

Nr. 50 3. Dezember 2025

Deutschland 1,79 €

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



bella

Das tut mir gut



**Wärmende  
Eintopf-Hits** S. 28

MEDIZIN-EXTRA

**Wasser-  
Trick für  
mehr Energie** S. 47

**+ Schluss  
mit Nacken-  
Schmerzen** S. 42

Überflüssig & teuer S. 56

Diese Versicherungen  
können Sie sich sparen

Programmieren Sie den Darm auf schlank

# Abnehmen ohne Stress

**PLUS Gutes Bauchgefühl dank leckerer Rezepte** S. 36

# bella

Mehr Freude  
im Alltag



**30 Tipps  
für ein  
zufriedenes  
Leben** S. 22

Eine tolle  
Bescherung

**★ Großes  
★ Advents-  
Gewinnspiel** S. 62



So cremig!

**Die besten  
Käsekuchen** S. 32

Die besten Seiten des Lebens.

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

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

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

JEDEN  
MITTWOCH  
NEU IM  
HANDEL!

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



# Inhalt

Willkommen in der Welt des Wohlfühlens

Liebe Leserinnen,



wollen Sie überflüssige Polices loswerden, Ihre Tarife clever optimieren und dabei bares Geld sparen? Mit unseren Tipps auf Seite 56 starten Sie ganz entspannt und bestens geschützt ins neue Jahr 2026.

Eine schöne Woche, Ihre

Daniela Kierath, Brand Planner



## Tierischer Spaß

Wenn Vierbeiner ihre komischen Seiten zeigen, ist gute Laune garantiert

S. 10



## Freude schenken

Die Teddy-Tonne von Crids zeigt, wie kleine Gesten Großes bewirken

S. 52

Die Titelthemen sind **lila** gekennzeichnet

## Zeit für mich

- 4** Mein Moment
- 8** Schmuckstücke für den Baum
- 22** **30 Tipps für ein zufriedenes Leben**
- 50** Diese Rituale wärmen das Herz

## Mode & Beauty

- 14** Wie schön das funkelt!
- 16** Immer top gestylt
- 18** Dieser Schnitt macht alles mit
- 20** Make-up mit Pflege-Plus

## Fit & Gesund

- 42** Schluss mit Nacken-Schmerzen
- 45** Mit voller Kraft durch den Winter kommen
- 46** Schnelle Hilfe bei trockenen Lippen
- 47** Wasser-Trick für mehr Energie
- 48** Für einen Winter in Bewegung
- 75** Fit mit bella: das Liegende Krokodil

## Leben & Reportagen

- 6** Diese Woche
- 10** Humor
- 12** „Aufzugeben, war nie eine Option“
- 52** Wo Teddys Trost und Freude schenken
- 54** Kekse backen wie die Profis
- 56** Diese Versicherungen können Sie sich sparen
- 62** Großes Advents-Gewinnspiel
- 70** bella besucht: Nadin Güner gründete einen Fahrdienst für Frauen

## Genießen & Wohlfühlen

- 28** Wärmende Eintopf-Hits
- 32** Die besten Käsekuchen
- 36** Abnehmen ohne Stress
- 38** Resteküche: Feldsalat
- 40** Genießen-News

## Wohnen & Dekorieren

- 58** In der Weihnachtsbäckerei
- 60** Mit Liebe verpackt

## Reisen & Träumen

- 64** Glanzvolles Krakau

## Immer in bella

- 68** Rätselspaß
- 72** Horoskop
- 74** Kolumne: Beim Kochen bin ich eigen
- 74** Impressum, Vorschau

## Frische Styles

Mit diesen Tricks wird Ihr Haar lebendig und wandelbar S. 18



## Kreative Resteküche

Aus wenigen Zutaten werden ruck, zuck genussvolle Highlights

S. 38



Ihr persönlicher Kontakt zu bella:

E-Mail: [bella@bauermmedia.com](mailto:bella@bauermmedia.com)  
Leser-Service: 049/30194300  
Mo., Di., Do. und Fr. von 10.30-12.30 Uhr

Fragen zum Abo?  
E-Mail: [kundenservice@bauermmedia.com](mailto:kundenservice@bauermmedia.com)  
Tel.: 040/32901616

„Die größten Ereignisse –  
das sind nicht unsre  
lautesten, sondern  
unsre stillsten Stunden“

Friedrich Nietzsche (1844-1900), deutscher Philosoph

## Ruhe und Besinnlichkeit

Mit dem Entzünden der ersten Kerze hat die Adventszeit begonnen. Das Wort Advent ist lateinisch und bedeutet Ankunft. In den vier Wochen bis zum Heiligen Abend bereiten sich Christen durch innere Einkehr auf die Geburt Jesu vor. Doch was besinnlich klingt, ist oft der reinste Stress. Eine Weihnachtsfeier jagt die nächste, der Weihnachtsmarktbesuch mit Freunden steht an, die Geschenke müssen besorgt werden – in total überfüllten Geschäften ...

**Tun wir uns das in diesem Jahr nicht an. Sagen wir lieber mal einen Termin ab oder kaufen ein unkomplizierteres Präsent.** Und schenken uns damit selbst etwas: Die Freude an der magischsten Zeit des Jahres.



3. BIS 9. DEZEMBER

# Diese Woche...

... freuen wir uns  
für den Uhu

Rund 100 Jahre lang galt der Uhu in der Mark als ausgestorben – jetzt ist er wieder da! Im Havelland wurden acht Brutpaare nachgewiesen, insgesamt schätzt man inzwischen zwischen 100 und 200 Paare in Brandenburg. Die nachtaktiven Greifvögel haben sich in den vergangenen Jahren still und heimlich wieder angesiedelt. Genaue Zahlen erwartet das Landesamt für Umwelt, wenn alle Brutvorkommen vollständig erfasst und ausgewertet sind.



... hören wir den  
**Podcast von Guido  
Maria Kretschmer**

Neuer Job für „Shopping Queen“-König Guido Maria Kretschmer (60). Der Designer macht jetzt auch einen eigenen Podcast! In „Feinstoff“ plaudert er jede Woche aus seinem Leben und lädt spannende Gäste ein. Mit dabei waren unter anderem schon Ina Müller, Marijke Amado, Lisa Feller und Isabel Varell. Aufgenommen wird stilecht in seiner Hamburger Wohnung.

... bleiben wir **dank Haferflocken fit**

Haferflocken schmecken gut, etwa zusammen mit Joghurt und Beeren. Doch die Flocken bringen uns dank der Extradosis Zink auch gesund durch den Winter. Das Spurenelement hilft den Killerzellen des Immunsystems dabei, Erreger schachmatt zu setzen. Nebenbei sind die Getreideflocken mit ihren B-Vitaminen auch top für unsere Nerven.





## ...staunen wir über die Seniorin hinter der Kiosk-Theke

Mit 94 Jahren steht Marlies Lintener noch fast täglich hinter der Theke ihres kleinen Kiosks in Wuppertal. Seit Jahrzehnten ist der Laden mit Zigaretten, Süßigkeiten, Getränken und Zeitungen ein fester, vertrauter Treffpunkt im Viertel. Der Kiosk, den schon ihre Mutter führte, ist für Lintener weit mehr als ein Geschäft: „Der Laden ist mein Leben“, sagt sie mit einem Lächeln. Für viele Nachbarn ist er ein Stück Heimat – ein Ort für Gespräche, kleine Hilfen im Alltag und das vertraute Gefühl von Gemeinschaft. Trotz ihres hohen Alters denkt die Kiosk-Besitzerin nicht ans Aufhören. Was für eine bemerkenswert schöne Besonderheit!

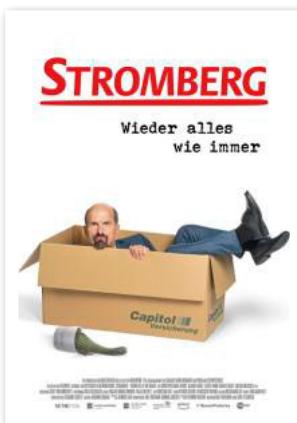
**44,9**

Jahre alt waren Deutschlands Einwohner 2024 im Schnitt. Mit 42,2 Jahren war Hamburg das jüngste Bundesland.

Quelle: Statistisches Bundesamt

## ...gibt es ein Wiedersehen mit Bernd Stromberg

Der Büro-Miesepeter (gespielt von Christoph Maria Herbst) meldet sich zurück – und das gleich auf großer Leinwand! Ab dem 4. Dezember 2025 ist die Kultfigur wieder im Kino zu sehen. Zur Erinnerung: Der letzte Film ist von 2014. Fans der Serie dürfen sich auf den gewohnt bissigen Bürohumor, scharfzüngige Sprüche und jede Menge peinlich-geniale Situationen freuen. Auch das Kollegen-Team ist natürlich wieder mit von der Partie, inklusive neuer Gesichter und altbekannter Intrigen.



# Kleine Weisheiten

FÜR JEDEN TAG

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

**Mittwoch**

**Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Schnelligkeit zu erhöhen.**

Mahatma Gandhi

**Donnerstag**

**Versuche stets, ein Stück Himmel über deinem Leben frei zu halten.**

Marcel Proust

**Freitag**

**Ruhe und Einsamkeit sind die besten Freunde der Seele.**

Henry Wadsworth Longfellow

**Samstag**

**Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen.**

Wilhelm Busch

**Sonntag**

**Was man nicht aufgibt, hat man nie verloren.**

Friedrich Schiller

**Montag**

**Optimismus ist der Quell des Mutes.**

Nicholas M. Butler

**Dienstag**

**Ein Spaziergang am frühen Morgen ist ein Segen für den ganzen Tag.**

Henry David Thoreau

# Schmuckstücke für den Bauu

In diesem Jahr machen wir unsere Anhänger selbst:  
**Das ist gar nicht so schwer**, und wir kommen dabei so schön in Weihnachtsstimmung

## Der Mix macht's

Beim Schmücken gilt: Es darf aufgehängt werden, was gefällt! Richtig schön wird's, wenn zu der Sammlung jedes Jahr neue, selbst gemachte Exemplare hinzugefügt werden, die Weihnachtsgeschichte schreiben. Holzanhänger zum Bemalen, 10 Stück, ca. 10 €, ähnlich bei Etsy



## Fest für die Sinne

Herrlich, dieser Orangenduft: Für dieses Natur-Element Juteschnur zurechtschneiden, doppelt nehmen und eine getrocknete Orangenscheibe auffädeln. Beide Fäden durch eine Holzperle ziehen, Zimtstange zwischen die Fäden legen und beide Garnenden durch Perlen fädeln. Getrocknete Orangenscheiben, ca. 40 g, ca. 3 €, Søstrene Grene





## Engelein, Engelein

Sind die aber süß! Für die schwebenden Himmelsboten mit einem Pompon-Maker (Bastelladen) Bommel aus Wolle herstellen, in Holzwäscheklammern stecken. Gesicht und Haare aufmalen, Flügel aus goldfarbenem Bastelpapier zuschneiden und ankleben, Nähgarn anknöten und die Engel aufhängen.

# Schnupfen?

# nasic® wirkt ab dem 1. Sprühstoß\*



nasic® neo mit 2-fach Wirkung

befreit + schützt

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



\*Wirkeintritt innerhalb von 5–10 Minuten. \*\*Bis zu 3 × 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 akut Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis). nasic® neo ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren bestimmt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cassella-med, Gereonmühlengasse 1, 50670 Köln – Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

# Heute schon geschuuuzelt?

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



3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

# 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 liebgewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten, macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungs-umstellung, 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 Studie<sup>1</sup> zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

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

***formoline L112 –  
aus Ihrer Apotheke***





**Hebamme Sandra (56) arbeitet im Rollstuhl**

# „Aufzugeben war nie eine Option“

**Ein Unfall nahm ihr die Fähigkeit zu laufen - aber nicht die Freude an ihrer Lebensaufgabe**

W inzige Babyfüßchen strampeln in der Luft. Liebevoll greift Sandra Lüth-Pischel (58) die Beinchen des Menschenkindes, massiert sie sanft. Man spürt sofort: Diese Frau ist in ihrem Element. Schon immer hatte sie ein gutes Gespür für die Allerjüngsten, liebte als Mädchen kleinere Kinder, jobbte als Babysitterin. Sandra kämpfte sich nach der Ausbildung zur Erzieherin durch die harte Hebammen-Schule. Das war vor 34 Jahren. Rund um die Uhr ist sie seitdem für werdende Mütter im Einsatz, gibt

unter anderem Geburtsvorbereitungs- und Massagekurse, ist Tag und Nacht telefonisch erreichbar - mit Herz und aus Leidenschaft.

## Was sie nicht schafft, übernimmt ihr Mann

Das ändert sich auch nicht, als ein Unfall 2004 Sandra aus der Bahn wirft. Sie ist von nun an querschnittsgelähmt - und auf den Rollstuhl angewiesen. Im Krankenhaus kann sie nun nicht mehr arbeiten. „Aber meinen Beruf aufzugeben, kam für mich nie infrage“, sagt sie. Also arbeitet sie von nun an ausschließlich freiberuf-

lich. Gestaltet ihre Praxis in ihrem Haus in Sollerup (Schleswig-Holstein) barrierefrei. Was sie selbst nicht erledigen kann, übernimmt ihr Mann Bernd (57). „Es war klar, dass Sandra ihren Beruf nicht aufgeben wird, also habe ich es getan und es nie bereut.“

Finanziell ist das kein Problem. „Mein Verdienst reicht aus, um Haus, Auto und Lebenskosten zu halten“, sagt Sandra, die nicht mit ihrem Schicksal hadert. Dafür ist auch keine Zeit - denn es sind immer Frauen da, die sie brauchen, weil Untersuchungen anliegen, ein Milchstau im Anmarsch ist, das Baby kränktel. „Es

gab noch keinen Tag, an dem ich keine Lust hatte zu arbeiten“, sagt Sandra. „Die Wände bei mir sind gepflastert mit Danksagungen, mit Bildern, mit Puzzles und Karten. Und immer wieder steht dort ‚Hebamme sein ist nicht dein Beruf, sondern deine Berufung‘. Genau so ist es.“ ●

Jana-Marie Lühring

## GUT ZU WISSEN

### Hebammen in Deutschland

Sie unterstützen Frauen während der Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge. In Deutschland sind etwa 29.000 Hebammen und Entbindungs-helfer angestellt tätig. Etwa 19.000 arbeiten freiberuflich, die wenigsten von ihnen bieten auch Geburtshilfe an. Gründe dafür sind lange Bereitschaftszeiten, lange Wege durch die Schlie-ßungen von Geburtskliniken und hohe Haftungsprämien. Deshalb wird in Deutschland derzeit von einem Hebammenmangel gesprochen.

Seit 34 Jahren arbeitet Sandra als Hebamme - davon hält sie ein Rollstuhl nicht ab



santaverde.de



# Bringt dich zum Strahlen.

Das **radiant eye serum** ohne Duft – neu in unserer **AGE PROTECT Linie**. Für sichtbar gepflegte Augenblicke. Es kombiniert **Parakresseextrakt** zur sichtbaren Glättung feiner Linien mit schützendem **Ectoin**, welches die Haut vor Umwelteinflüssen bewahrt. **Aloe Vera Blütennekter** beruhigt und spendet Feuchtigkeit, während **Hyaluronsäure** die Haut intensiv aufpolstert. Für eine frische, gestärkte Augenpartie – jeden Tag.



Santaverde ist nach strengsten internationalen Standards für echte Naturkosmetik NATRUE-zertifiziert.

**SANTAVERDE**  
NATURKOSMETIK

# Wie schön das funkelt!

Stille Nacht, glitzernde Nacht - diese Schmuckstücke möchten von uns getragen und verschenkt werden



**SCHNEEBALLSCHLACHT**  
Die Ohrhänger mit Schleifen-Steckern erinnern an kleine Christbaumkugeln.  
Charles & Keith, ca. 45 €



**SCHATZ AM ARM**  
Fünf rote Onyx-Steine verzieren das feingliedrige Armband.  
Cajoy, ca. 60 €



**BLUE CRUSH**  
Passt toll zu besonderen Blusen und Tops mit tiefen V-Ausschnitten.  
Tchibo, ca. 20 €



**HERZENSSACHE**  
Von wegen kitschig! Die herzförmigen Glieder sorgen für leuchtende Augen.  
GMK Collection über Christ, ca. 90 €

**FEURIG UND FESTLICH**  
Ein Hingucker - ob solo oder inmitten anderer Ohrstecker.  
Coeur de Lion, ca. 39 €



**EISKÖNIGIN**  
Perfekt, um ihn mit anderen Ringen am Finger zu tragen.  
Tchibo, ca. 35 €



**GOLDREGEN**  
Besonders bei hochgesteckten Haaren kommen sie gut zur Geltung.  
& Other Stories, ca. 29 €



**WINTERBLUMEN**  
Opulente Colliers sind zurück und verschönern selbst simplere Oberteile.  
Zara, ca. 40 €

**ROMANTIK PUR**  
Im herzförmigen Etui aus Cord findet jedes Geschmeide seinen Platz.  
Maanesten, ca. 45 €



**AN ORT UND STELLE**  
Driving home for Christmas?  
Auch auf Reisen bleibt alles gut sortiert.  
Bijou Brigitte, ca. 20 €



**ES WIRD PERSÖNLICH**  
Ein individuelles Geschenk mit verspieltem Buchstaben-Dekor.  
Accessorize, ca. 26 €

Mehr ist mehr:  
simple Outfits mit Glanz und Kristallen aufwerten



# Mode & Beauty

## Freude direkt per Post

Die Online-Plattform Sellyp macht das Verkaufen aus sortierter Fashion einfach: einschicken, zurückleihen und Geld verdienen. Super! Kuratierte Shops versorgen uns außerdem mit vielen glamourösen Looks und modischen Geschenken. Weitere Infos unter [www.sellyp.de](http://www.sellyp.de)



### All-in-one

Geschenksets sind alle Jahre wieder ein gern gesehener Gast bei der Bescherung. Das „Wegbegleiter“-Set von Nivea enthält die „Creme Sensitive“-Pflegedusche, die „Verwöhnende Soft Milk“-Lotion und die „Beruhigende Tagespflege“. Ca. 18 €, [www.nivea.de](http://www.nivea.de)

## Authentisch schön

Schon einmal auf Fakes im Internet reingefallen? Dank der neuen Echtheitsprüfung von Ebay wird es leichter, Designermode, -schuhe und -handtaschen ohne Angst vor Betrügern online zu kaufen. Damit sind wir immer auf der sicheren Seite! Shoppen auf [www.ebay.de](http://www.ebay.de)



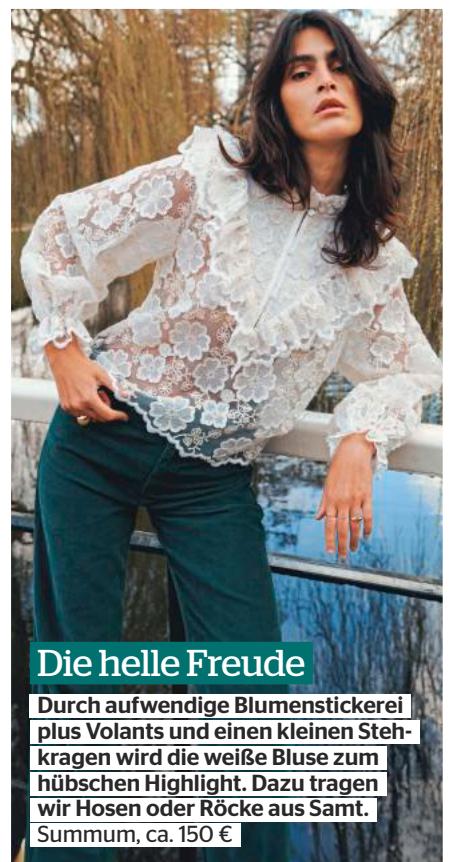
## Rosige Aussichten



Neben der Blume der Liebe runden Noten wie Zitrone, Lilie und Jasmin die Komposition des neuen „Pixi Rose“-Parfüms ab. Außerdem passt der kleine Flakon in wirklich jede Handtasche. 15 ml für ca. 18 €, [www.pixibeauty.com](http://www.pixibeauty.com)

# Immer top gestylt

Opulente Stoffe, raffinierte Schnitte: Mit diesen **schmucken Blusen und Oberteilen** stimmen wir unsere Outfits auf die Festsaison ein



## Die helle Freude

Durch aufwendige Blumenstickerei plus Volants und einen kleinen Stehkragen wird die weiße Bluse zum hübschen Highlight. Dazu tragen wir Hosen oder Röcke aus Samt. Summum, ca. 150 €



## Prachtstück

Aus schimmerndem Samt und mit weich fallendem Wasserfallkragen, so ist das jadegrüne Top ein echter Schmeichel-Star. Statt Cremeweiß passen auch edle Brauntöne dazu. Witt, ca. 22 €



## Spiel mit Kontrasten

Die Mischung macht's: Bei diesem Mesh-Oberteil bleiben die langen Ärmel transparent, das unterlegte Jerseyfutter macht das Shirt am Body angenehm blickdicht. Sheego, ca. 70 €



## Trend-Teil

Schluppenblusen mit Schleifenkragen sind wieder angesagt. Kein Wunder, denn sie verleihen, so wie dieses himmelblaue Modell, unserer Garderobe im Nu eine feminine Note. Vero Moda, ca. 45 €



## Glänzend aufgelegt

Ob zur schwarzen Hose oder zur Jeans: Bei dieser Bluse aus goldgelbem, seidig-strahlendem Lyocell-Mix darf der Rest des Outfits ruhig schlichter ausfallen. C&A, ca. 26 €

# DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAZIN



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



# Dieser Schnitt macht alles mit

Immer nur Locken? Das war unserer Kollegin Jennifer zu langweilig. Dank mehr Stufen ist ihr Haar **viel wandelbarer** geworden



## Vorher

Unsere Kollegin Jennifer (40) hat von Natur aus Korkenzieherlocken, die sie offen trägt.

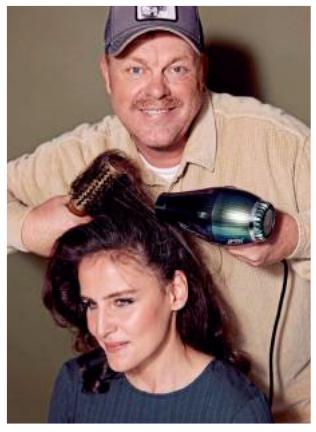
„Ich hätte gern einen Schnitt, aus dem ich mehr machen kann“, verrät sie.

Kürzere Partien  
rahmen Jennys  
Gesicht schön ein.  
Cool: der Seiten-  
scheitel

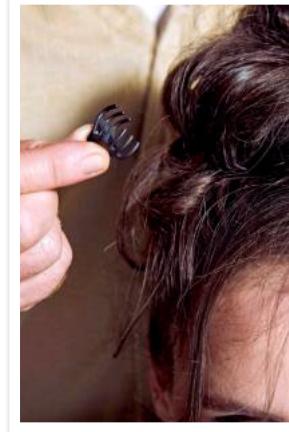


## Entspannte Wellen als attraktive Alltags-Begleiter

Ein „Blowout“ ist das ideale Ausgangs-Styling für weitere Looks. „Das ist einmalig nach dem Duschen ein wenig Arbeit, aber danach fällt das Haar tagelang super – perfekt für alle, die nur ein- bis zweimal die Woche waschen“, verrät unser Experte. So geht's: nach der Wäsche die Haare zuerst mit dem Föhn antrocknen. Danach Strähne für Strähne über einer XL-Rundbürste formen. Kurz auskühlen lassen, Bürste lösen und mit der nächsten Partie fortfahren. Ein Glanzspray veredelt am Ende. Versiegelt und pflegt zugleich: „Styling Spray Diamond Glass“, Neqi, ca. 10 €, bei dm



Beim Föhnen starten wir unten und arbeiten uns Lage für Lage zum Deckhaar. „Strähnen mal von oben, mal von unten um die Bürste wickeln – für mehr Dynamik“, sagt Sascha.



Die Clips in dem Ton der Haarfarbe wählen und möglichst unsichtbar feststecken. Für Extra-Halt sprüht Sascha vorab noch etwas Haarspray drauf. „Hält super“, so der Profi.



## Hochgesteckt zu besonderen Anlässen

Das Geheimnis moderner Steckfrisuren: Je weniger akkurat sie gestylt werden, desto frischer sehen sie aus – super bei Locken! Sascha greift vorab zu einem Trockenshampoo: „Für mehr Griffigkeit in die Längen sprühen, dann einen hohen Zopf binden und die Längen nach Gusto entlang des Gummis festclippen.“ Weißt nicht und duftet toll: „Trockenshampoo All in One“, Batiste, ca. 4 €, in Drogerien



## Die glatte Linie für einen neuen Style

Wer Naturlocken hat, verändert mit dem seidigen Look seinen Typ sofort. Wichtig, um die trockenen Enden nicht zu strapazieren, ist ein Hitzeschutz. „Ins Haar sprühen und noch mal kurz anföhnen, sonst schadet ihm das heiße Eisen nur“, weiß Sascha. Erst danach Partie für Partie durch das Hitze-Tool ziehen. Anti-Frizz-Formel: „Fructis Sleek & Stay Heat-activated Serum“, Garnier, ca. 8 €, in Drogerien



Der größte Vorteil von Jennys Löwenmähne: Sie hat vom Ansatz an schon tolles Volumen. Beim Glätten reicht es also, wenn wir circa drei Zentimeter darunter erst ansetzen.



# Garnicht oberflächlich!

## Strahlende Haut

Mit Foundation und Concealer lassen sich kleine Makel optisch ausblenden, Rouge ist ein schneller Frischmacher. Das Tolle: Enthalten sie gleichzeitig Wirkstoffe wie stärkende Ceramide, verfeinernde Niacinamide und Feuchtigkeitsgeber wie Glyzerin, unterstützen sie zusätzlich den Effekt unserer Hautpflege.

**1 Lässt den Teint feiner wirken:** „The Porefessional Foundation“, Benefit, ca. 49 €, in Parfümerien

**2 Ideal bei Augenschatten:** „Skin Adapting CC Concealer“, Trend It Up, ca. 3 €, www.dm.de

**3 Rouge in leichter Serum-Form:** „Superdewy Blush Burst“ im Ton „Watermelon Pop Coral“, Revolution, ca. 8 €, über www.douglas.de



## Weiche Lippen

Wenn es draußen kalt wird, sollten Lippenstifte nicht zusätzlich austrocknen. Öle und aufpolsternde Peptide kommen hier gerade recht.

**1 In neun dezenten Nuancen:** „Legendary Lip Oil“ im Ton „Alessandra“, RMS Beauty, ca. 27 €, über www.organicluxury.de

**2 Cremig dank Granatapfelblüten-Extrakt:** „True Velvety Lipstick“ im Ton „Blush Pink“, Korres, ca. 27 €, de.korres.com

**3 Färbt die Lippen zartrosa:** „Plumping Lip Balm“, Lavera, ca. 4 €, in Drogerien



Wer eine pflegende Foundation wählt, kann sich auch langfristig über eine schöne Haut freuen

**Mascara, Lippenstift und Foundation** können mehr als nur gut aussehen – Make-up punktet jetzt mit Extra-Pflege

## Volle Wimpern und Brauen

Seren, die das Wachstum von Augenbrauen und Wimpern anregen, sind aktuell ein großer Trend. Praktisch: Diese pflegenden Essensen sind jetzt auch in Maskaras, Eyelinern und tönenden Augenbrauenprodukten enthalten, sodass die tägliche Anwendung und das Dranbleiben noch einfacher werden.

**1 Füllt feine Brauen auf:** „Perfect Silhouette Eyebrow Gel“, Thom by Thomas Rath, Zweierpack, ca. 40 €, www.hse.de

**2 Schwarze Wimperntusche mit Wachstumsserum:** „Grow & Tint Mascara“, M. Asam, ca. 19 €, www.asambeauty.com

**3 Dunkler Eyeliner für kräftigere Wimpern:** „Natural Lash Extension Serum Eyeliner“, Sante, ca. 18 €, über www.eccoverde.de



**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

# Tipps für mehr Lebensfreude

Liebe Freunde, erfüllende Hobbys, ein gemütliches Sofa: Eigentlich haben wir ja alles. Trotzdem fragt diese leise Stimme im Kopf immer mal wieder: Soll's das schon gewesen sein? Nein! Wie wir mit kleinen Schritten unsere Komfortzone verlassen

Kleine Inseln im Alltagsstress, Erfüllung im Job, gesunde Ernährung: Im Grunde haben wir alle ähnliche Ziele. Wir lieben die Abwechslung, sehnen uns nach Anerkennung – und manchmal auch nur nach fünf ruhigen Minuten: um kurz in uns hineinzuspüren, die Aufgaben des Tages neu zu ordnen und für Einfälle offen zu sein. Dass wir im Leben bestehen können, haben wir längst bewiesen. Und doch könnte es uns noch besser gelingen, die besonderen Momente herauszukitzeln und persönlich zu wachsen, oder? Was hält uns eigentlich davon ab, unser Netzwerk mal wieder zu erweitern und neugierig zu hinterfragen, was das Leben der anderen bereichert? Warum schrecken wir zurück, wenn sich Chancen auftun?

Meist ist es der enorme Angang, der große Abstand, der zwischen der aktuellen Situation und dem angestrebten Ziel liegt, der uns zum Zauderer werden lässt.

Zwischen all den Verpflichtungen

und Terminen meinen wir, nicht über die Energie zu verfügen, um etwas Großes anzupacken. Dass es eher die kleinen Schritte sind, die ein nachhaltiges Plus an Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit mit sich bringen, übersehen wir gern.

## In kleinen Schritten glücklich werden

Die Amerikanerin Caroline Arnold hat ein Buch darüber geschrieben, das bisher allerdings nur auf englisch erhältlich ist: „Small Move, Big Change“. Es handelt davon, wie man mit Mini-Veränderungen große Veränderungen herbeiführt, zum Beispiel seine Stärken noch mehr zum Vorschein bringt, seinen Horizont erweitert, besondere Momente zu schätzen lernt. Das Gute daran: Es kostet kaum Kraft, und wir können sofort damit loslegen. ●

*Katja Bosse*



## Anleitung zum sofortigen Glücklichsein

Heute übernehmen Sie einmal das Kommando – und denken über eine bestimmte Sache bewusst optimistischer als sonst. Denn positives Denken bringt neue schöne Gedanken hervor. Mit einer solchen Lebenseinstellung erkennt man Chancen, traut sich mehr Dinge zu und entwickelt andere Fähigkeiten als jemand, der negativ denkt.



Indem wir schlechte Erinnerungen davonsegeln lassen, verzeihen wir uns selbst

## Ausgeprägtes Hüpfen

löst positive Gefühle aus und kann sogar depressive Symptome lindern

Quelle: Universität Heidelberg

Um Stärken noch besser zum Vorschein zu bringen, reichen kleine Änderungen

Lesen Sie bitte auf der nächsten Seite weiter

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 (neuromuskuläre 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](http://www.verla.de)

## Mit Mini-Drehs große Veränderungen herbeiführen

8 Tipps, die wenig Kraft kosten, aber viel bringen

### Gedankenexperimente wagen

Jeder, der an Ihnen vorbeigeht oder im gleichen Bus sitzt, hat seine Geschichte. Träume, Ängste, Verunsicherungen, Erfolge, Stärken, Gründe zum Lachen und Gründe zum Weinen. Sehen Sie sich einige von ihnen an. Versuchen Sie, sich Geschichten über sie auszudenken - wer sie sind, was sie beruflich machen, die Höhen und Tiefen ihres Lebens. So kann sich unser Blick auf die Welt grundsätzlich verändern und liebevoller werden.

### Kleine Zeremonie der Vergebung

Reue und Selbstvorwürfe können uns niederrücken. Es heißt nicht umsonst, dass man an einer schweren Last trägt. Führen Sie sich einen alten Ausrutscher oder etwas anderes vor Augen, das Sie bereuen, verzeihen Sie sich - und vergessen Sie die Sache. Hier und heute beginnt die Zukunft. Am besten können Sie loslassen, indem Sie die Erinnerung notieren und das Papier als Schiffchen auf den nächsten Fluss setzen. So kann man auch das Fehlverhalten anderer verzeihen.

Die beste Art, Energie zu tanken: tief ein- und ausatmen und die Natur spüren



### Wichtig: Die Not-to-do-Liste

Die meisten Menschen gehen jeden Morgen davon aus, dass sie ihre komplette To-do-Liste schaffen müssen. Deshalb entscheiden sie nicht rechtzeitig, was noch Zeit hat - und am Ende des Tages wird ihnen die Wahl abgenommen. Entscheiden Sie heute selbst, was nicht erledigt wird, und konzentrieren Sie sich dann auf den Rest. Um wirklich produktiv zu sein, müssen wir zeitliche Grenzen akzeptieren und bewusste Entscheidungen treffen, bevor uns der Tag entgleitet.



### Tankstellen für neue Energie aufspüren

Es gibt Orte, die uns den Lärm und die Anforderungen der Welt vergessen lassen: Die Natur kann so ein Kraftplatz sein, das Fitness-Studio oder eine besondere Wohlfühlumgebung. Manchmal reicht schon der Blick auf einen Baum durchs Bürofenster, der uns dazu einlädt, zur Ruhe zu kommen und tief durchzuatmen. Weitblick gewinnt aber vor allem, wer seinen Kraftort noch mit einer Kraftquelle verbindet: sich an seinem Lieblingsplatz bewegt, innehält oder spielt. Sie könnten mit Ihrem Hund durch den Park tobend, zu Ihrer Lieblingsmusik durchs Wohnzimmer tanzen oder am Schreibtisch einen Moment in sich hineinspüren, während Sonnenstrahlen Ihre Nase kitzeln. Schon fünf Minuten heben die Laune spürbar.

### 5 gute Gründe, den Blick auf die Welt zu ändern

- 1 Wir fangen an, Dinge nur noch für uns zu tun - und nicht, um andere zu beeindrucken.
- 2 Sich zu überwinden, statt seine Ängste zu verdrängen, erzeugt eine große innere Zufriedenheit.
- 3 Wir sammeln in kürzester Zeit eine enorme Fülle an neuen Erfahrungen und entwickeln uns

dadurch als Person sehr schnell weiter.

- 4 Wir verkörpern eine starke Realität, die auch andere Menschen anzieht und an uns bindet.
- 5 Stück für Stück bauen wir das unerschütterliche und stärkende Vertrauen in uns selbst auf, jeder Herausforderung des Lebens gewachsen zu sein.

## Besser schlafen

Eine geruhige Nachtruhe stärkt nicht nur die Willenskraft, sondern auch die Entscheidungsfreude und den eigenen Willen. Der Grund: Die Hormone kommen ins Gleichgewicht, was die Energie ausbalanciert. Außerdem kann das Unterbewusstsein so neue Verbindungen herstellen und Entdeckungen machen - das stärkt die Problemlösungsfähigkeit. Schon eine Viertelstunde mehr Ruhe kann eine Menge ausmachen. Tipps für besseres Schlafen: Investieren Sie in ein ergonomisches Kopfkissen, dunkeln Sie den Raum vollständig ab, verbannen Sie alle elektrischen Geräte ins Wohnzimmer und senken Sie die Raumtemperatur.

## Die Selbstfürsorge aktiv stärken

Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen, leiden Körper und Seele. Und wenn man Terminvereinbarungen auf die lange Bank schiebt, erzeugt dies eine unterschwellige Anspannung, die der Produktivität schwer zusetzt. Vereinbaren Sie deshalb heute noch einen Termin bei einem Arzt, den Sie schon lange aufsuchen wollten, mit der Steuerberaterin oder einer Freundin, die Sie endlich wiedersehen möchten - wenn auch nur digital. Danach sind Sie sofort entspannter, obwohl es doch nur ein kurzer Griff zum Telefon war.

## Die 2-Minuten-Regel

Wenn etwas in maximal zwei Minuten erledigt ist, machen Sie es gleich. Gar nicht erst aufzuschreiben und auf die To-do-Liste setzen - einfach machen! Wir schieben erstaunlich viele Dinge vor uns her, die eigentlich im Handumdrehen erledigt wären.

Lesen Sie bitte auf der nächsten Seite weiter

**3-fach stark gegen Halsschmerzen**



**Nur  
Dorithricin®  
wirkt:**

1. schnell
2. spürbar schmerzlindernd
3. langanhaltend<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

**Dorithricin® Halstabletten Classic.** Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung bei Infektionen des Mund- und Rachenraumes mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Enthält Sorbitol und Minzöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 04/2022. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn.

## Besinnen Sie sich auf Kleinigkeiten

Aufgeregt vor einem Gespräch? Spüren Sie in sich hinein, wie sich Ihre Antworten anfühlen. Die Strategie kann dazu beitragen, dass sich neue Berührungspunkte ergeben, etwas Unbeachtetes bewusst wird und sich Aufreger reduzieren. Sie werden im Gespräch gelassener sein und sich wie beflügelt fühlen.

## Netzwerke schaffen

Netzwerke verschaffen uns Zugang zu Rat und Hilfe, Empfehlungen und Erledigungen auf direktem Wege. Trinken Sie einfach mal mit jemandem Kaffee, den Sie nur flüchtig kennen. Schon zehn Minuten reichen, um eine Brücke zu bauen.

## Workshop im Verzichten

Wählen Sie eine Angewohnheit, die Ihre Produktivität behindert – und verzichten Sie heute darauf. Legen Sie sich fest: „Nicht einmischen“, „Mich nicht kleiner machen, als ich bin“, „Keine Klatschgeschichten anklicken“ oder „Nicht im Internet einkaufen“. Prüfen Sie hinterher, wie es war, einen Tag darauf zu verzichten. Fühlen Sie sich besser? 24 Stunden können einem die Augen öffnen.

## Mehr unpraktische Gewohnheiten

Wir können ein kleineres Glas nehmen, um öfter aufzustehen und zum Wasserhahn laufen zu müssen. Oder den Abfalleimer in die hinterste Ecke stellen, ganz am Rande des Parkplatzes parken – und immer den längeren Weg gehen. Auf diese Weise bleiben wir nicht nur körperlich in Bewegung, sondern auch flexibler im Geist.

## Perspektive wechseln

Nichts festigt eine Verbindung so gut, wie jemanden um seine Einschätzung zu bitten. Eine neue Sichtweise kann uns zu besseren Entscheidungen verhelfen. Denken Sie heute über etwas nach, wofür Sie eine Lösung suchen, und bitten Sie jemanden um Rat. Ein privates oder berufliches Gespräch zu solchen Fragen trägt nicht nur zur Problemlösung bei, sondern stärkt auch Ihre Beziehung zum Befragten – das könnte wertvoll werden.

## 5 - Minuten - Meditation

Einige Ängste werden dadurch befeuert, dass wir zusätzlich zu unserer Furcht vor der konkreten Situation Angst vor der Angst entwickeln. Unsere Erwartung, in Panik zu geraten oder ein Unwohlsein zu verspüren, erhält die Störung aufrecht. Wir sind nun dauerhaft angespannt und verstehen uns darauf, Angst zu entwickeln. Psychologische Verfahren lehren deshalb, nicht gegen die Angst anzukämpfen, sondern sie nur zu beobachten. Setzen wir uns also einige Minuten hin und akzeptieren unsere Gedanken. Jetzt werden wir gelassener und nehmen dem Negativen die Kraft. Je öfter wir die Meditation anwenden, desto schneller wirkt sie.

## Kultur-Konzept

Bücher verführen uns auf einzigartige Weise zu einer Reise durch Zeit und Raum, Fantasie und Wirklichkeit. Die Klassiker wirken vielleicht alt und verstaubt, haben jedoch die Zeiten überdauert und können überraschend aktuell sein, auch wenn sie viele Hundert Jahre alt sind. Nehmen Sie einen Klassiker zur Hand, den Sie schon immer lesen wollten. Oder wählen Sie mal bewusst eine ganz andere Textform: Greifen Sie heute beispielsweise mal zum Sachbuch, lesen Sie ein Gedicht oder schreiben Sie selbst eine kurze Geschichte. Auch eine fachlich interessante Website zu erkunden unterstützt das Entstehen neuer Ideen und Pläne.

## Strategie der fühlenden Fragen

Wer ein unangenehmes Gespräch vor sich her schiebt – einen Anruf oder eine schwierige berufliche Diskussion –, verbraucht unverhältnismäßig viel Energie und bremst seine Produktivität. Statt der Situation auszuweichen, kann man sich an einem ruhigen Ort folgende „fühlenden Fragen“ stellen:

- Wie war meine letzte Begegnung mit diesem Menschen?
- Was mag ich an dieser Person besonders?
- Gibt es etwas, das sie für mich getan hat?
- Worin stimme ich mit ihr zum größten Teil überein?



# LACHEN ohne Sorgen

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



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

Dank der blend-a-dent Ultimate Haftcreme fühlt sie sich beim Tragen ihrer Vollprothese vollkommen sicher. Die spezielle Formel bietet nicht nur starken Halt, sondern auch eine schützende Barriere gegen Krümel und Speisereste, selbst beim Genuss von Weihnachtsplätzchen und anderen Leckereien. Diese Sicherheit schenkt ihr das Selbstvertrauen, um ihr Leben jeden Tag in vollen Zügen zu genießen – ob beim herhaften Biss in einen Apfel, beim spontanen Cafébesuch mit Freundinnen oder eben beim festlichen Weihnachtssessen 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](http://www.blend-a-dent.de)

# Das Beste aus einem Topf

Wenn es schnell gehen muss oder es bei kaltem und nassem Wetter einfach ein dampfender Eintopf sein muss, sind diese **wärmenden Lieblingsgerichte** genau das Richtige



## Brasilianischer Pfeffertopf mit schwarzen Bohnen

### Zutaten für 4 Personen

200 g schwarze Bohnen, 4 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 4 Fleischtomaten, 500 g Schweineschulter ohne Knochen, ohne Schwarte, 40 g Schweineschmalz, 2 EL Rosenpaprika, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 3 rote Paprikaschoten, 1 Dose (425 ml) Gemüsemais, 3 rote Chilischoten, 150 g Chorizo, Salz, Pfeffer, 250 g Jasminreis, 2 Stiele Petersilie, 2 EL Öl, 12 Scheiben Frühstücksspeck

1 Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Tomaten

würfeln. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Rosenpaprika, Tomatenmark und Tomaten zufügen. Ca. 10 Minuten schmoren. Fleisch mit Mehl bestäuben, Brühe zugießen. Lorbeerblätter zufügen, aufkochen, ca. 2 Stunden köcheln. Paprika in Streifen schneiden. Mais und Bohnen abgießen. Chili klein, Chorizo in Scheiben schneiden.

2 Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika, Mais, Bohnen und Chili zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer

würzen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Chorizo zugeben. Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Petersilie hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckscheiben darin knusprig braten. Pfeffertopf mit Salz und Pfeffer würzen und mit Speckscheiben und Petersilie garnieren. Reis dazu reichen.

### Zubereitungszeit ca. 2½ Std.

Wartezeit ca. 12 Std.  
Pro Portion ca. 1440 kcal,  
E 56 g, F 78 g, KH 104 g

## One-Pot-Pasta

### Zutaten für 4 Personen

600 g Hähnchenfilet, 250 g braune Champignons, 1 Wirsingkohl (ca. 600 g), 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 800 ml Hühnerbouillon, 250 g Spaghetti, 200 g Gorgonzola, 50 g Walnusskerne, Oregano zum Garnieren

**1** Filets waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenstreifen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Pilze und Kohl darin andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Nudeln zugeben, aufkochen und ca. 6 Minuten köcheln.

**2** Käse zerbröseln und unter den Nudel-Hähnchentopf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. In Schalen anrichten. Mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Mit Oregano garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

Pro Portion ca. 690 kcal,  
E 49 g, F 46 g, KH 22 g



### Extra-Tipp

Die Nudelkochzeit hängt von der Dicke der verwendeten Pasta ab und variiert stark  
- achten Sie also auf die angegebenen Kochzeiten auf der Packung und geben Sie bei Bedarf noch etwas Wasser oder Brühe hinzu.

## Rote-Bete-Topf

### Zutaten für 4 Personen

750 g Kartoffeln, 1 Packung (500 g) vakuumierte, gekochte Rote Bete, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 1 EL brauner Zucker, Salz, Pfeffer, ca. ½ TL gem. Kümmel, 1,5 l Klare Gemüsebrühe, 800 g Spitzkohl, 3-4 Wiener Würstchen, 2-3 EL Apflesig, 100 g Schmand, ½ Packung Tiefkühl-Petersilie

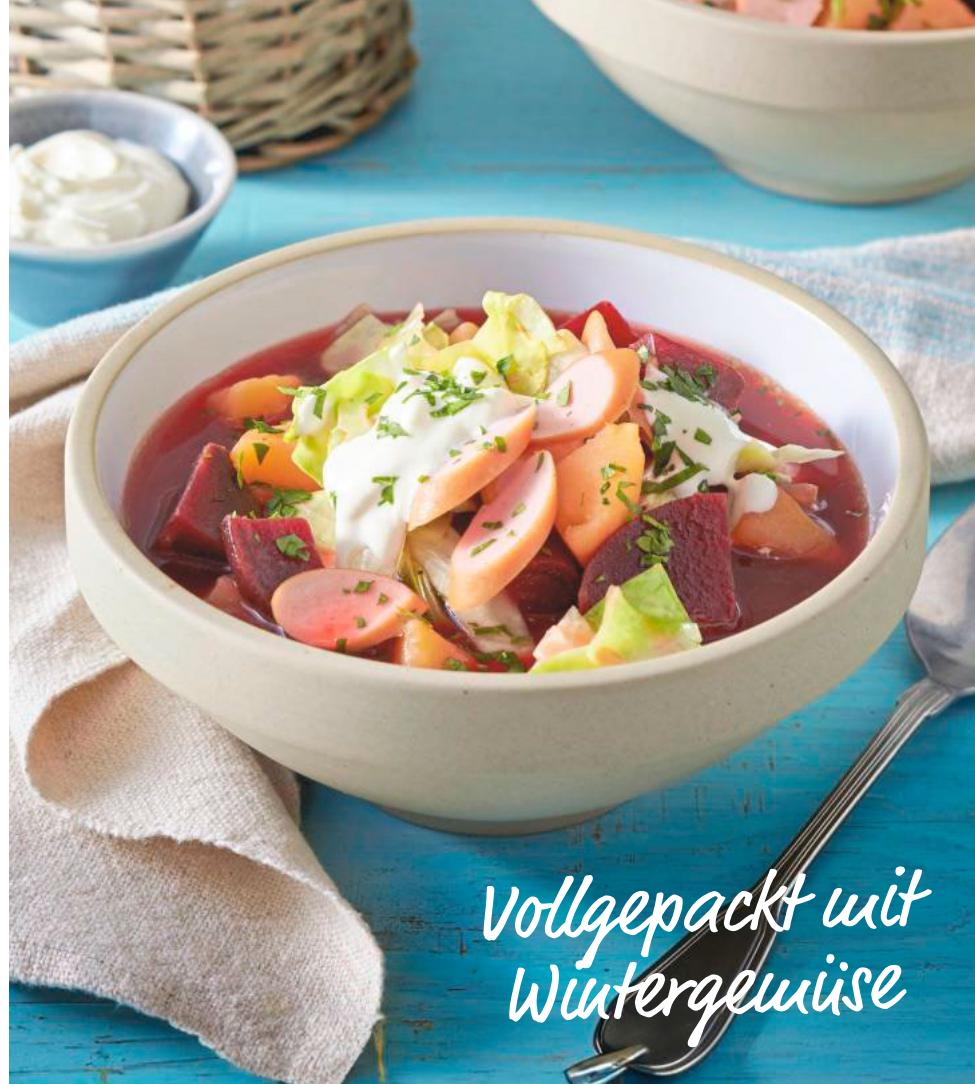
**1** Kartoffeln, Rote Bete und Zwiebel würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit Zucker bestreuen, unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Brühe angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

**2** Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und, bis auf den Strunk, in Streifen schneiden. Spitzkohl in den Eintopf geben und weitere 8-10 Minuten köcheln. Würstchen in Scheiben schneiden, zum Eintopf geben und kurz erhitzen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Eintopf in tiefe Schalen verteilen, jeweils einen Klecks Schmand darauf geben und mit der Tiefkühl-Petersilie bestreuen.

**Zubereitungszeit ca. 30 Min.**

Pro Portion ca. 590 kcal,  
E 21 g, F 34 g, KH 50 g

Vollgepackt mit  
Wintergemüse



## Hackfleisch-Eintopf

### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 2 EL Rapsöl, 400 g Hackfleisch, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose (850 ml) stückige Tomaten, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL Oregano, 4 Möhren, 1 Stange Porree, Salz, Pfeffer, 1 TL Edelsüßpaprika, 1 TL Zucker, 3 Stiele Petersilie

**1** Zwiebel würfeln. Knoblauch hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Tomatenmark in den Topf geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Tomaten und Brühe aufgießen, Oregano zugeben, ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Möhren in Scheiben, Porree in Ringe schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit Möhren zugeben und weitere ca. 10 Minuten kochen. Lauch zugeben und noch ca. 10 Minuten köcheln. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker abschmecken. Petersilie hacken. Eintopf mit Petersilie bestreuen.

**Zubereitungszeit ca. 1 Std.**

Pro Portion ca. 540 kcal,  
E 28 g, F 24 g, KH 52 g



Köstliches  
Seelenfutter



## Süßkartoffel-Chili

### Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 1 Süßkartoffel (ca. 450 g), 3 bunte Paprikaschoten (rot, gelb, grün), 3 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Kakao, 1 Dose (400 ml) gehackte Tomaten,  $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Thymian, 1 Msp. Piment, Salz, Pfeffer, 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen,  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch, 100 g saure Sahne

**1** Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Chili klein schneiden. Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Chili und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika und Süßkartoffelwürfel zugeben und ca. 2 Minuten braten. Tomatenmark und Kakaopulver ca. 1 Minute mitrösten, mit Tomaten ablöschen und mit Thymian, Piment, Salz und Pfeffer würzen. Chili ca. 20 Minuten leicht köcheln. Kidneybohnen abtropfen lassen und nach 10 Minuten Kochzeit zum Chili geben. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen. Chili mit Schnittlauch bestreuen, mit der Creme servieren.

**Zubereitungszeit ca. 45 Min.**

Pro Portion ca. 390 kcal,  
E 13 g, F 15 g, KH 52 g

## Grünkohl-Eintopf

### Zutaten für 4 Personen

500 g Grünkohl, Salz, 5 mittelgroße festkochende Kartoffeln, 2 Möhren, 4 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 4 Mettenden (à 75 g), Pfeffer, 2 EL mittelscharfer Senf

**1** Grünkohl waschen, putzen und trocken schleudern. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorkochen. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Abgießen und mit den Händen das überschüssige Wasser ausdrücken. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Möhren darin anbraten, Grünkohl zugeben und mit Brühe aufgießen.

**2** Mettenden in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Senf zufügen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nach Ende der Garzeit, Gemüse leicht zerstampfen, zusammen mit der Wurst servieren.

**Zubereitungszeit ca. 50 Min.**

Pro Portion ca. 460 kcal,  
E 23 g, F 30 g, KH 24 g

### Extra-Tipp

Noch schneller geht's, wenn Sie statt frischem Kohl Grünkohl aus dem Glas oder der Dose verwenden. Einfach abgießen und zum angebratenen Gemüse in den Topf geben. Wer frischen Grünkohl übrig hat, kann ihn nach dem Blanchieren einfach einfrieren.



## Spinat-Gnocchi

### Zutaten für 4 Personen

200 g Blattspinat, 2 Zwiebeln, 400 g Merguez-Bratwürste, 1 Glas (370 ml) geröstete rote Paprika in Lake, 2 EL Olivenöl, 500 ml Hühnerbrühe, 1 Packung (500 g) Gnocchi (Kühlregal), 200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer

**1** Spinat verlesen bzw. putzen, waschen und trocken schleudern. Spinat grob hacken. Zwiebeln grob würfeln. Würste in Scheiben schneiden. Paprika aus dem Glas abgießen und würfeln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und Bratwurstscheiben darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Brühe und 500 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Gnocchi, Paprika, Spinat und Sahne zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

Pro Portion ca. 640 kcal,  
E 27 g, F 39 g, KH 48 g

# Nichts geht über Käsekuchen!

Besonders wenn unser Lieblingsgebäck mit weihnachtlichen Gewürzen, karamellisierten Nüssen und süßen Keksen kombiniert wird



## Glühwein-Käse-Torte

### Zutaten für 16 Stücke

100 g Butter, 250 g Vollkorn-Butterkekse, 1 TL Zimt, 1 kg Magerquark, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 125 g + 2 EL Zucker, 3 Eier (Gr. M), 3 Äpfel (à ca. 200 g), 25 g Mandelblättchen, 250 ml Glühwein, 1 Päckchen klarer Tortenguss, Fett für die Form

**1** Butter schmelzen. Kekse in einem Universalzerkleinerer fein mahlen. Keksbrösel und Zimt mit Butter mischen, in einer nur am Boden gefetteten Springform (26 cm Ø) zu einem glatten Boden andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Quark, Puddingpulver, 125 g Zucker und Eier verrühren. Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und Äpfel halbieren. Ca. Hälfte der Quarkmasse auf dem Boden verteilen. Apfelhälften mit der Schnittfläche nach unten hineindrücken. Rest Quarkmasse daraufgeben, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen. Kuchen im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen auskühlen lassen.

**3** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Glühwein, Tortenguss und 2 EL Zucker verrühren und unter Rühren aufkochen. Glühweinguss auf dem Käsekuchen verteilen, ca. 15 Minuten kalt stellen. Oberen Kuchenrand mit Mandeln bestreuen und servieren.

### Zubereitungszeit ca. 1½ Std.

Wartezeit ca. 2½ Std.  
Pro Stück ca. 270 kcal,  
E 12 g, F 9 g, KH 33 g

# Zebra-Kuchen

## Zutaten für 16 Stücke

100 g Butter, 100 g Schokoladen-Zwieback, 150 g Zwieback, 1 TL Lebkuchen-Gewürz, 125 g Vollmilchkuvertüre, 750 Sahnequark, 150 g Zucker, 1½ Päckchen Vanillepuddingpulver, 4 Eier (Gr. M), 150 ml Sonnenblumenöl, Fett für die Form

**1** Butter schmelzen. Beide Zwiebacksorten mahlen. Mit Butter und Gewürz

mischen. Bröselmasse als Boden in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken. Ca. 30 Minuten kühlen.

**2** 100 g Kuvertüre hacken, über einem Wasserbad schmelzen. Quark, Zucker, Puddingpulver, Eier und Öl verrühren. Masse halbieren. Kuvertüre in eine Hälfte rühren. Teige in die Form füllen (s. Tipp). Kuchen bei 160°C (Umluft: 140 °C)

50–60 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür abkühlen lassen. 25 g Kuvertüre mit einem Sparschäler zu Röllchen raspeln. Den Zebra-Kuchen damit verzieren.

## Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.

Wartezeit ca. 4 Std.

Pro Stück ca. 380 kcal,  
E 9 g, F 26 g, KH 28 g



## Extra-Tipp

**Perfekter Look:** 2 EL der hellen Käsekuchenmasse in die Mitte der vorbereiteten Springform geben. 2 EL der dunklen Käsekuchenmasse auf den hellen Klecks geben und so abwechselnd weitermachen, bis beide Massen aufgebraucht sind. Zwischendurch die Form auf die Arbeitsfläche klopfen.



## Crème-brûlée-Tarte

### Zutaten für 16 Stücke

50 g Pinienkerne, 4 Haferkekse (à ca. 10 g), 150 g Mehl, 150 g Zucker, 75 g Butter, 1 Ei (Gr. M), 1 Vanilleschote, 2 Bio-Orangen, 400 g Schlagsahne, 200 g Schmand, 6 Eigelb (Gr. M), 75 g brauner Zucker, Mehl und Fett zum Arbeiten, Frischhaltefolie, Backpapier, Trockenerbsen

**1** Pinienkerne goldbraun rösten, herausnehmen. Kekse fein mahlen. Mit Mehl und 75 g Zucker mischen. Mit Butter, Ei, Hälfte Pinienkernen und 1 EL kaltem Wasser verkneten. Teig in Folie gewickelt ca.

1 Stunde kühlen. Teig auf Mehl rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete, bemehlte Tarteform mit Hebeboden (28 cm Ø) legen. Rand andrücken. Teig mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen. Erbsen darauf geben. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

**2** Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Orangenschale fein abreiben. Sahne, Schmand und Vanillemark aufkochen. Eigelb und 75 g Zucker verrühren. Schmand-Mix und Schale unter Rühren in die Eigelb-Zucker-

mischung gießen. Form aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 160 °C (Umluft: 140 °C) reduzieren. Papier mit Erbsen entfernen. Guss in die Form gießen. Im Ofen weitere 20-30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Tarte mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchengasbrenner karamellisieren. Mit restlichen Pinienkernen bestreuen.

### Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Wartezeit ca. 3 Std.  
Pro Stück ca. 290 kcal,  
E 5 g, F 20 g, KH 24 g



Der Zucker  
kuuspert so schön

### Extra-Tipp

Lebkuchen-Männchen:  
Honig und 25 g Butter erwärmen. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Gewürz mischen. Alles mit Eigelb verkneten. Teig ca. 1 Stunde in Folie kühlen, ausrollen, Männchen ausstechen. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 5 Minuten backen. Auskühlen. Mit Mix aus Puderzucker und Milch verzieren.

## Eine Zierde für die Kaffeetafel



## Spekulatius-Kuchen vom Blech

### Zutaten für 24 Stücke

400 g Butter, 450 g Spekulatiuskekse, 7 Eier (Gr. M), 200 g + 2 EL Zucker, 2 Päck. Vanillezucker, 1 kg Magerquark, 1 kg Doppelrahmfrischkäse, 30 g Speisestärke, Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone, 65 g Honig, 130 g Mehl, 1 TL Backpulver, Salz, 1 TL Lebkuchengewürz, 1 Eigelb (Gr. M), 30 g Puderzucker, 1 TL Milch, 2 Päck. roter Tortenguss, 450 ml Granatapfelsaft, 200 g Sahne, 6–8 Zweige Rosmarin, Puderzucker und Zimt, Mehl für die Arbeitsfläche, Frischhaltefolie, Backpapier, Ausstechförmchen (ca. 3,5 cm)

**1** 225 g Butter schmelzen. Spekulatius fein mahlen. Mit Butter mischen. Mas-

se auf den Boden eines tiefen Backblechs (ca. 32 x 39 cm) gleichmäßig andrücken. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

**2** 2 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. 150 g Butter, 200 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren. 5 Eier und 2 Eigelb unterrühren. Quark und Käse unterrühren. Stärke, Abrieb und Saft kurz unterrühren. Eischnee unterheben. Käsesmasse auf dem Boden verteilen. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen. Kuchen im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

**3** Lebkuchen-Männchen backen (s. Tipp). Tortenguss, 150 ml Wasser und 2 EL Zucker verrühren. Granatapfelsaft unterrühren, aufkochen. Guss zügig auf dem Kuchen verteilen, ca. 1 Stunde kühlen. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Rosmarin in ca. 24 Zweige zupfen und mit Puderzucker bestäuben. Kuchen in Stücke schneiden. Mit Rosmarin, Sahnetuffs und Lebkuchen verzieren. Mit Zimt bestäuben.

**Zubereitungszeit ca. 2 Std.**  
Wartezeit ca. 3 1/2 Std.  
**Pro Stück ca. 490 kcal,  
E 12 g, F 32 g, KH 39 g**

**Gewicht abbauen, Energie tanken**

# Schlank ohne Diät-Stress

Eine gestörte Darmflora kann die Zahl auf der Waage negativ beeinflussen – wir zeigen Ihnen, wie Sie das mit Ernährung ändern können

Du bist, was du isst! Diesen Spruch haben wir sicher alle schon mal gehört, und tatsächlich steckt darin auch mehr als nur ein Fünkchen Wahrheit – insbesondere, was den Darm angeht. In unserem für die Verdauung und Verstoffwechselung so wichtigen Organ leben nämlich gute und weniger gute Bakterien. Wie viele von jeder Sorte vorhanden sind, hängt davon ab, was wir zu uns nehmen. Von Fast Food, weißem Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln ernähren sich gerne die Bakterien, die nicht genug bekommen können und Heißhunger auslösen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Ballaststoffen fördert das Wachstum der guten Darmbewohner, die uns gesund halten und sogar das Abnehmen unterstützen können.

## Gesunde Verdauung mit gutem Essen

Gute Darmbakterien bevorzugen Präbiotika. Diese Stoffe sind Ballaststoffe, die wir durch die Nahrung aufnehmen können. Besonders viel von ihnen steckt in Chicorée, Topinambur, Artischocken, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln, Bananen, Haferflocken und Spargel. Versuchen Sie gleichzeitig, weniger raffinierten Zucker und Weißmehl zu sich zu nehmen, um das Wachstum von Hefepilzen, die Blähungen und Unwohlsein auslösen können, zu verringern. Eine ausreichende Wasserzufluhr am Tag hilft zusätzlich, unerwünschte Stoffe im Darm herauszuspülen. ●



## Probiotika oder Präbiotika?

Während Präbiotika unverdauliche Pflanzenstoffe sind, die das Wachstum und die Aktivität von Darmbakterien fördern, sind Probiotika Mikroorganismen, die wir mit der Nahrung, insbesondere aus Joghurt, Buttermilch, Sauerkraut oder Kimchi aufnehmen und die unsere Darmgesundheit unterstützen.

**Selbstgekocht ist für den Darm immer noch am besten**

# Essen für ein gutes Bauchgefühl

Mit unseren cleveren Wohlfühlgerichten mit Präbiotika haben die guten Darmbakterien richtig was zu futtern, sodass wir uns über eine **schlanke und zufriedene Mitte** freuen können



## Schwarzwurzeln mit Lachs

**Für 1 Port.**: 750 ml Wasser, 15 ml Weinessig und  $\frac{1}{2}$  TL Mehl verrühren. 200 g Schwarzwurzeln hineinlegen. 20 g Speck und  $\frac{1}{2}$  Schalotte würfeln. 3 Haselnüsse hacken. Schwarzwurzeln in Salzwasser mit 1 Prise Zucker und 1 TL Zitronensaft 15–18 Minuten garen. Speck auslassen. 1 TL Öl und Zwiebeln zufügen, anbraten. Nüsse und 1 TL Zitronenschale zufügen. Mit 1 TL Zitronensaft ablöschen, würzen. 1 TL Butter zufügen, 1 EL geh. Petersilie unterrühren. 60 g Lachsfilet in 1 TL Öl anbraten, würzen, anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

**Zubereitungszeit ca. 1 Std.**

Ca. 450 kcal, E 16 g, F 46 g, KH 5 g



## Gefüllte Artischocken

**Für 1 Port.**: 1 Artischocke waschen, Stiel herausbrechen. Äußere Blätter abschneiden. Von der Artischockenspitze ca.  $\frac{1}{3}$  abschneiden. Blattspitzen stutzen. Auf Stielansatz und Blüten spitze der Artischocken je eine Scheibe Zitrone legen, fest binden. Sofort in reichlich kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Die inneren Blätter und das Heu entfernen. 4 Stiele Petersilie hacken. 25 g Gouda raspeln. 25 g Salami fein würfeln. Salami, 1 EL Semmelbrösel, Käse und Petersilie mischen, in die Artischocke füllen. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten überbacken.

**Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.**

Ca. 250 kcal, E 15 g, F 17 g, KH 11 g



## Hähnchen auf Topinambur

**Für 1 Port.**: 125 g Topinambur in kochendem Wasser 15–20 Minuten garen. 1 Schalotte würfeln. Mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, Zwiebel und  $\frac{1}{2}$  EL Honig mischen, würzen. 1 EL Öl unterschlagen. Topinambur pellen, in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. 125 g Tomaten in Scheiben schneiden, unterheben. Ca. 45 Minuten marinieren. 100 g Hähnchenfilets halbieren, würzen. In 1 EL Öl 4–5 Minuten braten. Salat und Filets anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu schmecken Vollkorn-Grissini.

**Zubereitungszeit ca. 45 Min.**

Wartezeit ca. 45 Min. Ca. 420 kcal, E 32 g, F 25 g, KH 17 g



## Bircher Müsli

**Für 1 Port.**: 30 g Haferflocken in 80 ml Milch einweichen. Zugedeckt über Nacht kalt stellen.  $\frac{1}{2}$  EL geh. Mandeln rösten.  $\frac{1}{2}$  Apfel raspeln. Mit 50 g Joghurt und 1 TL Ahornsirup unter die Haferflocken mischen. 10 g Cashewkerne rösten.  $\frac{1}{2}$  Banane längs halbieren, in 1 TL Butterschmalz braten, mit 1 TL Ahornsirup beträufeln. Bircher Müsli mit Banane und Cashewkernen anrichten. Mit Zitronenmelisse und Zimt garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 25 Min.**

Wartezeit ca. 12 Std.

Ca. 450 kcal, E 13 g, F 22 g, KH 55 g

## Grünkohl-Salat

### Zutaten für 2 Personen

75 g Grünkohl, 3 TL Olivenöl, 25 g gerieb. Parmesan, Salz, Pfeffer, 25 g Pinienkerne, 75 g Rosenkohl, 1 Mini-Römersalat, 300 g Hähnchenfilet, 30 g Feldsalat (Reste), 50 ml Caesar-Dressing, Backpapier

Grünkohl zerzupfen. Mit 2 TL Öl, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Bei 160 °C (Umluft: 140 °C) 15-20 Minuten knusprig backen. Pinienkerne anrösten, herausnehmen. Blättchen vom Rosenkohl abzupfen, in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen. Römersalat grob zerzupfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1 TL Öl bestreichen. Filets in einer Grillpfanne anbraten. Im Ofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C) 8-10 Minuten fertig garen. In dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Salate mischen, anrichten. Kohl, Fleisch und Dressing darauf geben. Mit Kernen bestreuen.

**Zubereitungszeit ca. 50 Min.**

Pro Portion ca. 450 kcal,  
E 47 g, F 27 g, KH 5 g



In Kühlschrank  
ist noch...

## Feldsalat

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



## Deftiges Röstbrot

### Zutaten für 2 Personen

2 Stiele Petersilie, 150 g Champignons, 3 TL Öl, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Bauernbrot (à ca. 50 g), 5 EL Weißweinessig, 4 Eier, 30 g Feldsalat (Reste)

Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Pilze in Scheiben schneiden und in 1 TL Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 2 TL Öl in der Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten, herausnehmen. 1 l Wasser und Essig in einem Topf aufkochen. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen, jeweils in das leicht siedende Essigwasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten pochieren, dabei das Eiweiß mit einem Löffel um das Eigelb legen. Eier abtropfen lassen. Salat auf dem Brot verteilen. Pilze und je 1 Ei darauf anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen. Mit Rest Petersilie garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 30 Min.**

Pro Portion ca. 440 kcal,  
E 23 g, F 21 g, KH 44 g

# MIT LECKER GEMACHT



KARTOFFEL-PASTINAKEN-SUPPE  
MIT APFELSPALTEN & RADICCHIO  
Jetzt probieren:



SO LECKER  
KANN NUR  
LECKER!

Einfach herrlich:  
Kartoffelgratin!

Oben kross, unten cremig: mit Schweinefilet und Porree,  
Hähnchengyros mit Feta, Lachs und Kokos, klassisch mit Käse

TASSEN-KUCHEN!  
Frisch Milch-  
würfel-Cakes,  
1,5 L Cappuccino-  
Küchlein

DREIECKIGE  
KARTOFFEL-  
GRATIN-SCHALE  
mit Lecker Fleck  
SEIT 45

EI, WIE LECKER!  
Pochiert, geröstet, gefüllt  
Die besten Rezepte mit Eiern!

Jeden Monat NEU

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



# Genießen



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



## Aromatische Knolle

Nussig, erdig und ein wenig rauchig: Topinambur bereichert uns an kalten Tagen mit delikaten Nuancen



### Alte Bekannte

Bevor die Kartoffel ihren Siegeszug in Deutschland antrat, war Topinambur ein begehrter Sattmacher. Französische Seefahrer hatten die stärkehaltige Knolle im 17. Jahrhundert mit nach Europa gebracht.

### Unverwüstlich im Garten

Als Spross der Sonnenblumenfamilie entpuppt sich Topinambur als höchst dekorative Gartenpflanze. Wer die Knollen regelmäßig ab Oktober für ein leckeres Mahl erntet, hält ihren Verbreitungsdrang im Garten in Schach.

### Guter Tropfen

Im Schwarzwald destilliert man aus Topinambur einen Brand und sagt ihm stoffwechselanregende Wirkung nach. Lecker: ein Schuss in der Tomatensuppe.

## Das Problem - DIE LÖSUNG

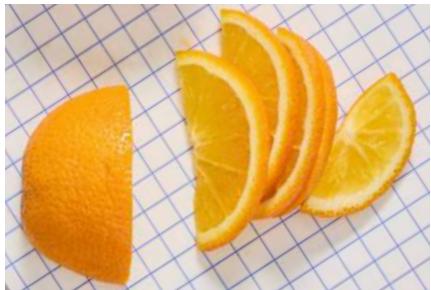
Meine Plätzchen sehen immer gleich aus. Wie kann ich sie mit einfachen Mitteln verzieren?

**LÖSUNG:** Mit dem geriffelten Boden eines Trinkglases bekommen Sie raffinierte Prägungen hin. Sie können auch ein geriffeltes Buntmesser leicht schräg in den Teig drücken oder mit stabilen Kräutern wie z. B. Rosmarin oder sauberen Blättern ein Muster in den Teig zaubern.



## Herzhafte Toast-Tanne

**Für 6 Personen:** 8 Scheiben Toast in 2 EL Butter in einer Pfanne rösten. Aus den Scheiben mit 3 verschiedenen großen Ausstechern insgesamt 18 Sterne ausschneiden. 250 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Insgesamt mit 4 verschiedenen großen Ausstechern 24 Sterne ausschneiden. 1 Blatt Eichblatt-salat in sehr kleine Stücke zupfen. Auf den 4 größten Sternen etwas von 90 g Tomaten- oder Forellenkaviar verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Salat darauf verteilen. Nun den nächsten Brotstern darauflegen und ebenso fortfahren, sodass 6 Tannenbäume entstehen. Bäume mit einem langen Aperitif-Spieß zusammenhalten. Den Spieß mit je 5-6 Johannisbeeren und dem kleinsten Käsestern und gehackten rosa Beeren garnieren.



## Orangen machen einfach glücklich

Orangen enthalten Kalzium und Phosphor. Damit unterstützen sie die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Für diesen Effekt sollten wir frische Früchte essen. Die weiße Haut an der geschälten Orange möglichst mitessen, denn sie enthält sekundäre Pflanzestoffe, Ballaststoffe und Vitamin C und ist supergesund.

# Glutenfrei backen

Wenn Mehl Probleme macht, gibt es einige Alternativen

Das Klebereiweiß Gluten hat beim Backen viele guten Eigenschaften: Es bindet Wasser, lässt das Gebäck aufgehen, stabilisiert die Form und hält den Teig frisch. Doch wer mit beispielsweise Bauchgrummeln oder Verdauungsbeschwerden reagiert, kann zum Beispiel diese leckeren Alternativen nutzen.

## Reismehl

Dabei handelt es sich um ein Stärkemehl aus gemahlenen, geschliffenen Reiskörnern. Ideal für Gebäck mit mürber, sandiger Krume, etwa Kekse, Waffeln oder Rührteig.

## Glutenfreie Haferflocken

Haferflocken enthalten ohnehin nur eine geringe Menge Klebereiweiß, das sich von dem des Weizens unterscheidet. Ausdrücklich glutenfreie Flocken müssen so produziert werden, dass sie keine Spuren davon enthalten.

Gemahlene Mandeln können Mehl ersetzen



## Gemahlene Mandeln

Sie machen Gebäck saftig, aber gleichzeitig auch sehr reichhaltig. Verleihen Rührkuchen, Muffins oder Plätzchen einen nussigen Geschmack.

## Glutenfreies Mehl

Mischung aus Mais-, Hirse-, Buchweizen-, Reis-, Amaranth- oder Quinoa-Mehl. Für bessere Bäkeigenschaften werden oft Bindemittel wie Guar- oder Johannisbrotkernmehl zugesetzt.

## Goldene Göttin

So nennen Inder das leuchtend gelbe Ingwerpflanze Kurkuma. Die Heilpflanze wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Leicht herb und scharf im Geschmack, passt Kurkuma zu Fisch, Fleisch, Eiern oder in Gemüse-Smoothies. Ihr natürlicher Farbstoff Curcumin bringt Curry, Soßen, Nudeln, Reis und Blumenkohl zum Leuchten.

## Sommer trifft Winter

Mit den feinen Aromen des Sommers können Sie den Winter in diesem Jahr begrüßen. Ein toller Aperitif, um den Abend zu starten und Weihnachtsmarkt-Feeling für zu Hause zu erzeugen. „Glüh-Apero Hot Passionfruit Vanilla“ von Katlenburger, für ca. 4 € im Supermarkt



# Knackig & gesund

Sauerkraut hat viele gesundheitliche Vorteile

Etwa 80 Prozent des Immunsystems sitzen im Darm. Die im Sauerkraut enthaltenen Milchsäure-Bakterien trainieren die Abwehrzellen dort und halten so unseren inneren Schutzschild stabil. Zusätzlich unterstützt Sauerkraut die Verdauung und hilft, schädliche Bakterien im Darm zu verdrängen. Aber: Nur rohes Kraut (z. B. aus dem Reformhaus) enthält die Bakterien. Denn Hitze zerstört sie. Essen Sie möglichst dreimal wöchentlich 150 Gramm roh oder bei maximal 80 Grad gegart.



# 164 Mio.

Schoko-Nikoläuse und -Weihnachtsmänner wurden 2024 produziert

Quelle: Statista

## FÜR SIE GELESEN

Mit britischen Grüßen



Knuspriges Gebäck mit cremiger Füllung steht hier im Mittelpunkt. Autorin Petra Milde hat dem kultigen britischen Gebäck ein ganzes Buch gewidmet. Von süß bis pikant, von klassisch bis kreativ ist für jeden Geschmack etwas dabei. Schmeißen Sie den Ofen an! „The Lovely Book of Pies“, Christian Verlag, 24,99 €



## Buchtipp

„Mein Nacken - schmerzfrei und gesund in 5 Schritten“ von Dr. Petra Mommert-Jauch (Meyer und Meyer Verlag, 200 Seiten, 22 Euro)

Unser Nacken ist ein Wunderwerk. Helfen wir ihm, lange stark und gesund zu bleiben!

# Fitter Nacken leicht gemacht

Die Halswirbelsäule ist stark, aber auch anfällig für Beschwerden. Hier die besten Tipps, um sie zu schützen

Daß die Nackenpartie eine wichtige Rolle für unsere körperliche und seelische Gesundheit spielt, zeigt schon unsere Alltagssprache: Wir sagen etwa, dass wir „Nackenschläge einstecken müssen“ oder dass wir „viel am Hals haben“. Kein Wunder, denn die Halswirbelsäule ist zwar sehr leistungsfähig, jedoch auch anfällig für Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen.

Doch wie können wir den Nacken stärken? Die Bewegungsexpertin Dr. Petra Mommert-Jauch (s. Buchtipp) empfiehlt dafür fünf Schritte: Zu-

nächst ist es gut zu verstehen, wie dieser Körperbereich aufgebaut ist. Daraus folgt im zweiten Schritt, ein Gespür dafür zu entwickeln, was der Halswirbelsäule guttut – und was nicht. Anschließend üben wir gesunde Haltungsmuster ein, viertens dehnen und stärken wir den Nacken. Und im fünften Schritt führen wir einen nackengesunden Alltag ein.

### Stabile Bandscheiben und starke Muskeln

Kein anderer Teil unserer Wirbelsäule ist so beweglich wie ihr oberster Abschnitt: Wir können den Nacken

beugen, zur Seite neigen, ihn strecken und drehen. Das verdanken wir sieben Wirbeln, die besonders klein und fein gebaut sind. Dazwischen befinden sich die Bandscheiben, die als Puffer wirken. Gestützt von den Muskeln, trägt die Wirbelsäule ein Gewicht von etwa fünf bis sechs Kilogramm – unser Kopf. Während unsere frühen Vorfahren in der Regel den ganzen Tag liefen, zwischendurch hockten oder sogar kletterten, sieht unser Alltag heute anders aus: Wir sitzen viele Stunden des Tages – oftmals mit Oberkörper und Kopf vornüber gebeugt.

## Einfache Übungen bringen Entspannung

Wie sich diese Fehlhaltung auf unseren Nacken auswirkt, finden wir leicht heraus. Wenn wir nach langem Sitzen aufstehen, halten wir inne und spüren nach: Wie fühlt sich mein Nacken an? Ist er gebeugt, eingesunken? Wo genau spüre ich Schmerz und Verspannung? Wie fühlt es sich an, wenn ich gezielt die Schultern sinken lasse, den Nacken in eine gerade, gesunde Haltung bringe?

Mit einer Atemübung wappnen wir uns zudem gegen Stressverspannungen: Dafür ruhig hinsetzen, Augen schließen, langsam tief ein- und ausatmen. Nun spüren wir in die Stirn, dann zum Kiefer hin, schließlich zum Nacken. Sind die Muskeln entspannt? Können wir sie gezielt lösen? Jeden Tag drei Minuten – die Wirkung macht sich schnell bemerkbar! ●



## Dem Nacken Ruhe verschaffen

Der Grund für Nackenschmerzen besteht oft darin, dass wir bei Armbewegungen immer die Nackenmuskeln mit anspannen. Das können wir uns mit einer einfachen Übung abgewöhnen: gerade und locker aufstellen, Arme nach vorn heben. Wenn wir nachspüren, merken wir: Die Schulter- und Nackenmuskulatur ist unnötig angespannt! Um das zu ändern, wiederholen wir die Bewegung, ziehen dabei jedoch die Schulterblätter bewusst abwärts – als würden die Schultern nach unten „schmelzen“. Mit etwas Übung gelingt es immer besser, die Nackenmuskeln gezielt zu entspannen.

## Fit mit Extra-Tipps

Bei langem, bewegungsarmem Sitzen verschlechtern sich der Bandscheibenstoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln. Deshalb nutzen wir Möglichkeiten für kurze Bewegung im Alltag: so oft wie möglich aufstehen, Schultern entspannen und herumlaufen. Und wenn wir sitzen: nicht mit rundem Rücken auf der Vorderkante des Stuhls oder des Sofas, sondern angelehnt und entspannt aufgerichtet.

**taxofit®**  
EINFACH FIT FÜR DEN TAG

**Unterstütze deine Abwehrkräfte.<sup>1</sup>**

Für ein starkes Immunsystem<sup>1</sup> und Energie im Alltag.<sup>2</sup>

**taxofit® Vitamin C 1300**  
Hochdosiert  
C-DEPOT  
1300 mg Vitamin C  
Langzeitversorgung  
Kontinuierliche Freisetzung  
Für Abwehrkräfte und Immunsystem  
1x täglich  
30 TABLETTEN

**taxofit® DIREKT, Vitamin C 1000 + Zink + D3**  
Hochdosiert  
1000 mg Vitamin C  
10 µg Zink  
800 µg Vitamin D3  
Schnelle Einnahme  
Vitamin C 1000  
20 PORTIONEN – Blutorangengeschmack

Hier geht es zum Selbsttest!

“

“

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



**Sanfte Bewegung wie  
Yoga oder ein  
Spaziergang steigert  
unser Energielevel**

# Energiegeladen durch den Winter

**Ständig matt und müde - ohne Grund? Mit diesen Tipps  
kommen Sie wieder raus aus dem Tief**

**D**ie Tage zum Jahresende werden kürzer, dicke Wolken ziehen auf, nasskaltes Wetter hält die meisten Menschen zu Hause. Umstände, die bei vielen von uns auch die Gemütslage verändern. Wir leiden am Winter-Blues, einem saisonalen Stimmungstief – nichts Dramatisches.

## **Leichte Aktivitäten in den Alltag einbauen**

Doch was, wenn uns selbst ein lockerer Spaziergang oder die Ausübung beliebter Hobbys wie Musizieren immer schwerer fällt? Wenn uns ein anhaltender Erschöpfungszustand, der auch nicht durch Ruhe gelindert wird, ans Sofa fesselt? Wer schließlich mit Muskel- und Kopfschmerzen einen Arzt aufsucht, dieser keinen medizinischen Grund dafür findet, hört früher oder später den Begriff „Chronisches Fatigue-Syndrom“ (CFS).

Die Ursachen für diese chronisch verlaufende Erkrankung sind bis heute nicht geklärt. Eine Therapie von

CFS zielt darauf ab, Symptome der Erkrankung zu lindern und in diesem Zusammenhang Schmerzen und Schlafstörungen zu behandeln. Was Patienten selbst tun können: Sie sollten jegliche Überanstrengung vermeiden, die zu einer Verschlechterung der Beschwerden führt, zudem Techniken zur Stressreduktion erlernen. Nachweislich kann diese Art der Therapie langfristig für eine Stabilisierung sorgen.

Leichte Bewegung ist ebenfalls ein gutes Mittel, etwa ein kurzer Spaziergang oder einfache Gymnastikübungen. Auch im Alltag lassen sich einfach Bewegungshäppchen einbauen, wenn Sie beispielsweise eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß gehen.

## **Sich stets realistische Ziele setzen**

Wichtig ist, die eigene Leistungsgrenze nicht zu überschreiten. Experten sprechen in diesem Zusammenhang von der Pacing-Strategie.

Pacing bedeutet, die mühelosen Aktivitäten so zu planen, dass die individuelle Belastungsgrenze nicht überschritten wird. Tätigkeiten, die zu einer Zustandsverschlechterung führen (z. B. einkaufen oder Wohnung putzen), sollten, wenn möglich, an Familie, Freunde oder betreuende Personen abgegeben werden.

Chronische Erkrankungen wie CFS können kaum allein bewältigt werden. In Deutschland haben sich deshalb in verschiedenen Regionen Selbsthilfegruppen gegründet, die Unterstützung bieten. Der Austausch unter den Mitgliedern eröffnet neue Perspektiven, zeigt alternative Wege und macht Mut (mehr Infos auf [www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)).

Sich realistische Ziele zu setzen und dabei Geduld mit sich selbst zu haben, sind wichtige Grundpfeiler, die dazu beitragen, den oftmals langwierigen Krankheitsverlauf anzunehmen und mit neuer Zuversicht die eigenen Genesungsziele ins Auge zu fassen. ●



## Wie Sie im Alltag Stress vermeiden

Haustiere spielen nicht nur für die körperliche Gesundheit eine Rolle, sondern sie stärken auch unser psychisches Wohlergehen. Untersuchungen zufolge machen Sie uns vor allem resistenter gegen Stress, Puls und Blutdruck werden gesenkt. Allein die Gegenwart und das Streicheln eines eigenen Tiers oder eines von Bekannten oder Freunden tun uns gut.



## Wo Sie schnell Hilfe erhalten können

Die Versorgungssituation für ME/CFS-Patienten ist in Deutschland bislang sehr schwierig. Neben den Ambulanzen an der Charité Berlin und der Kinderpoliklinik der Technischen Universität München gibt es hierzulande nur wenige Fachärzte, die sich mit dem Krankheitsbild der chronisch verlaufenden Multisystemerkrankung auskennen. Beratung und weitere Informationen finden Erkrankte bei der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS unter [www.mecfs.de](http://www.mecfs.de)



## Gibt es bald ein wirksames Medikament?

Bis heute fehlen für die ME/CFS-Erkrankung zugelassene Arzneien. Die Therapie beruht darauf, Krankheitsverschlechterungen zu vermeiden. Eine Expertenkommission in Deutschland hat jedoch einen Therapiekompakt für Medikamente entwickelt, die zur Behandlung und Linderung von Symptomen verschrieben werden können. Diese umfassen Medikamente für Kreislaufbeschwerden und Schlafstörungen sowie für Schmerzsymptome (insbesondere bei Kopfweh) und Allergien.

**LEBEN BRAUCHT  
SELEN!\***

- ✓ nur 1x täglich
- ✓ auch als Spray
- ✓ vegan

[cefasel-nutri.de](http://cefasel-nutri.de)



\*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei.

\*\*Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT Selenprodukte 11/24.

# Schnelle Hilfe bei trockenen Lippen

Gerade in der kalten Jahreszeit leiden die sensiblen Hautpartien häufig. Was wir tun können

**R**ote Lippen soll man einem bekannten Schlager zufolge küssen. Im Herbst und Winter sind sie zwar schön rot, werden aber oft schnell spröde und trocken. Schuld daran ist der ständige Wechsel zwischen kalter Außentemperatur und trockener Heizungsluft – er entzieht der zarten Haut viel Feuchtigkeit.

Da Lippen keine eigenen Talgdrüsen besitzen, fehlt ihnen der schützende Fettfilm, der sie vor dem Austrocknen bewahrt. Umso wichtiger ist es, sie gerade jetzt mit einer fetthaltigen Pflege – etwa einem Lippenbalsam aus der Drogerie oder Apotheke – ausreichend zu versorgen.

Bevor wir unsere rauen Lippen verwöhnen, kann man überschüssige Hautpartikel mit einem Zucker-Öl-Peeling entfernen. Dafür einfach circa 1 TL feinen Zucker mit 1 TL Olivenöl zu einer homogenen Masse vermischen und sanft über die Lippen reiben. Die Durchblutung wird angeregt und die Regeneration gefördert. Danach einfach mit warmem Wasser abwaschen.

## Drei Natur-Produkte sind jetzt ideal

Nach dem Peeling hat sich Ringelblumensalbe bewährt, da sie das nötige Fett mit entzündungshemmenden Pflanzenstoffen vereint. Eine Extra-



Gute Pflege macht unsere Lippen zum Küssen schön

portion Pflege kann auch Honig bringen, der ebenfalls entzündungshemmend wirkt. Dafür dickflüssigen Honig (möglichst in Bioqualität) auf die Lippen geben und sanft einmassieren. Ein paar Minuten lang einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen. Auch Pflegestifte mit Bienenwachs eignen sich wunderbar. Sie haben eine antibakterielle Wirkung, können Entzündungen lindern und die Regeneration effektiv unterstützen. ●

FOTOS: STOCK.ADOBE.COM

## 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-sidoides-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

# Die Geheimnisse des gesunden Trinkens

Unseren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, ist lebenswichtig. So trinken Sie richtig – für mehr Vitalität

Mehr als die Hälfte unseres Körpergewichts wird allein von Wasser ausgemacht. Ob als Baustoff unserer Körperzellen, Reaktionspartner für chemische Prozesse in unseren Organen oder Kühlmittel an heißen Tagen: Ohne Wasser funktioniert in unserem Inneren so gut wie nichts. Über Haut, Atem, Harn und andere Körperfunktionen verlieren wir täglich jedoch etwa 2,5 Liter Flüssigkeit. Darum ist es auch so wichtig zu wissen, wie wir unseren Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht halten.

## Den täglichen Bedarf an Wasser decken

Etwa einen Liter Flüssigkeit nehmen wir täglich über die Nahrung auf.

Nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten wir zusätzlich etwa 1,5 Liter trinken, an besonders heißen Tagen sogar doppelt so viel. Besonders geeignet sind dafür das in Deutschland streng kontrollierte Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen mit hohem Wasseranteil. Stimulierende Getränke wie Kaffee und schwarzer Tee sollten lieber in Maßen genossen werden.

Doch beim Trinken kommt es nicht nur auf die Menge an. Warten wir bis zum Durstgefühl und trinken dann einen ganzen Liter, dehnt sich unser Blutvolumen schnell aus. In der Folge scheiden die Nieren mehr Wasser aus und wir verlieren mehr Flüssigkeit als nötig. Daher lieber etwa 150 ml pro



Sorgen wir beim Geschmack für gesunde Abwechslung, wird das Trinken noch attraktiver

halber Stunde trinken. Im Winter eignet sich etwa eine Tasse Tee gut. Denn warme Getränke stillen den Durst nicht so schnell wie kühle. So fällt es leichter, regelmäßig zu trinken. ●

# Direkt auf den Schmerz. Besser Ibu. Aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten,\* aber besser verträglich.



Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.

\* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

# Für einen Winter in Bewegung

Rodeln, Skifahren oder durch die verschneite Landschaft wandern – unsere Muskeln und Gelenke werden jetzt anders als im Alltag gefordert. Und schmerzen schon mal. Eine **basische Ernährung** kann dann helfen

Den Berg hinunter müssen Knie- und Fußgelenke einiges leisten, egal ob auf Skiern oder dem Schlitten. Außerdem dürfen die Muskeln nicht schlappmachen, damit wir sicher im Tal ankommen. Sogar beim Wandern ist das Abbremsen und das Stabilisieren auf abschüssigem Gelände anstrengender als der Weg nach oben. Bei jedem Schritt bekommt der Rücken einen Stoß. Damit dann keine Schmerzen auftreten, sind die Muskeln und Gelenke im Idealfall schon vor dem Winterausflug ausreichend trainiert. Aber was ist, wenn sie trotz regelmäßiger Bewegung und gutem Muskelaufbau schmerzen?

## Übersäuerung kann eine Schmerzquelle sein

Als Ursache wird meist an eine Fehl- oder Überbelastung gedacht. Doch es gibt noch einen weiteren möglichen Grund. Die aktuelle Forschung zeigt, dass Schmerzen unter anderem durch eine Übersäuerung des Körpers ausgelöst werden können. Das hängt

eng damit zusammen, was wir essen. Einige Lebensmittel sorgen für mehr Säure als andere. Ist unser Stoffwechsel im Gleichgewicht, kann er ein Zuviel an Säure schnell ausgleichen. Schafft er es jedoch nicht, aktiviert die überschüssige Säure bestimmte Rezeptoren, unter anderem in den Muskeln, und steigert dort das Schmerzempfinden. Eine sehr wichtige Entdeckung.

Denn sie bedeutet im Umkehrschluss: Weniger Säure hilft, Schmerzen zu reduzieren. Und das haben wir über unsere Ernährung in der Hand. Zu viel Säure entsteht hauptsächlich dann, wenn wir eiweißreich essen, also viel Fleisch, Wurst, Milch- und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Deshalb ist es besser, diese lieber nur in Maßen zu genießen. Übrigens lassen sich Lebensmittel, durch die viel Säure im Körper entsteht, nicht daran erkennen, dass sie sauer schmecken – auch wenn es naheliegen mag. Zitrone oder Grapefruit sorgen sogar für weniger Säure als Hühnerfleisch oder Käse. Ihr pH-Wert ist basisch. Auch Gemüse, Salat, Obst und Kräuter

werden basisch verstoffwechselt und können daher wunderbar einfach den sogenannten Säure-Basen-Haushalt ausgleichen.

## Mineralstoffe bringen die Säure wieder in Balance zu

Wer also regelmäßig ausreichend frisches Obst und Gemüse auf dem Teller hat, muss nicht einmal auf Fleisch oder Milchprodukte verzichten, um die Säure im Gleichgewicht zu halten. Dabei gilt: Je schonender die Zubereitung – also dämpfen oder garen anstelle von lange in viel Wasser kochen – desto mehr Mineralstoffe bleiben erhalten. Zu ihnen gehören Magnesium, Calcium und Zink. Sie helfen dem Körper, die Säure auszubalancieren, und es gibt sie auch kombiniert als basische Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke. Muskeln und Gelenke freuen sich über diese Unterstützung. Sie werden nicht mehr durch die Säure belastet und können sich entspannen. Die Schmerzen werden weniger und der Winterausflug kann kommen.●

Beratung  
in Ihrer  
Apotheke

## Jetzt loslegen mit dem Säure-Basen-Ausgleich\*

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

\* Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.



## Das sagt unsere Expertin

ANNA CNYRIM  
HEILPRAKTIKERIN

### Kann sich eine Übersäuerung auf die Gelenke auswirken?

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

### Beeinflusst eine säurelastige Ernährung auch die Entstehung von Gichtanfällen?

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

### Wie lassen sich Gelenkbeschwerden vorbeugen?

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

FOTOS: ADOBE STOCK (2), PRIVAT



ANZEIGE

## Basische Tabletten

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

# Urlaub für die Seele

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

Ein gemütliches Mahl mit Kerzen? Wer die dunkle Jahreszeit so begrüßt, wird sie genießen

## Turbo-Tipp für die Seele

Ein einfaches, aber schönes Alltagsritual: bei Tisch eine Kerze anzuzünden.

Die kleine Flamme schafft sofort eine behagliche Atmosphäre und macht jede Mahlzeit zu einem besonderen Moment.

Sie ermuntert dazu innezuhalten, bewusst zu genießen und zu spüren: Wir sind beschützt. Richten wir den Blick ein Weilchen zum Licht und lassen die Gedanken schweifen.



## Räuchern nach altem Brauch

Der Sommer war schön, aber auch anstrengend und vielleicht ereignisreich – jetzt darf Ruhe einkehren. Das alljährliche Räuchern hilft, Altes loszulassen und die neue Energie willkommen zu heißen. Besonders zum Winterbeginn klärt heimischer Salbei die Wohnung oder das Haus. Herrlich duftende Salbeibündel nebst Anleitung gibt es in Apotheken und Bioläden.

# Der Winter wird heimelig Diese Rituale wärmten das Herz

Bei Kälte und Dunkelheit schenken **schöne Gewohnheiten** Struktur und Zuversicht

## Die kühle Morgenluft genießen



Eine allmorgendliche sanfte Dehnung am offenen Fenster belebt alle Sinne. Die klare Morgenluft erfrischt, leichte Bewegungen bringen Körper und Geist in Schwung. Gerade in den kühlen Monaten wirkt die frische Luft besonders belebend und stärkt das Immunsystem. Danach unter die warme Dusche – und der Tag kann kraftvoll beginnen.

**A**ch, könnte man doch noch einmal in Mutters Küche sitzen! Wie es dort täglich um vier Uhr nach Kaffee duftete ... Diese Welt, die heute nur mehr geliebte Erinnerung ist, kann man abgewandelt wiederbeleben. Denn Routinen müssen nicht gewachsen sein. Man kann sie auch in reiferem Alter neu in seinen Alltag einfügen. In einer Lebensphase, in der die Anforderungen durch Beruf und Familie abnehmen, stützen diese kleinen Inseln der Beständigkeit Körper und Seele. Jetzt ist es an der Zeit, es sich gemütlich zu machen. ●

Oda Frantzen



## Und heute ist Suppentag

An kalten Tagen gönnen wir uns mindestens einmal in der Woche eine schöne heiße Suppe: Sie nährt den Bauch und die Seele, duftet nach Geborgenheit, lässt uns zur Ruhe kommen und erinnert daran, wie tröstlich einfache Dinge sein können. Ein Topf voller Wohlgefühl - Woche für Woche. Und oft kann man ja auch noch am nächsten Tag davon satt werden.

# 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 / 369336

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

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



Verein Crids

# Wo Teddys Trost und Freude schenken

Kleine Dinge können oft Großes bewirken. Die Initiative, die Jörg Krause ins Leben rief, ist der beste Beweis dafür

Freuen sich über den schönen, gemeinsamen Tag: Initiator Jörg Krause und Schirmherrin Henrike Tönnes (hintere Reihe) mit Luca, Amshe, Nele und Celine



„Strahlende Kinderaugen sind für mich das schönste Geschenk“

Für Jörg Krause und seine Mitstreiter ist die Initiative Teddy-Tonne eine echte Herzensangelegenheit

**D**ie Kinder der Wohngruppe Babylon in Castrop-Rauxel trauen ihren Augen kaum. Da steht doch tatsächlich ein Karton auf zwei Beinen in der Tür – so scheint es jedenfalls. Der Mann dahinter ist kaum zu sehen, so dicht balanciert er die große Kiste vor der Brust. Als er sie abstellt, blitzt aus den Taschen zwei große, braune Kulleraugen hervor. „Oh, ist der niedlich!“, ruft Luca begeistert und hüpfst vor direkter Aufregung von einem Fuß auf den anderen.

Für die Kinder fühlt sich dieser Tag ein bisschen wie Weihnachten an. Nur dass Santa Claus eben nicht in einem roten Mantel steckt, sondern in Jeans und Poloshirt: Jörg Krauße, 45, arbeitet im Hauptberuf als Versicherungskaufmann – ist in seiner Freizeit aber ein echter Wunscherfüller.

Die Wohngruppe Babylon ist für Kinder aus belasteten Familienverhältnissen ein dauerhaftes Zuhause – ein sicherer Hafen, ein Ort, an dem sie Geborgenheit und Halt finden.

## Jörg Krauße jammert nicht – er macht!

Luca strahlt, als er den ersten Teddy aus dem Karton an sich drückt. „Der heißt Alfred Babylon“, verkündet er stolz – benannt nach der Straße, in der die Kinder wohnen. Immer wieder wiederholt er den Namen, als wolle er ihn fest im Raum verankern. Neben ihm steht Amshe und hält eine Pippi-Langstrumpf-Hörspielbox hoch. „Die höre ich jetzt jeden Abend!“, sagt sie – und wirkt für einen Moment selbst ein bisschen mutiger, fast wie ihre neue Heldenin. Celine holt währenddessen das „Verrückte Labyrinth“ aus dem Karton und vertieft sich sofort in die Anleitung. „Wer spielt mit?“, fragt sie ungeduldig in die Runde. Jörg lacht. „Keine Sorge, ich



Jörg Krauße hat in den letzten Monaten einiges auf die Beine gestellt

habe mich schon zum nächsten Spielenachmittag angemeldet.“

Als Vater von zwei Töchtern weiß Jörg Krauße, wie wichtig Spiel und Kreativität sind. Umso härter trifft ihn der Anblick vieler Kitas und Wohngruppen, wo selbst an Bastelpapier oder Volleyballnetzen gespart wird. Doch Krauße ist niemand, der jammert. Er ist einer, der macht – und gründete kurzerhand den Verein Crids – ein Wortspiel aus Charity und Kids. Die Idee: Menschen geben ihre alten, oft geliebten, aber im Keller verstaubten Kuscheltiere und Spiele ab. Statt im Müll landen sie bei Crids – und gehen nach einer gründlichen Aufbereitung in Kinderhände zurück.

Was als kleine Idee begann, wurde in wenigen Tagen zu einer Lawine. Ganze zehn Tonnen voller Stofftiere und Spiele stapelten sich bei den Entsorgungsbetrieben in Castrop-Rauxel. Von dort ging es ins Projekt Rückspiel in Hagen, wo Langzeitarbeitslose die Teddys waschen, reparieren und fit machen für neue Abenteuer. „Das ist für mich doppelt schön“, sagt Krauße. „Die Kinder bekommen etwas geschenkt – und die Menschen dort erleben, dass ihre Arbeit wichtig und wertvoll ist.“

Nicht nur für Jörg, auch für Schirmherrin Henrike Tönnes, die ihn heute begleitet, ist das Projekt eine Herzensangelegenheit. „Kinder haben in unserer Gesellschaft oft das Nachsehen“, sagt die alleinerziehende Mutter von zwei Töchtern. „Ihre Bedürfnisse werden zu selten mitgedacht, und den Erzieherinnen und Erziehern fehlen

in diesen finanziell klammen Zeiten die nötigen Mittel. Umso wichtiger sind Menschen wie Jörg – und Plattformen wie Crids, die Helfende zusammenbringen.“

## Kinder sind die ehrlichsten Menschen

Während Celine mit ganzem Feuergeifer die Karten auf dem Spielbrett verteilt und die anderen neugierig zu ihr eilen, lächelt Krauße. „Kinder sind die ehrlichsten Menschen auf der Welt. Ihre Rückmeldungen kommen direkt, ohne Filter. Genau das macht sie so wertvoll.“ Ein kurzer Moment der Stille liegt über dem Raum. Die Kinder bestaunen ihre neuen Schätze, sind ganz fasziniert davon, dass sie nun wirklich ihnen gehören. Und mittendrin steht der Mann, der einfach nicht müde wird, ihre Wünsche wahr werden zu lassen.

Während die Freude in Castrop-Rauxel noch nachklingt, wird schon die nächste Teddy-Tonne gefüllt. Wieder warten Stofftiere und Spiele darauf, Herzen zu erobern. Die Idee wächst weiter: Einrichtungen können auf der Crids-Homepage Wunschlisten einstellen, es gibt liebevoll gepackte Überraschungsboxen. Krauße selbst bleibt bescheiden: „Die eigentlichen Stars sind immer die Kinder“, sagt er. „Wir Erwachsenen ebnen nur den Weg.“ ● Caren Hodel

## GUT ZU WISSEN

### Mit Stofftieren kann man Gutes tun

Drei tolle Organisationen, die zeigen, wie einfach es ist, Kindern ein kleines Lächeln aufs Gesicht zu zaubern:

**Teddy-Tonne:** Die Initiative Crids von Jörg Krauße bietet auf ihrer Homepage inzwischen sogar Wunschlisten und Überraschungsboxen an. So weiß man direkt, was gefragt ist und kann im Keller oder auf dem Dachboden Ausschau halten. ([www.crids.de](http://www.crids.de))

**Little Teddy:** Sammelt gebrauchte Kuscheltiere und Spielsachen und verteilt sie an Tafeln, Kinderheime, Waisenhäuser, Asyl- und Notunterkünfte. ([www.little-teddy.org](http://www.little-teddy.org))

**Plüschtierheim:** Päppelt gespendete Stofftiere auf und vermittelt sie an liebevolle Adoptiveltern. 50 Prozent der Einnahmen werden dabei übrigens an Tierheime gespendet. ([www.pluesch-tierheim.de](http://www.pluesch-tierheim.de))



**SO EINFACH**

**Tipps für eine gelungene Weihnachtsbäckerei**

# Kekse backen *wie die Profis*

Von der Teigtemperatur übers richtige Ausrollen bis zur perfekten Glasur - so werden **Zimtstern & Co.** ein Genuss!

## Eine kühle Arbeitsfläche macht es leichter

Die Arbeitsfläche, auf der der Teig verarbeitet wird, sollte möglichst kühl sein – heiße Bleche, Töpfe etc. also anderswo abstellen. Vor dem Ausrollen die Fläche leicht mit Mehl bestäuben. Besonders bei Mürbeteig nur wenig verwenden, damit nicht zu viel in den Teig eingearbeitet wird und sich seine Konsistenz verändert. Besonders klebrige Teige lassen sich gut zwischen zwei Silikon-Backmatten ausrollen. Dazu die erste Matte mit etwas Mehl bestäuben, Teig auflegen, wieder bestäuben, zweite Matte auflegen und Teig dünn ausrollen. Dann die obere Matte vorsichtig abziehen und den Teig mit einer langen bemehlten Winkelpalette behutsam von der unteren Matte ablösen.



Backen gehört fast überall zur Weihnachtszeit wie der Adventskranz

## Teig ausrollen mit einem ganz besonderen Kniff

Roll- oder Teighölzer sind aus Holz, Silikon, Kunststoff oder Marmor erhältlich. Am originellsten ist zweifelsfrei das sogenannte Strumpfholz. Überziehen Sie dafür ein Rollholz mit einem feinen Damenstrumpf und stauben Sie ihn leicht mit Mehl ein – der Teig lässt sich wunderbar ausrollen, ohne kleben zu bleiben. Übrigens: Zur Abwechslung können Sie die Arbeitsfläche auch einmal statt Mehl mit Haselnuss- oder Mandelblättchen, fein gemahlenen Nüssen oder Kernen bestreuen. Das gibt den Keksen nicht nur zusätzliche köstliche Aromen, sondern sie sehen dadurch auch noch besonders dekorativ aus.



## So bleiben Ihre Plätzchen frisch

Am besten bewahrt man die kleinen Köstlichkeiten nach Sorten getrennt in gut verschließbaren Behältern auf, so bleibt das individuelle Aroma optimal erhalten. Vor allem stark würzige Sorten (z. B. Lebkuchen) nicht mit eher neutralen Sorten (z. B. Vanillekipferl) mischen. Sowohl Teigmasse als auch gebackene, ausgekühlte Gebäckstücke (ohne Schokolade) kann man prima einfrieren. Dafür Kekse einzeln auf einem Blech verteilen, einfrieren und erst dann in verschließbare Dosen oder Tüten geben.

Zum Auftauen  
Kekse am  
Vortag herausnehmen und  
über Nacht im  
Kühlschrank  
auftauen  
lassen.



## Für die Qualität: perfekte Vorbereitung

Um beim Backen Stress zu vermeiden, stellen Sie vorab alle Zutaten bereit und wiegen Sie die nötigen Mengen möglichst exakt ab. Besonders wichtig: Butter immer wie im Rezept angeführt weich oder gut gekühlt verarbeiten. Und Nüsse oder Mandeln, aber auch Hafer- und Kokosflocken, die vor dem Reiben oder Hacken geröstet werden, schmecken wesentlich aromatischer. Damit alle Kekse die gleiche Backzeit haben, Teig sehr gleichmäßig ausrollen. Wer es besonders genau nimmt, findet im Handel ein Rollholz mit Abstandhalter, auf dem die Teigstärke millimetergenau eingestellt werden kann.



### Föhn-Trick

Ist eine Schoko-Glasur nicht gleichmäßig glatt oder zu schnell fest geworden, kann man sie mit dem Föhn nochmals erwärmen und so retten.

## Wie ein Mürbeteig garantiert gelingt

Für Mürbeteig wird in der Regel gut gekühlte Butter verwendet. Anschließend kann er meist sofort weiterverwendet werden. Allerdings lässt sich dieser Teig schwerer verarbeiten. Wird Mürbeteig aus zimmertemperierter oder weicher Butter zubereitet, so lassen sich die Zutaten leichter und rascher zu einem Teig verkneten. Der Teig muss danach aber unbedingt kühl rasten. Am besten mit Frischhaltefolie abdecken, damit er im Kühlschrank keine Fremdgerüche annehmen kann. Den Teig nicht zu lange kühl ruhen lassen, sondern lediglich, bis er zwar nicht mehr weich, aber noch leicht formbar ist.

## Backpapier für den richtigen Bräunungsgrad

Den Backofen immer auf die im Rezept angegebene Temperatur vorheizen. Die Backbleche davor aber unbedingt herausnehmen. Sie dürfen beim Auflegen der Kekse nicht heiß sein, denn der Teig würde sofort weich werden und die Kekse würden ihre Form verlieren. Vor dem Backen das Backblech entweder mit Back-

papier oder einer Backmatte belegen, alternativ mit Butter bzw. Fett bestreichen. Beschichtete Bleche müssen nicht unbedingt vorbereitet werden, dennoch ist es ratsam, Backpapier oder eine Backmatte zu nutzen. Die fertigen Kekse können so einfacher vom Blech gezogen werden, um rasch abzukühlen.

### Lesen Sie weiter ...

... und entdecken Sie auf Seite 58 die besten Backhelfer für noch mehr Plätzchen-Spaß

## Versicherungs-Check zum Jahresende

# Optimal geschützt für wenig Geld

Überflüssige Policen, falsche Tarife, ungünstige Zahlweise:  
So spüren Sie Sparpotenziale für 2026 auf

**E**inerseits gelten die Deutschen als überversichert. Andererseits sind viele Bürger gegen existenzielle Risiken nicht abgesichert. Wer überflüssige Verträge ausmietet und wichtige Tarife anpasst, spart sogar Geld.

### 1 Spreu vom Weizen trennen

Eine Privathaftpflicht sollte jeder haben. Sehr sinnvoll sind auch Hausrat-, Wohngebäude-, Berufs unfähigkeits-, Auslandsreise-Krankenversicherung und Risikolebensversicherung. Kleinere Schäden müssen nicht abgesichert werden. Verzichtbar sind Reisegepäck-, Glas-, Sterbegeldpolicen und Versicherungen für Handys, Laptops oder Brillen.

### 2 Geduldige Lebenssituation

Ein Umzug wirkt sich auf die Hausrat-, Wohngebäude- und Kfz-Haftpflichtversicherung aus. zieht man mit dem Partner zusammen, reichen eine Hausrat- und Haftpflichtversicherung. Sind die Kinder ausgezogen, wechseln Sie in der Haftpflicht vom Familien- in einen Partner-Tarif. Rentner brauchen keine Berufsunfähigkeitspolice.

### 3 Tarife prüfen

Haftpflicht- und Sachversicherungen sollte man in regelmäßigen Abständen kontrollieren. Gibt es neue, günstigere Tarife am Markt? Wer sehr alte Verträge hat, kann mit einem Wechsel bis zu 60 Prozent sparen. In



Prüfen Sie regelmäßig, ob die Tarife noch zu Ihnen passen. Aktuelle Policen sind oft günstiger als Altverträge

### 6 Policen bündeln

Mehrere Policen beim selben Versicherer abschließen? Kann sich lohnen. Einige versprechen Bündelrabatte bis 20 Prozent. Am Ende muss die Leistung zu Ihren Bedürfnissen passen. Gilt auch für Premium-Tarife - klingen attraktiv, sind aber oft unnötig.

den vergangenen Jahren sind die Leistungen deutlich besser geworden – bei gleichzeitig niedrigeren Beiträgen.

### 5 Spartipps Kfz-Versicherung

Vergleichen Sie die Angebote jährlich. Ältere, gut erhaltene Autos sind ausreichend mit einer Teilkasko abgesichert. Werkstattbindung, eine niedrigere Fahrleistung und eine begrenzte Fahreranzahl können die Beiträge um 15 bis 20 Prozent mindern. Ein Selbstbehalt von 300 Euro senkt den Beitrag einer

### 4 Zahlweise ändern

Weniger Zahlungstermine bedeuten weniger Aufwand für die Anbieter. Viele Versicherer geben diese Ersparnis an die Kunden weiter. Zahlt man die Beiträge jährlich statt monatlich, spart man bis zu sechs Prozent.



Teilkasko im Schnitt um 25 Prozent.

### 7 Selbstbehalt

Bei Versicherungen, die man eher selten in Anspruch nimmt, kann sich eine Selbstbeteiligung lohnen. Üblich ist das vor allem bei Kfz-Versicherungen oder auch bei der Hausratpolice. •

Anke Hermeling



Mit kleinen Anpassungen wird die Police fürs Auto sofort günstiger

Bei etwa jedem zweiten Nachlass in Deutschland wird eine Immobilie vererbt



## Haus geerbt - was ist jetzt zu tun?

Die dringendste Frage ist: Soll das Erbe angenommen werden? Denn Erben haften auch für Schulden und Hypotheken. Und die Ausschlagung kann nur innerhalb von sechs Wochen erfolgen.

**Überblick:** Erben können beim Grundbuchamt einen Grundbuchauszug anfordern. So erfahren Sie, ob die Immobilie belastet ist. Zusaätzlich sollte ein Experte den Zustand des Hauses prüfen. Wichtig sind vor allem das Dach, das Mauerwerk und die Heizung. Grundbuch: Wurde das Erbe an-

genommen, müssen Sie sich als Eigentümer im Grundbuch eintragen lassen. Dazu ist ein Erbschein nötig, den man beim Nachlassgericht beantragen muss.

**Nutzung:** Selbst nutzen, vermieten oder verkaufen? Hier müssen sich alle Erben einig sein. Gibt es Streit, kann eine Mediation helfen.

**Steuern:** Eheleute können bis zu 500.000 Euro steuerfrei erben, Kinder bis zu 400.000 Euro. Nutzen Sie das Wohneigentum mindestens zehn Jahre selbst, müssen gar keine Steuern gezahlt werden.

## Bier könnte bald teurer werden

Laut dem Getränkemarktfachmagazin „Inside“ sind sechs der zehn meistgetrunkenen Biermarken von Preissteigerungen betroffen. Neben mehreren Großbrauern wollen auch viele kleinere Brauereien die Preise erhöhen. Ob und in welchem Umfang die höheren Preise an die Konsumenten weitergegeben werden, ist noch unklar. Vor Weihnachten passiert das eher nicht: Experten erwarten hingegen zahlreiche Aktionspreise.

## Urteil der Woche Hund gilt als Gepäck

Weil ihre Hündin zu groß war, um in der Flugkabine mitzufliegen, übergab die Halterin das Tier an die Fluggesellschaft. Als die Mitarbeiter die Hündin mithilfe einer Transportbox in den Frachtraum des Flugzeugs bringen wollten, befreite sie sich. Sie konnte nicht mehr eingefangen werden. Die Halterin forderte Schadenersatz in Höhe von 5000 Euro. Rechtlich gesehen gilt die Hündin jedoch als verlorenes Reisegepäck, so der Europäische Gerichtshof. Und dafür gibt es in diesem Fall höchstens 1700 Euro. Az. C-218/24

## Test der Woche

Gnocchi aus dem Kühlregal sind schnell zubereitet. Doch sind sie auch gut?\*

### 1. Platz: Top-Inhalt zum Top-Preis

Die „Chef Select Gnocchi Klassik“ von Lidl lohnen sich wirklich. Sie sind nicht nur sehr günstig, auch was die Inhaltsstoffe angeht, gab es nichts zu beanstanden.  
**Note:** sehr gut, Preis: 1,66 € / 500 g



### 2. Platz: Sehr gute Eigenmarke



Auch die kleinen Klößchen aus Kartoffelflocken von Rewe können punkten. Die „Rewe Beste Wahl Gnocchi“ enthalten keine bedenklichen Stoffe und kommen ohne Eier aus. Sie sind etwas teurer als das Discounter-Produkt.  
**Note:** sehr gut, Preis: 2,36 € / 500 g

### 3. Platz: Ausgezeichnet, aber teuer

Das beste Markenprodukt kommt aus dem Hause Bürger: Die „Kartoffel-Gnocchi“ enthalten zwar Spuren eines Pestizides. Das konnte der Gesamtnote aber nichts anhaben.  
**Note:** sehr gut, Preis: 2,59 € / 500 g



### Letzter Platz: Enthält zu viel Salz

Etwas teurer sind die „Hilcona Classica Gnocchi“. Für sie blieb unter anderem wegen erhöhter Salzwerte leider nur das Schlusslicht. Zudem sahen es die Tester kritisch, dass mitunter Eier aus Bodenhaltung verwendet wurden.  
**Note:** ausreichend, Preis: 2,99 € / 500 g

\*ÖKO-TEST TESTETE INSGESAMT 24 PRODUKTE (AUSGABE 10/25)

# In der Weihuachtsbäckerei

Wie das wieder duftet! Diese hübschen Backhelfer bringen nicht nur Kinderaugen zum Leuchten



## Kleine Hände, großes Glück

Mehl auf der Nase, Teig im Bauch - und mit den „Lebkuchen Pattern Vanille“-Servietten von Textilwerk bekommt selbst der Tisch eine Prise Weihnachtsliebe.

Ca. 25 €, Textilwerk



## Genuss in Balance

Die digitale Küchenwaage von Smeg im Retro-Look garantiert punktgenaues Abwiegen – und ist mit ihrer matten „Emerald Green“-Optik ein echter Hingucker. Ca. 140 €, Smeg



## Ausrollen, backen, staunen

Vanilleduft und kunstvolle Muster im Teig: Mit diesem Keks-Roller zaubern wir ganz leicht die hübschesten Spekulatius – auch perfekt für kleine Mitbringsel! Ca. 12 €, Westmark



## Für eine Prise Winterzauber

**EIN STÜCK NOSTALGIE**  
Die Form macht den Unterschied: Dieser robuste Gugelhupf-Ring aus Steinzeug (22 cm Ø) sorgt für gleichmäßige Hitzeverteilung beim Backen und verleiht dem Klassiker Profil. Ca. 40 €, Tranquillo



## NOCH MEHR GLITZER, BITTE!

Weisse und eisblaue Schneeflocken, funkeln Elch-Streusel in Bronze und kleine Schokokugeln – die Super-Streusel „Rentier-Rummel“ zaubern ein süßes Finish auf Kuchen und Cookies. Ca. 8 €, Super Streusel



## Vom Teig zum Traumhaus

Knusper, knusper, knäuschen... Mit dem „Delícia“-Ausstecher gelingt das Lebkuchenhaus im Handumdrehen – kinderleicht und formschön! So märchenhaft, dass selbst die Hexe neidisch wäre. Ca. 13 €, Tescoma



## Schürze mit Charme

Die elegante Schürze mit Volants schützt nicht nur vor Mehlstaub, sie sieht auch noch umwerfend aus. Mit überkreuzten Trägern, Bindegürtel und wunderbar leicht dank Baumwoll-Leinen-Mix (90 %/10 %) – fast zu hübsch, um sie nur in der Küche zu tragen. Ca. 25 €, H&M

# Mit Liebe verpackt

**Verschenken Sie gute Laune:** Linoldruck-Anhänger verwandeln jedes Weihnachtspäckchen in Kunstwerke, die schon vor dem Auspacken Spaß machen!



LUST AM  
SELBERMACHEN



Motiv-Schablonen und die komplette Anleitung finden Sie auf [sostrenegrene.com](http://sostrenegrene.com)



## Das brauchen Sie dafür:

- Gummiplatte • Bleistift
- Bastel- und Linoleummesser
- Schneidematte • Schere
- Farbe für Linoldruck • Pappe
- Gummiroille • Juteschnur (alles von Søstrene Grene)

## So wird's gemacht:

**Schritt 1:** Drucken Sie die Schablone aus, zeichnen Sie das Motiv nach und schneiden Sie es aus. Platzieren Sie es mit der Vorderseite auf der Linoleumplatte, übertragen Sie mit dem Linoleummesser die Linien auf

die Platte und schneiden Sie das Motiv und die Muster aus.

**Schritt 2:** Verteilen Sie die Linoleumfarbe auf der Gummirolle und tragen Sie die Farbe auf das Motiv auf. Anschließend legen Sie es auf Ihren Karton, drücken das Motiv fest in den Karton hinein und wiederholen den Vorgang beliebig oft.

**Schritt 3:** Wenn die Linoldrucke trocken sind, die Motive ausschneiden, auf der Rückseite „Für“ und „Von“ notieren, ein kleines Loch stanzen und mit etwas Juteschnur am verpackten Geschenk befestigen.



# Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

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

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

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

**tina** – Die schönsten Seiten des Monats

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



**Preise** im  
Gesamtwert von  
**65.500 €**

*Das große* **bella**

 **0800-7242819\***

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

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

**Wert: ca. 5000 €**  
**Kennwort: Sony**



**Weihnachtsgeld**

**Insgesamt 55.000 Euro  
warten auf Sie**

**1 x 35.000 €  
10 x 2000 €**

**Wert: 55.000 € Kennwort: Geld**



**Ganz einfach!**

**Kostenlos anrufen**  
bis zum 6.1.2026:

**0800-7242819\***

und das Kennwort Ihres  
Wunschgewinns nennen.

- Anrufen
- Kennwort  
nennen
- Gewinnen

**Weihnachtsgeld:** Kennwort „**Geld**“

**Gutschein vom Pixum:** Kennwort „**Pixum**“

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

**Urlaub im „Premier Inn“:**

Kennwort „**Premier Inn**“

**Sony Bravia 3 (55"):** Kennwort „**Sony**“

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

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

# -Weihnachts-Gewinnspiel



## 4x Urlaub in einem Premier Inn Hotel

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

Übernachtungen für zwei Personen inkl. Frühstück in einem deutschen „Premier Inn“-Hotel in einer Stadt nach Wahl. [www.premierinn.de](http://www.premierinn.de)



**Wert: ca. 2000 € Kennwort: Premier Inn**

## Exklusiv für unsere Abonnenten - kostenlos anmelden und gewinnen!



Die Adventszeit steckt voller kleiner Wunder - und in der Meine Abo Vorteilswelt wartet ein ganz besonderer Adventskalender auf Sie! Hinter jedem Türchen entdecken Sie ab dem 1. Dezember neue

Überraschungen: vom edlen

Stereo-Musiksystem AVATON von sonoro bis zur stilvollen Siebträger-Espressomaschine Cold Brew ECF03 von Smeg - und noch vielen weiteren festlichen Highlights. Melden Sie sich einfach mit Ihrer Abo-Kundensummer unter [www.meine-abovorteilswelt.de](http://www.meine-abovorteilswelt.de) an und lassen Sie sich Tag für Tag verzaubern. Wir wünschen Ihnen eine fröhliche Adventszeit, glitzernde Momente - und viel Glück beim Gewinnen! Frohe Grüße und eine zauberhafte Weihnachtszeit!  
Ihr Team von Meine Abo Vorteilswelt



## 20x Gutschein von Pixum

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

**Wert: ca. 2000 € Kennwort: Pixum**

## MEPAL



## 13x „Chef It“-Set von Mepal

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



**Wert: ca. 1500 € Kennwort: Mepal**



Polens Schatzkammer der Geschichte

# Glanzvolles *Krakau*

Mit 21 Hektar ist der Planyt-Park die grüne, nun goldene, Lunge der Stadt



Das Collegium Maius, der älteste Teil der Jagiellonen-Universität, ist ein Museum





Mehr als 700 Jahre lang residierten hinter zunächst hölzernen Wänden, dann dicken Mauern, auf dem Berg Wawel die Könige des Landes. Einer Legende nach sollen alljährlich an Weihnachten ihre Geister erneut zum Rat zusammenkommen.

An Erzählungen – manche realer, andere weniger – mangelt es dem Schloss allein und auch der ganzen Stadt Krakau nicht. Immerhin war der 800.000-Einwohner-Ort tief im Süden von Polen einen großen Teil des Mittelalters über Hauptstadt des Landes – und auch danach noch lange Monarchensitz. Verschont von den Kriegswehen der Neuzeit blieb neben Schloss und Kathedrale auf dem Wawel auch das Bauensemble der mittelalterlichen Kernstadt weitgehend erhalten. All das trägt heute den Titel UNESCO-Weltkulturerbe.

## Ein Tuchhallen-Bummel ist eine Zeitreise

Dessen Herz bildet der Hauptmarkt, auf dem sich stets eine muntere Taubenschar sammelt. Es heißt, sie seien verzauberte Ritter eines Herzogs, mit dem Auftrag, Steine aus der Marienkirche zu picken, die sich dann in Gold verwandeln sollten. Gelungen ist das Vorhaben bisher nicht, die Kirche erhebt sich noch immer in voller Pracht mit ungleichen Türmen, der Sage nach von zwei Brüdern in – wortwörtlich – todernstem Wetteifer errichtet. Im mit 81 Metern höheren Wachturm gibt es seit dem Spätmittelalter Turmbläser, die vor Eindringlingen oder Bränden warnten. Noch heute ertönt ständig der Hejnał, ihr 30-sekündiges Trompetensignal.

Als Handelspunkt an der Weichsel war Krakau durchaus Ziel von Übeltätern, weshalb damals Gitter die Bögen der Tuchhallen versperren. Heute ist der elegante Renaissance-Bau, der zwei Museen und zahlreiche Läden beherbergt, frei von Sperren und lädt auch in den Abendstunden noch zum Bummeln ein. Straßenmusiker verleihen dem Schritt dabei mit Blas- und Streichinstrumenten Schwung oder Schwere.

Auch unterirdisch spielt Musik, denn in einigen Kellern, die Einwohner ab dem 13. Jahrhundert errichteten, befinden sich nun Bars neben einem Museumsgang mit modernen Installationen zur Stadtgeschichte. Von der erzählt auch Kazimierz, das im 15. Jahrhundert zum

jüdischen Viertel der Stadt wurde – durch eine Mauer vom christlichen Stadtkern getrennt.

## Um die Stadt ranken sich viele Legenden

Inzwischen haben Kreative frischen Wind in die teils gedrungenen Häuser und ihre verwitterten Mauern gebracht mit Galerien, Kunsthandwerks-Geschäften und Cafés.

Auch in den Parkanlagen, die die Stadtteile durchziehen, ist Kunst stets präsent. Teilweise mit Bildungsmission – schließlich ist Krakau seit rund 700 Jahren eine bedeutende Universitätsstadt – aber auch humorvoll und an die vielen Legenden erinnernd. An den Drachen etwa, über dessen Höhle im Berg einst das Schloss erbaut wurde ... ●

Hanni Tjaden



Die Annenkirche verdankt ihre Opulenz Spenden Krakauer Gelehrter



Kazimierz ist das ehemals jüdische Viertel Krakaus und beliebt für Gastronomie



Das nahe Bergwerk Wieliczka erzählt von 700 Jahren Salzabbau (Eintritt ab ca. 30 Euro)



## Nationalgericht

Der Hauptmarkt ist einer der größten mittelalterlichen Plätze in Europa

Pierogi (auf Deutsch Pirogen) sind typisch für die polnische Küche. In Krakau gibt es die in kochendem Wasser gar gezogenen Teigtaschen in unzähligen Varianten, von deftig bis süß. Ein Klassiker: mit Kartoffel-Quark-Füllung.



# Das Wohlfühlprogramm für Zuhause.

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



Jede  
Woche  
**NEU**

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





# Sudoku

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

Leicht

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

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

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

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

Mittel

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

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

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

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

Schwer

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

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

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

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

Aufklärung

BELLA BESUCHT

Frauen mit Herz ❤

„Wir Fahrerinnen  
sind auch mal  
Mutti oder  
Freundin“

Nadin Güner über das  
gute Gefühl ihrer Fahrgäste

Nadin Güner hat bis  
vor knapp zwei  
Jahren Immobilien in  
und um Berlin  
vermarktet

„Viele Frauen  
fühlen sich  
im Taxi unwohl“

Mehr Sicherheit: Nadin Güner (40) aus Berlin revolutioniert  
mit G-Cars den Fahrdienst - von Frauen für Frauen, Tag und Nacht

Die Bestellung eines  
G-Cars läuft über die  
eigene App





**O**b nachts nach Hause oder tagsüber zum Termin – G-Cars bringt Frauen sicher ans Ziel. Hinter dem innovativen Fahrdienst steht Nadin Güner, gebürtige Berlinerin und Mutter zweier Töchter (zwölf und 17). Ihr Ziel: Sicherheit, Vertrauen und Empowerment für Frauen im Straßenverkehr. Mit G-Cars – das G steht für Girls – bietet sie einen Fahrdienst an, bei dem nur Frauen am Steuer sitzen. Damit erfüllte sie sich nicht nur den Traum von etwas Eigenem, sondern schloss auch eine Marktlücke.

## Wir ganz unter uns

Während in Berlin nur etwa jede 200. Taxifahrerin weiblich ist, setzt Nadin auf ein Team aus zehn engagierten Fahrerinnen. Auch sie selbst sitzt hinterm Steuer. Für dieses Konzept gab sie ihren Job in der Immobilienbranche Ende 2024 auf. Im Interview erzählt sie, wie sie auf die Idee kam und ob sie sich vorstellen kann, mit ihrem Unternehmen in andere Städte zu expandieren. ●

Christina Wüseke

Die Fahrerinnen warten, bis die Kundin sicher im Haus ist

## GUT ZU WISSEN

### Nachts geschützt nach Hause kommen

Viele Frauen fühlen sich nachts auf dem Heimweg unsicher. Angebote wie das Heimwegtelefon (030/12074182, heimwegtelefon.net), bei dem Ehrenamtliche telefonisch bis zur Haustür begleiten, sowie Sicherheits-Apps wie „Life360“ oder „SafeNow“ bieten Unterstützung. In einigen Städten werden auch Awareness-Teams (z. B. in Krefeld) eingesetzt, die ansprechbar sind und im Notfall helfen.

#### Was war der Moment, in dem Sie beschlossen haben, einen Fahrdienst speziell für Frauen zu gründen?

Die Idee kam mir Anfang 2023, als ich beruflich unterwegs war und dringend ein Taxi brauchte. Ich fand es total störend, dass ich bei keiner App gezielt eine Fahrerin wählen konnte. Ich war mir zu 100 Prozent sicher, dass ein Mann kommt – und dem war dann auch so. Während dieser Fahrt reifte die Idee: Warum gibt es eigentlich keinen Fahrdienst nur für Frauen? Ich habe im Freundeskreis nachgefragt und gemerkt, dass viele Frauen sich im Taxi unwohl fühlen. Da ich zwei Töchter habe, war mir das Thema Sicherheit noch einmal wichtiger. Also habe ich angefangen, mich intensiv damit zu beschäftigen, habe die IHK-Fachkundeprüfung gemacht und Schritt für Schritt alles aufgebaut. Letztlich hat es zwei Jahre gedauert, bis G-Cars startklar war.

#### Viele Gründerinnen stoßen auf Hürden. Wie erging es Ihnen?

Die größte Herausforderung war die Bürokratie. Während des Gründungsprozesses habe ich aber auch ganz viel lernen dürfen – von der App-Entwicklung bis zum Finanzplan. Bei einigen Themen habe ich mir natürlich Unterstützung geholt.

#### Welche Sicherheitsfeatures bietet Ihr Fahrdienst?

Alle Autos sind mit Alarmanlagen und einem Notfallknopf ausgestattet. Unsere Fahrerinnen werden regelmäßig in Deeskalation und Kommunikation geschult. Abends und nachts warten wir immer, bis die Kundin sicher im Haus ist. Wir sind nicht nur Fahrerinnen, manchmal auch

tröstende Mutti oder Freundin, die ein offenes Ohr hat. Nicht lebenswichtig, aber nett zu haben: In jedem Fahrzeug ist ein Koffer mit Annehmlichkeiten, vom Blasenpflaster bis zur Nervennahrung.

#### Gibt es Zeiten, in denen G-Cars besonders stark genutzt wird?

Nachts ist die Nachfrage am größten, tagsüber fahren wir nur mit vorheriger Reservierung. Unsere Kundinnen sind bunt gemischt, von der Mutter, die für ihre 14-jährige Tochter ein Fahrzeug bucht, bis zur Enkelin, die eins für die Fahrt ihrer Oma vom Seniorenheim zum Café bucht.

#### Wie schwer war es, genügend Fahrerinnen zu finden?

Überhaupt nicht. Über 250 Bewerbungen kamen rein! Viele Frauen haben Lust, Teil von etwas Neuem zu sein, und schätzen das sichere Umfeld. Würde die Nachfrage größer, könnten wir jederzeit aufstocken.

#### Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Mobilität?

Ich wünsche mir, dass Sicherheit selbstverständlich wird – für alle. Ich würde meinen Fahrdienst auch gern ausweiten. Der Bedarf ist da, immer wieder kommen Anfragen aus anderen Städten. Aktuell suche ich nach Investoren, um wachsen zu können.

#### Und wie fühlt es sich nun an, die eigene Chefin zu sein?

Es ist toll, aber auch anstrengend. Plötzlich hat man ganz andere Sorgen: Stimmen die Zahlen? Kommt genug Geld rein? Die positiven Rückmeldungen der Kundinnen wiegen das aber locker auf.

# HOROSKOP

**So stehen die Sterne**  
3.12. bis 9.12.2025



**Widder**  
21.3.–20.4.  
*Achtsam Positives bewirken*

**Erfolg:** Motiviert bringen Sie sich in Ihre Aufgaben ein, und Sie möchten alles in Ihrem Sinne anschieben. Versuchen Sie, offen zu bleiben. Sie können Interessantes erfahren und Ihren Horizont erweitern. **Liebe:** Sie sagen ihre Meinung und setzen Ihre Akzente. Allerdings gilt es auch, nichts erzwingen zu wollen, sondern zugewandt zu sein und dann genau zuzuhören.



**Stier**  
21.4.–20.5.  
*Talente gut entfalten*

**Erfolg:** Sie erfassen, worauf es ankommt und bringen Wichtiges voran. In Verhandlungen können Sie mit Ihren stichhaltigen Argumenten punkten und für Vorhaben begeistern, die sehr lohnend sein werden. **Liebe:** Sie möchten Schönes erleben, was auch Tiefgang hat. Ein neues Hobby Ihrer Lieben kann interessant wirken, und Sie lassen sich alles genau erklären.



**Zwillinge**  
21.5.–21.6.  
*Wertschätzend bleiben*

**Erfolg:** Sie handeln entschlossen und verfügen über die nötige Energie, um Anstrengendes zu schaffen. Es gilt jedoch, nicht zu starr an dem festzuhalten, was Sie überlegt haben, sondern aufgeschlossen zu sein. **Liebe:** Intensive Momente beglücken, doch schnell kann es zu Unstimmigkeiten kommen, wenn Sie Ihren Kopf durchsetzen wollen. Bleiben Sie ruhig und achtsam.



**Krebs**  
22.6.–22.7.  
*Auf das Schöne schauen*

**Erfolg:** Sie setzen auf Tiefgang, prüfen Informationen und schauen, ob Ihnen keine Fehler unterlaufen sind. Sie merken, dass es guttut, in Ihrem Rhythmus zu bleiben, und sich nicht vom Stress mitreißen zu lassen. **Liebe:** Ihre Stimmung ist gut, und Sie genießen es, im wohligen Ambiente zu entspannen. Freundschaften pflegen Sie, und Sie können Interessantes erfahren.



**Löwe**  
23.7.–23.8.  
*Mit Herzlichkeit begeistern*

**Liebe:** Sie genießen vergnügliche Stunden im Freundeskreis und möchten der Liebe Frische schenken. Ihre Ausstrahlung wirkt. Animieren Sie liebevoll und mit den richtigen Worten zu abwechslungsreichen Aktionen. **Erfolg:** Schauen Sie, ob sich ein Vorhaben realisieren lässt, und hören Sie aufmerksam zu. Voreilige Aktionen zu vermeiden, wird sehr wertvoll sein.



**Jungfrau**  
24.8.–23.9.  
*Mit Geschick handeln*

**Erfolg:** Es kann etwas stressig werden, aber Sie möchten das, was Sie überlegt haben, ans Ziel bringen. Sie erkennen, worauf es ankommt, setzen auf Tiefgang und können Schwieriges bewältigen. Halten Sie auch inne. **Liebe:** Das Vorgehen einiger im Freundeskreis irritiert Sie. Gelassen zu bleiben, bekommt Ihnen und Ihrem Miteinander gut. Alles lässt sich regeln.



**Waage**  
24.9.–23.10.  
*Das Miteinander genießen*

**Liebe:** Gesellige Stunden sind ein Genuss, und ein Ausflug kann Ihrer Beziehung herrliche Impulse schenken. Schauen Sie, ob sich ein gemeinsames Hobby intensivieren lässt, und bauen Sie Ihre Konditionen auf. **Erfolg:** Prüfen Sie, ob Sie geschäftliche Kontakte vertiefen können, und ob Weiteres gemeinsam auf den Weg zu bringen ist. Bleiben Sie aufgeschlossen.



**Skorpion**  
24.10.–22.11.  
*Gewünschtes voranbringen*

**Erfolg:** Sie erkennen, dass sich auch regeln lässt, was bisher noch nicht gut vorankommen ist, und es beglückt, wenn Sie Ihre Fähigkeiten weiter entfalten können. Widmen Sie sich Themen, die Sie interessieren. **Liebe:** Lassen Sie sich vom Vorgehen Ihrer Lieben inspirieren, und fragen Sie nach, was diese realisieren möchten. Interesse zu zeigen, wird punkten.



**Schütze**  
23.11.–21.12.  
*Besonnen und clever vorgehen*

**Liebe:** Sie verfügen über Elan, möchten manches ausprobieren und Ihre Lieben für Aktion begeistern, die spannend wirken. Überrumpeln Sie nur nicht. Aufmerksam können Sie dann hin- und auch mitreißend wirken. **Erfolg:** Sie möchten schnell ans Ziel kommen, aber manches ergibt sich nicht wie erhofft. Überlegen Sie in aller Ruhe, was weiterführend sein kann. Das bereichert.



**Steinbock**  
22.12.–20.1.  
*Effektiv ans Ziel kommen*

**Erfolg:** Verantwortungsbewusst beeindrucken Sie, wichtige Arbeiten bringen Sie strukturiert und überlegt zum Abschluss, und Sie stellen fest, wie sich Lukratives auf den Weg bringt lässt. Bleiben Sie offen. **Liebe:** Versuchen Sie, nicht nur planvoll, sondern auch locker vorzugehen. Das kann sich positiv auf die Stimmung zu Hause auswirken. Das wird beglücken.



**Wassermann**  
21.1.–19.2.  
*Enthusiastisch Schönes bewirken*

**Liebe:** Sie genießen voller Lebensfreude fröhliche Stunden im Freundeskreis, spüren, dass Sie gut bei anderen ankommen, und haben Lust an schwungvollen Aktionen. Das Liebesglück beschwingt, und Singles können erobern. **Erfolg:** Behalten Sie Ihre Finanzen im Blick, und gehen Sie Ihre Arbeiten gewissenhaft und mit Bedacht an. Fehler werden dann keine Chance erhalten.



**Fische**  
20.2.–20.3.  
*Auf Tiefgang setzen*

**Erfolg:** Zeigen Sie, dass Sie sich ernsthaft mit einer Thematik beschäftigen, auf die es bei einem Vorhaben ankommt. Sie können mit Tiefgang beeindrucken, und es wird dann Freude bereiten, Pläne zu schmieden. **Liebe:** Setzen Sie in Ihrer Beziehung die gleichen Prioritäten? Prüfen Sie das genau, und versuchen Sie, einen klaren und achtsamen Austausch herbeizuführen.



# Beim Kochen bin ich eigen

Egal ob asiatisch, italienisch oder indisches, **bella-Kolumnistin Birte Kaiser** liebt internationales Essen. Bloß bei der Zubereitung gibt es manchmal Probleme

**F**rüher hab' ich auf Reisen oft in Hostels gewohnt. Die waren zwar selten sauber, meistens so hellhörig, als wären die Wände aus Zeltplane, und voll von Leuten, von denen ich mich laut meiner Eltern fernhalten sollte. Dafür waren sie billig. Und sie hatten eine Gemeinschaftsküche. Dort zu kochen, war allerdings eine Herausforderung, nicht nur wegen der verbeulten Töpfe und der stumpfen Messer. Aus praktischen und sozialen Erwägungen tat ich mich oft mit anderen Gästen zusammen und musste dann mit ansehen, wie sie komische Dinge mit Lebensmitteln anstellten.

## Andere Länder, andere Sitten beim Kochen

Zum Beispiel das englische Pärchen, das einen Topf mit kaltem Wasser füllte, Nudeln reinwarf und das Ganze dann auf den Herd stellte, der 45 Minuten brauchte, um die Temperatur von zwölf auf 70 Grad zu erhöhen. Der Klumpen „Spaghetti bolognese“, den wir später auf den Tellern hatten, sah aus wie etwas, das chirurgisch aus dem Bauchraum eines Patienten entfernt worden war. Andere Hobbyköche schnitten Äpfel klein, inklusive des Kerngehäuses, oder benutzten einen einzigen Löffel zum Umrühren,

Abschmecken und Auffüllen. Vorsichtig musste man sein, wenn man sein Essen gemeinsam mit Indern zubereitete. Die konnten zwar exzellent kochen, das Ergebnis war für west-europäische Verdauungsorgane allerdings vollkommen ungeeignet. Und dann gab es da noch die Chinesen. Ebenfalls leckere Gerichte, aber eine Esskultur, bei der Schmatzen und Schlürfen zum guten Ton gehören. Muss man sich dran gewöhnen.

Offenbar habe ich aus dieser Zeit das ein oder andere Küchentrauma davongetragen. Ich tue mich heute noch schwer, wenn jemand vorschlägt, zusammen zu kochen. Auch wenn das im Werbefernsehen immer so harmonisch aussieht: Eine junge hübsche Frau schnippelt Möhren, ihr Freund stibitzt sich eine, steckt sie neckisch in den Mund, beide lachen. Oder ein Kind probiert den Pfannkuchenteig mit dem Zeigefinger und hat hinterher einen süßen kleinen Teigfleck auf der Wange. Im echten Leben kann solch ein Verhal-

ten leicht mal den Beginn des Dritten Weltkriegs markieren. Im Klartext: Finger weg von meinen Zutaten!

## Toleranz? Nicht, wenn's um Essen geht

Ich habe auch Schwierigkeiten, mit anderen am Tisch zu sitzen und mir anzusehen, wie sie das Besteck halten wie ein Dreijähriger. Oder wenn sich jemand, nachdem man ihm eine

Frage gestellt hat, erst ein Stück Fleisch mit Soße in den Mund steckt und dann antwortet. Oder wenn ein Weinglas immer einen fettigen Lippen-Abdruck in der Farbe des Essens hat.

Irgendwie komisch, eigentlich soll reisen doch dazu dienen, fremde Kulturen und Sitten kennenzulernen und toleranter gegenüber anderen zu werden. Hat bei mir offenbar nicht geklappt, wenigstens nicht kulinarisch. Menschlich war es super, ich habe immer noch Freunde aus der Zeit, die ich regelmäßig sehe. Nur kochen tun wir nicht zusammen. Da bin ich eigen. •

„Offenbar habe ich aus dieser Zeit das ein oder andere Küchentrauma davongetragen“

# Vorschau

## Wir sehen uns nächste Woche!

### Schlank und vital

Warum warten?  
Starten Sie jetzt  
gesund und  
energiegeladen  
- mit Rezepten,  
die Ihnen beim  
Abnehmen helfen



So  
purzeln  
die  
Kilos



### Kreativ eingehüllt

Gestalten Sie individuelle  
Weihnachtssocken, die  
Geschenke besonders  
verpacken und für  
strahlende Augen sorgen

### MODE

Diese Jacken bringen  
Sie stilvoll und warm  
durch den Winter

### BEAUTY

Neun zauberhafte  
Parfums, die die dunkle  
Jahreszeit erhellen

### RATGEBER

Unsere Checkliste  
verrät Ihnen, wann  
Reparieren cleverer ist  
als ein Neukauf

### Blitzschnell gute Laune



Jeden Tag ein  
bisschen  
glücklicher?  
Diese Happy-  
Strategien  
bringen  
Feenzauber in  
Ihr Leben



Alle Jahre wieder

Mit diesen frisch gebackenen  
Leckereien zieht der Duft von  
Weihnachten in Ihr Zuhause



### Mittelalter-Zauber

Carcassonne verzaubert mit historischem  
Charme, einer imposanten Festungsanlage  
und lebendiger französischer Lebensart



Die neue bella erscheint am **Mittwoch, den 10. Dezember**

### Impressum

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

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

#### Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion Bella,  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;  
Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: [bella@bauermedia.com](mailto:bella@bauermedia.com)  
Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretschmar

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

Director Brands: Eike Lange

Head of Segment Stars: Rebecca Möhlmann  
Head of Segment TV: Philipp Schulze  
Head of Segment Women: Susann Barthel

Brand Planner Stars: Thomas Jedkowiak, Milena Pastewka,  
Uta Stolley, Frank-Michael Wellner

Brand Planner Women: Marlene Baumbach, Daniela Kierath

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&leisure: Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baesler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Kathrin Hilse

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,

Tijtske Schrieks, Theresa Gießau

Head of Content Area Health: Georg Partloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara 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

bella erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand

Print+Crossmedia (verantwortlich für den

Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Oliver Andrick

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Burchardstr. 11,

20077 Hamburg

Vertriebsleitung: Uwe Dechow

Affiliate-Marketing: Die genannten Produkte wurden von

unserer Redaktion persönlich und unabhängig ausgewählt.

Beim Kauf in einem der verlinkten Shops (Affiliate Link) erhält  
die Bauer Xcel Media Deutschland GmbH, ein Unternehmen  
der Bauer Media Group, eine geringfügige Provision, die  
redaktionelle Selektion und Beschreibung der Produkte wird  
dadurch nicht beeinflusst.

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040/3290 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30 19-81 82,

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

Addressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

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

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Auslandservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg,

Tel.: +49/40/30 19-85 19, mo.–fr. 8–18 Uhr,

Fax: +49/40/30 19-88 29,

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

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

Wyzwolenia 54, PI 59-730 Nowogrodziec

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

Ausland ist nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Für

unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht  
gehaftet.

ISSN 0935-6207

# Diese Pause wird der untere Rücken lieben

**Das Liegende Krokodil** beugt Schmerzen vor und hilft bei Verspannungen. Diese Übung ist eine herrliche Wohltat und entlastet die Lendenwirbelsäule



## Unsere Expertin

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



Wenn es im Rücken zwickt, kann dieser sanfte Twist schnell Linderung verschaffen. Das Krokodil dehnt die Rückenstrecker, den Psoasmuskel, die Gesäßmuskeln und den großen Brustmuskel. Also fast alle Problemzonen, die Rückenschmerzen auslösen können. Den Namen hat diese Übung übrigens deshalb, weil Krokodile sich trotz ihres massiven Körpers sehr schnell und sehr gewandt um die eigene Mitte drehen können. Dieser Twist in der Körpermitte tut auch uns gut. Ich persönlich mag diese Übung besonders gern mit einem Bolster. So ein Yoga-Kissen kann ich nur empfehlen. Wenn Sie keines haben, nehmen Sie sich einfach ein größeres Kissen. Entscheidend ist: Je entspannter sich die Übung anfühlt, umso wohltuender ist sie. Probieren Sie es aus, fühlen Sie in sich hinein. Unser Körper weiß, was er braucht. Hören wir auf ihn. •

- **Wir beginnen in Rückenlage.** Die Arme rechts und links auf Schulterhöhe ausstrecken. Handflächen zeigen nach oben. Beide Beine ausstrecken. Ein Yoga-Bolster oder ein größeres Kissen liegt seitlich auf Hüfthöhe neben dem Körper.

- **Augen schließen und dreimal tief ein- und ausatmen.** Schenken wir uns selbst die Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Schultern entspannen, Kiefer locker lassen.

- **Einatmend das linke Knie zur Brust heranziehen.** Das rechte Bein bleibt so weit wie möglich gestreckt. Mit dem Ausatmen das Knie langsam zur rechten Seite führen. Auf dem Kissen ablegen. Beide Schultern bleiben auf dem Boden liegen. Fünf Atemzüge. Seite wechseln.

**Kneipp**



## ERKÄLTET? DURCHATMEN MIT DER KRAFT DER NATUR

NEU



**Kneipp® Erkältungsbalsam.** Wirkstoff: Eucalyptusöl 10 g/100 g. Creme zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 3 Jahren. Enthält Cetylstearylalkohol/Cetylalkohol und Menthol/Levomenthol. Dieses Arzneimittel enthält 0,1 g Alkohol (Ethanol) pro 5 cm Cremestrang entsprechend 7,5 g/100 g (7,5 %). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten bei Erkältung, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

**Kneipp® Erkältungsbad spezial.** Wirkstoffe: Eucalyptusöl 40,0 g/100 g, D-Campher 2,5 g/100 g. Badezusatz zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren. Zur unterstützenden Behandlung und zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Enthält D-Campher. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.