

Nr. 49 26. November 2025

Deutschland 1,79 €

Österreich 2,00 €; Schweiz CHF 3,50;  
B/LUX 2,10 €; IT 2,50 €; ES 2,60 €; HU 1190,00 HUF

49  
4 190535 101795

bella

Das tut mir gut

11



## Geschenke aus der Küche

S. 32

Neues aus der Medizin  
**Herz stärken – ganz nebenbei im Alltag** S. 42

Sofort mehr Geld in der Kasse

Clever sparen mit der Schneeflocken-Regel S. 52



## Schuell 8 Pfund leichter **Die leckersten Schlank-Suppen**

Die zünden jetzt den Abnehm-Turbo S. 36



Alles wird gut!

Ihr großes  
**Jahres-Horoskop**  
2026

S. 60

# Das Wohlfühlprogramm für Zuhause.

Unser Premium TV-Magazin mit exklusiven Reportagen, faszinierenden Reiseberichten und aktuellen Ratgeber- & Gesundheitsthemen.



TV HÖREN UND SEHEN AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER  
[www.bauer-plus.de/tv-hoeren-und-sehen](http://www.bauer-plus.de/tv-hoeren-und-sehen) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de)



# Inhalt

## Willkommen in der Welt des Wohlfühlens

Liebe Leserinnen,



Eine schöne Woche, Ihre

Daniela Kierath, Brand Planner



### Clever verwerten

Aus Steckrüben-Resten zaubern Sie im Nu leckere Gerichte voller Geschmack S. 38



### Atemberaubende Natur

Lassen Sie sich von der wilden Schönheit Papua-Neuguineas verzaubern S. 64



**In Szene gesetzt**  
Edle Materialien und clevere Details machen diese Schuhe zum perfekten Finish für jedes Outfit S. 16

Die Titelthemen sind pink gekennzeichnet

### Zeit für mich

- 4 Mein Moment
- 8 Kreativ im Advent
- 22 **Der Advent wird entspannt**
- 48 Kontrollettis charmant Grenzen aufzeigen

### Mode & Beauty

- 14 **Zauberhafte Festtagsmode**
- 16 Startklar für die Party
- 18 **Beauty-Lieblinge zum kleinen Preis**
- 20 Wunder-Mittel für mehr Glanz

### Fit & Gesund

- 42 **Herz stärken - ganz nebenbei im Alltag**
- 44 Wenn Füße besondere Pflege brauchen
- 46 Wie wir unsere Haut gezielt stärken
- 47 Wirksame Hilfe bei Hämorrhoiden
- 75 Fit mit bella: Brust-Dehnung

### Leben & Reportagen

- 6 Diese Woche
- 10 Humor
- 12 „Viele Gäste wurden über die Jahre meine Freunde“
- 50 Ein Dorf zeigt Mut und Solidarität
- 52 Diese Zuschüsse entlasten Sie im Alltag
- 54 **Clever sparen mit der Schneeflocken-Regel**
- 60 **Ihr großes Jahres-Horoskop**
- 70 bella besucht: Diane Hielscher inspiriert, Gewohnheiten zu prüfen

### Genießen & Wohlfühlen

- 28 Jetzt wird festlich aufgetischt!
- 32 **Geschenke aus der Küche**
- 36 **Die leckersten Schlank-Suppen**
- 38 Resteküche: Steckrüben
- 40 Genießen-News

### Wohnen & Dekorieren

- 56 Himmelsche Weihnachtspost
- 58 Maschenweise Wandzauber

### Reisen & Träumen

- 64 Traumziel Papua-Neuguinea

### Immer in bella

- 68 Rätselspaß
- 72 Horoskop
- 73 Kolumne: Zu Kasse, bitte!
- 74 Impressum, Vorschau



**Mit Garn und Fantasie**  
Häkeln Sie einzigartige DIY-Körbe und verleihen Sie Ihrem Zuhause Stil und Ordnung zugleich S. 58



### Tierischer Spaß

Diese pelzigen und gefiederten Freunde sorgen garantiert für ein Schmunzeln S. 10



Ihr persönlicher Kontakt zu bella:

E-Mail: bella@bauermedia.com  
Leser-Service: 049/30194300  
Mo., Di., Do. und Fr. von 10.30-12.30 Uhr

Fragen zum Abo?  
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com  
Tel.: 040/32901616

## Wenn die Engelein ...

Schau mal, die Engel backen wieder Plätzchen! Ein Satz, den viele von uns aus ihrer Kindheit kennen dürften und der immer dann fiel, wenn sich der Himmel in der Adventszeit in satte Rottöne färbte. Dass fleißige Engel in Kochschürze Kekse anrühren, um sie in den glühend heißen Ofen zu schieben, ist auch heute noch ein wärmender Gedanke - und definitiv romantischer als die wissenschaftliche Erklärung, die mit Wasserdampf- und Staubpartikeln zu tun hat. **Angesichts der vielen Konflikte in der Welt ist die Weihnachtszeit in diesem Jahr besonders kostbar - wir erleben sie bewusster und mit Dankbarkeit dafür, wie gut es uns geht.** Machen wir es uns heimelig. Umgeben wir uns mit Dingen und Gedanken, die uns guttun - wie dem Sinnbild von den Plätzchen backenden Engelein!

# „Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an“

Marc Aurel (121-180), römischer Kaiser und Philosoph



26. NOVEMBER BIS 2. DEZEMBER

# Diese Woche...

## ... lassen wir den Countdown beginnen

Die schönste Zeit des Jahres naht - und mit ihr die Hektik. Doch das muss nicht sein! Mit etwas Planung lässt sich der Advent genießen - ganz ohne Last-minute-Chaos.

**Weihnachtsbaum früh sichern** Zwischen dem 10. und 15. Dezember gibt's die schönste Auswahl. Tipp: Direkt beim Forsthof oder auf dem Wochenmarkt kaufen.

**Bewusste Adventssonntage** Planen Sie kleine Rituale: Tee trinken, Kerzen anzünden, Lieblingsfilm schauen - kleine Pausen machen die Adventszeit besonders.

**Weihnachts-Kultur** Besuchen Sie neben Weihnachtsmarkt auch Ballett und Theater.



... fragen wir uns:  
**Ist das noch  
Kuchen?**

Keine Zitrone, sondern Patisserie-Magie: Unter #prettydessert feiern Foodies Mini-Kuchen, die wie echte Orangen, Mangos oder Äpfel aussehen. Erfunden vom französischen Star-Pâtissier Cedric Grolet, kosten die kleinen Kunstwerke rund 8 Euro pro Stück. Inzwischen gibt es sie auch in ausgewählten deutschen Konditoreien - ein Hingucker für jeden Kaffeezeit.



## ... passen wir auf bei **Zero-Zucker-Getränken**

Eine brasilianische Studie zeigt: Wer täglich Light- oder Zero-Getränke mit künstlichen Süßstoffen trinkt, erlebt eine 62 % schnellere Verschlechterung der Gedächtnisleistung. Das entspricht einer vorzeitigen Alterung des Gehirns um rund 1,6 Jahre. Wesentlich besser ist es, einfach Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken.





## ... machen wir das erste Türchen auf

Bald ist Weihnachten! Und für einen Adventskalender ist frau schließlich nie zu alt, oder? Also genießen wir ab jetzt jeden Tag, dass wir das nächste Türchen oder Säckchen öffnen können - und freuen uns an dem wohl allerschönsten Countdown des Jahres! Vielleicht steckt ja diesmal nicht nur Schokolade, sondern auch eine kleine Portion Selbstfürsorge dahinter.

# 3/4

der Deutschen achten beim Möbelkauf auf Nachhaltigkeit. Das zeigt:  
Fast Furniture war gestern!

Quelle: Dr. Grieger & Cie.

## ... sind wir dankbar für Oma und Opa

Was wären wir nur ohne unsere Omas und Opas? Sie springen ein, wenn Eltern arbeiten müssen, geben Geborgenheit und vermitteln Werte, die man nirgendwo sonst lernt. Und laut einer Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) leisten Großeltern im Jahr durchschnittlich 456 Stunden Enkelbetreuung - insgesamt also über 2,7 Mrd. Stunden. Keine Frage: Ihre Zeit, Geduld und Liebe sind unbelzahlbar - deswegen sind wir auch so dankbar für sie!



# Kleine Weisheiten

FÜR JEDEN TAG

Kurz innehalten und an die wesentlichen Dinge im Leben denken - das ist das beste Mittel gegen Stress. Diese Weisheiten für die bella-Woche sollen Ihnen dabei helfen.

Mittwoch

**Ich verliere nie. Entweder gewinne ich, oder ich lerne.**

Nelson Mandela

Donnerstag

**Es kann dich niemand aufhalten außer du selbst.**

Laura Malina Seiler

Freitag

**Motivation bringt dich in Gang. Gewohnheit hält dich in Schwung.**

Jim Rohn

Samstag

**Der einzige Weg, großartige Arbeit zu leisten, ist zu lieben, was man tut.**

Steve Jobs

Sonntag

**Wenn du fliegen willst, musst du Dinge loslassen, die dich runterziehen.**

Toni Morrison

Montag

**Jeder Erfolg startet mit der Entscheidung, es zu versuchen.**

John F. Kennedy

Dienstag

**Gehe mit dir selbst keine Kompromisse ein. Du bist alles, was du hast.**

Janis Joplin



### Oh, du schöne Weihnachtszeit

Es muss nicht das große Brimbrium sein, damit die Adventstage etwas Besonderes werden. Ganz im Gegenteil – es sind die kleinen Dinge, die diese Zeit magisch werden lassen. Wie zum Beispiel das Backen eines Lebkuchenhauses bei Weihnachtsmusik und Kerzenschein.

# Kreativ im Advent

Egal ob jung oder alt, Vorfreude ist die schönste Freude! Wir zeigen unsere liebsten DIY-Ideen für gemütliche Nachmittage



## Weihnachtsmelodien

So einfach geht's: etwa 20 Tannenbäume auf Notenpapier zeichnen, ausschneiden, jeweils mittig falten. Nun die einzelnen Tannenbaumhälfte je mit einer Seite nach und nach aneinanderkleben, sodass eine 3D-Form entsteht, und aufstellen. Notenpapier, 40 Blatt, ca. 5 €, Buttinette



## Schreib mal wieder

In unserer digitalen Welt ist eine zauberhafte Tradition fast in Vergessenheit geraten: die persönliche Weihnachtspost. Doch dieses Jahr zelebrieren wir die guten Wünsche an unsere Liebsten wieder neu. Die Kartenmotive haben wir aus Bügelperlen gezaubert, die Schrift kommt aus dem Labelmaker (Schreibwarenladen). Beides auf eine Karte kleben und fertig ist der individuelle Feiertagsgruß. Bügelperlen, 600 g, ca. 7 €, Ikea



## Ein Stern für dich

Für diese Anhänger eine Toilettenspapierrolle mit drei Streifen Deko-Klebeband bekleben, dann die einzelnen Ringe von der Rolle schneiden. An jedem Ende ein kleines Dreieck einschneiden und die drei Teile zum Stern zusammenstecken und festkleben.

Weihnachts-Klebeband, verschiedene Motive, ab ca. 1 €, Søstrene Grene

# Heute schon geschuuuzelt?

Tiere machen oft die komischsten Dinge. Diese Schnappschüsse bringen vor und hinter der Kamera Spaß



## Kavalier auf Freiersfüßen

Okay Leute, ich weiß, diese Aktion ist gewagt. Aber ich probiere es jetzt einfach. Für meine Angebetete bin ich so gut wie unsichtbar. Vielleicht kann mein Fell-Herz ihr Herz berühren...



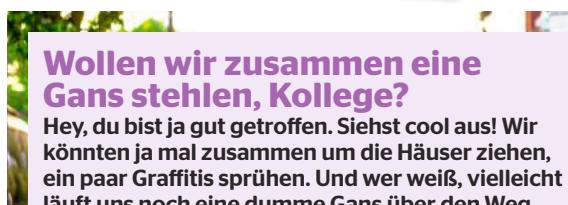
## Tierische Sonnenabeterin

Diese Sonnenstrahlen lasse ich mir nur allzu gern auf den Pelz scheinen. Ich habe ja lange davon geträumt, ein Kätzchen mit braunem Fell zu sein. Ob's mir mit diesem Winter-Sonnenbad gelingt?



## Was für ein heimeliges Futterplätzchen

Ein Ort wie für mich gemacht! Hier kann ich in aller Ruhe das ein oder andere Nüsschen wegknuspern. Was das hier genau ist? Ich habe keine Ahnung. Und ganz ehrlich? Ich will's auch gar nicht wissen.



## Treffpunkt Kakteenclub

Grün, grün, grün sind alle meine Federn! Das zwitschern diese Sittiche sicher gerade im Chor. Weil ihr Outfit so gut mit dem Grün der Kakteen harmoniert. Sieht toll aus und ist eine prima Tarnung.

Official Logistics Partner



# 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.





Gudrun machte ihr Wohnzimmer zum Café

# „Viele Gäste wurden über die Jahre meine Freunde“

Mit ihrem Café verbindet **Gudrun Teuteberg-Tammling** zwei Leidenschaften. Und ist damit seit über 40 Jahren erfolgreich



mit einem Landwirt verheiratet. In ihrer knappen Freizeit hatte sie damals Gestecke aus Seidenblumen gefertigt, geschnitzt, Aquarelle gemalt und ihre Werke zusammen mit denen anderer Künstler in der Scheune des Hofes ausgestellt. „Die Kunden kamen zum Teil von weit her“, erzählt Gudrun, „und alle sagten: Jetzt eine Tasse Kaffee, das wäre schön!“

Das brachte sie auf eine Idee: In dem Haus, das sie mit ihrem zweiten Mann bewohnte, eröffnete sie ihr Kunst-Café im Wohnzimmer. „Morgens haben wir hier am Tisch gefrühstückt, am Nachmittag kamen die Gäste“, erinnert sich Gudrun.

Die rührige Seniorin ist vom Fach. Als junge Frau machte sie eine Ausbildung zur Hauswirtschaftsleiterin und kochte in einem Diakonissenhaus für 300 Leute. Für ihre Torten verwendet sie nur beste Zutaten, frisch aus der Region. Der Kaffee ist handgefiltert und wird in Silberkännchen serviert. Es gibt Kaffee satt und auf Wunsch sogar halbe Stücke. So kann der Gast zwei Torten probieren, statt sich für eine entscheiden zu müssen. An den

Wänden hängen Bilder verschiedener Künstler, im Nebenraum gibt es Kunstgewerbliches aller Art zum Staunen und Kaufen. Ans Aufhören denkt Gudrun noch lange nicht. „Das lasse ich auf mich zukommen, denn: Arbeit hält gesund. Ich bin doch das beste Beispiel dafür“, lächelt sie fröhlich. ●

Christine Bollhorn

**V**ersteckt liegt das Café in einem Wohnviertel im beschaulichen Fleckeby an der Schlei. Nur ein kleines Schild weist von der Hauptstraße den Weg. Und doch ist es immer gut besucht. Das liegt nicht nur an den köstlichen Torten, sondern auch an der Inhaberin: Gudrun Teuteberg-Tammling. Sie ist 81 Jahre alt und lädt ihre Gäste schon seit mehr als 40 Jahren in das Kunst-Café in ihrer guten Stube ein.

## Erst kam die Kunst, dann kamen die Torten

„Die Liebe zur Kunst war zuerst, später erst kamen die Torten“, schmunzelt Gudrun Teuteberg-Tammling. In ihrer ersten Ehe war sie

## GUT ZU WISSEN

### Gelingsicherer Tortenboden

Die Café-Chefin verrät ihr Kuchen-Geheimrezept nach Tante Martha. Zutaten:  $\frac{3}{4}$  Tasse Mehl,  $\frac{3}{4}$  Tasse Zucker, 2 Tassen Milch, 5-7 Eier (je nach Backformgröße), Obst nach Belieben und Saison Zubereitung: Mehl, Zucker und Milch zum Kochen bringen, dabei gut rühren. Abkühlen. Eier trennen, Eigelb mit Rührgerät unterrühren. Eiweiß schlagen, Eischnee unter den Teig heben. In der Tortenform bei 170 °C 40 Minuten backen. Auskühlen, Obst darauf geben - fertig!

# Die schönste Zeit des Jahres

Eingekuschelt und richtig aufgehübscht - mit diesen Trendteilen kann die Festtags-Saison ruhig kommen

## Warm anziehen und dabei cool aussehen

Geschenke-Shopping oder Weihnachtsmarkt in der eisigen Kälte? Strick und Stepp halten uns neben dem einen oder anderen Glühwein warm

### SCHIMMER GEHT IMMER

Auch ohne Daunen erfüllt die Puffer-Jacke ihren Job und heizt uns ein.

Molly Bracken, ca. 120 €



### OOOH-RANGE!

Knallige Töne bringen Farbe ins winterliche Einheitsgrau.

Barts, ca. 30 €



### SKANDI CHIC

Der lässige Norwegerpulli aus Mohair-Mix sieht auch toll zum Midirock aus.

& Other Stories, ca. 129 €



### BODENHEIZUNG

Pluspunkt der Fake-Fur-Boots: Die extrabreite Sohle isoliert noch besser.

Deichmann, ca. 40 €



### FIGURSCHMEICHLER

Hohe Taille und lockere Beinweite zaubern einen flachen Bauch und einen knackigen Po.

Vero Moda, ca. 50 €

## Elegante Hingucker für besondere Abende

Glitzer und Glamour werden an Heiligabend und Silvester großgeschrieben. Mit goldenen Akzenten bleiben keine Wünsche offen



### WINTERSONNE

Haare hochstecken, damit die kleinen Klunker bestens zur Geltung kommen.

Bijou Brigitte, ca. 13 €



### FRENCH CHIC

Das kleine Schwarze, hier als Jacke, die zu jedem Anlass und sogar zu Jeans und T-Shirt passt.

H&M, ca. 40 €



### SAMT UND SONDERN

Dank Raffungen an der Taille betont das eng anliegende Kleid charmant unsere Kurven.

C&A, ca. 26 €



### HOHE HACKEN

Auch hier finden wir noch mal ein Goldelement - der perfekte Abschluss.

Buffalo, ca. 70 €



### GOLD WERT

Die Hartschalen-Clutch kann mit einer feinen Kette auch geschultert werden.

Bijou Brigitte, ca. 30 €

# Mode & Beauty

## Nordische Neuheiten

Hochwertige Inhaltsstoffe aus der Natur sind das Beauty-Geheimnis der finnischen Skincare-Brand: Mit Brennessel und Süßgras reinigen, beruhigen und pflegen die milden Cleanser unsere Winterhaut. Ca. 45 €, [www.spafinland.com](http://www.spafinland.com)



## Zurück im Kinderzimmer

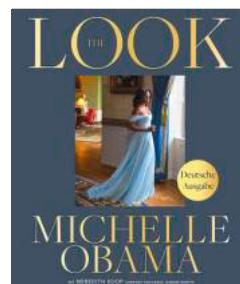
Die „Thomas Sabo x Peanuts Christmas“-Kollektion lässt uns in Erinnerung schwelgen. Schließlich sind nicht nur Snoopy & Co. alte Bekannte, auch die Bettelarmbänder kennen wir von früher. Charms je ca. 119 €, Armband ca. 59 €, [www.thomassabo.com](http://www.thomassabo.com)

## Power-Puff-Mäntel

Starke Sache: Die gesteppten und mit Kunstoff gefüllten Mäntel, Jacken und Westen der neuen Kollektion von C&A sind wind- wie auch wasserabweisend - und somit echte Alltagsretter im deutschen Winter. Verschiedene Styles ab ca. 70 €, [www.c-and-a.com](http://www.c-and-a.com)



## Einfach erstklassig



Auf mehr als 300 Seiten und mit über 200 Bildern erzählt die ehemalige First Lady der USA, Michelle Obama, wo ihre opulente Fashion-Reise begann und wie viel Mode ihr heute bedeutet.

„The Look“ von Michelle Obama mit Meredith Koop, 42 €, Prestel Verlag

## O du stilische Weihnachtszeit!

Im Dezember jagt ein Event den nächsten. Zu Advents-Brunch und Christmas-Party tragen wir fröhlich Buntes im Kontrast zu Satin



### HAARE HOCH!

Das Münchener Label bietet eine große Auswahl an verspielten Accessoires. By Vivi, ca. 22 €



### ROTER FADEN

Rot gehört einfach zum Fest der Liebe dazu! Das softe Kaschmir-Set ist ein tolles Geschenk - für uns selbst und die Liebsten.

Mütze ca. 50 €, Schal ca. 80 €, beide Tchibo



### STIMMUNGSMACHER

Von wegen ugly! Dieser Christmas-Pulli kann sich allemal sehen lassen! Primark, ca. 16 €



### SCHWUNGVOLL

In tiefem Petrolblau glänzt der Rock schön wie der Baumschmuck an der Tanne. Tchibo, ca. 30 €

**KLEIN, ABER FEIN**  
Wenn woanders schon viel passiert, dürfen die Ohrringe gern etwas schlichter sein.

Leonardo, ca. 45 €



**ZUGESPIZT** Sehen mit der Mini-Schleife selbst aus wie ein kleines Weihnachtsgeschenk. Edited, ca. 119 €

# Startklar für die Party

Diese Schuhe machen den Look: Mit ihren schicken Materialien und raffinierten Details sind wir an den Festtagen im Nu ausgehfein



## Tolle Wirkung

Leuchtendes Kirschrötel trifft auf glänzenden Lack: Das Power-Duo aus Handtasche und Slingpumps ist wie gemacht für besondere Anlässe und einen festlichen Auftritt. Unisa: Tasche, ca. 125 €, Pumps, ca. 150 €



## Ladylike

Mit ihrer angesagten Zwei-Ton-Optik wirken die halbhohen Pumps herrlich elegant. Sie ergänzen gleichfarbige Outfits, aber auch etwas in einer Knallfarbe passt super dazu! Högl, ca. 160 €



## Cool wie ein Cowgirl

Für alle, die es etwas lässiger mögen, sind Boots mit Umschlag ideal. Ein schmaler Midirock mit Seitenschlitz dazu – und die Feiertage können kommen. Bonprix, ca. 51 €



## Die Qual der Wahl

Die hübsche Mary-Jane-Form mit dem Riemchen über dem Spann sieht perfekt zu Kleid und Spitzenstrumpfhose aus. Was ist Ihr Farb-Favorit? Toms, je ca. 95 €

## Glamour pur

Dank silbernem Finish und Strassverzierung werden die High Heels zum echten Blickfang. Neben Jeans veredeln sie auch jeden schwarzen Hosenanzug sofort. Deichmann, ca. 35 €



**Mehr  
Sicherheit<sup>1,2</sup>,  
bei Tag und  
bei Nacht:**

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

„Ich hätte nie gedacht, wie einfach<sup>3</sup> 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 Smartphone<sup>4</sup> oder dem Lesegerät<sup>5</sup> nutzbar ist. Die Kosten übernimmt seither die Krankenkasse.



14 Tage minütlich<sup>6</sup> den aktuellen Zuckerwert auf sein Smartphone<sup>4</sup>. Das routinehafte Fingerstechen zur Blutzuckermessung entfällt<sup>7</sup>. Individuell einstellbare Alarne<sup>8</sup> warnen vor Über- und Unterzuckerungen. Sein Sohn erhält über die Libre-LinkUp-App dieselben Informationen in Echtzeit auf sein Handy<sup>9</sup> 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, sodass ich sofort gegensteuern konnte. Die Umstellung bedeutet für mich und meine Familie einen großen Gewinn an Sicherheit<sup>1,2</sup> und Lebensqualität<sup>10,11</sup>.“



### ZUCKERWERTE UND ALARME MIT DER FAMILIE TEILEN<sup>3</sup>

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

**Mehr Infos unter**  
[www.einfachzuckermessen.de](http://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](http://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 Alarne 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:10.1136/bmjdrc-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.

A close-up photograph of a woman with blonde hair, blue eyes, and a warm complexion. She is applying a white cream to her right cheek with her fingers. A small dollop of cream is visible on her cheek. She is wearing a light-colored, button-down shirt.

Schon  
gewusst?  
Hafer pflegt  
auch  
empfindliche  
Haut sanft

# Gute Pflege muss nicht teuer sein

Drei Trend-Wirkstoffe,  
die halten, was sie  
versprechen: unsere  
Haut zum Strahlen  
zu bringen. Zu  
erschwinglichem Preis



## Ceramide - die Barriere-Profis

Hierbei handelt es sich um hauteigene Lipide, die wie winzige Ziegel den natürlichen Schutzmantel festigen. Stress, Heizungsluft oder aggressive Reinigung können diese schützende Schicht schwächen. Ceramide füllen die Lücken wieder auf, speichern Feuchtigkeit und mindern Rötungen. Ob als Creme, Serum, Lotion oder Maske: Sie beruhigen trockene, sensible Haut sofort, lassen sie glatter wirken, verringern so kleine Fältchen und beugen Spannungsgefühlen vor.

**1** Kommt mit Lichtschutzfaktor 50: „Tagescreme LSF 50“, Hautsache, ca. 9 €, [www.dm.de](http://www.dm.de)

**2** Unterstützt auch bei Rosazea: „Ceramide Serum“, La Mer, ca. 39 €, [www.la-mer.com](http://www.la-mer.com)

**3** Reichhaltige Pflege für den Körper: „Body Love Hydro Pflege Body Lotion“, Dove, ca. 5 €, in Drogerien

**4** zieht schnell ein: „Intensive Feuchtigkeitspflege“, Curél, ca. 24 €, in Apotheken

## Squalane - seidige Feuchtigkeitswunder

Dahinter verbirgt sich ein pflanzliches, leichtes Öl, das der natürlichen Hautstruktur sehr ähnlich ist. Es zieht schnell ein, klebt nicht, macht schön geschmeidig und prall.

Perfekt für jeden Hauttyp - selbst Misch- und fettige Haut profitiert, weil Squalane Feuchtigkeit einschließen, ohne aber die Poren zu verstopfen. Ob pur als Serum oder im Mix mit etwa Bakuchiol in Lotions: Dieser Wirkstoff schützt vor dem Austrocknen und schenkt einen natürlichen Glow.

**1** Federleichte Textur: „Squalan Naturrein“-Serum, Beyer & Söhne, ca. 20 €, [www.beyer-soehne.de](http://www.beyer-soehne.de)

**2** Reinigung für morgens und abends: „Squalane Cleanser“, The Ordinary, ca. 11 €, in Parfümerien

**3** Nährt über Nacht: „Squalane & Bakuchiol Sleeping Pack“, Ondo, ca. 29 €, [www.miin-cosmetics.de](http://www.miin-cosmetics.de)

**4** Bodyguard: „Beauty Körperöl Bakuchiol & Squalan“, Lavera Naturkosmetik, ca. 12 €, in Drogerien



## Hafer - sanfter Alleskönner

Sein Extrakt und das Öl stecken voller Beta-Glucane und Antioxidantien, die gereizte Haut beruhigen und intensiv durchfeuchten. Gerade bei Trockenheit, Juckreiz oder Rötungen entfaltet Hafer seine besänftigende Wirkung. Cremes und Reinigungsprodukte eignen sich für die ganze Familie, selbst bei zu Neurodermitis neigendem Teint.

**1** Pflegendes Gesichtswasser: „Vegan Collagen + Organic Oat Barrier & Hydro Toner“, Farm Loves Face, ca. 9 €, in Drogerien

**2** Hypoallergen und parfümfrei: „Calm + Restore Moisturizing Lotion SPF 50“, Aveeno, ca. 23 €, in Apotheken

**3** Reinigt mild: „Nordic Hydra Oat Milk Oil Cleanser“, Lumene, ca. 16 €, in Parfümerien

**4** Zertifizierte Naturkosmetik: „Smart Nature Eye Cream“, Dr. Grandel, ca. 35 €, in Apotheken

## Gemeinsam sind sie stark

Alle drei Booster ergänzen sich perfekt: Ceramide stärken die Hautbarriere, Hafer beruhigt und mindert Rötungen, Squalane schließen Feuchtigkeit ein. Da braucht es gar nicht viel mehr.

Kombiniert sorgen sie für Schutz, intensive Pflege und ein frisches Hautbild - die ideale Basis für jeden Tag.

# Wunder-Mittel für mehr Glanz

Eine gesunde Mähne freut sich einmal pro Woche über eine **nährende Kur** - hier sind unsere Hits für glattes und welliges Haar

Mit den Händen oder einem grobzinkigen Kamm lässt sich das Produkt am besten verteilen



Franziska Stelter-Çağatay

*Lässt die Locken wieder tanzen*

Typisch für eine Naturwelle ist, dass sie sehr trocken ist und im Alter immer mehr an Feuchtigkeit verliert. So ist es auch bei mir. Ich wasche sie zweimal pro Woche und nutze beide Male diese Friseurmaske, trage sie auch am Scheitel auf (auch die Kopfhaut will gepflegt sein) und lasse sie nur ganz kurz einwirken. Nach dem Föhnen freue ich mich über definierte, glänzende Löckchen - Squalan und Aminosäuren sei Dank.



Toller Friseur-Duft: „Ultimate Smooth Intense Mask“, Wella Professionals, ca. 38 €, Friseur



Christine Kelch

*Die beschwert feines Haar nicht*

Ich war nie Fan von Masken, da ich dachte, dass meine feine Struktur dadurch noch mehr an Fülle verliert. Nicht so bei diesem Produkt, das speziell für Blondtöne ausgelobt ist und ihre Strahlkraft zurückbringen soll. Das funktioniert, indem es Spurenminerale neutralisiert, die einen Gelbstich fördern. Dazu stärken Keratin und Hydro-Booster die Schuppenschicht, ohne sie zu beschweren.



Reicht für viele Wäschen: „Blonde Life Brightening Masque“, Joico, ca. 31 €, [www.douglas.de](http://www.douglas.de)



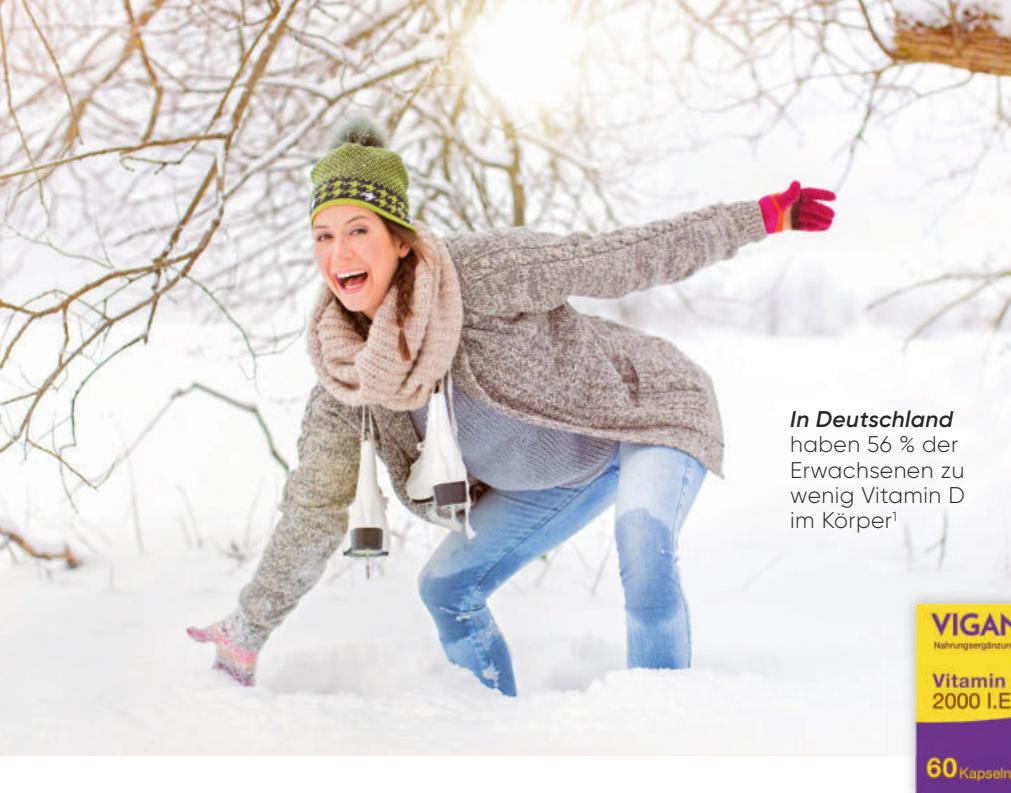
Berit Liedtke

*Wirkt super gegen Frizz*

Ich habe volles Haar, das leider etwas störrisch ist - und gerade jetzt, wo das Klima wieder feuchter wird, kommen noch fliegende Härchen dazu. Meine neue Wunderwaffe ist diese reichhaltige Maske aus der Drogerie. Sie enthält Jojoba- und Mandelöl, duftet toll nach Marzipan. On top pflegt sie intensiv und glättet bis in die Längen. Ich lasse sie etwa 20 Minuten im Handtuchturban einwirken und entspanne dabei.



SOS-Helfer: „Mega No-Frizz Anti-Frizz Haarmaske“, Being, ca. 7 €, Drogerie



In Deutschland haben 56 % der Erwachsenen zu wenig Vitamin D im Körper<sup>1</sup>



# 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?

**S**obald 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.<sup>2</sup> Der Haken: Der Vitamin-D-Bedarf kann nur zu 20 % durch Nahrung



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

## 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.

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 produziert<sup>3</sup>, 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.<sup>4</sup> Über eine ausgewogene Ernährung und den Winterspaziergang freut sich unser Körper natürlich trotzdem.

# 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.

<sup>1</sup> Robert Koch-Institut, Antworten des RKI auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D, 2025. <sup>2</sup> Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zur Erhaltung der Knochen- und einer Muskelfunktion bei.

<sup>3</sup> Giustina, A. et al. (2023). Vitamin D in the older population: a consensus statement. Endocrine, 79(1), 31–44. <sup>4</sup> 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.

DAS TUT MIR GUT



Winterglück ist es, die Wärme in der Kälte zu spüren. Wie wohlig doch ein heißes Getränk Hand und Herz erwärmt



Die letzten Blüten zwischen Frost und Schnee – die Natur schaltet jetzt einen Gang runter. Tun wir es ihr gleich und kosten so die besinnlichste Zeit des Jahres voll aus

# Entspannt durch den Advent

Nehmen Sie sich auch jedes Jahr vor, es vor Weihnachten mal ruhiger angehen zu lassen? Diesmal klappt es: mit unseren Tipps zum **Luftholen und sinnlichen Genießen**

Text: Susanne Schulz

## Klopfen macht fit

Die rechte Hand zur Faust ballen. Zehnmal sachte aufs Brustbein pochen. Das aktiviert die Thymusdrüse, stärkt so die Abwehrkräfte. Zudem mindert es innere Anspannung, regt den Stoffwechsel an und gibt neue Power.

## Zeit für eine Rückschau

Blicken Sie zwischen den Jahren in die Vergangenheit – und nach vorn. Etwa mit Naikan, dem aus Japan stammenden Weg der Selbsterkenntnis. Fragen Sie sich: Was habe ich in den zwölf Monaten erlebt, was gelernt? Listen Sie zudem alle Ziele auf, die Sie im neuen Jahr erreichen möchten. Das gibt Ihnen Klarheit.

## Mit Salzwasser schlafen

Eisfüße hindern Sie am Einschlafen? Eine Wärmflasche hilft wunderbar – und vor allem bleibt sie länger heiß, wenn Sie reichlich Salz ins Wasser mischen. Denn Salz erhöht den Siedepunkt. Beim Aufkochen wird stark gesalzenes Wasser um bis zu acht Grad heißer als ungesalzenes. Und noch ein Tipp für guten Schlaf: Wenn Ihre Gedanken abends im Bett „Jingle Bells“ singen, trinken Sie ein Glas warme Milch mit Honig, spritzen Sie Lavendelöl aufs Kopfkissen. Das beruhigt tief.

## Ruhig mal Nein sagen

Die dritte Abendeinladung zum Weihnachtsmarkt, der Telefondienst für den Kollegen – wie oft sagen Sie Ja, obwohl Ihr Bauch Nein meint? Dann hilft nur: üben, anderen etwas abzuschlagen und eigene Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen. Probieren Sie's aus! Meistens wird ein Nein problemlos akzeptiert.

## Süßes Glück naschen

Manchmal muss es einfach Schokolade sein! Schließlich macht sie augenblicklich glücklich. Keine Sorge: Wer die Süßigkeit ohne schlechtes Gewissen genießt, nascht insgesamt weniger, fanden Forscher heraus.

Lesen Sie bitte auf der nächsten Seite weiter

## STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!\*



hochdosiert

+ Vitamin D<sub>3</sub> in 3 Stärken  
2.000 I.E.  
4.000 I.E.  
7.000 I.E.

+ Vitamin K<sub>2</sub>  
+ 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.

Entwickelt und hergestellt in  
Deutschland

## Haltung, bitte!

Richten Sie sich auf: Rücken gerade, Kinn hoch, Brustkorb weit, Bauch fest. Das klappt am besten, wenn Sie sich vorstellen, Ihr Kopf würde von einem unsichtbaren Faden am Scheitelpunkt nach oben gezogen. Sie werden spüren, wie Sie sich sofort stärker, selbstbewusster und fröhlicher fühlen.

## Die Kraft des Schenkens

Wer anderen ein Geschenk überreicht, beglückt nicht nur die, sondern auch sich selbst. Neurowissenschaftler fanden heraus, dass das Geben dieselben Hirnareale aktiviert, die auch für die Freude beim Beschenktwerden zuständig sind.

## Jetzt, hier und heute

Gönnen Sie sich regelmäßig bewusst fünf Minuten, in denen Sie nur still dasitzen und den Kerzen auf dem Adventskranz beim Flackern zusehen. Noch besser: regelmäßig eine kleine Meditation machen. Denn die verändert Wissenschaftlern zu folge das Gehirn, macht uns nachhaltig stressresistent.

## Friede, Freude, Mistelzweig

Bei den Kelten galt die Mistel als Friedenssymbol: Trafen sich Feinde unter der heiligen Pflanze, galt der Streit als beigelegt. Aus diesem Ritual entwickelte sich der Brauch, Misteln vom 1. Advent bis zum 2. Februar (Mariä Lichtmess) über der Haustür aufzuhängen, damit sich Paare darunter küssen und sie ein ganzes Jahr Glück haben.

## Vom Guten das Beste

Geschenkejagd, Weihnachtsfeiern, Termindruck im Job - hallo, Vorweihnachtszeit! Schenken Sie sich deshalb einen Spezial-Relax-Adventskalender: Schreiben Sie Ihre liebsten Stressblocker auf einzelne Zettel, z. B. Tee trinken oder Schaumbad nehmen - und stecken Sie alle in einen Beutel. Täglich einen Zettel ziehen - und genießen.

# Kreisende Gedanken? Innere Unruhe?

Lasea® hilft  
natürlich abzuschalten

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



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

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

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





Deko-Objekte in Rot sorgen  
für eine warme Atmosphäre  
in der Wohnung

## Hallo, Engel, wo seid ihr?

Ja, wirklich, sie freuen sich, wenn wir mit ihnen reden! Ein Engelsrufer kann sie auf uns aufmerksam machen. Glauben Sie nicht? Dann träumen Sie beim leisen Gebimmel dieser Klangkugel einfach etwas vor sich hin ([engelsrufer.de](http://engelsrufer.de)).

„In der  
Ruhe liegt  
die Kraft“

Konfuzius (551-479 v. Chr.),  
chinesischer Philosoph

## Das wäre doch gelacht!

Sie haben den Eindruck, gute Laune verbreitet nur noch der Weihnachtsmann in der Fußgängerzone? Bestes Rezept gegen stressbedingt miese Stimmung: lachen! Eine Minute erfrischt so wie 45 Minuten Entspannungstraining.

## Kopf-Nüsschen

Nüsse sind eine super Knabbererei. Ihr Mix aus Mineralien, wichtigen Fetten und Vitamin E tut Körper, Gehirn, Nerven und trockener Haut gut.

Lesen Sie bitte auf der nächsten Seite weiter

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 HAUPTPFLEGE

Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG | 48155 Münster  
[www.dermasence.de](http://www.dermasence.de)



## Natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ wirkt schnell & effektiv und schützt den Magen
- ✓ ohne bekannte Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr wie  Luvos® Heilerde hilft

**Luvos®  
HEILERDE**

Adolf Justs Luvos® Heilerde fein akut Sodbrennen. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.

## DAS TUT MIR GUT



Jedes Präsent, ganz gleich, wie wertvoll es ist, gewinnt an Attraktivität, wenn es schön verpackt ist

*„Das Scheuen macht das Geschenk“*

Dr. phil. Manfred Hinrich (1926–2015), dt. Philosoph



## Rot sehen

Hilft, sich trotz Hektik zu fokussieren: Betrachten Sie für einige Minuten etwas Rotes. Forscher fanden heraus, dass die intensive Farbe bei Aufgaben hilft, die besondere Genauigkeit und Aufmerksamkeit für Details erfordern. Denn die Signalfarbe aktiviert Stoffwechsel, Nervensystem und Kreislauf, beschleunigt den Atem und fördert die Ausschüttung des Power-Hormons Adrenalin.

## Cool-down einplanen

Besser, als am Heiligen Abend bis zur letzten Minute zu rotieren, um dann auf einen Schlag besinnlich zu sein: eine Pufferzone einplanen, um runterzukommen. Tipp: 30 Minuten baden oder walken – schon sinkt das Streitpotenzial um 99 Prozent.

# MIT LECKER GEMACHT

CHEESECAKE-MUFFINS  
VEGAN & ZUCKERFREI  
JETZT PROBIEREN:



DUBAISCHOKO-CUPS und weitere Kult-Rezepte mit Potatisen, z.B. Croissant-Potis mit Brötling

SCANDI-SPÄTZLE mit selbst gemachtem Kartoffelvorrat und Rezept Slow Seite 42

Best of SPÄTZLE!  
Mit cremigem Geschnetzelten, als mediterraner Auflauf, saftiger Burger, Seafood-Curry und süß à la Germknödel

Porridge Würmende Sattmacher, z.B. Carrot-Cake-Bowl

Jeden Monat NEU

SO LECKER  
KANN NUR  
LECKER!

LECKER AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/lecker](http://www.bauer-plus.de/lecker) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):



# Jetzt wird festlich aufgetischt!

Bauen Sie sich aus Appetizer, Hauptgericht und Dessert einfach Ihr perfektes Wunschmenü oder suchen Sie sich das passende aus – ein Drink zum Abschluss darf nicht fehlen



## Entenbrust auf Kürbiskraut

### Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Butternutkürbis, 3 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Entenbrüste (à ca. 300 g), Salz, 6 EL Butter, 2 EL Honig, ½ TL Kreuzkümmel, Pfeffer, 2 EL getrocknete Cranberries, 3 EL heller Balsamico-Essig, 500 ml Hühnerbrühe, 1 Zweig Rosmarin, 150 ml trockener Rotwein, 2 EL Preiselbeeren (Glas), 1 EL dunkler Soßenbinder, 800 g Schupfnudeln (Kühlregal), 2 Stiele Salbei, Alufolie

**1** Kürbis grob raspeln. Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauch hacken. Fett und Sehnen vom Fleisch entfernen. Hautseite kreuzweise einschneiden. Fleisch mit Salz würzen, in einer heißen ofenfesten Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach

unten ca. 5 Minuten anbraten. Fleisch wenden, 2-3 Minuten braten. Entenbrüste bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 6-8 Minuten zu Ende braten.

**2** 3 EL Butter in einem Topf erhitzen. 1/3 der Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Honig und Kreuzkümmel einrühren, karamellisieren. Kürbis zugeben, ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cranberries, Essig und 100 ml Hühnerbrühe unterrühren. 5-8 Minuten schmoren. Fleisch herausnehmen, in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Hälfte des Bratfetts in einer ofenfesten Pfanne auf dem Herd erhitzen. Restliche Zwiebeln darin ca. 3 Minuten an-

braten. Rosmarinzweig zugeben. Mit Wein und restlichen 400 ml Brühe ablöschen, Preiselbeeren unterrühren. Alles ca. 8 Minuten einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soßenbinder einrühren, aufkochen.

**3** Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin ca. 8 Minuten goldbraun braten. Salbei zerzupfen, kurz mitbraten. Fleisch in Scheiben schneiden. Bratsaft unter die Soße rühren. Kürbiskraut mit Entenbrust und Nudeln auf Tellern anrichten.

**Zubereitungszeit ca. 1 Std.**  
Pro Portion ca. 870 kcal, E 37 g, F 37 g, KH 93 g

## Ziegenkäse-Crème-brûlée

### Zutaten für 4 Personen

4 Stiele Thymian, 150 ml Milch, 150 g Schlagsahne, 180 g Ziegenfrischkäse, 1 EL Honig, 2 Eigelb (Gr. M), 2 Eier (Gr. M), Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Scheiben Sandwichtoast, 2 EL Butterschmalz, 4 TL brauner Zucker

**1** Thymian, Milch, Sahne, Käse, Honig, Eigelb und Eier pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse auf 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 200 ml Füllmenge) verteilen. Förmchen auf ein tiefes Backblech stellen, ca. 3 cm hoch mit Wasser füllen. Bei 100 °C (Umluft: 80 °C) ca. 1 Stunde garen. Brotscheiben dünn ausrollen. Aus jeder Scheibe 4 Sterne ausschneiden, in Butterschmalz goldgelb braten.

**2** Crème brûlée vollständig auskühlen lassen. Salat zubereiten (s. Tipp). Brauenen Zucker auf den Oberflächen der Crème verteilen und mit einem Gasbrenner karamellisieren. Förmchen auf Tellern anrichten. Rundherum den Salat verteilen und mit Sternen garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 25 Min.**

Wartezeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 710 kcal,  
E 17 g, F 58 g, KH 32 g



### Extra-Tipp

Für den Salat 2 Rote

Bete in Scheiben hobeln.  
4 Schalotten in dünne Ringe schneiden. Beides mit 3 EL Rotweinessig und 6 EL Olivenöl vermengen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen.

150 Babyleaf-Salatmischung zur Bete geben.



*Das schmeckt nach Weihnachten*

## Bratapfel

### Zutaten für 4 Stück

25 g Mandelstifte, 75 g Marzipan-Rohmasse, 2 Prisen Zimt, 1 Prise gem. Gewürznelken, 4 Äpfel, 2 TL Zitronensaft, 20 g Mini-Marshmallows, 1 Päckchen (37 g) Vanillesoßenpulver, 250 ml Eierlikör, 250 g Schlagsahne, 4 TL Wildpreiselbeeren (Glas), 1 EL Zucker, Butter für die Form

**1** Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Butter schmelzen. Marzipan zerbröseln, mit Mandeln, 1 EL Butter, 1 Prise Zimt und Nelken verkneten. Oberen Teil der Äpfel als Deckel abschneiden, beiseitelegen. Kerngehäuse entfernen, Öffnung dabei etwas vergrößern. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

**2** Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Marzipan-Mix füllen. Deckel daraufsetzen. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 35 Minuten backen. Ca. 7 Minuten vor Ende der Backzeit die Deckel abnehmen, Marshmallows auf den Äpfeln verteilen, mitbacken. Soßenpulver, Likör und Sahne ca. 1 Minute aufschlagen. Kalt stellen. Bratäpfel aus dem Ofen nehmen, Preiselbeeren darauf verteilen. Auf Tellern mit Soße anrichten. 1 EL Zucker und 1 Prise Zimt mischen, auf die Äpfel streuen.

**Zubereitungszeit ca. 1 Std.**

Pro Portion ca. 680 kcal,  
E 8 g, F 33 g, KH 75 g

## Lachsfilet mit Wermut-Soße

### Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten, 250 ml Fischbrühe, 100 ml trockener Weißwein, 3 EL Wermut, 300 g Schmand, 80 g Sauerampfer, 600 g Lachsfilet, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 2-3 Spritzer Zitronensaft, 2 Stiele glatte Petersilie, grober Pfeffer zum Garnieren

**1** Schalotten fein hacken. In einem Topf Schalotten, Fischbrühe, Wein und Wermut erhitzen und aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Minuten köcheln und durch ein Sieb gießen. Die Flüssigkeit dabei auffangen und zurück in den Topf gießen. Schmand zufügen und unterrühren. Warm halten. Den Sauerampfer putzen. Das Lachsfilet in dünne Schnitzel schneiden.

**2** Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Lachschnitzel darin in zwei Portionen unter Wenden ca. 30 Sekunden scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm halten. Schmandsoße erhitzen (nicht kochen). Sauerampfer zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Petersilie zerzupfen. Sauerampfersoße auf Tellern anrichten. Je zwei Lachsschnitzel darauf geben und mit Petersilie und Pfeffer garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 25 Min.**

Pro Portion ca. 670 kcal,  
E 37 g, F 54 g, KH 4 g

## Mit würzigem Saueraufpter



## Veggie-Braten

### Zutaten für 4 Personen

1 Packung (450 g) TK-Blätterteig, 2 Knoblauchzehen, 750 g Champignons, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 8 Stiele Petersilie, 50 g Mascarpone, 1 kg Hokkaido-Kürbis, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, Muskat, 75 g Walnusskerne, 100 g getr. Soft-Aprikoisen, 150 g Weißbrot, 6 Stiele Thymian, 2 Eier (Gr. M), 1 Eigelb (Gr. M), Backpapier

**1** Blätterteig auftauen. Knoblauch und Pilze hacken, im Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken. Mit Mascarpone unter die Pilze mengen. Kürbis und Zwiebeln würfeln, in Butter ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Walnusskerne fettfrei rösten, hacken. Aprikosen halbieren. Brot würfeln. Thymian hacken. Kürbis grob stampfen. Mit Aprikosen, Walnüssen, Weißbrot, Thymian und Eiern vermengen, würzen.

**2** Blätterteig-Platten leicht überlappend legen. Pilz-Masse darauf verteilen, Rand (ca. 2 cm) frei lassen. Kürbis-Mischung mittig, länglich darauf geben. Teigseiten einschlagen, Braten einrollen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen, Blätterteig damit bestreichen. Im Ofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen. Dazu passen Feldsalat und Zwiebel-Konfit.

**Zubereitungszeit ca. 1½ Std.**

Pro Portion ca. 1140 kcal,  
E 28 g, F 80 g, KH 80 g

## Avocado-Bäumchen

### Zutaten für 4 Personen

2 Avocados (ca. 530 g), 1 Bio-Zitrone, 100 g geräucherter Lachs, ½ Bund Schnittlauch, ½ rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl, Meersalzflocken, grober Pfeffer

**1** Avocados halbieren, Hälften in Spalten schneiden, aus 2 Spalten kleine Dreiecke schneiden. Spalten wie Tannenbäume auf Tellern anordnen. Aus den Avocadodreiecken kleine Sterne auf die Tannenbaumspitze legen. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale abschälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Avocado mit Zitronensaft beträufeln.

**2** Lachs fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Lachs, Schnittlauch, Zwiebeln und Olivenöl mischen und je 2-3 EL auf jedem Tannenbaum verteilen. Mit Zitronenschale, Meersalz und grobem Pfeffer bestreuen.

**Zubereitungszeit ca. 15 Min.**

Pro Portion ca. 310 kcal,  
E 8 g, F 30 g, KH 6 g



### Extra-Tipp

Sollten Gäste keine Avocado-Fans sein, können Sie die Frucht auch durch geschnittene Gurke ersetzen. Besonders hübsch wird der Tannenbaum, wenn Sie ihn mit roten Pfefferbeeren als Christbaumschmuck dekorieren.

## Gewürz-Whiskey auf Eis

### Zutaten für 4 Gläser

160 ml Whiskey, 320 ml klarer Apfelsaft, 80 ml Cranberrysirup, 30 g Bio-Ingwer, 200 g Vanille-Eis, 4 Zimtstangen

**1** Whiskey mit Apfelsaft mischen. In 4 mit kaltem Wasser ausgespülte Gläser (à ca. 300 ml) geben. Je 20 ml Cranberrysirup zugießen.

**2** Ingwer waschen und in Scheiben schneiden. 4 Kugeln Eis formen. In jedes Glas eine Kugel Eis geben, mit Ingwer und einer Zimtstange garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 15 Min.**

Pro Portion ca. 320 kcal,  
E 2 g, F 13 g, KH 21 g



# Mit viel Liebe gemacht

Ob herhaft oder süß - bei diesen Geschenken aus der Küche werden Familie und Freunde Augen machen



## Mini-Kokos-Stollen

### Zutaten für 4 Stück

350 g Butter, 175 ml Karottensaft, 500 g Mehl, 2 TL Stollengewürz,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt, 2 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, 1 Würfel (42 g) Hefe, 250 ml Milch, 125 g Kokosraspel, 100 g Mandeln mit Haut, 100 g getrocknete Feigen, 100 g getrocknete Datteln, 175 g Puderzucker, Mehl für Arbeitsfläche, Backpapier

**1** 200 g Butter schmelzen. 100 ml Karottensaft zufügen, abkühlen lassen. Mehl, Gewürz, Zimt, 1 Päckchen Vanillezucker, Salz und 50 g Zucker mischen. 75 ml Karottensaft und 25 g Zucker lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. Geschmolzene Butter und Karotten-Hefemischung zum Mehl geben und alles ca. 5 Minuten verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Milch aufkochen, 1 Päckchen Vanillezucker, 25 g Zucker und Kokosraspel zufügen. Aufkochen und ca. 3 Minuten einköcheln lassen. Mehrmals umrühren. Auskühlen lassen. Mandeln hacken. Feigen und Datteln grob hacken. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche verkneten. Mandeln, Datteln und Feigen unterkneten. Teig vierteln. Eiweiß steif schlagen und unter die ausgekühlte Kokosmasse heben. Teigteile nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 24 x 14 cm) ausrollen.  $\frac{1}{4}$  Kokosmasse darauf verteilen, dabei rundherum je einen kleinen Rand frei lassen. Längsseiten einschlagen. Teigplatte eng aufrollen, zu einem Stollen drücken. Rest Teigteile und Kokosmasse ebenso verarbeiten. Auf 2 Bleche mit Backpapier

setzen. Ca. 30 Minuten gehen lassen. Nacheinander bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) herunterschalten. Weitere ca. 40 Minuten backen. Stollen nach der Hälfte der Backzeit zudecken.

**3** 150 g Butter schmelzen. Stollen auf ein Gitter setzen, noch heiß mit etwas Butter bestreichen und mit Puderzucker dick bestäuben. Vorgang noch 2x wiederholen. Stollen auskühlen lassen.

### Zubereitungszeit ca. 1 $\frac{3}{4}$ Std.

Wartezeit ca. 1  $\frac{1}{4}$  Std.  
Pro Stück ca. 1890 kcal,  
E 26 g, F 109 g, KH 203 g

## Whiskey-Schoko-Likör

### Zutaten für 4 Flaschen (à ca. 400 ml)

100 g Espressobohnen, 1,2 kg Schlagsahne, 3 Päckchen Vanillezucker, 150 g Vollmilch-Kuvertüre, 300 ml Whiskey

**1** Espressobohnen in einem Mörser leicht anstoßen. Espressobohnen und Sahne in eine Schüssel geben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Vanillezucker in die Espresso-Sahne geben und einmal kurz aufköcheln lassen.

**2** Flüssigkeit durch ein Sieb in einen weiteren Topf sieben. Kuvertüre fein hacken und in die Flüssigkeit geben und unter Rühren schmelzen lassen. Whiskey dazugeben und unterrühren. Likör in Flaschen füllen.

### Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Wartezeit ca. 1 Std.  
Pro Flasche ca. 1320 kcal,  
E 10 g, F 109 g, KH 35 g

### Extra-Tipp

**Bratapfel-Likör (6 Flaschen à 400 ml):** 50 g frischen Ingwer in grobe Stücke schneiden. 2 Vanilleschoten längs halbieren. Abrieb von 1 Bio-Orange, 2 l Apfelsaft, Ingwer, Vanilleschoten, 6 Gewürznelken, 3 Sternanis, 2 Zimtstangen und 275 g Grümmel-Kandis ca. 20 Minuten köcheln. 400 ml braunen Rum angießen. Auskühlen lassen. Gewürze abseihen. Likör in Flaschen füllen.

## Käseschnecken

### Zutaten für 36 Stück

250 g Mehl, 125 g kalte Butter, Salz, 1 Ei (Gr. M), 40 g Cheddar, 1 Msp. Chiliflocken, 40 g Appenzeller-Käse, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 40 g Gorgonzola,  $\frac{1}{4}$  TL rosa Beeren, Mehl für Arbeitsfläche, Frischhaltefolie

**1** Mehl, Butter in Stücken, 1 Prise Salz und Ei zügig glatt verkneten. Teig dritteln, jedes Drittel in Folie wickeln und

mindestens 30 Minuten kühlen. Cheddar fein reiben, mit Chili mischen. Appenzeller fein reiben, mit Pfeffer mischen. Gorgonzola zerdrücken. Rosa Beeren im Mörser zerstoßen, untermengen.

**2** Teigportionen jeweils auf einer bemalten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 10 x 15 cm) ausrollen. Je 1 Käse-Mix darauf verteilen. Teigplatten von der

Längsseite her fest aufrollen. Jede Rolle in ca. 12 Scheiben schneiden. Auf 2 Bleche mit Backpapier legen. Nacheinander bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 12-14 Minuten backen. Auskühlen lassen.

### Zubereitungszeit ca. 1 $\frac{1}{4}$ Std.

Wartezeit ca. 20 Min.  
Pro Stück ca. 70 kcal,  
E 2 g, F 5 g, KH 6 g

so schön  
würzig



# Fast zu schade zum Verwaschen



## Extra-Tipp

Kühl und trocken gelagert ist ein Lebkuchenhaus etwa **vier Wochen lang haltbar**. Wenn Sie es also in der Mitte der Adventszeit backen, können Sie es Heiligabend oder zu Silvester noch bedenkenlos essen.

## Lichter-Häuschen

### Zutaten für 7 Stück

160 g flüssiger Honig, 150 g Zuckerrübensirup, 200 g Zucker, 330 g Butter, 800 g Mehl, 20 g Kakao, 2 EL Zimt, 15 g Lebkuchengewürz, 1 TL Natron, 190 g bunte Frucht-Lutschbonbons, 400 g Puderzucker, 2 Eiweiß (Gr. M), Mehl für die Arbeitsfläche, Frischhaltefolie, Backpapier, Gefrierbeutel

**1** FÜR DEN TEIG Honig, Sirup und 100 ml Wasser aufkochen. Zucker und Butter darin auflösen. Masse abkühlen lassen. Mehl, Kakao, Zimt, Gewürz und Natron mischen. Mit Honigmasse verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Teig portionsweise auf etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen. FÜR FÜNF HÄUSER MIT DREI WÄNDEN fünf quadratische

(ca. 8 cm) oder rechteckige Bodenplatten (ca. 8 x 12 cm) ausschneiden. FÜR ZWEI HÄUSER MIT EINER FRONT zwei wolkenförmige Bodenplatten (ca. 9 x 15 cm) ausrollen. Insgesamt 17 Hauswände mit verschiedenen Giebeln (ca. 8 bzw. 12 cm breit) ausschneiden. Daraus beliebig Türen und Fenster ausstechen. Alles auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

**3** FÜR DIE TÜREN UND FENSTER Bonbons nach Farben getrennt in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen. Bonbons mit der Teigrolle fein zerbröseln. Brösel in die Fenster und Türen streuen. Blechweise bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 9 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**4** FÜR DIE DEKO Eiweiß leicht anschlagen, Puderzucker zufügen, cremig

röhren. Für die Verzierungen ca. 1/3 Guss mit 1-2 EL Wasser flüssiger röhren. Jeden Guss in einen Spritzbeutel füllen. Vom Beutel mit dem dünnen Guss eine sehr kleine Ecke abschneiden. Hauswände nach Belieben verzieren. Trocknen lassen. Vom Beutel mit dem dicken Guss eine kleine Ecke abschneiden. Wände auf den Bodenplatten festkleben (dabei mit einem Glas stützen) und die Hausecken zusammenkleben. Zuletzt eine Schneedecke auf die Dachkanten spritzen. Trocknen lassen. Teelichte auf die Bodenplatten stellen.

### Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Wartezeit ca. 2 Std.  
Pro Stück ca. 1360 kcal,  
E 16 g, F 43 g, KH 228 g

# Schmilzt schnell 8 Pfund Schlank mit der Zaubersuppe

Vollgepackt mit **Nährstoffen und Ballaststoffen** hält sie lange satt und zündet den Abnehm-Turbo



**W**enn es draußen grau und kalt ist, dann brauchen wir ganz dringend etwas Warmes von innen. Eine dampfend heiße Suppe ist dafür genau das Richtige. Mit jedem Löffel wird uns wärmer ums Herz. Toll, dass unsere Winter-Wunder-Suppe besonders gesund und abwechslungsreich ist. Sie enthält viel frisches Gemüse und eiweißreiche Zutaten. Der Fatburner Kohl, der nur 50 Kalorien auf 100 g enthält, dafür aber jede Menge sättigende Ballaststoffe, ist besonders gut für eine Diät geeignet. Kein Wunder, dass er Hauptbestandteil unserer Schlanksuppe ist.

## Mit jedem Löffel ein bisschen schlanker

Durch den hohen Flüssigkeitsanteil, den Suppen mitbringen, bringen sie den Kreislauf zuverlässig in Schwung und kurbeln so die Fettverbrennung an. Hochwertige Proteine, wie Kichererbsen, Kidneybohnen oder mageres Hähnchenfleisch als Einlage sind dabei die perfekte Ergänzung für eine langanhaltende Sättigung. Cleveres Extra: Das Grundrezept ist für fünf Portionen konzipiert. Es lässt sich prima portionsweise einfrieren und nach Bedarf wieder auftauen. •

### Stoffwechselauheizer

**Für 1 Port.**: 2 Kartoffeln in Stücke schneiden.  $\frac{1}{2}$  kleinen Kopf Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln und Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. 1 Portion Suppe (siehe Grundrezept) aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Kohl und Kartoffeln abgießen und in die Suppe geben. Suppe mit Curry abschmecken. Ca. 360 kcal

### Gesund-Star

**Für 1 Port.**: 100 g Beefsteakhackfleisch mit 1 Prise gemahlenem Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Bällchen formen. 2 EL fettarmen Joghurt würzen. 1 Portion Suppe (siehe Grundrezept) aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Hackbällchen in 1 TL heißem Öl braten, in die Suppe geben. Joghurt dazu reichen. Ca. 380 kcal



### Sattwacher

**Für 1 Port.**: 100 g grüne Bohnen in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. 100 g Champignons vierteln. 40 g magere Rindersalami in Stücke schneiden. 1 Portion Suppe (siehe Grundrezept) aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Pilze in 1 EL heißem Öl anbraten. Salami mitbraten. Bohnen abgießen und zur Suppe geben. Salami und Pilze ebenfalls zugeben. Ca. 420 kcal



## Heißhungerstopper

Für 1 Port.: 75 g

Bündner Fleisch in Streifen scheiden. ½ kleine Birne in Spalten schneiden.

1 Portion Suppe (siehe Grundrezept) aufkochen, Fleisch zufügen und ca. 5 Minuten köcheln. Birne zugeben.  
Ca. 400 kcal

## Grundrezept

Für 5 Port.: 1 kg

Möhren klein schneiden. 1 großen Kopf Spitzkohl längs halbieren, Strunk entfernen und Blätter in Streifen schneiden. 5 Zwiebeln würfeln. 600 g Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. 2 Stangen Staudensellerie und 3 gelbe Paprikaschoten in Stücke schneiden. Zwiebeln in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Möhren und Kohl zugeben, andünsten. Mit 750 ml Gemüsebrühe und 500 ml Wasser ablöschen. Tomaten zufügen. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.  
Ca. 190 kcal

Perfekt dazu:  
eine Scheibe  
Low-Carb-Brot

## Eiweißheld

Für 1 Port.: 200 g

Kabeljaufilet in Stücke schneiden. 1 Stiel Thymian hacken. 1 Portion Suppe (siehe Grundrezept) mit 125 g gelben Kirschtomaten, Fisch und Thymian aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.  
Ca. 360 kcal

# RESTE-KÜCHE

## Schnitzel-Pfanne

### Zutaten für 2 Personen

150-200 g Steckrübe (Reste), 3 Möhren, 1 Zwiebel, 250 Schweineschnitzel, 1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Petersilie, 2 große Gefrierbeutel

Steckrübe und Möhren in Stifte, Zwiebel in Spalten schneiden. Schnitzel in 4-5 Stücke schneiden, zwischen den Beuteln flach klopfen und in 1 EL Öl unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl erhitzen, Steckrübe, Möhren und Zwiebel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten schmoren. Petersilie grob hacken, Hälfte unterheben. Schnitzel mit in die Pfanne legen, zugedeckt kurz erhitzen. Mit Rest Petersilie bestreuen, anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit ca. 45 Min.**

Pro Portion ca. 280 kcal,

E 31 g, F 11 g, KH 15 g



Ihr Kühlschrank  
ist noch...

## Steckrübe

Reste über? Super! Die verwandeln wir hier in kleine kulinarische Schätze



### Gemüse-Rösti

#### Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel, 2 Stiele Petersilie, 125 g Kartoffeln, je 1 Möhre und Pastinake (à ca. 100 g), 100-150 g Steckrübe (Reste), 75 g Rote Bete, 3 Eier, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 EL Öl, 3-4 EL Essig

Zwiebel und Petersilie hacken. Kartoffeln, Möhre, Pastinake und Steckrübe grob raspeln. Gemüse, 1 Ei, Petersilie und Mehl gut verkneten. Rote Bete grob raspeln, unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Aus der Masse ca. 4 Rösti formen, im Öl unter Wenden braten. Warm stellen. Ca. 1 Liter Wasser aufkochen. Essig zufügen. 2 Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, einzeln ins siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 3 Minuten garen. Rösti und Eier anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit ca. 35 Min.**

Pro Portion ca. 410 kcal,

E 16 g, F 24 g, KH 33 g



# Genießen

Jede Woche neue Produkte, praktische Tipps & Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie

## Die sind ja süß

Clementinen werden meist nicht alt, da sie so schnell weggefuttert werden. Dabei sind sie auch eine tolle Zutat für die Küche als Saft für die Hausbar

**Familienbande:** Die Clementine ist eine Kreuzung aus Mandarine und Pomeranze, oft kernlos und süßsäuerlich. Mandarinen haben größere Früchte, sind im Vergleich etwas säuerlicher im Geschmack und haben häufig viele Kerne. Tangerinen hingegen haben kleinere Früchte mit dünner, feinporiger Haut und einem sehr süßen Aroma.

**Kleiner Snack:** Sie brauchen keine Verpackung und passen mühelos in jede Box für Schule, Büro oder Zugfahrt. Sie liefern eine Menge Vitamin C, und beim Schälen bleiben meist sogar die Finger sauber. Die weiße Innenhaut ist im Übrigen ebenso gesund wie das Fruchtfleisch. Mitessen lohnt sich also.

**Qualität:** Bevorzugen Sie schwere Früchte, deren Schale möglichst fest auf dem Fruchtfleisch sitzt. Sind Blätter dran, sollten diese nicht zu trocken sein. Grüne Stellen sind kein Zeichen für Unreife – wird es auf den Plantagen kälter, wechseln die Schalen von Orange auf Grün.



## Das Problem - DIE LÖSUNG

Hilfe, ich habe mich mit Glühwein bekleckert. Wie geht er wieder raus?

**LÖSUNG:** Sofort Zitronensaft daraufträufeln, einige Minuten einwirken lassen. Dann die Flecken dick mit Salz bestreuen, dieses saugt die Flüssigkeit aus dem Gewebe. Zum Schluss gut ausspülen.



## Macadamia-Rum-Kugeln mit Nugat

**Für 12 Stück:** 100 g Macadamianüsse grob hacken. 2 EL Zucker und 1 EL Wasser in einer Pfanne erwärmen und karamellisieren lassen. Gehackte Nüsse in das Karamell geben, verrühren. Nuss-Karamell auf Backpapier geben und erkalten lassen. 50 g Macadamia mit einem Universalzerkleinerer fein zerhacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, mit 25 g Puderzucker vermengen und abkühlen lassen. Lauwarme Mischung mit 50 g schnittfester Nussnugatmasse verkneten. 100 g Zartbitterschokolade über einem warmen Wasserbad schmelzen. Nussnugatmasse dazugeben und 3 EL braunen Rum unterkneten. Kurz kalt stellen, bis die Masse formbar ist. 12-14 kleine Kugeln formen, kalt stellen. Erkaltetes Nuss-Karamell hacken. Fest gewordene Kugeln gleichmäßig in der Mischung wälzen.



## Laktosefreier Genuss

Wer Milchzucker schlecht verträgt, kann die völlig laktosefreie Kokosmilch gut als Sahne-Ersatz nehmen. Mit Wasser verdünnt eignet sich Kokosmilch auch super als Alternative für Kuhmilch in Shakes, Smoothies oder im Müsli.

# Zugreifen lohnt sich

Exotisches Obst kann im Winter die Abwehrkräfte stärken

**Ananas:** Erste Hilfe, wenn sich Halsschmerzen ankündigen. Die Frucht enthält das Enzym Bromelain, welches entzündungshemmend wirkt. Wichtig: Nur frische Ananas essen, in Konserven wird der Stoff durch Erhitzen zum größten Teil zerstört.

**Kiwi und Orange:** Unsere Lieblinge bei drohenden Erkältungen, denn sie sind unschlagbar beim Vitamin-C-Gehalt. Schon zwei Kiwis oder eine große Orange decken unseren Tagesbedarf.



Früchte aus Übersee liefern viele gesunde Nährstoffe in der kalten Jahreszeit

**Mango:** Gut für die gestresste Winterhaut. Das enthaltene Betacarotin schützt unsere Haut- und Schleimhautzellen vor den Angriffen durch schädliche freie Radikale.

**Granatapfel:** Bekämpft Bakterien und Viren. Er enthält eine Kombination verschiedener Antioxidantien, die unsere Zellen vor schädlichen Attacken bewahren.

**Maracuja und Bananen:** Enthalten viele Ballaststoffe, die sich positiv auf die Darmflora auswirken. Ein gesundes Mikrobiom unterstützt unser Immunsystem.

## Intensives Erlebnis

Die leckeren Früchte werden auf dem Höhepunkt ihrer Reife geerntet und dann schonend gefriergetrocknet. So bleiben Aroma und ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Der Clou ist die Kombination mit dem feinherben Kakaoüberzug. „Frucht & Kakao Banane“ von Buah, ca. 22 € pro Dose

## Gesunder Knabberspaß

Das enthaltene Selen in Pistazien fängt Schadstoffe ab, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Das Immunsystem kann das auch, ist aber genug Selen vorhanden, dann kann sich die Körperabwehr stattdessen um Viren und krank machende Bakterien kümmern. Täglich eine kleine Handvoll ungesalzener Pistazien liefert den Tagesbedarf Selen und ungesättigte Fettsäuren für das Herz-Kreislauf-System.



## Alles auf Rot

Der kleine Italiener bereichert im Winter unsere Teller

Im Winter läuft Radicchio zur Höchstform auf. Er zählt zur Familie der Zichorien, übrigens ebenso wie Frisée oder Chicorée. Die besondere Eigenart des kleinen Kugelkopfs: Je tiefer die Temperaturen im Winter sinken, umso stärker schützt er seine Blätter mit den markanten rotvioletten Farbstoffen vor dem Erfrieren. Kombiniert man ihn im Salat mit süßen Granatapfelkernen oder fügt etwas Orangensaft zum Dressing hinzu, rundet das seine leicht herbe Note harmonisch ab.



64,9 kg

Obst wurde pro Kopf 2023 in Deutschland konsumiert

Quelle: Statista

## FÜR SIE GELESEN

### God jul

Autorin Elisabeth Grindmayer lebt auf einem 100 Jahre alten Waldbauernhof in Südschweden und vereint in ihrem Buch 50 traditionelle Rezepte mit stimmungsvollen Geschichten und wunderschönen Bildern. Von Luciabäck über Julköttbullar bis Glögg - ein Fest für alle Sinne! „Weihnachten in Schweden“, Höller Verlag, 32 €



# So bleibt das Herz ein Leben lang stark

Kleine Änderungen im Alltag senken unser Infarktrisiko enorm. Worauf kommt es an?



Wenn Herzspezialisten von ihrem Fach sprechen, vergleichen sie das Herz gern mit einem Motor. So wie dieser das Auto mithilfe von Zylindern, Ventilen und Schläuchen antreibt, arbeitet auch unser Herzmuskel – allerdings mit Kammern, Klappen und Blutgefäßen. Auf diese Weise pumpt er Blut zu den Organen und versorgt sie mit Nährstoffen und Sauerstoff. Doch es gibt einen riesigen Unterschied: Während ein Motor meist nach höchstens 20 Jahren ausgedient hat, kann ein Herz seine Aufgabe reibungslos 70, 80 oder sogar mehr als 100 Jahre erfüllen.

Laut Studien bleiben Bluthochdruck und Entzündungen sowie Verkalkungen der Arterien-Wände (Arteriosklerose) bei vielen Menschen jahrelang unentdeckt. In der zweiten Lebenshälfte sollten wir Vorsorgertermine

beim Hausarzt daher besonders zuverlässig wahrnehmen. Früh erkannt, lassen sich die meisten Herzleiden heute gut behandeln.

## 4000 Schritte täglich sind ausreichend

Um unser Herz stark zu halten, braucht dieses Wunderwerk der Natur unsere Unterstützung – vor allem Bewegung. Schon ein zügiger Spaziergang, bei dem wir leicht ins Schwitzen geraten, stärkt den Herzmuskel. Gleichzeitig weiten sich die Blutgefäße, schädliche Ablagerungen an den Gefäßwänden werden abgetragen.

Bis vor Kurzem nahm man an, dass wir für ein gesundes Herz rund 10.000 Schritte täglich gehen müssen. Eine aktuelle Studie zeigt jetzt jedoch: Schon 4000 Schritte am Tag senken das Risiko für Herzerkrankungen gewaltig. Jeder Schritt zählt – je regelmäßiger, desto besser. Um dranzubleiben,

planen wir am besten eine feste Tageszeit für den Spaziergang ein, etwa noch vor dem Frühstück.

Nach der strammen Tour dürfen wir uns dann einen heißen Kaffee gönnen. Denn auch hier korrigierte eine Studie kürzlich: Das Lieblingsgetränk der Deutschen schadet dem Herzen nicht – solange es nicht mehr als sechs Tassen täglich werden.

## **Yoga ist Bewegung und Entspannung zugleich**

Was wir unserem Herz zuliebe möglichst vermeiden sollten: Schlafmangel und Dauerstress. Denn Hormone wie Cortisol und Adrenalin verengen die Adern und erhöhen den Blutdruck. Abschwächen können wir dies etwa mithilfe von Yoga, das Entspannung und Bewegung zugleich bietet. Aber auch regelmäßige Atemübungen oder Meditation helfen, das Stressniveau langfristig zu senken. ●

## Auf die Zähne achtgeben

In unserer Mundhöhle verbergen sich oft Bakterien, die zum Herzmuskel wandern und ihn angreifen können. Ob Karies oder Zahnfleischentzündung - die Zahnärztin oder der Zahnarzt entdeckt und behandelt Probleme im Rahmen der Vorsorge. Mit Zwischenraumbürstchen und Zahndeide halten wir die Zähne schließlich rundum frei von Belag. Und: Die Bürste regelmäßig erneuern, da sich Bakterien und Zahnbelaäge ansammeln und die Reinigungswirkung nachlässt, sobald sich die Borsten abnutzen.



## Wie Freunde vor Infarkt schützen

Forschende stellten kürzlich fest: Gesellige Menschen haben ein geringeres Herz-Kreislauf-Risiko als zurückgezogene lebende. Es zeigte sich: Die Endorphine, die der Körper bei gemeinsamen Unternehmungen und beim Lachen ausschüttet, legen sich schützend an die Innenwände der Blutgefäße. Grund genug, noch heute eine gute Freundin anzurufen!



## Tomaten stärken das Herz

Wer zwei Tomaten täglich isst, senkt sein Infarktrisiko langfristig um etwa 30 Prozent. Das zeigte jetzt eine kanadische Studie. Der rote Farbstoff Lykopin wirkt Gefäßentzündungen entgegen. Ideale Wirkung entfaltet Lykopin, wenn wir die Frucht erhitzten und in Kombination mit durchblutungsförderndem Rosmarin verzehren. Was viele nicht wissen: Flüssigkeitsmangel begünstigt Bluthochdruck und Arteriosklerose. Mindestens 1,5 Liter Wasser täglich halten den Blutfluss in Gang.



BLÄHUNGEN? VÖLLEGEFÜHL?  
MAGENKRÄMPFE?

# GASTEO® HILFT DER VERDAUUNG **SCHNELL** ÜBER DEN BERG



### WIRKT SCHON IM MUND<sup>1</sup>

- ✓ Die natürlichen Bitterstoffe aktivieren bereits im Mund, wirken sofort<sup>1</sup> und lindern schnell Magen-Darm-Beschwerden
- ✓ Einzigartige kraftvolle Heilpflanzen-Komposition
- ✓ Zuverlässige Wirkung – gut verträglich
- ✓ In Ihrer Apotheke erhältlich

### EINZIGARTIG PFLANZENSTARK

<sup>1</sup> 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



# Wenn Füße besondere Pflege brauchen

Ein erhöhter Zuckerspiegel erhöht das Risiko für Hornhaut-Verletzungen. So beugen wir vor

## Nervenschäden früh vorbeugen

Je stabiler der Blutzucker ist, desto besser geht es unseren Füßen. Denn ein erhöhter Spiegel sowie Schwankungen der Glukosewerte begünstigen Gefäß- und Nervenschädigungen. Deshalb gilt bei Diabetes: die Werte zuverlässig messen und die

Therapie streng befolgen. Bleibt es bei Schwankungen, sollte Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden. Ein wichtiger Bestandteil der Vorbeugung ist zudem die regelmäßige Kontrolle der Füße auf Rötungen, Blasen und Risse.

NEU – Nur in Ihrer Apotheke

### 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 Kühlereffekt**



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.

## Mit Bädern und Salben schützen

Diabetes geht oft mit trockener und rissiger Fußharnahaut einher. Um Schmerzen und Entzündungen effektiv vorzubeugen, nehmen wir zweimal wöchentlich ein Fußbad. So geht's: einen Liter lauwarmes Wasser (ca. 35 Grad) mit zwei Kamillenteebeuteln in eine Schüssel geben. Fünf Minuten ziehen lassen, dann die Füße ca. zehn Minuten darin baden. Anschließend mit einer ureahligen Salbe (Drogerie) sorgfältig und gleichmäßig eincremen und sanft einmassieren.

## Wundheilstoffe aus der Natur nutzen

Mit natürlichen Nähr- und Heilstoffen schützen wir das Gewebe unserer Füße und fördern die Heilung angegriffener Hautstellen. Gute Lieferanten sind Nüsse, Olivenöl und fetter Fisch. Denn sie liefern Zink, das die Zellteilung fördert, und Vitamin E, das die Haut geschmeidig hält. Ihre Omega-3-Fettsäuren beugen zudem Entzündungen vor.

## Gymnastik durchführen

Um alle Gefäße in Fußbett und Zehen gesund zu halten, eignet sich auch tägliche Fußgymnastik. Dafür auf den Rücken legen, Beine strecken und die Füße zehnmal in jede Richtung langsam kreisen lassen. Im Sitzen tun wir den Füßen hiermit Gutes: zehnmal die Zehen stark spreizen und wieder zusammenziehen (Fersen bleiben auf dem Boden). Danach ein Tuch neben den Fuß legen und es mit den Zehen vorsichtig aufheben. Mit jeder Seite zehnmal.



## Die optimalen Schuhe tragen

Bei Nervenschädigungen, die durch Diabetes Typ 2 ausgelöst wurden, kann der Arzt spezielle Schuhe verschreiben. Sie sind so konstruiert, dass der Fuß sicher gebettet ist und ausreichend Raum erhält. Das atmungsaktive Material beugt starkem Schwitzen vor. So lassen sich riskante Druckstellen, Verletzungen und Infektionen verhindern.



## Das gute Omega-3-Gefühl für Herz und Gehirn



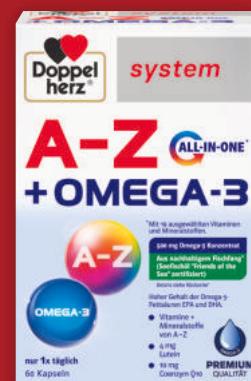
PZN: 17173992

### Doppelherz system

#### OMEGA-3

#### PREMIUM 1500

- Hochdosiert
- 780 mg EPA/495 mg DHA
- 1.500 mg Omega-3-Fettsäuren
- Aus nachhaltigem Fischfang<sup>1</sup>
- Sehr hoher Gehalt an hochwertigen Fettsäuren
- Wirkliche Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA als Beitrag zur normalen Herz- und Gehirnfunktion und zur normalen Immunabwehr.
- 800 I. E. Vitamin D<sup>2</sup>
- Vitamin D für die normale Funktion und die Funktion des Immunsystems
- PREMIUM QUALITÄT



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.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Tagesportion: 2 Kapseln

<sup>2</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.





Wer so strahlen möchte, darf das eincremen nicht vergessen

## Wie wir unsere Haut gezielt stärken

Ein gesunder Teint ist in jedem Alter möglich. So bewahren wir unsere natürliche Schönheit

Kennen Sie das nicht auch? Die Haut beginnt zu spannen, obwohl man sich gerade erst eingecremt hat? Wahrscheinlich ist das Pflegeprodukt dann nicht mehr reichhaltig genug. Grund können altersbedingte Veränderungen in unserem Körper sein. Der Alterungsprozess führt mit der Zeit nämlich dazu, dass die Haut trockener wird sowie weniger Kollagen und Elastin bildet.

### Der Haut wieder mehr Spannkraft verleihen

Auch der Gehalt an körpereigener Hyaluronsäure nimmt stetig ab – alles Stoffe, die den Teint so richtig schön prall und straff machen. Um den Feuchtigkeitsmangel auszugleichen, sind jetzt hoch konzentrierte Seren

mit Hyaluronsäure ideal sowie Anti-Aging-Cremes, die mit reinem Retinal helfen, die Produktion von Kollagen und Elastin anzuregen, und so der Haut neue Straffheit und Elastizität verleihen (z. B. „Retinal Intensiv Serum“ von Medipharma Cosmetics, Apotheke, rezeptfrei).

### Unreinheiten ganz einfach loswerden

Bekommt unsere Haut nicht die Pflege, die sie braucht, kann es auch im fortgeschrittenen Alter noch zu Pickelchen kommen. Durch verschiedene Faktoren kann sogar Akne zurückkehren. Dazu zählen Veränderungen des Hormonhaushalts, eine damit einhergehende verstärkte Talgproduktion, ebenso wie vermehrter Stress. Deshalb sollten wir auch an

### Darf's ein bisschen mehr Glow sein?

Gerade im Winter macht die Haut jetzt öfter einen müden, geradezu fahlen Eindruck. Doch fühlen wir uns eigentlich gut, möchten wir auch gerne so aussehen. Wie uns das gelingt? Sogenannte Glow- oder Rosé-Cremes können alles, was eine ganz normale Tagespflege auch kann. Zusätzlich punkten sie aber auch noch mit lichtreflektierenden Pigmenten, die uns einen lebhaft strahlenden Teint verschaffen.

Entspannung denken. Und die unreine Haut nicht mit aggressiven Anti-Pickel-Mitteln behandeln. Stattdessen sind milde, pH-hautneutrale Waschlotionen ratsam, die die Poren von überschüssigem Talg befreien. Regelmäßige Peelings bewirken außerdem, dass sich abgestorbene Hautschuppen und Verhorngungen schneller lösen.

### Altersflecken auf sanfte Weise aufhellen

Unabhängig von Hormonveränderungen und Stress gibt es eine weitere Hautveränderung, der wir ebenfalls etwas entgegensetzen können: Altersflecken. Sie entstehen durch eine langjährige Sonneneinwirkung, bei der sich Pigmente in der Haut ungleichmäßig und hartnäckig einlagern. Besonders Schläfen und Jochbein trifft es häufig. Die Braunfärbungen sollten Sie wie ein Stoppschild auffassen und sich fortan ausreichend vor UV-Strahlen schützen.

Eine gezielte dermatologische Tagespflege kann schließlich helfen, die betroffenen Stellen aufzuhellen und die Zellerneuerung anzuregen (z. B. „Pigment Altersflecken-Reduzierer“ von Medipharma Cosmetics, rezeptfrei, Apotheke). ●

# Wirksame Hilfe bei Hämorrhoiden

Beschwerden wie Juckreiz und Brennen sind unangenehm. Doch wir wissen uns zu helfen

Niemand spricht gern über sie, dabei sind Hämorrhoiden sehr wichtig: Die kleinen Polster am Ende des Enddarms sorgen dafür, dass dieser richtig schließt. Wer sagt: „Ich habe Hämorrhoiden“, meint damit in der Regel die Beschwerden, die manchmal von ihnen ausgehen. Sie schwollen dann an und entzünden sich – es kommt zu lästigem Juckreiz und Brennen. Ärzte sprechen in dem Fall von einem Hämorrhoidal-Leiden.

## Sanfte Unterstützung aus der Pflanzenwelt

Glücklicherweise können wir selbst viel dafür tun, um die lästigen Beschwerden wieder loszuwerden. Bewegung ist jetzt wichtig, damit die Hämorrhoiden gut durchblutet werden und abschwellen.

Zugleich bessert sich dadurch die Verdauung – der Stuhlgang wird erleichtert. Dies erreichen wir auch durch gezielte Ernährung: Vollkorn, Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse lösen Verstopfung. Wirksame Hilfe bei Hämorrhoidal-Leiden gibt es auch aus der Natur: Die Inhaltsstoffe der sogenannten Virginischen Zaubernuss (z. B. in „Hametum“, rezeptfrei, Apotheke) hemmen Entzündung und Schwellung.

Sind die Beschwerden stark ausgeprägt oder halten lange an, kommt es etwa zu Blutungen während oder kurz nach dem Stuhlgang, sollten wir ärztlichen Rat einholen. Sonst sind dauerhafte Schäden an den Hämorrhoiden möglich, und in seltenen Fällen droht eine Stuhlinkontinenz. Peinlich sind die Beschwerden übrigens nicht: Über 50 hat laut Studien jeder Zweite gelegentlich solche Probleme. ●



## BRONCHICUM®. UND DER HUSTEN IST UM.

### Bronchicum® Elixir

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



Bronchicum®



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.de](http://bronchicum.de)

# Urlaub für die Seele

JEDE WOCHE IN BELLA  
Damit das Leben noch schöner wird: Inspirationen und Feel-good-Ideen aus der Psychologie

## Turbo-Tipp für die Seele

Wer sich kontrolliert fühlt, sollte sofort etwas dagegen tun. Der betreffenden Person deutlich sagen, was einem guttut – und was nicht. Man bleibt respektvoll, lässt sich dieses Verhalten aber nicht gefallen. So bewahrt man seine Würde und zeigt: Man ist erwachsen und lässt Nähe nur dort zu, wo Vertrauen Raum hat. Bevormundung verliert so ihre Macht.

## Vertrauen aktiv stärken

Sicherheit wächst, wenn man Verlässlichkeit zeigt. Wer Zusagen einhält und offen kommuniziert, gibt dem anderen Halt und nimmt ihm das Gefühl, alles überwachen zu müssen. Ehrlichkeit und Berechenbarkeit sind die besten Gegenmittel gegen Misstrauen – sie schaffen echte Nähe und gegenseitigen Respekt. So entsteht ein Miteinander auf Augenhöhe.

Hallo, wir bestimmen für uns selbst!

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2); STOCKADOBECOM



# Kontrollettis charmant Grenzen aufzeigen

Sich nicht nerven lassen und klar für sich eintreten, wenn man wie ein Kind behandelt wird

## Deutlich eine Barriere errichten

Manchmal hilft alles Bemühen nichts – das kontrollierende Verhalten bleibt. Dann ist es wichtig, sich zu schützen. Man darf sich entziehen, den Kontakt begrenzen oder klarmachen, was nicht mehr akzeptabel ist. Körpersprachlich signalisieren vor dem Körper gekreuzte Arme eine Barriere. Wer sich Unterstützung holt – bei Freunden oder Fachleuten – zeigt Stärke.



Manchmal begegnet man Menschen, die das Bedürfnis haben, uns zu kontrollieren – aus Sorge, Angst oder dem Verlangen nach Perfektion. Oft sind das sogar der Partner, Vorgesetzte oder die eigenen erwachsenen Kinder, die meinen, jetzt alles im Blick behalten zu müssen. Doch dieses Verhalten verletzt und engt ein. Niemand möchte im reifen Alter bevormundet werden! Rückzug, Trotz oder Spott sind verständliche Reaktionen – doch echte Stärke zeigt man, wenn man gelassen und erwachsen reagiert. •

Oda Frantzen



## Das Bedürfnis dahinter verstehen

Hinter dem Wunsch, andere zu kontrollieren, steckt oft mehr als bloße Dominanz. Meist sind es Angst, Unsicherheit oder das Gefühl, sonst die Übersicht zu verlieren. Vielleicht wurde der Kontrolleur von seinen Eltern besonders erzogen und bei der kleinsten Unordnung bestraft? Erkennt man das, ist man mitfühlender – ohne das Verhalten gutzuheißen oder sich vereinnahmen zu lassen.

# DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAZIN



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.



Viele Einwohner hatten sich auf dem Hof von Hanna Pieper versammelt



*„Es gibt auch viel Unwissen über die Symbolik“*

Hanna Pieper über die Ablehnung der Flagge



Die Bürger von Wahrenholz

# Ein Dorf zeigt Mut und Solidarität

Nach wiederholtem Diebstahl einer Regenbogenflagge von einem Fahnenmast wurde es richtig farbenfroh im Ort

**S**ie steht für Vielfalt, Freiheit und Sichtbarkeit. Die Regenbogenflagge ist ein weltweites Symbol für Toleranz, Offenheit und Hoffnung, gilt als Zeichen der Solidarität und Akzeptanz für alle Menschen, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität. Doch die Regenbogenflagge zu hissen, kann auch Mut kosten, wie der Fall eines Dorfes mitten in Deutschland zeigt.

## Toleranz ist keine Selbstverständlichkeit

Viermal haben im vergangenen Jahr Unbekannte in Wahrenholz in Niedersachsen eine Regenbogenfahne vom Mast einer alteingesessenen Familie gewaltsam abgerissen. Die Familie hatte das Symbol gut sichtbar aufgehängt – aus Solidarität mit queeren Menschen, auch in der eigenen Familie. Doch anscheinend störte das jemanden so sehr, dass er immer wieder nachts zuschlug. Beim ersten Mal sah es noch nach einem Jux von Betrunkenen aus, das zweite Mal stimmte schon nachdenklich, und beim dritten Mal war klar: Hier steckt eine böse Absicht dahinter. Jetzt reicht es, beschließt damals Helmut Evers.

Der Milchbauer aus dem Ort ruft die Aktion „Wahrenholz zeigt Flagge“ ins Leben. Zusammen mit der Initiative „Bauern gegen Braun“ mobilisiert er Freunde und Nachbarn: Wer einen Fahnenmast hat – und das ist im Dorf fast jeder Zweite –, sollte am Aktionswochenende keine Vereins- oder Schützenfahne, sondern eine Regenbogenfahne hissen. Unterstützt wird er auch sofort von Hanna Pieper (44) – stellvertretende Bürgermeisterin der 3800 Seelen-Gemeinde. An ihrer Scheune hing ebenfalls schon lange eine Regenbogenfahne. „Einfach aus Solidarität“, erklärt die Umwelttechnikerin. Sie selbst lebt mit ihrem Partner und zwei Kindern zusammen – und hat ihre Offenheit zu diesem Thema auch daher, dass sie eine Weile in Köln gewohnt hat, in der es eine sehr große queere Community gibt – und Regenbogenflaggen nichts wirklich Ungewöhnliches, sondern Alltag sind. „Hier ist es aber nun mein Nachbar, der von Anfeindungen betroffen ist, das ist etwas ganz anderes.“

Plötzlich bekommt die Flagge eine andere Bedeutung. Aus einem fröhlichen Symbol wird ein Politikum. Der Fall zeigt: Noch immer sind Toleranz und Offenheit im ländlichen Raum nicht immer gegeben. „Es gibt



auch so Aussagen wie ‚Man weiß doch, dass der schwul ist, da muss man nicht noch eine Flagge aufhängen‘, berichtet Pieper. Sichtbare Solidarität sei selten.

## Die Fahnen waren ruck, zuck ausverkauft

Im Schreibwarenladen vor Ort lagen 50 Regenbogenflaggen bereit, Freitagabend waren sie alle verkauft. „Die Inhaberin meinte, sie hätte noch 50 mehr verkaufen können“, erzählt Hanna Pieper. „Aber sie habe sich anhören müssen, was ihr einfalle, da mitzumachen.“ Bereits am Nachmittag hingen erste Fahnen in Gärten und an Scheunen, der offizielle Auftakt erfolgte mit einem gemeinsamen Hissen auf ihrem Bauernhof.

„Wenn hier überall Flaggen hängen, haben Diebe ganz schön zu tun!“, meint Evers augenzwinkernd – in der Hoffnung, dass mehr Sichtbarkeit zu mehr Zusammenhalt führt. „Wahrenholz ist tolerant und offen!“, findet Evers. Auch der Gemeindemast trug bunt. „Da musste dann aber wieder abgeflaggt werden, denn es gibt ja die niedersächsische Flaggeneordnung, wann was gehisst werden muss“, so Pieper. Auch an vielen anderen Häusern sind die Flaggen wieder verschwunden – es war eben auch nur eine zeitlich begrenzte Aktion. Doch die positive Botschaft bleibt deutlich.

Die Polizei prüft inzwischen einen politischen Hintergrund bei den Flaggendiebstählen. Im Nachbardorf Wesendorf kam es schon früher zu queerfeindlichen Vorfällen. Auch Hanna Pieper weiß, dass in vielen

Köpfen Vorurteile stecken – und Unwissen. „Eine Frau sagte, sie hätte nicht mitmachen dürfen, weil ihr Mann meint, die Flagge stehe für Kindergärten, in denen es Räume für sexuelle Spielchen der Kinder gibt“, erzählt sie kopfschüttelnd.

Die Aktion hat in Wahrenholz ein Gefühl von Zusammenhalt geschaffen – und aus anderen Orten gab es viel Anerkennung. „Unsere Regenbogenfahnen sind ein Statement. Für Offenheit, für Respekt, für das gute Miteinander im Dorf“, sagt Evers. Es ist wichtig, für Toleranz einzustehen – gerade dort, wo sie nicht selbstverständlich erscheint. ● *Uta Paulus*

## GUT ZU WISSEN

### Die Bedeutung der Farben

Die Geschichte der Regenbogenfahne ist eine von Hoffnung und Mut: 1978 wehte sie erstmals in San Francisco als Symbol für queere Rechte. Sie hat meistens sechs Farben. Dort ist der rote Streifen wie beim natürlichen Regenbogen oben und symbolisiert das Leben. Dann folgen die Streifen in Orange (Gesundheit), Gelb (Sonnenlicht), Grün (Natur), Blau (Harmonie) und Violett (Geist). Wurde sie zunächst hauptsächlich von Schwulen benutzt, ist sie heute ein allgemeines Symbol für unterschiedliche Gruppen. Auch die Friedensbewegung nutzt den Regenbogen als Symbol. Dort ist Violett oben, rot unten.

SO EINFACH

Staatliche Hilfen clever nutzen

# Diese Zuschüsse entlasten Sie im Alltag

Vielen Rentnern reicht das Geld, das sie zur Verfügung haben, kaum zum Leben. Wie Sie **finanzielle Hilfe** bekommen

## Geld für Umbaumaßnahmen im Alter

Das Alter kommt in vielen Fällen auch leider mit körperlichen Einschränkungen daher. Dennoch möchten viele Rentner in ihrer Wohnung oder ihrem Haus bleiben. Sogenannte wohnumfeldverbessernde Maßnahmen können helfen, das zu ermöglichen.

Sie reichen von Haltegriffen an Dusche und Badewanne bis hin zu Treppenlifts und barrierefreien Umbauten. Dazu kann man bis zu 4180 Euro pro Person von der

Pflegekasse bekommen. Bei Ehepaaren wären es bis zu 8360 Euro. Voraussetzung dafür ist allerdings ein anerkannter Pflegegrad. Wichtig: Der Antrag sollte VOR den Umbaumaßnahmen gestellt werden. Im Nachhinein kann man kein Geld bekommen.



## Wohngeld-Plus und Lastenzuschuss beim Wohnen

Die Kosten für Miete, Strom und Heizung sind in den letzten Jahren stetig gestiegen. Wer Schwierigkeiten hat, seine Wohnung zu bezahlen, kann einen Antrag auf Wohngeld-Plus stellen. Zur Berechnung werden u. a. die Miethöhe und das Einkommen der Personen betrachtet. Eine erste Orientierung bietet z. B. der Wohngeld-Rechner des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen ([bmwbs.bund.de](http://bmwbs.bund.de)). Übrigens: Auch Bewohner von Alten- und Pflegeheimen können Wohngeld-Plus bekommen.



Rentner, die im Eigenheim leben, denen es finanziell jedoch nicht gut geht, können einen Lastenzuschuss beantragen.

## Grundsicherung im Alter zur Deckung alltäglicher Kosten

Reichen Rente und Vermögen nicht zum Leben, sollte man unbedingt prüfen lassen, ob man Anspruch auf Grundsicherung im Alter hat. Dazu rät die Deutsche Rentenversicherung allen, die weniger als 1062 Euro im Monat zur Verfügung haben. Den Antrag müssen Sie beim zuständigen Sozialamt stellen.

Aktuell beträgt der Regelsatz für Alleinstehende 563 Euro im Monat. Sind Sie verheiratet, wird jedoch auch das Einkommen und Vermögen des Partners zur Berechnung des Anspruchs herangezogen. Unangetastet bleibt ein Schonvermögen von 10.000 Euro für Alleinstehende und 20.000 für Ehepaare.

## Grundrentenzuschlag bei sehr kleiner Rente

Haben Sie als Rentner mindestens 33 Jahre lang Grundrentenzeit erreicht, bekommen Sie zusätzlich zu Ihrer Rente eine Grundrente. Die muss man nicht beantragen, sie wird von der Deutschen Rentenversicherung automatisch ausgezahlt. Damit sollen Menschen, die ihr Leben lang gearbeitet, aber unterdurchschnittlich verdient

haben, honoriert werden. Die Grundrente wird individuell berechnet. Wie genau, erfährt man bei einem Blick auf den Rentenbescheid. Aber: Die 33 Jahre beziehen sich auf die Zeit, in denen man in die Rentenversicherung eingezahlt hat. Ausgeschlossen davon sind etwa Schwangerschaftszeiten.

Fallen die  
Geldsorgen  
weg, geht man  
zufriedener  
und leichter  
durchs Leben

## Vorteile durch den Rentenausweis

Sobald Sie Rentenbezieher sind, erhalten Sie einen Rentenausweis. Dieser kommt in der Regel mit dem Begrüßungsschreiben der Rentenversicherung. Nutzen Sie ihn bitte auch!

So können Sie nicht nur günstiger den öffentlichen Nahverkehr nutzen, Sie bekommen z. B. Rabatte in Theater, Kino, Museum oder Schwimmbad. Auch viele Telekommunikationsanbieter, Apotheken, Sportvereine und Bildungseinrichtungen wie Volkshochschulen geben Senioren-Vergünstigungen.

Ebenso wie die Deutsche Bahn: Eine BahnCard 25 in der 2. Klasse würde für Sie aktuell 40,90 Euro im Monat kosten – im Gegensatz zu herkömmlich 62,90 Euro.

## Hilfe bei Pflege und Krankenversicherung

Wer als Rentner freiwillig gesetzlich oder privat krankenversichert ist, kann auf Antrag einen Beitragszuschuss von der Rentenversicherung bekommen. Wie hoch dieser ist, hängt von der Rentenhöhe, dem allgemeinen Beitragssatz von aktuell 14,6 Prozent und dem Zusatzbeitrag der eigenen Krankenkasse ab.

Pflegebedürftige von Alten- und Pflegeheimen, die sich den Eigenanteil nicht (mehr) leisten können, bekommen durch Hilfe zur Pflege, einer Leistung des Sozialamtes, finanzielle Unterstützung. Aber: Für Wohngeldbezieher gibt es keine Hilfe zur Pflege, da sich beide Leistungen überschneiden.

## Mehr Geld am Ende des Monats

# So funktioniert die Schneeflocken-Regel

Es kann so einfach sein: Viele **kleine Beträge** ergeben auch eine hübsche Summe

**S**chneeflöckchen, Weißröckchen, wann kommst du geschneit?“ Ist es nicht immer wieder herrlich, dem Schnee beim Fallen zuzuschauen? Wie nach und nach aus vielen einzelnen Flocken eine dicke Schneedecke wird? Und jetzt stellen Sie sich vor, dass es keine Schneeflocken sind, die sich da ansammeln, sondern Euros. Hört sich gut an? Mit der Schneeflocken-Regel füllt sich das Sparschwein nämlich fast wie von selbst!

### So klappt's

Komplizierte Spartipps hält man meistens nicht lange durch. Die Schneeflocken-Regel ist hingegen kinderleicht: Jede „Schneeflocke“ steht für einen kleinen Betrag, zum Beispiel 1, 2 oder 5 Euro. Immer wenn zum Beispiel ein 5-Euro-Schein ins Portemonnaie flattert, wandert das Geld in ein hübsches Glas oder eine dekorative Dose: Ihre persönliche Spar-Schneekugel. Gleiches gilt für 1- und 2-Euro-Münzen, die Sie beim Einkaufen als Rückgeld erhalten.

Wenn Sie nur selten bar bezahlen, funktioniert das Prinzip natürlich auch digital: Überweisen Sie regelmäßig kleine Beträge aufs Sparkonto und geben Sie als Verwendungszweck einfach „Schneeflocke“ an. So entsteht Schritt für Schritt ein finanzielles Winterpolster – ganz ohne Druck oder Verzicht.

### Das bringt's

Wer konsequent alle 5-Euro-Scheine zur Seite legt, die ihm in die Finger geraten, hat schon nach wenigen Wochen eine beachtliche Summe

Statt Flocken sammeln Sie in Ihrer Schneekugel Scheine und Münzen



Notieren Sie sich, wofür Sie das Geld nutzen möchten. Das motiviert



zusammengesammelt. Und auch die Münzen tragen nach und nach dazu bei, dass der „Schneehaufen“ wächst. Damit können Sie sich kleine Wünsche erfüllen, Geschenke kaufen oder ihren Notgroschen aufbessern. Das Beste: Weil die einzelnen Beträge gering sind, merken Sie kaum, dass Sie sparen.

### Machen Sie das Sparen sichtbar!

Stellen Sie das Glas gut sichtbar auf ein Regal oder die Fensterbank. Dann können Sie dabei zuschauen, wie sich Ihre Schneekugel immer weiter füllt – und Sie bleiben auch über einen längeren Zeitraum motiviert. Vielleicht machen ja auch andere Familienmitglieder gleich mit. Haben Sie ein konkretes Sparziel? Schreiben Sie es auf einen Zettel, den Sie am Glas befestigen.

Fazit: Mit der Schneeflocken-Regel macht Sparen Spaß. Kleine Beträge, regelmäßig zur Seite gelegt, ergeben am Ende ein gutes Gefühl und ein kleines finanzielles Extra fürs kommende Jahr. Jede Schneeflocke zählt! •

Anke Hermeling

### Noch mehr Spar-Ideen

Wer sagt, dass Sparen langweilig sein muss? Mit diesen spielerischen Methoden sicherlich nicht.

**Temperatur:** Einmal pro Woche aufs Thermometer schauen, die angezeigte Temperatur in Euro zurücklegen.

**Monatsplan:** Den Sparbetrag täglich um 1 Euro erhöhen. Am 1. Tag 1 Euro, am 2. Tag 2 Euro usw. In 30 Tagen kommen so 465 Euro zusammen.

**Woche für Woche:** Zugegeben, den Monatsplan durchzuhalten, erfordert viel Disziplin. Alternativ montags 1 Euro sparen, dienstags 2 Euro ... Macht 28 Euro pro Woche!

**Sparfuchs:** Ein Ausmalbild von einem Fuchs in kleinere Felder aufteilen und in die Felder verschiedene Euro-Beträge schreiben. Sobald der Betrag ins Sparschwein wandert, darf man das Feld ausmalen.

**1%-Challenge:** Jeden Monat 1 Prozent des Gehalts zurücklegen.

Auch hübsch: die gesammelten Scheine zur Schneeflocke falten





## Probleme mit der Kartenzahlung?

**N**icht immer läuft bei Kartenzahlung alles glatt. Woran es liegen kann, wenn der Bezahlvorgang abbricht, und welche Lösungen es gibt.

**Falsche Karte:** Vor allem Direktbanken haben in den vergangenen Jahren die Girocard durch Debitkarten ersetzt. Die werden nicht überall akzeptiert. Am besten vor dem Einkauf beim Händler nachfragen.

**Technische Störungen:** Ist das Kartenterminal veraltet oder die Internetverbindung instabil, schlägt die Transaktion fehl. Der Händler könnte

einen Neustart versuchen oder zu einem mobilen Hotspot wechseln.

**Karte defekt:** Probleme können auch von der Karte ausgehen, etwa wenn der Chip defekt ist. Dann muss die Karte in der Regel ausgetauscht werden. Den Magnetstreifen zu reinigen, bringt hingegen nichts, da er in Deutschland nicht mehr ausgelesen wird.

**Limit erreicht:** Viele Karten haben ein tägliches oder monatliches Ausgabenlimit. Sobald das erreicht ist, werden Abbuchungen automatisch abgewiesen. Für mehr Handlungsspielraum an die Bank wenden.

## Onlinekurse der Verbraucherzentralen

Wie erstelle ich eine Patientenverfügung? Kann ich meine Heizkosten senken? Was sind ETFs? Antworten auf diese und weitere Fragen geben die kostenlosen Onlinekurse der Verbraucherzentralen. Das Angebot wurde jetzt zentral auf [www.verbraucherzentrale.de/online-veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale.de/online-veranstaltungen) gebündelt. Die neue Plattform bietet eine klare Struktur, praktische Filter nach Themen und eine unkomplizierte Anmeldung.

## Urteil der Woche Mit Rabatten werben

Supermärkte und Discounter überschlagen sich in ihren Prospekten gern mal mit Rabatten. Dabei dürfen sie ihre Kunden jedoch nicht in die Irre führen. In einem aktuellen Urteil gegen Netto hat der Bundesgerichtshof betont: Verbraucher müssen klar erkennen können, ob ein Produkt wirklich günstiger ist oder ob es in den vergangenen 30 Tagen bereits zu einem ähnlich niedrigen Preis angeboten wurde. Den Referenzpreis klein in einer Fußnote zu verstecken, ist unzulässig. (Az. I ZR 183/24)

## Test der Woche

Viele gute Produkte zum Säubern des stillen Örtchens und ein Rohrkrepierer\*

### 1. Platz: Macht blitzebank

„Clinair Intensiv WC-Reiniger Fresh Lemon“ von Aldi haftet gut an der Keramik, ohne zu zähflüssig zu sein. Aufgrund der enthaltenen Ameisensäure zogen die Tester Punkte ab.

**Note: gut, Preis: 0,95 € (je Liter)**



### 2. Platz: Günstige Reinigungskraft

Bei der Hausmarke von Edeka ist der Name Programm: „Gut & Günstig WC Reiniger Zitrone“ hat gute Hafteigenschaften, löst zuverlässig Kalk und ist preiswert. Auch hier war Ameisensäure schuld am Punktabzug.

**Note: gut, Preis: 0,95 € (je Liter)**

### 3. Platz: Sauber mit dreierlei Säure

Zitronen-, Essig- und Milchsäure - beim Reiniger von Lidl gab es in Sachen Säure nichts zu bemängeln. Der „W5 nature WC-Reiniger Zitrone“ ist etwas zu flüssig und haftet weniger gut.

**Note: gut, Preis: 1,45 € (je Liter)**



### Letzter Platz: Durchgefallen

Der Reiniger der wohl bekanntesten Marke landete auf dem letzten Platz. „WC Ente Total Aktiv Gel Citrus Splash“ enthält Ammoniumverbindungen, Ameisensäure und löst hartnäckige Verkalkungen nur sehr schlecht.

**Note: mangelhaft, Preis: 3 € (je Liter)**

\*ÖKO-TEST TESTETE INSGESAMT 21 PRODUKTE (AUSGABE 9/2025)

# Himmlische Weihuachtspost

Schreiben Sie dieses Jahr doch mal wieder: Über diese **Karten zum Selbstgestalten** oder Kaufen freuen sich Ihre Lieben garantiert



## A Tännchen, please

Für dieses kleine Kunstwerk ein Dreieck aus weißem Papier zuschneiden, ziehharmonikaförmig falten und mit dem Locher ein Loch durch die Schichten stanzen. Einen dünnen Zweig durchstecken, den Baum auffalten und auf eine Karte kleben, mit Schrift und Dekoband verzieren.



## Viele gute Gaben

Lustig illustriert wird der Weihnachtsstrumpf zum Postkarten-Trumf und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Denn fest steht: Es muss nicht immer der große Gruß sein, warme Worte auf einer süßen Postkarte sind Balsam für die Seele.

Ca. 0,50 €, Söstrene Grene



### NUN ABER FIX

Wenn der Weihnachtsschlitten ausgebucht ist, muss eben das Lastenrad an den Start und kommt wie ein kleines Kunstwerk angerauscht.

Ca. 5 €, Eisenhauer

## Das ist das Haus...

... vom Nikolaus: Eine Nadel, ein paar vorgezeichnete Punkte auf einer Klappkarte und Stickgarn in Neonpink - mehr braucht es nicht für diesen knalligen Weihnachtsgruß. Besonders schön wird's, wenn die Garnenden lang gelassen und zur Schleife geknotet werden.



## Küssen erlaubt

Wer die nachhaltig produzierte Klappkarte noch umweltfreundlicher machen möchte, schreibt den Text auf ein Blankopapier, das ins Innere gelegt wird. So kann die Karte jedes Jahr weiterverschickt werden.

Ca. 5 €, Selekt



## WILLKOMMEN IN DER WEIHNACHTSGASSE

Wer diese hübsche Zickzack-Karte bekommt, darf sich doppelt freuen: Von hinten mit Teelichten beleuchtet, wird der Aufsteller zum stimmungsvollen Deko-Highlight.

Ca. 8 €, Idee



## Hab' ich selbst genäht...

Für den 3D-Effekt die Bäume einlagig, die Schneeflocken zweilagig aus Motivkarton (Bastelladen) ausschneiden, mittig falten und auf Karten nähen. Sternensticker und Wollfäden aufkleben.

Karton-Block, 12 Blatt, ca. 13 €, Buttinette



## Wenn's schnell gehen soll

Geschickt geklebt ist halb gebastelt: Masking-Tape-Streifen auf einen Bogen Papier kleben, anschließend als Kreis ausschneiden und diesen auf eine Klappkarte kleben. Die Halterung für die Baumkugel erst mit Bleistift auf- und dann mit Fineliner (Schreibwaren) nachzeichnen. Ein Band zurechtschneiden, eine Schleife binden und als optische Aufhängung ebenfalls aufkleben.

Masking Tape, ca. 3 €, Rico Design



# Maschenweise Wandzauber

Platzmangel? Einfach weghäkeln!

Mit DIY-Häkelkörben zaubern  
wir blitzschnell Stauraum –  
und ein Lächeln gleich dazu

*Den Griff am Ende  
noch mal umhäkeln  
– das sorgt für eine  
Extraportion  
Stabilität*



## Das brauchen Sie dafür:

- Schlauchgarn • Häkelnadel 8 mm
- Webnadel • Schere (alles von Søstrene Grene)

## So wird's gemacht:

**Schritt 1:** Für ein Reliefstäbchen wird nicht in die Schlinge, sondern um den Maschenkörper gehäkelt – so entsteht die plastische Struktur. Dazu wird die Nadel von vorn nach hinten oder umgekehrt um die Masche herumgeführt. Abkürzungen:

Stb = Stäbchen · LM = Luftmasche ·  
KM = Kettmasche · FM = feste Masche

**Schritt 2:** 30 Luftmaschen anschlagen und mit einer Kettmasche zum Ring schließen (für größere Körbe einfach mehr Maschen). 1. Reihe: 2 LM, dann 1 Stäbchen (Stb) in jede Masche [30]. 2. Reihe: abwechselnd 1 vorderes und 1 hinteres Reliefstäbchen häkeln [30]. Diese Reihe 6- bis 7-mal wiederholen, bis die gewünschte Höhe erreicht ist – das ergibt das ganz typische Rippenmuster.

**Schritt 3:** Für den Griff ca. 5 oder mehr Luftmaschen häkeln, je nach gewünschter Länge. Die entsprechende Anzahl an Maschen überspringen und mit Kettmaschen entlang des Rands weiterhäkeln. Zum Verstärken den Griff noch einmal überhäkeln. Zum Schluss Garn durch die äußeren Schlingen am Boden fädeln, zusammenziehen, um die Unterseite zu schließen, und die Fadenenden vernähen. (Die ausführliche Anleitung finden Sie auf sostrenegrene.com.)

# Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

**tina OK**  
Die schönsten Seiten des Monats  
53 herbstliche Deko-Ideen  
Von Baumlampe bis Patchwork-Sessel  
Geniale Allwetter-Stiefelette  
Natürlich gesund  
• Immunstarker Birkenhonig  
• Schafwunder Duthölzer  
Die Herbstgenie  
Leuchtende Blumenkränze • E-Laubwandern in

**tina Now**  
Die schönsten Seiten des Monats  
137 Advents-Ideen  
• Lichterkranz für kleine Tische  
• Platzchen für die Seele  
• Überraschende DIY-Kalender  
NEU Volles Haar mit der Bambus-Kopfkissen  
Genial!  
Die neuen Wärme-Hausschuhe  
15 leckere Feierabend-Schnittchen  
Jetzt Kusch  
Gemütlich-Lampen, weiße Entspannungs-Arome

**tina Dezember**  
NEU Die schönsten Seiten des Monats  
Zauberhafte Festtags-Deko  
Duft-Girlande, Amaryllis-Kranz, Foto-Baumschmuck  
Märchenhafte Ausflugsziele  
Weihnachtsmärkte & Schneezäuber  
Gewürz-Apotheke  
Stoppt Schmerzen, Infekte und Stress  
58 Geschenk-Ideen  
Mit viel Liebe gemacht  
Advents-Naschereien  
Dominos-Häuschen, Spekulatius-Sandwich  
Frohes Fest!  
• Küchengeheimnisse für entspannte Weihnachten  
• 1 Kleid – 4 feierliche Looks  
• PLUS Knusper-Honig-Ente mit Lebkuchen-Kick

**tina** – Die schönsten Seiten des Monats

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



## Ihre Sterne für das

## Glücks-

**Widder****21. März - 20. April****Chancen und Ziele:**

2026 bringt frischen Wind in Ihr Leben. Neptun zieht in Ihr Zeichen und inspiriert dazu, mutig Neues auszuprobieren. Uranus, Jupiter und Pluto schenken Ihnen Schwung, Intuition und Tiefgang. Sie feiern Erfolge und entdecken, was Ihrem Leben Sinn verleiht. Saturn unterstützt Sie dabei, Herzenswünsche langfristig zu verwirklichen.

**Liebe und Freundschaft:**

Unter Neptun vertrauen Sie Ihren Eingebungen, und Sie faszinieren mit innovativen Ideen. Es kommt Frische in Ihre Zweisamkeit. Es gilt auch, bodenständig zu bleiben und zu schauen, was den Zusammenhalt fördert. Ende April merken Sie, wie bereichernd Neues sein kann, und Sie faszinieren eloquent. Singles sind im Flirtglück. Ab Mitte Juni genießen Sie es, auf sich aufmerksam zu machen, Komplimente zu erhalten und Schönes zu erleben. Gemeinsame Unternehmungen beschwingen, aber Sie merken auch, dass Sie Tiefe brauchen. Es kann wertvoll sein, manches zu überdenken und in sich hineinzuhorchen.

**Gesundheit und Fitness:**

Mars schenkt Ihnen Energie, die Sie nutzen. Bewegung brauchen Sie, und aktiv zu sein, beglückt. Es bereichert auch, sich Muße zu gönnen, über vieles in Ruhe nachzudenken, Träumen Raum zu schenken und herauszufinden, was Ihrem Leben Sinn und Qualität schenkt. Meditative Sportarten unterstützen in der zweiten Jahreshälfte.

**Ihr Kraft-Gedanke 2026**

**Innere Stärke fördert die eigene Entwicklung und ermöglicht, das zu schaffen, was uns wirklich am Herzen liegt.**

**Stier****21. April - 20. Mai****Chancen und Ziele:**

Sie werden im Jahr 2026 feststellen, was es loszulassen gilt, sodass auf gute Weise Neues entstehen kann. Das ist mitunter etwas anstrengend, aber Mars und auch Jupiter unterstützen. Sie werden Erkenntnisse gewinnen, die erforderlich sind, um positive Veränderungen zu bewirken. Dabei werden Sie auch spüren, wie Sie sich selbst weiterentwickeln, und ein beglückendes Gefühl breitet sich aus.

**Liebe und Freundschaft:**

Sie genießen Anfang des Jahres Stabilität und Vertrautheit, faszinieren dann mit Ihrer Kreativität und können im Freundeskreis fantasievolle Akzente setzen. Ab Mitte Februar gehen Sie einfühlsam auf die Belange Ihrer Lieben ein, in Ihrer Zweisamkeit beschwingt Harmonie. Unruhe, die im April aufkommen kann, legt sich ab Mitte Mai. Sie lassen Romantik in Ihre Zweisamkeit einziehen, und Singles öffnen sich für eine neue Liebe. Alltägliches lässt sich im Sommer gut regeln, Verständnis ist im Herbst gefragt.

**Gesundheit und Fitness:**

Beharrlich, bodenständig und kreativ können Sie Ihr Wohlbefinden stärken. Es gilt auch genau zu schauen, welche Gewohnheiten förderlich sind und wie sie sich genießen lassen, ohne zu übertreiben. Es bereichert, entsprechende Rituale zu entwickeln und auch offen für andere Methoden zu sein. Werden Sie kreativ und behalten Sie gute Gewohnheiten bei, auch wenn manch anderes verlockend erscheint.

**Ihr Kraft-Gedanke 2026**

**Aufgeschlossen, einfallsreich und engagiert auf Umbrüche zu reagieren, ermöglicht positive Wandlungen.**

**Zwillinge****21. Mai - 21. Juni****Chancen und Ziele:**

Unter Ihrem Herrscherplaneten Merkur, der das Jahr 2026 regiert, werden Sie kommunikativ, clever und voller Lebensfreude Akzente setzen, und Sie werden in die Tiefe gehen. Ihre spirituelle Seite zu entdecken, wird Sie bereichern. Sie werden unter Jupiter, Neptun und Uranus feststellen, wie Sie Ihre Selbstentfaltung vorantreiben können. Erfolge werden Sie feiern und die Harmonie vertiefen.

**Liebe und Freundschaft:**

Ab Ende Januar genießen Sie unterhaltsame Stunden im Freundeskreis und knüpfen neue Kontakte. Unter Saturn und Neptun spüren Sie den Wunsch nach mehr Tiefe und Zusammenhalt. Ab März erleben Sie schöne Momente. Ende April begeistern Sie, Singles flirten. Im Juni wirken Sie anziehend und merken, wie sich Ihr Wunsch nach Veränderung erfüllt. Im August zeigen Sie, was Sie wollen. Im Herbst denken Sie über Veränderungen nach, und ab Mitte November klären Sie wichtige Dinge auf diplomatische Weise.

**Gesundheit und Fitness:**

Sie möchten sich weiterentwickeln, und die Mars- und Saturn-Energie lässt sich nutzen, um das Wohlbefinden zu erhöhen. Klare Strukturen lassen sich erstellen, ob bei Ihren Arbeiten oder beim Sport. Diese helfen, da Sie äußere Reize intensiv aufnehmen. Es bereichert, sich Zeit für ruhige Momente zu nehmen. Besonders im zweiten Halbjahr wird Ihre Lebensfreude ganzheitlich stärkend wirken.

**Ihr Kraft-Gedanke 2026**

**Aktion, Reflexion und Meditation lassen die eigene Entwicklung und das Miteinander auf schöne Weise verändern.**

# Jahr 2026

Ab 1. Januar regiert Merkur.  
Er fördert das Denken und Lernen,  
den Austausch untereinander,  
Kontakte sowie Handel und Geschäfte



## Krebs

22. Juni - 22. Juli

### Chancen und Ziele:

Sie werden im Jahr 2026 sukzessiv entdecken, welche Stärken Sie haben, und diese zu entfalten, wird Ihnen engagiert, aufgeschlossen für Veränderungen und intuitiv gelingen. Unter Saturn, Neptun und Uranus ergeben sich ereignisreiche Umbrüche, die Sie auch etwas fordern können, doch das Glück ist dank Jupiter an Ihrer Seite, und Sie werden erkennen und spüren, was gut ist und was Ihnen Zufriedenheit schenkt.

### Liebe und Freundschaft:

Sie wünschen sich Zusammenhalt und können herausfinden, wie sich dieser tiefergehend und auch auf noch andere Weise als bisher entwickeln kann. Sie öffnen sich für Neues, reflektieren dann und spüren auch nach, was Sie glücklich macht. Venus unterstützt Ihre Entwicklung. Mitte Februar genießen Sie Innigkeit, romantisch wird es ab Mitte Mai. Im Sommer überdenken Sie manches. Klarheit in alles zu bringen und entsprechend zu handeln, beglückt ab Mitte September. Kuschelig wird es im Advent.

### Gesundheit und Fitness:

Sie faszinieren geistig auf Zack, ebenso kreativ-fantasievoll, kraftvoll und geistig-spirituell. Herausforderungen und Veränderungen, die sich ergeben, sind Sie gewachsen, indem Sie diese ganzheitliche Energie gezielt nutzen. Grenzen lassen sich ziehen, und Sie bringen dann An- und Entspannung in Balance, setzen auf wohltuende Routinen und entfalten Ihre Kreativität und Spiritualität.

### Ihr Kraft-Gedanke 2026

**Die eigenen Talente zu entdecken und zu entfalten, stärkt das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden.**

## Löwe

23. Juli - 23. August

### Chancen und Ziele:

Viel Neues erwartet Sie, und Chancen, Ihre Persönlichkeit weiter zu entfalten und Freundschaften zu vertiefen, nutzen Sie unter Jupiter, Neptun, Saturn und Uranus. Sie finden heraus, was sich überholt hat, und das lassen Sie schrittweise los, um Besseres engagiert und mit Blick auf das Gesamte aufzubauen.

### Liebe und Freundschaft:

Prüfen Sie ab Mitte Januar, mit wem Sie harmonieren. Stress-Situationen lassen sich dann vermeiden. Ab März inspirieren Begegnungen, ab Ende April sind Singles im Flirtglück, und Kontakte bringen Frische in Ihre Zweisamkeit. Selbstsicher setzen Sie sich ab Mitte Juni in Szene, und eine fröhlich-gesellige Sommerzeit beglückt. Ab Mitte September spüren Sie, dass Sie etwas mehr Tiefe wünschen, und ehrliche Gespräche bereichern dann. Ab Mitte November genießen Sie harmonische Stunden im Freundeskreis und Ihr Liebesglück. Im Advent ist Achtsamkeit gefragt, damit die Stimmung gut bleibt.

### Gesundheit und Fitness:

Im ersten Halbjahr gilt es, achtsam zu sein, die Energie gut zu bündeln und die Mars-Energie gezielt zu nutzen. Ab April können Sie Ihre Kondition gezielt aufbauen, und ab Mitte Mai gilt es, mit Bedacht vorzugehen. Tanken Sie auf, vermeiden Sie im Juli Stress-Aktionen, und stärken Sie in der zweiten Jahreshälfte Ihre Rückenmuskulatur. Ab Ende September starten Sie durch.

### Ihr Kraft-Gedanke 2026

**Es bereichert, die eigene Entwicklung zu fördern, um selbstbewusst und realistisch Neuland zu entdecken.**

## Jungfrau

24. August - 23. September

### Chancen und Ziele:

Ihre persönliche Weiterentwicklung hilft Ihnen im Jahr 2026 zu tiefer Selbsterkennung und Klarheit. Wichtiges analysieren, bearbeiten und regeln Sie, aber Sie genießen ebenso Leichtigkeit und Gelassenheit. Sie spüren, welche Beziehungen wertvoll sind und wie sich diese intensivieren lassen. Die Liebe berührt Sie tief, und gefühlvolle Momente bereiten Ihnen besondere Harmonie.

### Liebe und Freundschaft:

Sicherheit zu spüren, beglückt zu Jahresbeginn, und ab Mitte Februar können Sie punkten, wenn Sie einfühlsam sind. Ab Ende März genießen Sie Verständnis, und gemeinsam Schönes zu planen, bereitet Freude. Romantisch wird es unter Venus ab Mitte Mai, und Freundschaften erleben Sie als emotionale Ankerpunkte. Tiefes Verständnis lässt Sie in der Liebe im Juli schwelen, und ab Mitte September spüren Sie, wie wertvoll Seelenverwandtschaft sein kann. Im November brauchen Sie Zeit für sich, und im Advent genießen Sie Ihr Liebesglück.

### Gesundheit und Fitness:

Bereits Anfang des Jahres können Sie gesunde Gewohnheiten pflegen, und ab Ende April ist es wertvoll, sich Auszeiten zu gönnen, um sich nicht von zu vielen äußeren Reizen stressen zu lassen. Gewohntes kann ab Mitte Mai Halt schenken. Ab Ende Juni kann zu viel Trubel verwirren. Klares Agieren bereichert dann. Ab Mitte August beglückt es, Schönes mit Gleichgesinnten zu starten.

### Ihr Kraft-Gedanke 2026

**Selbstvertrauen zu entwickeln, und zu erkennen, wie wertvoll das Zwischenmenschliche ist, lässt Liebe tiefer werden.**

# JAHRESHOROSKOP



## Waage

24. September - 23. Oktober

### Chancen und Ziele:

Sie spüren, dass Veränderungen wertvoll sein können, um authentische Bindungen zu erleben, auch wenn das bedeutet, sich mit Schattenthemen auseinanderzusetzen. Gut auf sich zu schauen, wird Ihnen helfen, Ihr Potenzial selbstbewusst zu entfalten. Besonders in der zweiten Jahreshälfte werden Sie auch dank Jupiter herrliche Glücksmomente erleben.

### Liebe und Freundschaft:

Ein Wechselspiel der Gefühle zeigt sich in der ersten Jahreshälfte. Ab Ende Januar finden Sie unkonventionelle Kontakte spannend, und Sie merken, dass Sie an Gewohntem festhalten, um die Harmonie zu erhalten. Unstimmigkeiten im März bestärken Sie in diesem Gedanken. Ende April erkennen Sie, dass Sie nicht mehr auf eine Harmonie setzen möchten, die nur durch Diplomatie gehalten wird. Gespräche bereichern dann. Selbstsicher faszinieren Sie ab Mitte Juni, und Sie spüren, wie Ihre Ausstrahlung im August und ab Oktober wirkt.

### Gesundheit und Fitness:

Veränderungen können auch Ihr Wohlbefinden fördern. Im Februar können Sie Ihrer Intuition vertrauen und kreativ Akzente setzen, und im August finden Sie heraus, dass sich Ihr Lebensstil insgesamt optimieren lässt. Wanderungen und Radtouren können wertvoll sein, um innerer Anspannung entgegenzuwirken. Im Herbst setzen Sie entschlossen um, was weiterführend ist.

**Ihr Kraft-Gedanke 2026**  
Es stärkt, besonnen und klar die innere Wandlung voranzutreiben, die dann die äußere positiv beeinflussen kann.



## Skorpion

24. Oktober - 22. November

### Chancen und Ziele:

Altes hinter sich zu lassen und Neuland zu entdecken, das machen Sie zu Ihrem Jahres-Motto. Saturn und Jupiter inspirieren, und Sie merken auch, was es zu ändern gilt. Sie spüren, dass Transformation befriedigend wirken kann. Druck kann auftreten, doch der kann auch anregend wirken, sodass sich im Laufe des Jahres Ihre Wert- und Lebensvorstellung ändern lässt.

### Liebe und Freundschaft:

Beglückt genießen Sie zu Jahresbeginn harmonische Stunden. Unternehmungen bereiten Freude, doch Ende Januar reagieren Sie schnell unbereit. Ab Mitte Februar spüren Sie unter Venus, wie bereichernd Feingefühl und Liebenswürdigkeit sind. Kontakte ergeben sich, und es kann romantisch werden. Sinnlich kann es im April werden, aber es gilt auch, bodenständig zu bleiben. Liebenvoll wird es ab Mitte Mai, und realistisch lassen sich im Juli Akzente setzen. Im September und im Advent spüren Sie Tiefe in Ihren Beziehungen. Die Liebe beschwingt.

### Gesundheit und Fitness:

Es gilt, genau zu schauen, wie sich Überreaktionen vermeiden lassen, sodass Sie Ihre Weiterentwicklung auf seelischer, körperlicher und geistiger Ebene fördern können. Im ersten Halbjahr können Massagen, Detox-Kuren und Waldbäder wertvoll sein. Nachhaltige Strukturen lassen sich erstellen. Diese und neue gute Routinen helfen im zweiten Halbjahr.

**Ihr Kraft-Gedanke 2026**  
Ganzheitlich zu schauen und Veränderungen anzustoßen, die Besonderes entstehen lassen, macht glücklich.



## Schütze

23. November - 21. Dezember

### Chancen und Ziele:

Ein kreatives, abenteuerliches und erweiterndes Jahr erwartet Sie, und Sie werden spüren, was weiterführend sein kann, um Ihre Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Auch dank intellektueller Anregungen werden Sie erkennen, dass Sie Ihren Freiraum und kreativ-spirituelle Bindungen brauchen, um Tiefe und Romantik einzuführen zu lassen.

### Liebe und Freundschaft:

Sie leben ab Mitte Januar Leichtigkeit. Singles genießen lockere Flirts. Emotional intensiv wird es unter Venus im März. Neue Kontakte lassen sich ab Ende April knüpfen. Mitte Mai ist emotionale Intelligenz gefragt, und im Juli prüfen Sie, was Traum, Fantasie und Wirklichkeit ist. Klarheit bereichert, und im August erleben Sie Harmonie. Im Oktober kann es wertvoll sein, Beziehungsmodelle zu überdenken und zu schauen, was es zu optimieren gilt. Im November erkennen Sie die Sinnhaftigkeit Ihrer Zweisamkeit, und Sie spüren, dass starke Bindungen insgesamt bereichern.

### Gesundheit und Fitness:

Unter Mars sind Sie elanvoll, und Gewohnheiten lassen sich auch dank Saturn, Neptun, Pluto und Jupiter etablieren, verändern oder aufgeben. Sie entdecken und entfalten unter Neptun Ihre kreativ-spirituelle Ader. Diese hilft, wenn Uranus ab Ende April für Wirbel sorgt. Reisen oder Sport, der Körper und Geist anregt, können stärken. Es gilt, allzu riskante Aktionen zu vermeiden.

**Ihr Kraft-Gedanke 2026**  
Visionen Realität werden zu lassen, kann kreativ und offen für Neues sorgen, sodass Sinnhaftigkeit das Leben und Miteinander erfüllen.

# Merkur bringt neue Gedanken



## Steinbock

**22. Dezember - 20. Januar**

### **Chancen und Ziele:**

Unter Jupiter beglücken in der ersten Jahreshälfte schöne Momente im Familien-, Singles sind im Flirt- und Liebesglück, und die Zeit zu zweit blüht auf. Es bereichert jedoch zu schauen, welche Muster und Grundlagen tragfähig sind. Tiefgreifende Veränderungen können notwendig sein. Herausforderungen lassen sich aber meistern. Dies auch dank Ihrer Intuition.

### **Liebe und Freundschaft:**

Anfang des Jahres locken Momente zu zweit. Ab Mitte Februar erleben Sie verständnisvolle und zärtliche Stunden, und sinnlich wird es im April. Singles sind bereit, ein Versprechen zu geben. Ab Mitte Mai spüren Sie, wie wertvoll es ist, Sensibilität, Nüchternheit und Struktur in Balance zu bringen. Aufmerksam zu sein und gut zuzuhören, fördert im Juli die Stimmung. Frühere Kontakte können im Oktober aufzeigen, was Sie bereits positiv verändert haben und was noch zu ändern ist. Magische Momente lassen sich im Dezember genießen.

### **Gesundheit und Fitness:**

Elanvoll beginnen Sie das Jahr unter Mars, und kreative Hobbys bereiten ab Februar Freude. Im April bereichern andere Heilmethoden und meditativer Sport. Im Sommer ist Achtsamkeit gefragt. Es gilt Emotionen nicht auszublenden, Gespräche zu führen und sich körperlich Gutes zu tun. Ab Ende November erkennen Sie, welche Routinen förderlich sind und was es noch zu optimieren gilt.

### *Ihr Kraft-Gedanke 2026*

**Es hilft, Umstellungen schrittweise zu bewirken und den Zusammenhang von Bindungen und Wohlbefinden zu erkennen.**



## Wassermann

**21. Januar - 19. Februar**

### **Chancen und Ziele:**

In diesem Jahr sind Sie besonders innovativ und schlagen neue Wege ein. Sie sind unter Neptun und Saturn kreativ-intuitiv, und unter Uranus und Pluto gelingen Ihnen die Veränderungen, die Ihre Transformation ermöglichen. Ihre persönliche Wandlung lässt Sie auf viele Ereignisse mit einem anderen Blick schauen, und Ihre neue Sicht- und Lebensweise entfalten Sie dann.

### **Liebe und Freundschaft:**

Inspirierende Kontakte wünschen und brauchen Sie, das spüren Sie bereits unter Venus ab Ende Januar. Es macht Sie glücklich, die gleichen Ziele zu haben. Im März faszinieren Sie spontan, und Sie merken auch, dass Sie Ihren gewünschten Freiraum haben. Dies und ebenso innige Nähe genießen Sie im Juni und August. Ab September gilt es, manches zu klären und dabei achtsam vorzugehen. Mitte November erkennen Sie, was Sie in Ihrer Zweisamkeit wünschen und brauchen. Kreativ und romantisch kann es Ende November werden.

### **Gesundheit und Fitness:**

Ab Ende Januar fühlen Sie sich unter Mars vital, und es ist wertvoll, in Ihren persönlichen Rhythmus zu finden. Ab Ende Februar kann eine Struktur hilfreich sein, um Entwicklungen in Gang zu setzen. Beweisen Sie ab August Disziplin und nutzen Sie im Herbst kostbare Gespräche. Im Oktober können Rückzugsorte helfen, in innere Balance zu kommen. Schauen Sie auch, was es loszulassen gilt.

### *Ihr Kraft-Gedanke 2026*

**Herauszufinden, welche Verbindungen und Routinen tragfähig sind, schenkt tiefe und transformierende Erfahrungen.**



## Fische

**20. Februar - 20. März**

### **Chancen und Ziele:**

Jupiter begünstigt positive Entwicklungen, und bis Ende Juni ergeben sich zahlreiche Chancen, sich Schönes zu gönnen und zu schauen, wie sich Gewünschtes realisieren lässt. Unter Uranus werden Sie ab Februar merken, was unpassend geworden ist. Neue Strukturen können Wachstum bedeuten, doch gilt es, alles genau zu betrachten, um dann aktiv zu werden.

### **Liebe und Freundschaft:**

Tief in Ihrem Inneren zu spüren, was Sie ausmacht und glücklich sein lässt, das schenkt Ihnen Kraft. Unter Jupiter können Sie bis Ende Juni Ihre sensible Seite entfalten, und Geben und Nehmen kommen in Einklang, sodass persönliche Weiterentwicklung möglich wird und sich tiefen Verbindungen ergeben. Bereits der Jahresbeginn ist geprägt von Treue. Mitte Februar beschwingt Romantik, und gefühlvoll wird es ab Mitte Mai. Im Herbst gehen Sie in die Tiefe, und Sie überdenken vieles. Klarheit bereichert, und im November basteln Sie zu zweit an Ihrer Zukunft.

### **Gesundheit und Fitness:**

Unter Jupiter lässt sich bis Ende Juni vieles von dem schaffen, was Ihnen am Herzen liegt, und das schenkt Kraft und Zuversicht. Unter Mars verfügen Sie zu Jahresbeginn über Ausdauer. Ab Februar können Sie kreativ-fantasievolle Akzente setzen, und Rituale zu etablieren, kann ab Mitte Mai gelingen. Ab Mitte August können Sie Ihrer Intuition vertrauen.

### *Ihr Kraft-Gedanke 2026*

**Eigene Talente voller Selbstvertrauen zu nutzen, lässt das innere Potenzial umfangreich aufblühen.**

*und Begegnungen*

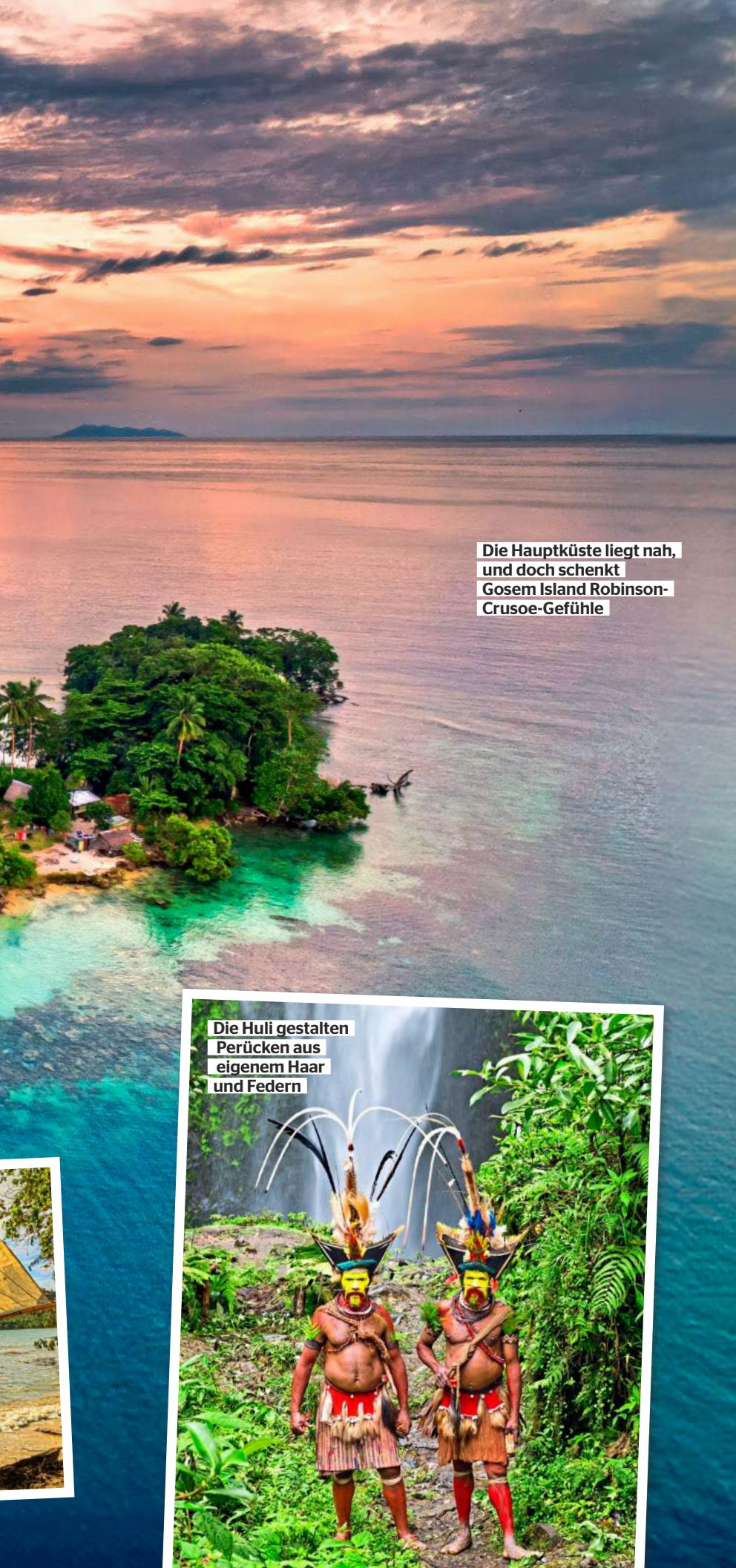
Auf Entdecker-Tour in Ozeanien

# Traumziel Papua-Neuguinea

Abenteuer-Pfad:  
Wilde Wasser ziehen  
am Kokoda Track  
durch den Dschungel

Kunterbunte  
Kinderstube: In den  
Korallenbänken leben  
ca. 3000 Fischarten

Erstaunlich weite  
Strecken fahren  
die Fischer mit ihren  
Auslegerbooten



**A**n ein Schiff, das auf die Küste zusteert, erinnert die Insel Gosem vor der Nordküste, bereit an einer neuen Welt anzulegen. Doch sie ist längst ein Teil davon und liegt unberührt da, gewachsen aus den Ablagerungen von Korallen.

Damit mag sie weitaus jünger sein als viele große Nachbarn, die vor Urzeiten aus Vulkanen geboren wurden. Auch die Hauptinsel ist überzogen von Kegeln, denn Papua-Neuguinea liegt ein Stück nördlich von Australien und unmittelbar am Pazifischen Feuerberg. So präsentiert sich der drittgrößte Inselstaat der Welt als wilde Mischung aus steilem Fels, Gletschern, Regenwald, Grasfläche und Hochland, Mangroven wie auch Savanne. Die daraus resultierende Artenvielfalt in Flora und Fauna wird als „Megadiversität“ bezeichnet, die sich weltweit nur auf wenige kleine Gebiete begrenzt.

### Kleine Metropole vor gigantischer Wildnis

Puderzuckerweiche Strände zählen hier auch dazu, doch nur für langwieriges Faulenzen am Strand ist das 10,5-Millionen-Einwohner-Land das falsche Ziel. Denn weite Teile sind unberührt, und vielerorts spielt sich das Leben nach alten Traditionen der Volksstämme ab. Vorab als Einstieg empfiehlt sich ein Besuch im Nationalmuseum in Port Moresby, das die Eigenheiten der Kultur erklärt. Die Hauptstadt selbst zeigt sich dafür erstaunlich modern, mit Hochhäusern und kreativer Hafengestaltung.

Doch es braucht nicht lange, um sich der puren Kraft der Natur gegenüber wiederzufinden. So führt etwa der Kokoda Track von hier aus hinauf in das Owen-Stanley-Gebirge und damit auf bis zu 2190 Höhenmeter. In fünf bis sechs Tagen passieren ambitionierte Wanderer in Begleitung eines heimischen Guides auf den 96 Kilometern moosbedeckte Nebelwälder, Hochlagen, reißende Flüsse, Hunderte Orchideenarten und bezauberndes Federvieh wie den seltenen Paradiesvogel.

Auf Ausflügen geht es aber auch zu kürzeren Touren in die Regenwälder des Landes und zu dessen Bewohnern. In der Hochland-Stadt Tari etwa lebt das Volk der Huli. Hier pflegen die Männer kunstvoll verzierte Perücken und bemalen ihre Gesichter in Gelb und Rot – die Huli sind stolz auf ihre Kriegertradition und treten

bei ihren Festen mit aufwendigem Federschmuck auf. Einen ganz anderen Eindruck hinterlassen die Asaro Mudmen aus dem Hochland bei Goroka: Sie erscheinen in bleichen Lehmmasken mit starren Gesichtern – um ihre Feinde zu erschrecken.

## Bedrohlicher Auftritt, herzliches Willkommen

Auch den Alltag prägen alte Riten: In hölzernen Langhäusern lebt oft eine ganze Großfamilie unter einem Dach. Entlang der Küstenlinie sieht man Auslegerkanus, mit denen Männer in stiller Konzentration fischen gehen – wie seit Generationen. Wer hier ankommt, legt wirklich an einer anderen Welt an – einer, die im Rhythmus von Natur und Geschichte schwingt. ●

Hanni Tjaden



Eine Hütte am Strand ist der ideale Platz für eine Auszeit von den Erkundungen



Eher krächzend ist der Gesang der Paradiesvögel, ihr Antlitz aber umso anmutiger



Das Nationalmuseum in Port Moresby zeigt mit Exponaten die Vielfalt der Volksstämme



## Souvenir

Bilum heißt die traditionelle Tasche aus Pflanzenfasern, die scheinbar alle Einwohner durch den Alltag begleitet. Frauen tragen sie auf dem Rücken hängend, mit dem Träger über der Stirn, Männer hingegen über die Schulter oder am Gürtel befestigt.



Ein wichtiges Zeichen der Zugehörigkeit unter den über 1000 Stämmen sind Bemalungen





Mit  
**Fernseh  
woche**  
Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

geht's mir gut.

FERNSEHWOCHE AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER  
[www.fernsehwoche.de/abo](http://www.fernsehwoche.de/abo) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de)



**Fernseh  
woche**  
Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

# 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!

besondere Form des Sauerstoffs	▼	Hartgummi	Christusmonogramm	süd-deutsch: hochheben	Figur der Quadrille	
gedruckte Reihe von Wörtern	►	▼	▼	▼	▼	
für-sorgliche Aufsicht	►			3		
	►					
Spross-anlage (Pflanze)	fruchtbare Bodenab-lagerung		Speise-stätte für Stu-denten		Speise-fisch	
römischer Grenzwall	►	▼	▼			
	►					
leis-tungs-fähig	frühere Einheit d. Druckes (Abk.)		geistiger Gehalt			
weid-männ.: Hasen-lager	►	2				
US-Film-star und Tänzer (Fred) †	Einsenkung im Gelände	Sporadeninsel (Griechenland)	tiefer Gram, nagender Kummer	► 8		
Kirchen-diener	►	▼				
peinliche Bloß-stellung	Halbton über A	Feldmaß der Schweiz	Staaten-bund Eurasiens (Abk.)	Erhebung in Inns-bruck (Berg...)		
franz. Mode-schöpfer † 1957	►	▼		unver-letzlich, unan-tastbar		
das Wesent-liche, Kern	►	5			Zitter-pappel	



## 4x bequemer Damen-Halbschuh

Das Modell „Holly“ aus der Outdoor-Kollektion von Waldläufer ist die perfekte Begleiterin. Der Halbschuh in Weite H verfügt über eine herausnehmbare Einlegesohle, die durch die eigene Einlage ersetzt werden kann. Ein weiteres Plus ist die robuste Profilsohle mit gelenkschonendem Luftpolster. Ferse und Lasche sind extraweich gepolstert. Wir verlosen 4x das Modell „Holly“ in dezentem Blauton (bitte Schuhgröße im Coupon angeben). Infos unter: [www.waldlaeufer.de](http://www.waldlaeufer.de)

ein Loch herstellen	Südwind am Gar-dasee	Sammel-mappe	laute, kurze Äußerung	weibliches „Grautier“	Warthe-Zufluss in Polen
►	▼	▼	▼	▼	▼
Fisch-fang-gerät	►				
►				1	
sen-sations-lüsterner Zuseher	umgangs-sprachl.: Oktoberfest		Wickel-gewand der Inderin		Gewinn-kasse im Lotto, Toto
ehem. Minister in islam. Staaten	►	▼	▼	▼	▼
►			4		
Haupt-stadt von Albanien		Trauben-ernte (Reben)		orienta-lische Flöte	

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Auflösung aus Heft 47: UNTERHOLZ

### So können Sie gewinnen:

Per Website  
[www.wunder-weib.de/gewinn-coupons](http://www.wunder-weib.de/gewinn-coupons)



Die Lösungen für die Gewinn-spiele, 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 An-schrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse.  
**Hotline: 01378/002283 \***

Per Post Schicken Sie die Lösung/-en und Ihre Anschrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse auf einer ausreichend frankierten Postkarte an: **bella Rätsel-Redaktion, 20543 Hamburg**

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

**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 Ver-anstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Abse-zung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Baraus-zahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht mög-lich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Datenschutz:** Die Bauer Content KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Infos zum Datenschutz unter: [www.datenschutz-gewinspiel.de](http://www.datenschutz-gewinspiel.de)

### Gewinn-Coupon für bella (Heft 49/2025)

**Teilnahmeschluss:**  
5. Dezember 2025

LÖSUNG/-EN:

**S. 68:**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

Zusatz zu Gewinn S. 68 – Schuhgröße: \_\_\_\_\_

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 Mediaproducten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto: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

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

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

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

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

Schwer

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

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

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

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

Leicht

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

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

Auflosung



# „Es ist egal, was die anderen sagen!“

Diane Hielscher (46) vereint als Autorin und Journalistin Wissenschaft, Lebensfreude und Selbstbestimmung – mit Know-how und Herz

„Wir sind die  
Programmiererinnen  
unserer Gehirne“

Diane Hielscher

Nehmen Sie Ihr Leben  
in die eigenen Hände!  
Die Autorin zeigt,  
wie's geht





2014 gewann die studierte Politologin den Deutschen Radiopreis als beste Moderatorin

Den eigenen Gedanken folgen - wie den Wolken am Himmel. Eine gute Übung



Manchmal reicht ein anderer Blickwinkel, um das Leben neu zu entdecken. Diane Hielscher ist so eine Perspektivwechslerin: Sie stellt Fragen, wo andere schweigen, findet Antworten, die Mut machen. Als preisgekrönte Radiomoderatorin und Podcasterin hat die Autorin sich der Suche nach Sinn und Selbstbestimmung verschrieben.

## Mut zum Anders- und Weiterdenken

Mit Lifexlab schuf sie eine Plattform, die Menschen inspiriert, Denkweisen zu hinterfragen und neue Lösungen zu entdecken. Mit Podcasts, Videos und Kursen zeigt sie, wie man positive Psychologie anwenden und die eigene Zukunft gestalten kann. Ihr Ziel: mehr Bewusstsein, mehr Miteinander, mehr Zuversicht. Im Interview mit uns erzählt Diane Hielscher, wie sie selbst in stürmischen Zeiten nie die Hoffnung verloren. ● Susanna Borchardt-Ott

### Buchtipps

In „Sei glücklich, älter wirst du sowieso“ gibt Diane Hielscher Tipps für ein bewusstes, erfülltes und selbstbestimmtes Altern. Knesebeck, 22 Euro



2020 gründete sie Lifexlab, eine digitale Plattform für Inspiration und Selbstentfaltung

## GUT ZU WISSEN

### Lifexlab: Medien für eine neue Welt

Lifexlab ist eine Plattform für wissenschaftlich fundierte Inhalte zu positiver Psychologie, flexiblen und neuen Denkweisen und Selbstwirksamkeit. Sie bietet Lernprogramme, Videos und Podcasts rund um mentale Gesundheit, Kreativität und Psychologie. Die Inhalte vermitteln nicht nur Wissen, sondern regen dazu an, selbst etwas zu erschaffen und eigene Ideen umzusetzen.

#### Welche neue Gewohnheit hat Ihr Leben verändert, seit Sie sich bewusster mit dem Älterwerden auseinandersetzen?

Meine Gedanken beobachten. Wir werden jeden Tag mit Glaubenssätzen über das Älterwerden bombardiert wie „Alte Frauen sind hässlich“ oder „Ab 40 geht es abwärts!“. Seit ich diese Aussagen nicht mehr glaube, sehe ich überall ältere schöne Frauen: Helen Mirren, Pamela Anderson, meine Nachbarin. Das Narrativ, dass nur junge Frauen schön sind, soll uns klein und beschäftigt halten. Seit ich nicht mehr darauf reinfalle, habe ich mehr Zeit, mein lifexlab.de aufzubauen, Bücher zu schreiben und die Welt zu verändern. Zum Glücklich-Altern gehört auch, seine Träume zu verwirklichen, neugierig und mutig zu sein. Keine Ziele zu haben, macht uns alt und schwach.

#### Gibt es eine tägliche Routine, die Ihnen hilft, bewusster zu leben und das Älterwerden zu genießen?

Der Gedanke „Wir sind nicht ewig hier“ ist sehr präsent in meinem Leben. Ich will jeden Moment genießen und bewusst erleben. Morgens ohne Handy in den Tag starten, meditieren, aufschreiben, wofür ich dankbar bin und welche Ziele ich habe. So trainiere ich mein Gehirn mit Neuroplastizität dazu, auf das zu achten, was mir auf dem Weg zu meinen Zielen helfen kann. Je nachdem, welche Ziele wir haben, springt unser Kontrollzentrum im Gehirn (RAS, retikuläres Aktivierungssystem) auf verschiedene Dinge an. Wie wir unser RAS mit Informationen füttern, so wird es sich verhalten. Wenn ich sage „Die Welt ist schlecht!“, sucht unser Kontrollzentrum Beweise für diese These. Sage ich aber „Ich möchte eine Firma gründen“, wird es hilfreiche Informationen finden.

Wenn ich sage „Die Welt ist schlecht!“, sucht unser Kontrollzentrum Beweise für diese These. Sage ich aber „Ich möchte eine Firma gründen“, wird es hilfreiche Informationen finden.

#### Welche Frau hat Sie persönlich inspiriert, das Älterwerden als etwas Positives zu sehen?

Jane Fonda! Sie ist Klima-Aktivistin, politisch, demonstriert und gibt nie auf. Sie ist das beste Beispiel, dass wir alle ein Ziel im Leben brauchen. Jane Goodall und Margot Friedländer - all diese Frauen sind oder waren beseelt von etwas, das größer ist als sie selbst. Wenn sich acht Milliarden Menschen voller Liebe und Hingabe für ein Thema einsetzen würden, würde unsere Welt anders aussehen.

#### Worauf freuen Sie sich in den nächsten Jahren, unabhängig von Alter oder Erwartungen?

Ich freue mich, jetzt endlich mit all diesem Wissen leben zu können. Mir ist egal, was andere denken, ich finde mich schön und richtig, wie ich bin. Je mehr Frauen das fühlen, desto schöner wird die Welt. Denn was die Welt jetzt braucht, sind Frauen, die die Nase voll davon haben, sich zu verstecken. Wir brauchen mehr Frauen, die ihre Ideen und Träume in die Welt bringen und sich Herausforderungen stellen. Wir dürfen die Welt nicht den Männern überlassen, die sie abbrennen, Kriege führen und Hass schüren. Wir müssen laut werden.



## Widder

21.3.–20.4.

**Schwungvoll und  
lebensfroh**

**Erfolg:** Sie engagieren sich für Ihre Vorhaben und merken, was sich optimieren lässt. Spüren Sie nach, wie die Finanzen Aufwind erhalten können. Kontakte lassen sich knüpfen und Neues wirkt inspirierend. **Liebe:** Schwungvoll möchten Sie jetzt Schönes angehen, und Ihre Lebensfreude ist mitreißend. Bleiben Sie auch feinfühlig. In die Liebe kann Frische kommen.



## Stier

21.4.–20.5.

**Die Emotionen  
gut ausleben**

**Liebe:** Harmonische Stunden im Familienkreis beglücken, und in Ihrer Beziehung genießen Sie Nähe und Innigkeit. Romantik zieht ein. Neues wirkt auch anregend, und voller Zuversicht schauen Sie nach vorn. **Erfolg:** Vertrauen Sie Ihrem praktischen Geschick, und bleiben Sie geduldig. Manches kommt dann ins Rollen. Reden Sie jetzt über das, was wirklich von Belang ist.



## Zwillinge

21.5.–21.6.

**Achtsam und  
elanvoll punkten**

**Erfolg:** Es bereichert, Wichtiges zu fokussieren, und sich nicht in etwas zu verrennen, sodass sich elanvoll das zu Ende bringen lässt, was weiterführend sein wird. Entschlossen können Sie positive Akzente setzen. **Liebe:** Missverständnisse sind in Ihrer Beziehung möglich, doch Sie faszinieren charmant und lenken alles in gute Bahnen. Es kann dann herrlich prickeln.



## Krebs

22.6.–22.7.

**Engagiert und  
gefühlvoll**

**Erfolg:** Ein früherer Plan kann aktuell werden, und Sie handeln dann geschickt, sodass sich auch Finanzielles regeln lassen wird. Schauen Sie auch, was Sie weiterhin auf den Weg bringen möchten. Notieren Sie das. **Liebe:** Sie genießen Ihre Beziehung, spüren Ihren Wünschen nach, und es bereitet Freude, Schönes zu gestalten und die adventliche Stimmung zu genießen.



## Löwe

23.7.–23.8.

**Das Miteinander  
stärken**

**Erfolg:** Es ist wertvoll, geduldig zu bleiben, kommunikativ achtsam zu sein und Ihren Elan gut zu bündeln, sodass Streit keine Chance erhält. Sie erledigen, was Ihnen gut von der Hand geht, und was wichtig ist. **Liebe:** Kurze Rückzüge können wohltuend sein, doch dann beschwingen gesellige Stunden in Ihrem Freundeskreis. Sie können manch Interessantes erfahren.



## Jungfrau

24.8.–23.9.

**Positives auf den  
Weg bringen**

**Liebe:** Familiäres lässt sich regeln, eine frühere Freundschaft kann frische Impulse schenken, und Neues in Ihre Beziehung zu bringen, kann für Schwung sorgen. Unternehmen Sie Schönes. Offenheit wird bereichern. **Erfolg:** Sie erkennen, wie sich Schwieriges meistern lässt, und ein Problem beseitigen Sie. Es geht bergauf. Das spüren Sie. Halten Sie aber auch genug inne.



## Waage

24.9.–23.10.

**Aufwind  
genießen**

**Erfolg:** Es ist förderlich, besonnen zu agieren und sich nicht zu Entscheidungen drängen zu lassen. Finanzielles wird sich regeln lassen, und gemeinsam mit anderen aktiv zu werden, lässt Sie Neues kennenlernen. **Liebe:** Sie spüren, dass Sie beliebt sind, und fröhliche Stunden beglücken. Ihre Beziehung blüht auf, und gemeinsam Schönes anzugehen, beschwingt dann.



## Skorpion

24.10.–22.11.

**Clever Fortschritte  
erzielen**

**Erfolg:** Sie überprüfen Wichtiges, erkennen, was es zu optimieren gilt, zeigen auf, wie sich Anspruchsvolles ans Ziel bringen lässt und können ein neues Vorhaben anstoßen. Schnell finden Sie heraus, worauf es dabei ankommt. **Liebe:** Ihre Gefühle leben Sie aus, und Sie genießen innige sowie schöne Momente zu zweit. Zeigen Sie dann ebenfalls Weite und Offenheit.



## Schütze

23.11.–21.12.

**Mit Bedacht  
vorgehen**

**Liebe:** Nur nicht aufregen, wenn sich manches nicht umgehend wie gewünscht ergibt. Streit und Missverständnissen keine Chance zu geben, wird Sie dann spüren lassen, wie sich Frische ins Miteinander bringen lässt. **Erfolg:** Einsatzfreudig sind Sie, und Sie bringen Wichtiges voran. Es gilt aber ebenfalls, aufgeschlossen für Ideen, Hinweise und Vorschläge zu sein.



## Steinbock

22.12.–20.1.

**Gefühle gut  
ausleben**

**Liebe:** Verständnisvoll und intensiv beglückt Ihre Beziehung, und magische Momente beglücken in Ihrer Beziehung. Sie brauchen auch Zeit für sich, und das signalisieren Sie liebevoll. Singles sind im Flirtglück. **Erfolg:** Schauen Sie auf das, was Sie geschafft haben, nehmen Sie nötige Korrekturen vor, und überlegen Sie dann auch, was weiterhin von Belang ist.



## Wassermann

21.1.–19.2.

**Talente gut  
nutzen**

**Erfolg:** Nicht alles ergibt sich wie gedacht, doch Sie merken, dass Sie durch Änderungen Ihr Wissen intensivieren oder auffrischen können. Intuitiv erfassen Sie dann, wie ein Herzensanliegen an Fahrt gewinnen kann. **Liebe:** Verständnisvoll und zugewandt lassen sich heikle Situationen meistern, und Sie spüren auch, dass Ihre Ausstrahlung wirkt. Sie faszinieren und das beschwingt.



## Fische

20.2.–20.3.

**Gewünschtes  
voranbringen**

**Erfolg:** Bleiben Sie aufmerksam und anpassungsbereit, und schauen Sie, wie sich das regeln lassen wird, was bisher nicht möglich war. Entfalten Sie Ihr kreatives Geschick, und nutzen Sie wertvolle Kontakte. **Liebe:** Intensive Momente beschwingen, doch dann kann Unruhe auftreten. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Ruhige Momente können stärken.



# Zur Kasse, bitte!

**Der Staat braucht Geld.  
Aber manchmal wirkt es, als habe er  
dabei ein bisschen zu viel Spaß.  
bella-Kolumnistin Birte Kaiser über  
absurde Abgaben und neue Ideen**

**S**traßenbeleuchtung, Schulen, Krankenhäuser. All das gäbe es nicht, wenn wir keine Steuern zahlen würden. Oder es gäbe sie, aber nur für die Reichen. Niemand freut sich über die Abgabe – außer unserem Finanzminister –, aber wenn ich die Wahl hätte zwischen Steuern zahlen oder in einem Land leben, in dem ständig der Strom ausfällt oder ich jeden Beamten bestechen muss, dann wäre die Entscheidung wohl eindeutig.

## **Manche Dinge muss man nicht verstehen, oder?**

Etwas weniger eindeutig finde ich, dass ich in Deutschland für einen schwarzen Kaffee zum Mitnehmen 19 Prozent Mehrwertsteuer zahlen muss, für einen Cappuccino to go, der hauptsächlich aus Milch besteht, aber nur sieben Prozent. Milch ist ein Grundnahrungsmittel, das niedriger besteuert wird. Also Kuhmilch. Ein Soja-Cappuccino kostet ebenfalls 19 Prozent. Tierfutter wird mit sieben Prozent besteuert, Babynahrung mit 19 Prozent. Das verstehe, wer will. Ich auf jeden Fall nicht.

Es gibt aber noch absurdere Steuern, z. B. die Luftsteuer in Fürth. Wann immer an einer Fassade ein Automat, z. B. für Zigaretten oder

Handykarten, mehr als 15 cm in den öffentlichen Raum ragt, müssen die Betreiber besagte Luftsteuer zahlen.

In Bonn werden dagegen die Prostituierten zur Kasse gebeten. Sie müssen vor Arbeitsbeginn ein sechs Euro teures Sex-Steuerticket am Automaten ziehen. Angenommen, dieser Automat hänge in Fürth an der Wand und würde 15 cm überstehen, müsste eine Luftsex-Abgabe gezahlt werden. Aber lassen wir das, das Steuerrecht ist kompliziert genug.

Das war es in früheren Zeiten aber auch. Im Jahre 70 n. Chr. erhob der römische Kaiser Vespasian die Urinsteuer. Weil Pipi als Rohstoff für die Textilindustrie und Ledergerbung gebraucht wurde, besteuerte man den Verkauf. Das Zitat „Pecunia non olet“, „Geld stinkt nicht“, stammt aus dieser Zeit.

Fragwürdig auch die preußische Fremdlichtsteuer. Wer neben einer Straßenlaterne wohnte, wurde zur Kasse gebeten, weil das öffentliche Licht die privaten Zimmer erhellt.

Mit dem Effekt, dass die Leute sich Gardinen vor die Fenster hängten. Solche Folgeerscheinungen sind nicht selten. Die Seifensteuer im 17. Jahrhundert führte dazu, dass man es mit der Hygiene nicht mehr so genau nahm. Als in England die Knopfwarensteuer eingeführt wurde, verwendeten die Schneider Schnüre zum Verschließen der Kleidung. Und die Tapetensteuer ließ die

Menschen kreativ werden, weil sie ihre Wände lieber selbst bemalten.

**„Könnte man diesen Effekt nicht gezielt nutzen? Zum Beispiel mit der Bildschirm-Steuer“**

## **Denken wir mal weiter...**

Könnte man diesen Effekt heute nicht auch gezielt nutzen? Zum Beispiel mit der Bildschirm-Steuer: Dann würden sich die Leute mehr miteinander unterhalten oder mal wieder ein Buch lesen. Oder eine Reifenabrieb-Steuer, um die Kavalierstart-Deppen zur Kasse zu bitten? Und wie sieht's aus mit einer Fahrstuhl-Steuer, ganz im Sinne der Gesundheitsförderung? Finanzämter sind kreativ – ich bin gespannt, was da noch kommt. •

# Vorschau

Wir sehen uns nächste Woche!

2

Kilo pro Woche



Leicht & Fit

Stressfrei abnehmen und Energie tanken durch eine gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden



Festlicher DIY-Spaß

Basteln Sie einzigartige Anhänger voller Liebe und bringen Sie persönlichen Charme in Ihre festliche Dekoration

BEAUTY

Pflegendes Make-up für strahlende und gesunde Haut

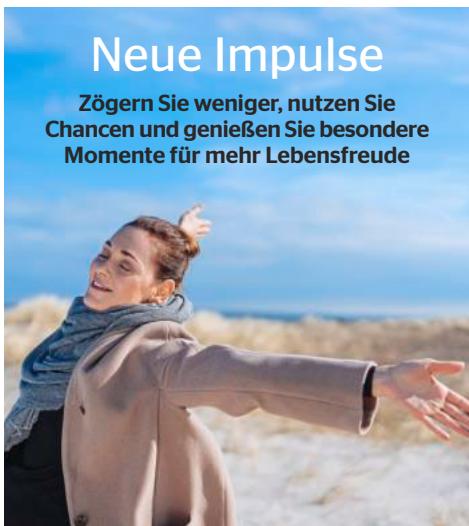
REPORT

Der Verein Crids zeigt, wie Teddybären Trost und Freude schenken

RATGEBER

Erfahren Sie, welche Versicherungen wirklich wichtig sind

Wie schön das **funkelt!**  
Schimmernder Schmuck verleiht jedem Outfit strahlenden Glanz



Neue Impulse

Zögern Sie weniger, nutzen Sie Chancen und genießen Sie besondere Momente für mehr Lebensfreude



One-Pot-Glück

Diese herzhaften Eintöpfe wärmen an kalten Tagen und bringen Genuss schnell und unkompliziert auf den Teller

## Impressum

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen: [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)

Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto:ecommerce@bauermedia.com)

Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion Bella,  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;

Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: [bella@bauermedia.com](mailto:bella@bauermedia.com)

Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Julia Adame y Castel  
(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 Baesler

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 Füterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,

Tijtske Schrieks, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendrikse

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baeker, Tanja Grimm,

Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

bella 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](http://www.ad-alliance.de)

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Oliver Andrick

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Burchardstr. 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 Deutschland 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: 040/3290 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30 19-81 82,

E-Mail: [kundenservice@bauermedia.com](mailto:kundenservice@bauermedia.com),

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

[www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service)

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Auslandservice, 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: [auslandservice@bauermedia.com](mailto:auslandservice@bauermedia.com)

Druck: BPW Sp. z o.o., Sp. k. Wykrotý, ul.

Wyzwolenia 54, PI 59-730 Nowogrodziec

Bella darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Bella und ihr Vertrieb im

Ausland ist nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet.

ISSN 0935-6207



Die neue bella erscheint am **Mittwoch, den 3. Dezember**

# So stärken wir unsere Lunge

Her mit dem Besenstiel und tief durchgeatmet! Mit dieser **dynamischen Brust-Dehnung** öffnen wir Atem-Räume und wirken Stress entgegen

**B**ei Stress atmen wir oft sehr oberflächlich. Doch gerade in all der Hektik kann uns eine tiefe und ruhige Atmung helfen, dem Stress und der Unruhe entgegenzuwirken. Durch tiefe Atemzüge versorgen wir unseren Körper mit mehr Sauerstoff – und der hilft uns, klar zu denken. Damit die Atmung auf natürliche Weise fließen kann, brauchen wir eine gut gedehnte Brustmuskulatur. Wenn wir hier verkürzt sind, engen wir uns und unsere Atmung selbst ein. Dehnen wir dagegen den kleinen und großen Brustmuskel regelmäßig, können wir automatisch tiefer und bewusster atmen und die Lunge stärken – schon fünf Minuten dieser Atemübung täglich reichen. Weitere Vorteile sind, dass wir auch noch den gesamten Stoffwechsel harmonisieren, unseren Schlaf verbessern und das Herz entlasten. Klingt doch richtig gut, oder? ●



## Unsere Expertin

**Kerstin Franke** ist Personal- und Firmen-Coach in Hamburg. Ihre Schwerpunkte sind Rücken- und Laufschule, Sportphysiotherapie sowie Yoga. In bella präsentiert sie jede Woche die besten Übungen für Körper und Seele. ([www.yogaraum-norderstedt.de](http://www.yogaraum-norderstedt.de))

- **Den Stab (z. B. einen Besenstiel) mit weitem Griff von oben greifen**, aufrecht stehen und Stab über dem Kopf halten. Stab mit leicht gebeugten Armen hinter die Schultern führen. Dehnung halten. Je enger der Griff, umso intensiver wird die Dehnung.

- **Dynamisch mit dem Atem arbeiten.** Beim Einatmen die Schulterblätter zusammenziehen, Brustbein nach vorn schieben. Beim Ausatmen lösen.

- **Die Lunge mit jedem Einatmen komplett füllen.** Spüren Sie, wie sich die Rippen weit nach außen öffnen. Lange und intensiv ausatmen, bis alle Luft aus der Lunge entwichen ist. Dehnung langsam lösen. Arme und Schultern lockern.

Die besten Seiten des Lebens.

The image shows the cover of the German women's magazine *tina*. The cover features a large portrait of a smiling woman with long brown hair. Several headlines and articles are visible, including:

- tina** (large title)
- 10 Tipps der Top-Ärzte  
**Erkältung heilen an einem Tag** (S. 64)
- Biskuit-Traum fruchtig & frisch**
- Tiny House oder WG  
**Wie wollen Sie im Alter wohnen?** (S. 5)
- Hält den ganzen Tag  
**Föhntrick für feines Haar** (S. 18)
- NEU Entspannt 12 KILO WEG**  
Das *tina*-Programm für Frauen 40+
- PLUS Hirschhausen**
- Die neuen Wohlfühl-Farben**
- Pater Anselm Grün:  
Was im Leben wirklich zählt** (S. 6)
- Stiftung Warentest**  
**Die besten vegetarischen Produkte** (S. 4)

On the left side, there are two smaller versions of the magazine cover, showing different pages or sections.

JEDEN  
MITTWOCH  
NEU IM  
HANDEL!

**KOCHEN & BACKEN • GESUNDHEIT  
WOHLBEFINDEN • MODE & BEAUTY**

