

tina

Nr. 50 3. Dezember 2025

Deutschland 2,20 €
Österreich 2,50 €
Schweiz CHF 4,30

- NL € 2,80 • GR € 3,30
- SI/ES/PT (cont) € 3,20
- IT/FR € 3,10 • MT € 3,60
- HU Ft 1390 • CZ Kč 105,00



S. 62

So schön
ist der
Advent



Immer krank und ständig müde?
Die 3-Tages-Vital-Kur für zu Hause

S. 50



S. 30

**Schwarzwälder
Kirschtorte**

WEIHNACHTSWÜNSCHE 2025
Was Warentester schenken würden S. 68

SCHLANK mit dem Zauber-Gewürz

S. 60



Pasta mit Kürbis



Gefüllte Aubergine

Bremst die Kalorien schon beim Essen

Die Familie verwöhnen

S. 36



**Medizin-Forschung
Können Bienen bald Brustkrebs stoppen?**

S. 49

Für nur 8,60€ statt 13,20€:

6x **tina** und Geschenk sichern!



Tischlampe „Touch me“

Bei dieser Tischlampe genügt ein kurzes Tippen auf den Lampenfuß und schon erleuchtet sie an ihrem Platz. 3-stufige Dimmer-Funktion. Maße: ca. Ø 12,4 x 29,3 cm.



Isolierkanne Alfi

Premium-Isolierkanne aus Kunststoff. Inhalt ca. 1,0l. Beste Isolierleistung, hält 12 h heiß und 24 h kalt. Frei von BPA für gesunden Genuss. Praktische Einhandbedienung für komfortables Ausgießen.



BIS ZU 25 % SPAREN!
**JETZT ZeITSCHRIFT AUSWÄHLEN
UND LESEFREUDE VERSCHENKEN!**
www.bauer-plus.de/xmas

KEINE KÜNDIGUNG ERFORDERLICH!

QR code

JA, ICH MÖCHTE 6 HEFTE FÜR NUR 8,60€ STATT 13,20€ TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

Tischlampe „Touch me“ (10) Isolierkanne Alfi, rot (48) Isolierkanne Alfi, schwarz (38)

015 03 02260779

TI #50/25 - 6645

Ich teste 6 Hefte **tina** für nur 8,60 € statt 13,20 €. Danach erhalte ich **tina** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jede Woche zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 2,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,45 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterlieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 3. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 2 bis 4 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)

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

Ja, ich zahle vierteljährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 8 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.
 Gläubiger-ID: DE92ZZZ0000518718

Datum, Unterschrift

Jetzt bestellen!

01806 - 36 93 36

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

E-Mail: **Bauer Vertriebs KG, *tina*, Brieffach 14307, 20086 Hamburg**

Einfach den vollständig ausgefüllten Coupon per Post einsenden.

E-Mail: **coupon@bauermedia.com**

Einfach den vollständig ausgefüllten Coupon abfotografieren und per E-Mail senden.

Web: **www.tina.de/abo**

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

Web: **www.bauer-plus.de/international**

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:

Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).



An den Feiertagen
tragen wir am liebsten
edle und gemütliche
Outfits S. 18



Lecker und schnell gemacht:
Bratnudeln mit Gyros sind unser
Favorit der Woche S. 41

tina
Vor ORT

Reporterin Christina Wüseke im Gespräch mit Pfarrerin Maike Schöfer, die Mut macht S. 26

Ihr persönlicher Kontakt zu tina

E-Mail: tina@bauermedia.com

Leser-Service: Tel.: 040/30194300

(Di., Do. und Fr. von 10.30–12.30 Uhr)

tina Inhalt

3. BIS 9. DEZEMBER



AKTUELL

- 4 tinas Woche
- 6 Wolfgang und Lydia lernten zu lieben
- 8 Die Gefahren des Internets
- 26 „Begegnet euch mit weitem Herzen“
- 28 Das große Pinguin-Quiz
- 44 Ein Brief vom Weihnachtsmann
- 78 Ulrike Folkerts blickt in die Zukunft

MODE & SCHÖNHEIT

- 14 Was Farbe alles kann!
- 18 Edle Outfits, entspannte Stimmung
- 20 Kommt mit, wir feiern!
- 22 Her mit den Wohlfühl-Aromen!
- 24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS

- 30 Schwarzwälder Kirschtorte
- 35 tina-Buffet: Weinreste clever retten
- 36 Die Familie verwöhnen
- 40 Deutschlands bester Rezept-Planer
- 42 tina-Ideen Genuss

GESUND & GLÜCKLICH

- 49 Können Bienen Brustkrebs stoppen?
- 50 Die 3-Tages-Vital-Kur für zu Hause
- 52 Dem falschen Biss auf der Spur
- 54 Sanfte Hilfe für den Bauch
- 56 Was Ältere uns auf den Weg geben
- 58 Fragen an Prof. Stimpel

SCHLANK

- 60 Schlank mit dem Zauber-Gewürz

ZUHAUSE

- 62 So schön ist der Advent

LEICHTER LEBEN

- 66 Ehrenämter, die glücklich machen
- 68 Was Warentester schenken würden

REISE & RÄTSEL

- 70 Teneriffa ist voller Überraschungen
- 74 Fit im Kopf, Preisrätsel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE

- 12 Danke für Ihre Post
- 29 Romy: „Alle Tiere sind verpennt“
- 46 Kurzgeschichte von Anna Täuber: „Kann Plätzchenteig etwa fliegen?“
- 77 Horoskop vom 3. bis 9. Dezember
- 80 Kolumnen und Hersteller
- 81 Augenblick
- 82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind lila gekennzeichnet

Fragen zum Abo?

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com

Tel.: 040/32901616

Mein Bruder
bekam, was ich
mir wünschte.
Zum Glück konnte
Michel gut teilen



Warum tun wir es nicht mal wieder? Wünsche erfüllen

Ein bisschen neidisch war ich. Das gebe ich zu. Vor Nikolaus hatte ich mein Zimmer aufgeräumt, Mama beim Wäscheaufhängen geholfen und meine Zähne vier Minuten lang geputzt – und trotzdem packte mein Bruder Michel das aus, wovon ich heimlich träumte: eine Säge, um Papa im Garten zu helfen. Damals dachte ich: „Unfair!“ Heute lache ich darüber, denn Wünsche kann man sich schließlich selbst erfüllen. Raten Sie mal, was in meinem Keller steht? Richtig, eine echt gute Stichsäge. Und was gönnen Sie sich dieses Jahr zu Nikolaus?

Danke, dass Sie
tina lesen

Nele Hannig

Redaktionsleiterin
nele.hannig@tina.de





So halten wir unser Hirn auf Trab

Hallo, hello, hola und hej! Wer mehrere Sprachen spricht, bleibt länger geistig fit: Laut einer Studie altern mehrsprachige Menschen langsamer, auch unabhängig von Bildung oder Einkommen. Das regelmäßige Nutzen von zwei Sprachen wirkt wie ein Fitnessprogramm fürs Gehirn und kann so vor Demenz und kognitivem Abbau schützen.



Mit über 70 hat Queen Camilla das Balletttanzen für sich entdeckt

Camilla ganz verzückt Sterbender Schwan im Londoner Palast

Feierlicher Abend im Buckingham Palace: Als Schirmherrin empfing Queen Camilla (78) das English National Ballet (ENB) anlässlich seines 75. Jubiläums – und ließ sich von der weltberühmten Ballerina Sangeun Lee verzaubern. Die Hauptballerina des ENB präsentierte das Solo „Der sterbende Schwan“. Die Königin war ganz angetan. Kein Wunder, schließlich tanzt sie selbst im „Silver Swan“-Programm für ältere Ballettfans.



Der Buttnmandllauf
ist ein uralter
Einkehrbrauch

Paris fest in Dackel-Pfoten

Beim „Sausage Walk“ (Anspielung auf „Sausage Dog“ für Dackel) flanierten über 2000 Dackel samt Herrchen und Frauchen, teils mit süßen Dackel-Accessoires, die Seine entlang. Die bunte Parade fand bereits zum sechsten Mal statt und unterstützt die Organisation Teckels Sans Doux Foyer, die sich liebevoll um heimatlose Dackel kümmert und ihnen ein neues Zuhause vermittelt.

Magische Momente in den Alpen



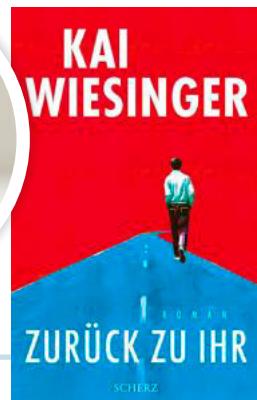
Ein Foto und seine Geschichte Bayerns wilde Wintertradition

Am 5. Dezember stept im Berchtesgadener Land der Bär – oder besser gesagt: die Buttnmandln. In Stroh und Fell gehüllt, mit lauten Glocken und wilden Masken ziehen sie gemeinsam mit Gankerln, Nikolaus und Milo Weibi, einem Junge im Bauerngewand der Frauen, durch den Ort. Das Buttn – das Glockenscheppern – sollte einst die winterliche Natur erwecken. Schaurig-schön.

Fotos: DPA-Picture Alliance, stock-adobe.com, Action Press, DDP Images, Dirk Bartling, Imago Images, PR



Kai Wiesinger
ist mit seinem
Roman auf
Lesereise



TIPP DER WOCHE

Umbruch in der Lebensmitte

Schauspieler Kai Wiesinger (59) bringt ein neues Buch raus. In „Zurück zu ihr“ (Fischer Scherz, 22 €) fährt Jan, der gerade sein Leben infrage stellt, zum Klassentreffen. Dort trifft er seine Jugendliebe wieder. Ein humorvoller Blick auf die Frage: Was zählt wirklich?

SAGEN SIE MAL ...

Prof. Dr. Ada Borkenhagen (59)
Warum gibt es mehr Schönheitseingriffe denn je zuvor?



Mit 626.200 OPs 2024 gehört Deutschland zu den zehn Ländern mit den meisten Schönheitsoperationen weltweit.

Sind wir so viel hässlicher geworden oder warum gibt es so viele Beauty-Eingriffe? Nein, wir sind schöner geworden, weil Attraktivität auch immer besser machbar ist. Die medizinischen Möglichkeiten sind nämlich preiswerter geworden.

Es können sich also viele Beauty-Eingriffe leisten? Ja, aber auch, weil wir alle wissen, dass Attraktivität Vorteile hat. Man bekommt bessere Noten, bei Bewerbungen wird man bevorzugt, man verdient mehr Geld, vor Gericht wird man milder beurteilt. Das sind ernsthafte Gründe für solche Eingriffe.

Schon Schüler sollten für ihre Noten Eingriffe machen lassen? So würde ich das nicht sagen, aber es hat Vorteile, gut auszusehen. Und auch in anderen Bereichen ist es wichtig. Heute werden romantische Beziehungen oft im Internet angebahnt, da ist das Foto entscheidend. Sonst wird man weg gewischt und bleibt allein. Das gilt genauso für Männer.

tina
TIER
der
Woche



Plötzlich sind sie weg Bankautomat statt Beratung

Im schleswig-holsteinischen Börnsen hat die Sparkasse ihre Filiale auf Automatenbetrieb umgestellt, die Mitarbeitenden sind weg – leider kein Einzelfall. Bundesweit schließen immer mehr Bankfilialen. Allein im vergangenen Jahr gingen laut Bundesbank über acht Prozent der Zweigstellen verloren. Viele Banken verlagern ihren Service ins Netz. Für Menschen, die offline unterwegs sind, wird das zu einem echten Problem.



“Wir haben uns nicht weggeduckt, als es ernst wurde

Lydia über die Schicksalsschläge im Leben

Für ihre gemeinsame Zukunft planen die beiden auch einige Reisen

Liebe ist mehr als ein wohliges Gefühl

Wolfgang (71) und Lydia (65) lernen sich im Netz kennen – und müssen in ihrer späten Beziehung sofort Krisen meistern

Sie strahlen in die Kamera und zeigen offen ihre Liebe. Seit einigen Monaten sind Wolfgang und Lydia Lippelt ein Ehepaar - da lag bereits einiges hinter ihnen. „Es passt einfach mit uns“, sagt Wolfgang, und Lydia nickt. „Wir haben uns zum richtigen Zeitpunkt gefunden, ohne zu wissen, wie sehr wir einander brauchen werden.“

Lydia, Anästhesistin aus Castrop-Rauxel, war verheiratet, fast drei Jahrzehnte lang. „Wir hatten jung geheiratet, zwei Kinder großgezogen, aber dann gab's nichts mehr außer Routine und Einerlei. Wir haben uns im Guten getrennt.“ Anfangs genießt sie ihr Singleleben, reist viel, trifft sich mit Freundinnen, kommt zu sich. Aber nach sechs Jahren hat sie genug Unabhängigkeit geschnuppert, und mit dem Coronavirus kommt auch die Einsamkeit. „Ich wollte wieder jemanden an meiner Seite haben, meine zweite Hälfte finden, zum Reisen, für das Theater, einfach für das Leben.“ Von einer Kollegin bekommt sie den Tipp, sich bei einer Partnerbörsé anzumelden. Lydia entscheidet sich für Parship, bekommt viele Zuschriften. „Das hat mich überfordert. Ich wusste zwar genau, wie mein Traummann sein musste. Aber ich hatte keine Ahnung, wie ich ihn aus dem Riesenbecken fischen sollte.“ Sie verliert die Zuversicht, meldet sich noch innerhalb der Probezeit wieder ab. Doch am letzten Tag meldet sich Wolfgang (71). Der Bank- und Versicherungskaufmann ist zweimal geschieden, kinderlos und schon länger im Netz unterwegs.

Eine erste Reise besiegt ihr Glück schon nach kurzer Zeit

Lydia gefällt die offene und ehrliche Art, wie er schreibt, dass sie gleiche Interessen haben, beide gern reisen, Musik lieben und engagierte Hobbyköche sind. Sie antwortet ihm, sie telefonieren, und schon eine Woche später lädt Lydia Wolfgang zu Kaffee und Kuchen zu sich nach Hause ein. „Ich wollte ihm gegenüberstehen, wissen, ob ich richtig liege.“ Als Wolfgang bei ihr klingelt, ist er aufgeregt. „Ich hatte schon einige Frauen kennengelernt und war ziemlich ernüchtert. Viele lügen, tragen viel zu dick auf, bei Lydia hatte mir ihre bescheidene Art gefallen. Ja, ich hatte Hoffnung auf ein Happy End.“

Der Kaffeenachmittag ist ein Volltreffer. Wie Pingpong-Bälle fliegen die Sätze hin und her. Keine Langweile, dafür lebhafter Austausch, Humor und ganz viel Lachen. Sie wollen sich wiedersehen, machen Nägel mit Köpfen,



Im Sommer 2025 sagen sie nach der schweren Zeit Ja zueinander

fahren an die Mosel auf ein Weingut. Die Reise besiegt ihr Glück. „Ich habe mich total verliebt“, erinnert sich Lydia. Auch Wolfgang hat es erwischt. „Die Schmetterlinge schwirren wie verrückt. Das Tolle: Die Liebe mit 60 fühlt sich genauso spektakulär an wie mit 20.“

Aber etwas ist anders bei der späten Liebe: Das Leben zeigt sich häufiger von der ruppigen Seite. Im Herbst muss Lydia am Fuß operiert werden, braucht anschließend Unterstützung im Alltag. Wolfgang ist für sie da, kauft ein, räumt auf, hilft, wo immer es nötig ist. Doch das ist nur der Auf-takt. Wenig später bricht für Lydia die Welt zusammen; ihr 13-jähriger Enkel erkrankt an Leukämie. Eine Diagnose, die die ganze

Familie bis ins Innerste erschüttert. „Ich bin darüber depressiv geworden, habe oft gedacht, ich packe das nicht“, so Lydia. Wolfgang bleibt weiterhin eng an ihrer Seite, er hört ihr zu, tröstet, hilft. Sie weiß oft nicht, wie sie weitermachen soll, weint in seinen Armen, und er hält sie fest, ganz sicher, ganz warm. Wärme, die sie nie mehr missen möchte.

In dieser schlimmen Zeit gibt Wolfgang seine Wohnung auf, zieht zu Lydia. Er ahnt nicht, dass das Schicksal auch vor ihm nicht halt macht. Denn kaum ist der Junge über den Berg und die



Familie kann aufatmen, erkrankt er selbst. 2023 muss er am Herzen operiert werden, wenig später bekommt er die Schockdiagnose Lungenkrebs. Jetzt ist Lydia für ihn da, sitzt geduldig an seinem Bett, hält seine Hand, streichelt sein müdes Gesicht.

Nach Krankheit, Angst und Schmerzen kommt der Antrag

„Klar habe ich mir meine neue Liebe anders vorgestellt, leichter, unbekümmert“, so Lydia. „Aber wir haben Ja zueinander gesagt und das nicht nur, um schöne Momente miteinander zu teilen. Wir haben uns vor dem Schicksal nicht weggeduckt, sondern fest zueinander gestanden, als es ernst wurde.“ Lydia und Wolfgang meistern auch

diese Krise. Und zwischen Schmerzen, Angst und Tränen werden sie ein richtiges Traumpaar. Als es Wolfgang besser geht, macht er seiner Lydia einen Heiratsantrag. Ganz förmlich, mit Ring und Blumenstrauß. Am 12. Juli 2025 heiraten sie, verbringen die Flitterwochen in Cuxhaven. Jetzt

Ich war überrascht. Viele Frauen tragen ziemlich dick auf

Wolfgang über seine Erfahrungen mit Partnerbörsen

sehen sie nur nach vorn, haben die unbeschwertesten Seiten der Ehe im Blick. „Ich bin durch und durch Optimist“, so Wolfgang. „Es bleibt jetzt alles gut, und wir können einfach nur genießen.“

Sie haben eine Kreuzfahrt auf dem Rhein gemacht, planen eine Reise in die Türkei, genießen jeden Tag das Miteinander. „Unsere Liebe war kein Strohfeuer, sondern hat sich von Anfang an in tiefen Krisen bewährt. Wir gehen jetzt nur noch Hand in Hand durchs Leben und das ganz sicher für immer.“

Andrea Micus

FRÜHER
Sich ausprobieren,
herunterfallen,
Erfahrungen mit
anderen sammeln: so
wie hier an einem
Klettergerüst
in den 80er-Jahren.

Warum lassen wir die Kinder so allein?

HEUTE
Altersfreigabe
gibt es kaum,
Smartphones
finden sich
schon vor den
kleinsten
Gesichtern.



Die Kindheit von tina-Chefreporter Andreas Juhnke und die von heute ist nicht dieselbe. Das Internet hat alles verändert. Auch für die Kleinen

Kinder, wie die Zeit vergeht! Wie im Fluge heutzutage. Aber auch schon Mitte der 60er-Jahre. Jeden Tag nach den Hausaufgaben durfte der kleine Andreas vors Haus im Frankfurter Nordend. Hier warteten schon drei, fünf, acht andere Siebenjährige auf die Abenteuer, die auch dieser Nachmittag für uns alle bereithalten würde. Verstecken in Hauseingängen oder Gebüschen. Nachlaufen und fangen, wenn man wen entdeckt hatte. Rollschuhlaufen um die Wette. Klettern durch die Innenhöfe des Häuserblocks oder auf den Ruinen des Krieges. Bei Sonne, Frösteln oder Regen. Das Wetter? Dazu konnten wir nichts sagen. Wir hatten immer zu viel zu tun. Im Nu war es dunkel, die Zeit längst um, zu der wir in der engen Wohnung erwartet wurden. Verschmutzt und zufrieden nahmen wir dort Mutters Schimpfe in Empfang. Aber unsere besten Absichten, nächstes Mal wirklich, wirklich pünktlich zu sein, scheiterten am Vorbeiflug der Zeit. Zu schnell. Und nicht nur, weil wir Uhren erst zur Konfirmation bekamen.

Heute verfliegt die Zeit an Bildschirmen

Das ist heute nicht anders, wenn Kinder spielen. Aber es gibt Unterschiede. Jetzt verbringt die Mehrheit der Kinder Stunden und Aberstunden vor einem Bildschirm, ob Smartphone oder Computer. Eine Studie der OECD listet für 2022 auf: Mindestens eine Stunde täglich verbringen ab Zwölfjährige vor den Geräten. Mit 15 hockt mehr als die Hälfte der Jugendlichen mehr als 30 Stunden die Woche davor, manche sogar 48 Stunden. 70 Prozent der Zehn-

jährigen haben ein eigenes Smartphone, über das sie sich mit dem Internet verbinden können. Mit 15 haben so gut wie alle auch ohne dies Zugang zur digitalen Welt. Und seit der OECD-Studie sind es mehr geworden. Laut der Uniklinik des Saarlands verbringen nun schon Zwei- bis Fünfjährige mehr als eine Stunde pro Tag vor Bildschirmen.

Abenteuer erleben sie heute meist online. Spiele, in denen man in die Haut von Bauern, Piloten oder Kriegern schlüpfen kann, stundenlang. Dabei rast die Zeit im Düsenflugzeug vorbei. Aber auch in Quasselrunden, in denen man sich mit Freunden oder Fremden die halbe Nacht austauschen kann. Im Bombardement aus komischen Filmchen, Musik, News im Halb-Minuten-Takt, wie es auf TikTok stattfindet. Oder schmutzige Angebote, die besonders Kinder in den sogenannten sozialen Medien auch bei Facebook oder Instagram bekommen können. Innerhalb von Minuten nach der Anmeldung werden manche belästigt, dann ist schnell Schluss mit sozial in diesen Medien. Und es gibt Wettbewerbe aller Art, Herausforderungen, auch Challenges genannt.

Harmlose, sogar hilfreiche, wie die Eiskübel-Challenge 2014. Wer kippt sich einen Eimer kaltes Wasser über den Kopf, spendet anschließend für die Erforschung der ALS-Krankheit und findet einen Nachahmer? Und lebensgefährliche Wettbewerbe. Wer bleibt möglichst lange auf dem Gleis, wenn ein Zug heran rast? In Hamburg starb dabei letztes Jahr eine 18-Jährige, ihre Zwillingschwester wurde schwer verletzt. Oder der Ohnmachts-Wettbewerb, Blackout-Challenge genannt: Man muss sich vor

Wir überbehüten in der wirklichen Welt, aber unterbehüten in der virtuellen Welt

Der Psychologe Jonathan Haidt über Erziehung heute in seinem Buch „Generation Angst“

Brauchen wir Altersfreigaben?

Lilli Perlak (19, li.) & Lara Marie Caracas-Groß (18)

„Soziale Medien erst ab 14 Jahren“

Lilli Perlak: „Ich bin für ein Verbot unter 14. Die Apps filtern die Inhalte nicht wirklich. Gerade auf Instagram gibt es schlimme Sachen.“ Lara Marie Caracas-Groß: „Ich bin auch für ein Verbot unter 14. Danach hat man einigermaßen ein Bewusstsein für richtig und falsch, davor ist man auf jeden Fall zu jung.“



Lisa Lüdemann (58)

„Auch für Eltern ist das schlimm“

Würde ich meine drei Kinder, die heute 30 sind, noch mal erziehen, würde ich das Verbot bis zum 16. Lebensjahr unterstützen, weil Social Media für ihre Entwicklung schlimm war. Und nicht nur für sie, sondern auch für uns als Eltern. Es war gruselig und eine schwere Zeit. Dieses Abgleichen ist nicht gut für die Seelen.



Susanne Nissen (59)

„Wir müssen auf die Kinder achten“

Wenn meine Kinder in jungen Jahren hätten TikTok nutzen wollen, hätte ich das stark begrenzt, weil auch die Menge eine Wirkung hat. Aber Verbote helfen nichts. Es ist wichtig, dass wir auf unsere Kinder gucken und selbst ausreichend Wissen mitbringen, um unsere Kinder zu schützen.



Aktuell

der Kamera so lange würgen, bis man das Bewusstsein verliert. Dabei verlor Isaac mit 13 Jahren sein Leben (s. nächste Seite). Er ist nicht der Einzige.

In der realen Welt machen Kinder kaum noch Erfahrungen

Aber auch ohne dies zahlen viele Kinder und Jugendliche einen hohen Preis für die ständige Verfügbarkeit des Internets, die Segen und Fluch zugleich ist. Jonathan Haidt, US-amerikanischer Professor für Sozialpsychologie, zeigt in seinem Buch „Generation Angst“, dass seit der Verbreitung der Smartphones die Zahl psychischer Störungen wie Angst, Depression, Suizidversuche um bis zu 150 Prozent zugenommen hat. Die Zeit, die man in der wirklichen Welt mit Gleichaltrigen verbringt, reduzierte sich seitdem auf wenige Minuten. Schlafmangel, Aufmerksamkeitsstörungen, Suchtverhalten, Minderwertigkeitskomplexe machen mehr Mädchen als Jungs zu schaffen. Alle werden ihrer Kindheit beraubt. Wenn manche junge Erwachsene heute gefragt werden, was sie aus ihren Kindertagen erinnern, fällt ihnen kaum noch etwas ein. Angesichts der Befunde spricht Professor Haidt alarmiert vom „Kollaps der psychischen Gesundheit von Jugendlichen“.

Hinzu kommt, dass viele Kinder heute das Haus kaum noch allein verlassen dürfen, weil ihre Eltern die vielen Gefahren der Außenwelt vor Augen haben. Im Eltern-Taxi geht es in die Schule und zum Sport. Eigene Erfahrungen – auch

Scheitern gehört dazu – werden für einige Heranwachsende Mangelware. „Überbehütung in der wirklichen Welt und Unterbehütung in der virtuellen Welt“, so beschreibt Professort Haidt diese Entwicklung. Mit den Monstern des Internets müssen sich schon kleine Kinder allein herumschlagen, aber der Weg zum Spielplatz scheint zu gefährlich.

Dabei gibt es Mittel, die Dinge wieder zurechtzurücken. Kein Smartphone vor dem 15. Lebensjahr, empfiehlt Psychologe Haidt. Keine sozialen Medien vor 16. Keine Smartphones in der Schule. Außer in den Stunden, in denen der richtige Umgang damit gelernt wird. Vor allem: wieder mehr unbeaufsichtigtes Erleben in der wirklichen Welt.

Auch die Eltern-Initiative „Smarter Start ab 14“ setzt sich dafür ein, dass Kinder frühestens ab 14 ein Smartphone bekommen. Sie wollen nicht warten, bis der Gesetzgeber oder gar die Tech-Unternehmen, die an Kindern so gut verdienen, handeln: Sie gründen im ganzen Land Elternkreise, die den Kindern erklären, wie die Geräte funktionieren. Und wenn im Umfeld der Kinder möglichst keiner ein Smartphone hat, fühlt sich keiner benachteiligt. Es sei ein bisschen wie mit Autos, sagt Verena Holler (40, s. Interview). Für die mussten auch erst Regeln geschaffen werden, als sie sich verbreiteten. Heute ist keiner mehr ohne Führerschein, Verkehrszeichen, Sicherheitsgurt und Kontrollen unterwegs. Es ist höchste Zeit, dass auch der Internet-Verkehr Regeln bekommt.

Andreas Juhnke



VERENA HOLLER
(40), JURISTIN
Dreifache Mutter
und eine der
Gründerinnen von
„Smarter Start ab
14“ „Erst Kind-
heit, dann
Smartphone!“

Mütter gegen Smartphones vor 14 Jahren

Warum haben Sie diese Initiative gestartet?

Verena Holler: Ich habe sie mit drei anderen Müttern aus Hamburg vor sechs Jahren gegründet. Unsere Kinder waren damals in der Grundschule und wünschten sich ein eigenes Smartphone. Nachdem wir uns informiert hatten, fanden wir das viel zu früh für die Entwicklung der Kinder. Aber der Druck von außen war stark. Wenn ein Kind eins hat, sagen alle anderen: Ich will auch, sonst fühle ich mich ausgeschlossen. Aber wir hatten uns abgesprochen und sind dabei geblieben. Aus dieser einen Gruppe sind mittlerweile bundesweit über 1500 solcher Eltern-Gruppen geworden.

Wie alt sind Ihre Kinder jetzt? Wie fanden sie Ihre Maßnahme?

19, 16 und zehn. Die fanden das erst gar nicht gut. Heute sagen sie: Ja, das war richtig. Sie werden noch so viel Zeit ihres Lebens mit den Bildschirmen verbringen. Es geht ja nur darum, die kurze Zeit der Kindheit etwas zu verlängern.

Brauchen wir neue Gesetze?

Das wäre ein erster Schritt. Aber es gibt nicht die eine Maßnahme für dieses Problem, sondern es braucht ein ganzes Bündel. Dazu gehört Medienkompetenz-Unterricht ab der ersten Klasse. Auch im Straßenverkehr mussten wir viele Dinge regeln. Es gibt immer noch Unfälle, aber wir haben versucht, die Straße so sicher wie möglich zu machen.

Wie lief es mit Ihrer Petition?

Wir haben innerhalb von sechs Wochen 34.000 Unterschriften für unsere Anhörung im Bundestag bekommen.

Wie war die Anhörung?

Politiker wie Öffentlichkeit sind sich der Gefahren jetzt sehr bewusst. Alle sind sich einig: Kinder sind massiven Risiken ausgesetzt, es muss etwas getan werden. Ein Mindestalter gehört für einige dazu.



Altersfreigaben für soziale Medien

Die Bundesregierung muss endlich wirksame Regeln für den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet schaffen. Deshalb sollten die sozialen Medien erst ab 16 Jahren verfügbar sein. Außerdem müssen die Betreiber nachdrücklich dafür sorgen, dass gefährliche, falsche und verletzende Inhalte entfernt werden.

Name: _____

Adresse: _____

Kommentar: _____

Unterschrift: _____

tina wird Ihre Unterschriften an die Bundesregierung in Berlin weiterleiten.

Bitte ausschneiden und einschicken per E-Mail an tina@bauermedia.com oder an die tina-Adresse: **Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg**

Ein viel zu kurzes Leben

Lisa (53) verlor ihren Sohn Isaac (13) bei einem Würge-Spiel auf TikTok

Was war Isaac für ein Junge? „Alle sprechen natürlich in den höchsten Tönen über ihre Kinder, auch ich“, schickt die 53-jährige Lisa aus Langdon Hill (England) im Gespräch mit tina vorweg. Sie weint. „Er war ein typischer Junge, neugierig, wollte wissen, wie Dinge funktionieren. Er sagte uns jeden Tag, dass er uns liebt, er hatte keine Angst vor seinen Gefühlen. Er war schön, innen wie außen.“

Heute sitzt die Familie – Lisa, ihr Mann Mark und Isaacs große Schwester Emily – mit dieser furchtbaren Lücke zu Hause, die dort ist, wo Isaac war. Da, wo er auf dem Trampolin im Garten gesprungen ist. An der Haustür, durch die er zur Schule oder zum Fußball ging – und wieder heimkam. Er fehlt, wenn sie auf die Fotos schauen, auf denen er stolz Sport-Pokale in die Kamera hält. Die Lücke ist überall.

„Er war viel unterwegs, um Freunde zu treffen“, erinnert sich Lisa. „Aber im Covid-Lockdown hat sich alles

Als ihre Welt noch in Ordnung war:
Lisa mit Isaac

verändert. Ihm war langweilig, Kontakte hielt er nur noch über sein Smartphone. Er war damals im siebten Schuljahr.“

Das Smartphone, das er sich wünschte, durfte er nur zu bestimmten Zeiten nutzen. Nie hätte seine Mutter geahnt, dass sich ihr lebenslustiger 13-Jähriger auf eine lebensgefährliche Mutprobe einlassen würde.

Erst als Lisa am 8. März vor drei Jahren zum Abendessen rief, aber Isaac nicht kam, öffnete sich der Abgrund. Ihr Sohn war im Bad, antwortete nicht, die Tür verschlossen. Lisa brach das Schloss auf. Isaac war bewusstlos. Alle Wiederbelebungsversuche blieben vergeblich, der Junge hatte sich verhentlich selbst erwürgt.

Die Polizei entdeckte auf seinem Smartphone drei Filme von früheren Würgeversuchen. Einer trug das TikTok-Logo. Damals gab es auf der Plattform einen Würge-Wettbewerb. Der Preis dieser „Choke Challenge“? Nur ein bisschen Aufmerksamkeit.



Isaac war nicht der Einzige, der bei diesen und anderen Wettbewerben ums Leben kam. Mit anderen verwaisten Eltern will Lisa verhindern, dass weitere Kinder sterben. Im Internet sind sie zu finden unter bechallengeaware.org.uk. Lisa gibt Interviews, erzählt ihre Geschichte und geht an Schulen, wo sie Eltern aufklärt. „Dem Schmerz einen Sinn geben“, nennt sie das. Wo sie doch die Zeit nicht zurückdrehen und einiges ganz anders machen kann.

Die Initiative verklagt jetzt die chinesischen TikTok-Besitzer. Sie wollen die Daten ihrer Kinder haben, um sehen zu können, wie es zu den Katastrophen kam. Sie fordern wirksame Alterskontrollen bis 16. Gefährliche Inhalte sollen nicht mehr verbreitet werden.

LEBEN BRAUCHT SELEN!*

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

cefak.com



Nr.1
Apotheken**

*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 Q8/25.

tina Danke für Ihre Post



tina 45, Kolumne

Ich erkenne mich immer selbst

Herrlich! Gerade habe ich Ihre Kolumne über die Zettelwirtschaft gelesen. Besonders lachen musste ich über die Sanifair-Bons, diese füllen auch mein Portemonnaie, und immer wieder kommen neue dazu. Ich danke Ihnen für Ihre herrlichen Kolumnen, in denen ich mich immer selbst auch wiedererkenne. Liebe Grüße, ich freue mich schon auf die nächste Kolumne!

Elke Lehnhardt, per E-Mail



Schreiben Sie uns

Liebe Leserinnen und Leser:
Zuschriften bitte mit dem Stichwort „Leserbriefe“ und Ihrem Absender an folgende Adressen: Brieffach 30835, 20077 Hamburg; E-Mails: redaktion@tina.de. Zuschriften und Kommentare werden u. U. gekürzt, Grüße müssen sechs Wochen vor Termin bei uns eingehen. Auch können wir aus Platzgründen nicht alle Wünsche drucken. Die Leser-Aktion wird ganz oder in Teilen in Print oder digital veröffentlicht.

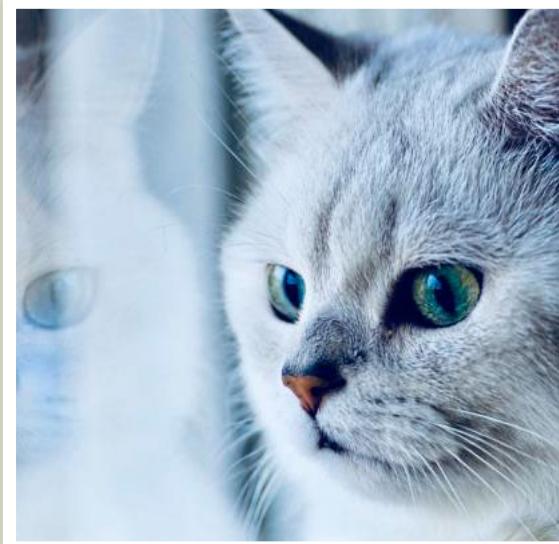


Ihre persönliche
Ansprechpartnerin
Sabine Schmolke
ist am Di., Do. und Fr. von
10.30–12.30 Uhr unter
Tel.: 040/30194168 und
E-Mail sabine.schmolke@tina.de für
Sie zu erreichen



tina 33, tinas Woche

Ihre tollen Fotos zum Katzentag



Ich habe Ihren Aufruf gesehen und sende ein Foto von meinem Merlin. Mein Mann fotografiert gern und hat diesen schönen Moment eingefangen.

Manuela Dierolf, per E-Mail



Liebes tina-Team,
das ist unsere Ronja.
Wunderschön und stolz!
Dorothee Stein aus Siegen

Liebe Worte für Lieblingsmenschen

**Liebe Mama/Oma, lieber Papa/
Opa, liebe Erika, lieber Rolf,**

65 Jahre Seite an Seite – was für ein wunderbares Geschenk!

Ihr habt zusammen Höhen und Tiefen gemeistert, unzählige Erinnerungen geschaffen und immer zueinander gestanden. Wir, Eure Kinder, sind unendlich dankbar für all die Liebe, Fürsorge und das Vertrauen, das Ihr uns gegeben habt. Von Herzen wünschen wir Euch zu Eurer eisernen Hochzeit noch viele gesunde, glückliche Jahre miteinander. Alles Liebe! Eure Kinder, Enkel und Urenkel.

Monika Thaib, per E-Mail

12 tina

WWW.WUNDERWEIB.DE

Ihre tina jetzt auch als E-PAPER erhältlich



Katzen-Omi Lilli (17) ruht sich hier aus.

Anne Heinzl aus
Stammham



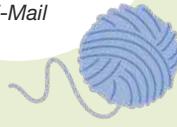
Liebe tina, das ist mein Herzblatt Mogli.

Marion Heger aus Vöhringen



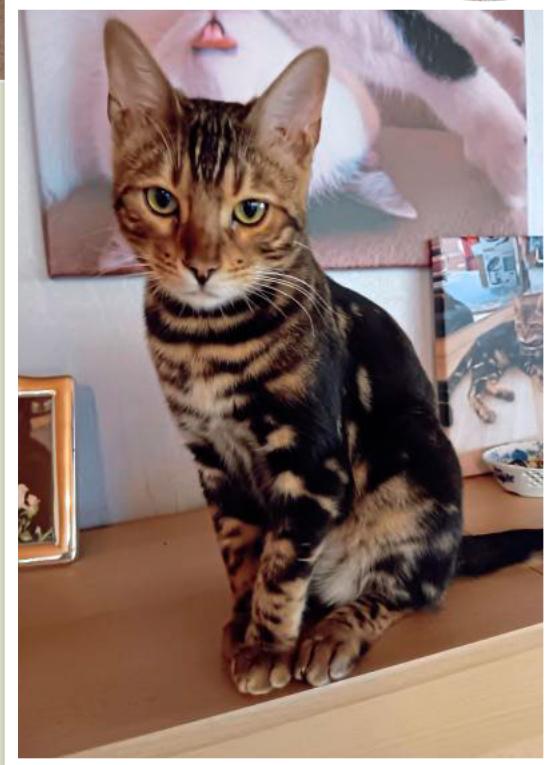
Unser Kater Charlie kann das Petzauge.

Manfred Riedel, per
E-Mail



Liebe Redaktion, Felix habe ich 2023 aus dem Tierheim bekommen, nachdem ich meinen Flocke über die Regenbogenbrücke gehen lassen musste. Felix ist ein Bengal-Mix. Ein ausgesprochen lieber und sanfter Kater. Seine Krallen oder Zähne benutzt er nie. Er hat ein Fell wie Seide und liebt es, gebürstet zu werden. Jetzt ist er circa vier Jahre alt.

Irene Skalitz, per E-Mail



Pro und Kontra: Bahn-Spots: witzige Selbstdironie oder nur peinlich?

Hans Christian von Stetten (links), Oleschka (Mitte) und Anke-Engelke-Fan (rechts). Oleschka ist eine Katze, die sich auf der Bahn-Spot-Werbung für die Bahn-Lokomotiven ablichtet. Sie hat einen weißen Bauch, schwarze Flecken und einen orangefarbenen Bauch. Sie ist sehr niedlich und süß. Anke-Engelke-Fan ist eine Katze, die ebenfalls auf der Bahn-Spot-Werbung für die Bahn-Lokomotiven ablichtet. Sie hat eine weiße Brust und einen orangefarbenen Bauch. Sie ist ebenfalls sehr niedlich und süß. Die beiden Katzen sind sehr ähnlich, aber sie haben unterschiedliche Farben an den Beinen und im Gesicht. Sie sind beide sehr niedlich und süß.

Kontrovers um Preise ist. Man kann die Bahn fast nur noch mit Humor erkennen. Und sie geht wieder auf die Bahn-TV-Spots. Diese Bilder sind wahrscheinlich von einer anderen Person gemacht worden. Aber sie sind interessant, weil sie zeigen, wie die Bahn-Lokomotiven aussehen. Sie sind sehr niedlich und süß.

Was denken Sie darüber? Welche Spots sind Ihnen am besten gefallen? Schreiben Sie uns mit! tina@tina.de. Bitte schreiben Sie uns mit Ihren Fotos und Bildern mit! Bitte schreiben Sie uns mit Ihren Fotos und Bildern mit!

tina, 45 tinas Woche

Warum muss es ein teurer A-Promi sein?

Egal, ob die Bahn-Spots witzig sind oder nicht, empfinde ich es vor dem Hintergrund, welche Probleme die Bahn hat, als maßlose Geldverschwendungen, einen teuren A-Promi wie Anke Engelke dafür zu engagieren. Das Geld hätte man besser in die Gehälter oder die Verbesserung der Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter gesteckt, die jeden Tag den Kopf für die Unzulänglichkeiten ihres Arbeitgebers hinhalten müssen.

Bella Ars aus Stephanskirchen

Was mein Leben **liebenswert** macht



Wenn die Ernte vorbei ist und meine Hochbeete leer sind, dann bastle ich immer kleine und größere Wichtel für die dunklere Jahreszeit, die dann dort Einzug halten. In diesem Jahr habe ich einen größeren Wichtel mit drei Helferchen gebunden. Und seit Halloween ist der große auch beleuchtet. Wir haben alle viel Freude daran, vor allem die vorbeigehenden Kinder. Vielleicht haben Sie und die Leser der tina auch etwas Spaß daran.

Veronika Schindler aus Freital



tina

VORHER Nachher

Vorher

„Ich habe so viel im Schrank, doch ziehe ich immer das Gleiche an“, sagt Leserin Manuela (54, 1,65 m, Gr. 38). Ihr Wunsch: „Gern würde ich im Alltag etwas modemutiger und farbenfroher auftreten, ich bin schon sehr gespannt auf eure Vorschläge!“



Was Farbe alles kann!

Auf der Suche nach Schmeichel-Mode hat sich Manuela jetzt in die aktuellen Winternuancen verliebt. Die bringen ihren Teint zum Strahlen

Fotos: Nadine Fischer Produktion: Jennifer Proud
Haare & Make-up: Patricia Bontscheff

Kontraste wagen

„Wow, was für eine tolle, ungewöhnliche Mischung“: Manuela fühlt sich wohl in dem klassischen Nadelstreifenblazer, zu dem sie statt einer Hose ein lockeres Maxikleid trägt. Der Unterziehrolli und farblich abgestimmte Ballerinas runden das weinrote Outfit gekonnt ab. Gut zu wissen: Der smarte Ton-in-Ton-Look schmeichelt jedem Frauentyp.

Jacke: ca. 440 € (Sem Per Lei), ähnlich gesehen bei & Other Stories; **Pullover:** ca. 50 € (Comma); **Kleid:** ca. 80 € (V. Milano); **Schuhe:** ca. 70 € (La Strada)

Cord ist total cool

Ob Hose, Jacke oder Blazer – jetzt ist Cordsamt wieder angesagt! Breitcord hat einen leichten Schimmer und betont die Figur. Wer kaschieren möchte, wählt Sachen aus Feincord. Pflegetipp: Vor dem Waschen und Trocknen auf links drehen, das vermeidet Druckstellen.



Mehrere Schichten tragen

Unter dem tannengrünen Blouson zieht die Mutter von zwei erwachsenen Kindern noch eine kurze, blaue Denimjacke an. Zusammen mit dem Stricktuch, dem gemusterten Satinrock und den Biker-Boots entsteht daraus ein origineller Lagen-Look, der uns auch bei einem Stadtbummel mit kälteren Temperaturen super warm hält.

Jacke: ca. 50 € (Reserved); **Jeansjacke:** ca. 46 € (C&A); **Rock:** ca. 150 € (Marc Aurel); **Tuch:** ca. 50 € (Codello); **Tasche:** ca. 90 € (Steffen Schraut über QVC); **Strümpfe:** ca. 12 € (Nur Die); **Schuhe:** ca. 200 € (Unisa)



Die romantische Seite entdecken

Es sind die feinen Details, die ein Kleidungsstück zu etwas Besonderem machen! Hier sind es die Rüschenkanten an der Streifenbluse. Manuela hat sich dazu für eine Cordhose und einen Pullover in Blautönen entschieden, aber ein Midirock aus Jeansstoff oder Velours passt als Variante auch wunderbar.

Bluse: ca. 40 € (Reserved); **Pullover:** ca. 200 € (Irelands-eye); **Hose:** ca. 120 € (Brax); **Ohrringe:** ca. 40 € (Leonardo); **Ring:** ca. 70 € (Leonardo); **Schuhe:** ca. 20 € (Bonprix)



Kleider auch im Winter anziehen

Doppelt hält besser: Bei diesem Outfit sorgen gleich zwei warme Westen dafür, dass das Blumenkleid outdoor tauglich wird. Besonders raffiniert: Die Braun- und Grüntöne wiederholen sich im Muster des Kleides und in den Accessoires, so ergibt sich eine trendy Kombi, die rundum harmonisch aussieht.

Weste: ca. 550 € (Steffen Schraut über QVC), ähnlich gesehen bei Bonprix; **Strickjacke:** ca. 22 € (Bonprix); **Kleid:** ca. 190 € (Mos Mosh); **Ohrringe:** ca. 70 € (Xandres); **Armreif:** ca. 20 € (Bijou Brigitte); **Tasche:** ca. 300 € (Högl); **Schuhe:** ca. 80 € (Tamaris)



Hersteller- und Bezugsadressen finden Sie auf Seite 80

@ Ob neue Frisur oder coole Outfit-Ideen – haben Sie auch Lust auf ein Umstyling? Gemeinsam mit unserem Partner Sheego suchen wir Sie! Schicken Sie uns eine E-Mail mit aktuellem Foto, Größenangabe und dem Stichwort „Sheego“ an tina@bauermedia.com oder schreiben Sie an Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht

Sheego

Schneller Frisurentrick



Wer langes Haar hat und es nicht komplett hochstecken möchte, kann mit einem einfachen Handgriff die Haare zurück frisieren, ohne dass es allzu streng wirkt. Hierfür die Haare in zwei gleichmäßige Zöpfe aufteilen. Einen davon leicht eindrehen und mit einer großen Klammer (z. B. Ebelin über dm, ca. 3 €) am Hinterkopf fixieren. Die restliche Partie bleibt offen, und es entsteht ein lässiger „Undone“-Look.

Bluse: ca. 40 € (Reserved); **Ohrringe:** ca. 40 € (Leonardo); **Ring:** ca. 70 € (Leonardo); **Pullover:** (kleine Fotos) ca. 90 € (Vera Mont)

Muster munter mischen

Als Assistentin der Geschäftsleitung trägt die sympathische 54-Jährige im Büro oft Blazer und Blusen. Eine willkommene Abwechslung zu den üblichen Styles in Schwarz, Grau und Weiß sind der Bouclé-Blazer in Rosa und Violett und die Schluppenbluse mit Graffiti-Print. Tipp: Statt einer Blue Jeans lassen sich auch cremefarbene oder braune Wide-Leg-Hosen damit kombinieren.

Jacke: ca. 180 € (King Louie); **Bluse:** ca. 20 € (C&A); **Hose:** ca. 100 € (Betty Barclay); **Hut:** ca. 80 € (Roeckl); **Tasche:** ca. 180 € (Keine Schwester); **Ring:** ca. 70 € (Leonardo); **Schuhe:** ca. 220 € (Xandres)



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

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

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



Edle Outfits, entspannte Stimmung

Die Feiertage stehen vor der Tür – und damit kommt oft der Styling-Stress. So zaubern wir schnell und einfach glamouröse Looks

Mit Champagnertönen für Feierlaune sorgen

Das zarte Cremeweiß schmeichelt unserem Winterteint. Wenn dann noch ein dezenter Glanz hinzukommt, ist der Christmas-Glow perfekt!



Preis
HIT

Figurfreund
Der weite Schnitt versteckt sogar locker kleinere Problemzonen.
C&A, ca. 30 €



Auf ganzer Linie

Eingearbeitete Bügelfalten schummeln uns ein wenig schlanker.
Cph Muse über About You, ca. 139 €



Kuschel-Typ
Webpelz-Jacken und Mäntel liegen im Trend und halten uns schön warm.
Mango, ca. 99 €



1 Kitten Heels

Pumps mit bequemen Mini-Absätzen.
Charles & Keith, ca. 105 €

2 Ohrstecker Perlen, Strass und Glas – ein eleganter Material-Mix.
Coeur de Lion, ca. 69 €

3 Clutch Die Farbe harmoniert so schön zu Winterweiß.
Misako über Zalando, ca. 35 €

Das passt dazu



Helle Freude

Wir kombinieren fließende Materialien wie Satin oder Seide zu Wolle und kreieren einen spannenden Kontrast.
Cardigan ca. 190 € (Oui);
Hose ca. 90 € (Betty Barclay); Schuhe ca. 160 € (Unisa); Ohringe ca. 35 € (Victoria)

Mit traditionellen Mustern auftrumpfen

Ob klassisch in Grün, Rot, Blau oder in neuen Farbkombinationen – **Karos gehören zum Fest** wie die Schleife zum Geschenkband



Oberschicht
Oversize-Cardigan, der auch über lange Ärmel passt.
American Vintage, ca. 125 €



Überraschend anders
Eine Portion Pink und Gelb erfrischen das Hemdblusenkleid.
Boden, ca. 230 €



O Tannenbaum!
Damit verzieren wir Strickpullis und machen sie weihnachtsfit.
Justwin, ca. 89 €



Das passt dazu

- 1 **Dreieckstuch** Aus weicher Wolle, zum Binden und Umlegen.
Parfois, ca. 23 €
- 2 **Creolen** Wasserfester Schmuck, der nicht anläuft.
Leonardo, ca. 45 €
- 3 **Loafer** aus weinrotem Samt komplettieren den Look.
Unisa, ca. 120 €

Mit dem Christbaum um die Wette funkeln

Wir setzen auf Gold, Silber und Rosé und erden den **schönen Metallic-Schimmer** mit Kuschelstrick und gedeckten Farben



Halswärmer
Ultraleicht aus Wolle – ideal zum Darunterziehen.
Arket, ca. 49 €



Silberstreif
Für schlanke Proportionen ein längeres Oberteil zum Midirock wählen.
Comma über Otto, ca. 100 €



Coole Masche
Pailletten und Federsaum machen den 3/4-Arm-Pulli zum edlen Hingucker.
Zara, ca. 60 €

Unser LIEBLING



Das passt dazu

- 1 **Ohrringe** Bestückt mit echten Halbedelsteinen.
Cajoy, ca. 90 €
- 2 **Tasche** Die modische Umhängetasche hat gleich zwei verschiedene Lederarten.
Valentino Bags, ca. 105 €
- 3 **Stiefel** Das weiche Touch-it-Fußbett schenkt uns hohen Tragekomfort.
Tamaris, ca. 140 €

Styling-Tricks für Last-minute-Glamour

Alle Jahre wieder stellen wir uns die Frage: Was ziehe ich bloß zur Weihnachtsfeier an? Dabei ist die Antwort oft viel einfacher und naheliegender, als man denkt. Denn bewährte Klassiker wie eine gut sitzende Stoffhose, ein schlichter Rock oder ein edler Blazer finden sich oft schon in unserem Kleiderschrank und lassen sich mit nur wenigen Handgriffen feierlich aufwerten. Ein zarter Seidentuch, eine dekorative Brosche oder auffälliger Schmuck sind kleine Ergänzungen mit großer Wirkung und verleihen

dem Gesamtbild das gewisse Etwas. Außerdem sorgen feine Details, wie z. B. ein Spitzenbesatz an der Bluse oder funkelnde Pailletten-Applikationen am Pullover, ohne großen Aufwand für eine elegante Note. Auf Farben wie Dunkelblau, Bordeauxrot oder Tannengrün setzen, sie gehören in die Weihnachtszeit und wirken besonders festlich. Winterliche Weißnuancen, helle Grautöne sowie schimmernde Stoffe bringen dagegen Licht in die dunkle Jahreszeit und in unser Outfit.

tina Salon



Sascha Hughes
Beauty-Experte

Der Hair- und Make-up-Profi aus Hamburg stylt Models, Promis – und tina-Leserinnen



Vorher

Leserin Christine (48) strahlt auch ohne Schminke. „Doch zu den Feiertagen darf es gern etwas mehr sein – da sage ich auch Ja zur Farbe“, verrät sie.

Was für eine Kombi! Das Outfit in Gold wirkt mit pinken Lippen super modern

Komm mit, wir feiern!

Für ein hübsches Festtags-Make-up braucht es gar nicht viel – so gelingt es Schritt für Schritt in wenigen Minuten

Ein frischer Teint

„Damit der Feier-Look die ganze Nacht hält, brauchen wir hier eine deckende Foundation als Basis“, weiß Sascha. Sein Tipp: „Alle, die selten Make-up tragen und das Gefühl nicht mögen, mischen es einfach auf der Hand mit ein paar Tropfen Serum oder ihrer Feuchtigkeitscreme – danach mit dem Pinsel verstreichend. Das sieht total natürlich und gesund aus, ohne maskenhaft zu wirken“, erklärt unser Profi. Anschließend kommt noch etwas Rouge auf die Wangen, das wir leicht zu den Schläfen verblenden (auch das wirkt so sanfter). Tipp: Zweifarbig Produkte lassen sich perfekt mixen, passen sich dabei toll an den eigenen Hautton an.

Rouge in edler Verpackung: „Blush Couture“, Artdeco, ca. 25 €, Parfümerie



Schwamm oder Pinsel? Sascha trägt Make-up am liebsten mit dem Pinsel auf – „das spart viel Produkt“, sagt er. Wichtig: Dabei immer von der Gesichtsmitte nach außen streichen.



Ein Eyeliner in Schwarz wirkt sehr hart, außerdem kann man Patzer beim Auftragen kaum ausgleichen. „Meine Alternative ist ein Braunton, der macht sogar die Augen größer“, so unser Experte.

Glänzende Lider

Die Lösung für ein schnelles und dennoch wirkungsvolles Augen-Make-up ist ein Lidschatten mit vielen Schimmerpartikeln. „Als Grundierung nutze ich dafür einfach etwas Foundation auf dem Auge und pudere es leicht ab. Danach tupfe ich mit dem Pinsel oder mit den Fingern etwas bronzerfarbenen Lidschatten auf. Dabei muss es gar nicht so genau sein, denn der Schimmer verzeiht viel“, weiß Sascha.

Mit Bio-Ölen und lang anhaltend: „Liquid Eyeliner“ in „Brown“, Lavera, ca. 6 €, Drogerie

Unser
LIEBLING



Hingucker-Lippen

Da sich die Augen bei Christines Styling dezent zurückhalten, darf es bei den Lippen farbiger zugehen.

„Ein frisches Pink mit leichtem Blaustich bildet einen perfekten Kontrast zu Bronze- und Goldnuancen und lässt nebenbei die Zähne weißer wirken“, betont Sascha. Tipp: für präzise Konturen einfach einen feinen Pinsel zum Aufmalen verwenden – das spart den Lipliner.

Mit Hyaluron: „Shiny Lipstick“ im Ton Nr. 20, Alverde, ca. 3 €, bei dm



Sascha verrät:
„Ich tupfe
immer etwas
Lipgloss über
den Lippenstift –
das verleiht
mehr Brillanz,
intensiviert
die Farbe und
schummelt
optisch auch
noch den Mund
voluminöser.“

Schönheit

Her mit den Wohlfühl-Aromen!

Kardamom

Das leckere Gewürz macht sich nicht nur gut in Backwaren, es verleiht auch edlen Parfüms, Peelings und Duschprodukten eine besondere Duftnote. Unsere Psyche mag dieses Aroma, denn es beruhigt und kann helfen, unsere Konzentration zu fördern. Ach ja, mit Kaffee- und Kakaoaroma lässt sich Kardamom übrigens wunderbar kombinieren.

1 Körperpeeling auf Basis von Kardamom, Zucker und Tonka: „Exfoliating Sugar Scrub“, Jean & Len, ca. 10 €, in Drogerien

2 Kardamom, Rose und Kakao: „Cardamom Coffee“, Lush, EdP, 100 ml ca. 200 €, www.lush.com

3 Dusche mit Kakaobutter und Massageperlen: „Feste Duschpflege“, Foamie, ca. 4 €, in Drogerien

Kleine Auszeit gefällig? Duftende Schönmacher kommen da genau richtig – etwa von Tesori d'Oriente, erhältlich in Drogerien



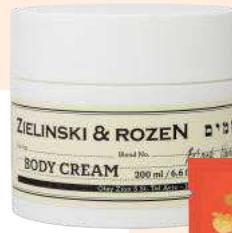
Vanille

Diesen Klassiker liebt einfach jeder. Ob kuschelig-warm oder zuckrig-süß – Vanille ist ein echter Allrounder.

1 Zieht schnell ein: „Black Vanilla Body Cream“, Zielinski & Rozen, ca. 40 €, www.zielinskandrozen.com

2 Mit Bratapfel und Zimt: „Süßer Wintertraum Badeschaum“, Dresdner Essenz, ca. 1 €, in Drogerien

3 Alltagsbegleiter: „Lippenpflege Cupuacu-Nuss Vanille“, Kneipp, ca. 5 €, in Drogerien



1



2

3

Preis
HIT

Warmer Düfte haben jetzt Hochsaison. Ein guter Grund, uns graue Tage mit Gute-Laune-Parfüms und winterlichen Pflegehelfern zu versüßen

Ingwer

In Form von Shots und Tee ist er das ganze Jahr über im Dauereinsatz. Aber auch in der Kosmetik ist Ingwer nicht zu unterschätzen. Als Inhaltsstoff in Cremes und Seren wirkt er antioxidativ, bewahrt die Haut also vor Stress und Entzündungen. Zusammen mit Zitrusnoten wird die Knolle zum belebenden Frischmacher.

1 Erinnert an Weihnachtsleckerien: „Ginger Biscuit“ mit Zimt und Karamell, Jo Malone, EdC, 100 ml ca. 123 €, in Parfümerien, limitiert

2 Schützendes Serum mit Ingwerwurzel-Extrakt und Pfeffer: „Spiceup Ginger Shot“, Phyris, ca. 44 €, www.grandel.de

3 Vertreibt Müdigkeit sofort: „Energy Shower Gel“, Weleda, ca. 6 €, in Drogerien



Unser
LIEBLING



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

tina Ideen Schönheit



Galaktisch gut

Diese verspielten Accessoires im Astro-Design sind die neuen Stars in unserem Zuhause.

1 Planeten-Party: Goldig mit grünen Malachit. Für jedes Sternzeichen ein anderer Stein, Fossil, ca. 89 €, www.fossil.com

2 Für Sterntaler (und andere Kostbarkeiten): Täschchen aus Samt, Elizabeth Scarlett, ca. 45 €, www.elizabethscarlett.com

3 Zum Erröten: „Cosmic Glam Galactic Blush Couture“ im Zodiak-Look, Artdeco, ca. 25 € (limitiert)

4 Anruf aus dem All: Schutzhülle fürs Smartphone in verschiedenen Designs, Casetify, ca. 73 €, www.casetify.com

5 Himmelsbote: Der Ring ist größenverstellbar und verfärbt sich nicht, My Jewellery, ca. 26 €, www.my-jewellery.com



STRAHLEND SCHÖN

„Fühlte sich an, als wären wir umgeben von Liebe“, verrät die Kanadierin über die Stimmung beim Shooting

Es weihnachtet sehr ...

... und zwar bei der Festtagskampagne von Charlotte Tilbury: Für die konnte das Kosmetik-Label keine Geringere als Céline Dion (57) gewinnen. Unter dem Motto „Star Confidence“ präsentiert die Sängerin funkelnende Schmink-schätze und Parfüm.

BEAUTY-TRIO
Mini-Lippenstift, -Lipliner und -Highlighter verbergen sich im „Pillow Talk Iconic Lip and Cheek Kit“, ca. 35 €



SCHMINKPALETTE
Für Teint und Lider: „Hollywood Instant Look in a Palette“ in „Dreamy, Bronzed Beauty“, ca. 69 €, www.charlottetilbury.com/de



Jennifer Proud,
Mode-Redakteurin

„Meine Haut fühlt sich weich an und spannt nicht“

Kaum wird es kälter, neigt mein Körper zu trockenen Stellen. Eine Bodylotion reicht dann meist nicht aus. Körperöle pflegen zwar intensiv, ziehen aber oft schlecht ein. Das Öl von Bioderma will das ändern: Mit seinem Peeling-Effekt möchte es zuerst trockene Schüppchen lösen. Pflanzenöle, Ceramide und Squalan sollen zeitgleich Feuchtigkeit verleihen, ohne ein fettiges Gefühl zu hinterlassen. Ich teste es aus – es stimmt: Minuten nach dem Einmassieren kann ich mich bereits anziehen. Und meine Haut? Sie fühlt sich weich an und spannt endlich nicht mehr. „Atoderm 2-in-1 Dry Body Oil“, Bioderma, ca. 30 €, in Apotheken

Unser LIEBLING



„Eine Tasche sagt mehr über eine Frau, als sie selbst es könnte“

Jane Birkin (†), Stilikone

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

Schön bunt –
und Jesus
mittendrin:
Maike Schöfer
im Pfarrbüro



... *Maike Schöfer (36)*

„Begegnet euch mit weitem Herzen“

Die Berliner Pfarrerin macht Mut: Sie liebt und lebt Vielfalt – und zeigt, wie Kirche zu einem sicheren Raum für alle werden kann

Es gibt Menschen, die öffnen Türen – und manchmal sogar Herzen. Maike Schöfer ist so ein Mensch. Sie ist Pfarrerin in Berlin-Adlershof und setzt sich mit viel Herzblut für eine Kirche ein, in der wirklich alle willkommen sind.

Maikes Weg zur Pfarrerin war allerdings alles andere als gradlinig. Aufgewachsen in einem Bremer Vorort,

ging sie nach dem Abi als Au-pair nach England, ihr Traumberuf war Schauspielerin. An einer Schauspielschule beworben hat sie sich jedoch nie, zu groß war die Angst vor einer Absage. Schließlich zog Maike nach Berlin, sie wollte studieren. Bedingung war ein Studiengang ohne Numerus clausus, also schrieb sie sich für Religionspädagogik ein. „Ich wusste damals noch

gar nicht, was ich damit mache, merkte während des Studiums aber schnell, das passt – Nachdenken über den Glauben, über Gott, das gab und gibt mir einen Grundhalt im Leben.“

Sie kommt weder aus einer traditionellen Pfarrfamilie, noch wurde sie im Glauben erzogen. Um sich ihr Studium zu finanzieren, arbeitete Maike, also hieß es tagsüber die Bibel erforschen, nachts Schicht im Spielcasino. „Ich habe dort so viele Menschen aus verschiedenen Milieus kennengelernt, unterschiedlichste Lebensgeschichten gehört. Das hat mich auch auf meine spätere Arbeit mit der Gemeinde vorbereitet.“ Nach ihrem erfolgreichen

Abschluss arbeitete sie als Religionslehrerin an verschiedene Schulen. Für sieben Jahre. Doch der Wunsch, Pfarrerin zu werden, wurde größer. Durch ihren Instagram-Account @ja.und.amen lernte sie andere junge Pfarrerinnen kennen, Biografien, an die sie andocken konnte. „Ich hatte dieses Bild von einer sehr frommen, ja fast heiligen Person im Kopf. Und ich? Ich verschlafe, gehe gern feiern, scheitere auch mal und trinke zu viel Kaffee.“ Kann so jemand Pfarrerin werden? Absolut.

Die Kirche als ein Schiff, das einen neuen Kurs einschlagen wird

In Berlin kann man nicht nur mit einem Studium der Theologie, sondern auch mit Religionspädagogik Pfarrerin werden. „Ein DDR-Erbe“, sagt Maike. Ab und zu hört sie aus dem Kollegenkreis, sie sei keine richtige Pfarrerin, da sie weder Hebräisch, Griechisch noch Latein gelernt habe. Aus Maikes Sicht hängt davon die Qualität einer Pfarrerin aber nicht ab. „Ich habe mein Vikariat gemacht, der Bischof hat mich in den Dienst eingesegnet, seit 2023 bin ich in meiner Gemeinde in Berlin-Adlershof.“

Und die ist der beste Beweis dafür, dass Maike alles richtig macht. In Adlershof sind Familien, junge, alte, queere Menschen unter einem Dach vereint. Kirche ist für Maike keine Konsumveranstaltung, sondern Miteinander, Gemeinde funktioniere nur zusammen. „Kürzlich rief mich eine Seniorin an, fragte, wo die Älteren blieben. Sie wünsche sich ein Café, einen Treffpunkt.“ Sie schätzt es, dass ihre Gemeindemitglieder auf sie zukommen – und Räume und Ressourcen seien vorhanden.

Die 36-Jährige ist zudem eine leidenschaftliche Fürsprecherin für queere Menschen. „Sie erleben auch in der Kirche Diskriminierung und Abwer-



Sagt mir, was ihr braucht, wir haben Räume und Ressourcen

Maike Schöfer hat ein offenes Ohr für ihre Gemeinde

tung“, erzählt sie. Für sie ist klar: Liebe, Frieden und Gerechtigkeit sind zentrale Werte des Glaubens – und dazu gehört auch, dass jeder Mensch, egal, wie er liebt oder lebt, seinen Platz in der Gemeinschaft der Gläubigen hat. „Mein Wunsch ist, dass sich die Kirche ehrlich öffnet, sich reflektiert und ihre rassistische, frauen- und queerfeindliche Geschichte erkennt, dass sie Opfer sexualisierter Gewalt ernst nimmt und sich für die Aufarbeitung einsetzt.“

Maike betrachtet die Kirche als ein großes, altes Schiff, das auf einen neuen Kurs oft nicht so schnell reagieren kann. „Queere Themen brauchen Zeit, um einzusickern. Gleichzeitig habe ich schon viel erreicht. In einer Gesellschaft, in der queere Themen wieder rückläufig sind, kann Kirche vielleicht der Ort sein, an dem sie bleiben.“ Maike ist Mama eines achtjährigen Sohnes und lebt selbst in einer queeren Partnerschaft.

Nächstenliebe, sagt Maike, bedeutet für sie, ein weites, weiches Herz zu haben – und einander mit liebevollem Blick zu begegnen, auch in Konflikt-situationen. „Ich möchte Menschen mitgeben, dass sie gut sind und gewollt sind in dieser Welt – und wenn sie möchten, auch in der Kirche.“

Christina Wüseke



Die Pfarrerin zum Nachhören

Interreligiöser Dialog gehört nicht nur auf Podien, sondern mitten ins Leben: in Cafés, die Bahn oder direkt ins Ohr – meinen Maike Schöfer, die Judaistin Rebecca Rogowski und die islamische Theologin Kübra Dalkılıc. In ihrem Podcast „331 – 3 Frauen, 3 Religionen, 1 Thema“ sprechen sie offen über Glauben, Erfahrungen und Wurzeln, lachen, streiten – und bleiben trotzdem miteinander im Gespräch. Abonnierbar auf allen gängigen Streaming-Plattformen. Und wer gern liest, dem sei auch Maike Schöfers Buch „Nö: Eine Anstiftung zum Neinsagen“ ans Herz gelegt (Piper, 16 €).

 Kennen Sie auch jemanden, der ein Danke verdient hat? Mailen Sie mit dem Stichwort „Danke an“ an tina@bauermedia.com oder schreiben Sie an:

Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

Bei diesen Fragen heißt es cool bleiben

Aber keine Sorge: Man muss kein Pinguin-Profi sein, um mit seinen Antworten in der Pole-Position zu landen ...



1 Können Pinguine fliegen?

- A Ja, aber nur ganz kurz
- B Nein, das haben sie verlernt
- C Nur die Männchen
- D Nur bei Rückenwind



2 Woran erkennt man Männchen und Weibchen?

- A An der Farbe
- B Am Geruch
- C Am Schnabel
- D An den Füßen

3 Warum tragen sie eigentlich einen Smoking?

- A Weil sie nur schwarz-weiß sehen können
- B Zum Schutz vor Sonne und Kälte
- C Weil die Weibchen darauf fliegen
- D Um besser getarnt zu sein

4 Wo sucht man sie vergeblich?

- A Antarktis
- B Afrika
- C Asien
- D Australien

5 Woher hat der Eselspinguin seinen Namen?

- A Er ist dumm
- B Er ist störrisch
- C Er blökt wie einer
- D Er sieht so aus



6 Frieren sie eigentlich auch mal?

- A Ja, ständig
- B Niemals
- C Nur bei Wind
- D Nur, wenn sie nass sind

7 Warum rutschen sie oft auf dem Bauch?

- A Weil sie ständig über ihre Füße stolpern
- B Weil sie so schneller sind
- C Weil sie sich abkühlen wollen
- D Weil sie so besser getarnt sind



8 Ihr größter Feind ist der

- A Seelöwe
- B Seeleopard
- C Seeotter
- D Seeadler

Hier kommt die Auflösung. Haben Sie alles gewusst?

1 Antwort: B) Die Flugfähigkeit ging den Polar-Vögeln im Laufe der Evolution verloren. Dafür „fliegen“ sie dank ihrer konischen Körperform umso schneller durchs Wasser: Kaiserpinguine etwa schaffen bis zu 36 km/h!

2 Antwort: C) Männliche Pinguine haben meist einen längeren und breiteren Schnabel. Auch ihre Stirn ist ausgeprägter.

3 Antwort: D) Das schwarze Gefieder mit weißem Bauch ist clevere Tarnung! So sind sie von oben im dunklen Wasser schwer zu erkennen – und von unten verschmelzen sie mit der hellen Wasseroberfläche – ein idealer Schutz vor Feinden.

4 Antwort: C) Pinguine findet man weltweit in 18 Arten, aber nur auf den Erdteilen der Südhalbkugel sowie den subantarktischen Inseln.

5 Antwort: C) Tatsächlich klingt sein Gekräuze („Ah, aha, aha“) wie das Geblöke des Hufiers. Mit dem markanten Ruf warnt er etwa vor Eierdieben.

6 Antwort: B) Dank ihres „Thermoanzugs“ aus bis zu 30.000 Federn und einer dichten Fettschicht frieren ausgewachsene Tiere so gut wie nie. Nur der Nachwuchs ist noch kälteempfindlich – und wird deshalb zum Schutz vor der Eiskälte auf Füßen getragen.

7 Antwort: B) Da Pinguine im Watschelgang gerade mal 2 km/h schaffen, flutschen sie lieber bähulings übers Eis. Das geht dreimal so schnell und spart zudem Energie.

8 Antwort: B) Die bis zu vier Meter lange Robbenart lauert meist unterm Schollenrand auf Beute. Um ihr zu entgehen, springen Pinguine ins Wasser – und schießen beim Rauskommen regelrecht aus dem Wasser meterweit direkt aufs Eis.

Wieso sind denn hier alle Tiere so verpennt?

Hallo, also da das Wetter gestern überraschend sonnig war, sind wir nach dem Frühstück spontan in den Wildpark gefahren. Schon an der Kasse war klar: Die Idee hatten nicht nur wir. Außer uns vor allem Familien mit Bollerwagen, da musste ich echt aufpassen, dass die mir nicht aus Versehen über meine Pfoten und Rute rollern.

Und dann war da noch eine Hundeschule, die einen Ausflug in den Park unternommen hat. Thema: Impuls-Kontrolle. Das kann ich längst – mich lassen Rehe und Kaninchen total kalt!

Wir sind dann erst einmal raus aus den Massen und den breiten Waldweg zum Wolfsgehege gegangen. Beim letzten Mal waren die total neugierig, aber diesmal dösten sie zusammengerollt im Laub und öffneten nur kurz ihre müden Augen.

Boah, da ist ja selbst der Igel in unserem Vorgarten aktiver. Als Nächstes wollten die Kinder zu den Bären, aber die schlummerten

„Dösende Wölfe – da ist der Igel in unserem Garten ja aktiver“

auch. Und wo waren die Hängebauchschweine? Die hat man nicht gesehen, nur gehört, nämlich schnarchen. Die Ziegen, die sich sonst immer Futter und Streicheleinheiten abholen, lagen in der Sonne. Die Alpensteinböcke auch. Ebenso das Rotwild. Und das Damwild. Selbst die Luchse oben im Baum nahmen ein Sonnenbad.

Vielelleicht sollten wir das auch tun, schlug mein Frauchen vor. Uns auf einen Baumstamm setzen, sonnen und nichts tun. Genau das haben wir dann auch gemacht – Siesta in der Wintersonne. Da fällt auch die Impuls-Kontrolle noch viel leichter, hihi ... Bis nächste Woche!

Romy ist ein Epagneul Picard und mag Socken klauen, Schuhe kauen und auf dem Sessel kuscheln mit ihrem Frauchen Claudia Röttger-Scholz



Genießen

Die Königin der *Torten*

*Wie zaubert man eine richtig
gute Schwarzwälder Kirschtorte?*

*Seit vier Generationen wahrt
Familie Matt das süße Geheimnis.
Uns haben sie es verraten*



Süßes Meisterwerk:
Chefin Radka Matt (37)
vom „Zimmermann“
mit einer frisch
vollendeten Torte

Fotos: Tobias Gerber, House of Food / StockFood Studios / Tina Burmann



Schokosplitter

100 g Zartbitterkuvertüre hacken.
Über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre auf 1 Bogen Backpapier verstreichen. Mit 2. Bogen bedecken. Mit einer Teigrolle dünn ausrollen. Papiere eng aufrollen, mit einem Gummiband zusammenbinden. Mind. 1 Stunde einfrieren. Dann entrollen, dabei zerbricht die Kuvertüre in Splitter.

“Manche Rezepte sind wie alte Freunde, man gibt sie einfach nicht her”

Alexander Matt aus Todtmoos ist Experte für Schwarzwälder Kirschtorten in vierter Generation



Schwarzwald-Torte
mit Schokosplittern
Rezept Seite 34

Zwei, die's können: In ihrer Backstube bewahren Alexander und Radka Matt köstliche Schwarzwaldtradition

Sie ist ein echtes Schwarzwälder Mädel, aber eine Schwarzwälder Kirschtorte hat unsere Autorin Sibylle Hettich noch nie gebacken. Zeit, das zu ändern. Also steht sie an diesem Dienstagnachmittag in Todtmoos, mitten im Schwarzwald, vor einer riesigen Edelstahlschüssel. Konditormeister Alexander Matt (43) lächelt: „Heute machen wir's richtig – mit allem Drum und Dran!“

Seit acht Jahren führt er gemeinsam mit seiner Frau Radka (37) das traditionsreiche „Zimmermann“ (www.cafe-zimmermann-todtmoos.de), er kennt jedes Geheimnis der süßen Schwarzwälder Versuchung. In seiner Familie ist man seit vier Generationen auf die weltberühmte Torte aus Biskuitböden, Sahne, Kirschen und geraspelter Schokolade spezialisiert.

Das Prunkstück der Backkunst steckt voll Erfahrung und Arbeit
Einige seiner Dienstgeheimnisse will er heute im Schwarzwälder-Kirschtorten-Seminar verraten. „Ich wurde in der Backstube groß und habe jeden Kniff und Trick von meinem Vater abgeschaut“, erzählt er. „Vieles ist bis heute ein Familiengeheimnis!“ Kein Wunder, dass einige Gäste extra aus München oder sogar aus dem Ausland anreisen – für ein Stück echtes Schwarzwaldglück.

Schnell ist klar: Das hier ist nichts für Ungeduldige – auch wenn Alexander schon vor dem Kurs den Mürbeteigboden und den Schoko-Biskuitboden fertiggestellt hat. Jetzt dreht sich alles um die cremige Hauptdarstellerin,

Genießen



Das große Finale: Mit leuchtend roten Kirschen aus der Region wird das Kunstwerk vollendet

die Kirschmasse. „Die Kirschen sind im Sommer in der Schwarzwaldsonne gereift und dann eingeweckt worden“, erklärt Alexander. „Zunächst lässt man 250 Gramm Kirschen abtropfen und kocht den Saft mit Zucker und etwas Zimt ein. Nach dem Abkühlen fügt man die Kirschen hinzu, behält aber zwölf für die Deko zurück.“ Dann wird die geschlagene Sahne mit Gelatine oder Agar Agar vermengt. „Man muss die Kirschen schmecken“, sagt er, während er das original Schwarzwälder Kirschwasser aus Staufen dazugibt und zum schwierigsten Part übergeht: den dunklen Biskuitboden zweimal horizontal durchzuschneiden. „Dazu nehme ich einen Tortenschneider aus Edelstahl oder ein feines Sägemesser“, so der Profi.

Mithilfe der Teilnehmer wird Schicht um Schicht beträufelt, bestrichen und aufgetürmt. Eine Besucherin tupft sich etwas Sahne von der Wange, eine andere notiert eifrig Alexanders Tipps.

Das Resultat am Ende: ein zehn Zentimeter hohes Wunder, das nun für fünf Stunden in den Kühlschrank kommt, ehe es mit zwölf Sahnetupfen und leuchtend roten Kirschen gekrönt und mit Schokosplittern beschneit wird. „Fertig!“, ruft Alexander und hievt ein bereits vorbereitetes Prachtexemplar auf den Tisch. Die Teilnehmer bekommen je ein Stück – und die Begeisterung

Das Geheimnis des guten Geschmacks

Das Kirschwasser macht den Unterschied! Am besten greift man zu einem fruchtigen Destillat aus dem Schwarzwald, zum Beispiel der Brennerei Schladerer aus Staufen. Für die alkoholfreie Variante: Kirschsaft mit einem Spritzer Zitrone mischen.

Ohne das Kirschwasser aus der Region wäre die Torte nur halb so gut



Badischer Himbeer-Kuchen „Linzer Art“

Rezept Seite 34



ist groß. „Eine Offenbarung!“, schwärmt eine Teilnehmerin und macht Alexander glücklich. Er ist seit halb drei Uhr morgens auf den Beinen – und das nicht nur zur Weihnachtszeit, der Hochsaison für Schwarzwälder Kirschtorten, sondern auch für die original Todtmooser Lebkuchen und Weihnachtsstollen aus seiner Backstube.

Der Kuchen schmeckt nach den Sonntagen der Kindheit

Zum Glück ist das Weiterleben der Familientradition gesichert: Alexanders vierjährige Zwillingstöchter lieben es, ihn bei der Arbeit zu besuchen. Auch die Autorin lächelt, während sie die letzte Gabel Glückseligkeit genießt. Es schmeckt nach Kindheit, nach Sonntag und Familientreffen an der Kaffeetafel.

Sibylle Hettich



Autorin Sibylle Hettich (r.) entdeckt die süßen Geheimnisse ihrer Heimat noch einmal neu



Pflaumen-Zimt-Gugel mit Walnüssen

Rezept Seite 34

*Plötzlich
duftet alles
wie früher
an der
Kaffeetafel*

Sibylle Hettich stammt aus dem Schwarzwald, lebt aber in Hamburg

Das Geheimnis des Originals

Ein Seminar für Genießer

Sahne, Kirschen, Schokolade und ein Schuss Kirschwasser – mehr braucht es nicht für echtes Schwarzwaldglück. Konditormeister Alexander Matt zeigt im „Zimmermann“ in Todtmoos, wie man die berühmte Torte selbst zaubert. Er verrät die richtige Reihenfolge der Arbeitsschritte sowie persönliche Kniffe, und natürlich darf zum Schluss probiert werden! Dauer: ca. 45 Minuten, Kosten: 17,50 Euro.

Anmeldung über: www.cafe-zimmermann-todtmoos.de

Die süßen Meisterwerke verzaubern alle



Schwarzwald-Torte mit Schokosplittern

Zutaten für 12 Stücke

- 40 g Butter • 6 Eier (Gr. M) • 180 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 130 g Mehl • 20 g Speisestärke • 40 g Kakao • 1 Glas (720 ml) Sauerkirschen
- 140 ml Kirschwasser • 700 g Schlagsahne
- 3 Blatt Gelatine • 2 Päck. Sahnefestiger
- 2 EL Kirsch-Gelee • Backpapier

1 Butter schmelzen. Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz aufschlagen. 130 g Mehl, Stärke, Kakao und Butter unterheben. In eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (26 cm Ø) füllen. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

2 Kirschen abgießen, mit 40 ml Kirschwasser mischen. Biskuit waagerecht teilen. 1 Boden mit Springformrand umschließen. Mit 50 ml Kirschwasser beträufeln. 450 g Sahne und 20 g Zucker steif schlagen. Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen. Mit 3 EL Sahne verrühren, dann unter Rest rühren.

3 100 g Sahne in die Form streichen. Kirschen, bis auf 12 Stück, ringförmig darauf verteilen. 150 g Sahne und 2. Biskuit einschichten. Mit Rest Kirschwasser beträufeln, mit 200 g Sahne bestreichen. Ca. 4 Stunden kühlen.

4 Rest Sahne, je Rest Zucker und Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen. Torte lösen. Tortenrand mit $\frac{2}{3}$ Sahne einstreichen. Mit Sahnetuffs, Rest Kirschen, Gelee und Schoko-splittern (s. Tipp) verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Wartezeit: ca. 4 Std.



Badischer Himbeer-Kuchen „Linzer Art“

Zutaten für 12 Stücke

- 600 g TK-Himbeeren • 300 g Mehl
- 200 g Butter • 100 g Zucker • 1 Ei (Gr. M)
- 100 g Marzipanrohmasse • 2 EL Puderzucker • Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone • 1 EL brauner Zucker • Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1 Himbeeren in ein Sieb geben und auftauen lassen. Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Zucker und Ei zügig zu einem glatten Teig verkneten. $\frac{3}{4}$ Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete Tarteform mit Lift-off-Boden (26 cm Ø) geben und andrücken. Überstehende Teigränder abschneiden. Boden öfter mit einer Gabel einstechen. Marzipan reiben und Teigboden damit bestreuen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Himbeeren abtropfen lassen. Vorsichtig mit 1 EL Puderzucker und Zitronensaft vermengen. In der Tarte verteilen. Restlichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen als Gitter auf die Tarte legen. Gitter mit wenig Wasser bestreichen und mit 1 EL braunem Zucker bestreuen.

3 Kuchen im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen und Rand mit Rest Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt geschlagene Sahne.

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



Pflaumen-Zimt-Gugel mit Walnüssen

Zutaten für 16 Stücke

- 150 g Walnüsse • 1 Glas (720 ml) Pflaumen • Saft von 1 Zitrone • 1 Päck. Vanillezucker • 250 g weiche Butter
- 20 g Rohrzucker • 4 Eier (Gr. M)
- 3 $\frac{1}{2}$ TL Zimt • $\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss • Salz
- 250 g Dinkelmehl (Type 630) • 2 TL Weinsteinbackpulver • 5 EL Pflaumenkonfitüre
- 200 g Schlagsahne • 2 EL Quark
- Fett und Mehl für die Form • Backpapier

1 Nüsse auf einem Backblech im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten rösten, dann hacken. Pflaumen abgießen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft und Vanillezucker mischen.

2 Butter und Zucker cremig rühren. Eier einzeln, 3 TL Zimt, Muskat und 1 Prise Salz unterrühren. Mehl und Backpulver unterrühren. Pflaumen und 100 g Nüsse unterheben.

3 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kranz- oder Napfkuchenform füllen. Im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 50–60 Minuten backen. Kurz vor Backzeitende mit Backpapier bedecken. Kuchen ca. 10 Minuten abkühlen, aus der Form lösen und auskühlen lassen.

4 4 EL Konfitüre und Rest Zitronensaft erhitzen. Kranz damit bepinseln und mit restlichen Walnüssen bestreuen. Sahne steif schlagen und mit Quark, $\frac{1}{2}$ TL Zimt und 1 EL Konfitüre verrühren. Zimtcreme zum Kuchen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 $\frac{1}{4}$ Std.
Wartezeit: ca. 2 Std.

@ Mehr regionale Kuchen finden Sie hier: www.wunderweib.de/backen

tina Buffet



Josephin Meyer
Food-Expertin

Die Fachredakteurin und Ökotrophologin serviert Ihnen hier die neuesten Trends

Weinreste clever retten

Ein gemütliches Dinner bei Kerzenschein, eine Flasche Rotwein und nach dem Dessert zu tiefgründigen Gesprächen noch eine zweite öffnen. Der wohl schönste Ablauf eines Abends zu zweit. Abgesehen von der nachgelegten Weinflasche, denn davon bleibt meistens eh die Hälfte übrig, und die ist viel zu schade für den Ausguss. Wie gut, dass wir vor allem jetzt in der Adventszeit deftige Gerichte mit einem kleinen Schluck veredeln können. Denn egal, ob Dressings, Tomatensoßen oder sogar Desserts, mit einem kleinen Schuss bekommen sie eine aromatische Tiefe mit fruchtiger Note und sehen dazu sofort appetitlicher aus. Wer etwas experimentierfreudiger ist, kann sogar Knoblauch darin einlegen und zum Abendbrot oder als Snack genießen. So wird aus einem traurigen Rest Wein im Handumdrehen ein Geschmacks- und Farbbooster in der Alltagsküche.

Eingelegter Knoblauch

Für 1 Glas: **2 Chilischoten** der Länge nach aufschneiden und Kerne entfernen. Schote in feine Streifen schneiden. **150 ml Wasser, 50 ml trockener Rotwein** und **50 ml Rotweinessig** in eine Schüssel gießen. Chili, **25 g Zucker, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 4 Stiele Thymian, 1 Prise Salz** und **20 Knoblauchzehen** zugeben und zugedeckt bei Zimmertemperatur

ca. 24 Stunden ziehen lassen. Dann in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Abkühlen, in ein verschließbares Glas füllen. **1 EL Olivenöl** zugeben und verschließen.



Bolo-Pizza-Pfanne

Für 4 Personen: **400 g gemischtes Hackfleisch** in **2 EL Öl** braten. **2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen** hacken, mit **3 EL Tomatenmark** und **1 TL Chilipulver** zufügen, mit **225 ml tr. Rotwein** und **150 ml Wasser** köcheln. **1 Dose Frischeteig Weizenbrötchen** (**400 g, Kühlregal**), **150 g Kirschtomaten** und **20 g gerieb. Parmesan** auf der Pfanne verteilen. Je **1 TL Butter** auf die Brötchen geben. Bei **200 °C (Umluft: 180 °C)** ca. **20 Minuten backen**. Mit etwas **Pesto (Glas)** und **Basilikum** anrichten.

tina
GUTES
von
Gestern

Rotwein

Honigkuchen-Trifle

Für 4 Personen: **¼ der Kerne von 2 Granatäpfeln** mixen. Püree durch ein feines Sieb streichen, Saft auffangen. **3 EL Zucker** mit ca. **2 EL Wasser** karamellisieren. Mit **100 ml trockenem Rotwein** und Granatapfelsaft ablöschen. **2 Kardamomkapseln** aufbrechen. Mit **1 Sternanisblüte, 1 TL Zimt** in den Sud geben. Auskühlen lassen. **500 g Sahnequark** und **150 ml Grenadine-Sirup** verrühren. Sud durch ein Sieb gießen. **350 g Honigkuchen** würfeln. Etwa **½ der Würfel** in eine Dessertschale (ca. **1 l Inhalt**) geben, mit ca. **½ des Granatapfelsudes** beträufeln und mit **1 Handvoll Granatapfekernen** bestreuen. Die Hälfte des Quarks daraufstreichen. Vorgang wiederholen, mit Quark abschließen. Kalt stellen. **50 g gebrannte Mandeln** hacken. Trifle mit Rest Granatapfekernen, Mandeln dekorieren.



Gemüse veredeln

Ein Spritzer Restwein ins Kochwasser von Roter Bete, Rotkraut oder sogar Linsen sorgt für tiefere Aromen und mehr Farbe.



Auf Eis gelegt

Eingefroren in Eiswürfelformen wird übrig gebliebener Wein zum kleinen Vorrat: einfach bei Bedarf ein oder zwei Würfel ins Ragout oder in die Bratensoße geben – so schmeckt's immer frisch.

Genießen

Lasst es euch gut ***schmecken***

Mit den Lieben gemütlich zusammenzusitzen und köstlich zu schlemmen – das ist das Allerschönste an Weihnachten. Für das Festessen kommt hier unser fabelhaftes Geling-Menü

Vorspeise

Blätterteig-Pasteten

mit Camembert

Für dieses Rezept hat Santa uns süße Preiselbeeren und cremigen Käse mitgebracht





Hauptgang
Rinderfilet
mit Café-de-Paris-Soße
*Das wohl leckerste
Weihnachtsgeschenk: zartes
Fleisch, das unter einer würzigen
Macadamia-Haube verpackt wird*



Genießen

Dessert

Weißes Schokoladenparfait mit Karamell

*Dem feinen Halbfrorenem wird ein
feierliches Krönchen aus gerösteten,
gesalzenen Erdnüssen aufgesetzt*



Was für eine süße
Bescherung

So wird an den Feiertagen stilvoll serviert



Blätterteig-Pasteten mit Camembert

Zutaten für 4 Personen

- 2 Scheiben (10x19 cm; à 75 g) TK-Blätterteig • 1 Birne • 100 g Camembert
- 1 Eigelb (Gr. M) • 2 EL Milch • 4 EL Weinessig • Salz • Pfeffer • 4 EL Sonnenblumenöl • 1 Schalotte • 200 g Kirschtomaten • 100 g Babyleaf-Salatmischung
- 4 TL gelierte Preiselbeeren • Mehl für die Arbeitsfläche • Backpapier

1 Blätterteig auftauen. Birne würfeln. Käse würfeln. Aufgetauten Teig übereinanderlegen und auf bemehelter Fläche zum Rechteck (ca. 18x24 cm) ausrollen. In 8 Quadrate schneiden. Die Hälfte der Quadrate diagonal über Kreuz einschneiden, dabei einen Rand von ca. 1 cm lassen. Die inneren Spitzen der Kreuze nach außen klappen. Eigelb und Milch verrühren. Die übrigen 4 Quadrate dünn mit Eimix einstreichen. Die aufgeklappten Quadrate daraufsetzen und mit dem Eimix einstreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Birnen- und Käswürfel in die Pasteten verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 230 °C/Umluft: 200 °C) ca. 12 Minuten backen.

2 Essig, Salz, Pfeffer verquirlen. Öl unterrühren. Schalotte würfeln, unterrühren. Tomaten halbieren. Fertige Pasteten abkühlen. Salat und Salatzutaten mischen. Mit Pasteten und je 1 TL Beeren in Schalen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Wartezeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 380 kcal;
E 10 g, F 27 g, KH 27 g

Rinderfilet mit Café-de-Paris-Soße

Zutaten für 4 Personen

- 6 Stiele Majoran • 3 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie • 800 g Kartoffeln
- 100 g + 1 TL weiche Butter • 500 g grüne TK-Bohnen • 50 g geräucherter durchwachsener Speck • 1 Schalotte • 40 g Macadamianüsse • 30 g Toastbrot • Salz
- Pfeffer • 700 g Rinderfilet aus der Mitte
- 2 EL Öl • 2 TL Café-de-Paris-Gewürzmix
- 200 g Schlagsahne • 6 Streifen Backpapier (ca. 3x15 cm) • Fett zum Arbeiten

1 Kräuter, bis auf 2 Stiele Majoran, hacken. Kartoffeln hobeln. 50 g Butter schmelzen, mit gehackten Kräutern verrühren. 6 gefettete Mulden eines Muffinblechs mit je 1 Streifen Backpapier auslegen. Kartoffeln mit Buttermix hineinschichten. Bei 180 °C (Umluft: 150 °C) 25–30 Minuten backen.

2 Bohnen garen, abschrecken. Speck in Streifen schneiden. Schalotte würfeln. Nüsse hacken. Toast entrinden, mit fein hacken, mit 50 g Butter, Nüssen vermengen, würzen. Kartoffeln abkühlen lassen. Fleisch in 4 Medaillons schneiden, würzen. In Öl ca. 4 Minuten anbraten, beiseitestellen. Gewürzmix und Sahne ins Bratfett röhren, ca. 10 Minuten köcheln. Kartoffeln ohne Form bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen. Nusskruste auf das Fleisch geben. Ca. 10 Minuten mitbacken. Speck in 1 TL Butter auslassen, Zwiebel mitbraten. Bohnen und 2 EL Wasser zugeben, ca. 5 Minuten dünsten, würzen. Fleisch herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Soße würzen. Alles anrichten, mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Pro Portion ca. 890 kcal;
E 48 g, F 61 g, KH 38 g

Weiße Schokoladenparfait mit Karamell

Zutaten für 4 Personen

- 450 g Schlagsahne • 2 EL Honig • 100 g + 1 EL Zucker • 1 Msp. Salz • 70 g weiße Schokolade • 1 Ei (Gr. L) • 2 EL geröstete gesalzene Erdnusskerne

1 130 g Sahne in einem Topf erhitzen. Für die Karamellsoße Honig, 100 g Zucker, Salz und 2 EL Wasser in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen und köcheln, bis alles eine goldbraune Farbe annimmt. Vom Herd ziehen, Sahne nach und nach vorsichtig unterrühren, noch einmal kurz aufkochen. Ca. ¼ der Soße zum Verzieren beiseitestellen. Rest in 4 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) füllen und kalt stellen.

2 Schokolade hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. 170 g Sahne steif schlagen. Ei und 1 EL Zucker dickcremig rühren. Erst Schokolade unterrühren, dann die Sahne unterheben. Vorsichtig auf dem erkalteten Karamell verteilen und 3–4 Stunden einfrieren.

3 Erdnüsse in grobe Stücke hacken. Ca. 15 Minuten vor dem Servieren Parfait aus dem Gefriergerät nehmen. Mit Erdnusskernen bestreuen und restlicher Soße beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wartezeit ca. 4 Std.

Pro Glas ca. 660 kcal;
E 8 g, F 48 g, KH 52 g

@ Mehr Rezepte fürs Fest finden Sie hier:
www.wunderweib.de/kochen



Vegetarisch

Flammkuchen

Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung (260 g) frischer Flammkuchenteig (ca. 40 x 24 cm, Kühlregal)
- 300 g Kartoffeln • ½ Bund Thymian
- 125 g Schmand • 50 g Crème fraîche

Aus dem Vorrat:

- 3 rote Zwiebeln • 1 EL Öl • 2 EL Zucker
- 3–4 EL Balsamico-Essig • Salz
- Pfeffer

1 Teig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

2 Zwiebeln im Öl andünsten. Zucker zufügen und karamellisieren. Mit Essig ablöschen, aufkochen, einköcheln. Thymian unterrühren, würzen. Zwiebeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen.

3 Schmand und Crème fraîche verrühren, würzen. Teig damit bestreichen. Mit Kartoffeln und Zwiebeln belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, nach Belieben mit dem Zwiebelsud beträufeln und in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 810 kcal;
E 15 g, F 32 g, KH 113 g

Die geniale 5-Zutaten-Küche

Der beste
**REZEPT-
PLANER**
Deutschlands



Hüttenschmaus

*Appenzeller ist
besonders würzig*

Appenzeller-Gnocchi-Auflauf

Zutaten für 2 Personen

- 250 g frische Gnocchi (Kühlregal)
- 100 g Schlagsahne • 75 g geriebener Appenzeller • 125 g Kirschtomaten
- Thymian zum Garnieren

Aus dem Vorrat:

- Salz • ½ EL Butter • ½ EL Mehl • 125 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • 1 Zwiebel • 1 TL Butterschmalz • Fett für die Form

1 Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen. Abgießen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. $\frac{2}{3}$ Käse in die Soße rühren und schmelzen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

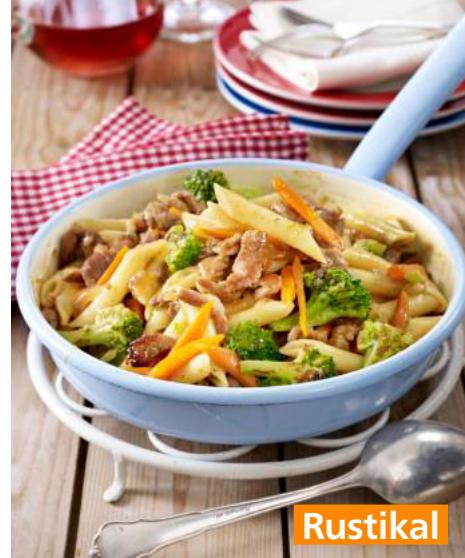
2 Gnocchi und Soße in einer gefetteten Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

verteilen. Übrigen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig überbacken.

3 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldbraun braten. Tomaten zufügen und andünssten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi-Auflauf aus dem Ofen nehmen. Die Tomatenmischung darauf verteilen. Auflauf anrichten und mit frischem Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 580 kcal;
E 18 g, F 37 g, KH 47 g



Ballaststoffreich

Linsen-Pilz-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

- 250 g rote Linsen • 150 g Champignons
- 100 g Gorgonzola • 1 Bund Basilikum
- 1 Spritzer Limettensaft

Aus dem Vorrat:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl • 600 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Kümmel

1 Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln und in 1 EL Öl erhitzen bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen zugeben und Brühe angießen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Falls nötig, weitere Brühe zugeben. Champignons und Käse in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen hacken.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin scharf anbraten, würzen. Linsen mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Kümmel würzen. Linsen mit Käse und mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro ca. 690 kcal;
E 43 g, F 33 g, KH 56 g

Unkompliziert

Sauerkrautsuppe

Zutaten für 2 Personen

- 1 Dose (314 ml) Sauerkraut • 150 ml trockener Weißwein • 2 rote Paprika-schoten • 200 g Kabanossi

Aus dem Vorrat:

- 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter • 4 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken • Salz • Pfeffer

1 Zwiebel würfeln und im Öl andünsten. Sauerkraut zufügen und andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen. Gewürze zufügen und 15–18 Minuten schmoren.

2 Paprika in Streifen schneiden. Kabanossi in Scheiben schneiden. Kabanossi in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Paprikastreifen zufügen und andünsten. Nach ca. 12 Minuten der Schmorzeit Paprika und Kabanossi zur Sauerkrautsuppe geben, unterrühren und zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 670 kcal;
E 20 g, F 55 g, KH 14 g

Rustikal

Bratnuedeln mit Gyros

Zutaten für 2 Personen

- 150 g ausgelöster Schweinenacken
- 1 TL Gyrosgewürz • 400 g Brokkoli
- 150 g Möhren • 200 g Penne

Aus dem Vorrat:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter

1 Fleisch und Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Alles mit Gyrosgewürz und 1 EL Öl marinieren. Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden. Möhren in Streifen schneiden. Nudeln bissfest garen.

2 Fleisch in 1 EL Öl kräftig braten, abschmecken, herausnehmen. Gemüse im Bratfett anbraten. Brühe angießen, aufkochen und kurz köcheln, abschmecken, herausnehmen. Nudeln abgießen. Butter in der Pfanne erhitzen. Nudeln darin braten. Fleisch und Gemüse unterheben, abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 710 kcal;
E 32 g, F 27 g, KH 85 g

tina
1980

Knackiger Wintersalat

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kolben Chicorée • 100 g Feldsalat
- 100 g Eichblattsalat • 40 g mittelalter Gouda • 120 g Schweineschnitzel

Aus dem Vorrat:

- 1 rote Zwiebel • 3 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig • 1 EL grobkörniger Senf • 1 Prise Zucker

1 Die äußeren Blätter vom Chicorée ablösen. Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Feldsalat und Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel in halbe Ringe schnei-

den. Käse in Stifte schneiden. Schnitzel in feine Streifen schneiden.

2 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin braten, würzen. Für die Vinaigrette Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Restliches Öl darunterschlagen. 2 Teller mit den Chicoréblättern auslegen. Übrige Salatzutaten darauf anrichten. Soße darüber verteilen.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal;
E 25 g, F 32 g, KH 5 g



Macadamia-Rum-Kugeln mit Nougat

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

Laktosefreier Genuss

Wer Milchzucker schlecht verträgt, kann die völlig laktosefreie Kokos-

milch gut als Sahne-Ersatz nehmen. Mit Wasser verdünnt eignet sich Kokosmilch auch super als Alternative für Kuhmilch in Shakes, Smoothies oder im Müsli.



Die sind ja süß

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

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

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

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



Das Problem – die Lösung

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

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



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

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



Ein Brief vom Weihnachtsmann

Heike Basse hat einen magischen Arbeitsplatz:

In der Poststelle Himmelsthür beantwortet sie die Briefe von Kindern aus aller Welt

967 gegründet,
gilt Himmelsthür als
eines der ältesten
Weihnachtspostämter
Deutschlands



Das sechsköpfige Team beantwortet die Wunschzettel



Auf dem Weihnachtsmarkt in Hildesheim gibt es eine zweite Außenstelle des Weihnachtsmannes



Wenn in Himmelstür bei Hildesheim die ersten Schneeflocken tanzen, wird es in einem unscheinbaren Backsteingebäude plötzlich magisch. Dann öffnet das älteste Weihnachtspostamt Deutschlands seine Türen – und mit ihm die Herzen von tausenden Kindern aus aller Welt. Denn hier, wo der Weihnachtsmann seine Post bekommt, stapeln sich ab Ende November wieder die Briefe, Wunschzettel und geheimen Botschaften. Mittendrin: Heike Basse (57), die in diesem Jahr jetzt zum zweiten Mal als Helferin des Weihnachtsmanns dabei ist.

„Jedes Jahr werden neue freiwillige Helfer gesucht“, erzählt sie lächelnd. „Als ich gefragt wurde, musste ich nicht lange überlegen. Endlich darf ich den Weihnachtsmann unterstützen – das ist doch etwas ganz Besonderes!“

Die Kleinen schicken auch ihre ganz ehrlichen Sorgen

Schon nach wenigen Tagen merkt Heike, dass dieser Arbeitsplatz wirklich verzaubert. Berge von bunten Umschlängen, beklebt mit Sternchen, Glitzer und Stickern, trudeln ein – aus 73 Ländern.

„Von Taiwan bis Brasilien, aus Kanada, Norwegen und sogar aus Japan – nur aus der Antarktis kam bisher noch keiner“, lacht sie. Jeder Brief wird geöffnet, gelesen und liebevoll beantwortet. Dazu legen Heike und ihre Kolleginnen und Kollegen jedes Jahr eine kleine Überraschung: eine weih-

nachtliche Geschichte und ein Postkarten-Set. „Eine herzerwärmende Geschichte, über die man schmunzeln muss“, sagt Heike. Doch nicht nur Wunschzettel landen in Himmelstür. Viele Kinder schreiben von ihren Sorgen, von Streit in der Familie, vom vermissten Haustier oder dem Wunsch, dass Oma gesund bleibt. „Da wird einem bewusst, wie wichtig diese Briefe sind“, sagt Heike nachdenklich. „Manchmal steckt hinter den bunten Zeichnungen eine echte Sehnsucht nach Geborgenheit.“

In den vergangenen Jahr erreichte das Weihnachtspostamt im Schnitt 40.000 bis 50.000 Briefe. Für jede Antwort gibt es eine eigens gestaltete Briefmarke und einen besonderen Poststempel – Sammlerstücke, die weit über Hildesheim hinaus begehrt sind. „Viele Erwachsene schreiben übrigens im Namen ihrer Enkel“, erzählt Heike. „So wird die Tradition des Briefeschreibens weitergegeben.“

Herzenswünsche statt vieler großer Geschenke

Was wünschen sich die Kinder am häufigsten? „Natürlich ganz klassisch:

Damit die Antwort pünktlich kommt

Briefe und Wunschlisten müssen jedes Jahr spätestens bis zum 14. Dezember im fleißigen Weihnachtspostamt eingehen. Nur so können der Weihnachtsmann und seine ehrlichen Helferinnen und Helfer in Himmelstür sicherstellen, dass alle Wünsche und Grüße noch rechtzeitig vor Heiligabend beantwortet werden. In dieser besonderen Zeit stapeln sich dort die bunten Umschläge, geschmückt mit Glitzer, Stickern und viel Liebe. Damit kein Brief verloren geht, sollten kleine und große Absender unbedingt die märchenhafte Adresse verwenden:

An den Weihnachtsmann,
Himmelstür,
31137 Hildesheim.



Weihnachtshelferin
Heike Basse und
Weihnachtspostamt-Leiter
Jens Osterwald (52)



Schulen nutzen die Briefe gern als spielerische Schreibübung

Spielzeug!“, sagt Heike lachend. „Aber in den letzten Jahren hat sich viel verändert. Immer mehr Kinder wünschen sich Dinge, die man nicht kaufen kann – Frieden, Gesundheit, Schnee oder einfach mehr Zeit mit der Familie.“

Wenn Heike spätabends die letzten Briefe beantwortet, fühlt sie sich selbst wieder ein bisschen wie ein Kind.

„Diese Post ist etwas ganz Besonderes“, sagt sie. „In einer Welt, in der alles digital ist, kommt hier echtes Herz an.“ So leuchten in Himmelstür nicht nur die Weihnachtslichter, sondern auch die Augen derer, die helfen, den Zauber von Weihnachten lebendig zu halten – Brief für Brief.

Nele Wenzlaw

Ein Advents-Krimi von Anna Täuber

Kann Plätzchenteig etwa fliegen?

Eigentlich beobachten sie zusammen Vögel und spielen auch gern mal Detektive. Doch heute trifft sich Sabines kleine Gruppe zum Backen. Das ist zumindest der Plan

W

„Warum müssen wir eigentlich ausgerechnet bei mir backen?“ Wie es so seine Art ist, grunzt Harald nach dieser vorwurfsvollen Frage.

Es ist ein lang gezogener tiefer Laut, der Sabine, die gerade den Mürbeteig zubereitet, dennoch nicht aus dem Konzept bringt. Inzwischen kann sie den ehemaligen Forensiker hervorragend einschätzen. Schließlich trifft sie ihn und die übrigen Vogelbeobachter jeden Sonntag Punkt sechs Uhr auf dem Beobachtungsturm, der ihnen den besten Blick auf den Chiemsee und dessen gefiederte Bewohner schenkt. Sonntag war der Tag der Woche, an dem die Gruppe Kraft tankte, indem sie reglos mit einem Fernglas vor den Augen da saß, um die verschiedensten Vogelarten zu beobachten, die mit den Schnäbeln ins Wasser tauchten und dabei laute Schreie ausstießen.

Und mit der Zeit lernten die Vogelkundler (oder die Birdergruppe, wie das heute nach dem englischen Wort bird für Vogel hieß) auf diese Art auch alle Macken und Ticks der anderen Gucker kennen. Sie sind inzwischen ein eingeschworenes Team, auch wenn es manchmal auf den ersten Blick nicht den Anschein haben mag.



„Bei dir ist eben am meisten Platz in der Küche“, antwortet Sabine deswegen ruhig, während ihre Augen den Bewegungen der Knethaken folgen. „Bei mir würde ein Teenager die Kekse wegfuttern. Und bei Katja...“ Sie stockt.

„Steht überall Hühnerfutter herum“, ergänzt ihre Freundin.

„Genau“, bestätigt Sabine. „Warum hast du eigentlich eine so große Küche, wenn du nicht darin kochst?“, wendet sie sich dann an Harald.

„Warum hast du ein so großes Bad, wenn du darin nicht deinen Frei-

schwimmer machst?“ schnappt Harald zurück und grunzt dabei schon wieder.

„Benimm dich, du alter Grantler.“ Katja drückt den Griff des Mehlsiebs und lässt einen feinen Dunst auf den Teig niederregnen.

„Warum müssen wir überhaupt backen?“, bohrt er weiter. „Ich bin in Rente und nicht im Kindergarten.“

„Wetten, du bist nachher der Erste, der in die Dose mit den Adventskeksen greift?“ Sie kichert. „Ich kenne dich doch. Du hast eine Schwäche für Eisbein und Süßes, gib's zu!“

„Hühnerschlegel und Süßes.“ Harald grinst herausfordernd, offenbar hat er es heute wieder darauf angelegt, die Engelsgeduld der beiden Frauen zu testen. „Apropos Huhn. Ist Roberta in guten Händen, während du hier Chaos in mein trautes Heim bringst?“

Kurz schaut Katja irritiert auf, dann jedoch begreift sie, dass Harald nur einen Scherz gemacht hat. Er könnte dem Huhn, das in Katjas Garten in einer großzügigen Voliere wohnt und das sie behandelt wie ihr eigenes Kind, niemals eine Feder krümmen. „Roberta geht es glänzend. Sie lässt dich übrigens schön grüßen.“ Dann wendet sie sich wieder an Sabine. „Wie sieht der Teig aus?“

„Er muss noch ein wenig kühlen.“ Sie schiebt Harald, der mit verschränkten Armen vor dem Kühlschrank steht, sanft zur Seite und zuckt verdutzt zurück, als sie den Inhalt sieht. Im Gemüsefach stapeln sich Flaschen mit Weißbier, und die Regalfächer sind mit Fertigmahlzeiten belegt. Stirnrunzelnd wirft sie zuerst einen Blick zu Katja und betrachtet danach Haralds Bauch, der die Knopflöcher seines karierten Hemds gefährlich auseinanderzieht. „Möglicherweise müssen wir darüber nachdenken, für einen gewissen Herrn einen Speiseplan zu erstellen.“

„Das ist hoffentlich ein Witz!“, schnaubt Harald.

„Der Inhalt deines Kühlschranks ist wirklich nicht gut für dich. Isst du denn auch mal Obst? Einen Apfel? Oder eine Karotte?“

„Du übertreibst maßlos, Sabine.“ Harald streicht zärtlich über die Wölbung über seinem Gürtel.

„Abgesehen davon: Wohin, bitte schön, soll ich jetzt den Teig zum Kühlen stellen?“

„Na, dort hinaus.“ Haralds Zeigefinger schießt in Richtung des Wohnzimmerfensters, hinter dem kleine Schneeflocken im Wind tanzen. „Wenn's unbedingt sein muss, dann stell ihn eben auf den Balkon.“

Sabine nimmt die Schüssel, tritt durch die große Glastür ins Freie und stellt sie sorgsam auf den kleinen Tisch. Ein großes Vogelhaus über ihr schaukelt im kalten Wind, Harald hat es am Gestänge des Sonnenrollos befestigt.

„Dann setze ich mal Kaffee auf“, sagt sie, nachdem sie die Tür wieder geschlossen hat und sich bibbernd über die Arme streicht. „Und Harald: Dein Vogelhäuschen braucht übrigens dringend Körner nachschub.“

„Kann nicht sein, ich habe es erst gestern Abend gefüllt. Und apropos ge-

mütlich: Ich hoffe nicht, dass ihr auf die Idee kommt, jetzt Weihnachtslieder zu singen“, grummelt er.

Das kann Katja natürlich nicht so stehen lassen, jede Gelegenheit, um Harald zu necken, kommt ihr heute gerade recht. Und so stimmt sie gut gelaunt, während Sabine sich an der Kaffeemaschine zu schaffen macht, „Ihr Kinderlein kommet“ an.

Als Harald mit seinem Bass einfällt, muss sie so lachen, dass das mit dem Weitersingen nicht mehr klappt.

„Glück gehabt“, murmelt sie grinsend.

Mit einem Tablett geht Harald schließlich vor ins Wohnzimmer, und als die beiden Frauen etwas später folgen, hat er sich bereits gemütlich im Sessel zurückgelehnt, die Hände über dem Bauch verschränkt. Er wirkt äußerst satt und zufrieden.

„Ich schau mal schnell nach dem Teig.“ Sabine öffnet die Balkontür, tritt

nach draußen und hält verdutzt inne. „Harald!“, ruft sie und starrt entrüstet auf die Schüssel, deren Inhalt zerrupt und angefressen um mindestens die Hälfte geschrumpft ist.

„Ja?“ Die Unschuld in Person, blinzelt der ehemalige Forensiker sie an.

Sabine stemmt die Hände in die Hüften. Hatte sie nicht gerade noch gedacht, wie satt und zufrieden Harald aussieht? „Der Teig war für Plätzchen gedacht! Und nicht dafür, dass du ihn roh futterst!“, schimpft sie.

„Wieso Plätzchen? Wieso roh?“

„Jetzt tu bloß nicht so unschuldig.“ Sabine deutet auf die kläglichen Teigreste. „Was sollen wir denn jetzt damit anfangen?“

„Das war ich nicht!“, protestiert Harald sofort.

„Katja kann es nicht gewesen sein, sie war die ganze Zeit bei mir in der Küche“, sagt Sabine. „Ich war es bestimmt nicht, das wüsste ich. Also bleibst du als Einziger übrig. Logische Schlussfolgerung.“

„Nach deiner Logik. Es könnte auch der Weihnachtsmann gewesen sein. Oder mein Nachbar.“

„Wohnt seit Neuestem Tarzan neben dir?“, fragt Sabine sarkastisch. „Nein, mein Lieber, gib's ruhig zu, du bist überführt.“ Zufrieden verschränkt sie die Arme vor der Brust. Wieder einen Verbrecher dingfest gemacht.

„Nicht so schnell“, mischt sich jetzt Katja ins Gespräch ein. Über Sabines Schulter hat sie schon auf den Balkon geschaut. Jetzt tritt sie neben sie nach draußen und deutet mit dem Zeigefinger auf das verschneite Balkongeländer. „Seht ihr die Spuren dort?“ Kleine Vogelfüße waren dort hin- und hergehüpft. „Sie führen genau zu deiner Schüssel mit dem Teig, Sabine.“

„Willst du damit etwa sagen ...?“

Katja nickt. „Das sind nicht Haralds Füße“, kichert sie. „Wie war das mit dem Vogelhaus, das Nachschub gebrauchen kann? Unser Dieb ist kein menschlicher Rentner, er ist einer unserer gefiederten Freunde.“

Perplex blickt Sabine sich um, als Harald in die Hände klatscht. „Fall gelöst! Und gleichzeitig alle Ernährungsprobleme, von denen ihr gesprochen habt“, sagt er. „Meins und das der Vögel. Wobei die wirklich etwas Gesünderes vertragen könnten.“

Er geht in die Küche und kehrt mit einem Sack Vogelfutter zurück. „Für unsere diebischen Elstern.“

Lesen Sie in der nächsten tina eine vorweihnachtliche Überraschung von Lilli Beck

tina Bestseller-Autorinnen

Diese Woche:



ANNA TÄUBER

Regine Bott (li.) und Dorothea Böhme schreiben gemeinsam; tina-Leserinnen kennen schon ihre historischen Krimis als Charlotte Blum



BUCHTIPP Im Gehölz liegt ein Toter – der erste Fall für Sabine und ihre Hobby-Ornithologen. „Schräge Vögel: Soko Neuntöter“. 17 Euro, Scherz

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:



Gesund & Glücklich

tina

Der Honig der Bienen zeigt heilende Wirkung, jetzt auch ihr Gift



Können Bienen bald Brustkrebs stoppen?

Laborversuche machen Hoffnung: Ein Stoff in ihrem Gift zerstört auch besonders schwierig zu behandelnde Tumorzellen

Wir lieben sie, die brummeligen, fleißigen Bienen. Okay, ihr Stich tut weh, und ihr Gift kann Schmerzen und Schwellungen hervorrufen. Doch eine Studie zeigt, dass selbst Bienengift positive Eigenschaften hat: Sein Hauptbestandteil, Melittin, kann die Ausbreitung von besonders aggressiven Brustkrebszellen unterdrücken.

Das Team am Institut für Medizinische Forschung in Perth (Australien) behandelte gezüchtete Krebszellen und normale Zellen mit Bienengift aus Irland, England und Australien

sowie mit Hummelgift aus England. Das Hummelgift enthält kein Melittin und beeinflusste die Brustkrebszellen kaum. Aber das Honigbienengift aus allen Ländern konnte die bösartigen Zellen binnen 60 Minuten zerstören. Wenn das Melittin mit einem Antikörper blockiert wurde, überlebten diese Zellen: Melittin ist also der entscheidende Stoff im Bienengift.

Melittin lässt sich synthetisch herstellen

Die Forschenden konzentrierten sich auf bestimmte Krebsarten, insbesondere auf den besonders aggressiven

dreifach negativen Brustkrebs. Für diesen gibt es nur begrenzte Therapiemöglichkeiten. Doch mit Melittin funktionierte es – die Fachleute konnten dies genau zeigen.

Eine gute Nachricht für Mensch und Tier: Um das zukünftige Krebsmedikament zu gewinnen, müssen keine Bienen geopfert werden. Denn auch künstlich hergestelltes Melittin zerstörte die Krebszellen ebenso effektiv wie das natürliche Gift. Das eröffnet den Weg für weitere, breite Forschungen – und vielleicht bald auch für den klinischen Einsatz.

Peter Karstens

Gesund & Glücklich

Die 3-Tages-Vitalkur für zu Hause

Besonders wichtig für Frauen 40 plus: wie das Immunsystem besser arbeiten kann und der Körper neue Energie gewinnt

A photograph showing a group of women in a fitness studio. In the foreground, a woman with short blonde hair, wearing a black tank top and red leggings, is smiling and has her arms raised. Behind her, other women are also in exercise attire, some with their arms raised. The background is bright and slightly blurred.

Bewegung und
Spaß helfen, stille
Entzündungen zu
heilen und
gesund zu altern

Was ist das Beste, um auch im mittleren und höheren Alter gesund zu bleiben? Wir sollten über unseren Körper Bescheid wissen. Besonders über oft versteckte Ursachen von vermeintlich alltäglichen Beschwerden. Die Rede ist von sogenannten stillen Entzündungen (englisch: silent inflammations).

Im Gegensatz zu einer akuten Entzündung, die sich in aller Regel durch Rötung, Schwellung, Wärme oder Schmerz äußert, bleiben stille Entzündungen oft lange unbemerkt. Denn es gibt meist kein so klares Akutsignal. Verdächtig sind jedoch eher unspezifische Beschwerden wie Antriebslosigkeit, ein ungünstiges Hautbild, brüchige Haare, plötzliche Gewichtszunahme, unerklärliche Kopfschmerzen oder z. B. Magen-Darm-Probleme. Wer wiederholt oder dauerhaft unter solchen diffusen Beschwerden leidet, sollte daher ärztlichen Rat einholen und die Symptome abklären lassen.

Was genau steckt hinter solchen Vorgängen?

Dabei trägt der Organismus heimlich innere Kämpfe aus – oft sogar, ohne dass wir uns krank fühlen. Dennoch entstehen stille Signale, die unsere Abwehrkräfte in den Verteidigungsmodus schalten. Dies allerdings ohne konkretes Ziel. Und während eine Halsentzündung als Angriffspunkt irgendwann geheilt wird, können sich stille Infekte festsetzen.

Die Folge: Unser Immunsystem wird aggressiv und greift, beispielsweise im Falle der Hauterkrankung Neurodermitis, körpereigenes Gewebe an. Zudem ruft die Abwehr weitere Immunzellen auf den Plan, die diese Kette fortsetzen. So kann sich das Entzündungsfeuer im gesamten Körper ausbreiten.

Wie können wir uns bestmöglich schützen?

Außer Bewegungsmangel und Stress fördern insbesondere stark verarbeitete Lebensmittel solche Entzündungsprozesse. Daher spielen gute Ernährung, mehr Bewegung sowie Stressbewältigung eine bedeutende

Rolle für die Vorbeugung und die Heilung. Schon eine 3-Tage-Vitalkur schenkt neue Energie. Hier die Tipps aus der Forschung.

Bitte meiden Als Treiber der silent inflammations gelten vor allem: gesättigte Fettsäuren, vornehmlich Transfette (z. B. in Fertiggerichten, frittierten Kartoffelprodukten sowie Back- und Süßwaren), mehr als ungefähr 500 g rotes Fleisch pro Woche, mehr als 3 EL Zucker pro Tag (auf die versteckten Zucker-Arten in Lebensmitteln achten) sowie Weißmehl, Kokosöl in größeren Mengen, Schmalz, mehr als ein Glas Alkohol täglich, Tabakerzeugnisse.

Vorbeugen und heilen mit gezielter Ernährung

Pflanzlich Im Vordergrund sollte eine naturbelassene und pflanzenbasierte Ernährung stehen. Man muss aber nicht komplett auf tierische Produkte verzichten, es kommt auf das richtige Maß an, ebenso auf die Qualität. Daher sollten Milchprodukte, Fisch, mageres Geflügel und Eier möglichst aus ökologischer und regionaler Freilandhaltung stammen.

Omega-3 Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel liefern entzündungshemmende Substanzen. Besonders gut sind zudem Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Leinöl, Leinsamen und Nüssen (vor allem aus Walnüssen).

Kurkuma Auch Gewürze, insbesondere Kurkuma und Ingwer, sind hilfreich und sollten regelmäßig verwendet werden.

Zink und Selen Diese Spurenelemen-

te spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie helfen nicht nur bei Erkältungen, sondern auch gegen versteckte Entzündungen, indem sie das Immunsystem unterstützen und antioxidativ wirken.

Zink steckt z. B. in Käse und anderen Milcherzeugnissen sowie in Vollkornprodukten. Selen nehmen wir insbesondere aus Samen und Nüssen (vor allem Parännüsse) auf.

Coenzym Q10

Fachleute der Ernährungswissenschaft empfehlen darüber hinaus das Coenzym Q10 (z. B. in Soja und Nüssen oder als Ergänzungsmittel): Es stimuliert die Energieproduktion in den Zellen.

Auch moderate Bewegung hemmt das innere Feuer

Muskeltätigkeit führt dazu, dass wir mehr Energie entwickeln – und dass antientzündliche Stoffe ausgeschüttet werden. Für entscheidende Verbesserungen ist Regelmäßigkeit wichtig. Wir sollten uns täglich bewegen, z. B. bei einem längeren Spaziergang, einer Walking-Tour oder einer ausgiebigen Fahrt mit dem Rad oder E-Bike.

Aber nicht übertreiben: Sehr intensives Training kann Entzündungen verstärken. Wichtig ist eine gute Balance zwischen Aktivität und Erholung. Dehnübungen, sanfte Sportarten wie Tai-Chi, Yoga oder Pilates, zudem Meditation und Atemübungen wirken entspannend. Dann können wir auch besser schlafen. Und das ist sehr gut, um entzündungsfördernden Stress zu reduzieren – vor allem, wenn wir möglichst weit vor Mitternacht zu Bett gehen.

Peter Karstens



Dem falschen Biss auf der Spur

Wenn der Rücken zwackt oder die Ohren klingeln, kann es an den Zähnen liegen.
Das Kausystem arbeitet nicht rund

Vom Hinterkopf breitet sich ein dumpf drückender Schmerz aus, der Nacken fühlt sich verspannt an, oder in den Ohren summt, brummt oder klingelt es ständig – woher kommen diese Beschwerden bloß? Millionen Menschen in Deutschland haben solche teils gravierenden Probleme, viele bringen eine wahre Ärzte-Odyssee hinter sich, und doch bleibt die Ursache im Dunkeln. Bei immerhin rund sieben Millionen Betroffenen steht der Auslöser aber fest: Es handelt sich um eine sogenannte craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD.

Probleme setzen sich von oben nach unten fort

Dieses Wort-Ungetüm kommt von cranium = Schädel, mandibula = Unterkiefer und Dysfunktion = Fehlfunktion. CMD heißt, dass die Zähne, Kaumuskeln und Kiefergelenke nicht optimal zusammenarbeiten. Meist sind falsch stehende Zähne oder Kronen die Ursache.

Das Problem: Beim Schließen des Mundes verschiebt sich dann der Unterkiefer. Er erzeugt übermäßigen Druck auf die Kaumuskeln. Dieser setzt sich fort und verursacht Verspannungen und Schmerzen –

manchmal bis hinunter ins Kreuz – oder auch ständige Ohrgeräusche, einen Tinnitus. Denn das Kausystem ist über Muskeln und Nerven mit anderen Teilen des Bewegungsapparats verbunden. Bei einer CMD hat man es mit einer sogenannten Funktionskette von oben nach unten zu tun: Gibt es ein Problem mit dem Biss, kann es im Körper zu Verschiebungen und Verhärtungen kommen.

Wie sehr Zähne und Körper zusammenhängen, können Sie selbst mal testen: Setzen Sie sich aufrecht hin, beißen Sie die Zähne aufeinander. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach links, dann nach rechts. Spüren Sie, wie sich Ihr Bissdruck leicht verändert? Das ist noch normal. Unterscheiden sich die Spannungen aber deutlich, kann es zu den genannten und weiteren Problemen kommen.

Wo Betroffene professionelle Therapien finden

Wichtig ist, dass ein Zahnarzt oder eine Zahnärztin den Verdacht auf CMD prüft, indem Zähne und Kiefer genau untersucht werden. Offenkundige Ursachen wie zu hohe Kronen, Füllungen oder schiefe Zähne sind zu korrigieren, etwa durch Schleifen. Das reicht oft schon, und gesetzliche Kassen zahlen. Zuschüsse oder Komplett-Übernahmen gibt es oft für eine angepasste, korrigierende Funktionsschiene aus Kunststoff, die man nachts trägt.

Wenn nötig, bekommt man eine Überweisung zur orthopädischen, physiotherapeutischen oder osteopathischen Begleittherapie. In ungewöhnlich schwierigen Fällen überweist die Zahnärztin oder der Zahnarzt auch an eine Kollegin oder einen Kollegen mit CMD-Spezialisierung. Deren Arbeit oder spezielle Materialien werden von den gesetzlichen Kassen in der Regel aber nicht bezahlt.

Peter Karstens





Einmal lächeln,
bitte! Das
entspannt auf
Anhieb unsere
Kiefermuskulatur

Viele Beschwerden im Körper möglich

Schmerzen in den Kiefergelenken oder Ohren und Kopfweh sind nur einige der möglichen Beschwerden durch CMD. Es kann z. B. auch zu Migräne, Schwindel, Schulter- oder Rückenschmerzen oder zu einem Beckenschiefstand kommen. Fachleute wissen: Werden solche Beschwerden von einer Kieferfehlstellung verursacht, ist diese ebenfalls zu beheben – eine rein orthopädische Behandlung nützt wenig.

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-
VERLA kompetenz

Nur in Ihrer Apotheke!

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



**3-fach
stark
gegen
Halsschmerzen**



Nur
**Dorithricin®
wirkt:**

1. schnell
2. spürbar schmerzlindernd
3. langanhaltend¹

¹Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

Dorithricin® Halstabletten Classic. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung bei Infektionen des Mund- und Rachenraumes mit Hals- schmerzen 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.

Gesund & Glücklich

Sanfte Hilfe für den Bauch

Osteopathie löst Blockaden:
wie die Kunst der heilenden
Hände Magen und Darm
wieder in Balance bringt



Kaum ein Organ beeinflusst unser seelisches Befinden so sehr wie der Darm. Denn der Verdauungstrakt ist umgeben von einem Geflecht aus Hunderten Millionen Nervenzellen, die mit Hunderten Millionen Mikroorganismen kommunizieren. Dieses sogenannte Bauchhirn steuert nicht nur die Verdauung. Es meldet dem Gehirn u. a. auch, dass mit der Nahrung etwas nicht stimmt. Oder wenn der Darm selbst Probleme hat.

Dieses komplexe System ist zudem sehr sensibel. Bauchgrimmen, Magendrücken oder beispielsweise Verstopfung kommen häufig vor. Viele Menschen kennen das leider zur Genüge. Von selbst legen sich diese Beschwerden häufig nicht. Auch der Arzt oder die Ärztin bekommt sie mitunter nicht in den Griff. Oft hilft dann allerdings die Osteopathie. Diese Methode regt die Selbstheilung an.

Alles im Körper muss sich natürlich bewegen

Fachleute mit Zusatzausbildung in der viszeralen Osteopathie behandeln nur mit ihren Händen. Viszeral heißt die Eingeweide betreffend. Beim ersten Besuch fragen sie zur sogenannten Anamnese genau nach: Welche Beschwerden haben Sie? Wann? Wie oft? Wie lange schon? Manchmal werden bei der Hausarztpraxis auch Befunde angefordert. Die Osteopathie geht davon

aus, dass sich alles in unserem Organismus bewegt, auch die inneren Organe. Wenn die Bewegungsfähigkeit gestört ist, löst das z. B. Schmerzen aus. Fachleute erspüren solche Blockaden und Spannungen.

Dazu tasten sie den Körper ab. Fühlen sie eine Blockade, lösen sie diese mit sanften Griffen: Sie ziehen, schieben, drücken und dehnen. Studien konnten zeigen, dass auf diese Weise die Freisetzung schmerzhemmender Stoffe gefördert wird.

Es ist bekannt, dass Osteopathie bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen hilft. Aber die Behandlung erreicht auch tief liegende Organe. Besonders solche mit vielen Nerven, wie der Verdauungstrakt. Zudem können andere Organe stören, etwa das Zwerchfell, wenn es verspannt ist – auch dies ist eine Erkenntnis der viszeralen Osteopathie.

Also untersuchen Therapeutinnen und Therapeuten auch sämtliche Muskeln im Bauch, erspüren Fehler, korrigieren sie. Oft können sie so z. B. bei chronischem Sodbrennen, Reizmagen, Verstopfung oder Krämpfen helfen.

Eine Behandlung dauert 45 bis 60 Minuten, kostet ab ca. 60 Euro. Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, vorher nachzufragen, kann sich lohnen. Adressen findet man auf der Internetseite des Verbands der Osteopathen Deutschland: www.osteopathie.de.

Peter Karstens

Sieg gegen Durchfall & orale Vergiftungen.*



Ideal für die Haus- und Reiseapotheke.



Seit 100 Jahren, natürliche Soforthilfe

durch medizinische Aktivkohle aus Kokosnusschalen.

* Kohle-Compretten® 250 mg Tabletten: Wirkstoff: Medizinische Kohle. Anwendungsgebiet: Akuter Durchfall; zur Verhinderung der Resorption bei oralen Vergiftungen; zur Beschleunigung der Ausscheidung bei Vergiftungen mit Stoffen, die einem enterohepatischen Kreislauf unterliegen (z.B. Carbamazepin, Phenobarbital, Phenylbutazon, Theophyllin). Warnhinweise: Enthält Saccharose u. Lactose. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufzubewahren. Stand: 04/25-1. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Klinige Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

KLINIGE
PHARMA

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 x täglich.

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

Gesund & Glücklich



Den Moment genießen: Für viele Ältere ist das der Schlüssel zum Glück

Was Ältere uns auf den Weg geben

Wer sich oft grämt, altert schnell, so eine Umfrage unter Senioren. Hier ihre Strategien für mehr Glück

Einen glücklichen Lebensabend – wer wünscht sich den nicht? Doch tatsächlich beunruhigt die Angst vor dem Altsein vor allem jüngere Menschen. Dabei müssen sie nur darauf schauen, was ihre Eltern und Großeltern richtig machen.

Grübeleien sind Gift für ein gutes Leben

Dabei hilft eine Umfrage des US-Portals „Huffpost“ unter 2000 Menschen über 80. Dabei fielen drei Strategien der Befragten auf: **Kurzfristig denken** Wer zu intensiv in die Zukunft plant, riskiert unnötigen Stress. Dagegen hilft es, sich öfter auf das Schöne im Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Ängsten nicht nachgeben Was könnte im schlimmsten Fall passieren? Diese Frage verhindert, dass man sich mehr zutraut. Daher ist es wichtig, sich Ängsten zu stellen, statt sich von ihnen ausbremsen zu lassen.

Dinge akzeptieren lernen Ob Krankheiten oder eine gescheiterte Beziehung – manches kann man nicht ändern. Wer unschöne Erlebnisse akzeptiert, schließt eher Frieden damit.

Hintergrund: Das Glück ist ein U, heißt es in der Gesundheitsforschung. In Kindheit und Jugend fühlen wir uns glücklich. Doch ab Mitte 20 rauscht das Glück in den Keller. Den Tiefpunkt erleben wir mit etwa 47 Jahren: Die Belastung durch Familienphase, Job und Rush-hour des Lebens dämpft demnach die Zufriedenheit. Doch danach geht es wieder bergauf: Ab Ende 40 fühlen wir uns stetig glücklicher.

Schnelle Haut-Erneuerung

Pigment-Regulation und mehr: Ein besonderer Wirkstoff revolutioniert jetzt die Pflege und Behandlung

Fältchen, Pigmentflecken, Unreinheiten? Für viele Frauen sind dies Themen. Und da gibt es jetzt eine vielversprechende Entwicklung. Wir sprachen mit dem Dermatologen Dr. Dirk Landwehr über den Wirkstoff Retinal von medipharma cosmetics.

Fortschritt: schneller wirksam und verträglicher

„Das ist ein Retinoid, eine Form von Vitamin A“, erklärt der Experte. Retinal kann die Zellerneuerung anregen, die Kollagenbildung fördern und das Erscheinungsbild u. a. von Falten, Unreinheiten und Pigmentflecken bessern. Außerdem kann es helfen, die Haut vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Dr. Landwehr betont die bessere Wirksamkeit im

Vergleich zu Retinol: „Retinal hilft bereits in deutlich geringerer Konzentration.“ Zudem sei es verträglicher als das bisher oft eingesetzte Retinol.

Er empfiehlt abendliche System-Pflege. Wer erstmals ein Retinoid verwendet, sollte mit einem Serum mit 0,05 % Retinal einsteigen, um die Haut daran zu gewöhnen: in den ersten zwei Wochen ein- bis zweimal wöchentlich. Dann steigert man sich bis zur täglichen Anwendung, aber nicht öfter als einmal pro Tag. Für eine noch intensivere Pflegewirkung kann man dann auf das Serum mit 0,1 % Retinal umsteigen. Hier rät Dr. Landwehr ebenfalls zur beschriebenen Eingewöhnung. Und: Ein hoher UV-Schutz am nächsten Tag darf nicht fehlen (z. B. „Protect Gesichtsfluid“ mit LSF 50+ jeden Morgen).



Sorgfältige System-Pflege kann den Teint effektiv glätten

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.



Natürlich gegen Sodbrennen

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

Erfahren Sie mehr wie  Luvos® Heilerde hilft

**Luvos®
HEILERDE**

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

tina Praxis

PROF. MICHAEL STIMPFL

Internist
Facharzt und
Professor für
Innere Medizin
(Universität zu
Köln) sowie
Ärztlicher Psycho-
therapeut, speziell
Psychokardiologie



Äpfel liefern einen
großen Vitalstoff-Mix
für unsere Gesundheit

„Warum sollte man täglich einen *Apfel essen?*“

Man hört ja öfter, dass man täglich einen Apfel essen sollte. Was sind denn die genauen Gründe dafür?

Christiane Sengelmann (60), Berlin

Noch besser: Essen Sie täglich zwei Äpfel. Das deckt dann schon mal Ihren Tagesbedarf an Vitamin C. Apfelsäure reinigt die Zähne und wirkt im Mund gegen schädliche Bakterien. Im Magen-Darm-Trakt regen Äpfel die Verdauung an, hemmen Entzündungen, stärken die Darmflora und das Immunsystem. Im Blut verdrängt

Apfelsäure überschüssige Harnsäure – ein guter Schutz vor Gicht und Rheuma. Flavonoide und Phenolsäuren können das Krebsrisiko mindern, beugen Arteriosklerose und Thrombosen vor und schützen auf diese Weise das Herz. Direkt unter der Schale sitzen übrigens die meisten dieser wertvollen Inhaltsstoffe.

Ich hatte bis vor Kurzem eine Blasenentzündung. Jetzt merke ich ein unangenehmes Ziehen in der Nierengegend. Hängt das zusammen?

Katrin Landgrebe (54), Mönchengladbach

Das ist durchaus möglich. Denn eine Blasenentzündung kann über die Harnleiter bis zu den Nieren aufsteigen. Gehen Sie bitte zu Ihrem Arzt oder zu Ihrer Ärztin. Ein Urin-Test

reicht nicht aus. Die Nieren sollten per Ultraschall untersucht werden. So wird Auffälliges sichtbar, und im Zweifel kann man eine Nieren- oder Nierenbecken-Entzündung ausschließen.

KURZ *notiert*

++++ Gegen Stigmatisierung

Vorurteile belasten viele Menschen mit Diabetes. Eine Kampagne des Unternehmens Abbott soll diese Stigmatisierung abbauen. Mehr Infos auf www.diabetes-stigma.de.

++++ Nervennahrung

Häufig sind es strapazierte Nerven, die z. B. im Rücken Missemmpfindungen verursachen. Abgestimmte Nährstoffe stärken die Nerven (z. B. in „Keltic-an forte“, Apotheke, rezeptfrei).

++++ Besser schlafen

Fast die Hälfte der über 65-Jährigen in Deutschland schläft schlecht: Tiefschlafphasen werden kürzer, und Geräusche stören leichter als zuvor. Feste Schlafzeiten, kühle Räume oder auch eine festere Matratze können helfen.

Neu in der Migräne-Therapie: Botox kann auch vorbeugen

Bei der Behandlung chronischer Migräne kommt Botulinumtoxin (Botox) schon seit einiger Zeit zum Einsatz. Nun zeigt eine Studie aus Kuwait: Das muskelentspannende Mittel kann auch effektiv zur Vorbeugung episodischer Anfälle eingesetzt werden. In der Untersuchung reduzierte die gezielte Injektion von Botox die Zahl der Migränetage pro Monat sowie die Intensität der Attacken deutlich.



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



Gefüllte
Aubergine



Kotelett
mit Apfel

Schlank mit dem Zauber- Gewürz

Zimt bringt das gewisse Etwas in die herzhafte Küche und macht ganz nebenbei schlank, da es die Kalorien schon beim Essen stoppt



Kichererbsen-
Stew



Die sind so
schön cremig

Weihnachtszeit ist Schlemmerzeit, aber trotzdem sollen zum Jahreswechsel noch alle Hosen richtig sitzen. Um über die Feiertage in Form zu bleiben und trotzdem auf nichts zu verzichten, kochen Sie ab jetzt einfach häufiger mit Zimt. Wichtig ist, dass Sie den hochwertigen Ceylon-Zimt wählen, da dieser deutlich mehr Polyphenole als der billige Cassia-Zimt enthält.

Diese sekundären Pflanzenstoffe können den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen. Zimt kann laut einigen Studien zudem die Insulinsensitivität verbessern und dazu beitragen, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so stark ansteigt. Er verzögert die Magenentleerung, das kann das Hungergefühl zügeln und zu einer langsameren Aufnahme von Kohlenhydraten führen. Schmackhafter kann die Adventszeit einfach nicht werden.

Gabriele Reimer

**Von Inga
Pfannebecker
Ernährungs-
Expertin**



Wie gesunde Ernährung mit Genuss gelingt, zeigt die Kochbuchautorin, z. B. in „Schlankmacher-Brote“ (GU, 11,99 €). Mehr Infos: www.ingapfannebecker.com. Fragen? Dann schreiben Sie an schlank@tina.de

Die Rezepte sind richtig dufte Gefüllte Aubergine

Zutaten für 2 Personen

2 Auberginen längs halbieren, mit **1 EL Olivenöl** bepinseln. Im Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 20 Minuten backen, aushöhlen. Das Innere würfeln. **1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe** würfeln, in **3 EL Olivenöl** andünsten. **1 TL Oregano, 1 TL Zimt** und Auberginenwürfel zufügen. **150 g Hackfleisch** dazugeben, scharf anbraten. **12 schwarze Oliven (ohne Stein)** halbieren, mit **200 ml passierten Tomaten** zugeben, köcheln. **2 Stiele Petersilie** fein hacken, die Hälfte einröhren, abschmecken, in Auberginen füllen. Im Ofen bei 190 °C ca. 10 Minuten backen. Mit dem Rest Petersilie und **40 g Joghurt** servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro ca. 470 kcal;
E 23 g, F 36 g, KH 17 g

Kichererbsen-Stew

Zutaten für 2 Personen

300 g Kartoffeln würfeln. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** würfeln. Alles in **2 EL Öl** ca. 5 Minuten andünsten. **1 Dose Tomaten (450 ml)** dazugeben, mit dem Pfannenwender grob zerkleinern. **1 l Wasser** angießen, mit je **½ TL Salz, Zimt, Cayennepfeffer** und **Kreuzkümmel** würzen, aufkochen und ca. 45 Minuten köcheln. **200 g Möhren** in Scheiben schneiden und mit **½ Dose weißen Bohnen (425 ml)** und **1 Dose Kichererbsen (425 ml)** ca. 15 Minuten vor Ende der Kochzeit zu den Kartoffeln geben. **100 g Feta** zerbröseln. **½ Bund Koriander** hacken. Stew abschmecken und mit Käse, Pfeffer und Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 520 kcal;
E 23 g, F 24 g, KH 52 g

richtig dufte Kotelett mit Apfel

Zutaten für 2 Personen

100 g Langkornreis garen. **½ Apfel** würfeln. **1 Zwiebel** in Spalten schneiden. Beides in **1 EL Olivenöl** anbraten. Mit **50 ml Cidre** und **2 EL Apfelessig** ablöschen. **60 g TK-Erbsen** und **1 EL getrocknete Cranberrys** dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. **¼ Bund Thymian** grob hacken und dazugeben. **2 Schweinekoteletts (à ca. 200 g)** mit **Salz** würzen. **1 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Reis abgießen, gut abtropfen lassen und ebenfalls zu den Äpfeln geben. Mit Salz, **Pfeffer** und **Zimt** abschmecken. Fleisch auf dem Reis anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 590 kcal;
E 49 g, F 22 g, KH 53 g

Spaghetti mit Kürbis

Zutaten für 2 Personen

200 g Aubergine klein schneiden, **salzen**. **200 g Hokkaido-Kürbis, 300 g Tomaten** würfeln. **4 Lauchzwiebeln** schneiden. **1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe** hacken. Aubergine trocken tupfen, in **1 EL Öl** braten. Rausnehmen. **1 EL Öl** dazugeben. Kürbis darin kräftig anbraten. Restliches Gemüse und **1 TL Zimt** zufügen, kurz mitbraten. **75 ml Gemüsebrühe** zugießen, aufkochen, zugedeckt 5–10 Minuten schmoren lassen, abschmecken. **200 g Spaghetti** kochen. **1 Bund Basilikum** in Streifen schneiden, zugeben, abschmecken. Nudeln abgießen, mit **125 ml Kochwasser** und dem Gemüse mischen, mit **30 g geriebenem Parmesan** bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 590 kcal;
E 22 g, F 17 g, KH 86 g

Würzige Gesundheitshelfer

Weihnachtsgewürze duften nicht nur herrlich, sie haben auch echte Wirkung auf unser Wohlbefinden. Hier die beliebtesten Gewürze im Überblick. Von Anis bis Zimt:

Gewürze sind reich an ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Verdauung und Stoffwechsel unterstützen können.

Nelken enthalten Eugenol, ein starkes ätherisches Öl mit antibakteriellen Eigenschaften. Es kann Entzündungen lindern und wirkt wohltuend bei Zahn- und Halsschmerzen. Zudem fördern Nelken die Verdauung nach üppigen Mahlzeiten.

Kardamom wird seit Jahrhunderten als Magenfreund geschätzt. Seine ätherischen Öle lösen Krämpfe, beruhigen den Darm und können Blähungen lindern. Sein warmer Duft hat zudem eine leicht stimmungsaufhellende Wirkung.

Ingwer punktet vor allem mit seinem Scharfstoff Gingerol. Dieser wirkt wärrend, kurbelt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem. Besonders hilfreich bei Kältegefühl, Reisekrankheit oder beginnenden Erkältungen.

Muskat überzeugt mit Myristicin, das den Stoffwechsel stimulieren kann. Schon kleinste Mengen reichen, um Schweregefühl nach dem Essen zu reduzieren.

Piment vereint Aromen von Nelke, Pfeffer und Zimt. Seine Inhaltsstoffe wirken verdauungsfördernd und entspannend auf die Magenmuskulatur – ideal nach Festtagsmenüs.

Vanille wirkt mit seinem Duftstoff Vanillin beruhigend auf das Nervensystem. Vanille kann Heißhunger auf Süßes mildern und sorgt für ein wohliges Gefühl.

Sternanis enthält Anethol, das schleimlösend und verdauungsfördernd wirkt. In Tee oder Gebäck ist er ein echter „Bauchscheichler“.

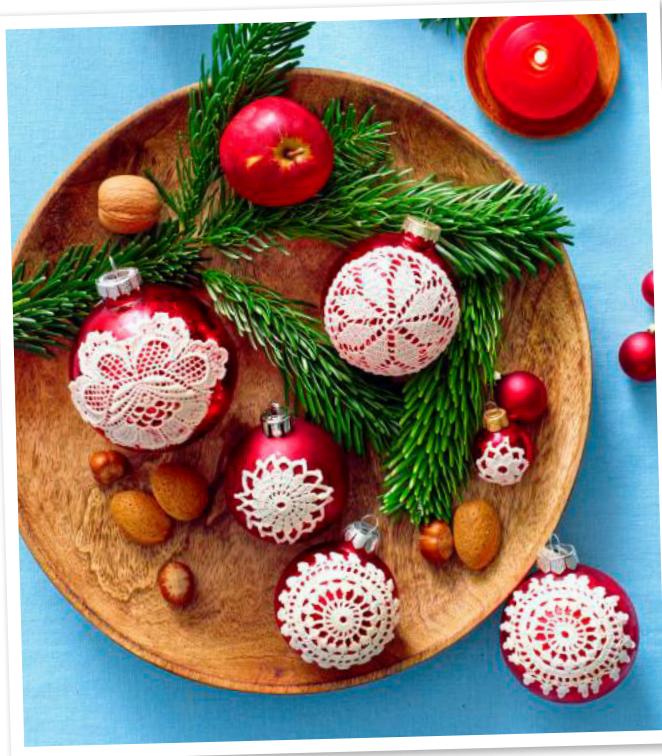


Natur-Charme

Ein Spaziergang im Wald reicht schon aus, um alle Zutaten für diese hübschen Sterne zu erhalten. Einfach ein paar Zweige sammeln, auf die gewünschte Länge kürzen und mithilfe von dekorativem Schleifenband (aus Baumwolle oder Satin) an den Enden miteinander verbinden.

Da wird uns warm ums Herz

Mit nostalgischen Ornamenten, Schätzen aus der Natur und ganz viel Liebe schaffen wir eine zauberhafte Weihnachtswunderwelt



Spitzen-Treffen

Flohmarktbesuche lohnen sich immer. Besonders, wenn man alte Häkelstoffe und Borten findet. Mit dieser Idee erhalten sie eine neue Aufgabe und verleihen Weihnachtsskugeln eine romantische Note. Toller Zeitsprung!



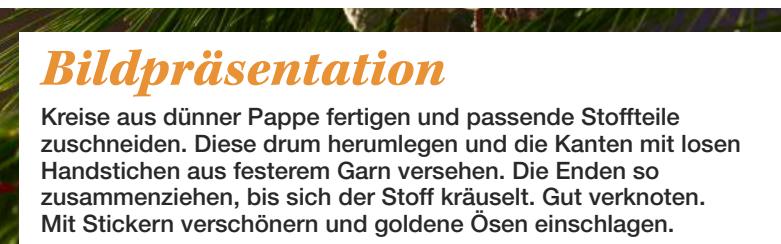
Schwimmende Deko-Stars

Dieses Arrangement sieht nicht nur umwerfend aus, es ist sogar lange haltbar. Dafür runde Steine nach Wunsch in ein Glasgefäß legen und mit Wasser auffüllen. Die Zieräpfel vorsichtig hineingeben. Nun die Amaryllis hineinstellen. Den Stiel vorher mit Klebeband umwickeln, um so ein Aufrollen zu verhindern. Wer möchte, kann zusätzlich noch rote Schleifen um die Gefäße binden.



Freude schenken

Kleine Aufmerksamkeit für die Liebsten: einen Viertelkreis aus festerem Papier zuschneiden. Die runde Kante mit einer Wellenschere bearbeiten. Transparentpapier anbringen und alle Kanten zusammenkleben. Ornamente aufkleben, befüllen und mit Band verschließen.



Zuhause



Perfekte Rundungen

Stoffreste quadratisch zuschneiden und um geformte Wattekugeln oder Styroporkugeln legen und mit ein paar Handstichen die Enden schließen. Mit Heißkleber an einem Dekoring befestigen. Nach Wunsch dekorieren und Aufhängung daran befestigen.

God Jul

Bei den grafisch anmutenden Herzformen handelt es sich um nordische Julehjerter (Weihnachtsherzen), optisch angelehnt an die dänischen Flagge. Ob gekauft (z. B. über www.schweden.shop) oder selbst geflochten – mit ihnen baumelt skandinavische Tradition an den Zweigen.



Hübsch aufgefädelt

Motivkarten, die an frühere Zeiten erinnern, Backformen mit Patina und eine Schnur – mehr braucht es für diese besondere Girlande nicht. Für die Backformen Papier passend zuschneiden, nach Wunsch bedrucken und mit Alleskleber fixieren. Fertig!



Engel im Haus

Wäscheklammern aus Holz (z. B. über www.idee-shop.com) weiß bemalen und mit Gesichtern sowie einem Heiligschein aus dünnem Golddraht versehen. Tortenpapier zu Flügeln falten und auf die Rückseite der Klammer kleben. Auf eine Paketschnur stecken und zusätzlich Karten, Briefe oder andere Sammelstücke verteilen.



Leuchtender Aufstieg

Girlanden aus Tannenzweigen vereinen sich mit hübschen Anhängern. Zur Befestigung an einem Treppengeländer eignen sich Kabelbinder am besten. Die Zweige nach Wunsch dekorieren. Das Zusammenspiel aus verschiedenen Materialien wirkt besonders schön. LED-Lichterketten können ebenfalls integriert werden.

Fotos: Heinrich Bauer Verlag KG, Jessica Holm/Heidi Holding



Nachhaltig und schick

Aus festem Blumendraht einen Kreis formen. Kiefernzapfen mit Acrylfarbe bemalen und daran befestigen. Muffinformen zu Tannenbäumen stapeln und einen kleinen Stern an die Spitze setzen. Mit einer Aufhängung oder mit Heißkleber anbringen.

Am 5. Dezember ist der Internationale Tag des Ehrenamtes. Knapp 27 Millionen Menschen engagierten sich 2024 in Deutschland freiwillig. Die Zahl ist leider rückläufig. Aber: Die, die ein Ehrenamt innehaben, nehmen sich für ihre Tätigkeit mehr Zeit. Und das Tollste: Sie helfen damit nicht nur anderen, das Ehrenamt hat auch positive Auswirkungen auf einen selbst. Welche das sind und was man wissen sollte:

Hier wird unsere Unterstützung ganz besonders gebraucht

In vielen Bereichen mangelt es an ehrenamtlichen Helfern. Dazu gehören beispielsweise Sportvereine, kulturelle Organisationen, soziale Dienste wie die Tafeln und Besuchsdienste für Senioren sowie Geflüchteten-Unterstützung. Ebenso freuen sich Katastrophenschutz und Feuerwehre über Freiwillige.

Ein super Ausgleich, wenn uns die Arbeit nicht erfüllt

Engagieren wir uns freiwillig, können wir etwas tun, das uns persönlich wichtig, aber in unserem Job aber leider irrelevant ist. Es gibt viele Organisationen oder Vereine, bei denen wir willkommen sind. Liegen uns beispielsweise ältere Menschen ganz besonders am Herzen, dann fragen wir bei einem Seniorenheim nach, wie wir bei den Freizeitaktivitäten unterstützen können. Handwerklich Begabte können in einem Repair-Café oder einer Fahrradwerkstatt ihr Wissen einsetzen und weitergeben. Auch wenn wir auf der Jobsuche sind, kann uns ein Ehrenamt Halt und das Gefühl geben, gebraucht zu werden.

Das Selbstwertgefühl kann durch Sinnstiftendes nur gewinnen

Entscheiden wir uns für ein Ehrenamt, dann macht uns dieses in der Regel Spaß und unsere Fähigkeiten werden gebraucht. Wir bekommen direkte Reaktionen, Menschen freuen sich. Die Dankbarkeit, die uns entgegengebracht wird, macht uns einfach glücklich. Und wir fühlen uns wertgeschätzt. Unser Selbstwertgefühl wächst.



Ein Ehrenamt ist der Schlüssel zum Glück

Freiwilliges Engagement macht die Welt ein kleines bisschen besser. Denn gerade heute sind Zusammenhalt und Empathie wichtiger denn je

Freiwilliges Engagement hält gesund und lässt uns länger leben

Wer sich engagiert, hat mehr vom Leben. Das hat eine Langzeit-Studie in den USA bestätigt. Die Wissenschaftler haben über 50 Jahre hinweg immer wieder Menschen untersucht, die sich ehrenamtlich engagieren. Das Ergebnis: Die Ehrenamtler leben bis zu vier Jahre länger als ihre Altersgenossen, die sich nicht engagieren.

Muss der Arbeitgeber das Ehrenamt eigentlich genehmigen?

Grundsätzlich gilt: Ehrenamtliches Engagement bedarf nicht der Zustimmung durch den Arbeitgeber. Informieren sollte man ihn allerdings schon, wenn man ein Ehrenamt übernimmt. Denn in vielen Arbeitsverträgen ist geregelt, dass eine Nebentätigkeit gemeldet werden muss. Je nach Tätigkeit haben wir auch

einen Anspruch auf Freistellung und Lohnfortzahlung. Das gilt beispielsweise für ehrenamtliche Richter und Schöffen sowie für Ehrenamtliche, die in der Selbstverwaltung der Sozialversicherung tätig sind. Auch für ehrenamtlich Tätige im Bereich Gesundheit, Brand- und Katastrophenschutz gelten besondere Regeln, die meist einen Anspruch auf Freistellung, Lohnfortzahlung sowie eine Absicherung im Falle von Unfall oder Krankheit beinhalten.

Stellen wir unsere Arbeit immer kostenlos zur Verfügung?

Ein Ehrenamt zielt nicht darauf ab, Geld zu verdienen. Ehrenamtlich Tätige können allerdings mit der Organisation, für die sie tätig sind, eine pauschale Aufwandsentschädigung vereinbaren, siehe rechts.

Christine Künstle

Monja Hagdorn (46)

„Etwas Zeit und ein offenes Herz – mehr braucht man nicht“

Als ich gelesen habe, dass in meinem Landkreis ein Malteser-Besuchsdienst mit und ohne Hund aufgebaut werden soll, ging mir sofort das Herz auf: Das ist genau das Richtige für Marla und mich! Marla ist ein Continental Bulldog – ein menschenbezogenes, muskulöses Faultier, das uns mit seinem Dickkopf und seiner grummeligen Miene ständig zum Lachen bringt. Marla musste einen Eignungstest ablegen, ich habe eine umfassende Grundausbildung erhalten – inklusive Erste-Hilfe-Kurs, begleiteter

Erstgespräche und Versicherungsschutz. Wir besuchen Senioren zu Hause, im Pflegeheim oder in stationären Einrichtungen. Ich habe mit Marla lange eine Dame besucht, die durch ihre Erkrankungen an Ihr Zuhause gebunden war. Als festes Ritual haben wir jeden Freitag zusammen Kaffee getrunken, Kuchen gegessen und Fotos von ihrem Leben angeschaut. Marla ist mit ihrer drolligen Art ein wahrer Herzensöffner! Sie hat die Dame von ihren starken Schmerzen abgelenkt – ihr Lächeln dafür war unbezahlbar! Gerade in Zeiten, in denen die Welt oft hektisch und belastend wirkt, tut es gut, etwas Positives zu bewirken. Am meisten berührt mich, wie viel Freude wir mit unseren Hunden schenken können.

Ein Ehrenamt gibt viel zurück: Dankbarkeit, Begegnungen und neue Perspektiven. Man merkt, dass man schon mit wenig viel bewirken kann – und das tut richtig gut. Bei den Maltesern treffe ich Menschen mit ähnlichen Werten, wir tauschen uns aus und unterstützen uns gegenseitig.



Anke Petersen (63)

„Das Ehrenamt findet dich“

2019 bat mich der neue Trainer des TSV Reinbek 1. Frauen, ihm und der Mannschaft als Betreuerin zur Seite zu stehen. Ich wollte erst nicht, denn wenn ich etwas übernehme, dann richtig. Schließlich arbeite ich ja 30 Stunden die Woche als Sozialversicherungsfachangestellte. Egal, ich habe zugesagt. Und was soll ich sagen: Ich liebe meine Mannschaft! Es macht einfach Spaß, ein Teil von ihr zu sein: Ich sorge für das leibliche Wohl, bin Krankentransport, Babysitter am Spielrand und führe die Mannschaftskasse. Wir fluchen zusammen, und wir feiern zusammen. Die Wertschätzung meiner Mannschaft erfahre ich ganz besonders zu meinem Geburtstag und zu Weihnachten. Da werde ich immer mit ganz lieben und persönlichen Geschenken bedacht. Aber auch sonst bekomme ich häufig ein „Danke, Anke, dass du das alles für uns machst“ zu hören. Im Ehrenamt entwickelt man eine Leidenschaft für das, was man tut, und ist dann auch bereit, unentgeltlich dafür tätig zu sein und viel Zeit zu investieren.



Fotos: Picture Alliance/dpa, privat

Versicherung

Wer eigeninitiativ ehrenamtlich tätig ist und dabei verunfallt, ist über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert. Dies gilt auch für Elternbeiräte, Schöffen, Wahlhelfer und Gemeinderäte. Wer als Mitglied im Verein mithilft, fällt nicht unter den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz. Hier sollten Ehrenamtliche eine private Unfallversicherung haben. Ehrenamtsträger gemeinnütziger Organisationen können sich freiwillig bei der VBG anmelden, um bei Arbeits- und Wegeunfällen versichert zu sein.

94 Prozent halten freiwilliges Engagement in Not- und Krisensituationen wie der Flutkatastrophe im Ahrtal für besonders wichtig

Bundesministerium des Innern
(Forsa-Umfrage)

Steuerpauschale

Das Finanzamt gewährt für ehrenamtliche Tätigkeiten einen Steuerfreibetrag von 840 €. Ab dem 1. Januar 2026 steigt die steuerfreie Ehrenamtspauschale auf 960 € pro Jahr. Diese Erhöhung gilt für nebenberufliche Tätigkeiten in gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen Organisationen. Auch die Übungsleiterpauschale wird von 3000 € auf 3300 € angehoben.

Wichtige Adressen

www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/

Bei der zentralen Anlaufstelle auf Bundesebene erhalten Sie Infos und Beratung.

www.aktion-mensch.de

Unter „Was du tun kannst“ finden Sie einen Selbsttest, mit dem man bestimmen kann, welches Engagement zu einem passt. Plus: eine Ehrenamt-Suche für alle Postleitzahlen-Bereiche.

www.flexhero.de

Plattform für Organisationen und Ehrenamtliche.



Perfekt, wenn die Bücherregale schon voll sind: der E-Book-Reader von Kindle



Was könnte meinen Lieben gefallen? Hier wurde offensichtlich die richtige Wahl getroffen

Was Warentester schenken würden

Von Kaffeemaschine bis Kinderspielzeug:
Hier finden Sie fünf Ideen mit Gütesiegel

Wollen wir uns dieses Jahr überhaupt etwas schenken? Wir finden: Ja! Aber keine unnützen Stehrumchen, die nur einstauben, sondern Dinge, die Freude bereiten und gleichzeitig auch sinnvoll genutzt werden können – so wie diese fünf Siegertypen, die von Stiftung Warentest auf Herz und Nieren geprüft wurden. Vielleicht ist ja eine Anregung für Sie und Ihre Lieben dabei ...

Für Frostbeulen

Mit ihr wird's wirklich jedem warm ums Herz: eine Heizdecke, die schnell und schön gleichmäßig wärmt. Das Modell „Luxury Heated Throw“ von Cosi Home für ca. 54 Euro hat mit der Note 1,6 am besten abgeschnitten. Die Decke aus kuscheligem Kunstfell hat neun Tempe-

raturstufen, ist maschinenwaschbar und stellt sich nach der gewünschten Zeit automatisch aus.

Für Kaffeetrinker

Die klassische Kaffeemaschine kehrt in die Küchen zurück! Die „PurShine KF1500“ von Braun für ca. 40 Euro ist mit der Note 1,9 der Testsieger. Gut zu wissen: Ein Forscherteam aus Harvard hat in einer Studie unterschiedliche Zubereitungsarten untersucht. Das Ergebnis: Filterkaffee ist am gesündesten. Denn im Papierfilter bleiben die Diterpene (Kaffeeöle) größtenteils hängen, die die Werte des schädlichen LDL-Cholesterins erhöhen können.



Für Kinder

Klar, Kinder müssen Spaß an ihren Spielsachen haben. Aber was uns Erwachsenen in erster Linie wichtig ist: die Sicherheit! Stiftung Warentest hat Holzspielzeug auf Schadstoffe untersucht. Aber auch, ob sich Teile lösen und verschluckt werden können. Die „Playtive Motorikspiele Klopfbank“ von Lidl für ca. 13 Euro spielt mit der Note 1,7 ganz vorn mit. Ab 1 Jahr.

Für Leseratten

Bildqualität: sehr gut, Akkulaufzeit: sehr gut – was will man von einem E-Book-Reader mehr? „Kindle Paperwhite“ von Amazon ist für ca. 180 Euro und mit der Note 1,4 der Beste unter den getesteten Modellen.

Für Technik-Fans

Fachleute empfehlen für jeden Haushalt ein batteriebetriebenes Radio für Notfälle – das Digitalradio „RF-D30BTEG-K/W“ von Panasonic für ca. 113 Euro und mit der Note 2,2 ist so eines. Es besticht durch einen guten Klang und eine sehr gute Akku-Leistung.

Wer gern richtig guten Filterkaffee trinkt, freut sich über diesen Testsieger von Braun

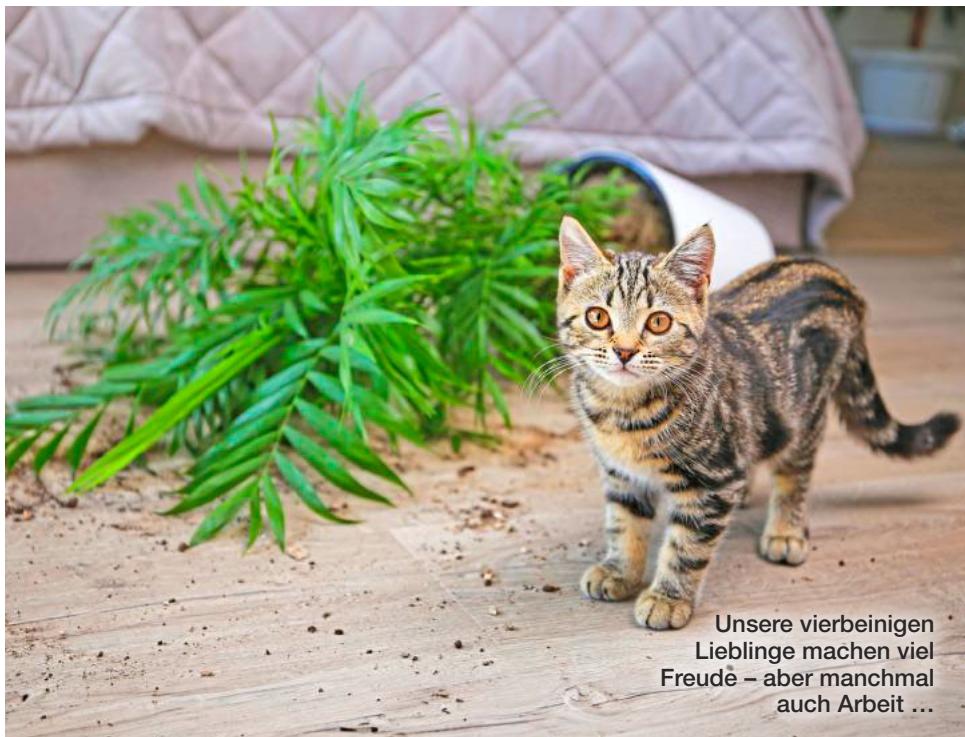
Putz-Tipps für Haustierbesitzer

Selbst die reinlichsten Tiere verlieren Haare, verteilen ihr Futter rund um den Napf oder hinterlassen andere Spuren. So bleiben Hygiene und Sauberkeit nicht auf der Strecke:

Tierhaare entfernen Auf glatten Böden hilft ein Besen mit Gummilamellen am besten. Durch statische Aufladung werden die Haare angezogen. Danach mit Wasser reinigen. Für Teppiche empfiehlt sich eine spezielle Tierhaardüse, die auf fast alle Staubsaugerrohre passt. Kleidung und Polstermöbel befreit man mit einem Gummihandschuh oder breitem Klebeband von Haaren.

Napf und Spielzeug säubern Neben Näpfen lassen sich fast alle robusten Spielzeuge aus Plastik in der Spülmaschine reinigen. Zur Sicherheit die niedrigste Temperatur einstellen. Kann Tierspielzeug aus Stoff laut Etikett in die Waschmaschine, bitte kein oder nur mildes Waschmittel nutzen.

Katzenklo reinigen Bevor Sie es mit Katzenstreu füllen, streuen Sie etwas Natron auf den Boden – es bindet Geruchsstoffe und wird von den meisten Katzen nicht als störend empfunden.



So bereiten Sie Ingwer-Tee richtig zu

Die Knolle schälen oder nicht, das Wasser heiß oder abgekühlt aufgießen? Bei der Zubereitung eines gesunden Ingwer-Tees kann man einige Fehler machen. Wie man am besten vorgeht: Waschen Sie eine frische Bio-Ingwerwurzel gründlich und schneiden Sie für eine Tasse ein walnussgroßes Stück ab. Die Schale dran lassen, denn sie enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Wasser aufsetzen und erst kurz vor dem Sieden das Ingwerstück in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese in die Tasse geben, sofort mit dem heißen Wasser übergießen und mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Achtung: Je länger der Tee zieht, desto schärfer wird er. Durch ein Sieb abgießen und nach Geschmack mit Honig, Minze oder Zitrone verfeinern.



Welches Licht passt zu meinem Baum?

Wer auf das heimelige Funkeln von Echtkerzen nicht verzichten möchte, sollte unbedingt einen Baum mit stabilen Spitzen wählen, die auch genügend Abstand zu den Zweigen darüber haben. Und: ausreichend Distanz zu Möbeln und Vorhängen einhalten. Zum Löschen unbedingt Feuerlöscher, Decke, Gefäß mit Sand oder Wasser bereitstellen. Wem das zu brenzlig ist, aber auf die Optik von Kerzen nicht verzichten möchte, der sollte zu praktischen kabellosen LED-Kerzen mit Fernbedienung greifen (z.B. ca. 60 €/30 St. über www.tchibo.de). Und: Der Stromverbrauch ist bei LED-Beleuchtung gering. Kleinere Bäume oder Bäume, die besonders buschig sind, kommen mit einer Lichterkette in Festtagsstimmung. Auch hier auf LEDs setzen – der Stromverbrauch ist um einiges geringer als bei herkömmlichen Birnen.

Eine Insel voller Überraschungen

Von Lagunen über Urwälder bis zum Hochgebirge:

Teneriffa ist wie ein Mini-Kontinent, sagt Psychotherapeutin und Autorin Stephanie Stahl



Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin: Stefanie Stahl (61) findet auf Teneriffa Ruhe zum Schreiben und zum Entspannen

Grüner wird's nicht! Meterhohe Farne, dichtes Moos, Baumheide und Ginsterbüschle wetteifern um den schönsten Farbton. Knorrige Lorbeerbäume würzen die Luft. Sie tragen Flechten, die wie Zwergenbärte schimmern. Ein Stückchen weiter schüttet die Morgensonnen ihr fröhliches Orange über Schluchten, Felsen und Tautropfen. Wir sind in einem fantastischen

Naturschauspiel gelandet: im Anaga-Gebirge auf Teneriffa.

Ich hatte mir die Kanareninsel ultratouristisch vorgestellt – und bin in diesem fast schon mystischen Lorbeerwald gelandet. Er ist ein UNESCO-Biosphärenreservat. Teneriffa hat viele solcher Wunder! Das war mir gar nicht so klar, als mein Mann Holger und ich vor neun Jahren erstmals hierherkamen. Wir suchten Sonne und Stille. Eine Oase, in der ich meine Bücher schreiben und



Auch Tiere wie diese Schafherde bei Arafo fühlen sich auf der immergrünen Insel wohl

Auf Teneriffa finden wir Sonne und Stille

Stefanie Stahl über die Liebe zu „ihrer“ Kanareninsel

Das Dorf Almáciga thront auf einem Felsen des Anaga-Gebirges über dem Atlantik

auch abschalten kann. Das gelingt mir am besten beim Wandern.

Hinter jeder Kurve wartet ein noch schöneres Panorama

Wir nehmen die Straße TF-12 Richtung Norden. Sie führt ins Anaga-Gebirge, zu Aussichtspunkten wie dem Mirador de Jardina. Vom knapp 1000 Meter hohen Pico del Inglés aus sehen wir Teneriffas Wahrzeichen, den schneebemützten Teide. Mit 3718 Metern ➤

Heimatstrand: An der Costa Adeje haben Stefanie Stahl und ihr Mann Holger eine Ferienwohnung



Der Teide ist Spaniens höchster Berg und erhebt sich aus Vulkankratern



ist er Spaniens höchster Berg und der dritthöchste Inselvulkan der Erde. Am Horizont erkennen wir die Insel-Schwester Gran Canaria. Welch ein Ausblick! Danach geht es in Serpentinen hinab. Vor uns die zerklüftete Küste, das rauschende Blau des Atlantiks. Hinter jeder Kurve wartet ein anderes, ein noch schöneres Panorama. „Unten“ sitzen wir im Fischlokal und blicken auf die Steininformationen, die aus den Wellen ragen.

Warum lacht der eine so viel mehr als der andere? Warum reden manche so laut und manche so wenig? Ich habe mich schon als Kind gefragt, warum Menschen so unterschiedlich auftreten. Psychotherapeutin zu werden, wurde mein Lebenstraum. Es erfüllt mich, anderen zu helfen, ihnen Mut zu machen, dass es in jedem Alter möglich ist, den

Selbstwert zu stärken und gelungene Beziehungen zu führen. Ich selbst habe übrigens länger gebraucht, um den Richtigen zu finden. Mein Mann und ich, wir sind eine „Harry und Sally“-Geschichte: Holger ist Informatiker und war lange mein bester Freund. Bis wir uns verliebt haben. Inzwischen sind wir seit zehn Jahren zusammen. Ich bin ein gutes Beispiel für spätes Liebesglück.

Das Licht ist auf den Kanaren ganz anders als zu Hause

Wir haben eine Ferienwohnung im Süden der Insel, an der Costa Adeje. Zu den vielen Restaurants, Bars und Supermärkten sind es nur wenige Schritte. Vor allem aber bin ich sofort am Meer! Ich laufe jeden Morgen am Strand, mache anschließend (m)ein kleines Workout, und dann geht's ins Wasser. Manchmal spazieren wir über die Promenade der Costa Adeje, folgen dem Paseo Marítimo. Immer am Meer entlang. Nach 50, 60 Minuten sind wir in La Caleta. Essen in einem der gemütlichen Restaurants, genießen die Sonne. Das Licht ist hier ganz anders als zu Hause. Eine andere Lieblingswander-tour führt uns zur Costa del Silencio. Wind und Wellen haben goldgelbe Felsen modelliert und dunkle Kiesel. Der Atlantik leuchtet türkis. Hier, am Ende der Playa Amarilla, befindet sich eine kleine Cocktailbar. Perfekt zum goldenen Sonnenuntergang. Schöner wird's nicht.

Aufgezeichnet von Sylvia Nause-Meier



Die Atlantikküste vor Teneriffa ist ein hervorragender Ort, um Delfine zu beobachten



Köstliche Kanaren: „Papas arrugadas“, Kartoffeln mit Salzkruste, mit Tintenfischsalat und Mojo-Soße



Herrlich erfrischend ist so in Bad in den Naturpools von Garachico

Fotos: HUBER IMAGES, IMAGO, PR

Stefanie Stahls Ratgeber „Das Kind in dir muss Heimat finden“ feiert zehnjähriges Jubiläum und steht seit Langem auf Platz eins der Jahresbestseller-Liste – mit über 3,3 Mio. verkauften Exemplaren allein in Deutschland



Teneriffa entdecken

Die Tipps von Stefanie Stahl

Die größte Kanarische Insel ist kleiner als das Saarland und birgt die Naturwunder eines ganzen Kontinents! Kein Fleck der Erde vereint auf so engem Raum so viele Klima- und Vegetationszonen. Es gibt 43 Naturschutzgebiete. Der Norden ist feuchter und grüner, der Süden trockener.

Die Insel hat 300 Sonnentage im Jahr und 40 Badestrände. Wanderer erfreuen sich an 1500 km Wegen, u. a. am Fernwanderweg GR-131, der von Nord nach Süd durch den Teide-Nationalpark führt. Auch top: das Anaga-Gebirge und die Masca-Schlucht. Mehr Infos: www.webtenerife.de

Holger und ich fahren gern nach La Laguna, Teneriffas ehemalige Hauptstadt. Sie hat einen einzigartigen, spanischen Kolonialcharme mit Altstadt, Palästen, Klostermauern und schattigen Plazas. Uns zieht es hier immer ins Café „La Palmelita“, in der Nähe der Kathedrale. Der leckerste Kuchen der Welt, toller Kaffee und hausgemachtes Eis!

Fit im Kopf

Kleines Fotoquiz

Wie heißt dieses Bauwerk?

So geht's:

In dieser Woche sind wir mit unserem Foto im lieblichen Taubertal. Kennen Sie den Namen des Schlosses?

Tipp für dieses Mal:

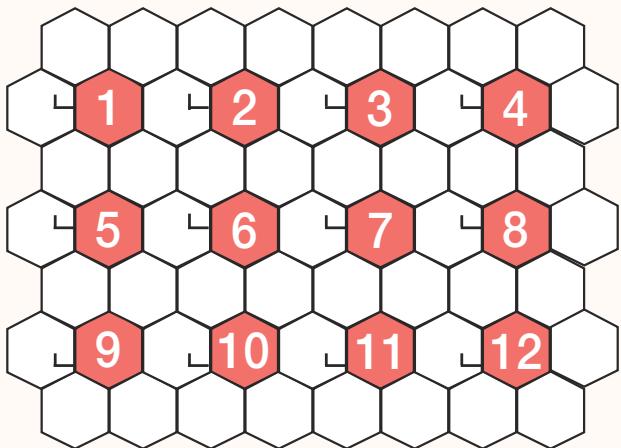
Das schöne Renaissanceschloss mit dem prächtigen Garten ist ein beliebtes Ausflugsziel. Es liegt mitten in der Weinlandschaft des Taubertals in der gleichnamigen Stadt.



Schloss Weikersheim, Taubertal

Waben-Rätsel

So geht's: Tragen Sie die Wörter der nachstehenden Bedeutungen ein. Starten Sie im Häkchenfeld. Viel Glück!



1. Berieselungsgerät
2. afrikanische Viehseuche
3. Indianer im alten Mexiko
4. Kauf, Anschaffung
5. große Stechfliege
6. Sitz im Parlament
7. Einheit aus zehn Gliedern
8. Materialverlust beim Reifen
9. Plan, Entwurf, Muster, Modell
10. „Italien“ in der Landessprache
11. Unverheiratete
12. Ureinwohner Spaniens

9. Design, 10. Italien, 11. Lediglich, 12. Idiot

1.

Regen-

2.

Nagana,

3.

Aztek,

4.

Erwerb,

5.

Bremse,

6.

Mandat,

7.

Dekade,

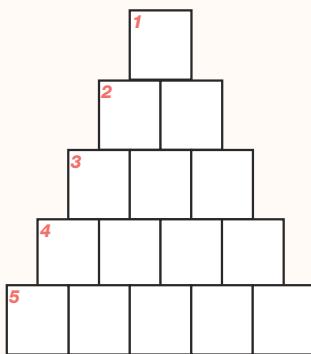
8.

Abreiß,

Mini-Pyramide

So geht's:

Jedes Wort besteht aus den Buchstaben des vorherigen Wortes und einem mehr.

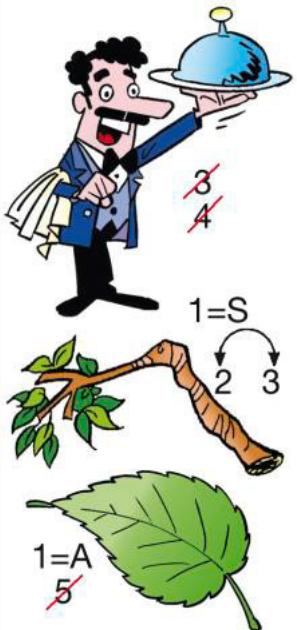


1. römisches Zahlzeichen (1000)
2. Kfz-Zeichen: Mannheim
3. Hochgebirgsweide
4. Sinnbild der Unschuld und Geduld
5. Stichwort

1. M, 2. Ma, 3. Alm, 4. Lamm, 5. Lemma

Rebus

So geht's: Die Bilder und die Hinweise ergeben – richtig gelesen – das gesuchte Lösungswort.



Obstsalat (Obst, Ast, Blatt)

Zahlen-Salat

So geht's:

Hier gerieten einige Zahlen durcheinander. Können Sie sie erkennen? Dann ist es nicht schwer, die Summe zu errechnen.



Kniffelige Fragen

Testen Sie ihr Wissen!

Welcher Sportler passt nicht zu den anderen?

- a) Stefan Edberg
- b) Miguel Indurain
- c) Guillermo Vilas
- d) Jimmy Connors

Was versteht man unter dem Begriff „Akratopege“?

- a) Kurpfuscher
- b) Wirtschaftsprüfer
- c) Meeresweichtier
- d) Mineralquelle

Antwort(b): Miguel Indurain war Radrennfahrer, der anderen drei waren Tennisspieler. Antwort(d): Mineralfundstelle

Magisches Quadrat

So geht's: Die Lösungen sind waagerecht und senkrecht gleichlautend.

1. rutschfeste Rennschuhe
2. Schlagwort
3. Volk in Asien
4. nach innen gewölbt
5. Anhänger einer altgriechischen Philosophie
6. Hauptcomputer in einem Netzwerk

1	2	3	4	5	6
2					
3					
4					
5					
6					

1. Spikes, 2. Parole, 3. Jäger, 4. Konkav, 5. Elefant, 6. Serviette

Schweden-Rätsel

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

ausgestochenes Rasenstück	▼	Eiszeit-elefant	erste, von Gott ge-schaffene Frau	aus wert-vollem Metall be-stehend	un-erreicb. Aufschlag (Tennis)				bis jetzt, bislang	nord-deutsch: Iltis	Theater-spiel- zeit	Weglänge eines Kolbens (Motor)	Liebes- götter in Kinder- gestalt	Insel in Nord- dalmatien			
grie- chischer Buch- stabe	►		▼						►	▼	▼						
Kurort in Grau- bünden (Schweiz)	►					1											
irgend- wann	►	gottes- dienst- licher Brauch		Stadt in Ober- franken		italie- nischer Politiker † 1980											
ger- manische Schrift- zeichen	►		▼			▼											
riesen- hafter griech. Gott	►					6											
deutsche Schau- spielerin (Susanne)	►		▼				Glaubens- ziel der Bud- dhisten	gebo- genes Rohr- stück	▼	englisch: Schau- spieler † (Emil)	▼	Geist- licher, Kleriker	▼	Landkar- tensam- mlung in Buchform			
Bewohne- rin eines Erdteils	►	sehr betagt		Fluidum, Atmo- sphäre (franz.)	germa- nische Jugend- göttin	►		Fluss zur Ostsee (Pommern)	►			Note beim Doktor- examen			Frau aus fernem Land	akustisch wahr- nehmen	
foul spielend (Sport)	►		▼					Paradie- s-garten	►		orienta- lische Flöte	►		7	Muskel- ansatz- strang	Fluss durch Augsburg	
Kosaken- peitsche	►	Segeltau	islam- ischer Name Jesu	Frage- wort (3. Fall)	►	5		Leicht- metall (Kurzwort)	Flüsschen zur Oker (Harz)	►				Haut- öffnung			
geist- liches Volkslied im MA.	►		▼				Rhein- Zufluss	►			Schau- spiel- haus						8
Haupt- stadt von Albanien	►			4			Mar- shall Napole- ons III.				starker Schiffs- fla- schenzug				wech- selnde Meeres- bewegung		3
							schwarze Substanz im Rauch	►									AEB1417-2016

Auflösung aus Heft 48: PROBEZEIT

So können Sie gewinnen:

Per Website
www.wunderweib.de/gewinn-coupons

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

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

Hotline: 013 78 / 00 35 80*

Per Post Schicken Sie die Lösung/-en sowie Ihre Anschrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse auf einer ausreichend frankierten Postkarte an: **tina Rätsel-Redaktion, 20728 Hamburg**

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



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

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

Gewinn-Coupon

tina (Heft 50/2025)

Teilnahmeschluss:
19. Dezember 2025

LÖSUNG/-EN:

S. 75:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

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

Sudoku

Leicht

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

Mittel

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

Mittel

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

Leicht

Original & Fälschung

So geht's: Vergleichen Sie beide Bilder bitte genau. Links sehen Sie die Original-Abbildung und rechts eine Kopie, in der 5 Fehler versteckt sind. Finden Sie alle Unterschiede. Viel Glück bei der Suche und viel Spaß beim Rätseln!

Original



Fälschung



Aufklärung

tina Impressum

NachlieferService & Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Redaktion: Bauer Content KG, Redaktion tina,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;

Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: tina@bauermedia.com

Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Nele Hannig
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Director Brands: Eike Lange

Head of Segment Stars: Rebecca Möhlmann

Head of Segment TV: Philipp Schulze

Head of Segment Women: Susann Barthel

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

Brand Planner Women: Marlene Baumbach,
Daniela Kierath

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure:

Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabel Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Kathrin Hilse

Teamlead Foto Stars: Jana Fürtterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdzner

Content Manager Food: Stefanie Sobelzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell,
Tijtske Schrieks, Theresa Gießbau

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars:

Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

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

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,

Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Tina erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand

Print+Crossmedia (verantwortlich für den

Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Oliver Andrick

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,

Burchardstraße 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 Deutsch-

land 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, Tel.: 040/32 90 16 16, mo.-fr. 8-18 Uhr,

sa. 9-14 Uhr, Fax: 0 40 / 30 19-81 82,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter:

www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG, Auslandservice, Postfach 142 54, 20078 Hamburg, Tel.: +49 / 40 / 30 19-85 19, mo.-fr. 8-18 Uhr,

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

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Druck: BPW Sp. z o.o., Sp. k. ul. Wyzwolenia 54,

Wykroty 59-730 Nowogrodziec, Polen

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

ISSN 0939-8562



tina Horoskop

3. bis 9. Dezember

Nicole von
Bredow

Exklusiv für Sie



Die gebürtige Kölnerin schreibt seit über 30 Jahren Horoskope für Frauenzeitschriften und lebt mit ihren beiden Katzen in London



Waage 24.9.–23.10.

Sie haben gut reden

Was Sie jetzt wollen: sich mitteilen, Ihr Umfeld inspirieren. Sonne, Venus und Mars agieren gerade als Ihr Rhetorik-Coach – Sie können sich bestens ausdrücken – sogar einen Streit schlichten. **Was Ihnen guttut:** die Weihnachtspost in diesem Jahr mit der Hand schreiben, vielleicht auch selbst gestalten?



Skorpion 24.10.–22.11.

Geduld zahlt sich aus

Was Sie jetzt wollen: sich nicht stressen lassen, und der Kosmos sorgt für die richtige Mischung aus ruhiger Hand und Dynamik. Auch in finanzieller Hinsicht haben Sie Glück, denn Sie könnten eine neue Geldquelle finden. **Was Ihnen guttut:** mal wieder in eine Kirche gehen. Schenkt Seelenleuchten.



Steinbock 22.12.–20.1.

Zusammen geht alles

Was Sie jetzt können: andere um Hilfe bitten. Auf den letzten Metern fehlt es Ihnen ein wenig an Power. Das macht gar nichts, denn Sie bekommen liebevolle Unterstützung, auch vom Partner. **Was Ihnen guttut:** früh ins Bett gehen. Lavendelspray auf dem Kissen hilft, Sie in den Schlummermodus zu bringen.



Wassermann 21.1.–19.2.

Vertrauen ist Trumpf

Was Sie jetzt wollen: sich unbedingt durchsetzen. Schade eigentlich. Hören Sie lieber auf eine Freundin, wenn sie versucht, Sie zu überzeugen. Sie weiß, mehr, als sie verrät. Lassen Sie sich von ihr in die richtige Richtung stupsen.

Was Ihnen guttut: weniger Alleinsein, mehr Gemeinschaft, mehr zuhören.



Fische 20.2.–20.3.

Alles läuft nach Plan

Was Sie jetzt können: Ihren Ehrgeiz ausleben. Der Kosmos unterstützt Sie bei einem Projekt. Auch in Beziehungen überwiegen die positiven Aspekte. Allerdings sollten Sie Ihre Grenzen kennen. **Was Ihnen guttut:** Kräutertee. Und Finger weg von zu viel Kaffee – alles, was Ihre Nerven reizt, ist gestrichen!



Stier 21.4.–20.5.

Ruhe macht glücklich

Was Sie jetzt können: in die Balance kommen. Routine hat unterschiedliche Wirkungen, sie gibt Sicherheit und vereinfacht den Alltag. Sie kann aber auch langweilen. Bei Ihnen überwiegt die herrlich beruhigende Wirkung. **Was Ihnen guttut:** mal nicht Serien streamen, sondern einen Roman lesen.



Zwillinge 21.5.–21.6.

Die Nerven behalten

Was Sie jetzt wollen: möglichst viel erledigen. Ja, für Sie steht ein Endspurt an. Aber alles klappt, wenn Sie sich nicht ablenken lassen und sich auf das Wesentliche konzentrieren. **Was Ihnen guttut:** nicht zu viel an Kollegen oder den Kindern herumkritisieren, lieber die Stärken loben!



Krebs 22.6.–22.7.

Sie sind wie ein Fels

Was Sie jetzt können: für eine entspannte Atmosphäre sorgen. Ihr Umfeld hat so richtig Glück, denn bei Terminstress sind Sie eine Mischung aus Friedensengel, Trostspenderin und Motivationscoach. **Was Ihnen guttut:** mehr auf gesunde Ernährung achten. Kein Fleisch, viel Gemüse. Bewegung nicht vergessen.



Löwe 23.7.–23.8.

Es wird spannend

Was Sie jetzt wollen: die Vorweihnachtszeit so richtig genießen. Die Sterne geben grünes Licht. Blockaden lösen sich auf. Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort, treffen wichtige Leute, die Ihnen bei einem Projekt helfen.

Was Ihnen guttut: Plätzchen backen, zum 2. Advent die Familie überraschen.



Jungfrau 24.8.–23.9.

Erfolg wird aus Mut gemacht

Was Sie jetzt können: Konflikte zulassen. Sie können ein Problem unter den Teppich kehren. Aber Sie könnten in ein paar Wochen darüber stolpern. Deswegen mutig sein und eine unbequeme Wahrheit einfach mal aussprechen. **Was Ihnen guttut:** Schwimmen und in die Sauna gehen. Das entgiftet!

„Jetzt ist die Zeit für uns Frauen!“

Stark und selbstbewusst blickt Schauspielerin Ulrike Folkerts (64) in die Zukunft und wird einfach nicht müde, Neues dazulernen zu wollen



Ulrike Folkerts lässt in ihrer Freizeit gerne die Seele baumeln

Die männlichen Kollegen hat Ulrike Folkerts längst alle abgehängt. Mittlerweile ermittelt die 64-Jährige als dienstälteste „Tatort“-Kommissarin im deutschen Fernsehen. Mehr als acht Millionen Zuschauer schalten ein, wenn sie als Lena Odenthal in Ludwigshafen unterwegs ist. Eine Rolle, die ihr bis heute größte Freude bereitet. Warum sie noch lange nicht ans Aufhören denkt, verrät sie im Interview.

tina: Wie erleben Sie nach so langer Zeit heute Ihre Rolle beim „Tatort“?

Ulrike Folkerts: Ich liebe meinen „Tatort“ und die Freiheit, die er mir schenkt. Im Gegensatz zu vielen anderen Kollegen muss ich nicht um Drehtage kämpfen, um meine Miete zahlen zu können. Dafür bin ich sehr dankbar, weil ich weiß, dass es keine Selbstverständlichkeit ist in meinem Beruf. Seit 35 Jahren darf ich diese Rolle spielen und freue mich daran. Auch wenn mein Team immer jünger wird, halte ich als erfahrene Polizistin weiterhin schützend meine Hand über die Kollegen. Das macht mich sehr, sehr glücklich und frei – eine Freiheit, die ich mit zunehmendem Alter zunehmend mehr schätzt.

Denken Sie oft übers Älterwerden nach?

Natürlich! Ich bin dieses Jahr 64 geworden. Manchmal stelle auch ich mir die Frage, wie viele Jahre mir wohl noch bleiben. Ich liebe meinen Beruf so sehr, dass ich arbeiten möchte, bis ich die Texte nicht mehr behalten kann. Ich hoffe, das dauert noch sehr lange. Und vielleicht darf ich irgendwann auch einmal die „verrückte Alte“ spielen – ich glaube fest daran! Übrigens schreibe ich gerade zum ersten Mal an einem Drehbuch.

Für den „Tatort“?

Nein, das Drehbuchschreiben ist ein eigenes Projekt. Ich möchte Geschichten für meine Generation schreiben, denn es gibt viel zu wenige Rollen für reife Frauen. Ob ich selbst eine Rolle spiele, weiß ich noch nicht, aber der Cast wird sicher nicht nur aus 20-Jährigen bestehen. Natürlich ist das Schreiben eine Herausforderung, und ich zweifle manchmal an mir. Aber ich habe einen Workshop besucht, viel gelernt und genieße es, auch im Alter noch Neues dazuzulernen. Es ist großartig, dass man auch in reiferen Jahren noch Herausforderungen meistern kann, die man sich früher niemals zugetraut hätte.

Jeden Tag gibt es schlimme Schlagzeilen. Schauen Sie noch regelmäßig Nachrichten?

Seit mehr als 20 Jahren ist sie glücklich mit Lebensgefährtin Katharina Schnitzler (62)



Der 82. und jüngste Odenthal-Fall „Mike & Nisha“ ist jederzeit abrufbar in der ARD-Mediathek



Ich versuche, Nachrichten nur dosiert aufzunehmen. Beim Drehbuch-schreiben wird sogar geraten, vier Wochen lang komplett auf Nachrichten und Romane zu verzichten, um sich ganz der eigenen Geschichte zu widmen. Das möchte ich auch einmal ausprobieren – vielleicht auf einer kleinen Reise an einen Ort, an dem mich niemand kennt, die Sonne morgens schon scheint und es andere Dinge zu essen gibt als hier...

Reisen Sie regelmäßig an Orte, an denen Sie keiner kennt?

Einmal im Jahr bin ich mindestens zwei Monate unterwegs – irgendwo in Europa, immer in Meeresnähe. Aber wo genau, das verrate ich nicht. Und sonntags schaue ich natürlich weiterhin die anderen „Tatorte“, um auf dem Laufenden zu bleiben!

Inzwischen ermitteln Sie als dienstälteste „Tatort“-Kommissarin. Macht Sie das stolz?

Auf jeden Fall! Aufhören? Keine Spur. Mich kriegt man da so schnell nicht

Ich frage mich, wie viele Jahre mir noch bleiben

Ulrike Folkerts über ihr
Lebensgefühl mit
Mitte 60

weg. Und wenn irgendwelche Verantwortlichen sagen, ich sei zu alt und müsse raus, dann sage ich, das sehe ich anders. Ich habe als Lena Odenthal auf jeden Fall noch ein paar gute Jahre bis zur Rente. Von daher können wir gern

in fünf, acht Jahren noch mal sprechen. Die 100. Folge werde ich auf jeden Fall noch schaffen – und auch sehr gern noch mehr!

Wie bewerten Sie allgemein den Generationenwechsel beim „Tatort“?

Das ist der Lauf der Dinge. Nicht nur unter den Schauspielerinnen und Schauspielern, auch in der Regiebranche findet aktuell ein Generationenwechsel statt. Früher haben vor allem Männer Regie geführt. Die waren oft Mitte 60, manche sogar noch älter. Aber auch sie haben nichts mehr zu tun, weil jetzt die Jungen drankommen. Und vor allem auch Frauen. Das finde ich sehr gut. Jetzt ist die Zeit für uns Frauen! Endlich kommen wir auch mal zum Zug!

Christine Staab

Sich über den Sport „Hobby Horsing“ lustig zu machen (das ist die Disziplin, bei der Menschen sich ein Steckenpferd zwischen die Beine klemmen und so tun, als wären sie beim Spring- oder Dressurreiten) ist inzwischen ein alter Hut. Das haben alle schon gemacht. Darum gehe ich das Thema jetzt mal von einer ganz anderen Seite an und entdecke dabei vollkommen neue Möglichkeiten.

Das Gute am Hobby Horsing ist ja, dass man keine Tiere braucht, nur ein bisschen Fantasie, und die ist bekanntlich umsonst. Statt Tausende von Euros in ein Pferd, das Futter, die Stallmiete, den Hufschmied und was weiß ich noch alles zu investieren, kann man diese Freizeitbeschäftigung auch mit wenig Geld ausüben. Sofern man nicht noch ein altes Stockpferdchen auf dem Dachboden hat oder ein günstiges Gebrauchtes auf dem

Flohmarkt findet, gibt es Einsteigermodelle schon für unter 20 Euro. Das exklusive Hobby-Horsing-Starterset mit Steckenpferd, Trense, Striegelzeug und Reitkappe für 278 Euro muss es ja nicht gleich sein. Der Sport wird sogar von der Tierschutzorganisation Peta empfohlen, weil dabei kein Pferd zu Schaden kommt. Außerdem ist er nachhaltig, weil Steckenpferde kein klimaschädliches Methan in die Atmosphäre pupsen, so wie ihre lebenden Artgenossen. Hat also nur Vorteile.

tina Meine Woche

Susanne Rückert
Autorin

Schreibt in tina, worüber wir alle lachen und staunen, Sie auch? Dann schreiben Sie ihr: kolumne@tina.de



Veganes Nichts an einer luftigen Soße

Nachhaltiger und günstiger zu leben, kann so leicht sein, findet Frau Rückert: Überflüssiges einfach mal weglassen

Und lässt sich auf viele Lebensbereiche anwenden: Wie wäre es zum Beispiel mit Kochen ohne Zutaten, also Hobby Cooking? Man steht einfach am Herd, röhrt in einem leeren Topf herum und sagt: „Heute gibt's ein veganes Nichts an luftiger Soße, leicht angebröst.“ Kein Einkauf, kein Abwasch, keine Kalorien. Wer es zur Meisterschaft bringen will, deckt den Tisch für acht Personen, isst sein gedachtes Menü aber allein und fantasiert sich die anderen Gäste dazu. Wie bei „Dinner for one“.

Auch sehr praktisch: Urlaub ohne Reisen, also Hobby Travelling. Einfach mit Sonnenbrille aufs Sofa

setzen, sich die Leselampe ins Gesicht scheinen lassen, die CD mit dem Meeresrauschen anmachen, die Heizung hochdrehen und Selfies vor der Fototapete machen. Sogar mit einem Wochenvorrat an Mojito wird der Trip immer noch günstiger als ein Flug nach Ibiza.

Ich fänd' ja auch Hobby Racing gut, also Autorennen ohne Autos. Die Fahrer rennen mit einem Lenkrad in den Händen im Kreis und machen „Brumm, brumm“. Ist leiser und verbraucht weniger Benzin.

Meine Freundin Evi würde sich Musizieren ohne Instrument wünschen, seit ihre talentfreie Nachbarin mit dem Geigespielen angefangen hat. Ich habe Evi empfohlen, der Frau ein anderes Instrument zu schenken. Luftgitarre klingt doch auch sehr schön.

Hier bekommen Sie all die tollen Produkte aus dieser tina

Adressen von Seite 14–16

Betty Barclay, www.bettybarclay.com; Bijou Brigitte, www.bijou-brigitte.com; Bonprix, www.bonprix.de; Brax, www.brax.com; C&A, www.c-and-a.com; Codello, www.codello.de; Comma, www.comma-store.de; Högl, www.hoegl.com; IrelandsEye, www.irelandseye.com; King Louie, www.kinglouie.eu; Keine Schwester, www.keineschwester.de; La Strada, www.lastradashoes.nl; Leonardo, www.leonardo.de; Marc Aurel, www.marc-aurel.com; Mos Mosh, www.mosmosh.com; Nur Die, www.nur-die.de

nurdie.de; Steffen Schraut über QVC, www.qvc.de; Reserved, www.reserved.com; Roeckl, www.roeckl.com; Sem Per Lei, www.semperlei.com; Sheego, www.sheego.de; Tamaris, www.tamaris.com; Unisa, www.unisa-europa.com; Vera Mont, www.thefashionstory.com; V. Milano, www.vmilano.com; Xandres, www.xandres.com

bettybarclay.com; Boden, eu.boden.com; Cajoy, www.cajoy.com; C&A, www.c-and-a.com; Charles & Keith, www.charleskeith.eu; Coeur de Lion, www.coeurdelion.de; Justwin, www.justwinmuc.de; Leonardo, www.leonardo.de; Mango, shop.mango.com; Oui, wwwoui.com; Otto, www.otto.de; Parfois, www.parfois.com; Tamaris, www.tamaris.com; Unisa, www.unisa-europa.com; Valentino Bags über Zalando, www.zalando.com; Victoria, www.victoria-schmuck.com; Zalando, www.zalando.de; Zara, www.zara.com

Adressen von Seite 18–19

About You, www.aboutyour.de; American Vintage, www.americavintage-store.com; Arket, www.arket.com; Betty Barclay, www.bettybarclay.com

Cajoy, www.cajoy.com; C&A, www.c-and-a.com; Charles & Keith, www.charleskeith.eu; Coeur de Lion, www.coeurdelion.de; Justwin, www.justwinmuc.de; Leonardo, www.leonardo.de; Mango, shop.mango.com; Oui, wwwoui.com; Otto, www.otto.de; Parfois, www.parfois.com; Tamaris, www.tamaris.com; Unisa, www.unisa-europa.com; Valentino Bags über Zalando, www.zalando.com; Victoria, www.victoria-schmuck.com; Zalando, www.zalando.de; Zara, www.zara.com



Seite 16

Augenblick

Adventszeit ist Kuschelzeit

Finden Miezi und Frauchen –
und alle anderen auch

tina

tina Vorschau

Wir sehen uns
nächste Woche

EXTRA 50 Strick-Ideen

Ob warmer Schal, süßes Deckchen oder schicker Stuhlbezug – hier finden Sie die schönsten DIY-Projekte für Anfänger und Fortgeschrittene



Bratapfel-Cremetorte

Dieses Prachtexemplar verführt mit saftigem Mandel-Rührteig, Zimt-Äpfeln und Quark-Sahne-Creme

Ab 10. Dezember
an Ihrem Kiosk

Und zum Abschied ein **Butschi**



Hellauf begeistert

Tschüss, Wintergrau! Leserin Silke (48) strahlt in ihrem neuen Look in Creme- und Beigetönen. Besonders schön: der Kontrast zu leuchtendem Blau

Starke Abwehr

Wer seinen Darm pflegt und gesund hält, tut auch gleichzeitig etwas für sein Immunsystem. Wir verraten, was das Spurenelement Zink damit zu tun hat

Zuversicht finden

Die bekannte Psychologin Verena Kast (82) erklärt exklusiv in tina, wie wir in diesen Zeiten hoffnungsvoll und seelisch gesund bleiben können

Genuss- Intervallfasten

Mit unseren Sattmacher-Rezepten fallen die Esspausen gar nicht schwer

tina
Schlank
mit Spaß



**DAS BESTE
TV-PROGRAMM**

**JETZT IM
HANDEL**

Deutschlands großes TV- und Ratgebermagazin

Clever informiert, clever gespart:
Jetzt mit dem großen **tv14-Check** in jeder Ausgabe

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.