



WEIHNACHTS-XXL

Festliche Deko * Elegante Mode * Schlemmer-Rezepte



**Laura
XXL**
MEHR SEITEN
MEHR GENUSS
MEHR TIPPS

NR. 50 · 3. DEZEMBER 2025

DEUTSCHLAND € 1,99 Österreich € 2,20; Schweiz sfr 3,70; B/LUX € 2,30;
NL € 2,50; Italien € 2,70; E/P/SL € 2,80; GR € 3,00; MT € 3,00; HU Ft 1290

Verführerische
Kuchen & Torten



34 LECKERE
REZEPTE

S. 22

Klassiker mit
Geling-Garantie



S. 30

FAMILIEN-STREIT
Jasmin leidet unter ihrem
„Schwiegermonster“ S. 14

HALLO, 2026! Das große
Jahres-Horoskop S. 74

Atem-Trick
senkt den
Blutdruck
S. 66

Deutschlands
schönste
Weihnachts-
Märkte
S. 4

FRAUENPOWER
Ihr Weg
zu mehr
Selbstliebe
S. 78

Stimmungsvolle
Deko



S. 44

+ DIY-IDEEN
für besinnliche Tage



S. 52

Geschenke originell
verpacken

NATÜRLICHE PFLEGE
Gesichts-Masken
ohne Chemie S. 16

Kreatives
Strick-EXTRA

Gemütlich oder elegant?



Diese
Mode kann
beides!

ab S. 10

GRATIS-POSTER

Genialer
Tannenbaum-Check



S. 46

AUCH IN LANGEN EHEN

Wir holen uns die
Lust zurück! S. 62

Schon 1 Tasse am Tag reicht

Der magische SCHLANK-TEE

Verhindert effektiv Feiertags-Pfunde S. 60

BIS ZU 25 % SPAREN!

LESEFREUDE VERSCHENKEN UND SATTE RABATTE SICHERN!

**RIESEN
AUSWAHL AN
ZEITSCHRIFTEN!**



Das perfekte Geschenk!



Bis zu 3 Monate gratis!



Abo läuft automatisch aus!

JETZT PASSENDE ZEITSCHRIFT AUSWÄHLEN UND VERSCHENKEN:

Die jeweiligen Erscheinungsweisen und Preise erfahren Sie telefonisch oder online. Keine Kündigung erforderlich, das Abo läuft automatisch aus.



01806/36 93 36

Rufen Sie noch heute an: Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr, Sa. 9 – 14 Uhr;
0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.bauer-plus.de/xmas

Diese oder weitere interessante Zeitschriften zum Verschenken finden und bequem online bestellen.



Willkommen bei Laura



Redaktionsleitung
Julia Adame y Castel

Liebe Leserinnen,
gerade jetzt wollen wir unseren Liebsten etwas Gutes tun, haben Adventskalender gefüllt und sind auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken. Aber kennen Sie das auch? Während TV, Handy & Co. früher ewig hielten, gehen viele Produkte heutzutage kaputt, kaum dass die Garantie abgelaufen ist. Zufall oder fiese Masche? Unser Reporter hat sich auf Spuren-Suche begeben (S. 6).

Julia Adame y Castel

Aktuelles

- 4 **Titel** Deutschlands schönste Weihnachts-Märkte
- 6 Die Tricks der Industrie; Zeit für Zitrusfrüchte
- 14 **Titel** Jasmin leidet unter ihrem „Schwiegermonster“
- 38 Ohne Haare zum Traumjob als Model
- 56 Wenn Pfauenfedern auch im zweiten Leben schmücken
- 80 Babsi verlor 47 Kilo

Einfach schön

- 10 **Titel** Mode-Extra
- 12 **Titel** Hier blüht uns was
- 16 **Titel** Gesichtsmasken ohne Chemie
- 18 Vergiss uns nicht

Einfach lecker

- 22 **Titel** Verführerische Kuchen & Torten
- 28 Reste-Küche
- 30 **Titel** Klassiker mit Geling-Garantie
- 35 Lecker-News
- 36 Simsalalecker

Einfach schlank

- 60 **Titel** Der magische Schlank-Tee

Einfach gesund

- 66 **Titel** Atem-Trick senkt den Blutdruck
- 68 Fragen rund ums Sehen
- 70 Sanfter Zahnschutz
- 71 Medizin-News
- 72 Das kleine Wunder in unserer Mitte

Einfach Spaß haben

- 8 Was talkst du?
- 58 Laura-Treffpunkt
- 64 Schweden-Rätsel; Sudoku; Gewinn-Coupon
- 82 Flotter Rätsel-Spaß
- 84 Winterliche Auszeit an der Ostsee
- 88 Royale Mode-Pannen

Pink Beauty

Alpenveilchen strahlen im Dezember mit Weihnachtssternen um die Wette



Jetzt mit Laura WOHNEN kreativ

- 40 **Titel** Kreatives Strick-Extra
- 44 **Titel** Stimmungsvolle Deko
- 46 **Titel** Poster: Genialer Tannenbaum-Check
- 48 Service-Zeit
- 50 Alpenveilchen
- 52 **Titel** Geschenke originell verpacken
- 54 Ein Beutel voll Weihnachten

Einfach glücklich

- 62 **Titel** Wir holen uns die Lust zurück!
- 63 Einfach lustig
- 74 **Titel** Großes Jahres-Horoskop
- 78 **Titel** Ihr Weg zu mehr Selbstliebe

Immer in Laura

- 55 Horoskop
- 63 Impressum
- 87 Kolumne
- 90 Vorschau
- 91 Bild zum Träumen

84

Nicht die Tropen

Nein, die Abendsonne lässt unsere heimische Ostsee im Winter fast exotisch aussehen



Hoppla...

Wer hat denn da tief in die Farbkiste gegriffen? Über diese Outfits der Stars lässt sich streiten. Sehen Sie selbst



Nostalgie aus dem Ofen

Omas braune Plätzchen sind herrlich knusprig und versetzen uns zurück in die Kindheit

Schlaufuchs suchen und gewinnen!

Unser Schlaufuchs versteckt sich jede Woche auch noch auf einer anderen Seite im Heft.

Finden Sie ihn, winken **50 Euro Gewinn.**

Einfach Seitenzahl, Heftnummer und Ihre Adresse an **schlaufuchs@bauermedia.com**

schicken. Einsendeschluss: 9.12.2025. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen auf Seite 64

JETZT NEU



„Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“



MEINE-ZEITSCHRIFT.DE

Eine Laura-Ausgabe verpasst? Dann bei **www.meine-zeitschrift.de** nachbestellen oder eine E-Mail an **bestellung@meine-zeitschrift.de** schreiben.

So erreichen Sie uns



Leser-Service Tel.: 040/30194300,
Mo., Di., Do. & Fr. von 10.30 bis 12.30 Uhr



Redaktion Laura „Einfach wir“
Brieffach 30832, 20077 Hamburg



laura@bauermedia.com



WhatsApp (kostenfrei)
0049/151/17479248

KURZ & KNAPP

NIEDLICHER RETTER

Zwergotter soll Vermisste im Wasser aufspüren



Splash ist ein zwei Jahre alter asiatischer Zwergotter, der für die Geruchserkennung und Bergungsarbeiten ausgebildet ist. Mit diesen Fähigkeiten soll er bei der Suche und Rettung von Vermissten in Gewässern helfen – als neuer Kollege eines „Search and Rescue“ (Suchen und Retten)-Teams in Florida.

GELD ZURÜCK

Amazon bietet Teil-Erstattungen an

Weil die Rücksendungen beim Online-Händler astronomische Höhen erreichen, versucht sich Amazon jetzt an einer neuen Strategie: Eine Teilerstattung des Kaufpreises soll einen Anreiz zum Behalten setzen, damit weniger nicht gewollte Produkte zurückgeschickt werden. Umweltschützer fürchten, die Neuerung könne zu mehr Betrugsversuchen und Verschwendung führen.

KINO-TIPP

Fortsetzung von „Avatar“: „Fire and Ash“

Die Zuschauer erwartet erneut eine fantastische Reise in die atemberaubende Welt von Pandora. Jake Sully, ein ehemaliger Mensch im Na'vi-Körper, und seine Partnerin Neytiri müssen in diesem Teil gegen die feindlichen Ash People und ihren Anführer Quaritch kämpfen. Mit spektakulären Bildern, spannenden Charakteren und einer mitreißenden Story garantiert der Film beste Unterhaltung. Ab 17. 12. im Kino



Jetzt wird's festlich!

Diese fünf Weihnachtsmärkte sind einen Besuch wert

Engel, Märchen, Fichten:
Hier kommen Sie garantiert in
vorfreudige Stimmung

Augsburger Christkindlesmarkt

Mit seinem Ursprung im 15. Jahrhundert zählt der Markt nicht nur zu den ältesten Deutschlands, sondern bietet auch eine ganz spezielle Attraktion: Beim „Engelsspiel“ erscheinen 23 Engel an der Fassade des Renaissance-Rathauses und verwandeln dieses in einen riesigen Adventskalender. Für das stimmungsvolle Spektakel mit Musik steigen schwindelfreie Augsburgerinnen auf Podeste in den geöffneten großen Fenstern und werden dabei von der Bergwacht gesichert. Bis zum 24. Dezember



Seelenschmeichler

„Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.“

Rainer Maria Rilke (150. Geburtstag am 4. Dezember)



In

Gürtel

Jetzt wird wieder auf Akzente in der Taille gesetzt. Beliebte sind Statement-Gürtel mit großen Schnallen und korsettähnlicher Optik.

Tagebuch schreiben

Als Ausgleich zum schnellen Alltag, um die Gedanken zu sortieren, Stress abzubauen und sich selbst besser kennenzulernen.

Passwort-Wiederholung

Lieber immer eine andere Kombination nutzen – am besten mind. acht Zeichen lang, mit Zahlen und Sonderzeichen.

Starke Konturen

Extrem mattes Make-up und stark betonte Augenbrauen werden ersetzt durch weniger Konturen und „Glow“.

Out



Dresdner Striezelmarkt

Zur Adventszeit verwandelt sich Dresden in ein Lichtermeer: Über 20 Weihnachtsmärkte laden zum Bummeln und Genießen ein. Herzstück ist der 591. Dresdner Striezelmarkt auf dem Altmarkt. Wer es kleiner mag, findet auf dem **Mittelaltermarkt im Stallhof**, dem **Advent auf dem Neumarkt** oder beim **Elbhangfest-Weihnachtsmarkt** gemütliche Alternativen. **Bis zum 24. Dezember**

Märchenweihnachtsmarkt Kassel

Hier stehen die Festlichkeiten ganz im Zeichen der Brüder Grimm – diesmal schüttelt Frau Holle ihre Betten aus: „Wo Frau Holle den Winter zum Funkeln bringt“ ist das diesjährige Motto des Weihnachtsmarktes. Eine 22 Meter hohe Märchenpyramide und ein Märchenwald gehören genauso zum Programm wie eine Rutsch-Partie auf einer 70 Meter langen Rutsche. Im Märchendorf werden Klassiker wie „Sterntaler“ oder „Rapunzel“ illustriert, und vom Riesenrad reicht der Blick über die gesamte sagenhafte Märchen-Weihnachtswelt. **Bis zum 30. Dezember 2025**



Cranger Weihnachtszauber

Besucher erwartet ein Mix aus klassischem Weihnachtsmarkt und nostalgischer Kirmes – besonders imposant ist das Riesenrad, von dem aus man einen herrlichen Blick auf das bunte Lichtermeer genießen kann. Für Action sorgen eine Eislaufbahn sowie zahlreiche Fahrgeschäfte. Verpassen Sie bei einem Besuch nicht das Highlight: eine Magieshow im beheizten Weihnachtszelt. **Bis zum 30. Dezember**



Weihnachtsmarkt Goslar

Über 60 liebevoll dekorierte Holzhütten fügen sich im niedersächsischen Goslar harmonisch ins UNESCO-Weltkulturerbe ein. Ein ganz besonderer Hingucker ist der Weihnachtswald auf dem Schuhhof: Rund 60 echte Fichten verströmen hier ihren Duft und schaffen ein verwunschenes Ambiente mit funkelnden Lichtern und Glühweinständen. **Bis zum 30. Dezember**



250 JAHRE JANE AUSTEN

Ein Klassiker als Comic

Am 16. Dezember feiern wir den 250. Geburtstag der legendären englischen Autorin Jane Austen, die als eine der ersten Literatinnen Alltag und weibliche Welten als Thema in die Literatur einbrachte. Wer sich auf andere Weise ihrem Werk nähern will – oder es Jugendlichen schmackhaft machen möchte –, für den ist „Verstand und Gefühl“ als Graphic Novel (Knesebeck Verlag, 25 €), also ein liebevoll gezeichneter Comic-Roman, genau richtig.



RASANTE HILFE FÜR MENSCHEN IN NOT

Berliner Nikoläuse sind mit dem Motorrad unterwegs

Am ersten Dezemberwochenende heißt es in Berlin wieder: Die Nikoläuse sind los! Und das ganz flott – denn sie bringen die Geschenke nicht zu Fuß, sondern auf Motorrädern. Die erste Station auf der Nikolaus-Route ist die Arche Berlin, die sich besonders für Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen einsetzt. Beinahe 10.000 Euro gehen über die „Nikoläuse on Tour“ in Form von Spielzeug und wichtigen Utensilien wie Windeln an die Einrichtung. Die Suppenküche der Franziskaner in Berlin-Pankow ist die zweite Anlaufstelle der Motorrad-Tour. Hier wird in Form von Lebensmitteln, Kleidung und Schlafsäcken geholfen.



Leuchtend durch die Weihnachtszeit

Energie sparen leicht gemacht – diese Tricks bringen wirklich was!

Sechs Lichterketten leuchten in der Adventszeit im Durchschnitt pro Haushalt. So behalten Sie die Kontrolle:

Eine einfache Zeitschaltuhr sorgt dafür, dass Lichterketten und Deko nur dann leuchten, wenn Sie es wirklich wollen. Wer's moderner mag, kann smarte Steckdosen per App steuern.

Mit einem bis zu 90 % verringerten Stromverbrauch sind LED-Lämpchen viel sparsamer als herkömmliche Glühbirnen. Tipp: Achten Sie beim Kauf auf die Farbtemperatur – alles von 2700–3300 Kelvin ist „warm-weißes“ Licht und sorgt für eine kuschelige Atmosphäre.

Platzieren Sie nur dort Lichter, wo es wirklich wirkt – etwa an der Haustür oder am Balkon. Bewegungsmelder sparen zusätzlich Energie.

Mit Strommessgeräten oder Smart-Meter-Apps sehen Sie sofort, welche Geräte viel Energie schlucken, und können gezielt sparen. So behalten Sie den Überblick. **Spiegel, Glaskugeln oder silberne Dekorationen** verstärken das vorhandene Licht und lassen den Raum noch festlicher wirken – ganz ohne zusätzlichen Stromverbrauch.



Vor allem bei großen
Geräten kommt es beim
Kauf darauf an, wie gut
später der Service ist

Die Tricks der Industrie

Heute neu – morgen Schrott?

Immer mehr neue Geräte gehen frühzeitig kaputt. Woran das liegt – und wie die Politik die Kunden zukünftig schützen will

Und plötzlich geht nichts mehr! Wenn Waschmaschine, Drucker oder Staubsauger sich ins elektronische Nirvana verabschieden, vorzugsweise kurz nach Ablauf der Garantie, vermutet mancher: Da steckt doch Methode dahinter?!

Die Hersteller müssen nicht mehr auf Langlebigkeit konstruieren

Tatsächlich liegt der Verdacht für eine geplante Obsoleszenz, also die gezielte Begrenzung der Lebensdauer, nahe. Zudem geht einer Studie zufolge bereits jedes zehnte technische Gerät innerhalb von fünf Jahren kaputt. Vor zehn Jahren war es noch jedes dreißigste. Schuld daran ist die zweijährige Gewährleistungspflicht. Diese führe dazu, so die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, dass Hersteller ihre Geräte „nicht auf Langlebigkeit konstruieren müssen“.

Neben dem Einbau billiger Teile wie Plastikzahnradern oder dem Vernieten von Elektrogeräten, damit sie nicht geöffnet werden können, führen vor allem fest verbaute Akkus, zum Beispiel in Zahnbürste

oder Rasierer, zu frühzeitigem Verschleiß. Da sich deren Lebensdauer nach einer festen Zahl von Ladezyklen richtet, stirbt mit ihrem Tod zwangsläufig das ganze Gerät. Die Verbraucherzentralen raten deshalb dringend dazu, nur Geräte zu kaufen, bei denen sich der Akku wechseln lässt.

Der Nachweis aber, dass Hersteller bewusst solche „Schrott-Schalter“ in ihre Geräte implementieren, ist Verbraucherschützern bislang noch nie gelungen. Auch weil das zu aufwendig wäre. Um etwa den Verschleiß einer Waschmaschine nach zehn Jahren zu simulieren, so Stiftung Warentest, müsste sie dort neun Monate im Dauereinsatz sein.

Die EU hat sich daher für ein anderes Vorgehen entschieden. Das neue „Recht auf Reparatur“ regelt unter anderem, dass Hersteller von Großgeräten und Handys spätestens ab dem 1. August 2026 auch für ältere Geräte Reparaturen zu einem „vernünftigen“ Preis anbieten müssen. Bis das allerdings endlich umgesetzt ist, bleibt Kunden nur die Gewährleistung – oder der teure Neukauf. ●

Markus Nyary

So werden Sie Elektroschrott los

Laura
Info

Defekte Elektrogeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie dürfen aber kostenlos bei Recyclinghöfen oder kommunalen Sammelbehältern abgegeben werden. Auch Supermärkte und Discounter mit einer Verkaufsfläche von über 800 qm müssen Kleingeräte (unter 25 cm Kantenlänge) kostenlos annehmen – selbst wenn man dort kein Ersatzgerät kauft. Bei Großgeräten dagegen besteht eine Rücknahme- und Entsorgungspflicht des Altgeräts durch den Händler nur bei Neukauf eines gleichartigen Ersatzgeräts.

**BATTERIEN UND
ELEKTROGERÄTE
RÜCKNAHME**



Zeit für Zitrusfrüchte

Warum man Mandarinen nicht im Netz kaufen sollte

Süß, saftig und supergesund: Endlich haben Mandarinen wieder Saison und locken, im praktischen Netz verpackt, bei vielen Discountern zur Mitnahme.

Auch in der Holzkiste bleiben Mängel unbemerkt

Doch genau diese Netze sind für die empfindlichen Zitrusfrüchte keine gute Wahl. Der Grund: Die Qualität der Winterfrüchte lässt sich darin kaum kontrollieren. Druckstellen, matschige Exemplare oder beginnender Schimmel bleiben so beim Kauf oft unbemerkt. Darüber hinaus sorgt die Netzverpackung dafür, dass die Mandarinen beim Transport zusammengepresst werden, worunter ihre dünne Schale leidet. Aus diesen Gründen scheidet übrigens auch die Holzkiste

aus, in der einige Discounter ihre Früchte anbieten.

Wer Mandarinen ohne Makel möchte, sollte sie daher lose kaufen. Nur so lässt sich jede Frucht verlässlich auf Druckstellen überprüfen. Und nicht nur das: Fühlt sich die Mandarine bei der Handprobe zu leicht an, sollte sie ebenfalls besser liegen bleiben, auch wenn zwischen Schale und Fruchtfleisch ein kleiner Hohlraum spürbar ist. Beides deutet auf Flüssigkeitsverlust hin. Sprich: Das Obst hat seine saftigen Zeiten schon hinter sich.

Aber warum werden Mandarinen überhaupt im Netz verkauft? Eine Studie der Uni Gießen liefert dazu eine verblüffende Antwort. Demnach leuchten die Früchte durch das meist rote Netz mehr – sie wirken frischer, saftiger und reifer. ●



So geht's richtig: Mandarinen am besten einzeln kaufen und jede genau kontrollieren

PACKT DEN ATEMWEGSINFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

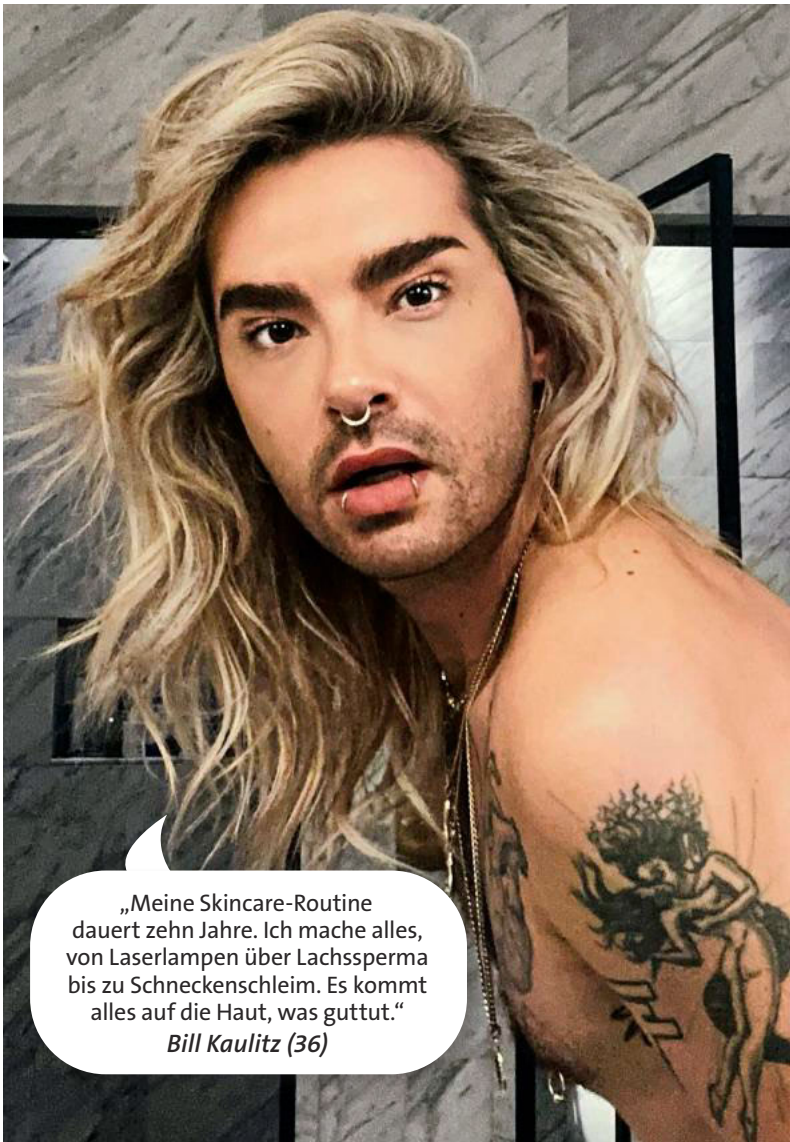
*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/09/23/05

Was talkst du?

Promi-Sprüche, bei denen wir nicht weghören können



„Meine Skincare-Routine dauert zehn Jahre. Ich mache alles, von Laserlampen über Lachssperma bis zu Schneckenschleim. Es kommt alles auf die Haut, was guttut.“

Bill Kaulitz (36)



„Ich bin eine große Ghosterin. Ich bin nicht stolz darauf, aber ich mache das ziemlich oft.“

Sophie Turner (29)

„Wofür ich nie Geld ausgeben würde? Ich würde mir nie ein Auto kaufen.“

Sylvie Meis (47)



„An manchen Tagen schaue ich in den Spiegel und sehe den Mann, der sich wie 25 fühlt. An anderen Tagen sehe ich alle 55 Jahre...“

Matthew McConaughey (56)

„Ich liebe Tiere. Ich bin diejenige, die, wenn sie einen Hund auf der Straße sieht, anhält und ihn 45 Minuten lang streichelt.“

Zoë Kravitz (37)



CeraVe
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT



5 % HYDRO-UREA

BIS ZU 72H

FEUCHTIGKEIT*

*Instrumenteller Test

NEU



MILDERT ANZEICHEN VON HAUTTROCKENHEIT SOFORT

- JUCKREIZ - SPANNUNGSGEFÜHL - ABSCHUPPUNG

FÜR EINE GESTÄRKTE HAUTSCHUTZBARRIERE

Cord wieder voll im Trend

Während der Rippenstoff noch sein großes Comeback feiert, wissen wir schon, wie man ihn am besten kombiniert

Knoten drauf

Der sandfarbene Pullover ist nicht nur edel, sondern hält den Hals gleich doppelt warm.

Opus, ca. 90 €



Farbklecks

Mit der marmorierten Klammer lassen sich die Haare ganz lässig hochstecken.

Bijou Brigitte, ca. 15 €



Um Cord und Kragen

Der kastige Schnitt der Übergangsjacke kommt gut als Kontrast zu ganz femininen Teilen.

Next, ca. 141 €



Grauer Star

So ein A-Linien-Schnitt schmeichelt der Figur und der Wollmix macht den Rock auch im Winter tragbar.

Mango, ca. 70 €



Der Clou steckt hier im Detail

Und zwar im Kragen der Jacke! Den dezenten Cord-Style tragen wir mit herbstlichen Overknee-Boots und schwingendem Midirock

Hoch hinaus

Die samtigen Stiefel aus Lederimitat passen besonders gut zu Röcken.

Lascana, ca. 80 €



Alleskönner

Mit dem schicken waldgrünen Teil ist man direkt angezogen. Taillengürtel und ein weites Bein zaubern tolle Kurven.

& Other Stories, ca. 149 €



Tuchföhlung

Nicht nur unser Hals freut sich über das bunte Accessoire – auch an die Tasche geknotet, ist es ein wahrer Blickfang.

Bijou Brigitte, ca. 10 €



Cross-Body

In der cognacfarbenen Umhängetasche aus Lederimitat findet alles, was wir unterwegs brauchen, seinen Platz.

Suri Frey, ca. 50 €



Nur Mut zum samtigen Komplett-Look

Wer von dem Trendmaterial gar nicht genug bekommen kann, kleidet sich von Kopf bis Fuß darin. Elegante Overalls machen es möglich!



Tierisch schön

Diese Lederstiefeletten mit kleinem Kitten-Absatz sind superangesagt und obendrein bequem.

& Other Stories, ca. 179 €

Silberlinge

Passend zu den silbernen Details am Overall setzen diese kleinen Ohrringe einen stilvollen Akzent.

Pilgrim, ca. 35 €



**Ein Teil
wird schnell
zum Hingucker**

Cord geht auch als Statement!
Mit nur einem Teil zaubern wir
aus jedem Alltags-Outfit eine
moderne Kombi. Tipp: Ton
in Ton ist das Ganze
besonders aktuell



Coole Kappe

Diese lässige Kopfbedeckung
mit Uni-Schriftzug bringt
das gewisse Extra.
H&M, ca. 13 €



Extrawarm

Der Zwiebellook gelingt
mit einem Thermo-Rolli
aus Kaschmirmix, der weich
auf der Haut liegt.
Uniqlo, ca. 25 €



Buntes Bein

Die karminrote
Hose sitzt locker
auf der Hüfte und
ist nicht nur vom
Stoff, sondern auch
farblich ein echter Hit!
Timezone, ca. 70 €



Anziehen und wohlfühlen

Mit dem Baumwollhemd ergattern wir einen
Styling-Partner für jeden Tag – passt
super als Cardigan-Ersatz zur Lieblingsjeans.
Bonprix, ca. 33 €



Großkariert

Clever – der gemütliche Pullunder
mit Rundhalsausschnitt vereint
alle Farben des Outfits.
Sézane, ca. 110 €



Hohe Sohle

Braune Loafer mit Schnalle
machen den Mode-Mix perfekt.
Tamaris, ca. 70 €

Mode & Beauty



Lädt zum Kuscheln ein

Das sieht gemütlich aus! Leni und Heidi Klum liegen
als Mutter-Tochter-Duo wieder für Intimissimi vor
der Kamera. Das „Ultralight with Cashmere“-Shirt
gibt es mit breitem U-Boot-Ausschnitt oder hohem
Rollkragen. Perfekt für kalte Tage.
In verschiedenen Farben, ca. 46 €,
www.intimissimi.com



Oh, du Glamouröse

Der „Make-up Advent Calendar“ von Douglas über-
rascht mit 24 Beauty-Highlights, die uns den festlichen
Weihnachtslook Tag für Tag etwas näher bringen. So
wird die kalte Jahreszeit gleich viel schöner!
Ca. 33 €, www.douglas.de

Ein grünes Wunder

Matcha ist aktuell in aller
Munde. Das farbenfrohe
Trendgetränk unterstützt
nicht nur den Stoffwech-
sel, sondern auch unsere
Verdauung. Im „Matcha
Elixier“ von Naturtreu
stecken zusätzlich Moringa
und ein Hauch Vanille.



Für 30 Portionen, ca. 30 €, www.naturtreu.de



**Von der
Schokoladenseite**

Achtung, große
Suchtgefahr! Der
Adventskalender von
Sawade enthält
handgemachte
Pralinen & Co., die
uns den Dezember
versüßen. Alles im
bunten Design der
britischen Illustratorin
Clare Owen.
Ca. 60 €,
sawade.berlin

Hier blüht uns was

Von wegen die gibt's nur im Sommer: Mit aufregenden Designs versüßen uns dekorative Blumenmuster nun die Wintersaison



Kleine Romanze

Auf dieser Tunika gehen schwarze und rosarote Rosen eine stilvolle Verbindung ein. Auch klasse: Der V-Ausschnitt lässt sich mit einem Reißverschluss variieren.

Sheego, ca. 80 €



Opulent

Die Bolero-Jacke ist über und über mit Rosenblüten besetzt. Wir finden: ein charmanter Partybegleiter für die Festtage, der ebenso gut zu Kleidern und Röcken passt. Zero, ca. 80 €



Glänzende Idee

Ein Half-Zip-Kragen und die Oversize-Form machen's lässig, der Blütendruck wirkt durch den Metallic-Effekt sehr edel. Ein echtes Highlight über Bluse, T-Shirt oder einem Rolli!

Atelier Goldner, ca. 80 €



Traum-Duo

Zweiteiler im Pyjamastil sind aus der Mode nicht wegzudenken. Alltagstauglich machen wir sie mit Top und High Heels oder einem Strickcardigan und Sneakern.

Cotton Traders, Bluse und Hose je ca. 44 €



Schmeichel-Star

Auch in größeren Größen zu haben – die leicht taillierten A-Linie des Maxikleids steht jedem Frauentyp. On top bringen die bunten XL-Blumen sogar einen eher blassen Teint zum Strahlen!

Aniston über Otto, ca. 50 €

Wie fühlt es sich an...

... im Clinch mit der zu leben?



**Laura
Schreiben
Sie uns**

Wie ist das Verhältnis zu
Ihrer Schwiegermutter
oder Schwiegertochter?



Redaktion Laura „Einfach Wir“
Brieffach 30382, 20077 Hamburg



laura@bauermedia.com



WhatsApp (kostenfrei) 0049/151/17479248

Schwiegermutter

Jasmin* (45) hatte von Anfang an kein gutes Verhältnis zu ihrer Schwiegermutter Ursula (75). Diese mischt sich auch stark in die Erziehung ihrer Enkel ein – nicht der einzige Streitpunkt

Es war von Beginn an ein schwieriges Verhältnis zwischen meiner Schwiegermutter und mir. Als mein Mann mich vor 15 Jahren zum ersten Mal mit zu einer Familienfeier nahm und mich seinen Eltern als seine Freundin vorstellte, wurde ich nur kurz begrüßt und dann ignoriert. Mit meinem Beruf, Kindergärtnerin, konnte sie nicht viel anfangen, eine ihrer ersten Feststellungen war: Ach, dann haben Sie gar nicht studiert? Ich fühlte mich ungenügend und war auch ein wenig wütend. Da mein Mann aber nur zu besonderen Anlässen mit seiner Familie zu tun hatte, spielte dies zunächst keine wirklich große Rolle. Er lachte nur über meinen Schreck, meinte, seine Mutter sei eben etwas kapriziös.

Der Kontakt hielt sich in Grenzen, bis wir beschlossen zu heiraten. Als wir es seinen Eltern sagten, war ihr erster Satz: Sollen wir das alles bezahlen? Ich beschloss, um des lieben Friedens willen nichts zu sagen, sie einfach einzuladen und zu hoffen, dass sie sich als Gast benimmt, weil sie ja so viel Wert darauf legt, einen guten Eindruck zu machen. Doch schon die Einladungskarte gab Anlass zur Kritik. Sie bedankte sich zwar dafür, meinte dann aber gleich, dass es sehr kitschig aussähe – ich hatte mich für rosa Rosen als Deko und Design-Element entschieden. Dann beschwerte sie sich hintenrum bei meinem Mann, dass sie nicht mit durfte zum Kleid kaufen – das hatte ich nie in Erwägung gezogen, weil wir ja gar kein enges Verhältnis hatten. Natürlich ließ sie

auch an der Hochzeit im Nachhinein kein gutes Haar, auch wenn sie während der Feier zu allen freundlich war. Doch als sie zu mir meinte, das Essen sei ja versalzen und der DJ unsympathisch gewesen – er ist ein Freund von mir –, kam es zum ersten Streit, als ich nur spitz erwiderte, für mich sei alles perfekt gewesen und sie könne es mir nicht mies machen. Sie warf mir an den Kopf, dass ich eben mit wenig zufrieden sei und keine Ahnung von gutem Essen habe. Meinem Mann tat es leid, er konnte aber auch nicht vermitteln. Sie dürfe ja wohl ihre

Meinung sagen, das war immer ihr Totschlag-Argument.

Die Spannungen zwischen uns wurden nie beigelegt, oberflächlich ging es immer wieder gerade gut. Dass etwa Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke von mir immer nur mit einem knappen Danke und wenig Begeisterung angenommen werden, obwohl ich mir immer Mühe gebe, versetzt mir jedes Mal einen Stich, aber ich schluckte meinen Ärger meist hinunter.

Wir vermieden zu häufige Treffen, ich versuchte, mir einzureden, dass ich ihr ja nicht gefallen muss, solange mein Mann mich liebt – was er tut. Er sollte aber auch für mich nicht mit ihr brechen, so weit wollte ich nicht gehen. Irgendwann stritten wir immer häufiger darüber. Er war sauer, dass ich so empfindlich reagiere, er könne seine Mutter nicht mehr ändern, sie würde mir doch nichts tun, ich solle darüber stehen. Nach solchen Krisen mit ihm versuchte ich, wirklich einfach so zu tun, als sei nichts, mir nicht anmerken zu lassen, wenn sie mich mal wieder mit einer Bemerkung kränkte oder ich nach einem Besuch fix und fertig war, weil ich mich die ganze Zeit zusammenreißen musste. Er kann nicht nachvollziehen, wie gedemütigt ich mich immer fühle. Das sei halt ihre Art, sagt er.

Ich bin eigentlich ein Familienmensch und hätte auch gern die Schwiegerfamilie in meinem Herzen aufgenommen. Mein Schwiegerpapa ist ein ruhiger, lieber Kerl, doch da er nie ohne seine Frau zu uns kommen würde, ist auch der Kontakt mit ihm nie inniger geworden. Als sich unser erstes Kind ankündigte, machte ich mir Gedanken. Ich konnte mir meine Schwiegermutter einfach nicht als liebevolle Oma vorstellen, wollte aber auch vermeiden, dass es zu neuen Konflikten kommt, wenn ich etwa meine Eltern als Großeltern bevorzugt hätte. Ursula war tatsächlich dann sofort als Oma präsent – und meine Kinder, inzwischen 8 und 13, haben ein gutes Verhältnis zu ihr. Kein Wunder, da sie die beiden verwöhnt, mit

Geschenken, Ausflügen, TV-Nächten und sogar kleinen Reisen. Offenbar klappt da alles gut, aber ich kriege mein Fett weg, was die Erziehung angeht. Ich sei zu streng, meine Kinder doch brav – ach, warum denn? –, und ich würde sie nicht genügend fördern. Dass ich arbeite und nicht die Zeit habe, als Taxi vom Ballettunterricht zum Fußballtraining und zum Sprachkurs zu fahren, sieht sie nicht. Und wenn meiner Tochter der Tanz-

unterricht im hiesigen Verein nicht mehr gefällt, kann ich das nicht ändern – das teure Ballettstudio in der Stadt kommt nicht infrage. Aber ich kann mir keine offene Konfrontation oder einen Bruch mit ihr erlauben, weil wir froh sind, dass unsere Schwiegereltern auch mal auf die Kinder aufpassen, da meine Eltern zu weit weg wohnen. Das ist auch der Grund, weshalb

mein Mann ihnen Narrenfreiheit bei den Kindern lässt. Er muss sich ja auch nicht mit den Flausen auseinandersetzen, die ihre Oma ihnen in den Kopf setzt. Neulich sagte mein Sohn sogar, er hätte keinen Bock auf ein Wochenende mit uns. Er wolle zu Oma, weil er dort ja nicht ständig angemeckert würde und auch nicht aufräumen müsste – das würde Oma machen. Ich war baff und fragte Ursula, was er damit meinte. Sie sagte nur, es sei doch kein Problem, mal eben etwas Unordnung wegzumachen und allein zu spülen. Die Kinder sollten lieber spielen, man sei doch als gute Hausfrau auch ordentlicher und schneller. Wieder ein Seitenhieb auf mich, weil sie bei uns immer etwas zu meckern findet, weil z. B. Wäsche auf dem Boden liegt. Ich sei wohl überfordert, hat sie schon mal mit mitleidigem Blick gesagt. Da stellen sich mir die Nackenhaare hoch, doch vor den Kindern vermeide ich Streit mit ihr. Wir hatten es auch schon, dass meine Tochter weinte und sagte: Lass Oma in Ruhe, als ich mal wieder mit ihr aneckte.

Ich weiß nicht, wie das weitergehen wird, vor allem, wenn sie älter wird. Ich kann und will mich nicht um sie kümmern, manchmal wünsche ich mir sogar, dass es vorbei ist. Trauern würde ich nur, weil sie meinen Kindern fehlen würde. Vielleicht hatte ich zu viel erwartet – dass sie mich als Tochter sieht, nicht als Konkurrentin oder ungenügende Ehefrau für ihren Sohn. Schade! ●

Mein Mann kann nicht nachvollziehen, wie gedemütigt ich mich oft fühle

„Sie haben gar nicht studiert?“, war ihre erste Frage an mich – abwertend betont



*Bereit für eine
kleine Auszeit?
Creme-Masken
bleiben meist 15-20
Minuten auf dem
Gesicht*

Nichts zu verstecken

Von biologisch abbaubar bis wiederverwendbar
– diese neuen Gesichtsmasken tun
unserer Haut und auch der Umwelt gut



Cremes und Pulver

Hier kommen viele gute Ideen zusammen: recycelbare Gläser, Dosen mit Pfandsystem – von der Marke Lush – oder auch Refills für Tiegel, die über ein praktisches Klicksystem eingesetzt werden können.

1 Pulver zum Anmischen: „Peel-Off Maske Anti-Unreinheiten“, Puremetics, ca. 25 €, puremetics.de

2 Regenerierender Feuchtigkeitsbooster in innovativem Recyclingglas:

„Natuneo Honey Spa Mask“, Annemarie Börlind, ca. 80 €, www.boerlind.com

3 Zum Wiederbefüllen: „Waso Yuzu-C Beauty Sleeping Mask“, Shiseido, ca. 40 €, www.shiseido.de

4 Lässt sich leer im Shop zurückgeben: frische „Nutkins Gesichtsmaske“, Lush, ca. 13 €, www.lush.com

DIY-Helfer zum Anrühren

Besonders nachhaltig wird's, wenn wir unseren Schönmacher selbst herstellen. Dafür eignen sich Klassiker wie Ton- oder Heilerde. Wer deren klärenden und beruhigenden Effekt verstärken möchte, kann eine Tuchmaske aus Silikon darüberlegen.

1 Kommt mit Aufbewahrungsbox: „Silikon Gesichtsmaske“, Ebelin, je ca. 3 €, www.dm.de

2 Grundlage für Reinigungsmasken: „Weiße Tonerde“, Hello Simple, ca. 9 €, www.ecco-verde.de

3 Multitalent für die (Kopf-)Haut: „Heilerde 2 hautfein Pulver“, Luvos, ca. 7 €, in Apotheken

4 Ideal zum Auftragen: „Kosmetikpinsel mit Naturhaar“, Jolu Naturkosmetik, ca. 6 €, shop.jolu.eu

Tuchmasken und Patches

Die mit Serum getränkten Tücher sind tolle Feuchtigkeitsspender für einen trockenen Teint. Einmal-Masken punkten jetzt mit kompostierbaren Materialien und smarten Verpackungen aus Kartoffeln. Langlebiger sind abspülbare Pads für Augen, Hals oder Dekolleté.

1 Umverpackung aus Kartoffeln: „The Rescue Moment Sheet Mask“, Yepoda, ca. 8 €, yepoda.de

2 Pflegepad für 30 Anwendungen: „Décolleté Pad Ectoin“, Apricot, ca. 44 €, apricot-beauty.com

3 Leichtgewicht: „Calming Biozellulose Gesichtsmaske“, Hautsache, ca. 4 €, www.dm.de, limitiert

4 Augenpads mit passender Creme: „L74 Smoothing Eye Contour Mask“, Typology, ca. 37 €, de.typology.com



Die perfekte Vorbereitung

Die hochwertigste Maske nützt der Haut nichts, wenn sie die Wirkstoffe nicht richtig aufnehmen kann. Deshalb gilt: vor dem Einmassieren oder Auflegen gründlich reinigen, am besten mit einer Kombination aus Waschlotion und sanftem Enzympeeling.

Laura
Info



Klassiker wie Urea, Glycerin und Panthenol sind perfekt für Sensibelchen



Bodylotions

Beim Eincremen gilt: Mehr ist mehr. Da die Haut am Körper deutlich dicker ist als im Gesicht, besteht wenig Gefahr, sie zu überpflegen. Schnell einziehende Texturen erleichtern das Dranbleiben.

1 Mit Urea: „Repair & Care“, Nivea, ca. 8 €, in Drogerien

2 Beruhigt im Nu: „Intensive Feuchtigkeits-lotion“, CeraVe, ca. 16 €, in Apotheken

3 Extrareichhaltig: „Cocooning Bodylotion“, Phyris, ca. 25 €, www.grandel.de

Vergiss uns nicht!

Unsere Ellenbogen und Schienbeine werden bei der Pflege gern einmal vernachlässigt, dabei benötigen sie im Winter besonders viel Zuwendung

Verwöhn-Duschen

Super, wenn es schnell gehen muss: Bereits unter der Dusche lässt sich einiges für mehr Geschmeidigkeit tun. Cremige Saubermacher mit Sheabutter und rückfettenden Ölen sind eine gute Wahl. Anschließend mit dem Handtuch abtupfen und in einen vorgewärmten Bademantel schlüpfen.

1 Verwandelt sich in einen angenehmen Schaum:

„Ureadin Calm Schützendes Duschöl“, Isdin, ca. 23 €, in Apotheken

2 In praktischer Vorteilsgröße: „Pflegedusche samt-weich“, Dove, ca. 4 €, in Drogerien

3 Duftet nach Orange und Vanille: „Winter At Sea Duschcreme“, La mer, ca. 10 €, www.la-mer.com



Alleskönner-Cremes

Sie sind echte SOS-Helfer bei winterlichen Beauty-Notfällen. Die festen Salben glätten nicht nur raue Hautpartien wie Ellenbogen und Schienbeine, sondern auch spröde Lippen. Ebenso lassen sich störrische Härchen am Ansatz – Stichwort stürmisches Winterwetter – mit einem Hauch Balm schnell wieder in den Griff kriegen.

1 Auch toll für Erwachsene:

„Baby Zauberbalsam Bio-Calendula“, Weleda, ca. 8 €, in Drogerien

2 In praktischer Stiftform: „Skin Love Skin & Lip Care“, Miild, ca. 20 €, www.niche-beauty.com

3 Aus natürlichen Ölen und Wachsen: „Medical Repair Salbe“, Apotheker Dr. Scheller, ca. 6 €, dr-scheller.de



Schlank & fit ohne Diätfrust



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

Ernährungsfehler sind liebe-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 Hilfe der Fettbinders formoline L112.

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

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

Service Angebot.

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



Starke Hilfe beim Abnehmen

Eine aktuelle klinische Studie¹ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünder Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der 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*



Weihnachts- Countdown!

Jetzt 10 €
mehr!



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

Bis zum 21.12.2025 bestellen und 65 € Gutschein sichern!

Ab dem 22.12.2025 erhalten Sie einen 55 € Gutschein!

Jetzt **Laura** empfehlen und bis zu 65 € sichern!



60 € bis zum 21.12.2025.

Ab dem 22.12.2025 erhalten Sie 50 €.

Bitte hierzu Ihre Bankverbindung auf dem Coupon angeben!



*Schnell sein
lohnt sich!*

Vorteile für den Werber:

- ✓ Sie können auch in der Familie werben!
- ✓ Top-Prämie für Ihre Empfehlung!
- ✓ Sie brauchen kein Abonnent zu sein, um zu werben!

Abo-Vorteile sichern:

- ✓ Jetzt bequem nach Hause liefern lassen!
- ✓ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!
- ✓ 8 Hefte gratis bei Bankeinzug!

Schnell bestellen!



**Bauer Vertriebs KG
Laura**

**Brieffach 14305
20086 Hamburg**

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig
ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



01806 / 00 52 80

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



www.laura.de/countdown

Hier schnell und bequem online bestellen!



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 08 00/6 64 77 72 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

088 02 02260883

LA #50/25 – 6224

- (53) ☐ Rossmann Gutschein
(47) ☐ REWE Gutschein
(41) ☐ Amazon.de Gutschein
(43) ☐ JET Gutschein
(54) ☐ IKEA Gutschein
(46) ☐ Aral SuperCard
(40) ☐ Barprämie

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

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

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

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

| | | |
|------------------------------|--------------|-------------|
| IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer |
| Kontoinhaber (Name, Vorname) | | |

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von **Laura**.

Ja, ich möchte **Laura** für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte **Laura** jede Woche zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 1,89 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,45 € erhoben. Ich darf mich in ca. 2 bis 4 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

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

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

| | | |
|---|--------------|-------------|
| Ja, ich zahle vierteljährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 8 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrythmus. | | |
| IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer |
| Kontoinhaber (Name, Vorname) | | |
| Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92220000518718 | | |
| Datum, Unterschrift | | |

Süßes für die besinnliche Zeit

Herrliche Torten, verspielte Kuchen oder fluffiges Hefengebäck – bei diesen Advents-Leckereien kommen alle auf ihre Kosten



Zimtstern-Torte

Zutaten für 16 Stücke

• 100 g Mehl • 50 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 6 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz • 225 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 150 g + 16 Stück Zimtsterne • 1 Glas (400 g) Preiselbeeren • 2 Päck. Sahnefestiger • 650 g Schlagsahne • 500 g Schmand • 150 g Marzipanrohmasse • 2 TL Puderzucker • 75 g Mandelblättchen • Preiselbeeren und Zimt zum Verziern • Puderzucker für die Arbeitsplatte • Backpapier

1 Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen, 150 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb unterrühren. Mehlmix unterheben. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit

Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 150 g Sterne fein mahlen. Kuchen aus der Form lösen, Papier abziehen. Boden zweimal waagerecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring stellen. Mit 200 g Beeren bestreichen. 75 g Zucker und Sahnefestiger mischen. 250 g Sahne und Schmand steif schlagen. Sahnefestiger einrieseln lassen. Keksbrösel unterheben. Ca. Hälfte Sahne auf den unteren Boden geben. Mittleren Boden darauflegen. Rest Beeren und Rest Creme daraufgeben. Ca. 2 Stunden kühlen. Marzipan mit Puderzucker verkneten. Auf Puderzucker rund (26 cm Ø) ausrollen. In

16 Tortenstücke teilen. Jedes Stück von der Spitze her bis ca. zur Mitte aufrollen.

3 Mandelblättchen ohne Fett rösten. 400 g Sahne steif schlagen. Torte mit ca. Hälfte Sahne einstreichen. Rest Sahne in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Mandeln an den Tortenrand drücken. Marzipan auf die Torte setzen. Jedes Stück mit einem Sahnetuff verziern. Mit Zimtsternen und Preiselbeeren verziern, mit Zimt bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Wartezeit ca. 3 Std.

Pro Stück ca. 540 kcal, E 10 g, F 32 g, KH 52 g

Rotwein-Gugelhupf

Zutaten für 18 Stücke

• 350 g Zartbitterschokolade • 225 g Butter • 225 g Zucker • Salz
• 1 Päck. Vanillezucker • 5 Eier (Gr. M) • 350 g Mehl • 40 g Kakao
• 1 Päck. Backpulver • 150 ml Rotwein • 250 g Schmand • 100 g
Schlagsahne • 25 g Kokosfett • 2 Msp. gemahlener Pfeffer • 2 Pfeffer-
kuchen (ca. 20 g) • 1 Zuckerstange • Fett und Mehl für die Form

1 100 g Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. 150 g Schokolade hacken. Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker cremig schlagen. Erst Eier, dann flüssige Schokolade unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, mit Wein und Schmand unterrühren. Gehackte Schokolade untermengen.

2 Teig in eine gefettete, bemehlte Gugelhupf-Form (ca. 2 l Inhalt) füllen. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 45–50 Minuten backen. Ca. 2 Stunden auskühlen lassen. Glasur zubereiten (s. Tipp). Gugelhupf aus der Form stürzen, Glasur darauf verteilen und mit Pfefferkuchen- und Zuckerstangenstückchen bestreuen. Ca. 1 Stunde kühlen.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Wartezeit ca. 2 Std.

Pro Stück ca. 420 kcal, E 7 g, F 27 g, KH 39 g

Unser Extra-Tipp

Schoko-Glasur: 100 g Schokolade in Stücke brechen. Mit **Sahne und Kokosfett** in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. **Pfeffer** unterrühren und 10–15 Minuten abkühlen lassen. **Pfefferkuchen** und **Zuckerstange** in Stücke schneiden.



Kirsch-Schnitten

Zutaten für 30 Stücke

• 325 g Zucker • 2 Päck. Vanillezucker • 6 Eier (Gr. M) • 100 g Mehl • 200 g gemahlene Mandeln • 1 Päck. Backpulver
• 2 Gläser (720 ml) Sauerkirschen • 2 TL Glühweingewürz
• 2 EL Speisestärke • 800 g Schlagsahne • 30 Spekulatius-Kekse (300 g) • Fett und Mehl für das Blech

1 250 g Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig aufschlagen. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, unterheben. Teig auf ein gefettetes, bemehltes Blech (35 x 40 cm) geben. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Kirschen abgießen, Saft auffangen. 75 g Zucker karamellisieren. Mit Saft ablöschen, Karamell lösen. Gewürz zugeben. Stärke mit etwas Wasser verrühren, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen. Kirschen unterheben und auf dem Boden verteilen. Ca. 1 Stunde kühlen. Sahne steif schlagen, auf den Kirschen verteilen. Kekse auf die Sahne legen. Kuchen in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Wartezeit ca. 2 Std.

Pro Stück ca. 240 kcal, E 5 g, F 14 g, KH 25 g

Mit feinem Kompott



Lime Bars

Zutaten für 40 Stücke

• 280 g Mehl • 375 g Puderzucker • Salz • 4 Eier (Gr. M) • 200 g Butter • 3 Bio-Limetten • 70 g Kokoraspel • ½ TL Backpulver • 35 g Kokoschips
• Fett für die Form

1 200 g Mehl, 75 g Puderzucker, 1 Prise Salz, 1 Ei und 100 g Butter zu einem glatten Teig verkneten. In einer gefetteten, eckigen Springform (24 x 24 cm) zum Boden drücken. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten vorbacken. Abkühlen lassen. Von 2 Limetten die Schale fein abreiben. Früchte halbieren, Saft auspressen. 3 Eier, 200 g Puderzucker, 100 g Butter und eine Prise Salz schaumig schlagen. Raspel, 80 g Mehl, Backpulver, Schale und Saft unterrühren. Masse auf dem Boden verteilen und 20 Minuten zu Ende backen. Auskühlen lassen.

2 Kokoschips fettfrei rösten. 1 Limette halbieren, Saft auspressen. Mit 100 g Puderzucker zu einem Guss verrühren. Auf dem Kuchen verstreichen. Mit Kokoschips bestreuen und trocknen lassen. Aus der Form lösen. Kuchen in 40 Riegel schneiden.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Wartezeit ca. 1 Std.

Pro Stück ca. 130 kcal, E 2 g, F 7 g, KH 15 g



Bitte umblättern >



Rentier-Kuchen

Zutaten für 10 Stücke

- 150 g Rote Bete (vakuumiert) • 75 g gebrannte Mandeln • 75 g Zartbitterschokolade • 3 Eier (Gr. M)
- 150 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 150 ml Sonnenblumenöl • 150 g Mehl • 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz
- 15 g Kakao • 1 TL Lebkuchengewürz • 100 g Crème fraîche • 2 EL Puderzucker • Saft von ½ Zitrone
- 10 rote Schokolinsen • 20 Zuckeraugen (ca. 1,5 cm Ø)
- 20 Salzbrezeln • Fett und Mehl für die Form

1 Rote Bete fein raspeln, gebrannte Mandeln grob hacken. Schokolade über einem warmen Wasserbad schmelzen. Eier, Zucker und Vanillezucker ca. 10 Minuten schaumig rühren. Nach und nach Rote Bete und Öl zu den Eiern geben.

2 Mehl, Backpulver und Salz vermengen und durch ein feines Sieb geben. Zuerst Mehlmischung, dann Kakao, gebrannte Mandeln und Lebkuchengewürz unter ständigem Rühren zur Kuchenmasse geben. Geschmolzene Schokolade und Crème fraîche ebenfalls unterrühren. Springform (ca. 26 cm Ø) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Kuchenmasse in die Springform geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen. Ca. 2 Stunden auskühlen lassen.

3 Den Kuchen aus der Springform lösen und in 10 gleich große Stücke schneiden. Puderzucker mit Zitronensaft zu einem dickflüssigen Zuckerguss verrühren. Schokolinsen von einer Seite mit Zuckerguss bestreichen und als Nasen auf die Spitzen der Kuchenstücke legen, Zuckeraugen mittig platzieren. Salzbrezeln so in der Mitte durchbrechen, dass man sie als Geweih am breiten Ende des Kuchenstücks eindrücken kann. Fertigen Rentier-Kuchen auf einer Platte anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Wartezeit ca. 2 Std.

Pro Stück ca. 410 kcal, E 6 g, F 25 g, KH 43 g

Marzipan-Früchtekranz

Zutaten für 20 Stücke

- 250 ml Milch • 1 EL + 100 g Zucker • 1 Würfel (42 g) Hefe • 500 g Mehl • 135 g Butter • 3 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz • 2 EL Zimt • 300 g Marzipanrohmasse • 100 g getr. Softaprikosen • 100 g getr. Softkirschen • 100 g Rosinen
- Puderzucker zum Bestäuben • Backpapier

1 125 ml Milch und 1 EL Zucker lauwarm erhitzen. Hefe hineinbröckeln, auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Vorteig zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. 75 g Butter schmelzen. 1 Ei trennen. 50 g Zucker, Salz, 1 Ei, Eigelb und 125 ml Milch zum Vorteig geben, alles glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Zimt und 50 g Zucker mischen. Marzipan reiben. Mit 1 Ei und 1 Eiweiß verrühren. Aprikosen vierteln. Mit Kirschen und Rosinen mischen. 60 g Butter schmelzen. Hefeteig durchkneten und rechteckig (ca. 35x65 cm) ausrollen. Teig mit ca. ⅓ Butter bestreichen. Erst Marzipan-Mix, dann Zimt-Zucker und Früchte darauf verteilen. Teig von der Längsseite aufrollen. Rolle auf ein Blech mit Backpapier legen, längs durchschneiden. Stränge zu einer Kordel verdrehen, dann zu einem Kranz formen, Enden zusammendrücken. Kranz mit Rest Butter bestreichen. Ca. 20 Minuten gehen lassen. Bei 200°C (Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Wartezeit ca. 1 ½ Std.

Pro Stück ca. 260 kcal, E 7 g, F 11 g, KH 34 g



Lecker
gefüllt



Bratapfel-Rosenkuchen

Zutaten für 10 Stücke

• 120 g Butter • 300 g Spekulatius • 3 rot-schalige Äpfel • 3 Eier (Gr. M) • 130 g Zucker • 1 Prise Salz • 1 Päck. Vanillezucker • 50 g Mehl • 50 g gem. Haselnüsse • 1 TL Backpulver • 3 EL Apfelgelee • 5 EL Puderzucker

1 Butter schmelzen. Spekulatius fein mahlen. Brösel mit flüssiger Butter verrühren und als Boden in eine Springform (26 cm Ø) drücken. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen und Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Äpfel mit einem Kerngehäuseausstecher entkernen, vierteln und der Länge nach in feine Scheiben hobeln. Apfelscheiben ca. 1 Minute in siedendem Wasser garen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Eier, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig aufschlagen. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen und unter die Eimasse heben. Haselnussmasse auf den Bröselboden geben und glatt verstreichen.

3 Apfelrosen zubereiten (s. Tipp). Apfelrosen um die Rose in der Mitte setzen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Apfelgelee mit ca. 1 EL Wasser aufkochen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Heiße Apfelrosen zügig mit dem flüssigen Gelee bepinseln. Warmen Kuchen anschließend mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Pro Stück ca. 420 kcal, E 6 g, F 21 g, KH 54 g



Unser Extra-Tipp

Apfelrosen: Je etwa 12 Apfelscheiben nebeneinander der Länge nach auf ein Brett legen, dabei sollten sie sich etwa zur Hälfte überlappen. Apfelscheiben der Länge nach zu einer Schnecke aufrollen und diese **in die Mitte des Kuchens** setzen. So lange wiederholen, bis alle Apfelscheiben verbraucht sind (**ca. 6 Rosen**).



Wintertraum-Torte

Zutaten für 10 Stücke

• 200 g Kumquats • 14 Kräuterprinten (à ca. 25 g) • 50 ml kalter Kaffee • 100 ml Amaretto • 300 g Schlagsahne • 3 Blatt Gelatine • 500 g Mascarpone • 50 g Zucker • 50 g Zartbitterschokolade • 10 Löffelbiskuits • Puderzucker zum Bestäuben • Backpapier • Pergamentpapier

1 Kumquats, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Printen auf ein Backblech legen, mit Kaffee und 50 ml Amaretto beträufeln. Sahne steif schlagen. Gelatine einweichen. Mascarpone mit Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, mit 50 ml Amaretto auflösen und unter den Mascarpone rühren. Sahne unterheben. Hälfte der getränkten Printen als Boden in eine mit Backpapier belegte Springform (ca. 20 cm Ø) geben. Ca. ¼ Creme daraufstreichen. Gehackte Kumquats darauf verteilen. Rest Printen darauflegen. Restliche Creme mit einem Löffel kuppelförmig darauf verteilen. Kuchen mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Eine kleine Spritztüte aus Pergamentpapier formen. Schokolade hineingeben und kleine Tannenbäume auf ein Blech mit Backpapier spritzen. Trocknen lassen. Löffelbiskuits erst quer, dann längs halbieren. Rest Kumquats in Scheiben schneiden. Kuchen aus der Form lösen. Biskuits mit der Schnittfläche nach innen an den Kuchenrand drücken. Tannenbäume vom Papier lösen. Kuchen damit dekorieren. Kumquat-Scheiben dazwischen verteilen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Wartezeit ca. 30 Min.

Pro Stück ca. 580 kcal, E 9 g, F 40 g, KH 43 g



Tiramisu-Kirsch-Kuchen

Zutaten für 16 Stücke

- 2 Gläser (à 720 g) Schattenmorellen • 300 ml Glühwein • 5 Eier (Gr. M) • 125 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • Salz • 100 g Mehl • 1 TL Backpulver • 4 Blatt Gelatine • 1 Bio-Orange • 330 g Konditorsahne • 1 Vanilleschote • 750 g Mascarpone • 100 g Löffelbiskuits • 40 g Kakao • Backpapier • Pappe für die Schablonen

1 Kirschen abgießen. Mit Wein bedeckt ziehen lassen. Eier trennen. Eiweiß und 3 EL kaltes Wasser steif schlagen, 75 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Eigelb unterschlagen. Mehl und Backpulver mischen, unterheben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Gelatine einweichen. Orangenschale abreiben, Frucht halbieren, Saft auspressen. Sahne steif schlagen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mascarpone mit 50 g Zucker, Mark, Schale und Saft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. 2–3 EL Creme unterrühren, dann in Rest Creme rühren. Sahne unterheben. Kirschen abgießen, Weinsud auffangen. Boden waagerecht halbieren. Eine Hälfte in einen Backring spannen. Hälfte Kirschen darauf verteilen. Ca. ¼ Mascarpone daraufstreichen. Biskuits in den Weinsud tunken und auf der Creme verteilen. Etwas Creme darauf verstreichen. Rest Kirschen darauf verteilen und die zweite Biskuihälfte darauflegen. Ring lösen. Torte mit Rest Creme einstreichen. Ca. 1 Stunde kühlen.

3 Aus einem Stück Pappe mehrere Sterne (4–5 cm) als Schablone ausschneiden. Torte damit belegen. Torte mit Kakao bestäuben. Schablonen entfernen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Wartezeit ca. 2 ½ Std.

Pro Stück ca. 440 kcal, E 7 g, F 28 g, KH 40 g

Schoko-Zupfkuchen

Zutaten für 24 Stücke

- 500 g Mehl • 200 g Zucker • 30 g Kakao • 2 TL Zimt • 1 Päck. Vanillezucker • ½ Päck. Natron • 1 Prise Salz • 8 Eier (Gr. M) • 475 g Butter • 2 Gläser (à 720 ml) entsteinte Sauerkirschen • 1,5 kg Magerquark • 1 Päck. Vanillepuddingpulver • 1 Päck. Vanillesoßenpulver • Fett und Mehl für die Fettpfanne • Mehl zum Ausrollen • Frischhaltefolie

1 Mehl, 200 g Zucker, Kakao, Zimt, Vanillezucker, Natron und Salz mischen. Mit 2 Eiern und 300 g Butter in Stückchen verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Kirschen abgießen. Ein tiefes Backblech (ca. 31 x 40 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. 175 g Butter schmelzen. Mit Quark, 150 g Zucker, 6 Eiern, Puddingpulver und Soßenpulver verrühren. ¾ Teig in dem Backblech ausrollen. Teig an den Seiten zu einem ca. 1 cm hohen Rand drücken. Kirschen auf dem Boden verteilen. Creme daraufstreichen.

3 Rest Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit unterschiedlichen Ausstechformen Sterne ausstechen und auf der Quarkmasse verteilen. Rest Teig zusammenkneten, erneut ausrollen und weitere Sterne ausstechen, bis der Teig verbraucht ist. Kuchen auf der 2. Schiene von unten bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 45–50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Pro Stück ca. 380 kcal, E 14 g, F 19 g, KH 40 g



Klassiker im Weihnachtslook

Spekulatius-Käsekuchen

Zutaten für 16 Stücke

• 250 g Gewürzspekulatius • 125 g Butter • 550 g Apfel (z. B. Elstar) • 3 EL Zitronensaft • 180 g + 2 EL Zucker • 1 ½ TL Zimt • 600 g Doppelrahmfrischkäse • 250 g Magerquark • 3 Päck. Vanillezucker • 100 g Schlagsahne • 1 Ei (Gr. M) • 300 g Schmand • 1 EL Puderzucker • Minispekulatius zum Verzieren • Fett für die Form • 1 großer Gefrierbeutel • Alufolie

1 Spekulatius im Gefrierbeutel fein zerbröseln. Butter schmelzen, mit Bröseln vermengen. Als Boden in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken. Form kalt stellen. Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, 30 g Zucker und 1 TL Zimt 5–6 Minuten dünsten, zwischendurch umrühren. Auskühlen lassen.

2 Frischkäse, Quark, 150 g Zucker und 2 Päck. Vanillezucker glatt rühren. Sahne und Ei unterrühren. Äpfel unterheben. Creme auf den Boden geben. Form von außen, in der Höhe des Bodens, in Alufolie wickeln. Kuchen bei 160 °C (Umluft: 140 °C) ca. 1 Stunde backen. Im ausgeschalteten Backofen, bei halb geöffneter Tür, ca. 15 Minuten ruhen lassen. Kuchen herausnehmen, vom Formrand lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

3 2 EL Zucker und ca. ½ TL Zimt verrühren. Schmand, 1 Päck. Vanillezucker und Puderzucker cremig aufschlagen. Kuchen aus der Form lösen, Kuchenoberfläche mit Schmand bestreichen und mit Zimt-Zucker bestreuen. Nach Belieben mit Spekulatius verzieren.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Wartezeit ca. 1 Std.

Pro Stück ca. 420 kcal, E 9 g, F 29 g, KH 33 g



Unser Extra-Tipp

Charakteristisch für die **Mürbeteigkekse mit figürlichen Darstellungen** ist ihr kräftiger Geschmack nach Zimt, Nelke, Ingwer, Kardamom und je nach Hersteller weiteren weihnachtlichen Gewürzen.



Zimtstern-Gugelhupf

Zutaten für 16 Stücke

• 250 g weiche Butter • 200 g + 2 EL Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 5 Eier (Gr. M) • 500 g Mehl • 200 g gemahlene Mandeln • 1 Päck. Backpulver • 1 Prise Salz • 1 TL Zimt • 5 EL Milch • 2 EL Mandellikör • 30 g TK-Cranberrys • 1–2 EL Agavendicksaft • 1–2 Zweige Rosmarin • 1 EL getrocknete Cranberrys • 150 g Puderzucker • 2 EL Cranberrysaft • 5 Zimtsterne • Fett für die Form • Backpapier

1 Butter, 200 g Zucker und Vanillezucker hellcremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Mandeln, Backpulver, Salz und Zimt mischen und abwechselnd mit Milch und Likör kurz unterrühren. In eine gefettete Gugelhupf-Form (2,2 l Inhalt) geben und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen.

2 Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Inzwischen Cranberrys auftauen lassen. Erst in Agavendicksaft, dann in 2 EL Zucker wenden. Auf Backpapier trocknen lassen.

3 Rosmarin kleiner zupfen. Getrocknete Cranberrys hacken. Puderzucker mit Cranberrysaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Gugelhupf damit überziehen. Mit gezuckerten und getrockneten Cranberrys, Rosmarin und Zimtsternen verzieren. Guss trocknen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Wartezeit ca. 1 ½ Std.

Pro Stück ca. 450 kcal, E 9 g, F 23 g, KH 52 g

Nudel-Eintopf

Zutaten für 2 Personen

- 2 EL Öl • 300 g Tafelspitz • 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Möhren • 200 g Wirsing (Reste) • 250 g Ravioli (Kühlregal) • Salz • Pfeffer • 5 Halme Schnittlauch

Öl erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Brühe auffüllen und ca. 1 ¼ Std. köcheln. Möhren in Würfel, Wirsing in grobe Stücke schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen und kurz abkühlen lassen, würfeln. Brühe zurück auf den Herd stellen und aufkochen. Möhren und Wirsing zufügen, 12–15 Min. köcheln. Fleisch und Ravioli in den Topf zum Gemüse geben und 3–4 Min. köcheln. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Suppe geben.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Pro Portion ca. 550 kcal, E 58 g, F 19 g, KH 38 g



Im Kühlschrank
ist noch...

Wirsing

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

Mit Ei



Omelett mit Hack

Zutaten für 2 Person

- 1 Stange Porree • 1 Möhre • 200 g Wirsing (Reste)
- 1 Schalotte • 200 g Beefsteak-Hackfleisch • 1 EL + 2 TL Öl • Salz • Pfeffer • 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • 2 Stiele Oregano • Zucker • 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Milch • geriebene Muskatnuss

Porree, Möhre, Wirsing und Schalotte klein schneiden. Hack in 1 EL Öl anbraten, salzen, pfeffern. Porree, Möhre, Tomaten und 50 ml Wasser zugeben, ca. 10 Min. köcheln. Oregano hacken. Bolognese mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Eier, ½ TL Salz und Milch verquirlen. 1 TL Öl erhitzen. Schalotte und Wirsing darin andünsten. Mit 50 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Rest Öl erhitzen. Aus der Eimasse 2 Omeletts braten. Auf Teller geben, Wirsing und Bolognese darauf verteilen, überklappen.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 400 kcal, E 35 g, F 22 g, KH 15 g

Winter-Gratin

Zutaten für 2 Personen

- 400 g festkochende Kartoffeln • Salz • ¼ Kopf Wirsing (Reste) • 200 g Kabeljaufilet • Pfeffer
- 75 g Schlagsahne • 75 ml Milch • 1 Ei (Gr. M)
- getrocknete Kräuter der Provence • 30 g gehobelte Haselnusskerne

Kartoffeln schälen, in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen, in dünne Scheiben schneiden. Wirsing in Spalten schneiden. In siedendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 3 cm dicke Tranchen schneiden. Sahne, Milch und Ei verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Kartoffeln, Wirsing und Kabeljau in eine kleine Auflaufform schichten. Mit dem Guss übergießen. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen. Nüsse ohne Fett rösten und über das Gratin streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 500 kcal, E 32 g, F 27 g, KH 33 g

Mit Fisch



Genau das richtige Wohlfühl- programm.

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



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



Das wird ein Fest

Mit diesen Klassikern kommt festliche Stimmung auf den Tisch



Weihnachtliche Pute aus dem Ofen

Zutaten für 6 Personen

• 300 g Salz • 6 EL brauner Zucker • 500 ml Apfelsaft • 1 Babypute (ca. 3,5 kg) • 2 Äpfel • 2 Sternanis • 2 Zimtstangen • 2 Zweige Rosmarin • 1 Peperoni • 4 Zwiebeln • 120 g Butter • Pfeffer • Edelsüßpaprika • 150 g Bacon • 1 Bund Suppengrün • 3 EL Öl • 150 ml Whiskey • 400 ml Geflügelbrühe • 2 EL Sojasoße • 3 TL Speisestärke • Holzspieße • Küchengarn

1 Am Vortag 6 l Wasser, Salz und Zucker verrühren. Apfelsaft in die Lake rühren. Pute in eine Schüssel legen und damit begießen, bis sie bedeckt ist. Äpfel grob schneiden. Mit Sternanis, Zimt, Rosmarin

und gehackter Peperoni in die Lake geben. An kühlen Ort 8–12 Stunden ziehen lassen.

2 Am nächsten Tag die Pute aus der Lake heben und trocken tupfen. 3 Zwiebeln halbieren und in die Pute füllen, mit Spießchen zustecken und mit Garn festbinden. Pute in Bräter legen. Mit 80 g weicher Butter bestreichen. Mit Pfeffer und Paprika würzen, mit Baconstreifen belegen.

3 Gewürze, Rosmarin und Äpfel aus Lake heben. Suppengrün und 1 Zwiebel grob schneiden. Alles in Öl kräftig rösten. Mit Whiskey ablöschen, einkochen. 200 ml Brühe angießen. Alles um die Pute verteilen und bei 160°C im Ofen ca. 2 Stunden braten.

4 40 g Butter schmelzen. Bacon neben die Pute legen und Pute mehrmals mit Butter einstreichen. 200 ml Brühe zugeben. Pute ca. 1 Stunde zu Ende garen. Pute vom Blech heben. Warm stellen. Fond sieben. Eventuell mit Wasser auf ca. 750 ml auffüllen. Fond aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit 3 EL Wasser glatt rühren. Soße damit binden. Dazu schmecken Fondant-Kartoffeln und Kürbisspalten aus dem Ofen.

Zubereitungszeit ca. 3 ¼ Std.

Wartezeit ca. 12 Std.

Pro Portion ca. 890 kcal, E 94 g, F 51 g, KH 3 g

Sonntagsrouladen

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Gewürzgurken • 3 Zwiebeln • 4 Rinderrouladen (à 200 g) • 4 TL Senf • Salz • Pfeffer • 8 Scheiben Bacon • 3 EL Rapsöl • 2 Möhren • 1 EL Tomatenmark • 300 ml Rotwein • Zucker • 2 EL Stärke • Holzspieße

1 Gewürzgurken und 1 Zwiebel in Streifen schneiden. Fleisch flach klopfen. Mit je 1 TL Senf bestreichen. Salzen, pfeffern. Je 2 Scheiben Speck, Gewürzgurken und Zwiebel auf das Fleisch legen, zur Roulade aufrollen und feststecken. In 3 EL Öl kräftig anbraten, herausnehmen.

2 Soße ansetzen (Extra-Tipp). Rouladen zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren. Fond sieben. Stärke mit 4 EL Wasser glatt rühren, zum Fond geben, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Spieße entfernen und mit Soße servieren. Dazu schmecken Kroketten und Wirsing.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Pro Portion ca. 800 kcal, E 52 g, F 35 g, KH 18 g



Unser Extra-Tipp

Für die Soße: Rest Zwiebeln vierteln. Möhren vierteln. Beides ins Bratfett geben und unter Wenden kräftig anrösten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



Schnell gemacht



Knödel mit Rahmpilzen

Zutaten für 5 Personen

- 250 ml Milch • 1 Baguette • 1 Ei • 1 EL + 4 TL Mehl • Salz • 2 TL Majoran • 2 Zwiebeln • 1 kg Champignons • 2 EL Öl • 2 TL Tomatenmark • 100 ml Weißwein • 2 EL Cognac • 400 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • Pfeffer • 6 Stiele Petersilie

1 Milch aufkochen und über klein geschnittenes Baguette gießen. Ei und 1 EL Mehl unterkneten. Mit Salz und Majoran würzen. 18 Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Zwiebeln würfeln. Pilze in Scheiben schneiden und in Öl kräftig braten. Zwiebeln hinzufügen, Tomatenmark einrühren und mit 4 TL Mehl bestäuben. Mit Weißwein und Cognac ablöschen, einköcheln und mit Brühe ablöschen. Sahne unterrühren, ca. 2 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und Petersilienblättchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 449 kcal, E 18 g, F 22 g, KH 43 g

Spinat-Kräuter-Braten

Zutaten für 14 Scheiben

- 4 Brötchen (vom Vortag) • 60 g getrocknete Tomaten • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3 EL Butter • 400 g Babyspinat • 50 g Pinienkerne • 100 g Crème fraîche • 5 Eier • 150 ml Milch • Salz • Pfeffer • 1 Packung Blätterteig (300 g)

1 Brötchen würfeln. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch würfeln, in 2 EL Butter dünsten. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Pinienkerne rösten und mit Crème fraîche mischen. 1 Ei trennen. Eiweiß, 4 Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Spinat und Brötchen zugeben, mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Kastenform mit 1 EL Butter fetten. Aus Blätterteig zwei Teigstreifen in Kastenformgröße ausschneiden und einige Tannen ausstechen, Rest anderweitig verwenden. Spinatmasse in Form geben, mit Blätterteigstreifen und Tannenbäumen belegen. Teig einstechen. Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen. Teigdeckel damit bestreichen. Braten bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.

Pro Scheibe ca. 300 kcal, E 10 g, F 17 g, KH 30 g



Bitte umblättern >

Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen

• 1 kg Kartoffeln • 1 Knoblauchzehe • 400 ml Milch
• Salz • Pfeffer • geriebene Muskatnuss • 100 g grober Senf • 100 g Crème fraîche • 25 g Butter • Fett für die Form

1 Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und leicht zerdrücken. Knoblauch mit Milch in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Knoblauchzehe entfernen.

2 Eine ofenfeste Form fetten. Kartoffelscheiben gleichmäßig einschichten und mit der aromatisierten Milch übergießen. Senf und Crème fraîche verrühren, auf dem Gratin verstreichen, Butter in Flöckchen auf dem Gratin verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 400 kcal, E 11 g, F 19 g, KH 47 g

Schweinemedallions

Zutaten für 4 Personen

• 800 g Schweinefilet • 4 Scheiben Speck • 2 EL Öl • Salz
• Pfeffer • 30 g Haselnüsse • 6 Stiele Petersilie • 100 g Schlagsahne • 400 ml Gemüsebrühe • 2 EL heller Soßenbinder • Zucker

1 Schweinefilet in 8 gleich große Medallions schneiden. Speck ohne Fett auslassen und aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Fleisch von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Salzen, pfeffern, herausnehmen. Nüsse fein hacken. Petersilie hacken. Petersilie und Nüsse mischen. Fleisch darin mit den Außenseiten wenden. Fleisch bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 8–10 Minuten backen.

2 Bratsatz der Pfanne mit Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen, Soßenbinder einrühren und aufkochen. 2–3 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Medallions mit etwas Soße und Speck anrichten. Dazu schmecken Kartoffel-Rosenkohl-Stampf und Ofen-Kürbis.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.

Pro Portion ca. 990 kcal, E 63 g, F 48 g, KH 78 g



Fotos: House of Food; Illustrationen: Shutterstock

Saftiges Rindergulasch

Zutaten für 4 Personen

• 750 g Rindfleisch aus der Keule • 3 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 400 g Möhren • 2 EL Öl • 3 EL Tomatenmark
• 2 getrocknete Chilischoten • 2 TL Edelsüßpaprika
• 2 Lorbeerblätter • Salz • Pfeffer • 100 g getrocknete Tomaten • 2 EL Rosinen • 1 Packung (750 g) Kloßteig „Thüringer Art“ (Kühlregal) • 2 Stiele Petersilie

1 Rindfleisch in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren würfeln. Fleisch in 2 EL Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Tomatenmark, Möhren, Chilis, Paprika und Lorbeer anrösten. Mit 600 ml Wasser ablöschen. Salzen, pfeffern. Ca. 1 ½ Stunden köcheln. Klein geschnittene Tomaten und Rosinen nach ca. 30 Minuten zugeben und zu Ende garen.

2 Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit aus der Knödelmasse 12 Knödel formen und nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie grob hacken. Gulasch abschmecken und mit Knödeln anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Pro Portion ca. 740 kcal, E 35 g, F 39 g, KH 62 g



Schweinefilet in Blätterteig

Zutaten für 4 Personen

- 1 großes Schweinefilet (ca. 1 kg) • Salz • Pfeffer • 2 EL Honig-Senf • 200 g Bacon in Scheiben • 1 EL Butterschmalz
- 1 Packung (270 g) frischer Butter-Blätterteig (Kühlregal)
- 2 EL Semmelbrösel • 1 Eigelb • Backpapier

1 Filet salzen, pfeffern. Mit Senf bestreichen und mit Speck umwickeln. Butterschmalz in Bräter erhitzen und Filet rundum ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Blätterteig 5–10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Entrollen, mit Semmelbröseln bestreuen, Filet darauflegen und umwickeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb verquirlen. Teig damit bepinseln. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten. bis zu einer Kerntemperatur von ca. 70 °C backen. Dazu schmecken Rotkohl, Klöße und Pilzrahmsoße.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca. 650 kcal, E 54 g, F 37 g, KH 28 g



Gebacken



Unser Extra-Tipp

Wer mag, legt zusätzlich vor dem Einrollen eine dünne Schicht blanchierten Spinat oder getrocknete Tomaten auf den Blätterteig – das sorgt für Extra-Aroma und verhindert, dass der Teig durchweicht. Auch gegrillte Paprika passt gut zum Filet.

Festlicher Genuss



Laktosefrei

Gebratene Entenbrust

Zutaten für 4 Personen

- 2 Entenbrustfilets (à 300–400 g) • Salz • Pfeffer • 3 EL Balsamico-Essig • 250 ml Orangensaft • 250 ml Geflügelfond • ½ EL Speisestärke • Alufolie

1 Haut der Entenbrüste kreuzweise einritzen. Ohne Fett zuerst auf Hautseite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Wenden und auf Fleischseite ca. 5 Minuten braten. In eine Form legen. Salzen, pfeffern und bei 150 °C/Umluft: 130 °C) 10–15 Minuten weitergaren.

2 Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, in Folie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Bratsatz in einen Topf gießen, aufkochen, mit Essig und Saft ablöschen. Fond zugießen und ca. 3 Minuten leicht köcheln. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Soße anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Dazu schmecken Rotkohl und Semmelknödel.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 470 kcal, E 36 g, F 34 g, KH 8 g

20 Min.

Kartoffelsalat mit Würstchen

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln vom Vortag • 2 Eier • 2 Zwiebeln • 3 Gewürzgurken • 125 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • Zucker • 3 EL Salatmayonnaise • 150 g Joghurt • 6 EL Gurkenwasser • 1 EL Senf • 1 Bund Schnittlauch • 4 Wiener Würstchen (à ca. 80 g)

1 Kartoffeln vom Vortag pellen und in Scheiben schneiden. Eier ca. 8 Minuten kochen, kalt abspülen und pellen. Zwiebeln fein würfeln. Gurken in Scheiben schneiden. Eier achteln. Brühe und Zwiebelwürfel aufkochen.

2 Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Heiß über Kartoffeln träufeln. Mayonnaise, Joghurt, Gurkenwasser und Senf glatt rühren. Kartoffeln, Eier, Gurken und Mayonnaise vermengen. Ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Salat abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen. Würstchen heiß dazu reichen. Dazu schmeckt Senf.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 510 kcal, E 22 g, F 31 g, KH 39 g

Heute muss es schnell gehen!

Laura-Blitz-Rezept



Ideen & Inspiration wie für mich gemacht



tina – Die schönsten Seiten des Monats

TINA MONTHLY AB SOFORT IM HANDEL, BEI AMAZON ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



Genießen-News

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

Aromatisches Multitalent

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

Herkunft

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

Vielfalt

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



Qualität

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

Aroma

Das braune Pulver des gemahlenden Zimtes und die ganzen Stangen haben einen leicht herben und zugleich süßlichen Geschmack. Zimt steckt in vielen Fertigprodukten und Getränken. Manchmal findet man ihn sogar in Kosmetikprodukten.



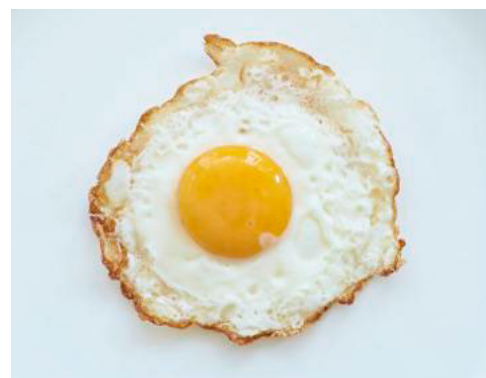
Käse-Avocado-Toast

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

Magische Weihnachten

Das Autorenduo Lisa Nieschlag und Lars Wentrup bringen den Sehnsuchtsort für die Feiertage in der Jubiläumsausgabe zurück. Der Zauber der Stadt, die niemals schläft, wird in diesem Buch mit noch mehr Festtagsrezepten, stimmungsvollen Geschichten und faszinierenden Bildern gewürdigt.

„New York Christmas“ Hölker Verlag, 34 €



Heißer Tipp für Feinschmecker

Noch besser gelingt Spiegelei in Olivenöl gebraten. Darin entsteht nicht nur der knusprige Rand, das fruchtige Olivenaroma verleiht dem Ei auch eine runde, volle Kräuternote. Pfanne auf mittlerer Stufe richtig heiß werden lassen, 1–2 EL Olivenöl darin leicht erhitzen und das Ei knusprig braten.

Das Problem – die Lösung

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

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





Unser Extra-Tipp

Aus den Plätzchen lassen sich auch süße Desserts zaubern. Für 4 Stück: 5 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren. 150 g braune Plätzchen fein mahlen. 60 g Butter schmelzen und mit den Bröseln mischen. Die Masse in 4 Dessertringen (ca. 8 cm Ø) zum Boden andrücken. Ca. 30 Minuten fest werden lassen. Bananenscheiben, 8 entsteinte Datteln, 6 EL Tahin und 200 ml Mandeldrink zu einer cremigen, dickflüssigen Nicecream pürieren. Bei Bedarf noch etwas Mandeldrink zugeben. Nicecream in die Förmchen füllen. Mit 2 EL geröstetem Sesam bestreuen. Sofort servieren oder einfrieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Wartezeit ca. 7 ½ Std.

Pro Stück ca. 590 kcal,

E 9 g, F 33 g,

KH 66 g



Die schmecken
nach Kindheit

Unser Extra-Tipp

Backen wie die Profis: Wer seine braunen Plätzchen noch etwas verfeinern möchte, kann Natron durch 7 g Pottasche ersetzen. Für einen lieblich-blumigen und raffinierten Geschmack rühren Sie einfach noch 50 ml Rosenwasser unter den Plätzchenteig.

Das brauchen wir

Zutaten für 95 Stück

- 1 Packung Zitronat • 250 g kalte Butter
- 750 g Mehl • 250 g Zucker • 1 Ei (Gr. M)
- 1 Becher (450 g) dunkler Zuckerrübensirup (Becher ist wichtig, denn Sirup aus der Flasche verhält sich anders) • 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker • 1 Päckchen (5 g) Natron • 100 g gemahlene Mandeln (ohne Haut) • Salz • 1 Päckchen (20 g) Pfefferkuchen-Gewürz (8 einzeln gepackte Gewürze; von Staesz) • 50 g Mandeln mit Haut • Mehl für Arbeitsfläche und Hände
- Frischhaltefolie • Backpapier

Zubereitungszeit ca. 3 ¼ Stunden

Wartezeit ca. 2 Tage

Pro Stück ca. 90 kcal, E 2 g, F 4 g, KH 13 g

Simsalalecker:

Omas braune Plätzchen



Sirup zugeben

Zwei Tage vorher Zitronat im Universalzerkleinerer sehr fein hacken. Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Zucker, Ei, Zuckerrübensirup, Vanillezucker, Natron, Butterwürfel, gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz und Gewürze in eine große Rührschüssel geben.



Teig verkneten

Zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben. Dann auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals mit den bemehlten Händen ca. 5 Minuten verkneten. Teig in Folie gewickelt 2 Tage kalt stellen.



Mandeln häuten

Am Backtag Mandeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mandeln in ein Sieb gießen und gründlich abtropfen lassen. Mandeln aus der Haut drücken und längs halbieren. Alternativ können auch blanchierte Mandeln verwendet werden.



Teig ausstechen

Teig in 8 Portionen teilen und nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Aus dem Teig nach Belieben Herzen (9 cm), Sterne (10 cm) und Blüten (8,5 cm) ausstechen, Teigreste erneut verkneten. Gesamten Teig wie oben beschrieben verarbeiten.



Kekse aufs Blech legen

Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche (ca. 11 Backbleche) setzen. Mittig mit je einer halbierten Mandel belegen, leicht andrücken. Nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C) 9–10 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen.



Hübsch verpacken

Kekse noch 1–2 Minuten auf dem Blech ruhen lassen, da sie direkt nach dem Backen schnell zerbrechen können. Vom Blech nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. Luftdicht verpacken oder als Geschenk in kleine Tütchen verpacken.

Endlich im Frieden mit sich: Uta hat gelernt, ihre Haarlosigkeit zu akzeptieren



Endlich kann sie sich selbst annehmen

Ohne Haare doch noch zum Traumjob als Model

Uta Bartels (53) sind alle Haare ausgefallen. Doch statt zu verzweifeln, macht sie ihren Jugendtraum wahr

Sie ist eine elegante, gepflegte Erscheinung: über 1,80 Meter groß, sehr schlank, schickes Outfit – und trägt ganz selbstbewusst Glatze. Das war nicht immer so. „Viele Jahre habe ich mich unter der Perücke versteckt. Heute trage ich sie nur, wenn ich mich in der Öffentlichkeit bewege, um Nachfragen Fremder zu entge-

hen – und wenn es draußen kalt und windig ist“, sagt Uta Bartels schmunzelnd. Utas Haarverlust kam schleichend. „Ich hatte immer dünnes und feines Haar, aber ab 2009 wurden es immer weniger, die Kopfhaut schimmerte durch, und plötzlich war ich komplett ohne Haare“, so Uta.

Ihre Mutter liess sie die erste Perücke probieren

Der Hautarzt diagnostiziert Alopecia. Zur gleichen Zeit befindet sich ihre Mutter wegen Krebs in Chemotherapie und trägt Perücke. „Eher zum Spaß sagte sie mir: ‚Probier doch mal auf!‘ – und danach habe ich mir sofort meine erste Perücke gekauft“, erzählt Uta. „Ich fühlte mich sicher und unbeschwert“, erinnert sie. „Der Haarersatz hat geholfen, aber eher so, als ob man über eine klaffende Wunde ein winziges Pflaster klebt und denkt, das wird schon von allein heilen ...“

Die Wechseljahre bringen die Wende. Uta schläft schlecht, grübelt viel, fragt sich: Was will ich noch vom Leben? Als dann die Geschäftsführung in ihrem Betrieb wechselt, kündigt sie. „Endlich konnte ich mich nicht mehr hinter der Arbeit verstecken, sondern

hatte Zeit zum Nachdenken und -spüren“, sagt sie. Sie führt viele Gespräche – und erinnert sich an ihren Jugendtraum, Model zu werden. „Ich bin zwar schon älter, bringe dafür Lebenserfahrung, Mut und Selbstsicherheit mit – und habe mit der Glatze ein Alleinstellungsmerkmal“, so Uta selbstbewusst. Tatsächlich: Sie wird von der Frauen-Zeitschrift tina für ein Mode-Styling gebucht. Heute ist Uta mit sich und ihrer Krankheit im Reinen. „Ich kann mich endlich so annehmen, wie ich bin“, freut sich Uta. ●

Christine Bollhorn



Tolles Model: Uta, sehr schick gestylt für eine Fotostrecke in der Zeitschrift „tina“

Was ist Alopecia eigentlich?

Bei Alopecia areata handelt es sich um eine Fehlfunktion des Immunsystems. Statt nur Bakterien und Viren abzuwehren, greift das Immunsystem auch die eigenen Haare an. Die Folge: akut einsetzender, entzündlich bedingter, runder Haarausfall. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. In Deutschland sind rund 1,5 Millionen Menschen betroffen, weltweit sind es etwa zwei Prozent der Bevölkerung. Die Autoimmunerkrankung kann sich bei Menschen jeden Alters zeigen. Die Krankenkassen zahlen einen Zuschuss zum Haarersatz.

Laura Info

Laura WOHNEN

Ich mach's mir schön! *kreativ*

Tannen- kunde

So finden wir den
richtigen Baum
fürs Fest



Wunderschön feierlich im Handumdrehen

Schnelle Ideen für ein glanzvolles Zuhause

Blütenträume aus den Bergen

Vom floralen Kranz bis zum Tisch-
Schmuck – mit Alpenveilchen dekorieren



Geschenke mit Liebe verpackt

Kleine Ideen, die
große Freude
bereiten



Weihnachtsbeutel kreativ verziert

In wenigen Schritten
entsteht ein zuckersüßes
Mitbringsel



Ran an die Nadeln

Vom Schal bis zum Baumschmuck – Winterzeit ist Wollzeit. Dies sind unsere schönsten Strick- und Häkelideen der Saison

Laura
Extra-
Tipp

Alle Anleitungen gibt es unter generationwow.de/diy
Und so geht's: Einfach die Webadresse eingeben und Sie gelangen zu allen Kreativ-Anleitungen zum Strick- und Häkel-Extra. Per Klick öffnen sich die Anleitungen, und Sie können sie abspeichern oder ausdrucken.

1

Komm kuscheln!

Zu schön, um zu warm zu sein: Dieser Lieblingsschal überzeugt mit Farbspektakel und ist so unfassbar kuschelig, dass man keine Sekunde auf ihn verzichten möchte.

Material: Lana-Grossa-Qualität „Dolce“, ca. 200 g von Fb. 005 und je ca. 100 g von Fb. 004 und Fb. 008, Stricknadeln Nr. 12



2

Patchwork de luxe

Wer sagt, dass Quilts aus Stoffresten genäht werden müssen? In Strickform funktioniert das Prinzip nämlich ebenso wunderbar! Und das Beste ist: Alles, was Sie für dieses einmalige Plaid brauchen, kommt im Komplettpaket zu Ihnen. Strickpaket „You are so square“-Decke inklusive Wolle, Anleitung und Nadeln, ca. 236 €, Wool and the Gang



4

Eine ganz neue Masche

Immer wenn man glaubt, man hätte schon alles gehäkelt, kommt eine neue Idee um die Ecke. So wie diese zauberhaften Weihnachtskugeln, die ein Highlight an jedem Tannenbaum sind. Wir sind auf jeden Fall ganz begeistert von der Vorstellung, dass das Kugelsortiment ab jetzt jedes Jahr um ein paar weitere handgearbeitete Stücke erweitert wird. Material: Drops „Muskat“ von Garnstudio, je ca. 50 g von Fb. 08, Fb. 09, Fb. 41, Fb. 61, Fb. 80 und Fb. 81, Drops-Häkelnadel Nr. 3,5, Füllwatte



3

Der Kombi-Klassiker

Mit dieser Weste für Kinder sind die Kleinen immer perfekt angezogen. Denn die dicke Tweet-Wolle hält total warm und hat eine einmalige Struktur. Strick-Set „Weste Matilda“, inklusive Wolle, Rundstricknadel, Maschenmarkierer und Anleitung, ca. 41 €, Myboshi



5

Mach mal sitz!

Das, was im Alltag auf keinen Fall passieren soll, ist hier ausdrücklich erwünscht: Nachdem das Deckchen fertig gehäkelt ist, kommt es in die Waschmaschine zum Verfilzen. Ja, richtig gehört, denn durch den Waschgang bekommt es seine finale Struktur. Und dem Flusch-Effekt können sogar Samtpfoten nicht widerstehen! Material: Drops „Snow“ von Garnstudio, je ca. 50 g von Fb. 01, Fb. 05, Fb. 31, Fb. 53, Fb. 85 und Fb. 91, Drops-Häkelnadel Nr. 8



6

Festlich umgarnt

Mit diesen Serviettenringen wird jede Adventstafel zum Augenschmaus. Im Gegensatz zu ihrem botanischen Vorbild, der Stechpalme, ist diese Version ein wahrer Handschmeichler und übrigens auch als Geschenkanhänger genial!

Material: Drops „Muskat“ von Garnstudio, je ca. 50 g von Fb. 90 und Fb. 87, Drops-Häkelnadel Nr. 3

7

Oh, wie niedlich!

Für kleine Wichtel gibt es die passende Zipfelmütze. Für große Weihnachts-Fans das Material hochrechnen. Material: Drops „Air“ von Garnstudio, je 50-50-50-50 (50) g von Fb. 01, Fb. 02, Fb. 04, Fb. 25 und Fb. 31, Drops-Rundnadeln Nr. 3 und Nr. 3,5 (40 cm), Drops-Nadelspiel Nr. 3 und Nr. 3,5



8

Hoch aus den Anden

Alpakas haben es längst aus Südamerika in unsere Herzen geschafft. Grund genug, sie sich zum Kuscheln nach Hause zu holen – und zwar im Mini-Häkel-Format. Material: Drops „Nepal“ von Garnstudio, ca. 100 g von Fb. 500 (hellgrau) oder Fb. 300 (beige), für Augen, Mund, Decke und Mütze buntes Restgarn verwenden, Drops-Häkelnadel Nr. 4



**Laura
Extra-
Tipp**

Alle Anleitungen gibt es unter generationwow.de/diy
Und so geht's: Einfach Web-
adresse eingeben und schon
gelangen Sie zu allen Kreativ-
Anleitungen zum Strick- und
Häkel-Extra. Per Klick öffnen
sich die Anleitungen, und Sie
können sie abspeichern
oder ausdrucken.

9

Hier bleib' ich sitzen!

Ihr Lieblingsstuhl braucht ein Upgrade? Kein Problem! Mit einem Strickbezug verleihen Sie ihm einen frischen Look.

Material: Woll-Tweedgarn je 50 g von Fb. 1, Fb. 3, Fb. 4 und Fb. 5, Mohairgarn, zweimal 50 g von Fb. 7, Baumwollgarn je 50 g von Fb. 8, Fb. 10 und zweimal 50 g von Fb. 9, Strumpfstricknadeln 5 mm, Rundstricknadel 5 mm, Söstrene Grene

Warm ums Herz

Kalte Füße, ade! Ob für sich selbst oder direkt in mehreren Größen und Versionen für all Ihre Liebsten, die über die Feiertage zu Gast sein werden – ein paar gemütliche Woll-Schlappen sorgen direkt für ein heimeliges Gefühl und Geborgenheit. Aber auch als Geschenk machen diese Hausschuhe garantiert eine wunderbare Figur!
Material: Drops „Nepal“ von Garnstudio, je 100-100-100 g von Fb. 3608 und 50-50-50 g Fb. 0500, Drops-Nadelspiel Nr. 4,5 und Nr. 3,5

10



11

Zum Mitnehmen, bitte!

So viel Liebe zum Detail, dass man sie immer tragen möchte: Diese Häkeltasche ist das ideale Accessoire zu jedem Outfit. Aber auch als Aufbewahrung für Strickutensilien ist sie toll.
Material: insgesamt ca. 160 g Garn pro Tasche, am besten Worsted-weight- oder Aran-weight-Garn mit einer Lauflänge von 105 m/50 g, Häkelnadel 5 mm, weitere Infos auf www.initiative-handarbeit.de



So schnell geht Weihnachtszauber

Keine Zeit für stundenlange Basteleien?
Kein Problem! Mit wenigen Handgriffen
und unkomplizierten Deko-Ideen
wird's im Nu festlich

Ruck, zuck dekoriert

Mit leuchtendem Rot und
charmanten Nussknackern
bringt das Kissen von Textilwerk
im Handumdrehen Festtagslaune
auf die Fensterbank. Ab 25 €,
über www.textilwerk.com



Glanzmoment für jeden Platz

Serviette zu einer Schleife falten, in der Mitte mit einem Ring fixieren und mit Ferrero Rocher, Zweigen und goldenen Akzenten verzieren – edel, simpel, festlich.



Zauberhaft in wenigen Minuten

Teelichter in Glasgefäßen, dazu Zapfen, Moos und Christbaumkugeln auf einer Etagere arrangiert – schon entsteht eine festliche Stimmung, die Wärme und Gemütlichkeit verströmt.



Ein Küßchen unterm Mistelzweig?

Nichts lieber als das! Der Kerzenhalter „Mistel“ von House Doctor bringt goldenen Glanz und romantische Stimmung ins Zuhause. Ca. 29 €

Upcycling-Zauber

Aus alten Tetra Paks werden leuchtende Mini-Häuschen – nachhaltig, modern und voller Atmosphäre. Einfach mit Sprühlack färben, verzieren und mit Kerzen oder Zweigen bestücken.



Es liegt was in der Luft



Der Duft von Winterglück

Festliche Duftnoten liefert die Kollektion „Rosalie“ von Maison Berger Paris – spritzig, floral und wohlig zugleich. Lampe oder Diffuser, 50 € bzw. 30 €, über www.maison-berger.de



Willkommen daheim

Mit der Fußmatte „Haus“ von Heine zieht Gemütlichkeit direkt beim Eintreten ein. Hochwertig, charmant und perfekt für die Winterzeit. Ca. 30 €, über www.heine.de



Fürs Zuhause-Feeling

Die Serviette „Driving home for Christmas“ von IB Laursen sorgt mit Retro-Charme und festlichem Motiv sofort für Weihnachtslaune. 16 Stück, ca. 4 €

Laura-
Poster

Rausnehmen
& aufhängen

Oh Tannenbaum

„Du grünst nicht nur zur Sommerzeit, nein, auch im Winter, wenn es schneit.“
Zum Weihnachtsfest möchten wir unseren grünen Mitbewohner nicht vermissen.
Doch welcher Nadelbaum soll dieses Jahr das Wohnzimmer schmücken?

Edeltanne

Blaugrün und manchmal silbrig glänzend – dieser Baum hat sich in ein besonders elegantes Nadelkleid geworfen. Dabei ist die aus Amerika stammende Pflanze aber auch sehr robust. Im warmen Wohnzimmer wirft sie ihr Kleid erst nach etwa vier Wochen ab. Aber die Edeltanne ist nicht so füllig und dicht wie die Nordmantanne. Ihre sehr großen Zapfen, manchmal grün-braun und manchmal eher rot, fallen da ganz besonders auf.

Nordmantanne

Gleichmäßiger Wuchs und ein dichtes, kräftiges Grün – die Nordmantanne ist der Deutschen liebster Weihnachtsbaum. Sie hält mehrere Wochen und pikst mit ihren weichen Nadeln nicht. Die rot-braunen Zapfen der Tanne stehen immer aufrecht. Unter den dunkleren Samenschuppen schauen spitz zulaufende, hellere Schuppen hervor. Ein Trick der Natur, um Pollen zu den Samen zu leiten.

Kiefer

Optisch fällt dieses Gewächs etwas aus dem Rahmen. Die langen, dünnen und etwas wild anmutenden Nadeln der Kiefer sind – zumindest in Sachen Weihnachtsbaum – eher etwas für Individualisten. Sie zu schmücken ist nicht einfach. Die Kiefer duftet aber herrlich und übersteht problemlos einige Wochen. Besonders hübsch sind auch ihre runden Zapfen – für Weihnachtsdeko perfekt.

Rotfichte

Finden wir braune, längliche Zapfen auf dem Waldboden, stammen sie wahrscheinlich von Fichten. Schließlich machen die den größten Nadelbaumbestand in Deutschland aus. Deshalb ist die Rotfichte als Weihnachtsbaum auch relativ günstig zu haben. Tipp: Erst kurz vor dem Fest kaufen, denn im warmen Wohnzimmer verlieren die dünnen Ästchen schnell ihre Nadeln. Die sind übrigens auch um einiges pikziger als die Nadeln von Tannen – Vorsicht!

Douglasie

Mmh, dieser Duft, wie von frischen Zitronen – eindeutig das Markenzeichen der Douglasie. Im 18. Jahrhundert wurde diese Tannenart aus Nordamerika importiert und wächst heute auch in unseren Wäldern. Mit ihren leuchtend grünen und dicht bewachsenen Zweigen macht sie auch optisch etwas her, kann aber nur leichten Schmuck tragen. Recht speziell muten ihre Zapfen mit den fadenartig hervorschauenden Schuppen an.

FRISCHETEST

Eine Garantie hat nur, wer selbst zur Axt greift. Aber auch bei geschlagenen Bäumen lässt sich die Frische erkennen – an der Schnittkante. Sie sollte hell und feucht sein. Ist sie eher grau, wird der Baum schon länger gelagert.

TRANSPORT

Passt der Baum nicht in den Kofferraum, wird er meist auf das Autodach geschnallt. Im Fahrtwind verliert er aber viel Wasser und trocknet aus. Deshalb die Tanne vor der Fahrt in Folie einschlagen.

LAGERUNG

Zu Hause wartet die Tanne zunächst am besten in einem Eimer Wasser und möglichst kühl auf ihren Einsatz. Wenn möglich also auf der Terrasse, dem Balkon oder im Keller. Ins Warme kommt sie erst kurz vor dem Fest.

PFLEGE

Im Wohnzimmer steht der Baum besser weit weg von der Heizung oder anderen Wärmequellen. Für lang anhaltendes Grün versorgen wir ihn täglich mit ein bis zwei Litern Wasser.

So grünt es noch zum Fest

Kekse, Kipferl, Spritzgebäck

Die besten Helfer für den großen Backspaß

Mit diesen praktischen Tipps gelingt die Weihnachtsbäckerei

Das Plätzchenbacken gehört zu den schönsten Aktivitäten in der Vorweihnachtszeit. Für einen Mürbeteig 125 g kalte Butter, 200 g Weizenmehl (405), 100 g Zucker, eine Packung Vanillezucker und ein Ei verkneten. Den Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank legen, und den Ofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Nach der Kühlung können Sie den Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen, aufs Blech legen und etwa zehn Minuten backen. ●

Kreative Füllung

Lust auf etwas Neues? Geben Sie den Plätzchenteig in eine Muffinform, so, dass eine Mulde entsteht. Kurz vorm Ende der Backzeit holen Sie die Form aus dem Ofen und legen Ihre Lieblingssüßigkeiten hinein, etwa zwei Stücke Schokolade oder einen Marshmallow. Danach nochmal kurz backen und abkühlen lassen.

Mit etwas Mehl klebt der Teig nicht so sehr an den Händen fest

Gute Grundausstattung

Für die Weihnachtsbäckerei brauchen Sie nicht nur Zutaten wie Eier und Mehl, sondern auch Küchenhelfer wie einen Mixer, Bleche, eine Teigrolle und eine Küchenwaage. Praktisch ist auch ein 3-stöckiges Abkühlgitter (ca. 63 €, Otto).

Waschbare Backmatte

Beim Backen braucht man Backpapier. Umweltfreundlicher sind wiederverwendbare Silikonbackmatten (ca. 17 €, Dr. Oetker Shop). Es lohnt sich, gleich zwei oder drei zu kaufen, damit man mehrere Backbleche gleichzeitig belegen kann.

Direkt in Form

Keine Lust aufs Ausstechen? Es gibt auch Backmatten, bei denen Sie den Teig direkt in eine Silikon-Form (3 Stück, ca. 9 €, Amazon) geben. Danach müssen Sie Vanillekipferl & Co. nur noch rausdrücken. Gibt's auch in niedlicher Tatzent-Form für Leckerlis (ca. 31 €, Amazon).



Hübsche Förmchen

Rentiere, Sterne, Tannenbäume – weihnachtliche Ausstecher (ca. 6 €, www.bentoshop.de) gehören zur perfekten Ausstattung dazu. Abwechslung bringen Ausstecher in Anker- oder Fuchs-Form (ca. 5 €, www.tortenzauber.de).



Wann wird's Zeit zum Plätzchenbacken? QR-Code scannen und rechtzeitig starten!

Spritzige Verzierung

Schnörkel-Deko gelingt mit einem Spritzbeutel mit verschiedenen Tüllen (ca. 20 €, www.superstreusel.de). Noch einfacher klappt es mit Quetschflaschen (ca. 9 €, Amazon). Wer improvisieren muss, nimmt einen Gefrierbeutel und schneidet eine Ecke ab.



So wertvoll ist Teebeutel-Recycling



Mit feuchten Teebeuteln lassen sich Abdrücke auf Spiegeln und Fenstern entfernen

Kamille, Pfefferminze, Hagebutte – gebrauchte Teebeutel können nach dem ersten Aufguss wiederverwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel außerdem perfekt für diese Zwecke:

1. Als Helfer bei unangenehmen Gerüchen: Lassen Sie den Teebeutel über Nacht trocknen und verwenden Sie ihn als genialen Geruchsneutralisierer in Schuhen, Schubladen oder im Kühlschrank. Die Beutel binden Feuchtigkeit und verteilen einen milden, angenehmen Duft. Schneiden Sie den Beutel auf, können Sie die Teeblätter auch zwischen den Händen verreiben und unangenehmen Zwiebel- oder Knoblauchgeruch schnell vertreiben.

2. Als Badezusatz: Sammeln Sie tagsüber gebrauchte Teebeutel und machen Sie daraus am Abend einen zweiten Aufguss in einem größeren Gefäß. Diesen kräftigen Sud danach einfach zum Badewasser geben und natürlich entspannen.

3. Als Nährstoff für Pflanzen: Schwarztee-, Grüntee- oder auch Kräutertee-Beutel über Nacht noch mal in die Gießkanne hängen und am nächsten Tag damit dann die Pflanzen wässern.

Schnelle Deko-Idee für mehr Gemütlichkeit



Während der dunklen Jahreszeit sorgen warme Lichtquellen für eine gemütliche, heimelige Atmosphäre. Lichterketten eignen sich dafür gerade ganz besonders gut, zum Beispiel in einem weihnachtlichen Gesteck. Wer es etwas schlichter mag oder noch nicht in Adventsstimmung ist, kann auf Zweige aus dem Garten ausweichen und sie in einer hübschen Vase arrangieren. Danach die Lichterkette um die Äste herumwinden und die Vase auf eine Kommode im Wohnzimmer stellen. Anfang Dezember können die Zweige dann auch weihnachtlich dekoriert werden, etwa mit Strohsterne und glänzenden Kugeln.



Weihnachtssterne und ihre tückische Seite

Der Weihnachtsstern, auch bekannt als Advents- oder Christstern, gehört zweifellos zu den schönsten Pflanzen der Adventszeit. Hunde- und Katzenbesitzer sollten jedoch extravorsichtig sein, wenn die Pflanze im Haus ist, denn darin steckt ein reizender Milchsaft, der für Vierbeiner sehr gefährlich ist. Schon eine Berührung reicht, um Beschwerden auszulösen. Dazu gehören Erbrechen,

Durchfall, Futterverweigerung, Zittern, Krämpfe, geweitete Pupillen und starker Speichelfluss. Auch Lähmungen sind möglich. Bei Verdacht auf Kontakt sollte daher sofort eine Tierarztpraxis aufgesucht werden. Ansonsten gilt: Den Weihnachtsstern unbedingt außerhalb der Reichweite von Tieren platzieren und aufmerksam bleiben. Oder noch besser: Die tückische Pflanze direkt weiter verschenken.

Hoch von den *Bergen*

Alpenveilchen setzen in der dunklen Jahreszeit farbenfrohe Akzente und schmücken unsere vier Wände mit ihren leuchtenden Blüten



Ein Korb voller Freude

Für eine lange Blütenpracht vor dem Kauf prüfen, ob es sich bei der gewählten Sorte um ein Zimmer- oder um ein winterhartes Alpenveilchen handelt. Während sich die winterharten Veilchen draußen am wohlsten fühlen, lieben Zimmer-Alpenveilchen von September bis April unser Zuhause – am besten in Gruppen gepflanzt oder arrangiert.

Laura
Extra-
Tipp

Zimmer-Alpenveilchen mögen es hell, ohne direkte Sonne. Dazu darf der Standort gern luftig sein, bei einer Temperatur von 15 bis 18 Grad. Wichtig: Nur mäßig gießen und überschüssiges Wasser abschütten, Stau-nässe vertragen Alpenveilchen nicht.

Florales Kompliment

Ursprünglich stammt das Alpenveilchen aus dem Mittelmeerraum, Nordafrika sowie Kleinasien und steht in der modernen Blumensprache für Zuneigung und Bewunderung. Wie passend also, wenn wir es als Tischdeko für unsere liebsten Menschen verwenden! Dazu einen einzelnen Stiel in eine Serviette einschlagen und mit Spitzenband fixieren.



Rundum gelungen

Dank ihrer flexiblen Stiele eignen sich Alpenveilchen auch toll zum Kranzbinden! Wer es einfacher möchte, kann die Blumen auch dicht an dicht am Rand einer mit Wasser befüllten Schale drapieren. Eine Schwimmkerze in die Mitte und fertig ist der Tafelschmuck!



Der richtige Dreh

Um unsere Schönheiten als Schnittblumen zu verwenden, die einzelnen Stiele nicht einfach von der Pflanze schneiden, sondern am unteren Ende greifen und mit einem kleinen Ruck herausdrehen und erst danach schräg anschneiden. Das schont die Mutterpflanze, und unser Sträußchen hält bis zu zwei Wochen lang.



Hoch hinaus

Mehr ist mehr – so glamourös glänzen unsere Alpenveilchen auf einer dreistöckigen Etagere: Die einzelnen Pflanzen samt Topf platzieren und außen herum mit Moos verkleiden. Zum Gießen die Töpfe herausnehmen, wässern, gut abtropfen lassen und wieder im Moos arrangieren.



Ton in Ton...

... und doch kein bisschen eintönig: Pink- und rosafarbene Lisianthus-Blüten sind die perfekten Begleiter für Ihren Alpenveilchen-Strauß. Besonders schön wird das Ensemble, wenn kein Füllgrün, sondern weitere farblich passende Blumen – wie Rosen oder Astilbe – hinzukommen.

Schöner schenken

Hübsch verpackt ist halb begeistert – mit diesen Ideen sorgen Sie garantiert für große Augen unterm Weihnachtsbaum



Einmal zum Mitnehmen, bitte!

Perfekt als Gastgeschenk oder zum Wichteln: kleine Köstlichkeiten wie Schokoladentaler oder Pralinen in ein Weckglas geben. Kerzenhalter und kleine Weihnachtsfiguren (Modellbau) mit Heißkleber auf dem Deckel fixieren, trocknen lassen. Gläser verschließen, Baumkerzen einstecken und Namensschilder mit Satinband anhängen.

Ein Haus voller Überraschungen

Geldgeschenke zu verpacken, ist immer wieder eine Herausforderung. Wie wäre es daher dieses Jahr mit einem kleinen Weihnachtshäuschen? Das ist im Handumdrehen mit einem weißen Marker verziert und bietet viel Platz für liebe Festtagsgrüße, Scheine und Taler. Bastelhäuser aus Kraftpapier im 6er-Set, ca. 9 €, ähnlich bei Buttinette



Goldene Zeiten

Perfekt für alle, die sich das besondere Kästchen für besondere Schmuckstücke wünschen: leere Streichholzschachteln mit Papier bekleben und bemalen. Seidenpapier einfüllen und Ringe, Ketten & Co. hineinlegen. Oder aber Sie hüllen Walnüsse vorsichtig aus und besprühen die Schalenhälften mit Goldfarbe (Bastelladen). Dann Watte in eine Hälfte geben, Schmuck einlegen, die zweite Hälfte aufsetzen und mit einem Band umwickeln und einer Schleife verschließen.



Liebevolle Handarbeit

Kleinigkeiten, wie zum Beispiel gerollte Geschenkgutscheine, werden dieses Jahr einfach eingenäht. Aber nicht in Stoff, sondern in sternförmig zugeschnittenes Bastelpapier. Dazu einfach das Präsent auf eine Sternenform legen, die zweite Form als Deckel auflegen und die Ränder mit der Nähmaschine absteppen.



2 Hefte
1 Preis

Jetzt neu mit

Laura **WOHNEN**
kreativ

Ein Beutel voll Weihnachten

Blitz-
Idee

Mit ein paar einfachen Kniffen wird aus einer schlichten Stofftasche ein
süßer Festtagsbegleiter – perfekt zum Verpacken und Verschenken

Das brauchen Sie dafür:

• eine helle Stofftasche • Pappe zum Unterlegen • Stifte zum Bemalen (z. B. die „Pintor“-Marker von Pilot)

So wird's gemacht:

Schritt 1: Zeichnen Sie das gewünschte Weihnachtsmotiv auf Pappe vor und schneiden Sie es als Schablone aus – am besten eignen sich einfache Formen wie Sterne, Tannenbäume oder Zuckerstangen. Damit beim Bemalen die Farbe nicht durchdrückt, legen Sie am besten ein großes Stück Pappe unter den Stoffbeutel.

Schritt 2: Nun die Schablone auflegen und den Umriss des Motivs direkt auf den Beutel malen, anschließend ausmalen – die Zuckerstangen hier sind mit einem roten „Pintor“ in Strichstärke F und M umrandet und ausgemalt worden. Die Farbe trocknet schnell und deckt gut ab – so kann nichts verschmieren, und mehrmaliges Nachmalen ist nicht nötig.

Schritt 3: Zum Fixieren den Beutel nach dem Trocknen auf links drehen und die Motive einbügeln. Der kreative Beutel eignet sich perfekt als Marktasche, Geschenk oder nachhaltige Geschenkverpackung für Weihnachten.

Ein Stück Pappe
im Beutel
verhindert das
Durchdrücken
der Farbe

IMPRESSUM

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:
www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com
Redaktion: Bauer Content KG, Redaktion Laura,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;
Tel.: 040/3019-4300, E-Mail Leserservice:
laura@bauermedia.com.
Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.
Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Julia Adame y Castel
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,
Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,
Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Leiter Herstellung: Helge Voss
Herstellung: Oliver Andrick
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,
Burchardstr. 11, 20077 Hamburg
Vertriebsleitung: Uwe Dechow
Aboservice: Bauer Vertriebs KG,
20078 Hamburg,
Telefon: 040/3290 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30 19-81 82,
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,
Adressänderungen, Bankdatenänderung,
Reklamationen bequem im Internet unter:
www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,
Auslandsservice, Postfach 142 54, 20078 Hamburg,
Tel.: +49/40/30 19-85 19,
mo.–fr. 8–18 Uhr, Fax: +49/40/30 19-88 29,
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Druck: BPW Sp. z o.o., Sp. k. Wykroty, ul.
Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

Laura darf nur mit Genehmigung des Verlages in
Leserzirkeln geführt werden. Der Export von Laura und
ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Genehmigung des
Verlages statthaft.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte
und Bilder wird nicht gehaftet.
ISSN 0939-8562



HOROSKOP

Ein Blick in Ihre Sterne
3.12. bis 9.12.2025



Widder
21.3.–20.4.

**Mit Empathie
Positives anstoßen**

Liebe: Sie möchten Schönes erleben und dann auch auf die Weise handeln, die Sie gut finden. Das kann im Miteinander allerdings zu Unmut und Streitereien führen. Versuchen Sie unbedingt rücksichtsvoll zu bleiben. Das wird auch die Liebe beschwingen. **Erfolg:** Bringen Sie Wichtiges mit Bedacht voran, um keine Details zu übersehen. Im Finanziellen kann es wertvoll sein, sich noch genauer zu informieren.



Stier
21.4. – 20.5.

**Clever Fortschritte
erzielen**

Erfolg: Sie erkennen ganz genau, worauf es bei einem Vorhaben wirklich ankommt, das Ihnen am Herzen liegt, und Sie können im Freundeskreis für Ihre Vorgehensweise begeistern. Ihre stichhaltigen Argumente und Ihre Zuversicht punkten. **Liebe:** Freundschaften pflegen Sie, und Sie faszinieren mit Ihrer Lebensfreude und Ihrem Sinn für Schönes. Reden Sie in Ihrer Beziehung über wichtige Themen.



Zwillinge
21.5. – 21.6.
**Diplomatisch
agieren**

Erfolg: Bündeln Sie Ihre Energie, sodass Sie diese nutzen, um wichtige Arbeiten sorgfältig zum Abschluss zu bringen. Manches stellt sich nicht ganz klar dar, und Achtsamkeit wird dann bereichern und für Klarheit sorgen. Weichen Sie Gerede aus. **Liebe:** Ihre Emotionen sind intensiv, aber es gilt auch, diese feinfühlig auszuleben. Schnell sagen Sie sonst noch Worte, die verletzen oder verärgern.



Krebs
22.6. – 22.7.

**Aufmerksam gute
Akzente setzen**

Liebe: Sie möchten Ihrem Leben unbedingt frischen und neuen Schwung schenken, und Aktionen im Freundeskreis können inspirierend wirken. Vertrauen Sie bei neuen Kontakten Ihrer Menschenkenntnis. Gönnen Sie sich auch ausreichend Muße. **Erfolg:** Werden Sie nicht hektisch, wenn andere Methoden als bisher genutzt werden. Sie können auf Ihr praktisches Geschick setzen und gut vorankommen.



Löwe
23.7. – 23.8.

**Schöne Erlebnisse
forcieren**

Liebe: Es beschwingt, das Leben in vollen Zügen zu genießen, und sich in Ihrer Beziehung gemeinsam für ein Vorhaben zu begeistern. Sie spüren, dass Ihr Charisma wirkt. Bestätigung zu erhalten, lässt Sie vor Glück strahlen. **Erfolg:** Missverständnisse sind jetzt möglich, und auf eine klare Kommunikation zu achten, ist wertvoll. Handeln Sie insgesamt besonnen und auch strukturiert. Das verhindert Streitereien.



Jungfrau
24.8. – 23.9.

**Aufgeschlossen und
klug handeln**

Erfolg: Ihre klare Analyse lässt Sie Ihre Vorhaben gut voranbringen. Sie hinterfragen Informationen und berücksichtigen Fakten, sodass auch die Finanzen Aufwind erhalten können. Klarheit in alles zubringen, beglückt. **Liebe:** Es kann Ihnen zu Hause etwas zu turbulent zugehen. Doch merken Sie, dass das Vorgehen ihrer Lieben manches Vorhaben anschiebt. Das beglückt dann.



Waage
24.9. – 23.10.

**Beschwingte
Stunden genießen**

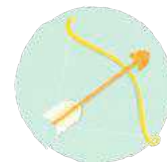
Liebe: Charmant faszinieren Sie, die Liebe beglückt, und Sie sind offen für Neues, was einige im Freundeskreis starten. Viele neue Kontakte können sich dann schnell ergeben. Nutzen Sie Ihre Energie auch für Ihren Sport. **Erfolg:** Schauen Sie, was Sie noch bis zum Fest oder Jahresabschluss alles erledigen möchten, und informieren Sie sich über viele und gute finanzielle Möglichkeiten. Das wird bereichern.



Skorpion
24.10. – 22.11.

**Intuitiv und clever
handeln**

Erfolg: Sie erkennen, dass sich die Basis für langfristige Vorhaben legen lässt, und es kann dann bereichern, über Ihre weiteren Pläne zu reden. Überdenken Sie Hinweise, und schauen Sie genau, was alles Tiefgang hat. **Liebe:** Sie spüren, was Sie im Miteinander verändern möchten und setzen das auch um. Es wird wertvoll sein, mit Feingefühl vorzugehen und zu versuchen, gute Akzente zu setzen.



Schütze
23.11. – 21.12.

**Die Energie gut
bündeln**

Erfolg: Mit großer Motivation engagieren Sie sich für Ihre Vorhaben, sind voller Dynamik, schaffen Anspruchsvolles und Sie möchten auch Neues anstoßen. Kontakte lassen sich nutzen, und es ist wertvoll, zu überdenken, was Sie sagen. **Liebe:** Schönes zu starten, beschwingt, und elanvoll möchten Sie Ihre Lieben für Ihre Vorhaben begeistern. Versuchen Sie nur nichts zu erzwingen. Singles können erobern.



Steinbock
22.12. – 20.1.

**Der Intuition
vertrauen**

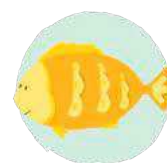
Erfolg: Einfallsreich setzen Sie sich für Vorhaben ein, die Ihnen sehr am Herzen liegen, und Sie haben Eingebungen, die Ihnen finanziell interessante Wege aufzeigen können. Überdenken Sie alles, und handeln Sie dann entsprechend. **Liebe:** Vieles geht Ihnen durch den Kopf. Sie brauchen Zeit für sich. Sagen Sie das, um Missverständnisse zu vermeiden. Meditativer Sport kann bereichern.



Wassermann
21.1. – 19.2.

**Die Individualität
entfalten**

Liebe: Leichtigkeit zu genießen, schenkt Ihnen viele herrliche Glücksgefühle. Sie spüren in Ihrer Beziehung, dass Sie einander inspirieren, und unternehmungslustig und lebensfroh starten Sie auch Unkonventionelles. **Erfolg:** Sie sind entschlossen, Ihre Vorhaben zügig und clever voranzubringen, und Sie möchten ebenso Einfluss nehmen. Seien Sie achtsam, und überprüfen Sie Finanzielles genau.



Fische
20.2. – 20.3.

**Offen Gewünschtes
angehen**

Liebe: Sie schauen optimistisch nach vorn, möchten Schönes erleben und Ihre Träume Wirklichkeit werden lassen. Es bereitet Ihnen viel Freude, Pläne zu schmieden. Versuchen Sie, offen für Aktionen Ihrer Lieben zu sein. **Erfolg:** Bleiben Sie bodenständig, und überlegen Sie ganz in Ruhe, ob Sie zu viele Veränderungen parallel angehen möchten. Stress wird sich vermeiden lassen. Handeln Sie rücksichtsvoll.

Was für ein Glück: Georg Leitner liebt seinen kreativen Job. Zur eigenen Hochzeit trug sein Trachtengürtel die Inschrift „Glück und Segen“. Ein gutes Omen: Seine Ehe hält seit 26 Jahren



Georg Leitner (60)

Wenn Pfauenfedern auch im zweiten Leben schmücken

Seine Accessoires sind eine Rarität: Der Federkielsticker aus Reith im Alpbachtal belebt ein fast vergessenes Handwerk neu

Am letzten Sonntag war Georg Leitner (60) auf Federtour. „A ganz a schöne Sach“, sagt er, und seine Augen leuchten vor Freude. Jeden Herbst besucht der Österreicher dieselben sechs Höfe von Nord- bis Südtirol. Trinkt mit den Landwirten ein Gläschen Wein, lässt mit ihnen das vergangene Jahr auf der Stuben-Eckbank Revue passieren. Schon mit dem Vater war er Jahr für Jahr bei ihnen zu Besuch gewesen. Denn was diese Tiroler Bauern eint: Sie halten Pfauen auf ihren Höfen. Ab Spätsommer werfen die männlichen Tiere in der Mauser ihre schillernden Schlepp-Federn

ab. Und mit gut 900 solcher Prachtstücke kehrte der Federkielsticker am Ende des Tages in seine holzvertäfelte Werkstatt in Reith im Alpbachtal zurück.

Früher wie heute: Prestigeobjekte aus regionalem Material

Wie es zu seiner Berufsbezeichnung kommt? Nun, Georg Leitner bestickt Gürtel und Taschen passend zur alpenländischen Tracht. Aber eben nicht mit herkömmlichem Garn. Nein, den weißen Strang, den er durch die vorgestochenen Löcher im Leder zieht, gewinnt er aus den Fasern von Pfauenfederkielen: „Weil die einfach am längsten sind“,

erklärt er verschmitzt. „Ich könnte auch Federn aus Asien bestellen, das wäre sogar günstiger. Aber ich habe über die vielen Arbeitsstunden lieber regionale Zutaten in meinen Händen“, sagt er und greift zu einem dunklen Ledergurt mit feinem Muster. Ein sogenannter „Ranzen“. Vorbild für diese Trachtengürtel waren die Zinngurte von Ritterrüstungen. Je reicher der Bauer, desto prächtiger sein Ranzen, hieß es früher. „Doch ein Ranzen war nicht nur ein Prestigeobjekt, das den Träger schmückte“, erzählt Georg Leitner. „Hinter dem Schild sind traditionell Taschen eingearbeitet, worin die Bauern ihr Geld sicher für den Marktbesuch verstauten.“

In den 1950er-Jahren war das Handwerk des Federkielstickens fast ausgestorben. Da ging Hansl Leitner bei einem alten Bergbauern in Südtirol zur Lehre und belebte danach

die Tradition 1956 im eigenen Betrieb wieder. Sohn Georg Leitner hatte sich die Techniken vom Papa abgeschaut: „Schon als kleiner Bub.“ Eine regelrechte Ausbildung existiert nicht. Dabei sind die Ranzen auch heute wieder ein Muss zur Lederhose, versichert der Tiroler. Bis zu 200 Arbeitsstunden erfordert ein Trachtengürtel. „Das Wichtigste ist, dass die Federkiele gleichmäßig gespalten sind.“ Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit wird auch das abgeschnittene Pfauenauge noch zur Zierde: Brauchtumsgruppen fertigen daraus schillernden Hutschmuck.

Mit einem weißen Stift malt Georg Leitner gerade eine Blumenbordüre auf ein zugeschnittenes Lederstück. „Freihand, damit sie niemals gleich aussehen. Meine Kundschaft will ja keinen Nullachtfünfzehn-Gürtel!“ Dann spannt er es in das sogenannte Nährössel, schwingt sich auf die Holzbank, um sich nun – die Lesebrille gezückt – an die Feinarbeit zu machen: Loch für Loch stanzt er mit spitzen Ahlen das Muster vor, führt dann den hellen Kiel hindurch, bis sich ein kunstvolles Motiv zeigt. „Viele wünschen sich ihre Initialen.“ Aber auch Zunftzeichen und Musikantensymbole seien sehr beliebte Motive. „Für einen Hardrock-Fan habe ich den Namen seiner Lieblingsband ACDC eingestickt“, verrät er.

Exklusiv sind seine Werke jedenfalls. Früher hätten Bauern schon mal ein Pferd verkaufen müssen, um sich einen Ranzen leisten zu können. Heute wird er oft von Trachten- und Musikvereinen beauftragt. „Aber aktuell bin ich bei den letzten Stichen eines Hochzeits-Gürtels.“ So eine Rarität kostet 3000 Euro, Wartezeit von einem Jahr inklusive! „Ich rufe die Kundschaft kurz vor Arbeitsbeginn noch mal an, damit der Gürtel auch zum aktuellen Bauchumfang passt“, sagt Georg Leitner lachend. Und womit schmückt so ein Federkielsticker uns Frauen? „Schlankere Gürtel mit bestickter Schnalle, die zum Dirndl wie zur Jeans fesch ausschauen.“ Oder auch eine der kunstvoll bestickten Leder-Handtaschen, die zum Verkauf vor der holzvertäfelten Wand dekoriert sind.

Seit fünf Uhr in der Früh arbeitet er heute schon in der urigen Werkstatt. „Man wird nicht reich, aber ich liebe mein altes Handwerk.“ Nur bei schönem Wetter, da sperrt der ausgebildete Bergwanderführer kurz entschlossen zu: „Dann findet man mich auf dem Klettersteig.“ Was ein Glück für die Besucherin, dass es heute regnet. ● Sibylle Royal



Am Nährössel braucht es Fingerspitzengefühl und den Blick des Profis: Der Federkielsticker beim Einspannen eines Lederteils

„Für einen Fan stickte ich den Namen seiner Lieblingsband ACDC ein“

Jedes Werk des Federkielstickers Georg Leitner ist ein Unikat



Reporterin Sibylle Royal war beim Besuch in der Werkstatt begeistert von der geschichtsträchtigen Kunst auf diesem praktischen Begleiter

Uralte Tradition neu entdeckt

Der Vater eröffnete 1956 den Familienbetrieb in Reith im Alpbachtal, 1981 trat Sohn Georg in seine Fußtapfen. Von Gürteln über Hosenträger bis zu Handtaschen entstehen wieder Unikate in Handarbeit. Wer selbst einen Blick über die Schulter des Federkielstickers werfen möchte: Besucher sind nach vorheriger Anmeldung willkommen. Mehr Infos und Kontakt unter:

www.federkielstickerei-leitner.at. In Österreich wurde das Federkielsticken im Jahr 2019 in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Heute ist dieses Kunsthandwerk vor allem auch im Südtiroler Sarntal zu finden. Der Ursprung ist nicht genau klar, vor rund 200 Jahren wurde im Alpenland damit begonnen, Trachten so zu verschönern.

Laura
Info



Unser Laura-

Willkommen auf unserer Leserbrief-Seite! Uta Paulus, mit ihrem Liebling, Katze Tea, freut sich auf Lob, Kritik, Anregungen und eure tierischen Lieblinge



Eure Post



Leserbrief

Liebes Laura-Team,
ganz liebe Grüße an Euch alle! Vielen Dank für die immer tolle Zeitung jede Woche. Ich liebe es! Anbei ein paar meiner Häkelwerke: So ein Glückswürmchen ist ab jetzt Dein Begleiter, zaubert Dir ein Lächeln und frisst Deine Sorgen auf.
Ihre treue Leserin Kordula Schröder



Anm. der Redaktion:

Vielen Dank! Die kleinen Würmchen waren in der Redaktion ruck, zuck vergriffen!

Darauf könnt ihr euch freuen!

Wir verraten euch, welche Neuheiten sich jetzt zu sehen, zu hören und zu lesen lohnen



KINO-TIPP Büro-Dramen

Vor rund 20 Jahren machte Deutschland Bekanntschaft mit Bernd Stromberg (Christoph Maria Herbst). Seither hat sich die Arbeitswelt tiefgreifend verändert. Doch hat sich auch Stromberg verändert? Ein Wiedersehen mit dem Team bietet eine explosive Mischung. „Stromberg – Wieder alles wie immer“ ab 4. 12. im Kino



CD-TIPP Konzert-Feeling

Die über zweistündige Liveaufnahme von Depeche Modes drei ausverkauften Konzerten im legendären Foro-Sol-Stadion in Mexiko-Stadt wird durch vier bisher unveröffentlichte Studioaufnahmen von den „Memento Mori“-Sessions ergänzt. „Memento Mori: Mexico City“ Depeche Mode, Sony, ca. 19 €



BUCH-TIPP Rätsel um die Vergangenheit

Erbstücke ihrer Mutter führen Rose nach Argentinien. Auf einer Pferde-Ranch lernt sie nicht nur den charmanten Benjamin kennen, sondern erfährt Unerwartetes. Familiensaga auf zwei Zeitebenen, neuer Roman der Reihe. „Die verlassene Tochter“, Soraya Lane, Knauer, 12,99 €



Aussie Merle (8) von Christiane Weber ist schon in Weihnachtsstimmung



Maxi (li.) und Susi (beide 9) begleiten Frauchen Monika beim Laura-Lesen

Lieblinge der Woche

Eure Tierfotos erwärmen unser Herz



Die kleine Norwegische Waldkatze Selma beim Fußball-Gucken mit dem Herrchen



Chihuahua Louie (3) findet sein Grinch-Mäntelchen cool, so Frauchen Marion Hirscheider

So erreicht
ihr uns



Redaktion Laura „Einfach wir“
Brieffach 30832, 20077 Hamburg



laura@bauermedia.com



WhatsApp (kostenfrei)
0049/151/17479248

Wenn ihr nicht möchtet, dass euer Name oder eure Kontaktdaten veröffentlicht werden, bitten wir um einen kurzen Hinweis

Treffpunkt

Eure WhatsApp-Fotos

Schön kuschelig

In Heft 46 fragten wir nach Dingen aus Teddy-Plüsch. Hier eine kleine Auswahl unserer Einsendungen



In diese schöne Teddyjacke hat sich Sonja Schenk (55) aus Schwaikheim sofort verliebt



„Mit diesem Teil verbinde ich wunderbare Augenblicke während meiner Reha-Zeit“, schreibt Heike Hundertmark-Wedde (61) aus Göttingen



„Meine Teddyjacke, die ich supergern trage!“, so Susanne Keune (67) aus Wolfenbüttel



Schön mollig ist die Weste von Sigrid Quellhorst (73) aus Bremen



„Bei Plüsch-Accessoires werde ich immer schwach“ gibt Petra Kreutzer-Schulze (56) aus Willich zu

Unsere neue WhatsApp-Frage

Habt ihr irgendwo einen hübschen Sticker oder besonderen Aufkleber platziert?

Schickt uns eure Antworten und Fotos bis Dienstag, 9. 12., per WhatsApp (Nr.: +49151/17479248, kostenfrei). Bitte Namen, Wohnort und Altersangabe nicht vergessen.

Mitmachen und 5 x 50 € gewinnen!

Unter allen Teilnehmern, die uns per WhatsApp Bilder und Antworten zur obigen Frage senden, verlosen wir monatlich 5 x 50 € unabhängig vom Abdruck. Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Motivation für jeden Tag

Kurz innehalten und an die wesentlichen Dinge im Leben denken – das ist das beste Mittel gegen Stress. Diese Weisheiten für die Laura-Woche sollen Ihnen dabei helfen. Einfach ausschneiden und beispielsweise an den Spiegel hängen

Mittwoch, 3. Dezember

Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.
(Aus Afrika)

Donnerstag, 4. Dezember

Geh du deinen Weg und lass die Leute reden
(Dante Alighieri)

Freitag, 5. Dezember

Jeder Augenblick ist ein Teil der Ewigkeit.
(Unbekannt)

Samstag, 6. Dezember

Wahrer Reichtum besteht nicht im Besitz, sondern im Genießen.
(Ralph Waldo Emerson)

Sonntag, 7. Dezember

An kleinen Dingen muss man sich nicht stoßen, wenn man zu großen auf dem Weg ist.
(Friedrich Hebbel)

Montag, 8. Dezember

Man passt dahin, wohin man sich sehnt.
(Robert Walser)

Dienstag, 9. Dezember

Sei heiter und vergnügt und nimm teil an der Freude der anderen. Dabei fällt dann immer auch etwas eigene Freude ab.
(Theodor Fontane)



Schlank-Tee gegen Kilo-Frust

5 Kilo
leichter

Mit Genuss, Achtsamkeit und
cleveren Inhaltsstoffen tun wir
unserer Figur etwas Gutes

Abnehmen beginnt im Kopf – und manchmal auch in der Teekanne. Wer sein tägliches Teeritual bewusst gestaltet, profitiert gleich dreifach: vom achtsamen Genuss, von der kleinen Pause gegen den Alltagsstress und den Schlank-Inhaltsstoffen. Unsere Empfehlung: Trinken Sie morgens, mittags und abends vor oder nach dem Essen jeweils einen unserer Schlanktees. Die unterschiedlichen Inhaltsstoffe kurbeln gezielt den Stoffwechsel an, wirken positiv auf die Verdauung, stabilisieren den Blutzucker oder bringen mehr Gelassenheit. All das hilft wunderbar beim Abnehmen.

Trinken Sie sich Schluck für Schluck schlank

Bittere Kräutertees mit Löwenzahn, Schafgarbe oder Artischocke gelten als kleines Geheimnis der Schlankteemischungen. Der Grund ist so simpel wie effektiv: Bitterstoffe bringen nicht nur den Stoffwechsel in Schwung, sondern sorgen auch dafür, dass der Appetit gedämpft wird. Die Zubereitung dauert ein paar Minuten und bietet damit eine bewusste kurze Pause im stressigen Alltag. Diese Auszeit hilft, den Fokus weg vom schnellen Snack und hin zu echtem Genuss zu lenken. Trinken Sie ergänzend zu unserem Schlanktee über den Tag verteilt 1–2 Liter Wasser. Achten Sie zudem bei Ihren Mahlzeiten auf eine ausgewogene Mischung und ausreichend frisches Gemüse und Obst. Sie werden sehen, die Pfunde purzeln nur so. ●

*Nehmen Sie
sich bewusst Zeit
für Ihren Tee*

Gut zu wissen

Ingwer bringt Schärfe und regt den Stoffwechsel an. Rosmarin wirkt entgiftend und regt die Verdauung an. Die perfekte Kombination für unseren Schlank-Tee.

Genussvolle Schlankküche

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit eine Tasse von unserem Schlanktee und greifen Sie bei unseren lecker-leichten Rezepten zu



Möhren-Ingwer-Suppe

Für 1 Port.: Je 125 g Süßkartoffeln und Möhren klein schneiden. ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe und 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer würfeln. Gemüse in 1 TL Kokosöl ca. 3 Minuten andünsten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 15–20 Minuten zugedeckt köcheln. Je 1 Stiel Koriander und Minze grob hacken. Gemüse pürieren. 1 EL Zitronensaft und 50 ml Kokosmilch zufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. 1 EL Kokosmilch daraufgeben und mit 1 EL Granatapfelkernen, Koriander und Minze garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal, E 6 g, F 15 g, KH 45 g



Seelachs-Béchamel-Kartoffeln

Für 1 Port.: 250 g Kartoffeln schälen, sechsteln und ca. 20 Minuten kochen. 1 EL Butter erhitzen, mit 1 TL Mehl anschwitzen. Mit 125 ml Milch und 75 ml Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. 1 TL Senf einrühren. Salzen, pfeffern, mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. 150 g Seelachsfilet würfeln und in Soße geben und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Kartoffeln zur Soße geben. 3 Halme Schnittlauch in Röllchen schneiden und Seelachs-Béchamel-Kartoffeln damit bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 500 kcal, E 39 g, F 19 g, KH 45 g

Ingwer-Rosmarin-Tee

Für 1 Liter: 1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. 3–4 Zweige Rosmarin waschen und trocken schütteln. ½ Zitrone auspressen. Rosmarin, Zitronensaft und Ingwer in eine Kanne geben und mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Tee ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.

Zubereitungszeit ca. 5 Min.

Pro Tasse ca. 0 kcal, E 0 g, F 0 g, KH 0 g



Kichererbsen-Ratatouille

Für 1 Port.: Je 125 g Zucchini, Aubergine und Tomaten, je ½ rote und grüne Paprikaschote und ½ Zwiebel würfeln. Je 1 Stiel Basilikum, Thymian, Oregano und Rosmarin abzupfen und hacken. Zwiebel- und Paprikawürfel in 1 EL Öl 4–5 Minuten andünsten. Rest Gemüse zugeben. Mit ½ EL Tomatenmark und Kräutern andünsten. 5 EL Gemüsebrühe und 100 ml passierte Tomaten zugeben. Salzen, pfeffern. Ca. 15 Minuten garen. Nach 10 Minuten 1 Dose Kichererbsen (212 ml) zufügen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 440 kcal, E 22 g, F 15 g, KH 53 g



Salat mit Avocado und Walnüssen

Für 1 Port.: 100 g Batavia- oder Kopfsalat grob zerzupfen, ½ kleine Avocado in dünne Scheiben schneiden. 50 g rote Trauben halbieren und zusammen mit 50 g Granatapfelkernen und 1 EL gehackten Walnüssen in eine Schüssel geben. Salat und Avocado hinzufügen und unterheben. 1 kleine Zwiebel fein hacken. ½ Bio-Zitrone auspressen, die Schale fein abreiben. Mit 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl vermengen. Das Dressing unter den Salat heben und servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 400 kcal, E 6 g, F 29 g, KH 29 g



Für Sie da:
**Dr. Beatrice
Wagner**
Sexual-
Therapeutin

Die Paar- und Sexualtherapeutin mit Praxis in München beantwortet gern Ihre intimen Fragen. Schreiben Sie vertrauensvoll an: laura@bauermedia.com

Keine Lust mehr auf Sex mit meinem Mann

Ich begehre meinen Mann nicht mehr. Dabei legt er sich ins Zeug, damit es mir gefällt, er ist aufmerksam und hat immer wieder neue Ideen. Aber ich kann den Schalter einfach nicht umlegen. Ich habe absolut keine Lust auf Sex mit ihm. Wir kennen uns seit 35 Jahren, ich bin seine erste Freundin, und er ist mir nie untreu geworden. Ich selbst hatte einmal eine kurze Affäre, auf diesen Mann hatte ich dauernd Lust. Die war mit meinem Mann eigentlich nie so richtig vorhanden. Mit ihm ist es schön und kuschelig, wir führen tolle Gespräche. Leider hatte ich lange das Gefühl, dass ich neben meinen mittlerweile erwachsenen Söhnen noch einen weiteren Sohn habe, nämlich ihn. Allerdings ändert er sich, aber ich spüre es nicht. Helene, 49

Liebe Helene,

vielen Dank für Ihre ehrlichen Worte! Das ist Ihnen sicherlich nicht leicht gefallen. Sie sprechen ein Thema an, das so viele Frauen betrifft. Mittlerweile gibt es dafür sogar eine eigene Diagnose: vermindertes sexuelles Verlangen mit Leidensdruck. Ja, Sie und all die anderen Frauen leiden unter dem verminderten Verlangen, denn Sie wissen, wie es anders sein könnte: wie es ist, Hunger auf den Partner zu haben mit Erregung, Ekstase, Erfüllung. Und dann anschließend das wunderbare Gefühl danach: diese Innigkeit, weil man sich zuvor noch nackt und bloß und unverblümt einander mit all seiner Lust gezeigt hat. Aber für all das braucht man die Lust.

So viele Frauen leiden unter der Lustlosigkeit, weshalb sich auch die Pharmaindustrie damit beschäftigt. Nun wurde zufällig bei Tests für einen Arzneistoff, der die Wirkung von Selbstbräunungscremes verstärken soll, ein erhöhtes sexuelles Verlangen bei Frauen entdeckt. Seit Juni 2019 nun ist dieser Wirk-

stoff unter dem Handelsnamen Vyleesi (Wirkstoff Bremelanotid) in den USA zugelassen, allerdings noch nicht in der EU. Es ist nicht bekannt, ob das Medikament auch in Deutschland erhältlich sein wird. So bleibt den Frauen zumindest in Deutschland also nichts weiter übrig, als sich wie bisher mit den unterschiedlichen Gründen ihrer Unlust zu befassen. Und Sie haben ja keine generelle Lustlosigkeit, sondern nur keine Lust auf Ihren Mann. Woran das liegt, ist Ihnen im Prinzip klar: Sie sehen in Ihrem Mann ein weiteres Kind, um das Sie sich kümmern müssen. Und wie bitte soll da Lust aufkommen? Allerdings scheint Ihr Mann aus seiner ehemaligen hilfsbedürftigen Rolle herausgewachsen zu sein. Er bemüht sich um Sie und ist aufmerksam. Das ist gut, denn Aufmerksamkeit ist der Generalschlüssel zur Lust der Frau. Zudem zeigt er mit seinen Plänen, dass er dazu fähig ist, Verantwortung zu übernehmen. Auch das ist gut, denn damit ist er definitiv kein hilfsbedürftiger Sohn mehr. Viele Frauen empfinden diese Führung, diese leichte Dominanz im

Sexuellen als männlich und erregend. Zeigen Sie ihm, dass Sie das gut finden!

Weiterhin ist es wichtig, dass Sie beide etwas völlig Verrücktes und Ungewohntes machen, damit es zu kribbeln anfängt. Vielleicht begehen Sie zusammen einen Baumwipfelpfad, oder Sie lernen beide reiten, oder Sie gehen bouldern? Egal was, Hauptsache, Ihr Adrenalinpiegel wird angehoben und Ihr Mann erhält die Chance, toll zu sein. So, wie Sie Ihren Mann beschreiben, wird er diese Chance bestimmt wahrnehmen.

Es ist wichtig, dass Sie ihn einmal in einer ganz anderen Rolle erleben, losgelöst vom Alltag. Es hängt auch mit Ihrer Sichtweise zusammen, ob Sie Ihren Partner weiterhin als kleinen Sohn oder aber als durchsetzungsfähigen Mann ansehen. Und wenn es dann tief in Ihnen leicht kribbelt, dann ist das ein gutes erstes Zeichen, dass Sie Ihren Mann wieder begehren. Gehen Sie dem nach!

*Liebe Grüße und viel Erfolg wünscht Ihnen
Dr. Beatrice Wagner*

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

Heute schon geschmunzelt?

Ist da etwa noch Strom drauf?

Mir steht ja sämtliches Haupthaar zu Berge. Leute, ich hatte doch gesagt, ihr sollt den Strom von der Busch-Steckdose nehmen. Wie gut, dass mich das Holz in der Hand etwas erdet.



La, le, lu, nur der Mann im Mond...

... schaut zu, wie die kleinen Kätzchen schlafen. Am liebsten mit einem Kuschelteddy fest zwischen den Pfoten. So gut geschützt, kann sie seelenruhig von großen, wilden Raubkatzen träumen.

Die dunkelroten teste ich jetzt auch noch mal

Gestatten? Ich bin ein Blätter-Tester. Noch nie gehört? So wie Restauranttester, nur eben in der Natur. Und gerade wenn sich das Laub verfärbt, ist das eine äußerst schmackhafte Angelegenheit.



Beckenboden anspannen und halten ...

Immer schön den Bauchnabel nach innen ziehen und tief in die Mitte atmen. Das sind zwei Seehunde, die bald als Yogalehrer auf Helgoland anfangen. Die Kurse sind alle ausgebucht.



Ein kleiner Beeren-, äh, Bärentanz

Wenn der Hunger ruft und reife Früchte locken, tanzt der Dachs durchs Feld – mit Zunge raus und Tatzen hoch. Ein echter Naturbursche im Beerenrausch. Fast schon Herbst-Ballett!

Laura

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:
www.meine-zeitschrift.de Kontakt: ecommerce@bauermedia.com
Redaktion: Bauer Content KG, Redaktion Laura, Burchardstr. 11,
20077 Hamburg; Tel.: 040/3019-4300
E-Mail Leserservice: laura@bauermedia.com
Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar
Managing Brand Editor: Julia Adame y Castel
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Director Brands: Eike Lange

Head of Segment Stars: Rebecca Möhlmann
Head of Segment TV: Philipp Schulze
Head of Segment Women: Susann Barthel
Brand Planner Stars: Thomas Jedkowiak, Milena Pastewka, Uta Stolley,
Frank-Michael Wellner

Brand Planner Women: Marlene Baumbach, Daniela Kierath

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure: Markus Dietsch
Teamlead Advisory: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Kathrin Hille

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,

Tjitske Schrieks, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars:

Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,
Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,
Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Laura erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand Print+

Crossmedia (verantwortlich für den

Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Oliver Andrick

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Vertriebsleitung: Uwe Dechow

Affiliate-Marketing: Die genannten Produkte wurden von unserer
Redaktion persönlich und unabhängig ausgewählt. Beim Kauf in
einem der verlinkten Shops (Affiliate Link) erhält die Bauer Xcel
Media Deutschland GmbH, ein Unternehmen der Bauer Media Group,

eine geringfügige Provision, die redaktionelle Selektion und
Beschreibung der Produkte wird dadurch nicht beeinflusst.

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040/32901616, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/3019-8182,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: +49/40/3019-8519, mo.–fr. 8–18 Uhr,

Fax: +49/40/3019-8829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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


Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

Laura darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt
werden. Der Export von Laura und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit
Genehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet.



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


| | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| festl. Abendessen (franz.) | Wolga-Zufluss in Nischni Nowgorod | innere Unruhe | dt. Farbfernsehsystem (Abk.) | Hartgummi | lateinisch: Sache, Ding |
| ➡ | ▼ | ▼ | ▼ | ▼ | ▼ |
| größerer Junge | ➡ | | | 1 | |
| ➡ | | | | | |
| Dramengestalt bei Schiller | Achtelbogen-große (Buch) | | hoch im Preis | | anderer Name der Elster |
| Hafenstadt des alten Roms | ➡ | | ▼ | | ▼ |
| ➡ | | 8 | | | |
| ➡ | | | | | |
| Gruppe von acht Musikern | | griechische Vorsilbe: zehn... | | Brot-, Käseform | |
| Figur aus der „Fledermaus“ | ➡ | ▼ | | ▼ | |
| | | | 9 | Glockenblumengewächs | zärtlichkeitsbedürftiger Mensch |
| ➡ | | | | ▼ | Münzeinheit in vielen Ländern |
| ein-teiliger Schutzanzug | Bai, Golf | | Umlaufbahn einer Rakete | Loch am oberen Ende der Nähnadel | ➡ |
| ➡ | ▼ | | ▼ | | |
| Affenbrotbaum | ➡ | | | | englisch: Briefpost |
| | | | | | 2 |
| Fußballfreistoß | | gemauertes Ufer | Keilschwanz-sittich | straußen-ähnlicher Laufvogel | Gegenteil von: Kontra |
| ➡ | ▼ | | ▼ | | ▼ |
| | 4 | | | | kohlensaures Mineral |
| ➡ | | | | | |
| bekanntes Musical | ➡ | | | Schabeisen des Kammmachers | ➡ |
| ➡ | | | | | |
| riesenhafter griech. Gott | ➡ | | | | 3 |
| | | | | | Kleidungsstück |
| | | | | | |
| | | | | | ugs.: übermäß. schnelles Fahren |



Goebel
The Art of Lifestyle
designed in Germany

8 x Jahresengel

Seit den 1960er-Jahren begeistert Goebel jährlich mit seinen Weihnachtsengeln. Damals wie heute entstehen handwerklich ausgearbeitete Tonmodelle und von Hand bemalte Figuren – wie dieser zaubernde Jahresengel (Höhe: 16 cm) inklusive Geschenkdose. Ausgestattet mit seinem Buch der Engels geschichten, erstrahlt er im klassischen Weihnachtsrot sowie Metallic-Weiß und entfaltet eine kraftvolle, warme Wirkung in der dunklen Jahreszeit. Weitere Infos unter: www.goebel.de



| | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Jagdtier | ▼ | verworrenes Durcheinander | unbest. weibl. franz. Artikel | Hauptstadt von Taiwan | Höhenzug im Weserbergland |
| hasenähnliches südamer. Nagetier | ➡ | | | | |
| Regierung von Berlin | ➡ | | | | |
| ➡ | | | | | 5 |
| Gehörn der Hirsche | Stadt in Westsibirien | | Stadt in Uttar Pradesh (Indien) | | englisch: gut |
| schwerfällig | ➡ | | ▼ | | ▼ |
| ➡ | | | | | |
| Mohrenhirse | | Trinkgefäß | | Warthe-Zufluss in Polen | |
| | | ▼ | | ▼ | |
| | ➡ | | | | |
| | | | | | 6 |
| | | | | Ältester, Vorsitzender | vorwärts! (ital.) |
| Kampfbuch der Bibel | ➡ | | | | ▼ |
| ➡ | | | | | |
| | | | | Papiergeld | |
| | | | | ▼ | |
| | | | | Patronin der Mütter | ➡ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | norddeutsch: Ruß | |
| | | | 7 | | |
| | | | | | |

AEB2317-201

AFB2317-2016

Auflösung aus Heft 48: ANWEISUNG

So können Sie gewinnen:

Per Website
www.wunderweib.
de/gewinn-
coupons



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

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

Hotline: 01378/0015 07 *

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

Postkarte an:
Laura Rätsel-Redaktion,
20708 Hamburg

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

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

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

Gewinn-Coupon *Laura (Heft 50/2025)*

Laura (Heft 50/2025)

Teilnahmeschluss: 12. Dezember 2025

LÖSUNG/-EN:

S. 64:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

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

Sudoku

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

Leicht

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

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

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

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

Schwer

Mittel

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

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

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

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

Mittel

Schwer

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

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

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

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

Leicht

Aufgaben

Blutdruck ganz natürlich senken

Wie Mikronährstoffe und eine clevere Atemtechnik Herz und Gehirn wirksam schützen

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

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

kann großen Stress für den Herzmuskel und auch für die Gefäßwände bedeuten.

Ruhe im Körper und flexible Adern mit ausreichend Magnesium

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

Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralien ist wichtig, um das Herz zu schützen und für den Winter fit zu machen. Magnesium trägt entscheidend dazu bei.

Denn der Mineralstoff entspannt die Gefäßmuskulatur, was zu einer Erweiterung der Adern führt. Studien zeigen, dass eine höhere Magnesiumzufuhr somit den systolischen (oberen) und den diastolischen (unteren) Blutdruckwert senken kann.

Der Mineralstoff reguliert zudem Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin. Das beruhigt die Nerven und fördert einen gesunden Schlaf – auch das reguliert den Blutdruck und schützt unser Herz-Kreislauf-System. Bevor man aber Magnesiumpräparate einnimmt, ist es ratsam, dies mit einer Ärztin oder einem Arzt abzusprechen.

Auch Rote Bete hält die Gefäße sehr effektiv geschmeidig

Beim Einkauf gilt immer: je kleiner, desto zarter. Die dunkelrote Rübe ist vor allem reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure – das gibt Power fürs Immunsystem und hält und langfristig fit. ★

Rote Bete als Chips oder Saft genießen

► Schälen Sie die Rote-Bete-Knollen (Handschuhe sind ratsam) und schneiden oder hobeln Sie sie in hauchdünne Scheiben. Auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Olivenöl bestreichen. Bei 160 °C Umluft für etwa 40 Minuten in den Backofen (mittlere Schiene) geben. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Rote-Bete-Saft ist ebenfalls sehr gesund – er kann die Durchblutung fördern und den Blutdruck regulieren. Achten Sie beim Kauf auf 100 Prozent Direktsaft.



So versorgen Sie den Körper gezielt

► Studien haben gezeigt, dass Magnesium eine wichtige Rolle für den Körper spielt. Der Herz- und Hirnschützer steckt u. a. auch in vielen Lebensmitteln: Nüsse und Samen (Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Pinienkerne, Walnüsse), Vollkornprodukte (Weizenkleie, Haferflocken, Naturreis, Grünkern), Vollkornbrot, Hülsenfrüchte (zum Beispiel schwarze Bohnen).



Bewusst Luft holen – das stärkt das Herz



› Anders als es die Babys natürlicherweise noch machen, atmen viele Erwachsene zu flach. Sie nutzen nur den oberen Brustkorb anstelle des gesamten Brust- und Bauchraums. Dabei ist es erwiesen, dass eine tiefe Atmung den Blutdruck senkt, dem Herz und dem ganzen Organismus Kräfte beschert. Eine bewusste Atmung kann daher dazu beitragen, Körper und Geist zu entspannen.

*Sehr gut im Freien:
Tiefer Atem beruhigt
unser Nervensystem*



Die größten Fragen rund ums Sehen

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

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

Können wir eigentlich besser als zu 100 Prozent sehen?

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

Sind Möhren wirklich so hilfreich für unsere Augengesundheit?

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

Kann Bildschirmarbeit uns tatsächlich kurzsichtig machen?

Wer viel Zeit vor Monitoren verbringt, riskiert nur eine sogenannte Bildschirmmüdigkeit. Was hilft in solchen Fällen? Alle 20 Minuten die Augen für etwa 20 Sekunden in die Ferne schweifen lassen, regelmäßig blinzeln, alle ein bis zwei Stunden kurze Bildschirmpausen machen, an die frische Luft gehen. Bei Kindern sieht die Sache etwas anders aus: Studien zeigen, dass sich bei ihnen das Risiko für Kurzsichtigkeit erhöhen kann.

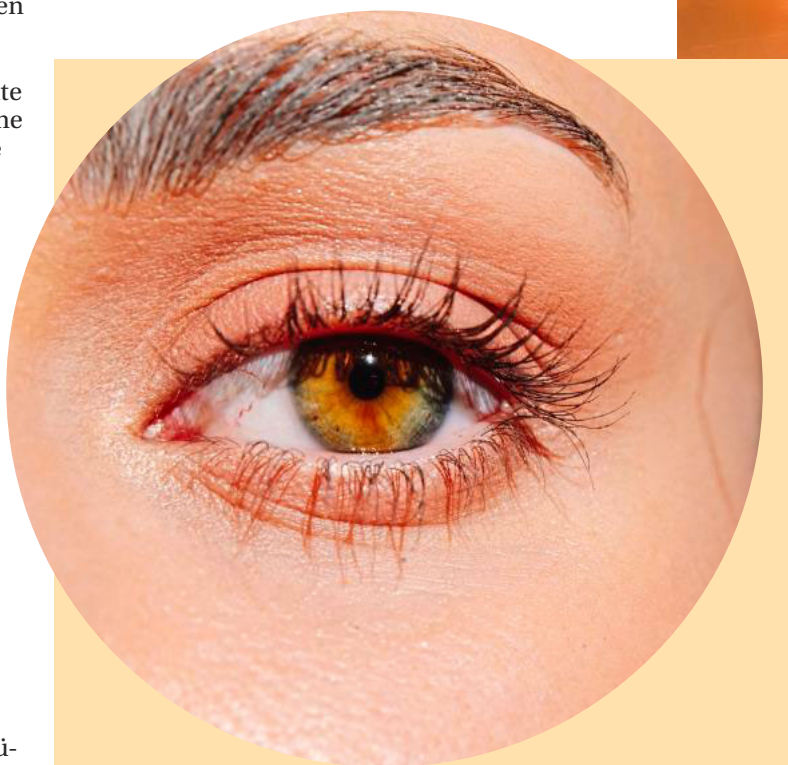
Ist eine zu starke Brille im Endeffekt schädlich für mich?

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

unangenehme Symptome auftreten – etwa Kopfschmerzen und verschwommenes Sehen. Daher ist es wichtig, auf gut angepasste Gläser und Fassungen zu achten. Eine regelmäßige augenärztliche Untersuchung ist für Brillenträger sowie für alle im Alter ab 40 Jahren besonders wichtig.

Fangen die Augenlider manchmal an zu zucken?

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



Augenfeuchtigkeit im Winter gut schützen

➤ In der kalten Jahreszeit sind unsere Augen oft trocken durch Heizungsluft und kalten Wind. Das kann zu Brennen, Jucken oder Fremdgefühl führen. Sorgen Sie für feuchte Luft in der Wohnung, zum Beispiel mit einem Luftbefeuchter oder einem nassen Handtuch auf der Heizung. Blinzeln Sie regelmäßig und gehen Sie zwischendurch an die frische Luft. Bei sehr trockenen Augen helfen Tropfen aus der Apotheke ohne Zusatzstoffe. Außerdem kann eine ausgewogene Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren die Tränenproduktion unterstützen. Regelmäßige kleine Pausen und bewusstes Entspannen der Augen können ebenfalls helfen.



*Der entspannte Blick in
schöne Landschaften ist
Balsam für die Augen*

**Der
Marktführer**
IH 06/2025



Magnesium ist wichtig!



Der Klassiker bei Magnesiummangel:

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



Magnesium Verla® N Dragées

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

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

Foto: AdobeStock/degreez

**Mineralstoff-
kompetenz**

Nur in Ihrer Apotheke!

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

Sanfter Zahn-Schutz aus dem Ahorn-Baum

Bei Forschungen entdeckt: Pflanzenstoff stoppt effektiv Karies-Bakterien – auch für Kleinkinder geeignet

Ein natürlicher Inhaltsstoff, der aus Ahorn gewonnen wird, könnte schon in naher Zukunft dabei helfen, Kariesbakterien deutlich wirksamer zu bekämpfen. Die Substanz lässt sich einfach und kostengünstig herstellen und ist dabei völlig ungiftig. Aus diesem Grund könnte sie künftig in Zahncremes und Mundspülungen eingesetzt werden – und zwar auch in speziellen Produkten für Kleinkinder, um die Zahnpflege von Anfang an zu unterstützen.

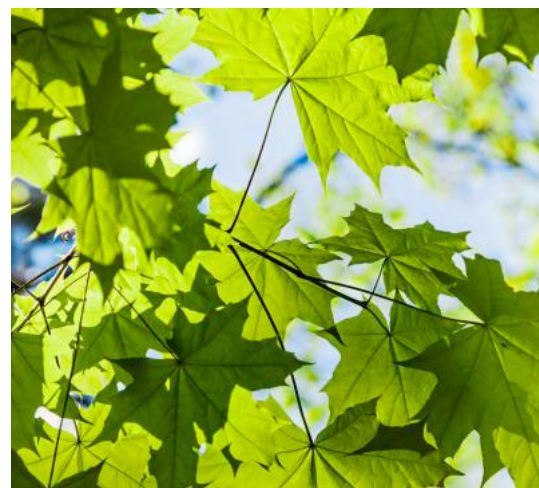
Bildung von Zahnbelag wird gehemmt

Forschende der University of Wyoming in den USA haben herausgefunden, dass bestimmte sogenannte Polyphenole, die in Ahornbäumen vorkommen, die Anheftung von Kariesbakterien im Zahnbelag verhindern können. Doch wie genau kam das Team eigentlich auf die Idee, dass ein Baum möglicherweise einen schützenden Effekt gegen Karies haben könnte?

Es war ein regelrechter Zufallstreffer. Während der Erforschung von Bakterien, die Lebensmittelinfektionen verursachen, fiel den Forschenden auf, dass bestimmte Erreger zwar auf vielen Oberflächen wuchsen, aber erstaunlicherweise nicht auf Ahornholz. Neugierig auf den Grund dafür, gingen sie der Sache weiter nach und stießen auf die Polyphenole, mit denen sich die Bäume offenbar gegen schädliche Erreger schützen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden zudem heraus, wie genau dieser Schutzmechanismus funktioniert: Ein spezielles Enzym verschafft den Bakterien normalerweise die Fähigkeit, sich an Oberflächen wie Zahnschmelz anheften. Doch

die Polyphenole des Ahorns blockieren dieses Enzym zuverlässig – die Bakterien können sich nicht festsetzen und haben so praktisch keine Chance. Besonders wirksam zeigte sich dabei das Polyphenol Epicatechingallat (ECG), das nicht nur die Anheftung der Erreger am Zahnschmelz hemmt, sondern gleichzeitig auch den Zahnbelag reduziert.

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



Natürliche Helfer gegen Bakterien

› Lebensmittel wie grüner Tee, Heidelbeeren oder Trauben enthalten Polyphenole, die die Mundflora sanft unterstützen können. Sie ersetzen keine gründliche Zahnpflege, können aber zusammen mit regelmäßigem Zähneputzen und Zahnseide dazu beitragen, die Zähne und das Zahnfleisch langfristig zu schützen, die Mundgesundheit zu fördern und damit das allgemeine Wohlbefinden im Alltag zu unterstützen.

Laura
Info

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

Rauchstopp freut auch unser Gehirn

Wer ab 40 mit dem Rauchen aufhört, tut auch seinem Köpfchen etwas Gutes – das zeigt eine neue Studie. Ehemalige Raucher und Raucherinnen blieben im Lauf der Jahre sprachlich gewandter als jene, die weiterhin zur Zigarette griffen. Auch das Gedächtnis ließ bei ihnen um etwa 20 Prozent langsamer nach. Die Forschenden betonen aber deutlich: Auch im Alter kann ein Rauchstopp unsere geistige Fitness sehr beflügeln! Es ist also nie zu spät, aufzuhören. ●



Ruhe fürs Bäuchlein

Gar nicht so leicht, zu genießen, wenn unser Magen mit Krämpfen antwortet. Die Ursache des Reizmagens bleibt oft ungeklärt – verantwortlich kann eine zu aktive oder zu träge Magenmuskulatur sein. Was hilft: fünf kleine Portionen essen, um die Verdauung zu entlasten. Bringt alles nichts, sorgen Mittel mit dem Krampflöser Butylscopolamin (zum Beispiel „Buscopan“, Apo.) für ein gutes Bauchgefühl.



Klimakterium verstehen und bewältigen

Die meisten Frauen spüren in dieser Zeit leider häufig typische Beschwerden, vor allem Hitzewallungen, Nachtschweiß, aber auch Stimmungsschwankungen, Müdigkeit oder Schlafprobleme. Aus diesem Grund gibt es umfangreiche Informationen, Tipps und Hilfen auf www.menopausevms.com/de

Daheim sicher leben mit dem Hausnotruf

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

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

Gut vorbereitet sein auf einen möglichen Ernstfall

Wer alle Belange geregelt hat, kann die Zeit in den eigenen vier Wänden sorgloser und zufriedener genießen. Um auch im Alter wohlbehütet zu Hause wohnen bleiben zu können, kann man ein Team aus Freunden und Familie bilden, das sich die Unterstüt-

zung aufteilt. Ganz leicht geht das zum Beispiel mit der „Vitakt“-App (kostenlos für iOS und Android).

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

Ein kleines Gerät kann uns mehr Sicherheit im Alltag schenken



Das kleine Wunder in unserer Mitte

Die Nase ist definitiv ein unterschätztes Körperteil. Nicht nur, weil bis zu 80 Prozent unserer Geschmackserlebnisse vom Geruch abhängen – die Nase kann noch viel mehr!

Die Nase ist das erste Filtersystem unserer Atemluft. Winzige Härchen und Schleimhäute fangen Staub, Pollen, Bakterien und andere Schadstoffe ab. Und nicht nur das: Sie übernimmt auch wichtige Aufgaben bei der Immunabwehr. Die meisten erkältungsauslösenden Krankheitserreger dringen über die Nase in unseren Körper ein. Sie werden entweder eingeatmet oder gelangen über die Hände in die Nase. Sobald unsere Nasenzellen einen Erreger erkennen, setzen sie Milliarden winziger Sekretkügelchen frei – sogenannte extrazelluläre Vesikel. Die können die Angreifer unschädlich machen. Jetzt gibt es allerdings ein Problem: Sind die Nasenzellen durch eine kalte Umgebung kühler, setzen sie über 40 Prozent weniger dieser Sekretkügelchen frei. Das heißt: Nicht nur die trockene Raumluft und der vermehrte Kontakt in Innenräumen sind schuld, dass wir in den Herbst- und Wintermonaten häufiger krank werden. Offenbar ist auch unsere Immunreaktion stark abgeschwächt. So können sich die

Krankheitserreger leicht ausbreiten und schmerzhafte Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen auslösen.

Warum ist eine freie Nase gerade beim Infekt so wichtig ist

Nase, Nebenhöhlen und Ohren sind durch feine Kanäle verbunden. Verfangen sich Krankheitserreger in der Schleimhaut der Nasennebenhöhlen, transportieren sogenannte Flimmerhärchen sie in die Nasenhöhle und von dort in den Rachen – wo wir sie hinunterschlucken. Sind die Schleimhäute aber entzündet, funktioniert dieser Abtransport nicht mehr. Die Krankheitserreger breiten sich aus und können eine schmerzhafte Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung auslösen! Ein abschwellendes Nasenspray kann die Nase und feinen Kanäle schnell befreien und so Entzündungen im Ohr oder in den Nasennebenhöhlen verhindern. Moderne Nasensprays mit dem Wirkstoff Xylometazolin nutzen den Effekt, den das Stresshormon Adrenalin auf die kleinen Blutgefäße in unserer Nasenschleimhaut hat. Bei Gefahr steigert das Stresshormon die

Leistungsfähigkeit des Körpers. Weil er dafür mehr Sauerstoff braucht, hat das Adrenalin unter anderem eine abschwellende Wirkung auf die Nasenschleimhäute. So bekommen wir im Notfall – und dank moderner Sprays – auch bei Schnupfen sofort besser Luft. Aber gerade bei längerer oder übermäßiger Anwendung kann es passieren, dass sich die Nasenschleimhaut an die abschwellende Wirkung gewöhnt. Dann ist die Nase dauerhaft verstopft – und die Nasenschleimhaut gereizt und trocken.

Worauf sollte man bei der Wahl des Nasensprays achten?

Es empfiehlt sich die Anwendung eines Nasensprays, das sowohl abschwellend als auch wundheilungsfördernd wirkt. Dexpanthenol, das sogenannte Provitamin B5, unterstützt die Wundheilung der Nasenschleimhaut und heilt die Nase von innen. Dank der Wirkstoffkombination kann die Schnupfenzeit verkürzt und so auch das potenzielle Risiko für den Eintritt eines Gewöhnungseffekts vermindert werden. So können wir unsere Nase gut schützen – sie ist immerhin ein kleines, unterschätztes Wunderwerk ...

nasic®
Kompetenz
rund um die Nase



nasic® neo

- befreit schnell und langanhaltend** die verstopfte Nase
- hilft zusätzlich, die Nase von innen zu heilen
- schützt so die Nasenschleimhaut

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

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

Gerüche sind mit dem Teil des Gehirns verbunden, der für Erinnerungen zuständig ist. So kann uns ein Duft sofort in die Kindheit zurückversetzen ...



Fotos: Adobe Stock (3), Privat

Schnupfen?
nasic® wirkt ab dem
1. Sprühstoß*

Nur in Ihrer Apotheke!



DR. MED. SABINE FREY,
HNO-FACHÄRZTIN

Das sagt unsere Expertin

Was genau passiert beim Schnupfen in der Nase?

Die Entzündung der Nasenschleimhaut wird als Schnupfen – oder Rhinitis – bezeichnet. Hierbei kommt es zu einer Schwellung im Inneren der Nase durch die Erweiterung von kleinen Blutgefäßen in der Schleimhaut. Es strömt mehr Flüssigkeit ins Gewebe, was eine verstopfte und/oder laufende Nase zur Folge hat. Hier setzen abschwellende Nasensprays an. Die enthaltenen Wirkstoffe wie das Xylometazolin sorgen für eine schnelle Verengung der Blutgefäße: Die Betroffenen können wieder freier durchatmen und der Schleim kann besser abfließen. Man kann dadurch auch besser schlafen und sich schneller erholen. Durch den abschwellenden Effekt auf die Öffnungen der Nasennebenhöhlen und auf den Eingang der Ohrtrumpete kann eine Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündung als Folge der Erkältung verhindert werden.

Warum kann ein Nasenspray Folgeerkrankungen verhindern?

In den Nasennebenhöhlen wird ständig eine Schleimschicht zur Reinigung gebildet, in dem sich eingeatmete Schmutzteilchen oder Krankheitserreger verfangen. Dieses „Schmutz-Sekret“ wird von den Flimmerhärchen in die Nasenhöhle und von dort in den Rachen transportiert. Entzünden sich die Schleimhäute der Nase und Nebenhöhlen, funktioniert dieser Abtransport nicht mehr richtig: Die Schleimhautschwellung kann zur Verstopfung der feinen Kanäle zwischen Nase und Nebenhöhlen führen. Dadurch werden die Nebenhöhlen nicht mehr ausreichend „belüftet“. Ein idealer Nährboden für Krankheitserreger! Ähnliches gilt übrigens auch für die Ohrtrumpete.



Ihre Sterne für das Glücks-Jahr



Widder

21. März – 20. April

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026
Innere Stärke fördert die eigene Entwicklung und ermöglicht, das zu schaffen, was uns wirklich am Herzen liegt.



Stier

21. April – 20. Mai

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026
Aufgeschlossen, einfallsreich und engagiert auf Umbrüche zu reagieren, ermöglicht positive Wandlungen.



Zwillinge

21. Mai – 21. Juni

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026
Aktion, Reflexion und Meditation lassen die eigene Entwicklung und das Miteinander auf schöne Weise verändern.

2026

Ab 1. Januar regiert Merkur.

Er fördert das Denken und Lernen, den Austausch untereinander, Kontakte sowie Handel und Geschäfte



Krebs

22. Juni – 22. Juli

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026
Die eigenen Talente zu entdecken und zu entfalten, stärkt das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden.



Löwe

23. Juli – 23. August

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026
Es bereichert, die eigene Entwicklung zu fördern, um selbstbewusst und realistisch Neuland zu entdecken.



Jungfrau

24. August – 23. September

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026
Selbstvertrauen zu entwickeln, und zu erkennen, wie wertvoll das Zwischenmenschliche ist, lässt Liebe tiefer werden.

Ihre Sterne für das Glücks-Jahr



Waage

24. September – 23. Oktober

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

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



Skorpion

24. Oktober – 22. November

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

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



Schütze

23. November – 21. Dezember

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

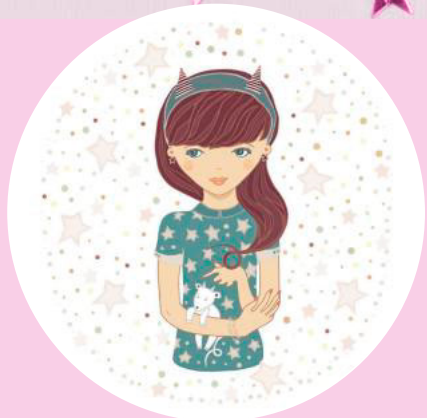
Gesundheit und Fitness:

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

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

2026

Merkur bringt neue Gedanken und Begegnungen



Steinbock

22. Dezember – 20. Januar

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026

Es hilft, Umstellungen schrittweise zu bewirken und den Zusammenhang von Bindungen und Wohlbe-finden zu erkennen.



Wassermann

21. Januar – 19. Februar

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026

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



Fische

20. Februar – 20. März

Chancen und Ziele:

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

Liebe und Freundschaft:

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

Gesundheit und Fitness:

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

Ihr Kraft-Gedanke 2026

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

Innere Zufriedenheit

Genauso wie ich bin, bin ich richtig

Selbstoptimierung ist ein echtes Modewort. Doch wieso sollten wir uns eigentlich ständig verbessern wollen?

Natürlich könnten wir von nun an Nein sagen zu jedem Schnitzel und Kuchenstück. Um schlanker und gesünder zu werden. Oder jeden Morgen mit Gymnastik starten. Einen Kochkurs machen, statt abends einfach mit dem, was gerade im Kühlschrank ist, zu experimentieren. Kurz, wir könnten besser, schlanker, attraktiver werden. Wir könnten all das aber auch einfach lassen.

Der ständige Zwang, die angeblich beste Version von uns selbst zu werden, erschöpft die Menschen von heute. „In ihrer Natürlichkeit fühlen sich die Menschen nicht mehr gut genug“, stellt Sozialwissenschaftlerin Julia Gnedt fest. Das Zauberwort der heutigen Zeit heißt Selbstoptimierung – und die ist tückisch. Der Wunsch, immer besser zu werden, bedeutet nämlich auch, den Blick nur darauf zu richten, was einem fehlt. Auf die vermeintlichen Schwächen, die jeder von uns an sich findet.

Immer bei sich selbst bleiben

Betrachten wir uns derart kritisch, fühlen wir uns irgendwann unzulänglich, solange wir diesen oder jenen Aspekt nicht verändert haben. Das Selbstwertgefühl leidet. Viel besser ist es, die Schwächen zu registrieren, aber gleichzeitig auch auf die eigenen Stärken zu schauen. Und sich zum Beispiel darüber zu freuen, dass man eine tolle Freundin, liebevolle Mutter oder hilfsbereite Nachbarin ist. Tja, das Einzige, was wir wirklich optimieren sollten, wäre, gelassener und liebevoller mit uns selbst zu sein. ●



Schwächen hat jeder. Schauen wir doch auf die Stärken! Und schenken uns selbst ein liebevolles Danke

Nur
45
Prozent

der Menschen
sind hierzulande zufrieden mit
ihrem Leben – dabei geht es uns
doch eigentlich gut!



LACHEN ohne Sorgen

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



Weihnachten ist für Nicole heute vor allem eins: ein Fest voller Freude, vertrauter Stimmen im Haus und köstlicher Genüsse. Gemeinsam mit der lieben Familie am Tisch zu sitzen, zu lachen, Geschichten zu erzählen und dabei unbeschwert ihre Lieblingsgerichte zu genießen, bedeutet für sie pures Glück. Noch vor einigen Jahren war das für sie aufgrund ihrer Zahnprothese nicht selbstverständlich. Eine Unsicherheit begleitete sie oft, wenn es ums Essen oder Lachen ging. Doch auf diese Zeit blickt Nicole inzwischen gelassen und mit einem selbstbewussten Lächeln zurück. Den entscheidenden Unterschied brachte für sie ein kleines Hilfsmittel, das heute fester Bestandteil ihres Alltags ist.

Dank der blend-a-dent Ultimate Haftcreme fühlt sie sich beim Tragen ihrer Vollprothese vollkommen sicher. Die spezielle Formel bietet nicht nur starken Halt, sondern auch eine schützende Barriere gegen Krümel und Speisereste, selbst beim Genuss von Weihnachtsplätzchen und anderen Leckereien. Diese Sicherheit schenkt ihr das Selbstvertrauen, um ihr Leben jeden Tag in vollen Zügen zu genießen – ob beim herzhaften Biss in einen Apfel, beim spontanen Cafébesuch mit Freundinnen oder eben beim festlichen Weihnachtsessen mit der ganzen Familie. Für Nicole sind es vor allem die kleinen Dinge, die ihr große Lebensfreude schenken: ein Lachen ohne Sorgen, ein genussvoller Moment beim Essen und ganz grundsätzlich das Gefühl, bei sich zu sein. Heute möchte sie zeigen, dass es sich lohnt, offen über das Tragen von Zahnprothesen



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

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

zu sprechen, und dass die richtigen Hilfen den Weg ebnen können zurück zu einem Leben uneingeschränkter Lebensfreude. Nicole freut sich auf Weihnachten im Kreis ihrer Liebsten und blickt den Festtagen mit einem Lächeln entgegen.



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

Mehr Infos unter: www.blend-a-dent.de

Babsi (55) verlor 47 Kilo

„Ich wollte wieder atmen können“

Jahrelang kämpfte Babsi mit Asthma, Kortison und Kilos. Eine Lungenembolie brachte sie zum Umdenken ...

Ein Leben ohne Kortison kannte ich nicht“, erzählt Babsi leise. „Mein Asthma nahm mir die Luft – und irgendwann auch mein Wohlbefinden.“ Aus Angst, weiter durch das Kortison zuzunehmen, begann Babsi, jeden Tag weniger zu essen. Doch auf der Waage tat sich nichts. „Ich dachte wirklich: Wenn ich aufhöre zu essen, nehme ich ab.“

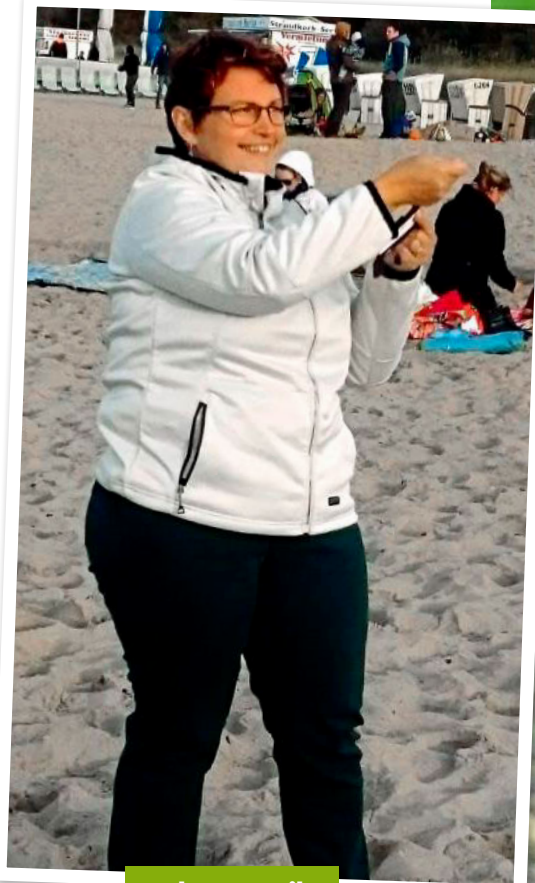
Der Körper der Rostockerin schaltete auf Sparflamme und hielt alles fest, was er bekam. Mit 110 Kilo auf der Waage begann Babsis System endgültig zu streiken. „Ich erinnere mich noch genau, wie ich die Treppe beim Arzt hochging und einfach nicht mehr konnte. Mir blieb die Luft weg, jeder Schritt war eine Qual.“ Kurz darauf bekam sie die Diagnose Lungenembolie.

„Ich ernährte mich gesund und nahm wie von selbst ab“

Diese Erfahrung änderte alles. „Ich hatte keine Lebensqualität mehr, keine Kraft, nichts. Ich wusste, ich musste etwas verändern.“ Noch am selben Tag rief Babsi ihre Freundin Silke an und bat sie um Hilfe: „Silke ist zehn Jahre älter als ich und war trotzdem so fit und energiegeladener. Ich dachte: Sie hatte es ja auch geschafft abzunehmen und kann mir erklären, wie das geht!“ Silkes Konzept: basische Ernährung und frische Lebensmittel. „Erst war ich skeptisch“, gesteht Babsi heute. „Linsen, Hülsenfrüchte? Mochte ich nicht. Aber dann habe ich gemerkt: Es tut mir wirklich gut.“

Statt Marmeladenbrot gab es nun bunte Bowls mit Hirseflocken, Beeren und Chiasamen, dazu Zitronenwasser und Tee. „Ich habe auch gelernt, dass mein Körper Pausen braucht. Fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten: Das war ungewohnt, aber wohltuend.“

Babsi kochte frisch, achtete auf Eiweiß und ließ Zucker und Weizen weg. Mit jedem Tag, an dem sie dranblieb, kam die Veränderung – zuerst fühlbar, dann sichtbar. In etwas mehr als einem Jahr verlor Babsi unglaubliche 47 Kilo! „Ich konnte wieder durchatmen, hatte Lust aufs Leben! Und habe mir ein Stand-up-Paddel-Set gekauft!“ Heute braucht Babsi sogar keine Medikamente mehr. „Mein Arzt hat mich aus dem Asthma-Programm gestrichen“, strahlt sie. ●



vorher 110 Kilo

Mit Höchstgewicht ließ Babsi zwar den Drachen steigen, ihr selbst blieb aber die Luft weg

Meine besten Abnehm-Tipps

Säuren raus – Balance rein!

„Zu viele säurebildende Lebensmittel wie Zucker oder Fertigprodukte bremsen den Stoffwechsel. Ich setze auf basische Kost: Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter, Hirse.“

Entspannen statt kämpfen!

„Früher habe ich mich ständig unter Druck gesetzt, und das hat alles nur schlimmer gemacht. Heute gönne ich mir bewusst Pausen. Denn wenn der Körper runterfährt, kann er loslassen – auch Gewicht.“

Liebe dich, bevor du dich veränderst!

„Ich habe aufgehört, gegen mich zu arbeiten. Statt Diäten tue ich, was mir guttut: frisch kochen, lachen, mich bewegen – und andere inspirieren!“



Köstliche Schlank-Rezepte

Linsensalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Rosenkohl • Salz • 150 g Belugalinsen • 2 EL Öl • Pfeffer
- 1 Ringelbete • Saft von 2 Orangen
- 1 TL Fenchelsamen • 4 Stiele Basilikum

Rosenkohl halbieren und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Linsen in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen. Rosenkohl in heißem Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ringelbete in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing Orangensaft, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer verrühren. Basilikumblätter abzupfen. Rosenkohl, Linsen, Ringelbete, Dressing mischen. Mit Basilikum garnieren.

Pro Portion 270 kcal



Kartoffeln mit Quark



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 75 g Sonnenblumenkerne • je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel • 1 Topf Kerbel • 500 g Magerquark • 150 g Crème fraîche
- Pfeffer Kräuter zum Garnieren

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kerne ohne Fett rösten. Paprika, Gurke und Zwiebel fein würfeln. Kerbel abzupfen, mit Kernen und Gemüse mischen. Gemüse mix, bis auf 4 EL, mit Quark und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Kartoffeln und Quark mit je 1 EL Gemüse bestreuen und mit Kräutern garnieren.

Pro Portion 490 kcal

Toskanischer Brotauflauf

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Ciabatta • 1-2 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl • 1 Zwiebel • 200 g Tomaten • 50 g Oliven • Salz • Pfeffer • Kräuter der Provence
- 2 Kugeln (à 220 g) Mozzarella

Brot und Knoblauch würfeln. Knoblauch in 2 EL Öl andünsten. Brot unter Wenden anbraten. Zwiebel und Tomaten in Spalten schneiden. Vorbereitete Zutaten und Oliven mixen. In eine Auflaufform füllen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit übrigem Öl beträufeln. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten garen.

Pro Portion 500 kcal



nachher 63 Kilo

Heute teilt Babsi ihren Abnehmerfolg auf Instagram (@get.healthy.with.babsi) und motiviert andere Frauen

Wussten Sie ...

..., wie Kakteen zu überraschen wissen?

Tatsächlich ist es kaum zu glauben: Laut wissenschaftlicher Zuordnung handelt es sich bei Kakteengewächsen um eine Familie innerhalb der Ordnung der Nelkenartigen, was die wehrhaften Pflanzen zu Verwandten von Zuckerrübe, Spinat, Rhabarber und Quinoa macht.



Symbol-Rechnen

So geht's: Gleiche Symbole sind auch gleiche Ziffern. Drei Zahlen haben wir bereits vorgegeben. Versuchen Sie nun, durch Hinzunahme der Ziffern 1, 2, 3, 4, 5, 7 und 9 die Rechnung sinnvoll zu lösen. Viel Vergnügen beim Tüfteln!

$$\begin{array}{cccc}
 8 & \text{Pflanzensymbol} & \text{Schmetterling} & \text{Ziege} \\
 - & \text{Zitrone} & \text{Ziege} & \text{Schmetterling} & 6 \\
 \hline
 = & \text{Schirm} & \text{Auto} & 0 & \text{Regenschirm}
 \end{array}$$

Lösung: $8297 - 4796 = 3501$

Falsche Antwort

So geht's: Vier Fragen, vier richtige Antworten – nein, eine Frage wurde nicht korrekt beantwortet. Finden Sie die falsche Antwort?

- a) **SEAL**
Seebärenfell
- b) **BARSOI**
russische Kopfbedeckung
- c) **POLEI**
Minze-Art
- d) **AGAR-AGAR**
Gallerte aus Algen

Lösung: b) ist falsch; der Barsol ist eine russische Windmühlenscheibe

10 x flotter Rätsel-Spaß

Spaßiges Brücken-Rätsel

So geht's: Erweitern Sie das linke und das rechte Wort einer Zeile um jeweils einen Begriff aus der Liste der Brückenwörter, sodass neue, sinnvolle Begriffe entstehen (z. B. KopfBALL – BALLsaal). Bei richtiger Zuordnung ergibt sich auf der farbig markierten Mittelachse das Lösungswort.

Brückenwörter:

ARBEIT – BRUNNEN – DEUTSCH – JAGD – SCHILD – SPORT – WARTE – ZWEIG

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|
| HAND | | | | | | | | | | | | GEBER |
| PLATT | | | | | | | | | | | | LAND |
| ZIER | | | | | | | | | | | | WASSER |
| GESPENSTER | | | | | | | | | | | | SCHEIN |
| WEG | | | | | | | | | | | | ZIMMER |
| STOPP | | | | | | | | | | | | LAUS |
| TRAN | | | | | | | | | | | | SCHUHE |
| PALMEN | | | | | | | | | | | | STELLE |

Lösungen: Arbeit, Deutsch, Brunnen, Jagd, Wart, Schild, Sport, Zweig – Bungalow

Sudoku Spezial

So geht's: Für Freiform-Sudoku gelten genau die gleichen Regeln wie beim klassischen Sudoku – mit der Besonderheit, dass die 9er-Blöcke eine unregelmäßige Form besitzen. Diese beliebte Sudoku-Variante ist auch als Gebiets-Sudoku bekannt. Viel Spaß!

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

Auflösung

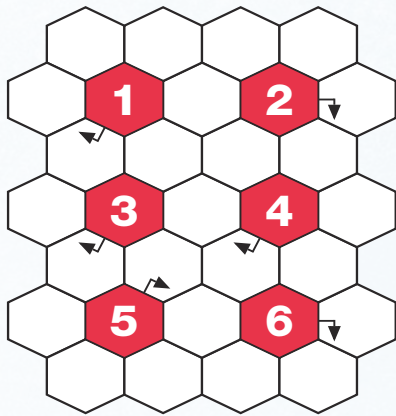
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 7 | 2 | 6 | 8 | 3 | 1 | 5 | 9 |
| 6 | 4 | 5 | 3 | 9 | 1 | 7 | 2 | 8 |
| 8 | 9 | 1 | 5 | 7 | 2 | 3 | 6 | 4 |
| 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 8 | 6 | 9 | 1 |
| 1 | 8 | 3 | 9 | 2 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 2 | 6 | 9 | 7 | 1 | 4 | 8 | 3 | 5 |
| 7 | 1 | 6 | 4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

Mini-Wabe

So geht's:

Die sechsbuchstabigen Begriffe beginnen im Häckchenfeld.

1. Vorführfläche im Zirkus
2. etwas gerne haben
3. Bildaufnahmegerät
4. großer Ohrring
5. Windbluse mit Kapuze
6. „Frankreich“ in der Landdessprache



Lösungen: 1. Manege, 2. moegen, 3. Kamera, 4. Creole, 5. Anorak, 6. France

Gehirn-Jogging

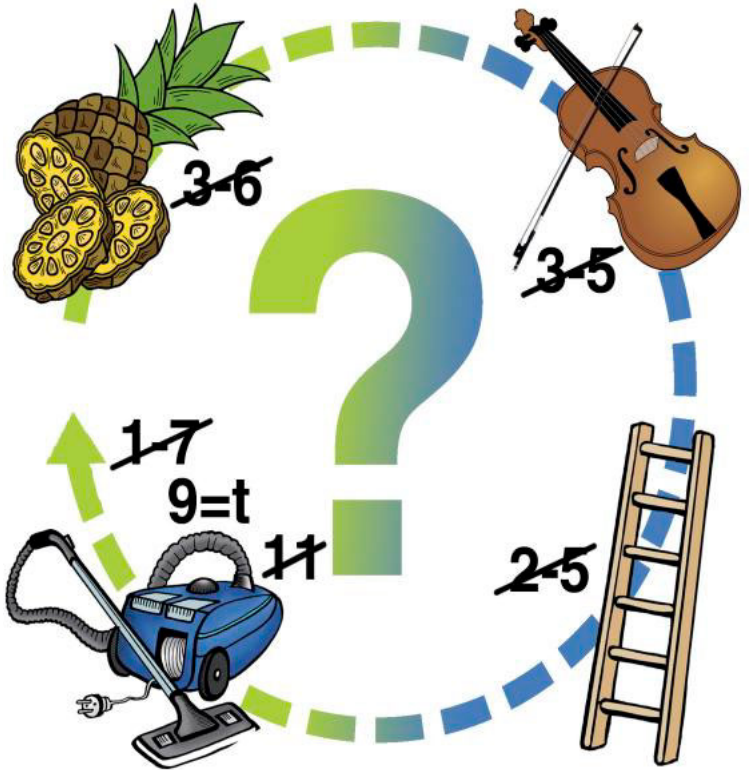
So geht's: Aus diesen Buchstaben können zwei neunbuchstabile Begriffe gebildet werden. Es darf jeder Buchstabe jeweils nur einmal verwendet werden.



Lösung: Kurzwagen, Warmkreuz

Rebus

So geht's: Die vorliegenden Bilder und Hinweise ergeben die entscheidenden Anhaltspunkte, die zu dem gesuchten Lösungswort führen.

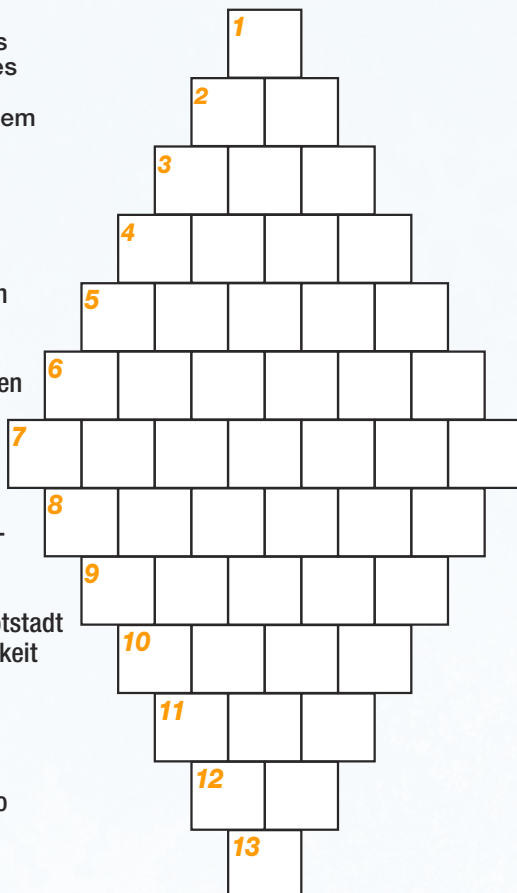


Lösungen: ANGELRUTE (aus: Ananas, Geige, Leiter, Staubsauger)

Doppel-Pyramide

So geht's: Jedes Wort bildet sich aus den Buchstaben des vorangegangenen Wortes und aus einem Buchstaben mehr. Nach Reihe 7 wird wieder abgebaut.

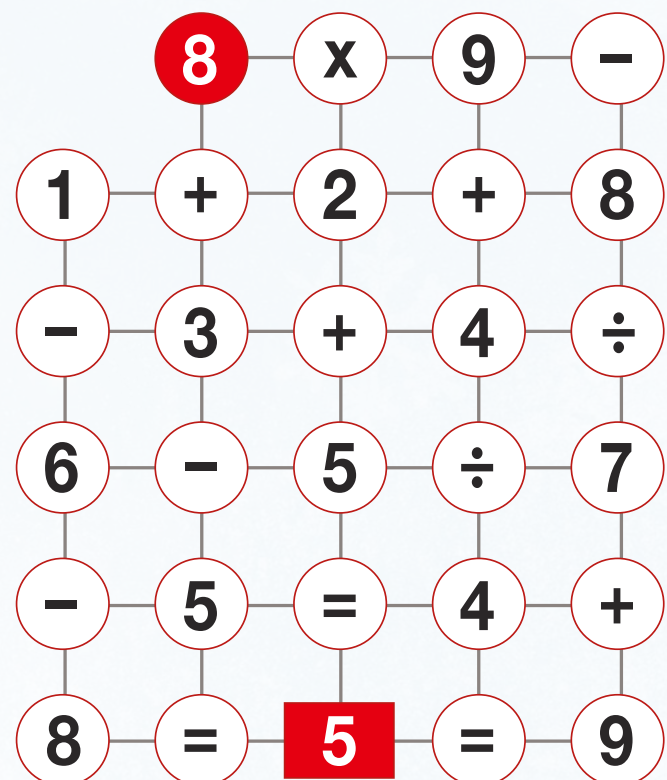
1. Kfz-Zeichen: Essen
2. Zeichen für: Reynolds-Zahl
3. Fluss in NO-Spanien
4. norddeutsches Dachdeckmaterial
5. Altersruhegeld
6. Augenflüssigkeitstropfen
7. Bewohner der griechischen Hauptstadt
8. Strenge, Grausamkeit
9. englisch: drei
10. Landstreitmacht
11. hin und ...
12. österreichisch: ohnehin, sowieso
13. Tonbezeichnung



Lösungen: 1. E, 2. Re, 3. Ter, 4. Reet, 5. Rente, 6. Traene, 7. Athener, 8. Haerte, 9. three, 10. Heer, 11. her, 12. eh, 13. h

Rechen-Rätsel

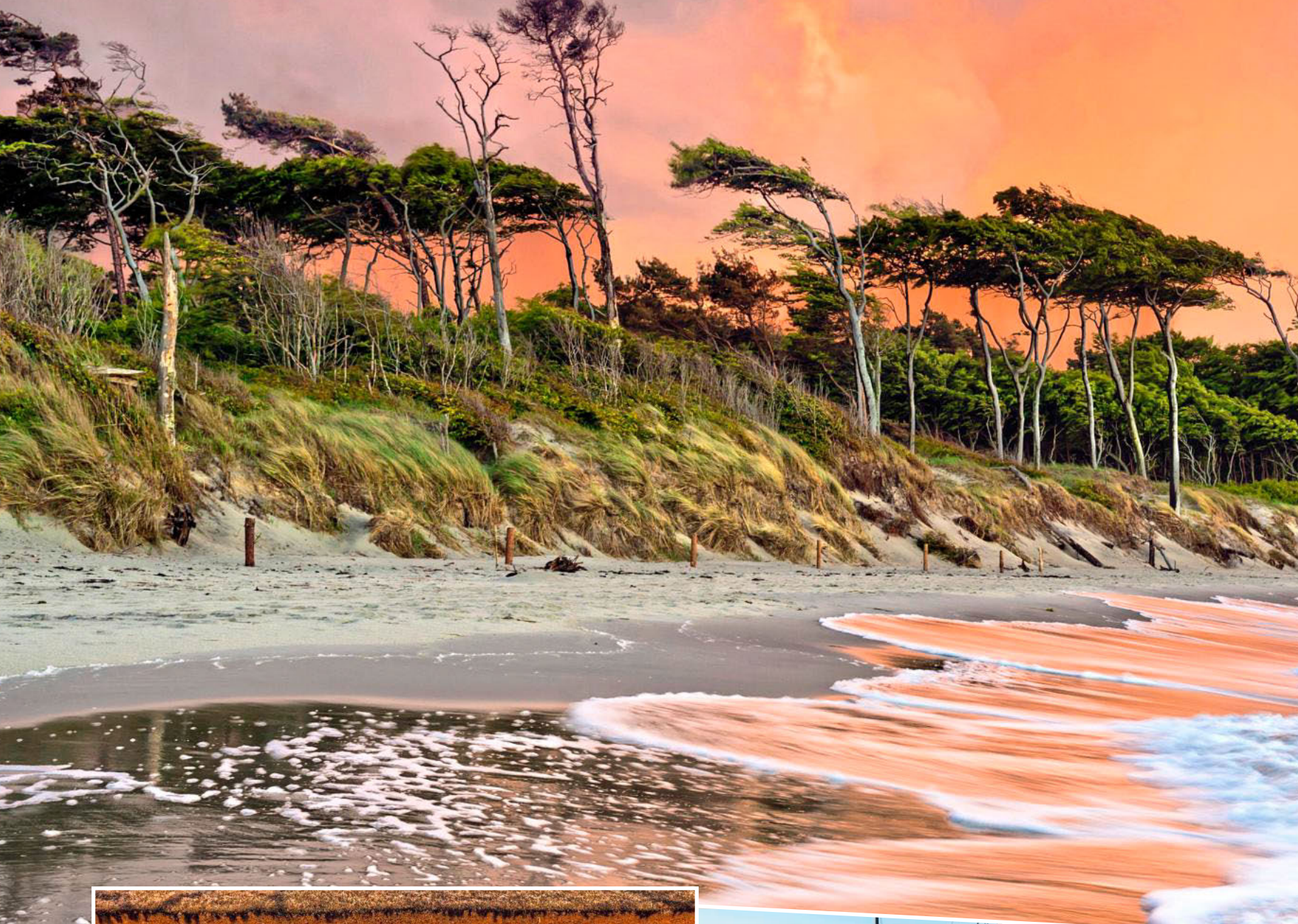
So geht's: Haben Sie Lust, sich ein bisschen im Kopfrechnen zu üben? Gehen Sie den rechnerischen Weg von der rot hinterlegten 8 zu der rot hinterlegten 5. Aber aufgepasst: Sie dürfen jedes Feld nur ein einziges Mal passieren. Mehrere Lösungswege sind durchaus möglich. Viel Spaß bei der amüsanten Knobel-Partie!



Lösung: $8 \times 9 + 8 : 4 : 4 = 5$ (einer der Lösungswege)

Wohlfühlmomente rund um Rostock

Winterliche Auszeit an der Ostsee



Bunt verziert sind die Reetdachhäuser auf Fischland-Darß-Zingst wie hier in Prerow (Darß)



Am besten schmeckt der frische Fisch direkt an den kleinen Häfen wie etwa Dierhagen

Unter der dramatischen
Abendsonne mutet der
Weststrand auf dem Darß
fast afrikanisch an

Flacher Norden, goldener
Herbst: Da radelt es sich
locker etwa zum Bad
Doberaner Münster



Gemütlich schnauft
Bäderbahn Molli durch
die Kurorte



Wunderlich neigen die Kiefern
ihre Häupter, und wegen der
Böen landeinwärts lässt sich
auch der Sand von der

Strömung einfach wegtragen, um an
anderer Stelle angespült zu werden. Der
Weststrand auf Fischland-Darß-Zingst ist
unverwechselbar in seinem Erschei-
nungsbild und zugleich doch dynamisch.
14 Kilometer verläuft er bis zur in die
Ostsee ragende Nordspitze der Halbinsel.
Dem Takt des Meeres, mal gemächlich,
dann wieder schwungvoll, verdanken die
drei zusammengewachsenen Inseln ihre
Vielfalt. Die macht sie auch zu einer der
beliebtesten Ferienregion Deutschlands.

Nun aber mit dem nahenden Winter sind
es vor allem die Einheimischen, die sich
mit dicken Mänteln und Mützen zum
Spaziergang aufmachen – und die Städter
aus Rostock, die hier fernab von Autos und
Gewimmel nur Wind- und Wellenrauschen
lauschen möchten.

Die Chancen für einen Bernsteinfund stehen gut

Überhaupt ist die Küste zwischen Rostock
und Zingst nun Treffpunkt einer kleinen
Gemeinschaft aus großen Naturliebha-
bern. Vom rau-wilden Charakter der
Halbinsel im Osten wechselt die Land-
schaft zum feinen langen Strand in Rich-
tung Westen, wo schicke Hotels und
Stadthäuser mit weißen Fassaden hinter
den Seebrücken der Ostseebäder aufragen.

Ganz egal ob schick oder naturbelassen,
immer wieder begegnen uns Strandspa-
ziergänger mit Blick zum Boden oder
schon in gebückter Haltung und mit
ausgestreckten Händen. Denn um diese
Jahreszeit blitzt häufig das Gold der Ostsee

Einfach Abtauchen

im Sand. In dem kalten und besonders salzigen und aufgewühlten Wasser wird das vor Jahrmillionen versteinerte Baumharz nun vermehrt aus dem Grund gewühlt und an Land gespült. Im Bernsteinmuseum in Ribnitz-Damgarten können Neugierige die Geschichte und Facetten des fossilen Schmuckstücks besser kennenlernen.

Nicht annähernd so viele Jahre auf dem Buckel hat Molli und gilt doch als historische Grande Dame der Region. Gemeint ist damit die Mecklenburgische Bäderbahn, die als älteste Schmalspurbahn der Ostseeküste seit 1886 das Ostseebad Kühlungsborn mit Bad Doberan verbindet. Das Heilbad liegt kaum sechs Kilometer von der Küste entfernt, umgeben von Buchenwäldern, die nur vom gotischen Münster überragt werden.

Wind und Meer sind hier immer präesente Kräfte

Dessen Vorgängerbau von 1232 war der Ursprung und Mittelpunkt der einstigen mittelalterlichen Stadt. Bis heute geht es in Bad Doberan gemächlich zu.

Und auch im nahen Rostock scheinen die Uhren langsam zu ticken. Gerade wenn draußen die Winde wehen, verweilen die Menschen umso länger in den Cafés und verfolgen das Spiel durchs Fenster. Auch sie haben gelernt, sich der Ostsee anzupassen und aus der salzigen Brise besonders in der Winterruhe Kraft zu schöpfen. ●

Hanni Tjaden

Im Gespensterwald Nienhagen umhüllt jetzt oft Nebel die knorrigen Buchen

Für viele Suchende wird der erste eigene Bernsteinfund zum Stolz im Schmuckkästchen

Kälte? Kein Problem für diesen Wintergast: die arktische Eisente

Heißer Tipp

Noch bis in den Dezember wird Sanddorn geerntet. Die Früchte sind die Vitamin-C-Bomben des Nordens, werden frisch zu Saft verarbeitet und sind als Aufstrich oder Likör auch später noch ein Genuss. Besonders wohltuend an kalten Tagen: Sanddorn-Tee!



Lacht die Herbstsonne, zieht es die Rostocker vor die Giebelhäuser der Altstadt

Die Kleinen bitte nach vorn

Ein gutes Gruppenfoto zu machen, ist eine komplexe Aufgabe, findet Laura-Kolumnistin Pia Ehrlich. Und es war früher genauso kompliziert wie heute

An der Wand über meinem Schreibtisch hängen Familienfotos. Die meisten davon Schnappschüsse aus dem Urlaub, z. B. der Klassiker „Oma stützt den Schiefen Turm von Pisa“ oder die skandinavische Variante: Alle zeigen mit dem Finger auf die Kleine Meerjungfrau in Kopenhagen und gucken mit Erstaunen in die Kamera, weil die Statue kaum größer ist als ein sitzender Schäferhund. Es gibt Fotos von den Kindern in sämtlichen Entwicklungsstadien – viele aus dem Baby- und Kleinkindalter, dann immer weniger, je älter die Jungs werden. Die Pubertät macht einen nicht fotogener, und Teenager haben sowieso keine Lust sich fotografieren zu lassen. Wenigstens nicht von den Eltern und nicht, ohne dass sie irgendwelche Gesten mit den Händen vor ihrem Gesicht machen. In 20 Jahren wird man sich die Bilder ansehen und fragen, ob die Kids damals eine Nervenkrankheit hatten, wegen der sie ständig zum V gespreizte Zeige- und Mittelfinger neben ihre Augen halten mussten.

Die Mode geht, das Gruppenbild bleibt

Das älteste Bild ist ein Schwarz-Weiß-Foto von der Familie meines Vaters. Es stammt aus den 1920er-Jahren und zeigt eine Gesellschaft von etwa 50 Personen vor einem Bauernhaus. Anlass war die Hochzeit meiner Großeltern. Ich liebe dieses Bild, weil es eine Botschaft hat: Alles verändert sich, aber eine Sache bleibt immer gleich – Gruppenfotos!

„Und Teenager haben sowieso keine Lust sich fotografieren zu lassen“

Frisuren, Klamotten und Gesichtsausdrücke gehen mit der Mode. Aber egal, ob es sich um das Klassenfoto der 7b handelt, um Bilder vom jährlichen Familientreffen oder das Abschluss-Bild der Seminargruppe „Weiterbildung im kaufmännischen Rechnungswesen“, Bad Münstereifel, 1998 – immer sieht man die gleichen Typen.

Da gibt es die Ehrgeizigen, also die, die besonders gut rüberkommen wollen und verlässlich die ersten am Set sind, um sich einen der besten Plätze zu sichern. Dann die Verstecker, die sich trotz ihrer geringen Körpergröße in die letzte Reihe verkriechen, und natürlich den Kasper, der sich vor die Gruppe quer ins Gras legt. Auf jedem Bild sind mindestens zwei, die die Augen zu haben, drei sehen aus, als hätten sie gerade eine

Matheaufgabe nicht verstanden, und einer guckt in die falsche Richtung, weil er im letzten Moment noch jemandem rangewunken hat.

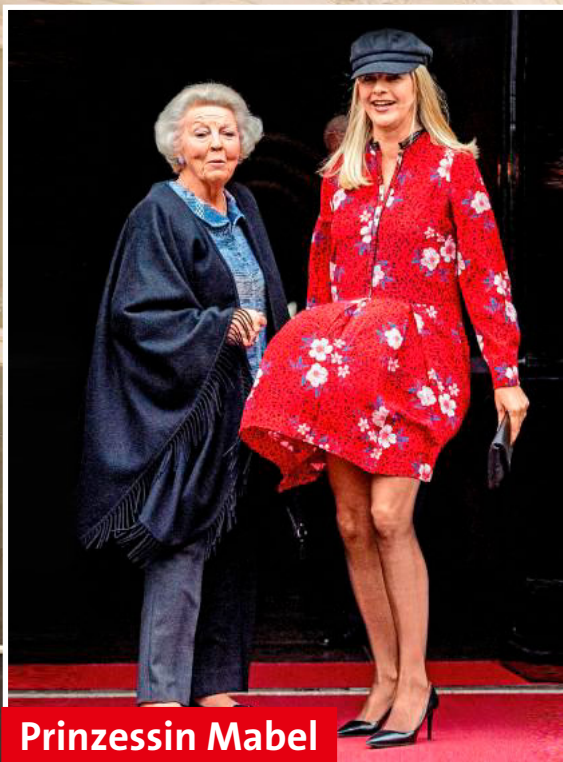
Die besten Bilder entstehen immer erst nach dem offiziellen Teil

Mit zunehmendem Alter der Fotografieren entstehen die lustigsten Bilder allerdings meistens erst nach dem offiziellen Shooting. Und zwar dann, wenn alle, die auf dem Boden oder wenigstens in der Hocke saßen, versuchen, wieder hoch und in eine stehende Position zu kommen. Dann sieht das Lächeln am natürlichsten aus, wenigstens mal das der Umstehenden.

Obwohl ich sagen muss, dass das Gruppenfoto meiner eigenen Hochzeit ebenfalls ziemlich gelungen ist. Das lag eindeutig an der Fotografin. Als nämlich endlich alle richtig platziert waren, rief sie kurzerhand: „Und jetzt alle lachen, auch die Hässlichen.“ Hat geklappt. ●



Habt ihr denn keinen Spiegel im Palast ..?


Prinzessin Mabel

Da war Schwiegermutter gar nicht amüsiert! Während Beatrix (87, li.) sich an diesem stürmischen Herbsttag für ein kuscheliges Woll-Outfit entschied, griff Mabel (57) ausgerechnet zum leichten Sommerkleidchen – das prompt ungewollte Einblicke lieferte. Die Presse spottete, genau wie die anderen Gäste. Mabel aber fand: viel Wind um nichts!

Normalerweise stehen die Blaublüter für Eleganz, Stilsicherheit und tadelhaftes Benehmen. Doch diese Damen tanzen da aus der Reihe. Ihre Auftritte sind eher schaurig als schön

Stéphanie von Monaco

Die Männer dürften bei ihrem Anblick Schnappatmung bekommen haben. Stéphanie von Monaco (60) selbst aber auch! Die Prinzessin feierte beim Rotkreuz-Ball 2010 ihren großen Auftritt. Dabei schnürte sie ihre Oberweite allerdings derart ein, dass die Nähte ächzten. Zwischen Glitzerträgern und Satinschimmer blieb kaum Platz für Luft – oder Stil.


Ex-Königin Margrethe

Warum das farbenfrohe Ensemble der Dänin (85) aussieht wie eine umgeschneiderte Wachstumstisch-Decke? Weil es wirklich eine ist! Margrethe erwarb den Stoff in London. Zugegeben, die einstige Regentin ist so vor Wind und Wetter geschützt. Aber ein bunter Regenschirm hätte es sicher auch getan ...


Königin Mathilde

Ist die Königin etwa auf dem Weg zur Pyjamaparty? Nein, ein Klassik-Event stand an! Mathilde (52) von Belgien erschien dort im fließenden „Flower Embellished Jumpsuit“ von Stardesigner Elie Saab (61). Der war sicher teuer, modisch aber ein Desaster. Da half auch der edle Stoff nicht weiter – Flop bleibt Flop!





Sarah Ferguson

Mit diesem Outfit hat sie wirklich den Vogel abgeschossen! Fergie (66, r.) muss allein schon wegen des Fascinators in Sachen Stil ordentlich Federn lassen. Das kurzärmelige Kleid betont ihre Fettpölsterchen, statt sie vorteilhaft zu kaschieren. So wirkt Fergie eher wie Butterblume statt Blaublut.

Gloria von Thurn und Taxis

In Ketten gelegt werden sonst ja eigentlich nur Verbrecher oder das Schlossgespenst. Wenn dieser Statement-Schmuck der Fürstin wenigstens echt wäre! Doch die schrille Gloria (65) setzte hier wie so oft lieber auf Show statt Substanz. Dazu Glitzerjacke, Zigarette und Nonchalance pur – der Beweis, dass Adel auch ohne Etikette glänzen kann.



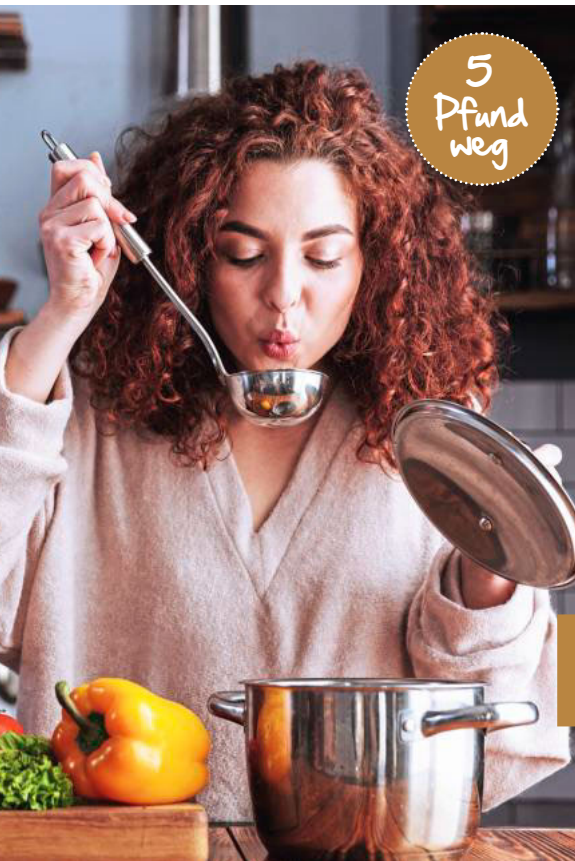
Charlène von Monaco

Auf jeden Topf passt ein Deckel – und auf jeden Kopf ein Hut? Von wegen! Beim monegassischen Nationalfeiertag 2015 trug Charlène (47) diese gewöhnungsbedürftige, Badekappen-ähnliche Bedeckung. Obwohl: Eigentlich war es ja ganz passend für eine Ex-Profi-Schwimmerin...



Vorschau

Die nächste Laura gibt es am 10. Dezember



5
Pfund
weg



Märchenhafte Blüten

Amarylliden zählen zu den edelsten Blickfängen und verzaubern mit ihrer Pracht



Für die schönste Zeit des Jahres

Zum Start in die Festtags-Saison zeigen wir die Styles, die Ihren Look elegant in Szene setzen



Tropen-Liebe

Eine Reise nach Panama verspricht viele Abenteuer und unvergessliche Erlebnisse



Kussecht

Rote Lippen sind ein echter Hingucker – so klappt es mit dem perfekten Kussmund

Auflösung

Ganz schön knifflig, oder? Wir hoffen, Sie hatten viel Spaß beim Rätseln!

Hier hat sich der Schlaufuchs in der letzten Ausgabe versteckt:
Seite 5

Deftige Schlank-Suppen

Löffel für Löffel zum langersehnten Wohlfühl-Gewicht

Diese leckeren Suppen sind nicht nur echte Genuss-Mahlzeiten, sondern halten auch lange satt und kurbeln ganz nebenbei auch noch sanft unseren Stoffwechsel an

Plus:

Prominent

Stars in ihrem zweiten Frühling

Mit über 50 fanden sie noch mal ihr großes Liebes-Glück

Ratgeber

Kein Stress vor Weihnachten

Der große Küchenplan für die Feiertage



Geschenke aus der Küche

Selbstgemachte Leckereien bereiten unseren Liebstem unterm Baum ganz besondere Freude



Im Pasta-Glück

Mamma mia, ist das lecker! Tolle Rezepte, die winterlichen Genuss auf den Teller bringen

Laura
ZUM
SCHLUSS

WAS WURDE EIGENTLICH AUS ...

... Margot Käßmann (67)?

Elf Jahre lang prägte Margot Käßmann (67) als Hannoveraner Landesbischöfin die evangelische Kirche. Doch am 25. Februar 2010 sollte sich ihr Leben schlagartig ändern. Weil die Pastorin angetrunken beim Autofahren erwischt wurde, trat sie von ihrem Amt zurück. Seither lebt sie im Ruhestand – untätig ist sie aber nicht. Als Autorin und Rednerin trägt sie weiterhin ihre Botschaft vom Frieden in die Welt und bringt den Menschen den christlichen Glauben nahe. Sie nutzt die Zeit aber auch sehr gern für ihr Familie – besonders an Weihnachten. „Ich habe sieben Enkelkinder, und meine Kinder haben ihre eigenen Familien. Insofern bin ich Heiligabend immer bei einer meiner Töchter und ihrer Familie“, erzählt sie heute glücklich.



2001



Heute

Kälte ist der
beste Grund,
um zu kuscheln



Die besten Seiten des Lebens.



JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

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

