

NO 26

Brigitte

**WAS ZUM
FEIERN!**

Party-Outfits
für jeden
Geschmack

Brigitte

LAST MINUTE REZEPTE für Weihnachten

Best of
BRIGITTE – von
Safranhähnchen
bis zum
Kürbis-Braten



**EIN
MOMENT
GLÜCK**
Unsere kleinen
Alltagsbooster

»Ich wär so
gern erkältet«
Kennen Sie diesen
Wunsch auch?

Ungeschminkt
Die Verwandlung der
Pamela Anderson

ENDLICH BESSER SCHLAFEN

Wirkstoffe, Übungen,
Mini-Rituale: die besten Tipps
für erholsame Nächte



MAC



MAC-JEANS.COM



Davon träume ich!

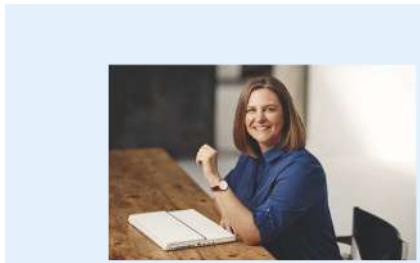
Fast nichts ist mir so heilig wie mein Schlaf. Sieben Stunden sind das Minimum, acht besser. Ich komme auch mal mit weniger klar, aber so richtig ich selbst bin ich dann nicht. Gereizt, unkonzentrierter, irgendwie ein bisschen so aus Prinzip wütend. Ich tue daher viel für meine Nachtruhe, abends etwa kein Handy, dafür Magnesium. Trotzdem geht's mit der Qualität meines Schlummers seit Jahren bergab. Das Kopfkino, der innere Wecker um Viertel vor fünf und klar: Irgendwer schnarcht immer. Kennen Sie das? Dann schauen Sie doch mal in unser Dossier (ab S. 84). Darin finden Sie viele Tipps und Tricks für gute Erholung, zusammengestellt von meiner Kollegin Dr. Antje Kunstmann, die ausgebildete Schlaf-Coachin ist. Ich träume in letzter Zeit übrigens wieder besser – und zwar vom eigenen Schlafzimmer. Ein Raum nur für mich, von mir eingerichtet, in dem mich niemand stört. Im Familienalltag fast undenkbar. Aber im Arbeitszimmer steht seit Kurzem eine Gästecouch. Raten Sie mal, wessen Idee das war ...

Herzlich Ihre


SUSANNA RIETHMÜLLER

PS: Vielleicht haben Sie es schon gefühlt: Die BRIGITTE hat neues Papier bekommen. Fester, weißer, strahlender – viel Spaß beim Blättern und Lesen!

 Besuchen Sie mich auch auf Instagram @su_sa_ri



Bauchgefühl?

Überbewertet! Nicht nur Psychologie-Redakteurin Sina Andreae fand dieses Thema spannend (mehr ab S. 116).



Oops!

Dass Schlittenhunde bei der Fahrt ihr Geschäft verrichten, erfuhr Reiseautorin Monika Dittombée in Lappland (ab S. 124).



Guten Morgen

In unserem neuen WhatsApp-Kanal „BRIGITTE Horoskop“ gibt's jeden Morgen das Tageshoroskop und zwischendurch immer mal wieder einen etwas anderen Blick in die Sterne. In WhatsApp unter „Aktuelles“ nach „BRIGITTE Horoskop“ suchen, dem Kanal folgen – und wissen, was der Kosmos verrät.



Mercedes-Benz

AUSSEN RUSH HOUR. INNEN RUHE OASE.

Zeit ist kostbar. Und Sie können eine Menge daraus machen:
Mit der A-Klasse und B-Klasse erfahren Sie Mobilität auf einem neuen Level.

Zeit, die sich lohnt.

JETZT 0,99 % AKTIONSZINS* SICHERN



*Der Aktionszins in Höhe von 0,99 % gilt für Bestellungen der A-Klasse und B-Klasse vom 01.10.2025 bis 31.12.2025. Abweichende Konditionen für andere Modelle und/oder andere Konfigurationen möglich. Ein freibleibendes Finanzierungsbeispiel der Mercedes-Benz Bank AG, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden für eine A-Klasse 180¹, Hubraum: 1.332 cm³, 100 kW + bis zu 10 kW, Kraftstoff: Super. Fahrzeugpreis 37.177,09 €, Anzahlung 7.383,20 €, Gesamtkreditbetrag 29.793,89 €, Gesamtbetrag 30.785,91 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtaufleistung 40.000 km, Sollzins gebunden p.a. 0,99 %, Effektiver Jahreszins 0,99 %, Schlussrate (bei Option der Fahrzeugübernahme) 20.273,91 €, 48 mtl. Finanzierungsräte à 219,00 €. Der Fahrzeugpreis für Ihr ausgewähltes Finanzprodukt enthält individuelle Kundenvorteile und versteht sich zzgl. lokaler Überführungskosten. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Gemäß den Darlehensbedingungen ist für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich. Das abgebildete Fahrzeug enthält Sonderausstattungen. Bei Hinzunahme erweiterter Lieferumfänge ist ein abweichender Jahreszins möglich. Nur solange der Vorrat reicht.

¹Mercedes-Benz A 180 Kompaktlimousine: Energieverbrauch kombiniert: 6,3–5,8 l/100 km | CO₂-Emissionen kombiniert: 143–131 g/km | CO₂-Klassen: E-D





DEIN
LEBEN.
DEIN
WEG.

MAGAZIN

10 Highlights, Termine, Hingucker

KOLUMMEN

- 14 **Leichter leben** Diesmal: Miriam
Junge über unsere innere Kritikerin
154 **Meinung** Geht das nur mir so?

AKTUELL

- 16 **Ein Moment Glück** Unsere kleinen
Alltagsbooster
62 **Jetzt wichtig** Das polnische
Abtreibungsrecht gefährdet Frauen

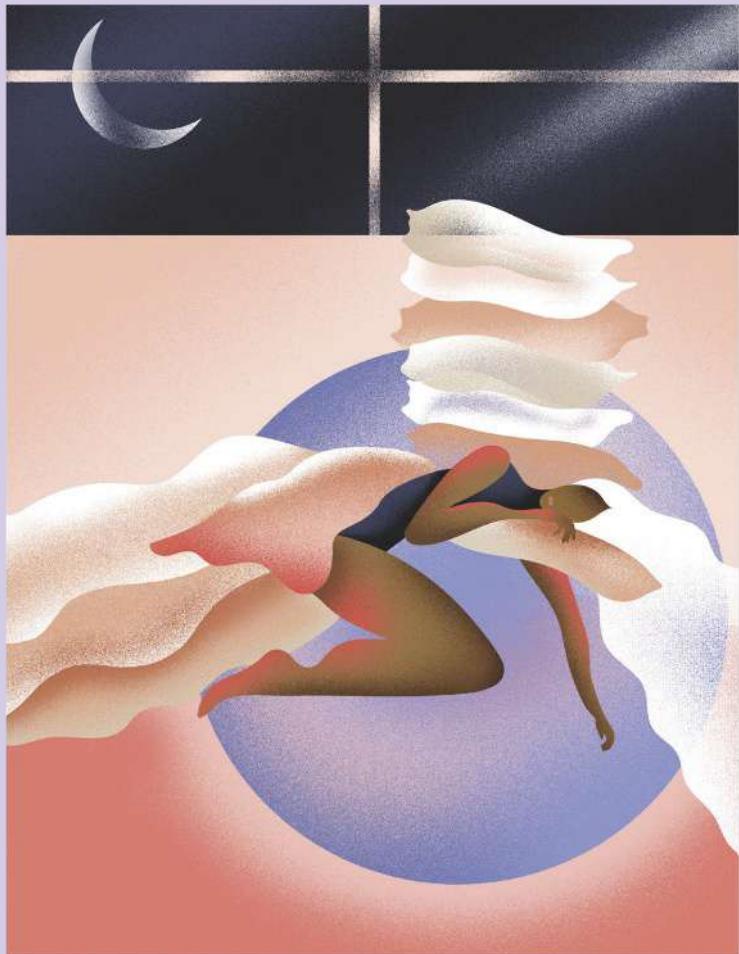
FASHION

- 22 **Was zum Feiern** Party-Outfits
für jeden Geschmack
32 **Ein Teil, drei Styles**
Der Oversize-Mantel
34 **Fashion News**
36 **Ewige Liebe** Die Dauerbrenner
der Mode-Redaktion
42 **Reiselust** Koffer & Co. für
kleine und große Abenteuer

PORTRÄTS

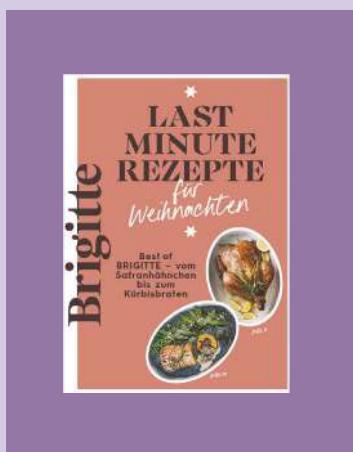
- 8 **Macherinnen** Caroline Weimann
coacht neue politische Talente
48 **Ungeschminkt** Die Verwandlung
der Pamela Anderson
54 **Jetzt im Gespräch**
Schauspielerin Renate Reinsve |
Ex-Profi-Fußballer Neven Subotić

Fehlt Ihr Booklet? Einfach anfordern!
Per Mail: kundenservice@dpv.de oder per Post:
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg
(Zusendung, solange der Vorrat reicht,
bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an).



84

Schlafen Sie gut! Immer mehr Menschen finden nachts keine
Erholung. Woran das liegt und was dann hilft



Lieblingsrezepte aus der
BRIGITTE-Küche für alle, die
noch köstlichen Input brauchen



48 Ankommen! Schauspielerin Pamela Anderson ist
endlich ganz bei sich



22 Glänzender Auftritt
Moderatorin Aminata Belli
zeigt die neue Party-Mode



68 Smarter cremen
Wie Longevity jetzt auch
Kosmetik-Karriere macht

134

»Zieh doch
mal ein
Röckchen
an!« Was
Frauen im Top-
Management
alles erleben
– und wie
sie kontern



100 Es weihnachtet sehr
Ein Hausbesuch im Deko-Paradies



124 Lust auf einen Rentier-Spaziergang? In schwedisch-Lappland kann man das machen. Und nette Menschen treffen, die Weite genießen, magische Polarlichter...

KULTUR

56 Kulturgeschenke Unsere
Highlights 2025

BEAUTY

- 68 Schöne Haut für immer** Pflege-Trend Longevity
- 78 Machen Freude** Design-Lippenstifte zum Verlieben
- 80 Beauty News**

DOSSIER

84 Endlich besser schlafen Wirkstoffe, Übungen, Mini-Rituale: die besten Tipps für erholsame Nächte

WOHNEN

100 Mit Liebe dekoriert Zu Besuch bei Weihnachtsfan Eef Langeler

BALANCE

- 110 Ich wär so gern erkältet** Kennen Sie diesen Wunsch auch?
- 114 Fitness** Warum sich Joggen lohnt
- 116 Psychologie** Der Mythos vom Bauchgefühl
- 120 Balance News**

REISEN

124 Rentiere & Polarlichter Winterzauber in Lappland

ACADEMY

134 Machtgebiete Die Erlebnisse von Frauen im obersten Management

KOCHEN

- 138 Formvollendet** Drei Aufläufe für kalte Tage
- 144 Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten
- 147 Aha-Rezept** Apfelküchlein im zimtigen Bierteig
- 148 Kochen-News**

UND AUSSERDEM

- 20 Kosmos BRIGITTE Academy**
- 98 Horoskop** vom 3. bis 16.12.
- 99 Impressum & Service**
- 122 Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 123 Rätsel** Preise zu gewinnen
- 150 Feedback** Post an BRIGITTE

Sie wollen in die Politik? Hier sind Sie richtig

Caroline Weimanns Start-up fördert politische Talente – einige schaffen es bis nach ganz oben

Text: Susanne Grautmann

„Verkrustet“, „träger“? Mit solchen Urteilen über den Politbetrieb möchte Caroline Weimann aufräumen



Talente gesucht

Nach dem Studium arbeitete die Gründerin für eine Stiftung in Ostafrika, wollte danach zunächst selbst in die Politik



2019 gründete Caroline Weimann mit zwei privaten Geldgebern im Rücken Join Politics. Nach wenigen Monaten nahm sie einen zweiten Geschäftsführer mit ins Boot. Mit ihrem Start-up fahnden sie nach vielversprechenden Talenten und sammeln Spenden als nötige Starthilfe, damit die ihre Ziele zukräftig verfolgen können. Bewerben können sich zum einen Leute, die für konkrete Veränderungen kämpfen, beispielsweise für einen Mutterschutz für Selbstständige, oder dafür, dass die Krankenkassen Verhütungskosten übernehmen. Zum anderen richtet sich Join Politics an Kandidierende für politische Ämter – ob sie nun Bürgermeisterin oder Bundestagsabgeordneter werden wollen. Gesucht werden Menschen, die mutig, kommunikationsstark, empathisch und resilient sind, gestalterisches Potenzial auch in unsicheren Zeiten mitbringen und die ein Anliegen haben. „Die Parteizugehörigkeit spielt innerhalb des demokratischen Spektrums keine Rolle. Besonders gern gesehen werden diejenigen, die auf der politischen Bühne eher in der Unterzahl sind: Frauen, Jüngere, Quereinsteigende. Der Großteil starker Bewerbungen kommt mittlerweile aus unserem Netzwerk“, sagt Weimann, die Mutter zweier kleiner Kinder ist und mit ihrer Arbeit als Geschäftsführerin von Join Politics ihren Lebensunterhalt verdient.

Wo sie hinwill

Caroline Weimann hat eine Vision: Der Berufswunsch „Politikerin“ oder „Politiker“ soll bald in den Top fünf der Traumjobs auftauchen. Am liebsten wäre ihr, wenn alle, die eine Beschäftigung mit Sinn suchen, zuerst in diese Richtung denken würden. „Die Herausforderungen, die wir lösen müssen, sind so gigantisch, dass wir die klügsten Köpfe dafür brauchen“, sagt die 40-Jährige. Das Problem sei nur: „Es gibt zwar überall Menschen, die sich politisch engagieren – aber hauptberuflich in die Politik zu gehen, das können sich die wenigsten vorstellen. Der politische Betrieb wirkt abschreckend: viel zu träge und verkrustet.“ Kaum jemand sei bereit, sich auf die berüchtigte Ochsentour durch die Parteien einzulassen. Für Caroline Weimann ist das ein Alarmsignal: „So steuern wir auf einen Fachkräftemangel in der Politik zu.“

Der Trump-Effekt

Weimann studierte VWL, Internationales Recht und Literatur, danach leitete sie sieben Jahre lang für eine Stiftung das Programm Sozialunternehmertum in Ostafrika. Doch die Zeit nach 2016 habe sie politisiert, sagt sie, der Brexit, Trump, der Aufstieg der AfD. „Da habe ich gespürt, es gerät etwas in Schieflage, man muss sich jetzt reinhängen, aktiv werden.“ Erst dachte sie: Ich gehe jetzt selbst in die Politik. Sie engagierte sich in einer Kampagne zur Europawahl 2019. Und gleichzeitig wurde ihr klar: Es braucht viel mehr fähige Leute, die gefunden und systematisch weiterentwickelt werden müssen – so wie in anderen Branchen auch. Von da an ließ sie ein Gedanke nicht mehr los: Wir brauchen eine Art Personalabteilung, ein Headhunting für den politischen Betrieb.

Lernen von den Profis

Wer sich im Auswahlprozess durchsetzt, bekommt von Join Politics ein Startkapital, um die Kosten für das Engagement, für Kampagnen, Raummieter und den eigenen Lebensunterhalt schultern zu können. Zudem wird das nötige Know-how vermittelt: Wie hält man eine mitreißende Rede, wie entwirft man eine Kampagne? Dafür haben Caroline Weimann und ihr Team Mentorinnen und Mentoren um sich versammelt, die ihre Expertise mit den Nachwuchstalenten teilen. So erklärt etwa der frühere Fußballnationalspieler Arne Friedrich, wie man Führungsstärke aufbaut, und die ehemalige Bundestagsabgeordnete Nadine Schön, wie der Parlamentsbetrieb läuft.

Ins Kabinett gecoacht

Insgesamt hat das Start-up schon 69 Talente auf ihrem Weg in die Politik begleitet. Eine echte Vorzeigekandidatin ist Verena Hubertz. 2021 ist die Gründerin der „Kitchen Stories“-App erstmals für die SPD in den Bundestag eingezogen, während ihres Wahlkampfes hat Join Politics sie unterstützt. Und knappe vier Jahre später ist die 38-Jährige nun Bundesbauministerin.

MA GA ZIN

HIGHLIGHTS
TERMINE
HINGUCKER



AUSSTELLUNG

Sich mal fallen lassen

Aus diesem Bällebad will niemand so bald wieder abgeholt werden! Überhaupt fühlt sich »Bubble Planet« in Berlin wie ein knallbunter Spielplatz voller lustiger Ideen an. Schaukeln kann man auch, Seifenblasen pusten, und im Heißluftballon-Simulator geht's gefühlt ganz hoch hinaus.

Ab 12. Dezember 2025, bubble-planet.com

Redaktion: Yelena Schröder



DESIGN

Schachmatt

Auf diesem Brett sieht jeder Zug super aus. Mehr schöne Designstücke und Accessoires gibt's online bei Studio Easy – gegründet von zwei Schwestern, bald auch mit Store in Hamburg.

Schachspiel „Play“ von Printworks, ca. 35 Euro, über studioeasy.de

FOTOS PR



MODE

Von Kopf bis Fuß

... auf Lässigkeit eingestellt: Mustang liefert das Kompletpaket für entspannte Looks, die von Büro bis Stadtbummel alles mitmachen.

Jacke „Arcata Boyfriend“, ca. 130 Euro, Pullover „Erin“ und Hose „Tullahoma“, je ca. 90 Euro, mustang.de

GENUSS

Auf uns Frauen

Bei „She & Wine“ ist dieser Trinkspruch Programm, denn das Projekt setzt sich für die Sichtbarkeit deutscher Winzerinnen ein. Unterstützen wir gern – vor allem, wenn's so gut mundet wie der alkoholfreie „Kee Schoof Secco“ vom Bio-Weingut Laudens Bach.

Paket mit 6 Weinen, ca. 90 Euro, sheandwine.de





TECHNIK

Statt Ohropax

Wer Konzerte liebt, seine Lauscher aber auch, ist mit „Pearls“ bestens gerüstet: Die stylischen Ohrschützer dämpfen Geräusche mit fortschrittlichem

Akustikfilter. Der Live-Moment bleibt, das Gehör ebenso.

Gehörschutz „Pearls Fresh“, ca. 30 Euro, freshnrebel.com

GENUSS

Abwarten und...

Eine Tasse frisch gebrühter Tee vertreibt die Winterkälte und ist ein super Ritual, um im Tagestrubel abzuschalten. Wer's klassisch mag, greift zur „Pure Selection“, Punsch-Fans werden die Mischung „Winter Glow“ lieben.

Probierbox „Pure Selection“, ca. 15 Euro, Früchtetee „Winter Glow“, ca. 12 Euro, paperandtea.de



WOHNEN

Kunst zum Kuscheln

Das Leben ist zu kurz für langweilige Decken, finden das Label Klekks und die Künstlerin Mühi. Für ihre neue Limited Edition hat sie deshalb diesen expressiven Entwurf zu Stoff gebracht. Schnell sein lohnt sich!

Wolldecke, ca. 130 Euro, klekks.com

Rekord-verdächtig!



WOHNEN

Freie Auswahl

Mit 20 000 m² ist das Stammhaus des Familienunternehmens Kibek immer noch das weltweit größte Teppichhaus – aber jetzt ganz frisch renoviert. Dank neuem Store-Konzept mit Fokus auf mehr Klarheit und Inspiration behält man easy den Überblick. 2026 folgen weitere Filialen.

Weitere Infos unter kibek.de

MODE

Auf sanften Sohlen

Nach einem langen Tag nach Hause kommen und in diese herrlich flauschigen Pantoffeln schlüpfen ... Ein Traum! Und das Beste: Für die soften Slipper musste garantiert kein Lämmchen sein Fell lassen.

Hausschuhe in Lammfell-Optik, ca. 30 Euro, zarahome.com



FILM

Bürokratie & Babybauch

Paris, 2014: Céline wird Mama – schwanger ist sie deshalb aber nicht. Während Frau Nadia das gemeinsame Kind austrägt, muss Céline dem Staat mit 15 Briefen von Familie und Freunden beweisen, dass sie der Mutterrolle gewachsen ist – sonst darf sie das Baby nicht adoptieren. Berührender Film mit Witz und ganz viel Herz.

„15 Liebesbeweise“, im Kino



BEAUTY

Intensiv italienisch

Mehrfach preisgekrönt: Das „Intensive Serum“ auf Basis von „OliPhenolia“, Polyphenole aus Oliven, kommt direkt aus der Toskana und steckt voller Pflanzenstoffe, die sensible Haut beruhigen und pflegen.

„Intensiv-Serum“, ca. 28 Euro, über lavialla.com

GENUSS

Nix zu verbergen

Keine unnötigen Zusatzstoffe, dafür jede Menge Geschmack: „Dig“-Snacks kommen völlig ohne raffinierten Zucker und Gluten aus und bestehen nur aus veganen, natürlichen Zutaten. Perfekt als kleiner Retter zwischen Terminen, für die Kaffeepause oder einfach so ...

„Ultimate Snack Mix Box“, 15 Snacks ca. 34 Euro, digsnacks.com



Wie rede ich mit mir selbst?

DARUM GEHT'S: Nele sitzt nach einem langen Arbeitstag erschöpft auf dem Sofa. Doch sie kommt nicht zur Ruhe, die Gedanken drehen sich weiter: „Das war nicht gut genug, du hättest mehr schaffen müssen...“ Diese strenge Stimme in ihrem Kopf hört sie nicht zum ersten Mal.

Psychotherapeutin Miriam Junge: Wir sprechen täglich mehr mit uns selbst als mit allen anderen zusammen – doch oft in einem Ton, den wir niemandem zumuten würden. Unser innerer Dialog prägt unser Selbstbild und beeinflusst massiv, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Deshalb lohnt es sich, die eigene innere Sprache

genauer anzuschauen. Die allermeisten von uns kennen diese innere Kritikerin: „Das hättest du besser machen müssen“, „Warum hast du das schon wieder vermasselt?“ Psychologisch betrachtet wirken solche Sätze wie kleine Nadelstiche: Sie schwächen Motivation und Selbstvertrauen, verstärken Stress und verhindern, dass wir neue Wege ausprobieren.

Umgekehrt zeigen Studien, dass Menschen, die einen wohlwollenden inneren Dialog führen, schneller Lösungen finden, gelassener bleiben und seltener in Grübelschleifen hängen bleiben.

Wie aber kommt man dahin? Ein erster Schritt könnte sein, den inneren Dialog überhaupt bewusst wahrzunehmen. Eine hilfreiche Frage dabei ist: Würde ich so auch mit einer Freundin reden? Diese kleine Distanz, die wir dabei einnehmen, offenbart schnell, wie streng wir oft mit

uns sind. Schon diese Achtsamkeit macht es leichter, den Ton zu verändern. Im nächsten Schritt geht es an die Umformulierung. Statt: „Das habe ich vermasselt“, könnte es heißen: „Beim nächsten Mal mache ich es anders.“ Aus „Ich kann das nicht“ könnte werden: „Ich übe noch.“ Es geht nicht darum, sich etwas schön zu reden, sondern darum, die Perspektive konstruktiv zu verschieben.

Hilfreich ist es auch, eine innere Coach-Stimme zu entwickeln – so mit mir zu reden, wie ich auch zu einer Freundin sprechen würde. Sätze wie „Das war schwer, aber du hast es versucht“ oder „Alle machen Fehler, das gehört dazu“ bauen auf. Manche schreiben diese Sätze sogar auf, um sie griffbereit zu haben. Im Alltag können außerdem kleine Routinen helfen: Den Tag mit einem wohlwollenden Satz beginnen („Heute darf ich Fehler machen und trotzdem wertvoll sein“), ein positives Wort auf ein Post-it schreiben oder bewusst nach Erfolgen suchen, statt nur auf Defizite zu achten.

Selbstgespräche sind die Basis unseres inneren Erlebens. Wer den Ton im Kopf verändert, verwandelt Kritik in Ermutigung und Strenge in Fürsorge. Und genau darin liegt eine enorme Kraft: Wir können lernen, unsere eigene beste Freundin zu werden – Tag für Tag, Wort für Wort.



Miriam Junge ist Psychotherapeutin, Gründerin, Autorin und Podcasterin. Sie weiß: Kleine Schritte haben oft große Wirkung. Wer ihr bei Instagram folgen möchte: @miriam_junge



Die Rückkehr einer Legende

**Das Steigenberger Icon Europäischer Hof Baden-Baden beweist:
Wahre Ikonen schaffen Momente, die bleiben.**

Eine deutsche Hotelikone erstrahlt in neuem Glanz: Im Herzen von Baden-Baden, umgeben von Kurstadt-Eleganz und dem sanften Duft des Schwarzwalds, entfaltet das Steigenberger Icon Europäischer Hof Baden-Baden seine eigene Welt der stilvollen Gastlichkeit. Hier, im geschichtsträchtigen Stammhaus der Steigenberger Hotels, wird Luxus neu gedacht: Als harmonisches Zusammenspiel zeitloser Eleganz, maßgeschneidertem Service und einer modernen Interpretation klassischer Grandhotel-Kultur.

Das Haus vereint historische Grandeur mit moderner Sinnlichkeit und Raffinesse. Im THE VAULT Spa & Suites, verborgen im historischen Gewölbekeller einer ehemaligen Bank, entfaltet sich ein außergewöhnliches Spa-Erlebnis. Hochwertige Produkte von renommierten Marken wie 111SKIN und 72k bringen Körper, Geist und Seele in vollkommene Balance.

Wie einst Kaiserin Sisi von Österreich, die hier zu Gast war, erleben auch heutige Reisende einen Ort, an dem Stil, Schönheit und Erholung zur Kunstform wer-

den. In den Zimmern und Suiten spiegelt sich der Geist der Grandhotel-Ära wider – geschmackvoll in die Gegenwart übertragen und mit jener edlen Anmut, die wahre Ikonen unvergänglich macht.

Weitere Informationen & Buchung:
www.hrewards.com

Ein Moment Glück



Oft sind es die kleinen Dinge, die den Alltag bunter und schöner machen – und unsere Kolleginnen hier erzählen, was ihre Seele zuverlässig füttert



»Ich telefoniere fast jeden Morgen mit meiner besten Freundin. Ab sieben schickt eine der anderen eine WhatsApp (›GuMo!‹), die andere schreibt zurück (›GuMo! Tel?‹). Auch wenn wir manchmal 20 Minuten lang nur darüber lästern, wer gerade nervt: Es wirkt – besser als Meditieren.«

Christine Hohwieler, Autorin



»Stricken! Fand ich als Teenagerin doof, aber seit zwei Jahren kann ich es (nur Socken) und liebe es. In Finnland gibt es in Supermärkten super gute, günstige Wolle, und immer wenn wir dort sind, packe ich ikeagroße Taschen voll. Zu Hause kommt dann alles ins Wohnzimmer, und schon der Anblick macht mir gute Laune.«

Silvia Tyburski,
Reise-Redakteurin



»Im Chor ›Creep‹ von Radiohead singen, dreistimmig. Selige Gänsehaut! Immer!!«

Natali Michaely, Textchefin



»Ich liebe es, in ein frisch bezogenes Bett zu schlüpfen – wenn es dann noch einen Hauch zu sehr nach Waschmittel duftet: Träumchen!«

Abenaa Namslau, Beauty-Redakteurin



»Ich besuche mein Lieblingsbild, die ›Untitled (Roses)‹ von Cy Twombly, in der Münchner Sammlung Brandhorst. Und wenn ich da so stehe und die rosa-rot-gelb-blau-orange Farbexplosion bestaune, ist das Alltagsgrau erstaunlich schnell sehr weit weg.«

Sina Andrae, Redakteurin im Balance-Ressort



»Immer sonntags früh bereite ich der Familie einen ›Räuberteller‹. Der ist jedes Mal anders, aber immer mit Süßem und Salzigem, Gekochtem und Frischem: Fladenbrot mit Hummus, Shakshuka, Gurkenscheibchen, Overnight-Oats... – in Mini-Schälchen, damit man viel probieren kann. Schon die Vorbereitung macht mir Freude. Und nicht selten verschwindet die eine oder der andere samt Räuberteller wieder im Bett.«

Nicole Lötters,
Deputy Head of Beauty



»Um Viertel nach fünf aufstehen, Earl-Grey-Tee kochen – und dann eine Stunde lesen, bis die Familie aufwacht. Dazu Honigtoast. Danach kann mich nichts mehr erschüttern.«

Julia Schmidt-Jortzig, Redakteurin



»Mindestens einmal die Woche schreibe ich meiner 87 Jahre alten Patentante in Berlin – seit 25 Jahren. Ich bastle bunte Umschläge mit maximal vielen Stickern drauf und eine Extra-Briefmarke mit Foto. Meine Tante ist taub, ihr Radius klein. Sie sagt, ich bin für sie der Blick in die Welt. Unsere Briefe sind etwas herrlich Konstantes in einem wilden Alltag.«

Birgit Potzkai,
Beauty-Redakteurin



»Nach der Runde mit dem Hund komme ich immer ein bisschen glücklicher zurück, als ich losgegangen bin. Weil ich Handy oder Uhr zu Hause lasse, weil ich Zeit für mich und meine Gedanken habe, weil ich immer wieder etwas Neues in der Natur entdecke.«

Antje Kunstmann, Redakteurin im Balance-Ressort



»Schon meine Oma hat Zimtschnecken gebacken, wenn sie sich und ihrer Familie etwas Gutes tun wollte. Heute bin ich es, die knetet und rollt. Und zum Glück lieben meine Kinder dieses Soulfood genauso wie ich. Wer mir nachbacken will: brigitte.de/zimtschnecken.«

Sabine Eichstedt,
Mode-Redakteurin



»Durch meine Tochter habe ich den Hopserlauf wiederentdeckt – und gemerkt, wie viel Leichtigkeit er in Kopf und Körper bringt. Wenn ich joggen gehe, hopse ich die letzten 100 Meter und kehre grinsend an den Schreibtisch zurück. Mein nächstes Ziel: morgens mal zur Bushaltestelle hüpfen.«

Vivian Alterauge,
Ressortleiterin Digital



»Einem obdachlosen Menschen einen Becher Kaffee ausgeben! Wenn ich anderen eine kleine Freude bereite, gibt mir das auch selbst etwas.«

Frauke Haseloff-Suhr, Redakteurin



LACHEN OHNE SORGEN

Nicole erlebt zu Weihnachten, wie erfüllend ein herhaftes Lachen und genussvolle Momente sind – denn auf den Halt ihrer Zahnprothese ist dank der blend-a-dent Ultimate Haftcreme stets Verlass

Weihnachten ist für Nicole heute vor allem eins: ein Fest voller Freude, vertrauter Stimmen im Haus und köstlicher Genüsse. Gemeinsam mit der lieben Familie am Tisch zu sitzen, zu lachen, Geschichten zu erzählen und dabei unbeschwert ihre Lieblingsgerichte zu genießen, bedeutet für sie pures Glück. Noch vor einigen Jahren war das für sie aufgrund ihrer Zahnprothese nicht selbstverständlich. Eine Unsicherheit begleitete sie oft, wenn es ums Essen oder Lachen ging. Doch auf diese Zeit blickt Nicole inzwischen gelassen und mit einem selbstbewussten Lächeln zurück. Den entscheidenden Unterschied brachte für sie ein kleines Hilfsmittel, das heute fester Bestandteil ihres Alltags ist. Dank der blend-a-dent Ultimate Haftcreme fühlt sie sich beim Tragen ihrer Vollprothese vollkommen sicher. Die spezielle Formel bietet nicht nur starken Halt, sondern auch eine schützende Barriere gegen Krümel und Speisereste, selbst beim Genuss von Weihnachtsplätzchen und anderen Leckereien. Diese Sicherheit schenkt ihr das Selbstvertrauen, um ihr Leben jeden Tag in vollen Zügen zu genießen – ob beim herhaften Biss in einen Apfel, beim spontanen Cafébesuch mit Freundinnen oder eben beim festlichen Weihnachtsessen mit der ganzen Familie. Für Nicole sind es vor allem die kleinen Dinge, die ihr große Lebensfreude schenken: ein Lachen ohne Sorgen, ein



Nichts geht für Nicole darüber, die Feiertage mit der Familie zu verbringen und die vielen Leckereien mit gutem Gefühl – und Biss – zu genießen

genussvoller Moment beim Essen und ganz grundsätzlich das Gefühl, bei sich zu sein. Heute möchte sie zeigen, dass es sich lohnt, offen über das Tragen von Zahnprothesen zu sprechen, und dass die richtigen Hilfen den Weg ebnen können zurück zu einem Leben uneingeschränkter Lebensfreude. Nicole freut sich auf Weihnachten im Kreis ihrer Liebsten und blickt den Festtagen mit einem Lächeln entgegen. Mehr Informationen unter: blend-a-dent.de

„Sicherheit schenkt Lebensfreude – und das Gefühl, Weihnachten unbeschwert genießen zu können.“



Die blend-a-dent Ultimate Haftcreme kombiniert starken Halt mit hohem Tragekomfort für ein gutes Gefühl den ganzen Tag



Wie wäre es dieses Jahr mit einem Weihnachtsgeschenk, das bleibt? Das das Leben ein bisschen besser macht? Mit unseren BRIGITTE Academy-Kursen schenken Sie Wissen und Inspiration. Zum Beispiel:

- das richtige Mindset, um gut durch die Wechseljahre zu kommen
- Gesundheit, Fitness und Glow mit unserem Health-Kursen
- das perfekte Know-how, um die eigenen Finanzen auf Vordermann zu bringen

Und das Beste: Auf alle Kurse & Geschenkgutscheine der BRIGITTE Academy gibt's jetzt 20 % Ermäßigung.

1_Wechseljahrs-Yoga Daniela Stohn zeigt, wie es geht **2_Hautprofis** Merle Rebentisch-Bernin (r.) mit Stylistin Serena Goldenbaum **3_Geldsegen** Finanz-expertin Dani Parthum **4_Gesund essen** Dr. Nicole Steenfatt macht Ihren Darm fit



Einfach Rabattcode „XMAS“ bis 21.12.2025 einlösen unter brigitte.de/weihnachten oder mit dem QR-Code

ETWAS SCHENKEN, DAS BLEIBT!

**BRIGITTE Academy-Kurse sind das perfekte
Präsent für alle, die mehr wollen**



Was genau verbirgt sich hinter der BRIGITTE Academy? Die große BRIGITTE-Lernplattform für Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen. Das bedeutet: Über 25 Expertinnen teilen ihr Wissen in diversen Onlinekursen rund um die Themen **Gesundheit, Finanzen, Fitness, Psychologie und Beauty**. Mit fundierten Inhalten, Inspiration und einem klaren Ziel: Sie zu stärken – mit Impulsen, die Sie weiterbringen.

Ein
Schal fürs
Leben
EINE AKTION VON
Save the Children
& Brigitte

Guido Maria
Kretschmer

HOFFNUNG TRAGEN – HOFFNUNG SPENDEN!

Gemeinsam möchten BRIGITTE und Save the Children Kindern in Not helfen.

Daher hat Guido Maria Kretschmer diesen exklusiven Schal für Sie designt. Kaufen Sie den „Schal fürs Leben“ oder stricken Sie ihn selbst und unterstützen Sie damit Kinder in Not weltweit.



hier direkt scannen

Mehr Informationen zur Aktion unter: BRIGITTE.DE/SCHAL

Zeit zu glänzen

A woman in a blue sequined dress is sitting on a couch, wearing a large ring. The background features a disco ball and lights.

Star-Appeal: Moderatorin Aminata Belli
stimmt uns mit edlen Pailletten,
schickem Strass und ganz viel guter
Laune auf die Party-Saison ein

Fotos: Jens Schmidt / Produktion: Ole Mlodzian

FA SHI ON

LOOKS
STYLING
TRENDS



Royalblaues
Kaftan-Abendkleid
aus fließendem
Cady-Stoff mit
Kristallperlen: Marina
Rinaldi, ca. 1790 Euro
Ohrringe und
Armreif Uncommon
Matters **Kette** H&M
Ring Swarovski
Sandaletten L37

Handbestickter **Blazer** aus Schurwolle: Anne Bern-ecker, ca. 700 Euro **Rüschen-bluse** aus Seiden-Mix: Luisa Cerano, ca. 300 Euro **High-Waist-Hose** mit schmalem Bein: Riani, ca. 250 Euro **Ohr-ringe** H&M **Ring** Swarovski **Tasche** Julia Skergeth **Stiefe-letten** Konstantin Starke





Figurnahes Midikleid mit Stehkragen und opulenten Federmanschetten:
Sly010, ca. 1000 Euro Ohrschmuck und Ring H&M

Zarte Kastenjacke
mit Paillettenstickerei:
Baum und Pferdgarten,
ca. 290 Euro. Ärmelloses
Paillettentop Oui, ca.
130 Euro. **Schmaler Rock**
aus Lurex-Jersey: Riani, ca.
300 Euro **Ohrringe** H&M
Söckchen Kunert Kitten
Heels H&M Studio





Kostümjacke und passender **Midirock** mit Fransen aus Pailletten: Marc Cain,
ca. 400 Euro und ca. 300 Euro. **Asymmetrisches Top** mit Wasserfallausschnitt: Aware, ca. 30 Euro
Ohrringe Mango. **Transparente Handschuhe** H&M



Pullover mit verziertem Polokragen: Sem Per Lei, ca. 560 Euro.
Drapiertes Abendkleid mit Bandeau-Ausschnitt: H&M Studio, ca. 200 Euro
Feder-Clutch Marc Cain **Ohrringe** und **Armspange** Sabrina Dehoff



Transparentes Oberteil
mit Strassbesatz:
Gestuz, ca. 290 Euro.
Darunter: **Satin top**
Molly Bracken,
ca. 35 Euro
Kristallringe Sabrina
Dehoff



Kurz geschnittenes Jäckchen in Bouclé-Optik mit Strassschleifen:
Bonprix, ca. 50 Euro **Ohrcips** Swarovski

Blazer aus Cady-Stoff mit Stickerei aus Kristallperlen: Marina Rinaldi, ca. 1440 Euro **Satinbluse** im Pyjamastil: Zara, ca. 50 Euro. Schmale **Schlaghose** aus Baumwollstretch: Joseph, ca. 445 Euro **Ohrringe** Swarovski. Spitze **Slingbacks** Charles & Keith

Lust auf ... EINE KRAWATTE?



SO TRÄGT MAN DEN LOOK

Als maskuliner Stilbruch geben Krawatten jedem Outfit einen selbstbewussten Trend-Dreh. Ob als schicker Gegenpart zum rustikalen Karohemd, als unerwartetes Accessoire für den Alltagslook oder konsequent zum Hosenanzug – der Schlipps fühlt sich mit Hemd oder Bluse am wohlsten.



- 1** Durchblick Brille: Ray Ban, ca. 175 Euro
2 Zeitig Uhr aus Edelstahl: Hugo Boss, ca. 250 Euro **3** Halblang Bermudas: Mango, ca. 50 Euro **4** Anhänglich Tasche: Charles & Keith, ca. 105 Euro **5** Karo-Queen Bluse mit breiten Manschetten: P&C, ca. 70 Euro **6** Zugespitzt Boots: H&M, ca. 60 Euro



Seidenkrawatte mit Rippstruktur: Seidenfalter, ca. 30 Euro



- 1** Farbtupfer Gesteppte Jacke: Essential Antwerp, ca. 295 Euro **2** Um die Ecke Creolen: Bonprix, ca. 15 Euro **3** Weißheit Bluse: Marc Aurel, ca. 140 Euro **4** Klare Kanten Rock: Tommy Hilfiger, ca. 170 Euro **5** Süßes Detail Socken: Uniqlo, ca. 5 Euro **6** Brownie Loafer: Billi Bi, ca. 240 Euro



- 1** Geradlinig Mid-Waist-Hose: Selected, ca. 90 Euro **2** Nuanciert Bluse aus Baumwolle: Marc O'Polo, ca. 100 Euro **3** Tannengrün Long-Blazer: Selected, ca. 140 Euro **4** Raumwunder Tasche aus Rindsleder: Abro, ca. 300 Euro **5** Gelackt Spitz Ballerinas: Bobbies, ca. 190 Euro

F A L K E

130 Years Anniversary

**"This is not a sock -
this is FALKE"**

Actor Matthias Schweighöfer
& his mother, actress Gitta Schweighöfer

from
GENERATION
GENERATION to

WWW.FALKE.com





Einen Step(p) weiter
Kuschelig wie eine Umarmung, cool geschnitten und sogar wasserabweisend: Die mit recycelten Daunen gefüllte Jacke ist gut zu uns – und zum Federvieh.

Von & Other Stories, ca. 250 Euro

Quadratur des Kreises

Runde Sache war gestern. Die Schweizer Zeitmess-Spezis denken Uhren jetzt extrem kantig und treffen mit dem Unisex-Modell „Squared Off“ den Zeitgeist.

Quarzuhr mit Datumsanzeige: Swatch, ca. 110 Euro



Freunde fürs Leben

Bei dem „Bud 4 Life“-Sneaker von Skechers trifft niedlicher Hunde-Comicprint auf nachhaltige, vegane Materialien – so geht Tierliebe mit Stil. Für Katzen-Fans gibt's das Ganze auch in der Miau-Variante.

Bunt bedruckter Sneaker: Skechers, ca. 70 Euro



Unsere Schal-Aktion geht weiter

Mit unserem Charity-Schal zum Selberstricken, designt von Guido Maria Kretschmer, heißt es: Warm am Hals – warm ums Herz. 10 Euro von jedem verkauften Schal und Wollpaket gehen als Spende an die Kinderrechtsorganisation Save the Children.

Infos und Bestellung: lana-grossa.de/ein-schal-fuers-leben oder brigitte.de/schalfuersleben

Sie können auch direkt spenden:
 Save the Children Deutschland e. V.
 Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE96 3702 0500 0003 2929 12
 Stichwort: Schalspende 2025

NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH
NACHGEWIESEN
DURCH DIE



REVOLUTIONÄRES
EPICELLINE®
REAKTIVIERT DIE LONGEVITY
DER HAUTZELLEN

MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

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

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

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

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



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

98 % BESTÄTIGEN:
**SICTBARE,
HAUTVERJÜNGUNG***

»Damit bin ich immer gut angezogen«

Voller Kleiderschrank und nichts anzuziehen? Kennt auch unser Mode-Team – hier kommen die persönlichen Lieblingsstücke für alle Fälle

Redaktion: Ole Mlodzian



»Ein dunkler Rolli ist seit jeher Ausdruck für Stilsicherheit, siehe schon Ikonen wie Audrey Hepburn oder Diane Keaton«

Sabine Eichstedt, Moderedakteurin

DER BLAUE ROLLI

Warum Blau? Klassisches Navy passt zu allen Farben – auch zu Schwarz.

Kann der auch schick? Auf jeden Fall! Meine Glam-up-Kombo: Bundfaltenhose, Statement-Ohrringe und roter Lippenstift.

Wie bleiben Pullover lange schön? Wollpullis nicht zu häufig waschen, lieber auslüften. Oder zu pflegeleichten Baumwollmodellen greifen.



Klassisch Pulli aus Baumwolle: Peter Hahn, ca. 70 Euro

Bling-Bling Ohringe: Swarovski, ca. 280 Euro



»Jeans sind ein robustes Stück Mode-Geschichte. Viele meiner blauen Favoriten stammen aus Mamas Kleiderschrank«

Lea Sarah Offenbecher, Modepraktikantin



Luftikus
Ballon-Jeans:
Vero Moda,
über Galeria,
ca. 50 Euro

DIE JEANS

Warum im Barrel-Schnitt? Der schafft richtig tolle Proportionen: Durch das ballonförmige Bein kommt meine Taille viel mehr zur Geltung.

Ist die auch bürotauglich? Mit Blazer, Bluse und „vernünftigen“ Schuhen absolut. Nur die Waschung sollte eher dunkel sein.

Und abends? Metallic-Accessoires! Goldene Sandaletten und eine schimmernde Clutch machen die Jeans zur Party-Queen.



Warm-up
Socken: Falke,
ca. 20 Euro

Schuhbidu
Aus Rinds-
leder: Sebago,
ca. 250 Euro

DER LOAFER

Ist der nicht ziemlich bieder?
Kein bisschen. Er hat einen Imagewandel erlebt und gilt momentan als Trendschuh schlechthin.

Wozu ziehst du ihn an? Am liebsten style ich Loafer zu Hosen. Wenn es ein Rock oder ein Kleid sein soll, finde ich Socken charmanter als Strumpfhosen.

Lebensdauer? Ewig. Aber immer schön Holzschuhspanner benutzen und regelmäßig zur Inspektion zum Schuster.



»Mit 14 liebte ich meine College-Schuhe. Heute nenne ich sie Loafer – die gleichen Schuhe, die gleiche Liebe, neu entfacht«

Jana Kruse, Moderedakteurin



Intensiv
Langärmliges
Kleid, H&M,
ca. 50 Euro



»Feminin, ohne zu sexy zu sein.
Das knallrote Kleid ist
mein persönlicher
Selbstbewusstseinsboost«

Swolke Karberg, Moderedakteurin

DAS ROTE KLEID

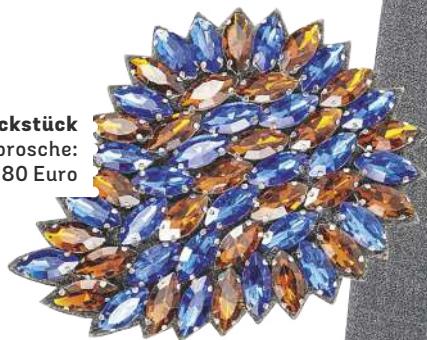
Gibt es da auch Stylingvarianten? Na klar!

Ich inszeniere das Kleid unter einem großen
Flauschepulli auch gerne mal als Rock. Oder Nietengürtel
und derbe Boots dazu: Voilà, Grunge-Style.

Was trägt man zur Midi-Länge? Kurze Jacken,

lange Mäntel – geht alles. Schuhe
gehen von flach bis hoch. Ausnahme: Ankleboots,
weil sie das Bein optisch stauchen.

Schmuckstück
Strassbrosche:
Odeeh, ca. 80 Euro



DER OVERTSIZE-BLAZER

Versinkt man in so einem großen Blazer nicht?

Die Passform ist wichtig – oversized bedeutet
nicht einfach nur „zu groß“. Die Schulterpartie sollte
maximal zwei Fingerbreit überstehen.

Was zieht man dazu an? Fließende Kleider
und Röcke sind ein femininer Kontrast, weite Jeans
wirken schön lässig. Aktuell liebe ich
Broschen am Revers als kleinen Eyecatcher.

Offen oder geschlossen? Offen. Die besonders
modebewusste Variante:
Blazer nur locker über die Schultern legen.



»Mein absoluter Styling-Joker, gerade an wichtigen Tagen: Im Blazer wirke ich sofort präsenter, stehe sogar aufrechter«

Sandra Krutzsch, Deputy Head of Fashion



Meliert Blazer
aus Wollmix:
Sandro, ca.
375 Euro

Sternzeichen
Kette: Pilgrim,
ca. 40 Euro



»Das Faible für gestreifte Hemden habe ich von meinem Vater geerbt. Er sieht damit immer so schnieke aus«

Ole Mlodzian, Moderedakteur



Unisex
Hemd: Studio
Seidensticker,
ca. 140 Euro

DAS STREIFENHEMD

Was kann das? Wahnsinnig viel! Man darf es knoten, „half tucken“, sprich: nur vorne in den Hosenbund stecken, es um die Hüfte binden, hochgeschlossen oder offenherzig knöpfen, krempe, im Layering stylen – ach, ich könnte ewig so weitermachen...

Was zieht man dazu an? Zu Chino und Ledergürtel kommt Business-Flair auf. Über dem Bund einer weiten Hose sieht es trendy aus. Mein Lieblingsdetail: eine Goldkette zum zugeknöpften Kragen.



»Ich fühle mich mit dieser großen Brille auf der Nase schon immer gleich richtig angezogen!«

Isa Petererit, stellv. Chefredakteurin & Head of Fashion



Auffällig Brille:
Saint Laurent, über Mister Spex,
ca. 345 Euro



»Für mich die lässigere Alternative zum Blazer. Ein College-Blouson passt zur Jeans genauso wie zum schicken Look«

Marcus Luft, Head of Fashion Gala

DIE SCHWARZE BRILLE

Ist die nicht zu streng?

Sie ist auf jeden Fall ein Hingucker! Ich kontrastiere die Strenge einfach häufiger mit einem freundlichen Lächeln.

Welcher Schmuck dazu?

Da greife ich eher zu grafischen, simplen Stückchen wie großen goldenen oder silbernen Kreolen.

Kann man die gut kombinieren? Sie hat zwar einen eigenen Look, funktioniert aber zu ganz vielen Styles.

DIE COLLEGE-JACKE

Ist die auch erwachsen genug? Aber unbedingt. Der coole Vibe der Siebziger verjüngt den Look, ohne bemüht zu wirken. Gerade mit edler Begleitung wie etwa Wollhosen absolut ernst zu nehmen.

Entspannt
Jacke aus Wolle:
Marc Cain,
ca. 400 Euro

Ist das nicht total aus der Zeit gefallen?

Es kommt immer auf das Gesamtbild an. Mein Tipp: Nur ein Retro-Teil als gekonnten Akzent tragen.



Uhrwerk Modell
mit Lederarmband:
Fossil, ca. 280 Euro

FOTOS PR, PRIVAT, IAN RICKERS (1)



»Ich fühle mich in diesen
Röcken so wohl, dass ich gleich
fünf Exemplare in verschiedenen
Farben und Längen besitze«

Hannah Jabs, Modeassistentin



Rubin Vera Mont,
über Galeria,
ca. 100 Euro

DER SATIN-ROCK

Was zieht man darunter? Seien wir ehrlich: Das Material ist so zart wie gnadenlos. Ob Wäschelinien oder kleine Eigenheiten des Körpers – alles zeichnet sich ab. Meine Helferlein sind hier nahtlose Slips und Strumpfhosen mit Shaping-Effekt.

Wie wird der wintertauglich? Im Material-Mix zu Strickpullovern, mit Stiefeln und Thermo-Tights kann die Kälte dem hübschen Ding nichts anhaben.

Funktioniert der für alle Größen? Klar! Dieser Rock liebt Kurven. Als Sanduhr kommt ein Taillengürtel gut. Für andere Figurtypen kann Layering mit Longbluse, Blazer und Pulli das Richtige sein.

Gute Reise

Ob Wochenendtrip
oder große Ferien:
Auf die richtige
Begleitung kommt
es an

Redaktion: Hannah Jabs



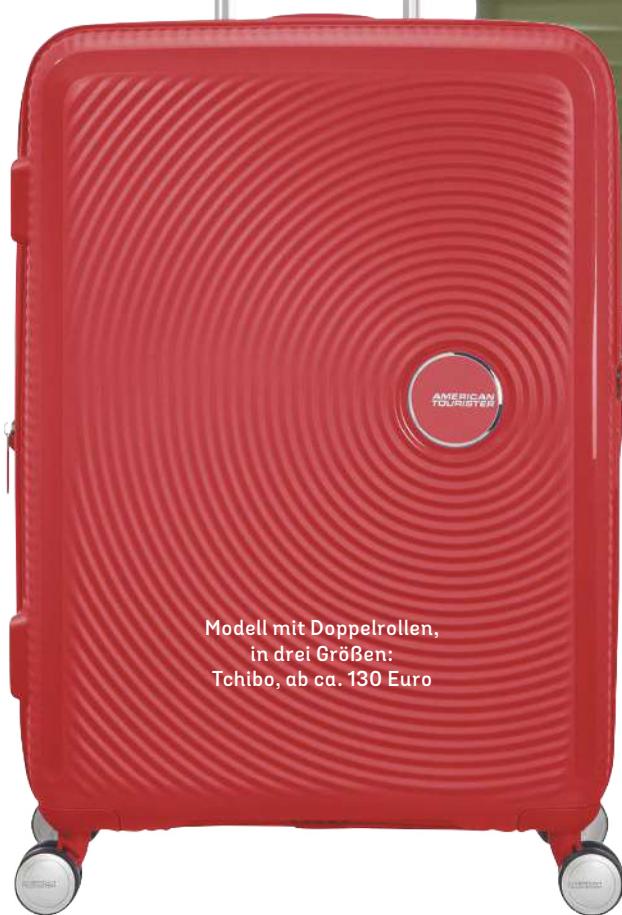
Großer Check-in-
Koffer mit veganem
Leder-Detail:
Carl Friedrik,
ca. 500 Euro



Aus Aluminium,
in drei Größen:
Lufthansa,
ab ca. 490 Euro



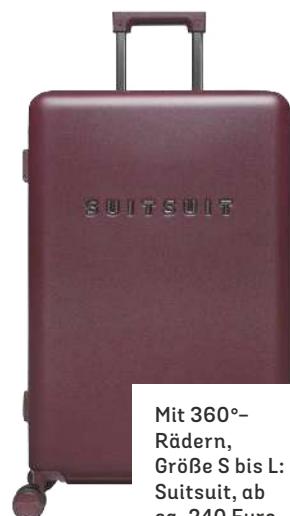
Erweiterbarer
Hartschalen-
koffer, Größe:
S bis L:
Mandarina
Duck, ab ca.
175 Euro



Modell mit Doppelrollen,
in drei Größen:
Tchibo, ab ca. 130 Euro



Koffer mit Leicht-
laufrollen, in sechs
Größen: Titan,
ab ca. 260 Euro



Mit 360°-
Rädern,
Größe S bis L:
Suitsuit, ab
ca. 240 Euro



Koffer mit
farbigen Details,
in vier Größen:
Eastpak,
ca. 250 Euro



Aus nach-
haltigem Poly-
carbonat, in fünf
Varianten: Nortvi,
ab ca. 220 Euro

Trolley aus
Premium-
Polycarbonat,
in drei Größen:
Horizn Studios,
ab ca. 290 Euro





Gut zu wissen

Profis verraten ihre Tipps rund um Frische, Ordnung und Qualität



Wie bleibt mein Gepäck ordentlich und strukturiert?

Am besten alles nach Produktgruppen oder Personen in praktische „Packing-Cubes“ verstauen – so bleibt der Kofferinhalt übersichtlich.

Nadine Wissing, The Organized



Was macht einen guten Koffer aus?

Ein stabiler Teleskopgriff in Kombination mit vier hochwertigen Rollen und einem durchdachten Innenleben machen den Unterschied.

Sebastiaan van Dam, Nortvi



Wie halte ich meine Kleidung lange frisch?

Für anhaltende Frische die Kleidung vor dem Packen mit Waschmittel, das einen Hauch Textilerfrischer enthält – etwa „Ariel Febreze“ – waschen.

Dr. Johannes Keller, Ariel



HEATTECH™ KASCHMIR
Wärme mit einem Hauch von Luxus.

UNIQLO
LifeWear

PRIMARKS WEG ZUR ZIRKULARITÄT

Vom Trend zur Verantwortung: Wie Primark Mode neu denkt – mit klaren Zielen, Partnern und Ideen für eine zirkuläre, nachhaltige Zukunft



Thomas Ahlers,
Manager Corporate
Responsibility bei
Primark

Zirkularität ist eines der zentralen Zukunftsthemen der Modeindustrie. Doch was bedeutet das eigentlich – und wie lässt sich dieses Prinzip in der Praxis umsetzen? Primark hat sich vorgenommen, Mode neu zu denken – vom Design über die Produktion bis hin zur Wiederverwertung. Wie das gelingen soll, hat Thomas Ahlers, Manager Corporate Responsibility, im Interview erklärt.

Herr Ahlers, was bedeutet Zirkularität in der Mode – und warum ist sie wichtig?

Unser Partner, die Ellen MacArthur Foundation, beschreibt Kreislaufwirtschaft als System, in dem Materialien nie zu Abfall werden und die Natur regeneriert wird. Sie basiert auf erneuerbaren Energien und Materialien – widerstandsfähig, wirtschaftlich und gut für Mensch und Umwelt. Für die Mode bedeutet das einen grundlegenden Wandel: vom linearen Modell hin zu einem Kreislaufsystem. Design, Herstellung, Nutzung und Wiederverwertung müssen neu gedacht werden. Für Primark heißt das, dieses Mindset fest zu verankern und zirkuläre Produkte umzusetzen.

Wie zeigt Primark, dass es Kreislaufwirtschaft ernst meint? Zirkularität in großem Maßstab braucht mehr als ehrgeizige Ziele – sie braucht Standards. Wir haben uns verpflichtet, bis 2027 unsere Kleidung so zu gestalten, dass sie recycelbar by design ist. Dafür haben wir 2023 den Circular Product Standard (CPS) eingeführt – einen Leitfaden für zirkuläres Design, der laufend weiterentwickelt wird. Im Sustainability and Ethics Progress Report 2023/24 zeigen wir: Bereits 3 % unserer Kleidung erfüllen die zirkulären Designprinzipien. Wir skalieren erfolgreich erste Kategorien, schulen unsere Teams und verankern das Prinzip besonders in Denim und Jersey – beides ideal für Recyclierbarkeit. Wir arbeiten mit Expert:innen wie der Ellen MacArthur Foundation, WRAP, Circle Economy, der Sustainable Fashion Academy und der Circular Textiles Foundation (CTF) zusammen und berichten transparent über unseren Fortschritt.

Welche Rolle spielt die Zusammenarbeit mit der Circular Textiles Foundation?

Die Kooperation mit der CTF ist zentral, um zirkuläres Design in der Produktentwicklung zu verankern. Gemeinsam mit der Sustainable Fashion Academy haben wir ein



Oben: Denim-Top mit Schößchen und Ziernähten, kombiniert mit einer lässigen Baumwoll-Jeans mit weitem Bein

Unten: Baumwoll-Jeans mit weitem Bein und mittelhohem Bund in Mittelblau





1 Palazzo-Jeans mit hohem Bund, weitem Bein und bequemem, teils elastischem Bund
2 Jeanshemd mit lässiger Passform, Druckknöpfen und Brusttasche

Trainingsprogramm für Design- und Produktteams sowie ausgewählte Lieferanten entwickelt. Es vermittelt Know-how zu Recyclingprozessen und Best Practices. Nach einem Grundlagentraining bieten wir inzwischen ein Expertenlevel mit Workshops, in denen Teams und Lieferanten gemeinsam konkrete Blaupausen für zirkuläre Produkte erarbeiten. So entwickelt sich Zirkularität von der Theorie zur Praxis – ein entscheidender Schritt, um unser Ziel „recyclable by design“ zu erreichen.

Wie verändert der Circular Product

Standard das Design Ihrer Produkte? Der CPS definiert klare Anforderungen in fünf Bereichen:

1. Materialien: Wir priorisieren recycelbare und nachhaltigere Fasern. Beispiel: 57 % unserer Baumwollkleidung enthalten heute Baumwolle, die entweder bio oder recycelt ist oder aus unserem Primark Cotton Project stammt.

2. Haltbarkeit: Wir haben neue Standards für Waschbeständigkeit und Tragedauer eingeführt. 66 % unserer Kleidung haben das anspruchsvolle Ziel von 45 Wäschchen übertroffen.

3. Recycelbarkeit: Wir stellen sicher, dass Kleidungsstücke am Ende ihres Lebens recycelt werden können – etwa durch abnehmbare Verschlüsse oder Materialien, die mit bestehenden Recyclingsystemen kompatibel sind. Seit 2020 arbeiten wir mit Recover™ zusammen, um mehr recycelte Baumwollfasern mit geringer Umweltbelastung einzusetzen.

4. Pilotprojekte: Wir haben eine 35-teilige Pilotkollektion (Denim, T-Shirts, Overshirts) gelauncht, um den CPS unter realen Bedingungen zu testen. So erkennen wir, wo es

Zielkonflikte gibt – z. B. Haltbarkeit vs. Recycelbarkeit –, und können die Richtlinien verfeinern, bevor wir sie großflächig anwenden.
5. Training: Wir führen umfangreiche Schulungsprogramme durch, gemeinsam mit CTF und der Sustainable Fashion Academy, damit Teams und Lieferanten wissen, wie man für Zirkularität entwirft.

Warum ist Nachhaltigkeit Teil Ihrer Unternehmensstrategie – und relevant für Konsument:innen? Wir tragen Verantwortung und wollen transparent zeigen, wie weit wir sind. In unseren Berichten dokumentieren wir Fortschritte bei Materialien, CPS-Umsetzung und Kennzahlen. Wir teilen unseren Standard öffentlich, arbeiten mit unabhängigen Organisationen und binden Verbraucher:innen aktiv ein – über Reparatur-Workshops „love it for longer“, Online-Tutorials und Rücknahmeprogramme.

Kund:innen erwarten nachhaltigere Produkte und Praktiken – wir sehen darin Chancen für Innovation, Effizienz und neue Geschäftsmodelle wie Reparatur, Wiederverkauf und Recycling.

Wie vereinen Sie Mode und Nachhaltigkeit? Unser Ziel war stets, Mode für alle zugänglich zu machen – qualitativ, stilvoll und erschwinglich. Das leitet auch unsere Primark Cares Strategie. Wir wählen Materialien und Designs sorgfältig aus, damit Nachhaltigkeit mit Qualität, Komfort und Stil einhergeht.

Wo steht Primark in fünf Jahren? Wir wollen unseren Weg konsequent fortsetzen – mit messbaren Ergebnissen, enger Zusammenarbeit und stetigem Fortschritt. Der Wandel zu mehr Zirkularität gelingt nur gemeinsam. Unser Ziel: Schritt für Schritt mehr bewirken und als Teil der Branche Veränderungen vorantreiben.

Mehr Informationen unter: primark.com

PRIMARK®



Oben: Essential T-Shirt mit Rundhalsausschnitt, kurzen Ärmeln und lässiger Passform
Unten: Jeanshemd mit lässiger Passform, Druckknöpfen und Brusttasche



Porträt —— Pamela Anderson



Ihre *leise* Revolution

2025 war das Jahr
der Pamela Anderson:
neue Rollen,
neues Selbstbewusstsein.
Eine Hommage an eine Frau,
die keine Erwartungen
mehr erfüllen will

Text: Andrea Benda

»Ich konnte nie mein volles Potenzial zeigen« – aber jetzt!

1_Mit „Baywatch“ wurde sie (r.) 1992 berühmt 2_Beeindruckend in „The Last Showgirl“ 2024 3_Innig mit Liam Neeson – aber nur im Film „Die nackte Kanone“ von 2025



1



2



3

S

Sie ist wieder da. Und doch eine andere. Wie Pamela Anderson das geschafft hat, ist vielleicht eine der aufregendsten Heldinnengeschichten dieses Jahres. Eine Geschichte von Aufstieg und Fall – und einem zweiten Leben. Sie hat damit selbst nicht gerechnet. „Ich war sicher, mich zur Ruhe gesetzt zu haben, und nur manchmal traurig, dass ich nie mein volles Potenzial hatte zeigen können“, erzählte sie neulich in einem Podcast. Das erweist sich jetzt als Trumpf, denn wenn man mit Ende 50 neue Seiten von sich präsentieren will, hilft es natürlich, wenn man vorher noch nicht alles gezeigt hat.

Von Pamela Anderson zu behaupten, sie habe noch nicht alles gezeigt, klingt ein bisschen wie die anzüglichen Witze, die sie sich in ihrem ersten Leben als „Sex-symbol“ zu oft anhören musste. Late Night Hosts, Boulevardmagazine, selbst seriöse Talker konnten es sich damals nicht verkneifen, sie auf Äußerlichkeiten zu reduzieren – hö, hö, Brüste! Die 1990er hatten in puncto Feminismus noch nicht allzu viel gelernt. Frauen durften sich nun vielleicht freiwillig ausziehen und das für sich selbst als Stärke definieren, Objekte blieben sie trotzdem.

Klar hat Pamela Anderson ihren Körper bewusst als Kapital eingesetzt, daraus hat sie nie einen Hehl gemacht. Heute ordnet sie es nur anders ein. Es habe gedauert, den Satz aus ihrem System zu bekommen, den ihre Mutter ihr von klein auf eingeschärft hatte: „Du hast mehr Macht, wenn du schön bist.“ Und so war es ja auch, ihre Schönheit war ein Zauberspruch, der

alle Türen öffnen konnte. Sie war schon ihre Eintrittskarte ins Modelbusiness, als sie mit 21 Jahren auf dem Videoscreen eines Stadions entdeckt wurde, weil sie ein T-Shirt des Biersponsors außerordentlich vermarktbar trug: bauchfrei und mit strahlendem Lächeln.

In Interviews erzählt Anderson häufig, dass sie als Kind eine Spätentwicklerin gewesen sei, ein jungenhafter Tomboy und vor allem unfassbar schüchtern – auch weil ihr Selbstbewusstsein früh durch eine Babysitterin zerstört wurde, die sie über Jahre sexuell belästigt hatte.

Als junge Erwachsene spürte sie dann die Macht, die das gute Aussehen ihr verlieh: „Es ging mir nicht darum zu sagen: Schau, ich bin hübsch. Sondern: Ich bin mutig. Ich bin in der Lage, mich den Leuten zu zeigen und einen Raum mit Selbstbewusstsein zu betreten.“ So zögerte sie nicht, als der Playboy 1989 anrief und sie zum Covershooting nach Los Angeles einlud. Ihre Mutter ermutigte sie: „Selbstverständlich machst du das. Ich wünsche dir, dass du aus dieser Stadt rauskommst.“

D

„Diese Stadt“ ist Ladysmith, ein rund 8000-Seelen-Kaff auf Vancouver Island, einer Insel im Westen Kanadas. Hier ist Pamela Anderson 1967 zur Welt gekommen, hier lebt sie heute wieder. Vor einiger Zeit ist sie in ihr Elternhaus zurückgezogen – kein Rückschritt, sondern der erste vorwärts auf ihrem neuen Pfad. „Ich wollte dahin zurückkehren, wo mich die Bäume seit meiner Geburt kennen. Hier hatte ich das Gefühl, die Dinge neu gestalten zu können.“ Es ist beeindruckend, wie es ihr seit der Veröffentlichung ihrer Autobiografie „In Liebe, Pamela“ und der dazugehörigen Netflix-Doku 2023 gelungen ist, die Deutungshoheit über ihre Lebensgeschichte zurückzugewinnen.

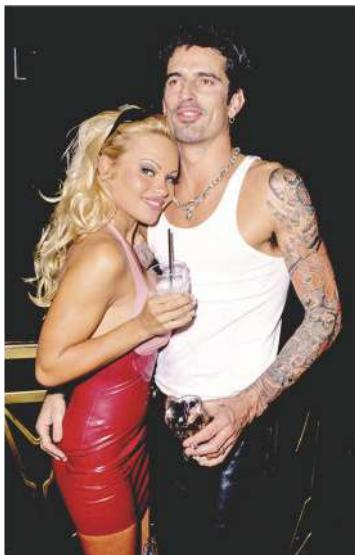
Lange war sie für die meisten das „Baywatch“-Babe im roten Badeanzug, das in einer Amour fou mit dem Rockstar Tommy >



Ein ganz neuer Look: Pamela Anderson im Oktober 2025 auf der Fashion Week in Paris

Rückkehr ins Licht

Pamela Anderson, geboren 1967 in Kanada, wurde mit der Serie „Baywatch“ 1992 zum Star. Als ein privates Sextape von ihr im Internet landete, zog sie sich zurück. 2022 spielte sie im Musical „Chicago“, 2024 eindrucksvoll die Kino-Hauptrolle in „The Last Showgirl“. Sie war mit vier Männern verheiratet, hat zwei Söhne aus erster Ehe und wohnt auf Vancouver Island.



Fatale Offenheit Ihre Ehe mit Rockstar Tommy Lee zerbrach an einem Sexvideo, das er verbreitete

Lee lebte, der so verrückt nach ihr war, dass er jeden Schritt ihrer Beziehung auf Video aufzeichnete. Leider auch den privatesten Teil, der als das legendäre „Sex-tape“ im frühen Internet verbreitet wurde. Und Anderson schließlich dazu brachte, nicht nur ihre Ehe mit Lee, sondern auch ihre Karriere zu beenden, um die beiden Söhne, heute 29 und 27, in Frieden aufziehen zu können.

Pamela Anderson mag das Wort Fehler nicht, sie spricht lieber von „gelernten Lektionen“. Davon hat sie in ihrem Leben ein ganzes Schulbuch durchgepaukt. Was dazu geführt hat, dass sie nun alles richtig macht – selbst Dinge, die erst wie eine Schnapsidee erscheinen. Etwa als sie 2023 bei der Paris Fashion Week dachte: „Ich könnte jetzt spazieren gehen, statt mich drei Stunden lang aufzubrezeln zu lassen.“ Und sich kurzerhand ungeschminkt auf ihren Platz am Laufsteg setzte.

Bei öffentlichen Auftritten zieht sie es seit her knallhart durch, das Glamour-Game nicht mehr mitzuspielen. Stark ist, dass es gerade ihr als ehemaligem Playmate gelungen ist, die Konversation über den Druck von Schönheitsidealen weiter zu öffnen. „Schließlich waren ja nicht nur die 90er-Jahre toxisch, jede Frauengeneration sieht sich unmöglichen Ansprüchen gegenüber“, sagt sie. Man könnte finden, dass eine Entscheidung gegen Make-up nun nicht gerade Weltrettungspotenzial hat. Aber gerade heute, wo feministische Errungenschaften von manchen Kräften am liebsten wieder abgeschafft werden würden, ist es ein revolutionärer Akt.

Es sei gar kein geplanter Power Move gewesen, sagt Anderson. Eigentlich wollte sie nur für sich selbst endlich alle Schichten weglassen, um herauszufinden, was sich darunter befand. Und siehe da: eine wahrhaftige Schauspielerin. Ob das

UNSERE GESELLSCHAFT VON MORGEN ENTSCHEIDET SICH HEUTE.



Deine Spende hilft benachteiligten Kindern und Jugendlichen, behütet aufzuwachsen und ihr Potenzial zu entfalten.



sos-kinderdorf.de/gesellschaftvonmorgen

Porträt

Publikum das auch so sehen würde, testete sie 2022 im Broadway-Musical „Chicago“: Der Saal feierte sie nach jedem Auftritt stürmisch. Ähnlich war es im vergangenen Frühling im Film „The Last Showgirl“. In der ersten anspruchsvollen Kinorolle ihres Lebens ist sie eine Tänzerin in Las Vegas, deren Revue nach 30 Jahren abgesetzt wird, und die damit klarkommen muss, dass ihre Reize nicht mehr gebraucht werden. Dafür bekam sie eine Golden-Globe-Nominierung.

I

Im Sommer spielte sie Tennessee Williams' Stück „Camino Real“ am Theater, eine Handvoll neuer Arthouse-Filme hat sie für 2026 bereits abgedreht. Und selbst ihr Comedy-Debüt an der Seite von Liam Neeson in der Neufassung von „Die nackte Kanone“ passte zu ihrer Transformation: Der Film spielt zwar mit den klassischen Pam-Reizen, unterwandert sie jedoch, etwa wenn man ihre aufreizende Silhouette sieht, die sich dann nur als übervoller Garderobenständer entpuppt. Auch hier hat sie darauf bestanden, ihr wahres Ich samt Stirnfalten durchscheinen zu lassen – und es ist einfach irre erfrischend, einer Hauptdarstellerin in einer Hochglanzproduktion ihr normales Alter anzusehen.

Man kann nicht anders, als diese neue Pam rundum gut zu finden – authentisch, ungeschminkt, furchtlos und entwaffnend humorvoll, wie sie ist. Sie selbst findet das auch. Ihre Söhne sind groß, sie ist geschieden. „Zum ersten Mal ist nun meine Arbeit meine Beziehung“, sagt sie. „Und ich habe die beste Zeit meines Lebens.“



In den 90er-Jahren eher cooler Nirvana-Fan hätte **Andrea Benda** nie gedacht, dass sie „Beach-Babe“ Pamela Anderson mal so ins Herz schließen würde.

3 PHASEN ÜBER NACHT



**NEU
INTENS**
mit erhöhter Dosierung

**Die 3-Phasen-Innovation
mit zeitlich versetzter Freisetzung
der Inhaltsstoffe.**

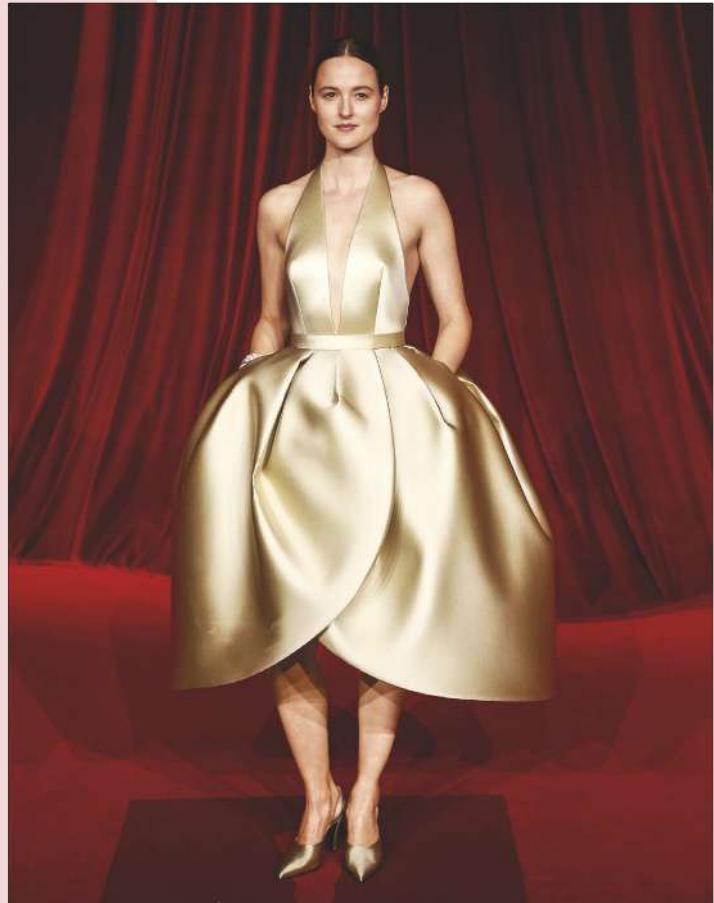
In Apotheken und Drogerien

Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei.

Gekommen, um zu bleiben

Die Norwegerin
RENATE REINSVE
ist gerade der
aufregendste Star
im europäischen Kino



Die norwegische Ortschaft Solbergelva ist nur 50 Kilometer von Oslo entfernt, aber was das kulturelle Angebot angeht, könnte es genauso gut auf dem Mars liegen. Renate Reinsve, die dort aufgewachsen ist, sagt, es sei quasi nur eine Straße zwischen zwei Orten. Kein Kino, kein Museum, nichts, was einem Kind, das so ganz andere Interessen hatte als die anderen, die Welt hätte eröffnen können.

Wenn die 38-Jährige über ihre Jugend spricht, bleibt sie stets vage. Dem „Guardian“ erzählte sie, sie habe die meiste Zeit im Baugeschäft ihrer Familie abgehängen, der „New York Times“ sagte sie: „Ich hatte keine schöne Kindheit.“ Mit 16 schmiss sie die Schule und haute ab aus der Enge, floh erst nach Edinburgh, dann nach Oslo, wo sie zur

Schauspielschule ging und endlich all die Filme, Bücher und Ausstellungen in sich aufsaugen konnte, an die sie vorher nur so mühsam herangekommen war.

Sie spielte erfolgreich Theater und Fernsehrollen; nur das mit dem Kino, ihrem Herzensort, wollte nicht so recht klappen. Während sie schon darüber nachdachte, lieber eine Ausbildung zur Schreinerin zu machen, besetzte der norwegische Regisseur Joachim Trier sie 2021 für die Hauptrolle in seinem Film „Der schlimmste Mensch der Welt“. Zum Glück: Das moderne Drama wurde für den Oscar nominiert, Renate Reinsve gewann den Schauspielpreis in Cannes und wurde mit einem Schlag auch außerhalb von Norwegen bekannt – was angesichts ihrer Herkunft ebenso lottojackpothaft wie wunderbar ist.

Renate Reinsve ist nämlich nicht nur ein weiteres auffallendes Gesicht der europäischen Filmindustrie. Sie gehört zu diesen Schauspielerinnen, die etwas Vibrierendes in einem auslösen, ein Gefühl von Lebendigkeit. Ihr Spiel ist komplex, aber nicht undurchdringlich, ihre Figuren sind traurig, lustig, verwirrt, weise, wütend, mutig – und das oft alles irgendwie gleichzeitig.

Wer bisher noch keinen Film mit ihr gesehen hat, hat jetzt die Gelegenheit: „Sentimental Value“, ein Familiendrama, das ab 4. Dezember im Kino läuft. Darin spielt sie eine Frau, die sich plötzlich mit ihrem entfremdeten Vater (Stellan Skarsgård) auseinandersetzen muss. Zärtliches, wahrhaftiges Kino, in dem man einem neuen Weltstar beim Weiterwachsen zusehen kann.

Andrea Benda



Sein Ziel: Wasser für die Welt

NEVEN SUBOTIĆ war ein bemerkenswerter Fußballer. Jetzt macht er mit seiner NGO Außergewöhnliches

Neulich hat Neven Subotić ein Mehrfamilienhaus in Dortmund gekauft. In einer der Wohnungen ist er selbst eingezogen, in den anderen leben Menschen, die für seine Stiftung arbeiten, samt Partnerinnen, Partnern und Kindern. Wenn gegrillt wird oder jemand Lust auf einen Kaffee hat, reicht eine kurze Nachricht auf WhatsApp, dann treffen sich alle im Vorgarten. Neven Subotić mag das sehr: „Ich lebe jetzt seit 20 Jahren ohne Familie“, sagt er, „aber das hier fühlt sich so an, und das ist wunderschön.“

Subotić, der in diesen Tagen 37 wird, ist Single, kinderlos und hart arbeitender Gründer einer Stiftung, die zu Beginn seinen Namen trug. Sein Thema: Zugang zu Wasser und die gerechte Verteilung von Ressourcen in der Welt. 2012 fing er als

Ein-Mann-NGO mit einem ersten Brunnen in Äthiopien an, inzwischen heißt seine Stiftung „well:fair“, hat 14 Mitarbeitende auf zwei Kontinenten und für fast 1000 neue Brunnen gesorgt, damit über 400 000 Menschen in Ostafrika an Trinkwasser kommen. Ein Zugang zu sauberem Wasser fehlt noch immer vielen Millionen Menschen auf der Welt; „well:fair“ und Projektpartner wie „Ernsting's family“ möchten das ändern.

Subotić war mal Fußballprofi, ein sehr guter dazu, zweimal deutscher Meister, Pokalsieger, serbischer Nationalspieler. Er hat hohe sechsstellige Beträge verdient in seiner besten Zeit bei Borussia Dortmund – im Monat, wohlgemerkt. Hat alles gehabt, drei schnelle Autos, ein viel zu großes Haus. Hat nach Siegen in Clubs gefeiert, hart, wild, lang. Er war

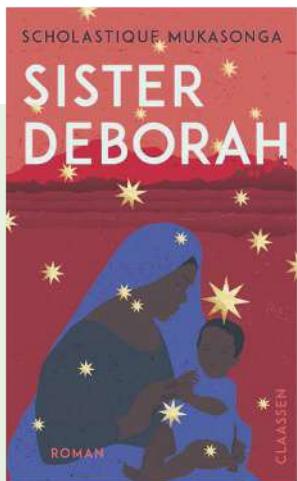
22, als er alles durchgespielt hatte und feststellte, wie unterkomplex dieses typische Profi-Fußballerleben war.

Einen neuen Sinn fand er darin, anderen beim Überleben zu helfen, weit weg, im Osten Afrikas. Die Stiftung, sagt er, sei sein Anker, sie sei das, „wofür ich mein Leben einsetze“. Vielleicht hat das mit seiner eigenen Geschichte zu tun – mit der Flucht aus Jugoslawien, noch bevor der Krieg ausbrach, erst in den Schwarzwald, Ende der 1990er dann in die USA. 2006 kam er zurück nach Deutschland. „Ich bin in sechs Ländern 27-mal umgezogen“, sagt er. Das reicht ihm jetzt. Ein Auto hat er nicht mehr, seine Stiefel sind von 2008. Besitz bedeutet Neven Subotić nichts mehr. Die Menschen in Afrika und sein Vorgarten in Dortmund schon.

Stephan Bartels

Das verschenken wir 2025

Der
Special-
Weihnachts-
tipp



Sister Deborah

Ruanda um 1930: Sister Deborah, Missionarin aus den USA, verkündet: Der Messias ist eine Schwarze Frau! Sie wird der Hexerei angeklagt, 20 Jahre später sucht eine Wissenschaftlerin aus Washington nach ihren Spuren... Der Roman von Scholastique Mukasonga ist eine kleine Offenbarung. (24 Euro, Claassen)

KOCHBUCH

Märchenküche

Stevan Paul bezaubert mit seiner „Märchenküche“: ein Koch- und Lesebuch mit 60 Rezepten, die Klassiker der Grimms und der deutschen Küche neu interpretieren. (32 Euro, Hölker)



Angela Wittmann
Literatur-Expertin



MUSIK

Weihnachtslieder

Mit dem Ulmer Spatzen Chor und dem Kinderchor Singsala-Sing darf kräftig mitgesungen werden. (CD ca. 5 Euro, Carus)



Das Kultur-Team der BRIGITTE verrät seine Favoriten des Jahres: Bücher, Filme, Serien, Hörerlebnisse, Musik – zum Verschenken oder zum Genießen über die Feiertage



FILM

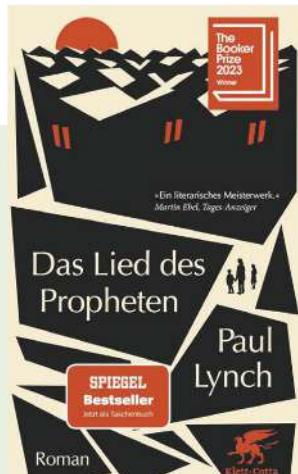
Der kleine Lord

Dieses Jahr können wir mit dem „Kleinen Lord“ Jubiläum feiern: Seit 45 Jahren röhrt uns der Weihnachtskultfilm zu Tränen! Er läuft am 19.12. zur Primetime um 20.15 Uhr im Ersten. Wer schon emotional vorglühen will: Seine Lordschaft ist bereits jetzt in der ARD Mediathek als Stream zu Diensten.

FÜR MICH

Nachtfalter

Bestsellerautorin Cornelia Funke hat ein Sachbuch geschrieben. Über Wunderwesen, die Märchen und Mythen beflügeln: „Nachtfalter“. Illustratorin Jessica Frascht hat sie als Symbol für Erneuerung und Wiedergeburt farbenfroh in Szene gesetzt. Wünsch ich mir für meine Insel-Bücherei-Sammlung. (18 Euro)



ROMAN

Das Lied des Propheten

Dieser Roman haut einen um: Weil er so lebensnah und packend schildert, wie eine Gesellschaft zur Diktatur wird. 2023 gab's für den Iren Paul Lynch dafür den Booker Prize. Jetzt als Taschenbuch: hochaktuell. (14 Euro, Klett-Cotta)



Der Special-
Hörbuch-Tipp

Ja, nein, vielleicht

Aber ja, ich bin ein Doris-Knecht-Fan. Wie sie in ihren Romanen wackelige Selbstbilder und Sehnsüchte entlarvt: zum Niederknien! Und witzig. Diesmal geht's um die Liebe Ende 50. Gelesen von Nina Petri. (Ca. 15 Euro, Argon)



MUSIK

Perennial

Ich bin schockverliebt in das Debütalbum von Kathi Deakin. Die Mannheimer Singer-Songwriterin mit britischen Wurzeln singt von queerer Liebe, tastender Nähe und Vergänglichkeit. Einfach wunderschön! (auf Spotify)



COMIC

Die große Verdrängung

Oje, es wird düster. Aber wegsehen hilft auch nicht. Und Roberto Grossi gelingt es, zeichnend die ganze vertrackte Komplexität der rasenden Klimakatastrophe zu beleuchten. Auf dass wir noch umkehren mögen! (25 Euro, Avant Verlag)



FILM

Flow

Die Welt versinkt, und eine Katze zeigt uns, wie Überleben geht: gemeinsam mit lauter Fremden in einem Boot. Für mich einer der schönsten Filme des Jahres. Pure Bildmagie, ohne Worte, voller Hoffnung. (DVD ca. 15 Euro)



KINDERBUCH

Leise sein ist meine Zauberkraft

Meine Kollegin Antje Kunstmann kennt sich damit aus, wie es ist, eher introvertiert zu sein. In diesem großartigen Buch macht sie allen leisen Kindern Mut und zeigt die Stärken der Stillen. (15,90 Euro, Fischer Sauerländer, ab 5)



MUSIK
Springbrunnen

Dota Kehr hat eine schöne, irgendwie unschuldige Stimme. Die Musik ihrer Band, die ihren Vornamen trägt, ist es nicht. Dafür klug, melancholisch, manchmal ironisch, oft sacht und zerbrechlich – ich finde die Berlinerin fantastisch. Sollte jeder kennen. (CD ca. 20 Euro, Kleingeldprinzessin Records)



KINDERBUCH

Kann man explodieren, wenn man einen Furz zurückhält?

Das ist nicht die einzige skurrile Frage, die Lauren Clearwell ebenso lustig wie wissenschaftlich fundiert für Kinder beantwortet. Super Geschenk auch für Jugendliche! (14,99 Euro, Upgrade, ab 8)



ROMAN

Hier draußen

Ich bin befangen: Ich habe in ein Ferienhaus eingehiraten, das etwa da liegt, wo das Romandebüt von Martina Behm spielt. Aber wie sie beobachtet, wie sie Dorf- und Stadtmenschen mit ihren Landlebenträumen malt: sensationell. (24 Euro, dtv)



SERIE

Shrinking

Ein Stream ist ein seltsames Weihnachtsgeschenk, kann man schlecht einpacken, passt nicht unter den Baum. Deshalb empfehle ich: Schenken Sie sich die Serie „Shrinking“ selbst, in der Psychotherapeut Jimmy (Jason Segel) den Verlust seiner Frau verwindet, indem er anderen ungewöhnlich hilft. Lustig, anrührend, toll. (AppleTV+)



Für den
eigenen
Wunschzettel

FÜR MICH

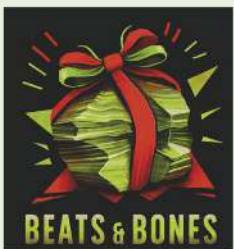
**Wenn wir uns wieder-
sehen, schreien
wir uns wieder an**

Hat ein bisschen gedauert bis zum neuen Album von Die Höchste Eisenbahn – umso besser ist es geworden, mit etwas schrägem Groove und Texten zwischen tief und Dada. (CD ca. 17 Euro, Indigo)

FÜR ALLE FÄLLE

In einem Zug

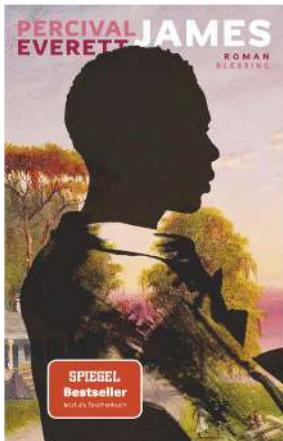
Tiefgang im leichten Plauderton, das beherrscht Daniel Glatztauer. Davon lebt die Geschichte einer Begegnung zweier Menschen auf einer Bahnfahrt – mit unerwarteter Wendung. (23 Euro, Dumont)



PODCAST

Beats & Bones

Nicht ohne Grund habe ich mich mal für ein Biologie-Studium entschieden: Was auf der Erde lebt bzw. gelebt hat, ist einfach faszinierend, und genau das kommt auch im Podcast des Museums für Naturkunde in Berlin rüber. Selbst ein Unsympath wie die Zecke kann so begeistern.



ROMAN

James

Mark Twains Huckleberry Finn und seine Suche nach Freiheit und Glück prägten die US-Literatur. Percival Everett erzählt die Geschichte neu und aus der Perspektive des Sklaven Jim. Provokant, spannend, Pulitzer-Preis-gekrönt – jetzt auch als Taschenbuch. (14 Euro, Blessing)

SERIE

Unparteiisch, zweite Staffel

»Schiri, wir wissen, wo dein Auto steht.« Man kennt solche Schmähgesänge. Dass Fabienne Michel und Co. trotz (vermeintlicher) Fehlentscheidungen unsere Hochachtung verdienen, zeigt die Doku eindrucksvoll. (ARD Mediathek)

Antje Kunstmann
Kinderbuch-Kennerin



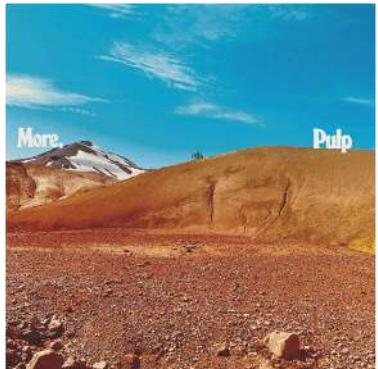
* Für alle *
Comic-Fans *



GRAPHIC NOVEL

Die Frau als Mensch

2025 wurde völlig zu Recht erstmals eine „Bildergeschichte“ Sachbuch des Jahres: Zeichnerin Ulli Lust berichtet kenntnisreich und unterhaltsam über die Zeit, als der Mensch zum Menschen wurde, und die leider oft unterschätzte Rolle, die Frauen dabei spielten. (29 Euro, Reprodukt)



MUSIK

More

Natürlich höre ich lieber ihre alten Songs, denn sie sind für mich mit Erinnerungen verbunden. Das nach 24 Jahren erste Album von Pulp lohnt sich trotzdem – und nicht nur weil Jarvis Cockers Stimme zuverlässig Nostalgie anknüpft. (CD ca. 14 Euro, Rough Trade)

JUGENDBUCH

Das Feuer vergessen wir nicht

Ari möchte, dass etwas von ihr bleibt; Flint ist davon überzeugt, dass sich die Zukunft eh nicht lohnt. Sarah Jäger verzichtet in der Liebesgeschichte der beiden auf Kitsch, aber nicht auf Gefühle im Teenager-typischen Großformat. (19,90 Euro, Rotfuchs, ab 14)





SACHBUCH

Girl vs. Girl

Die 90er- und Nullerjahre – eine Zeit der feministischen Selbstbefreiung à la Britney? Leider nein. Und wieso wir's damals nicht gemerkt haben, was die Popkultur uns als Empowerment unterjubelte, analysiert Sophie Gilbert fein. Auch heute relevant, ich sage nur: Tradwives. (18 Euro, Piper)

COMIC
Mutter und Tochter

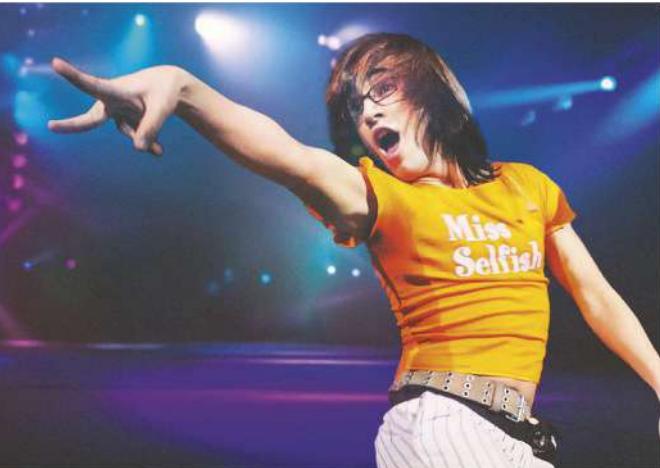
Ohne Worte kommen Katharina Greves herzenswarme Storys aus, gestaltet im Stil der „Vater und Sohn“-Geschichten aus den 30er-Jahren. Barrierefreier Gucke-Spaß für Mütter, Töchter und alle anderen. (22 Euro, Avant)



GRAPHIC NOVEL

Saloon

Weihnachten, Familienfest – geht ja nicht immer gut. In Mia Oberländers anarchisch-überdrehtem Comic wird daraus ein Wildwest-Stück. Die Großmutter lädt zum Essen, alle folgen artig, und im Lauf des Abends kippt die Chose komplett. Kennen Sie? Dann viel Spaß! (35 Euro, Edition Moderne)



ENTDECKUNG

Die Küblböck-Story

Nein, warum Lana Kaiser, wie sie sich damals nannte, 2018 vor Kanada im Meer verschwand, wird in dieser Doku nicht geklärt. Wohl aber, was für ein facettenreicher Mensch Daniel Küblböck war. Und wie seine unbekümmerte Art Türen für queere Menschen öffnete. (ARD Mediathek)



MUSIK

Mut zur Liebe

Es ist diese Stimme, die sich über alle Gefühlsniederungen erhebt und dazu aufruft, die Liebe zu feiern. Zehn letzte Lieder der großartigen AnNa R., die 2025 gestorben ist. (CD ca. 18 Euro, Ariola)



ROMAN

Schwanentage

Kindermädchen Yu Ling ist plötzlich allein zu Hause: Die reiche Familie, für die sie arbeitet, muss vor der Justiz fliehen, und Yu Ling nun herausfinden, wer sie ist, wenn nicht mehr Klasse und Abhängigkeit ihr Leben bestimmen. China heute, glänzend erzählt. (24 Euro, Ecco)

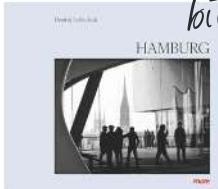
KINDERBUCH

Staub

Was habe ich durch dieses Buch nicht alles gelernt: Staub kann Leben retten. Staub erzählt Geschichten. Staub gibt's überall, sogar im All! Und so was saugen wir weg? Verrückt! Herrlich nerdiges Kinderbuch mit tollen Illustrationen. (18 Euro, Tulipan, ab 6)



Für mich,
bitte! *



FÜR MICH

Hamburg

Die „mare“-Bildbände liebe ich sehr: Im Fokus der Fotoprojekte stehen meist Orte am Meer, von Neapel bis Hongkong. Dieses Jahr erscheint der letzte Band.

Leider! Aber: Welch würdiger Schluss! Ein rau-romantisches Porträt der Stadt, in der ich selber lebe, von Dimitrij Leitschuk. (65 Euro, mare)



JUGENDBUCH

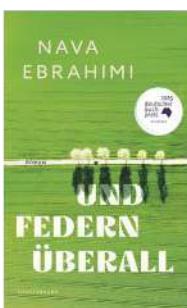
Gras unter meinen Füßen

London, 1939: Adas Mutter sperrt ihre Tochter weg, weil sie sich schämt: Ada, 9, hat einen verdrehten Fuß. Doch sie kämpft sich frei. So fesselnd, dass meine Tochter es an einem Tag verschlang. (13 Euro, dtv, ab 11)

ROMAN

Und Federn überall

Ein Geflügelschlachthof im Emsland – und sechs Menschen auf der Suche. Nach Liebe, Heimat, passenden Worten. Nava Ebrahimi webt all das zu einem dichten Roman, der zeigt, wie viel auch die verbindet, die auf gegensätzlichen Seiten des Spielfelds stehen. (24 Euro, Luchterhand)



MUSIK

Nature

Ihr Image ist mau. Dabei kann die Blockflöte so viel mehr, als Kindern als Spucklesammlerbecken dienen: Sophia Schambeck beweist's und spielt sich hier durch 900 Jahre Blockflötenmusik. Ein Fest! (CD ca. 20 Euro, Genuin)



Margot Friedländer



Eine Stimme für
das Leben

Mit Fotografien von Maria A. Pfeifer
und einem Beitrag von Egon Eder

FÜR ALLE FÄLLE

**Eine Stimme für
das Leben**

Auf sie konnten sich auf wundersame Weise alle einigen: Margot Friedländer. Die Holocaust-Überlebende starb im Mai 103-jährig in ihrer neuen alten Heimat Berlin. Sie klagte nie an, sondern erinnerte – das war ihr Geheimnis. „Seid Menschen!“ war ihre Botschaft. Dieser Bildband setzt ihr ein Denkmal. (20 Euro, Elisabeth Sandmann)

Abtreiben? In Polen ein Verbrechen

Die Ärztin Maria Kubisa ist angeklagt, weil sie in ihrem Heimatland Abtreibungspillen verabreichte. Kein Einzelfall: Polen kriminalisiert Frauen in Not – und jene, die ihnen helfen

Text: Sonja Niemann

I

Im September 2023 bekam Dr. Maria Kubisa in ihrer Praxis im polnischen Stettin Besuch von der Antikorruptionsbehörde. Wobei „Besuch“ laut Dr. Kubisa nicht das richtige Wort ist. „Man kann sagen: Ich wurde überfallen“, sagt sie. „Bewaffnete Beamte stürmten herein. Sie hatten einen Durchsuchungsbefehl, haben aber nicht durchsucht, sondern einfach alles mitgenommen: Mehr als 6000 Krankenakten aus den vergangenen 30 Jahren, zwei Computer, Notizbücher mit Passwörtern, Handy.“ Das angebliche Verbrechen der Gynäkologin: als Ärztin mit der Abgabe von Abtreibungspillen unerlaubt Beihilfe zum Schwangerschaftsabbruch geleistet zu haben. Etwas, was in Polen mit bis zu drei Jahren Haft bestraft werden kann.

Maria Kubisa hat nicht nur ihre Privatpraxis in Stettin, sie arbeitet auch im Krankenhaus Prenzlau in Brandenburg, nicht weit von der deutsch-polnischen Grenze. Viele verzweifelte Frauen reisen gezielt zu ihr, um in Prenzlau eine Schwangerschaft abbrechen zu lassen, weil es ihnen in Polen nicht möglich ist. Auch Maria Kubisa führt in ihrer Stettiner Praxis, wie sie betont, keine Abtreibungen durch, sondern nur in Deutschland: „Ich habe immer legal gehandelt.“ Das Ziel sei es offensichtlich, sie einzuschüchtern, „mich und meine Patientinnen“.

Die Patientinnen-Akten, Laptops und das Handy bekam sie nach einer Klage ihrerseits wieder zurück, ohne dass sie erfuhr, wer alles in der Zwischenzeit Zugriff auf die sensiblen Daten gehabt hatte. Doch das Verfahren gegen sie ist nach derzeitigem Stand immer noch nicht offiziell eingestellt worden, sondern wurde nur bisher nicht weiterverfolgt.



Wütend Seit 2023 gibt es in ganz Polen Frauenproteste. Ärztin Maria Kubisa (l.) wurde 2024 in Stettin angeklagt

Das Recht gefährdet werdende Mütter – es gab bereits Todesfälle

Polen hat seit Anfang der 90er-Jahre eines der striktesten Abtreibungsgesetze Europas. 2020 wurde es auf Druck der damals regierenden rechtsnationalen PiS-Regierung nochmals verschärft: Ein Abbruch ist nur noch nach einer Vergewaltigung oder bei akuter Gefahr für Leben und Gesundheit der Mutter möglich, aber nicht mehr, wenn der Fötus schwer missgebildet ist oder eine Totgeburt zu erwarten ist. Die Frau muss das Kind zur Welt bringen, auch wenn es nicht überlebensfähig ist. Das schafft auch lebensgefährliche Situationen für die schwangere Frau. Es gab bereits mehrere erschütternde Fälle, in denen Ärzte und Ärztinnen – aus Angst, sich strafbar zu machen, oder aus Gewissensgründen – zu lange gezögert haben, um diesen Frauen zu helfen.

Izabela, 30 Jahre alt und bereits Mutter einer kleinen Tochter, war in der 22. Schwangerschaftswoche, als ihre Fruchtblase platzte, viel zu früh, als dass der

Fötus hätte überleben können. Im Krankenhaus entschieden sich die behandelnden Mediziner dafür, auf den natürlichen Tod des Fötus im Bauch zu warten, obwohl damit klar hohe gesundheitliche Risiken für die Mutter verbunden waren.

Am nächsten Tag war Izabela tot, gestorben an einem septischen Schock. Das war 2021, und Izabela blieb nicht die Einzige. Nach Recherchen, die das >

Europaparlament nach Bekanntwerden des Falls anstellte, waren bis dahin seit der Verschärfung des Gesetzes mindestens sechs Frauen an einer Sepsis gestorben, weil ein medizinisch notwendiger Schwangerschaftsabbruch zu spät oder gar nicht durchgeführt wurde.

Nach Izabelas Tod gingen Zehntausende Frauen gegen das Abtreibungsgesetz auf die Straße. Dass bei der Parlamentswahl 2023 die bis dato regierende PiS-Partei die Mehrheit verlor, wurde hauptsächlich auf die Stimmen der Frauen zurückgeführt. Sie wählten die Partei von Donald Tusk, der versprochen hatte, das Gesetz zu liberalisieren. Das jedoch ist bis heute nicht geschehen. Ministerpräsident Tusk konnte sich nicht durchsetzen, eine Reform des Gesetzes scheiterte knapp an drei Stimmen, weil sie bei den eigenen konservativen Koalitionspartnern keine Mehrheit finden konnte. Und bei der Präsidentschaftswahl in diesem Mai wurde Präsident Andrzej Duda entgegen der Hoffnungen der liberalen Kräfte in einer knappen Stichwahl vom extrem rechtskonservativen Karol Nawrocki abgelöst, der Abtreibungen vehement ablehnt.

E

„Es gibt in Polen kaum noch Ärzte, die überhaupt Abtreibungen durchführen, selbst in den wenigen Fällen, in denen sie auch nach polnischem Recht legal wären. Sie haben Angst“, sagt Maria Kubisa. „Was die Kolleginnen und Kollegen aushalten müssen, die in Polen den Frauen in solchen Situationen helfen, ist unfassbar. Das ist eine Inquisition wie im Mittelalter. So wie bei Dr. Gizela Jagielska.“

Gizela Jagielska ist Gynäkologin und Chefärztin im Krankenhaus der Kleinstadt Olesnica. Sie begleitet nicht nur Geburten, sondern führt auch Abtreibungen bei fortgeschrittener Schwangerschaft durch, wenn das Leben der Mutter gefährdet ist – wozu auch Suizidgefahr aufgrund eines psychischen Ausnahmezustands gehört –, und wenn die Rechtslage eindeutig

Die Regeln in Europa

In Deutschland ist ein Schwangerschaftsabbruch bis zur 12. Woche möglich, nach einer Pflichtberatung sowie einer dreitägigen Wartezeit danach. In den Niederlanden ist der Zugang einfacher, hier ist ein Abbruch bis zur 22. Woche erlaubt, ebenso wie in Spanien oder Großbritannien. Frankreich hat 2024 als erstes Land weltweit das Recht auf Abtreibung in der Verfassung festgeschrieben, legal ist es bis zur 14. Schwangerschaftswoche.

»Es geht doch nur darum, dass Frauen frei entscheiden dürfen«

ist. Dafür hat sie Tausende Todesdrohungen erhalten, wird online und offline als Mörderin beschimpft, regelmäßig stehen Abtreibungsgegner*innen und -gegner vor dem Krankenhaus und beschallen es über Lautsprecher mit ihren Parolen.

Im April 2025 stürmte der rechtsextreme Politiker Grzegorz Braun, Abgeordneter im EU-Parlament, mit Gefolgsleuten die Klinik, bedrängte die Ärztin, forderte ihre Festnahme und hinderte sie über eine Stunde lang daran, zu ihren Patientinnen zu gehen. Die Polizei musste gerufen werden und kam, nahm ihn aber nicht fest.

Der BBC erklärte Jagielska kurz darauf: „Ich mache mir Sorgen, dass jeder hier ins Krankenhaus kommen kann – nicht wegen mir, aber wegen der Patientinnen, die die Abtreibungen haben. Ich denke, es ist auch für sie eine gefährliche Situation.“

Es gibt immer mehr Frauen, die sich nicht einschüchtern lassen. Zum Weltfrauentag am 8. März eröffnete etwa in Warschau – begleitet von lautstarken Protesten sogenannter „Pro Life“-Aktivistinnen und -Aktivisten – die erste stationäre Anlaufstelle für Frauen, um Abtreibungsspitzen einzunehmen, und zwar direkt gegenüber dem Parlamentsgebäude. Errichtet wurde die Stelle von Aktivistinnen, die sich seit Langem für Frauenrechte einsetzen und hier eine rechtliche Grauzone nutzen.

Denn tatsächlich kann eine Frau, die ihre Schwangerschaft selbst mit einer Pille abbricht, nicht bestraft werden. Wohl aber jene, die ihr die Pille geben. Weshalb die Gründerinnen von „Abotak“ („aborcja“ heißt Abtreibung, „tak“ ja) auch betonen, selbst keinerlei medizinische Dienstleistungen anzubieten, sondern nur Beratung und einen Raum, in dem Frauen eine selbst mitgebrachte Abtreibungsspitze einnehmen können. Der Standort so nah am Parlamentsgebäude sei allerdings bewusst gewählt, um sichtbar für die Regierenden zu sein und Druck auszuüben. Denn Polen, so erklärte es die Aktivistin Justyna Wydrzynska nach der Eröffnung, sei ein Staat, „der Frauen unterdrückt“.

Dr. Maria Kubisa hofft, dass die „Zustände wie im Mittelalter“ irgendwann Geschichte sind, auch wenn es derzeit nicht danach aussieht. Sie sagt: „Es geht doch nur darum, dass Frauen frei über ihre Gesundheit und ihr Leben entscheiden dürfen.“



Sonja Niemann war beeindruckt, wie Frauen in Polen dafür kämpfen, über ihren Körper selbst zu bestimmen – und sich nicht einschüchtern lassen.

Freiheit braucht das ganze Bild.

Medienvielfalt schützt Demokratie:

initiative18.org



Endlich wissen, was wo läuft!

Das Magazin mit allen Serien- und Spielfilm-Highlights von:

NETFLIX

Disney+

prime video

R T L +

wow

joyn

Paramount+

tv

JUNG-



BRUNNEN

Die Haut länger fit, glatt und straff halten:
Das versprechen die neuen Longevity-Cremes.
Und wie wollen die das angehen?

Text: Abenaa Namslau



BE AU TY

HAARE
MAKE-UP
PFLEGE



L

Longevity, also Langlebigkeit oder vielmehr der Weg dahin, spricht sich „Longevity“ und ist das, was man einen Mega-Trend nennt: Bücher und Podcasts befassen sich damit, es gibt Longevity-Kliniken und -Retreats, Supplements werben damit und mittlerweile auch Kosmetik-Produkte. Weshalb in den Regalen nun die Newcomer neben den Anti-Age-Klassikern stehen – und nicht selten teurer sind. Aber wo ist der Unterschied?

„Anders als Anti-Age-Pflege, die vor allem Zeichen der Hautalterung rückgängig machen will, arbeitet Longevity in erster Linie präventiv“, sagt Dr. David Hauck, Medizinwissenschaftler mit eigenem Forschungsinstitut, das auch Naturkosmetik entwickelt. Zwar gebe es viele Überschneidungsgebiete, was die Herangehensweise aber so interessant mache: „Sie setzt vor allem systemisch bei den Alterungsprozessen auf zellulärer Ebene im ganzen Körper an.“ Für einen verstärkten Effekt bei der Hautpflege empfiehlt Hauck deshalb eine ergänzende Supplementierung mit Longevity-Wirkstoffen, beispielsweise Antioxidantien oder Prä- und Probiotika.

Doch auch Seren und Cremes allein zeigen Wirkung. Und zwar auf ganz verschiedene Weisen. Denn selbst wenn auf allen „Longevity“ steht, verfolgen sie doch diverse Ansätze, um die Haut länger gesund und jugendlich zu erhalten – wie unsere Übersicht hier zeigt.



Fürs Hautmikrobiom

Je gesünder der Mikroorganismen-Mix, der die Haut besiedelt, desto stärker ihre Abwehrkräfte. Was das mit Longevity zu tun hat? Einiges, so Forscher Dr. David Hauck: „Denn wenn ihre Abwehr geschwächt ist, altert sie schneller. Ein gestärktes Mikrobiom und eine gestärkte Barriere sind also immer auch Longevity-Marker.“ Probleme wie Akne, Rosazea oder juckende trockene Haut weisen darauf hin, dass unser größtes Organ schlechter mit äußeren Einflüssen klar kommt. Prä- und Probiotika sowie fermentierte Inhaltsstoffe im Tiegel (und auf dem Teller) können dann unterstützen, ebenso Formulierungen mit Barrierefestabilisierenden Ceramiden und Zellschützern wie dem Super-Antioxidans Astaxanthin.

Für den Signal-Austausch

Prozessen der Alterung vorbeugen? Clevere Idee!

Damit ein Organismus funktioniert, müssen seine Zellen kommunizieren. Das läuft über sogenannte Exosome: „Das sind Vesikel, kleine Bläschen, die Botenstoffe von einer zur anderen transportieren“, erklärt Dr. Hauck. In Longevity-Formeln dienen sie dazu, etwa Proteine, Lipide oder Wachstumsfaktoren wie EGF einzuschleusen, um verjüngende Prozesse wie die Regeneration und Kollagenproduktion anzuregen. Ein anderer Kommunikationsansatz ist die Epigenetik: Sie betrachtet, wie sich die Genaktivität verändert. Alter, Sonne, Stress, Rauchen... – all das kann zu Fehlern im System führen, weil Gene „abgeschaltet“ werden. Der neue Nivea-Wirkstoff Epicelline will das rückgängig machen und die Botschaft der „Jugendgene“ wieder mitteilen (s. S. 74). >

Für mehr Kollagen

Diesen Ansatzpunkt kennt man aus der Anti-Age-Pflege, denn ab Mitte 20 nimmt unser wichtigstes Strukturprotein pro Jahr um gut ein Prozent ab – die Haut wird dünner, schlaffer, fältiger. Wirkstoffe wie Retinol, Retinal sowie die pflanzliche Alternative Bakuchiol sind dann die Mittel der Wahl: Sie regen die Zellen an, sich wieder jugendlich zu verhalten und die Fasern neu zu bilden. „Das ist bestens mit Studien belegt“, sagt Kosmetikforscher David Hauck. „Dabei wird die Kollagenschicht gestärkt und die Hautstruktur insgesamt verbessert. Und das hat dann auch einen Longevity-Effekt, weil der Alterungsprozess sich dadurch etwas verlangsamt.“ Produkte mit Vitamin C, Niacinamid und Kollagen-Peptiden fördern ebenfalls den Aufbau von Kollagen in der Haut, die dadurch wieder glatter, fester und praller wird.

Gegen Zombie-Zellen

Sie werden auch „seneszent“ genannt, sind zwar nicht tot, können sich aber nicht mehr teilen und befeuern mit Entzündungsstoffen die Hautalterung. Die Folgen: Volumenverlust, Abbau von Kollagen und Elastin. Genau hier setzen neue Formeln an. Mit dem Ginkgo-Wirkstoff Senevisum etwa soll die Entsorgung der Zombies beschleunigt und das Altern gebremst werden. Dr. Hauck forscht gerade an einem weiteren Highlight auf diesem Gebiet: „Betulin aus Birkenrinde. Es entsorgt solche Zellen und senkt die Entzündungsmarker.“ Diese spezielle Zutat steckt etwa in seinem „Onko Betulin Pur Gel“, das die Haut bei einer Strahlentherapie unterstützen soll. >



Geniale
Wirkstoff-Quelle?
Die Natur!



LONGEVITY-PROFIS

- 1** Mit Ginkgo-Extrakt & Beta-Glucan für die Kollagenproduktion „Sisleya L'Integral Anti-Âge Sérum Essentiel Longévité“ von Sisley Paris, 30 ml ca. 498 Euro **2** Mit dem Wirkstoff Epicelline „Cellular Epigenetics Verjüngendes Serum“ von Nivea, 30 ml ca. 30 Euro **3** Soll senescente Zellen beseitigen „Neovadiol Longevity Pro-Volumen Creme“ von Vichy, 50 ml ca. 85 Euro **4** Unterstützt die Ceramidbildung „Total Form Expert Cream“ von Sensai, 50 ml ca. 299 Euro **5** Mit NAD+ Booster und Parakresse-Extrakt „Cell Longevity Super Anti-Aging Liquid Youth Double Serum“ von Weleda, 50 ml ca. 85 Euro **6** Pusht den Aufbau von Kollagen & lindert Entzündungen „Exosome Hydro-Glow Complex“ von The Inkey List, 30 ml ca. 23 Euro

Zum Reparieren

Eigentlich haben Zellen die Fähigkeit, Schäden auszubessern. Nur wird diese Superkraft mit den Jahren schwächer. „Stoffe wie das Enzym Photolyase helfen hier“, sagt Dr. David Hauck: „Es setzt den Zell-Reparaturmechanismus wieder in Gang.“ In Studien konnte es etwa UV-Schäden in der Haut verringern. Inspiration für einen anderen Neuling im Tiegel lieferte die PDRN-Technologie (Polydesoxyribonukleotid), ein ästhetisches Verfahren, bei dem Lachs-DNA-Fragmente injiziert werden, um die Haut anzuregen, sich selbst zu helfen. Lancôme konnte solche Fragmente nun aus der Rose gewinnen und verwendet sie in seiner Longevity-Creme (s. S. 76).

Für mehr Energie

Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, ermöglichen Prozesse wie Teilung und Reparatur. Dafür brauchen sie das Co-Enzym NAD+ (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid). Longevity-Fans lieben es in Kapseln oder als Infusion. „Es stimuliert die Mitochondrien“, bestätigt Dr. Hauck. Zum Cremen aber sind NAD+-Vorstufen effizienter, vor allem Niacinamid. „Es ist vielseitig“, erklärt Nathalie Broussard, wissenschaftliche Kommunikationsdirektorin bei Shiseido, „verbessert etwa die Zellenergie, wirkt antioxidativ und anti-entzündlich“. Shiseidos Niacinamid-Serum gelangt mit einem neuartigen Pen, ähnlich wie beim Microneedling, dahin, wo es gebraucht wird (s. S. 76). >

GOLDENE ZEITEN FÜR SCHÖNE HAUT

Wie uns eine Hautpflege dabei helfen kann, unsere individuelle Schönheit als ein Geschenk zu sehen – in jedem Alter

Highlight

Das neue „Niacinamid Serum“ aus der TIMELESS-Serie von DR. GRANDEL

NEU



Haltung und Schönheit: Wie Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Authentizität unser Erscheinungsbild beeinflussen können, wird oft unterschätzt. Dabei ist es genau diese Art von Schönheit, die beständig ist und die keinem Alter oder Trend unterliegt. Eine Pflege, die uns dabei unterstützen kann, mit dieser Haltung durchs Leben zu gehen, ist die Serie TIMELESS mit dem neuen „Niacinamid Serum“ von DR. GRANDEL. Das mittelständische Traditionsunternehmen mit Sitz in Deutschland steht seit jeher für Forschung, Qualität und Wirksamkeit – als echte Doktor-Marke, made in Germany. Mit einer Konzentration von 10 % des Trendwirkstoffs Niacinamid mindert das Serum Pigmentflecken, glättet die Haut und regeneriert sie. Mit der Neuheit umfasst die Serie nun zehn Produkte, die gezielt Linien und Fältchen minimieren und die Zellerneuerung mit der Kraft der Buchenknospen verbessern. Hochwirksame Inhaltsstoffe geben der Haut ihre Strahlkraft zurück und machen TIMELESS zur idealen Pflege für anspruchsvolle Haut. So

können wir selbstbestimmt altern, unserer individuellen Schönheit eine Extraportion Leichtigkeit verleihen und uns gleichzeitig etwas Gutes tun. Denn Schönheit ist mehr als nur schöne Haut – es ist die Liebe zu uns selbst, die uns strahlen lässt.

Beauty ist heute mehr als schöne Haut – es ist Well-Aging mit Haltung: bewusst leben, klug pflegen und selbstbewusst älter werden.

Ein tolles Event: der TIMELESS-Beauty-Talk

Mit Haltung altern: Am 10. Oktober fand in Berlin unter dem Motto „Schönheit ist mehr als nur schöne Haut“ eine Panel-Talk-Runde von BRIGITTE und DR. GRANDEL statt. Die Themen: „Weshalb es Zeit ist, Altersbilder neu zu denken“, „Warum Hautpflege auch Selfcare ist“ und „Wie sich die innere Haltung auf die Schönheit auswirkt“. Es gab also jede Menge Gesprächsstoff ...



Im Talk: Stefanie Franz von GRANDEL, Bestsellerautorin Miriam Stein und Susanna Riethmüller, BRIGITTE-Chefredakteurin (v. l. n. r.)

DR.GRANDEL

Für mehr Informationen den QR-Code scannen





...UND DIE AUCH!

1_Verbessert den Reparaturmechanismus „Eye + Lip DNA Repair“ mit schützendem Astaxanthin. Von Dr. Hauck, 15 ml ca. 50 Euro **2_Stärkt das Mikrobiom** „Anti Age Hydrating Defence Fluid LSF 30“ von Eubos, 50 ml ca. 38 Euro **3_Für mehr Kollagen** „Revitalizing Supreme+ Night Power Bounce Creme“ von Estée Lauder, 50 ml ca. 145 Euro **4_Glättet, festigt & strafft** „High Excellence The Cream“ mit einem Niacinamid-Peptid-Komplex und Retin. Von Dr. Grandel, 50 ml ca. 120 Euro **5_Für die Zellregeneration** „Absolue Longevity The Soft Cream“ mit Rosen-Extrakt. Von Lancôme, 30 ml ca. 160 Euro **6_Wachstumsfaktoren zur Hauterneuerung** „The Longevity Serum“ mit EGF, Peptiden plus Stammzellen der Orchideen. Von Mantle, 30 ml ca. 109 Euro **7_Mildert Fältchen** „Bio-Performance Micro-Click Concentrate“ mit Niacinamid. Von Shiseido, 1,4 ml ca. 237 Euro





Diese Farbtrends lieben wir im Winter

Von kühlem Aschblond bis zu warmem Dunkelrot: Diese Nuancen prägen die Farbtrends für den Winter 25/26

Der Winter zeigt sich farblich vielfältig

Elegantes Mittelbraun, stilvolles Mocca Mousse und Espresso Martini Brown verleihen dem Haar Tiefe. Aschblond, trendiges Buttercream-Blond sowie warme Honig- und Karamellnuancen sorgen für subtile Strahlkraft. Rot bleibt ein Statement – vom intensiven Dunkelrot über Ginger Spice bis hin zu Cowboy Copper. Statt harter Übergänge dominieren fließende Verläufe sowie Farben, die Bewegung schaffen und Wärme ausstrahlen.

Farbexperte Alexander Thomys rät jedoch: Nicht nur Trends folgen – entscheidend ist, dass die Nuance zum eigenen Typ passt, damit das Ergebnis harmonisch wirkt.



»Auch in der dunklen Jahreszeit kann Blond leuchten – am schönsten mit warmen Honig- und Karamelltönen, die dem fahlen Winterlicht trotzen und Sommerglanz bewahren.«

Alexander Thomys,
Farbexperte und
colorstrong-Mitentwickler

colorstrong
ohne Ammoniak



12 Nuancen für jeden Typ

Mit colorstrong von Clairol Professional gelingen saisonale Farbtrends auch zu Hause: Die vegane**, ammoniakfreie Formel sorgt für multidimensionale Farbtöne in Salon-Qualität mit 100 % Grauabdeckung. Zudem stärkt* das Bonding-System mit AHA das Haar in jedem Schritt: Primer, Farbe und Pflege. Erhältlich bei Rossmann und Müller.

Mehr Informationen unter:
clairol.com/de-DE und
bei Instagram

CLAIROL
PROFESSIONAL

EINE MARKE DER  WELLA
COMPANY

Merry Kiss-Mas



Christkind kommt bald ...
Die schönsten Lippenstifte –
fürs Päckchen
und/oder zum Behalten

Redaktion: Charlotte Schwarck



Super Farben, schicke Outfits

1_Knaller „L'Absolu Rouge Drama Matte Lippenstift – Lancôme Pink Express“ von Lancôme, ca. 46 Euro, limitiert

2_Design-Objekt „Lipstick Case – Coral Ceramic + Refill“ von Dries van Noten, ca. 73 Euro

3_Leuchtstoff „Dramalips Glassy – Red Seal“ von Rabanne, ca. 35 Euro

4_Glanz & Glitzer „YSL Loveshine Gloss Collector – Honey Moon“ von YSL Beauté, ca. 45 Euro, limitiert

5_Mit Glücksbringer „Fabulous Kiss Lippenstift Matt – Uptown Queen + Love Karma Case“ von Carolina Herrera, inkl. Charms ca. 110 Euro

6_Skulptur in Rot „Macximal Satin Lipstick Mac Holiday – Unexpected Red“ von Mac Cosmetics, ca. 27 Euro, limitiert

7_Kult „Rouge Allure Velvet – Rouge Vie“ von Chanel, ca. 53 Euro, limitiert

8_Goldstar „Rouge Dior Couture Color – 999“ von Dior, ca. 54 Euro, limitiert

9_Metallic-Effekt & Schimmer

„Snow-Kissed Holiday Sparkly Peaks Lipstick – Merry Mauve“ von Kiko Milano, ca. 17 Euro, limitiert

G(l)anz toll!
Das »Huile Prodigieuse« von Nuxe kann man nur lieb haben:
Mit seinen sieben pflanzlichen Ölen von Argan bis Süßmandel bringt es seidigen Glow auf Haut und Haare und duftet dabei sonnig nach Orangenblüten, Magnolie und Vanille.

Trockenöl, 100 ml ca. 39 Euro

*schimmer geht
immer*





Obst drauf

Was die Torte kann, kann auch „Cerise Hypnotique“: dekorativ Kirsche tragen. Im Flakon wird ihre saftige Note dann mit Mandel, Rum und Vanille getoppt – ein süßes Gourmand-Vergnügen.

Von Jardin Bohème, EdP, 50 ml ca. 55 Euro



von Maria Galland, 30 ml ca. 295 Euro



Das reichhaltige Serum enthält ein ausgeklügeltes Straff-Konzept: Sogenannte Biomimetische Peptide imitieren die körpereigenen Eiweißbausteine, regen den Reparaturmechanismus der Haut an und fahren die Kollagen- und Elastinproduktion hoch.

Sträußchen
Das »Age Protect Radiant Eye Serum« verwöhnt die sensible Augen-Partie: Aloe-vera-Blüten liefern Feuchtigkeit und beruhigen, Parakresse mildert Fältchen.

Von Santaverde, 10 ml ca. 45 Euro



Neue Formel

Erstmals verwendet Sensai für seine „Radiant Glow Foundation“ Farböle statt -puder. Was das praktisch bedeutet? Die Textur deckt nach wie vor super ab, lässt sich aber noch leichter verteilen und reflektiert das Licht.

30 ml ca. 59 Euro

Tag- und Nachschicht

Ist ihre Barriere intakt, bleibt draußen, was der Haut schadet, Feuchtigkeit aber drinnen. Das Pflege-Doppel von Skjur stärkt sie rund um die Uhr – und ist sanft zum Mikrobiom.

„Intensive Tagespflege LSF 15“, 50 ml ca. 37 Euro;
„Intensive Nachtpflege“, 50 ml ca. 38 Euro



25%
RABATT



Die Beauty Box, die Dich zum Strahlen bringt.

Lust auf die neuesten Inspirationen aus den Bereichen Beauty, Lifestyle und Food? Entdecke unsere liebevoll zusammengestellten Themenboxen voller Lieblingsprodukte verschiedenster Marken! Alle zwei Monate erwarten Dich 8-10 spannende Produkte, die nur darauf warten, von Dir ausprobiert zu werden. Gönn Dir eine Auszeit, lass Dich überraschen und tue Dir selbst etwas Gutes.

Mit dem Code **Winterzauber25** schon ab 22,56 €!

*Gültig bis: 27.01.2025 | Einmaliger Rabatt | Rabatt gilt nur auf die 1. Box im Abo | Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen |

Impressum: ©Lizenz der Marke BRIGITTE durch Funke Women, People & Family GmbH

Herausgeber: BRIGITTE Box | SubCom Solutions GmbH, Blumenhaller Weg 88, 49078 Osnabrück

SNEAK PEEK
GEFÄLLIG?



I want you naked -
THE BEAST
20 ml | 59,00 €

Manuka Health -
Honey Daily
MGO 410+
250 g | 60 €



RABATTCODE: **WINTERZAUBER25**

Jetzt schnell zugreifen auf
www.brigittebox.de



NIE MEHR OHNE

»BRILLANCE HAAR GLOSSING KÜHLES BLOND« VON SCHWARZKOPF,
150 ML CA. 6 EURO

Beauty-Redakteurin Charlotte Schwarck hilft nach



„Die Zeit zwischen zwei Terminen im Salon überbrückt bei mir jetzt dieses coole Glossing für zu Hause: Die violetten Farbpigmente neutralisieren in nur fünf Minuten den Gelbstich, der bei einem kühleren Blondton wie meinem leider schnell entsteht. Obendrein bringt es frischen Glanz ins Haar und stärkt die Struktur mit einem speziellen Bondingsystem. Auch gut: Das Ergebnis kann bis zu sechs Haarwäschen ab.“




Spezial-Auftrag

In der cremigen „Kollagen Boost Maske“ mischen auch Bakuchiol und Traubenkernöl mit. Das Power-Trio pflegt anspruchsvolle Haut geschmeidig und verbessert Elastizität sowie Spannkraft.

Von Schaebens, 10 ml ca. 1 Euro

Magnesium ist wichtig...

je mehr wir leisten, umso mehr!



Der Klassiker bei Magnesiummangel:

- Leicht zu schlucken
- Bedarfsgerecht dosierbar
- Angenehmer Geruch und Geschmack



Magnesium Verla® N Dragées

Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-Glutamat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuro-muskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** Enthalten Saccharose (Zucker) und Glucose.

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

Foto: AdobeStock/degreez

Mineralstoff- kompetenz

Nur in Ihrer Apotheke!

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing
www.verla.de

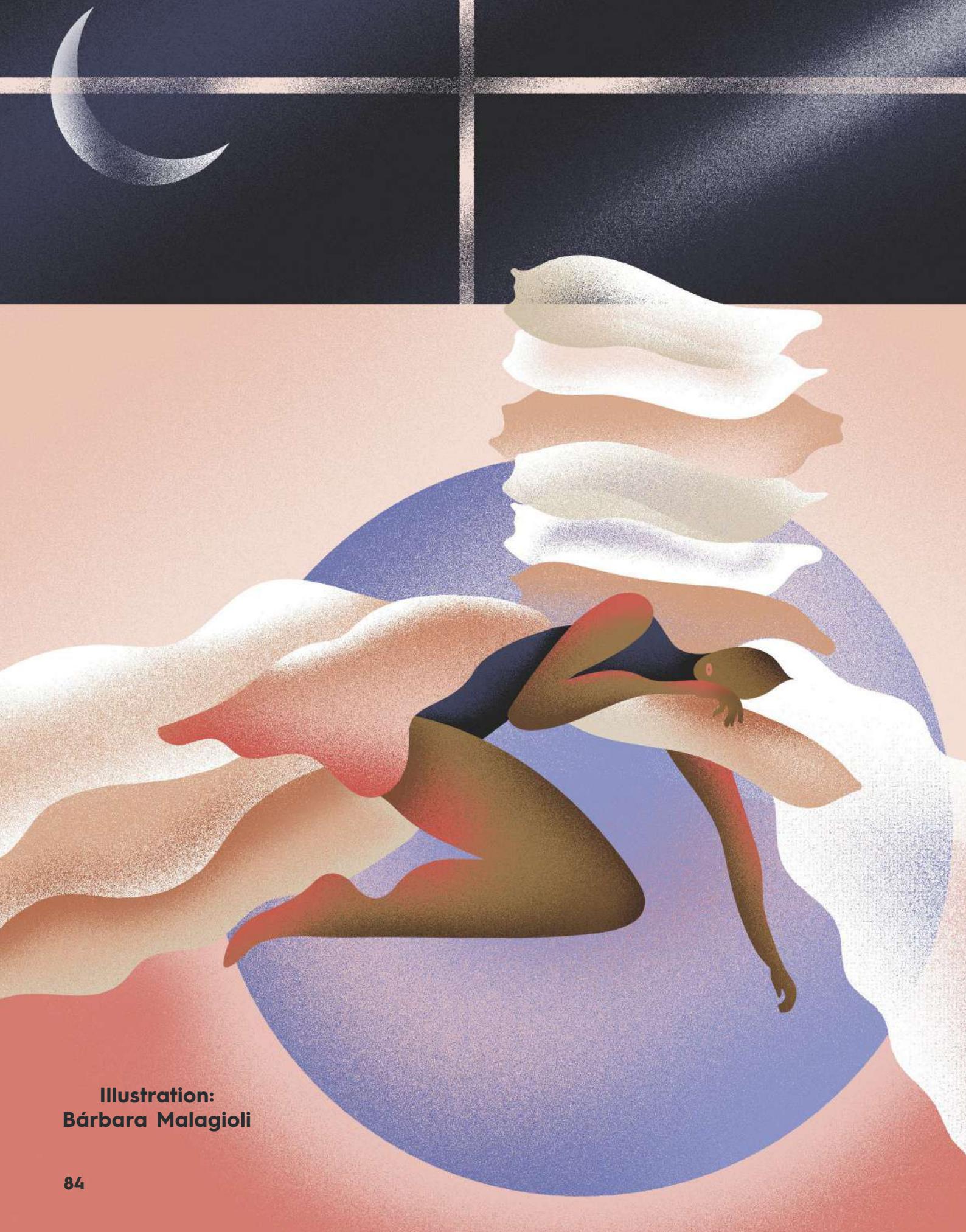


Illustration:
Bárbara Malagioli

DO
SSI
ER

GESELLSCHAFT
PERSPEKTIVEN
PSYCHOLOGIE

ENDLICH GUT SCHLAFEN

Die besten Strategien
und Tipps für
erholsame Nächte

**Auf den nächsten
Seiten:**

Warum sind wir plötzlich alle schlaflos? *Ab Seite 86*

Was Helfer aus der Apotheke taugen *Ab Seite 88*

Entspannung als Schlüssel *Ab Seite 90*

Ruheräuber: Wadenkrämpfe, Wechseljahre & Co. *Ab Seite 92*

Sind Schlafmittel besser als ihr Ruf? *Ab Seite 94*

Haben wir die *natürliche Sache* der Welt verlernt?

Wie wichtig Schlaf ist, wissen wir. Trotzdem kommt er uns scheinbar immer mehr abhanden. BRIGITTE-Redakteurin Antje Kunstmann hat hellwach nachgeforscht

Es gibt sie noch: Menschen, die damit angeben, nur drei bis vier Stunden pro Nacht zu schlafen. Donald Trump hat sich mehrmals entsprechend geäußert. Dabei sind die Zeiten eigentlich längst vorbei, in denen Schlaf, mit dem wir immerhin ein Drittel unseres Lebens verbringen, als Zeitverschwendug galt; und als etwas, auf das man leider nicht ganz verzichten, an dem man aber sehr wohl sparen kann oder sollte, um nicht als faul zu gelten.

Wir wissen inzwischen, dass Schlaf die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben ist. Es gibt kaum eine Erkrankung, für die schlechter Schlaf – zumindest langfristig – kein Risikofaktor ist. Wir brauchen ihn, um leistungsfähig zu sein, um besser mit Stress umgehen zu können, für Stoffwechsel, Stimmung und Wohlbefinden. Der überwiegende Teil von uns will also schlafen – und das natürlich ausreichend lang und möglichst gut.

Professor Dr. Ingo Fietze zählt seit mehr als 25 Jahren zu den bekanntesten Schlafforschern weltweit und nimmt eine deutliche Veränderung wahr. „Schlaf hat noch nicht den Stellenwert von Ernährung und Fitness, aber ist deutlich am Aufholen, gerade auch bei jungen Menschen“, sagt der Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Universitätsmedizin Berlin und Autor zahlreicher Bücher zum Thema (zuletzt erschienen: „Gut



essen. Gut Schlafen“, Kein & Aber). „Die Schlaf-Industrie verdient Milliarden mit Matratzen, Kissen, Nasensprays, Gadgets, Drinks und was es alles an Produkten gibt – und jedes davon verspricht den besten Schlaf.“

So richtig auszahlen tun sich diese Investitionen allerdings nicht. Im Gegenteil: Nur noch ein Drittel von uns ist mit der eigenen Schlafqualität zufrieden, so der Schlafbericht 2023 der Firma Bayer. Allein in den vergangenen fünf Jahren haben

Menschen in Deutschland pro Nacht durchschnittlich 30 Minuten Schlaf verloren, wie ein Smartwatch-Hersteller aus Kundendaten ermittelte. Die Kaufmännische Krankenkasse teilt mit, dass unter ihren Versicherten in zehn Jahren Diagnosen psychisch bedingter Schlafstörungen (bzw. solche, für die keine organische Ursache gefunden wurde) um 73,5 Prozent zunahmen – allein von 2024 bis 2025 um rund neun Prozent. Seit der Pandemie sind auch die Zahlen bei Kindern und Jugendlichen stark gestiegen.

Es scheint fast so: Je mehr wir die Bedeutung von gutem Schlaf erkennen und je mehr wir uns um ihn bemühen, desto mehr kommt er uns abhanden. Das liegt an einer Welt, die sich vor allem im Digitalen, aber auch im Analogen immer schneller dreht und uns allen Grund zur Sorge gibt. Als Hauptursache für schlechten Schlaf nennen Menschen in Umfragen fast durchgängig Stress. Aber auch andere Dinge.

Denn auch wenn Schlaf uns wichtig ist, gilt er eben weiterhin als Lifestyle-Thema. Dass Menschen mit chronischen Beschwerden, wie bei anderen gesundheitlichen Problemen auch, Hilfe vom Profi brauchen, hat sich noch nicht allgemein durchgesetzt. Die Antwort, die Ingo Fietze am häufigsten hört, wenn er Menschen fragt, warum sie erst nach fünf oder gar zehn Jahren Leidenszeit zu ihm ins Schlafzentrum kommen: „Ich habe gedacht, das geht schon wieder weg.“ Sein Rat für alle: „Kümmern Sie sich rechtzeitig um Ihren Schlaf.“ Allerdings nicht, indem wir auf die Versprechen der Schlaf-Industrie reinfallen, die Produkte als schnelle Lösung verkaufen will: „Es gibt genügend sensible Schläfer, die diese Dinge ausprobieren können. Aber für chronische Schlafgestörte halten sie nicht, was sie versprechen. Betroffene fallen auf die Slogans herein und gehen dadurch noch später zum Arzt.“

Das Angebot derjenigen, die den Schlummer als Trend-Thema verkaufen wollen, ist groß. Es reicht bis hin zum sogenannten „Sleepmaxxing“, bei dem vor allem auf Social Media jede Menge Unsinn verbreitet wird, um die Nacht bis ins Letzte zu optimieren; zuletzt „Neck Swinging“, bei dem man sich mit Gurten an Kinn und Nacken durch die Luft schaukelt.

IST DAS SCHON EINE SCHLAF-STÖRUNG?

Im medizinischen Sinn gelten dafür diese Kriterien:

- Problem mehr als drei Monate anhaltend
- mindestens dreimal pro Woche
 - beeinträchtigt Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
 - entweder durch langes Ein- oder Wiedereinschlafen, wenn man aufwacht (länger als 30 Minuten), oder frühes Aufwachen, ohne wieder einschlafen zu können

Zum Besuch bei Ärztin oder Arzt wird aber bereits geraten, sobald Schlafprobleme an mindestens drei Tagen die Woche länger als einen Monat anhalten, mit Müdigkeit, Erschöpfung und anderen Problemen am Tag verbunden sind und als starke Belastung empfunden werden.

In der Medizin aber ist er noch nicht richtig angekommen. „Auch viele Ärzte wissen nichts über Schlaf und Schlafstörungen“, sagt Ingo Fietze. „Denn diese Thematik wurde und wird im Medizinstudium immer noch nicht flächendeckend gelehrt.“

Nicht zuletzt liegt unser Problem mit dem Schlaf vermutlich auch an seinem ureigenen und sehr sensiblen Wesen. Er gilt zwar als natürlichste Sache der Welt, aber entzieht sich gleichzeitig unserer Kontrolle. Je mehr wir uns darauf fokussieren, schlafen zu müssen, es vielleicht sogar erzwingen wollen, desto eher bleiben wir wach. Schlaf

erfordert etwas, dass den meisten von uns heute generell schwerfällt: Loslassen.



Antje Kunstmamn schreibt seit mehr als 15 Jahren über guten Schlaf, hat eine Fortbildung als Schlafcoach – und liegt trotzdem immer mal wieder wach.

»Ich geh mal schnell zur Apotheke«

Frei verkäufliche Mittel gegen Schlafprobleme, gerade auf Pflanzenbasis, sind beliebt. Aber helfen sie wirklich?



Melatonin

Das körpereigene Hormon steuert unseren Schlafwach-Zyklus und ist ein Müdemacher. „Früher war es als Medikament verschreibungspflichtig“, sagt Inken Jung, Apothekerin und Inhaberin der Heinrich-Mann-Apotheke in Potsdam. „Mittlerweile gibt es bis zu einer Dosis von einem Milligramm auch frei verkäufliche Präparate.“ Spray (z. B. von „Oyono“) oder Schmelztablette haben den Vorteil, dass sie ohne Wasser einzunehmen sind, also zum Beispiel im Bett direkt vor dem – hoffentlich dann schnelleren – Einschlafen. „Ich empfehle Melatonin als Kur vier Wochen lang jeden Abend, um zu schauen, ob man damit wieder in einen besseren Rhythmus kommt.“ Einschränkung: Bei Kindern und Jugendlichen sollte man Melatonin nicht anwenden.

Phytotherapie

Der Klassiker ist natürlich Baldrian, das auf die Aktivität des Neurotransmitters GABA wirkt, entweder als Einzelsubstanz (empfohlene Dosis 400 bis 600 Milligramm) oder in Kombination mit zum Beispiel Hopfen und Melisse. Möglich ist die Einnahme als Tee (z. B. in Arzneimittelqualität von Salus) oder Fertigpräparat. Lavendel (z. B. als Arzneilavendel in Kaspelform von „Lasea“) kann vor allem dann helfen, wenn Ängste und nervöse Unruhe den Schlaf stören. „Das verträgt allerdings nicht jede, weil das ätherische Öl auch den Magen reizen kann.“ Passionsblume hat ebenfalls eine entspannende und beruhigende Wirkung und ist eine weitere Alternative. Wichtig bei pflanzlichen Mitteln allgemein: Sie wirken oft erst voll nach etwa zwei Wochen.

Homöopathie

Wissenschaftlich belegt ist eine Wirkung nicht, trotzdem sieht die Apothekerin Vorteile: „Homöopathische Mittel sind sehr gut verträglich und führen nicht zu einem Hangover am nächsten Morgen.“ Als ihren Favoriten nennt Inken Jung eine Kombination aus unter anderem Passionsblume und Hafer („Neurexan“). „Für Zeiten, in denen man ein bisschen mehr im Kopf hat und beim Grübeln vom Hölzchen aufs Stöckchen kommt, habe ich das Mittel auf dem Nachttisch stehen und bin damit nach zehn Minuten eingeschlafen.“

Antihistaminika

Diphenhydramin und Doxylamin wurden ursprünglich gegen allergische Beschwerden eingesetzt, machen aber auch schlafig. Vor allem im Alter rät die Apothekerin zur Vorsicht: „Abgesehen davon, dass die Mittel noch bis in den nächsten Tag hinein müde machen können, erhöht sich bei älteren Menschen, die nachts wach werden, auch die Sturzgefahr.“ Kombiniert mit anderen Medikamenten können sich zudem Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit oder eine Beeinträchtigung des Sehens verstärken. Jung sieht die Mittel daher nicht als erste Wahl.





»Entspannung beginnt schon *am Tag*«

**Turbo-Tipps für den guten Schlummer?
Unsere Expertin setzt viel
eher auf mehr Achtsamkeit im Alltag**

Es gibt viele, auch körperliche Gründe, schlecht zu schlafen. Inwiefern ist Schlaf immer auch eine Kopfsache?

DR. TATJANA CRÖNLEIN: Unterbrochener oder verkürzter Schlaf kann auch unproblematisch sein. Nehmen wir zum Beispiel den Schlaf des Astronauten Alexander Gerst auf der Internationalen Raumstation im All – eine andere Person wäre nach solchen Nächten nicht mehr arbeitsfähig. Sobald schlechter Schlaf zum Problem wird, wird daraus auch immer ein Kopfproblem, und es entsteht Leidensdruck.

Es geht also um das subjektive Empfinden. Gibt es Menschen, die besonders anfällig dafür sind?

Ich leite ein Projekt, das genau diese Fragestellung untersucht. Aber schon jetzt gibt es Studien, die zeigen, dass die perfektionistische Persönlichkeit bei Insomnie-Betroffenen besonders stark ausgeprägt ist. Sie sind sehr darauf bedacht, immer 100 Prozent zu geben, keine Fehler

zu machen, vor anderen gut dazustehen, und befinden sich unter starker Selbstkontrolle und -beobachtung. Nicht richtig schlafen zu können, bedroht genau das, worauf es ihnen ankommt: Leistungsfähigkeit als Grundlage für den Job und dafür, dass der Chef zufrieden, die Familie gut versorgt ist.

Kommen auch Leute zu Ihnen, bei denen hinter den Problemen dann doch etwas Körperliches steckt?

Ja, und gar nicht selten. Bei 20 Prozent derjenigen, die zur Verhaltenstherapie für Insomnie zu mir überwiesen werden, besteht eine körperliche Ursache, die vorher nicht entdeckt wurde. Vor allem nächtliche Atemaussetzer oder periodische Beinbewegungen.

Es gibt aber auch viele Menschen, die zu Unrecht befürchten: „Da muss doch was Körperliches dahinterstehen, dass ich nicht schlafen kann.“

Dem Verdacht auf Atmungsstörungen und Ähnlichem nachzugehen, ist richtig. Aber

es gibt Patientinnen und Patienten, die sind überzeugt, in ihrem Kopf „stimme etwas nicht“. Dabei gibt es keine rein organisch bedingten Insomnien. Damit kann ich sie in der Regel gut beruhigen. Aufklärung ist sehr wichtig in der Therapie von Schlafstörungen. Dazu gehört auch die irrationale Sorge, mindestens acht Stunden schlafen zu müssen, um fit zu sein, oder dass man an seiner Schlaflosigkeit stirbt. Wenn man diese alten Glaubenssätze loslässt, kann man entspannt und oft direkt besser schlafen.

Sie nennen Entspannung ganz allgemein als Schlüssel zur Schlaf-Tür. Schlaf ist nichts anderes als Tiefenentspannung. Wer nicht entspannt ist, wird zwar irgendwann in einen Erschöpfungsschlaf fallen, aber nur kurz. Das ist nicht der erholsame Schlaf, den wir haben wollen. Den müssen wir uns erarbeiten.

Statt an ihrer Entspannung zu arbeiten, probieren viele Menschen krampfhaft Schlaf-Tipps aus...

RITUALE FÜR ERHOLSAME NÄCHTE

Nutzen Sie den

Morgen: Guter Schlaf beginnt beim Aufstehen.

Am besten gehen Sie möglichst bald ans Tageslicht und starten den Tag aktiv.

Machen Sie immer wieder Pausen: Beginnen Sie mit kleinen Momenten der Ruhe, etwa einer Tasse Tee oder einer kurzen Atemübung, und bauen Sie diese aus.

Werden Sie aktiv: Träge Tage machen zähe Nächte. Vor allem wer viel sitzt, sollte sich regelmäßig bewegen, und das am besten draußen.

Ent-sorgen Sie sich: Wenn Sie Themen belasten, sollten Sie diese aktiv angehen. Suchen Sie sich professionelle Hilfe durch Coachin oder Psychotherapeut. Für Alltägliches: Notieren Sie abends, was Sie belastet, und legen Sie den Zettel zur Seite.

Stoppen Sie das
Grübelkarussell: Atemzüge zählen oder mentale Aufgaben, wie das Alphabet mit Tieren oder Städtenamen durchzugehen, können helfen, wenn Sie nachts aufwachen.

Halten Sie Ängste fern: Schlafprobleme können sich verselbstständigen, die Angst vor der nächsten schlechten Nacht hält zusätzlich wach. Expertin Crönlein rät: Versuchen Sie, sich so wenig wie möglich mit dem Thema Schlaf zu beschäftigen.

APP IN DEN SCHLAF!

Mittlerweile gibt es für die nichtorganische Insomnie, also die Schlaflosigkeit ohne körperliche Ursache, Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), die auf der Kognitiven Verhaltenstherapie basieren und auf Rezept verordnet werden.

Und sie machen sich immer mehr Sorgen, je mehr davon scheitern. Bei den Betroffenen verfestigt sich dann oft der Gedanke, nichts könne ihnen helfen. Dabei wird vieles verbreitet, was so gar nicht durch Studien untermauert ist.

Zum Beispiel?

Dass man jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen sollte. Dafür gibt es überhaupt keine Grundlage.

Wann sollte man denn ins Bett?

Wenn man schlaftrig ist. Es gibt viele Leute, die gehen immer um zehn ins Bett, ohne überhaupt müde zu sein.

Und wann sollte man aufstehen?

Das ist etwas anderes. Wenn Sie eine Verhaltenstherapie für Insomnie machen, ist es in der Tat wichtig, dass man mindestens zehn Tage lang denselben Aufstehzeitpunkt durchhält, also zum Beispiel sechs Uhr, um den Körper zu timen. Und schon morgens für den Abbau des Schlafdrucks am Abend zu sorgen.

Ich habe mal eine Frau getroffen, die früh von einer Party aufbrach, um rechtzeitig ihr umfangreiches Abendritual zu starten. Gut geschlafen hat sie trotzdem nicht.

Weil leider genau das Gegenteil passiert, was beabsichtigt wurde. Wer eine Schlafstörung hat, bei dem leitet das Einschlafritual weniger den Schlaf ein als die Gewissheit, nicht schlafen zu können. Wer an Insomnie leidet, sollte versuchen, eine halbe Stunde vor dem Schlafgehen zur Ruhe zu kommen, und dann ins Bett gehen – aber einfach so, ohne Ritual.

Viele schlafen zwar schnell ein, aber wachen dann wieder auf und liegen wach. Aufstehen oder liegen bleiben?

Auf jeden Fall nicht auf die Uhr schauen, denn das erschwert das Loslassen und damit das Wiedereinschlafen. Man kann ruhig liegen bleiben und versuchen, zu entspannen und an angenehme Dinge zu denken. Wenn man anfängt, sich zu ärgern, sollte man allerdings lieber aufstehen. Ärger ist ein negativer Affekt, der sofort hellwach macht.

Lernt man in der Schlaftherapie auch Entspannungsübungen, um möglichst schnell wieder einzuschlafen?

Ich bin kein Freund dieser standardisierten Übungen. Es gibt Leute, die entspannen sich, wenn sie in Bewegung sind, wenn sie eine Serie gucken oder einen Kuchen backen. Natürlich ist zum Beispiel tiefes Atmen gut, um runterzukommen. Aber solche Entspannungsübungen sind ja keine Dauerlösung. Stattdessen sollte man sich auf die Suche machen, wie man sich insgesamt im Alltag wohler fühlt. Wer tagsüber nur hetzt, kann nachts nicht zur Ruhe kommen. Entspannung beginnt am Tag – und ein Körper, der sie nicht kennt, muss sich langsam an sie gewöhnen.

Interview: Antje Kunstmünn



Privatdozentin
Dr. Tatjana Crönlein
ist Psychotherapeutin und Somnologin am Bezirksklinikum und der Universität Regensburg und Autorin von „Schlafen können“ (Beltz).

»Da könnte ich auch nicht schlafen«

Es gibt jede Menge körperliche Gründe, die uns nachts wachhalten. Das hilft gegen die häufigsten



Sodbrennen

Etwa jeder Fünfte kämpft einmal im Jahr mit Sodbrennen. Besonders nachts macht es sich bemerkbar: Im Liegen fließt der Magensaft leichter zurück und brennt hinter dem Brustbein und im Hals.

Das hilft: Am besten auf der linken Seite schlafen. In dieser Position liegt der Magen tiefer als die Speiseröhre. Abends üppige, süße, fettige oder saure Speisen meiden. Kleine Schlucke Wasser über den Tag verteilt verdünnen die Säure im Magen. Bei regelmäßiger und starkem Sodbrennen helfen Säureblocker (Protonenpumpenhemmer) oder Magenschutzpräparate.

Asthma

Nächtlicher Husten, Kurzatmigkeit und Atemnot raubt vielen der rund 3,5 Millionen Asthma-Betroffenen die Nachtruhe. Etwa 90 Prozent leiden an der allergischen Form, meist ausgelöst durch Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben.

Das hilft: Sprays erweitern die Bronchien oder bremsen Entzündungen. Bei Allergien kann eine Hypersensibilisierung helfen: Kleine Mengen des Allergens werden gespritzt, damit das Immunsystem lernt, Pollen & Co. nicht als Feind zu sehen. Sport stärkt die Atemwege, allergikerfreundliche Matratzen und leicht erhöhtes Schlafen erleichtern die Nacht.

Wechseljahre

Schlafprobleme erlebt jede zweite Frau während der Hormonumstellung, vor allem was das Durchschlafen angeht.

Das hilft: Bioidentische Hormone, die den Rückgang der körpereigenen Produktion ausgleichen. Tipp von Gynäkologin Dr. Diana Oltersdorf: „Morgens einen Hub östradiolhaltiges Gel oder Spray auf den Innenseiten der Unterarme verreiben. Abends eine Stunde vor dem Schlafengehen Progesteron als Kapsel nehmen. Es wirkt entspannend und lässt den Körper Stress besser verarbeiten.“

Restless Legs

Kribbeln, Schmerzen, Zucken: Bei etwa fünf bis zehn Prozent aller Deutschen sind die Beine nachts ruhelos. Ursache ist meist ein gestörter Dopaminstoffwechsel.

Das hilft: Medikamente, sogenannte Dopaminagonisten, können die Beine beruhigen. Kühlende Gele oder Massagen vor dem Schlafengehen tun ebenfalls gut. Sport mit viel Beinarbeit besser nur vormittags, sonst verstärken sich nachts die Beschwerden. Wichtig sind eine eisenreiche Ernährung (Fleisch, Hülsenfrüchte) oder entsprechende Präparate, denn ein Mangel verschlimmert die Symptome. Vitamin C unterstützt die Eisen-Aufnahme.

Nächtliche Atemaussetzer

Bei der obstruktiven Schlafapnoe rutscht die Zunge im Schlaf nach hinten und blockiert die Atemwege. Betroffene schnarchen stark und wachen durch den Sauerstoffmangel oft auf. Schätzungsweise 13 Prozent aller Frauen leiden daran. Übergewicht ist ein Risikofaktor, aber auch Normalgewichtige sind betroffen.

Das hilft: Wenn eine Atemmaske nichts bringt, kann ein Zungenschrittmacher eingesetzt werden. Das Mini-Gerät wird nicht sichtbar unter dem Kinn implantiert, stimuliert die Zungennerven und sorgt dafür, dass die Atemwege offen bleiben.

Schildrüsen-überfunktion

Wie eine kleine Chemiefabrik produziert die Schilddrüse Hormone. Bei einer Überfunktion allerdings zu viele. Über das Blut gelangen sie in alle Organe und beschleunigen verschiedene Stoffwechselvorgänge. Betroffene leiden deshalb z.B. unter innerer Unruhe, Nervosität, Herzrasen, vermehrtem Schwitzen und Schlafstörungen.

Das hilft: Über zwölf bis maximal 18 Monate erfolgt eine medikamentöse Therapie mit Thyreostatika, die die Produktion der Hormone blockieren. Entwickelt sich erneut eine Überfunktion, kann eine Operation oder Radio-Jod-Therapie helfen.

Wadenkrämpfe

Sie plagen etwa 2,8 Millionen Deutsche mindestens einmal im Monat.

Das hilft: Dehnen. Zehen Richtung Schienbein ziehen und kurz halten. Wärme durch Dusche oder Wärmflasche entspannt die Muskulatur zusätzlich. Viel trinken und regelmäßige Bewegung tagsüber beugen vor. Bei häufigen oder starken Krämpfen kann, insbesondere wenn eine Magnesiumtherapie (Präparate z. B. von „Doppelherz system“) nicht erfolgreich war, ein verschreibungspflichtiges Chinin-Präparat helfen.

Sabine Hoffmann



Sind Schlaftabletten besser als ihr Ruf?

Fünf Mythen rund um verschreibungspflichtige Medikamente – und was davon wirklich stimmt

Schlafmittel sind gefährlich

Marilyn Monroe und Jimi Hendrix sind zwei der bekanntesten Menschen, die in Zusammenhang mit Schlafmitteln starben. „Auf diese Zeit geht deren schlechtes Image zurück“, sagt Experte Professor Dr. Ingo Fietze. „Aber mit modernen Mitteln kann man sich nicht umbringen oder vergiften. Sie haben kaum Nebenwirkungen. Gesundheitsschädigend ist vor allem der schlechte oder zu kurze Schlaf. Der ist so ungesund wie Bluthochdruck oder Diabetes, und gegen den sollte man etwas tun.“

Die Mittel machen abhängig

„Natürlich werden die Leute abhängig“, sagt Ingo Fietze. „Aber von gutem Schlaf.“ Es gehe um eine psychologische Abhängigkeit und nicht um einen Wirkstoff, der, wenn er in der empfohlenen niedrigen Dosierung eingenommen wird, keinesfalls körperlich abhängig macht und auch nicht zu Entzugssymptomen führt. Und wie sieht's mit einem Verlust der Wirkung bei längerer Einnahme aus? „Den kann es auch bei Baldrian geben“, so Fietze. Dann wichtig: Statt auf eigene Faust die Dosis zu erhöhen, sollte man unbedingt mit Ärztin oder Arzt besprechen, was zu tun ist.

Es werden viel zu viele Tabletten genommen

Schätzungsweise 1,5 Millionen Menschen nehmen Schlafmittel auf Rezept – das klingt nach tatsächlich viel. Ingo Fietze sieht das anders: „Erstens haben zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen eine behandlungsbedürftige Insomnie – also weitaus mehr. Und zweitens nehmen die, die Mittel einnehmen, diese oft in falscher Reihenfolge, Dosierung oder nicht regelmäßig; nur einmal in der Woche eine Tablette ist keine Schlafmitteltherapie für eine schwere, behandlungsbedürftige Schlafstörung.“ Spätestens nach einem Jahr mit chronisch schlechtem Schlaf mache es Sinn, über den Einsatz von schlaffördernden Mitteln nachzudenken. „Oft bekommt man dann schon stärkere Mittel“, so Fietze. „Aber ich plädiere für eine frühzeitige Stufentherapie. Wir fangen mit Baldrian, Hopfen, Melisse an, steigern bei Bedarf auf die Aminosäure Tryptophan oder Melatonin, und danach, wenn es sein muss, auf die stärkeren Mittel.“

Wenn schon, dann nur ab und zu

„So wie ein Diabetiker nicht nur an fünf Tagen in der Woche Insulin nehmen kann, braucht die schwere chronische

Schlafstörung eine dauerhafte Therapie“, so Fietze. Damit lässt sich auch vermeiden, was vor allem für ältere Menschen, die nachts zur Toilette müssen, gefährlich ist: „Es gibt keine Untersuchung, die besagt, dass jemand, der regelmäßig Schlaftabletten nimmt und damit gut schläft, ein höheres Sturzrisiko hat. Das Problem ist hier die gelegentliche Einnahme.“

Einmal Schlafmittel, immer Schlafmittel

Nein. „Um den Schlaf zu stabilisieren, braucht man mindestens ein Jahr. Danach kann man mit dem Arzt besprechen, ob ein Ausschleichversuch Sinn macht“, sagt der Experte. Ihm ist zudem wichtig, individuell passende Mittel einzusetzen: „Psychopharmaka wie Antidepressiva sind leichtere Mittel, aber wenn jemand zusätzlich keine psychische Erkrankung hat, sind sie meist nicht geeignet. Stärker sind Hypnotika, etwa Wachblocker, die kaum Nebenwirkungen haben, und sogenannte Z-Präparate, die momentan die einzigen Schlafmittel sind, die bei Bedarf den Tiefschlaf verbessern.“

Antje Kunstrmann



SANI - WO ERLEBNISSE ZUSAMMENFINDEN

We Time, Me Time, Sea Time: Alles an einem grenzenlosen Ort

An manchen Orten ist man schlicht zu Besuch. Andere dagegen lassen sich mit jeder Faser erleben - wie das Sani Resort. Ein Ort, an dem Luxus, Natur, Kultur und Familie nicht nebeneinander, sondern miteinander existieren. Inmitten eines 1.000 Hektar großen Öko-Reservats an der Ägäis - mit direktem Blick auf den Olymp - verschmilzt mediterrane Weite mit zeitlosem Design, Nachhaltigkeit mit Leichtigkeit, Ruhe mit Lebensfreude. Sani ist nicht einfach nur ein Resort. Es ist eine Welt, in der jeder sein persönliches Paradies findet - ganz gleich, ob man Ruhe sucht, Inspiration, Bewegung oder gemeinsame Zeit. Wer hier ankommt, spürt sofort, dass Raum



hier mehr ist als Fläche: Es ist Raum für Entfaltung, Raum für Begegnung und Raum für das eigene Tempo. So entstehen We Time und Me Time zugleich.

Fünf außergewöhnliche Fünf-Sterne-Hotels bilden das Herz des Sani Resorts. Sani Beach steht für klassische Eleganz am Meer, Sani Club für naturnahen Rückzug. Porto Sani bietet mediterrane Urbanität, Sani Dunes spricht Ästheten und Paare an, während Sani Asterias mit Boutique-Exklusivität punktet. Die Sani Suite Collection krönt das Erlebnis – mit privaten Transfers, Concierge-Service und großzügigen Suiten für höchsten Komfort.

Erholung und Erlebnis schließen sich nicht aus: Yoga unter Pinien, Sterne-Dinner am Strand oder Musikabende gehören ebenso dazu wie die Sani Akademien. Kinder und Jugendliche trainieren im Rafa Nadal Tennis Center, in der Chelsea FC Football Academy oder bei Outdoor-Abenteuern mit der Bear Grylls Survival Academy. Auch Erwachsene nutzen Personal Training, Spa-Angebote oder Segelkurse entlang der Küste.

Kulinarisch überzeugt das Resort mit über 40 Restaurants - von authentisch griechisch bis Fine Dining.

oft in Michelin-Kooperation. Das Dine-Around-Programm erlaubt es, täglich neu zu genießen.

Seit 2020 ist Sani das erste klimaneutrale Resort Griechenlands, Mitglied des UN Global Compact und Pionier bei Zero Waste, Zero Plastic, Zero Carbon. Ein Urlaub, der bleibt - weil er Haltung, Qualität und Leichtigkeit verbindet.



SANI
RESORT

SANI-RESORT.COM

DEIN ZEIT AUSWAHL

**26 x BRIGITTE
PORTOFREI
+ WUNSCH-
PRÄMIE**



1

BLOOMINGVILLE Plaid

- Gewebte Tagesdecke
- Bei 40 Grad in der Maschine waschbar
- Maße: ca. 130 x 160 cm

1,- € Zuzahlung

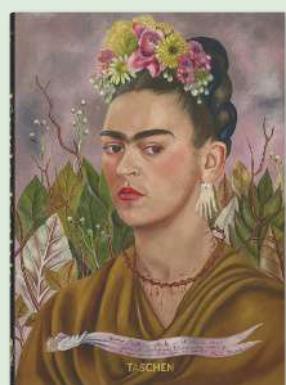


2

STELTON Isolierflasche „Tabi“

- Trinkflasche mit Thermoeffekt
- Hält 20 Stunden lang kalt und 10 Stunden lang heiß
- Volumen: ca. 0,55 Liter

2,- € Zuzahlung



3

Bildband „Frida Kahlo“

- Eine Ikone des zwanzigsten Jahrhunderts
- Frida Kahlos Leben und ihr künstlerisches Universum
- Hardcover, 480 Seiten

Ohne Zuzahlung



4

15,- € GUTSCHEINGOLD Universal-Gutschein

- Mode, Beauty, Einrichtung und vieles mehr
- Über 100 Partner innerhalb Deutschlands

Ohne Zuzahlung



5

15,- € Amazon.de-Gutschein Digital

- Gutscheincode per E-Mail für die nächste Online-Shopping-Tour
- Millionen Produkte stehen auf Amazon.de zur Auswahl

Ohne Zuzahlung



6

RITUALS Set „The Ritual of Ayurveda“

- Körpercreme (70 ml)
- Haar-/Körperspray (20 ml)
- Duschschaum (50 ml)
- Duschöl (75 ml)

4,- € Zuzahlung

ONLINE MIT NOCH GRÖSSERER AUSWAHL!

www.brigitte.de/auswahl

oder telefonisch:

+49 40 5555 89 91



(oder Coupon ausgefüllt
als Foto per E-Mail an
kundenservice@dpv.de)

oder Coupon ausfüllen und abschicken an:
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg



Ja, ich möchte BRIGITTE selbst lesen (Bestell-Nr.: 206 7386) verschenken (Bestell-Nr.: 206 7387)

Senden Sie mir bzw. der/dem Beschenkten BRIGITTE ab der nächstreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 4,30 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 26 Ausgaben zum Preis von 11,80 € (ggf. zzgl. einmalig des genannten Zuzahlungsbetrags für die Prämie). Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungssziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalten ich nach Zahlungseingang. Im Rahmen des Abonnements bezieh' ich eventuell erscheinende Sonderhefte ebenfalls zum Preis von zzt. 4,30 € pro Ausgabe. Ich kann jederzeit mit einem Monat Vorlauf kündigen, frühestens zum Ende der Mindestlaufzeit. Im Vorraus zu viel zahlbare Beträge, ich zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Name/Vorname _____ Geburtsdatum _____
Straße/Hausnummer _____ PLZ _____ Wohnort _____
Telefonnummer _____ E-Mail-Adresse _____

Die Belieferung soll fröhlestens ab dem _____ beginnen (optional).
_____ Geburtsdatum _____

Die Belieferung soll fröhlestens ab dem _____ beginnen (optional).
_____ Geburtsdatum _____

Ich zahlte bequem per Bankeinzug: (zzt. 111,80 € für 26 Ausgaben)
IBAN _____ BIC _____
Ich zahlte per Rechnung.
<https://shop.brigitte.de/gb/abru>



3 AUSGABEN GRATIS BEI BANKEINZUG

Unterschrift

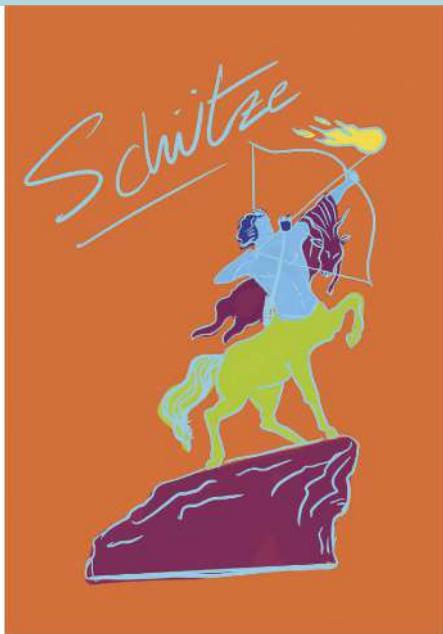
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Konsstraße 7, 20457 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE7ZZZ00000004985, wiederkkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter <https://shop.brigitte.de/gb/abru> abrufen.

Datum

Horoskop _____ vom 3. bis 16. Dezember 2025

Für alle Zeichen gilt: Mit dem kommunikativen Zwillinge-Vollmond am 4. Dezember fließt Emotion durch jedes Wort, jeden Gedanken, und sein Herrscher Merkur im Skorpion öffnet Herzen. Schöne Botschaft: Wer sich zu fühlen traut, wird wirklich verstanden werden.



Widder 21.3.-20.4.

Der Vollmond beleuchtet Ihr drittes Haus, in dem die Themen Sprache, Denken und Verbindung wohnen. Ein Zwillinge-Mond liebt den Austausch, doch Merkur im Skorpion will Tiefe statt Tempo. So können Sie nun spüren, was unausgesprochen blieb, und sind bereit für ein befreinendes Gespräch. Oder Sie hören einfach nur zu, mit offenem Ohr und offenem Herzen. Denn: Ehrliche Worte heilen und führen jetzt auf neue Wege.

Stier 21.4.-20.5.

Der Zwillinge-Vollmond fällt in Ihr zweites Haus, dahin, wo es um Werte, Selbstvertrauen sowie den Umgang mit Besitz geht – und was Ihnen Halt gibt, beginnt sich zu verändern. Merkur im Skorpion offenbart Abhängigkeiten, „Genügt das Geld?“-Fragen können Sie ebenso beschäftigen wie das „Bin ich genug?“-Gefühl dazu dann noch die Themen Geben und Nehmen. Viel Stoff, aber alles, was Sie nun verstehen, führt zu einer neuen inneren Sicherheit.

Zwillinge 21.5.-21.6.

Sie stehen im Rampenlicht dieses Vollmonds, denn er erhellt Ihr erstes Haus, Ihr Ich. Merkur wiederum, Ihr Herrscher-Planet und der dieses Mondes, taucht in tiefen Skorpionengewässern. Jetzt geht es weniger ums lockere Parlieren als vielmehr um gehaltvollen Austausch, um Wahrhaftigkeit statt Witz. Wenn Sie sich darauf einlassen, können Sie erfahren, wie Sprache Ihr Schicksal formen, ein Gespräch, ein Gedanke, ein Blick alles verändern kann.

Krebs 22.6.-22.7.

Was für eine hoch emotionale Zeit! Doch trotz und vielleicht auch wegen all der Gefühle, die Sie nun umtreiben, will und soll auch die Kommunikation, das Reden nicht zu kurz kommen. Merkur im Skorpion hilft Ihnen, Worte fürs sonst so schwer Greifbare zu finden – vielleicht spüren Sie, was gesagt werden will, bevor Sie es denken. Sprechen Sie über alles, was Sie bewegt, denn im ehrlichen Austausch liegt die Chance auf Klarheit und tiefe Heilung.

Löwe 23.7.-23.8.

Manche Menschen berühren Sie nun mehr als gedacht – und umgekehrt. Der Vollmond im Zeichen Zwillinge fällt in Ihr elftes Haus, weckt Lust auf Austausch, Freundschaft und auch geistige Nähe. Gespräche sind leichtgängig, führen allerdings in die Tiefe, schließlich ist Merkur im Skorpion mit im kosmischen Spiel. Sie verbinden Witz mit Wahrhaftigkeit und sind nicht nur bereit für intensive Begegnungen, sondern ziehen sie auch an.

Jungfrau 24.8.-23.9.

Ihr persönlicher Regent Merkur ist Herrscher dieses Vollmonds und damit doppelt einflussreich: Im Skorpion taucht er tief in Ihren Intellekt, während das Licht des Vollmondes Ihr zehntes Haus erhellt: Wirkung, Berufung, Präsenz – was Sie nun sagen oder zeigen, hält wirklich nach. Und auch wenn Ihr scharfer Verstand Sie absolut auszeichnet, kommen Sie vor allem jetzt mit einer großen Extra-Dosis Gefühl sehr viel weiter.

Waage 24.9.-23.10.

Ihr Geist ist nun extra wach und offen, fast so, als hätte jemand ein Fenster in Ihnen aufgestoßen. Der Vollmond im Zeichen Zwillinge lädt zur Sinnsuche ein, und Merkur im emotionalen Skorpion verwandelt Gedanken in Weisheit. Eine gute Zeit, um mit sich selbst bewusst ins Gespräch zu gehen und laut auszusprechen, woran Sie glauben – es zu hören, wird ein anderes Echo in Ihnen erzeugen. Und nehmen Sie andere gern mit auf Ihre Reise(n).

Skorpion 24.10.-22.11.

Schweigen ist für Skorpion normalerweise Gold, doch dieser quirlige Zwillinge-Vollmond macht sogar Sie redselig. Sein Licht fällt in Ihr achtes Haus, dorthin, wo es um Vertrauen und die Geheimnisse der Seele geht. Um Sex übrigens auch, und Merkur in Ihrem Zeichen drängt auf intensive Gespräche über das, worüber sonst eher geschwiegen wird. Also raus damit, reden kann alles verändern! Sie wissen das besser als jedes andere Zeichen.

Schütze 23.11.-21.12.

Sie, die Philosophin, lieben glasklare Wahrheiten und die ganz großen Themen des Lebens. Doch Merkur im Skorpion lädt Sie nun ein, zur erkenntnisreichen Abwechslung mal alles zu fühlen statt alles zu wissen. Und in Sachen Kommunikation noch eine wichtige Info: Begegnungen, die federleicht beginnen, werden verbindlicher, wenn Sie Ihrem Gegenüber wirklich zuhören. Denn siehe da: Plötzlich wird aus Small Talk Soul Talk.

Steinbock 22.12.-20.1.

Selbst perfekt geölte Routinen können nun hakelig werden: Der Zwillinge-Vollmond besucht Ihr sechstes Haus, in dem es um die alltäglichen Dinge geht, auch um das, was (zu) starr, (zu) fest gezurrt ist, und Merkur macht alles Harte durchlässig. Also bitte nicht mit Gegendruck reagieren, wenn es nicht so geschmiert wie üblich läuft. Das soll so! Und hören Sie auf Körper und Seele – die womöglich einen ganz anderen Takt brauchen.

Wassermann 21.1.-19.2.

Das „Nähe versus Distanz“-Thema bleibt: Der Zwillinge-Vollmond fällt in Ihr fünftes Haus, das Haus der Freude, und erinnert daran, dass der Freiheit leicht die Luft ausgeht, wenn das Gefühl zu kurz kommt, und Merkur im emotionalen Skorpion lässt Ihre Gedanken tief schürfen. Und plötzlich glitzert da etwas Echtes zwischen all der Ironie, die andere auf Abstand halten soll. Vielleicht lassen Sie das Herz mal vorlaufen; es weiß längst, wo's hingeht.

Fische 20.2.-20.3.

Fische gehören zu den beweglichen Zeichen, jenen, die am Ende einer Jahreszeit stehen – und denen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit zu eigen sind. Der Vollmond beleuchtet Ihr viertes Haus und lässt Gefühle wandern wie Gezeiten: Heimat, Erinnerung, Zugehörigkeit – alles darf fließen. Merkur im Skorpion hilft, zu verstehen, was sich kaum in Worte fassen lässt. Und Sie könnten spüren, dass Ruhe entsteht, wenn Sie sich trauen, mitzufließen.



Berit Freutel lebt in Los Angeles und berät Menschen diesseits und jenseits des Ozeans. Ihr Motto: Astrologie hilft dir, die Karten zu verstehen, die du hältst – aber du(!) spielst sie (Infos auf theuranianapproach.com, @theuranianapproach).

Brigitte

Service



SIE HABEN FRAGEN ZUM ABO-NEMENT? UNSER KUNDENSERVICE HILFT IHNEN GERN!

Alle Abo-Services können Sie auch bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:

brigitte.de/kundenservice

So erreichen Sie uns:

E-Mail: brigitte-kundenservice@dvp.de

Telefon 040/55 55 89 91

Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:
+49 (0) 40/55 55 89 91

Unsere Service-Zeiten

montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,
samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

Unser Kundenservice hilft Ihnen bei allen Fragen rund um das Abo:

- Wenn Ihre Adresse oder Ihre Bankdaten sich geändert haben
- Wenn Sie in den Urlaub fahren und Ihr Abo unterbrechen oder sich die Hefte an den Urlaubsort nachsenden lassen möchten
- Oder wenn Sie einzelne BRIGITTE-Ausgaben oder ein Abonnement bestellen möchten

BRIGITTE im Abonnement Preis für 26 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 4,10 Euro), inkl. MwSt. und Versand
Deutschland: 106,60 €
Österreich: 119,60 €
Schweiz: 176,80 €

Mitglieder des ESB Reutlingen Alumni e.V.,

MTP – Marketing zwischen Theorie und Praxis e.V. und Europaverband der Selbstständigen – Deutschland (ESD) e.V. erhalten BRIGITTE im Rahmen ihres Beitrages.

USA: BRIGITTE (USPS no 00533850) is published bi-weekly by FUNKE Women, People & Family GmbH. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.

Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to

BRIGITTE, Data Media, P.O. Box 155,
Buffalo, NY 14205-0155,
E-Mail: service@roltek.com,
Toll free: 1-877-776-5835
Kanada: SUNRISE NEWS,
47 Silver Shadow Path, Toronto,
ON, M9C 4Y2, Tel. (001) 6472195205,
E-Mail: sunriseorders@bell.net

SIE WOLLEN BRIGITTE-PRODUKTE BESTELLEN? Dann besuchen Sie uns online unter: brigitte.de/shop

SIE HABEN FRAGEN ZU THEMEN IM HEFT?

Unser Leserservice ist Ihr Kontakt in die Redaktion – für alle Fragen, Anregungen und Kritik zu den Themen im Heft:

So erreichen Sie uns:

E-Mail: infoline@brigitte.de

Facebook: [facebook.de/brigitte](https://www.facebook.com/brigitte.de)

Postanschrift: BRIGITTE-Leserservice,
20444 Hamburg

RÄTSEL-LÖSUNGEN

Das Preisrätsel-

Lösungswort aus Heft 23/2025 lautet: MOSELWEIN

Auflösung der kleinen BRIGITTE von Seite 122:

Hier haben wir Schals, Mützen und Handschuhe eingekreist – und die Pinguine auch.

Die kleine Maus
sitzt unten links auf dem Busch.



FOTO Jan Rickers

PRODUKTION Birgit Potzkai

MODEL Mallory/Skins Model Management

HAARE & MAKE-UP Agnieszka Lou du Plessis mit Produkten von Chanel und Oribe

CARDIGAN Samsoe Samsoe

TOP Oui HOSE Lanius

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION

FUNKE Women, People & Family GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

E-Mail: infoline@brigitte.de Internet: brigitte.de

FASHION & BEAUTY

Nane Meyer (Leitung), Jessica Liebknecht (Stv.),
Lara Golombek (Stv.), Ilka Alves Goncalves, Rike
Andresen, Julika Holz, Hannah Lutterbach, Tine
Milbert, Linda Shlaku, Melanie Wenzke

SEO

Stephanie Pingel (Leitung), Angela Berger,
Nathalie Birkholz, Rachel Brozowski, Janine Dauer,
Julia Gerbeth, Janina Oehlbrecht, Pia Goward,
Vivien Windel, Sina Petri

CONTENT COMMERCE

Ulrike Kaschuba (Leitung), Verena Elson, Susanne
Möller-Andres, Elena Schefner, Elena Sebening

SOCIAL

Friederike Sarletti (Leitung), Stella Armknecht,
Lena Bender, Helen Kreimer, Luisa Keim, Sarah
Liedtke, Alicia Martens, Madita Muhs, Anika
Piontzik, Mara Rehfish

VIDEO

Henning Hönicke (Leitung), Manon Klatt, Marie
Mühlenberg, Christian Pötzsch, Vanessa Fritz

RESEARCH & DEVELOPMENT

Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers

VOLONTÄRE

Laura Maginot, Anna Wagenleitner, Chiara
Wegener

VERLAG

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Jochen Beckmann, Jesper Doub, Simone Kasik,
Christoph Rüth, Janina Süss

MANAGING DIRECTOR

Henning Meyfarth, Katharina Grevenhorst

PUBLISHING MANAGERIN

Kathrin Giersch

VERMARKTER

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln

SALES DIRECTOR

Nicole Cortez

PRODUKTIONSMANAGEMENT

Andreas Hutter

SYNDICATION

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung
der Redaktion für unverlangt eingesandte Bilder,
Manuskripte, Waren keine Haftung. Nachdruck,
Aufnahme in Online-Dienste und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger
wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach schriftlicher
Zustimmung des Verlages. Lesezettel dürfen
BRIGITTE nur mit Genehmigung des Verlages
führen. Der Export der BRIGITTE und ihr Vertrieb
im Ausland sind nur mit Genehmigung des
Verlages statthaft.

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT

Susanna Riethmüller

VERANTWORTLICH FÜR DIE

ANZEIGEN (V.I.S.D.P.)

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln,
stv. General Director Brand Print+Crossmedia:
Astrid Bleeker-Hellwig (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste

Infos hierzu unter ad-alliance.de

REPRODUKTION & DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany

BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs



Im Wunderland

Die niederländische Interieur-Designerin Eef Langelier feiert Weihnachten so, wie sie lebt: kreativ, farbenfroh und mit einem großen Herz fürs Opulente

Fotos: Bart Brussee / Text: Yelena Schröder

**WO
HN
EN**

DRINNEN
DRAUSSEN
DESIGN

Hereinspaziert
Der Hauseingang ist ganz nach Eef Langelers Geschmack – mit viel Platz für eine XXL-Girlande und prächtigen Türschmuck



Fein gemacht Kräftiges Rot und Blau geben bei Tisch den Ton an, dazu Schleifen und verspielte Blumenarrangements



Familientradition Die Zwillinge Lily und Isabella können es kaum erwarten, den Weihnachtsbaum zu schmücken. Hund Wolf schaut zu und passt auf, dass jede Kugel ein passendes Plätzchen findet

Weihnachtszauber
Die alte Holztreppe
im Flur trägt
Girlanden aus
Tannengrün, Seiden-
Hortensien und
Schleifen; Tisch-
chen und Wand
wurden ebenfalls
rausgeputzt

»Ich möchte
Freude schenken.
Wenn Menschen
hereinkommen,
sollen sie lächeln«

Eef Langeler



Kuschelecke Am Kaminsims baumelt für jedes Familienmitglied ein Weihnachtsstrumpf, obendrauf ist Platz für Deko, und vor dem Feuer kann man es sich schön gemütlich machen



»Dieses Jahr sind Seidenblumen und Satinschleifen mein roter Faden«

Eef Langeler

Wundertüte Paisley-Print, Streifen und Rauten kombiniert die Hausbesitzerin zum fröhlichen Stilmix



E

Eef Langeler liebt Weihnachten. So sehr, dass sie die künftigen Festtagsdekorationen schon während der Renovierung ihres historischen Notarhauses von 1929 mitbedachte: „Ich habe darauf bestanden, in jeder Ecke Steckdosen zu platzieren – nur für die Weihnachtsbeleuchtung!“, erzählt die niederländische Interieur-Designerin lachend.

Das dreistöckige Gebäude in der nordholländischen Gemeinde Laren ist ihre kreative Bühne: rund 350 Quadratmeter voller Geschichte, mit charakteristischen Details wie geschnitztem Holzwerk, meterhohen Decken und einer charmant knarrenden Treppe. Hier lebt Eef Langeler mit Ehemann Cazijn, den Zwillingen Lily und Isabella, Sohn Floris sowie Familienhund Wolf – und verwandelt ihr Zuhause alle Jahre wieder in ein kunstvolles Winterwunderland.

Los geht's an Sinterklaas, dem niederländischen Nikolausfest am 5. Dezember: Von da an widmet sich Eef Langeler eine ganze Woche lang dem Schmücken. Plant alles bis ins kleinste Detail und in jeden Winkel: Vom Flur übers Wohnzimmer bis ins Gartenhaus zieht ein, was die Vorfreude braucht – vom Nussknacker bis zum frischen Tannengrün.

Üppig, farbenfroh, elegant und mit einer guten Portion britischem Chic: Das beschreibt ihren Stil perfekt. Beim Dekorieren achtet sie stets darauf, dass es ein verbindendes Element gibt. „Dieses Jahr habe ich mich in Seidenblumen und Satinschleifen verliebt: Sie finden sich auf dem Weihnachtstisch, an der Treppe und in beinahe jedem Raum des Hauses wieder“, sagt Eef Langeler. „Ein solcher roter Faden schafft Ruhe und Gleichgewicht – selbst wenn es, wie bei uns, sehr bunt zugeh“

Neben dem großen Tannenbaum, den Lily und Isabella mit weißen Perlengirlanden, Lichterketten und allerlei ausgefallenen Anhängern schmücken, spielt auch die festliche Tafel eine zentrale Rolle. Jedes Jahr entwirft Eef Langeler ein neues Tischtuch, für das sie Material aus ihrem eigenen Showroom verwendet. „Diesmal habe ich mich in einen blau-weißen Sanderson-Stoff verliebt und wusste sofort: Dieses Weihnachten wird blau.“



Mit Liebe Beim Dekorieren denkt Eef Langeler an jedes Detail, und natürlich bekommt auch das Gartenhaus mit Lichterketten und Kranz samt Schleife ein Festtagskleid

Dazu gesellen sich kontrastreiches Rot, Streifen, ornamentale Prints, handbemaltes Porzellangeschirr und goldfarbene Akzente. Eef Langelers Credo: „Man kann alle Muster, Farben und Stile mischen – solange die Balance stimmt.“ Und sie fügt an: „Ich bin nicht die Designerin, die alles in Weiß taucht. Räume brauchen Charakter!“

Den spürt man, sobald man ihr Zuhause betritt: Alles atmet Wärme, Herzlichkeit, gute Laune und Hingabe. Das ist es, was Eef Langeler beim Schmücken besonders am Herzen liegt: „Ich dekoriere nicht einfach nur – ich möchte Freude schenken. Wenn Menschen hereinkommen, sollen sie lächeln. Denn dafür ist Weihnachten da.“ >



FESTLICH
Zehn Kaffeesticks mit Spekulatiusgeschmack:
Der Jacobs 3 in 1 Spekulatius ist klein, handlich und schnell zubereitet



GOLDIG
Jacobs Crema Frohes Fest mit ausgewählten Kaffeebohnen und winterlich würzigen Aromen



VON HERZEN

Die Jacobs Crema Frohes Fest Geschenkbox (2 x 200 g ganze Bohnen) ist individuell personalisierbar

Brigitte
LOVES

Die limitierten Weihnachtssitionen von Jacobs sind ein Fest für die Sinne

Wunderbar weihnachtlich

Mit diesen **limitierten Editionen** feiern wir gemeinsame Momente ganz nach unserem Geschmack

Was wir an der Weihnachtszeit am meisten lieben? Zusammensein und genießen – zum Beispiel eine Tasse Kaffee mit unseren Lieblingsmenschen. Um diesen Moment noch festlicher zu machen, gibt es zum ersten Mal die Jacobs Weihnachtssitionen.

Ob als Mitbringsel zum Adventskaffee, als Geschenk für uns selbst oder als Ergänzung zum Präsent unter dem Baum: Die Designs sind einfach liebevoll und machen die kleine Pause am Tag zu etwas ganz Besonderem. Eines unserer Highlights: die Kaffeesticks mit Spekulatiusgeschmack – sie bringen einen Hauch Weihnachten, egal wo wir gerade sind.

Mehr unter: jacobskaffee.de



KLASSIKER
Das ausgewogene Aroma des Filterkaffees gibt es jetzt in der Jacobs Ho Ho Ho Weihnachtssition





Schmuckstücke

1. **Goldig** 5er-Besteck-Set, ca. 39 Euro, glowvana.de 2. **Roter Faden** Wolldecke „Ralph“ von Klippan Yllefabrik, ca. 85 Euro, über nordicnest.de 3. **Für kleine Geschenke** Weihnachtsstrumpf „Vinterfint“, ca. 7 Euro, ikea.com 4. **Himmlisch** Deko-Papierstern, ca. 9 Euro, depot-online.de 5. **Schleifchen** Baumschmuck „Ribbon“ von &k Amsterdam, ca. 15 Euro, über westwing.de 6. **Biedermeier** Beistelltisch „Wiva“ von CLP, ca. 104 Euro, über home24.de 7. **Volle Punktzahl** Kerzenhalter, ca. 6 Euro, ernstings-family.de 8. **Nadelfrei** Kranz aus Schurwolle und Filz von Gry & Sif, ca. 20 Euro, über manufactum.de 9. **Elegant** 4er-Set Champagnergläser „Lurik“, ca. 30 Euro, laredoute.de 10. **Porzellankunst** Deckelvase „Annabele“ von HD Collection, ca. 50 Euro 11. **Tannengrün** Kissenbezug „Christbaumkugeln“, ab ca. 25 Euro, textilwerk.com 12. **Chesterfield** Samtsofa „Iriona“ von Velvet Studio, ca. 1200 Euro, über home24.de



Besucht Euch
An Weihnachten
und jeden Tag



Lass Dich inspirieren:
dm.de/jedentag

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

»Ich wünschte, ich wär' erkältet«



Mal eine Woche krank
im Bett liegen: Mit dieser Sehnsucht
ist BRIGITTE-Redakteurin
Mareike Dudwieser nicht allein.
Was sagt das über uns aus?

BALANCE

GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS

D

Darf man jemanden beneiden, der krank ist? Eine Frage, die ich mir stelle, als ich mit einem Pärchen essen gehe, von dem der weibliche Teil sich aktuell von einer Erkältung erholt. Kein seltes Szenario in dieser Zeit. Auch sehr geläufig: Sie hustet, und ich frage mich, ob sie nicht doch noch ansteckend ist. Da ich diese Vorstellung nicht rein furchtbar finde, schiebe ich sie schnell beiseite. Gehört sich doch nicht – wer will schon freiwillig krank sein?

Auf dem Nachhauseweg finde ich es heraus: ihr Freund zum Beispiel. Er spricht aus, was ich im Stillen dachte: „Manchmal wünsche ich mir, mal eine ganze Woche erkältet im Bett zu liegen. Aber ich stecke mich einfach nicht an.“ Seine Stimme klingt kläglich. Mein Freund und ich stimmen beschämt zu – ja, kennen wir auch.

Manche wünscht sich sogar ins Krankenhaus

Was ist falsch mit uns? Eine Krankheit wünscht man sich schließlich nur so lange herbei, bis man sie hat. Nach

➤

ANZEIGE



Erkältungszeit – Schnupfenzeit

Was bei einem Nasenspray wichtig ist:

Im Herbst machen uns kühlere Temperaturen und nasskaltes Wetter oft anfälliger für Erkältungskrankheiten. Dabei gehören Husten und Schnupfen zu den Hauptsymptomen.

Bei Schnupfen ist es wichtig, dass die Nasennebenhöhlen gut belüftet bleiben, damit sich der Schleim nicht in den Nebenhöhlen staut und zu einer Nasennebenhöhlenentzündung führt. Wer Schnupfen hat, möchte eigentlich nur eines: ihn schnell wieder loswerden. Denn eine verstopfte Nase nervt.

Reicht ein rein abschwellendes Nasenspray bei Schnupfen?

Ein abschwellendes Nasenspray (Sympathomimetikum) befreit zwar schnell die verstopfte Nase, könnte jedoch dazu führen, dass die entzündete Nasenschleimhaut weiter gereizt und wund wird. Insbesondere bei längerer oder übermäßiger Anwendung gewöhnen sich die Nasenschleimhäute an die abschwellende Wirkung. Mög-

liche Folge: Die Nase ist dauerhaft verstopft, die Nasenschleimhaut trocknet aus.

Unser Behandlungs-Tipp:

Ein Nasenspray, das sowohl abschwellend als auch wundheilungsfördernd wirkt (z. B. nasic®, nur in Ihrer Apotheke). nasic® wirkt ab dem 1. Sprühstoß*. Es befreit die verstopfte Nase schnell und langanhaltend** und hilft gleichzeitig die wunde Nase von innen zu heilen. So kann die Entzündung der Nasenschleimhaut schneller gelindert werden, ohne diese weiter zu schädigen. Die Schnupfenzzeit wird verkürzt und so auch das potentielle Risiko für den Eintritt eines Gewöhnungsefekts vermindert.¹

nasic® neo mit 2-fach Wirkung

befreit **schützt**

befreit schnell und langanhaltend**

hilft die Nase von innen zu heilen und schützt so die Nasenschleimhaut



*Wirkeintritt innerhalb von 5 – 10 Minuten. **Bis zu 3 x täglich.

¹Kehrl, W et al. Laryngo-Rhino-Otolgie 2003; 82(4): 266-271. Mösges R et al. Adv Ther. 2017; 34(8): 1850-1858. Studien durchgeführt mit nasic im Vgl. zu einem Xylometazolin-Monopräparat.

nasic® neo. Anwendungsbereiche: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden (Läsionen), anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen in Verbindung mit akut Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis). nasic® neo ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren bestimmt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cassella-med, Gereonmühlengasse 1, 50670 Köln – Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

Hört das denn nie mehr auf?

Wie verläuft eine Erkältung, wann ist Husten chronisch und was hilft?

Atemwegsinfekte in Zahlen

200 BIS 300 ERKÄLTUNGEN

...haben wir ungefähr im Laufe unseres Lebens, insgesamt drei Lebensjahre verbringen wir mit Husten, Schnupfen und Co. Drei bis vier Infekte jährlich gelten für Erwachsene als normal, bei Kindern in den ersten zwei Lebensjahren bis zu 13, bis zum Schulalter um die acht.

VIER PHASEN

...durchläuft eine Erkältung typischerweise: Es beginnt mit Halskratzen, gefolgt von Hals- schmerzen, trockenem Husten, eventuell Kopfschmerzen und Müdigkeit. Anschließend setzt der Schnupfen ein und der Husten wird eher produktiv (also mit Schleim), dazu kommen Gliederschmerzen und gegebenenfalls Fieber. Den Schluss bildet die Abklingphase, in der die Symptome weniger werden, aber man sich oft noch etwas angeschlagen fühlt.

DAUERHUSTEN?

Fühlt sich manchmal so an, denn 17,8 Tage dauert Husten im Mittel. Er ist oft das Symptom, das am längsten bleibt. Nach acht Wochen nennt man ihn chronisch.

MEHR ALS 90 PROZENT

...aller Infekte der oberen Atemwege gehen auf das Konto von Viren (u.a. Rhinoviren).

BESTSELLER ANTIOTIKA

36,1 Millionen Packungen Antibiotika wurden 2023 auf Kosten der gesetzlichen Krankenversicherungen verordnet. Atemwegsinfekte sind ein Haupteinsatzgebiet, obwohl sie meistens viral bedingt sind und die Mittel damit wirkungslos. Nachdem die Verschreibungen jahrelang zurückgingen, steigen sie nun wieder an, teilweise sogar über das Vor-Corona-Niveau.

KRANKE SPITZE

5,9 Tage sind Menschen laut AOK-Daten durchschnittlich krankgeschrieben, wenn sie einen Atemwegsinfekt haben. Atemwegsinfekte belegen den ersten Platz im Ranking der Gründe für eine Krankschreibung.

HILFT HÄNDEWASCHEN WIRKLICH?

61 Prozent geben an, sich regelmäßig die Hände zu waschen oder zu desinfizieren, um Erkältungen vorzubeugen. Und tatsächlich sinkt das Infektionsrisiko so um die Hälfte.

MILLIARDEN-MARKT

1,93 Milliarden Euro wurden dieses Jahr bisher mit Erkältungs- und Hustenprodukten umgesetzt. Die Nachfrage nach natürlichen und pflanzlichen Mitteln wächst dabei stetig.

kurzer Recherche stelle ich fest, dass wir noch auf der harmlosen Seite der Sehnsucht wandeln. Der feststehende Begriff dafür ist um einiges drastischer: „Hospital Fantasy“ nennt sich das Phänomen, bei dem sich Menschen gar ins Krankenhaus sehnen. Drei Mahlzeiten ans Bett, 24-Stunden-Rundumservice.

Was hat sich in unserer Gesellschaft verändert, dass ein Schreckens- für einige von uns zum Sehnsuchtsort geworden ist? Die einfache Antwort wäre wohl: Care-Arbeit, Weltschmerz, Kriege, Arbeitszeitverdichtung, permanente Erreichbarkeit – es gibt schlichtweg immer mehr Gründe, die Decke über den Kopf zu ziehen. Meine Kollegin Katrin, Psychologin, bietet sich scherhaft an, andere stellvertretend für die Docs ins Bett zu schicken. Danke, aber ich nehme gern ein Gespräch mit ihr an.

Endlich nichts mehr müssen, aber alles dürfen

„Dahinter steckt eigentlich ein Wunsch nach einer Verantwortungsübernahme“, sagt Katrin. Bei der Komplexität des Alltags gibt es immer etwas, um das man sich kümmern muss – nur man selbst fällt hintenüber. In der Krankheitsfantasie wird diese Fürsorge in den Mittelpunkt gestellt: Man „muss“ nichts mehr, dafür „darf“ man alles. Und bekommt vielleicht sogar eine warme Suppe ans Bett gebracht. Man nimmt sich vor, nur das zu essen, anzusehen und zu tun, was sich gerade gut anfühlt – und weil man sich das im Alltag nicht selbst erlaubt, schiebt man eben einem Virus die Verantwortung rüber.

Gründe, die Decke über den Kopf zu ziehen, gibt es immer mehr. Aber ist ein Virus wirklich der beste Ausweg?

Obwohl die „Cold Fantasy“ durch Erschöpfung und Alltagsstress also logisch erklärbar ist, lohnt es sich laut Katrin, genauer hinzuschauen: „Die Krankheitsfantasie ist ein Stellvertreter-Gedanke für ‚dann habe ich endlich meine Ruhe‘.“

Sie animiert uns zum Innehalten und uns zu fragen: Wo stehe ich gerade? Was würde mir guttun? Diese Fragen müsse man nicht allein beantworten; vielmehr helfe es, seine Gedanken mit anderen zu teilen: „Gefühle in den Raum zu tragen, bietet neue Möglichkeiten“, so Katrin. Die da wären: Routinen aufzubrechen, Stress sichtbar machen, die Unvermeidbarkeit von Dingen zu hinterfragen. Fühlen wir uns im Alltag so gefangen, dass ein Virus wie der beste Ausweg wirkt, lohnt es sich, genau hinzuschauen: Was muss von

meinen To-dos gerade wirklich sein, was nicht? Im Zweifel helfe schon, die Belastung auszusprechen. „Ich schaffe es nicht, mich auf den Termin vorzubereiten“ oder „Ich bin müde, ich kann heute höchstens eine Stunde“ können da Wunder wirken.

Prinzipiell zupft die „Cold Fantasy“ also an unserem Rockzipfel, um uns selbst ernst zu nehmen und auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten. Das sei zwar ein kindlicher, aber auch ganz natürlicher Anteil, so meine Kollegin: „Jeder will mal auf den Arm“, schmunzelt sie.

Das Schöne daran: Wir sind die Erwachsenen – wir können tun und lassen, was wir wollen. Na ja, theoretisch zumindest. Jedenfalls können wir uns jederzeit selbst ins Bett bringen und uns Grießbrei kochen. Dafür braucht es kein Virus.



Wieder gesund

Mareike Dudwiesus schreibt seit 2019 für die BRIGITTE über menschliche Eigenarten und musste nach diesem Text feststellen: Eine Erkältung wünscht man sich immer nur so lange, bis man sie dann hat ...

WOHLBEFINDEN VON AUSSEN UND INNEN

Mit den wohltuenden Erkältungszeit Badezusätzen, der Vitamin C + Zink Brause und dem Ashwagandha Entspannung Spray von Kneipp.



Ein Hoch aufs Joggen

Krafttraining gilt gerade als Allheilmittel. Dabei ist Ausdauersport genauso effektiv – sieben gute Gründe

Text: Martina Steinbach

Stoffwechsel-Push

Wer ein paar Pfunde verlieren möchte, ohne gleich das Essen einzustellen, kann über Bewegung ein paar Puffer-Kalorien rausholen. Und da punktet Ausdauertraining im Vergleich zum Kollegen Kraftworkout deutlich, wenn man die Trainingszeit betrachtet. Eine 45-jährige, 60 Kilo schwere Frau verbrennt zum Beispiel bei 30 Minuten leichtem Krafttraining rund 150 Kalorien. Geht sie eine halbe Stunde locker laufen, bleiben etwa 240 Kalorien auf der Strecke. Doch dieses Plus auf der Minusbilanz ist noch nicht alles: „Regelmäßiges Cardiotraining unterstützt den Körper dabei, Kohlenhydrate, Fette und Proteine effizienter zu verstoffwechseln“, sagt Gesundheitsexpertin Roma van der Walt. „Je härter die Ausdauereinheit ausfällt, desto besser wird Blutzucker abtransportiert und desto mehr Fett wird im Verhältnis verbrannt.“

Stimmungsmacher

Gerade Frauen ab 40 profitieren laut der Sportpsychologin Prof. Dr. Jana Strahler von der Universität Freiburg von Cardiotraining: „Schon moderate Ausdauereinheiten wirken sich positiv auf die Regulation von Serotonin und Dopamin aus – Neurotransmitter, die zur Stabilisierung der Stimmung beitragen. Das kann gerade in einer Lebensphase, in der viele Frauen hormonelle Umstellungen und Schlafprobleme zu den Alltagsbelastungen erleben, wichtig für das emotionale Gleichgewicht



sein.“ Moderate Bewegung hilft, das Stresshormon Cortisol abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern. Gleichzeitig setzen Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen sogenannte Endocannabinoide frei, die neben besserer Laune auch für weniger Schmerzen sorgen. Dieser Happy-Status dauert laut der Gesundheitspsychologin Kelly McGonigal sogar länger an: Cardio erhöht langfristig die Anzahl der Molekül-Rezeptoren und macht das Gehirn so empfänglicher für Freude – selbst in späteren sozialen Interaktionen. Diverse von McGonigal ausgewertete Untersuchungen belegen: Wer sich weniger als 5649 Schritte am Tag bewegt, für den steigt das Risiko für depressive Episoden, Angstzustände und Depression. Obendrein beweist eine Untersuchung der Deutschen Sporthochschule

Köln: Zwei Laufeinheiten pro Woche reduzieren das Stressempfinden von Studierenden in Prüfungszeiten signifikant.

Atemnot ade

Forschungsarbeiten bestätigen: Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die VO2max deutlich – vor allem lange Trainingseinheiten, wie eine australische Studie mit Radfahrern zeigt. VO2was, bitte? Der Wert steht für die maximale Sauerstoffmenge, die der Körper während eines Trainings aufnehmen kann: Je höher er ausfällt, desto besser das Durchhaltevermögen – weil die Lunge den Sauerstoff gut verwerten und in die Muskeln sowie das Herz transportieren kann. Das macht sich auch beim Treppensteigen oder Bushinterherrennen bemerkbar. Und tschüss, hoher Ruhepuls, denn eine hohe VO2max beweist, dass das Herz effizient arbeiten kann und weniger Schläge braucht, um den Körper rundum mit Sauerstoff zu versorgen. Wer zum Beispiel seinen Ruhepuls von 80 auf 60 senkt, spart innerhalb von drei Jahren ein ganzes Jahr Herzleistung.

Schutz vor Bluthochdruck

Ab und zu Vollgas zu geben, ist für den Sportmediziner Dr. Lutz Graumann „ein unterschätzter Hebel, wenn es darum geht, die Elastizität der Gefäße zu erhalten und Bluthochdruck vorzubeugen – ein Thema, das bei Frauen ab 40 zunehmend

an Relevanz gewinnt, nicht zuletzt wegen der hormonellen Veränderungen rund um die Menopause“. Die Sportart sei dabei zweitrangig: „Ob Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen – solange das Training intervallartig strukturiert ist, entsteht der gewünschte Effekt für Herz und Gefäße. Ich gebe meinen Ü40-Patientinnen Seilspringen als Hausaufgabe mit, denn das ist Intervalltraining und Osteoporose-Prophylaxe in einem.“

Bodyguard für die Gelenke

Cardio-Workouts tun den Gelenken gut, denn „Training in Zone 2 macht die Muskulatur stabiler und elastischer, was die Gelenke entlastet. Sie können ihre Funktion besser erfüllen und sind weniger anfällig für Verletzungen“, so der Bewegungstherapeut Arlow Pieniak. Training in Zone 2 bedeutet: Sie trainieren mit einer Intensität von 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Diese berechnet sich mit der Faustformel „226 minus Lebensalter“. Heißt: Wer sich beim Laufen noch gut unterhalten kann, ohne aus der Puste zu kommen, bewegt sich Zone-2-gerecht. Außerdem regen Cardio-Einheiten laut dem Experten die Durchblutung an und verbessern so den Nährstofftransport im gesamten Bewegungsapparat, besonders in den Gelenken. „So bleibt der Knorpel gut versorgt, was langfristig Arthrose vorbeugt.“

Anti-Aging-Kur

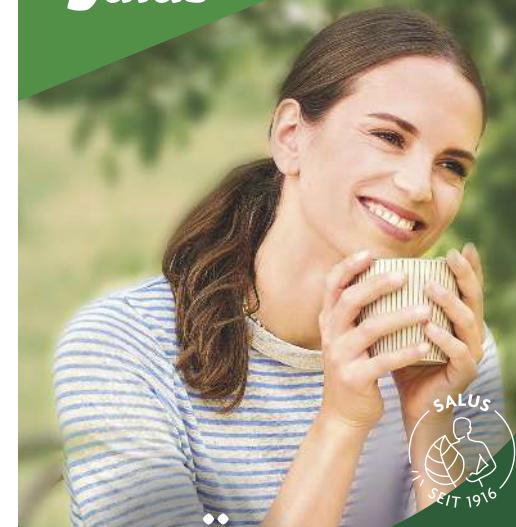
Sportliche Menschen fühlen sich nicht nur länger jung, sie sind es laut

Seilspringen ist die perfekte Osteoporose-Vorbeugung

einer Untersuchung der Universität des Saarlandes auch. Ein Forschungs-Team um den Mediziner Christian Werner fand heraus: Ausdauer- und Intervalltraining – nicht aber Krafttraining – erhöhen die Telomerlänge. Für alle Nicht-Medizinerinnen: Telomere sind Endkappen von Chromosomen. Diese werden mit jeder Zellteilung kürzer, und irgendwann sind sie zu kurz, um sich weiter zu teilen. Daher gilt die Telomerlänge als Marker für unser biologisches Alter. Dr. Lutz Graumann ergänzt: „Bewegung mit rhythmischer Atmung wie etwa Laufen fördert außerdem die Neuroplastizität.“ Damit ist die Anpassungsfähigkeit des Gehirns gemeint, also das Gegenteil von Altersstarrsinn. Auch vor Alzheimer soll Cardiosport schützen, leider ist dieser Effekt aber bislang nur bei Ratten belegt.

Krebs-Prophylaxe

Eine Art Hausapotheke des Körpers: Das Myokin Interleukin-6 (IL-6) schleust Immunzellen genau dorthin, wo sie benötigt werden, und spielt bei der körpereigenen Immunabwehr eines Tumors eine Rolle. IL-6 wird in den Muskelzellen hergestellt, unter Ausdauertraining steigt seine Konzentration im Blut um das Hundertfache an. Dazu zeigte eine kanadische Untersuchung, dass Aerobic-Training bei Brustkrebspatientinnen eine häufige Chemo-Nebenwirkung mindert: die schlechte Denk-, Erinnerungs- und Konzentrationsfähigkeit. Auch bei der Nachsorge punktet Cardiotraining. Eine Studie mit 889 Personen aus fünf Ländern nach einer Chemotherapie ergab: Drei bis vier Spaziergänge à 45 bis 60 Minuten pro Woche über drei Jahre unter Anleitung eines Profis senkte das Rückfallrisiko von Darmkrebspatientinnen und -patienten nach fünf Jahren um 28 Prozent. Und nach acht Jahren war das verfrühte Sterberisiko um 37 Prozent niedriger als bei Betroffenen, die nur Gesundheitsratschläge per Infobroschüre erhielten.



NATÜRLICH GESUND

BIO-ARZNEITEE



Beste Rohstoffe.



Sorgfältig geprüft und wirksam.



In Deutschland hergestellt.



Erhältlich in Reformhaus, Apotheke und Biomarkt.



DE-ÖKO-003

Thymian

Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis,

...

Katarrhe der oberen Luftwege.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die

Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren

Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Unsere Kraft liegt in der Natur

Können wir unserem Bauchgefühl trauen?



Oder glauben wir das nur, weil es ständig behauptet wird? Zwei Autoren unterziehen die viel gerühmte Intuition mal einem »Bullshit-Check« ...

Text: Jochen Metzger und Jens Schröder

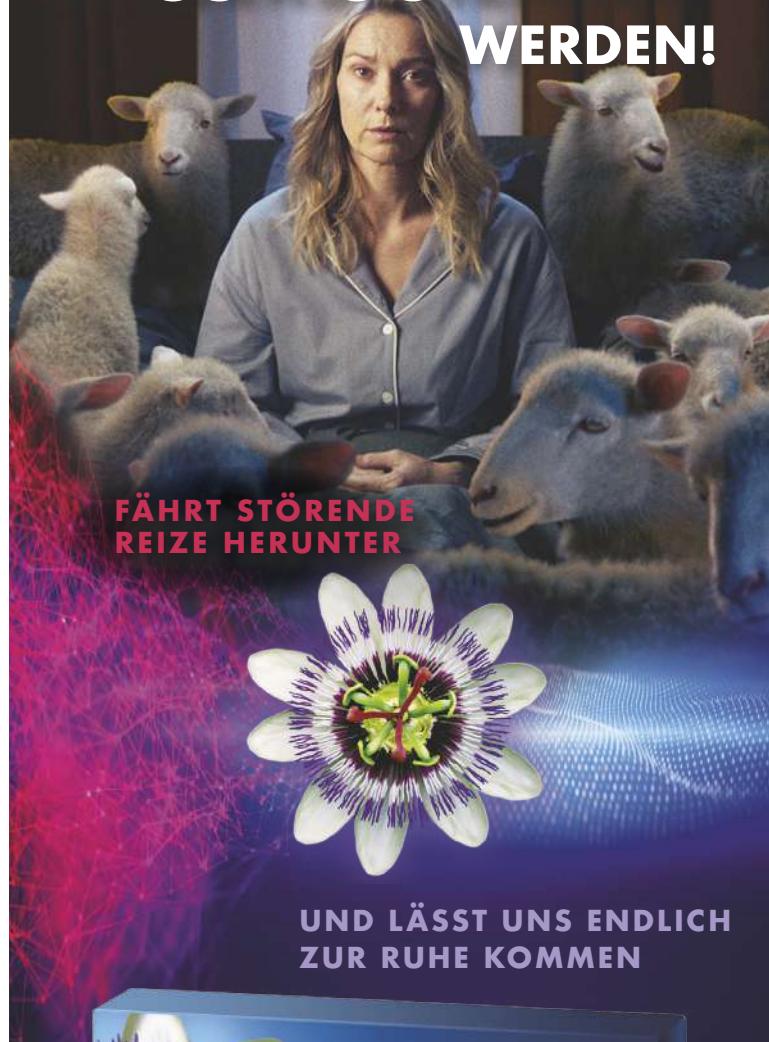
D

Der schlichte Satz „Hör auf dein Bauchgefühl“ kommt in neun von zehn Liebesromanen vor – glauben wir zumindest. Nicht dass wir selbst wahnsinnig viele Liebesromane konsumiert hätten. Aber, hey, das ist ja genau der Sinn des viel gelobten Bauchgefühls: etwas irgendwie zu wissen, ohne es je geprüft zu haben.

Psychologinnen und Psychologen nennen das unsere „Intuition“. Der in Deutschland wichtigste Experte dazu heißt Gerd Gigerenzer. Er definiert Intuition als gefühltes Wissen, das im Kopf schnell verfügbar ist, dessen Gründe wir aber nicht erklären können. Dürfen wir diesem Bauchgefühl trauen? Oder ist es nur eine bequeme Ausrede, um sich das gründliche Nachdenken zu sparen?

Die Antwort lautet: kommt ganz drauf an. Gigerenzer glaubt, dass unsere Intuition auf sehr konkrete Erfahrungen zurückgreift, die wir unbewusst gespeichert haben. Wie bei einer Profi-Fußballerin, die den Freistoß aus 20 Metern exakt ins obere Toreck zwirbelt. Natürlich denkt sie dabei nicht bewusst darüber nach, >

JETZT BESSERTSCHLÄFER WERDEN!



- ✓ sorgt für **schnelles Einschlafen*** und **erholsames Durchschlafen¹**
- ✓ **Passionsblumenkraft** fährt störende Reize herunter und lässt uns endlich zur **Ruhe kommen**
- ✓ zur **Langzeit-Einnahme geeignet**

1 Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; *Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume; 2 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; 3 Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; 4 Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; 5 Dantata et al. (2017) Med Oral Patol Cir Bucal, 22(1), e95

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Saccharose und Glucose. (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

Wer keine Ahnung von etwas hat, sollte seinem Bauch lieber misstrauen

in welchem Winkel genau ihr Fuß dabei den Ball zu treffen hat. Das erledigt ihre Intuition, erworben in Hunderten Stunden harten Trainings.

Dasselbe gilt für die erfahrene Unternehmerin, die vor einer risikanten Investition steht. Auch bei ihr kommt das Bauchgefühl aus dem gespeicherten Wissen vieler Jahre. Gerd Gigerenzer hält hier besonders die „negative Intuition“ für zuverlässig, also das mulmige Gefühl, dass irgendetwas an einer Sache nicht stimmt. Studien aus der Schweiz haben passend dazu nachgewiesen, dass auch Bergführer und Feuerwehrleute mit viel Erfahrung auf solche Warnungen ihrer inneren Stimme vertrauen können.

Trotzdem ist Intuition kein sechster Sinn. Sie beruht nicht auf Magie oder ist das geheimnisvolle Echo des Universums. Sie funktioniert nach einer einfachen Formel: Je mehr man von einer Sache versteht, desto zuverlässiger ist das Bauchgefühl. Wer aber überhaupt keine Ahnung von etwas hat, sollte seinem Bauch lieber misstrauen.

Und genau hier wird's heikel. Denn wir wissen oft gar nicht, wie viel wir wissen und neigen dazu, unsere Fähigkeit dramatisch zu überschätzen. Gerade uns Männern ist dieser Dunning-Kruger-Effekt wohlvertraut. Der besagt, dass wir uns ausgerechnet dort für kompetent halten, wo unser wahres Wissen noch Schuhgröße 28 trägt. Jede und jeder kennt den „DJ Selbstüberschätzung“, der die Crème de la Crème der Mischpulte und Soundanlagen mit zur Weihnachtsfeier bringt und es mit seinem

sehr speziellen Musikgeschmack dann tatsächlich schafft, die Tanzfläche binnen zehn Minuten leer zu spielen. Und zwar selbst dann, wenn direkt zuvor noch alle ausgelassen zu einer Playlist von irgendinem Oldie-Radiosender gerockt haben.

Die Faustregel des Dunning-Kruger-Effekts lautet: Nach dem ersten Spaziergang in den neuen Wanderstiefeln fühlen wir uns bereit für den Mount Everest.

In der trockenen Fachsprache der Psychologie sagt man, dass es uns an der „Metakompetenz“ fehlt, die eigene Kompetenz realistisch einzuschätzen. Diesen Effekt haben Studien immer wieder bestätigt. Und ja: Er ist ausgesprochen lustig, wenn man ihn bei anderen entdeckt.

Leider kann sich niemand von diesem Denkfehler freisprechen, auch wir nicht. Jeder Mensch wird hin und wieder Opfer des Dunning-Kruger-Effekts.

Intuition funktioniert also – siehe die Forschung von Gerd Gigerenzer – vor allem dort, wo wir schon sehr viel Vorwissen in uns tragen. Wir haben aber – siehe Dunning-Kruger-Effekt – keinen klaren Kompass dafür, wie gut wir uns tatsächlich auskennen. Deshalb überschätzen wir uns immer wieder. Nicht immer. Nicht überall. Aber sehr oft und in sehr vielen Bereichen unseres Lebens.

Das gilt sogar für die womöglich wichtigste Frage des Lebens: Was macht uns eigentlich glücklich? Wir zwei Autoren haben lange große Stücke auf unseren intuitiven Glücksdetektor gehalten. Nach vielen Recherchen wissen wir es besser: Die gesamte Glücksforschung sammelt seit Jahrzehnten einen Beleg nach dem anderen dafür, dass es mit unserem Gespür fürs Glück nicht weit her ist.

Die allermeisten Eltern sind zum Beispiel überzeugt, dass Kinder glücklich machen. Der Realitätscheck der Wissenschaft lässt davon wenig übrig. Okay, aus Sicht der Statistik macht das erste Kind die Mutter ein wenig glücklicher. Den Vater aber nicht. Ab dem zweiten Kind sinkt das subjektive Wohlbefinden beider Elternteile so sehr, dass man die Sache zuverlässig messen und belegen kann.

Wir Menschen haben ganz grundsätzlich wenig Ahnung, was uns wie glücklich macht. Das liegt vermutlich daran, dass unser Gehirn das „Wollen“ und das „Mögen“ in unterschiedlichen Hirnarealen und auch mithilfe unterschiedlicher Botenstoffe verarbeitet. Kann man das abstellen? Leider nicht. Die perfekte Glücksintuition ist im Plan der Evolution nicht vorgesehen.

Wer's nicht glaubt, muss nur mal den eigenen Freundeskreis beobachten. Was erhoffen die anderen sich nicht alles von ihren Milestones! Und wie groß ist hinterher das Gejammer, weil dann halt doch nicht alles passt. Die psychologische Forschung hat für all das Belege gesammelt. Die Beförderung macht weniger glücklich als erhofft. Die neue Liebe welkt meist

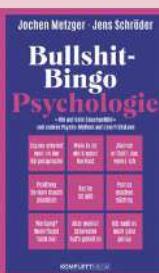


Jochen Metzger ist Coach und berichtet dazu seit 17 Jahren über psychologische Forschung.



Jens Schröder ist Podcaster, Journalist und war u.a. Chefredakteur von „Geo“

Gemeinsam haben beide ein humorvoll-lehrreiches Buch geschrieben, aus dem auch dieser bearbeitete Text stammt: „Bullshit-Bingo Psychologie“, 208 S., 24 Euro, Komplett-Media



früher als erwartet. Wir gewöhnen uns auch bald an die tolle neue Wohnung, nach der wir so lange gesucht haben. Sogar die ersehnten Preise und Auszeichnungen verlieren schon nach wenigen Tagen ihren Glanz. Unsere emotionale

Wettervorhersage taugt also weniger, als wir glauben. Wir rechnen mit Sonne, stattdessen liegt Schneematsch auf den Straßen unserer Seele.

Immerhin tröstlich: Unser Bauchgefühl versagt auch dort, wo's um die

dunklen Seiten des Lebens geht. Von Schicksalsschlägen, selbst schweren, erholt sich der Mensch oft besser und gründlicher, als er glaubt. Man verliert einen Partner und ist überzeugt davon, nie wieder lachen zu können. Wenige

taxofit
EINFACH FIT FÜR DEN TAG

Unterstütze deine Abwehrkräfte.¹

Für ein starkes Immunsystem¹ und Energie im Alltag.²

taxofit Vitamin C 1300
Hochdosiert C-DEPOT
1300 mg Vitamin C
✓ Langzeitversorgung
✓ Kontinuierliche Freisetzung
30 TABLETTEN

taxofit DIREKT Vitamin C 1000 + Zink + D3
Hochdosiert
1000 mg Vitamin C
10 mg Zink
800 IE Vitamin D3
Schnelle Einnahme
D3 C Zink
Vitamin C 1000
20 PORTIONEN – Blutorangengeschmack

Hier geht es zum Selbsttest!

¹ Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
² Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Jahre später, so zeigt die Forschung, hat sich das subjektive Wohlbefinden bei den allermeisten Menschen aber wieder komplett erholt. Die Seele des Menschen ist ein resilientes, zähes Biest.

Wie viel Bullshit steckt also in dem Satz „Hör auf dein Bauchgefühl“? Nun, der

Satz kann hilfreich sein – in genau den Momenten, in denen wir über Erfahrung verfügen und echte Expertise. Aber als globales Navigationsgerät für Job, Liebe, Sinn, Geld, Familienplanung, Scheidung, Lotto, Steuerklasse? Da taugt die Intuition ungefähr so viel wie ein Spielzeugkompass aus

Plastik im Nebel. Wir vergeben darum einen moderaten Psycho-Bullshit-Faktor von 65 Prozent. Die einfache Lehre für den Alltag: Hör auf dein Bauchgefühl. Aber frag zusätzlich noch ein paar Leute um Rat, die dich mögen und die sich mit der Sache auskennen.



Langfristig wenig erfrischend

Cola und Limo sind nicht nur ungesund für den Stoffwechsel, sondern auch für die Psyche: Zumindest haben Frauen, die regelmäßig Softdrinks konsumieren, ein 17 Prozent höheres Depressionsrisiko, so eine Studie des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung. Als Grund werden Veränderungen im Darm-Mikrobiom vermutet.

Omi hat's gewusst!

Bei Halsschmerzen ist gurgeln eine doppelt gute Sache: Es spült Erreger aus und hält die Schleimhäute feucht.

Spezielle Produkte, z. B. mit Hyaluronsäure, bilden zusätzlich einen schützenden Film in Hals und Rachen.

Z. B. „Gelotonsil Gurgelgel“, 200 ml
12 Euro, Apotheke



Hör mal

Wer mit Musik trainiert, braucht Kopfhörer, die bei jeder Bewegung an Ort und Stelle bleiben. Die von Jlab haben außerdem eine aktive Geräuschunterdrückung in drei unterschiedlichen Stufen – je nachdem, wie laut oder leise man seine Umgebung beim Sport mitbekommen möchte.

„Jbuds Sports ANC 4“, ca. 69 Euro, über de.jlab.com



Mehr drin

Die Wechseljahre können im Körper vieles verändern, weshalb »Femibion Menopause plus« nicht nur Hopfenextrakt gegen Hitzewallungen enthält, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe, u. a. für geistige Fitness und Knochengesundheit.

Packung mit 2 x 30 Tabletten
26 Euro, Apotheke

EIGENBLUT-THERAPIE BEI
ARTHROSE?

3 FRAGEN AN ...

Prof. Dr. Götz Welsch
Orthopäde und Ärztlicher Leiter
Athleticum am Volkspark Hamburg



Was versteht man unter ACP?

Eine Form der Eigenbluttherapie. Der Überbegriff ist PRP, also plättchenreiches Plasma. ACP ein Eigenbegriff der Firma Arthrex und steht für „Autologes Conditioniertes Plasma“. „Autolog“ bedeutet, dass es aus dem eigenen Körper stammt, „Conditioniert“ steht für aufbereitet. Ich nehme eine kleine Menge Blut ab, das fünf Minuten in der Zentrifuge aufbereitet wird. Dabei werden die roten Blutkörperchen abgetrennt. Übrig bleibt das Plasma mit vielen Wachstumsfaktoren bzw. Entzündungsmediatoren, die Heilungsprozesse anregen.

Wem kann das helfen?

Die Einteilung der Arthrose erfolgt in Stadien und reicht von 0 gleich gesund bis 4, einer endgradigen Schädigung. Stadium 1 ist eine leichte Arthrose, bei 2 ist die Erkrankung schon etwas schwerer und bei 3 bereits weit fortgeschritten. ACP setzen wir im Moment am erfolgreichsten in den Stadien 1 und 2 ein, im Stadium 3 ist sie auch noch sehr gut möglich.

Lässt sich das Gelenk damit möglichst lang erhalten?

Ich kann eine fortschreitende Arthrose letztlich noch nicht aufhalten, aber verlangsamen. Durch eine frühe ACP-Therapie dauert es einfach länger, bis Betroffene Stadium 3 oder 4 erreichen.



Öfter
vergesslich?

Gedächtnis und Konzentration stärken – Sie haben es in der Hand!

Mal wieder beim Kartenspiel den Faden verloren? Die gute Nachricht, wenn Vergesslichkeit und Konzentrationsprobleme zunehmen: Gedächtnis und Konzentration lassen sich positiv beeinflussen.

Bei uns allen lässt die Merkfähigkeit im Laufe des Lebens allmählich nach. Denn die Anzahl unserer Gehirnzellen sinkt und die Durchblutung im Gehirn kann sich verschlechtern. Umso wichtiger wird es dann, sich um seine geistige Fitness zu kümmern.

Tun Sie aktiv etwas für Ihr Gedächtnis

Zum Glück können wir einiges tun, um geistig fit zu bleiben, z. B. uns regelmäßig bewegen, gesund ernähren oder soziale Kontakte pflegen. Zusätzlich gibt es Unterstützung aus der Natur: das pflanzliche Arzneimittel Tebonin®.

Tebonin® – nachgewiesen wirksam² für das Gehirn

Tebonin® ist die Ginkgo-Marke Nr. 1* für Gedächtnis & Konzentration.¹ Mit seinem einzigartigen pflanzlichen Ginkgo-Extrakt verbessert Tebonin® die Durchblutung, versorgt das Gehirn wieder mit mehr Sauerstoff und fördert die Verbindung der Gehirnzellen.

Tebonin® ist nachgewiesen wirksam², gut verträglich und bietet höchste Qualität aus Deutschland. Tebonin® konzent® ist einfach einzunehmen: nur eine Tablette am Tag, die besonders klein und leicht zu schlucken ist.

Tipp fürs Gedächtnis



Unter www.mental-aktiv.de finden Sie Trainings, mit denen Sie Ihr Gedächtnis stärken können.

Tebonin® stärkt Gedächtnis & Konzentration¹



Mehr Informationen sowie Gedächtnistest unter www.tebonin.de

* IQVIA (+DatamedIQ), 101C, Ginkgo-Apothekenmarkt, Umsatz und Absatz, MAT 03/2024.

¹ Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. ² Hört J et al. Neuropsychiatr Dis Treat. 2023;19:647-660.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

T1/01/09/24/11/RA/K





WO SIND DIE BLOSS?

An so einem schönen wilden Wintertag können schon mal Mützen von den Köpfen fliegen, Schals und Handschuhe verloren gehen. Es sind 15 an der Zahl. Findest du sie? Und wo stecken die Pinguine, die hier auch unterwegs sind?

AUFLÖSUNG AUF SEITE 99



CIN: IT023045A/GPFDWT

ZU GEWINNEN

Wellnessurlaub am Gardasee

Das exklusive 5-Sterne-Hotel „Quellenhof Luxury Resort Lazise“ am malerischen Gardasee ist ein Domizil für Genuss-Fans. Schicke Suiten, erstklassiger Service und ein unvergleichliches Wellness-erlebnis auf über 2000 m² zeichnen das Resort aus. Vor allem Gourmets sind hier an einer ganz exklusiven Adresse. Wir verlosen fünf Nächte für zwei Personen in einer Suite „Oliva“ inklusive Gourmet-Halbpension im „Quellenhof Luxury Resort Lazise“.

Gewinnwert: 2700 Euro (eigene Anreise).

Infos unter: quellenhof-lazise.it

ZUR TEILNAHME AN DER VERLOSUNG:

Die Lösung, Namen und Adresse einfach telefonisch mitteilen:

01378 22 05 05

(in Österreich: 0901 05 56 20).

Oder per SMS (nur aus Deutschland), beginnend mit dem Kennwort BRIGITTE an die **82822**

0,50 Euro pro Anruf oder SMS (zzgl. SMS-Versand).

Mitarbeitende der FUNKE Women, People & Family GmbH und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgenommen. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barzauszahlung. Hinweise zum Datenschutz unter brigitte.de/dsgvo/heft-gewinnspiele

Einsendeschluss: 16.12.2025.

Auflösung in Heft 3/2026.

Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt.

Die Lösung aus Heft 23/2025 finden Sie auf Seite 99.

Drang, Spannendes zu erleben	Gaststättenangestellte	Titelheld bei Kästner	Klosteranwärter	Walöl	Rheinzufluss in Leverkusen		männliches Fürwort	Wald abholzen	Kennkarte, Pass		Hobelabfall	Raum für Festveranstaltungen
►	▼	▼	▼	▼	▼		▼	▼	▼		▼	▼
römischer Liebesgott	►				für, je	►			Kurort in Belgien	►		
Kurort am Gardasee	►				Spielkartenfarbe	▼	niedriges Liegesofa	►				
Türgriff	►						Nähgarn		Fluss durch Pforzheim	►		
altes Freigericht		Fleck auf der Haut		Medikament	►			▼			unterdrücken	
►		▼		nicht versiegende Geldquelle	►	Lösung:		Tennis-satz	jamaikanische Popstilrichtung	►		
englische Koseform für Vater	►		abgemessene Arzneimenge	►					römischer Kaiser († 68)	Ausruf der Ungeduld	►	
					Sohn des Kindeskindes	►						
Mainzer Karnevalsruf		italienischer Adria-hafen	französisch: der		falsche Zeitungsmeldung	►				Oppor-tunist		Stadt in Kanada
die Grüne Insel	►	▼	▼				schöpferisch	Sahne	►		▼	
Metallstift	►				größte Stadt Kanadas	►						
negativ geladenes Teilchen	tradition. Fest im Dezember	Araberfürst	►				großer Teich	Schriftsteller-verband	►			
►				gewagt	►							
modern, aktuell		Lobrede	►						ring-förmiges Gebäck (englisch)		italie-nisches Gasthaus	
grober Sand	►				Angebete	►						
Situation im Luftverkehr		Wahlzettelbehälter	gebräuchlich		stumpfe Gleichgültigkeit	indischer Bundesstaat		Zeitalter	►			
►		▼	▼		▼	▼			Wunderschale	►		
Papagai	►			Endpunkt der Erdachse	►			norddt. Küstenhochland		Nebenform		Berliner Stadtteil
französisch: eine	►			schwer zu fassen, glitschig	►							
Berliner Regierung	►					lateinisch: Luft	Dativ und Akkusativ von wir			heftiger Windstoß		
TV-Sendereihe		italienische Tonsille		Schläge, Prügel	►	▼			übel	►		
►		▼										
leichtes Bootboot	►			zunächst	►				Gebirgs-einschnitt	►		RM330691 202526



Flauschiger Begleiter Mit den Rentieren von Marita Sikku können Lappland-Reisende über die gefrorene Ostsee spazieren

**RE
IS
EN**

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

POLAR-

**Verschneite Wälder, Rentiere, gefrorene Seen:
Noch bis in unser Frühjahr hinein ist
Schwedisch-Lappland ein einziges Wintermärchen.
Höhepunkt einer Reise durch die
weiße Landschaft: der Tanz der Nordlichter**

ZAUBER

Fotos: Maxim Schulz / Text: Monika Dittombee

N

Nach Mitternacht pocht es an der Holztür. „Die Polarlichter sind gekommen!“ Ich schnappe mir mein Handy, folge meinem Gastgeber Johan und finde mich in einer verzauberten Nachtkulisse wieder: Auf dem weiß schimmernden Schnee heben sich schemenhaft die Hütten unserer Lodge ab. Darüber ein klarer Himmel, auf dem die Natur ein Farbenkonzert spielt, wie ich es noch nie gesehen habe. Links erhebt sich ein grüner Schleier, der Verästelungen in Tiefgrün bildet. Rechts spritzen eine pinke Kaskade, die sich kurz darauf in tiefes Violett verwandelt. Dann für ein paar Sekunden Dunkelheit, bevor die bunte Sinfonie von Neuem beginnt.

Ich versuche, einen Takt zu entdecken, einen Rhythmus. In meiner Fantasie höre ich Musik, die das Farbenspiel begleitet. Beethovens „Fünfte Sinfonie“ wäre passend, auch Edvard Griegs „Peer Gynt Suiten“. Oder etwas Dramatisches von Rachmaninov. Doch dieses Spektakel geschieht in aller Stille. Ich höre nur die leisen „Aahs“ und „Oohs“ der anderen Gäste hier am Ufer des Flusses Lainio, knapp über dem nördlichen Polarkreis im schwedischen Lappland. Dabei hatte ich niemals damit gerechnet, auf dieser Reise wirklich Polarlichter sehen zu können. Das kam mir wie ein unhaltbares Versprechen vor. Etwas, das nur andere erleben.

Die farbigen Himmelslichter entstehen, wenn elektrisch geladene Teilchen, die die Sonne ins Weltall schleudert, auf das Magnetfeld der Erde treffen. Dieses Naturwunder spielt sich nun wirklich vor meinen Augen ab und lässt mich sprachlos



1

zurück. Welch ein Geschenk! Johan fotografiert die Nordlichter so begeistert, als sähe er sie wie ich zum ersten Mal.

Dabei war der Tag bereits aufregend genug. Mit einem Schneemobil, ausgelegt mit Rentierfellen, sausen wir schon morgens durch die winterliche Landschaft zu einem der unzähligen zugefrorenen Seen der Umgebung. Johan bohrt mit einem Eisbohrer drei kreisrunde Löcher in die etwa 80 Zentimeter dicke Fläche und zeigt Fotograf Maxim und mir, wie wir die Angel bewegen sollen: leicht auf und ab, mit Pausen dazwischen, „damit der Fisch eine Chance hat, zuzuschnappen“.

Wir stehen sehr lange auf dem Eis, atmen die klare, kalte Luft, die knapp über dem Gefrierpunkt liegt. Jetzt ist April, eine von acht Jahreszeiten, die es in Lappland gibt, wie Johan uns erklärt. Im April haben wir „winter spring“: Die Sonne hat bereits Kraft und scheint uns angenehm warm ins Gesicht. Die Natur gibt den Rhythmus vor. Schon jetzt geht die Sonne früher auf und später unter als bei uns in Deutschland, zwischen sechs und 20.30 Uhr ist es hell.

Noch viel betriebsamer, erklärt uns Johan, sei aber die Zeit, bevor sich die Natur schlafen lege. „Dann sammeln wir, was wir kriegen können – Beeren, Kartoffeln, Möhren – und legen alles ein“, erzählt er. Neben Wild jagt er auch Perl- und Schneehühner.

S

Seit 25 Jahren betreibt Johan Stenevad, 60, mit seiner Frau Eva das „Lapland Guesthouse“ im Örtchen Kangos mit weniger als 300 Einwohnern. Ihre Gäste kommen aus aller Welt, von Kamerun über Peru bis Australien. Eine Frau aus Argentinien war vor allem wegen der Nordlichter angereist. Am Ende blieb sie mehrere Jahre, um für die Lodge zu arbeiten.

Johan selbst ist selten anderswo in der Welt unterwegs, zu verbunden fühlt er sich mit seiner Heimat. „Wenn man einen Ort gefunden hat, den man liebt, muss man nicht reisen. Ich möchte nirgendwo anders sein als hier. Wozu auch, wenn doch die Welt zu mir kommt?“, sagt er und schaut mit seinen wasserblauen Augen in die Ferne. Jetzt wirkt der kräftige Lappländer, der nicht nur Holz hacken, einen Elch zerlegen und sein Schneemobil reparieren kann, fast philosophisch.

Plötzlich ein Ruf von Maxim: Bei ihm zuckt die Leine. Ein kleiner Dorsch wird zum Fang des Tages. Auch bei Johan hängt kurze Zeit später einer an der Angel. >

**POLARLICHTER,
DACHTE
ICH VORHER,
SIND ETWAS, DAS
NUR ANDERE
ERLEBEN**

Reisen



IM WINTER ZIEHEN MARITAS RENTIERE NACH LULEÅ



Tiefgefroren Die Eisdecke der Ostsee bei Luleå hält je nach Witterung oft noch bis Anfang April

Nur ich habe kein Glück, doch das macht nichts. Immerhin bin ich nun tiefenentspannt: Eisangeln wirkt fast meditativ. Die zwei Dorsche lassen wir liegen, als Geschenk für die Vögel oder die Rentiere.

Die ikonischen Tiere sind die Lebensgrundlage der Samen. Ein besonders knuffiges Exemplar habe ich bei einem Rentier-Spaziergang kennengelernt: Päri. Ebenfalls in einem reinweißen Winterwunderland, nahe der Stadt Luleå am Bottnischen Meerbusen. Der trägt Anfang April noch immer eine dicke Eisdecke, die eine ganze Herde Rentiere aushalten könnte. Die Einheimischen donnern sogar mit Autos darüber. Päri zieht mich in gemächlicherem Tempo, aber sehr bestimmt auf die gefrorene Ostsee. Schleckt zwischendurch konzentriert an der Rinde der Kiefern, lässt sich geduldig das weiche, braungraue Fell streicheln.

P

Päris Chefin heißt Marita Sikku. Sie hat sich vor den Toren Luleås ihren Lebenstraum erfüllt: getreu ihrem samischen Erbe zu leben und anderen ihre Kultur zu vermitteln. Sie lädt uns in ihr Zelt ein, Lavvu genannt. Drei Meter ist es hoch, sechs Menschen können darin schlafen. Als Kind hat sie mit ihren Eltern, Großeltern und Geschwistern jedes Jahr mehrere Wochen in so einem Zelt gewohnt, erzählt sie. Maxim ist begeistert: „Ich würde mich hier sofort für mehrere Wochen ablegen.“ – „Ich habe es auch geliebt“, sagt Marita, während sie uns ein samisches Fladenbrot, traditionell mit Rentierblut gebacken, Kaffee und heißen Preiselbeersaft anbietet.

Bis heute verbringt sie ihre Zeit abwechselnd in Luleå und dem 340 Kilometer nördlich gelegenen Kiruna. „Jeden Winter treiben wir unsere Rentiere aus



1



2

1 _Traditionsreich Marita Sikku zeigt Gästen das „Lavvu“ genannte Zelt. Ihr Hund ist ein Mix aus Border Collie und Australian Sheperd

2 _Nordic Cuisine Im „Huuva Hideaway“ wird auch unter freiem Himmel gekocht

DIE STRASSEN WERDEN IMMER SCHMALER, DIE BIRKENWÄLDER DICHTER

den Bergen nach Luleå. Und im Sommer kehre ich nach Kiruna zurück, wo meine Rentiere in den Bergen leben.“

Die Stadt mit gut 22 000 Einwohnerinnen und Einwohnern ist nicht nur für Nordlichter berühmt, auch der Bergbau spielt hier eine große Rolle – er ist der größte Arbeitgeber der Region. So zentral sind das Erz und die Seltener Erden, dass derzeit die ganze Stadt umzieht, um sie aus dem Boden holen zu können: Im vergangenen August machte eine fast 700 Tonnen schwere Holzkirche Schlagzeilen, die mithilfe einer mobilen Plattform im Schritttempo transportiert wurde. Bis 2040 soll Kiruna umgesiedelt sein.

Und die Rentiere? Marita zeigt uns atemberaubende Luftaufnahmen, auf denen Tausende Rentiere mithilfe von Hütehunden zusammengetrieben werden. Sie selbst und ihre Verwandten halten die Herde mit Schneemobilen zusammen.

Wenn man sich länger mit Marita unterhält, erzählt sie auch, was die Samen von den Umsiedlungen, von Windrädern und anderen Bauvorhaben halten, die die Routen der Rentiere durchschneiden und für die Wälder abgeholt werden. Die Samen sind von all dem wenig begeistert.

Für uns geht es nach den Besuchen bei Marita und Johan weiter in den Norden. Wenige Kilometer vor der Grenze zu Finnland liegt der See Liehittäjärv und nicht weit von seinem Ufer das „Huuva Hideaway“ von Pia und Henry Huuva, 59 und 68 Jahre alt. Mehr „Hideaway“ können wir uns während der Anfahrt kaum vorstellen.

Die Straßen werden immer schmäler, die umgebenden Birkenwälder immer mächtiger. Jetzt befinden wir uns mitten im Herzland der Samen, Sápmi nennen sie selbst ihren Lebensraum, der sich etwa von Tröndelag in Mittelnorwegen über Schweden und Finnland bis zur russischen Halbinsel Kola erstreckt.

Pia und Henry begrüßen uns herlich, fast als wären wir liebe Verwandte. Er ist samischer Abstammung, doch auch Pia lebt die indigenen Traditionen. Auf ihrem Areal, das sich kilometerweit bis zum See ausdehnt, entdecken wir ein historisches Cottage mit Sauna und Jacuzzi und Schlitten, die man im Stehen fährt. Bei gleichendem Sonnenschein entzünden wir auf dem Eis ein Feuer und bereiten Kaffee nach samischer Art: mit einem Stück Käse, Coffee Cheese, in einer Tasse aus Birkenholz. Henry zeigt, wie er aus dem Horn des Rentiers Messergriffe schnitzt. Drei >



1



2

1_Praktisch Johan ist bestens ausgerüstet – auch fürs Eisangeln **2_Rutschig** Per Schlitten sausen Gäste über einen gefrorenen See

seiner Cousins teilen sich eine Herde von 8000 Tieren, erzählt er. Pia ergänzt: „Du darfst nie fragen, wie viele Rentiere ein Same besitzt. Das wäre so, als würdest du fragen, wie viel Geld er hat.“ Sie erklärt, dass die Samen kein eigenes Land besäßen, nur die Rentiere, die darauf grasen. „Seit 10 000 Jahren leben wir hier.“

Durch die Gespräche mit Pia und Henry fällt mir auf, wie wenig ich über die Samen weiß. Die indigene Bevölkerung ist als „Urvolk“ anerkannt. In Schweden leben etwa 14 600 Samen. Insgesamt 90 000 bis 140 000 soll es in Skandinavien und Russland noch geben. Die Schätzungen gestalten sich schwierig, da ein Same auch in Stockholm wohnen kann, ohne die indigene Herkunft zu betonen. Heute wie damals handeln die traditionell lebenden Samen mit Fellen von Rentieren und Füchsen, mit Fisch und Fleisch.

Pias und Henrys Tochter Maja kommt zum Abendessen – geräucherter Elch und saftige Forellen aus den umliegenden Flüssen – in einem leuchtend roten, traditionellen Kleid mit verziertem Gürtel. Die

24-Jährige erzählt, dass die Muster und Farben der Kleidung auf die Familie hinweisen, sodass die Samen sich gegenseitig zuordnen können.

Nach dem Essen steige ich in den Jacuzzi, um den Himmel zu beobachten. Doch in jener Nacht zeigen sich die begehrten Polarlichter nicht. Dennoch genieße ich es, mich unter einem Dach aus Kiefern in der winterlichen Stille im Nachthimmel zu verlieren.

D

Der nächste nordische Glücksmoment stellt sich am nächsten Tag ein, allerdings weniger still. Teddy, Vistas, Sasa, Cayenne, Bianca, Nitro und Champ warten ungeduldig darauf, losrennen zu dürfen. Unter den sechs Schlittenhunden sind Alaskan Malamutes, die größten und

kräftigsten ihrer Art, sowie Sibirische Huskys. Nach der Einweisung entscheide ich mich spontan, lieber relaxt im Schlitten zu sitzen, als dahinter stehend die sechs Energiebündel zu bremsen, zu lenken und gleichzeitig zu versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Das darf Maxim tun. Schon vor dem Start werfen sich die Hunde voller Vorfreude ins Geschirr. Dann beginnt die temporeiche Fahrt. Ich bin baff, dass die Hunde ihre großen und kleinen Geschäfte sogar während des Rennens erledigen. Mit bis zu 20 Stundenkilometern geht's durch den Schnee. Klingt wenig – mir kommt es sagenhaft schnell vor.

Vor dem Schlafengehen laufe ich noch einmal mit dem Handy in der Hand ein Stück den Berg hinauf. Vielleicht zeigen sie sich ja doch noch einmal, die Polarlichter. „Die Seelen der Verstorbenen reisen mit den Nordlichtern“, so heißt es bei den Samen. Und tatsächlich: Auf einmal leuchten sie auf, wie zum Abschied. Irgendwann stecke ich mein Handy dann doch wieder ein. Und schaue nur in den farbig glühenden Himmel. >

Rauchen passte einfach nicht mehr zu mir.

Annett, 36

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

*Raucherzahl berechnet auf Basis
der DEBRA-Raucherprävalenz vom
11.08.2025

ÄNDERN WIR DAS!

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

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



PHILIP MORRIS GMBH

Monikas Tipps für Lappland

HINKOMMEN UND RUMKOMMEN

Viele deutsche Flughäfen bieten Direktflüge nach Stockholm an (ab ca. 200 Euro). Von dort aus starten mehrmals täglich Flüge nach Luleå oder Kiruna, etwa mit SAS (ca. 50 Euro, flysas.com). Charmante Alternative: Ab Stockholm mit dem „Artic Circle Train“ den Nachzug in den Norden nehmen. Stationen: Boden, Luleå, Gällivare und Kiruna (Liegeplatz ab ca. 26 Euro, sj.se und norrtag.se).

ÜBERNACHTEN

Clarion Hotel Sense. Ein Stadthotel mit modernen Akzenten wie farbenprächtige Lobby, Fotokunst und Spa. 192 Zimmer in zentraler Lage nah am Hafen – idealer Start für die Reise in den Norden (DZ/F ab ca. 107 Euro, Umeå, Skeppsbronsgatan 34, Tel. 09 20/45 04 50, clarionhotel.se).

Lapland Guesthouse. Die Zimmer und Cottages bieten Platz für 30 Gäste. In Begleitung von Eva und Johan kann man Schneeschuhwandern, Schneemobilfahren, Eisbaden und im Sommer Rad fahren, Angeln und Wandern (DZ/F ab ca. 175 Euro, Kangos, Norra Byvägen 132, Tel. 070/343 54 20, laplandguesthouse.com).

Huuva Hideaway. Die „Ajitta“-Lodge in einem Holzhaus aus dem 18. Jahrhundert bietet Platz für sechs Gäste. Bei Pia und Henry lernt man viel über Handwerkskunst, Esskultur und Musik der Samen. Im Sommer führt Pia auf Foodtouren durch die Natur, samische Spezialitäten werden draußen serviert (DZ/F ca. 300 Euro, Övertorneå, Liehittäjä 28, Tel. 070/671 11 05, huuvahideaway.com).



Gammelstads Kirchstadt. Bauern bauten die Holzhäuser in Luleå ab dem zwölften Jahrhundert. Heute zählt das Ensemble zum Unesco Welterbe. (visitgammelstad.se)



Lapland View Lodge. Atemberaubende Sicht bis nach Finnland: Die Chalets mit bodentiefen Fenstern liegen über dem Torne-Tal. Von hier sieht man im Sommer die Mitternachtssonne oder im Winter die Nordlichter. DZ/F ab ca. 240 Euro (explorethenorth.se)

GENIESSEN

CG's. Lebhaft und gemütlich: In dem Restaurant im Herzen von Luleå werden schwedische und samische Spezialitäten innovativ kombiniert. Das butterweiche Rentiersteak kommt direkt vom Holzofengrill, die Hummersuppe ist fein (Luleå, Storgatan 9, Tel. 09 20/20 07 00, restaurangcg.se).

Bryggargatan Bistro och Bar. Die Küchenchefs Sarah und

Jon Oskar heben mit ihren arktischen Menüs die nordische Küche auf ein neues Level. Im Mittelpunkt stehen regionale Zutaten wie geräucherte Forelle, Moltebeeren und Käse (Skellefteå, Strandgatan 32, Tel. 09 10/21 16 50, bryggargatan.se).

Norrbottens Destilleri. Für für Aquavit, Wodka oder Glögg schöpft man hier aus den botanischen Aromen der Landschaften entlang des Kalix-Flusses. Unser Tipp:

der „Forest Gin“, der tatsächlich nach frischen Kiefernadeln schmeckt (Töre, Kyrkvägen 1E, Tel. 09 23 30 10 70, norrbottensdestilleri.com).

ERLEBEN

Rentiere treffen. In Luleå erzählt Sami-Frau Marita Sikku Besucher gern von den Traditionen ihres indigenen Volkes. Zwischen Dezember und März sind Spaziergänge mit einem ihrer Rentiere nahe Luleå möglich (Luleå, Arcusvägen 110, Tel. 07 02/73 40 36, dalvvas.se).

Jokkmokk Wintermarkt. Der farbenprächtige Markt in der kulturellen Hauptstadt der Samen Jokkmokk findet 2026 vom 5. bis zum 7. Februar statt. Mit Handel, Musik, Tanz, Workshops und Essen ist dieses Event das jährliche Highlight der samischen Kultur, aber natürlich auch für nicht samische Besucher ein Fest (jokkmokksmarknad.se).

TELEFON

Die Vorwahl von Schweden lautet 0046.

Hätte ich das gewusst ...

Verschiedene Apps wie „Aurora“ zeigen auf der Startseite an, wie hoch die Wahrscheinlichkeit am eigenen Standort ist, aktuell Polarlichter sehen zu können. Diese Wahrscheinlichkeit wird als KP-Wert (kurz für planetarische Kennziffer der geomagnetischen Aktivität) angegeben. Noch bessere Daten liefert die Website des US-amerikanischen „Space Weather Prediction Center“: swpc.noaa.gov/products/aurora-30-minute-forecast

Mehr Infos finden Sie hier
heartoflapland.com, visitsweden.com

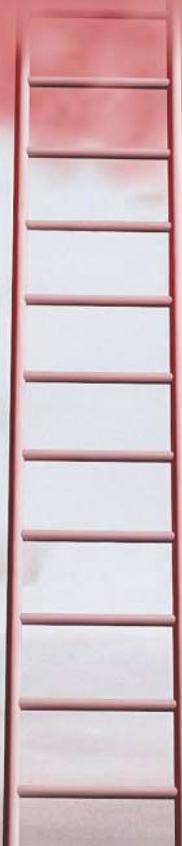
VIRENABWEHR AUS DER NATUR.



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

www.klosterfrau.de

»Wenn du sowieso immer falsch bist: Sei einfach du selbst!«



Die Topmanagerin Anna Sophie Herken hat recherchiert, was weibliche Führungskräfte alles aushalten müssen – und was gegen blöde Sprüche und Diskriminierung hilft

Interview: Sonja Niemann

ACA DE MY

BERUF
GELD
CHANCEN

Für Ihr Buch „Machtgebiete“ haben Ihre beiden Co-Autorinnen und Sie mehr als 50 Topmanagerinnen gefragt, womit sie im Job zu kämpfen haben – nur weil sie eine Frau sind. Welche Geschichten haben Sie besonders empört?

ANNA SOPHIE HERKEN: Ach, da gab es viele. Die ewigen abwertenden Sprüche, die zahllosen Anlässe, bei denen hochrangige Führungskräfte für Assistentinnen gehalten werden, die ständige Frage, ob man als Mutter den Job überhaupt machen kann... Mich hat aber vor allem positiv berührt, wie offen und unterstützend alle Frauen mitgemacht haben. Am Anfang wurden wir von vielen Seiten gewarnt: Wir würden nie Topmanagerinnen finden, die offen erzählen, da es ihnen doch schaden würde, über die alltäglichen Diskriminierungserfahrungen zu sprechen. Das Gegenteil war der Fall.

Haben Sie damit gerechnet, dass das Topmanagement noch derart in den 1950er-Jahren steckt, was den Umgang mit Frauen angeht?

Grundsätzlich schon. Denn es gibt dort zwar durchaus immer mehr Frauen, aber niemand spricht darüber, was sie aushalten müssen. Das wollten wir ändern. Wir waren allerdings schon überrascht, wie ähnlich die Erfahrungen sind, obwohl wir sehr unterschiedliche Frauen aus unterschiedlichen Branchen befragt haben.

Ich hatte beim Lesen den Eindruck: Als Frau in einer Top-Position kannst du eigentlich nur verlieren. Bist du dominant, finden dich die Leute viel unsympathischer als einen

dominanten Mann. Bist du empathisch, wirst du nicht respektiert, ein Mann dagegen erfährt Wertschätzung. Ist es wirklich so schlimm? Leider ja. Studien belegen, dass man als weibliche Führungskraft stets kritisch bewertet wird, auch von anderen Frauen: Man ist immer „zu“ – zu laut oder zu leise, zu jung oder zu alt für den Job, zu dominant, zu soft. Auf jeden Fall ist man immer irgendwie falsch.

Wie gehen Sie selbst damit um?

Mir gibt das mittlerweile auch eine große Freiheit. Wenn du sowieso immer falsch bist: Sei doch am besten einfach du selbst! So sparst du dir die Energie, dich zu verstellen, um vermeintlichen Erwartungen zu entsprechen.

Das klingt gut. Andererseits heißt es oft: Gerade Frauen im Topmanagement sollten sich an die männergeprägten Spielregeln halten, um respektiert zu werden.

Es gibt Managerinnen, die das so sehen. Eine sagte uns sinngemäß, ihr seien Statussymbole wie das große Eckbüro völlig egal, aber sie habe gelernt, dass sie nun mal darum kämpfen muss, um von den Männern ernst genommen zu werden. Das kann ein Weg sein. Ich finde aber: >

»Mich hat erstaunt, wie sehr sich die Erfahrungen der Frauen ähneln«

Wir brauchen eine Unternehmenskultur, die allen erlaubt, so zu sein, wie sie sind. Wo du als Führungskraft auch leise und bescheiden sein kannst. Wir brauchen heute keine auf Status und Macht fixierten Führungskräfte, sondern Leute mit ganz anderen menschlichen Qualitäten.

Was mache ich, wenn meine Firma das anders sieht?

Grundsätzlich denke ich, dass es sich immer lohnt, den eigenen Werten treu zu bleiben, und anzusprechen, was man möchte und was nicht. Egal, welche Position man hat. Es zahlt sich für einen selbst aus, weil man nur so gut arbeiten kann, und es zahlt sich für die Firma aus, die von den unterschiedlichen Qualitäten der Menschen nur profitieren kann. Aber es kann natürlich auch sein, dass man in ein Umfeld kommt, das derart toxisch für Frauen ist, dass man sich sagt: Das tue ich mir nicht an. Dann ist es auch okay, dieses Umfeld zu verlassen.

Ein ganzes Kapitel im Buch ist dem „Gamechanger Kind“ gewidmet. Wirft die Mutterschaft Frauen tatsächlich noch so aus der Bahn?

In Deutschland: ja. Berufstätige Frauen haben hierzulande dreimal so häufig wie Männer einen Karriereknick, wenn sie ein Kind bekommen. Neun von zehn Frauen geben an, die Elternzeit allein oder zum überwiegenden Teil genommen zu haben. Dazu kommt die hohe Teilzeitquote von Frauen und die verbreitete Vorstellung: Wer Teilzeit arbeitet, hat keine Ambition – was natürlich Quatsch ist. In vielen anderen Ländern gibt es diese Diskussionen nicht, weil allen klar ist: Mütter arbeiten. Ich konnte auch mit kleinen Kindern Vollzeit arbeiten, weil ich meine Arbeit flexibel einteilen konnte. Aber die Präsenzkultur, die mangelnde Infrastruktur für die Kinderversorgung und die altmodische Rollenverteilung hierzulande sind tatsächlich Karrierekiller für viele Frauen. **Was wäre Ihr Tipp an alle, die damit zu kämpfen haben?**

Ich kann nur raten, die Flexibilität offen, selbstbewusst und ohne Rechtfertigungen einzufordern: Meine Leistung stimmt, und ich möchte immer um diese Zeit gehen können, ich mache meine Arbeit trotzdem. Was ich oft sehe, sind Frauen, die

»372 Milliarden Euro kostet uns die Diskriminierung von Frauen pro Jahr«

offiziell in Teilzeit sind, aber aus einer Art schlechtem Gewissen heraus viel mehr Stunden arbeiten, als sie bezahlt bekommen. Das ist die schlechteste Lösung.

Ein anderes ärgerliches Thema, das längst nicht nur Führungskräfte kennen: Der Mann wird im Meeting für seine Leistung gelobt, die Frau für ihren Lippenstift. Weglächeln oder was sagen?

Wenn ich das Gefühl habe, eine Bemerkung war nicht adäquat, sollte ich immer etwas sagen. Ein Tipp ist, zurückzufragen: „Was meinen Sie jetzt damit?“ Noch besser ist das mit ein bisschen Humor. Aber auch ein „Was ist das für ein bescheuerter Kommentar?“ ist absolut in Ordnung. Oft sind solche Bemerkungen ja nicht böse gemeint, sondern nur unsensibel. Das kann man der Person ruhig spiegeln. **Und was, wenn es wirklich um sexuelle Belästigung geht? Eine der befragten Frauen sagt im Buch sinngemäß: Du kannst es ansprechen, du kannst die Firmenleitung informieren – aber es ist immer die Frau, die dann gehen muss.**

Das ist auch oft so. Trotzdem sollte man es ansprechen, denn sonst ändert sich nie etwas. Viele Übergriffigkeiten finden übrigens nicht im Geheimen statt, sondern auf Weihnachtsfeiern oder Teamevents. Da sind andere dabei, bekommen es mit, sagen aber nichts. Das sollten sie aber tun. Denn die betroffene Person kann es in dem Moment oft nicht.

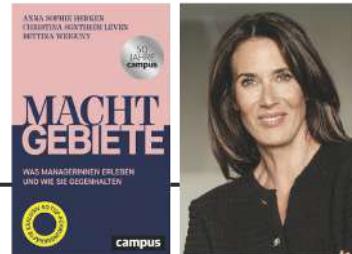
Was sollten Firmen denn generell tun, um die Bedingungen für Mitarbeiterinnen zu verbessern?

Sie sollten nicht nur mehr Frauen reihen, sondern auch eine moderne Arbeitskultur schaffen, in der die Leute Lust auf Verantwortung haben. Eine, in der Leistung an Ergebnissen und nicht an Präsenz gemessen wird. Unternehmen können

auch unterstützen, indem sie lange Meetings abschaffen, viel Flexibilität bieten und klar vorleben, dass wirkliche Diversität gewünscht ist. Sonst bleiben die Frauen nicht. Das wäre aber schon wegen des demografischen Wandels wichtig.

Und weil die Beteiligung von Frauen richtig viel kostet – Sie haben da im Buch eine interessante Rechnung aufgestellt.

Wir haben durchgerechnet, wie viel Geld dem Staat dadurch verloren geht, dass Frauen nicht die gleiche wirtschaftliche Teilhabe haben. Es spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: Die geringere Erwerbsquote von Frauen und der Gender Pay Gap etwa kosten die Wirtschaft 250 Milliarden Euro pro Jahr. Mangelnde Diversität hemmt Innovation und schmälert nachweislich den Gewinn von Unternehmen. Insgesamt lassen wir so jedes Jahr 372 Milliarden Euro auf der Straße liegen. Es geht also nicht nur um Gleichberechtigung, sondern auch um viel Geld.



Buchtipps

Anna Sophie Herken ist studierte Juristin und seit 2023 Vorständin bei einem internationalen Unternehmen. Davor hat sie unter anderem als Managerin für die Allianz gearbeitet. Die Deutsch-Schwedin hat zwei Kinder und lebt in Berlin. Mit der Aufsichtsrätin Christina Sontheim-Leven und der Journalistin Bettina Weiguny hat sie das Buch „Machtgebiete“ geschrieben (248 S., 22 Euro, Campus).



54%
unserer Führungspositionen
sind mit Frauen besetzt.

MEHR
ERFAHREN



**Wir unterstützen Frauen in ihrer Karriere und setzen uns für
einen inklusiven Arbeitsplatz ein, an dem alle ihr volles Potenzial
entfalten können.**

Dieses Engagement wird in der gesamten Organisation gelebt.

L'ORÉAL
GROUPE

CREATE THE BEAUTY
THAT MOVES THE WORLD

Heiße Ware

Wir bringen den Genuss in Form –
mit drei Aufläufen für kalte Tage

Rezepte: Sonja Lüdtke / Produktion: Lukas Grossmann
Fotos: Meike Bergmann für StockFood Studios



KO CH EN

REZEPTE
FOOD
GENUSS



Kabeljau-Auflauf mit Sesam-Joghurt

Im Ofen trägt der Fisch neben Joghurt auch Kräuterpaste. Zum Servieren dann noch Pinien- und Granatapfelkerne

Rezept Seite 142



Hähnchen-Kartoffel-Auflauf

... mit Kirschtomaten, Oliven, Kapern und zum Überbacken Mozzarella: schmeckt nach Urlaub

Rezept Seite 142

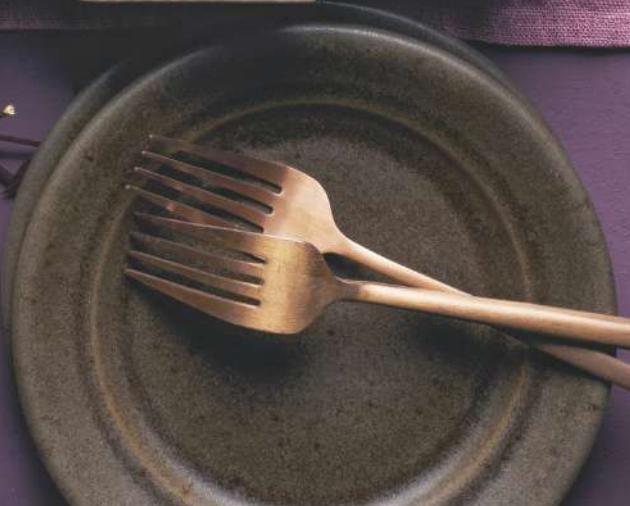


FOTO RECHTS

Pilz-Lauch-Auflauf

4 Portionen • vegetarisch

400 g Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Buchenpilze)
2 Stangen Lauch (300-400 g)

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Rosmarin

2-3 Ei Olivenöl + etwas für die Form
Salz • Pfeffer

200 g Weißbrot (z.B. Ciabatta)

3 Eier (Kl. M) • 150 ml Milch

200 g Schlagsahne

Muskat

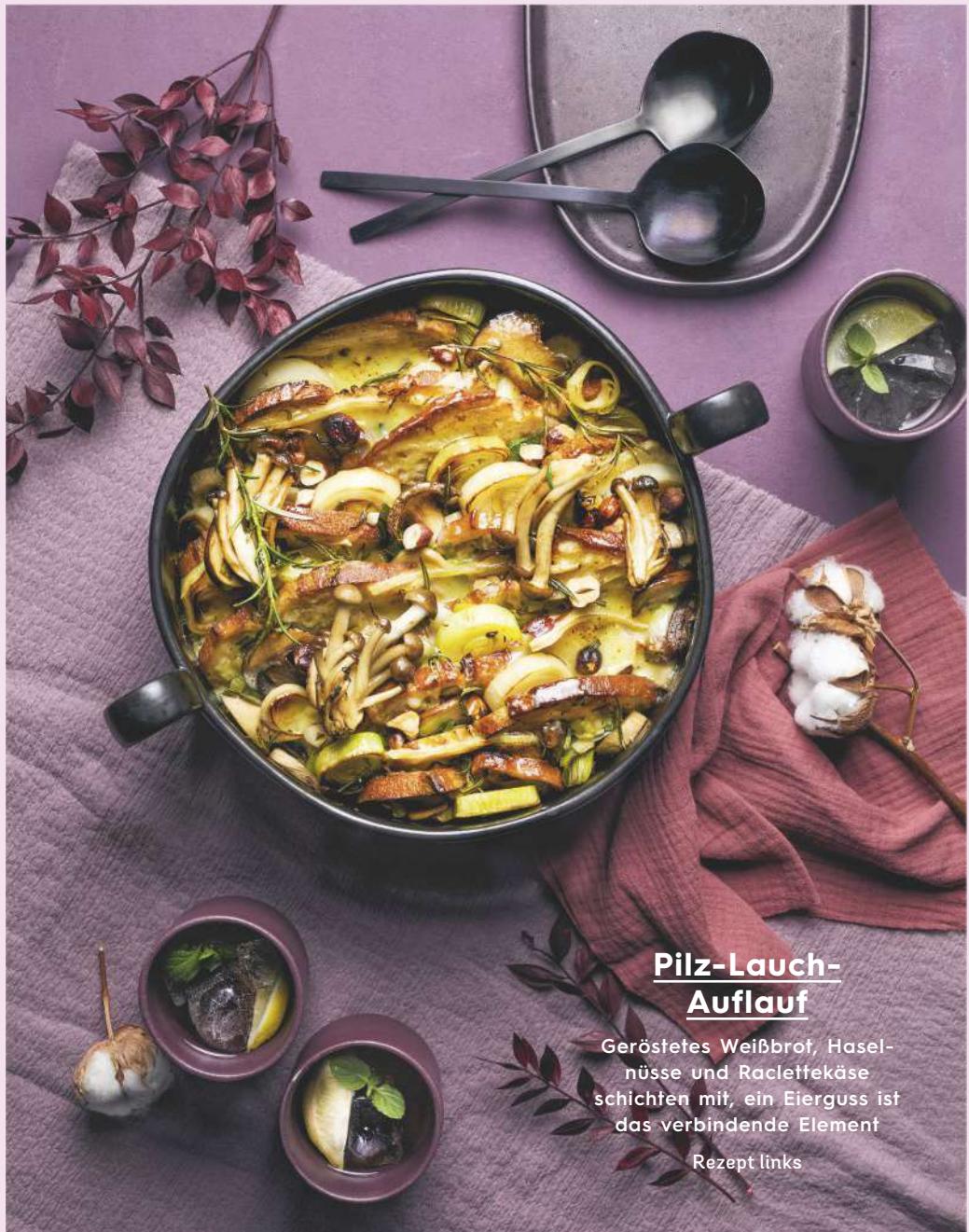
80 g Haselnüsse

150 g Raclettekäse in Scheiben
Außerdem:
Auflaufform (Ø 22-24 cm)

1 Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden bzw. etwas zerkleinern. Lauch gründlich abspülen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lauch und Knoblauch 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pilze und gehackten Rosmarin zugeben und 3-4 Minuten kräftig mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Brot in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und die Scheiben in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht goldbraun rösten. Herausnehmen.



Pilz-Lauch-Auflauf

Geröstetes Weißbrot, Haselnüsse und Raclettekäse schichten mit, ein Eierguss ist das verbindende Element

Rezept links

4 Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Haselnüsse grob hacken. Käsescheiben halbieren.

5 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

6 Eine Auflaufform (Ø 22-24 cm) fetten. Brotscheiben abwech-

selnd mit Käse, Lauch-Pilz-Masse und 60 g Haselnüsse dachziegelartig in die Form schichten. Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig darübergießen. Restliche Haselnüsse (20 g) aufstreuen. Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten backen, bis

der Eierguss gestockt und das Brot goldbraun ist.

7 Auflauf mit den restlichen Rosmarinzweigen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 30 Minuten

PRO PORTION ca. 726 kcal, E 29 g, F 53 g, KH 34 g

>

FOTO SEITE 138/139



Kabeljau-Auflauf mit Sesam-Joghurt

4 Portionen

KRÄUTERPASTE

1 Bund Koriander

½ Bund Minze

3 Knoblauchzehen

2 El Zitronensaft

2 El Olivenöl

½ TI rote Chiliflocken

Salz · Pfeffer

SESAM-JOGHURT

200 g Tahin (Sesammus)

80 ml Zitronensaft

150 g griechischer Joghurt

FISCH, TOPPING & BROT

4 Kabeljaufilets ohne Haut (à ca. 200 g)

1 TI Olivenöl für die Form

2 El Pinienkerne

½ Bio-Zitrone

2 TI Granatapfelsirup

3 El Granatapfelkerne (ca. 50 g)

1 Fladenbrot (ca. 500 g)

Außerdem: Mörser, Auflaufform (ca. 23 x 23 cm)

1 FÜR DIE PASTE Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Je 4–6 Blättchen beiseitelegen, die restlichen grob hacken. Knoblauchzehen grob hacken. Gehackte Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Chiliflocken in einen Mörser geben und zu einer Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DEN JOGHURT Tahin mit Zitronensaft und 2–3 El Wasser glatt rühren. Joghurt unterheben.

Alles zu einer cremigen Soße verrühren. Evtl. etwas Wasser unterrühren. Salzen und pfeffern.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

4 FISCHFILETS trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.

5 Eine Auflaufform (ca. 23 x 23 cm) fetten und die Filets nebeneinander hineinlegen. Kräuterpaste auf die Filets streichen, den Sesam-Joghurt gleichmäßig darüber verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

6 FÜR TOPPING & BROT Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Zitrone in Scheiben schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Granatapfelsirup beträufeln. Pinien- und Granatapfelkerne darüberstreuen. Mit den beiseitegelegten Kräuterblättchen und Zitronenscheiben garnieren. Fladenbrot zum Auflauf reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION ca. 943 kcal,

E 53 g, F 44 g, KH 83 g

FOTO SEITE 140



Hähnchen-Kartoffel-Auflauf

4 Portionen

1 Zweig Rosmarin

2 Stiele Oregano

5 El Olivenöl

3 El Zitronensaft

2 TI edelsüßes Paprikapulver

1 TI rosenscharfes Paprikapulver

1 TI Chiliflocken

½ TI Kreuzkümmel

Salz · Pfeffer

600 g Hähnchenbrustfilet

800 g kleine festkochende Kartoffel (z. B. Drillinge)

200 g Kirschtomaten (an der Rispe)

2 rote Zwiebeln (à 75 g)

2 Knoblauchzehen

150 g schwarze Oliven ohne Stein (Glas)

2 El Kapern (Glas)

200 g Mini-Mozzarella

½ Bund Petersilie

Außerdem:
Auflaufform (ca. 22 x 31 cm)

die Hähnchenstücke gar sind.

5 Mini-Mozzarella abtropfen lassen und auf dem heißen Auflauf verteilen. Im Ofen bei selber Temperatur in ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

6 Petersilie und restlichen Oregano (1 Stiel) abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Kräutern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 15 Minuten

WARTEZEIT mind. 30 Minuten

PRO PORTION ca. 755 kcal,
E 44 g, F 48 g, KH 35 g



MEHR IDEEN GESUCHT?

Auf dem WhatsApp-Kanal „BRIGITTE Rezepte“ gibt's täglich Nachschub. In WhatsApp unter „Aktuelles“ nach „BRIGITTE Rezepte“ suchen oder unter brigitte.de/whatsapp-rezepte lesen, wie's geht.

Weihnachtswunder



Der Spa-Bereich
ist auch festlich gestimmt.
So gibt es in der Sauna einen Zimtaufguss

Festliche Menüs, Weihnachtsmärkte und besinnliche Momente zu zweit? Leider sieht die Realität im Advent oft anders aus. Hektisches Geschenke-Shoppen, zu viele Verabredungen, stressiger Jahresabschluss im Büro. Im Gegensatz zu mir bleibt mein Mann trotzdem ruhig, was schon öfter zu Disharmonien im Dezember geführt hat. Letztes Jahr war das anders, denn er hatte eine traumhafte Idee: Urlaub zu zweit. Auf einem Schiff. Moment, auf Kreuzfahrt?! Sollte das der perfekte Ort für Harmonie und Zweisamkeit in der festlichsten Zeit des Jahres sein? Zum Glück hatte ich keine Zeit, nach Alternativen zu suchen, denn diese Reise war einfach nur wow! Es war unglaublich, wie viele magische Momente uns auf AIDA erwarteten. Zum Beispiel in den großartigen Restaurants mit vielfältigen Länderküchen - wie einer italienischen Trattoria, einem asiatischen Teppanyaki Grill, einem südamerikanischen Steakhouse oder einer französischen Brasserie. Das war ein Fest für den Gaumen! Neben diesen geschmacklichen Highlights gab es ein spektakuläres Entertainment-Programm mit vielen Überraschungen, entspannte Wellness-Momente und vor allem Zeit füreinander - häufig sogar mit Meerblick. Fazit: Ich habe eine traumhafte Vorweihnachtszeit erlebt, die in jeder Hinsicht ein Geschenk war und die romantische Seite meines Liebsten enthüllte. Alle Jahre wieder heißt es nun für uns: Advent ist AIDA-Zeit.

Mehr Informationen unter:
aida.de/neu-hier

Wenn die Adventszeit stressfrei ist und ein X-mas-Muffel zum Romantiker mutiert, hat das einen märchenhaft schönen Grund



Natürlich ist das ganze Schiff im Advent glanzvoll geschmückt – Weihnachtsbaum inklusive

Klassiker der Festtagsküche werden in den Restaurants schön angerichtet und serviert



Sternstunden
für den Gaumen erleben die Gäste in den diversen Restaurants an Bord



Hi AIDA

mit dir wird der Dezember ein Fest.

Kulinarische Sternstunden in bis zu 17 Restaurants, spektakuläres und emotionales Entertainment, grenzenlose Wellness-Möglichkeiten und vieles mehr verzaubern nicht nur zur Weihnachtszeit



30
Minuten

VORSPEISE

Tartelettes mit Blauschimmelkäse, Rote Bete & Honig-Thymian

6 Stück • vegetarisch

300 g Rote Bete • 2 Zweige Thymian • 1 Rolle Blätterteig (ca. 275 g; Kühlregal) • 2 El flüssiger Honig • 2 El Olivenöl • Salz • schwarzer Pfeffer • 2 El Sesam • 100 g Blauschimmelkäse

- 1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- 2 Rote Bete abspülen, schälen und in dünne Scheiben schneiden (Handschuhe benutzen, sie färben). Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- 3 Aus dem Blätterteig 6 Rechtecke schneiden. Ein z. B. mit Backpapier belegtes Backblech mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Sesam und Thymianblättern bestreuen. Je 4-5 Rote-Bete-Scheiben so nebeneinanderlegen, dass sie ungefähr die Größe der Blätterteig-Rechtecke einnehmen.
- 4 Auf die Rote-Bete-Scheiben je ca. 1 El Blauschimmelkäse bröseln und mit je einem Blätterteigrechteck bedecken, Ränder mit einer Gabel leicht andrücken. Die Tartelettes im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, die Tartelettes vorsichtig wenden und servieren.

PRO STÜCK ca. 355 kcal, E 7 g, F 27 g, KH 22 g
DAZU passt ein knackiger grüner Salat.

SALAT

Lauwarmer Brokkoli-Quinoa-Salat mit Avocado & Mandeln

2 Portionen • vegetarisch

120 g Quinoa • Salz
 • 1 Brokkoli (ca. 400 g) • 1 Avocado (ca. 250 g)
 • 2 El Mandelblättchen • 1 Bio-Zitrone
 • 1 El Olivenöl • 1 Tl Senf • ½ Tl Honig • schwarzer Pfeffer
 • Außerdem: Küchensieb

- 1 Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In 300 ml leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe garen.
- 2 Brokkoli abspülen, putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Avocado halbieren, den Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Spalten schneiden, 4 Spalten in Stücke teilen.
- 3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und ca. ½ Tl Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für das Dressing Zitronenschale und -saft mit Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4 Quinoa, Brokkoli, Avocado und Mandeln in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Lauwarm servieren.

PRO PORTION ca. 455 kcal, E 17 g, F 22 g, KH 47 g

BALANCE-INFO Quinoa ist reich an Proteinen und enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.



Luftig-locker für jede Gelegenheit

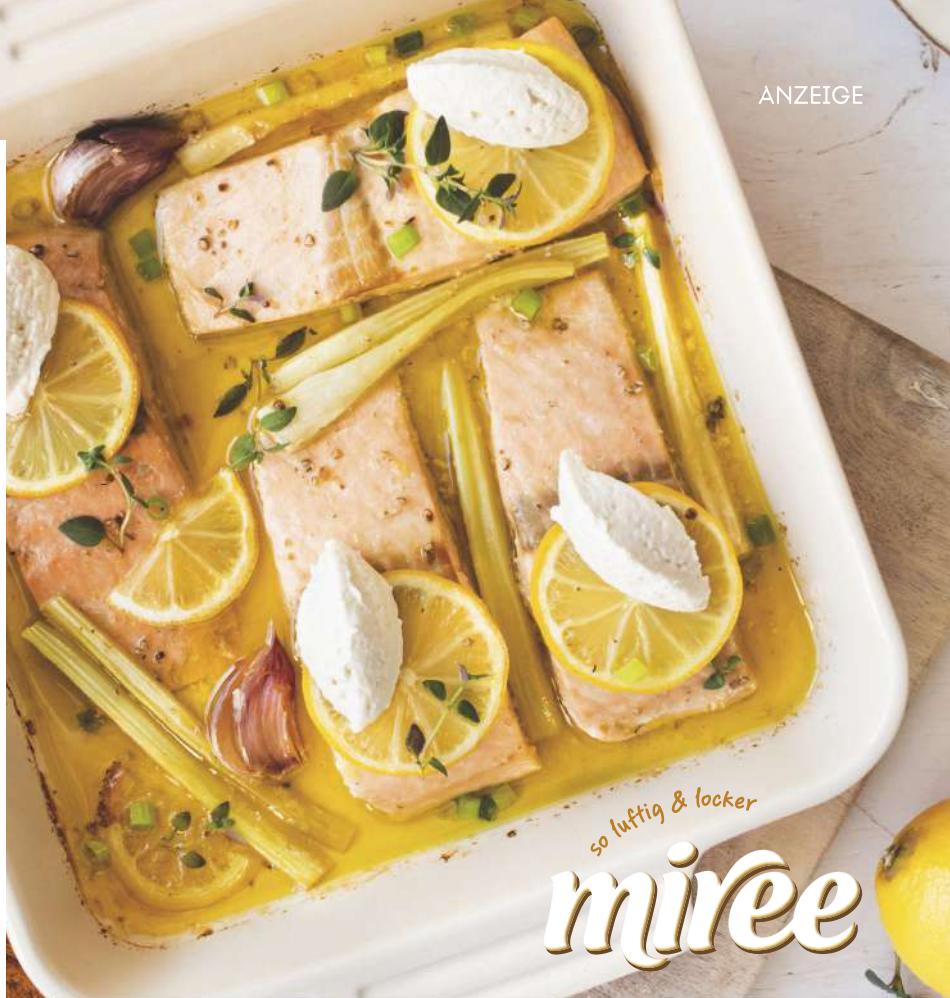
Mit seiner einzigartig luftig-lockeren Konsistenz ist miree der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit. Ob als leckerer Brotaufstrich, als Dip oder als cremige Zutat beim Kochen – miree passt immer!

Ein absolutes Dreamteam: feiner Lachs und miree mit frischem Meerrettich! Unser Rezept für zitronigen Ofenlachs ist perfekt für das Festtagsmenü. Nicht nur unglaublich lecker, sondern auch zeitsparend.

miree gibt's in vielen verschiedenen Sorten – da ist für jeden Geschmack etwas dabei und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

miree mit frischem Meerrettich

Die feine Schärfe von frisch geriebenem Meerrettich kombiniert mit luftig-lockerem Frischkäse. Harmoniert perfekt mit Fischgerichten und schmeckt immer lecker auf Brot oder als Dip.



so luftig & locker
miree

Zitroniger Ofenlachs

Zutaten

für 4 Personen:

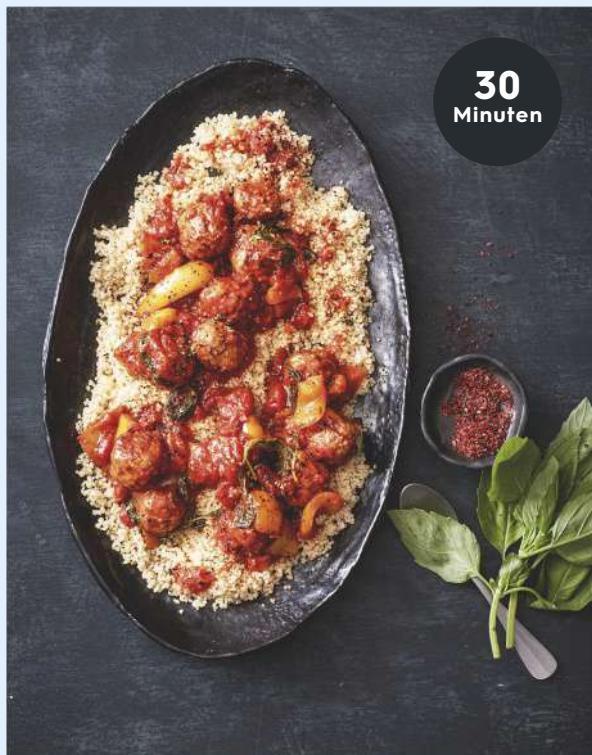
- 4 Lachsfilets
- 4 EL Zitronensaft
- 1 frische Zitrone für Zitronenscheiben
- 6 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen (oder weniger; nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer
- Frischer Thymian
- Frischer Rosmarin
- Alternativ:
3 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL Honig
- 1 Becher miree mit frischem Meerrettich

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform vorbereiten und einfetten.
- 2 Lachs abtupfen und in die Auflaufform geben, leicht salzen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. 4-5 Scheiben in die Auflaufform geben.
- 3 Knoblauchzehen nicht schälen, sondern nur mit einem Messer andrücken. Thymian und Rosmarin waschen, grob zupfen und mit den angedrückten Knoblauchzehen in die Auflaufform geben.
- 4 Olivenöl, Zitronensaft und Honig vermengen. Nach Geschmack Salz und Pfeffer dazugeben und alles gründlich vermischen. Mischung über die Lachsfilets in der Auflaufform verteilen.
- 5 Lachsfilets für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- 6 Aus dem Backofen nehmen, mit frischen Zitronenscheiben und je einer luftigen miree mit frischem Meerrettich-Nocke pro Lachsfilet toppen und genießen.

Lust auf mehr Rezepte mit miree?
Einfach QR-Code scannen oder
www.miree.de besuchen.



**FLEISCH****Salsiccia-Bällchen mit Paprika-Tomaten-Sugo & Couscous****2 Portionen**

- 300 g Salsiccia-Wurst · 1 gelbe Paprika (ca. 200 g)**
 · 1 kleine Zwiebel (ca. 40 g) · 1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum · 1 El Olivenöl · 1 Dose stückige Tomaten (240 g Abtropfgewicht) · 1 Tl Honig · ½ Tl Chiliflocken
 · Salz · schwarzer Pfeffer · 150 g Couscous

1 Das Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken und zu kleinen Bällchen (ca. 2–2,5 cm Ø) formen. Paprika abspülen, vierteln, entkernen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salsiccia-Bällchen rundum goldbraun braten. Herausnehmen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Bratfett glasig dünsten. Paprikawürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Stückige Tomaten, Basilikum, Honig und Chiliflocken zugeben. Die Wurst-Bällchen wieder hinzufügen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Couscous nach Packungsangabe zubereiten und mit einer Gabel auflockern. Couscous auf einer Platte anrichten und die Soße mit den Bällchen darüber verteilen.

PRO PORTION ca. 825 kcal, E 35 g, F 48 g, KH 64 g

30 Minuten**NUDELN**
Spaghetti mit Zucchini-Creme & Rauchmandeln**2 Portionen · vegetarisch**

- 2** Zucchini (ca. 500 g) · ½ Bund Minze · 1 kleine Knoblauchzehe · 120 g Ricotta · 40 g geriebener Montello-Käse · 1 El Olivenöl · Salz · schwarzer Pfeffer · 2 El Rauchmandeln (ungesalzen) · 250 g Spaghetti · ½ Tl Bio-Zitronenschalenabrieb · Außerdem: Sparschäler, Stabmixer

1 Zucchini abspülen, putzen und halbieren. Eine Zucchini grob würfeln, die andere mit einem Sparschäler längs in feine Streifen abschälen. Minze abspülen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Ein paar Blätter beiseitelegen. Die restlichen Blätter sowie den Knoblauch grob hacken.

2 Die Zucchiniwürfel mit Ricotta, Montello, Knoblauch, Minze, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Becher mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Die Rauchmandeln grob hacken.

3 Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Zucchinistreifen in den letzten 2 Minuten mitgaren. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Spaghetti und Zucchinistreifen mit Zucchini-Creme und 2–3 El Nudelwasser vermengen. Auf Tellern anrichten, mit Zitronenschale, Minzblättern und Rauchmandeln bestreuen.

PRO PORTION ca. 820 kcal, E 39 g, F 30 g, KH 96 g

**25 Minuten**

Gut eingeschenkt

Beim Kochen können kleine Dinge einen großen Unterschied machen – diesmal geben wir dem Backteig vorm Frittieren noch einen aus



REZEPT + PRODUKTION RAIK HOLST FOTO ANDREA THODE STYLING MARIA GROSSMANN

Malzbier hat eine feine, karamellige Süße und durch seine besondere Braumethode einen deutlich geringeren Alkoholgehalt als der Rest der süffigen Familie

Apfelküchlein im zimtigen Bierreteig

4 Portionen

- 200 ml Malzbier
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 3 Ei neutrales Pflanzenöl
 - ½ TL Zimtpulver
 - 2 EL Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 200 g Weizenmehl
 - 3 Äpfel (z.B. Elstar)
 - Pflanzenöl zum Frittieren
 - 4 Zweige Minze
 - 4 EL Preiselbeeren (Glas)
 - 4 Kugeln Vanilleeis
 - 3 EL Puderzucker
- Außerdem: Küchenthermometer (oder eine Fritteuse)

1 Malzbier, Eier, Pflanzenöl, Zimt, Zucker und Salz verrühren, das Mehl nach und nach unterrühren. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Die Äpfel waschen, gut trocken reiben, schälen, in Scheiben schneiden und das Kerngehäuse z.B. mit einem Ausstecher entfernen. Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen oder mit der Fritteuse arbeiten). Die Apfelscheiben einzeln im Ausbackteig wenden, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett (oder in der Fritteuse) goldgelb ausbacken.

3 Die Apfelringe auf Küchenpapier abtropfen lassen. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Apfelringe, mit Preiselbeeren, Minze und Vanilleeis anrichten. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



»Eckes Edelkirsch« gibt's seit 1857 - wie trendy der Likör unterwegs ist, zeigt dieses Cocktail-Rezept

Zutaten pro Glas

- 50 ml „Eckes Edelkirsch“
- 20 ml Limettensaft
- Eiswürfel • 60 ml Soda
- 3 Stängel Minze zum Garnieren

So geht's

Likör und Saft mit Eiswürfeln in einen Shaker geben, kurz schütteln und in Tumbler auf frisches Eis abseihen. Mit Soda aufgießen und mit Minze garnieren.

Weitere Drinks auch mit anderen Likören finden Sie auf eckes-likoere.de

Prima Pärchen

Haferdrink ist in, Matcha ist in, und bei Oatly kommt beides jetzt gemeinsam in die Packung. Für unterwegs im Mini-Format, für alles andere zum warm oder kalt Genießen in groß – und so oder so mit 16 mg Koffein pro 100 Milliliter.

250 ml ca. 1,80 Euro, 1 l ca. 3 Euro



Ran an die Stäbchen!

Nudeln im Asia-Style sind Bamboo-Garden-Terrain, und das ist nun um drei Weizenmehl-Varianten reicher: „Süßkartoffel“, die extra breiten „Biang Biang“ und „Lila Süßkartoffel“ – für Suppen, Bowls, Wok-Gerichte ...

250 bzw. 300 g ca. 3,50 Euro

»Make Hummus not War«

Nach diesem Prinzip servieren der Israeli Oz Ben David (l.) und der Palästinenser Jalil Dabit in ihrem Berliner Restaurant »Kanaan« beste Nahost-Cuisine. Für »Kochen ohne Grenzen« haben sie Gleichgesinnte an den Herd geladen, – u. a. die »Omas gegen Rechts« und die Frauenrechtlerin Seyran Ateş. Das Ergebnis: Rezepte von »Middle-Eastern-Käsespätzle« bis »Thai-Fisch mit Bulgur«.

192 S., 28 Euro, Südwest





Gönn' dir.
Melitta® Barista Coffeeshop-Genuss für zuhause.

Egal, wie du deinen Kaffee trinkst.

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

Melitta



Juchhuuu!

Zu „Im Takt der City“, Heft 23/25

Endlich mal eine Modestrecke mit normalgewichtigen Frauen!!! Vielen herzlichen Dank dafür. Ich habe in den vergangenen Wochen wieder einmal versucht, meine Wintergarderobe zu ergänzen. Fast alles, was in einer Kleinstadt wie Euskirchen zu finden war, war kleiner als Größe 44/46. Das alles frustriert mich alle Jahre wieder:-(Insofern fettes Lob und ein mega dickes DANKESCHÖN!!!

Monika Bernhart

Enttäuscht

Zum Heft allgemein

Seit gut 60 Jahren bin ich BRIGITTE-Leserin. Ich fand den legendären BRIGITTE-Stil, die Qualität der Inhalte (nicht nur Mode und Kosmetik) immer herausragend im Vergleich zu anderen Frauenzeitschriften! Aber nicht nur ich, auch meine Töchter sind seit geraumer Zeit immer wieder vom verkaufs- und werbelastigen Inhalt der BRIGITTE enttäuscht. Mit (wehmütig/nostalgischen) Grüßen Ihre langjährige, treue Leserin.

Elli Jeck

War ich der Zeit

voraus?

Zu „Auf dem Weg zu mir“, Heft 22/25

Herzlichen Dank für den wirklich lesenswerten Artikel von Alexandra Busse-Richter. Vor Jahren habe ich mein BRIGITTE-Abo gekündigt, weil mir bei euch zu einseitig über ästhetische Behandlungen berichtet wurde. War ich der Zeit voraus? Mehr erwachsene, selbstbewusste Selbstfürsorge, das gefällt mir!

Catherine Lang

Literaturkritik

Zu „Geht das nur mir so“, Heft 22/25

Ich bin entsetzt, dass sich Meike Dinklage fragt, warum das neueste Buch von Caroline Wahl nicht für den deutschen Buchpreis nominiert ist. Ich habe das Buch nicht gelesen, weil mir „22 Bahnen“ schon gereicht hat. Das ist für mich keine Literatur mehr, was soll das eigentlich? „Da könnte ich ja auch meinen Einkaufszettel lesen“, schreibt jemand im Internet. Und dem stimme ich zu, es ist an Trivialität nicht mehr zu überbieten.

Monika Riedel

Gestylt in den Urlaub

Zum Sommerheft 2025

Auch wenn der Sommer schon vorbei ist, so möchte ich doch noch die Gelegenheit nutzen, um mich für die wunderbaren Modetipps für die einzelnen Urlaubsorte zu bedanken. Auf Ibiza und in Paris war ich leider ohne Ihre tollen Stylingtipps. Am Bodensee war ich nun vor zwei Wochen und es hat mir schon im Vorfeld große Freude bereitet, die Sachen für den Bodensee zu kaufen!

Birgit Fetz-Kappus



Redaktion BRIGITTE,
20444 Hamburg,
E-Mail: briefe@brigitte.de
Die Redaktion behält sich vor,
Zuschriften zu kürzen.

DEIN Test-Vorteil



6x BRIGITTE
TESTEN UND
30% SPAREN



+
PRÄMIE
FREI ZUR
WAHL

1 LOQI Zip Pockets „Hokusai“

Maße: ca. 13 x 23 cm |
20 x 27 cm | 25 x 32 cm

1,-€ Zuzahlung



2 5,-€ Amazon.de-Gutschein Digital

Gutschein-Code per E-Mail

Ohne Zuzahlung



3 reisenthel shopper M „leo nero“

Maße ca.: 51 x 26 x 30,5 cm

1,-€ Zuzahlung

ONLINE MIT NOCH GRÖSSERER AUSWAHL!

www.brigitte.de/testen

oder telefonisch: **+49 40 5555 89 91**

(oder Coupon ausgefüllt als Foto per E-Mail an kundenservice@dpv.de) oder Coupon ausfüllen und abschicken an: **BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg**



Ich zahle bequem per Banküberweisung: (zzt. 17,90 € für 6 Ausgaben)

IBAN _____ Geburtsdatum _____

Ich zahle per Rechnung.

SPFA-Zahlschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Konsenstraße 7, 20457 Hamburg, Glücksburger Identifikationsnummer DE77ZZ0000009985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Zahlschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Referenz wird mir separat mitgeteilt, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter <https://shop.brigitte.de/agb> abrufen.

X Unterschrift _____
Datum _____

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Name/Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ _____ Wohnort _____

Telefonnummer _____

E-Mail-Adresse _____

Ja, ich möchte BRIGITTE testen! (Bestell-Nr.: 206 7947)

Senden Sie mir ab der nächsterreichbaren Ausgabe 6 x BRIGITTE zum Vorzugspreis von nur 17,90 € zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie statt 25,80 € im Einzelhandel. Zahlungszeit: 14 Tage nach Rechnungsgerhalt. Meine Prämie entfällt nach Zahlungszeitangabe, ich kann jederzeit mit einem Monat vorlauf entgegen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Referenz wird mir separat mitgeteilt, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Abrechnung erfolgt für 13 Ausgaben im Voraus. Zuviel gezahlte Beträge entfallen, ich bei Kündigung zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

Als Dankeschön wähle ich meine Wunschräume: (bitte nur 1 Kreuz setzen)

1. LOQI Zip Pockets „Hokusai“
zzgl. 1,-€ Zuzahlung

2. 5,-€ Amazon.de-Gutschein Digital* ohne Zuzahlung

* Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse an, damit Ihnen unser Dienstleister Blackhawk Network den Gutschein-Code zusenden kann.

GLANZ & GLORIA

DAS KOCHBUCH-
MAGAZIN FÜR 7,50 €

JETZT
IM HANDEL



Hier direkt bestellen:



Oder unter
www.eatclub.tv/zeitschriften



**DAS GROSSE
JAHRES-
HOROSKOP
2026**

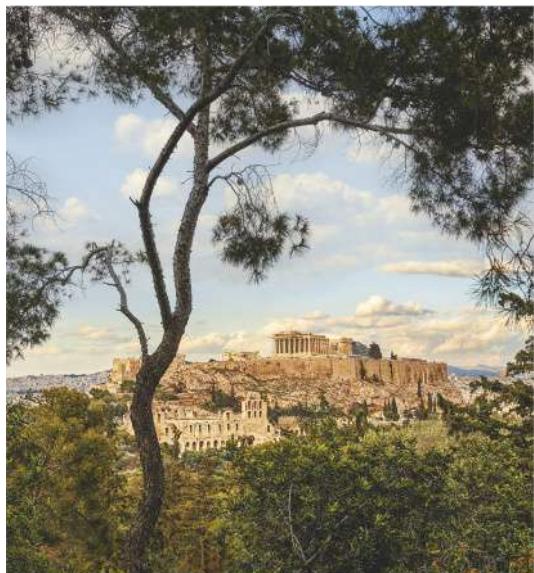
Darf's ein bisschen
Sternenstaub sein?
Wir verraten, was
die kommenden
Monate bringen.
Und auch ein paar
magische Momente
sind dabei...



Flauschig Wie Cremes, Seren
und Düfte die Seele wärmen



Party-Pasta Fein gefüllt, als
Salat, Fingerfood ... So lecker!



Athen im Winter Antike Tempel, junge Kunst,
göttliches Essen – und viel weniger Trubel!

PSYCHOLOGIE

**Auf die
»kleine Liebe«!**

I will always love
you ... Wenn es
um Gefühle geht,
kann's ja nicht
groß genug sein.
Paartherapeut
Oskar Holzberg
aber plädiert
für einen
Formatwechsel



Hast du Töne? Warum eine
Farberatung Sinn macht

O Tannenbaum, alle schau'n

Wirklich festlich wird's erst bei unseren liebsten Weihnachtsfilmen, findet Stefanie Hentschel. Weil dann auch die Verwandtschaft aus Hollywood dazukommt

Auf dieser Seite sagen BRIGITTE-Autorinnen ihre Meinung. Diesmal: Stefanie Hentschel, die schätzt, dass sie den Weihnachtsfilm „Tatsächlich... Liebe“ 25-mal gesehen hat



M

Mit den Adventstagen kommen sie alle wieder zu uns, wie jedes Jahr: Der kleine Lord Cedric und sein Großvater oder das Aschenbrödel mit Stiefmutter und -schwester. Familie eben, typisch Weihnachtszeit.

Nicht die, mit denen wir genetisch verwandt sind, sondern die beste Art der Wahlverwandten – die Figuren in unseren allerliebsten Weihnachtsfilmen, denen wir jedes Jahr aufs Neue unsere Wohnzimmer öffnen, weil Weihnachten nicht Weihnachten ist, wenn wir nicht alle zusammen (oder manchmal auch ganz allein) diesen einen ganz bestimmten Film sehen, dessen Dialoge wir längst mitsprechen können.

Aber an den Feiertagen geht's ja auch nicht darum, Neues zu erleben. Alles soll unbedingt ganz genau so ablaufen wie in jedem anderen Jahr auch. Weihnachten lebt von der ewigen Wiederkehr des Vertrauten, vom berühmten Refrain des Lebens.

Und so wie jede Familie jedes Jahr die Plätzchen nach ihren eigenen Rezepten backt, die niemals ohne Not verändert werden, haben eben die meisten auch ihre eigenen Lieblingsweihnachtsfilme. Eine Freundin guckt mit ihrer Tochter seit Jahr und Tag am Heiligabendnachmittag den „Kleinen Lord“: Spätestens, wenn beim Earl of Dorincourt das Feuer

im Kamin prasselt, stellen sich Harmonie und Einigkeit und zwei Paar wohlige feuchte Augen ein. Für meine Kollegin Angela war die Titelmelodie der „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ schon immer weihnachtlicher als „Stille Nacht“ und „Jingle Bells“ zusammen. Und für meine Töchter und mich eröffnet jedes Jahr „Die Familie Stone“ mit Sarah Jessica Parker die Festtagssaison.

In dem Film kommen jedes Weihnachten die erwachsenen Kinder der Familie Stone im wunderschönen, verschneiten Haus der Eltern zusammen, schmücken den Baum, streiten und versöhnen sich und spielen Scharade. Im Jahr, in dem die Geschichte spielt, bringt der älteste Sohn seine neue Verlobte mit, die keiner leiden kann, und die Mutter eröffnet ihren Kindern, dass sie (die Mutter) bald sterben wird (hier heule ich schon beim Schreiben).

Dieses Jahr wird unser Filmabend noch emotionaler werden als sonst, denn die Mutter wird gespielt von der wundervollen Diane Keaton, die ja im Oktober tatsächlich verstorben ist. Mit diesem Wissen werden wir natürlich alle noch viel, viel mehr weinen.

Denn das ist ja auch Teil des alljährlichen Glotz-Rituals: Nicht nur die Geschichten und erfundenen Figuren der Filme sind Teil unserer Festtagstradition. Auch die Gesichter der echten Menschen, die sie darstellen, sind uns so vertraut wie die von Tante Helga und Cousin Holger – vielleicht sogar noch vertrauter. Mein Opa sagte früher ständig mit Grabsstimme, wenn wir zusammen alte Filme guckten und wenn dann bereits Verstorbene auf dem Bildschirm auftauchten: „Auch schon tot!“ Und natürlich verlieren wir mit den Jahren immer mehr von denen, die uns beim Zuschauen verlässlich glücklich gemacht haben.

„Auch schon tot!“, werde ich dieses Jahr also denken (in der Stimme meines Opas), wenn Diane Keaton in „Die Familie Stone“ ihre Kinder zur Begrüßung umarmt. Und ich werde es denken, wenn der nicht minder wundervolle, 2016 verstorbene Alan Rickman in „Tatsächlich... Liebe“ Emma Thompson so gemein mit Heike Makatsch betrügt. Und natürlich, wenn Alec Guinness im „Kleinen Lord“ im Lehnstuhl sitzt.

Aber dank der Magie der bewegten Bilder sind diese unsere Lieben ja unsterblich und verbringen, zum Glück, weiterhin die wichtigsten Tage im Jahr mit uns. Sonst wäre es auch nicht Weihnachten.

GOLDIGE AUSSICHTEN 2026

Es ist verrückt: Die ersten Termine für das neue Jahr flattern schon ins Haus. Um sie nicht zu vergessen, lieber schnell festhalten – und zwar in Gold



**TRÈS CHIC
IN GOLD**

So schön
funkelt nicht
jeder Kalender
– ein echter
Hingucker!



Brigitte
Goldkalender 2026

INSPIRIERT UND ORGANISIERT DURCHS JAHR

**12 EURO
ERHÄLTLICH
ONLINE, IM
BUCHHANDEL
UND BEI ZEIT-
SCHRIFTEN-
HÄNDLERN**

Mit Stifthalter!



Endlich ist er wieder da: der neue BRIGITTE Goldkalender 2026! Was würden wir auch ohne den handlichen Taschenkalender machen? Ja genau, höchstwahrscheinlich nicht nur einen Termin vergessen. In diesem Jahr kommt das gute Stück auch wieder inklusive Stifthalter – wie praktisch! Wie immer ist unsere kleine Gedächtnisstütze mit einem übersichtlichen Kalendarium und viel Platz

für Eintragungen – Größe 10 x 14 cm, Umfang 224 Seiten – ausgestattet. Langweilig wird's mit dem Neuen, dank Zitaten und Illustrationen, übrigens auch nicht so schnell – ein Kalender, der inspiriert und durch das Jahr begleitet.

Online auf brigitte.de/goldkalender oder telefonisch unter 040/42236427 mit Angabe der Artikelnummer B737418 für 12,- Euro zzgl. Versandkosten bestellen.

Brigitte



150
YEARS
SCHIESSER

schiesser.com

BRIGITTE

LAST
MINUTE
REZEPTE
für
Weihnachten

Best of
BRIGITTE – vom
Safranhähnchen
bis zum
Kürbisbraten



Was essen wir an den Feiertagen?

Für alle, die auf diese Frage noch keine wirklich befriedigenden Antworten gefunden haben, kommen diese Best-of-BRIGITTE-Rezepte genau zur richtigen Zeit. Denn die lassen sich noch auf den letzten Drücker umsetzen – überraschend unkompliziert, aber im Ergebnis ebenso köstlich wie ansehnlich. Der Blick ins Inhaltsverzeichnis hier rechts zeigt, dass bei unseren festlichen Hauptgerichten für so ziemlich jeden Geschmack was dabei ist. Und wenn Sie Menüs zaubern möchten, gibt's auf brigitte.de feine Vorspeisen- und Dessert-Ideen zum Kombinieren. Viel Freude beim Aussuchen, Kochen, Genießen – und wunderbare Weihnachten für Sie und Ihre Lieben!

Ihre BRIGITTE



GEFLÜGEL

4 Safranhähnchen mit Süßkartoffelfüllung & Kartoffelpüree

8 Tortiglioni mit Entenragout

12 Geschmorte Gänsekeulen mit Steinpilzen & Walnuss-Spätzle



FISCH

16 Pasta mit Lachs & Garnelen

20 Steinbeißer mit Kardamomkruste & Topinamburpüree

24 Wolfsbarsch in Salzkruste mit italienischem Spinat & Bulgur



VEGETARISCH & VEGAN

28 Kürbisbraten mit Risottofüllung, grünem Gemüse & Pilzsoße

32 Crêpe-Torte mit Schalotten-Chutney

36 Kürbis-Mangold-Cannelloni (vegan)



FLEISCH

40 Hirsch-Rollbraten

44 Rinderfilet-Rollbraten mit Knödeln

48 Reh Bourguignon mit Kartoffelgratin





SAFRAN- HÄHNCHEN MIT SÜSSKARTOFFEL- FÜLLUNG

Ein Fest vom Ofenrost – begleitet von einem ebenfalls orientalisch angehauchten Kartoffelpüree und einer Soße mit feiner Quitten-Note

4 Portionen	80 g getrocknete Datteln
2 Bio-Zitronen	4 El Olivenöl
40 g weiches Butterschmalz	1 TL Chiliflocken
2 Briefchen gemahlener Safran (à 0,1 g)	1 l Geflügelbrühe
Salz	1 Lorbeerblatt
1 Brathähnchen oder Maispoularde (ca. 2 kg)	100 ml Quittensaft (z.B. von Voelkel)
Pfeffer (frisch gemahlen)	2 El heller Soßenbinder
250 g Süßkartoffeln	Evtl. etwas Zucker
150 g rote Zwiebeln	Evtl. frischer Rosmarin zum Anrichten
2 Knoblauchzehen	Außerdem: Zahnstocher, Küchengarn
8 Zweige Rosmarin	

1 Zitronen heiß abspülen, trocknen. 1 Zitrone in Spalten schneiden und beiseitestellen. Von der anderen die Schale fein abreiben. Butter-schmalz, Zitronenschale, Safran und $\frac{1}{2}$ TL Salz verrühren. Das Hähnchen abspülen, von innen mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Fettdrüse an der Oberseite des Bürzels entfernen. Das Hähnchen von außen mit Safranbutter einreiben und für etwa 40 Minuten beiseitestellen.

2 Süßkartoffeln schälen, abspülen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, die Hälfte vom Knoblauch für die Soße beiseitestellen. Rosmarin abspülen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Datteln entsteinen und hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Chiliflocken bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten braten. Rosmarin und Datteln zufügen und 1 Minute mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, umfüllen und etwas abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

4 Das Hähnchen mit der Süßkartoffelmischung füllen. Die Bauchöffnung mit Zahnstochern verschließen und die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

5 Hähnchen auf den Backofenrost legen und auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben. Die Fettpfanne in die Schiene darunter schieben und die Brühe hineingießen. Das Hähnchen ca. 20 Minuten braten. Die Hälfte der beiseitegestellten Zitronenspalten, den restlichen Knoblauch und Lorbeer in die Brühe geben. Nach etwa 20 Minuten den Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) herunterschalten und noch ca. 1 Stunde 20–30 Minuten braten.

6 Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

7 Inzwischen den Schmorfond aus der Fettpfanne durch ein Sieb in einen Topf gießen, etwas stehen lassen und eventuell entfetten.

Quittensaft dazugießen, aufkochen und bei starker Hitze ca. 5–10 Minuten ohne Deckel einkochen lassen. Den Soßenbinder einstreuen und etwas binden. Die Soße mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.

8 Das Hähnchen mit den restlichen Zitronenspalten und evtl. frischem Rosmarin anrichten. Bei Tisch tranchieren, die Füllung als weitere Beilage servieren und die dazu die Soße reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden 40 Minuten

WARTEZEIT ca. 50 Minuten

PRO PORTION ca. 890 kcal,
E 67 g, F 52 g, KH 40 g



Kartoffelpüree

4 Portionen • vegetarisch

750 g Kartoffeln
(mehligkochend)

Salz

4 El Butter

150–180 ml Milch

Muskatnuss
(frisch gerieben)

2–3 El gehackte
Pistazienkerne

Außerdem:

Kartoffelstampfer/-presse

1 Kartoffeln schälen, abspülen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen. Abgießen, kurz abdampfen lassen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken/mit dem Stampfer fein zerdrücken.

2 Milch erhitzen, Milch und 2 El Butter mit einem Schneebesen unter die Kartoffeln rühren und das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Warm halten.

3 Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen, die Pistazien kurz rösten. Pistazienbutter übers Püree geben. Püree zum Hähnchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

45 Minuten

PRO PORTION ca. 245 kcal,
E 6 g, F 14 g, KH 25 g



TORTIGLIONI MIT ENTENRAGOUT

Die Keulen werden so zart geschmort,
dass sie fast vom Knochen
fallen – und den Fond verwandeln
wir in ein schönes Sößchen



Tortiglioni mit Entenragout

6 Portionen

1 Bund Suppengrün

150 g Zwiebeln

**1,2 kg Entenkeulen
(3-4 Stück)**

Salz

Pfeffer (frisch gem.)

2 El Tomatenmark

**250 ml trockener
Wermut (ersatzweise
Entenfond)**

750 ml Entenfond

**1 Tl schwarze
Pfefferkörner**

1 Lorbeerblatt

2 Stiele Thymian

**2 kleine Zweige
Rosmarin**

1-2 El Speisestärke

200 g Möhren

200 g Petersilienwurzeln

200 g Stangensellerie

100 g Schalotten

2 El Öl

**3 El Balsamessig
(Aceto balsamico)**

500-750 g

Tortiglioni-Nudeln

TOPPING

250 g Rotkohl

4 El Walnusskerne

8 Stiele

glatte Petersilie

**Außerdem:
großer Bräter
mit Deckel**

1 Suppengrün putzen, abspülen und klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln.

2 Die Entenkeulen abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach unten in einen großen Bräter legen und bei starker Hitze goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Suppengrün und Zwiebeln im Entenfett ca. 10 Minuten braten.

3 Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Zuerst den Wermut dazugießen, dann mit Entenfond auffüllen, aufkochen. Entenkeulen, Pfeffer, Lorbeer, abgespülten Thymian und Rosmarin dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren lassen. Nach etwa 1 Stunde den Deckel abnehmen und die Keu-

len offen zu Ende schmoren.

4 Die Keulen aus dem Schmorfond nehmen, abkühlen lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Evtl. entfetten und auf 400 ml einkochen lassen. Speisestärke und etwas kaltes Wasser verrühren, in den eingekochten Fond gießen, aufkochen und damit leicht binden.

5 Inzwischen das Entenfleisch von Haut und Knochen lösen, in grobe Stücke teilen. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie putzen, abspülen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten würfeln.

6 Öl in einer Pfanne erhitzen

und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Den Essig und die gebundene Soße dazugießen und kurz aufkochen. Das Entenfleisch dazugeben und darin erwärmen.

7 Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen. Abgießen, dabei ca. 5 El Nudelwasser aufheben und zurück in den Topf geben. Nudeln und Entenfleisch mit der Soße dazugeben, alles noch 2–3 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 FÜR'S TOPPING Rotkohl putzen, abspülen, in sehr feine Streifen hobeln und mit etwas Salz mischen. Walnüsse grob hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Alle Zutaten fürs Topping mischen und vor dem Servieren über die Nudeln streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT

3 Stunden

PRO PORTION ca. 995 kcal, E 50 g, F 53 g, KH 70 g

TIPP

Entenkeulen und Soße schon am Vortag zubereiten. Zum Servieren langsam erhitzen und mit den frisch gekochten Nudeln mischen.





GESCHMORTE GÄNSEKEULEN MIT STEINPILZEN

Wir machen Walnuss-Spätzle dazu –
keine große Sache, aber großartig lecker

4 Portionen

4 Gänsekeulen
(à etwa 400 g)

Salz

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 TL gemahlener Sternanis

500 g Petersilienwurzeln

2 Stangen

Staudensellerie (150 g)

1 Bio-Orange

150 g Zwiebeln

3 EL Gänse- oder
Schweineschmalz
(oder gemischt)

1 EL Tomatenmark

400 ml Rotwein (ersatzweise
alkoholfrei)

600–800 ml Gänse- oder

Geflügelfond

250 g Steinpilze (z. B. TK)

3–5 Stiele Thymian

1–2 EL Ahornsirup

1 EL Balsamessig
(Aceto balsamico)

Evtl. etwas dunkler
Soßenbinder

Außerdem: großer Bräter

1 Den Backofen auf
180 Grad (Umluft nicht
geeignet) vorheizen.

2 Keulen abspülen, trocken
tupfen und die Sehnen am
unteren Knochenende rund-
herum bis zum Knochen
durchtrennen. Keulen mit

Salz, Pfeffer und Sternanis einreiben, beiseitestellen.

3 Petersilienwurzeln schälen, abspülen, in kleine Scheiben oder Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, abspülen, entfädeln, klein würfeln. Orange heiß abspülen, trocken, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Den Saft auspressen und beiseitestellen. Zwiebeln würfeln.

4 1 El Schmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Keulen rundherum braun anbraten. Keulen herausnehmen und das Fett abgießen. 1 El Schmalz in den Bräter geben, Petersilienwurzeln, Sellerie und Zwiebelwürfel andünsten. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. 200 ml Wein, Orangensaft und -schale dazugeben, fast ganz einkochen lassen.

5 Restlichen Wein (200 ml) und Fond dazugießen, Keulen mit der Hautseite nach oben aufs Gemüse legen und im offenen Bräter auf der unteren Schiene im Ofen etwa 2 Stunden 30 Minuten schmoren lassen; Keulen

zweimal wenden und mit dem Schmorsud übergießen. Falls sie zu dunkel werden, z. B. mit Backpapier abdecken.

6 Inzwischen frische Steinpilze putzen und in mundgerechte Stücke/Spalten schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

7 Steinpilze im restlichen heißen Schmalz (1 El) scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ahornsirup und Essig dazugeben und unter Schwenken einkochen lassen.

8 Keulen aus dem Bräter nehmen und abgedeckt im ausgeschalteten Ofen warm halten. Schmorsud durch ein feines Sieb gießen, evtl. mit-

INFO

Die Keulen sind eine gemütliche Angelegenheit, schmoren vor sich hin – und können auch eine Viertelstunde länger im Ofen gut ab.

hilfe eines Fettkännchens entfetten. Aufkochen, evtl. mit Soßenbinder binden und abschmecken.

9 Die Pilze in die Soße geben und zu den Keulen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

3 Stunden 40 Minuten

PRO PORTION ca. 925 kcal, E 57 g, F 68 g, KH 7 g

DAZU schmecken unsere Walnussspätzle; Rotkohl passt aber auch gut.



Walnuss-Spätzle

4 Portionen • vegetarisch

40 g Walnusskerne

225 g Mehl • 4-5 Eier (Kl. M)

5 Ei Mineralwasser

Salz • 20 g Butter

Außerdem: Blitzhacker, Handrührer mit Knethaken, Spätzlehobel / -presse

1 Nüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne

Fett so lange rösten, bis sie zu duften beginnen. Nüsse abkühlen lassen und im Blitzhacker fein mahlen.

2 Mehl, gemahlene Nüsse, Eier, Mineralwasser und Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem dickflüssigen Teig verkneten und so lange weiterrühren, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

3 In einem großen hohen Topf Salzwasser aufkochen. Teig portionsweise in den „Schlitzen“ eines Spätzlehobels/in eine Spätzlepresse geben und ins kochende Wasser hobeln/drücken. Bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

4 Die Spätzle z. B. mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein Sieb geben, ganz kurz kalt abspülen. Warm halten. Butter in einer Pfanne erhitzen, kurz bräunen und zum Servieren über die Spätzle geben.

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Minuten

WARTEZEIT 30 Minuten

PRO PORTION ca. 405 kcal, E 17 g, F 19 g, KH 41 g





PASTA MIT LACHS & GARNELEN

Fürs Grün, vor allem aber
für eine schöne Anisnote sorgt
knackiger Fenchel

Pasta mit Lachs & Garnelen

6 Portionen

SOSSE

80 g Schalotten

1 TI Butter

30 g Hummerbutter

(z. B. von Jürgen Langbein;
z. B. bei Rewe oder im
Feinkosthandel)

5 El Wermut
(z. B. „Noilly Prat“)

400 ml Fischfond

250 g Schlagsahne

1 kleines
Lorbeerblatt

1 Messerspitze.
gemahlener Safran

Salz

Etwas

Cayennepfeffer

Einige Spritzer
Zitronensaft

LACHS, GARNELEN & **FENCHEL**

450 g Fenchel mit Grün

4 El Olivenöl

½ TI Fenchelsaat

4 Stiele Dill

4 Stiele Kervel

600 g Lachsfilet
am Stück
(ohne Haut)

1 TI Butter

Pfeffer
(frisch gemahlen)

3-4 El trockener
Weißwein

12 Riesengarnelen
(à 35 g; ohne Kopf und
Schale)

PASTA

500 g feine Bandnudeln
(z. B. Fettuccine)

Außerdem: Stabmixer

1 FÜR DIE SOSSE Schalotten in feine Streifen schneiden. Die Butter und die Hälfte der Hummerbutter in einem Topf zerlassen, Schalotten kurz darin dünsten. Den Wermut dazugießen und kurz aufkochen lassen. Dann Fischfond, Sahne, Lorbeer und Safran zufügen.

2 Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen auf 500 ml einkochen lassen. Die Soße mit Salz, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lorbeerblatt entfernen und



die Soße mit dem Stabmixer fein pürieren. Bis zum Servieren beiseitestellen.

3 FÜR LACHS, GARNELEN & FENCHEL zunächst den Fenchel putzen und abspülen, das Grün aufheben. Den Fenchel in dünne Spalten schneiden und in einem Topf mit 2 El Olivenöl und der Fenchelsaat mischen.

4 Die Kräuter abspülen und trocken tupfen, Dilläste und Kerbelblätter grob abzupfen. Mit dem Fenchelgrün mischen und nur ganz grob schneiden.

5 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

6 Das ganze Lachsfilet mit der Butter einreiben und mit Pfeffer würzen. $\frac{1}{2}$ der Kräuter auf dem Lachs verteilen. Den Lachs auf ein z. B. mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten garen.

7 FÜR DIE PASTA inzwischen die Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

8 Die Fenchelmischung in dem Topf erhitzen und kurz dünsten. Weißwein und 3–4 El Wasser dazugeben, den Fenchel etwa 4–5 Minuten unter Rühren knackig garen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 4–5 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

9 Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

10 DIE SOSSE aufkochen, restliche Hummerbutter (15 g) zufügen und mit dem Stabmixer einmal aufmixen. Abschmecken.

11 LACHS in Stücke zupfen. Nudeln, Garnelen, Lachs und Fenchel mit der Soße anrichten. Restliche Kräuter darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 30 Minuten

PRO PORTION ca. 490 kcal, E 23 g, F 41 g, KH 6 g





STEINBEISSE MIT KARDAMOMKRUSTE & TOPINAMBURPÜREE

**Ebenfalls auf dem bunten Teller:
Baby-Spinat mit Kirschtomaten und
ein Mandelschaum**

6 Portionen

STEINBEISSE

20 g gemahlene Mandeln

70 g weiche Butter

10 Kardamomkapseln

3 Stiele glatte Petersilie

15 g Semmelbrösel

1 Eigelb (Kl. M)

Salz

2 Ei Butterschmalz

6 Steinbeißerfilets ohne Haut
(à ca. 160 g, küchenfertig;
siehe Tipps)

TOPINAMBURPÜREE

800 g Topinambur

100 ml Milch • **40 g** Butter

Pfeffer (frisch gemahlen)

Muskatnuss (frisch gerieben)

MANDELSCHAUM

1 Schalotte • **40 g** Butter

20 g gemahlene Mandeln

50 ml Weißwein

50 ml Amaretto • Zucker

300 ml Mandeldrink
(ungesüßt)



SPINAT
250 g Baby-Spinat
18 Kirschtomaten
1 Schalotte
20 g Butter
Außerdem: Handrührer mit Quirl, Mörser, Stabmixer

1 FÜR DEN STEINBEISSEN
Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter mit den Quirlen des Handrührers 4–5 Minuten schaumig schlagen. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen im Mörser zerreiben. Petersilie abspülen, trocknen, Blätter abzupfen, fein schneiden. Mandeln, Kardamom, Petersilie, Semmelbrösel, Eigelb und Butter verrühren, salzen und zwischen Frischhaltefolie 2–3 mm dünn

ausrollen, kalt stellen.

2 TOPINAMBUR schälen, abspülen, in reichlich Salzwasser 35–40 Minuten gar kochen. In einem Sieb abtropfen und ausdämpfen lassen. Milch und Butter aufkochen. Topinambur zufügen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Warm halten.

3 FÜR DEN MANDELSCHAUM
Schalotte fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Mandeln und Schalotte bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten, Wein und Amaretto zugießen und stark einkochen. Mandeldrink zufügen, aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mandelmischung mit dem Stabmixer fein pürieren, Mandelsud durch ein feines Sieb in einen neuen Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Warm halten.

4 SPINAT verlesen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kirschtomaten abspülen und halbieren. Schalotte fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte bei

mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten andünsten. Spinat und Tomaten zufügen und weitere 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5 FÜR DEN STEINBEISSE

Schmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Filets trocken tupfen, salzen, in die heiße Pfanne legen. 3–4 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten, wenden, weitere 2 Minuten braten. Filets auf ein z. B. mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ausgerollte Kardamom-Butter-Mischung mit einem

Messer in Größe der Filets zuschneiden, auf die Filets legen. Im vorgeheizten Ofen bei eingeschalteter Grillfunktion (240 Grad) auf der oberen Schiene 1–2 Minuten goldbraun überbacken.

6 Püree, Spinat, Tomaten und Steinbeißer anrichten. Restliche Butter (20 g) zum Mandelsud geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Mandelschaum mit einem Löffel auf Fisch und Gemüse geben. Servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 30 Minuten

PRO PORTION ca. 570 kcal, E 36 g, F 39 g, KH 15 g

TIPPS

- **Lengfisch ist ein würdiger Steinbeißer-Ersatz.**
- **Kardamom-Butter-Mischung, Topinamburpüree und Mandelsud am Vortag zubereiten und über Nacht kalt stellen.**







WOLFSBARSCH (LOUP DE MER) IN SALZKRUSTE

**Sieht toll aus, schmeckt auch so
und ist eigentlich nicht schwer zuzubereiten.**

**Dazu servieren wir Spinat
auf italienisch, Bulgur und eine
schaumige Senfsoße**

4 Portionen

FISCH

**1 Wolfsbarsch
(etwa 1,2 kg; ausgenommen
und ungeschuppt)**

5 Stiele glatte Petersilie

2 Eiweiß (Kl. M)

**2-2,5 kg grobes weißes
Meersalz**

**Evtl. einige
Bio-Zitronenscheiben**

SOSSE

1 Ei (Kl. M)

2 Eigelb (Kl. M)

Salz

**je 2 TL mittelscharfer und
körniger Senf**

3-4 EL Zitronensaft

**Piment d'Espelette oder
Rosen-Paprikapulver**

Pfeffer

(frisch gemahlen)

- 1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
 - 2 FISCH von innen und außen gründlich abspülen und gut trocken tupfen. Petersilie abspülen.
 - 3 Das Eiweiß leicht verquirlen. Mit Salz und 50 ml Wasser gut vermischen. Ein Backblech z. B. mit Backpapier belegen oder eine ovale ofenfeste Form nehmen. $\frac{1}{2}$ der Salzmischung in Größe des Fisches darauf verteilen. Den Fisch aufs Salzbett legen und die Petersilienstängel in die Bauchhöhle füllen. Fisch mit dem restlichen Salz vollständig einhüllen und das Salz gut andrücken.
 - 4 Den Fisch im heißen Ofen auf der unteren Schiene ca. 35–40 Minuten backen.
 - 5 FÜR DIE SOSSE Ei, Eigelb, $\frac{1}{4}$ TL Salz, beide Senfsorten und Zitronensaft in einem Schlagkessel oder einer Metallschüssel mit rundem Boden in einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen cremig aufschlagen (dauert 7–10 Minuten). Ständig schlagen und nicht zu heiß werden lassen, sonst stockt das Ei und die Soße wird flockig. Soße mit Paprika, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 6 FISCH aus dem Ofen nehmen und noch ca. 5–10 Minuten ruhen lassen. Die Salzkruste mit einem Brotmesser aufschneiden und vorsichtig abnehmen. Die Fischhaut abziehen und die Fischfilets von der Gräte lösen.
 - 7 Wolfsbarschfilets und die aufgeschlagene Soße sofort zusammen servieren. Eventuell die Zitronenscheiben ebenfalls zum Fisch servieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde
WARTEZEIT 10–15 Minuten
PRO PORTION ca. 315 kcal, E 59 g, F 8 g, KH 1 g



Italienischer Spinat & Bulgur

4 Portionen • vegan

SPINAT

600 g junger Blattspinat

5 Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 El Olivenöl

100 g in Öl eingelegte halbgetrocknete Tomaten (Abtropfgewicht)

Salz

Pfeffer (frisch gemahlen)

BULGUR

150 g Instant-Bulgur

300 ml

Gemüsebrühe

1 kleine Bio-Zitrone

50 g Pinienkerne

1 SPINAT verlesen, abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten in Streifen schneiden. Knoblauch grob zerdrücken, die Schale entfernen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Spinat nach und nach dazugeben und mitbraten, bis er in sich zusammenfällt. Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Falls sich viel Flüssigkeit beim Spinat gebildet hat, abgießen.

3 BULGUR nach Packungsangabe in der Gemüsebrühe gar kochen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Bulgur, Pinienkerne und Zitronenschale mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Spinat und Bulgur zum Fisch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

PRO PORTION ca. 390 kcal, E 11 g, F 23 g, KH 33 g





Vegetarisch
& vegan

KÜRBIS- BRATEN MIT RISOTTO- FÜLLUNG

Den buttrig nussigen Kürbis
bescheren wir mit einer Pilzsoße
und grünem Gemüse

Kürbisbraten mit Risottofüllung

2 Portionen • vegetarisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

**800–1000 g Butternut-
Kürbis**

3 El Olivenöl

**150 g schwarzer „Venere“-
Reis (z. B. von Davert)**

500 ml Gemüsebrühe

30 g Montello-Käse

1 El Butter

1 Tl gem. Zimt

1 Tl getr. Oregano

Salz

Pfeffer (frisch gem.)

50 g Mandelstifte

**25 g Berberitzen oder
getrocknete Cranberrys**

evtl. 2–3 Zweige Rosmarin

**Außerdem: Küchengarn,
großer Bräter mit Deckel**

1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kürbis abspülen, trocknen, längs halbieren, entkernen. Die Mitte jeweils aushöhlen, sodass Platz für die Füllung ist. Ausgelöstes

Fruchtfleisch fein hacken, mit Zwiebel und Knoblauch mischen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis-Mischung 5 Minuten braten. Reis abspülen, zufügen, kurz dünnen. Brühe zugießen, zudeckt ca. 40 Minuten kochen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3 Käse reiben, mit Butter, Zimt und Oregano unter das Risotto rühren. Salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit den Berberitzen unters Risotto heben.

4 Risotto in die Kürbishälften füllen, Hälften zusammenklappen, mit Küchengarn zusammenbinden. Rosmarin mit um den Kürbis binden. Kürbis von außen mit restlichem Öl (1 El) bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kürbis im Bräter mit Deckel im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Stunde 30 Minuten backen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden 30 Minuten

PRO PORTION ca. 860 kcal,
E 21 g, F 43 g, KH 95 g



Pilzsoße & Gemüse

2 Portionen • vegetarisch

SOSSE

**25 g getrocknete
gemischte Pilze**

2 Zwiebeln • 2 EL Olivenöl

**60 ml trockener Sherry
(ersatzweise Gemüsebrühe)**

150 g Schlagsahne

Pfeffer (frisch gemahlen)

Heller Soßenbinder • Salz

GEMÜSE

2 EL Mandelstifte

100 g Babyspinat

100 g Zuckerschoten

1 Bio-Zitrone

100 g TK-Erbsen

1 EL Butter • 1 Prise Zucker

1 FÜR DIE SOSSE Pilze mit 400 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten einweichen. Pilze in ein feines Sieb gießen, Sud auffangen.

Pilze sehr fein hacken. Zwiebeln fein würfeln und in heißem Öl 15 Minuten braten, salzen. Sherry zugießen, 1 Minute einkochen. Pilze und Sud zufügen, 10 Minuten einkochen. Sahne zugießen, aufkochen, pfeffern, salzen. Mit etwas Soßenbinder binden.

2 FÜRS GEMÜSE Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Spinat im Sieb kurz abspülen, abtropfen. Zuckerschoten putzen, abspülen. Zitrone heiß abspülen, mit einem Sparschäler ein 10 cm langes Schalenstück abschälen. Salzwasser und Zitronenschale aufkochen. Zuckerschoten und gefrorene Erbsen 2–4 Minuten kochen.

3 Erbsen und Schoten über den Spinat im Sieb abgießen, sodass der Spinat etwas zusammenfällt. Alle abgetropften Gemüse zurück in den heißen Topf geben, mit Butter, gerösteten Mandeln, Salz, Pfeffer und Zucker mischen, abschmecken. Gemüse und Soße zum Kürbis reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Minuten

WARTEZEIT 20 Minuten

PRO PORTION ca. 580 kcal,
E 16 g, F 46 g, KH 19 g





CRÊPE-TORTE MIT SCHALOTTEN-CHUTNEY

Zwischen die zwölf Pfannkuchen
kommt eine cremige Spinatfüllung, bevor das
Prachtstück in den Ofen geht

6 Portionen • vegetarisch

CRÊPES

180 g Dinkelmehl (Type 630)

½ TL Salz

1-2 TL gemahlene Kurkuma

3 Eier (Kl. M)

360 ml Milch

3 EL Olivenöl + etwas zum
Bestreichen

1-2 EL Butterschmalz
zum Braten

FÜLLUNG

500 g junger Spinat

Pfeffer (frisch gemahlen)

60 g Montello-Käse

350 g Ricotta
(ital. Frischkäse;
ersatzweise Speisequark,
40 % Fett)

100 g Schlagsahne

2 Eier (Kl. M)
Muskatnuss (frisch gerieben)

TOPPING

50 g Butter

25 g Semmelbrösel

Außerdem:
beschichtete Pfanne
(ca. 16 cm Ø),
ofenfeste Form
(mind. ca. 16 cm Ø)



1 FÜR DEN CRÊPE-TEIG

Mehl, Salz und Kurkuma in eine Schüssel sieben. Eier, Milch und 3 El Öl verquirlen, mit dem Schneebesen langsam unter die Mehlmischung rühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Eine beschichtete Pfanne (ca. 16 cm Ø) mit Butter-schmalz ausstreichen. Aus dem Teig nacheinander 12 dünne Crêpes backen.

3 FÜR DIE FÜLLUNG Spinat verlesen, abspülen, die Hälfte in einem Sieb in die Spüle/eine große Schüssel stellen. Spinat mit kochendem Wasser übergießen, zusammenfallen lassen, kalt abspülen. Abtropfen lassen und mit den Händen sehr gut ausdrücken. Spinat in ein sauberes Geschirrtuch geben, fest zusammendrehen und auswringen. Restlichen Spinat ebenso verarbeiten.

4 Spinat fein hacken, salzen und pfeffern. Käse fein reiben. Spinat, die Hälfte vom Käse, den Ricotta, Sahne und Eier gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Backofen auf 200 Grad

(Umluft 180 Grad) vorheizen.

6 FÜR DIE CRÊPES Boden einer ofenfesten Form mit etwas Öl bestreichen. Einen Crêpe darauflegen, mit 1–2 El Spinat bestreichen, mit einem zweiten Crêpe bedecken. So weiterarbeiten, bis Crêpes und Füllung verbraucht sind, oben mit einem Crêpe abschließen und die Torte im Ofen ca. 30 Minuten backen.

7 FÜR'S TOPPING Butter schmelzen, Semmelbrösel und restlichen Montello (ca.

TIPP

Crêpes, Füllung und Soße am Vortag zubereiten und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren schichten und überbacken. Die Backzeit verlängert sich um etwa 10 Minuten.

30 g) unterrühren. Mischung 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf den oberen Crêpe geben, fertig backen. Sind die Brösel zu hell, kurz unterm heißen Grill bräunen. Evtl. noch etwas Schalotten-Chutney (Rezept unten) auf die Crêpe-Torte geben. Warm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden

WARTEZEIT 15 Minuten

PRO PORTION ca. 630 kcal,
E 24 g, F 40 g, KH 43 g

TIPP

Chutney schon am Vortag zubereiten und kalt stellen.

1 TL Salz

Pfeffer
(frisch gemahlen)

1 Schalotten mit kochendem Wasser übergießen, 10–15 Minuten stehen lassen. Dann abgießen und schälen. Schalotten grob würfeln.

2 Schalotten, Lorbeer, Essig und Zucker in einem Topf aufkochen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Schalotten leicht zerfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und mit der Torte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

WARTEZEIT 10–15 Minuten

PRO PORTION ca. 90 kcal,
E 1 g, F 0 g, KH 20 g



Schalotten-Chutney

6 Portionen • vegan

500 g Schalotten

1 Lorbeerblatt

120 ml Sherry-Essig
(ersatzweise Balsamessig)

100 g brauner Zucker





Vegetarisch
& vegan

KÜRBIS- MANGOLD- CANNELLONI

Was zum Feiern:
unser veganer Auflauf mit
zweierlei Soßen



Kürbis-Mangold-Cannelloni

4 Portionen • vegan

FÜLLUNG & CANNELLONI

3 Zweige Rosmarin

750 g Butternut-Kürbis

Salz

300 g Mangold

50 g gehackte Mandeln

250 g Cannelloni-Nudeln

Rosmarin zum Bestreuen

MISO-SOSSE & TOMATENSOSSE

2 Ei helle Miso-Paste

650 ml Mandeldrink (ungesüßt)

3-4 Ei Speisestärke

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Knoblauchzehe

700 ml passierte Tomaten

50 g getrocknete Soft-Tomaten

2 Ei Tomatenmark

½ TL Chiliflocken

50-80 g grobe Semmelbrösel

Außerdem: Mixer, Einwegspritzebeutel, Blitzhacker, eckige Auflaufform

1 FÜR DIE FÜLLUNG Rosmarin abspülen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Kürbis schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5-10 Minuten weich kochen. Abgießen und abdampfen lassen.

2 Mangold putzen, abspülen und trocken tupfen. Die breiten Stiele und Mittelrippen der Blätter herausschneiden. Stiele und Rippen kleiner schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen. Abgießen. Die Mangoldblätter grob hacken und mit den vorgekochten Stielen und Rippen im Mixer fein hacken. Kürbis im Mixer grob pürieren. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

3 Mangold, Kürbis, Rosmarin und Mandeln mischen und in einen Einwegspritzebeutel füllen. Die Spitze vom Beutel abschneiden und die Füllung in die Cannelloni spritzen.

4 FÜR DIE MISO-SOSSE Miso in einem kleinen Topf unter Röhren erwärmen. Mandelmilch nach und nach zugießen, aufkochen, dabei mit einem Schneebesen gut rühren. Stärke und 3 El kaltes Wasser verrühren, zur Soße gießen, unter Röhren etwa 1 Minute köcheln lassen, vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 FÜR DIE TOMATEN SOSSE Knoblauch abziehen, hacken. Mit passierten Tomaten, Soft-Tomaten, Tomatenmark, Chiliflocken und $\frac{1}{2}$ TL Salz im Blitzhacker fein pürieren.

6 Backofen auf 200 Grad, (Umluft 180 Grad) vorheizen.

7 Tomatensoße auf dem Boden einer eckigen Auflaufform verteilen. Gefüllte Cannelloni darauflegen und mit Miso-Soße übergießen. Die Semmelbrösel darüberstreuen.

8 Cannelloni auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen. Noch ca. 10 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen. Mit Rosmarin bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 45 Minuten

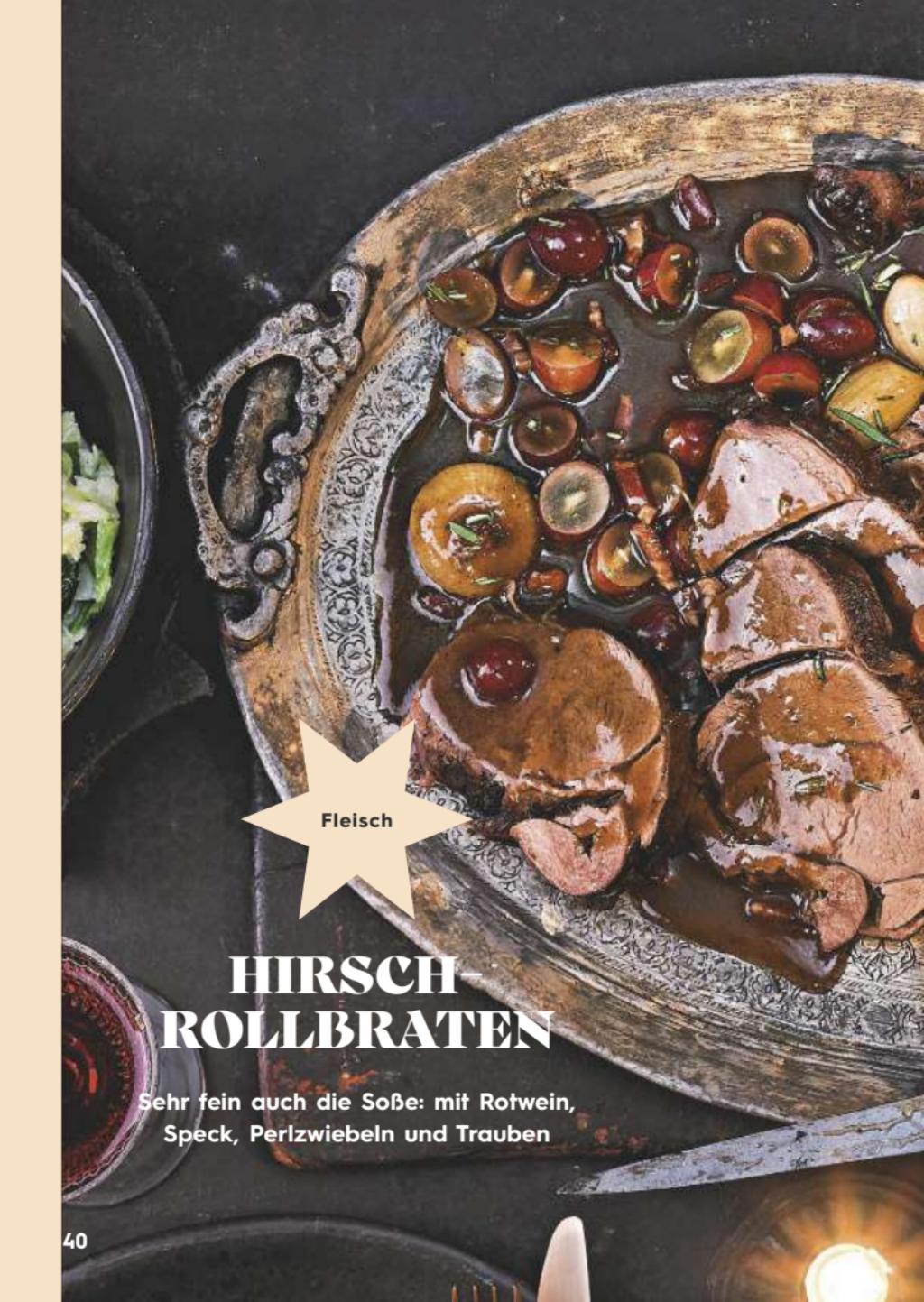
WARTEZEIT 10 Minuten

PRO PORTION

ca. 585 kcal, E 21 g,
F 15 g, KH 89 g

DAZU passt grüner Salat.

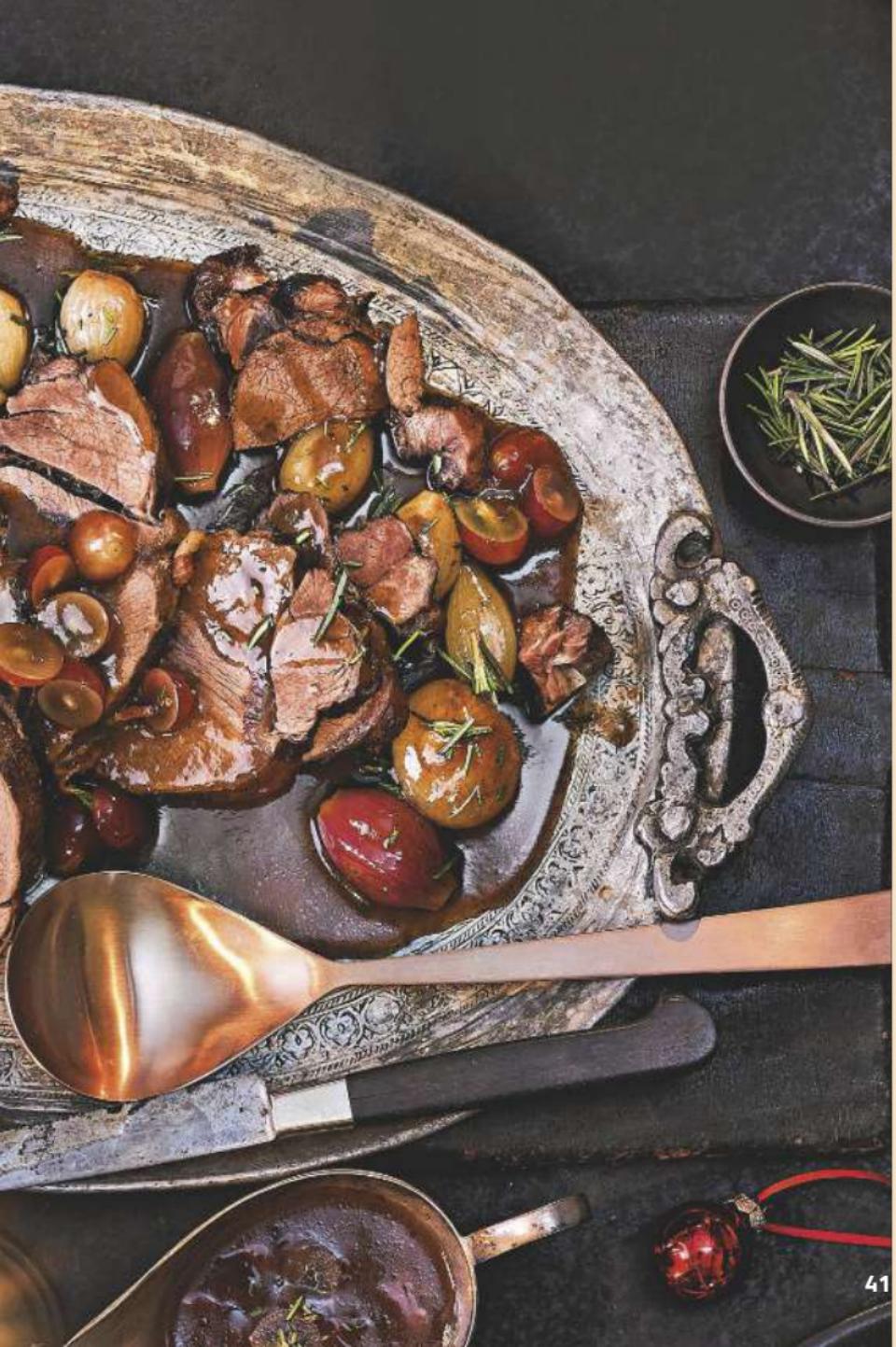




Fleisch

HIRSCH- ROLLBRATEN

Sehr fein auch die Soße: mit Rotwein,
Speck, Perlzwiebeln und Trauben





Hirschrollbraten

8 Portionen

- 250 g Zwiebeln,**
200 g Möhren
150 g Knollensellerie
etwa 1,7 kg Rollbraten vom
Hirsch oder Damwild (aus
der Schulter)
Salz • Pfeffer (frisch gem.)
4 El Öl • 2 Tl Tomatenmark
450 ml Rotwein (ersatzweise
alkoholfreien)
4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
400 g weiße und rote
Perlzwiebeln (ersatzweise
kleine Schalotten)
50 g Pancetta
(ital. durchwachsener Speck)
3 Tl Zucker
1-2 Tl Speisestärke
1 Zweig Rosmarin
200 g kernlose
blaue Trauben
Außerdem: großer Bräter
mit Deckel

1 Zwiebeln grob würfeln, Möhren und Sellerie abspülen, abziehen bzw. schälen und grob würfeln. Rollbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

2 2 El Öl in einem Bräter erhitzen und den Braten rundum braun anbraten. Herausnehmen. Restliches Öl (2 El) in den Bräter geben. Gemüsewürfel darin 15 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze hellbraun braten.

3 Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.

4 Tomatenmark zum Gemüse geben, kurz anbraten. 300 ml Wein in 2 Portionen zugießen, einkochen lassen. 500 ml Wasser dazugießen, Wacholder und Lorbeer zufügen, alles aufkochen. Braten in den Schmorsud legen und mit Deckel auf der unteren Schiene im Ofen 1 Stunde 45 Minuten schmoren.

5 Perlzwiebeln abziehen (geht besser, wenn man sie vorher für 15 Minuten in war-

mes Wasser legt). Pancetta in feine Streifen schneiden.

6 Bräter aus dem Ofen nehmen, den Braten z. B. in Folie wickeln, warm halten. Den Schmorfond durch ein Sieb streichen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren und die Zwiebeln darin kurz schwenken, restlichen Rotwein (150 ml) zugießen. Pancetta ebenfalls dazu geben, mit dem Schmorfond auffüllen.

7 Soße auf 400–500 ml einkochen. Etwas Wasser und Stärke verrühren, in die ko-

chende Soße rühren und damit leicht binden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadeln grob hacken. Trauben abspülen, trocknen und halbieren.

8 Rollbraten aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden. Mit Trauben und Rosmarin in der Soße erwärmen. Auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden 30 Minuten

PRO PORTION ca. 415 kcal,
E 47 g, F 15 g, KH 14 g

DAZU schmecken z. B. Knödel (Rezept siehe Seite 47).



TIPP

Den Rollbraten kann man schon am Vortag schmoren und dann in Scheiben geschnitten in der Soße erwärmen. Schöner wird das Fleisch allerdings, wenn der Braten frisch zubereitet wird.





RINDERFILET- ROLLBRATEN

Medium und butterzart, gefüllt mit Champignons und Nüssen, begleitet von Birnen, Knödeln und einer Portweinsoße

6 Portionen

FÜLLUNG & FILET

200 g braune Champignons

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

2 El Öl

50 g gehackte Haselnüsse

Salz

Pfeffer (frisch gem.)

**900 g Rinderfilet
(aus dem Mittelstück)**

Öl zum Braten

SOSSE

150 g Schalotten

2 Zeige Thymian

1 El Öl

**400 ml roter Portwein
(siehe Tipps)**

400 ml Kalbsfond

1-2 Tl Speisestärke

BIRNEN

**3 kleine reife Birnen
(à 160 g)**

2 Tl Butter • 2 Tl Zucker

1-2 El Zitronensaft

Außerdem: Küchengarn,

1 FÜR DIE FÜLLUNG Pilze putzen und sehr fein hacken. Zwiebel fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schleudern, abgezupfte Blätter fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und

Zwiebel bei starker Hitze anbraten, bis die evtl. ausgetretene Flüssigkeit der Pilze wieder eingekocht ist. Petersilie und Haselnüsse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung vollständig abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

3 RINDERFILET mit einem Messer so aufschneiden, dass ein Rollbraten bzw. eine 2 cm dicke Scheibe entsteht (oder vom Fleischer aufschneiden lassen). Füllung daraufstreichen, Filet wie einen Rollbraten aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Ca. 1 El Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 35–40 Minuten garen.

5 FÜR DIE SOSSE Schalotten in feine Streifen schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und

TIPPS

- **Füllung und Soße schon am Vortag zubereiten und kalt stellen.**
- **Wer keine Portweinoße servieren möchte, kann auch eine fertig gekaufte Hollandaise als Soße dazureichen.**

Thymian 2 Minuten dünsten. 200 ml Portwein dazugießen und vollständig einkochen lassen. Restlichen Portwein (200 ml) und Fond dazugießen, auf ca. 300 ml einkochen lassen. Soße durch ein feines Sieb gießen, erneut aufkochen, salzen und pfeffern. Stärke und 2–3 El kaltes Wasser verrühren, in die kochende Soße rühren und leicht binden. Abschmecken.

6 BIRNEN schälen, achteln und entkernen. 1 Tl Butter in einer Pfanne erhitzen, Birnen kurz dünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Zitronensaft dazugießen, restliche Butter

(1 TL) zugeben und die Birnen darin schwenken.

7 FILET aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Küchengarn entfernen. Braten in Scheiben schneiden, mit Soße und Birnen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 20 Minuten

WARTEZEIT ca. 20 Minuten

PRO PORTION ca. 495 kcal,
E 35 g, F 21 g, KH 23 g



Kartoffelknödel

6 Portionen • vegetarisch

**1 kg möglichst
gleich große Kartoffeln
(mehligkochend)**

70 g Weichweizengrieß

**70 g Kartoffelstärke
+ evtl. etwas zum Formen**

1 Eigelb (Kl. M) • Salz

**Muskatnuss
(frisch gerieben)**

Außerdem: Kartoffelpresse

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Kartoffeln gut abspülen, ungeschält in Alufolie wickeln und auf dem Backofenrost auf der 2. Schiene von unten in ca. 90 Minuten (je nach Größe) weich garen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Grieß, Stärke, Eigelb, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig mit leicht angefeuchteten/mit Stärke bemahlten Händen 10–12 kleine Knödel formen.

4 Knödel in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen und die Hitze reduzieren. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, noch 10–15 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

5 Z. B. mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel anrichten. Zum Rinderfilet servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden 10 Minuten

PRO PORTION ca. 210 kcal,
E 5 g, F 1 g, KH 42 g



Fleisch

REH BOURGUIGNON

Fein & unkompliziert: Das
Schmorgericht können Sie schon ein,
zwei Tage vorher machen, das
Kartoffelgratin aber wartet nicht gern





Reh Bourguignon

6 Portionen

- 100 g geräucherter
durchwachsener Speck**
- 1,5 kg Rehfleisch (Schulter)**
- 50 g Butterschmalz**
- Salz • Pfeffer (frisch gem.)**
- 2 TL Tomatenmark**
- 400 ml trockener Rotwein
(ersatzweise alkoholfrei)**
- 800 ml Rinderfond**
- 800 g Möhren**
- 500 g Schalotten**
- 2 Lorbeerblätter**
- 150 g Kräuterseitlinge**
- 3 Stiele glatte Petersilie**
- 30 g Butter,**
- 3 EL Speisestärke**
- Außerdem: Schmortopf**

- 1** Speck halbieren. Rehfleisch in etwa 6 cm große Würfel (à etwa 50 g) schneiden. 1 El Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch portionsweise bei starker Hitze rundum anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
- 2** Restliches Butterschmalz in den Schmortopf geben, Speck 3–4 Minuten braten.

Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. 200 ml Wein dazugießen, bei starker Hitze etwa 2 Minuten einkochen lassen. Restlichen Wein (200 ml), gebratenes Fleisch mit Bratensaft und Rinderfond zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt etwa 1½–2 Stunden bei kleiner Hitze auf dem Herd schmoren.

3 Möhren waschen, schälen und in etwa 3 x 2 cm große Stücke schneiden. Nach etwa 45 Minuten Garzeit Möhren, Schalotten und Lorbeer zum Fleisch geben und zu Ende schmoren.

4 Inzwischen Kräuterseitlinge putzen, in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

5 Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze bei starker Hitze goldbraun anbraten, salzen, pfeffern, Petersilie zugeben.

6 Schmortopf vom Herd nehmen. Fleisch, Speck und Gemüse z. B. mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitelegen. Speck in kleine Würfel schneiden. Stärke und

4–5 El kaltes Wasser verrühren. Soße aufkochen, Stärke einrühren und die Soße damit binden. Fleisch, Speck und Gemüse zurück in die Soße geben, erhitzen. Kurz vorm Servieren die Kräuterseitlinge darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Stunden 10 Minuten

PRO PORTION ca. 545 kcal,

E 61 g, F 22 g, KH 15 g

DAZU Gratin (unten) & glasierte Wurzeln (dafür 1 kg geschälte bunte Möhren und Petersilienwurzeln in Stifte schneiden, in 50 g Butter und 3–4 TL Honig 2 Minuten anbraten, 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure dazugießen, 10–12 Minuten zugedeckt kochen, salzen, pfeffern).



Kartoffelgratin

6 Portionen · vegetarisch

1 kg Kartoffeln (festkochend)

1 Knoblauchzehe

2 El Butter

Salz

Pfeffer (frisch gemahlen)

Muskatnuss (frisch gerieben)

350 g Schlagsahne

Außerdem: Gemüsehobel,

Gratinform (Ø 30 cm) oder

6 Portionsförmchen

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Kartoffeln schälen, abspülen und auf dem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch halbieren.

3 Eine Gratinform (Ø 30 cm) mit der Knoblauchzehe ausreiben und mit knapp 1 El Butter ausstreichen. Die Kartoffelscheiben in die Form schichten und dabei immer wieder mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne über die Kartoffeln gießen, die restliche Butter (1 El) in Flöckchen darauf verteilen.

4 Im Ofen etwa 40–50 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 20 Minuten

PRO PORTION ca. 300 kcal,

E 5 g, F 19 g, KH 27 g

IMPRESSUM

Chefredakteurin Susanna Riethmüller

Stellvertretende Chefredakteurinnen

Nikola Haaks, Isa Petereit

Creative Director Kerstin Peters;

Jennifer Georgi (stellv.)

Textchefinnen Kathrin Tsainis,

Natali Michaely

Chefin vom Dienst Tanja Kuge

Konzept & Redaktion Kathrin Tsainis

Layout Heike Hähnle

Geschäftsführung

FUNKE Women, People & Family GmbH

Jochen Beckmann, Jesper Doub, Simone Kasik,

Christoph Rüth, Janina Süss

Managing Director

Henning Meyfarth, Katharina Grevenhorst

Publishing Managerin Kathrin Giersch

Vermarkter Ad Alliance GmbH,

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Sales Director Nicole Cortez

Produktionsmanagement Andreas Hutter

Redaktion BRIGITTE, 20444 Hamburg

Druck EversFrank GmbH, Meldorf

© 2025 by FUNKE

Women, People & Family GmbH