

tina

Nr. 49 26. November 2025

Deutschland 2,20 €

Österreich 2,50 €

Schweiz CHF 4,30

B/LUX € 2,60

• NL € 2,80

• GR € 3,30

• SI/ES/PT (cont) € 3,20

• IT/FR € 3,10

• MT € 3,60

• HU Ft 1390

• CZ Kč 105,00


**Lässige
Festtags-
Mode**

S. 14

Dieser Atemtrick wirkt Wunder
**Blutdruck ganz
natürlich senken**

S. 48



S. 36

★ ★ **Advents-
Apfelkuchen** ★ ★

Halt mal an, liebes Leben!
Was hilft, wenn die Zeit zu rasen scheint

S. 64

5 KILO WEG mit Fruchtpunsch

Verdoppelt den Stoffwechsel S. 58

**Verschreiben
Ärzte zu schnell?**
Mandy (45) verlor
ihren Sohn an die
Medikamenten-Sucht

S. 6

Leckere Heimat-Rezepte

Saftiger
Hack-
Rollbraten



*Da steckt viel
Liebe drin*

S. 30

Ideen & Inspiration wie für mich gemacht



tina – Die schönsten Seiten des Monats

TINA MONTHLY AB SOFORT IM HANDEL, BEI AMAZON ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](https://www.meine-zeitschrift.de):





Marion ist bereit für die kalte Zeit! Zur Teddyjacke kombiniert sie einen mollen Schal **S. 18**



Fitmacher fürs Gehirn: Diese Lachs-Nudel-Pfanne mit Brokkoli schmeckt bestimmt der ganzen Familie **S. 41**



tina
Vor
ORT

tina-Reiseautorin Bettina Laude verrät ihre Lieblings-Hotels in Deutschland **S. 68**

tina Inhalt

26. NOVEMBER
BIS 2. DEZEMBER



AKTUELL

- 4 tinas Woche
- 6 Verschreiben Ärzte zu schnell?
- 8 Der Weihnachtszauber wird wahr
- 26 Fremde treffen, Freunde finden
- 28 Lilly darf bleiben
- 66 Das große Weihnachts-Gewinnspiel
- 78 Florian Silbereisens Privatleben

MODE & SCHÖNHEIT

- 14 Lässige Festtagsmode
- 18 Wir sind auf Kuschelkurs
- 20 Ganz gepflegt entspannen
- 22 Wir haben alles im Blick
- 24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS

- 30 Leckere Heimat-Rezepte
- 35 tina-Buffer: Rotkohl
- 36 Advents-Apfelkuchen
- 40 Deutschlands bester Rezept-Planer
- 42 tina-Ideen Genießen

GESUND & GLÜCKLICH

- 47 Sanfter Zahnschutz
- 48 Blutdruck ganz natürlich senken
- 50 Fragen rund ums Sehen
- 52 Sicher leben mit Hausnotruf
- 53 Freundschaften halten fit
- 56 Fragen an Prof. Stimpel

SCHLANK

- 58 5 Kilo weg mit Fruchtpunsch

ZUHAUSE

- 60 Oh, wie herrlich das duftet

LEICHTER LEBEN

- 64 Was hilft, wenn die Zeit rast

REISE & RÄTSEL

- 68 Die 50 besten Wohlfühl-Hotels
- 74 Fit im Kopf, Preisrätsel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE

- 12 Danke für Ihre Post
- 29 Romy: „Hunde-Zauberwelt“
- 44 Kurzgeschichte von Charlotte Lucas: „Mehr Leben in der Bude wäre schön“
- 77 Horoskop vom 26. November bis 2. Dezember
- 80 Kolumne und Hersteller
- 81 Augenblick
- 82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind **orange** gekennzeichnet



Meine Oma Ottilie hatte mich (li.) und meine Schwester Ute fest im Griff

Warum tun wir es nicht mal wieder?

Unsere Omas feiern

Stark, streng und zuspäckend – so war meine Großmutter Ottilie. Viele Sommerferien verbrachte ich mit meiner Schwester bei ihr. Ihre Bettdecken waren wie riesige Wolken, die Hosen standen vom Wäschesteif von allein, und heimlich naschten wir Eingemachtes aus dem Keller. Sie war sparsam, doch sonntags wurde geschlemmt. Beim Gedanken an ihr Gulasch mit Spätzle läuft mir noch heute das Wasser im Mund zusammen. In dieser Ausgabe feiern wir die Kochkünste aller Omas (S. 30). Welches Rezept bewahren Sie im Herzen?

Danke, dass Sie tina lesen

Nele Hannig

Redaktionsleiterin
nele.hannig@tina.de



Ihr persönlicher Kontakt zu tina

E-Mail: tina@bauermedia.com
Leser-Service: Tel.: 040/30194300
(Di., Do. und Fr. von 10.30–12.30 Uhr)

Fragen zum Abo?

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com
Tel.: 040/32901616

Bei der
Einstufung
geht es um
viel Geld



Schnelle Online-Hilfe Widerspruch bei der Pflegekasse

Zu niedriger Pflegegrad? Der neue Widerspruchsgenerator hilft: Das Online-Programm der Verbraucherzentralen unterstützt Betroffene dabei, unkompliziert und kostenlos einen Widerspruch zu erstellen. Nach Beantwortung einiger Fragen zum Pflegefall wird, sofern der Rechner einen höheren Pflegegrad als die Pflegekasse ermittelt hat, ein Schreiben mit Begründung formuliert. Der Widerspruchsgenerator ist über den Pflegegradrechner der Verbraucherzentralen abrufbar.



*Mehr als
29 Millionen
Mitglieder
sporteln in
Vereinen – Rekord!*

DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund)



Peter Vorsteher (69)
mit Tafel-Helferinnen
und dem letzten Sack
der ersten Spende

tina
MENSCH
der Woche

Viele Tonnen Kartoffeln gerettet

Die Kartoffelernte übertrifft 2025 alle Erwartungen. Die Großhandelspreise fielen um 60 %. Deshalb sollten viele Tonnen zu Biogas werden. Aber nicht mit Peter Vorsteher (69). Der Wuppertaler ist Vorsitzender der NRW-Tafeln. Um die 400.000 Bedürftige müssen sie satt kriegen. Ein Bauer spendete jetzt bis zu 100 Tonnen „Ärpekmänner“. Ein gutes Beispiel: Tafeln in anderen Bundesländern wollen nun auch Kartoffelspenden sammeln.

tina Meine Woche

*Nur fliegen
ist schöner*

Ein Foto und seine
Geschichte

Die süßen Mäuse aus dem Wald

Wenn man Fliegenpilze schon nicht fressen kann, mögen sich die beiden Waldmäuse denken, dann sind sie wenigstens ein hübscher Ausguck. Mit ihren großen Augen finden sie im Wald bestimmt etwas anderes zum Knabbern. Wald-Kenner Peter Wohlleben ist sehr angetan von den kleinen Nagern. In seinem Buch „Wie fühlt der Wald?“ lobt er ihre Fähigkeit zum Mitgefühl, wenn es einer anderen Maus nicht gut geht. Das ist auch süß.



Zwei Jahre wird
Nora in Nürnberg
im Prunkgewand
strahlend auftreten



Die Zeiten
haben sich
geändert –
und was ist mit
Stromberg?



TIPP DER WOCHE

Stromberg feiert Kino-Comeback

Am 1. Dezember feiert „Stromberg: Wieder alles wie immer“ Premiere, regulärer Kinostart ist am 4. Nach 20 Jahren trifft Bernd Stromberg (Christoph Maria Herbst) sein altes Team der Capitol-Versicherung wieder. Mit dabei sind Ernie, Tanja, Ulf und Jennifer. Die Reunion sorgt für Nostalgie, alte Konflikte und neue Überraschungen. „Büro ist Krieg“, hieß es bei Stromberg damals. Heute ist alles noch viel schlimmer...

Zeit ist doch das wertvollste Geschenk

Wem noch ein Weihnachtsgeschenk fehlt, aufgepasst: Der „Schlemmerblock“ bietet zahlreiche 2-für-1-Angebote in den Bereichen Gastronomie und Freizeit. Gemeinsam genießen, neue Orte entdecken, gute Gespräche führen – toll! Für mehr Infos www.gut-scheinbuch.de



Das neue Christkind *Für Nora wurde ein Traum wahr*

Wie so viele Mädchen in Nürnberg träumte auch Nora Falk (15) schon im Kindergarten davon, einmal Christkind zu werden. Jetzt setzte sie sich gegen fünf weitere Bewerberinnen durch. Am 28. November wird sie den Christkindlesmarkt eröffnen.

Nach Matcha
kommt Hojicha,
sagt Redakteurin
Christina Wüske



Neu entdeckt Gerösteter Grüntee, ganz große Liebe

Hojicha Latte ist das neue Trendgetränk aus Japan! Dafür zwei Teelöffel Hojicha-Pulver mit drei Esslöffeln heißem Wasser glatt rühren, knapp 200 ml aufgeschäumte Milch, ich empfehle Hafermilch, hinzugeben – fertig! Schmeckt nach gerösteten Mandeln, Haselnüssen, Karamell und kommt ohne grasige Matcha-Note daher. Fazit: wenig Koffein und extraviel Genuss.

„Keinem Kind sollte das passieren“

Sie sind ein Segen – doch manche Medikamente können das Leben kosten. Wie Mandy Jörgensen gegen Missbrauch kämpft

Auf die Weihnachtszeit hatte sich Mandy Jörgensen aus Ahrensböök in der Nähe von Lübeck früher immer gefreut. Auch als ihr Sohn längst in eine andere Welt entglitten war, hatte sie jedes Jahr mit ihm Kekse gebacken – seltene, unbeschwerte Stunden. Bruce wurde nur 20 Jahre alt. Er hörte auf zu atmen, eine Nebenwirkung der Medikamente, die er seit Jahren missbrauchte. Tabletten, die Ärzte ihm verschrieben hatten. Bruce ist kein Einzelfall. Etwa 25.000 Menschen sterben jährlich an Arzneimitteln, die starke Nebenwirkungen haben, inkorrekt oder in zu hoher Dosis eingenommen wurden, vermuten Experten.

Die Geschichten dahinter sind so unterschiedlich, wie die Betroffenen es sind. Bei Bruce beginnt sie mit einem Cannabistütchen, das Mandy in seiner Tasche findet. „Ich spürte, dass das in keine gute Richtung geht“, sagt sie. Nur wenig später greift ihr sensibler, intelligenter Sohn zu noch gefährlicheren Substanzen – die Hochgefühle, die einem z. B. Benzodiazepine, Opioide und sogenannte Z-Drugs (eine Gruppe von Schlafmitteln) verschaffen, sind Thema in der Rap-Musik, die Bruce hört.

Bruce findet einen legalen Weg, sich die Pillen zu beschaffen

Diese Tablettengruppen werden bei schweren Panikattacken oder Schmerzen verschrieben. Bei hoher Dosierung kann es zur Atemdepression kommen – die Atmung wird flach, setzt teilweise aus. Anfänglich bestellt sich Bruce diese Medikamente im Darknet, später findet er einen legalen Weg. „Wir haben bei ihm nach seinem Tod Rezepte für Alprazolam (Benzodiazepin) gefunden.“

Mandy Jörgensen setzt sich nach dem tragischen Tod ihres Sohnes dafür ein, dass andere nicht das gleiche widerfährt. Sie können ihre Petition auf www.change.org unterstützen



Wo kann ich Hilfe finden?

Als Bruce starb, war er erst 20 Jahre alt – fast noch ein Kind

Wenn Ihr Kind abhängig ist oder Sie eine Sucht vermuten, hilft der Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter e. V. (bvek.org) mit Infos, Erfahrungen, Seminaren und mehr weiter. Mandy Jörgensen hat zudem die Bundesarbeitsgemeinschaft Elternstimme in Prävention und Suchthilfe e. V. gegründet, die sich u. a. für mehr Aufklärung und fachpolitische Arbeit engagiert. Mehr unter bag-eps.de.

Zwei dieser Rezepte wurden von derselben Ärztin innerhalb einer Woche ausgestellt – insgesamt 70 Tabletten. Die übliche Dosierung beträgt eine pro Tag. Aufgrund des Abhängigkeitsrisikos darf dieses Mittel maximal 28 Tage lang genommen werden. In der Regel würde die Krankenkasse bei so hohen Dosen aufmerksam werden und die Mediziner in Regress nehmen – doch die Ärztin verschrieb sie auf Privatrezept. Diese werden nicht erfasst.

Jeder vierte Jugendliche leidet unter einer seelischen Erkrankung

„Es macht mich fassungslos, dass eine Ärztin meinem offensichtlich suchtkranken Sohn eine solche Menge verschrieben hat“, sagt Mandy. Doch dieses Phänomen ist keine Ausnahme. „In der Szene wissen Betroffene oft, welche Ärzte ‚großzügig‘ mit Verschreibungen sind“, so Suchttherapeut Rüdiger Krause, Fachdienstleiter der Caritas in der Fachambulanz für substitutionsgestützte Behandlung. Seit Jahren setzt er sich intensiv mit dem Medikamentenkonsum bei Jugendlichen auseinander und weiß, dass die Anzahl derjenigen, die zu Opioiden und Benzodiazepinen greifen, rasant angestiegen ist. „Auch bei den regulär verordneten und von der Kasse dokumentierten Verschreibungen gab es einen massiven Anstieg

bei den unter 17-Jährigen – in Berlin lag dieser von 2018 bis 2022 bei den Opioiden bei 100 Prozent und bei den Benzodiazepinen bei 60 Prozent.“

Eine Ursache dafür sei die Psyche der jungen Menschen. „Wir hatten erst Corona, wir haben die Wirtschaftskrise, wir haben den Ukraine-Krieg, wir haben den Klimawandel. Das ist ein Dauerkrisenzustand für die jungen Menschen“, sagt Krause. „Aktuell leidet jeder vierte bis fünfte Jugendliche unter einer seelischen Erkrankung. Probieren sie dann Substanzen wie Benzodiazepine oder Opioide, auch weil sie erstmalig vom Arzt wegen des Krankheitsbildes verschrieben werden, merken sie, dass ihre Symptome besser werden – und wollen dabei bleiben.“

In Deutschland sind etwa 2,9 Millionen Menschen von Medikamenten abhängig oder haben zumindest einen problematischen Umgang mit ihnen – mehr als vom Alkohol (2,2 Millionen). „Es wird in der Gesellschaft verharmlost, eine Pille zu nehmen, die vom Arzt verordnet wird. Aber alle Medikamente haben Nebenwirkungen“, sagt Mandy Jörgensen. Sie hat über das Portal Change.org eine Petition ins Leben gerufen, die dafür sorgen soll, dass für Privatrezepte bei Benzodiazepinen, Opioiden und Z-Drugs eine Dokumentationspflicht eingeführt wird, damit Ärzte, die unwissend oder leichtfertig solche Rezepte ausstellen, zur Verantwortung gezogen werden. Über 65.000 Menschen haben bereits unterschrieben. Es kostet die Mutter Mut und Kraft, an die Öffentlichkeit zu gehen.

Aber sie will aufklären, eine Stimme für all die anderen Eltern sein, deren Kindern abhängig sind. Vielleicht kann sie eines retten.

Jana-Marie Lühning

Wir brauchen bessere Aufklärung

Was für Jugendliche sind das, die von Medikamenten wie Benzodiazepinen abhängig werden? Betroffen sind Jugendliche mit psychischen Belastungen, etwa Ängsten, Depressionen oder Stress, oft mit schwierigen sozialen Bedingungen. Aber auch gut integrierte Jugendliche, vor allem Mädchen ohne Erfahrung mit anderen Drogen, sind betroffen. Ein typisches Konsumentenprofil gibt es nicht.

Werden junge Menschen schneller süchtig als Erwachsene?

Ja, Jugendliche entwickeln deutlich schneller eine Abhängigkeit, weil ihre Kontrollmechanismen und das Frontalhirn noch nicht voll entwickelt sind. Sie reagieren emotionaler und können ihr Verhalten schlechter regulieren, weshalb sich eine Sucht rascher ausbildet. Außerdem wirkt sich der Konsum aufgrund ihres geringeren Körpergewichts schneller negativ aus, etwa durch Überdosierungen. Das hat zur Folge, dass in der Drogen-Todesstatistik 2024 die Zahl der Minderjährigen und der jungen Erwachsenen sehr hoch liegt. 2024 sahen wir im Gegensatz zu 2023 einen Anstieg um 14 Prozent allein bei den unter 30-Jährigen.

Kann eine Dokumentationspflicht für bestimmte Substanzen, wie Frau Jörgensen sie fordert, helfen?

Eine bessere Dokumentation wäre sinnvoll, da das Wissen über Verschreibungen und Konsummuster fehlt. Man sollte sich davon aber nicht zu viel erhoffen. Ebenso wichtig wären Werbeverbote für rauscherzeugende Medikamente, einschließlich Cannabis. Der Zugang zu Medikamenten über das Internet ist für Jugendliche zudem leicht möglich. Wichtig sind deshalb auch gezielte Aufklärung und Präventionsmaßnahmen an Schulen.



PROF. DR. MED. RAINER THOMASIUS
Ehemaliger Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und

Jugendalters im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Mit jeder
Tanne wächst das
Spendenkonto:
Margot
Els häkelt für
Kinder in Not

**Margot Els (71) aus
Monschau-Kalterherberg**

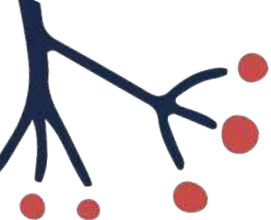
Masche für Masche Hoffnung

Wenn Margot Els (71) auf dem roten Ledersofa im warmen Wohnzimmer sitzt, entsteht unter ihren Händen eine kleine weiße Kugel. Masche für Masche wächst ihr neuester Liebling – das Herzstück eines gehäkelten Deko-Schneemanns. Nach sechs Stunden Nadelarbeit wird der Kleine sich einreihen in die bunte Riege von Tannenbäumen, Pilzen und Engeln auf ihrem Sideboard. Denn bald startet der Weihnachtsmarkt auf Schloss Dyck. Hochsaison für die Häklerin. „Dabei waren Handarbeiten nie mein Ding“, gibt Margot lachend zu. „Aber als ich in Rente ging, wollte ich meine Zeit sinnvoll füllen.“ Daraus wurde schnell eine Herzenssache: Den Verkaufserlös ihrer Deko-Objekte spendet sie an SOS-Kinderdörfer. „Meine Kinder sind groß, uns geht es gut. Ich wollte etwas zurückgeben.“ Über 20.000 Euro sind so schon zusammengekommen: „Ich liebe den Moment, wenn ich wieder Geld überweisen kann. Es mag nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sein, aber ich kann nicht nichts tun.“ Längst ist das Engagement Familiensache: Die Kinder helfen im Verkauf, ihr Mann sägt die Baumständer zu. So manche Kundin schickt der Künstlerin Fotos aus dem neuen Zuhause der Figuren, liebevoll arrangiert auf Fensterbänken und Kaminsimsen. Der berührendste Dank: „Ein selbst gemalter Kalender, den die Kleinen aus SOS-Kinderdörfern gestaltet hatten.“ Bis zum 24.12. dürfen alle Kunstwerke auf dem Sideboard weg sein, weiß Margot. „Dann schmücke ich eben mit Tannengrün. Die Freude im Herzen bleibt.“ (Kontakt: margotels1@gmail.com)

Kleine Tannen können Großes bewirken

Margot Els (71) fertigt Kunstwerke, die Weihnachtsstimmung zaubern – und Kinderleben verändern





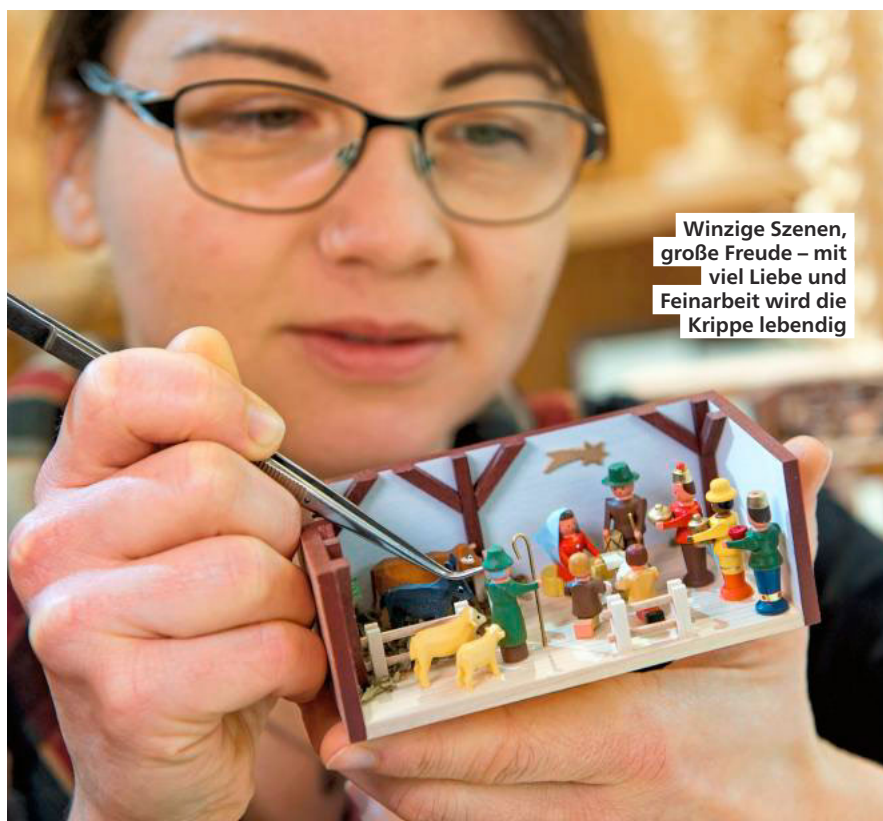
Wir machen den Weihnachtszauber wahr

Der Advent bedeutet für viele Geschenkejagd und Stress! Doch hinter den Kulissen gibt es Menschen, die diese Zeit in etwas Besonderes verwandeln

Die wahre Magie von Weihnachten findet selten im Scheinwerferlicht statt. Sie zeigt sich in den kleinen, liebevollen Gesten, die oft abseits der großen Bühnen geschehen. Denn während wir auf Geschenkesuche durch die Läden eilen, sorgen andere dafür, dass das Fest für alle ein wenig heller wird. So wie Familie Blümels, die mit Weihnachtstannen nicht nur unser Wohnzimmer, sondern auch Kinderaugen zum Leuchten bringt. Oder Margot Els, die bezaubernden Weihnachtsschmuck häkelt und den Verkaufserlös spendet. Vielleicht weil sie wissen: Freude vermehrt sich, wenn man sie teilt. Durch Taten, geschenkte Zeit oder ein Lächeln entsteht Verbindung.

Manche sind das ganze Jahr über im Einsatz für das Fest der Liebe. Andere sind stille Heldinnen und Helden, die ehrenamtlich zur Magie beitragen. Aber vielleicht geben sie alle uns das, was Weihnachten wirklich bedeutet: Hoffnung, Wärme und eine Gemeinschaft, die uns trägt. Ein Moment des Friedens in diesen bewegten Zeiten.

Sibylle Hettich, Sibylle Royal



Winzige Szenen, große Freude – mit viel Liebe und Feinarbeit wird die Krippe lebendig

Gunter Flath (83) und Cornelia (41) aus Seiffen im Erzgebirge *„Unsere Stübchen bringen zum Lächeln“*

Der Opa sitzt am Kamin und spielt Musik, die Kinder packen neue Spielsachen aus, die Weihnachtspyramide dreht sich – eine friedliche Familienszene. Doch dieses Wohnzimmer ist nur wenige Zentimeter groß: Es ist eines der liebevoll geschnitzten Stübchen von Gunter Flath (83) aus Seiffen im Erzgebirge (www.seiffener-stuebelmacher.de). Seit über 50 Jahren fertigt er Miniaturstuben – mit Geduld und Herz für Tradition. „Ich habe immer gern mit Holz gearbeitet“, sagt er, der schon in der DDR Holzspielzeugmacher

war. Seine fünf Töchter wuchsen quasi zwischen Spänen und Farben auf. Heute führt Cornelia (41) die Familientradition fort. „Schon als Kind wusste ich: Das will ich machen“, sagt sie. Jetzt arbeiten Tochter und Vater Seite an Seite, jede Figur und jedes Möbelstück ist ein Unikat. Ihre Motivation: „Unsere Produkte lösen ein Lächeln aus.“ Zu Weihnachten herrscht Betriebsamkeit: Die handgefertigten Stuben gehen in alle Ecken Deutschlands, sogar bis nach Japan. Denn: „Die Menschen spüren, dass in jedem Stück Herzblut steckt.“



Hand in Hand: Vater und Tochter schaffen Unikate, die in ganz Deutschland beliebt sind



Nachmachen erwünscht!
Michael Draeger sammelt
Spenden, die bei der Tafel
zum Fest verteilt werden

**Michael Draeger (53)
aus Dortmund**

*„Auch wenn es nur
ein Moment ist!“*

Jetzt, in der Vorweihnachtszeit, füllt sich die Garage von Michael Draeger (53) Kiste um Kiste voll mit Lebensmitteln, Süßigkeiten, gebrauchten Spielwaren. Denn wenn die Tage draußen frostiger und die Helligkeit kürzer wird, schenkt der Dortmunder Wärme und Hoffnung. „Bist du der Weihnachtsmann?“ Es war diese Frage, mit der im Supermarkt vor 19 Jahren alles begann. „Eine Mutter musste ihrem kleinen Kind erklären, dass ihr Geld für eine Süßigkeit nicht reicht, weil es für die Zutaten des Mittagessens aufgebraucht war. Da fragte ich die Mutter, ob ich ihrem Kind die Schokolade kaufen dürfe. Zufällig trug an ich diesem Tag einen roten Mantel... Dass so eine kleine Geste reicht, um etwas Größeres zu bewirken – der Gedanke hat mich nicht mehr losgelassen.“ Seitdem sammelt Michael jedes Jahr zu Weihnachten Spenden für die Tafel. In vier Dortmunder Geschäften richtet er ab Ende Oktober Sammelstellen ein, die er einmal die Woche abfährt, das Gespendete in seiner Garage zu Hause kontrolliert und sortiert. „Jede Familie soll das bekommen, was sie wirklich braucht. Dafür packen wir die Pakete individuell.“ Der Aufwand ist groß, besonders, weil Draeger selbst mit Parkinson lebt und auf Stock und Rollator angewiesen ist. Trotzdem macht er weiter. „Wer hilft, wenn ich es nicht mache? Mitte Dezember verteilen wir die Geschenke in der Tafel. Zu sehen, wie sehr sich Familien, Alleinstehende und Senioren über die Geschenke freuen, ist jedes Mal aufs Neue ergreifend.“

Elke Friedrich (55) aus Gensingen

„Mit 50 begann mein süßestes Abenteuer“

Wenn es bei Elke Friedrich (55) nach Stollen duftet, wissen die Nachbarn: Bald ist Weihnachten. Durch das Fenster ihrer kleinen Backstube im rheinhessischen Gensingen zieht der Duft von Zitronat, Orangeat und Mandeln. Früher war Elke Musiklehrerin, doch gesundheitliche Probleme zwangen sie zum Umdenken. Ein Backkurs mit ihrem Mann brachte die Wende: „Ich hatte immer ein Faible fürs Backen.“ Kurz vor ihrem 50. Geburtstag entschied sie sich für eine Bäckerlehre. „Um drei Uhr morgens aufzustehen,

war hart, aber es hat mich glücklich gemacht.“ Nach der Ausbildung schenkte ihr Mann ihr eine kleine Backstube am Haus. Heute verkauft sie in ihrer Bäckerei „Brote mit Note“ Brote und Spezialitäten wie den stadtbekannten „Nussknacker“. Elke steht früh auf, arbeitet oft 14 Stunden, doch ihr Mann und ihre Mutter unterstützen sie. „Es ist wundervoll, wie alle mithelfen. Ich habe jeden Tag Erfolgserlebnisse, wenn ich sehen kann, was unter meinen Händen entsteht. Ich bin heute viel zufriedener als früher.“



Zwischen Mehlstaub,
Stollen und riesigen
Schüsseln hat Elke
Friedrich ihr neues
Glück gefunden



Familie Blümel aus Niedersachsen

„Wir schenken ein Stück Weihnachtsglück“

„Wir arbeiten das ganze Jahr, damit unsere Kunden ein wundervolles Fest erleben“, sagt Saskia Blümel (36). Denn auf dem Hof der Familie Blümel wächst, was für viele das Symbol des Weihnachtsfestes ist: der Christbaum. Damit angefangen hatte Vater Siegfried (66), ein gelernter Tischler, der vor über 30 Jahren aus Spaß die ersten Bäume pflanzte. Daraus wuchs ein Familienunternehmen, das heute auf 30 Hektar Weihnachtstannen züchtet. Saskia, ursprünglich Bankkauffrau, machte den Trecker- und Motorsägeführerschein und sattelte um. Später kamen Schwester Svea (33) fürs Marketing hinzu und Mutter Silke (64), die das Hofcafé betreibt. Im Advent wird der Hof zum kleinen Weihnachtswunderland. Überall glitzert es,

Feuerstellen knistern, Alpakas, Ponys, Enten und Ziegen warten auf die Besucher, der Duft von Tannen liegt in der Luft. Wer will, stärkt sich mit hausgemachtem Kuchen, Suppe, Bratwurst und Glühwein oder deckt sich mit Tannenprodukten wie Pesto, Gelee, Senf, Likör, Whisky ein. Sogar eine Beauty-Serie gibt es, die nach Wald riecht. Obwohl für die Blümel kaum Zeit für Besinnlichkeit bleibt, erleben sie die Tage als erfüllt. „Wenn an Heiligabend die letzten Besucher gegangen sind, essen wir Raclette, und am ersten Feiertag beginnt schon das Aufräumen und Abbauen“, so Saskia. Für die junge Frau, die im letzten Jahr als Kandidatin bei „Bauer sucht Frau“ im TV zu sehen war, ist ihre Arbeit eine Herzensangelegenheit. „Wir schenken ein Stück Weihnachtsglück.“



Christbäume bis zum Horizont:
Alle Jahre wieder ernten die
Blümel frisch vom Acker

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



tina Danke für Ihre Post



Tina 45, Mode

Wir können ja so toll aussehen

Hallo liebes tina-team, die schwarz-weißen Kombinationen gefallen mir ausnahmslos sehr gut. Mein Badeanzug ist schwarz mit weißen Punkten. Da sieht man, dass auch nicht mehr ganz junge Damen mit grauem oder weißem Haar (ich bin bereits über 70) toll aussehen können, auch mit ein paar Pfündchen mehr.

Anna Schneider aus Gevelsberg

Schreiben Sie uns

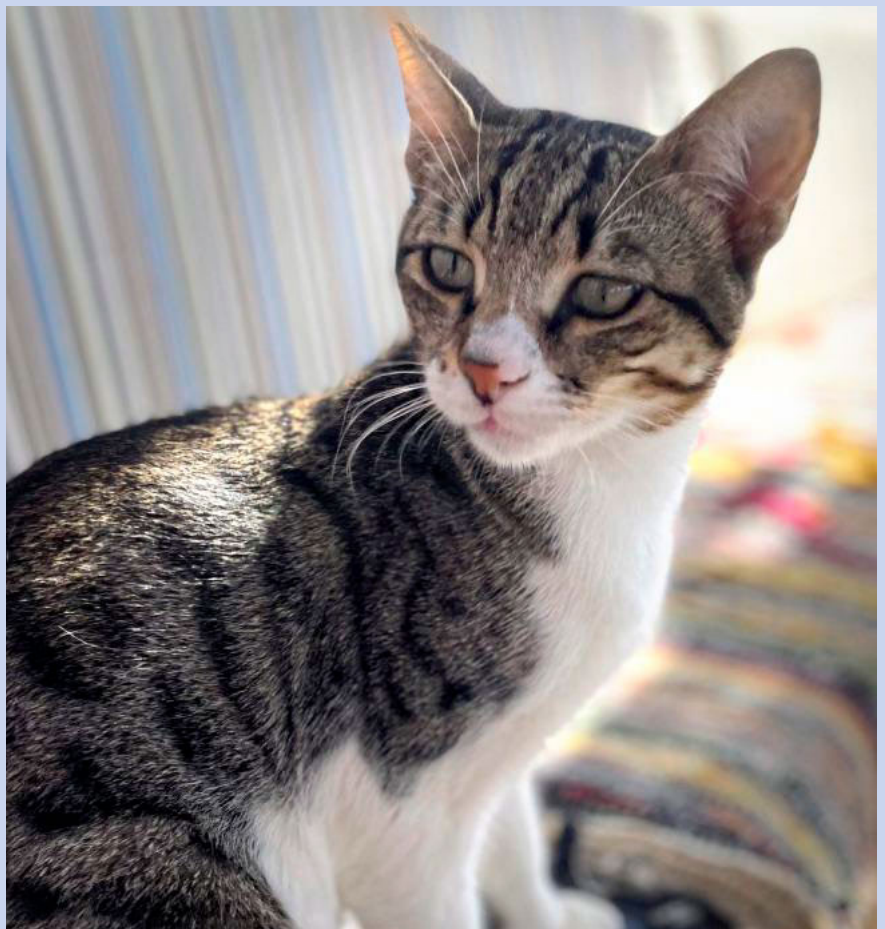
Liebe Leserinnen und Leser: Zuschriften bitte mit dem Stichwort „Leserbriefe“ und Ihrem Absender an folgende Adressen: Brieffach 30835, 20077 Hamburg; E-Mails: redaktion@tina.de. Zuschriften und Kommentare werden unter Umständen gekürzt, Grüße müssen sechs Wochen vor Termin bei uns eingehen. Auch können wir aus Platzgründen nicht alle Wünsche drucken. Die Leser-Aktion wird ganz oder in Teilen in Print oder digital veröffentlicht.



Ihre persönliche Ansprechpartnerin Sabine Schmolke ist am Di., Do. und Fr. von 10.30–12.30 Uhr unter Tel.: 040/30194168 und

E-Mail sabine.schmolke@tina.de für Sie zu erreichen

Was mein Leben liebenswert macht



Ich war schon immer ein Katzen-Fan und meine Mia liebe ich wirklich über alles.

Leonie Öhlert, per E-Mail

Fotos: privat

Liebe Worte für Lieblingsmenschen



Ich möchte meiner Freundin Patschi von ganzem Herzen alles Liebe

*und Gute und immer nur das Beste zu ihrem 65. Geburtstag wünschen. Auf noch weitere viele schöne Erlebnisse mit Dir.
Deine Evelyn*

Evelyn Pilbert, per E-Mail

DANKE

Heute möchte ich an meine liebe Nachbarin ein Dankeschön richten. Pünktlich jeden Montag bringt mir der Nachbarhund Cara in Begleitung der Nachbarin die Zeitschrift der letzten Woche zum Lesen. Oft tauschen wir uns dann über die tina aus. Sehr viele Jahre betreut die Nachbarin, wenn wir im Urlaub sind, Haus, Hof und Garten!!! Dafür herzlichen Dank, du gute Seele! Deine Nachbarin Kathrin

Kathrin Wilfling aus Dedeleben

Official Logistics Partner



BSD



DAS SCHNELLSTE TEAM FÜR WEIHNACHTEN

**DHL und der Deutsche Bob- und Schlittenverband
wünschen ein frohes Fest.**

Als offizieller Logistikpartner des Deutschen Bob- und Schlittenverbands
geben wir täglich unser Bestes – ob für den Sport oder in der Zustellung.



Das wird **ein feines Fest!**

Total schick, nicht nur
an Weihnachten:
Unsere Kollegin Maren
und ihre Schwester
Gitte zeigen uns hier
viele familien-
und partytaugliche
Feiertags-Looks

Fotos: Max Bender
Produktion: Jennifer Proud und Christine Kelch
Haare & Make-up: Sascha Hughes



Auf charmante Details setzen

„Wenn wir alle zusammen feiern, machen wir uns gern zurecht“, freut sich Maren und wählt dafür einen weißen Schleifenpullover und einen Leo-Midirock mit Metallic-Effekt. Etwas Silberschmuck und halbhohe Stiefel lassen den Look edel, aber nicht überstylt wirken.

Pullover: ca. 26 € (C&A); **Rock:** ca. 50 € (Molly Bracken); **Ohrstecker:** ca. 18 € (Bijou Brigitte); **Armreif:** ca. 15 € (Bijou Brigitte); **Schuhe:** ca. 290 € (Xandres)

Glanz ins Outfit bringen

„So ein schimmernder Samtblazer, damit ist man immer gut angezogen“, schwärmt Gitta und trägt den Klassiker mit einer cremefarbenen Wickelbluse, einer opulent bedruckten Hose und darauf abgestimmten Accessoires. Wer es ein bisschen lockerer mag, kombiniert ein Satintop, Jeans und Ballerinas dazu.

Jacke: ca. 150 € (King Louie); **Bluse:** ca. 90 € (Nordlicht); **Hose:** ca. 130 € (Marcel by Marcel Ostertag über HSE); **Ohrstecker:** ca. 13 € (Bijou Brigitte); **Kette:** ca. 18 € (Bijou Brigitte); **Ring:** ca. 60 € (Xandres); **Tasche:** ca. 130 € (Valentino Bags); **Schuhe:** ca. 45 € (Esprit über Deichmann)



Farbe bekennen

Ob ein Hemdblusenkleid mit violetten Akzenten wie bei Maren oder ein Cardigan mit Schmuckknöpfen plus Paillettenhose für Gitta – es lohnt sich, leuchtende Farbtöne oder etwas Glitzerndes auszuprobieren. Beides bringt Abwechslung in die typische Festtagsgarderobe und lässt unseren Teint so schön strahlen!

Maren (links): Kleid: ca. 400 € (Sportalm); **Ohrstecker:** ca. 80 € (Schwester Schwester); **Ring:** ca. 15 € (Bijou Brigitte); **Armreif:** ca. 13 € (Bijou Brigitte); **Strümpfe:** ca. 18 € (Kunert); **Schuhe:** ca. 120 € (Newd); **Gitta (rechts): Jacke:** ca. 400 € (Sem Per Lei); **Hose:** ca. 100 € (Betty & Co); **Ohrstecker:** ca. 18 € (Bijou Brigitte); **Ring:** ca. 8 € (Bijou Brigitte); **Schuhe:** ca. 45 € (Esprit über Deichmann)



Große Muster wagen

„Ob wir einen Dresscode haben? Etwas glamourös, aber man muss sich dabei wohlfühlen“, sagen die beiden Schwestern und setzen für dieses Motto auf dekorative Drucke. Ideal dafür sind Statement-Teile wie Gittes bedrucktes Hemdblusenkleid aus luxuriöser Seide. Und Marens legerer Cordhose wird durch die Schluppenbluse mit Metallic-Print absolut salonfähig.

Gitte: Kleid: ca. 400 € (Anna's Dress Affair); **Ohrstecker:** ca. 10 € (Bijou Brigitte); **Schuhe:** ca. 60 € (Buffalo über Deichmann); **Maren: Bluse:** ca. 130 € (Summum); **Hose:** ca. 180 € (Raffaello Rossi); **Ohrstecker:** ca. 20 € (Bijou Brigitte); **Schuhe:** ca. 40 € (Deichmann)

Es lässig angehen lassen

Die gute Nachricht: Auch eine gemütliche Jeans kann festlich aussehen! Hier zu einem flauschigen Strickpulli mit Strassverzierung getragen, ergibt sich daraus eine entspannt-elegante Kombi. Ein paar Ohrstecker und Stiefeletten mit Nietenbesatz dazu – und wir sind im Nu partyfein.

Pullover: ca. 36 € (Reserved); **Hose:** ca. 36 € (Reserved); **Ohrclips:** ca. 15 € (Reserved); **Ring:** ca. 10 € (Bijou Brigitte); **Schuhe:** ca. 70 € (Reserved)



Hersteller- und Bezugsadressen finden Sie auf Seite 80

@ Hätten Sie auch Lust auf einen neuen Look? Dann schicken Sie ein aktuelles Foto und Ihren Wunsch per E-Mail an tina@bauermedia.com oder schreiben Sie an: **Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg**

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht



Ton in Ton tragen

Oft sind es die kleinen Dinge, die einen Look zu etwas Besonderem machen. Bei Maren ist es die Farbzusammenstellung aus rost-roter Felljacke und roséfarbenem Satinrock, die durch die Cowboy-Boots einen coolen Stilbruch erhält. Ihre Schwester schwelgt in raffinierten Grün-Nuancen, die in Stoffen wie Chiffon (Bluse) und Samt (Hose) richtig toll zur Geltung kommen.

Maren: Jacke: ca. 180 € (V. Milano);
Top: ca. 100 € (Oui); **Rock:** ca. 160 € (Juvia); **Ohrstecker:** ca. 90 € (Just-win); **Ring:** ca. 8 € (Bijou Brigitte);
Tasche: ca. 50 € (Bijou Brigitte);
Schuhe: ca. 130 € (Studio Untold);
Gitte: Bluse: ca. 26 € (C&A); **Hose:** ca. 40 € (C&A); **Ohrstecker:** ca. 13 €;
Ring: ca. 13 € (beide Bijou Brigitte);
Schuhe: ca. 70 € (Reserved)

Wir sind voll auf **Kuschel- Kurs**

Haben Sie ihn auch schon gesehen? Der Yeti-Mantel erobert jetzt die Straßen und begleitet uns durch den Winter

Angela (68)

Bei der stilvollen Niedersächsin herrscht pure Harmonie: Gekonnt ergänzt der softe XL-Schal den fluffigen Plüschmantel und greift die Farbpalette der gemusterten Hose auf. Dazu passt ein edler Kaschmirpulli (alles aus der Boutique Donna in Cuxhaven).





Marion (58)

Doppelt hält noch besser warm! Die fröhliche Gelsenkirchenerin toppt ihre kurze Teddyfelljacke von Garcia mit einem molligen Schal aus Webpelz. Die Jacke mit Blockstreifen in Orange, eine dunkelblaue Jeans und die leuchtend grüne Tasche setzen fröhliche Akzente.



Bianca (53)

Tolles Kontrastprogramm: Unter dem weißen Zweireiher von Marc O'Polo zieht eine knallrote Strickjacke (American Vintage) Blicke auf sich. Cool dazu: die Flauch-Fäustlinge. Gefunden hat Bianca ihren Wohlfühl-Look bei Tomi Tinka in Cuxhaven.



Petra (64)

Dass sportlich und gemütlich perfekt Hand in Hand gehen, beweist uns Petra aus Nordrhein-Westfalen. Zur lässigen Jeans-Sweater-Kombi gelingt ihr mit dem gekräuselten Mantel (Comma) ein spannender Stilbruch. Die knallige Tasche? Lieben wir dazu!

Kunst-Schaf

Weite Jacke mit Paspeln aus Kunstleder.
H&M, ca. 36 €

Rundherum

Sorgt für die Extraportion Farbfrische.
Barts, ca. 35 €

Herzerwärmend

Dezente Eingriffstaschen schmeicheln der Silhouette.
Opus, ca. 150 €

Eisbär

Mit der großen Kapuze lädt er uns zum Einmummeln ein.
Betty Barclay, ca. 170 €

Strick-Hit

Zu dem Preis ein absolutes Schnäppchen!
Ernsting's Family, ca. 30 €

Festes Schuhwerk

Dank Profilschle auch auf laubnassen Wegen rutschfest.
Deichmann, ca. 70 €

Gerade richtig

Der klassische Schnitt steht jeder Figur.
Joop! Jeans, ca. 140 €

Flausch-Freund

Leichtes Material, ähnelt einem langen Cardigan.
S. Oliver Black Label, ca. 150 €

Das volle Programm

Erst baden oder duschen, dabei peelen und anschließend die Haut mit einer reichhaltigen Bodylotion eincremen. Diesen kleinen Luxus sollten wir uns gerade in herausfordernden Phasen ganz bewusst gönnen. Warum? Tragen wir Creme oder Duschgel mit den Händen auf, stimuliert das unsere Nervenfasern, was wiederum die Glückshormone Oxytocin und Dopamin freisetzt. Gleichzeitig wird das Stresshormon Cortisol reduziert. Schöner Nebeneffekt: Raue Partien an Schienbeinen oder Ellenbogen sind hinterher garantiert wieder samtig weich.

Ganz gepflegt entspannen

*In der Vorweihnachtszeit
geht es oft hektisch zu – Beauty
Rituale helfen uns dann beim
Runterkommen*

Preis
HIT



Besser einschlafen

Trockene Haut mit einem reichhaltigen Öl zu verwöhnen, tut gleich doppelt gut: Die wärmende Textur wirkt auf das zentrale Nervensystem und kann uns, vor allem im Zusammenspiel mit einem passenden Aroma, ruhiger werden lassen. Vor dem Schlafengehen am besten zu einer speziellen Mischung mit Lavendel, Sandelholz oder Patchouli greifen.

„Regenerierendes Hautöl Gute Nacht“, Kneipp, ca. 6 €

Stress wegsülen

Wer versucht, viele Dinge auf einmal zu jonglieren, kennt das: Die Gedanken springen hin und her, wir fühlen uns überfordert. Eine simple Dusche wirkt in diesen Momenten wie ein Mini-Neustart und lässt den Kopf buchstäblich wieder frei werden. Kein Wunder also, dass 75 Prozent der Deutschen laut einer Umfrage des IKW (2025) Duschen als das entspannendste ihrer Pflegerituale empfinden.



Wohlfühl-Atmosphäre

Schon gewusst? Düfte beeinflussen über das limbische System des Körpers unsere Emotionen. Diese Tatsache können wir uns mit Aromatherapie zunutze machen. Stimmungsaufhellend wirken vor allem Zitrus-Noten wie Orange, Zitrone oder auch Neroli. Raumsprays, Kerzen und Diffusoren verteilen den Duft gleichmäßig.

Raumspray: „Laune gut, alles gut“, Sonnentor, ca. 15 €, www.sonnentor.com



Auszeit mal anders

Nicht nur regelmäßige Pausen helfen uns, besser mit Stress umzugehen, auch sogenannte Adaptogene können mehr Ausgeglichenheit und Energie schenken. Die natürlichen Pflanzenstoffe sind in Lebensmitteln wie wilden Blaubeeren und Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitalpilzen – wie Chaga- oder Reishipilz – enthalten. Praktisch: Wer keine Kapseln schlucken mag, kann Adaptogene ebenso in anderer Form, zum Beispiel als Kaffeemischung, zu sich nehmen. Keine Sorge – der „Pilzkaffee“ schmeckt wie der echte, wirkt ohne das Auf und Ab des Koffeins.

Kaffeepulver plus Vitalpilze: „Pilzkaffee“, Naturtreu, ca. 27 €, www.naturtreu.de

Sind morgens die Augen alles andere als wach, versprechen Patches wahre Wunder. „Sie spenden kurzfristig Feuchtigkeit, kühlen und reduzieren Schwellungen, die durch Lymphstau entstehen. Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn sie im Kühlschrank gelagert werden“, weiß Susanne Eschenburg, Ärztin für ästhetische und regenerative Medizin (www.byeschenburg.com).

Super für die schnelle Routine am Morgen. Doch neue Patches sollen noch mehr können, sogar die Kollagenproduktion anregen. Aber die Expertin hat Bedenken: „Wirkstoffe aus Patches können leider nicht über die Haut in tiefere Schichten gelangen.“ Besser würden sich hier minimalinvasive Verfahren wie Eigenbluttherapie oder Biostimulatoren eignen, die die Hautstruktur langfristig verbessern – oder eben eine gute Gesichtsscreme.

Je nach Material wirken die kleinen Kleber unterschiedlich

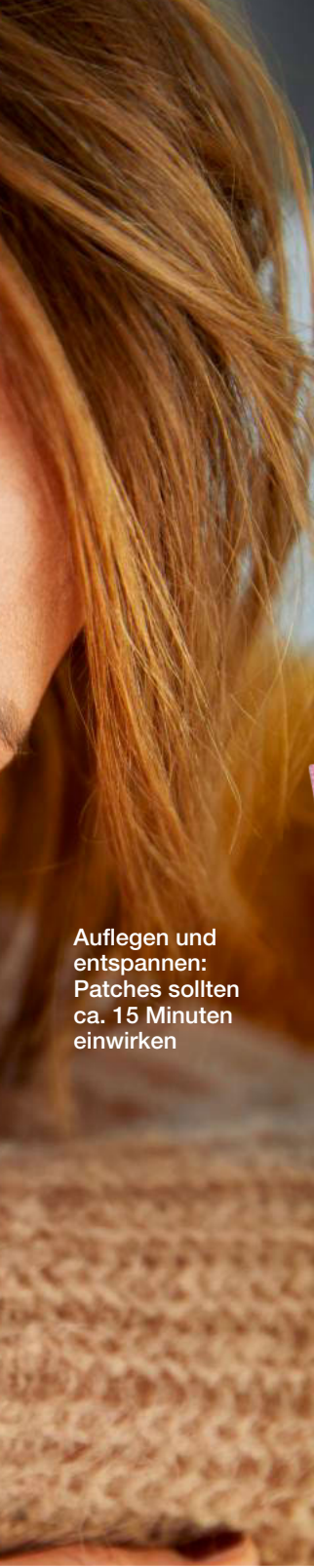
„Eine separate Augencreme ist nicht zwingend nötig – gut formulierte Gesichtspflege reicht oft aus“, so Susanne Eschenburg. Patches sind eine nette Ergänzung dazu, die je nach Material unterschiedlich wirken: „Hydrogel hilft gegen Schwellungen, Biocellulose gibt Wirkstoffe gleichmäßiger ab, Tuch-Patches sind zwar günstiger, aber weniger effektiv.“ Nachhaltig sind wiederverwendbare Patches. „Sie helfen, dass Wirkstoffe besser einziehen“, erklärt die Expertin. Wichtig ist jedoch, sie regelmäßig zu reinigen und wirklich nur auf einer sauberen Haut zu verwenden.

Franziska Stelter-Çağatay



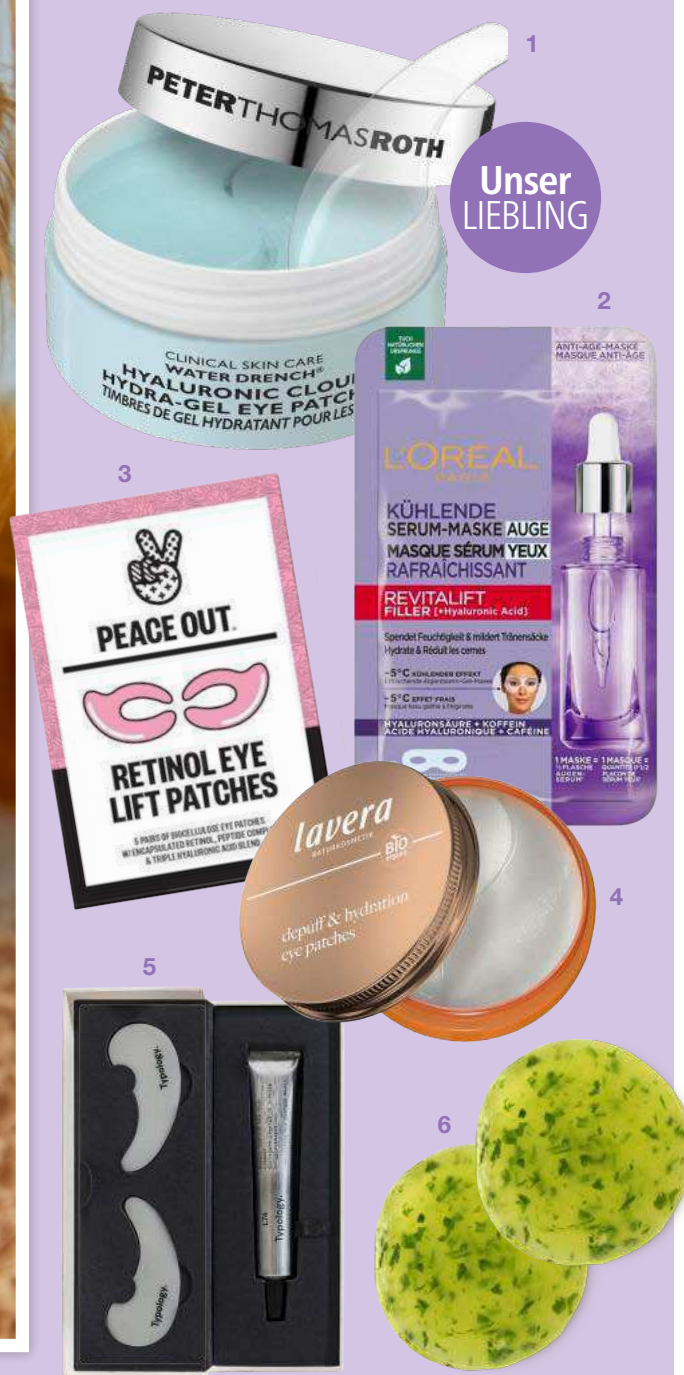
Wir haben alles im Blick

Augen-Patches gelten als Wundermittel bei Fältchen und Schatten. Gut zu wissen, was sie nun wirklich können – und was nicht



Auflegen und entspannen: Patches sollten ca. 15 Minuten einwirken

Ab in die Maske



- 1 Glätten und kühlen:** „Hyaluronic Cloud Hydra-Gel Eye Patches“, Peter Thomas Roth, 60 St. ca. 60 €, Parfümerie
- 2 XL-Tuchmaske:** „Kühlende Serum-Maske Auge Revitalift Filler“, L'Oréal Paris, ca. 4 €, Drogerie
- 3 Aus Biocellulose, mit Retinol und Peptiden:** „Retinol Eye Lift Patches“, Peace Out Skincare, 5 Paar ca. 25 €, über www.sephora.de
- 4 Mit Vitamin C und Koffein-Komplex:** „Depuff & Hydration Eye Patches“, Lavera, 40 St. ca. 15 €, Drogerie
- 5 Creme trifft wiederverwendbare Patches:** „Set Glättende Maske für die Augenpartie“, Typology, ca. 35 €, de.typology.com
- 6 Frisch hergestellte Masken mit Gurke und Moos:** „Cucurbit Eye Patch“, Lush, ca. 5 €, www.lush.com

REIFE HAUT? BEWAHRE DEINE SCHÖNHEIT



Serum:
30 ml | PZN 13831642
Augenpflege:
15 ml | PZN 13831636

Chrono retare

Für die Haut ab 45 – ideal für Frauen in der Menopause

Anti-Aging-Serum

- Regeneriert die Haut
- Mindert vorzeitige Hautalterung
- Lässt die Haut praller und glatter erscheinen

Anti-Aging-Augenpflege

- Abschwellend bei Augenringen und Tränensäcken
- Regenerierend und hautstraffend
- Erhält die Spannkraft der Augenlider

Teil des Anti-Aging-Pflegeprogramms



Mehr Informationen zu Chrono retare finden Sie hier

Für Sie in Ihrer Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

tina Ideen Schönheit



Fescher Anhang

Wie niedlich! Diese Charms verleihen unserer Handtasche (oder dem Schlüsselbund) ab sofort einen verspielten Look:

- 1 **Auf Schleifzug** „Cherry Bow“-Anhänger mit Schmucksteinen, Ideal of Sweden, ca. 25 €, www.idealofsweden.de
- 2 **Tierisch was los** Wattierter Eichhörnchen-Anhänger, H&M, ca. 15 €, www.hm.com
- 3 **Spielkamerad** Charm im Würfel-Design, Bimba Y Lola, ca. 55 €, über www.zalando.de
- 4 **Süßes Früchtchen** „Furry Cherry“-Plüsch-Kirsche mit Karabinerhaken, Cheeky Chain, ca. 25 €, www.cheekychain.com
- 5 **T wie tinatastisch** Monogramm-Anhänger aus Metall, Anthropologie, ca. 25 €, www.anthropologie.com/de



Gut eingepackt
Alle Styles der Kollektion bestehen zu einem großen Teil aus recyceltem Plastik und sind vegan gefüttert. Mäntel ca. 70 €, www.c-and-a.com

Der Winter kann kommen

Mit den Stepp-Modellen der „Iconic Puffer“-Kollektion von C&A sind wir bestens gegen Wind und Wetter gerüstet. Ob XL-Parka oder Kurzjacke, alle Styles sind wasserabweisend und isolieren mit synthetischer Daune perfekt.



Kälte-Killer
In vielen Varianten für die ganze Familie erhältlich. C&A, ca. 40 €



**Christine Kelch,
Mode-Redakteurin**

„Meine Zähne sehen heller und gleichmäßiger aus“

Mit meinem Lächeln bin ich happy, doch etwas mehr Strahlkraft wäre toll. Das „Teeth Whitening Kit“ von Currentbody verspricht genau das: Es entfernt Verfärbungen, ohne den Zahnschmelz anzugreifen. Nach dem Bestimmen meiner Ausgangsfarbe (gar nicht so einfach) gebe ich das Aufhellungsgel in die Schiene, setze sie täglich 20 Minuten ein und aktiviere das antibakterielle LED-Licht. Nach einer Woche sind meine Zähne tatsächlich heller und null empfindlich. Ich bin gespannt, ob der Effekt – wie vom Hersteller versprochen – sechs Wochen hält. Currentbody, ca. 129 €, www.currentbody.de



Eleganz sticht nicht hervor, es wird sich aber an sie erinnert

Giorgio Armani (†), italienischer Mode-Designer



Frisch ins Bad geschneit ...

... ist die limitierte „Winter Creme“ im auffälligen Schneeflockchen-Design: Mit beruhigendem Ballonrebenextrakt, essenziellen Fettsäuren und feuchtigkeitsspendendem Squalan schützt sie beanspruchte und reife Haut bei frostigen Temperaturen vor dem Austrocknen. Wärmstens empfohlen! Dr. Grandel, ca. 27 €, www.grandel.de

34 %

der Befragten gehen einmal im Jahr zur professionellen Zahnreinigung.
28 Prozent nehmen die Prophylaxe alle sechs Monate wahr.

Youngov im Auftrag von Tepe

„Die Kopfhaut ist die Basis für schönes Haar“



SABINE BABIEL
Haar-
expertin und
Gründerin
der Marke
Shazay

www.shazay.de

Warum brauchen unsere Haare jetzt besonders viel Aufmerksamkeit?

Kälte, Wind und trockene Heizungs-luft bringen die Kopfhaut aus dem Gleichgewicht. Sie verliert Feuchtigkeit, kann spannen oder zu Schüppchen neigen. Gleichzeitig wird das Haar spröder, glanzloser und anfälliger für Haarbruch. In dieser Zeit braucht es besonders sanfte, aber wirkungsvolle Pflege, die Feuchtigkeit spendet und die Kopfhaut stärkt.

Worauf kommt es bei der Pflege an?

Auf ein gutes Shampoo. Es sollte im Winter nicht nur reinigen, sondern auch Feuchtigkeit bewahren. Dazu sind tief pflegende Masken jetzt entscheidend. Wichtig ist, sie etwa einmal pro Woche anstelle des Conditioners anzuwenden, damit sich das Haar nachhaltig regenerieren kann.

Welche Rolle spielt die Kopfhaut?

Sie ist die Basis für schönes Haar. Wer sie vernachlässigt, riskiert langfristig Probleme. Eine regelmäßige Kopfhautmassage mit einem stimulierenden Haar-Tonic fördert die Durchblutung – das tut nicht nur dem Haar gut, sondern wirkt auch entspannend.

Saubermann

Feuchtigkeitsspendendes „Enriching Care Shampoo“ für trockene Haare, Shazay, ca. 35 €



STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!*



Nr. 1 in Apotheken

Kapseln & Stix

hochdosiert

+ Vitamin D3 in 3 Stärken
2.000 I.E.
4.000 I.E.
7.000 I.E.

+ Vitamin K2
+ Magnesium 300 mg

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. **Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT 08/25 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate. Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland



seit 1948

Süßer Willkommensgruß:
Mit einem Franzbrötchen
erwartet Hamburg Greeter
Gerlinde Suling (66, M.)
Gabi Foth (72, li.) und Tina
Babies (57)



tina
DANKE
an

Gerlinde Suling (66)

Fremde treffen, Freunde finden ...

Lust auf einen Städtetrip mit Herz? Wer sich mit ehrenamtlichen Einheimischen auf den Weg macht, erlebt unvergessliche Momente

Moin!“ In Hamburg klingt das nach Offenheit und guter Laune. Auch an diesem Vormittag in Ottensen, wo die Sonne sich noch hinter den Wolken versteckt, ist die Stimmung herzlich. Gerlinde Suling (66) wartet mit grüner Regenjacke und einer Tüte Franzbrötchen, der süßen

Hamburger Spezialität, auf ihre Gäste. Sie ist Mitbegründerin der ehrenamtlichen Hamburg Greeter (engl. „greet“, „begrüßen“) – Menschen, die Besucher ganz persönlich und gratis durch ihre Stadt führen, einfach aus Freude am Austausch. Feiner Nieselregen liegt in der Luft – typisches Schietwetter eben, doch die kleine Gruppe lässt sich nicht die Laune verderben und startet den

Rundgang durch den Stadtteil Ottensen. „Es ist mir ein Anliegen, Gästen zu zeigen, warum ich meine Stadt so liebe“, sagt Gerlinde. Früher begleitete sie ihren Mann oft auf Reisen nach Australien, Indien und Neuseeland – inzwischen bleibt sie lieber hier und genießt es, die Welt in Hamburg zu begrüßen.

Hier geht's ums echte Hamburg – und um Austausch miteinander

„Ich habe so viel Herzlichkeit erfahren, dass ich etwas davon zurückgeben möchte“, erklärt sie. „Als Greeter Sorge ich für unvergessliche Begegnungen. Im Vordergrund steht immer das Gespräch – nicht das Abhaken von

Sehenswürdigkeiten.“ An diesem Mittwoch begleitet sie Tina Babies (57) aus dem Schwarzwald und deren Freundin Gabi Foth (72), gebürtige Hamburgerin. Tina entdeckte die Tour über das Internet. „Ich fand die Idee genial“, so Gabi. „Zwar lebe ich in Hamburg, aber in einem anderen Viertel, und so lerne ich auch noch mal etwas Neues kennen.“ Und Tina ergänzt: „Alles klang so sympathisch, dass ich sofort buchen wollte – egal ob kostenlos oder nicht.“

Gerlinde gerät immer mehr in ihr Element, während sie die beiden durch Ottensen führt. Der Stadtteil, einst ein Industriegebiet, ist heute lebendig, bunt, voller Cafés und kleiner Läden. „Hier schlägt das Herz von Altona“, verkündet Gerlinde und bleibt auf dem Marktplatz stehen. „Herberts Fischkiste – mein Lieblingsstand.“ Sie bestellt Matjesbrötchen und erklärt: „Hamburgs Küche ist von jeher geprägt durch das Fisch-Angebot der Elbe und Nordsee.“ Tina winkt lachend ab: „Ich esse Fisch nur in rechteckiger Form, da bin ich anders geprägt.“ Macht nichts, bei den Greetern wird Toleranz ebenso großgeschrieben wie Verbundenheit. Während die drei weiterschlendern, erzählt Gerlinde von der Geschichte Ottensens – von alten Arbeiterhäusern, vom Wandel zum Trendviertel. Immer wieder bleibt sie stehen und zeigt Details: den Backsteinkamin einer ehemaligen Fischräucherei, einen Hof, in dem wild der Efeu wächst. „Ich will, dass meine Gäste das echte Hamburg erleben, nicht nur die Sehenswürdigkeiten.“

Schwarzwälderin Tina entdeckt norddeutsch trockenen Humor

Das Greeter-Konzept stammt ursprünglich aus New York. Heute folgt man an über 150 Destinationen weltweit demselben Motto: Komm als Gast, geh

Glücklich trotz Schietwetter: Gabi (li.) und Freundin Tina



Wir erlebten Hamburg, wie es in keinem Reiseführer steht

Tina Babies (57) aus dem Schwarzwald hat den Norden lieben gelernt

als Freund! Jede Tour ist anders und individuell – so wie die Menschen, die sie organisieren. „Manche Gäste bringen ein Mitbringsel aus ihrer Heimat mit, laden mich auf einen Kaffee ein oder spenden Geld für unseren Verein“, erzählt Gerlinde. „Die schönste Belohnung ist aber positives Feedback.“

Tina lacht, als sie in einem Laden das T-Shirt mit der Aufschrift „Nirgendwo strahlt der Himmel so schön grau wie in Hamburg“ entdeckt. „Wie wahr!“, sagt sie. „Und mit Gerlinde fühlt es sich an, als würde man mit einer Freundin durch ihre Nachbarschaft ziehen.“

Nach knapp zwei Stunden endet der Spaziergang in einer kleinen Kaffeerösterei. Draußen nieselt es weiter, drinnen duftet es nach frisch gemahlenen Bohnen. „Hamburg ist Europas führender Umschlagplatz für Rohkaffee“, gibt Gerlinde letzte Infos. „Das wusste ich nicht“, so Gabi. „Danke, dass du mir Hamburg noch mal so viel nähergebracht hast“, verabschiedet sie sich. Und Tina fügt gerührt hinzu: „Es war einfach wundervoll! So etwas wünsche ich mir auch für meine Heimat. Vielleicht gründe ich einen Greeter-Standort bei mir zu Hause.“ Spontanes Feedback: „Dann kommen wir dich besuchen!“

Sibylle Hettich

Unterwegs mit den Hamburg Greetern

Persönlicher Austausch

Die Hamburg Greeter sind eine ehrenamtliche Initiative, die Besucher auf persönliche Weise willkommen heißt. Einheimische mit Leidenschaft für ihre Heimat zeigen ihre Stadt aus ihrer eigenen Perspektive, der Fokus liegt auf bereichernden Begegnungen, nicht auf dem Abklappern von Sehenswürdigkeiten.

Kostenloser Service

Ein Rundgang dauert ca. 2–3 Stunden und wird je nach Wunsch in Deutsch oder in anderen Sprachen angeboten – und das völlig umsonst. Wer möchte, kann dem Verein etwas Geld spenden. Mehr Infos unter: www.hamburg-greeter.de

@ Kennen Sie auch jemanden, der ein Danke verdient hat? Mailen Sie mit dem Stichwort „Danke an“ an tina@bauermedia.com oder schreiben Sie an:

Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.



Gerlinde zeigt Schwarzwälderin Tina, wie ein echtes Hanseatenherz schlägt

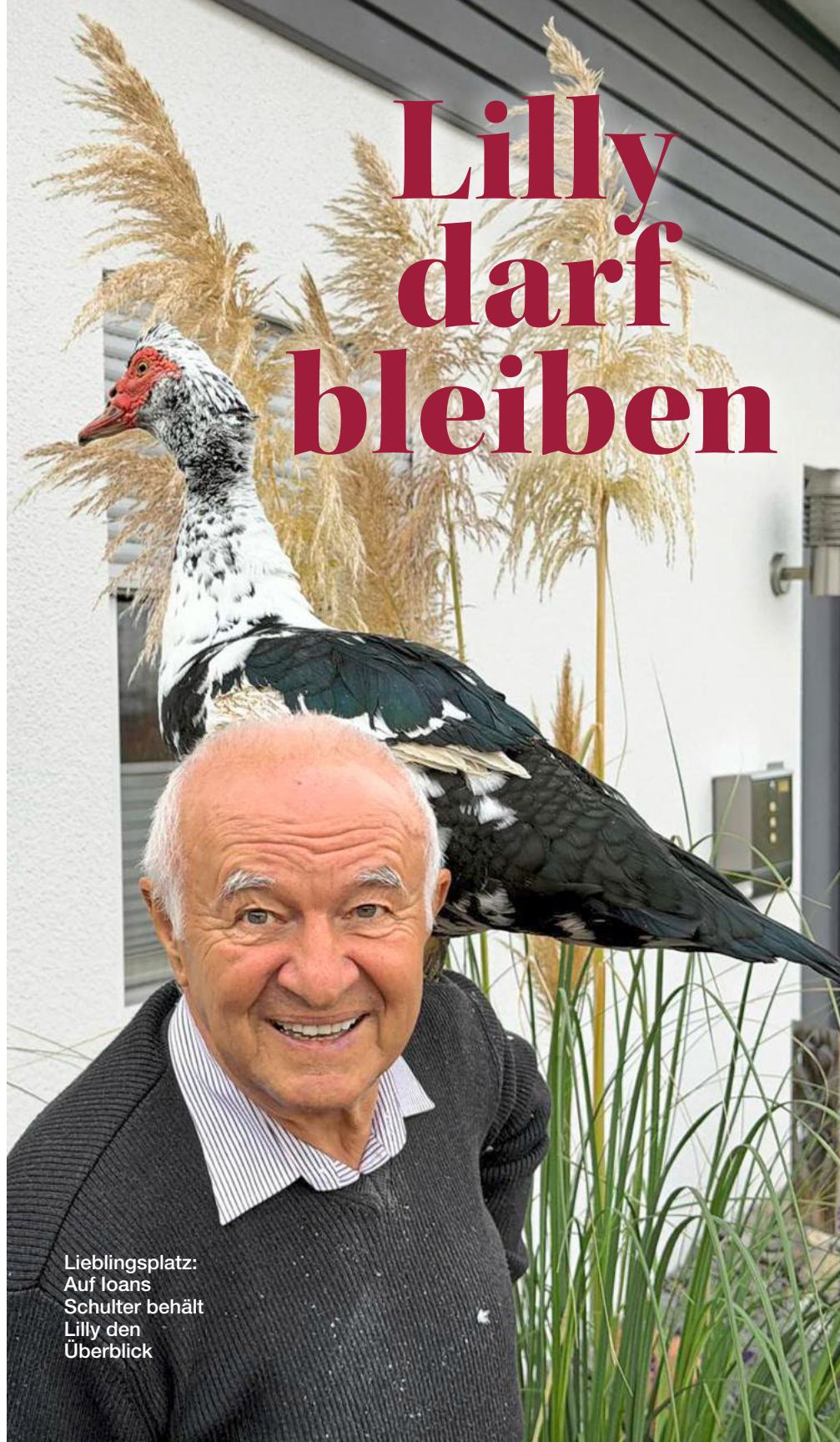
Manchmal watschelt das Glück auf Entenfüßen ins Leben. Wie bei Ioan Zahorneanu (75) tierische Elterngefühle erwachten

Mitten im Wohnzimmer des Einfamilienhauses in der kleinen Gemeinde Serres nahe Karlsruhe stand Lillys Babybett. Ein mit Heu ausgelegter Karton, gleich neben dem Esstisch. Freunde hatten sie im Sommer 2021 aus ihrem Rumänienurlaub mitgebracht. Eigentlich sollte Lilly zur Enkelin ins Haus nebenan ziehen. Doch deren Begeisterung hielt sich in Grenzen. Also kuschelte das piepsende Federknäuel fortan am liebsten an Ioan Zahorneanus Brust – wenn der in seinem Liegestuhl entspannte. Nun ja, Lilly war eben nicht wie andere Enten. Die schwarz-weiß gefiederte Warzenente zeigte sich von Anfang an zutraulich, anhänglich – und auch bald recht laut...

Ohne Schlaflied ging die Lilly nicht zu Bett

Mit drei Wochen zog Lilly nachts in das eigens erbaute Gehege im Garten, zwischen Rasen und Gemüsebeet. Doch allein einschlafen? Keine Chance! Schließlich lockte Iona sie abends in ihre „Villa Lilly“ mit den Worten: „Komm zu Mami.“ Denn er fühle sich nicht wie ein Papi, erklärt der 75-Jährige unmissverständlich: „Erpel kümmern sich null um ihren Nachwuchs!“ Ganz anders der frühere Betriebsratsvorsitzende eines Pharmaunternehmens. Der sang seiner Lilly täglich ein altes Schlaflied aus seiner rumänischen Heimat vor. Wenn es sein musste, auch in Endlosschleife. „Die Kleine war so süß, die musste man einfach lieb haben.“

Allerdings piepste Lilly bald so durchdringlich wie ein Rauchmelder: „Nur dreimal so laut!“, erinnert sich Ioan. „Das konnten wir den Nachbarn nicht antun.“ Lilly muss umziehen, beschloss Ioan und Christel gemeinsam. Zu einer Entenherde, die ein Bauer wenige Kilometer weiter hielt. Da würde sie tierischen Anschluss haben. Hofften



Lieblingsplatz:
Auf Ioans
Schulter behält
Lilly den
Überblick

die Menscheneltern. Täglich spazierten die beiden Zahorneanus fortan am Freiluftgehege ihrer Lilly vorbei. „Sie spurtete sofort an den Zaun und piepste so jämmerlich, dass meine Frau weinte.“ Denn ja, auch Enten können abscheulich sein: Die Neue wurde von den gefiederten Kumpels schmerzhaft geschnäbelt! „Am dritten Tag beschlos-

sen wir: Das geht so nicht, unsere Lilly kommt wieder nach Hause!“

Inzwischen freuen sich die Enteneltern seit bereits viereinhalb Jahren über ihren Familienzuwachs. Lilly gibt jetzt nur noch Zischlaute von sich – ganz, wie es sich für erwachsene Warzenenten, auch Stummenten genannt, gehört. Etwa wenn die zweibeinigen Eltern es

Familienbande:
Auch Ioans
Tochter freut
sich über den
Familienzuwachs



Einmal
huckepack:
Anfangs
durfte sie
mit auf
Spaziergänge



Damals:
Die Babyente
schlummerte
am liebsten an
seiner Brust. Ihre
Lebenserwartung:
bis zu 20 Jahre!

Sie ist absolut stubenrein

Klopft Warzenente Lilly an die Terrassentür, darf sie tagsüber auch ins Wohnzimmer

wagen, mit dem Auto davonzu-
brausen. „Kommen wir vom Ein-
kaufen zurück, begrüßt sie uns mit
viel Zischzisch und Schwanzwedeln
vor der Haustür.“ Kurvenreich sei
Lilly heute, gestehen Ioan und
Christel: „Für Spaziergänge im
Korb ist Lilly uns jetzt zu schwer.“

Ei, Ei, Ei: Ja, wann kommt das denn bloß?

Wobei: Das mit dem „sie“ stellte
sich im Frühjahr 2022 als Trug-
schluss heraus: „Meine Frau hatte
gelesen, dass Warzenenten nach
circa acht Monaten Eier legen
würden. Nur – da kam nie eins ...“
Weil sich die Ente nämlich – wie
Ioan und Christel an der ausge-
wachsenen zungenartigen
Stirnwarze erkennen mussten – als
Enterich entpuppte. Für das Paar
bleibt der Vogel trotzdem ihre
Lilly: „Außer sie macht Unsinn,
dann schimpfen wir sie Willy!“

Sibylle Royal

Sicherheit für Lilly

Über Lilly schwebt die
Sorge vor der großen,
weiten Welt – oder
genauer gesagt: vor der
Geflügelpest. In Baden-
Württemberg herrscht
aktuell noch keine
Stallpflicht. So genießt die
Warzenente weiterhin ihre
täglichen Runden ums
Haus herum. „Lilly verlässt
unser Grundstück nie, es
braucht keinen Zaun.“
Und sollten Einschränkun-
gen kommen, wird Lilly
unter dem Dach der
Enteneltern Schutz
finden.

Romys Welt

Eine Hundedame erzählt uns, was sie bewegt

Es gibt eine Hunde-Zauberwelt!

Hallo, also da mein Frauchen eine Frost-
beule ist, findet sie das Dummy-Training
in dieser Jahreszeit ziemlich ungemütlich.
Solange sie mit mir allein übt und in Bewegung
ist, geht's. Aber sobald wir uns beim Gruppen-
training samstags die Füße und Pfoten in den
Bauch stehen, ist mein Frauchen schockge-
froset. Und das trotz Wollsocken und Hand-
schuhen. Sie ist da sehr empfindlich. Mit dem
Training in der kalten Jahreszeit auszusetzen,
kommt aber nicht infrage, sagt mein Frauchen,
weil wir in Übung bleiben müssten. Tja ...

Und heute war die Witterung besonders fies:
kalte Luft, feuchter Boden, Nieselregen und
Wind in Böen. Brrr! Das hab' sogar ich irgend-
wann gespürt durch mein warmes Winterfell.

„Kollege
Jerry war mit
kuscheligem
Polar-Fleece
bezogen“

Und dann saß Jerry
neben mir plötz-
lich auf einer knall-
orangefarbenen
Decke – von unten
isolierend – und
mit kuscheligem
Polar-Fleece be-
zogen.

Boah! Wo es
denn so etwas gäbe, hat sich mein Frauchen
gleich erkundigt. Und so sind wir nach dem
Training direkt zu einem Jagd- und Outdoor-
Geschäft gefahren, in dem Hunde nicht nur
erlaubt, sondern sogar erwünscht (!) sind. Ich
kam mir vor wie in einer Hunde-Zauberwelt. So
viele Düfte! Während mein Frauchen die beheiz-
baren Handschuhe ausprobierte, zog es mich
magisch zu dem Regal an der Wand – randvoll
mit Hunde-Leckerlis, zum Selberabfüllen in eine
Naschtüte. Ich stand vor Aufregung auf meinen
Hinterbeinen und kam aus dem Schnüffeln und
Staunen nicht mehr heraus. Also hier könnte ich
glatt zur Dog-Shopping-Queen werden, hihi ...
Bis nächste Woche!

Romy ist ein Epagneul Picard und mag Socken
klauen, Schuhe kauen und auf dem Sessel kuscheln
mit ihrem Frauchen Claudia Röttger-Scholz



Wenn das Essen nach *Kindheit schmeckt...*

Beim OmaLiebe Lunch Club bringen Großmütter traditionelle Hausmannskost zurück auf den Mittagstisch. Wichtigste Zutat: eine Prise Nostalgie

Kochen mit Herz:
Gerlinde, Helga,
Greta und Monika
(v. li.) sind die gut
gelaunten
Vertreterinnen der
25 Seniorinnen des
OmaLiebe Lunch
Clubs



Nach New Yorker Vorbild

In der berühmten „Enoteca Maria“ auf Staten Island stehen ebenfalls Großmütter am Herd und kochen alte Familienrezepte. Netflix setzte ihnen gerade mit dem Film „Nonnas“ ein Denkmal.

Wärmt Körper und Seele: Der Weißkohl-Eintopf von Oma Helga Mandel (70) ist eine Legende



Wir retten alte Familienrezepte vor dem Vergessen

Helga Mandel (70) serviert seit zwei Jahren beim Omaliebe Lunch Club ihre Wohlfühlgerichte

Es ist wie eine kulinarische Zeitreise



Es gibt nichts Besseres!“, seufzt Aaron (27) und schöpft sich noch zwei Kellen vom dampfenden Weißkohleintopf aus der geblühten Suppenterrine. Der Hamburger ist Stammgast beim Omaliebe Lunch Club in Hamburg und hat heute seine Freunde Philip (23) und Florian (31) mitgebracht. Es duftet nach guten Zutaten, Stimmengewirr erfüllt den Raum. „Es ist so, als würde ich bei meiner Oma Renate aus Potsdam in der Stube sitzen“, sagt Philip genießerisch. Und Aaron fügt begeistert hinzu: „So schmeckte meine Kindheit und das Essen bei Oma Hiltrud!“

Heute hat Helga Mandel (70) für sie gekocht. Sie ist eine von 25 Großmüttern, die regelmäßig für den Omaliebe Lunch Club alte Rezepte auf den Mittagstisch bringen, mit Herz und dem Wissen, dass gutes Essen Menschen verbindet. „Wir bereiten Gerichte zu, die wir seit unserer Kindheit kennen. Die alten Klassiker sollen nicht verloren gehen“, findet Helga. Wenn sie und ihre Kolleginnen Königsberger Klopse, Hühnerfrikassee oder Senfeier auf den Tisch bringen, glänzen die Augen der Gäste wie früher beim Sonntagsessen. ▶



Hack-Rollbraten
mit Porree-Mandel-Füllung
Rezept Seite 34

Kostprobe:
Das Rezept
stammt
von Helgas
Mutter



Mein Eintopf hat Wumms! Ich verfeinere ihn mit Chili

Wie jede Oma hat auch Helga ihre
eigenen Tricks und Kniffe



Wirsingeintopf mit Kasseler und Kartoffeln *Rezept Seite 34*



Ein Teller voller Erinnerung

Das Auge isst
mit: Stillecht
in einer Terrine
serviert löst
Helgas Eintopf
noch mehr
Erinnerungen
an früher aus

Die Idee stammt von Monika Fuchs, Deutschlands wohl ältester YouTube-Köchin, Simone Lücking, Inhaberin des Hamburger „Café Lorenz“ und Food-Experte Boris Rogosch. Ihr Ziel: traditionelle Gerichte bewahren und zurück auf den Mittagstisch bringen. „Es gibt immer nur ein Gericht, manchmal auch eine vegetarische Variante“, erklärt Boris. „Serviert wird in großen Schüsseln, alle sitzen an langen Tischen, es soll sich anfühlen wie bei Oma – herzlich, bodenständig und gemütlich.“

Für zehn bis 14 Euro gibt es ein Hauptgericht, Nachschlag inklusive. Ein Konzept, das auf große Freude stößt: „Unsere Gäste feiern den Besuch bei uns wie eine kleine Zeitreise“, berichtet Helga. Für ihren Eintopf schneidet sie Gemüsezwiebeln, Möhren, Kartoffeln, Porree, Selleriegrün und Weißkohl klein, bringt alles nacheinander in



einem großen Topf zum Kochen, fügt ein bisschen frische Tomaten für die Säure hinzu, Lorbeer sowie Kräuter und löscht mit Essig oder Weißwein ab. „Zum Schluss wird alles mit einer Prise Zucker abgeschmeckt, das hebt den Geschmack“, verrät sie verschmitzt. „Und wer's deftiger will, gibt eine Rinder-Kabanossi hinzu.“

Einen festen Standort hat der Lunch Club nicht. Die Omas kochen an verschiedenen Locations in Hamburg und Umgebung. „Mal sind wir im ‚Café Lorenz‘, mal auf dem Gut Wulksfelde, mal in der ‚Kleinen Rast‘ an der Elbe oder auf dem Weihnachtsmarkt.“ Die Nachfrage wächst stetig, geplant sind Angebote in anderen Städten – und selbst Radio und TV berichten bereits über die kochenden Großmütter. Inzwischen gibt es auch einen Kochclub für Senioren sowie Kochkurse für Jung und Alt. Und ein Kochbuch ist auch schon auf dem Weg.

„Ich bin glücklich, eine der kochenden Omas zu sein. Sie sind der neue Mittelpunkt in meinem Leben. Es ist wundervoll: Was wir auf die Teller bringen, löst immer auch Emotionen aus – nicht nur bei uns. Es passiert etwas Besonderes beim Omaliebe Lunch Club. Fremde teilen plötzlich ihre Kindheitsgeschichten und fühlen sich wie in eine andere Zeit versetzt.“

Sibylle Hettich



Helga kochte schon mit Leidenschaft, als sie noch in der Musikbranche arbeitete

Helgas Geheim-Zutaten

Um dem Weißkohl-Klassiker einen besonderen Pfiff zu verleihen, verfeinert ihn Helga mit einem Schuss Weißwein und je einer Prise Zimt und Zucker.

Familiäre Atmosphäre: Beim Omaliebe Lunch Club isst man aus großen Schüsseln – das verbindet die Generationen



Senfeier
mit Gewürzgurken
Rezept Seite 34

**Kochbegeisterte
Omas gesucht**

**Wer möchte
mitmachen?**

Der Omaliebe Lunch Club ist ein gemeinnütziger Verein und möchte die Lebensqualität älterer Menschen stärken sowie Jung und Alt zusammenbringen. Weitere Teilnehmerinnen (und auch Teilnehmer!) sind willkommen. Kontakt: info@omaliebe.org. Infos über Instagram: [@omaliebe_lunchclub](https://www.instagram.com/omaliebe_lunchclub)

Die leckersten Klassiker von Großmama



Hack-Rollbraten mit Porree-Mandel-Füllung

Zutaten für 6 Personen

• 1,5 kg Porree • 4 Zwiebeln • 3 EL Öl
• 750 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer
• 75 g Mandeln (ohne Haut) • 1 Bund Petersilie • 2 Brötchen (vom Vortag) • 1 kg gemischtes Hackfleisch • 2 Eier (Gr. M)
• 3 TL Senf • 4–5 EL Sojasoße • 3–4 EL dunkler Soßenbinder • evtl. geröstete Mandelblättchen zum Bestreuen • Öl zum Bestreichen • Backpapier

1 Porree in Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln, Hälfte mit Porree in Öl anbraten, mit 150 ml Brühe 10–12 Minuten garen, würzen. Mandeln hacken, untermengen. Petersilie, bis auf etwas, hacken. Ca. $\frac{3}{4}$ mit Porree vermengen.

2 Brötchen einweichen, ausdrücken. Mit Hack, Eiern, Senf, $2\frac{1}{2}$ TL Salz, 2 TL Pfeffer, Rest Zwiebeln verkneten. Hack auf einem geölten Backpapier zum Rechteck (30x38 cm) drücken. Ca. $\frac{1}{3}$ Porreefüllung darauf verteilen. Hackmasse von der kurzen Seite her fest aufrollen. Mit der Schnittkante nach unten in einen Bräter legen. Bei 180°C (Umluft: 160°C) ca. 1 $\frac{1}{4}$ Stunden braten. 20 Minuten vor Ende der Bratzeit mit 600 ml Brühe ablöschen.

3 Braten aus dem Bräter nehmen und warm halten. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sojasoße zufügen, aufkochen. Soßenbinder einrühren, ca. 1 Minute köcheln, abschmecken. Rest Porree erhitzen. Alles anrichten, mit Rest Petersilie und evtl. Mandelblättchen garnieren. Dazu schmeckt ein feines Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Pro Portion ca. 640 kcal;
E 44 g, F 43 g, KH 33 g



Wirsingeintopf mit Kasseler und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

• 600 g Kasselerknack (ohne Knochen)
• 300 g Möhren • 300 g Knollensellerie
• 500 g festkochende Kartoffeln • 500 g Wirsing • 2 Zwiebeln • 2 EL Öl • 50 ml trockener Weißwein • 1,2 l Gemüsebrühe
• 2 Lorbeerblätter • 4 Wacholderbeeren
• Salz • Pfeffer • 3–4 Stiele Petersilie

1 Kasseler in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffeln in Stücke schneiden. Wirsing in groben Stücken vom Strunk schneiden. Zwiebeln würfeln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen. Aufkochen, Brühe zugießen. Kartoffeln, Sellerie, Möhren, Lorbeer und Wacholderbeeren zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Wirsing unterrühren und weitere 5–10 Minuten garen. Petersilie fein hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Pro Portion ca. 470 kcal;
E 40 g, F 18 g, KH 36 g



Senfeier mit Gewürzgurken

Zutaten für 4 Personen

• 750 g Kartoffeln • Salz • 300 g Champignons • 1 Zwiebel • 125 g geröstete Paprika (Glas) • 75 g Gewürzgurken
• 8 Eier (Gr. M) • 30 g Butter • 25 g Mehl
• 200 g Schlagsahne • 300 ml Gemüsebrühe • 1–2 Stiele Petersilie • 2–3 EL körniger Senf • 1 EL Kapern • Pfeffer

1 Kartoffeln halbieren, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Champignons je nach Größe halbieren oder in Viertel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprika abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Gewürzgurken längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Eier ca. 9 Minuten hart kochen.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Champignons darin unter Wenden anbraten. Mit Mehl bestäuben. Schlagsahne und Gemüsebrühe unter ständigem Rühren zufügen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

3 Eier unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren. Petersilienblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden.

4 Kartoffeln abgießen. Senf, Paprikastücke, Gurkenscheiben und Kapern in die Soße rühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Eihälften mit der Soße servieren und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 590 kcal;
E 25 g, F 35 g, KH 44 g

@ Mehr Hausmannskost
finden Sie hier:
www.wunderweib.de/kochen



Gabriele Reimer
Food-Expertin

Die Fachredakteurin und Ökotrophologin berichtet über Lebensmittel und Genuss

Stundenlang saß meine Mutter früher in der Küche und hat mit einem kleinen Schälmesser und lila Fingern Schicht um Schicht vom riesigen Kohlkopf fein abgehobelt, bis sie ihn endlich kleinbekriegt hatte. Aber die Arbeit hat sich gelohnt, denn ihr Rotkohl wurde immer in den höchsten Tönen gelobt. Sie hatte aber noch einen anderen Trick von meiner Oma an die Hand bekommen. Den geschnittenen Kohl hat sie zunächst mit kochendem Wasser übergossen und ein paar Minuten ziehen lassen. Erst dann wird er mit einer angeschwitzten Zwiebel in etwas Wasser mit Essig, Nelken und Lorbeer gekocht und am Ende mit einem Apfel verfeinert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.



Salat mit Halloumi

Für 4 Personen: 500 g Rotkohl in feine Streifen (ca. 0,5 cm) schneiden bzw. hobeln. **1 TL Salz** und **1 EL Himbeeressig** zugeben und ca. 5 Minuten verkneten, ca. 30 Minuten ziehen lassen. **225 g Halloumi** in 1 cm dicke Streifen schneiden, in **1 EL Olivenöl** von beiden Seiten knusprig braten. Herausnehmen und abkühlen lassen. **2 getrocknete Softfeigen** fein würfeln. Aus $\frac{1}{2}$ **Granatapfel** Kerne herausklopfen. **1 TL Senf**, **3 EL Himbeeressig**, **2 EL Honig**, Salz und Pfeffer verrühren. **4 EL Olivenöl** unterschlagen. Rotkohl mit Feigen, Granatapfelkernen und Vinaigrette vermengen. **75 g Rauchmandeln** grob hacken. Mit Halloumi und **8 Stielen Petersilie** auf dem Kohl verteilen. Salat servieren.

Liebenswerter Dickkopf

tina
SAISON-HELD
Rotkohl



Soll der Rotkohl besonders fein werden, dann darf er nicht zu grob geschnitten werden. Sie können sich eine Menge Arbeit sparen, wenn Sie den Kohl einfach fein hobeln. Achten Sie auf die Fingerspitzen!

Ofen-Kohl mit Kasseler und Zwiebel

Für 4 Personen: 500 g Rotkohl waschen, Strunk entfernen. Anschließend in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. **2 rote Zwiebeln** schälen und in Scheiben schneiden. Kohl und Zwiebeln auf einer Hälfte eines mit etwas Olivenöl gefetteten Backblechs verteilen. **4 EL Öl** und **4 EL Rotweinessig** verrühren und das Gemüse damit beträufeln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **4 EL Senf** und **4 EL Honig** verrühren, **800 g ausgelöster Kasseler** rundherum mit der Marinade bestreichen und auf das Backblech setzen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten garen. Inzwischen **4 Stiele Thymian** waschen,



Blättchen abzupfen. Kasseler und Gemüse herausnehmen und mit dem Bratensud anrichten. Mit grobem Pfeffer und Thymian garnieren. Dazu schmecken Laugenstangen oder Salzkartoffeln mit frischer Petersilie.

Rot- oder Blaukraut?

Die Unterscheidung hat zum einen regionale Unterschiede, basiert aber vor allem auf dem pH-Wert beim Kochen. Im nördlichen und westlichen Deutschland wird mit Säure aus Essig, Apfel und Rotwein gekocht, das Kraut wird rot. In Süddeutschland eher basisch mit Zucker, Natron und kalkreichem Leitungswasser, der Kohl wird blau.

Genießen

Eine *fruchtige* Überraschung

Das ist ja ein leckeres Versteckspiel! In unseren neuen Apfelkuchen liegt der köstliche Schatz raffiniert verborgen unter Streuseln, Creme oder in Hefeteig



Apfel-Käsekuchen mit Streuselstern

*Oben knusprige Kakaostreusel,
unten der flotte Bröselboden
aus Haferkeksen und
dazwischen eine cremige
Quarkmasse – lecker!*

Süße Deko

100 g Marzipanrohmasse und 25 g Puderzucker verkneten, 10 Kegel formen. 70 g Mandelblättchen hineindrücken, sodass Tannenzapfen entstehen.

Auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 5 Minuten backen.

Zimtschnecken-Ring mit Marzipan

Der lockere Hefeteig wird supersaftig, weil wir ihn mit einer Füllung aus Zimtbutter, Äpfeln und Marzipan aufgerollt haben

Genießen

Spekulatius-Schnitten mit Preiselbeeren

Auf den würzigen Spekulatius-Rührteig kommt ein tolles Frucht-Duo: Preiselbeeren und Äpfel sorgen für einen aromatischen Kontrast

*Keiner
schmeckt so gut
nach Advent*

tina
LIEBLINGS-
Kuchen
der Woche

Einfach perfekt für ein süßes Päuschen



Apfel-Käsekuchen mit Streuselstern

Zutaten für 12 Stücke

• 300 g Haferkekse • 100 g weiche Butter
• 2 TL Kakao • 4 kleine Äpfel • 500 g Magerquark • 200 g Schlagsahne • 250 g Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker
• 1 ½ Päckchen Vanillepuddingpulver
• 3 Eier (Gr. M) • 1 EL Puderzucker • Fett für die Form • großer Gefrierbeutel • Alufolie

1 Kekse in einen Gefrierbeutel geben und fein zerbröseln. Brösel mit weicher Butter verkneten. Ca. ⅓ Keks-Streusel in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zu einem flachen Boden andrücken. Kalt stellen. Rest Streusel mit Kakao verkneten. Äpfel halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden.

2 Quark, Sahne, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Eier mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt verrühren. Etwas Quarkmasse auf dem Keksboden verteilen. Äpfelhälften mit den Schnittflächen nach unten gleichmäßig in der Form verteilen. Restliche Quarkmasse darauf verteilen.

3 Kakaostreusel in Sternform auf der Quarkmasse verteilen. Käsekuchen im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 1 ¼ Stunden backen. Nach ca. 1 Stunde Backzeit Kuchen mit Alufolie bedecken.

4 Kuchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vom Rand lösen. Mindestens 4 Stunden auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.

Wartezeit ca. 4 Std.



Zimtschnecken-Ring mit Marzipan

Zutaten für 16 Stücke

• 150 ml Milch • ½ Würfel (21 g) Hefe
• 350 g Mehl • 120 g Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker • Salz • 1 Ei (Gr. M) • 160 g Butter • 700 g Äpfel • 2 EL Zitronensaft
• 1 EL Zimt • 150 g Marzipanrohmasse
• 70 g Mandelblättchen • 1 EL Puderzucker • Fett und Mehl zum Arbeiten
• Backpapier

1 Milch lauwarm erhitzen. Hefe darin auflösen. Mit Mehl, 40 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, Ei und 40 g Butter verkneten. Zugedeckt warm ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Äpfel fein würfeln. Mit Zitronensaft mischen. 120 g Butter, 80 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Zimt verrühren. Hefeteig kurz verkneten. Auf etwas Mehl rechteckig (ca. 32 x 65 cm) ausrollen. Auf ein bemehltes Geschirrtuch legen. Teig mit Zimtbutter bestreichen, dabei an der Längsseite 2-3 cm Rand frei lassen. Marzipan daraufreiben. Äpfel darauf verteilen.

3 Obere freie Teigkante mit wenig Wasser befeuchten. Untere freie Kante leicht über die Füllung klappen und mithilfe des Tuchs aufrollen. Teig in eine gefettete, am Boden mit Mandelblättchen bestreute Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø) legen. Enden zusammendrücken. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Abkühlen, stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.

Wartezeit ca. 1 ½ Std.



Spekulatius-Schnitten mit Preiselbeeren

Zutaten für 24 Stücke

• 250 g Butter • 330 g Zucker • 2 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 4 Eier (Gr. M)
• 350 g Mehl • 1 Päck. Backpulver • 3 EL Spekulatiusgewürz • 150 ml Milch • 2 Blatt Gelatine • 1 Glas (370 g) Preiselbeeren
• 1,2 kg Äpfel • Saft von ½ Zitrone • 250 ml Apfelsaft • 1 Päck. Vanillepuddingpulver
• 500 g Schlagsahne • 3 Päck. Sahnefestiger • 500 g Speisequark • 24 Spekulatius-Kekse • Backpapier

1 Butter, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eier einzeln, Mehl, Backpulver, Spekulatiusgewürz und Milch unterrühren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 30-35 Minuten backen.

2 Gelatine einweichen. Preiselbeeren erwärmen. Gelatine ausdrücken, in den Preiselbeeren auflösen, auf den Kuchen streichen. Ca. 1 Stunde kühlen.

3 Äpfel würfeln, mit Zitronensaft mischen. 200 ml Saft und 80 g Zucker aufkochen. Puddingpulver mit 50 ml Saft verrühren. Saft damit binden, Äpfel unterrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Kompott auf die Preiselbeeren streichen. Kuchen ca. 1 Stunde kühlen.

4 Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Quark, 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. Sahne unterheben. Creme auf die Äpfel streichen, kühlen. Kekse darauflegen.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Wartezeit ca. 2 Std.

@ Mehr Advents-Äpfelkuchen finden Sie hier: www.wunderweib.de/backen

Sie sind Diabetiker und benötigen weitere Informationen? Schicken Sie eine E-Mail an tina@bauermedia.com



Reguliert den Blutzucker

Rotes Kartoffel-Curry

Zutaten für 2 Personen

• 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer • 1 Zwiebel
• 500 g Kartoffeln • 1 rote Paprikaschote
• 1 Möhre • 3 EL Kokosöl • 1 TL rote
Currypaste • ½ 425-ml-Dose stückige
Tomaten • ½ 400-g-Dose Kokosmilch
• Salz • Pfeffer • ½ TL Zucker • Saft von
¼ Limette • ½ Bund Koriander • 1 rote
Chilischote • 40 g Erdnüsse • 200 g
Okraschoten

1 Ingwer, Zwiebel, Kartoffeln, Paprika und Möhre klein schneiden. 2 EL Öl erhitzen und Kartoffeln darin 2–3 Minuten anrösten. Zwiebel, Ingwer, Möhre und Paprika mitdünsten. Currypaste zufügen, 1–2 Minuten rösten. Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen, 10–15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft kräftig abschmecken.

2 Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Chili halbieren, entkernen, fein schneiden. Erdnüsse hacken. Okraschoten in Scheiben schneiden. In 1 EL Öl 2–3 Minuten scharf anbraten, würzen. Curry in Schälchen anrichten, Okraschoten daraufgeben, mit Koriander, Chili und Erdnüssen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 510 kcal;

E 18 g, F 22 g, KH 60 g

40 **tina**

Vital-Küche zum Wohlfühlen

Unsere liebste
Genuss-Kombi

Der beste
**REZEPT-
PLANER**
Deutschlands



Power für das Immunsystem

Rosenkohl-Hack-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

• 500 g Rosenkohl • Salz • 800 g mehlig-
kochende Kartoffeln • 30 g Walnüsse
• 30 g geräucherter durchwachsender
Speck • 250 g gemischtes Hack • Pfeffer
• 80 ml körnige Brühe • 50 ml Milch
• 1 EL Butter • Muskat • evtl. Kerbel oder
Petersilie zum Garnieren

1 Rosenkohl evtl. halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen und gründlich abtropfen lassen. Kartoffeln vierteln, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Walnüsse hacken. Speck fein würfeln. Nüsse anrösten und herausnehmen. Speck in der Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Hack im heißen Speckfett krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Rosenkohl zugeben und ca. 5 Minuten kräftig weiterbraten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Walnüsse und Speck in die Pfanne geben und unterrühren. Rosenkohl-Hack-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen. Milch und Butter zugeben und alles zu Püree stampfen. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Rosenkohl-Hack-Pfanne evtl. mit Kerbel oder Petersilie garnieren. Kartoffelpüree dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 830 kcal;

E 47 g, F 39 g, KH 72 g



Stärkt die Muskulatur

Regenbogen-Salat

Zutaten für 2 Personen

- 1 Rote Bete • 1 Ringelbete • ½ Bund bunte Möhren • ¼ Spitzkohl • 100 g Kumquats • 80 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL Tahin (Sesampaste) • Salz • Pfeffer
- Saft von ¼ Zitrone • 2 Rib-Eye-Steaks (à ca. 200 g) • 1 EL Öl • 40 g Kernemix

1 Rote Bete und Ringelbete in dünne Scheiben hobeln. Möhren mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Kumquats in Scheiben schneiden.

2 Joghurt, Tahin, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 2 EL Wasser verrühren. Steaks trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Steaks darin je nach Garstufe 3–5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Herausnehmen, würzen. Gemüse und Kumquats auf Tellern anrichten, mit Kernen garnieren und Dressing dazu servieren. Steaks würzen und auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 640 kcal;
E 59 g, F 31 g, KH 31 g



Fitmacher fürs Gehirn

Lachs-Nudel-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

- 250 g Brokkoli • ½ Zwiebel • 250 g Lachsfilet • 4 Stiele Thymian • 125 g Bandnudeln • 20 g Butterschmalz • Salz
- Pfeffer • 1 TL Mehl • 125 ml Gemüsebrühe • 100 g Schlagsahne • ½ Bio-Zitrone

1 Brokkoli in Röschen teilen. Zwiebel würfeln. Lachs würfeln. Thymian, bis auf etwas, abzupfen. Nudeln garen. Lachs in 10 g Schmalz 3–4 Minuten anbraten, würzen. Herausnehmen.

2 Rest Schmalz ins Bratfett geben. Brokkoli und Zwiebel darin anbraten. Bemehlen, Thymian, Brühe und Sahne zufügen, ca. 3 Minuten köcheln.

3 Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Abrieb in die Soße geben. Soße mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen. Lachs darin kurz erhitzen. Nudeln unterheben, mit Rest Thymian bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 760 kcal;
E 39 g, F 44 g, KH 52 g



Für gute Nerven

Bratlinge mit Ei

Zutaten für 2 Personen

- ½ Bund Schnittlauch • ¼ Bund Petersilie
- 1 Pack. (150 g) Grünkern-Bratlinge (Fertigmischung) • 5 EL Öl • 1 rote Zwiebel
- 3 EL Essig • 1 TL Senf • Salz • Pfeffer
- 3 EL Olivenöl • 1 rote Chilischote • 2 Eier (Gr. M) • 200 g Babyspinat

1 Schnittlauch, Petersilie fein schneiden. Bratlinge nach Packungsanweisung vorbereiten, Kräuter unterheben. Masse zu 8 Bratlingen formen. Portionsweise in 4 EL Öl unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Warm halten.

2 Zwiebel in Streifen schneiden. Essig, Senf verrühren, würzen. Olivenöl darunterschlagen. Chili längs aufschneiden, entkernen, klein schneiden und unter das Dressing heben.

3 Eier in 1 EL Öl zu Spiegeleiern braten, würzen. Spinat, Zwiebel und Dressing vermengen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 720 kcal;
E 19 g, F 50 g, KH 4 g



tina
1989



Oder mal was von damals...

Weißer Rübensuppe

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine Rote-Bete-Knolle • 250 ml Öl
- 500 g weiße Rüben • 150 g mehligkochende Kartoffeln • 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe • 3 Stiele Thymian
- 2 EL Butter • 1,2 l Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche • Thymianblättchen zum Garnieren

1 Rote Bete in Scheiben hobeln, trocken tupfen. Öl erhitzen und Bete darin portionsweise kross ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

2 Rüben und Kartoffeln klein schneiden. Schalotte und Knoblauch würfeln, mit Thymian in Butter andünsten. Kartoffeln und Rüben ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen, Thymian entfernen. Suppe pürieren. Crème fraîche einrühren. Suppe und Rote-Bete-Chips anrichten. Mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 540 kcal;
E 6 g, F 43 g, KH 34 g



Käse-Avocado-Toast

Für 4 Personen: 8 Scheiben Toastbrot leicht toasten und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. **6 Eier** verquirlen. **400 g geriebenen Käse** zugeben und gut mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **3 Avocados** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Quer in Scheiben schneiden. **4 Stiele Thymian** waschen und hacken. **8 TL Barbecuesoße** auf den Toastscheiben verstreichen. Mit Avocado belegen und mit dem Käsemix toppen. Mit Thymian bestreuen. Toasts im Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten überbacken. Mit rosa Beeren bestreuen und mit Kresse garniert servieren. Dazu schmeckt Gurkensalat.



Heißer Tipp für Feinschmecker

Noch besser gelingt Spiegelei in Olivenöl gebraten. Darin entsteht ein knuspriger Rand, das fruchtige Olivenaroma verleiht dem Ei eine runde Note. Pfanne auf mittlerer Stufe richtig heiß werden lassen, 1–2 EL Olivenöl darin erhitzen und das Ei darin braten.

Aromatisches Multitalent

Zimt überrascht Nase und Gaumen mit würzigen sowie süßen Nuancen – und ist beim Kochen und Backen gleichermaßen beliebt. Besonders an Weihnachten

Herkunft

Das Gewürz besteht aus der getrockneten Rinde des immergrünen Zimtbaums. Für Zimtstangen wird nach der Entfernung der äußeren Rinde die feine Innenrinde aufgerollt. Für das Pulver wird sie weiter fein gemahlen.

Vielfalt

Ca. 200 Sorten Zimt sind bekannt. Meist ist aber nur die Rede von diesen zweien: Ceylon-Zimt aus Sri Lanka sowie Cassia-Zimt der aus dem Chinesischen Zimtbaum gewonnen wird.



Qualität

Ceylon-Zimt wird als der edle, echte Zimt bezeichnet und ist teurer als Cassia-Zimt. Ein Grund dafür: Der Gehalt an Cumarin, einem Stoff, der in zu hohen Dosen gesundheitsschädlich sein kann, ist in Ceylon-Zimt gering – im Cassia dagegen relativ hoch.

Aroma

Das braune Pulver des gemahlenden Zimtes und die ganzen Stangen haben einen leicht herben und süßlichen Geschmack. Zimt steckt in vielen Fertigprodukten, Getränken und sogar in Kosmetika.

Das Problem – die Lösung

Ich backe gern früh, wie Sorge ich dafür, dass sie die ganze Adventszeit über frisch bleiben?

Lösung: Zimtsterne, Bethmännchen und Elisenlebkuchen bleiben länger saftig, wenn man in die Keksdose Apfelschalen legt. Makronen wiederum mögen es kühl – gern auch in der Tupperdose im Gefrierfach. Knuspriges Gebäck dagegen hält sich am besten in einer eigenen, mit Backpapier ausgelegten Dose.





In Deutschland haben 56 % der Erwachsenen zu wenig Vitamin D im Körper¹

Unterstützung in der lichtarmen Zeit

Allein schafft es die Wintersonne nicht, die Vitamin-D-Produktion der Haut ausreichend anzukurbeln. Eine ausgewogene Ernährung kann sie unterstützen, ebenso wie die tägliche Einnahme von 2000 I.E. Vitamin D3 als Kapsel, Weichgummi oder Öl.



Fit für den Winter: Einfach gut versorgt

Jetzt bekommt unsere Haut nur wenig Sonnenlicht. Doch sie braucht es, um Vitamin D herzustellen. Wie können wir ihr helfen?

Sobald sich ein paar Sonnenstrahlen durch den trüben Winterhimmel schieben, sind wir nicht mehr zu halten. Ab nach draußen! Mit diesem unbändigen Wunsch zeigt uns unser Körper genau, was er jetzt braucht: Bewegung – und Sonne. Kein Wunder, sitzen wir im Winter doch die meiste Zeit drinnen. Und unser Körper benötigt die UVB-Strahlung dringend auf der Haut. Denn über sie bildet er 80 % des benötigten Vitamin D. Doch im Winter reicht die Sonne dafür nicht aus.

Warum ist Vitamin D so wichtig?

Streng genommen ist Vitamin D ein Hormon, das fast überall im Körper gebraucht wird. Die meisten Gewebe und Organe besitzen deshalb sogenannte Vitamin-D-Rezeptoren, an

denen das Vitamin andocken kann. Dort trägt es zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Funktion der Muskeln und des Immunsystems bei.² Der Haken: Der Vitamin-D-Bedarf kann nur zu 20 % durch Nahrung

gedeckt werden, wie durch fetten Fisch. Der Großteil wird in der Haut hergestellt. Leider klappt das im Winter aufgrund der geringen Sonnenstrahlung nicht. Hinzu kommt, dass die Haut im Alter rund 40 % weniger Vitamin D produziert³, selbst wenn sie Sonnenlicht bekommt.

Wie können wir dem Körper helfen?

Am besten entsteht gar nicht erst eine Unterversorgung. Ein größeres Risiko besteht dafür im Winter sowie für Menschen mit erhöhtem Body-Mass-Index, in den Wechseljahren, mit dunkler Hautfarbe und für Menschen, die schon älter sind oder sich viel in Innenräumen aufhalten. Nach neuesten Erkenntnissen kann eine tägliche Nahrungsergänzung mit 2000 I.E. Vitamin D Erwachsene ausreichend versorgen.⁴ Über eine ausgewogene Ernährung und den Winterspaziergang freut sich unser Körper natürlich trotzdem.



Müde? Erschöpft?



Der Selbsttest* verrät, ob Vitamin D fehlt. Einfach checken auf [vigantolvit.de](https://www.vigantolvit.de)

VIGANTOLVIT

* Wichtiger Hinweis: Bitte bedenken Sie, dass das Testergebnis keinesfalls eine medizinische Untersuchung ersetzen kann oder einen konkreten Hinweis auf einen Vitamin-D-Mangel liefert, sondern lediglich zur Orientierung dienen soll. Bitte wenden Sie sich zur weiteren Abklärung an Ihren Arzt.

¹ Robert Koch-Institut, Antworten des RKI auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D, 2025. ² Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zur Erhaltung der Knochen- und einer Muskelfunktion bei. ³ Giustina, A. et al. (2023). Vitamin D in the older population: a consensus statement. *Endocrine*, 79(1), 31–44. ⁴ Pludowski, P. et al. (2024). Vitamin D Supplementation: A Review of the Evidence Arguing for a Daily Dose of 2000 International Units (50 µg) of Vitamin D for Adults in the General Population. *Nutrients*, 16(3), 391.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Eine winterliche Romanze von Charlotte Lucas

Mehr Leben in der Bude wäre schön

Ruths Söhne sind ausgezogen, und die Bibliothekarin überlegt, ein Zimmer in ihrem Haus unterzuvermieten. Aber es gibt nur einen einzigen Bewerber

D

Die Anzeige war kurz: „Ich vermiete ein Zimmer und verschenke Ruhe.“ So hatte es Ruth geschrieben. Ein wenig poetisch vielleicht – aber sie mochte es so. Seit ihre beiden Kinder ausgezogen waren, war das Haus groß geworden. Zu groß. Und vor allem: still.

Nicht unangenehm – eher sanft, geordnet, kontrolliert. Ruth war niemand, der die Stille fürchtete. Sie genoss es, wenn morgens das Licht durch die Spitzengardinen fiel, sie in Ruhe ihre Zeitung lesen konnte, den Tag langsam beginnen ließ. Aber ab November – wenn draußen schon alles blinkte, funkelte, duftete –, da wurde die Stille drinnen manchmal schmerzhaft laut.

Der Gedanke, das Gästezimmer zu vermieten, war eher spontan gewesen. Eine Freundin hatte es ihr vorgeschlagen. „Da bekommst du ein bisschen Miete – und vor allem Gesellschaft.“ Ruth hatte gelacht und die Idee zunächst abgetan. Doch dann, an einem besonders dunklen und stürmischen Abend, hatte sie sich ein Herz gefasst, online bei einem Nachbarschaftsforum angemeldet und die Anzeige geschaltet. Ein paar Euro mehr jeden Monat, so redete sie sich ein, konnten schließlich nicht schaden.



Zwei Wochen lang passierte: nichts. Bis zu jenem Mittwoch.

„Guten Tag, mein Name ist Georg May. Mein Bad steht unter Wasser, die Hausverwaltung spricht von Trocknung bis Ende Januar. Deshalb suche ich dringend ein Zimmer in ruhiger Lage. Ich koche gern, bin Nichtraucher und schnarche nur moderat.“

Ruth schmunzelte. Die Formulierung war originell. Und ehrlich. Sie schrieb zurück. Noch am selben Nachmittag stand er vor der Tür. In einem viel zu

langen Mantel, einem riesigen bunten Schal, mit einem alten Lederkoffer, einem Beutel voller Lebensmittel – und einem kleinen Tannenbaum im Topf.

„Ich dachte, wenn ich schon kurz vor Weihnachten bei jemandem einziehe, bringe ich wenigstens schon mal den Baum mit“, sagte er, und sein Lächeln war so breit wie sein Schal. „Und jede Menge Rezepte für Plätzchen, wenn ich an den Backofen darf?“

„Dürfen Sie“, sagte Ruth lachend. „Haben Sie auch Butter mitgebracht?“

„Leider nein, aber das lässt sich ja bestimmt ändern.“

Er war Mitte 50, hatte leicht zerzaustes graues Haar und ein freundliches Gesicht. Ruth wusste nicht, ob sie ihn sympathisch oder anstrengend finden sollte. Vielleicht beides.

Er bezog den kleinen Raum, an dessen Tür Ruth sogar extra ein Pappschild mit der Aufschrift „Gästezimmer“ gehängt hatte – schlicht, aber gemütlich: ein Holzbett mit hübscher Tagesdecke, ein Bücherregal voller Klassiker, ein altes Foto von Helgoland an der Wand. Georg stellte den Baum auf die Fensterbank, zupfte an den Ästen und hängte kleine Origami-Sterne hinein. Abends hörte sie ihn in seinem Zimmer leise summen. Das mochte sie, eine Kleinigkeit, die das Haus mit Leben erfüllte.

Er war Archivar, wie sie erfuhr. Seit 28 Jahren im Stadtarchiv. Spezialgebiet: Adressbücher. Ruth arbeitete in der Stadtteilbibliothek – sie wusste also, wie es war, sich mit Dingen zu umgeben, die niemand mehr zu brauchen schien.

Schon nach drei Tagen fühlte sich sein Dasein fast natürlich an. Er war höflich, hilfsbereit, neugierig auf das, was sie las. Am Küchentisch sprachen sie über Lieblingswörter („Ungeheuerlich“, sagte er. „Vermutlich“, sagte sie), über das Chaos der Welt und die Ordnung der Bücher. Sie hörten Ella Fitzgerald und redeten über ihre Kinder, die alle schon erwachsen waren und ihr eigenes Leben führten. Dieses Jahr würden ihre Söhne und seine Tochter nicht einmal zu Weihnachten kommen, machten lieber anderswo Ferien.

„So ist das eben“, stellte Ruth seufzend fest, „erst hofft man, dass sie zu selbstständigen Erwachsenen werden, und dann wünscht man sich auf einmal die Kinder zurück.“

„Das stimmt“, pflichtete Georg ihr bei, fügte aber schmunzelnd hinzu: „Nur bitte nicht die aus der Pubertät!“

„Auf gar keinen Fall!“, rief sie lachend aus und legte im Reflex kurz ihre Hand auf seine. Nur eine flüchtige Berührung, aber selbst die durchfuhr sie wie ein Stromschlag und hinterließ eine angenehme Wärme. Sie spürte, wie ihr die Röte in die Wangen schoss, aber er war so diskret, es nicht zu kommentieren, stattdessen lächelte er sie liebevoll an.

Am vierten Abend fragte Georg, ob er etwas kochen dürfe.

„Solange es nicht Dosenravioli sind.“ Er machte Zwiebelkuchen, dazu gab es selbst gekochtes Apfelkompott mit Zimt. Es roch nach Erinnerung. Nach Zuhause. Und es schmeckte wie ein längst verloren geglaubtes Gefühl.

Am dritten Advent bastelte er aus Papier winzige Päckchen und band sie an den Mini-Tannenbaum.

„Sie haben ein Händchen fürs Kleine“, stellte Ruth fest.

„Weil ich im Großen oft scheitere“, erwiderte er lächelnd.

„Willkommen im Club!“

An einem Dienstag, sie hatte gerade Feierabend, klopfte es an ihrer Zimmertür. Georg stand dort – mit zwei Paar Schlittschuhen.

„Ich habe gelesen, dass der See im Stadtpark zufriert. Gehen wir?“

„Ich kann nicht eislaufen.“

„Ich auch nicht. Aber gemeinsam fallen ist schöner.“

Sie lachten, gingen doch nicht auf den zugefrorenen See – tranken stattdessen Punsch auf dem Weihnachtsmarkt und stießen an auf ein Du. Er erklärte ihr, wie man kandierte Mandeln selbst macht. Sie zeigte ihm ihre

Lieblingskrippe auf dem Hauptmarkt – handgeschnitzt, mit einem Esel, der aussah wie ein Dackel.

Und als ein älterer Mann am Glühweinstand plötzlich mit seinem Becher Ruths Mantel beleckerte, war es Georg, der ihr mit einer Serviette zur Seite sprang, halb empört, halb ritterlich.

„Du brauchst einen neuen Mantel.“

„Ich glaube, ich brauche jemanden, der mich öfter beschützt.“

Er sagte nichts – aber sein Blick sprach Bände.

Am 20. Dezember kam ein Paket – von Georgs Schwester.

„Sie hat uns Christstollen und Plätzchen geschickt“, erklärte er. „Für mich. Und meine Mitbewohnerin.“

Ruth sagte nichts dazu. Aber ihr Herz machte bei dem Wort „Mitbewohnerin“ einen kleinen Hüpf.

Am 23. Dezember fragte er: „Was machst du eigentlich an Heiligabend?“

„Nichts Besonderes. Ella Fitzgerald. Raclette. Und ein Buch.“ „Darf ich das Buch sein?“ Sie nickte.

Und so saßen sie am Abend des 24. Dezember gemeinsam in der Küche. Georg hatte Silberzwiebeln besorgt und Räucherlachs. Der Tannenbaum war inzwischen voll behängt mit Sternen, Päckchen, ein paar Schokoladenkugeln.

Sie aßen, lachten, sprachen über frühere Weihnachten, über Eltern, die nicht mehr da waren, Kinder, die lieber anders feierten, Wünsche, die man vergessen hatte.

„Ich war oft allein an Weihnachten“, sagte Georg.

„Ich auch. Aber diesmal fühlt es sich nicht mehr so an.“

Und dann beugte er sich plötzlich vor und küsste sie. Zart, unsicher – aber wunderbar warm.

Am Morgen des ersten Feiertags machte Georg in der Küche Frühstück.

„Ich kann mir vorstellen, die Miete in Apfelkuchen zu zahlen“, sagte er, als er das Tablett mit Leckereien auf dem Esszimmertisch vor Ruth abstellte. „Oder ich übernehme jeden Tag den Frühstücksdienst. Ich würde gern bleiben. Wenn du das möchtest.“

Ruth sah ihn an. Ging wortlos zum Flur, nahm das Schild von der Tür an seinem Zimmer ab, kam zurück und legte es auf den Tisch.

„Gästezimmer“, las Georg laut. „Und was kommt stattdessen dran?“

„Willkommen zu Hause“, sagte sie.

Er lachte. Dann legte er den Arm um sie. Und draußen fiel der erste Schnee.

tina Bestseller- Autorinnen Diese Woche:



CHARLOTTE LUCAS

Unter diesem Pseudonym schreibt die Hamburgerin Wiebke Lorenz bittersüße Komödien um die großen und kleinen Fragen des Lebens.



BUCHTIPP Die kleine Luzie schickt dem lieben Gott einen Brief, er möge ihr bitte einen neuen Vater schicken. Bezaubernd schön. 24 Euro, Atlantik

Lesen Sie in der nächsten tina einen Adventskrimi von Anna Täuber

Jetzt **tina** empfehlen: Leser werben und Prämie sichern!



75€ Barprämie

Bitte geben Sie hierzu auf dem Coupon Ihre Bankverbindung an.



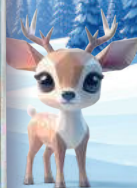
80€ Amazon.de Gutschein

Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal



reistenthel® Taschen Set 4-tlg., leo macchiato

Der carrybag (48 x 29 x 28 cm) hat einen stabilen Aluminiumrahmen, eine Innentasche mit Reißverschluss und einen weich ummantelten Griff zum Umklappen. Der shopper M (51 x 30,5 x 26 cm) ist mit Reißverschluss verschließbar. Der allrounder M (40 x 33,5 x 24 cm) hat die Seitenwände und den Boden leicht gepolstert. Das multicase (21 x 10 x 7 cm) ist vielfach kombinierbar für Schule, Schönheit und Büro. Zuzahlung nur 10 €!



BIS ZU 25 % SPAREN!

**JETZT ZEITSCHRIFT AUSWÄHLEN
UND LESEFREUDE VERSCHENKEN!**

www.bauer-plus.de/xmas

**KEINE
KÜNDIGUNG
ERFORDERLICH!**



PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten gewonnen.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

015 02 02260746

Tl #49/25 - 6360

(49) ☐ 80 € Amazon.de Gutschein

(30) ☐ 75 € Barprämie

(63) ☐ reistenthel® Taschen Set 4-tlg., leo macchiato, zzgl. 10 €*

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämien-zuzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für evtl. Rückfragen)
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN Bankleitzahl Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von tina.

Ja, ich möchte tina für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meißberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte tina jede Woche zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 2,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,45 € erhoben. Ich darf mich in ca. 2 bis 4 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle vierteljährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 8 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN Bankleitzahl Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Jetzt bestellen!



01806 - 00 52 80

Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



**Bauer Vertriebs KG, tina,
Brieffach 14305,
20086 Hamburg**

Einfach den vollständig ausgefüllten Coupon per Post einsenden



coupon@bauermedia.com

Einfach den vollständig ausgefüllten Coupon abfotografieren und per E-Mail senden.



www.tina.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote!



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:

Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meißberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

Gesund & tina Glücklich

Sanfter Zahnschutz aus dem Ahornbaum

Bei Forschungen zufällig entdeckt:
Pflanzenstoff stoppt Kariesbakterien –
auch für Kleinkinder sicher

Gründliches
Putzen ist
wichtig. Gut,
wenn die
Zahncreme
nicht reizt



Ein natürlicher Inhaltsstoff aus Ahorn könnte schon in naher Zukunft helfen, Kariesbakterien wirksamer zu bekämpfen. Die Substanz ist günstig zu gewinnen und ungiftig. Daher könnte sie in Zahncreme und Mundspülungen Verwendung finden – auch in Produkten für Kleinkinder.

Auch die Bildung von Zahnbelag wird gehemmt

Forschende der University of Wyoming (USA) fanden heraus: Bestimmte sogenannte Polyphenole aus Ahornbäumen verhindern die Anheftung von Kariesbakterien im Zahnbelag. Wie kam das Team darauf, dass ein Baum gegen Karies schützen könnte?

Es war ein Zufallstreffer. Bei der Erforschung von Bakterien, die Lebensmittelinfektionen verursachen, fiel auf, dass bestimmte Erreger oft auch auf Holz wuchsen – aber nicht auf Ahorn. Auf der Suche nach dem Grund stieß das Team auf Polyphenole, mit denen die Bäume sich gegen Erreger schützen. Man fand auch heraus, wie das geschieht: Ein Enzym verschafft Erregern die Fähigkeit, sich anzuheften. Doch Ahorn-Polyphenole blockieren dieses Enzym – die Bakterien haben keine Chance. Das Polyphenol Epicatechingallat (ECG) hemmt diese auch auf Zahnschmelz am besten – und zusätzlich den Belag.

Auch der typische Karies-Erreger *Streptococcus mutans* nutzt dieses Enzym. In Dentalprodukten würde ECG also Karies vorbeugen, und zwar verträglicher. Denn neben der Härtung des Zahnschmelzes durch Fluorid werden Bakterien bislang mit scharfen Stoffen bekämpft. Doch ECG könnte sie ersetzen. Es hat keine Nebenwirkungen und ist damit auch für Kleinkinder geeignet.

Peter Karstens

Blutdruck ganz natürlich senken

Wie Mikronährstoffe und eine clevere Atemtechnik Herz und Gehirn wirksam schützen

Sehr gut im Freien:
Tiefes Atmen
beruhigt unser
Nervensystem

Der Winter naht, und mit ihm kommen die schönen und die schwierigen Seiten der kalten Jahreszeit. Spaziergänge im Schnee, gemütliche Nachmittage vor dem Bullerofen, Backen mit den Kindern oder Enkeln – das sind die angenehmen Stunden, die uns der Winter schenkt. Es gibt aber auch die Kehrseite:

Minusgrade lassen den Blutdruck steigen. Somit kann der Herzmuskel überlastet werden. Denn die Blutgefäße der Haut und verschiedener anderer Körperregionen können sich bei Kälte stark verengen. Das Blut hat weniger Raum im Gefäßsystem, deshalb steigt der Druck in den Adern, und das Herz muss das Blut gegen einen größeren Widerstand in den Körper pumpen. Dies kann großen Stress für den Herzmuskel und auch für die Gefäßwände bedeuten.

Ruhe im Körper und flexible Adern mit Magnesium

Doch zum Glück müssen wir zur Vorbeugung von Bluthochdruck (Hypertonie) nicht gleich chemisch-synthetische Blutdrucksenker einnehmen. Die Wissenschaft sagt uns klipp und klar: Man kann den Blutdruck auf natürliche Weise teilweise erstaunlich gut senken. Nämlich mithilfe bestimmter Mikronährstoffe in Verbindung mit einer besonders entspannenden Atemtechnik.

Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralien ist wichtig, um das Herz zu schützen und für den Winter fit zu machen. Magnesium trägt entscheidend dazu bei. Denn der Mineralstoff entspannt die Gefäßmuskulatur, was zu einer Erweiterung der Adern führt. Studien zeigen, dass eine höhere Magnesiumzufuhr somit den systolischen (oberen) und den diastolischen (unteren) Blutdruckwert deutlich senken kann.

Der Mineralstoff reguliert zudem Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin. Das beruhigt die Nerven und fördert einen gesunden Schlaf – auch das reguliert den

Blutdruck und schützt unser Herz-Kreislauf-System. Bevor man aber Magnesiumpräparate einnimmt, ist es ratsam, dies mit einer Ärztin oder einem Arzt abzusprechen. Zudem haben Studien gezeigt, dass



Rote Bete liefert einen natürlichen Adern-Trainer

die natürliche Aufnahme von Magnesium besonders gesund ist. Der Herz- und Hirnschützer findet sich in vielen Lebensmitteln. Gute Quellen: **Nüsse und Samen** (Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Pinienkerne, Walnüsse), **Vollkornprodukte** (Weizenkleie, Haferflocken, Naturreis, Grünkern), Vollkornbrot, **Hülsenfrüchte** (schwarze Bohnen, Edamame, Kichererbsen, Linsen), **grünes Blattgemüse** (Spinat, Mangold) und z. B. in Grünkohl, **dunkler Schokolade, Kakaopulver, magnesiumreichem Mineralwasser.**

Auch Rote Bete hält die Gefäße geschmeidig

Beim Einkauf gilt: je kleiner, desto zarter. Die dunkelrote Rübe ist vor allem reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure – das gibt Power fürs Immunsystem. Aber die tolle Knolle leistet noch mehr: Täglich ein Glas Rote-Bete-Saft (ab 200 ml) kann den Blutdruck senken, so eine US-Stu-

die. Okay, an den Geschmack muss man sich vielleicht erst mal ein bisschen gewöhnen. Aber gesund ist Rote-Bete-Saft allemal. Denn bereits diese Dosis kann sogar die Leistungsfähigkeit von Herzschwäche-Betroffenen deutlich steigern.

Dafür sind vor allem sogenannte Nitrate verantwortlich, die in den roten Knollen reichlich vorkommen. Diese wandelt der Körper nämlich in den Herz-Schützer Stickstoffmonoxid um, der die Adern elastisch hält.

Snack-Tipp Schälen Sie die Rote-Bete-Knollen (Handschuhe sind ratsam) und schneiden oder hobeln Sie sie in hauchdünne Scheiben. Auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Olivenöl bestreichen. Bei 160 °C Umluft für etwa 40 Minuten in den Backofen (mittlere Schiene) geben. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Bewusst Luft holen – auch das stärkt das Herz

Anders als es die Babys natürlicherweise noch machen, atmen viele Erwachsene meistens zu flach. Sie nutzen nur den oberen Brustkorb anstelle des gesamten Brust- und Bauchraums. Dabei ist es erwiesen, dass eine tiefe Atmung den Blutdruck senkt, dem Herz und dem ganzen Organismus wichtige Kräfte beschert. **4-7-8-Übung** Fachleute für Atemtechniken schwören insbesondere auf diese Maßnahme. Die 4-7-8-Technik wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel auf die Nerven und unser Herz-Kreislauf-System.

So geht's: Atmen Sie aus und drücken Sie Ihre Zungenspitze an den Gaumen, direkt hinter den Schneidezähnen. Nun holen Sie tief durch die Nase Luft – dabei zählen Sie in Gedanken bis 4. Halten Sie die Luft möglichst für 7 Sekunden an. Dann durch den Mund ausatmen, dabei im Geist bis 8 zählen. Das Ganze sollte man 4-mal wiederholen.

Extra-Tipp Wenn Sie diese Technik abends vor dem Schlafen im Bett anwenden, können Sie besser ein- und durchschlummern – ganz wie ein Baby.

Peter Karstens

Die größten Fragen rund ums Sehen

Verblüffende Fakten zu Sehstärken, schlechtem Licht, Bildschirmarbeit, Möhren – lassen Sie sich überraschen

Das menschliche Auge ist ein faszinierendes Organ, das uns täglich dabei hilft, unsere Umwelt wahrzunehmen und zu verstehen. Doch obwohl es ständig für uns im Einsatz ist, gibt es zahlreiche Missverständnisse und Irrtümer, die sich hartnäckig rund um das Sehen halten. Viele Menschen glauben zum Beispiel, dass Möhren die Sehkraft maßgeblich verbessern. Wir klären auf.

Können wir besser als zu 100 Prozent sehen?

Die Vorstellung, jemand könnte übermenschliche Sehkraft besitzen, ist faszinierend, aber irreführend. Die oft genannten 100 Prozent Sehkraft beziehen sich auf einen Durchschnittswert. Manche Menschen weisen jedoch eine Sehschärfe von bis zu 200 Prozent auf, dies sind häufig junge Leute mit gesunden Augen. Sie haben jedoch keine übernatürlichen Fähigkeiten, sondern ihre Augen erbringen schlichtweg eine überdurchschnittliche Leistung.

Sind Möhren wirklich so gut für unsere Augen?

Das stimmt! Möhren sind reich an Vitamin A, was wichtig für die Augen ist. So kann der Vitalstoff einer Austrocknung der Hornhaut und einer Nachtblindheit vorbeugen. Doch wer glaubt, sich mit Möhren allein einen Adlerblick zu verschaffen, wird enttäuscht sein. Denn der wahre Schlüssel ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Essen Sie deshalb möglichst bunt und vielfältig.

Kann Bildschirmarbeit kurzsichtig machen?

Wer viel Zeit vor Monitoren verbringt, egal ob vorm Fernseher, am E-Book oder Smartphone, riskiert nur eine

sogenannte Bildschirmmüdigkeit. Was hilft in solchen Fällen? Alle 20 Minuten die Augen für etwa 20 Sekunden in die Ferne schweifen lassen, regelmäßig blinzeln, alle ein bis zwei Stunden kurze Bildschirmpausen machen, an die frische Luft gehen.

Bei Kindern sieht die Sache etwas anders aus: Studien zeigen, dass sich bei ihnen das Risiko für Kurzsichtigkeit erhöhen kann.

Ist eine zu starke Brille schädlich für mich?

Das Auge muss sich stärker anstrengen, um eine überkorrigierte Sehschwäche auszugleichen. Dadurch nimmt es zwar keinen direkten Schaden, es können allerdings unangenehme Symptome auftreten –

etwa Kopfschmerzen, Augenverspannungen, Schwindel, verschwommenes Sehen. Daher ist es wichtig, auf gut angepasste Gläser und Fassungen zu achten, um beschwerdefrei durch den Tag zu kommen. Eine regelmäßige augenärztliche Untersuchung ist für Brillenträger sowie für alle im Alter ab 40 Jahren besonders wichtig.

Fangen die Augenlider manchmal an zu zucken?

Darüber brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Kommt es aber öfter vor, kann ein Nährstoffmangel zugrunde liegen. Beugen Sie vor, indem Sie vermehrt Vollkorngetreide, Nüsse und Samen essen. Auch der Blick aus dem Fenster kann bei Überlastung der Augen helfen.

Der entspannte Blick in schöne Landschaften ist Balsam für die Augen



Mehr Sicherheit^{1,2}, bei Tag und bei Nacht:

„SEIT ICH FREESTYLE LIBRE NUTZE, HABE ICH KEINE ANGST MEHR VOR UNTERZUCKERUNGEN!“

„Ich hätte nie gedacht, wie einfach³ die Zuckermessung mit dem Smartphone ist“, sagt Rentner Franz M. und berichtet, dass sein Sohn ihn etwas überzeugen musste, bevor Franz M. das FreeStyle Libre 3 System von Abbott ausprobiert hat.

„Heute kann ich die Zuckermessmethode nur weiterempfehlen – besonders Älteren, die wie ich allein leben oder Angst vor Unterzuckerungen haben.“

Seit rund 40 Jahren ist Franz M. an Typ-2-Diabetes erkrankt, seit 10 Jahren muss er Insulin spritzen. Seine Frau unterstützte ihn stets tatkräftig, berechnete die Broteinheiten für die Mahlzeiten. Seit ihrem Tod vor sechs Jahren hat der heute 87-jährige Probleme, den Zucker im Lot zu halten. „Ich esse unregelmäßiger. Vergesse es manchmal ganz, wenn ich im Garten arbeite“, erklärt der Hobbygärtner. Die Folge: die Zuckerwerte sind oft zu niedrig. Sein Sohn Marian, der 15 Kilometer entfernt mit seiner Familie lebt, ist besorgt. „Die Angst um meinen Vater bereitete mir schlaflose Nächte. Nach einem schweren Sturz aufgrund einer Unterzuckerung konnte ich ihn mit Unterstützung des behandelnden

Arztes endlich zur Nutzung des FreeStyle Libre 3 System überzeugen“, erinnert sich Marian M. Der Arzt verschreibt Franz M. das sensorbasierte kontinuierliche Zuckermesssystem von Abbott, welches mit dem Smartphone⁴ oder dem Lesegerät⁵ nutzbar ist. Die Kosten übernimmt seither die Krankenkasse.



14 Tage minütlich⁶ den aktuellen Zuckerwert auf sein Smartphone⁴. Das routinemäßige Fingerstechen zur Blutzuckermessung entfällt⁷. Individuell einstellbare Alarmer⁸ warnen vor Über- und Unterzuckerungen. Sein Sohn erhält über die Libre-LinkUp-App dieselben Informationen in Echtzeit auf sein Handy⁹ und kann so im Notfall unterstützen.

Heute ist Franz M. begeistert: „In den letzten zwei Jahren hat mich das FreeStyle Libre System bestimmt 20-mal vor einer Unter- oder Überzuckerung gewarnt, so dass ich sofort gegensteuern konnte. Die Umstellung bedeutet für mich und meine Familie einen großen Gewinn an Sicherheit^{1,2} und Lebensqualität^{10,11}.“



ZUCKERWERTE UND ALARME MIT DER FAMILIE TEILEN³

Der FreeStyle Libre 3 Sensor kann von Franz M. ganz allein, schmerzfrei³ an der Rückseite des Oberarmes angebracht werden. Er überträgt bis zu

Mehr Infos unter
www.einfachzuckermessen.de



1 Bolinder, Jan, et al. The Lancet 388.10057 (2016): 2254-2263. 2 Haak T et al., Diabetes Ther 2017, 8:55-73. 3 Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. 4 Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyleLibre.de um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. 5 FreeStyle Libre 3 Sensoren können entweder mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät oder mit der FreeStyle Libre 3 App ausgelesen werden. Beide Geräte können nicht parallel verwendet werden. 6 Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 7 Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen. 8 Alarmer sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. 9 Die Übertragung der Daten zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung. 10 Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>. 11 Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. Das Sensorgehäuse, FreeStyle Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott. © Abbott 2024 | ADC-86800 v4.0.

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Das gute Omega-3-Gefühl für Herz und Gehirn



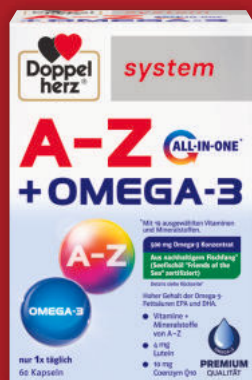
PZN: 17173992

Doppelherz system

OMEGA-3

PREMIUM 1500

- Hochdosiert
- 780 mg EPA/495 mg DHA¹
- Aus hochreinen Seefischölen
- Zusätzlich: 800 I. E. Vitamin D²



PZN: 13335788

Doppelherz system

A-Z

+ OMEGA-3

- Mit sorgfältig aufeinander abgestimmten Vitaminen und Mineralstoffen – von Vitamin A bis Zink
- Plus Omega-3-Fettsäuren als Beitrag für die normale Herz- und Gehirnfunktion*
- Nur 1 Kapsel täglich

* Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.²

¹ Tagesportion: 2 Kapseln

² Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

doppelherz.de



Gesund & Glücklich



Ein kleines
Gerät kann
uns mehr
Sicherheit im
Alltag
schenken

Sicher leben mit dem Hausnotruf

Lange unabhängig bleiben:
Moderne Technik hilft dabei und
sorgt für schnelle Unterstützung

Um möglichst lange ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit zu behalten, hilft es, wenn man früh überlegt, was passiert, wenn das Alleinleben nicht mehr klappt. Mit dem Älterwerden steigt das Risiko von Stürzen und anderen medizinischen Notfällen. Insbesondere, wenn die Angehörigen weiter weg wohnen, fühlt man sich unsicher, und es braucht eine Lösung für schnelle Hilfe.

Wer alles geregelt hat, kann die Zeit in den eigenen vier Wänden sorgloser und zufriedener genießen. Um im Alter zu Hause wohnen zu bleiben, kann man ein Team aus Freunden und Familie bilden, das sich die Unterstützung aufteilt. Ganz leicht geht das z. B. mit der „Vitakt“-App (kostenlos für iOS und Android).

Gut vorbereitet sein auf einen möglichen Ernstfall

Dank dieser Anwendung kann der Pflegealltag als Team organisiert und ein guter Überblick darüber behalten werden, welche Aufgaben (z. B. Arztbesuche) anstehen. Mittels Chatfunktion in der App können alle im Team miteinander kommunizieren. Und Hausnotrufsysteme (z. B. „Vitakt“) sind anerkannte Pflegemittel für Menschen, die nicht in ein Heim ziehen möchten. Die Pflegekasse bezahlt derzeit meist ab Pflegegrad 1 die monatliche Gerätemiete (25,50 €). Das Gerät kann man um den Hals oder am Arm tragen. Per Knopfdruck wird über einen Funksender der Kontakt zur Notrufzentrale hergestellt, die Rettungswagen alarmieren oder Angehörige benachrichtigen kann.

52 **tina**

Fotos: stock.adobe.com

Freundschaften halten fit

Ermutigende Forschungsergebnisse: wie Gemeinschaft und Unternehmungen Geist und Seele beflügeln

Es ist leider oft so: Ältere Menschen, vor allem mit Gedächtnisproblemen, haben ein hohes Risiko, sozial isoliert zu sein. Das fanden Forschende der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg heraus. Die gute Nachricht: So weit muss es nicht kommen. Die Studie, basierend auf dem Digitalen Demenzregister Bayern, zeigt nämlich auch: Vor allem Freundschaften können geistige Fähigkeiten positiv beeinflussen.

Begegnungen bringen das Gehirn auf Trab

Freizeitangebote wie Kunst- und Bewegungsgruppen helfen dabei, Kontakte zu pflegen und die Lebensqualität zu steigern. Denn regelmäßige soziale Interaktionen stimulieren das Gehirn und helfen uns,

mentale Fähigkeiten wie Konzentration, Problemlösungen und Erinnerungsvermögen zu stärken. Das Rezept: öfter etwas mit anderen unternehmen. Denn Freundschaften sind weit mehr als bloßer Zeitvertreib – sie sind der Schlüssel zu einem fitten und wachen Geist: Gespräche, gemeinsame Aktivitäten und emotionale Unterstützung regen das Denkvermögen an und sorgen dafür, dass sich ältere wie auch jüngere Menschen aktiv und eingebunden, sicher und entspannt fühlen.

Isolation hingegen erhöht das Risiko, dass kognitive Probleme schneller voranschreiten. Einer der Gründe: Das Gehirn neigt bei wenig Austausch mit anderen Menschen dazu, negativ empfundene Informationen stärker zu verarbeiten. Das tut dem psychischen Befinden nicht gut.



Treffen mit geliebten Menschen stärken auch das Herz

BRONCHICUM®. UND DER HUSTEN IST UM.

Bronchicum® Elixir

- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark bei Husten und akuter Bronchitis



Ab 6 Monaten

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 39 mg Alkohol (Ethanol) pro 1 ml Flüssigkeit entsprechend 2,9 % (w/w), Saccharose, Invertzucker und Natriumbenzoat. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Mai 2024.

Bronchicum®



bronchicum.de

Gesund & Glücklich

Auch in Zukunft fit und beweglich

Mit der Zeit schleicht sich der eine oder andere Schmerz ein. Es zieht in Muskeln und Gelenken. Wie dann eine basische Ernährung helfen kann

Radfahren schont die Gelenke. Sind sie nicht übersäuert, klappt es besser

**Beratung
in Ihrer
Apotheke**

Jetzt loslegen mit dem Säure-Basen-Ausgleich*

Basische Mineralstoffe mit Calcium und Magnesium, die zur normalen **Muskelfunktion** und zum Erhalt normaler **Knochen** beitragen.

* Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

Manche Sportarten können wir bis ins hohe Alter treiben. Schwimmen steht dabei ganz oben auf der Liste, denn die Belastung der Gelenke ist rund ein Siebtel geringer als auf festem Boden. Auch Radfahren und Nordic Walking gelten als gelenkschonend. Wer in Zukunft auch auf andere sportliche Aktivitäten nicht verzichten möchte, aber bereits ein Ziehen oder Ziepen in den Gelenken und Muskeln verspürt, kann sie unterstützen sowie Schmerzen reduzieren und stärkeren vorbeugen.

Übersäuerung kann eine Schmerzquelle sein

Was viele nicht wissen: Die Schmerzen werden nicht nur durch Fehl- oder Überbelastung oder Verschleiß verursacht. So zeigt die aktuelle Forschung, dass Schmerzen unter anderem durch eine Übersäuerung des Körpers ausgelöst werden können. Das hängt eng damit zusammen, was wir essen. Einige Lebensmittel sorgen für mehr Säure als andere. Ist unser Stoffwechsel im Gleichgewicht, kann er ein Zuviel an Säure schnell ausgleichen. Schafft er es jedoch nicht, aktiviert die überschüssige Säure bestimmte Rezeptoren, unter anderem in den Muskeln, und steigert dort das Schmerzempfinden. Eine sehr wichtige Entdeckung.

Denn sie bedeutet im Umkehrschluss: Weniger Säure hilft, Schmerzen zu reduzieren. Und das haben wir über unsere Ernährung in der Hand. Zu viel Säure entsteht hauptsächlich dann, wenn wir

eiweißreich essen, also viel Fleisch, Wurst, Milch- und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Deshalb ist es besser, diese lieber nur in Maßen zu genießen. Übrigens lassen sich Lebensmittel, durch die viel Säure im Körper entsteht, nicht daran erkennen, dass sie sauer schmecken – auch wenn es naheliegen mag. Zitrone oder Grapefruit sorgen sogar für weniger Säure als Hühnerfleisch oder Käse. Ihr pH-Wert ist basisch. Auch Gemüse, Salat, Obst und Kräuter werden basisch verstoffwechselt und können daher wunderbar einfach den sogenannten Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Wer also regelmäßig ausreichend frisches Obst und Gemüse auf dem Teller hat, muss nicht einmal auf Fleisch oder Milchprodukte verzichten, um die Säure im Gleichgewicht zu halten.

Den Stoffwechsel einfach wieder ausbalancieren

Dabei gilt: Je schonender die Zubereitung – also dämpfen oder garen anstelle von lange in viel Wasser kochen – desto mehr Mineralstoffe bleiben erhalten. Zu ihnen gehören Magnesium, Calcium und Zink. Sie helfen dem Körper, die Säure auszubalancieren, und es gibt sie auch kombiniert als basische Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke. Muskeln und Gelenke freuen sich über diese Unterstützung. Sie werden nicht mehr durch die Säure belastet und können sich entspannen. Die Schmerzen werden weniger und wir können langfristig besser in Bewegung kommen. ■



Das sagt unsere Expertin

Anna Cnyrim, Heilpraktikerin

Kann sich eine Übersäuerung auf die Gelenke auswirken?

Bei einer dauerhaften Übersäuerung des Körpers kann sich der pH-Wert im Bindegewebe verschieben. Entzündetes Gewebe ist ohnehin schon sauer und reagiert empfindlich auf die zusätzliche Ansäuerung. Davon sind oft die großen Gelenke wie Knie, Hüfte und Schulter betroffen. Zudem steigert der saure pH-Wert das Schmerzempfinden.

Beeinflusst eine säurelastige Ernährung auch die Entstehung von Gichtanfällen?

Gicht bekommen Menschen mit einer bestimmten Veranlagung: Sie können Harnsäure nicht ausreichend abbauen und ausscheiden. Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen. Die stecken vor allem in Fleisch, insbesondere in Wurst und Innereien. Gerade bei üppigen Festessen oder beim Grillen nehmen wir oft Purine im Übermaß zu uns und die viele Harnsäure bildet kleine Kristalle, die sich vorwiegend in den körperfernen Gelenken ablagern, z. B. in der Großzehe. Das Immunsystem versucht dann, diese Kristalle über eine Entzündungsreaktion abzubauen, was massive Schmerzen bereitet.

Wie lassen sich Gelenkbeschwerden vorbeugen?

Es ist bemerkenswert, wie die Ernährung den Stoffwechsel beeinflusst. An dieser Stellschraube lässt sich auf einfache und natürliche Weise drehen. Wenn wir uns vorwiegend mit basischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse ernähren, schaffen wir in unserem Körper ein basisches Milieu. Damit wird die Säurelast insgesamt reduziert und davon profitieren auch die empfindlichen Gelenke. Außerdem ist die Nahrungsergänzung mit hochwertigen basischen Mineralstoffen eine sinnvolle und effektive Maßnahme, um den Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen.



ANZEIGE

Basische Tabletten

- kleine, leicht zu schluckende Tabletten
- ohne Zucker, lactosefrei, vegan
- auch als 2-Monats-Packung erhältlich

„Ist viel Kerzenlicht im Raum ungesund?“

Eine Nachbarin (67) hat abends viel Kerzenlicht im Wohnzimmer. Könnte das ungesund sein?

Corinna Meyer (55), Frankfurt am Main

Kerzen und vor allem Duftprodukte bergen Risiken, besonders für Menschen mit empfindlichen Atemwegen, etwa bei Asthma. Feinstaub und flüchtige organische Verbindungen belasten die Raumluft oft stärker als gedacht. Ohne gute Lüftung steigt der Anteil dieser und weiterer ungesunder Stoffe durch Kerzen und duftende Produkte noch. Tipps: für eine rußarme Flamme den Docht auf fünf bis sieben Millimeter kürzen, den Raum nach dem Löschen gründlich stoßlüften.

Im Herbst und Winter bekomme ich dicke Hornhaut an den Füßen. Was halten Sie von Anti-Hornhaut-Socken?

Andrea Kühn (55), Bonn

Laut Stiftung Warentest funktionieren sie gut, wenn Sie sich an die Hinweise halten. Salizyl-, Frucht- oder Milchsäure lösen Hornhaut nach einigen Tagen ab. Die empfohlene Einwirkzeit, meist zwischen 30 und 60 Minuten, sollten Sie nicht überschreiten. Denn längeres Tragen reizt die Haut und kann Nägel oder Nagelbett schädigen. Die Masken sind ohnehin nicht für alle geeignet: Bei Diabetes, Fuß- oder Nagelpilz, Warzen oder verletzter Haut sollte man gänzlich darauf verzichten.

tina Praxis

PROF. MICHAEL STIMPEL

Internist
Facharzt und Professor für Innere Medizin (Universität zu Köln) sowie Ärztlicher Psychotherapeut, speziell Psychokardiologie



Ich habe leider Krampfadern. Ab wann müssten sie operiert werden?

Monika Bleier (66), Köln

Krampfadern (Varizen) sind krankhafte Erweiterungen der oberflächlichen Venen, meistens an den Beinen. Als Faustregel gilt: Wenn Varizen schmerzen, stark hervortreten und viel Bewegung und/oder Kompressionsstrümpfe das Leiden nicht lindern, sollten Varizen entfernt werden.



Wärmendes CBD-Gel mit Thermolat®



- Unterstützt **Verspannungen zu lösen**
- Vermittelt einen **wohltuenden, langanhaltenden Wärmeeffekt**





Schulter

Rücken

Nacken



Kühlendes CBD-Aktiv-Gel mit Frescolat® ML



- Unterstützt die **Vitalisierung beanspruchter Körperpartien**
- Für einen **sofortigen Kühleffekt**





Beine

Arme

Fußgelenk



Cannabidiol (CBD) in der Hautpflege

- Wirkt nicht berauschend
- Schützende und antioxidative Eigenschaften



Fragen? Hier mehr erfahren

Beide Gele sind hochdosiert mit 800 mg CBD (pro 100 ml Tube). Das entspricht einer CBD-Konzentration von 0,8 %.

Kosmetikum. Dermatologisch geprüft.

KLOSTERFRAU
HEALTHCARE GROUP

Skateboard-Spaß ist in jedem Alter möglich

Immer mehr Menschen über 40 trauen sich aufs Skateboard und entdecken: Hier wird nicht nur der

Gleichgewichtssinn geschult, sondern es werden auch die Muskelkraft und Reaktionsfähigkeit trainiert. Das Verletzungsrisiko ist tatsächlich etwas höher als bei anderen Sportarten – aber genau dieses Training schützt dann im Alltag vor Stürzen. Das Beste: Skateboarden setzt Glückshormone frei.



KURZ *notiert*

++++ Effektiv abnehmen Bestimmte Ballaststoffe, sogenannte Fettbinder (z. B. in Flohsamenschalen), können die Gewichtsreduktion unterstützen. Und kostenfreie Apps (z. B. „My-formoline“, in den gängigen App-Stores) machen es noch leichter, am Ball zu bleiben.



Händewaschen? Na klar – aber richtig!

Hygiene war während der Pandemie ein großes Thema. Eine DPA-Umfrage zeigt: Viele waschen ihre Hände immer noch häufiger als vor Corona. Idealerweise sollten wir sie mindestens 20 Sekunden lang einseifen. Die Wassertemperatur spielt keine Rolle – heißes Wasser säubert die Haut nicht besser als kaltes. Wichtig ist auch gutes Abtrocknen: So werden restliche Keime entfernt.

Fotos: Shutterstock, stock.adobe.com

BLÄHUNGEN? VÖLLEGEFÜHL?
MAGENKRÄMPFE?

GASTEO®

HILFT DER VERDAUUNG SCHNELL ÜBER DEN BERG



WIRKT SCHON IM MUND¹

- ✓ Die natürlichen Bitterstoffe aktivieren bereits im Mund, wirken sofort¹ und lindern schnell Magen-Darm-Beschwerden
- ✓ Einzigartige kraftvolle Heilpflanzen-Komposition
- ✓ Zuverlässige Wirkung – gut verträglich
- ✓ In Ihrer Apotheke erhältlich

EINZIGARTIG PFLANZENSTARK

¹ Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269 Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 0,5 g Alkohol (Ethanol) pro 1,3 ml. (Stand: 12/2024) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

5 Kilo weg mit dem Frucht-punsch

Mit diesem wärmenden Getränk sparen wir uns das Kalorienzählen und nehmen ohne Verzicht ab

*Der tut uns
richtig gut!*

Abnehm-Punsch

Für 4 Gläser

Je die Hälfte von **1 Bio-Grapefruit**, **1 Bio-Limette** und **1 Bio-Orange** in Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen. Ca. 1 l Wasser aufkochen. **2-3 Scheiben Ingwer**, **1 Zimtstange**, Früchte, Saft darin ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen. **1-2 Beutel Minztee** darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. Punsch nach Belieben mit dunklen Weintrauben auf Rosmarinzweigen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Pro Glas ca. 80 kcal;

E 2 g, F 1 g, KH 14 g



Wer bei Punsch nur an süße Orangen denkt, verpasst die Vielfalt der Zitruswelt! Besonders Grapefruit oder Limette bringen nicht nur Frische ins Glas, sondern auch einen Schlankheitsbonus mit. Ihre säuerliche Note hebt süße Aromen hervor, dadurch brauchen wir automatisch weniger Zucker, und alles schmeckt lebendiger. Zitrusfrüchte sind von Natur aus kalorienarm, liefern aber viele Vitamine und helfen, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen und den Stoffwechsel anzuheizen. Ihr spritziger Duft kann das Wohlbefinden fördern und Heißhunger dämpfen. Für den optimalen Effekt brühen Sie die Schale von Bio-Früchten mit auf, die enthaltenen Bitterstoffe wirken effektiv der Süßlust entgegen.

Josephin Meyer

Von Inga Pfannebecker
Ernährungs-Expertin



Wie gesunde Ernährung mit Genuss gelingt, zeigt die Kochbuchautorin, z. B. in „Schlankmacher-Brote“ (GU, 11,99 €). Mehr Infos: www.ingapfannebecker.com. Fragen? Dann schreiben Sie an schlank@tina.de

Sauer macht lustig

Zitrusfrüchte haben jetzt Saison und bringen jede Menge Nährstoffe, die uns gut durch den Winter bringen. Orangen, Mandarinen, Grapefruits & Co. sind natürlich vor allem dafür bekannt, echte Vitamin-C-Stars zu sein. So stärken sie die Abwehrkräfte und helfen dabei, Erkältungen vorzubeugen sowie unser Bindegewebe zu straffen. Doch in den

bunten Früchten stecken noch viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe: Verschiedene B-Vitamine unterstützen die Nerven und einen gut funktionierenden Stoffwechsel, eine gute Portion Kalium sorgt für einen ausgeglichenen Blutdruck und Säure-Basen-Haushalt, Magnesium entspannt Muskeln und Nerven. Besonders spannend sind auch die sekundären Pflanzenstoffe der Zitrusfrüchte: Sie haben eine starke antioxidative Wirkung, was unsere Zellen gegen schädliche Einflüsse schützt und Mikro-Entzündungen im Körper vorbeugen, die zur Entstehung vieler Krankheiten beitragen können. Ballaststoffe aus dem Fruchtfleisch und den feinen weißen Häutchen der köstlichen Früchte unterstützen zusätzlich eine gesunde Darmflora, die einen entscheidenden Beitrag für unser Immunsystem leistet.

Jetzt wird dem Stoffwechsel eingeheizt



Brokkoli-Suppe

Für 2 Personen

300 g Brokkoli, 100 g Pastinake, 1 Knoblauch, 1 Zwiebel klein schneiden. Zwiebel in $\frac{1}{2}$ TL **Kokosöl** andünsten. Knoblauch, Pastinake mit anschwitzen. **500 ml Gemüsebrühe** zugießen und ca. 30 Minuten köcheln. Brokkoli ca. 12 Minuten vor Garzeitende zugeben. **70 g Belugalinsen** 15–20 Minuten kochen. Blättchen von **je 4 Stielen Petersilie und Minze** abzupfen, hacken. $\frac{1}{2}$ **Avocado** würfeln. Mit **etwas Zitronensaft** beträufeln. Suppe pürieren, mit **Salz, Pfeffer** abschmecken. Linsen abgießen. Mit gehackten Kräutern zur Avocado geben. **1 EL Crème fraîche** und **1 TL Milch** glatt rühren. Mit Linsen-Topping auf die Suppe geben.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 380 kcal;
E 18 g, F 18 g, KH 38 g



Hähnchen-Pfanne

Für 2 Personen

1 Lauchzwiebel, 150 g Möhren, 150 g Butternusskürbis fein schneiden. **60 g Maiskölbchen (Glas)** längs halbieren. $\frac{1}{2}$ **rote Paprika** in Streifen schneiden. **1–2 Stiele Koriander** hacken. **1 Knoblauchzehe** und **1 Stück (1 cm) Ingwer** hacken. **1 EL Limettensaft**, Koriander, **1–2 EL Honig** und **1 EL Sojasoße** verrühren. **200 g Hähnchenfilet** in dünne, ca. 3 cm lange Streifen schneiden. **2 $\frac{1}{2}$ EL Öl** erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Möhren, Kürbis, Mais und Paprika zugeben und alles unter Rühren ca. 4 Minuten mitbraten. Sojasoßenmix und Lauchzwiebel zugeben und ca. 2 Minuten garen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 310 kcal;
E 27 g, F 14 g, KH 19 g



Rote-Bete-Nudeln

Für 2 Personen

500 g Rote Bete mit dem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Spaghetti und **1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl** auf einem Blech vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Spaghetti im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 7 Minuten bissfest erhitzen. **50 g Walnüsse** in grobe Stücke hacken und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zur Roten Bete geben. Rote Bete aus dem Backofen nehmen. **40 g Rucola** unterheben. **100 g Feta** zerbröseln und gleichmäßig darübergeben. Mit **1 EL Olivenöl** beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 540 kcal;
E 17 g, F 43 g, KH 24 g

Oh, wie herrlich das duftet

*Getrocknete Orangen sorgen ganz schnell
für Weihnachtsstimmung. Hier kommen
tolle Ideen mit Natur-Charme*

Gute Vorbereitung

Die Orangen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nun bei 70 °C für 2–3 Stunden im Backofen trocknen, dabei gelegentlich wenden. Gut abkühlen lassen, und schon können die Bastelprojekte beginnen.



Im Schwebestand

Getrocknete Orangenscheiben wirken zu Girlanden aufgereiht strahlend schön, besonders wenn sie im Fenster hängen und so das Licht einfangen. Hierfür die Scheiben einfach mithilfe einer Stopfnadel nach Vorliebe auf eine dicke oder dünne Schnur auffädeln.



Schreib mal wieder!

Selbst gestaltete Karten sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch eine Gelegenheit, Kreativität und persönliche Botschaften zu verbinden. Fester Karton oder Blankokarten sind die Basiselemente. Nun kann nach Wunsch dekoriert werden. Mit einem Lackstift können beispielsweise Muster aufgemalt werden. Eine Orangenscheibe an einem Band befestigen oder eine Schale in Sternform zuschneiden – hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Und noch ein Hauch Zimt

Diese Tischdekoration in hellen Naturtönen erfreut nicht nur die Augen, sondern auch die Sinne. Denn durch die beschrifteten Zimtstangen wird ein weiteres Weihnachtsaroma hinzugefügt. Zusätzliche goldene Akzente passen hier besonders gut.



Die Kugel rollt

Für diese Idee wurden zunächst ganze Orangen getrocknet. Wichtig: mit einem Zahnstocher mehrere Löcher in die Schale stechen, bevor sie in den Ofen gelegt werden. Nach dem Abkühlen gleich Schlitze einschneiden und mithilfe einer Heißklebepistole eine Aufhängung (z. B. aus Samtband) anbringen.



Große Rundfahrt

Ob an der Wand, an einer Stuhllehne oder an der Haustür (mit Wetterschutz) – dieser Kranz wird die Blicke garantiert auf sich lenken. Und so geht's: einfach die Orangenscheiben mit Heißkleber auf einen Deko-Holzring (Bastelbedarf) kleben und Seidenschleife für die Aufhängung anbringen. Fertig ist der fruchtige Schmuck.

Auf Feuer Wohl!

Jetzt ist die Zeit der Gastlichkeit, und wir genießen Leckereien an festlich gedeckten Tischen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem alkoholfreien, natürlich orangefarbenen, Drink? Dazu werden Namensschilder und ausgestochene Orangenschalen zusammen mit goldenen Büroklammern arrangiert. Köstlich!



Ganz schön anhänglich

Umweltschonend und dabei so gut aussehend: Geschenkverpackungen aus Stoff sind wiederverwendbar und produzieren keinen Abfall. Für die Anhänger möglichst große Schalenstücke abschneiden und mit einem Keksausstecher die gewünschte Form ausstechen. Im Ofen oder an der Luft trocknen lassen.



Zugreifen erlaubt

Wenn getrocknete Orangenscheiben in verschließbaren Gläsern aufbewahrt werden, wird ihre Haltbarkeit verlängert. Zudem entsteht auf diese Weise ein weiteres ansprechendes Deko-Element mit viel Stil für den Raum. Wichtig: Die Schalen müssen vorher unbedingt gut abkühlen.



Für lichte Momente

Absolut anfängertauglich, denn diese natürliche Dekoration ist ganz einfach umzusetzen. Zunächst hitzebeständige Gläser säubern und abtrocknen. Zimtstangen mithilfe der Heißklebepistole rundherum befestigen. Gut trocknen lassen, mit Bastband umwickeln und die Enden verknoten. Nun Anissterne und Orangenscheiben nach Wunsch ebenfalls mit Heißkleber anbringen. Teelicht hineingeben und gemütliche Stunden mit Kerzenschein genießen.

Wenig kann so viel sein

Mit locker gebundenen Schleifen aus Samtband (alternativ Satin) werden Zweige zum echten Stilstatement. Getrocknete Orangenscheiben einzeln dazwischen platzieren. Mehr braucht es nicht, um ein weihnachtliches Ambiente zu kreieren.

Kinder, wie die Zeit vergeht!

Je älter wir werden, desto schneller scheinen die Jahre, Wochen und Tage zu rasen.

Die gute Nachricht: Wir können diese Wahrnehmung verändern

Als wir noch Kinder waren, konnten Tage sich schon sehr ziehen, und ein Jahr kam uns wie eine Ewigkeit vor. Und heute? Heute verfliegt die Zeit, und wir kommen oft gar nicht mehr hinterher. Und plötzlich fragen wir uns: Ja, ist denn schon wieder Weihnachten? Warum das so ist und was wir dagegen unternehmen können.

Neue Erfahrungen lassen die Uhren langsamer gehen

Das Gefühl, dass die Zeit im Alter schneller vergeht, ist sogar wissen-

schaftlich belegt. Dieses Phänomen hängt damit zusammen, dass das Gehirn im Kindesalter mehr neue und intensive Eindrücke speichert, was die Zeit subjektiv verlängert. Sind wir älter, dominieren Routinen, und es gibt weniger „erste Male“. Es werden weniger neue Erinnerungen geschaffen, die die Zeit ausdehnen könnten. Im Rückblick scheint sie deshalb schneller zu vergehen. Der Neurologe und Psychiater Prof. Dr. Volker Busch nennt zwei Gründe, die das Zeitempfinden beeinflussen: „Je älter wir werden, desto kürzer ist ein Jahr im Verhältnis zu unserem gesamten Leben. Und: Neue Erfahrungen lassen die Uhren langsamer gehen, denn die Tage, an denen wir etwas Neues erleben, hinterlassen einen stärkeren Eindruck in unserem Gedächtnis. Im Rückblick verlangsamt das für uns gefühlt die Zeit.“

Aus dem Alltagstrott ausbrechen, statt in Routine zu leben

Der Trick besteht also darin, dass wir unsere subjektive Zeitwahrnehmung verändern können, indem wir aus dem Alltagstrott ausbrechen. Denn den stuft das Gehirn als nicht bedeutungsvoll ein. Besser: neue Hobbys ausprobieren, neue Orte besuchen oder neue Leute kennenlernen. Der ständige Wechsel von neuen Erfahrungen lässt uns

Stunden und Tage nämlich intensiver erleben. Also: immer schön offen und neugierig Neuem gegenüber bleiben oder werden. Und auch ganz wichtig: nicht zu viel Zeit mit passivem Konsum verbringen wie Serien streamen und im Internet surfen.

Mit Achtsamkeit und Muße wirken die Tage länger

Auch ein bewusster Umgang mit dem Augenblick kann hilfreich sein. Selbst Routineaufgaben werden durch eine gewisse Achtsamkeit intensiver erlebt. Konzentrieren Sie sich auf den Moment, indem Sie alle Sinne einbeziehen, statt gedanklich schon Ihre nächsten Aufgaben durchzugehen. Das fängt bereits beim Zähneputzen an. Nehmen Sie sich auch für Ihren ersten Kaffee morgens Zeit, statt ihn hektisch im Stehen hinunterzuschlucken. Bewusst wahrgenommene Momente schenken dem Gehirn neue Reize. Auch



Rieselt der Sand langsam oder schnell? Eine Frage der subjektiven Wahrnehmung ...



Wer hat an der Uhr gedreht? Das sind wir mit unseren vielen Routinen meistens selbst

kleine Meditationen zwischendurch helfen. Laut Psychology Today erlebt man so den Alltag bewusster und gewinnt das Gefühl, die Zeit dehne sich wieder.

„Muße entsteht, wenn es uns gelingt, uns dem Druck der Zeit zu entziehen, und wir dies positiv empfinden. Wenn wir ganz in der Gegenwart sind und keinem Ziel hinterherrennen...“, so Diplom-Psychologe und Achtsamkeitsforscher Prof. Dr. Stefan Schmidt.

Auch Emotionen spielen in der Wahrnehmung eine große Rolle

Sehr starke Gefühle, positive wie negative, beeinflussen die Wahrnehmung. Sie machen Erlebnisse lebendiger und scheinen diese länger andauern zu lassen, auch wenn das objektiv nicht der Fall ist. Zumindest im Nachhinein kommt einem die Zeit mit neuen Eindrücken und Spaß länger vor. Marc Wittmann, Psychologe und Biologe, Institut für Grenzgebiete der Psycholo-

gie und Psychohygiene in Freiburg i. Br.: „Emotion ist ein bisschen so wie der Klebstoff fürs Gedächtnis. Das verbindet alle Dinge, die bekommen eine Bedeutung. Alles, was bedeutungsvoller ist, emotionaler, das kann ich besser erinnern. Das führt dann zu dieser retrospektiven Zeitdehnung.“ Und: „Je mehr Emotionales ich erlebt habe, desto länger kommt mir ein zurückliegender Zeitraum vor.“ Tipp: Um schöne Erinnerungen später aufleben zu lassen, sind Fotos ideal. Aber: Wir dürfen die kostbaren Momente nicht verpassen, weil wir ständig knipsen.

Christine Künstle



BUCH-TIPP:

„Zeit: Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen“ von Rüdiger Safranski, 16 Euro, Fischer Verlag

Die schönste Geschenk-Idee

Bedeutung

Wenn wir mal ehrlich sind, haben wir doch schon alles, was wir brauchen. Und mit einem weiteren Staubfänger machen wir anderen auch keine Freude. Besser: Wir verschenken Zeit. Sie ist das Kostbarste, was wir haben, denn wir können sie nicht einfach neu kaufen. Ein Zeit-Geschenk hat noch den großen Vorteil, dass neben Geld auch Ressourcen gespart werden. Und: Verschenken wir wertvolle Stunden, ist das ein Ausdruck von Wertschätzung und Zuneigung.

Inspirationen

Mal wieder alte Fotos zusammen anschauen und in Anekdoten schwelgen, einen Spieleabend organisieren, zusammen kochen, backen, stricken – ein Zeit-Geschenk muss nichts kosten. Aber auch ein Event, das man zusammen besuchen möchte, ist eine schöne Idee, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Überlegen Sie sich, was dem Beschenkten Spaß machen würde. Was haben Sie vielleicht früher oft zusammen gemacht, ist aber im Alltagstrubel auf der Strecke geblieben?

Verpackung

Es gibt wunderbare Möglichkeiten, um einen Zeit-Gutschein zu verschenken. Ein schönes Beispiel sind Dosen, in die Sie die eine Theaterkarte oder einen individuellen selbst verfassten Gutschein packen können. <https://schenken-zeit.de/zeit-in-dosen/hs-10000>. Einen hübsch gestalteten „Zeit statt Zeug“-Gutschein finden Sie auf: www.creatastic.de/collections/gutscheine, jeweils ab ca. 8 Euro.

64 Prozent
wünschten sich
Anfang des
Jahres, 2025 mehr
Zeit mit Familie
und Freunden
zu verbringen

Forsa-Institut für DAK

Preise im
Gesamtwert von
65.500 €



0800/7241830*

Das große tina-

**5 x Sony Bravia 3 (55")
im Wert von je 999 €**

Der Sony Bravia 3 (55") ist der perfekte Einstieg für alle, die ein außergewöhnliches Seherlebnis suchen. Er bietet zahlreiche Funktionen, die ihn zu einem idealen Begleiter für spannende Filmabende machen. Selbst alte Filme in HD werden dank des 4K-Prozessors X1 und Triluminos Pro auf beeindruckendes 4K mit atemberaubenden Farben hochskaliert. Gewinnen Sie einen von 5 Sony Bravia 3 im Wert von je 999 €.

Wert: ca. 5000 €
Kennwort: Sony



SONY

Weihnachtsgeld

**Insgesamt 55.000 Euro
warten auf Sie**

1 x 35.000 €
10 x 2000 €

Wert: 55.000 € Kennwort: Geld

Kostenlos anrufen
bis zum 6.1.2026:

0800/7241830*

und das Kennwort Ihres
Wunschgewinns nennen.

Weihnachtsgeld: Kennwort „Geld“

Gutschein vom Pixum: Kennwort „Pixum“

„Chef It“-Set von Mepal: Kennwort „Mepal“

Urlaub im „Premier Inn“:

Kennwort „Premier Inn“

Sony Bravia 3 (55"): Kennwort „Sony“

*(kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz, Mo.–Fr. 9–18 Uhr)

Teilnahmebedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die Bauer Vertriebs KG (Meßberg 1, 20086 Hamburg). Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, der Kooperationspartner sowie alle Mitarbeiter von weiteren beteiligten dritten Unternehmen (u. a. der SPS GmbH & Co. KG Sales Promotions & Solutions) einschließlich ihrer Angehörigen. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Teilnahmeabschluss ist der 6.1.2026 um 18 Uhr. Die Gewinner werden durch Los ermittelt. Das Gewinnspiel ist eine gemeinsame Gewinnaktion und läuft parallel in den Zeitschriften tina, bella, Laura, Meins, Alles für die Frau, Neue Post, Das Neue, Das Neue Blatt, Freizeitwoche, Schöne Woche, Woche heute, Mach mal Pause, InTouch und Closer. Die Gewinnchancen sind für jeden Teilnehmer gleich. Die vollständigen Teilnahmebedingungen können Sie sich unter 0800/664908185 anhören.

Ganz einfach!

- Anrufen
- Kennwort nennen
- Gewinnen

Weihnachts-Gewinnspiel



4 x Urlaub in einem Premier Inn Hotel

Kurzurlaub in der Stadt wirkt wie ein Frischluftschub für die Seele. Ohne Termindruck durch Straßen und Gassen schlendern, versteckte Winkel entdecken, vom Café in den Laden, vom Museum ins Restaurant treiben lassen – das klingt verlockend. Auf welche Stadt die Wahl auch fällt: Die Premium-Economy-Marke „Premier Inn“ ist mit über 60 Hotels in Deutschland vertreten und konzentriert sich auf ihre Kernkompetenz, den erholsamen Schlaf. In geräumigen Zimmern schlummert es sich traumhaft gut. Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen inkl. Frühstück in einem deutschen „Premier Inn“-Hotel in einer Stadt nach Wahl. www.premierinn.de

Wert: ca. 2000 € Kennwort: Premier Inn



20 x Gutscheine von Pixum

Gewinnen Sie einen von 20 Gutscheinen in Höhe von 100 € und halten Sie Ihre schönsten Erinnerungen als hochwertige Pixum Fotoprodukte fest. Ob als Fotobücher, Wandbilder oder Fotokalender – bei Pixum finden Sie genau das Richtige für Ihre individuellen Wünsche. Mit Ihrem Gutschein gestalten Sie persönliche Erinnerungsstücke – ideal als Geschenke oder für sich selbst. Jetzt die App von Pixum downloaden und loslegen! Mehr Infos auf www.pixum.de.

Wert: ca. 2000 € Kennwort: Pixum

Exklusiv für unsere Abonnenten – kostenlos anmelden und gewinnen!

Die Adventszeit steckt voller kleiner Wunder – und in der Meine Abo Vorteilswelt wartet ein ganz besonderer Adventskalender auf Sie! Hinter jedem Türchen entdecken Sie ab dem 1. Dezember neue Überraschungen: von der stilvollen Siebträger-Espressomaschine „Cold Brew ECF03“ von Smeg bis zur innovativen „CookA“, einer Küchenmaschine für Hundefutter von LuckyChef – und vielen weiteren Highlights. Melden Sie sich einfach mit Ihrer Abo-Kundennummer unter www.meine-abovorteils.welt.de an und lassen Sie sich Tag für Tag verzaubern. Wir wünschen Ihnen eine fröhliche Adventszeit, glitzernde Momente – und viel Glück beim Gewinnen! Frohe Grüße und eine zauberhafte Weihnachtszeit! Ihr Team von Meine Abo Vorteilswelt



13 x „Chef It“-Set von Mepal

Kochen und Backen war noch nie so einfach! Die „Chef It“-Kollektion bringt alles mit, was Sie zum Mixen, Rühren, Messen und Abgießen brauchen – vom Rührbecher bis zum Spatel. Stylish, durchdacht, stapelbar und absolut alltagstauglich: Rührschüssel mit Spritzschutz, Messbecher aus Glas oder Teigschaber in Klein und Groß – alles ist robust, spülmaschinen- und mikrowellengeeignet. Jetzt mitmachen und ein komplettes „Chef It“-Set im Wert von 119 € zusammenstellen. www.mepal.com



Wert: ca. 1500 € Kennwort: Mepal

Unsere 50 besten Wohlfühlhotels

50
Jahre
tina

Lust auf eine kleine Auszeit in Deutschland, aber wo ist es wirklich gut? Unsere Redaktion verrät ihre Lieblingsadressen

Im „Almwies'n Spa“ des „Berghotel Rehlegg“ schwimmen wir dem Watzmann entgegen

In den Bergen

1 Berghotel Rehlegg

Was dieses Haus besonders macht, ist nicht nur die Lage zwischen Zauberwald (heißt wirklich so), Nationalpark Berchtesgaden und Ramsauer Dorf-Idylle (die Kirche mit dem Zwiebelturm zählt zu den meistfotografierten der Alpen). Sondern die gelungene Kombi aus Tradition und Trend: Wirtshaus trifft Wellness. Das „Rehlegg“ ist seit 2017 klimapositiv – als erstes Hotel in Oberbayern. Das Fleisch kommt aus artgerechter Haltung, die hauseigenen schwarzen Alpenschweine haben sogar einen eigenen Badeteich. DZ/VP ab 170 €/Pers., www.rehlegg.de



Julia Meyerdiercks,
tina-Redakteurin

2 Hotel Lindenwirt

Mitten im Dörfchen Drachselsried im Bayerischen Wald liegt dieses charmante Mehrgenerationenhotel, das nach und nach von der Eigentümerfamilie von einem Gasthof zu einem Wellness-Refugium um- und ausgebaut worden ist. Überall frisches Wohlfühldesign, nur das Restaurant kommt noch zünftig daher. DZ/HP ab 175 €/Pers., www.hotel-lindenwirt.de

3 Alpenhotel Krone

Schon die Fassade mit den Wandmaleien und den blauen Fensterläden wirkt so wunderbar einladend. Auch drinnen ist die Atmosphäre urig. Auf die Gäste warten kostenlose Leih-Fahrräder und Wanderrucksäcke, um die Allgäuer Berge rund um Pfronen zu erkunden. DZ/F ab 149 €/Pers., www.alpenhotelkrone.de

4 Alpe Dornach

Der Almbauernhof liegt am Panorama-weg zur Breitachklamm, und Wanderer lieben es, hier einzukehren. Zu Recht, die Küche von Tochter Christine ist köstlich und dabei bodenständig. Familie Dornach hat in den letzten Jahren ein heimeliges 4-Sterne-Hotel aus ihrem Hof gemacht. Hoher Ich-will-bleiben-Faktor. DZ/F ab 95 €/Pers., www.alpe-dornach.de

5 Gasthof Linde

Außen Fachwerk, innen alles neu und schön: Dieses Haus ist eine echte Überraschung. Denn ein lokaler Unternehmer hat den betagten Gasthof auf der Schwäbischen Alb in ein schmuckes Boutiquehotel verwandelt. Der Rostbraten und andere Klassiker sind aber zum Glück auf der Karte geblieben. DZ/F ab 60 €/Pers., www.gasthof-linde.com



7 Das Kranzbach

Wer hier eincheckt, landet in einer anderen Welt. Und will sie so schnell auch nicht wieder verlassen. Das einstige Märchenschloss einer britischen Adelligen thront zwischen Wald und Gipfeln hoch über Garmisch-Partenkirchen, nur über eine Passstraße zu erreichen. Das historische Gebäude wurde um eine riesige, supermoderne Wellness-Welt erweitert. Highlights: die großzügigen warmen Außenpools, das japanische Yogahaus (ein Architekturjuwel im Wald), das umfangreiche Treatment-Angebot von Detox über medizinische Behandlungen bis Face-Glow-up und Liftingkonzepte. DZ/VP ab 270 €/Pers. Am Abreisetag darf man bis zum frühen Abend bleiben und kann weiter alles nutzen. www.daskranzbach.de

6 Brauereigasthof Hotel Aying

Weinberankte Fassaden und grüne Fensterläden: Der Gasthof kommt wie Bilderbuch-Bayern daher, inklusive Biergarten und rustikalem Bräustüberl. Gemütliche Zimmer im Landhausstil, elegante Zimmer nebenan im „Herrenhaus“. DZ/F ab 75 €/Pers., www.brauereigasthof-aying.de

8 Werdenfelserei

Das beeindruckende Holz-Strahl-Kurpark von Garmisch verbindet alpines Ambiente mit modernem Komfort. Puristische Zimmer mit viel Zirbenholz. Großes Sportangebot und kleiner Infinitypool auf der Dachterrasse im dritten Stock. DZ/F ab 169 €/Pers., www.werdenfelserei.de

9 Gams

Boutiquehotel am Ortsrand von Oberstdorf mit persönlicher Atmosphäre. Die Zimmer sind unterteilt in Good, Great

und Best – aber alle individuell, manche auch mit Blick auf die Allgäuer Alpen. DZ/F ab 80 €/Pers., www.gams-oberstdorf.de

10 Die Alm

Charmantes Schwarzwald-Hotel mit modernem Chic. Der lichte Neubau wurde mit Materialien aus der Gegend ausgestattet, in den 15 Zimmern geht der Blick durch bodentiefe Fenster über Wald und Hügel. Witziges Element: die knallbunten Hirschgeweihe. Gute Gasthausküche mit Terrasse. DZ/F ab 65 €/Pers., www.hotel-die-alm.de

Am Meer

11 Hotel Landhafen Niebüll

Zugegeben, die Zimmer sind klein, aber das Leben in diesem Haus in Nordfriesland spielt sich auch woanders ab: im kuschlig-lässigen Bar-Restaurant-Chill-Bereich, der wie ein einladendes Wohnzimmer gestaltet ist und passenderweise „Gute Stube“ heißt. Großer Garten mit Fass-Sauna und Feuerstelle. DZ/F ab 49 €/Pers., www.landhafen.com

12 Budersand

Das Haus an der Sylter Südspitze ist allein wegen seines hellen, klaren Designs eine Augenweide. Näher dran an der Nordsee geht nicht. Top sind aber auch die Detox-Anwendungen im



Bettina Laude,
tina-Reiseautorin

Mehr Meer geht kaum! Von den Balkonen des „Budersand“ kann man bis Amrum gucken



Ostsee trifft Natur: das „Strandhotel Zingst“
liegt direkt am Darßer Endlos-Strand



13 Strandhotel Zingst

Ich sage es ganz ehrlich: Dieses Haus gehört zu meinen Lieblingen des Jahres. Ich war im Spätsommer da und fand einen Wohlfühlort direkt hinter Seebrücke und Endlos-Strand. Morgens bin ich in Bademantel und Flip-Flops schnell rüber zum Aufweckbad an die Ostsee geschlappt. Tagsüber habe ich eine Radtour um die Spitze der Darßer Halbinsel gemacht (Natur pur!) und zwischendurch am Strand entspannt. Kaum zu glauben, aber er ist so fein und hell wie auf den Malediven. Abends warten Barbecue oder leckere Küstenküche, für Schlechtwetter ein eigenes Badehaus. DZ/F ab 76 €/Pers., www.strandhotel-zingst.de

Spa mit Algen und Meersalz sowie die von Elke Heidenreich ausgestattete Bibliothek. Das Frühstück zählt zu Recht zu den besten Deutschlands (täglich bis 12 Uhr, mit vielen lokalen Leckereien). DZ/F ab 178 €/Pers., www.budersand.de

14 Easy Living Hotel

Sie möchten nach Sylt, aber es darf gern etwas günstiger sein? Dann wäre dieses Haus im Inselnorden vielleicht was für Sie. Es ist Teil eines relativ neuen Komplexes mit Läden und Restaurants im Herzen von List, gleich an der Wattenmeeresseite. Entspannter Beach-house-Look, gutes Sushi. DZ ab 62 €/Pers., www.hotel-easy-living.de

15 Upstalsboom Wyk auf Föhr

Dieses Haus am Südstrand der Nordsee-Insel punktet durch seine hervorragende Lage. Große Meerblicksauna, beheizter Außenpool, beliebtes Restaurant. DZ/F ab 96 €/Pers., www.upstalsboom-wyk.de

16 Strandgut Resort

Was dieses Hotel besonders macht, ist erstens seine Lage am Hauptstrand von St. Peter-Ording und zweitens der direkte Zugang zur Dünentherme. Man kann also vom Zimmer aus quasi im Bademantel rübergehen und in den beheizten Meerwasserbecken baden. DZ ab 44 €/Pers., strandgut-resort.de

17 Haus Norderney

Zehn behagliche Zimmer in einer Villa aus dem Jahr 1927, alles in dezenten Naturtönen eingerichtet. Nach der Radtour über die ostfriesische Insel

(Fahrräder inklusive) warten Sauna und Kaminzimmer. DZ/F ab 85 €/Pers., www.hotel-haus-norderney.de

18 Seehuus

Lifestyle trifft Gemütlichkeit: Das Hotel im beschaulichen Niendorf (ein Ortsteil von Timmendorfer Strand) lebt von Meeresfarben, Sandtönen und Holzelementen. 74 Zimmer direkt am Ostseestrand, Hallenbad mit Tageslicht. DZ/F ab 61 €/Pers., www.seehuus-hotel.de

19 Roewers Privathotel und Spa

Nur ein paar Schritte von der berühmten Selliner Seebrücke entfernt liegt dieses elegante Anwesen. Die fünf Villen in

einem schönen Garten atmen den Geist der Rügener Bäderarchitektur. Highlight: der Pool auf der Dachterrasse. Im Spa gibt es Peelings und Packungen mit Rügener Heilkreide. Vom Guide Michelin ausgezeichnete Küche. DZ/F ab 99 €/Pers., www.roewers.de

20 The Breeze

Schickes Design-Hotel im Apartmentstil auf Usedom und frischer Wind im Kaiserbad Ahlbeck. Alle Apartments verfügen über Küche und Balkon, Terrasse oder Wintergarten, überwiegend mit Meerblick. Manche haben sogar Kamin und Privat-Sauna. Ab 160 €/Nacht. www.thebreeze.de



Der Spa-Bereich im „Hotel Deimann“ hat eine Fläche von sagenhaften 5000 Quadratmetern



Nah an der Natur sitzen die Gäste auf der „Birkenhof“-Terrasse

In Wald und Wiese

21 Gutshaus Lexow

Dass aus dem 1874 erbauten Herrenhaus mehr wurde als ein privates Familiendomizil in Mecklenburg, ist dem Gutshausretterpaar Bettina und Patrick zu verdanken. Sie sanierten das denkmalgeschützte Anwesen behutsam und machten eine Begegnungsstätte für



Caren Hodel, Redaktionsleitung

Kreative, Gruppen und Ruhesuchende daraus. Jedes Zimmer und jede Wohnung hat einen eigenen Charakter. DZ ab 35 €/Pers., www.gutshaus-lexow.de

23 Landidyll Hotel Birkenhof

Gemütliche Landhausatmosphäre im Hunsrück gepaart mit regionaler, nachhaltiger Küche – dazu lädt Familie Dietrich in ihr Haus nach Klosterkumbd ein. Schön: die 6,5-km-Walkingroute „Birkenhof“, die direkt an der Hoteleinfahrt beginnt und durch einen malerischen Wiesenweg mit Tannenallee führt. Großer Garten, kleiner Saunabereich. Beliebt im Herbst und Winter ist der Gänsebraten mit Rotkohl, Bratapfel und Maronen. DZ/F ab 56 €/Pers., www.landidyll-birkenhof.de

24 Gutshaus Stolpe

Schönes Landgut an der Peene in Vorpommern mit eigenem Gutspark und Neubau mit Wellness-Bereich. Im Restaurant wird ambitionierte Küche serviert, einfachere Gerichte gibt es im „Fährkrug“ am Bootsanleger. Im Sommer kann man auch im Fluss schwimmen. DZ/F ab 60 €/Pers., www.gutshaus-stolpe.de

25 Health Resort Gräflicher Park Bad Driburg

Yoga-Retreat mit Ralf Bauer („Gegen den Wind“) oder doch lieber Medical Wellness, Schmerztherapie und individuelle Balance? Das Resort mit englischem Landschaftspark voller jahrhundertealter Bäume und gluckernder Bachläufe am Fuße des Teutoburger Waldes hat eine lange Gesundheitstradition. DZ/F ab 99 €/Pers., www.graeflicher-park.de

26 Cantzheim

Der Wein wächst rund um das Saar-Hotel an steilen Hängen. Schon vor rund 500 Jahren arbeiteten an diesem Ort Mönche, jetzt dürfen Gäste das im Jahr 1740 erbaute Haus bewohnen, das mit Liebe zum Detail geführt wird. Fünf geschmackvolle Zimmer plus moderner Anbau (Remise). DZ/F ab 70€/Pers., www.cantzheim.eu

27 Vabali Spa Glinde

Bali liegt kurz vor Hamburg und doch mitten in der Natur. Die jüngste Anlage der beliebten Dayspa-Marke verfügt über einen riesigen Garten mit mehreren Pools, Badeteichen und einem balinesisch inspirierten Gebäudekomplex mit 18 Saunen und Dampfbädern. Neu ist der Hoteltrakt mit Zimmern im tropischen Lodge-Stil. DZ/F ab 98 €/Pers. inkl Spa-Eintritt, www.vabali.de

28 Villa Sommerach

Das Gutshaus an der Volkacher Main-schleife ist wie gemacht für eine gepflegte Auszeit. Und den Wein gibt's direkt vom Haus, denn das Schmuckstück ist von einer lokalen Winzerfamilie übernommen worden. Beliebt auch als Hochzeitslocation. DZ/F ab 60 €/Pers., www.villa-sommerach.de

29 1280 Krone

Nicht weit vom Bodensee, auf einer leichten Anhöhe mitten in Baden bei Villingen-Schwenningen, liegt der lauschige kleine Ort Geisingen. Darin ein frisch renoviertes Denkmal: die „1280 Krone“. Der Gasthof ist ein Meisterwerk der behutsamen Sanierung. Die größte Überraschung aber ist die Cocktail-Bar im Keller, die in dieser Form auch in London oder New York stehen könnte. DZ/F ab 75 €, www.1280krone.com

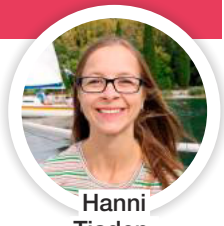
30 Refugium Schmilka

Das Bio-Refugium am Nationalpark Sächsische Schweiz ist ein „verstreutes Hotel“. Das heißt, die Unterkünfte und Restaurants sind im ganzen Dorf verteilt. In der kalten Jahreszeit verwandelt sich „Schmilka“ in ein Winterzauberdorf. Dann steigen die Gäste in die beheizten Badezuber und genießen im „Mühlendorf“ Glühwein vorm Kamin. DZ ab 51 €/Pers., www.schmilka.de/refugium

An See und Fluss

31 Gut Nehnten

Einen Teil des herrschaftlichen Landguts am Plöner See vermietet die dort lebende Adelsfamilie auch als Feriendomizil – mit romantischen Gärten, wunderschöner Ausstattung und eigenem Badestrand. Das Backhaus und das neue Seehaus von „Gut Nehnten“ liegen direkt vorn am Wasser. Schleswig-Holstein vom Feinsten. Haus ab 195 €/Nacht, www.gut-nehnten.de



Hanni Tjaden, Teamleitung

Stilvoll und romantisch präsentieren sich nicht nur die Zimmer in „Victor's Seehotel Weingärtner“



38 Victor's Seehotel Weingärtner

Der saarländische Bostalsee hat sich zu einem echten Auszeit-Ziel entwickelt. Gleich mehrere Wellness-Hotels sind dort zu finden. Das „Victor's Seehotel Weingärtner“ hebt sich ab durch die charmante Ausstattung: edler Landhauslook mit romantisch-verspielten Elementen. Süß: das Romantik-Spa im Natursteinhaus nebenan. Außergewöhnlich ist auch der Schaumberg Parcours zum Bogenschießen mit Bogensportexperte und -therapeut Wolfgang Kossmann. Schön für kleine Ausflüge: der Turm der deutsch-französischen Freundschaft und die Benediktinerabtei in Tholey, dem ältesten Kloster Deutschlands, mit Chorfenstern von Künstlern wie Gerhard Richter. DZ/F ab 75 €/Pers., www.victors.de

32 Hotel Gut Immenhof

Es soll doch lieber ein Hotel sein? Dann ziehen Sie am besten einen See weiter – mitten in die Kulisse der „Immenhof“-Filme. Auf der Weide grasen Pferde, hinterm Haus glitzert der Malenter See, und man würde sich nicht wundern, Oma Jantzen auf der Freitreppe zu sehen, die nach Dick und Dalli ruft. Das ganz Anwesen ist top saniert, mit Spa-Haus am Seeufer. DZ./F ab 90 €/Pers., www.gut-immenhof.de

33 Bora Hot Spa Resort

Ein Bad in heißem Quellwasser (Onsen) ist für Japaner so selbstverständlich wie bei uns der Sonntagsspaziergang. Allein das Onsen-Becken im Garten des Resorts in Radolfzell ist einen Besuch wert. Die vielen Saunen können sich aber auch sehen lassen. Einige der Hotelzimmer haben Bodenseeblick. DZ/F ab 126 €/Pers., www.bora-hotsparesort.de

34 Bootshaus Amberg

In einem Ensemble aus historischen Häusern erfüllte sich eine Oberpfälzer

Familie ihren Traum vom eigenen Hotel. Die 19 schmucken Zimmer befinden sich in drei historischen Häusern neben dem Lokal (sehr lecker), davor fließt das Flüsschen Vils vorbei. DZ/F ab 65 €/Pers., www.bootshaus-amburg.de

35 Papa Rhein

Dieses Haus am Rheinufer setzt Maßstäbe im nostalgisch-weinseligen Bingen, wo manche touristischen Angebote auch aus den 50er-Jahren stammen könnten. Lässiges Bar-Restaurant am Flussufer von Spitzenkoch Nils Henkel, Auswahl an „Kojen“ und Suiten, Dachterrasse mit Pool, ein Wellness-Bereich im Garten ist gerade im Bau. Der Blick auf die Weinberge und Burgen am Rhein ist allerdings zeitlos schön. DZ/F ab 75 €/Pers., www.paparheinhotel.de

36 Emser Thermenhotel

Im Kurort Bad Ems bietet das Thermenhotel 84 Doppelzimmer, alle mit Südlage und Blick auf die Lahn. Über den direkten Bademantelgang erreichen die Gäste bequem die warmen Thermalwasserbecken. Highlight: die schwimmende Sauna auf der Lahn. DZ/F ab 110 €/Pers. inkl. VIP-Thermenzugang, www.ems-thermenhotel.de

37 Seehotel Neuklostersee

Hier an der Mecklenburger Seenplatte kann man herrlich zur Ruhe kommen. Die 26 Zimmer der Hofanlage mit eigenem Badesteg verteilen sich auf mehrere Gebäude. Perfekt im Winter: die „Badescheune“ mit Pool, Sauna und offenem Kamin. DZ/F ab 95 €/Pers., www.seehotel-neuklostersee.de

39 Haltmair am See

Nur die Seestraße trennt den traditionsreichen Familienbetrieb vom Tegernsee. Bayerischer Alpen-Chic prägt viele der Zimmer. Wellness-Bereich mit Pool und Sauna, Garten mit Obstbäumen. DZ/F ab 165 €/Pers., www.hotelmaltmair.de

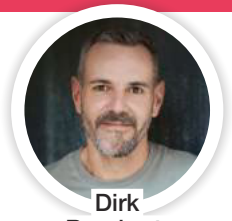
40 Zechmeisterlehen

Das alteingesessene Alpenhotel am Königssee hat seinen 60er-Jahre-Look aufgefrischt und bietet jetzt bayerische Gastlichkeit gepaart mit Wellness (eigener Bergsee, Sauna, Eisbaden). Super Lage zwischen sonnigen Wiesen mit Blick auf die Berchtesgadener Berge. DZ/HP ab 149 €/Pers., www.zechmeisterlehen.de

In der Stadt

41 Hotel Oderberger

Was für eine Wendung! Dank einer mutigen Berlinerin wurde aus einem lange Jahre stillgelegten Stadtbad ein besonderes Hotel im beliebten Bezirk Prenzlauer Berg. Der Clou: Man kann jetzt nächtigen, aber auch geschichtsträchtig schwimmen! Direkt hinter der Rezeption befindet sich der Eingang in



Dirk Bernhart,
tina-Fotoredakteur

Kleine Erfrischung nach dem Onsen-Bad gefällig? Dann ab auf die Bodensee-Dachterrasse des „Bora Hot Spa Resort“



das historische Schwimmbad, eine Mischung aus Budapester Thermalbad und römischem Kaiserbecken. In den ehemaligen Waschkammern (die meisten Berliner kamen einst zum Duschen hierher, die meisten Wohnungen hatten kein eigenes Badezimmer oder Warmwasser) sind jetzt Hotelzimmer. DZ/F ab 90 €, www.hotel-oderberger.de

42 *Das James*

2020 öffnete die ehemalige Marineschule in Flensburgs Hafenviertel ihre Türen als Hotel – mit Ausblick auf den Jachthafen und die vorgelagerten Wasserhäuser. Das Spa bietet auf drei Ebenen Saunen, Dampfbad und Rooftop-Pool, im Restaurant „Grace“ gibt es Sterne-Küche. Ein Hoch im Norden! DZ/F ab 85 €/Pers., www.dasjames.com

43 *Die Reederin*

In das Boutiquehotel in Lübecks Altstadt werden Sie sich verlieben. Weil es nicht nur wunderbar liegt inmitten der Giebelhäuser-Gassen, sondern auch stilvoll und klug eingerichtet wurde. Über 100 Jahre lang befand sich in den bis zu vier Meter hohen Räumen tatsächlich eine Reederei. Heute kann man in sieben Zimmern zwischen Backsteinen, alten Dielenböden und Dachbalken schlafen. DZ/F ab 80 €/Pers., www.diereederin.de

44 *Hotel Linnen*

Dieses Berliner Gründerzeithaus verströmt vor allem: Liebe zum Detail, von der edlen Suite bis zum kuschligen Doppelzimmer. Mit Parkettböden, liebevoll ausgewählten Möbelstücken und einer stimmigen Mischung aus Alt und Neu. Das Frühstück zum Bed and Breakfast gibt es im Café im Erdgeschoss. DZ ab 65 €/Pers., www.linnenberlin.com

Das ehemalige Stadtbad in der Oderberger Straße ist jetzt Teil eines besonderen Hotels



45 *Altes Hafenamt*

Das älteste Gebäude der Hamburger Hafencity ist heute Heimat des „25hours Hotel Altes Hafenamt“. Die 49 Zimmer im Kapitänsheim verbinden maritimes Flair mit modernem Design. Im Restaurant „Neni“ (bekannt von Bestsellerautorin, Köchin und Gastronomin Haya Molcho) kommt ostmediterrane Küche auf den Tisch. Den Absacker nimmt man in der „Boilerman Bar“. DZ ab 75 €/Pers., 25hours-hotels.com

46 *Steigenberger Hotel Bad Homburg*

An einem der ältesten Kurparks Europas steht dieses klassizistische Haus mit angesagtem Art-déco-Interieur. Nur ein paar Schritte entfernt befinden sich historische Thermen, Taunusvillen, schöne Shoppingstraßen, Wälder und Hügel. Das Zentrum von Frankfurt ist nur 20 Minuten mit der S-Bahn entfernt. DZ ab 49 €/Pers., hrewards.com

47 *Parkhotel Quellenhof*

Konzerte, Kultur, das Dreiländereck mit Lüttich und Maastricht oder einfach nur,

um den bezaubernden Weihnachtsmarkt zu besuchen: Aachen im Westen von Nordrhein-Westfalen ist einen Kurztrip wert. Besonders entspannt wird der Aufenthalt in diesem eleganten Haus. Hinter der historischen Fassade verbirgt sich dezenter Luxus mit Pool, Saunen und „Babor“-Spa. DZ/F ab 64 €/Pers., www.parkhotel-quellenhof.de

48 *Suitess*

Kaum zwei Minuten von der Dresdner Frauenkirche entfernt, bietet dieses Haus ruhige Privatsphäre. Das gesamte Ambiente hinter der barock anmutenden Fassade strahlt gediegenen Schick aus. Kleiner Wellness-Bereich im Dachgeschoss, gutes Bar-Restaurant. DZ/F ab 65 €/Pers., www.suitess-hotel.com

49 *La Mansion Vi Vadi Hotel*

Im ehemaligen Münchner Boheme-Viertel Schwabing sorgen hier Lavendel, Beere, Schwarz- und Weißtöne für eine besondere Atmosphäre. Dazu warme Holzböden mit Fußbodenheizung: ein Haus zum Wohlfühlen. Und der Englische Garten ist auch gleich um die Ecke. DZ ab 41 €/Pers., www.vivadihotels.com

Das „Libertine Lindenbergl“ ist mit Retrostil und warmen Tönen ein Wohlfühlhaus in Frankfurt



50 *Libertine Lindenbergl*

Frischer Wind im gediegenen Frankfurter Viertel Sachsenhausen: In den beiden „Libertine Lindenbergl“-Häusern sollen sich die Gäste wie zu Hause fühlen – und können sich ihr Frühstück (oder kleine Gerichte) bei Bedarf auch in der Gemeinschaftsküche zubereiten. Wer darauf keine Lust hat, kann sich aber auch am vegetarischen Buffet bedienen. Die Einrichtung strahlt mit Beerentönen, bunter Kunst und Möbeln im Retro-Stil Geschmack und Wärme aus. Live-Konzerte im hauseigenen Tonstudio, kurze Wege zum Main und zu den berühmten Frankfurter Museen. DZ ab 55 €/Pers., www.thelindenbergl.com

Fit im Kopf

Kleines Fotoquiz Wie heißt dieses Bauwerk?

So geht's:

In dieser Woche glänzt unser Fotoquiz mit einem neubarockem Schloss. Wissen Sie, wie es heißt?

Tipp für dieses Mal:

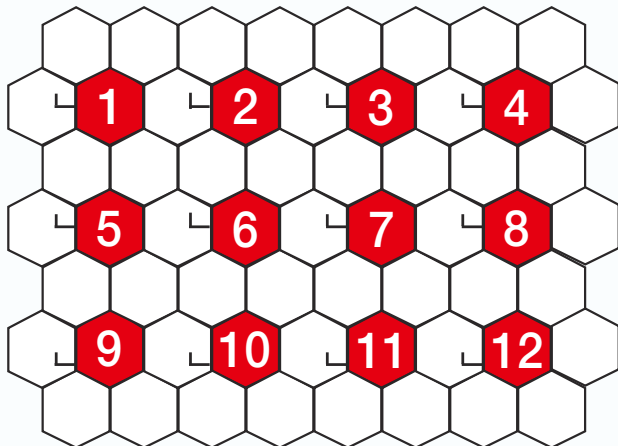
Der zweigeschossige Bau steht im Landkreis Havelland, im gleichnamigen Ortsteil von Nauen. Er wurde zwischen 1893 und 1895 errichtet.



Schloss Ribbeck, Havelland

Waben-Rätsel

So geht's: Tragen Sie die Wörter der nachstehenden Bedeutungen ein. Starten Sie im Häkchenfeld. Viel Glück!



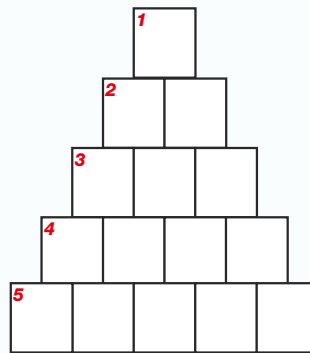
1. englischer Brantwein 2. altrömischer Philosoph 3. Oper von Verdi
4. abgesehen von 5. Wirbelsturm 6. Heiterkeitserfolg 7. auf der Rückseite von 8. Borte als Uniformverzierung 9. Hund bei d. Peanuts
10. Staat der USA 11. Trennlinie 12. schottisches Seeungeheuer (ugs.)

1. Whisky, 2. Seneca, 3. Emant, 4. ausser, 5. Zykion, 6. Lacher, 7. hinter, 8. Tresse, 9. Snoopy, 10. Oregon, 11. Grenze, 12. Nessie

Mini-Pyramide

So geht's:

Jedes Wort besteht aus den Buchstaben des vorherigen Wortes und einem mehr.

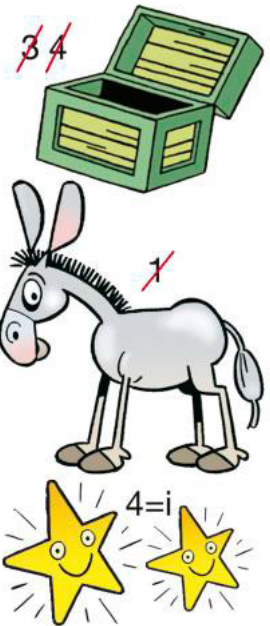


1. röm. Zahlzeichen (1000)
2. Kfz-Z.: Marburg
3. eh. russ. Dorfgemeinschaft
4. katholisches Stundengebet
5. Kurzwort für eine berühmte Person

1. M, 2. MR, 3. Mir, 4. Prim, 5. Promi

Rebus

So geht's: Die Bilder und die Hinweise ergeben – richtig gelesen – das gesuchte Lösungswort.

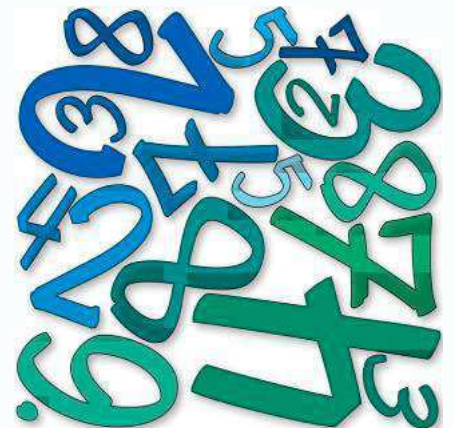


Kieselsteine (Kiste, Esel, Sterne)

Zahlen-Salat

So geht's:

Hier gerieten einige Zahlen durcheinander. Können Sie sie erkennen? Dann ist es nicht schwer, die Summe zu errechnen.



87

Knifflige Fragen Testen Sie ihr Wissen!

Welche Sehenswürdigkeit passt nicht zu den anderen?

- a) Schloss Bellevue
b) Völkerschlachtdenkmal
c) Walhalla
d) Atomium

Was versteht man unter dem Begriff „Debakel“?

- a) Gesang
b) Niederlage
c) Lastzug
d) Aushang

Antwort d): Die Walhalla, Schloss Bellevue und das Völkerschlachtdenkmal liegen in Deutschland, das Atomium liegt in Belgien. Antwort b): Niederlage

Magisches Quadrat

So geht's: Die Lösungen sind waagerecht und senkrecht gleichlautend.


1. südslawisches Volk
2. röm. Quellnymphe
3. Empfindung, Gefühlsäußerung
4. einschließlich Verpackung
5. ein Ganzes (Mathematik)
6. Enz-Zufluss (Baden-Württemberg)

1	2	3	4	5	6
2					
3					
4					
5					
6					

1. Serben, 2. Egeria, 3. Regung, 4. brutto, 5. Einteil, 6. Nagold

Schweden-Rätsel

So geht's: Machen Sie mit und sichern Sie sich die Chance auf einen großartigen Gewinn. Lösen Sie dafür einfach unser fantastisches Schweden-Rätsel. Viel Erfolg beim Knobeln!

Gehilfe (Kurzwort)	↓	König der Hunnen † 453	Wüste in Iran	Lastenträger im Himalajagebiet	Welt- raum, Kosmos	 <p>1 x kleine Auszeit an der Ostsee Im 4-Sterne-Strandhotel im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand wird Erholung großgeschrieben. Im gemütlichen Ambiente können Sie sich zu jeder Jahreszeit eine Auszeit gönnen. Genießen Sie Wellness pur sowie freien Eintritt ins Dünenbad mit großzügiger Saunalandschaft und Fitnessraum. Wir verlosen 1 x die „Kleine Auszeit“ mit 3 Ü/HP für 2 im Zimmer mit Meerblick, 2 x das Verwöhnpaket „Saisonales Potpourri“, sowie weitere Extras. Infos: www.strandundhotel.de</p>						Provi- sorium	straßen- ähnlicher Laufvogel	eilig laufen, rennen	Rhein- zufluss in Baden- Württ.	Schlech- teste im Wett- kampf	ital. Kloster- bruder (Kurzwort)				
latein-amerika- nischer Tanz	→				7																
Sitz- möbel	→																				
	↑																				
Arbeits- mantel	↓	Erd- farbe, -braun		Wohl- geruch	unser Zentral- gestirn								6								
leichter Hieb	→																				
	↑		4																		
altägypt- ischer Königs- titel			Grund- stoff- teilchen	altperua- nischer Adliger																	
Schorn- stein	→					Stadt in Schleswig- Holstein	Flachs- samen	↓	Badeort in Belgien	internatio- nales Kredit- institut	↓	Vulkan- ausbruch	↓	deutscher Schauspieler (Mario)	1						
	↑					2	Bewohner einer Re- publik im Baltikum					italie- nischer Barock- maler			österrei- chischer Tenor † (Richard)	Eichmaß, Maß- standard					
Bitt-, Wechsel- gebet	↑	höher stehend		Jazzstil	Reise, Fahrt, Ausflug (engl.)					mäßig warm				angriffs- lustiger Kämpfer	frühere Einheit d. Druckes (Abk.)						
alle Verkäufe eines Betriebes	↓						mit Faden herge- stellte Verbindg.					unge- bundene Rede				Mode der über- kurzen Röcke					
Wermut- schnaps			Anrede für Fremde	orienta- lische Flöte	griech. Göttin der Mor- genröte			englisch: Auge	grie- chischer Buch- stabe					Raub- katze, Silber- löwe							
	↑						Epoche, Zeitalter					unbe- weglich		8							
unbe- stimmter Artikel	→									che- misches Element, Metall				Stadt in Nevada (USA)		3					
Regie- rungs- form	→			5																	
							Tropen- holz	9													

AEB1918-2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Auflösung aus Heft 47: DSCHUNGEL

So können Sie gewinnen:

Per Website
www.wunderweib.de/gewinn-coupons

Die Lösungen für die Gewinnspiele, an denen Sie teilnehmen möchten, sowie Ihre Anschrift und E-Mail-Adresse tragen Sie online ein in unser Gewinnspiel-Formular unter dem QR-Code.



Per Telefon Sie können uns bequem rund um die Uhr erreichen. Nennen Sie uns eine oder alle Lösungen, Ihren Namen, Ihre Anschrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse.

Hotline: 013 78 / 00 35 80*

Per Post Schicken Sie die Lösung/-en sowie Ihre Anschrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse auf einer ausreichend frankierten Postkarte an: **tina** Rätsel-Redaktion, 20728 Hamburg

Teilnahmebedingungen: Sie brauchen nicht alle Rätsel zu lösen, da jedes einzeln gewertet wird. Die Gewinnspielverlosung dieser Ausgabe ist eine übergreifende Gewinnaktion der deutschsprachigen Medien der Bauer Media Group. Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die Bauer Content KG. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter per Post benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verfährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Bauer Content KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Infos zum Datenschutz unter: www.datenschutz-gewinnspiel.de

* (VKG, 0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Preise aus dem Mobilfunknetz sind deutlich höher)

Gewinn-Coupon

tina (Heft 49/2025)

Teilnahmeschluss:
12. Dezember 2025

LÖSUNG/-EN:

S. 75:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon, E-Mail und schriftlich über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com widerrufbar. Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf meine Gewinnchance.

Sudoku

So geht's: So lösen Sie das japanische Zahlenrätsel: Füllen Sie die Felder so aus, dass jede waagerechte Zeile, jede senkrechte Spalte und jedes 3 x 3-Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur je einmal enthält.

Leicht

	4			1	2	6		
	5		4		6		8	3
3		6			8	2		
6	9	1	8		3		4	
2				4				1
	8		7		1	9	3	2
		8	1			3		7
7	2		6		5		1	
		4	2	8			9	

Mittel

1				6	9			2
					7			
		4	2	8		3		
6	5			7		8		
3		2	5	1	8	7		6
		7		4			3	5
		6		5	4	2		
			3					
4			8	2				3

8	9	6	1	2	8	9	1	7
1	9	4	9	6	8	1	1	2
1	8	2	4	9	1	9	8	6
9	8	1	2	4	9	1	6	8
9	6	1	8	1	1	9	2	8
4	2	8	8	1	6	1	9	9
6	1	8	9	8	2	4	9	1
8	4	9	1	8	1	6	2	9
2	1	5	6	9	4	8	3	1

Mittel

9	6	9	1	8	2	4	8	1
8	1	4	5	8	9	6	2	1
1	2	8	4	6	1	8	9	9
2	8	6	1	9	1	9	8	4
1	9	8	6	4	9	8	1	2
5	4	1	3	2	8	1	6	9
4	1	2	8	9	6	9	1	8
8	8	1	9	1	4	2	5	6
6	9	9	2	1	8	1	4	8

Leicht

Original & Fälschung

So geht's: Vergleichen Sie beide Bilder bitte genau. Links sehen Sie die Original-Abbildung und rechts eine Kopie, in der 5 Fehler versteckt sind. Finden Sie alle Unterschiede. Viel Glück bei der Suche und viel Spaß beim Rätseln!

Original



Fälschung



Aufsicht

tina Impressum

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:
www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com
Redaktion: Bauer Content KG, Redaktion tina,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;
Tel.: 040/3019-4300
E-Mail Leserservice: tina@bauermedia.com
Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.
Director Magazines: Dittmar Jurko
Chief of Staff: Laura Kretschmar
Managing Brand Editor: Nele Hannig
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion
Director Brands: Eike Lange
Head of Segment Stars: Rebecca Möhlmann
Head of Segment TV: Philipp Schulze
Head of Segment Women: Susann Barthel
Brand Planner Stars: Thomas Jedkowiak,
Milena Pastewka, Uta Stolley, Frank-Michael Wellner
Brand Planner Women: Marlene Baumbach,
Daniela Kierath

Director Content: Malte Jensen
Head of Content Area Advisory&Leisure:
Markus Dietsch
Teamlead Advisory: Constanze Moll
Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay
Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler
Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden
Teamlead Puzzle: Isabell Finger
Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt
Teamlead Foto Service: Kathrin Hilse
Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer
Head of Content Area Food: Ilka Wierdemann
Content Manager Food: Stefanie Sobetzko
Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,
Tjitske Schrieks, Theresa Gießau
Head of Content Area Health: Georg Partoloth
Teamlead Health: Julian Schmidt
Head of Content Area People&Stars:
Moritz Stranghöner
Teamlead People: Lea Rehder
Teamlead Stars: Lara Hendriksen
Director Design: Katja Füget
Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,
Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner
Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,
Sabrina Flemming, Silke Schotte
Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Tina erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Anzeigen: Ad Alliance GmbH
Picassoplatz 1, 50679 Köln
Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand
Print+Crossmedia (verantwortlich für den
Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)
Es gilt die aktuelle Preisliste.
Infos hierzu unter www.ad-alliance.de
Leiter Herstellung: Helge Voss
Herstellung: Oliver Andrick
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Vertriebsleitung: Uwe Dechow
Affiliate-Marketing: Die genannten Produkte wurden
von unserer Redaktion persönlich und unabhängig
ausgewählt. Beim Kauf in einem der verlinkten Shops
(Affiliate Link) erhält die Bauer Xcel Media Deutsch-
land GmbH, ein Unternehmen der Bauer Media

Group, eine geringfügige Provision, die redaktionelle
Selektion und Beschreibung der Produkte wird
dadurch nicht beeinflusst.
Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,
Telefon: 0 40 / 32 90 16 16, mo. – fr. 8 – 18 Uhr,
sa. 9 – 14 Uhr, Fax: 0 40 / 30 19-81 82,
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,
Adressänderungen, Bankdatenänderung,
Reklamationen bequem im Internet unter:
www.bauer-plus.de/service
Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,
Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg,
Tel.: +49 / 40 / 30 19-85 19, mo. – fr. 8 – 18 Uhr,
Fax: +49 / 40 / 30 19-88 29,
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com
Druck: BPW Sp. z o.o., Sp. k. ul. Wyzwolenia 54,
Wykroty 59-730 Nowogrodziec, Polen
Tina darf nur mit Genehmigung des Verlages in
Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Tina
und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Genehmigung des
Verlages statthaft. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet.
ISSN 0939-8562





Waage 24.9.–23.10.

Sie sind ein Vorbild für andere

Was Sie jetzt können: positiv denken, Negatives ausblenden. Ihre Zuversicht ist großartig. Teilen Sie Ihre Gewissheit – und helfen Sie jemandem, der gerade nicht so viel Durchblick und Kraft hat.

Was Ihnen guttut: nach dem Aufstehen ans offene Fenster treten und ganz tief einatmen. Mindestens fünf Mal.



Skorpion 24.10.–22.11.

Alles klappt mit Bravour

Was Sie jetzt können: über sich selbst hinauswachsen. Sie bewältigen Alltagsprobleme mit viel Leichtigkeit, zeigen bei kleinen Liebesquerelen Großzügigkeit. Zur Belohnung schickt Ihnen der Kosmos eine super Geld-Idee.

Was Ihnen guttut: Tragen Sie Ihr Lieblings-Outfit, Ihr schönstes Lächeln.



Steinbock 22.12.–20.1.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl

Was Sie jetzt wollen: sich selbst mehr vertrauen. Falls Sie bei einer Person oder einem Projekt ein merkwürdiges Gefühl haben, gehen Sie dem nach. Hören Sie sich mal um, sammeln Sie mehr Informationen. Erst dann sollten Sie eine Entscheidung treffen.

Was Ihnen guttut: Stricken Sie schon?



Wassermann 21.1.–19.2.

Ehrlichkeit wird belohnt

Was Sie jetzt können: ein Problem effizient lösen. Sie würden eine Sache gerne beschönigen, aber Vorsicht! Wenn Sie flunkern, kommt man Ihnen schnell auf die Schliche. Sind Sie ehrlich, wird man Sie sogar noch unterstützen.

Was Ihnen guttut: ein Bummel über den Weihnachtsmarkt – mit der Familie.



Fische 20.2.–20.3.

Ordnung bringt Leichtigkeit

Was Sie jetzt wollen: mehr Anregung. Ja, die Routinearbeit, die Ihnen abverlangt wird, nervt. Aber das, was Sie tun, beruhigt auch und bringt mehr Struktur und Beständigkeit in Ihr Leben.

Was Ihnen guttut: Kino, Kultur oder Konzerte – raffen Sie sich auf und Sie werden mit Inspiration belohnt.

tina Horoskop

26. November bis 2. Dezember

Nicole von
Bredow
Exklusiv für Sie

Die gebürtige Kölnerin schreibt seit über 30 Jahren Horoskope für Frauenzeitschriften und lebt mit ihren beiden Katzen in London



Schütze

23.11.–21.12.

*Ihr Powerkonto ist
satt im Plus*

Was Sie jetzt können: mehr bewegen und mehr erreichen. Der kosmische Kraft-Generator Mars unterstützt Sie bestmöglich. Sie schaffen anstehende Arbeiten in Lichtgeschwindigkeit.

Aber bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere, die nicht so fit sind wie Sie.

Was Ihnen guttut: auch mal faulenzen.



Stier 21.4.–20.5.

Warten Sie gelassen ab

Was Sie jetzt wollen: eine Richtlinie. Aber das wird schwierig. Mal will man dies, dann jenes, dann etwas ganz anderes. Abwarten! Und erst handeln, wenn Sie wissen, was genau man will.

Was Ihnen guttut: sich gegen die Angriffe auf Ihr Nervenkostüm schützen. Mit Rückzug und Handy abstellen!



Zwillinge 21.5.–21.6.

Auch kleine Brötchen sättigen

Was Sie jetzt können: Ihre Ansprüche an die Realität anpassen. Sie möchten etwas, das Sie nicht bekommen können? Glücklicherweise auch, sich den zweitgrößten Wunsch zu erfüllen.

Was Ihnen guttut: im Kalender nicht nur Termine, sondern auch Zeit für sich eintragen. Und wirklich einhalten!



Krebs 22.6.–22.7

Sie haben viel zu geben

Was Sie jetzt wollen: Ihr Talent, sich kreative Freiräume zu schaffen, ist bewundernswert. Und das sollten Sie auch unbedingt nutzen. Das Gefühl, etwas geschaffen zu haben, macht nicht nur froh, es lässt Sie von innen leuchten.

Was Ihnen guttut: Weihnachtskekse backen, zum Adventskaffee einladen.



Löwe 23.7.–23.8.

Sie gewinnen wieder an Kraft

Was Sie jetzt können: dank Mars als Verstärker Ihren Energiehaushalt in die Balance bringen. Weil Sie so viel gegeben haben, möchte man Ihnen etwas schenken. Auch das macht stark.

Was Ihnen guttut: Natur! Waldbaden, Relaxen im Park oder eine schöne Pflanze auf dem Schreibtisch.



Jungfrau 24.8.–23.9.

Mit Geduld kommen Sie weit

Was Sie jetzt wollen: Sicherheit! Doch Sonne und Mars wirbeln einiges durcheinander. Es kann sein, dass jemand ein Versprechen vergisst, Sie kurzfristig allein dastehen. Jemand anderes ist aber gerne bereit, zu helfen.

Was Ihnen guttut: Ihr Bett frisch beziehen und das Reinsinken genießen.

Sein geheimes Privatleben

Wie tickt Florian Silbereisen (44), wenn die Kameras aus sind? Was liebt er? Wem gehört sein Herz? Wir lüften die größten Geheimnisse des TV-Stars und Sängers

Hat fast 300.000
Follower auf Social
Media: Florian
Silbereisen

Er ist so ein richtiger Schwiegermutter-Typ: freundlich, zuvorkommend, humorvoll, gut erzogen und so talentiert.

Florian Silbereisen (44) ist Everybodys Darling. Dabei zieht er sich nach den anstrengenden TV-Drehen oft zurück, sehnt sich nach Abgeschiedenheit. Wo er dann Kraft findet, wer ihm Zuversicht schenkt und mehr über sein geheimes Privatleben verraten wir hier.

Erst vor ein paar Monaten kehrte er seinem Paradies am Mondsee in Österreich den Rücken und zog in die bayerische Heimat zurück. Seine Mutter Helga (74) braucht ihn, kämpft immer noch gegen die schlimmen Folgen eines Schlaganfalls im Jahr 2022. „Sie ist meine beste Freundin. Sie weiß alles über mich, war immer für mich da. Jetzt bin ich für sie da“, erklärt er.

Ohnehin geht ihm seine große Familie über alles. Er ist der Jüngste von fünf Kindern. „Sobald ich zu Hause bin, ist das Haus voll. Freunde, Familie – so soll’s auch sein. Daheim kann ich abschalten, auftanken und zur Ruhe kommen“, erzählt der 44-Jährige.

Der Entertainer träumt schon lange von einer eigenen Familie

Kein Wunder also, dass er auch von Nachwuchs träumt. „Kinder sind einfach großartig. Ich hatte schon immer den Wunsch, eine eigene Familie zu gründen. Aber es kommt so wie es kommt im Leben. Ich glaube nicht, dass ich am Ende übrig bleibe“, spricht er über seine Zukunftspläne.

Nein, übrig bleibt er nicht. Denn er wohnt längst nicht mehr allein – nur soll es eigentlich keiner wissen. Bei ihm offiziell gemeldet ist die Hotelangestellte Sara H. (36). Sie kümmert sich laut Freunden liebevoll um seine Mutter Helga, wenn er unterwegs ist. Dazu sagt er allerdings nichts. Er möchte seine Liebe offenbar heimlich genießen.

Doch mit Sara soll er sehr sehr glücklich sein. Sogar sein Vater Franz gab in einem Gespräch mit uns zu, dass er seinen Sohn lange nicht so zufrieden und happy gesehen habe. Florian als Dauer-Single? Die Zeiten sind vorbei.

Mit Helene Fischer (40) war das anders. Mit unserer Schlager-Queen stand er permanent in der Öffentlichkeit. Sie brach ihm das Herz, als sie sich nach zehn gemeinsamen Jahren in den Luftakrobaten Thomas Seitel (40) verliebte und sich von ihm trennte. Florian weint öffentlich, doch heute sind die beiden gute Freunde. Er besucht sie und ihre kleine Familie oft am Ammersee. Sie



Schon in Weihnachtsstimmung: der Moderator und sein Bühnen-Schneemann



Der Entertainer (r.) als Kapitän Max Parger auf dem ZDF-Traumschiff



Naturverbunden und tierlieb – so kennt man ihn. Und dem Pferdchen schmeckt's

trinken Kaffee und auch mal einen Wein zusammen, mit ihrem Neuen versteht er sich. Er sei ein feiner Kerl.

Lange waren sie ein Paar – heute ist Helene seine Vertraute

Helene und er haben gern zusammen gekocht. Das ist immer noch eine seiner großen Leidenschaften. Eine große Tafel mit Freunden, ein Grillabend im Garten – er ist sehr gastfreundlich, lädt auch seine Freunde vom ZDF-Traumschiff gerne ein. Selbst an Weihnachten steht er am Herd und kocht für die riesige Familie. Wenn ihm alles zu viel wird, schnappt er



Im Mittelpunkt: Der junge Florian im dunklen Anzug bei einer Familienfeier



Trotz Trennung in Freundschaft verbunden: Florian Silbereisen und Helene Fischer

sich Wanderschuhe und Rucksack und entspannt in der guten Luft Bergwelt. Oder man findet ihn auf dem Golfplatz. Schon 2017 hatte er ein Handicap von 18,8... Das kann sich sehen lassen.

Trotz all seiner Erfolge im Privaten wie auf der Bühne und vor der Kamera hebt Florian nicht ab. Seine Mutter beschreibt ihn als „lieben Burschen, grundehrlich, mit dem Herz auf dem rechten Fleck“. Und das ist wohl das Geheimnis, warum ihn alle lieben.

TV-TIPP

Am 29. November präsentiert Florian Silbereisen das „Adventsfest der 100.000 Lichter“ (20.15 Uhr, ARD)



Die Buben sitzen schlecht.“ „Trumpf läuft.“ „Kreuz ist tot.“ Mein Vater war leidenschaftlicher Skatspieler, und wenn er mit zwei Freunden am Küchentisch saß und Karten gekloppt hat, dachte ich als Kind immer, die Männer reden in einer Geheimsprache. Ehrlich gesagt glaube ich das heute noch, sobald mir jemand ein neues Kartenspiel erklärt. „Wenn Herz sticht, darfst du keine Zahl spielen, außer du hast drei Asse auf der Hand und noch zwei verdeckte Karten vor dir liegen. Die darfst du aber nur aufdecken, wenn es dieses Jahr früh Bodenfrost gab, mindestens zwei Mitspieler einen Bart tragen und die Butterpreise gefallen sind.“ So ähnlich kommt das bei mir an.

Ich weiß nicht, woran es liegt, aber mein Gehirn kann diese Informationen nicht verarbeiten. Wir spielen beispielsweise seit Jahren

Poker, trotzdem brauche ich immer noch einen Spickzettel, auf dem steht, welche Kartenkombination was wert ist. Wir nennen dieses zerfledderte Stück Papier die Deppen-Liste.

Das Gemeine für meine Mitspieler ist, dass ich zwar keine Ahnung habe, aber Glück. Manchmal merke ich nicht mal, dass ich gewonnen habe, bis alle die Karten auf den Tisch legen und die anderen mit hochgezogenen Augenbrauen auf mein Blatt gucken und Sätze sagen, in denen dumme Bauern und

tina Meine Woche

Susanne Rückert
Autorin

Schreibt in tina,
worüber wir alle lachen
und staunen, Sie auch?
Dann schreiben Sie ihr:
kolumne@tina.de



Asse im Ärmel, zocken wie die Mafia

Zum Kartenspielen hat Frau Rückert zwar Lust, nur leider kann sie sich die Regeln nicht merken. Doch sie gibt nicht auf

dicke Kartoffeln vorkommen. Mir egal. Wenn unsere Spieljetons echtes Geld wären, hätte ich längst auf die Bahamas auswandern können. Oder dahin, wo der Pfeffer wächst, wenn es nach meinen Mitspielern ginge.

Dabei sind Kartenspiele eigentlich großartig. Ich beneide die Leute, die sich regelmäßig mit Freunden treffen und Doppelkopf oder Rommé spielen. Solche Abende haben alles, was man zum Glückhabein braucht: Spaß, Strategie, Spannung, Schadenfreude und Snacks. Und sie erlauben den Menschen, für einen Moment jemand anderes zu sein.

Ein Cousin von mir war im Alltag eher schüchtern und angepasst, aber kaum hatte er Karten in der Hand, mutierte er zum Mafiaboss.

Da kannte er keine Verwandten, riskierte alles und bluffte, ohne mit der Wimper zu zucken. Und es kam auch vor, dass auf dem Stuhl, auf dem er gesessen hat,

später noch zwei bis drei Spielkarten in der Ritze zwischen Lehne und Sitzpolster gefunden wurden. Er starb letztes Jahr mit 91, und auf der Beerdigung warfen die Trauergäste Karten auf den Sarg statt Blumen. Das hatte seine Frau sich ausgedacht. Ich bin mir sicher, er wäre begeistert gewesen.

Kartenspielen ist wie das echte Leben: Mal gewinnt man, mal verliert man. Wer von Anfang an ein gutes Blatt kriegt, hat es leichter. Und wenn es gut läuft, macht es riesigen Spaß.

Hier bekommen Sie all die tollen Produkte aus dieser tina

Adressen von Seite 14–17

Anna's Dress Affair, www.anna-dress-affair.com; Betty & Co, www.thefashionstory.com; Bijou Brigitte, www.bijou-brigitte.com; C&A, www.c-and-a.com; Deichmann, www.deichmann.com; HSE, www.hse.de; Juvia, www.juvia.com; Justwin, www.justwinmuc.de; King Louie, www.kinglouie.com; Kunert, www.kunert.de; Molly Bracken, www.mollybracken.com; Newd, [\[es.com\]\(http://es.com\); Nordlicht, \[www.nordlichtstore.com\]\(http://www.nordlichtstore.com\); Oui, \[www.oui.com\]\(http://www.oui.com\); Raffaello Rossi, \[www.raffaello-rossi.de\]\(http://www.raffaello-rossi.de\); Reserved, \[www.reserved.com\]\(http://www.reserved.com\); Schwester Schwester, \[www.schwester-schwester.de\]\(http://www.schwester-schwester.de\); Sem Per Lei, \[www.semperlei.com\]\(http://www.semperlei.com\); Sportalm, \[www.sportalm.at\]\(http://www.sportalm.at\); Studio Untold, \[www.studio-untold.de\]\(http://www.studio-untold.de\); Summum, \[www.summumwoman.com\]\(http://www.summumwoman.com\); Valentino Bags über Zalando, \[www.zalando.de\]\(http://www.zalando.de\); V. Milano, \[www.vmilano.com\]\(http://www.vmilano.com\); Xandres, \[www.xandres.com\]\(http://www.xandres.com\)](http://www.newd-sho-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Adressen von Seite 18–19

Barts, www.barts.eu; Betty Barclay, www.bettybarclay.com; Comma, www.comma-fashion.com; Deichmann, www.deichmann.com; Ernsting's family, www.ernstings-family.com; H&M, www.hm.com; Joop! Jeans, www.joop.com; Opus, www.opus-fashion.com; S. Oliver Black Label, www.soliver.de

Seite 19



Fotos: Westermann-Lammers, Shutterstock, Ute Kaiser



*Jeder Tag
ist eine neue
Chance
zu lächeln*

Großmütterliche
Lebensweisheit

tina Vorschau

Wir sehen uns nächste Woche

EXTRA Advents-Deko

Von Natur-Stern bis Stoffkranz – mit nostalgischen Elementen und handgefertigten Lieblingsstücken fangen wir den Weihnachtszauber ein



Wenn Schoki auf Frucht trifft

Diese Schwarzwälder Wintertorte ist der Liebling der Redaktion. Aber wir haben noch weitere köstliche Prachtstücke...



Ab **3. Dezember**
an Ihrem Kiosk

Und zum Abschied ein **Butschi**



Festtags-Garderobe

Feiertage ohne Styling-Stress? Kein Problem! Mit ein paar Tricks zaubern wir im Handumdrehen glamouröse Looks und haben mehr Zeit zum Genießen

Energie tanken

Mit der 3-Tage-Kur für Frauen 40+ stärken wir das Immunsystem, lindern stille Entzündungen und tanken frische Kraft für Körper und Geist

Geschenk-Ideen

Sie sollen Freude bereiten und gleichzeitig sinnvoll genutzt werden können. Wir zeigen, welche Produkte Waren-tester am liebsten verschenken

Abnehmen mit Zimt

Das Gewürz bringt Pfiff in die herzhaften Küche und stoppt die Kalorien schon beim Essen

tina
Schlank mit Spaß



DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



Das Gesundheits- und Lifestyle-Magazin für alle, die Inspiration für ein besseres Leben, gesunde Ernährung und Wohlbefinden für Körper und Geist suchen. Mit einfachen Tipps und praktischen Informationen für jeden Tag.



tv14

Nur 1,-69 €

ALLES DRIN!

- Mediatheken
- Streaming
- Ratgeber

tv14 CHECK

Sparen, Gesundheit, Sicherheit

GELDFALLEN im Alltag
So behalten Sie die Kosten im Blick

DAS BESTE TV-PROGRAMM

DIREKT ZU ALLEN HIGHLIGHTS IM FREE-TV & STREAMING

JETZT IM HANDEL

Top-Doku-Tipp!
Das große Leben der kleinen ELEFANTEN

Reiseparadies Norwegen
Der TRAUM vom Norden

Mitsou Jung im TV mit „Rubert ohne Staller“

Der große MEDIKAMENTEN-CHECK
Die unterschiedlichen Wirkungen bei Frauen und Männern

Ein ge...
Was wir dafür und was jeder...

HE...
in jed...

ER BOXT NIEDER
REGINA HALM...

Das große STEFA...
Wie wir in we...

25 Jahre „Wer wird Millionär?“

Ein neuer KALK...

Wilsberg: Blut geleckt?

NINJA WARRIOR GERMANY
Neue FOLGEN

Deutschlands großes TV- und Ratgebermagazin

Clever informiert, clever gespart:
Jetzt mit dem großen **tv14-Check** in jeder Ausgabe

