

Für Pakete & Co.

**Süße
Gratis-
Anhänger**

S. 63



Z.B. Cookies mit
Erdnussbutter

Da fühlt sich jeder verwöhnt



S. 28-31

Wunderbare Weihnachts-Essen



Ärztin Claudia (51) war tablettensüchtig:

**„Meinen Stress ertrug ich
nur noch mit Pillen“**

S. 20-21

Ihr gutes Recht

Von Advent bis Silvester

Was nun alles erlaubt ist – und was nicht

S. 12-13

**GROSSES
Kreativ-
Extra**



S. 28-31

**Last-Minute-Geschenke
SELBST ZAUBERN**

**Strahlend schön
geschminkt**

**Make-up in
Feierlaune**

S. 16-17

**Amaryllis, Christrose
und Weihnachtsstern**

**Traumhafte Ideen
mit Winterblüten**

S. 60-61

**Der einfache
Kalzium-Trick
wirkt Wunder**



S. 22-23

Flacher Bauch in nur 3 Tagen

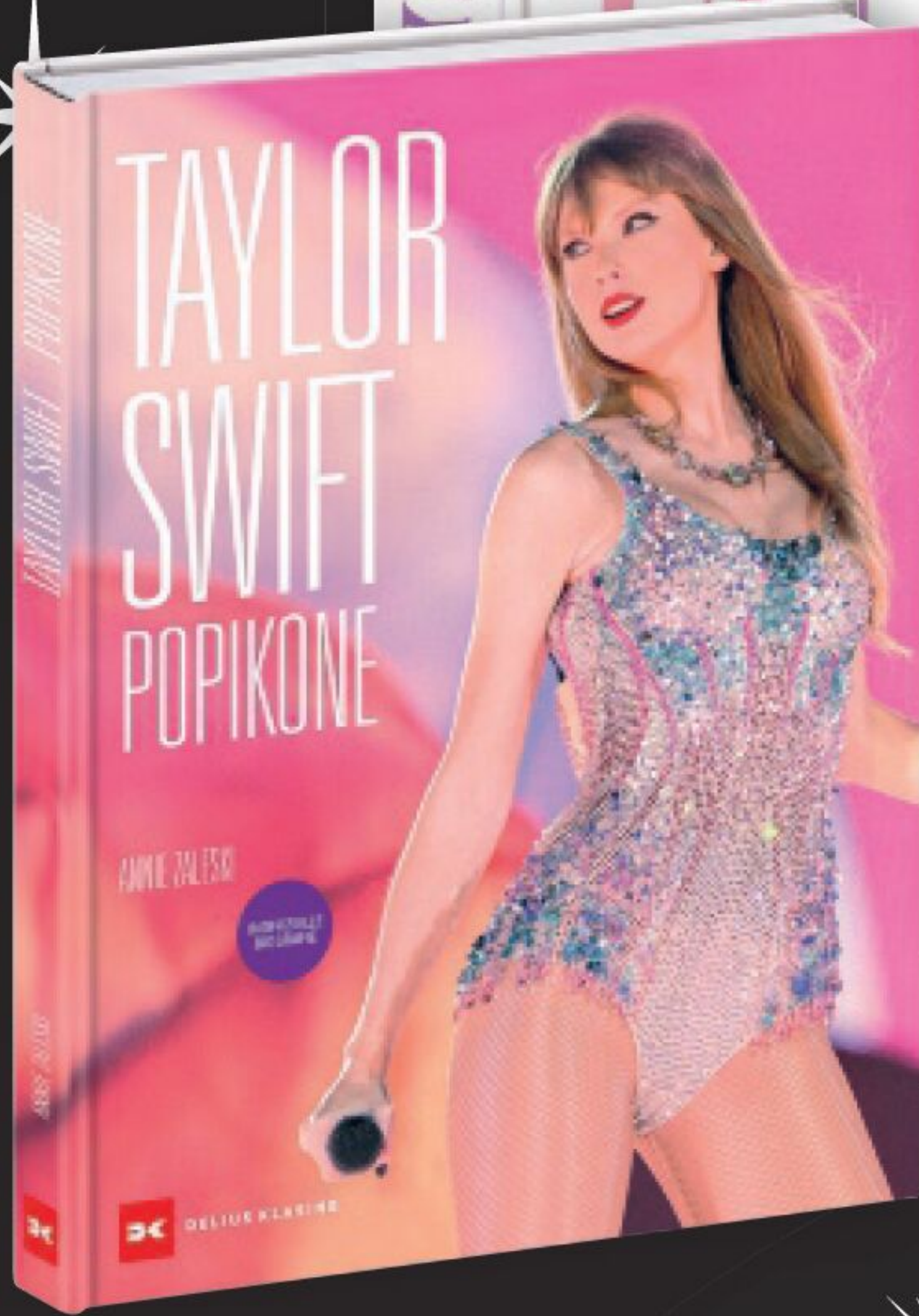
**So schnell ging
Abnehmen noch nie**

**Trendy &
doch so
günstig**

**Festliche
Looks unter
100 Euro!**

S. 6-7

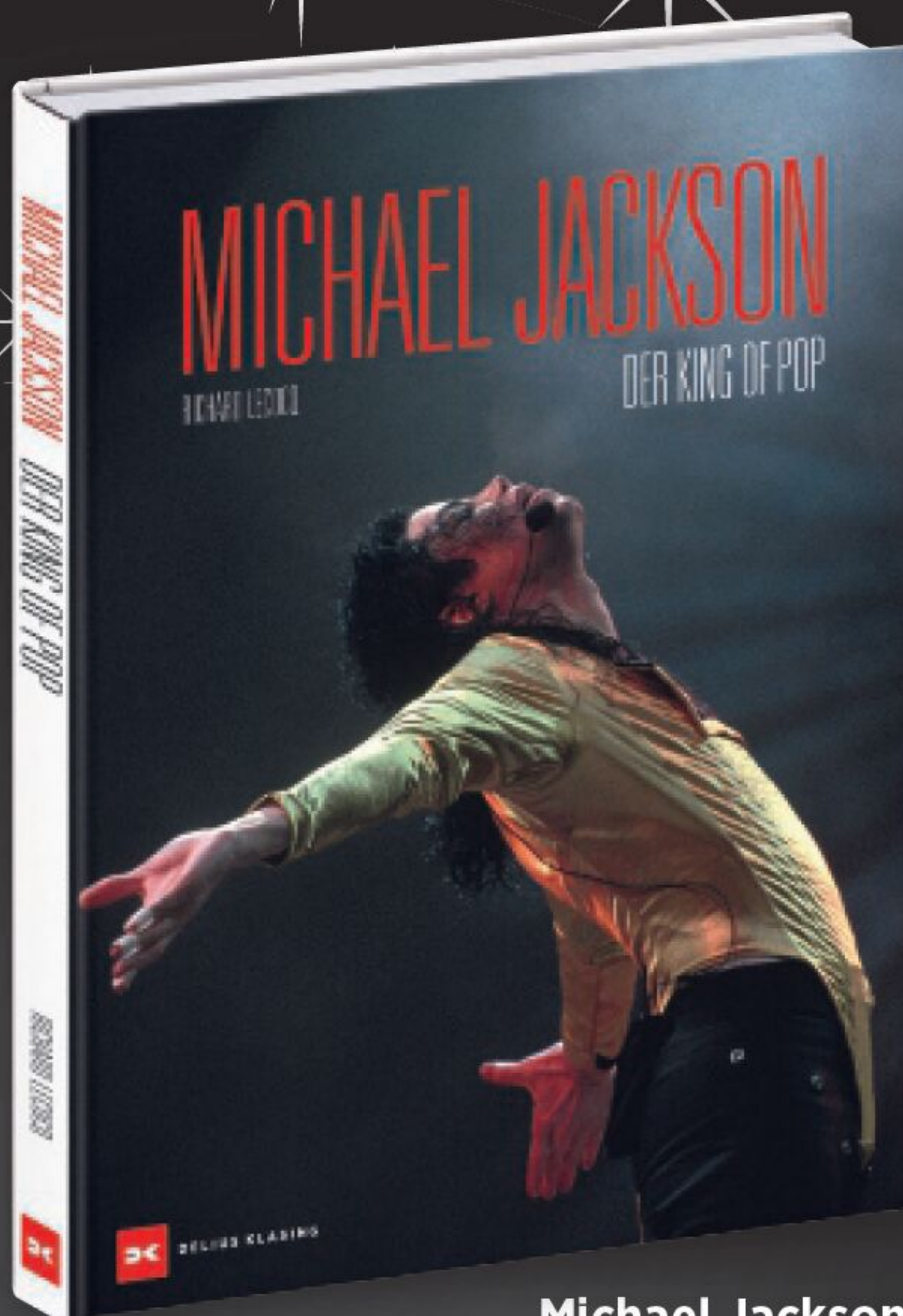




Taylor Swift
€ 39,90 [D]
ISBN 978-3-667-12972-7

Taylor Swift - Alle Songs
€ 69,90 [D]
ISBN 978-3-667-13141-6

Pink Floyd
€ 39,90 [D]
ISBN 978-3-667-13136-2



Michael Jackson
€ 39,90 [D]
ISBN 978-3-667-13077-8

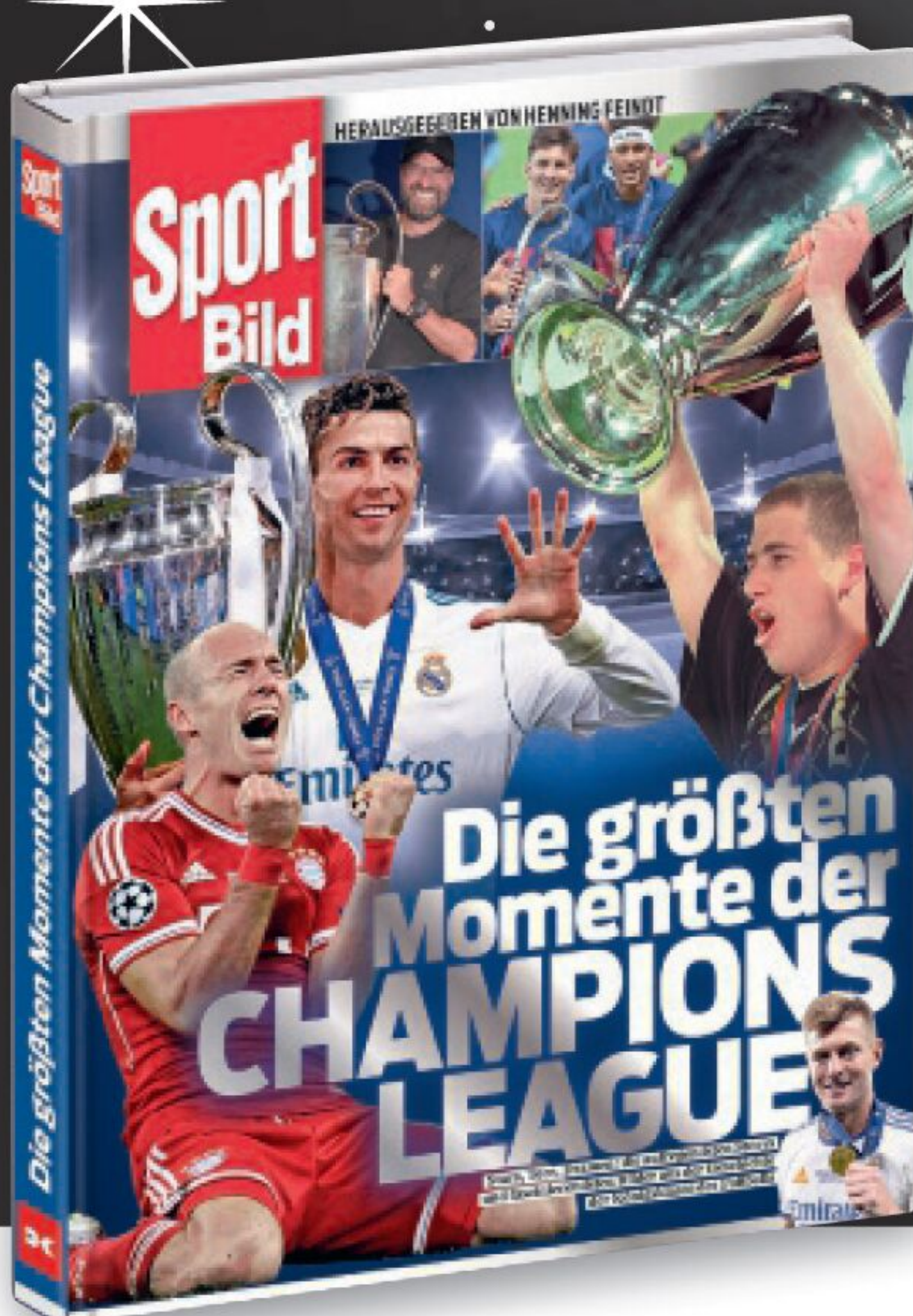


Andy Möller
€ 26,90 [D]



Sinner
Sein Weg zum Tennissweltstar
€ 24,90 [D]
ISBN 978-7307-0769-2

GESCHENK TIPPS zu Weihnachten



**Die größten Momente
der Champions League**
€ 24,90 [D] | ISBN 978-3-667-13147-8

Radurlaub in Deutschland Vol. 2
25 Touren von Ostsee bis Allgäu
€ 24,90 [D] | ISBN 978-3-667-12853-9

Rad und raus
Alles für Microadventure und Bikepacking
€ 19,90 [D] | ISBN 978-3-667-13050-1





Sarah Bechimer

Redakteurin



Liebe Leserin, lieber Leser!

Musik ist die Kunst, die Seele zu berühren

Vor wenigen Tagen war es soweit: Wir durften die erste der vier Kerzen auf dem Adventskranz anzünden und damit den offiziellen Start in die Weihnachtszeit einläuten. Passend dazu haben wir auf der Seite 36 diese Woche die besten Tipps für Sie, wie Ihr Kranz bis Heiligabend frisch und grün bleibt und nicht vertrocknet. Vorher müssen Sie aber an einem Ohrwurm vorbei: Zum Einstieg in die aktuelle Lea hat sich meine Kollegin auf der nächsten Seite mit dem Zauber des Heimkommens an Heiligabend beschäftigt und sich als passende Headline meinen allerliebsten Weihnachtssong ausgesucht: Driving home for Christmas. Denn der erinnert mich an eine Zeit, als ich als Studentin tatsächlich vor Weihnachten einen sehr langen Weg nach Hause hatte – und auf dem mich Chris Reas Klassiker mindestens einmal im Radio begleitete und für gute Laune sorgte. Bis heute legt sich seine Stimme wie eine warme Decke um meine Schultern, wann immer ich sie im Dezember im Auto höre. Mein Favorit schafft es im Ranking der in Deutschland beliebtesten Weihnachtslieder übrigens auf Platz fünf. An der Spitze liegt „Stille Nacht, heilige Nacht“, gefolgt von „Last Christmas“. Und welcher Song ist Ihr Wohlfühl-Winterliebling?

Eine stimmungsvolle
Woche wünscht Ihnen

Sarah Bechimer

Viel Vergnügen
mit Ihrer neuen
Lea ❤️

Aktuelles & Reportagen

- 4 Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 Topthema** Friedlich feiern von Advent bis Silvester: Diese Regeln gelten für alle
- 14 Tipps & Infos** Brandgefahr klug vorbeugen
- 20 Report** Eine Ärztin warnt: „Ich nahm Psychopharmaka – und wurde abhängig“
- 55 Leselust** Meine geheime Fantasie
- 56 Report** Melina Hoischen möchte als „Miss History“ Rätsel der Weltgeschichte lösen

Mode & Beauty

- 6 Beratung** Für Ihren Glamour-Auftritt: Tolle Outfits – und alle unter 100 Euro!
- 8 Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 16 Beratung** Make-up in Feierlaune – drei Schmeichel-Looks zur Auswahl
- 18 Trend** Wunderbare Beauty-Geschenke
- 19 News** Rettet „Co-Washing“ sprödes Haar?

Kochen & Backen

- 28 Kochen mit Spaß** Fisch, Filet & Veggie: 6 köstliche Genuss-Ideen für die Festtage
- 32 News** Weihnachtsgewürze; Heißgetränke
- 33 Backen mit Liebe** Schoko-Ananas-Traum
- 34 Sparen** Drei Reisgerichte unter 2,75 Euro

Gesund & fit

- 43 Meine Gesundheit** Den Anti-Stress-Nerv stärken; Demenz-Signale; Medizinwissen: Epigenetik; Sodbrennen; Reha auf Rezept

Ratgeber & Service

- 22 Diät** Flacher Bauch mit dem Kalzium-Trick
- 36 Leichter leben** Tipps für den Adventskranz; Kaschmir-Pflege; Die perfekte Garderobe
- 52 Psychologie** Empathie: Bitte mit Gefühl!

Reise & Spaß

- 40 Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 42 Gewinnrätsel**
- 54 Extra** Kreativ-Mandala zum Ausmalen; 90-Sekunden-Gehirnjogging
- 63 Süße Gratis-Anhänger**

Wohnen & Deko

- 24 Zuhause Wohnen** Mit viel Liebe gemacht: Besondere DIY-Last-Minute-Geschenke
- 60 Blumen** Weihnachtlicher Blütenzauber

Immer in Ihrer Lea

- 55 Impressum**
- 58 Horoskop**
- 62 Zu guter Letzt** Vorschau & Twitterperlen

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



Lea
ist immer für Sie da!

HABEN SIE FRAGEN?
Jhi-yeon Moon nimmt sich
gerne Zeit für Sie

IHR PERSÖNLICHER KONTAKT ZU UNS:

Telefon: 040/411 8825 702

E-Mail: inspiriert@lea-magazin.de

Oder besuchen Sie uns online:

www.facebook.com/leamagazin

www.instagram.com/leamagazin

Lea 3

News Kurz & Knapp

Unser liebstes Fotomotiv!



Fellfreunde vor der Linse

Eine Umfrage zeigt, dass 47 Prozent der Hundebesitzer ihren Vierbeiner häufiger fotografieren als Freunde oder

Familie. Die Fotos werden online gepostet, als Hintergrundbild oder für personalisierte Produkte genutzt. Hübsche Foto-Ideen für Ihren Wau-Wau gibt's auf vistaprint.de



Sind Joghurtdeckel schädlich? Ablecken oder nicht?

Wir haben gelernt: Den Joghurtdeckel abzulecken, ist gefährlich. Stimmt, Aluminium ist gesundheitsschädlich und sollte nicht verzehrt werden. Doch der Deckel ist mit einer dünnen Schicht Plastik überzogen, die verhindert, dass das Lebensmittel mit dem Metall in Verbindung kommt. Trotzdem sollte man vorsichtig sein, da der Deckel scharfe Kanten haben kann.

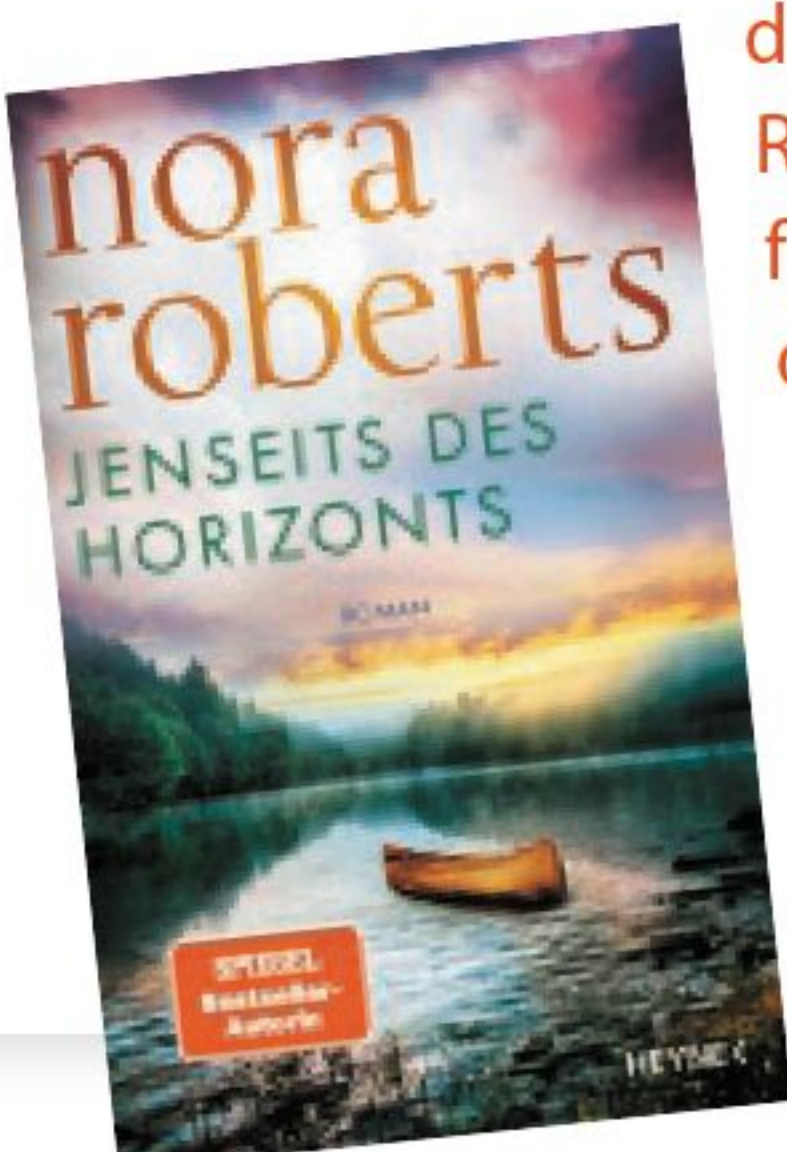


Leas Lieblings-Buch

Sloan ist klinisch tot, als sie zurück ins Leben geholt wird. In ihrer Heimat am Mirror Lake trifft sie auf Nash, der seinem Großstadtleben entkommen möchte. Dann stoßen

die beiden auf eine Reihe von Vermisstenfällen und wollen die düstere Wahrheit ans Licht bringen...

„Jenseits des Horizonts“, Nora Roberts, Heyne, 22 Euro



Warum „Nach Hause kommen“ vor Weihnachten Driving home for Christmas



Tradition macht glücklich

Die gemeinsame Zeit mit der Familie ist doch das schönste Geschenk! Weihnachten lässt uns nach Hause kommen – physisch und emotional. Jede Familie hat ihre festen Traditionen, die unsere Sehnsucht nach Geborgenheit stillen können

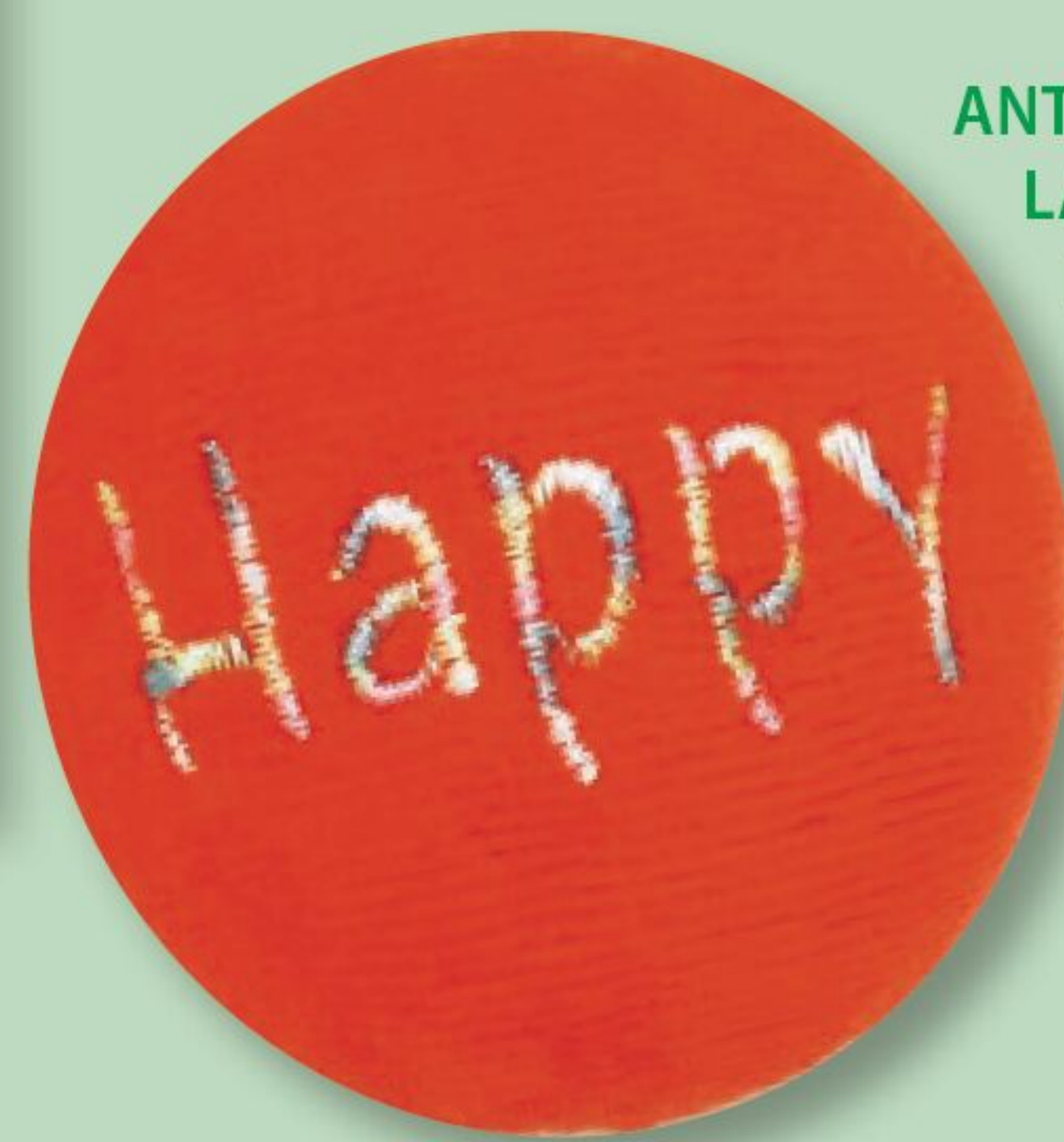
Janines Favorit

» Den Anti-Stress-Ball finde ich ganz toll. Der ist mit Lavendel gefüllt, das riecht nicht nur lecker, sondern wirkt auch beruhigend. Wenn man viel zu tun und viel um die Ohren hat, tut es total gut, den Ball zu kneten und den Lavendelgeruch immer um die Nase zu haben.

ANTI-STRESSBALL MIT LAVENDELFÜLLUNG

Den weichen Ball gibt's in vielen verschiedenen Ausführungen

Gary Mash, über avocadostore.de, 11,95 Euro



Wenn Janine Kunze im Stress ist, knetet sie gerne den Lavendel-Ball, um zu entspannen und herunterzukommen

Challenge der Woche

DANKBARKEITS- TAGEBUCH:

Notieren Sie sich jeden Abend drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Das kann helfen, den Fokus auf die schönen Dinge zu legen und somit zufriedener und positiver durchs Leben zu gehen.

die Seele streichelt



Ab in den Stau?
Macht nichts! Schon die Vorfreude auf das Heimkommen steigert das Wohlbefinden und reduziert nachweislich Stress

■ Der Song von Chris Rea ist einer der bekanntesten Weihnachtshits, auch jetzt wird er im Radio wieder gespielt und stimmt uns so auf die Feiertage ein. Denn „Driving Home for Christmas“ spricht den meisten aus der Seele. An Weihnachten nach Hause zur Familie zu fahren oder Besuch von den Liebsten zu bekommen, gehört für den Großteil der Deutschen einfach dazu. Der altbekannte Duft der Heimat, das Wiedersehen mit Familie und Freunden – all das macht die Magie von Weihnachten aus. Kein Wunder: In der dunklen Jahreszeit wächst das Bedürfnis nach Rückzug, Geborgenheit und vertrauten Ritualen. Da dient das Zuhause als Kraftort, sorgt für Wohlbefinden. Dabei kann „Nach Hause kommen“ auch ein emotionales Ankommen bedeuten. Wer keine Familie hat, die er oder sie besuchen kann oder möchte, macht es sich auch alleine schön. Und, was heißt für Sie Wohlfühlen? Tun Sie sich selbst etwas Gutes, kochen Sie etwas Feines, schauen Sie Ihren Lieblingsfilm, lassen Sie sich ein Bad ein. Fällt Ihnen die Decke auf den Kopf, können Sie ein Café besuchen oder online nach Aktionen für die Feiertage suchen. Genießen Sie die Zeit!

Generationen

Know-how

MOLLIG WARMER FÜSSE

Omas Alltagsweisheit: „Mit Wollsocken, am besten handgestrickt, bleiben die Füße auch an kalten Herbstabenden mollig warm. Ein gutes Paar hält viele Jahre!“

Frisch und findig gelöst: „USB-Heizsohlen in die Sneakers oder Hausschuhe legen – an eisigen Tagen werden die Füße selbst auf dem Weg zum Bus angenehm gewärmt. Das ist eine tolle Geschenkidee für Frostbeulen!“

Zahl der Woche

73

Prozent

der deutschen Mieter und Wohnungseigentümer greifen aus Kostengründen manchmal selbst zum Werkzeug, obwohl nur jeder Dritte sich handwerklich gut einschätzt. Gelernt wird meist durch Internet-Videos.

Auja! Lass uns die Wohnung putzen!

Vieles ist schöner, wenn man es teilt. Zum Beispiel der atemberaubende Sonnenuntergang oder der Urlaub, an den man sich noch gerne zusammen erinnert. Aber nicht nur schöne Dinge, sondern überhaupt alles macht mehr Spaß, wenn man nicht alleine ist. Sogar tanken, der Abwasch oder die Wohnung zu putzen, all das macht gemeinsam mehr Freude. Das haben Forschende nun in einer Studie herausgefunden. Sie werteten Daten aus vier Jahren von über 40.000 Probanden aus: Alle alltäglichen Tätigkeiten standen mit einem höheren Glücksempfinden in Verbindung, wenn die Befragten sie in Gesellschaft anderer erledigt hatten. Gut zu wissen!



Ab jetzt wird nur noch gemeinsam geputzt. Das macht zumindest etwas mehr Freude

Gut zu wissen

Diese dreisten Maschen sollten Sie kennen Vorsicht beim Geschenkekauf auf Kleinanzeigen-Portalen

■ Jetzt sind viele von uns noch auf der Suche nach Geschenke-Schnäppchen. Auf Portalen wie Kleinanzeigen, Vinted oder Markt.de kann man so manchen Schatz finden. Doch leider tummeln sich auf diesen Webseiten auch viele Betrüger, die mit verschiedenen Maschen versuchen, an Ihr Geld oder Ihre Daten zu kommen. Wir zeigen Ihnen die häufigsten Abzockfallen und erklären, worauf Sie achten sollten und was im Betrugsfall zu tun ist.

Lieber Vorsicht bei der Bezahlung

Am sichersten sind Sie unterwegs, wenn Sie die offiziellen Bezahl- und Kommunikationswege der jeweiligen Plattformen nutzen. Sie sollten zum Beispiel nie eine PayPal-Zahlung als „Freunde & Familie“ durchführen. Diese Option bietet nämlich

keinen Käuferschutz. Das heißt, wenn die Ware nicht ankommt oder nicht der Beschreibung entspricht, haben Sie keine Möglichkeit, das Geld zurückzufordern. Auch wenn Western Union als Zahlungsmethode vorgeschlagen wird, sollten Sie verzichten.

Überweisungen über

diesen Dienst sind praktisch nicht rückholbar und das überwiesene Geld ist somit unwiederbringlich verloren – eine beliebte Methode von Betrügern.

Melden Sie den Betrugsfall sofort

Der „Käuferschutz“ sichert Sie ab, indem die

Transaktion bei Problemen eingefroren wird, bis der Fall geklärt ist. Sie und der Verkäufer müssen dann Beweise erbringen. Sollten Sie doch einem Betrug zum Opfer gefallen sein, müssen Sie bei der Polizei Anzeige erstatten. Informieren Sie das Portal und melden Sie das Profil der Betrüger. Machen Sie Screenshots, um die Beweise zu sichern, und prüfen Sie, ob die Zahlung zurückgenommen werden kann.



Festlich geht
auch **günstig**

Tolle Looks unter **100 Euro**



**Stoffe mit
Glamour-Finish**
Satin und Glitzer
verstehen sich prima!
Die Kombi ist der Star
auf jeder Party
Shein, je Gr. XS - XXL

30 €



**Toller
Farbklecks**
Der Chiffon-
Overall
schmeichelt
und engt
nirgends ein!
Der ist überall
ein echter
Hingucker
*bonprix,
Gr. 32/34 -
52/54*

70 €



Highlight aus Samt
So ein hübscher Anzug in
Trendfarbe Dunkelrot! Die Teile
machen auch solo eine gute Figur
bonprix, je Gr. 36 - 54

93 €

60 €

**So
bequem!**

Strickpullover und Plisseerock sind
ein stilvolles Ensemble. Mit
markanten Schmuckstücken
werden die noch festlicher
*Ernsting's family, je
Gr. 32/34 - 52/54*



76 €

90 €

Schwarz – die richtige Wahl
Ob maskulin im Smoking oder feminin im Samtkleid, diese Schönheiten machen auch nach den Feiertagen noch viel Freude!
C & A, je Gr. 34 - 48



76 €

Traumhaft kombiniert
Die Bluse eignet sich für zierliche Figuren. Als Ergänzung zu einer schwarzen Hose ist sie perfekt aufgehoben
C & A, je Gr. 36 - 48



60 €

Schön weiblich!

Das fliederfarbene Cocktail-Kleid hat ein spitzenverziertes, verstärktes Vorderteil mit lauter kleinen Glitzersteinchen. Figurfreundlich und mit weit ausgeschnittenem Rückenteil – wie das swingt!
Witt Weiden, Gr. 36 - 54

5 Accessoire-Sets zu gewinnen!

► Die veredeln jeden Look im Nu: Goldene Clutch und Glitzer-Creolen sind super glamourös und zeitlos! **Der Gesamtwert des Sets liegt bei 60 Euro. Mehr Infos unter: www.bijou-brigitte.com**



So können Sie gewinnen:

Schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Goldiges Duo“ an gewinn@lea-magazin.de oder eine Postkarte an Redaktion LEA, Stichwort: „Goldenes Duo“, Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg

Einsendeschluss ist der 24.12.2025

Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeiter der Medien-gruppe Klambt, deren Angehörige sowie Sammel-Einsendungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die im Rahmen des Gewinnspiels erhobenen personen-bezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz

Großes Umstyling

Und wo steigt die Party?

Susanne trägt als Bankerin
Klassik-Looks, in der Freizeit
mag sie es leger. Wir haben sie
richtig in Schale geschmissen.
Sieht super aus, oder?

Schön elegant mit Hose

Perlen am Kragen und der Schimmer der
Hose machen das Styling so besonders.
Zudem ist die Kombi total bequem und
braucht keinerlei Schmuck. Hübscher
Eyecatcher: die rote Glitzer-Clutch.

VORHER

Susanne und ihre
Tochter leben in
Bergedorf, einem
östlich gelegenen
Stadtteil von
Hamburg. Die
Bankkauffrau und
die Schülerin
unternehmen viel
zusammen und
verreisen auch zu
zweit. Susanne hat
Kleidergröße 36,
Schuhgröße 37 und
ist 1,63 m groß.

DER WUNSCH

Susanne (55) sucht schicke Festtagsmode, die zudem bequem ist

„Ich bin offen, spontan und habe Lust auf ein Foto-Shooting. Was ich mich schon lange frage: Ist die Haarlänge so ideal? Was Mode betrifft, bin ich im Job meistens konservativ unterwegs. Jetzt zu den Feiertagen darf das Styling ruhig etwas sexy sein.“

Rosa ist das neue Schwarz

Das süße Kleid setzt Susanne toll in Szene. Edle Strass-Ohringe und ein goldener Gürtel erhöhen seinen Glamourfaktor noch. Das i-Tüpfelchen: knallrote Lippen



Haben Sie auch Lust, mitzumachen?

Dann bewerben Sie sich jetzt! Schicken Sie einfach einen Brief oder eine E-Mail mit einem aktuellen Foto, Ihrer Konfektions-, Schuh- und Körpergröße, Alter und Handynummer an: Redaktion Lea, Stichwort: Vorher/Nachher, Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg oder an: Lea@Klambt.de

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz

Fotos: Andra;
Styling, Produktion & Text:
Maike Feldmann

So gelingt der Look:

Unter schlichten Blazern oder Tweedjacken wird das sexy Leo-Top zum raffinierten Blickfang. Hübsch!

Molly Bracken, Gr. XS - XL, 40 Euro

Egal wie viel wir an Weihnachten essen: In der Bluse hat auch ein kleines Bäuchlein Platz

Lili Sidonio, Gr. XS - XL, 60 Euro

Der spektakuläre Glitzer-Blazer garantiert einen coolen Auftritt. Ideal als Begleiter zu einer Jeans

Silvian Heach, Gr. 38 - 46, 185 Euro



Zuckersüß und auch ideal fürs Büro: lockerer Strickpullover mit aufgenähten Schleifchen!

C & A, Gr. XS - XL, 25,99 Euro



Die bringen Glamour ins Styling und funkeln unheimlich intensiv: tolle XL-Glitzer-Ohringe

Just Win, 129 Euro



Der Plisseerock bringt jede Menge Weiblichkeit ins Outfit – so herrlich entspannt mit Gummizug

Molly Bracken, Gr. XS - XL, 52 Euro



Wer noch ein Update für seine Festtagsgarderobe oder für einen Party-Look braucht: Hier kommt ein Favorit!

Deichmann, Gr. 36 - 42, 69,99 Euro

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

Schlank & fit

ohne Diätfrust

*Glücklich dank
Wohlfühlfigur, mit der
Nr. 1³ Empfehlung aus
der Apotheke.*



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

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



**Beim Abnehmen frustriert sein?
Das muss nicht sein. Mit formoline L112
gelingt Abnehmen mit Genuss.**

Natürlich Abnehmen mit Genuss

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach 2 Tabletten formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

Starke Hilfe beim Abnehmen

Eine aktuelle klinische Studie¹ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät-Empfehlung alleine.

- ✓ **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- ✓ **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich²**
- ✓ **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

*formoline L112 -
aus Ihrer Apotheke*

Service Angebot

Abnehmen kann angenehm sein – mit formoline

Genießen Sie die leckeren GU-Rezepte „Happy Healthy Soulfood“, oder nutzen Sie unsere sensationelle „My-formoline Begleit-App“, von den Experten der Nr. 1³ beim Abnehmen entwickelt.



Gratis Download auf www.formoline.de

Mit formoline L112 ist gesundes und genussvolles Abnehmen kein Widerspruch. Der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 auf natürlicher Basis wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und reduziert die Mengen an aufgenommenen Fettkalorien.² formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit, gesund und genussvoll zugleich abzunehmen. Ergänzt durch moderate Bewegung sind Sie damit auf einem guten Weg zu Ihrer Wohlfühlfigur.

Nahrung für die Seele

Wenn uns der Grießbrei Löffel für Löffel in kindliche Geborgenheit zurückschmeißt und uns der Duft exotischer Gewürze in leichtherzige Urlaubs-

stimmung bringt, sind wir glücklich. Denn mit einer Lieblingsspeise sagen wir uns selbst: Hey, ich bin gut zu mir. Soulfood ist Nahrung für die Seele. Mit dem richtigen „Seelenfutter“ fühlen wir uns glücklich, erhöhen unser Wohlbefinden und lassen Diätfrust und Stress beim Abnehmen gar nicht erst aufkommen.

Gesundes und genussvolles Abnehmen

Gönnen Sie sich in Maßen, aber bewusst und voller Genuss Ihr Seelenessen. Mit unseren leckeren Soulfood-Rezepten ernähren Sie sich ausgewogen und senken Ihren täglichen Fettverzehr auf 60–80 g.

Selbstkontrolle ist der halbe Erfolg

Unsere My-formoline App motiviert, hilft dranzubleiben, inspiriert zu mehr Bewegung, gibt wertvolle Tipps zum Abnehmen und unterstützt Sie dabei, Ihre Abnehmreise strukturiert und effektiv zu gestalten. Jetzt gratis in den App-Stores erhältlich. Einfach QR-Code scannen.



Fröhlich, festlich

Darf ich das Auto ein wenig schmücken?

Das regelt die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung und die besagt: Blinkende, leuchtende Deko, die Verkehrsteilnehmer ablenken könnte, ist nicht erlaubt. Nikolausmützen für Außenspiegel oder gut gesicherte Deko-Bäumchen am Fenster sind gestattet.



Natürlich wollen wir es uns jetzt schön machen – doch ein paar Regeln gilt es zu beachten, damit wirklich alle harmonisch mit ihren Liebsten feiern können

Die einen möchten bei hellen, blinkenden Lichterketten schreiend davonlaufen. Für andere kann die Weihnachtsdeko nicht üppig genug sein. Was aber, wenn beide Parteien im selben Haus wohnen? Wie Richter bei dieser und weiteren Fragen rund um Weihnachten urteilten – hier ein Überblick:

Adventskranz an der Tür ist erlaubt, Duftspray nicht

Die eigene Wohnung dürfen Mieter nach Lust und Laune schmücken. Und auch bunte Adventskränze außen an der Wohnungstür gehen klar – ob sie anderen gefallen oder nicht (LG Düsseldorf, Az. 35 T 500/98). Auch Lichterketten und Weihnachtsschmuck am Miets-Balkon darf niemand verbieten. Es sei weit verbreitete Sitte, in der Weih-

nachtszeit Fenster und Terrassen mit elektrischer Beleuchtung zu schmücken, so die Richter. Vorausgesetzt, die Deko ist sicher installiert und die Hausfassade wird dadurch nicht beschädigt (LG Berlin, Az. 65 S 390/09). Das ganze Treppenhaus zu dekorieren oder gar mit Weihnachtsduft einzunebeln, geht allerdings zu weit (AG Münster, Az. 38 C 1858/08 und OLG Düsseldorf, Az. 3 WX 98/03).

Keine Renovierung, aber bitte schön warm

Grundsätzlich freuen sich Mieter natürlich, wenn die Wohnung modernisiert wird. Allerdings nicht, wenn das an den Feiertagen passiert! So war es in einem Kölner Mietshaus geplant. Dort sollten zwei Wochen vor Weihnachten Handwerker mit einer Grundsanierung starten. Die Richter lehnten das ab: Die Zeit vor dem Fest sei eine besinnliche Zeit,

Auch an Weihnachten darf von 22 bis 6 Uhr nur in Zimmerlautstärke gefeiert werden

– friedlich!



Wie viel Bling-Bling ist okay?

Solange die Lichter nicht allzu grell in die Fenster der Nachbarn leuchten, gehen Lichterketten am eigenen Haus in Ordnung. Wichtig: Deko muss so angebracht sein, dass auch bei einem Sturm nichts heruntermfällt. Zwischen 22 und 6 Uhr gilt aber: Licht aus!

Weihnachtsfeier besteht Unfallversicherungsschutz (*SG Frankfurt/Main, Az. 10 SU 2623/03*). Wer der Feier fern bleibt, sollte bedenken: Ein Anrecht auf Geschenke, die dort verteilt werden, hat man dann nicht. Denn besteht bei einer Feier keine Anwesenheitspflicht für die Mitarbeiter, gilt das Präsent nicht als Arbeitsentgelt, sondern als Prämie für die Teilnahme an einer freiwilligen Veranstaltung (*AG Köln, Az. 3 Ca 1819/13*).

Weihnachtsdeko shoppen? Geht auch sonntags!

Nach dem Ladenöffnungsgesetz dürfen Gartenmärkte sonntags nicht nur Pflanzen verkaufen, sondern darüber hinaus auch sog. Randsortiment. Dazu gehört alles rund um Pflanzen, etwa Vasen und Töpfe – und auch Christbaumschmuck (*BGH, Az. I ZR 38/246*).

Hilfe, es brennt! Wer zahlt den Schaden?

Kerzen sind wunderschön – aber auch gefährlich! Fängt ein Adventskranz Feuer und entsteht ein beträchtlicher Schaden in der Mietwohnung, muss die Gebäudeversicherung des Vermieters dafür aufkommen. Vorausgesetzt, der Mieter hat nicht grob fahrlässig gehandelt (*BGH, Az. VIII ZR 67/06*). Das ist z. B. der Fall, wenn man Wunderkerzen direkt neben einem Weihnachtsbaum entzündet (*LG Offenburg, Az. 2 O 197/02*).

Feiern mit den Kollegen – aber bitte in Maßen!

Auf der Weihnachtsparty in der Firma wird gefeiert – und manchmal etwas zu wild... Verletzt man sich etwa beim Tanzen, zählt das allerdings als Arbeitsunfall. Denn bis zum offiziellen Ende einer betrieblichen



Schön buttrig und dick gepudert – lecker!

Nur wo auch Butter drin ist, darf „Bester Stollen“ draufstehen...

Für viele gehört er zu Weihnachten wie das Ei zu Ostern: der Christstollen. Doch bei der genauen Bezeichnung wurden von Richtern klare Regeln aufgestellt: „Der Beste“ darf sich beispielsweise nur ein Stollen nennen, der mindestens zur Hälfte aus Butter besteht, so das Urteil (*OLG Koblenz, Az. 1 Ss 314/82*).

Auch bei Glühwein gelten klare Regeln

► Denn nicht überall, wo Glühwein draufsteht, ist er auch drin! Ein Brauhaus hatte ein weinhaltiges Getränk mit Bockbierwürze versetzt und als Glühwein angeboten. Das geht nicht! Glühwein darf nur aus Wein, Süßungsmitteln und Gewürzen bestehen (*LG München I, Az. 17 HK O 8213/18*).

Früher war mehr Lametta

► Einen weiteren Urheberstreit führten die Erben von Lorient. Die wollten einer Firma verbieten, den berühmten Lorient-Satz „Früher war mehr Lametta“ auf T-Shirts zu drucken. Das Gericht wies die Klage ab. Das Zitat sei keine geistige Schöpfung und damit nicht urheberrechtlich geschützt (*OLG München, Az. 6 W 927/19*).



Und welche Regeln gelten für Feuerwerk?

Nehmen Sie Rücksicht aufeinander – auch an Silvester

► In Deutschland darf man Feuerwerk der Kategorie F2 nur am 31. Dezember und 1. Januar zünden.

► Raketen nur aus sicheren Abschussvorrichtungen starten, etwa aus leeren Flaschen, die fest in einem Träger stehen. Auf Menschen, Tiere, Fahrzeuge oder

Gebäude zu zielen ist ein No-Go. Und das Umfeld von Krankenhäusern, Tier- und Altenheimen ist für Feuerwerk tabu!

► Auch in Wäldern oder Parks ist das Zünden von Feuerwerk in der Regel verboten, um dort Brände zu vermeiden. Fragen Sie bei den lokalen Behörden nach.

Ein Funken genügt

... und schon kann es lichterloh brennen. Wie Sie Feuer vorbeugen

Eine Zahl, die Angst macht: Rund 200.000 Brände gibt es jährlich in Deutschland. Häufiger Grund: defekte Geräte

Besonders anfällig sind Geräte mit leistungsstarken Lithium-Ionen-Akkus, die etwa in Saugrobotern, Laptops, E-Bikes oder E-Scootern verbaut sind, weiß Thorsten Seitter von der Feuerwehr Magdeburg. Kommt es da zu Akku-Explosionen, treten die zu zwei Dritteln in der Ladephase auf. Deswegen rät der Experte, akkubetriebene Geräte nur unter Aufsicht zu laden. Und nur geprüfte und zugelassene Elektrogeräte zu verwenden – also: CE-zertifizierte Ware!

Bei Nichtnutzung besser die Geräte vom Netz nehmen oder ganz abschalten.

Risiko mit LED-Lampen minimieren

Offene Flammen, zum Beispiel brennende Kerzen, werden hingegen eher seltener als Brandursache festgestellt – Ausnahme ist aber leider die Advents- und Weihnachtszeit. Da werden Kerzen oft nicht auf sicheren Unterlagen oder zu dicht an Vorhängen angezündet, brennen ohne Aufsicht oder auf dem vertrockneten Adventskranz. „Hier sollte man sich immer fragen, ob die brennenden Lichter unbedingt notwendig sind“, so der Feuerwehrmann. „Eine klare Empfehlung lautet, die Kerzen am Weihnachtsbaum elektrisch zu betreiben. Oder ein

Elektro-Fondue zu nehmen anstatt eines mit Feuerstelle. Doch was, wenn man ein Feuer bei sich zu Hause entdeckt? Wann kann man selbst noch eingreifen? „Tatsächlich nur bei kleinen Entstehungsbränden, zum Beispiel, wenn eine Kerze eine Papierserviette in Brand setzt. Dann kann man versuchen, den Brand mit eigenen Mitteln wie einem Feuerlöscher zu löschen.“ In jedem Fall gilt: Niemals den Helden spielen und sich selbst in Gefahr bringen. Und dringend: So schnell wie möglich die Feuerwehr unter der 112 rufen! Zudem sofort sich und andere in Sicherheit bringen. „Gefährdete Personen gilt es mitzunehmen. Und wichtig: Türen schließen! Das verhindert die Ausbreitung von Feuer und Rauch.“

Das macht Ihr Zuhause sicherer

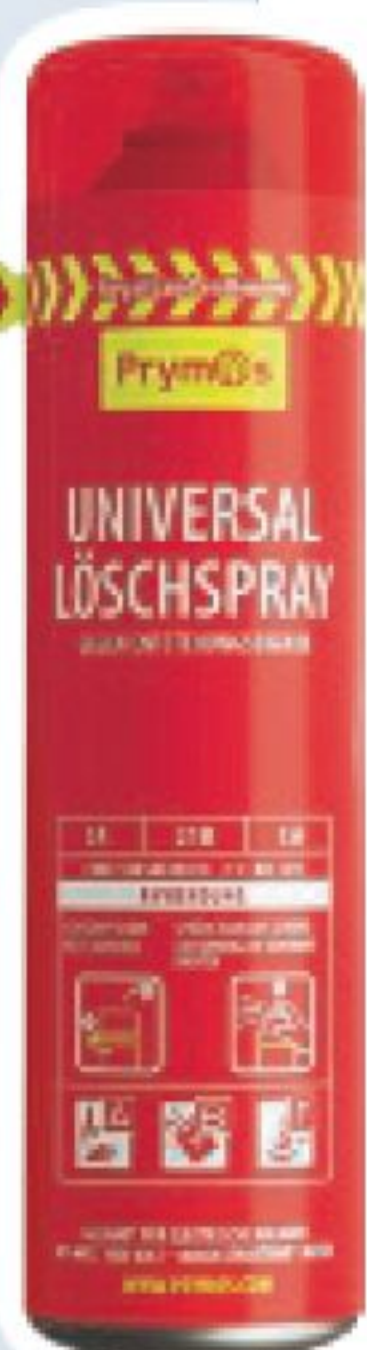


➔ **Rauchmelder** Gehören mittlerweile in allen Bundesländern zur Pflichtausstattung von Gebäuden. Wichtig vor allem im Schlaf- und im Wohnzimmer! Ab ca. 5 Euro.

➔ **Löschspray** Ist im Haus sinnvoller als ein Feuerlöscher. Die Sprays sind schnell zur Hand und leicht zu bedienen, z.B. von Prymos, ca. 29 Euro. Bei Mini-bränden hilft auch schon ein Eimer Wasser.

➔ **Löschdecke** Nur für kleine Brände geeignet, etwa in der Küche. Wichtig: Gebrauchsanweisung lesen! Ab ca. 20 Euro.

➔ **Steckdosenleiste** Kann bei Überhitzung Brände auslösen. Deswegen: Unbedingt Stecker mit Überspannungsschutz kaufen, z.B. von Brennenstuhl, 45,99 Euro, amazon.de.



Steht das Bügeleisen waagrecht mit dem Eisen auf einer brennbaren Fläche, kann schnell ein Brand ausbrechen. Deswegen: Nie unbeaufsichtigt lassen!

Wissen, wie viel zu viel ist

Fakten, Erfahrungen und Impulse
für optimale Entscheidungen.



**JETZT
IN IHRER
APOTHEKE
VOR ORT**

APOTHEKEN
Umschau

Gesundheit hat einen Ort.

3 Schmeichel-Looks – welcher

Make-up

Mit nur drei
Produkten lässt
sich in Windeseile
ein zauberhafter
Fest-Look kreieren

**Blitzschnell fertig
mit Mini-Aufwand**

Party-Modus an!
So setzen Sie
sich für die Party
so richtig stark
in Szene

**„Full Face“ für
die mehr Zeit**



Mascara öffnet den
Blick und lässt die
Augen sofort
leuchten

1

2

3

Selbst mit nur wenig Zeit klappt ein tolles
Make-up: Mascara lässt die Augen größer
wirken und ein auffälliger Lippenstift wird der
Hingucker des Looks. Zuletzt kommt der
Concealer: Mit dem können Unebenheiten im
Teint ausgeglichen werden, außerdem kommt
er unter die Augen und an die Nasenflügel.
Tipp: Etwas Lippenstift kann mit den Fingern
vorsichtig auf die Wangen getupft werden.

1 „Studio Fix 24-Hour Smooth Wear
Concealer“ Mac, Parfümerie, 33 Euro

2 „Mascara N°1 Express Volume“
Trend it up, dm, 2,45 Euro

3 „Hollywood Beauty Icons“
Charlotte Tilbury, Parfümerie, 33,95 Euro



1

3

2

tut gerade am meisten für Sie?

in *Feierlaune*

Ob Weihnachtsfeier im Büro, Party mit Freunden oder das große Familienfest zu Hause – mit diesen festlichen Schmink-Ideen sind Sie der Star des Abends. Egal, wie viel oder wenig Zeit Sie fürs Schminken haben



Contouring kann die Wangenknochen hervorgeben und die Nase schmaler zaubern

alle,
haben

➡ Mit Contouring betonen Sie Ihre Vorzüge, indem Bronzer auf die Schläfen und unter die Wangenknochen gegeben wird. Highlighter kommt auf den Nasenrücken, die Wangenknochen und in die Mitte der Stirn, dann alles gut verblenden. Das i-Tüpfelchen bildet ein aufregendes Augen-Make-up mit Eyeliner-Wing und Schimmer-Lidschatten. Dazu roter Lippenstift – fertig.

1 „Metal Glam Liquid Liner“
Make up Factory, Müller, 15,95 Euro

2 „On-the Glow Base“ in „Chestnut“
Pixi, über sephora.de, 26 Euro

3 „Glittery Eyeshadow Palette“
Artdeco, artdeco.de, 14,95 Euro

Blush und Highlighter verleihen Ihrem Teint einen Frischekick

Rouge & Highlighter für *großes Strahlen*



➡ Wer etwas mehr möchte als nur Mascara und Lippenstift, aber keine Zeit für den Full-Face-Look hat, kann schon mit nur fünf Produkten für Glamour sorgen: Folgen Sie den Schritten aus dem ersten Look und setzen Sie dann ordentlich Highlighter auf die Wangenknochen. Auch die Lider und die Nasenspitze können etwas Schimmer vertragen. Rouge zaubert einen Hauch von Farbe auf Ihre Wangen und schenkt so herrlichen Glow.

1 „Beauty Stick Highlighter“
La Biosthetique, labiosthetique.de, 39 Euro

2 „Superdewy Blush Burst“
Revolution, dm, 5,95 Euro

Wunderbare Beauty- Geschenke

Mein schönster Wunschzettel

Kosmetik ist das Highlight unterm Baum. Eine Umfrage von Klarna zeigt: Etwa ein Drittel der Frauen freut sich über Beauty-Geschenke, allen voran Parfum, gefolgt von Hautpflege und Make-up



1 Revitalisiert müde Haut:
„Regenerating Sheet Mask
#Mysticsand“

Selfie Project, Drogerie, 1,99 Euro

2 Schmeckt lecker nach
Käsekuchen: „Kollagen
Plus Typ Cheesecake“

Glow25, glow25.de, 39,99 Euro

3 Flüssig-Rouge, das
sanfte Farbe auf die
Wangen zaubert:
„Futurist Blushmaker“

Estée Lauder, Parfümerie,
40 Euro

4 Highlighter für
glitzernde Akzente:
„Diamond Stick“

Artdeco, artdeco.de, 9,95 Euro

5 Für strahlende Haut:
„LED Blaulicht Therapie
Gesichtsmaske“

Currentbody, currentbody.de,
449,99 Euro

6 Duftet herrlich nach
Weihnachtsgewürzen:
„Christmas Candle“

Carthusia, über 50-ml.de,
55 Euro

7 Zur „Renew II² velvet
touch“ gibt's die „Renew
Caps“ gratis dazu:
„Geschenkbox
Beautygen“

Dr. Grandel, grandel.
de, 84 Euro

8 Nahrungsergänzungs-
mittel gegen Cellulite:
„Shape your Booty“

Goovi, goovi.com/de, 19,95 Euro

9 Aromatische Creme-
dusche mit Vanille und
Ingwer: „Royal Vanilla“

Tesori d'Oriente, Drogerie,
2,79 Euro

10 Mit vier Aufsätzen für
glatte Haare, Locken und
Wellen: „Glam Multistylor“

Shark, sharkclean.de,
399,99 Euro

11 Duftet warm und würzig
nach frischen Keksen:
„Ginger Biscuit“

Jo Malone, über douglas.de,
155 Euro

12 Sammleredition des
verführerischen Duftes:
„Fame Feline Collector“

Rabanne, über douglas.de,
156 Euro

13 Lang haltbarer
Nagellack in zart
schimmerndem Rosa:
„Charming Vibes No.
174.10“

Anny, Parfümerie, 9,99 Euro

14 Leichte, aber intensiv
pflegende Handcreme mit
Niacinamid: „Augmented
Skin Hand Cream“

Prada, Parfümerie, 56 Euro

**Ohne Shampoo, nur
mit Conditioner:**

Rettet „Co-Washing“ sprödes Haar?

➔ **Sanfte Pflege** „Co-Washing“ ist die Abkürzung für „Conditioner only“ und beschreibt die Methode, die Haare ohne Shampoo und nur mit einer Spülung zu waschen. Das soll besonders sanft sein und die Haare pflegen.

➔ **Für Lockenköpfe ideal** Conditioner enthalten im Gegensatz zu Shampoos keine waschaktiven Tenside, die das Haar zwar säubern, aber auch austrocknend wirken. Bekannt wurde Co-Washing durch die „Curly Girl Methode“, dank der Lockenköpfe wieder zu ihrer wahren Haarpracht zurückfinden, die durch falsche Pflege kaputt gemacht wurde. Doch nicht nur Frauen mit Locken, Wellen oder einer Naturkrause können das Waschen ohne Shampoo ausprobieren, auch kaput-

tes, trockenes und sprödes Haar kann davon profitieren.

➔ **Nicht für jede** Der Conditioner pflegt das Haar, glättet die Struktur und sorgt für Geschmeidigkeit. Das Haar wird durch die Wäsche nicht zusätzlich strapaziert, der Schmutz nur durch das Wasser sanft herausgespült. Doch: Wer feines Haar hat, sollte beim klassischen Waschen bleiben, sonst wird die Mähne schnell platt. Auch ist es nichts für Sie, wenn Sie schnell fettende Ansätze haben. Wichtig: Sie sollten nur Conditioner ohne Silikone verwenden, da diese sich sonst auf dem Haar absetzen können.

Für sehr stark strapaziertes Haar und Locken, die ihre Kraft verloren haben, kann Co-Washing die Rettung in der Not sein



**Neu
in den
SHOPS**

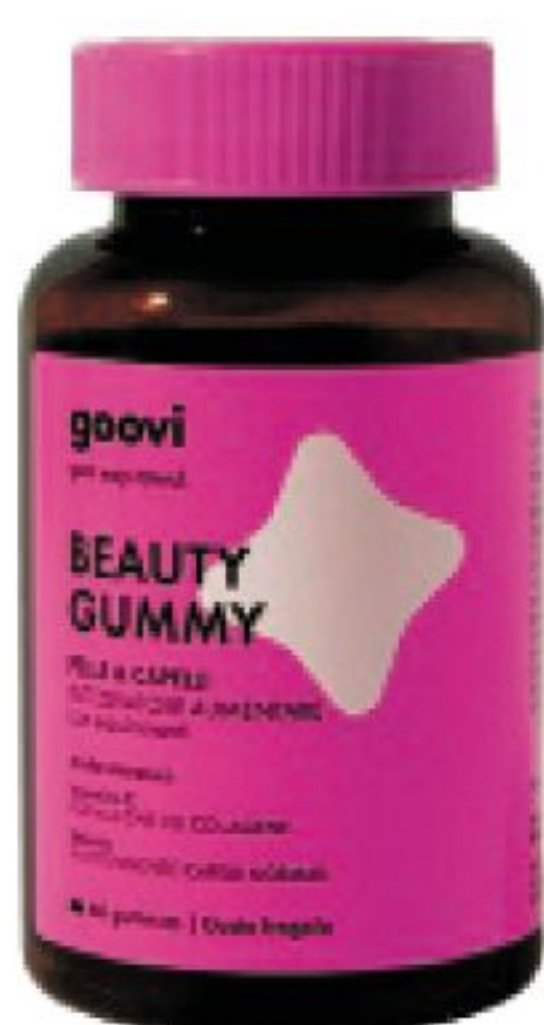


Mit natürlichen Wirkstoffen aus dem Meer lindert das „Kopfhautserum“ Juckreiz und Schuppen

Oceanwell,
oceanwell.de,
26,50 Euro

Die „Beauty Gummies“ schützen mit Hyaluronsäure, Vitamin C und Biotin die Zellen vor Stress

Goovi, goovi.
com/de,
19,95 Euro



Niacinamid, Wildrosenöl und Rosenextrakte stecken in der „Blossom Rich Cream“. Die reichhaltige Creme verlangsamt die natürliche Hautalterung

Phyris, über grandel.de, 75 Euro



Der „Hydra Glow Lip Stylo“ in „Soft Berry“ setzt ein Statement. Die Farbe hält bis zu sechs Stunden

Make up Factory, über mueller.de, 12,95 Euro



Den „Blush Powder“ gibt's in zwei Farben und er kommt mit einem seidig-matten Finish daher

Gertraud Gruber,
gertraud-gruber.de,
18,90 Euro

„Fig“ ist ein cremiger Chypre-Duft mit frischen Noten von Zitrus, grünem Feigenblatt und samtiger Iris. Ein Wohlfühl-Parfum für den Winter!

Pixi, pixibeauty.com, 17,95 Euro



Von uns **getestet**



Beauty-Redakteurin Dorina Schmid setzt auf glitzerndes Augen-Make-up für die Feiertage

➔ Diese Lidschattenpalette ist ein absolutes Highlight. Das Case „Touch of velvet“ wirkt super edel und die dunkelrote Samt-Optik passt ganz wunderbar in die Weihnachtszeit. Im Inneren stecken sechs Lidschatten: Gold- und Nude-Töne in glitzernden, matten und pearligen Nuancen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind und ein festliches Wow-Augen-Make-up garantieren. Das Beste: Ist ein Eyeshadow aufgebracht, kann er einfach ausgetauscht werden.

„Glittery Eyeshadow Palette“, Artdeco, artdeco.de, 14,95 Euro



„Ich nahm gegen dann konnte

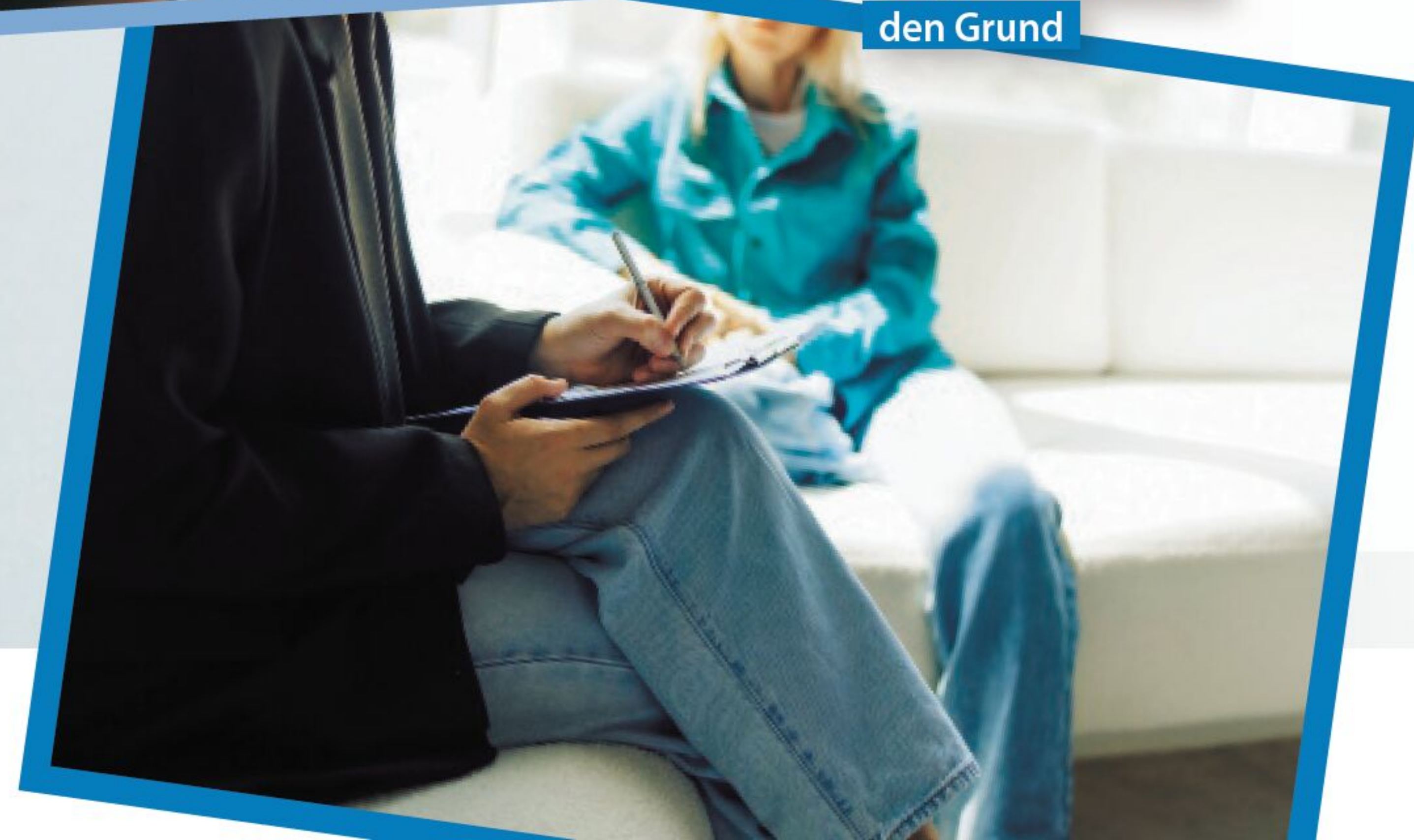
Arbeitstage voller Anspannung und Angst und viele unruhige Nächte führten die Neurologin in die Medikamentensucht

So viele Menschen unterschätzen die Gefahr – und ich gehörte dazu“, sagt Claudia, die unerkannt bleiben möchte, mit fester Stimme. „Dabei hätte gerade ich es besser wissen müssen.“ Denn Claudia ist Ärztin und hat als Neurologin selbst unzählige Patientinnen und Patienten über den richtigen Umgang mit dem Beruhigungsmittel Lorazepam aufgeklärt. Trotzdem wurde sie abhängig: „Ich bin schockiert, wie schnell ich süchtig wurde.“

„Die Lösung für meine Probleme erschien so verlockend einfach“



Eine fatale Entscheidung: „Ich wollte zur Entspannung nicht mehr zum Glas greifen. Das Lorazepam sollte mir den Übergang leichter machen.“ Unten: Jetzt geht Claudia den Ursachen ihrer Angstzustände auf den Grund



von Psychopharmaka. Jetzt will sie andere warnen

die Tabletten den Stress – *ich nicht mehr ohne*



1,8 Millionen
Erwachsene bis
64 Jahre gelten in
Deutschland als
medikamenten-
abhängig. Frauen
sind häufiger
betroffen als
Männer

60-Stunden-Woche, sieben Tage Dienst ohne Pause – das gehört bis heute zu Claudias Alltag. Sie nickt: „Das kommt bei uns Ärzten im Krankenhaus häufiger vor.“ Nach dem Schichtdienst fiel ihr das Abschalten immer schwerer. „Das soll keine Ausrede sein, aber ich stehe in meinem Beruf unter enormem Druck. Ich liebe, was ich tue, gleichzeitig darf mir kein Fehler passieren. Gerade als Frau an der Spitze muss ich abliefern, weil bei uns noch genauer hingeschaut wird.“ Regelmäßig nimmt die 51-Jährige die Belastungen und den Stress mit nach Hause. „Ja, ich habe Schlafstörungen. Die waren mit dem Beginn der Wechseljahre so schlimm geworden, dass ich mir angewöhnt hatte, mein Gedankenkarussell mit einem Gläschen Rotwein abzustellen.“ Bittere Ironie: „Ich habe mir Sorgen gemacht, dass ich vielleicht zu viel Alkohol trinke. Um nicht abhängig zu werden, aber arbeitsfähig zu bleiben, wollte ich diese Angewohnheit mithilfe eines Beruhigungsmittels langsam ausschleichen.“

Lorazepam ist ein Medikament aus der Gruppe der Benzodiazepine. Die Ärztin erklärt: „Es wird zur Behandlung von Angstzuständen, Schlafstörungen und zur Entspannung verschrieben.“ Das Medikament reduziert die Aktivität bestimmter Botenstoffe im Gehirn. „Nach der Einnahme wirkt es innerhalb einer Stunde und kann bis zu zwölf Stunden anhalten – also ideal für meinen Alltag mit langen Schichten. Die Tabletten helfen meinen Patienten, sich entspannter, weniger ängstlich und ruhiger zu fühlen. Warum sollten sie nicht kurzfristig auch mir helfen?“ Das Fatale: Es funktionierte so gut,

Gespräche
mit anderen
Betroffenen
helfen der
Ärztin



dass Claudia auch während der Arbeit damit begann, bei Nervosität und Angstattacken die Psychopharmaka zu nehmen. „Es ging mir so viel besser! Ich hatte sogar wieder Energie, um mich nach dem Dienst mit Freunden zu treffen und auszugehen.

Meine Veränderung fiel auf, ich genoss die Komplimente. Sie zeigten mir, dass ich auf dem richtigen Weg war.“ Ein Trugschluss, der Claudia die Nebenwirkungen ausblenden ließ: „Natürlich nährte die Anerkennung neue Angst – würde ich die Tabletten absetzen, wäre es damit wieder vorbei.“

Claudia spielte gleich doppelt mit dem Feuer. Zum einen kann sie ihre Zulassung verlieren, wenn sie nur einmal die Regeln bricht und dabei entdeckt wird. Denn Lorazepam fällt unter das Betäubungsmittelgesetz. Zum zweiten macht es relativ schnell körperlich abhängig und wird deshalb im Normalfall nur für kurze Zeit oder als Teil einer umfassenderen Therapie verschrieben. Für Ärzte ist es jedoch sehr einfach, an diese Medikamente zu kommen.

„Die
Wirkung hält
bis zu zwölf
Stunden an – ideal
bei langen
Schichten“

„Ich
hätte meine
Zulassung
verlieren können,
wenn ich zu weit
gegangen
wäre“

„Ich wusste, ich muss aufhören, bevor jemand bemerkt, was ich da tue.“

Als Claudia das Beruhigungsmittel bereits länger als zwei Jahre nimmt, merkt sie, dass sie immer höhere Dosen braucht, um die Wirkung zu spüren. „Dazu bekam ich Symptome, die sich nur mit Entzugerscheinungen erklären ließen, wenn ich frei hatte und die Tabletten nicht nahm.“ Vor einigen Monaten zog sie die Notbremse. „Ich habe eine lange Auszeit genommen, Urlaub gemacht und die Psychopharmaka abgesetzt. Um nicht rückfällig zu werden, habe ich dann mit einer spezialisierten Suchtklinik über meine Möglichkeiten gesprochen.“ Dort traf sie auch auf andere Betroffene. „Ich war überrascht, wie sehr mir die Gruppengespräche geholfen haben. Eigentlich mache ich lieber alles mit mir selber aus.“ Dass genau das Teil ihrer Probleme ist, lernt Claudia nun in der Therapie, in der sie aktuell den Ursachen für ihre Ängste auf den Grund geht. „Meine Angstattacken hängen mit dem Stress zusammen, dem ich mein Leben lang ausgesetzt war.“ Die Neurologin stellt, das sieht sie jetzt, zu hohe Ansprüche an sich selbst. „Ja“, gibt sie zu, „ich bin Perfektionistin. Das war schon immer so. Als Kind musste ich immer Klassenbeste sein, nur dann waren meine Eltern zufrieden mit mir.“

Mit ihrer Geschichte will Claudia aufklären: „Medikamentensucht ist weit verbreitet. Und es kann so schnell gehen“, warnt sie. „Bitte nehmt die verschreibungspflichtigen Mittel nur in Rücksprache und genau nach den Anweisungen der Ärzte.“ Wenn sie wieder gesund ist, will sie sich an Präventionskampagnen beteiligen und in der Sucht-Therapie engagieren.

(* Name von der Redaktion geändert)

Fotos: Getty Images (4), iStock/Maria Vitkovska

Der
Kalzium-Trick
knackt
**sichtbar
4 Pfund**

Flacher Bauch

Hier ein Plätzchen, da eine Einladung zur Weihnachtsfeier – und schon sitzt das Festtags-Outfit nicht mehr ganz so locker. Nur keine Reue, das Gute an Weihnachtspfunden ist nämlich: Wenn Sie die jetzt sofort angehen, bekommen Sie die schnell wieder in den Griff.

Am Bauch nehmen wir schnell zu – und schnell wieder ab

Schlagen wir eine Zeitlang über die Stränge, bilden sich Fettpölsterchen zuerst am Bauch. Zum Glück können wir sie mit gezielter Ernährung genau dort als erstes wieder loswerden. Alles, was dafür nötig ist, ist eine kalorienreduzierte Ernährung – und genug Kalzium.

Diese Rolle spielt Kalzium beim Fettabbau

Der Mineralstoff hemmt nämlich die Fettbildung in den Fettzellen. In Studien überzeugte vor allem natürliches Kalzium (z.B. aus Milch). Es erhöht den Fettabbau um das Drei- bis Fünffache. Doch die empfohle-

ne Menge von 1.000 mg erreichen wir im Alltag selten.

In diesen leckeren Zutaten steckt das Power-Mineral

Höchste Zeit, das Power-Mineral gezielt einzusetzen. Kalzium steckt natürlich in Milchprodukten wie Joghurt und Quark, in Käse – Parmesan ist hier der Spitzenreiter – sowie in Eiern, Oliven, Sesam, Vollkornbrot, Nüssen, Brokkoli, Rucola und anderem dunkelgrünen Gemüse. Auch kalziumreiches Mineralwasser, Cappuccino und Milchkaffee helfen den Bedarf zu decken.

Ihr Schlank-Plan für drei Tage:

Wie lecker die schnelle Kalzium-Diät aussieht, zeigen Ihnen unsere Tagespläne rechts. Vom Frühstück bis zum Abendessen werden Sie mit allen Nährstoffen versorgt, so dass kein Heißhunger aufkommt. Dabei bleibt die Kalorienbilanz negativ, das heißt, Sie verbrauchen mehr Energie als Sie aufnehmen. Ein kleines Bauch-weg-Training rundet den Schlankplan ab.

Schnell straffer IN 5 MINUTEN

Damit der Bauch nicht nur flach sondern auch schön straff wird, investieren Sie ein paar Minuten täglich in ein gezieltes Krafttraining, das die Körpermitte aktiviert

▼ **Leg Lifts** Rückenlage, den Bauch anspannen und immer im Wechsel je ein Bein anheben und wieder absenken. Fortgeschrittene heben beide Beine leicht an und beginnen dann mit den Leg Lifts. 3 x 15 je Seite



▼ **Planking** Für diese Ganzkörperübung in die Liegestützposition gehen, dabei auf den Unterarmen aufstützen. Körperspannung aufbauen und die Position halten. 3 x 20 Sekunden



▲ **Crunches** In der Rückenlage die Beine anwinkeln, Hände an den Hinterkopf legen. Bauch anspannen, Oberkörper anheben und wieder absenken. 3 x 15 Wiederholungen

Sich strahlend schön und rundum wohl zu fühlen, darauf kommt es an. Eine gesunde Ernährung kann dabei helfen

GLEICH NOCH VIEL SCHÖNER AUS:

in nur 3 Tagen!

Tag 1:

MORGENS: Winter- Porridge

Pro Portion: 3 EL Haferkleie, 1 EL Leinsamen und 1 TL Zimt mit ca. 50 ml heißem Wasser verrühren und 10 Min. quellen lassen. 150 ml Milch oder 150 g Joghurt einrühren. 1 TL Honig, 1 EL Mandeln und 1/2 Banane in Scheiben zufügen. **330 kcal, KH: 35 g, F: 12 g, E: 14 g**



MITTAGS: Rosmarin- Kartoffeln & Quark

Pro Portion: 300 g kleine Kartoffeln schälen, auf einer Seite längs einschneiden. 1 EL Butter zerlassen, Salz und Rosmarin zufügen, auf die Kartoffeln pinseln und bei 180 Grad ca. 25 Min. backen. Dazu 200 g Magerquark mit geh. Kräutern, Knoblauch, Salz, Pfeffer, 2 EL Milch verrühren abschmecken. **440 kcal, KH: 51 g, F: 9 g, E: 35 g**

ABENDS: Low Carb Salami-Pizza

Pro Portion: 150 g Brokkoli fein raspeln, 30 g Gouda (light) grob reiben mit 1 Ei, Pfeffer, Muskat zufügen und verrühren. Masse als Pizza-Boden auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken, bei 180 Grad (Umluft) 15 Min. vorbacken. 2 EL Crème fraîche cremig rühren, auf die Pizza streichen, mit Pilzen, 30 g pikanter Salami in Scheiben, Zwiebel und 30 g ger. Käse (light) belegen und 10-15 Min. fertig backen. **430 kcal, KH: 1 g, F: 31 g, E: 32 g**



Tag 2:

MORGENS: Käse- Bagel ►

Pro Portion: 1 Vollkorn-Bagel aufschneiden und beide Hälften mit Frischkäse bestreichen. Untere Hälfte mit Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. 40 g fettreduzierten Schnittkäse darauf anrichten und mit der oberen Hälfte des Bagels abschließen. **380 kcal, KH: 40 g, F: 13 g, E: 24 g**



MITTAGS: Schlemmer- Filet mit Sesam

Pro Portion: 10 g Toastbrot, 2 TL Sesam, 10 g ger. Parmesan, Salz, Pfeffer und 2 Zweige Petersilie im Blitzhacker fein zerkleinern. 175 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs) würzen und in 1 verquirltem Eiweiß und der Panade wenden, in 1 TL Öl braten. Dazu 250 g Brokkoli garen. Mit 2 EL Sour Cream anrichten. **415 kcal, KH: 17 g, F: 15 g, E: 49 g**



ABENDS: Tomaten- salat mit Mozzarella

Pro Portion: 250 g bunte Tomaten waschen und klein schneiden, mit 1 TL Olivenöl, 1-2 TL Balsamessig, Salz, Pfeffer, geh. Basilikum und 1 Handvoll Pflücksalat vermengen. Kurz durchziehen lassen. 1 Kugel Büffel-Mozzarella nach Belieben klein schneiden oder im Ganzen auf den Tomatensalat setzen. Dazu 2 dünne Scheiben Baguette (ca. 30 g) rösten. **470 kcal, KH: 21 g, F: 29 g, E: 25 g**

Tag 3:

MORGENS: Rührei auf Vollkornbrot

Pro Portion: 2 Eier verquirlen, würzen und in 1 TL Öl unter Rühren stocken lassen, dabei 40 g frischen Blattspinat zufügen. 50 g Feta (light) würfeln und unterheben. Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot tosten und 1 Capuccino zubereiten. **425 kcal, KH: 26 g, F: 18 g, E: 30 g**

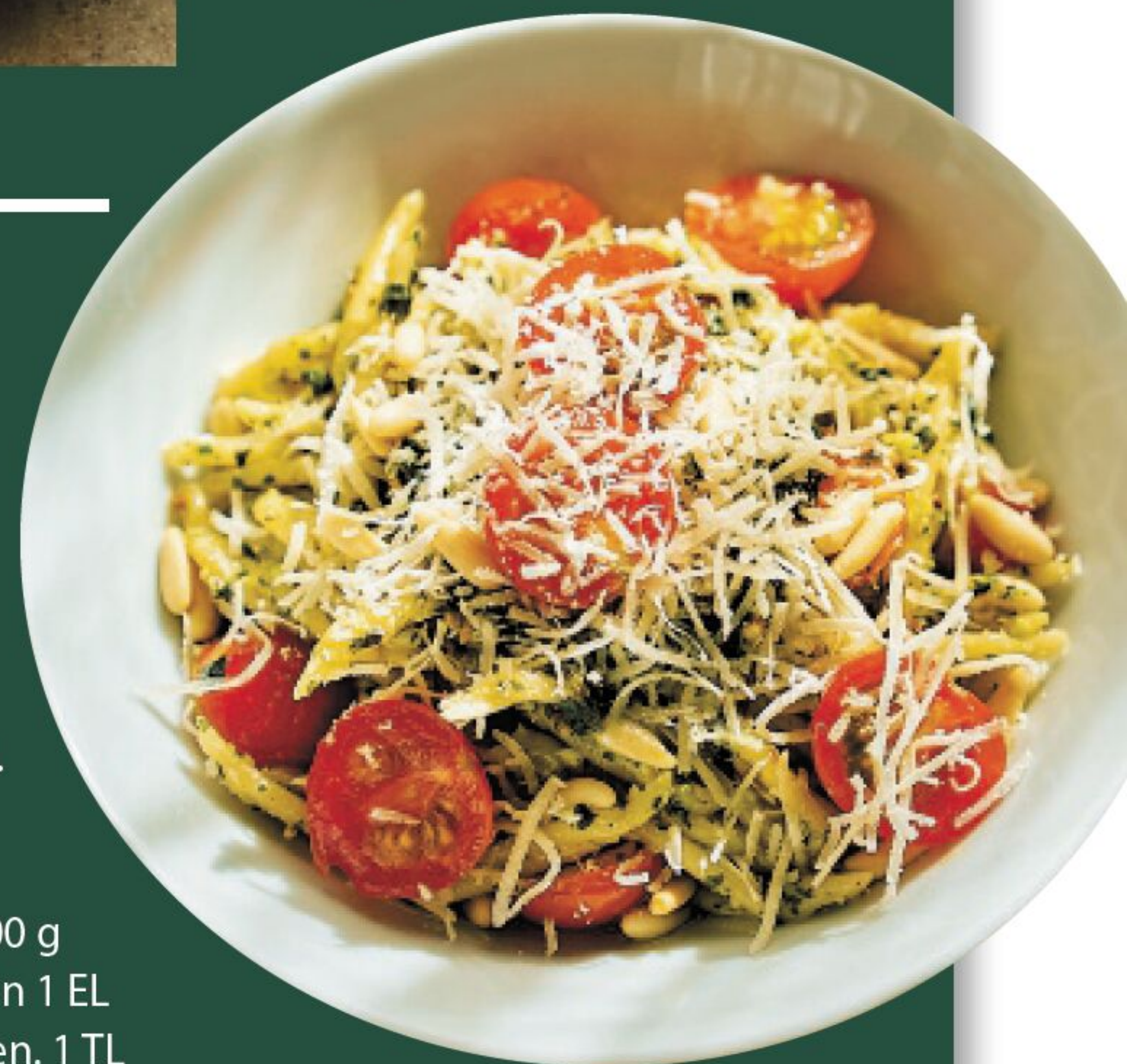
MITTAGS: Brokkoli-Cremesuppe mit Parmesan-Topping

Pro Portion: 1 Schalotte, 100 g Kartoffel würfeln und in 1 EL Butter dünsten. 250 g Brokkoli, ca. 250 ml Brühe ergänzen, 20 Min. leise köcheln lassen. 50 g Blattspinat zufügen, die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. 2 EL Schmand einrühren. Mit je 1 TL geh. Nüssen und Parmesan bestreuen. **330 kcal, KH: 20 g, F: 18 g, E: 13 g**



ABENDS: Blitz- Pasta mit Zucchini

Pro Portion: 30 g Spaghetti in Salzwasser garen. 100 g Zucchini in Zoodles hobeln und 2 Min. mitgaren. Gut abtropfen lassen. 1 Bd. gemischte Kräuter fein hacken, mit 100 g halbierten Kirschtomaten in 1 EL heißem Olivenöl schwenken. 1 TL Pinienkerne, Salz, Balsamico, Pfeffer zufügen. Zucchini und Spaghetti unterschwenken, mit 25 g ger. Parmesan bestreuen. **380 kcal, KH: 27 g, F: 22 g, E: 15 g**



KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Last-Minute- von Hand



Runde Sache

Einen dünnen Zweig zum Kranz biegen, mit Moos umwickeln, dann Zimtstangen und andere Deko ankleben. In die Mitte eine Lebkuchenfigur hängen. Niedlich, oder?

Ob schön, praktisch oder beides zugleich – die besten Präsente sind selbst gebastelt!



Über Socken freut sich jeder! Schlichte Stricksocken mit Kreuzstich in Rot und Grün besticken. Den Bund umklappen und je einen Knopf im Alm-Stil annähen



Sanfter Schutzengel Ein Fichtenzapfen bildet den Körper des Engels, daran eine Holzperle für den Kopf und gekaufte Flügel kleben. Dschungelmoos wird zu Engelshaar, zuletzt ein Gesicht aufmalen

Halbmond im tollen Natur-Look

Ein dünner Metallring dient als Basis, davon eine Hälfte wie folgt dekorieren: Kleine Bündel von flexiblen Zweigen mit Bindendraht anbringen, sodass die Enden schmal werden und die Mitte breiter ist. Zuletzt Deko-Objekte ankleben. Tipp:

Gibt's auch zu kaufen:
„Isnara“, loberon.de,
29,95 Euro

Fotos: Bloomingville/michael4bay@gmail.com, DROPS DESIGN (2), Flora Press (9)/Freudenberg Melli/
Daniela Kunze (2)/Schmolinske Armin/flora production/Schwarz Sylvia (2)/Noack Heiga/Brandle Bine

Geschenke – gemacht



Nachhaltige No-Waste-Idee
Wachs (Kerzenreste oder
Bienenwachspastillen)
schmelzen, Dochtstücke in
den Nusschalen fixieren
und das Wachs eingießen



Miniatur-Tannen Die Mittelstücke aus Eierkartons ausschneiden und mit grüner Farbe anmalen. Aus kleinen Holzscheiben und Aststücken die Stämme herstellen, alles zusammenkleben



Wenn's richtig schnell gehen muss

Sterne sind beliebt, und in dem schlichten Brauntönen können sie das ganze Jahr über hängenbleiben! Dafür Butterbrot-Tüten ringförmig aneinander kleben, das gewünschte Muster ausschneiden und einen Faden zur Aufhängung anbringen



Süße Mäuse
Aus Wolle – fast
wie selbstgemacht!
„Peo“, Blooming
ville, über nordic
nest.de, 29,90 Euro



Gruß aus dem Wald Die Spitze eines Kiefernzapfens mit
Draht verlängern. Kiefernadeln mit rotem Draht bündeln
und auf die Spitze setzen, mit roten Sternen verzieren



Filigrane Sterne

Sie benötigen 2x6 Papierstreifen: 2 Streifen wie ein Plus zusammenkleben, 2 Streifen danebenkleben, dann dort 2 Streifen einweben und festkleben. Das wiederholen. Je die mittleren Streifen an den Spitzen zusammenkleben und am Schluss die zwei Sterne übereinanderlegen

Kerzenverzierung aus der Küche
Schlichte weiße Kerzen werden mit
DIY-Deko verschönert: Dafür Sterne
aus Orangenschalen ausstechen,
Sternanis aufkleben, mit dünnem
Draht an der Kerze befestigen



Verschnaites Dorf

Kantholz zu Häusern sägen und alle sauber
abschleifen. Mithilfe einer Schablone weiße
Schneekristalle aufmalen, mit Teelichtern
und Dekokugeln auf einem Tablett postieren

**Farbenfroher
Hingucker**
Einen großen
Styroporkranz mit
Moos umwickeln.
Unterschiedlich
große Sterne aus
Orangenschalen
ausstechen und
mit Stecknadeln
befestigen



Wie niedlich!

Mit Pfeifenputzern den Körper des Eichhörnchens formen, dann mit Filzwolle und einer Filznadel das Tier gestalten. Zuletzt eine Nuss in die Hände geben



Ran an die Nadeln!

Die Topflappen werden von unten nach oben auf einer kurzen Rundnadel gestrickt
Anleitung: cl-125, Drops Design, garnstudio.com



Tischdeko für Naturliebhaber
Aus dicker Pappe einen Stern ausschneiden, außen Wände ankleben. Die mit Zimtstangen verkleiden, dann den Stern mit Zapfen, Zweigen & Co. ausstaffieren



Für Naschkatzen

Stern oder Herz aus Backpapier ausschneiden, mit Klebeband aufs Glas kleben. Das grundieren und mit Tafelfarbe anmalen. Trocknen lassen, Klebeband sehr vorsichtig abziehen, Glas mit Leckerlis füllen

Immerwährendes Grün Die Bäume werden in Runden auf dem Nadelspiel von oben nach unten gestrickt und mit Watte ausgestopft. Mit verschiedenen Größen und Mustern entsteht ein hübscher Winterwald
Anleitung: me-239, Drops Design, garnstudio.com



Echtes Unikat Modelliermasse ausrollen, einen Zweig darauflegen, nochmals darüberrollen. Die Platte über einen Teller legen und die Form anpassen. Zuletzt den Astabdruck anmalen und dann gemäß der Anleitung trocknen lassen

Was essen wir an Weihnachten?

Genuss-Ideen für jeden Feiertag

Zarte Wacholder-Lammkeule

Zutaten für 6 Portionen:

- 4-6 Wacholderbeeren
- 1 Lammkeule (ca. 1,8 kg, ohne Knochen)
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Lammfond
- 150 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 2 TL Brühpulver
- 6 Stiele Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Majoran)
- 350 g Pastinaken
- 150 g Karotten
- 250 g Kirschtomaten

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Wacholderbeeren zerdrücken. Lammkeule abtupfen, zusammenbinden, mit Salz, Pfeffer würzen, in den Bräter legen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, in Stücke schneiden, mit dem Fond, Rotwein, Wacholder, Lorbeerblättern und Instant-Brühe zugeben. Abgedeckt 60 Min. im Ofen schmoren.

2. Kräuter waschen. Pastinaken und Karotten schälen, würfeln. Tomaten waschen, mit übrigem Gemüse und den Kräutern zu der Lammkeule geben. Ohne Deckel weitere ca. 50 Min. schmoren.

3. Zum Servieren Lammkeule in Scheiben schneiden, mit etwas Gemüse und etwas Bratenfond auf Tellern anrichten. Nach Belieben frisches Landbrot dazureichen.

Zubereit.: 35 Min.; **Schmoren:**

1 Std. 50 Min.; **Portion:** 345 kcal, KH: 17 g, F: 9 g, E: 41 g





Filetsteaks mit Steakhouse-Pommes

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Kräuter • 1 Beet Kresse • 200 g Butter
- 1-2 TL Zitronensaft • 1 TL Worcestersoße
- getrocknete Chilischoten • Salz, Pfeffer • ca. 200 g Pflücksalat • 1 Beet rote Kresse
- 2-3 EL Himbeeressig • 1-2 TL Agavendicksaft • 1/2 TL Dijonsenf • 2-3 EL Öl
- 800 g Kartoffeln • 4 Rinderfiletsteaks à ca. 200 g • 1 EL Butterschmalz • Steakpfeffer
- Frittierfett

1. Kräuter waschen, Kresse vom Beet schneiden, alles hacken. Butter schaumig aufschlagen, Kräuter unterrühren, mit Zitronensaft, Worcestersoße, gehacktem Chili, Salz, Pfeffer würzen, kalt stellen.

2. Salat waschen, trocken schleudern. Rote Kresse vom Beet schneiden. Essig,

Agavendicksaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen.

3. Kartoffeln waschen, schälen, in Stifte schneiden, 20 Min. in kaltes Wasser legen. Abgießen, trocken tupfen.

4. Steaks trocken tupfen. Im Schmalz bei starker Hitze hineinlegen, sofort anheben, das Schmalz darunterlaufen lassen. Bei leicht reduzierter Hitze ca. 2 Min. weiterbraten. Wenden, die 2. Seite ebenso braten. Mit Salz, Steakpfeffer würzen, in Alufolie 10 Min. bei 90 Grad im Ofen ruhen lassen.

5. Das Fett auf ca. 160 Grad erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise 5 Min. hell vorfrittieren. Bei ca. 180 Grad die Pommes darin goldbraun zu Ende frittieren, salzen. Salatzutaten mit Dressing mischen. Steaks mit Pommes, Salat, Kräuterbutter anrichten.

Zubereitung: 50 Min.

Pro Portion: 895 kcal, KH: 40 g, F: 59 g, E: 49 g

Kartoffelgratin mit Bratwurst

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund Schnittlauch
- 800 g Kartoffeln
- 150 g Bergkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Milch
- 1 TL gerebelter Majoran
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 200 g Schmand
- 400 g Rostbratwürste

1. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Schnittlauch mit kaltem Wasser abbrausen, trocknen und in Röllchen schneiden. Ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Den Käse fein reiben.

2. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben

schneiden. Mit der Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Lauch untermischen, mit Majoran, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Dann den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Gratinform mit Butter fetten. Schmand und Schnittlauch mit Kartoffeln und dem Lauch mischen, abschmecken und in die Form füllen. Mit einem Kochlöffel gleichmäßig darin verteilen.

4. Kartoffel-Lauch-Mix mit dem Käse bestreuen, mit den Bratwürsten belegen und diese etwas eindrücken. Im Backofen in 30 Min. backen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitung: 30 Min.

Garen: 30 Min.

Pro Portion: 875 kcal, KH: 40 g, F: 63 g, E: 33 g



KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Fotos: Rezept & Foto: FOODkiss (2), FOODkiss für Maredo



Lachsfilets mit Kartoffelkruste

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 100 g Gouda am Stück
- 800 g Brokkoli • 1 Ei
- Muskat • 4 Lachsfilets ohne Haut (à ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und in 10-15 Min. gar kochen. Dann die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und 15 Min. abkühlen lassen.

2. Den Käse grob reiben. Den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und diese bei Bedarf vierteln. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Lachsfilets waschen, trocken

tupfen und nebeneinander auf das Backblech legen.

3. Kartoffeln mit dem Käse, Ei zu einer glatten Masse vermengen. Mit Salz, Muskat abschmecken. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Die Kartoffelmasse auf die Lachsfilets spritzen. Das Blech in die Ofenmitte schieben, den Lachs in ca. 20 Min. goldbraun überbacken.

4. Den Brokkoli in einem Topf im heißen Öl 2 Min. anschwitzen. Mit 1/2 TL Salz und 2 Prisen Muskat würzen. 200 ml Wasser hinzufügen.

5. Den Brokkoli zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. garen. Sofort mit dem überbackenen Lachs auf Tellern servieren.

Zubereitung: 35 Min.

Warten: 15 Min.

Backen: 20 Min.

Pro Portion: 645 kcal, KH: 28 g, F: 35 g, E: 52 g

Vegetarisches Ragout in Pasteten

Zutaten für 6 Portionen:

- 150 g vegetarischer Speck-Ersatz • 3 EL Öl
- 300 g vegetarisches Hack • 2 EL Mehl
- 1 große Karotte
- 75 g Essiggurken
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 6 Blätterteig-Königinpasteten
- Salz, Pfeffer

1. Den Speck-Ersatz in einer Pfanne nach Packungsangabe knusprig braten, dann herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, das vegetarische Hack darin krümelig braten. Hack herausnehmen, das Mehl darübersieben und gut untermischen.

2. Die Karotte putzen und schälen. Mit den Essiggurken in Würfel schneiden. Die Pfanne mit Küchenpapier

säubern und das restliche Öl darin erhitzen. Karotte und Essiggurken darin andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten.

3. Hack untermischen, die Brühe angießen und aufkochen. Das Paprikapulver unterrühren und das Ragout bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen ein Backblech mit einem Bogen Backpapier belegen, die Königinpasteten darauf verteilen und im Ofen nach Packungsangabe aufbacken. Das Ragout nach Belieben mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

5. Die Pasteten auf Teller verteilen, mit dem Ragout füllen. Nach Wunsch mit einer Salatgarnitur anrichten.

Zubereitung: 35 Min.

Garen: 30 Min.

Pro Portion: 335 kcal, KH: 12 g, F: 24 g, E: 17 g



KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Zweierlei köstliche Raclette-Pfännchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rotkohl • 1 Apfel
- 50 g Senfgurken (Glas)
- 2 EL Zitronensaft • 2 TL Senf • 2 TL Rapsöl • 2 TL Honig • Salz, Pfeffer • 200 g Entenbrustfilet • 1 Birne
- 1 Orange • 30 g Walnusskerne • 120 g Blauschimmelkäse • 4 Eier • 4 EL Milch
- 1/4 Bd. Schnittlauchröllchen • 3 TL Butter • 200 g Nordseekrabben • 4 Scheiben Raclettekäse • 4 Scheiben Vollkornbrot • 200 g Kräuterquark (Kühlregal)

Raclette mit Entenbrustfilet

Rührei und Krabben-Pfännchen

Aus aktuellem Anlass:
Bitte Geflügel immer
gut durchgaren!

1. Rotkohl putzen und raspeln. 1. Apfel waschen, vierteln, entkernen, Gurken abtropfen, beides klein würfeln. Zitronensaft, Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Öl verrühren. Mit Rotkohl, Apfel, Gurken mischen.

2. Entenbrust auf der Hautseite kreuzförmig einritzen. Auf der Haut auf dem Raclette-Grill anbraten, salzen. Je Seite 10 Min. braten und in 12 Scheiben schneiden.

3. Birne waschen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, auf dem Raclette-Grill braten. Orange dick schälen, Filets heraus schneiden. Walnüsse grob hacken. Käse in Stücke schneiden.

4. Pfännchen mit Entenbrustfilet, Birne, Orange, etwas Rotkohlsalat füllen. Mit Käse bestreuen und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Nüssen garnieren. Rest Rotkohlsalat dazureichen.

5. Für die Rührei-Pfännchen die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verquirlen. Pfännchen leicht buttern, Eimasse einfüllen. Unter dem Raclette-Grill stocken lassen. Zwischendurch umrühren. Mit Raclettekäse gratinieren. Krabben trocken tupfen, daraufgeben. Dann mit gebuttertem Brot und Kräuterquark anrichten.

Zubereitung: 50 Min. + 25 Min.

Pro Enten-Pfännchen: 375 kcal, KH: 25 g, F: 25 g, E: 19 g

Pro Rührei-Pfännchen: 400 kcal, KH: 13 g, E: 29 g, F: 13 g

NEU & lecker

Für Sie getestet:
Die Produkt-Liebhaber der Woche



STATT SCHMALZ
Veganer Aufstrich aus weißen Bohnen. Fettarm und glutenfrei
„Zwiebelschmelz“, Nabio, 2,85 Euro

FRUCHTGENUSS

Gefriergetrocknete Apfelstücke mit Zimt peppen Müsli, Kuchen & Co. auf
„ApfelZimt“, www.buuh.de, 2,90 Euro



PRICKELND

Fürstlich genießen, jetzt auch ganz ohne Alkohol, aber mit Stil, Eleganz und feiner Perlage
„Riesling Alkoholfrei“, Fürst von Metternich, 9,99 Euro

Wunderbare Weihnachtsgewürze

Mit einer Prise Liebe

Kardamom Grüne Samenkapseln einer Schilfpflanze. Ist mit Ingwer verwandt, duftet fein nach Eukalyptus.

Macis Aus der getrockneten Samenhaut, die Muskatnüsse umhüllen, gewonnen. Duftet und schmeckt etwas feiner und dezenter als Muskat.

Nelken Samenkapseln einer Tropenpflanze mit feurigem bis brennend-scharfem Aroma. Ganz oder gemahlen.

Piment Schmeckt und riecht wie ein süß-herber Mix aus Pfeffer, Zimt, Muskat und Nelken. Gibt es ganz oder als Pulver. Unverzichtbar in Lebkuchengewürz.

Safran

Samenfäden einer Krokusart. Hat einen würzig-bitteren, ganz typischen und intensiven Duft. Sehr teuer, darum sparsam dosieren.

Sternanis Blütenförmige Samenkapseln zum Mitkochen oder Mörsern. Schmeckt süßlich und würzig, leicht bitter mit dezenter Lakritznote.

Vanille Mark von getrockneten Orchideensamen. Die Schoten können gemahlen oder ausgekocht werden. Einzigartig aromatisch.

Zimt

Getrocknete Rinde des Zimtbaums. Aus Ceylon ist er aromatischer, süßlicher und etwas teurer als der gröbere, günstigere Cassia-Zimt aus China.



Küchen-Wissen Clever & besser kochen

Was tut ein Koch, wenn er etwas zur Rose abzieht?

Dann dickt er eine heiße Flüssigkeit (z. B. Sahne oder Milch) durch Zugabe von Eigelb unter Rühren so an, dass sich an einem eingetauchten Löffel durch Draufblasen rosenartige Kringel bilden.

Perfekt für kalte Tage

Heiße Muntermacher



Trauben-Lavendel-Punsch

4 Btl. weißer Tee, 8-9 TL getrocknete Lavendelblüten mit 800 ml heißem Wasser (70 Grad) überbrühen. 2 Min. ziehen lassen. Sieben. Mit 200 ml hellem Traubensaft, 60 g weißem Kandis, 1/2 Bio-Orange in Scheiben erhitzen. 10-15 Min. ziehen lassen. Ohne die Orangenscheiben heiß servieren.



Kurkuma-Chai-Latte

7 schwarze Pfefferkörner, 4 Kardamomkapseln mörsern, mit 1 Zimtstange rösten, bis es duftet. 400 ml schwarzen Tee angießen. 15 g Kurkuma, 10 g Ingwer schälen und reiben. Mit 30 g Kandis (z. B. Diamant) zufügen, 15-20 Min. sanft köcheln. Sieben, mit Muskat würzen und mit Milchschaum anrichten.



Hot Mionetto Spritz

500 ml Orangensaft mit 400 ml Mionetto Aperitivo Alkoholfrei u. 2 Zimtstangen erhitzen, aber nicht kochen. Ab und zu umrühren. 1 Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen, Schale in feinen Streifen abziehen. Orange in Scheiben schneiden, Beides 5 Min. im heißen Sud ziehen lassen. In Gläser füllen.

Das Gute an Kakis

Fruchtiger Sonnengruß in der kalten Jahreszeit

Gesund-Faktor Mit ihrer Powerkombi aus Vitamin C und Beta-Carotin sind sie ein echtes Grippe-Abwehr-Wunder. Dank großer Mengen an B-Vitaminen stärken die Exoten unsere Nerven, durch extrem wenig Fruchtsäure sind sie magenfreundlich. Und mit ihrem hohem Wasseranteil plus Vitamin A straffen sie die Haut.

Genuss-Faktor Ihre Schale kann leider etwas ledrig sein, darum Früchte am besten halbieren und auslöffeln. Oder heiß überbrühen und dann die Haut behutsam abziehen.





Schoko-Traum, fruchtig gefüllt

Hochstapler mit süßer Ananas

Zutaten für 16 Stücke:

- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 570 g Butter • 200 g Zucker
- 4 Eier • 400 g Mehl • 1 TL Backpulver • 1 EL Speisestärke
- 2 EL Kakaopulver • 130 ml Milch • 350 g Ananasstücke (Dose) • 475 g Puderzucker
- 100 g gelbe Candy Melts (Schmelzdrops) • getrocknete Ananasringe zum Garnieren

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Zwei Springformen (à ø 20 cm) mit Öl auspinseln, mit Mehl ausstäuben. Schokolade schmelzen. 250 g Butter mit Zucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Schokolade untermischen. Mehl, Backpulver, Stärke, Kakao mischen, darüber sieben, mit 100 ml Milch glatt verrühren. Teig auf die Formen verteilen, ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen. Böden auslösen und auskühlen lassen.

2. Kuchen waagrecht halbieren. Ananas abtropfen, den Saft auffangen. Drei Böden mit je 2 EL Ananassaft tränken. Übrige Butter weiß aufschlagen. Puderzucker darübersieben, unterrühren. 30 ml Milch zugeben, kurz cremig schlagen. Die Creme auf die drei Böden streichen, mit Ananas belegen. Torte zusammensetzen, Deckel auflegen. Rundherum dünn mit übriger Creme einstreichen.

3. Candy Melts schmelzen, vom Tortenrand tropfen. Torte mit Ananasringen garnieren.

Zub.: 60 Min.; **Backen:** 30 Min.

Pro Stück: 610 kcal,
KH: 68 g, F: 34 g, E: 7 g



Natürlich mit
Genuss-
Garantie



Günstig & gut kochen

Unsere besten

Unkompliziert, einfach und lecker: Mit viel Gemüse und würzigem Fleisch sind diese **Reisgerichte** aus Pfanne und Ofen perfekt für jeden Tag und schmecken allen



Mexiko-Reispfanne mit Schmand

Zutaten für 4 Portionen:

- 160 g Basmatireis • 3 EL Zitronensaft • 5 EL Öl
- 1/2 TL brauner Zucker • Salz, Pfeffer • 285 g Mais (Dose) • 250 g Kidneybohnen (Dose) • 3-4 Stiele Koriandergrün • 1 Avocado
- 2 rote Spitzpaprika • 200 g Schmand • 40 g Tortilla-Chips • 300 g Hack • 2 EL Tomatenmark • 3 TL Chili-con-Carne-Gewürzmischung

1. Reis nach Packungsangabe garen. 2 EL Zitronensaft, 3 EL Öl, 2 EL Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mais, Bohnen abtropfen. Koriander waschen,

Blätter hacken. 1/3 mit Mais, Bohnen, Dressing unter Reis mischen. Das Avocadofruchtfleisch würfeln, mit 1 EL Zitronensaft mischen. Die Paprika putzen, klein schneiden.

2. Schmand mit ca. 1/3 des Korianders verrühren. Chips zerbröckeln. Hack im übrigen Öl 5 Min. anbraten. Tomatenmark unterrühren. Gewürzmischung mit etwas Wasser zufügen, ca. 5 Min. köcheln. Paprika, Avocado zur Reismischung geben. Mit Hackmischung anrichten, mit Schmand-Creme, Chips und Koriander garnieren.

Zubereitung: 55 Min.

Pro Portion: 775 kcal, KH: 64 g, F: 43 g, E: 30 g



Hokkaido mit Champignon-Reis

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Hokkaidokürbisse à ca. 900 g • Salz, Pfeffer
- Currypulver • 3 EL Öl • 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g Champignons • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter • 250 g Risottoreis • 100 ml Weißwein • 120 g Parmesan • 2 EL Kürbiskerne

1. Zuerst den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Die Kürbisse waschen, halbieren, putzen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Öl aufträufeln und 35-40 Min. garen. Dann die Gemüsebrühe erhitzen.

2. Pilze putzen, vierteln, Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Mit Pilzen in heißer Butter anbraten. Den Reis darin anschwitzen. Wein, heiße Brühe nach und nach angießen. Reis ca. 30 Min. quellen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Parmesan reiben. Aus den Kürbissen etwas Fruchtfleisch heraus-schaben, mit der Hälfte des Parmesans unter den Reis mischen. In die Kürbishälften füllen. Mit übrigem Parmesan und Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitung: 30 Min.

Garen: 40 Min.

Pro Portion: 600 kcal, KH: 76 g, F: 22 g, E: 23 g

mit **Lea** – hier kommen:

Spar-Rezepte

unter 2,75 Euro



NUR 2,00 €
PRO PORTION

Wirsingpfanne mit Mango und Chorizo

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Naturreis • Salz
- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 250 g Chorizo
- 1 TL Currypulver
- Chiliflocken
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Mango
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse, natur

1. Den Naturreis in einem Sieb abbrausen und mit 400 ml Wasser und 1 Prise Salz in einen

Topf geben. Aufkochen, dann den Deckel auflegen und den Naturreis ca. 35 Min. gar kochen.

2. Inzwischen den Wirsing putzen, abbrausen, in Streifen schneiden. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer tiefen, heißen Pfanne goldbraun braten. Herausnehmen und den Wirsing in der Pfanne im Wurstbratfett leicht goldbraun anbraten. Mit Curry, Chili und Salz würzen. Die Brühe angießen. Den Deckel auflegen und etwa 15 Min. leicht bissfest gar

dünsten. Nach Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.

3. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, dann klein würfeln. Zusammen mit dem Frischkäse unter den Kohl mischen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Mit dem Reis und den Chorizoscheiben anrichten.

Zubereitung: 20 Min.

Garen: 35 Min.

Pro Portion: 545 kcal,
KH: 55 g, F: 20 g, E: 34 g

Worauf es bei
Kauf, Standort
und der **Pflege**
ankommt

Lang lebe der Adventskranz!

Vier Sonntage soll er durchhalten – doch oft lässt der Kranz schon nach wenigen Tagen die Nadeln hängen. Mit diesen Tipps nicht!

Die richtige Basis

Bestenfalls ein Gesteck kaufen, dessen Zweige auf einen Strohkranz gebunden wurden. Das Stroh speichert Feuchtigkeit und gibt diese regelmäßig an die Tannenzweige ab. Das gleiche gilt für einen Rohling aus Steckmasse.



Perfekter Standort

Trockene Luft und hohe Temperaturen verursachen vorschnelles Austrocknen. Beides ist im Winter in Räumen aber kaum vermeidbar. Der Kranz sollte, um ihn länger frisch zu halten, zumindest weit entfernt von Kamin oder Heizung stehen.

Robuste Tanne wählen

Schon die Auswahl des Tannengrüns nimmt viel Einfluss auf die Haltbarkeit. Am besten geeignet ist eine robuste Tanne – etwa eine Nordmann- oder Edeltanne. Fichtenzweige hingegen nadeln schneller.



Beim Kauf auf Zweige achten

■ Diese sollten sattgrün, leicht glänzend und unbeschädigt sein und bei leichtem Druck nicht nadeln. Harziger Duft ist ebenfalls ein Zeichen von Frische.

Ein Bad hält grün

Ein Wasserbad kann in Sachen Frische wahre Wunder wirken! Dafür einfach etwas Wasser auf einen großen Teller mit Rand geben und den Kranz einige Minuten hinein stellen. So ist die Wasserversorgung von unten sichergestellt.

Über Nacht nach draußen

Die kühlen Temperaturen auf dem Balkon oder der Terrasse helfen, das Grün intakt zu halten. Dabei sollten Sie den Kranz vor direktem Wind sowie Regen und Schnee schützen und empfindliche Deko abnehmen.

Ordentlich befeuchten

Am besten alle paar Tage mit einem Zerstäuber! Das verhindert das Austrocknen zwar nicht, verlangsamt es aber. Zudem minimiert es die Brandgefahr! Tipp: vor dem Besprühen evtl. Deko entfernen.



Intelligente Lichter kann man per Handy steuern



Alles hell erleuchtet:

Wir lieben smarte Lampen!

Nur ein- und ausschalten? Von wegen! Smarte Lampen haben so viel mehr drauf! Hier ein kleiner Überblick, was sie möglich machen:

Dimmbarkeit Die Helligkeit lässt sich bei allen smarten Lampen individuell hoch- und runterfahren. Auch die Farbe lässt sich per Fernbedienung ändern.

Timer Ab 7 Uhr soll das Licht in Küche und Bad angehen? Kein Problem – dank der Timerfunktion!

Steuerung Mist, das Kellerlicht brennt noch. Mit der passenden App kann man es ausschalten – auch vom Büro aus.



Lampe von Ledvance mit WiFi-Technologie ca. 14 Euro

FRAGE
DER
WOCHE

Wann brauchen Hunde einen Mantel?

► **Es kommt auf die Rasse an!** Hunde mit kurzem Fell ohne Unterwolle sowie welche mit wenig Unterhautfett freuen sich über einen wärmenden Mantel. Dazu zählen etwa Windhunde, aber auch sehr kleine Rassen wie Chihuahuas. Auch Welpen und alte Tiere sollten einen tragen. Beim Kauf darauf achten, dass der Bauch gut eingepackt ist.



DAS IST NEU

Dieser Dracula steht auf Knoblauch

Drehen, zerdrücken, fertig! Der „Gracula Knoblauchsneider“ erleichtert die Zubereitung von Mahlzeiten mit Knoblauch. Mit Mini-Klingen statt Reißzähnen, zudem spülmaschinengeeignet!

OTOTO DESIGN,
14,99 Euro,
www.mueller.de



So ... bildet sich kaum Eis im Gefrierfach

► **Gefrorenes Eis im Gefrierfach erhöht den Stromverbrauch und reduziert den Stauraum.** Dagegen hilft Natron! Zwei Esslöffel davon auf ein feuchtes Tuch geben und damit die Innenwände des abgetauten und gereinigten Fachs abwischen. So wird verhindert, dass sich Feuchtigkeit ansammelt und zu Eis wird.

Nicht alles, was glänzt, ist Gold!

Fälschungen bei Schmuck erkennen

Ein Ring für die beste Freundin zu Weihnachten – da wird sie aber Augen machen! Vorausgesetzt das gute Stück ist echt und läuft nicht nach wenigen Tagen an. Wie man Fake-Schmuck entlarvt:

► **Echte Stücke** besitzen feine Materialprägungen wie Logos oder Seriennummern. Die Gravuren sind gleichmäßig, sauber gesetzt und klar erkennbar. Bei Fälschungen zeigen sich dagegen oft kleine Fehler: schief stehende Buchstaben, unregelmäßige Abstände etc.

► **Gold und Silber sind relativ schwer** Fühlt sich der Schmuck auffällig leicht an, Finger weg. Zudem hat Gold keinen Eigengeruch.

Riecht das Metall stark, könnte es sich um Messing handeln. Und: Gold und Silber sind nicht magnetisch. Wird der Schmuck etwa von einem Kühlschrankmagneten angezogen, besteht er vermutlich aus anderen Eisenmetallen.

► **Klangtest:** Das Schmuckstück leicht gegen eine harte Oberfläche tippen. Echtes Edelmetall klingt oft klarer und länger nach als unechtes.

Das gilt bei der Verpackung

■ Hochwertiger Schmuck wird meist in stabilen, sauber verarbeiteten Boxen präsentiert. Logos, Farben und Schriftarten prüfen. Passt alles zusammen oder gibt es hier Unstimmigkeiten?



Kaschmir kaufen & pflegen

Zugegeben: Es gibt günstigere Wolle. Doch keine ist so weich und wärmend wie Kaschmir. Und wer auf gute Qualität achtet und die edlen Stücke richtig pflegt, hat auch lange Freude daran.

➔ Teurer ist meist auch besser

Zwar gibt es mittlerweile Kaschmir-Pullis für unter 100 Euro – doch meist sind diese aus weniger dichter Wolle gestrickt und verlieren schnell die Form. Gute Qualität erkennt man daran, dass sich die Wolle beim Anfassen weich und fest zugleich anfühlt und bei leichtem Zupfen elastisch zurückfedert. Tipp: Auf den Winterschlussverkauf warten!

➔ Lieber lüften statt waschen

Kaschmir nach jedem Tragen zu waschen, ist keine gute Idee. Lieber das Teil am Abend an der frischen Luft auslüften.

Wer die Waschmaschine nutzt, sollte den Wollwaschgang und die niedrigste Schleuderstufe wählen. Am besten ein Haarshampoo verwenden und keinesfalls Weichspüler! Bei Handwäsche darauf achten, das Kaschmirstück nicht zu sehr zu reiben. Das begünstigt die Bildung von Knötchen.

➔ Schonend trocknen

Nach dem Waschen die Feuchtigkeit vorsichtig ausdrücken, das gute Stück in ein Handtuch einrollen, weiter ausdrücken. Und liegend trocknen lassen!

Auch Motten lieben den feinen Stoff

Daher lohnen sich Anti-Mottenmittel im Schrank. Gut geeignet und frei von Chemie sind Neem- oder Lavandin-Öl. Hilfreich sind auch Omas Hausmittel wie Lavendelsäckchen oder Gewürznelken.



Original-Kaschmirwolle wird aus den Unterbauchhaaren der mongolischen Ziege gewonnen

Salat nur im Sommer? Von wegen!

5 Wintersorten, die uns jetzt schmecken

Na gut, momentan ist vielleicht eher die Zeit von Suppen, Eintöpfen und wärmenden Aufläufen. Trotzdem wollen wir auch im Winter nicht auf vitaminreiche Salate verzichten. Da die meisten Kopfsalate jetzt aus beheizten Gewächshäusern stammen, greifen wir lieber zu ihren robusten Winter-Verwandten.

Postelein: leicht säuerlich

Auch unter Portulak bekannt, punktet er mit viel Calcium, Magnesium, Eisen und Vitamin C und gilt als besonders gesund. Die Saison geht von Oktober bis März, er lässt sich wie Feldsalat verwenden, wobei man

die Stiele auf jeden Fall mitessen sollte. Schmeckt mild-nussig und leicht säuerlich.

Radicchio: recht bitter

Enthält gesunde Bitterstoffe und das schmeckt man. Deshalb ist er nicht jedermanns Sache und wird meist mit anderen Salatsorten gemischt. Tipp: Auch gebraten oder gegrillt kann sich das Aroma sehen lassen. Vorteil: Die kugeligen Köpfe lassen sich gut lagern und bleiben lange frisch.

Endiviensalat: würzig

Der typische Wintersalat mit relativ festen Blättern schmeckt würzig, herb und ebenfalls leicht bitter,

wobei die grünen Außenblätter einen intensiveren Geschmack haben als die inneren. Kommt meist bis weit in den Januar hinein frisch vom Feld auf den Teller.

Feldsalat: mild und nussig

Unter den Salatsorten ist er der Spitzenreiter im Vitamin C-Gehalt. Nachteil: Die Blätter welken schnell. Im Kühlschrank hält er sich max. 3 Tage. Leichtes Dressing verwenden und am besten erst kurz vor dem Servieren untermischen. Gibt es bis Frühjahr!

Chicorée: herrlich knackig

Hat feste, blasse gelb-grüne Blätter, knackt lecker beim Essen und schmeckt ebenfalls eher bitter. Die meisten Bitterstoffe, die gut für den Stoffwechsel und die Verdauung sind, stecken im Kern. Am besten in einer dunklen Papiertüte lagern.

Endiviensalat

Radicchio

Chicorée

Feldsalat

Postelein

Die Garderobe – *top organisiert!*

Bei der Einrichtung von Haus oder Wohnung wird die Garderobe oft vernachlässigt. Schade, denn in den meisten Fällen sehen Gäste diese beim Eintreten zuerst. So wird sie zum hübschen Blickfänger:

Schnell herrscht hier ja mal kleines Chaos. Unsere Tipps helfen dagegen

Saisonaler Wechsel

Damit der Jackenständer nicht aus allen Nähten platzt, sollte man Sommerjacken im Winter anderweitig verstauen. So ist auch noch Platz für die Jacken der Gäste.

Spiegel als Hingucker

Ein Spiegel im Eingangsbereich vergrößert nicht nur optisch den Raum, er bietet zusätzlich die Möglichkeit für einen letzten Outfit-Check und hält oft noch ein kleines Board für Schlüssel, Brille & Co bereit.



Schuhe sofort wegräumen

Denn diese sind eine der häufigsten Ursachen für Chaos. Ein Schuhregal oder ein geschlossener Schuhschrank verhindern, dass sie überall verstreut herumliegen.

Helle Farbe an die Wand

Reines Weiß geht – ist aber langweilig! Wie wäre es mit sanften Nuancen wie einem zarten Apricot, Taupe, Hellgrau oder Mint? Helle Wandfarben lassen den Flur automatisch freundlicher und länger wirken.

Anziehhilfe mit Stauraum

Eine kniehoch, stabile Truhe mit Sitzkissen oder eine Bank mit Polster und passenden Körben dient Jung und Alt als Sitzgelegen-



PRIVATPARKPLATZ

Schlüssel und Tasche sollten einen festen Platz haben. Hier bietet sich ein größeres Brett mit Haken – möglichst in Türnähe – an. Der Trick für mehr Ordnung: Reißverschlüsse oder Druckknöpfe der Taschen schließen. So schont man das Material und es sieht automatisch aufgeräumter aus.



heit beim Anziehen der Schuhe. Und lässt nebenbei ganz galant Schirme, Einkaufsbeutel, Hundeleine & Co. verschwinden.

Das passende Flur-Licht

Natürliches Licht ist im Flur meist Mangelware. Deswegen bieten sich in einem langen Korridor viele kleinere Spots an. Diese setzen an verschiedenen Punkten gezielt Lichtkegel und sorgen so für eine gleichmäßige Verteilung. Das ist vor allem dann notwendig, wenn man nach dem zweiten Schuh oder dem Schlüssel sucht.

Auf dem Teppich bleiben

Auch wenn helle Teppiche einladend wirken, für den Eingangsbereich sind sie ungünstig. Hier braucht es eine robuste Unterlage, auf der Flecken nicht so sehr auffallen. Ebenfalls wichtig: ein Fußabstreifer.

Mützen, Schals & Co. verstauen

Kommoden bieten Stauraum für Handschuhe, Schals etc. Am besten die Accessoires nach Kategorien in verschiedenen Schubladen sortieren. Und nach Gebrauch auch gleich wieder zusammen legen und einordnen!



Sparsam mit Deko sein

Natürlich darf auch in einer Garderobe die Deko nicht fehlen, aber: nicht übertreiben! In seinen Grundzügen ist ein Flur ein funktionaler Raum, der meist schon von alleine eher überladen aussieht. Also, ein paar Bilder an die Wand, Pflanzen platzieren, kleine Leuchten anknipsen – mehr braucht es nicht!





Denkspiele,
Gehirn-Jogging
und mehr

Kleine Rätsel-Pause für zwischendurch

Nehmen Sie sich Zeit, und beweisen Sie Köpfchen –
mit unseren Rätseln macht das richtig viel Spaß

Kultiges Sudoku-Rätsel

Vervollständigen Sie die drei Kästchen. Jede Zahl von 1-9 darf senkrecht, waagrecht und in jedem 3x3-Quadrat allerdings nur 1x vorkommen.

Mittelschwer

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

Knifflig

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

Für Könner

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

Finden Sie die 6 Fehler?

ORIGINAL



FÄLSCHUNG



- 5 die ursprünglichen Weinstöcke
- 6 medizinischer Einstich dazwischen
- 7 Flüssigkeit der Ursache
- 8 Born zum Medizinschlucken

Z	R	E	H	N	E	H	C	U	K	B	E	L
N	E	G	O	B	B	I	W	H	C	S	C	V
K	L	Y	U	J	U	U	K	Z	Z	U	R	H
J	E	S	S	A	G	N	E	D	U	B	H	X
G	U	E	Z	L	E	I	P	S	H	C	X	O
N	N	P	Y	M	G	R	T	F	S	X	B	M
W	Q	I	G	U	V	J	Q	N	R	P	V	M
P	Q	L	C	K	A	R	U	S	S	E	L	L
Y	E	Q	Y	F	K	P	R	J	R	M	Q	I

[illegible]

- 1 **50 Euro**
Schneewittchen war die ... der Königin.
A Schwester B Cousine C Stieftochter D Nichte
 - 2 **100 Euro**
Wer völlig erschöpft ist, hängt in den ...
A Stricken B Trossen C Leinen D Seilen
 - 3 **200 Euro**
Ein scharf schmeckendes Gewürz ist ...
A Ingwann B Ingwo C Ingwie D Ingwer
 - 4 **300 Euro**
Was tragen Männer zum Smoking?
A Freudhemd B Kummerbund C Gramkorsett D Leidleibchen
 - 5 **500 Euro**
In Asien liegt die Wüste ...
A Grobi B Gobi C Gorbi D Gaby
 - 6 **1.000 Euro**
Junge Weine sind oft ...
A lustig B albern C traurig D spritzig
 - 7 **2.000 Euro**
In eine echte Mozartkugel gehört auf jeden Fall ...-Marzipan.
A Pistazien B Walnuss C Himbeer D Paranuss
 - 8 **4.000 Euro**
Was wird nicht nur beim Sport getragen?
A Fechtanzug B Footballhelm C Fußballschuhe D Polohemd
 - 9 **8.000 Euro**
Ä, ö und ü sind ...
A Anlaute B Umlaute C Mitlaute D Zwielaute
 - 10 **16.000 Euro**
Wie viele Bundesländer gibt es in Deutschland?
A 15 B 16 C 17 D 18
 - 11 **32.000 Euro**
Ein wichtiger Teil des Dramas „Nathan der Weise“ ist die ...
A Kreisparabel B Dreiecksparabel C Ringparabel D Kettenparabel
 - 12 **64.000 Euro**
Guildo Horn nennt man auch „die singende ...“.
A Donauwelle B Schillerlocke C Nussecke D Salzstange
 - 13 **125.000 Euro**
Wer unter Akrophobie leidet, hat Angst vor ...
A Höhen B Wasser C Wind D Spinnen
 - 14 **500.000 Euro**
Welcher Staat führt kein Kreuz in der Nationalflagge?
A Schweden B Schweiz C Finnland D Estland
 - 15 **1.000.000 Euro**
Georg Friedrich Händel komponierte die ...
A „Erdenmusik“ B „Feuermusik“ C „Himmelsmusik“ D „Wassermusik“

GEWINNRÄTSEL

Aufsehen, Skandal	Training, praktische Erfahrung	das Ich (lateinisch)	Fluss im Sauerland (NRW)	Sichler	Pflanze mit fleischigen Blättern	enthalt-sam lebender Mensch	Vorname des Filmstars Astaire	Fenster-vorhang	Nah-rungs-bestand-teil	mit Blumen, geblümt	sahnig	Pfeifen-tabak
in runder Form					ugs.: weich, sanft (engl.)			böse Verwünschung				Wasserstands-messer
Männername			großes Segel-schiff			Gelieb-ter der Julia				rhyth-mischer Sprech-ge-sang		
		un-bedarft			männ-liches Borsten-tier			3	faul; langsam			
kroati-sche Insel			Schaum-wein			griechi-scher Buch-stabe				nordi-sche Währungs-einheit	bayerisch ugs. für Fahrrad	
Pasten-behälter	ölhaltige Nutz-pflanze	poetisch: Biene										
aus-schwei-fendes Gelage		norwe-gische Haupt-stadt	Vorteil, Vorzug									
pracht-volle Aus-stattung												
kleines Kriebstier	lodernde Flamme; Gerbrinde	Frucht-, Gemüse-flüssig-keit										
flaches Wasser-fahrzeug	die Gesichts-farbe wechseln	Dick-häuter, Rüssel-tier										
Treib-, Gärungs-mittel												
deutsche Ski-läuferin (Martina)												
Kleider-ver-schluss	auf Kosten anderer leben	nicht zu teuer										
Zeitalter												
Kurz-schrift (Kurz-wort)			Behälter für einen Heizstoff		biomed. Institut (Abk.)	span.-portug. Prinzen-titel	als Schall hörbar sein	Spender; Gründer		US-Film-star: ... Gardner	Tier-hand, Tierfuß	
Teil des Buches			Dich-tungs-, Klebe-material					tropi-sches Säugetier			Kfz-Zeichen United Kingdom	
		Flachs, Faser-pflanze				ein Farbton			Schweif-sterne			
Wasser-vogel, Nutztier	heftiger Zorn				Abk. für Bundes-kriminal-amt	weib-liches Märchen-wesen		lang-weilig; schlecht gewürzt		Vergeltung für eine Wohltat	Fußball-mann-schaft	schmal; begrenzt
		schwed. Pop-legende				äußerste Armut			Urein-wohner Mexikos			
brasilianische Fußball-legende	schlank und ge-schmei-dig			zu keiner Zeit				unbe-stimmter Artikel		nordi-scher Hirsch, Elch		
längliche Ein-fräsung			von niedri-ger Tem-peratur			ledig-lich			Gitter-raum für Tiere			

SO KÖNNEN SIE GEWINNEN:

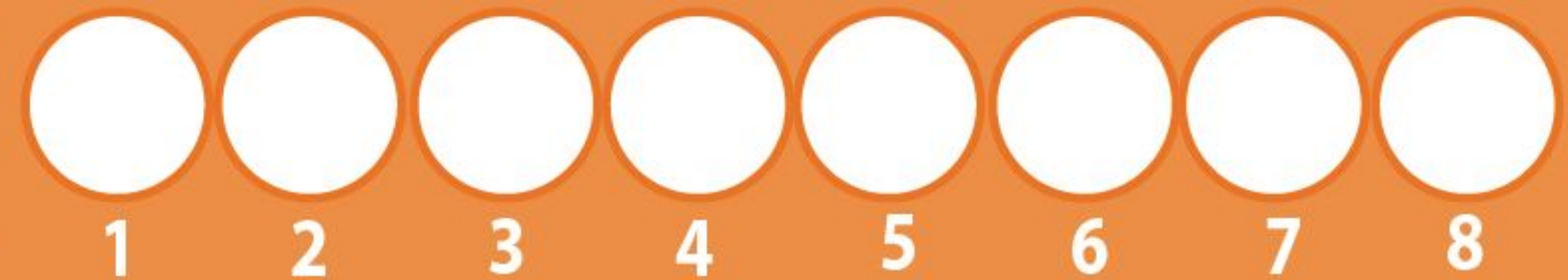
**Schicken Sie die Lösung auf einer Postkarte an:
Redaktion LEA, Im Neudeck 1, 67341 Speyer**

Einsendeschluss: 17.12.2025

Viel Spaß beim Rätseln und viel Glück!

RUFEN SIE AN UNTER Tel.: 0 13 78/98 00 12
(dtms GmbH, 50 Cent pro Anruf).

ODER SENDEN SIE DIE LÖSUNG PER E-MAIL
lea.raetsel@klambt.de



Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeiter der Mediengruppe Klambt, deren Angehörige sowie Sammel-Einsendungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die im Rahmen des Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz



Meine Gesundheit

Der große **Lea** Medizin-Ratgeber

Adieu, vorweihnachtliche Überforderung!

Stärken Sie Ihren Anti-Stress-Nerv

Geschenke besorgen, das Festessen planen – besonders in der Zeit vor Weihnachten kann es schnell stressig werden. Problematisch wird es jedoch, wenn der Stress zum Dauerzustand wird. Dann kann es helfen, den Vagusnerv aktiv zu stimulieren. Dieser dient als wichtige Schaltstelle zwischen Körper und Gehirn und ist dafür verantwortlich, Stress zu reduzieren und Erholung zu fördern.

➔ Kopf in kaltes Wasser

Kälte aktiviert unser Nervensystem und somit auch den Vagusnerv. Dadurch sinkt die Herzfrequenz, der Puls wird langsamer und die Atmung ruhiger, was Stress schnell reduziert. Entweder kalt duschen oder morgens das Gesicht in kaltes Wasser tauchen.

➔ Bewusstes Ein- und Ausatmen

Gezielte Atemübungen fördern ebenfalls die Entspannung. Die Atmung sollte insgesamt langsamer sein und das Einatmen

kürzer sein als das Ausatmen. Zum Beispiel vier Sekunden ein- und sechs Sekunden ausatmen, mindestens 15 Minuten pro Tag.

➔ Singen, Summen und Gurgeln

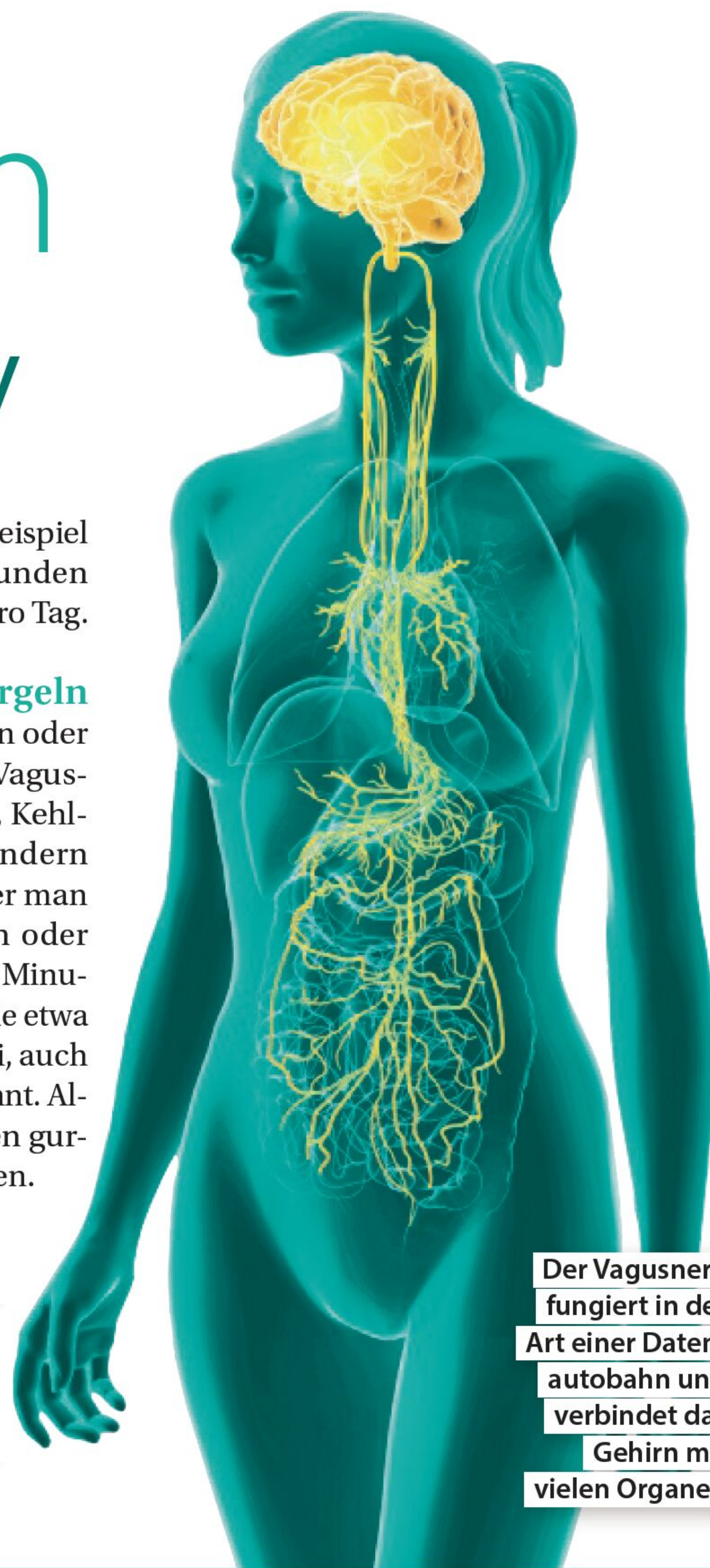
Vibrationsreize wie Singen, Summen oder auch Gurgeln aktivieren den Vagusnerv, da dieser mit Rachen, Kehlkopf und den Stimmbändern verbunden ist. Entweder man variiert beim Summen oder man bleibt für mehrere Minuten beim selben Ton. Wie etwa beim Yoga das Bhramari, auch als Bienensummen bekannt. Alternativ für 10-20 Sekunden gurgeln und mehrmals wiederholen.

➔ Stimulierende Massagen

Eine sanfte Halsmassage kann den Vagusnerv ebenfalls stimulieren, da dieser links und rechts entlang der Halswirbel nach unten verläuft. Mit leichtem Druck starten und je nach Empfinden die Intensität steigern.



Kaltes Wasser



Der Vagusnerv fungiert in der Art einer Datenautobahn und verbindet das Gehirn mit vielen Organen

Immer gut informiert: Das **Lea** Experten-Team



Dr. Christina Quellmann
Allgemeinmedizinerin



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
Rückenexperte



Dr. Matthias Riedl
Ernährungsmediziner



Dr. Verena Breitenbach
Gynäkologin



Dr. Bernd Loos
FA für Plast. und Ästhet. Chirurgie



Andrea Rädlein
Physiotherapeutin



Markus Schneppenheim
Orthopäde

Wenn die kognitiven Aussetzer immer öfter vorkommen:

Ist das etwa schon eine Demenz?

Verschusseln, vermasseln, vergessen – wer das häufig erfährt, ist leicht beunruhigt. Meist jedoch zu Unrecht!

Es kann einfach nicht wahr sein: Schon wieder beginnt der Morgen mit der Suche nach dem Autoschlüssel! Wo habe ich den gestern nur abgelegt? Und während die Augen jeden Winkel der Wohnung absuchen, bleibt der Blick am Kalender haften – dort ist ein Zahnarzt-Termin vermerkt für heute um 9:00 Uhr. „Den habe ich ja total vergessen“, ist der erste Gedanke – und dann der zweite: „Ich glaube, langsam werde ich dement!“

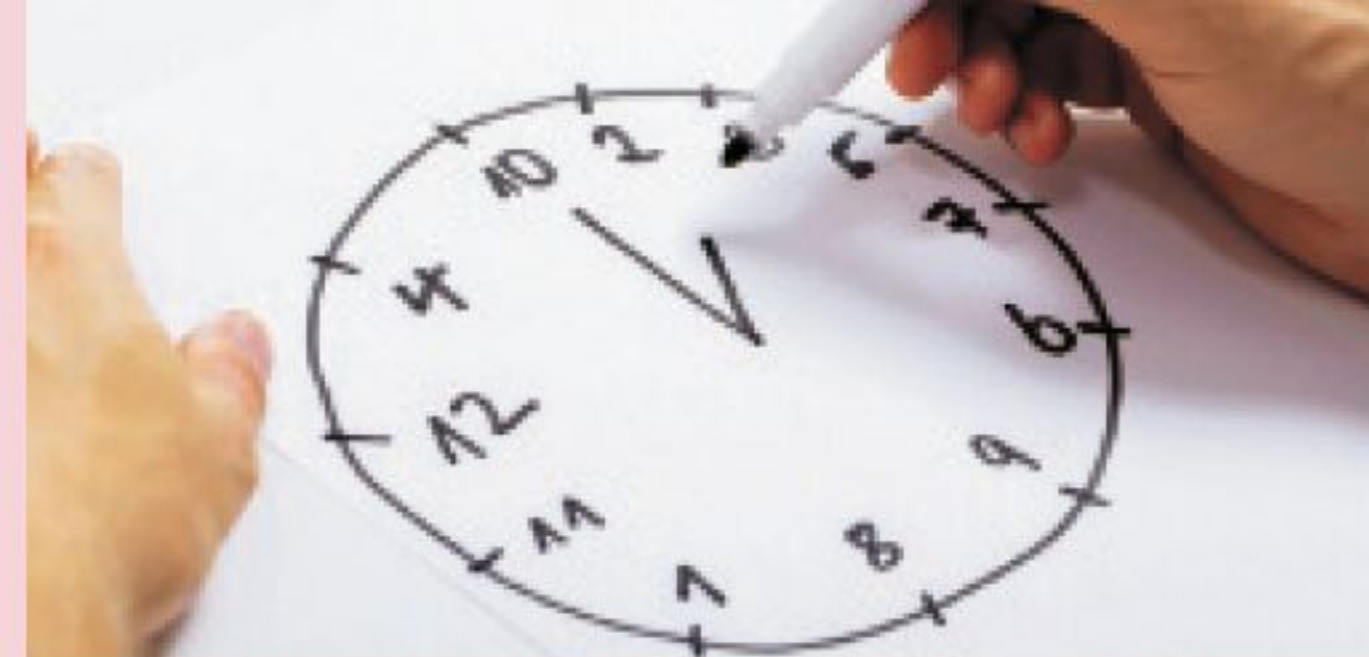
Zunehmende Vergesslichkeit muss nicht auf eine Krankheit hindeuten

Die meisten Menschen kennen Situationen, in denen Sie zum Beispiel eine Verabredung versäumen, einen Geburtstag vergessen oder ihnen an der Supermarktkasse die PIN für ihre Bankkarte plötzlich nicht mehr einfällt. Das ist erst einmal kein Grund zur Sorge. So können zum Beispiel ein Übermaß an Aufgaben, psychischer Stress oder Schlafmangel die Konzentrationsfähigkeit

„Ich weiß einfach nicht, wo mir der Kopf steht!“ Die Ursache kann auch nur ein Zuviel an Stress im Alltag sein



Bewegung fördert die Durchblutung und hält das Gehirn länger gesund



So funktioniert der Uhrentest

Der Uhrentest zählt zu den einfachsten Methoden, um einzuschätzen, ob eine Person an Demenz erkrankt sein könnte. Der Name dieses Tests beschreibt, worum es geht: Die zu testende Person erhält einen Stift und ein Blatt Papier, auf dem ein großer Kreis vorgedruckt ist. Nun bekommt sie die Aufgabe, zunächst die Ziffern an der richtigen Stelle und im zweiten Schritt eine bestimmte Uhrzeit einzuzichnen. Bei der Auswertung gibt es Punktabzug, wenn etwa die Abstände zwischen den Ziffern nicht stimmen, sie nicht richtig platziert sind, ein Zeiger fehlt, die Zeit nicht korrekt eingezeichnet ist oder aber – in schweren Fällen – die getestete Person gar keine Uhr zeichnet. Je geringer die Punktzahl, desto wahrscheinlicher ist eine Demenz.

60–70%
der Demenz-
Patienten sind von der
Alzheimer-Krankheit
betroffen
(Alzheimer
Forschung Initiative)

und die Gedächtnisleistung beeinträchtigen. Und auch das Alter spielt eine Rolle. Denn während die Anzahl von Kerzen auf der Geburtstagstorte zunimmt, nimmt die Hirnfunktion ab. Bereits ab etwa 25 Jahren fängt das Gehirn damit an, langsam abzubauen, sodass sich erste Alterungseffekte schon mit 50 Jahren zeigen können. Es ist also ein Stück weit „normal“, dass sich die Zahl der Gehirnzellen und damit das Denkvermögen verringern. Bei einer echten Alzheimer-Demenz wird dieser Prozess aber extrem beschleunigt. Denn hier sorgen Eiweißablagerungen in und an den Nervenzellen dafür, dass diese im großen Stil absterben.

Bekanntes zu verlernen, ist ein klares Alarmsignal für eine Demenz

Es gibt eine Reihe von Anzeichen, mit denen sich die Alzheimer-Erkrankung bemerkbar macht. Im Frühstadium ist es vor allem das Kurzzeitgedächtnis, das Probleme bereitet. Menschen mit einer Demenz vergessen zum Beispiel, den Herd auszustellen und können ihren Alltag teilweise nur noch mit Erinnerungsnotizen organisieren. Einfache Routinehandlungen gelingen plötzlich nicht mehr zuverlässig oder gar überhaupt nicht. So ist es etwa nicht ungewöhnlich, dass auch gesunde Menschen im fortgeschrittenen Alter Unterstützung dabei brauchen, wenn sie ihren Fernseher komplett neu programmieren müssen. Aber bei einer Demenz ist es so, dass die Betroffenen es möglicherweise nicht einmal mehr schaffen, ihren Fernseher einzuschalten – also eine Aufgabe auszuführen, die sie ihr Leben lang mühelos erledigt haben. Und auch die Wahrnehmung ist bei Demenz-Patienten oft gestört. Sie können

etwa
Farben
oder Gesichter
nicht richtig zuordnen. Oder es fällt
ihnen schwer, sich in ihrer eigenen Straße zu
orientieren, den Wochentag zu bestimmen,
die Uhr zu lesen. Es scheint, als hätten sie
das Gefühl für Zeit und Raum völlig verloren.

Gesunde Ernährung, Ruhe und viel Übung kurbeln die Hirnleistung an

Auch wenn die Hirnzellen absterben, bedingt durch das Alter oder auch durch eine Erkrankung: Sie können einiges dafür tun, die Hirnfunktionen so gut es geht zu erhalten. Denn wie hoch die Verluste sind, hängt auch davon ab, wie ein Mensch lebt. So können zum Beispiel Rauchen, Übergewicht sowie ein erhöhter Zuckerkonsum die Gefäße schädigen und dadurch den Abbau der Nervenzellen befeuern. Hingegen wirkt sich ein gesunder Lebensstil positiv aus. Eine vollwertige Ernährung versorgt das Organ mit wichtigen Nährstoffen, ausreichend Schlaf ermöglicht es ihm, sich zu erholen. Und ganz wichtig: Fordern Sie Ihr Hirn regelmäßig heraus! So wie die Muskeln durch Hanteltraining kräftiger werden, lässt sich auch das

Hirn
trainieren.
Musizieren
Sie, erlernen
Sie ein neues Instru-
ment, eine neue Tanzart,
eine Fremdsprache, lesen Sie Zeitschriften oder Bücher. Dadurch vernetzen sich die Zellen im Gehirn nämlich immer wieder neu. Und diese neu entstehenden Verbindungen können den Nervenzellen-Abbau ausgleichen, sodass sich die Hirnleistung verbessert oder zumindest weniger stark abnimmt. Es lohnt sich, die grauen Zellen mit Aufgaben zu füttern. Nachdem Sie den Schlüssel wiedergefunden haben, natürlich.



Soziale Kontakte fordern das Gehirn und halten es leistungsfähiger. Sie helfen auch, Depressionen zu vermeiden, die als Risikofaktor für Demenz gelten

Diese Nährstoffe schützen unser Gehirn

➡ **B-Vitamine** wie die Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure spielen eine wichtige Rolle für die Funktion des Nervensystems, insbesondere im Gehirn. Gleichzeitig senken sie den Spiegel der Aminosäure Homocystein, die mit einem erhöhten Demenzrisiko in Verbindung steht. B-Vitamine sind vor allem in Fleisch, Joghurt, Vollkornbrot, Hülsenfrüchten und Brokkoli enthalten.

➡ **Selen** unterstützt die Schilddrüse, welche auch Einfluss auf das Gehirn hat. Es gibt Hinweise darauf, dass Selen in Kombination mit Vitamin E den geistigen



Abbau bremst. Das Spurenelement steckt u. a. in Eiern, Haferflocken, Zwiebeln.

➡ **Vitamin C** in Zitrusfrüchten, Paprika und Beeren schützt die Zellen vor oxidativem Stress ab, der die Nerven schädigt und Ablagerungen begünstigt.

➡ **Omega-3-Fettsäuren** unterstützen die Bildung neuer Nervenverbindungen und können das Demenzrisiko senken. Setzen Sie daher ein- bis zweimal Seefisch wie Lachs oder Hering auf Ihren Speiseplan!



➡ **Kurkuma** ist nicht nur ein scharfes Gewürz: Der Extrakt der Kurkuma-Wurzel (z.B. Gedächtnis aktiv, Apotheke) fördert die Durchblutung und verbessert dadurch die Denkleistung. Über mehrere Wochen hinweg eingenommen, kann er sogar den Spiegel an dem gehirnschädigenden Eiweiß Beta-Amyloid senken.

➡ **Zink** ist wichtig für die Zellteilung und wird in hohen Mengen im Gehirn gebraucht. Ein Mangel steht in Verbindung mit einer niedrigen Hirnfunktion. Austern, Käse, Joghurt und Pekannüsse liefern reichlich Zink.

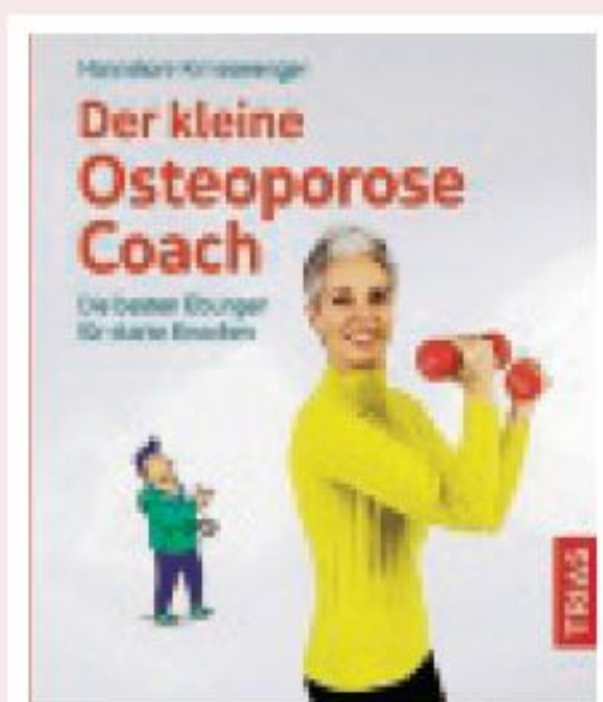


Neues

AUS DER MEDIZIN

Kraftübungen stärken die Knochen

■ Rund um die Wechseljahre steigt das Osteoporose-Risiko. Oft ist ein Knochenbruch das erste Anzeichen. Das Buch unterstützt Sie mit abwechslungsreichen Aktiv-Übungen. „Der kleine Osteoporose-Coach“, Hannelore Kimeswenger, Trias, 18 Euro



Betablocker sind für Frauen sogar schädlich

■ Seit über 40 Jahren sind Betablocker Bestandteil der Standardtherapie nach einem Herzinfarkt. Doch eine internationale Studie zeigt nun, dass die Medikamente für viele Patienten keinen erkennbaren Vorteil bringen und für Frauen sogar schädlich sein könnten.

Hornhaut mit sanfter Pflegeformel entfernen

■ Eine clevere Wirkstoff-Kombi aus Urea, Glycerin und Panthenol reduziert die Hornhautdicke ohne aggressives Raspeln und Hobeln.

efasit Hornhaut Sofort-Entferner, Apotheke, 200 ml, ca. 40 Euro



KI könnte Gespräche mit Patienten beleben

■ Wenn Ärzte künstliche Intelligenz (KI) für Diagnosen verwenden, halten Patienten die Mediziner für weniger kompetent. So das Ergebnis einer Studie der Charité Universitätsmedizin Berlin. Schade, denn KI könnte helfen, Ärzte so zu unterstützen, dass sie mehr Zeit für Patientengespräche haben.



Unsere Gene reagieren dynamisch. Und somit auf die Umwelt und auch auf unser Verhalten



So können wir die „guten Gene“ aktivieren und das Risiko für Krankheiten senken

Das Geheimnis der Epigenetik

Klingt für manche ein wenig nach Science-Fiction, doch Epigenetik hat damit nichts zu tun: Der Begriff beschreibt ganz real, wie Faktoren wie Ernährung, Schlaf oder Bewegung ererbte Gene aktivieren oder deaktivieren können, ohne dass die DNA verändert wird. Es bedeutet real, dass wir auf die sogenannten „guten Gene“ zumindest teilweise Einfluss nehmen können, um unsere Gesundheit zu stärken und so Krankheiten vorzubeugen.

Wir setzen auf eine ausgewogene Ernährung

Und das funktioniert tatsächlich, weil wir heute wissen: Diverse Umwelteinflüsse hinterlassen ständig Spuren auf den



Genen und wirken dabei wie eine Art Schalter, die diese Gene an- oder ausschalten. Einer dieser Schalter ist etwa die Ernährung. Ist sie ausgewogen mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten, sorgt sie für Wohlbefinden und kann sich zudem positiv auf die Aktivität jener Gene auswirken, die für den Zellschutz verantwortlich sind. Umgekehrt kann eine ungesunde Ernährung mit viel

Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln diese Schutzgene schwächen, wodurch das Risiko für Erkrankungen steigt.

Ein gesunder Lebensstil als Schlüssel zum Erfolg

Neben der Ernährung können auch andere Faktoren die Gene beeinflussen. Ausreichend zu schlafen ist besonders wichtig, da im Schlaf Reparatur- und Regenerationsprozesse im Körper passieren. Auch Bewegung kann die Gene aktivieren, den Stoffwechsel und die Zellregeneration anzuregen. Bereits moderates Spaziergehen oder Yoga zeigen positive Effekte. Einen bekannt negativen Einfluss hat dagegen Stress. Wird er zur Dauerbelastung, reagiert unser Körper zunehmend sensibel, die Schutzgene büßen ihre Wirkung ein. Doch auch dem können wir entgegenwirken, etwa mit Entspannungsübungen. Fazit: Es gibt zwar keine Garantie für lebenslange Gesundheit. Aber wir können unsere Gene bewusst darin unterstützen, uns möglichst lange gesund zu erhalten.

Toxine wirken sich negativ auf die Gene aus

Dass Tabak und Alkohol schlecht für den Körper sind, ist kein Geheimnis. Und auch die Gene nehmen Schaden, wodurch sich das Risiko für Atemwegserkrankungen und für Krebs erhöht. Schadstoffe aus der Luft wie Feinstaub, Pestizide oder Schwermetalle können ebenso Schäden verursachen.

Im Advent ist der Magen überfordert

Auch ständig Sodbrennen?

Eigentlich ist der menschliche Körper perfekt: Durch die Speiseröhre gleitet unser Essen in den Magen, wie durch ein Fallrohr einer Regenrinne. An der Grenze wacht der Magenschließmuskel. Er öffnet sich, wenn etwas kommt, und schließt sich dann darüber, sodass die Nahrung in der Magenblase von der Magensäure verarbeitet und verdaut werden kann. Leider ist dieses System störanfällig.

Eine praktische Schutzschicht gibt es nur direkt im Magen

Wenn der Muskel nicht richtig schließt, kann Magensäure in die Speiseröhre hochsteigen. Aber weil diese nicht mit schützender Magenschleimhaut ausgekleidet ist, kommt es zu den brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein. Wenn dies nur ab und zu nach einer großen, fetten Mahlzeit wie der Weihnachtsgans passiert, ist das kein Grund zur Sorge. Aber bei häufigeren oder sehr starken Schmerzen ist ein Arztbesuch zur Abklärung ratsam. In den meisten Fällen helfen kleine Umstellungen im Verhalten und beim Essen, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Gerade in der Adventszeit kann das herausfordernd sein. Weihnachtsfeiern etwa sind oft die reine Völlerei. Daher: Seien Sie maßvoll, hören Sie auf zu essen, wenn Sie

satt sind. Tipp: Halten Sie einmal Ihre beiden geballten Fäuste vor sich aneinander wie zu einem kleinen Ball. So groß ist etwa Ihr Magen, das passt ohne Probleme rein. Vergleichen Sie das mit der Menge auf Ihrem Teller. Wenn Sie den Magen überdehnen, dehnt sich auch der obere Muskel und kann nicht mehr richtig schließen – und so entsteht Sodbrennen.

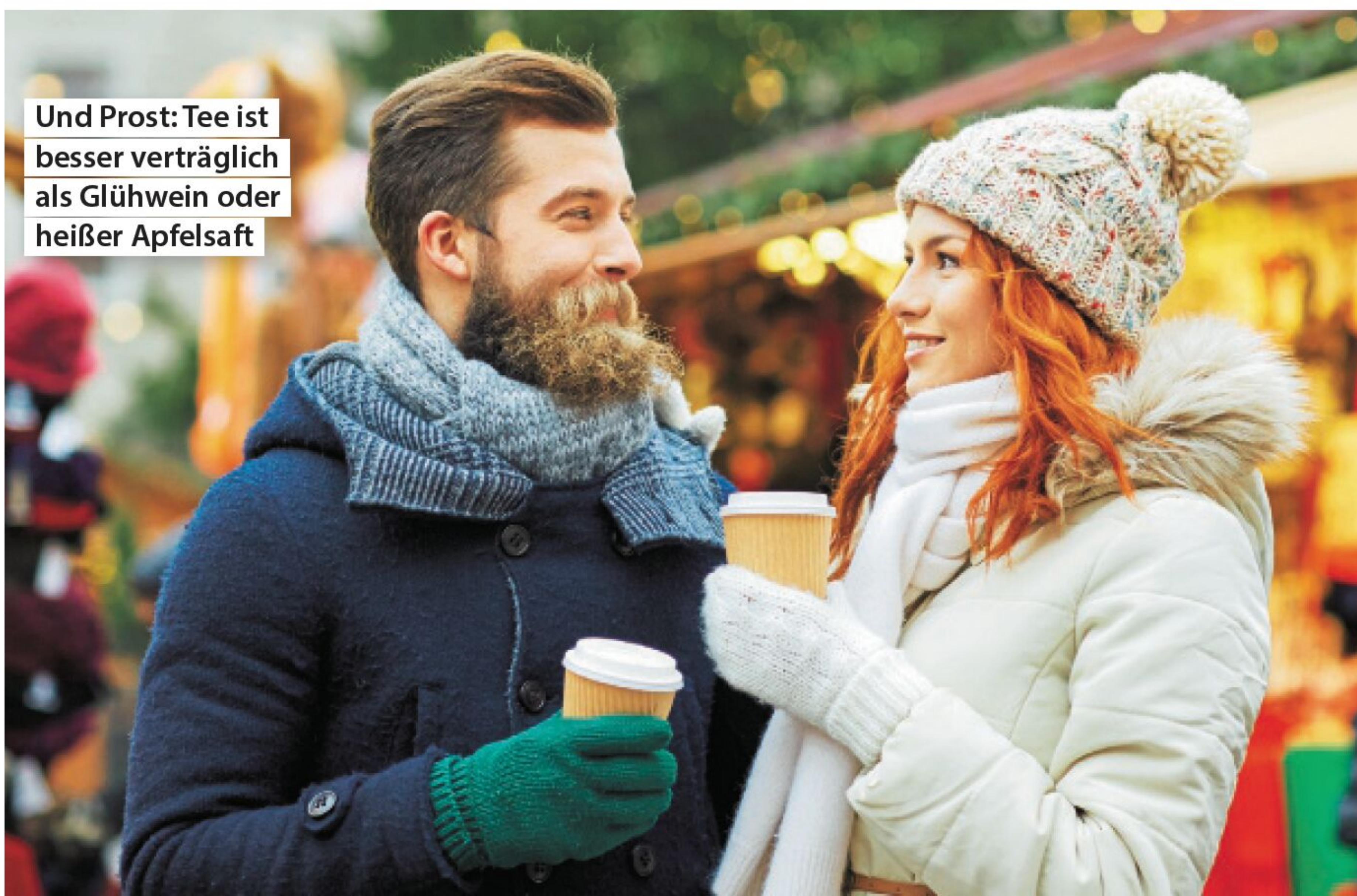
Die vier „Zu“ meiden: zu viel, zu süß, zu fett, zu sauer ...

Seien Sie sparsam mit allem, was vermehrt Magensäure produziert. Dazu gehören Kekse und Schokolade. Außerdem Frittiertes wie die Pommes auf dem Weihnachtsmarkt und Fettiges wie die Bratwurst dazu. Auch Glühwein und anderer Alkohol sind ein Problem, denn er lockert nicht nur die Stimmung, sondern auch die Spannung im Magenschließmuskel. Im Akutfall hilft: viel trinken! Ein Glas mit aufgelöster Heilerde (z. B. Luvos, Apotheke) bindet die Magensäure wie ein Schwamm. Oder ein paar Mandeln gründlich zu fast flüssigem Brei kauen. So kommen Sie gut durch die Advents- und Weihnachtstage.



Plätzchen

Und Prost: Tee ist besser verträglich als Glühwein oder heißer Apfelsaft



„Bei trockenem Mund vertrauen wir auf aldiamed. Es sorgt für ein angenehmes Mundgefühl und schenkt uns so mehr Lebensfreude.“



Trockener Mund?

aldiamed

zur feuchtigkeitsspendenden Pflege bei trockenem Mund

Ein trockener Mund kann zu Schluck- und Sprechproblemen führen, das Ein- und Durchschlafen erschweren, sowie Entzündungen und Zahnprobleme hervorrufen.

Das intensiv feuchtigkeitsspendende aldiamed Mundgel verleiht für Stunden ein angenehmes feuchtes Mundgefühl sowie sanfte Frische und ist besonders bewährt bei Nacht.

Alle aldiamed-Produkte (Gel, Spray, Spülung) sind alkoholfrei, sie befeuchten und beruhigen strapazierte Mundschleimhäute und helfen Entzündungen vorzubeugen.

aldiamed – sorgt für ein angenehmes frischeres und gesünderes Mundklima.

In Ihrer Apotheke.



Auch als preiswerte 150g Vorteils-Tube

Weitere Informationen unter: www.aldiamed.de. Warnhinweise: Mundspray: Für Kleinkinder unzugänglich aufbewahren. Nicht in die Augen sprühen! Mundspülung: Das Produkt nicht schlucken. Für Kleinkinder unzugänglich aufbewahren. Hersteller: Certmedica International GmbH, Aschaffenburg

Download Info-Flyer Trockener Mund ▶



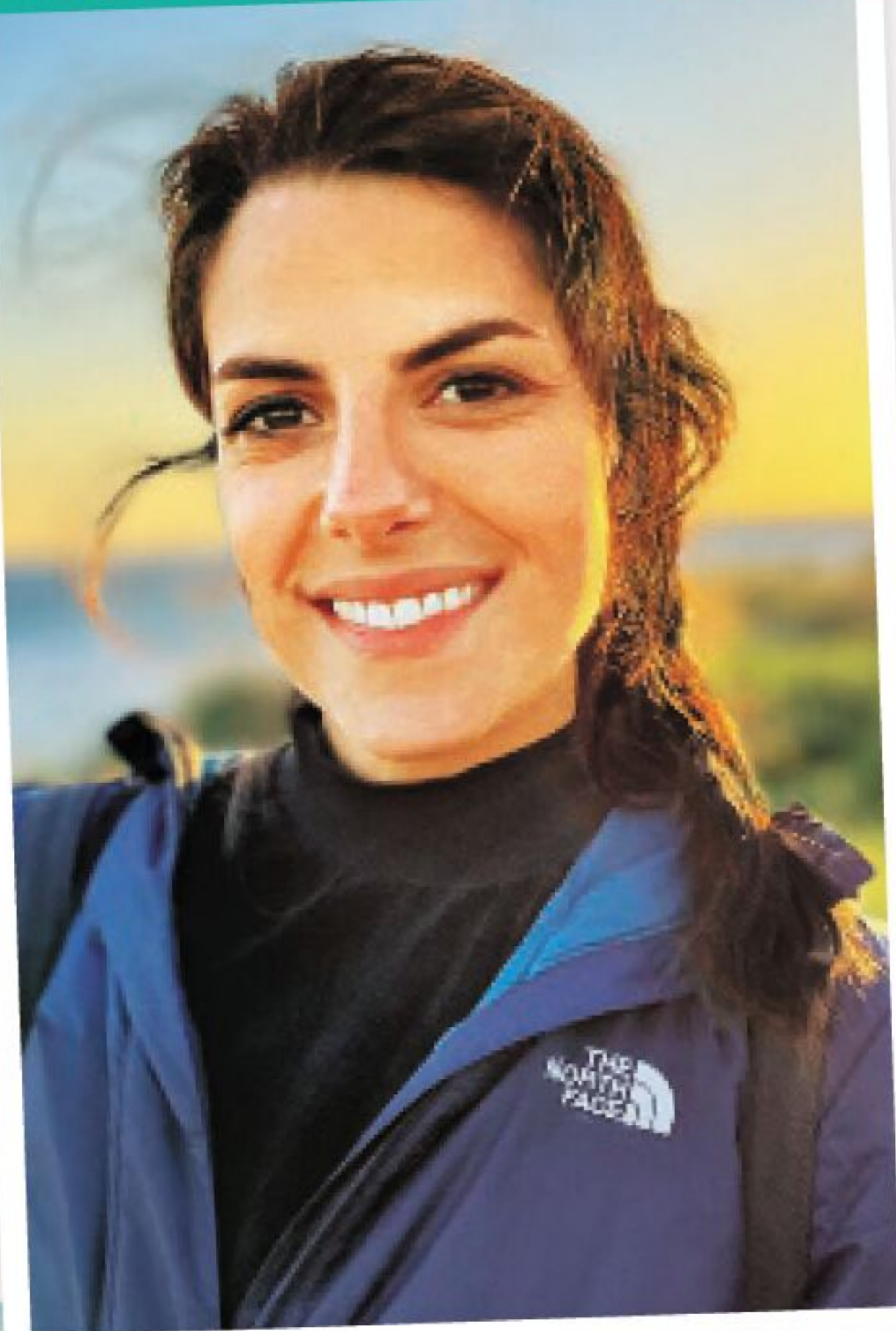
vital Der Gesundheits- Expertentalk

Wissen ist ja bekanntlich die beste Medizin. Mit unserem vital-Podcast können Sie Ihr Gesundheitswissen auf unterhaltsame Weise erweitern und lernen, wie ein gesunder Lebensstil hilft, Krankheiten vorzubeugen, sie zu lindern oder sogar zu heilen. TV-Moderatorin und Bestseller-Autorin Clarissa Corrêa da Silva spricht dazu alle 14 Tage mit namhaften Gesundheits-Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen.

Einschalten lohnt sich!

Mit TV-Moderatorin

Clarissa Corrêa da Silva



Auf allen gängigen Streaming-Plattformen, wie z. B. Spotify, Apple

QR-Code
scannen &
kostenlos
reinhören.
Viel Spaß!



Voraussetzung für die
Spezialkurse ist eine
ärztliche Verordnung

Gemeinsam fällt
es viel leichter,
dranzubleiben und
auch mal über Frust-
momente zu lachen

Mit einem Reha-Rezept zurück zu neuer Power

Die Kasse zahlt, der Körper dankt!

Manchmal braucht der Körper nach Krankheit, Verletzung oder langer Bewegungs-Durststrecke ein kluges, sanftes Comeback. Genau hier setzt Reha-Sport, an: als geschützter, motivierender Rahmen, in dem Sie wieder Kraft, Ausdauer und Vertrauen in den eigenen Körper aufbauen – Schritt für Schritt, ohne Überforderung und mit Profi-Begleitung. Und das Beste: In der Regel zahlt die Krankenkasse dafür.

Aktiv sein – individuell je nach Gesundheitszustand

Rehabilitationssport, kurz Reha-Sport, ist ein ärztlich verordnetes Bewegungstraining. Ziel ist es, die Alltagsfunktion zu verbessern, Schmerzen zu lindern, die Belastbarkeit zu steigern und Rückfällen vorzubeugen. Statt Leistungsdruck gibt es Übungen, die auf die körperliche Situation zugeschnitten sind: mobilisieren, kräftigen, dehnen, Koordination und Gleichgewicht schulen, oft ergänzt durch Atem- und

Entspannungstechniken. Das alles findet in kleinen Gruppen mit speziell ausgebildeten Übungsleitern statt. Das Besondere am Reha-Sport: Die Angebote sind auf unterschiedliche Bedürfnisse zugeschnitten – etwa Orthopädie, Herz-Kreislauf, Lunge, Onkologie, Neurologie oder Diabetes. Als Ergänzung zur medizinischen Einzeltherapie hilft das Training, das Geübte in den Alltag zu übertragen und dranzubleiben. Häufig besteht Reha-Sport aus 50 Einheiten, die binnen 18 Monaten absolviert werden, meist ein- bis zweimal wöchentlich mit rund

45 Minuten pro Einheit. Der Weg dahin ist recht unkompliziert: Sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Haus- oder Facharzt und lassen Sie sich Reha-Sport verordnen. Schicken Sie die Verordnung zur Genehmigung an Ihre Krankenkasse. Suchen Sie sich dann eine ausgewiesene Einrichtung und starten Sie, am besten gleich und mit festen Terminen im Kalender.

Kurse mit Fachexpertise statt gewöhnliche Fitness

Reha-Sport gibt es überall dort, wo man sich mit Rehabilitation auskennt – also nicht gerade im anonymen Fitnessstudio. Anbieter sind anerkannte Sportvereine, Reha- und Gesundheitszentren, Kliniken sowie Physiopraxen mit spezieller Zertifizierung. Achten Sie aber darauf, dass das Angebot zu Ihrer Indikation passt. Mit viel Rückenwind aus der Kursgruppe können Sie diese clevere Brücke von der Erkrankung zurück ins aktive Leben dann bestens nutzen!

Reha-Sport, Physio, Funktionstraining – was ist der Unterschied?

- Reha-Kurse finden ohne gerätegestütztes Krafttraining statt, eingesetzt werden oft Kleingeräte wie Bänder oder Bälle, die Teilnahme ist meist zuzahlungsfrei.
- Physiotherapie ist eine Heilmittelbehandlung, oft als Einzeltherapie oder in sehr kleinen Gruppen. Sie arbeitet an akuten Beschwerden und nutzt auch manuelle Techniken. Verordnet werden in der Regel wenige Einheiten.
- Beim Funktionstraining werden bestimmte Partien – etwa die Gelenke bei Rheuma – auch vorbeugend behandelt. Im Fokus ist der Erhalt der Funktion.



Wichtig ist das Wechselspiel
von Bewegung und Entspannung

Genialtrick für ruhige Nächte

Tagsüber den Körper fit halten und dann nachts wie auf Wolken schlafen – das ist keine Glückssache, sondern eine perfekt eingespielte Choreografie aus Aktivität und Ruhe. Wer dieses Wechselspiel pflegt, stärkt Körper, Kopf und Laune. Denn es entsteht dabei ganz natürlich Schlafdruck: Jede Bewegung füllt den „Müdigkeitstank“ im Gehirn (Adenosin), damit das Einschlafen abends leichter fällt. Gleichzeitig stellen Tageslicht und Bewegung die innere Uhr richtig ein. Besonders Aktivsein am Morgen oder Mittag signalisiert: Jetzt ist Tag! Abends kann so das Schlafhormon Melatonin ungestört ansteigen. Sogar die Körpertemperatur spielt hier mit: Nach dem Training steigt sie kurz an und sinkt später ab – genau dieses Absinken ist für den Organismus ein prima Einschlafsignal.

Umgekehrt ist guter Schlaf der Personal-Trainer für den nächsten Tag. In den Tief-schlafphasen regenerieren Muskeln, Hormone unterstützen deren Reparatur und Auf-

bau. Das Gehirn räumt zudem auf. Eindrücke werden nun sortiert, Dinge abgespeichert, „Abfallstoffe“ weggespült. Davon profitieren Immunsystem, Herz und Psyche. Ein körperlich aktiver Tag formt also die Nacht – und die Bett-ruhe den nächsten, guten Tag. Probieren Sie es aus!

Alltagstricks für mehr Erholung



Routine

Bauen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag ein – radeln Sie etwa zur Arbeit. Sanftere Aufwachmethode gefällig? Tageslichtwecker imitieren den Sonnenaufgang!



Simulation

Die Vorteile von
gutem Schlaf spürt
man schon vor
dem ersten Kaffee



OYONO®



Schlaf³



MIT 1,9mg
MELATONIN

Guter Schlaf braucht 3 Eigenschaften:

- 1 Schneller einschlafen¹
- 2 Durchschlafen²
- 3 Erholsam schlafen³

Mit der besonderen 3-Phasen-Technologie
Zeitlich versetzte Freisetzung der Inhaltsstoffe,
schnell und bis zu 8 Stunden.



1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.

Divapharma GmbH | Motzener Str. 41 | 12277 Berlin

Fernweh stillen und **Hoffnung** schenken

Sightseeing im Doppelpack:
Ganz in der Nähe des sehenswerten
Lunuwila Tempel liegt die neuste
Fly & Help Schule

Ein Urlaub kann das eigene Fernweh stillen und zugleich Hoffnung schenken. Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Die Stiftung Fly & Help zeigt, wie Reisen und soziales Engagement Hand in Hand gehen, indem ein Teil des Reisepreises in weltweite Schulbauprojekte fließt.

Ein warmer Wind weht über die Insel, Kinderlachen mischt sich mit dem Klang singender Vögel. In Sri Lanka, im kleinen Ort Lunuwila, wurde im September 2025 die 1000. Schule der Stiftung Fly & Help eröffnet. Für rund 100 Vorschulkinder beginnt hier eine neue Zukunft. Rechnen, Lesen und Schreiben lernen ist in vielen Ländern immer noch keine Selbstverständlichkeit. Deswegen ist diese Schule ein Meilenstein, der zeigt, was entstehen kann,

wenn Menschen reisen und dabei Gutes tun. Für Reiner Meutsch, Gründer der Stiftung, ist die 1000. Schule kein Abschluss, sondern ein Anfang: „Jede Schule ist wie eine Startbahn – für Träume, für Chancen, für Leben.“

Der Reiseunternehmer Meutsch umrundete 2009 die Welt in seinem Kleinflugzeug - nicht nur als Abenteuer, sondern mit einer Mission: Bildung zu bringen, wo sie am dringendsten gebraucht wird. Aus dieser Reise entstand Fly & Help, eine Stiftung, die weltweit Schulen baut – inzwischen in über 57 Ländern. Sie ermöglicht Kindern den Zugang zu Bildung. So verbindet Fly & Help Fernweh mit Verantwortung: Wer beim angeschlossenen Reiseveranstalter Fly & Help Travel mitreist, erlebt nicht nur atemberaubende Landschaften, sondern

sieht auch, wie das Engagement vor Ort wirkt. Die Teilnehmenden besuchen Dörfer, besichtigen Schulen, tanzen mit den Kindern – und erfahren hautnah, wie Bildung neue Horizonte eröffnet. Jede Reise wird zu einer Begegnung – mit Kulturen und mit sich selbst.

Die Zahl der Unterstützenden wächst stetig, darunter auch zahlreiche Prominente. Wer mit Fly & Help reist, sieht die Welt mit anderen Augen: nicht nur die Schönheit ferner Länder, sondern auch die Kraft von Gemeinschaft und Menschlichkeit. Reiner Meutsch bringt es auf den Punkt: „Jede Reise verändert: Uns selbst und die Welt ein Stück mit.“ So steht die 1000. Schule in Sri Lanka für die Idee, dass man auf Reisen nicht nur Erinnerungen gewinnt, sondern auch Chancen hinterlässt.

Tauziehen, kickern
oder tanzen – die
Kinder freuen sich
über den Besuch des
Fly & Help Teams



Die 1000. Schuleröffnung
ist ein Meilenstein für die
Stiftung Fly & Help

DER

sonnenklar.TV

TIPP

Reisen Sie mit sonnenklar.TV und
Fly & Help Travel und helfen Sie Kindern
in der ganzen Welt. Immer fließt ein
Teil des Reisepreises direkt in die
Stiftung. Alle Infos Sie auf
www.sonnenklar.tv/leser

sonnenklar.TV unterstützt
Fly & Help von Anfang an
und berichtet immer
wieder live von den Reisen



Patrick Lindner ist
Unterstützer der
Stiftung und besucht
die Schulkinder
regelmäßig vor Ort



Die vielleicht
wichtigste
Eigenschaft
unserer Zeit

**Wer Empathie zeigt, stärkt nicht nur
andere, sondern auch sich selbst**

Bitte mit Gefühl...

Sich in andere Menschen hineinversetzen
zu können, ist eine Schlüsselkompetenz, die uns sowohl
privat als auch im Job weiterbringt

Das ist wirklich nervig. Ich verstehe dich.“ Es tut gut, diesen Satz in einer schwierigen Situation zu hören und zu spüren, dass wir nicht allein sind. Wissenschaftlich ausgedrückt ist Empathie die Fähigkeit, die Gedanken und Emotionen anderer Menschen zu erkennen, nachzuempfinden und sich darauf einzulassen.

Im Unterschied zum bloßen Mitleiden befähigt wahre Empathie zum Verständnis und damit auch zu angemessenen Reaktionen. Und das ergibt sich aus dem Zusammenspiel von drei Bereichen:

Emotionale Empathie

Sie umfasst das Mitfühlen und das Reagieren auf die emotionale Verfassung des Gegenübers. Dabei werden die Gefühle oft auch auf die eigene Stimmung übertragen. Emotionale Empathie ist vor allem für zwischenmenschliche Beziehungen wichtig.

Kognitive Empathie

Wollen wir die Gefühle darüber hinaus verstehen, hilft uns eine ausgeprägte kognitive Empathie. So können wir nonverbale und zwischenverbale Äußerungen gut wahrnehmen und die passenden Schlüsse ziehen.

Soziale Empathie

Menschen, die über eine hohe soziale Empathie verfügen, verstehen sich mit den verschiedensten Persönlichkeitstypen gut

und können sich auf diverse Charaktere einstellen. Heute sind nicht nur Sozialforscher, sondern auch immer mehr Arbeitgeber davon überzeugt, dass Empathie auch für den beruflichen Erfolg ein Schlüsselfaktor ist. Wer schneller ergründen kann, was Kollegen, Vorgesetzte und Geschäftspartner fühlen und denken oder welche Absichten sie verfolgen, ist im Vorteil – und wirkt auf Antrieb direkt sympathischer.



„Ich freue mich für dich!“
Auch die Fähigkeit, Glück
teilen zu können, ist
Ausdruck von Empathie





Einfühlsamkeit
schafft Nähe und
Verbundenheit

Vorteile empathischer Menschen

Ohne die Fähigkeit, aufeinander einzugehen und angemessen auf Gefühle zu reagieren, wäre ein funktionierendes Miteinander unmöglich.

● Konfliktlöser

Wer mitfühlt, dem fällt es leichter, Konflikte zu verstehen und sie zu lösen oder sogar als Streitschlichter zu agieren. Davon profitiert er oder sie sowohl im privaten Alltag als auch auf der Arbeit.

● Sie sind beliebt

Menschen mit einer hohen Empathie umgibt eine freundliche Aura. In ihrer Nähe fühlen sich andere jederzeit wohl. Sie sind bei vielen beliebt.

● Kennen sich selbst gut

Das Verständnis beschränkt sich nicht nur auf andere: Empathiker sind selbstreflektiert. Sie gehen auch ihren eigenen Gefühlen auf den Grund und haben meistens eine gesunde Verbindung zu sich selbst.

● Großer Freundeskreis

Das soziale Umfeld von Menschen, die über viel Empathie verfügen, ist groß. Sie haben viele Freunde und Freundinnen und ein Netzwerk aus Menschen, auf die sie sich verlassen können und die sie unterstützen.

● Langlebige Beziehungen

Diese vielen sozialen Kontakte halten dank der hohen Einfühlsamkeit auch für lange Zeit an. Das gilt sowohl für Freundschaften als auch für sonstige Beziehungen.

● Sie motivieren & ermutigen

Personen mit einem guten Einfühlungsvermögen können ihre Mitmenschen privat und beruflich dazu motivieren, ihr volles Potenzial zu entfalten.

● Karriere-Kick

Empathie ist überall gefragt: Eine neue Bonner Studie hat gezeigt: Wer sich gut in die Gefühle anderer hineinversetzen kann, steigt im Beruf schneller auf.

● Kein Platz für Egoismus

Wer über ein hohes Level an Empathie verfügt, ist weniger egozentrisch, stattdessen auf das Gemeinwohl bedacht und daran interessiert, eine für alle angenehme Lösung zu finden.

Nachteile: Mitgefühl als Energieräuber

Wenn wir uns andauernd in die emotionale Verfassung unserer Mitmenschen versetzen, geht das an die Substanz und kann dazu führen, dass uns unsere Empathie Kraft kostet.

● Sich selbst verlieren

Zu viel Mitgefühl kann dazu führen, dass wir unsere eigenen Interessen hintanstellen. Das macht auf Dauer unausgeglichen und unglücklich. Darum ist es wichtig, sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten.

● Zu wenig Distanz

Wenn Empathie ins Mitleid kippt, kann es gefährlich werden: Wer nicht in der Lage ist, Grenzen zu ziehen, neigt dazu, die Probleme anderer mit nach Hause nehmen. Das kann dann zum Beispiel die eigene Beziehung belasten.

● Frauen im Zugzwang

Frauen sind tatsächlich häufig empathischer als Männer und lassen sich auch öfter auf die Gefühle anderer ein. Das wird in der Berufswelt dann zum Nachteil, wenn ein großer Teil der Mitarbeiter besonders durchsetzungsfähig und eher nicht empathisch ist. Hier kann eine Empathikerin ihre Meinung schwerer durchsetzen und in ihrem Bemühen um Harmonie untergehen.

● Empathie ist unfair

Mitgefühl bringen wir eher den Menschen entgegen, die uns ähnlich sind. Unterscheidet sich unser Gegenüber, etwa durch die soziale Herkunft oder seinen Lebensstil, stark von uns selbst, gehen wir automatisch eher auf Distanz.

● Handlungsunfähig

Leiden wir zu sehr mit jemandem mit, sodass es uns selbst nur noch schlecht geht, kann das den Blick für die Gesamtsituation verschleiern, und wir können dem anderen nicht mehr wirksam helfen.

● Offen für Manipulation

Menschen mit einem scharfen Verstand können empathische Personen manipulieren und sie so ausnutzen oder zum Beispiel im Arbeitsumfeld gegen andere Mitarbeiter ausspielen.

● Zu viel Verständnis

Überaus empathische Menschen haben gelegentlich zu viel Mitgefühl und rechtfertigen auch Verhaltensweisen, die objektiv betrachtet schlecht sind und gar kein Mitleid verdienen.

5 hilfreiche Tipps für den Alltag

Empathie ist kein Zustand, dem wir ausgeliefert sind, sondern eine wichtige menschliche Fähigkeit, die wir steuern und trainieren können. Davon sind in der aktuellen Debatte immer mehr Wissenschaftler überzeugt.

1 Aktiv zuhören

Fragen Sie von sich aus nach dem Befinden, und konzentrieren Sie sich im Gespräch wirklich ganz auf Ihr Gegenüber. So lernen Sie, zwischen den Zeilen zu lesen.

2 Auf Gefühle eingehen

Wer sich öffnet, macht sich verletzlich. Gehen Sie auf geäußerte Gefühle ein, und spenden Sie Trost, das gibt Sicherheit.

3 Den Horizont erweitern

Die meisten Menschen, mit denen wir uns umgeben, sind uns ähnlich. Suchen Sie bewusst Kontakt zu unterschiedlichen Personen – und Sie können ein ganz neues Level an Empathie entwickeln.

4 Verhalten verstehen

Empathie bedeutet auch, die Gründe für ein Verhalten zu verstehen. Fragen Sie bei Bedarf nach, (z. B. „Warum ist dir das wichtig?“), aber ohne vorwurfsvoll zu klingen.

5

Situationen beobachten

Ein wacher Blick ist entscheidend. Setzen Sie sich z. B. einfach mal eine Stunde in ein belebtes Café und nehmen bewusst wahr, wie sich die Menschen verhalten und wie sie miteinander umgehen.



EXTRA

NEU NUR HIER:
Das Mandala
der Woche

So kreativ kann Relaxen sein

Kommen Sie mit auf eine bunte Reise der Entspannung!

In Indien meditiert man mit Mandalas, wir gönnen uns damit eine Auszeit vom Alltag: Malen Sie das Muster mit bunten Stiften, Aquarell- oder Wasserfarben aus. Lassen Sie sich bei der Farbwahl von Ihrer Stimmung leiten. Schon bald setzt dieses „Flow“-Gefühl ein, das unsere Akkus auflädt. Vielleicht mögen Sie Ihr Mandala aufheben oder verschenken?

In jedem Fall:

Viel Freude dabei!



90 Sekunden Gehirn-Jogging

Der Trend aus England: Wer schafft es, diese drei Rätsel in nur eineinhalb Minuten zu lösen? Ohne Beachtung der Punkt-vor-Strich-Regel. Wir wünschen Ihnen: Viel Spaß beim Rechnen!

Einsteiger:

1.000	50% davon	50% davon	: 10	- 1	: 6	mit sich multiplizieren	+ 2	50% davon	mit sich multiplizieren	=?
-------	-----------	-----------	------	-----	-----	-------------------------	-----	-----------	-------------------------	----

Fortgeschrittene:

17	verdoppeln	- 5	verdoppeln	+ 5	$\frac{4}{9}$ davon	verdoppeln	$\frac{3}{7}$ davon	x 10	75% davon	=?
----	------------	-----	------------	-----	---------------------	------------	---------------------	------	-----------	----

Profis:

36	$\frac{1}{2}$ davon	+ 12	x 10	5% davon	x 5	- 3	$\frac{3}{8}$ davon	verdoppeln	- 29	=?
----	---------------------	------	------	----------	-----	-----	---------------------	------------	------	----

Einsteiger = 81, Fortgeschrittene = 180, Profis = 25

Unser Tier-Liebling



Stolze 16 Jahre ist Kuschelkater Marius inzwischen alt. Der schicke Stubentiger mag es gemütlich und ist ein richtiger Herbst-Fan, weiß sein Frauchen Andrea

Sie möchten Ihr Haustier vorstellen? Schreiben Sie uns!
Redaktion Lea, Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg,
E-Mail: inspiriert@lea-magazin.de,
über www.facebook.com/LeaMagazin

Meine geheime
Fantasie

Hier erzählen Frauen von
 ihren sinnlichen Träumen

Das Wiedersehen am Ende der Welt – wo das Glück wartet

Angela (50): „Mit jedem Tag wird mir leichter ums Herz, jeder Tag kitzelt ein kleines Stückchen Glück in mir hervor“

Als der Zug die letzten Vororte von Paris Richtung Westen hinter sich lässt, habe ich das Gefühl, die bekannte Welt hinter mir zu lassen. Dabei habe ich noch ein paar Stunden Fahrt vor mir. Während draußen die nordfranzösische Landschaft an uns vorbeizieht, geht mir das Telefonat mit Leonhard durch den Kopf. Ich war schon erstaunt, dass er sich überhaupt bei mir meldete. Der Vorschlag, den er mir dann machte, hat mich aber ziemlich aus der Fassung gebracht. Mit ihm ein Hotel zu leiten? Im Finistère, was übersetzt „Ende der Welt“ bedeutet? Ich habe sofort abgelehnt. Mit Leonhard noch einmal zusammenarbeiten? Nein, danke. Das letzte Mal ist mir noch gut in Erinnerung. Aus der Zusammenarbeit wurde eine Affäre, dann eine Beziehung. Als ich realisierte, dass er es mit der Treue nicht so genau nahm, zerbrach nicht nur unsere Beziehung, sondern auch das gemeinsame Projekt. Ich hatte also allen Grund abzulehnen. Dass ich hier nun trotzdem in diesem Zug sitze, liegt an seiner Hartnäckigkeit und der Abmachung, die ich eingefordert habe: Es bleibt rein geschäftlich. Und ich würde mir sowieso erstmal alles genau anschauen.

Das Schauen wird zum Staunen, als ich in dem kleinen Küstenort ankomme. Das Hotel liegt direkt am Hafen mit einer Terrasse davor. Leonhard begrüßt mich mit breitem Lächeln. „Weiter weg von der Zivilisation ging es wohl nicht?“, verspotte ich ihn. Er breitet die Hände aus. „Hier bin ich angekommen“, erwidert er,

und ich glaube darin einen tieferen Sinn herauszuhören. Er führt mich sogleich herum. Alles ist in tadellosem Zustand. Nachdem er mir mein Zimmer gezeigt hat, schaue ich von dort aus über die leicht gekräuselte See. Ein Gefühl tiefen Friedens überkommt mich. Sollte dies wirklich die Gelegenheit sein, das Leben zu verändern? Ich mahne mich zur Vorsicht. Noch am gleichen Abend erklärt er mir, was er sich vorstellt. Sein Enthusiasmus ist so ansteckend, dass ich gleich mit eigenen Ideen einsteige. Seine Augen glitzern vergnügt. Er merkt, dass ich am Haken hänge. „Also gut“, erkläre ich. „Wir versuchen es eine Saison.“ Wir geben uns die Hand darauf. Seine warme, feste Hand weckt ungewollt Erinnerungen in mir. Ich sollte aufpassen, dass ich mich nicht nach ihrem sanften Druck sehne. Das aber spielt in den nächsten Tagen keine Rolle. Es gibt genug zu tun, zu planen, zu kalkulieren. Mühelos finden wir in das vertraute Zusammenspiel unserer Fähigkeiten. Und auch menschlich klinken unsere Persönlichkeiten wieder ineinander. Mit jedem Tag wird mir leichter ums Herz, jeder Tag kitzelt ein kleines Stückchen Glück in mir hervor. Kein Wunder also, dass es bald zu einer scherzhaften Flirtsituation kommt.

Wir merken es beide. Sein Blick ist ernst, als er sagt: „Ich war ein Idiot, nicht wahr?“ Ich kann nur nicken. Etwas in mir bebt, ängstlich und glücklich zugleich. Als wir uns in den Arm nehmen, flüstert er: „Ich verspreche dir ...“ Ich unterbreche ihn. „Versprich mir nichts.“ Denn ich weiß es längst. Seine zärtlichen Berührungen wecken schnell meine Lust. Erst jetzt begreife ich, dass ich ihn vermisst habe. Seine Leidenschaft reißt mich mit sich. Und schon bald wiegen wir uns eng umschlungen im Tanz der Liebe. In dieser Nacht blüht mein Herz auf. Auch ich bin angekommen.

„Seine
 Berührungen
 wecken meine Lust,
 seine Leidenschaft
 reißt mich
 mit“

Lea gegründet 1999 vom Sonnenverlag, einem Unternehmen der Mediengruppe Klambt, erscheint wöchentlich

Verlag und Redaktion:
 Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Rotweg 8,
 76532 Baden-Baden, Tel.: 0 7221/3501-131,
 Fax: 0 7221/3501-304, E-Mail: inspiriert@lea-magazin.de

Chefredakteurin:
 Britta Behrens (verantw. für den redaktionellen Inhalt)

Redaktionsleitung: Andrea Bunte

Textchefin: Frauke Döhring

Redaktion: Sarah Bechimer, Diana Ewald,
 Maike Feldmann, Franziska Grimm, Dorina Schmid,
 Nicole Sindermann, Heidi Wußler

Bildredaktion: Britta Neumann (Lt.), Leonie Christof

Schlussredaktion: Andrea Hanke

Layout: Saskia Geercken (Lt.),
 Sabine Bonné, Anne-Katharina Kulow

Medizin: Kompetenz-Center Health & Care: Britta Behrens (Leitung), Tatjana Weidemann (Service-Leitung/ Head of Editorial Health Content)

Redaktion: Anke Ickerodt, Anja Ruppel, Susanne Schulz,
 Dr. Petra Schrand, Constanze Zapp

Grafik: Heike Bartels, Erika Knöpfle, Mirjana Petrovic

Bildredaktion:
 Bianca Bergmann, Janine Wörle

Food: FOODkiss, Klambt Verlag GmbH & Co. KG

Assistenz & Sekretariat: Jhi-yeon Moon

Digitale Bildbearbeitung:
 Markus Riether (Lt.), Igor Della-Pietra

Verlagsgeschäftsführer:
 Rüdiger Dienst, Nicole Schumacher

Brand and New Business Director:
 Eva Fischer

Der Inhalt der Lea ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Klambt-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Vertrieb:
 Klambt Pressevertrieb GmbH, Im Neudeck 1,
 67346 Speyer, E-Mail: kontakt@klambt.de,
 Internet: www.klambt.de

Vertriebsleiter:
 Markus Klei, Grenzüberschreitende Lieferungen sind nur mit Zustimmung des Verlages gestattet.

Abo-Service:
 Klambt Verlag, Kundenservice, Postfach 2840
 49018 Osnabrück, Tel.: 0 5 41/80 00 92 40
 Telefax: 0 5 41/80 00 92 50, E-Mail: abo@klambt.de
 Webshop: abo.klambt.de

Anzeigen:
 BCN Brand Community Network GmbH
 Arabellastraße 23, 81925 München
 Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
 Head of Publisher Management:
 Julia Hartz von Zacharewicz
 Verantwortlich für den Anzeigenteil:
 Gregor Dörflinger

Druck:
 B+K Offsetdruck (Umschlag);
 Burda Druck Offenburg (Inhalt)
 Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Fotos und Dias keine Gewähr. Copyright Medienholding, Klambt GmbH & Co. KG

Einzelheftbestellung:
 www.meine-zeitschrift.de,
 E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Unter der Marke „Lea“ erscheinen folgende Zeitschriften:

• Lea • Lea OSTERN • Lea SommerSpecial •
 Lea HERBST • Lea ADVENT Backen & Kochen
 • Lea HEISSLUFT-FRITTEUSE



„Als Miss History will der Weltgeschichte

Von mysteriösen Geschichten bis zum historischen True Crime: Melina begeistert Millionen Menschen mit erstaunlichen Fakten aus der Vergangenheit

Geschichtsdetektivin „Miss History“ hat mehr als 1.500 Videos erstellt und deckt in einem ZDF-Format zudem manche Geheimnisse der Kunstgeschichte auf

Woher stammt eigentlich die Regel, dass wir beim Essen die Ellenbogen nicht auf den Tisch legen sollen?

Wieso hat die Mona Lisa keine Augenbrauen? Und gab es El Dorado, das Land voller Schätze, wirklich? Rätseln wie diesen geht Melina Hoischen unter ihrem Online-Namen „Miss History“ auf den Grund. Über ihre Social-Media-Kanäle füttert Melina ihre rund 500.000 Follower mit interessanten Geschichtshäppchen. Sie recherchiert, schaut hinter die Fassade und findet die Bedeutung, die hinter alltäglichen oder seltsamen Gegenständen und Bräuchen, hinter bedeutsamen oder auch scheinbar unscheinbaren historischen Personen steckt. Die Vergangenheit ist Melinas Leidenschaft – und hat ihr in der Gegenwart eine große Karriere beschert. „Das Schöne ist, dass alles und jeder Geschichte hat“, schwärmt die 32-Jährige. „Vergangenes beeinflusst uns in allem, was wir tun.“

„Ich fühle mich täglich wie eine Königin“

Dass auch Melina von der Geschichte beeinflusst ist, lässt sich auf den ersten Blick erkennen: Wallende Haare, ein Kleid, das an die Manier eines Burgfräuleins erinnert – und dann ist da ihr Markenzeichen, ein mit Glitzersteinen besetzter Haarreif, der wie ein Diadem ihren Kopf schmückt. Keine Kostüme, sondern Miss Historys Alltagskleidung, einzigartig und ganz nach ihrem Geschmack. „Ich putze sogar in meinen Outfits“, scherzt Melina. „Dass diese his-

Hoischen (32) hat ein Faible für Geheimnisse

ich Rätsel lösen“

Pyramiden in Ägypten:
Überirdisch raffiniert oder
außerirdischer Natur?

torisch angehaucht sind, liegt daran, dass ich das alles so mag. Die schillernden Haarreifen sind meine Alltagskronen. Sie erinnern mich daran, dass ich jeden Tag eine Königin sein kann.“

Inspiziert durch starke Frauen der Geschichte

Ihre Inspirationen stammen auch von ihren liebsten historischen Persönlichkeiten, allen voran der englischen Königin Elisabeth I. „Sie war eine sehr starke Persönlichkeit“, schwärmt Melina. Das elisabethanische Zeitalter wird auch das Goldene Zeitalter genannt. In dieser Zeit blühte England vor allem künstlerisch und kulturell unglaublich auf. „Bemerkenswert war, dass Elisabeth keinen Mann an ihrer Seite hatte – zumindest keinen offiziellen“, zwinkert sie. „Ich glaube, sie war eine glückliche Frau, die einfach sehr selbstbestimmt gelebt hat.“

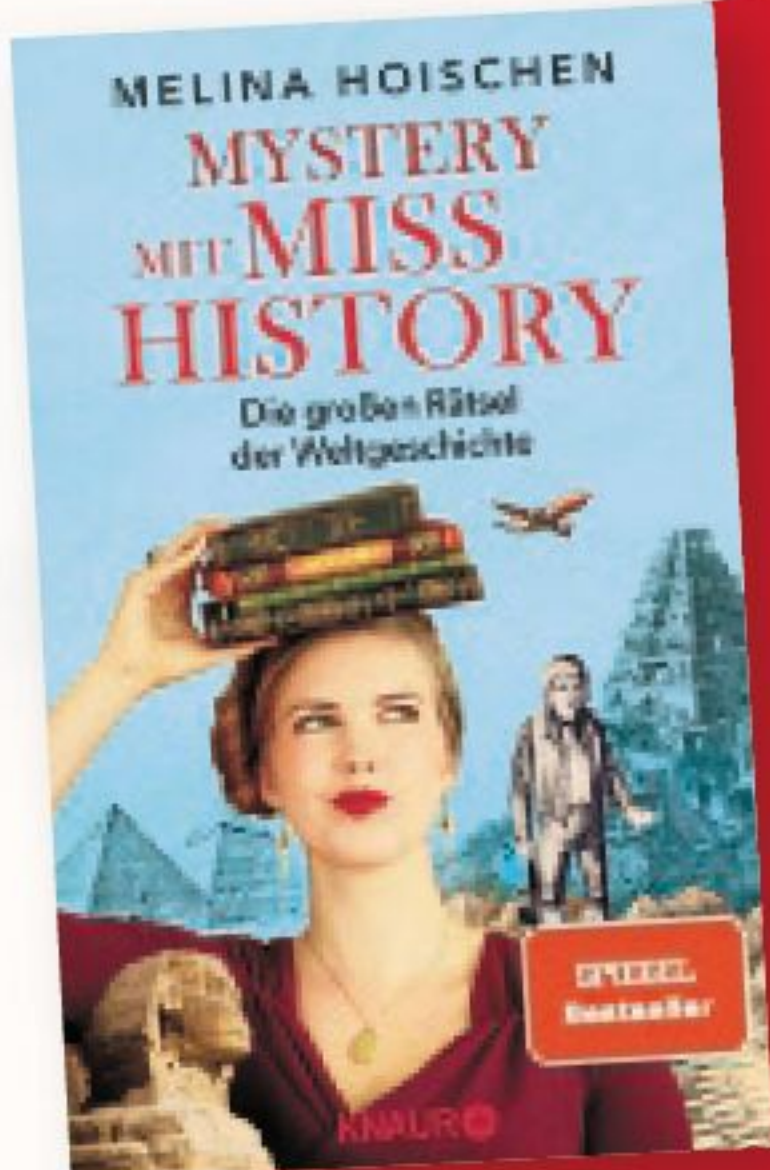
Ein Geschenk, das pure Begeisterung entfacht

Eine starke Frau, die selbstbestimmt ihrer Leidenschaft nachgeht – diese Beschreibung trifft auch auf Miss History zu. Ihr Faible für die Vergangenheit ent-

deckte Melina bereits im Alter von neun Jahren, als ihre Oma ihr zu Weihnachten eine Enzyklopädie über das alte Ägypten schenkte, „so einen richtig dicken Wälzer“, erzählt Melina. Und genau dieser Wälzer legte einige Jahre darauf den Grundstein für ihre Karriere als Social-Media-History-Expertin.

Die Vergangenheit fesselt Millionen User

Zunächst hatte Melina BWL studiert und danach als Social-Media-Managerin gearbeitet. Als sie dann 2021 mit ihrem zweiten Kind in Elternzeit war, packte sie die Lust, die Video-Plattform TikTok kennenzulernen – und sie zögerte nicht lange: „Ich sprach über das, worüber ich unglaublich viel weiß und was mir Freude bringt, und das war natürlich Geschichte“, berichtet die Influencerin. Das erste Video erreichte auf Anhieb millionenfache Aufrufe. Anfangs postete Melina die Fakten, die sie bereits kannte – doch diese waren schnell „auserzählt“. Neue Themenideen erhält die Hobby-Historikerin auch von ihren Followern und sogar Universitäts-Professoren, die in Fachjournalen spannende Ansätze für ihre Recherche entdecken. „Das hat eine richtige Eigendynamik entwickelt und macht mich total stolz“, strahlt Miss History. Nach einem halben Jahr konnte Melina ihr Hobby zum Beruf machen. Und der Rest ist – im wahrsten Sinne des Wortes – „Geschichte“.



UNSER BUCH-TIPP:

„Mystery mit Miss History – die großen Rätsel der Weltgeschichte“ von Melina Hoischen, Knauer Verlag, 19,00 Euro

Reise in die sagenhafte Vergangenheit

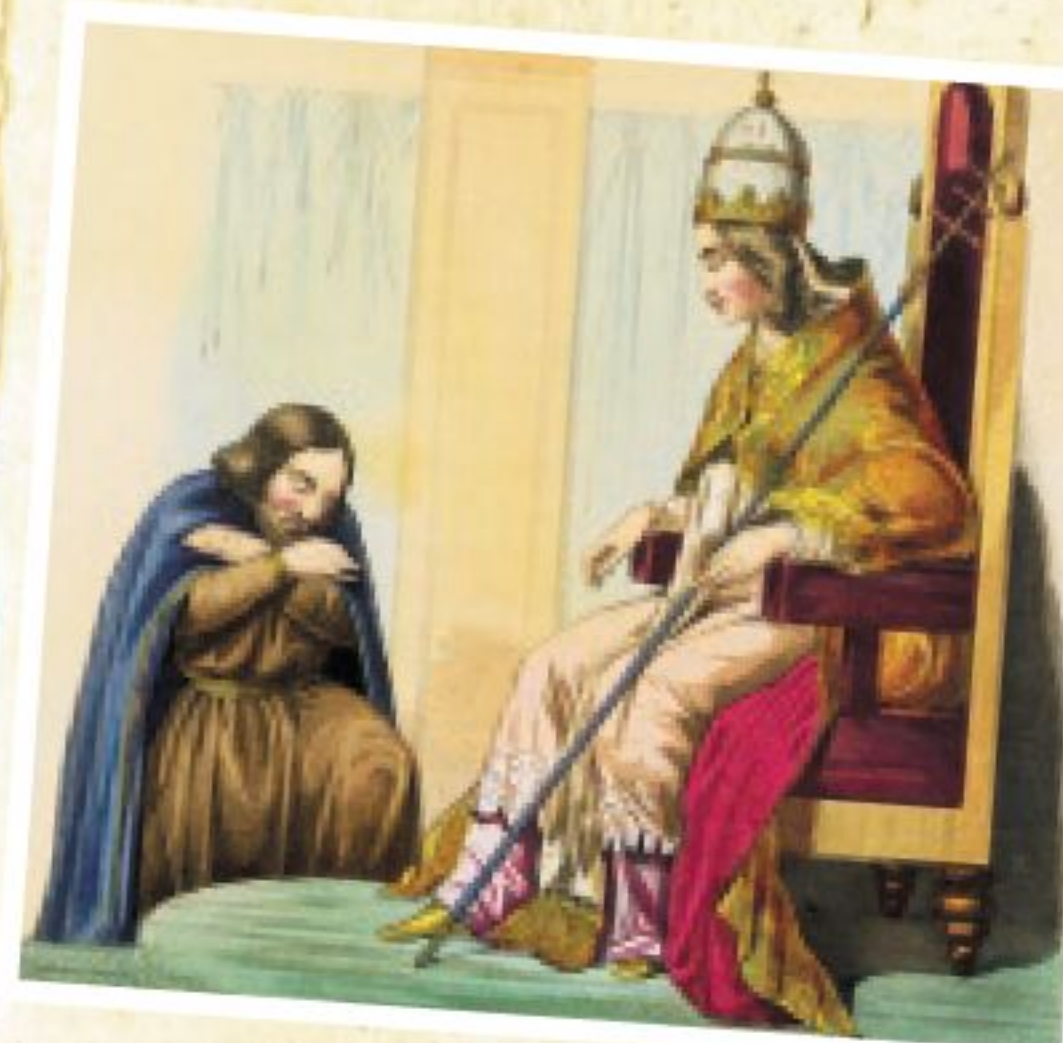
Mysterien, die sogar Fachleute im Dunkeln tappen lassen: In ihrem neuen Buch begibt sich Miss History auf die Suche nach der Wahrheit.

Wer war der Großbaumeister?

Riesige, geometrisch perfekte Bauwerke aus Millionen tonnenschwerer Gesteinsbrocken, die über hundert Meter in den Himmel ragen und seit Jahrtausenden die Menschen in ihren Bann ziehen: Warum wurden die Pyramiden errichtet, welche Geheimnisse schlummern in ihnen? Und: Konnten die monströsen Monumente wirklich von Menschenhand erbaut werden?

Zweifelhaft: eine Frau als Papst

Päpstin Johanna – hat es sie wirklich gegeben, diese mutige Frau, die sich über Geschlechtergrenzen hinwegsetzte und ihren eigenen Weg ging? Die die Kirche und auch das Volk perfekt täuschte bis zum tragischen Ende ihrer Karriere? Viele Menschen glauben, dass dies alles nur eine Legende ist. Doch, falls das stimmt: Wieso hält sie sich bis heute so hartnäckig? Klarheit bringt der Fakten-Check.



Der mysteriöse Zodiac-Killer

Es gibt mehrere Tote und mehrere Bekennterschreiben. Die aber sind in geheimen Symbolen verfasst, die bis heute nicht final entschlüsselt werden konnten. Und darum ist sie schwer zu finden: die Spur zum berühmt-berüchtigten „Zodiac-Killer“. Wer war der Mörder, der die Polizei über Jahrzehnte hinter das Licht führte und die Öffentlichkeit in Angst und Schrecken versetzte?



Ihre Sterne

vom 3.12. bis 9.12.2025

WIDDER 21.3. – 20.4.

In dieser Woche spüren Sie neuen Schwung, der sich besonders im Beruf zeigt. Aufgaben, die liegen geblieben sind, lassen sich mit Klarheit und Energie gut bewältigen. Vermeiden Sie nur vorschnelle Entscheidungen, auch bei finanziellen Fragen. Mit Geduld sichern Sie sich ein starkes Fundament und können den Erfolg langfristig genießen.

STIER 21.4. – 20.5.

Ihre innere Ruhe trägt Sie durch diese Tage. Sie schaffen es, Konflikte in der Familie zu besänftigen und anderen Stabilität zu geben. Finanziell lohnt es sich, jetzt schon kleine Rücklagen für das nächste Jahr zu bilden. Im Haushalt lassen sich Einsparungen finden, die später Erleichterung bringen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, es wird Sie sicher leiten.

ZWILLINGE 21.5. – 21.6.

Ihre Kreativität blüht auf und schenkt Ihnen frische Ideen, die Sie in Gesprächen einsetzen. Merkur wirkt unterstützend, sodass Sie stets die passenden Worte finden. Nutzen Sie diese Stärke, um in beruflichen Projekten zu punkten. Privat überzeugen Sie mit Ihrer Leichtigkeit. Bleiben Sie achtsam, damit Sie Ihre Energie nicht zu sehr verstreuen.

KREBS 22.6. – 22.7.

Als feinfühligere Krebs sehnen Sie sich nach Nähe und Geborgenheit, was sich vor allem in Ihrer Partnerschaft zeigt. Ein Austausch über Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen bringt Harmonie. Singles dürfen mit neuen Begegnungen rechnen, die Herzklopfen verursachen. Achten Sie darauf, Grenzen klar zu setzen, damit Sie sich nicht übernehmen.



LÖWE 23.7. – 23.8.

Ein starker Fokus auf Ihre Gesundheit zahlt sich jetzt aus. Es ist wichtig, dass Sie Motivation, Bewegung und Ernährung in Einklang bringen. Kleine Anpassungen im Alltag bringen große Fortschritte. Die Sterne schenken Ihnen die nötige Ausdauer, um Ihre Ziele konsequent umzusetzen. Planen Sie aber auch bewusst Erholungs- und Regenerationspausen ein.

JUNGFRAU 24.8. – 23.9.

Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf die Finanzen. Sie behalten den Überblick und erkennen, wo sich Ausgaben reduzieren lassen. Pluto stärkt Ihren Sinn für Strukturen. Nutzen Sie dies, um Verträge oder größere Anschaffungen zu prüfen. Sie profitieren davon, wenn Sie langfristig denken und sich nicht von schnellen Verlockungen täuschen lassen.

WAAGE 24.9. – 23.10.

Ihr soziales Umfeld bereitet Ihnen Freude. Freundschaften vertiefen sich, gemeinsame Aktivitäten lassen Sie den Alltag leichter erleben. Venus zeigt, was sie kann, und bringt Wärme in Ihre Beziehungen. Nehmen Sie sich Zeit, um alte Bekannte wiederzutreffen, denn es können wertvolle Impulse entstehen. Ihr Herz fühlt sich gebraucht und gestärkt.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Im Job erkennen Sie Chancen, die andere übersehen. Ihr Durchhaltevermögen und Ihr scharfer Blick helfen Ihnen, Projekte voranzubringen. Saturn unterstützt Sie, diszipliniert zu bleiben. Dabei ist es wichtig, die Teamarbeit nicht zu vernachlässigen. Nutzen Sie Ihre Stärke, um Verantwortung zu tragen, zeigen Sie, dass Sie gemeinsam mehr bewirken.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Sie sehnen sich nach neuen Eindrücken. Geistige Horizonte lassen sich erweitern, wenn Sie Bücher lesen oder sich mit inspirierenden Menschen austauschen. Ihre Begeisterung wirkt ansteckend und macht Sie zu einem gern gesehenen Gesprächspartner. Halten Sie sich Auszeiten frei, um Träume zu ordnen und Pläne fürs kommende Jahr zu schmieden.

STEINBOCK 22.12. – 20.1.

Ihr Pflichtbewusstsein zahlt sich aus, achten Sie aber darauf, sich nicht zu überlasten. Körperliche Signale sollten ernst genommen werden. Ein Ausgleich zwischen Anstrengung und Entspannung ist entscheidend. Kleine Rituale wie Spaziergänge helfen dabei, neue Energien zu tanken. Sie bleiben stark, wenn Sie sich selbst Fürsorge schenken.

WASSERMANN 21.1. – 19.2.

Ihre Intuition schenkt Ihnen einen besonderen Weitblick. Sie spüren, wann Sie handeln oder innehalten sollten. Neptun inspiriert Sie, kreative Lösungswege zu finden, die andere überraschen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr inneres Gespür Sie richtig leitet. Auch im zwischenmenschlichen Bereich sind Sie jetzt feinfühler und offener als sonst.

FISCHE 20.2. – 20.3.

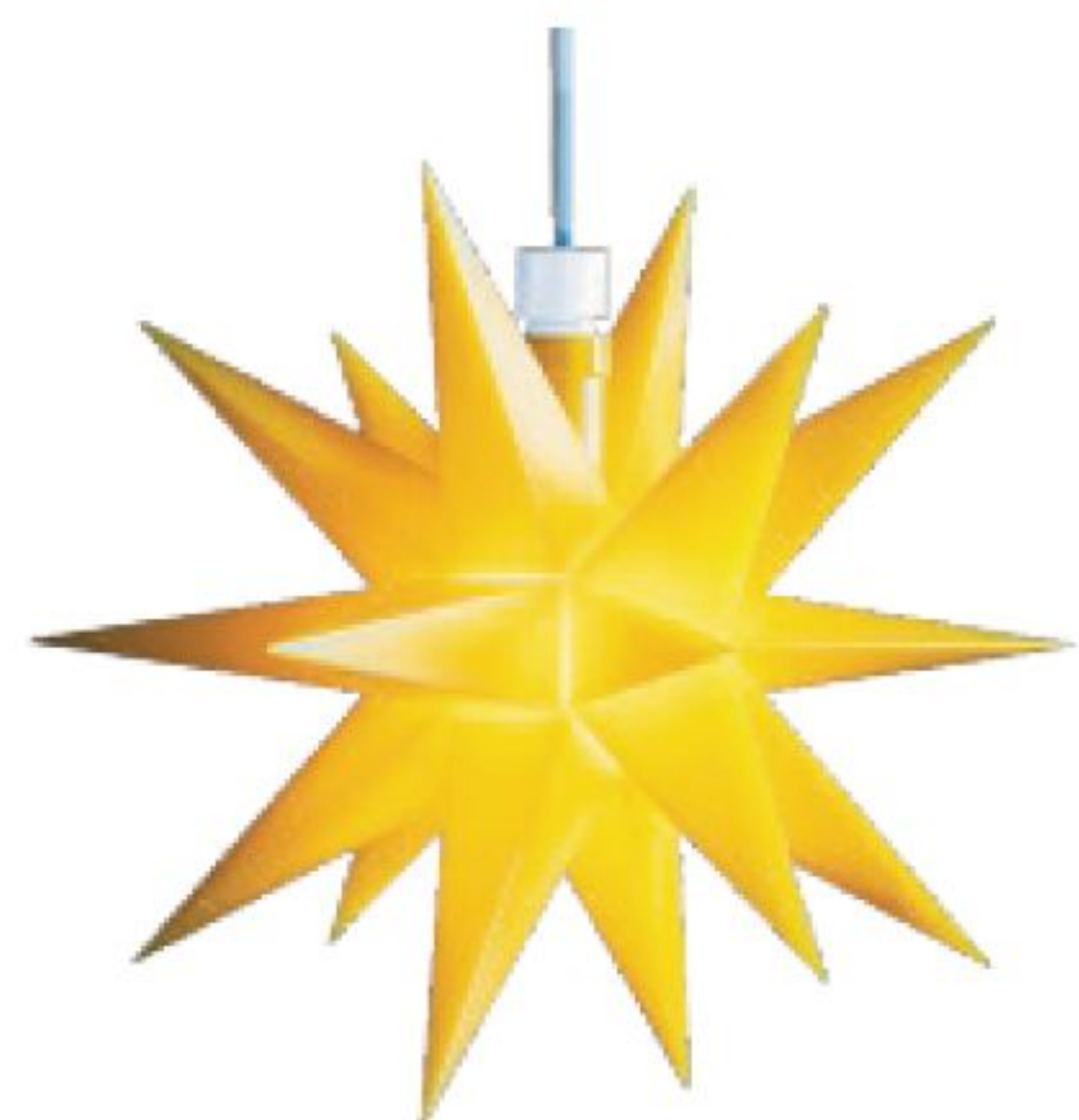
Gefühle spielen im Leben der Fische eine große Rolle. Sie spüren, wie sehr schon kleine, liebevolle Gesten Ihr Herz berühren. In Beziehungen wächst Verständnis, wenn Sie Ihre Sensibilität zeigen. Achten Sie nur darauf, Grenzen nicht zu verwischen. Mit bewusstem Rückzug tanken Sie Kraft und geben sich Raum, Ihre eigenen Bedürfnisse klar zu erkennen.

Weisheit der Woche

Schau mit Zuversicht in deine Zukunft und setze dir erreichbare Ziele – ohne Druck, dafür mit vielen Wohlfühlmomenten.

Lea jetzt testen & sparen PLUS ein Geschenk Ihrer Wahl!

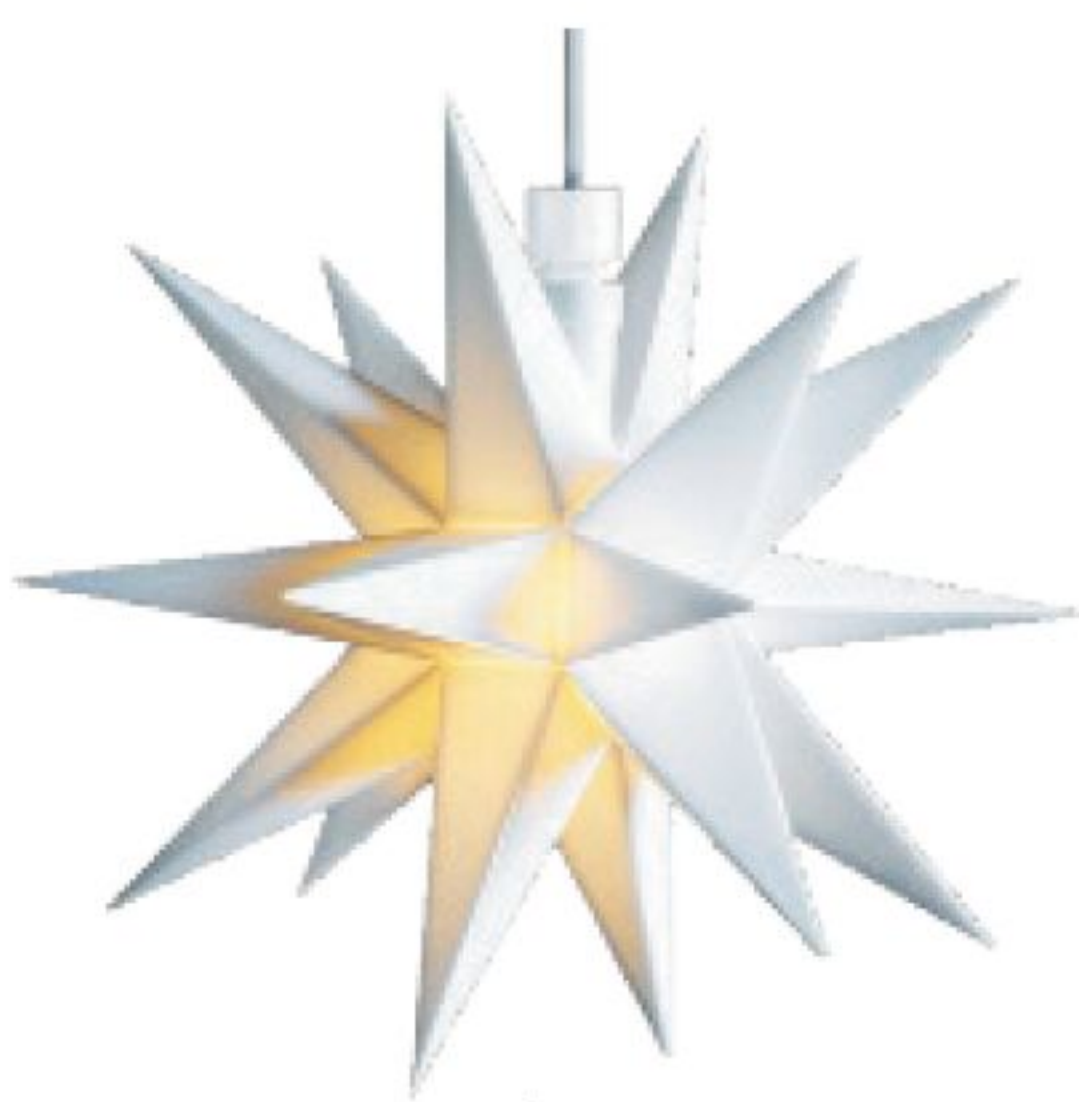
12 AUSGABEN
nur **15⁶⁰** €*



gelb (410488)



rot (410487)



weiß (410489)



LED-MINISTERN „STERNTALER“

Mini-Kunststoff-Stern mit 18 Zacken (ø 12 cm), inkl. Batteriefach mit Timer, 1 LED-Leuchte, ca. 1,5 m Kabel (transparent); vormontiert, in drei Farben zur Wahl.



SCHNELL BESTELLEN!



abo.klambt.de/lea/miniabo
☎ 0541/80009 246 ✉ abo@lea-magazin.de

SLMISTERN – LE12BEPR / LE12RGPR

***Ich erhalte die nächsten 12 Ausgaben für nur 15,60 €.** Die erste Zeitschrift wird in ca. 2 bis 3 Wochen zugestellt. Wenn mir Lea gefällt, muss ich nichts weiter tun. Die Lieferung wird nach den 12 Ausgaben zum aktuellen Heftpreis von zzt. € 1,89 (inkl. MwSt., per Quartalsrechnung von 24,57 €) einfach fortgesetzt. Im ersten Bezugsjahr zahle ich keine Zustellgebühr. Ich kann das Abonnement nach den 12 Ausgaben jederzeit kündigen. Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands, Auslandspreise auf Anfrage. Prämie erhältlich, solange der Vorrat reicht. Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter abo.klambt.de/agb/; Datenschutzhinweise unter www.klambt.de/datenschutz. LEA erscheint bei der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Rotweg 8, 76532 Baden-Baden. Handelsregister: HRA 201486 Mannheim, HRB 202540 Mannheim, Amtsgericht Mannheim, Vertrieb: Klambt Pressevertrieb GmbH, Speyer

Weitere
Angebote:
abo.klambt.de/lea/

Weihnachtlicher

Für diese entzückende Hängepartie werden je ein Tannenzapfen und Blüten eines roten Weihnachtssterns und einer weißen Christrose an etwas Schnur gebunden – im Garten oder im Haus aufhängen, fertig!

Diese drei gehören zu den absoluten Klassikern und dürfen zur Weihnachtszeit auf keinen Fall fehlen! Als Strauß, Gesteck oder Kranz bringen sie jetzt viel Freude

Prachtvoller Wandschmuck

Mal ganz anders: In vertikal angeordneten Pflanzkästen wird der weihnachtliche Klassiker bunt in Szene gesetzt

Pretty in Pink

Sehr modern wirkt diese gedeckte Tafel. Weihnachtssterne in Rosé geben den Farbton für Geschirr und Servietten vor. Tipp: Gelb und Rosa ist ein Frischeduo

Blütenzauber



Ein Traum in Grün & Weiß

Ein üppiger Weihnachtsstrauss mit Amaryllis, Rosen, Helleborus, Johanniskraut, Kapgrün, Olivenzweigen und Eukalyptus. Um die Vase eine Schleife wickeln, grüne Dekokugeln im Strauß und ringsum runden das Bild ab



Floraler Lichterzauber

Omas Porzellanterrine dient hier als Vase. Dicht an dicht Amaryllisblüten darin verteilen, dazu eine Lichterkette, drumherum silberne Tannenzapfen und kleine Kugeln in Gold und Silber. Glanzvoll!

Für unsere Liebsten

Mitbringsel für den Besuch an Weihnachten: Weiße Christrosen, Weihnachtssterne sowie eine kleine Zuckerhutfichte in einer dekorativen Holzschachtel mit Band umwickeln, Grußkärtchen dran. So charmant!



Schönes für den Garten

Auch draußen wird geschmückt: Die Gartenbank ziert ein Kranz aus Lärchenzweigen und bemoosten Zweigen, Tannenzapfen und einzelnen Blüten der Christrose

Auf dem flachen Schleifenband in einem dunklen Lilaton kommen die zweifarbigen Christrosen toll zur Geltung



Kuschelig ummantelt

Der Strauß aus rosaroten Amaryllis und biegsamen Pfaffenhütchen-Zweigen bekommt mit einer selbstgestrickten Hülle ein gemütliches Gewand



Ein Körbchen voller Freude

Mit wenigen Zutaten und viel Patina zaubern wir uns eine Miniatur-Winterlandschaft: Eine Fläche, etwa ein Fensterbord, mit Kunstschnee bestreuen, darauf einen Drahtkorb mit kleinen Vasen stellen und mit Christrosen bestücken

ZU GUTER LETZT

Freuen Sie sich
auf Ihre nächste
Lea ♥

Job-Beginn sollte wie eine Kindergarten-Eingewöhnung sein: Erstmal nur eine halbe Stunde und wenn man weint, darf man vielleicht gehen.

Bekomme ich eine Nachricht auf Insta, wo mir ein 26-Jähriger schreibt, dass er auf reife und ältere Damen steht. Ich bin 34.

Am Samstag fliege ich nach Korfu und checke seit Tagen das Wetter auf Kreta. Willkommen in meinem Leben.

Hab gerade gegoogelt, warum ich immer so müde bin. Laut Internet kann das ein Hinweis auf Schlafmangel sein. Gott sei Dank, ich dachte schon, es ist die Zylinderkopf-Dichtung.

Habe zuckerfreien Kuchen gebacken. Ich sach' mal so: Mit Nutella als Topping geht's.

Die lustigsten Twitterperlen

Kennt ihr das?
Ihr werdet morgens wach und habt den Drang, wie ein Wasserfall zu reden? Ich auch nicht ... 50 % dieses Haushaltes schon ...

Ich schaue stündlich in alle Küchenschränke in der Hoffnung, dass sich dort in der Zwischenzeit Snacks materialisiert haben.

Der Teenie braucht Geld. Ich brauche saubere Fenster. Win-win!

Ich muss 5 Tage in der Woche zu einem Termin erscheinen, um Geld zu bekommen.

Nach über 23 Jahren Mutterschaft lege ich mich fest: Die sinnvollste Anschaffung war eine qualitativ hochwertige elektrische Ballonpumpe.

Bin beim Joggen angebaggert worden. Also angesprochen. Naja, okay, eigentlich hat man mich gefragt, ob man mir einen Arzt rufen soll.

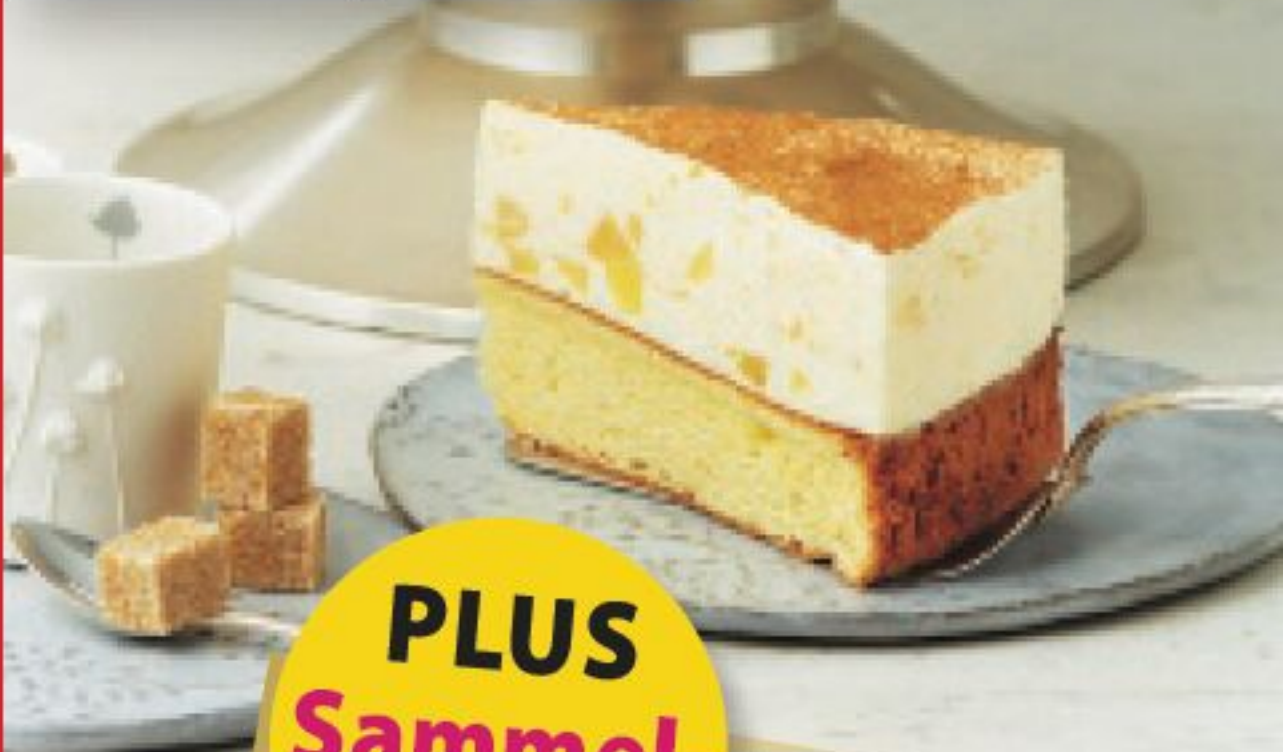
Ihre neue **Lea** gibt es am Mittwoch, 10. Dezember 2025

Gestreifte Biskuitrolle



Backen & genießen!

Winter-Apfeltorte



PLUS
Sammel-
Extra

Köstliche 3-Gänge-Menüs

Für Bratenfans oder Veggies: tolle Rezepte zum Kombinieren

Himmliches Kuchenglück

Ob Marzipanstollen oder Küchlein im Glas, jetzt ist die Zeit für besondere Highlights!

Beauty-Beratung



Farbglanz fürs Haar

Vorm Fest zum Friseur? Nicht nötig! Unsere SOS-Pflege-Hacks lassen Sie strahlen!

Geht ganz leicht:

Schöne Momente für immer festhalten

Wir verraten Ihnen echte Profi-Tipps für perfekte Fotos



Unser XL-Extra:

Geschenke kreativ verpacken

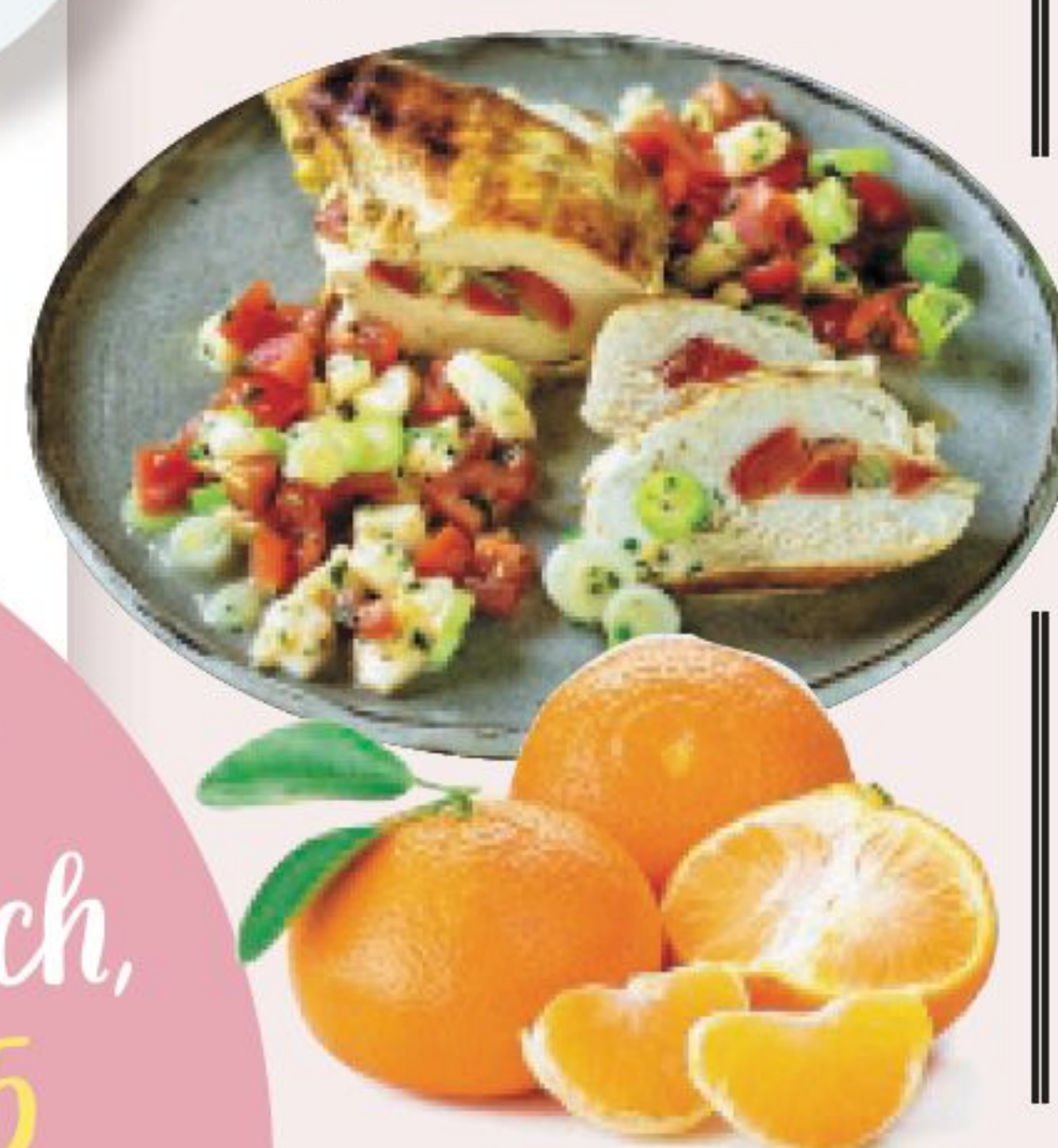
Nachhaltig, liebevoll, mit oder ohne Schleife: So werden Präsente zu bildhübschen Hinguckern



Abnehmwunder!

Magische Mandarine

Mit Vitamin C plus Nobiletin purzeln die Kilos



100
zauberhafte
Weihnachts-
Sticker

Oh, wie süß! Hundert Gratis-Sticker zum Verzieren von Briefen, Päckchen und Mitbringseln

100 nostalgische Sticker
Zauberhafte Motive für Ihre Post & Geschenke

Fotos: AdobeStock/LenLi, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (2), Fotolia/volff, Flora Press (3), FOODkiss (2), iStock (3), Twitter

Lea
EXTRA

Zauberhafte Geschenk- Anhänger

Ausschneiden und auf farbigen
Fotokarton oder direkt auf die Päckchen kleben

Für



Von

für



Mit Liebe
ausgesucht für



Von

für



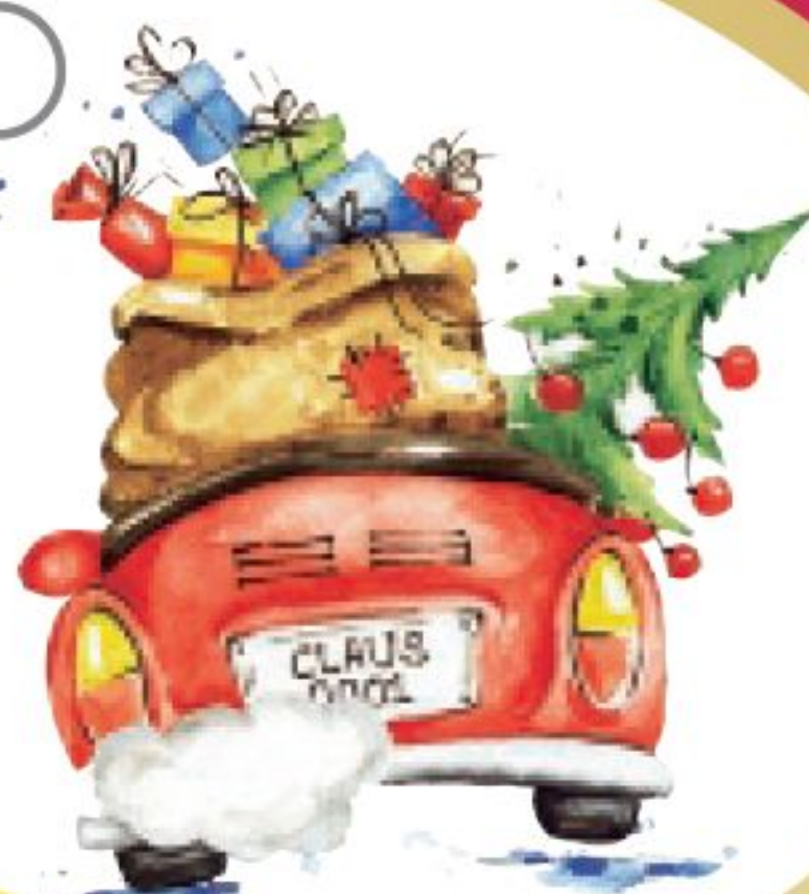
Von
Herzen für



Mit Liebe
ausgesucht für



Von
Herzen für



Von

für



Von

für



Für



Für



Von

für



Von

für



Von
Herzen für



Mit Liebe
ausgesucht für



Ihr Vorteilspaket - nur bei uns!

- ✓ Limitierte Frühbuche-Sonderpreise!
- ✓ Inkl. deutschlandweitem Haustürservice mit An- & Abreise im modernen Fernreisebus: bequem ab/bis zu Hause
- ✓ Mit Alles-Inklusive Verpflegung: Vollpension mit ausgewählten offenen Getränken, wie Hauswein, Fassbier, Softgetränke, Säfte, Mineralwasser sowie Kaffee und Tee (8-24 Uhr)
- ✓ Optional: Auch ohne An- & Abreisepaket buchbar, dann Preise € 220,- p.P. günstiger und inkl. € 30,- Ausflugs Guthaben p.P.
- ✓ Inkl. deutschsprachender Reiseleitung

Malerische Rhein- & Moselromantik 2026

Inkl. Haustürservice • Deutschsprachiges Schiff MS VistaSky

8 Tage / 7 Nächte
Alles-Inklusive & Haustürservice
ab € **1.369,-** p.P.

Reise 1
Reisecode: LEA5025-SKYHBE

Holland und Belgien 2026

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Flusskreuzfahrt **ab/bis Köln** und entdecken Sie beeindruckende Städte entlang des Rheins und IJsselmeers. Erkunden Sie das futuristische Rotterdam, die charmante Altstadt von Antwerpen und Hollands Hauptstadt Amsterdam. Weiter geht es nach Hoorn und ins historische Enkhuizen sowie nach Kampen und Deventer. In Nijmegen erwarten Sie kulturelle Schätze, bevor die Reise entspannt in Köln endet.



8 Tage / 7 Nächte
Alles-Inklusive & Haustürservice
ab € **1.399,-** p.P.

Reise 2
Reisecode: LEA5025-SKYRRO

Beschauliche Rheinromantik 2026

Erleben Sie eine 8-tägige Rheinkreuzfahrt **ab/bis Köln**. Genießen Sie die Schönheit des Mittelrheintals mit seinen Burgen, Weinbergen und Winzerdörfern. In Rüdesheim, Speyer und Straßburg erwarten Sie romantische Gassen, Fachwerkhäuser und verwinkelte Kanäle. In Basel entdecken Sie die Schweiz und haben die Möglichkeit, köstlichen Käse zu kosten. Weitere Stopps: Breisach, Worms und Mainz – eine Reise voller unvergesslicher Eindrücke.



8 Tage / 7 Nächte
Alles-Inklusive & Haustürservice
ab € **1.399,-** p.P.

Reise 3
Reisecode: LEA5025-SKYMOS

Moselromantik 2026

Erleben Sie eine unvergessliche Flusskreuzfahrt **ab/bis Köln** und entdecken Sie die schönsten Orte entlang von Rhein und Mosel. Erkunden Sie das historische Koblenz, den malerischen Marktplatz von Cochem und die idyllischen Gassen von Bernkastel-Kues. In Trier erwarten Sie römische Spuren, während Beilstein und Winnigen mit Weinromantik begeistern. Den Abschluss bildet Rüdesheim mit der berühmten Drosselgasse.



Ihr niveauvolles, deutschsprachiges Schiff MS VistaSky (Neubau 2020)

- Großflächiges Sonnendeck mit ausreichend Schattenplätzen
- Finnische Sauna mit Flussblick
- Geräumiger Panorama-Salon und -Restaurant
- Viele Kabinen mit französischem Balkon
- Oberdeck-Kabinen zusätzlich inkl. Obstteller und 1 Flasche Sekt zur Begrüßung.



Ihre Reisetermine 2026 und limitierte Frühbuche-Sonderpreise (p.P. in €)

Reise 1, Holland und Belgien: Saison A: 15.04.-22.04.2026 Saison B: 06.05.-13.05./27.05.-03.06./10.06.-17.06./24.06.-01.07./01.07.-08.07./05.08.-12.08./02.09.-09.09./23.09.-30.09.2026
Reise 2, Beschauliche Rheinromantik: Saison C: 22.04.-29.04./30.09.-07.10.2026 Saison D: 13.05.-20.05./03.06.-10.06./17.06.-24.06./08.07.-15.07./12.08.-19.08./26.08.-02.09./09.09.-16.09.2026
Reise 3, Moselromantik: Saison E: 29.04.-06.05.2026 Saison F: 20.05.-27.05./15.07.-22.07./22.07.-29.07./19.08.-26.08./16.09.-23.09.2026

Kat.	Kabine (Deck)	Reise 1		Reise 2		Reise 3	
		Saison A	Saison B	Saison C	Saison D	Saison E	Saison F
HDV	2-Bett Hauptdeck (vorne)	1.369,-	1.439,-	1.399,-	1.489,-	1.399,-	1.489,-
HD2	2-Bett Hauptdeck	1.539,-	1.609,-	1.589,-	1.659,-	1.589,-	1.659,-
MDA	2-Bett Mitteldeck superior (achtern), frz. Balkon	1.769,-	1.839,-	1.819,-	1.889,-	1.819,-	1.889,-
MD2	2-Bett Mitteldeck superior, frz. Balkon	1.869,-	1.939,-	1.919,-	1.989,-	1.919,-	1.989,-
ODA	2-Bett Oberdeck deluxe (achtern), frz. Balkon	1.909,-	1.979,-	1.959,-	2.029,-	1.959,-	2.029,-
OD2	2-Bett Oberdeck deluxe, frz. Balkon	2.009,-	2.079,-	2.059,-	2.129,-	2.059,-	2.129,-
EZZ	Zuschlag Einzelkabine HD2, MD2, OD2	+500,-	+700,-	+500,-	+700,-	+500,-	+700,-

Sollte der limitierte Sofortpreis ausgebucht sein, bieten wir Ihnen gern die Kabine zu einem Aufpreis von € 100,- p.P. an, vorbehaltlich Verfügbarkeit. Ausflugs paket optional zubuchbar - siehe Online-Shop.

Nur für Sie als Leser: Inklusive An- und Abreise im modernen Fernreisebus sowie Haustürabholung und der Rücktransfer bis zur Haustür.
Optional: Auch ohne Haustürabholung buchbar, dann Preise € 220,- p.P. günstiger und inkl. Ausflugs Guthaben von € 30,- p.P.

Jetzt anrufen... und gleich Vorzugsangebot zur Wunschreise sichern!



Persönliche Beratung & Buchung:
06128 / 740 81 60 (Mo-So: 8-22 Uhr)
 Bitte geben Sie den jeweiligen Reisecode an!



Online buchen:
www.rlw-touristik.de/LEA5025
 Viele weitere Sonderangebote:
www.rlw-touristik.de



Unser neuer Flussreisen Katalog 2026 ist da!
 Jetzt kostenlos bestellen und weitere Traumreisen entdecken.

RLV TOURISTIK seit 1984
 Ihr Reisespezialist seit 40 Jahren.

**Knackige Haselnusstaler
mit Espresso-Kick**



**Grüne Pistazienkipferl
mit weißer Kuvertüre**



Gefüllte Mandelmakronen mit Amaretto-Aroma

Zutaten für ca. 45 Stück:

- 220 g weiße Schokolade
- 220 g Puderzucker
- 3 Eiweiß • 1 TL Orangensaft
- 200 g blanchierte gemahlene Mandeln • 4 Tropfen Bittermandelöl
- 75 g weiche Butter
- 3 EL Amaretto

1. Für die Makronen 100 g weiße Schokolade fein reiben. 175 g Puderzucker sieben. Die Eiweiße in einer Rührschüssel steif schlagen,

den Orangensaft dazugießen. Den Puderzucker zugeben und weiter schlagen. Schokolade, Mandeln und Bittermandelöl unterheben.

2. Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Makronteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (ø 1 cm) füllen.

3. Teig als Tupfen (ca. ø 2,5 cm) auf die Bleche spritzen. Im Ofen ca. 30 Min. hell backen. Makronen herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Füllung 120 g Schokolade in

Stücke brechen und im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Butter, 45 g Puderzucker und den Amaretto cremig rühren. Dann die flüssige Schokolade unterrühren und etwas abkühlen lassen.

4. Die Unterseite einer Makrone mit etwas Füllung bestreichen und mit einer zweiten Makrone zusammensetzen. Auf diese Weise alle Makronen fertigstellen.

Zubereitung: 45 Min.; **Backen:** 30 Min.; **Pro Stück:** 75 kcal, KH: 8 g, F: 4 g, E: 1 g

Himmlich süße Verführer

Cookies mit Erdnussbutter

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 150 g Butter • 50 g brauner Zucker • 175 g Honig • 2 Eier
- 100 g crunchy Erdnussbutter
- 180 g Mehl • 1/2 TL Backnatron
- 1 EL Milch • 50 g geröstete Erdnüsse • Fleur de Sel

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Backblech mit Backpapier belegen. 100 g Butter, den braunen Zucker und 25 g Honig in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Dann die Erdnussbutter unterrühren. Mehl und Natron mischen und mit der Milch einrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

2. Mit zwei Teelöffeln kleine Teigportionen abnehmen und auf das Blech setzen. Im Ofen ca. 8 Min. backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Für das Honig-Karamell die restliche Butter und den übrigen Honig in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Temperatur reduzieren, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. einkochen, bis die Mischung andickt. Vom Herd nehmen und die gerösteten Erdnüsse unterrühren. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

4. Honig-Karamell über die Kekse träufeln und nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen.

Zubereitung: 40 Min.; **Backen:** 8 Min.; **Pro Stück:** 145 kcal, KH: 13 g, F: 9 g, E: 3 g





Granatapfel-Würfel mit Cashews

Zutaten für ca. 40 Stück:

- 200 g Cashewkerne
- 160 g frische Datteln
- 3 Blatt Gelatine
- 300 ml Granatapfelsaft
- 150 g Gelierzucker (2:1)
- 50 g weiße Schokolade
- 1 TL Kakaobutter

1. Eckige Form (26 x 16 cm) mit Backpapier auslegen. Cashewkerne im Blitzhacker mahlen. Datteln waschen, entsteinen, fein zerkleinern. Die Cashewkerne nach und nach unter die Datteln mixen, in der Form verstreichen.

2. Gelatine einweichen. Saft mit Gelierzucker im Topf

aufkochen, 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen, unter Rühren abkühlen.

3. Gelatine nach Packungsangabe im warmen Gelee auflösen. Gelee auf die Dattelmasse gießen, abkühlen. Abdecken, über Nacht kühlen. Masse aus der Form lösen, in Würfel schneiden. Die weiße Schokolade in Stücken im heißen Wasserbad schmelzen. Kakaobutter gut unterrühren. Würfel auf Backpapier setzen, mit der Schokolade verzieren.

Zubereitung: 50 Min.

Kühlen: 12 Std.

Pro Stück: 70 kcal, KH: 10 g, F: 3 g, E: 1 g



Zitronen-Halbkringel mit Anis

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 1 EL Anissamen
- 1 Ei
- 120 g Puderzucker
- 1/2 TL Zitronensaft
- 140 g Mehl

1. Die Anissamen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Beisitestellen und gut abkühlen lassen.

2. Ei mit Puderzucker und dem Zitronensaft in einer Rührschüssel 3 Min. schaumig rühren. Anissamen und Mehl mischen, dazugeben und alles rasch zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Zugedeckt mind. 60 Min. kühl stellen.

3. Teig auf leicht bemehlter Fläche durchkneten. Dann portionsweise zu Rollen (à ca. ø 1,5 cm) formen. Die Rollen schräg in 6 cm lange Stücke schneiden. Auf einer Längsseite 2x einschneiden. Zu Halbkringeln formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. 12 Std. bei Raumtemperatur antrocknen lassen.

4. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Halbkringel im Ofen ca. 15 Min. backen. Dann abkühlen lassen.

Zub.: 20 Min.; **Kühlen:**

60 Min.; **Trocknen:** 12 Std.

Pro Stück: 60 kcal, KH: 11 g, F: 0 g, E: 1 g



Pistazienkipferl mit weißer Spitze

Zutaten für ca. 50 Stück:

- 120 g Pistazienkerne
- 150 g Mehl
- 30 g Speisestärke
- 50 g Puderzucker • Salz
- 150 g Butter
- 100 g weiße Kuvertüre

1. Für den Teig 100 g Pistazien im Blitzhacker fein zerkleinern. Übrige Pistazien hacken, beisitestellen. Mehl, Stärke, gemahlene Pistazien, Puderzucker, 1 Prise Salz und Butter in Stücken mit dem Handrührgerät mischen. Dann von Hand rasch glatt kneten. Zu 2 Rollen formen. In Folie wickeln, 60 Min. kühlen.

2. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Die Teigrollen in jeweils 25 Scheiben schneiden, zu Kipferln formen. Diese auf den Blechen verteilen, 12-15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Kipferl bis zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen. Mit übrigen Pistazien bestreuen und trocknen lassen.

Zub.: 50 Min.; **Kühlen:**

60 Min.; **Pro Stück:** 65 kcal, KH: 5 g, F: 4 g, E: 1 g



Espresso-Pinenkern-Plätzchen

Zutaten für ca. 30 Stück:

- 1,5 EL Mandelmus
- 1 TL Erythrit-Pulver • 1 TL Kakao • 2,5 TL Instant-Espressopulver • 75 g Butter • 60 g Birkenzucker
- 1 Ei • 50 g Sojamehl
- 60 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Pinienkerne

1. Mandelmus, Erythrit, Kakao, 1 TL Espressopulver verrühren und kalt stellen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

2. Butter und Birkenzucker schaumig schlagen, Ei unterrühren. Mehle, Backpulver

und 1,5 TL Espressopulver mischen und unterrühren. Pinienkerne hacken, 1/4 davon unter den Teig kneten.

3. Aus dem Teig ca. 30 Kugeln formen, in übrigen Pinienkernen wenden, auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 10-12 Min. backen. Auf Kuchengitter auskühlen. Einen Keks auf der Unterseite mit Creme bestreichen, zweiten Keks mit der flachen Seite daraufsetzen, andrücken. Die übrigen Kekse mit der Creme ebenso zusammensetzen.

Zub.: 45 Min.; **Backen:** 12 Min.; **Pro Stück:** 70 kcal, KH: 3 g, F: 5 g, E: 3 g



Haselnuss-Espresso-Taler

Zutaten für ca. 30 Stück:

- 30 g Haselnusskerne
- 130 g Mehl • 1/2 EL Kakaopulver • 50 g Puderzucker • 1 EL lösliches Espressopulver • Salz
- 85 g Butter • 1 Eigelb
- 30 g gehackte Pistazien

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, abkühlen, dann im Blitzhacker grob mahlen.

2. Mehl, Kakao, Puderzucker in Rührschüssel sieben. Espressopulver, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und Eigelb dazugeben und alles gut vermischen. Die Haselnüsse

hinzufügen und rasch zum glatten Teig verkneten.

3. Teig zur Rolle (ø 4 cm) formen, in den gehackten Pistazien wälzen und in Folie gewickelt 60 Min. kühl stellen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Blech mit Backpapier belegen.

4. Rolle in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben auf dem Blech verteilen. Die Taler im Ofen in ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Zubereitung: 35 Min.

Kühlen: 60 Min.; **Backen:** 10 Min.; **Pro Stück:** 50 kcal, KH: 5 g, F: 3 g, E: 1 g



Fotos: Rezept & Foto: FOODkiss

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Bananen-Monde mit Schokolade

Zutaten für ca. 50 Stück:

- 150 g Butter
- 120 g Zucker
- Salz • 1 Ei
- 1 Banane • 1/2 EL Zitronensaft • 250 g Mehl
- 100 g Kokosraspel
- 100 g Zartbitter-Schokolade • Kokosraspel

1. Für den Teig 100 g Butter cremig rühren. Mit Zucker, 1 Prise Salz, Ei hell aufschlagen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft pürieren. Banane, Mehl und Kokosraspel unter die Schaummasse rühren. Zugedeckt 2 Std. kühl stellen.

2. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf leicht bemehlter Fläche portionsweise ca. 4 mm dick ausrollen. Monde ausstechen, auf Blechen verteilen, 15 Min. kühl stellen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Monde in 8-10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen.

3. Schokolade in Stücken mit 50 g Butter im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Die Spitzen der Monde in die Glasur tauchen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

Zub.: 50 Min.; **Kühlen:** 2 Std. 15 Min.; **Stück:** 80 kcal, KH: 8 g, F: 5 g, E: 1 g



Gefüllte Rum-Schnecken mit Ananaskonfitüre

Zutaten für ca. 30 Stück:

- 240 g Butter • 130 g Zucker
- 2 Eier • 3 EL brauner Rum
- 400 g Mehl
- 160 g Ananaskonfitüre
- Puderzucker

1. Butter und Zucker in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts ca. 5 Min. schaumig rühren. Die Eier dazugeben und gut unterrühren. Dann den Rum und das

gesiebte Mehl portionsweise hinzufügen und unterrühren.

2. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ø 8 mm) füllen, Schnecken (à ø 5 cm) mit etwas Abstand auf die Bleche spritzen. Mind. 30 Min. kühl stellen.

3. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Schnecken in der Ofenmitte 10 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen.

4. Ananaskonfitüre glatt rühren und nach Belieben noch mit etwas Rum aromatisieren.

5. Je zwei Rum-Schnecken mit den Unterseiten zueinander mit ca. 1 gehäuften TL Konfitüre zusammensetzen und einseitig mit dem Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: 40 Min.

Kühlen: 30 Min.; **Backen:** 10 Min.

Pro Stück: 145 kcal,
KH: 18 g, F: 7 g, E: 2 g

Zimt und
Vanille
sorgen für
das gewisse
Etwas

Mandelplätzchen mit Konfitüre

Zutaten für ca. 35 Stück:

- 350 g Mehl • 100 g geschälte gemahlene Mandeln • 1/2 TL Zimt
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 1 Prise Salz • 1 Msp. gemahlene Nelken • 250 g Butter • 2 Eigelb
- 150 g Zucker • 4 EL Milch
- 250 g Himbeerkonfitüre
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Mit Mandeln, Zimt, Vanillemark, Salz, Nelken vermischen. Butter würfeln, mit Eigelben und Zucker hinzufügen. Mit den Händen zu Krümeln, dann zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln, ca. 45 Min. kühlen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Bleche mit Backpapier auslegen. Teig auf der bemehlten Fläche 3-4 mm dünn ausrollen und Wellenrandrechtecke (ca. 5 x 7 cm) ausschneiden. Aus der Hälfte der Plätzchen weihnachtliche Mini-Motive ausstechen. Auf Bleche legen. Die Motiv-Plätzchen mit Milch bestreichen. Alle Plätzchen im Ofen in 10-15 Min. backen. Vom Blech nehmen, abkühlen lassen.

3. Konfitüre glatt rühren und auf die rechteckigen Plätzchen streichen. Motiv-Plätzchen daraufsetzen. Mit etwas Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: 60 Min.; **Backen:** 10-15 Min.; **Kühlen:** 45 Min.

Pro Stück: 145 kcal, KH: 16 g, F: 8 g, E: 2 g



✂ + + + Rezepte zum Sammeln + + + Rezepte zum Sammeln + + + Rezepte zum Sammeln + + +



Kernig mit Mandelhaube

**Griechischer Joghurt, Mascarpone, Honig
zwischen Mandel-Cookies - besser geht's nicht!**



Aromatisch mit Chai

**Die Löffelbiskuit-Schicht bezaubert mit feinen
Noten von Orangenlikör und Chai-Tee.**

Als Cupcakes mit Limoncello

Cremiges Frosting zwischen zarten Böden



Zutaten für 12 Stück:

- 300 g Butter
- 120 g Zucker
- 2 Eier • Abrieb von 2 Bio-Zitronen
- 200 g Mehl • 1 TL Backpulver • 120 ml Limoncello (Zitronenlikör)
- 150 g Puderzucker
- 250 g Frischkäse
- Zitronenzesten • Minze

1. Zuerst den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). 12er-Muffinblech fetten, mit Mehl aus-

streuen. 150 g Butter, Zucker cremig aufschlagen. Eier einzeln unterrühren. Hälfte Zitronenabrieb, Mehl, Backpulver vermischen, abwechselnd mit dem Limoncello in die Buttercreme rühren. Den Teig in die Mulden füllen und ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

2. Für das Frosting 150 g Butter weißcremig aufschlagen. Puderzucker einsieben. Frischkäse mit übrigem Zitronenabrieb unterrühren. Kalt stellen. In Spritzbeutel mit einer gezackten Tülle füllen. Cupcakes waagrecht halbieren, mit Creme füllen. Zusammensetzen, übrige Creme auf die Deckel spritzen. Mit Zitronenzesten, Minze garnieren.

Zubereitung: 40 Min.

Backen: 25 Min.

Pro Stück: 445 kcal, KH: 38 g, F: 28 g, E: 5 g

Fruchtig mit Mandarinen

Orangenlimonade sorgt für Raffinesse



Zutaten für 9-12 Portionen:

- 525 g Mandarinen (Dose)
- 200 g Löffelbiskuits
- 150 ml Orangenlimonade
- 600 g Sahne • 600 g Schmand • 60 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 3 Pck. Sahnesteif
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Kakaopulver

1. Die Mandarinen in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Den Boden einer rechteckigen Back- oder Auflaufform (ca. 30 x 24 cm) mit

Löffelbiskuits auslegen, mit Orangenlimonade beträufeln.

2. Sahne und Schmand steif schlagen, dabei 50 g Zucker, Vanillezucker und Sahnesteif einrieseln lassen. Mandarinen unter die Creme heben. Die Hälfte der Creme auf den Löffelbiskuits verteilen und glatt streichen. Eine weitere Lage Löffelbiskuits einschichten, mit Orangenlimonade beträufeln und die übrige Creme gleichmäßig darauf verstreichen. Tiramisu für ca. 2 Std. kalt stellen.

3. Den übrigen Zucker mit dem Zimtpulver und Kakaopulver mischen, zum Servieren auf das Tiramisu sieben. Auf Wunsch in Stücke schneiden und genießen.

Zubereitung: 20 Min.

Kühlen: 2 Std.

Pro Portion: 390 kcal, KH: 33 g, F: 27 g, E: 5 g

Aromatisch mit Chai

Verführt mit einem Hauch von Tee und Likör



Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Beutel Chai-Tee • 3 Bl. Gelatine • 3 Eier • 100 g Zucker • 200 g Sahne
- 400 g Mascarpone
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Orangenlikör
- 24 Löffelbiskuits
- 1-2 EL Kakaopulver

1. Chai-Tee mit 150 ml Wasser nach Packungsangabe zubereiten, abkühlen. Die Gelatine in kaltem Wasser ein-

weichen. Eier trennen, Eigelbe mit Zucker über heißem Wasserbad aufschlagen. Gelatine nach Packungsangabe darin auflösen, Masse kalt rühren. Eiweiße und Sahne getrennt steif schlagen. Mascarpone unter die Creme rühren. Die Schlagsahne und dann den Eischnee unterziehen.

2. Orangensaft und Likör mit dem Tee verrühren. Hälfte der Löffelbiskuits in die Mischung tauchen, Form damit auslegen. Mit der Hälfte der Creme bedecken. Übrige Biskuits und übrige Creme daraufschichten. 2 Std. kühlen.

3. Tiramisu vorm Servieren mit Kakao bestäuben.

Zubereitung: 40 Min.

Kühlen: 2 Std.

Pro Portion: 625 kcal, KH: 50 g, F: 42 g, E: 12 g

Kernig mit Mandelhaube

Ein Hochgenuss aus Joghurt und Cookies



Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 80 g Mascarpone
- 80 g Honig
- 16 Mandelcookies
- 8 Mandarinen
- 40 g Mandelstifte

1. Joghurt, Mascarpone und die Hälfte des Honigs in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte der Mandelcookies in eine eckige Dessert- oder Auf-

lauform legen. Die Mandarinen schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln. Die Hälfte der Mandarinen auf den Cookies verteilen und mit der Hälfte der Creme bestreichen.

2. Die Schichtung wiederholen und das Tiramisu ca. 2 Std. kalt stellen.

3. Die Mandeln in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun rösten, abkühlen. Das Tiramisu mit den Mandeln bestreuen und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Kühlen: 2 Std.

Pro Portion: 785 kcal, KH: 71 g, F: 48 g, E: 14 g

TIPP: Zum Abrunden können Sie das Tiramisu mit einem Mix aus Zimt- und Kakaopulver bestreuen.