



freundin

1&2/2026
Mi, 10. 12. 2025
Deutschland € 4,10
Österreich € 4,50
Schweiz SFR 6,70

GENERATION TRAUMA?

Wie wir alte Familien-
muster durchbrechen

ENTDECKUNGEN DES JAHRES

Vom lustigsten Podcast bis
zur schönsten Keramik

DARM IN BALANCE

Was Frauen für
ihre Verdauung
tun sollten

Festliches Make-Up

GLITZER WIRD ERWACHSEN

WIE IM MÄRCHEN

Wo der Winter jetzt
besonders schön ist

LUST AUF GENUSS

So macht kochen uns
alle glücklich
Plus: Weihnachts-
rezepte mit und
ohne Schnickschnack



Gönn' dir.

Melitta® Barista Coffeeshop-Genuss für zuhause.

Egal, wie du deinen Kaffee trinkst.

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

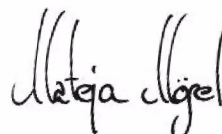
Melitta

Freuen Sie sich auf das Neue Jahr?

In unserer Familie gibt es seit Jahren eine Geschenketradition: Die Großeltern bekommen zu Weihnachten einen Kalender für das nächste Jahr mit den schönsten Fotos der vergangenen 12 Monate. Jedes Jahr bin ich kurz genervt von diesem Zusatz-To-Do in einer ohnehin vollen Zeit. Bis ich anfangs, die Hunderte Bilder auf meinem Handy durchzugehen (oder sind es eher Tausende?) – und mir bewusst wird, wie viele besondere Momente in diesem Jahr steckten: das erste Mal Skifahren mit bei den Kindern, eine Reise in die Prinzessinnenwelt von Disneyland Paris, mein erster Sprung von einem 5-Meter-Turm nach vielen Jahren, ein verregnetes Robbie-Williams-Konzert im Olympiastadion, das erste Foto mit meinem kleinen Neffen. Der Bambi-Abend mit Mateja an meiner Seite und unseren Männern. Beim gedanklichen Rückblick auf das Jahr habe ich viele neue Schätze entdeckt, wie meine neue Lieblingsserie „Hacks“ oder das Buch „Himmel ohne Ende“ von Julia Engelmann. Noch mehr spannende Entdeckungen aus 2025 haben wir ab S. 52 für Sie zusammengetragen ...



Anke Helle



Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Beim Gegenlesen dieser Ausgabe schickte Anke (wir beide sind Sternzeichen Zwillinge) mir einen Auszug aus unserem Jahreshoroskop. Es attestiert uns „Lust auf Veränderung“ für das kommende Jahr im Allgemeinen und ab Juli im Besonderen. Wie meistens bei Horoskopen ist das generisch genug, dass es sich kaum von der Hand weisen lässt: Lust auf Veränderungen haben Anke und ich sowieso fast immer, was auch daran liegt, dass wir meistens positiv nach vorne schauen. In diesem Jahr geht es mir ganz besonders so, dass ich keine Lust habe, mich mit negativen Erwartungen zu beschäftigen, sondern bewusst optimistisch nach vorne blicken möchte. Das hat mir meine Mutter immer eingebläut, wenn es um meine Moral nicht gut stand: „Du kannst deine Gedanken lenken, du entscheidest, was du denkst“. Was banal klingt, hat mir oft geholfen und lässt sich belegen: Optimismus lässt sich lernen. Das bewusste Üben positiver Gedanken stärkt bestimmte neuronale Verbindungen, ähnlich wie ein „Trampelpfad“ im Gehirn, wodurch diese Gedanken zur Gewohnheit werden. In dem Sinn freue ich mich gezielt auf 2026, freuen Sie sich mit?

WILLKOMMEN

ABO-AKTION:

12 x FREUNDIN ZUM SONDERPREIS

Sie möchten die nächsten Ausgaben der freundin nicht verpassen? **Sichern Sie sich 12 Ausgaben und bezahlen Sie nur 9!** Sie zahlen **36,90 €** statt 49,20 €. Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

freundin-abo.de/editorial
 oder QR-Code scannen
 Ihre Vorteilsnummer:
FR1PR02L*

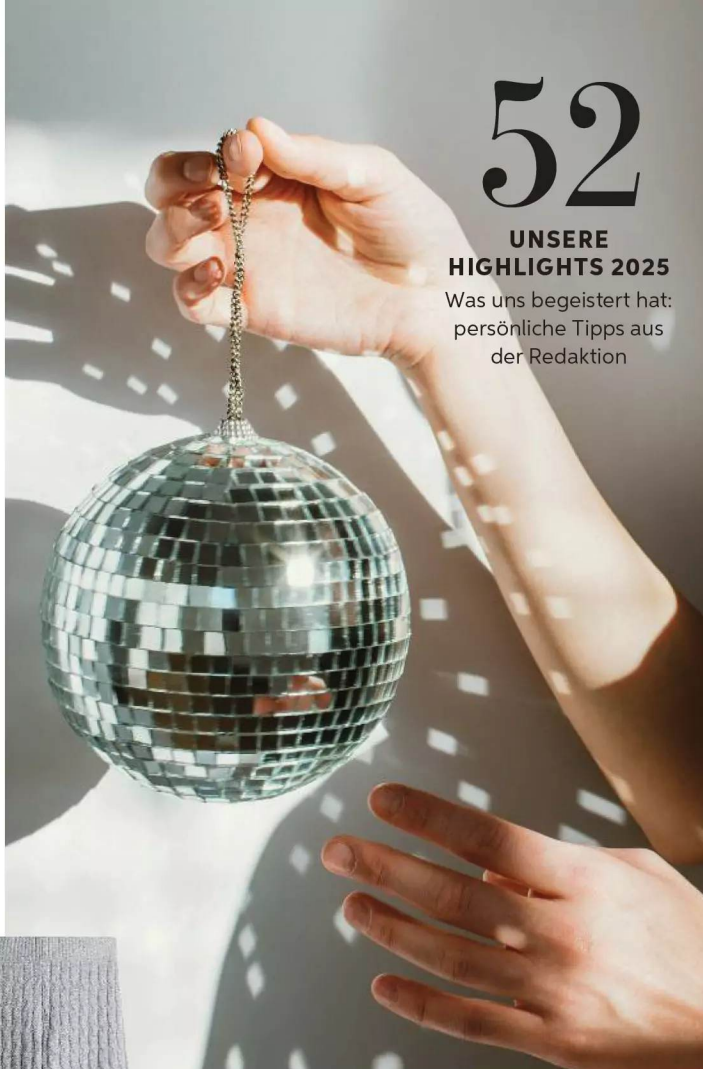


Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an **chefredaktion@freundin.de**

52

UNSERE HIGHLIGHTS 2025

Was uns begeistert hat: persönliche Tipps aus der Redaktion



24

ZAUBERHAFT!

Mode, die aussieht wie direkt aus einer Weihnachts-RomCom – charmant, lässig, stilvoll

FAVORITEN

- 10 Alles, was die kommenden Wochen schöner macht**
Trends, Lieblingsprodukte und Events

IMMER IN FREUNDIN

- 8 Freundinnen wie wir**
Andrea und Susanne erzählen von ihrer Freundschaft
- 16 Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 20 Zeitgespräch: Wie zerissen ist Deutschland?**
Wir haben mit Tagesthemen-Moderatorin Jessy Wellmer gesprochen
- 142 Kolumne: Völlig unterbewertet ... Losgehen**
Nicht das Ankommen zählt, sondern das Anfangen

MODE

- 24 Einfach Spitze!**
Wäsche, Pyjamas, Bademäntel: unsere Lieblinge für die Kuschelsaison
- 34 Wie im Film!**
Die schönsten Looks aus den Weihnachtsklassikern und wie wir sie heute tragen

LEBEN & LIEBEN

- 40 Magie der Nostalgie**
Warum Filme und Serien der 90er und 2000er auch noch heute so beliebt sind
- 44 Generation Trauma?**
Zerwürfnisse, Trennung, Gewalt: Wie wir alte Familienmuster durchbrechen
- 52 Entdeckungen des Jahres**
Von Beauty-Highlights bis neue Hobbys – ganz persönliche Schätze der Redaktion aus 2025



44

FAMILIENTRAUMA

Wenn seelische Wunden über Generationen weitergegeben werden

Dein Moment, Dein Tee – jetzt neu von dmBio

Für alle
was dabei



1,95 €
0,0316 kg
(61,71 € je 1 kg)



Für alle, die es
fruchtig mögen

1,45 €
0,04 kg
(36,25 € je 1 kg)



114

WO DER WINTER AM SCHÖNSTEN IST

Diese Ziele bezaubern immer wieder



SIEHT GLÄNZEND AUS

Make-up Looks für die Party-Saison



DAS COVER

Model: Iris Maas/PMA
Foto: Niklas Niessner
Produktion & Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Julia Bachmayer/Fame
Samtblazer: Molly Bracken **Bluse:** H&M
Ohrringe: Pompidou über glambou.com
Ring: Pilgrim

→ Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



94

FESTLICH AUFGETISCHT

Weihnachtsrezepte zum Kombinieren

- 62 Die Zukunft pflanzen**
In Nepal bauen Frauen Apfelbäume auf 4200 Metern Höhe an. Wir haben sie besucht

- 72 Job & Finanzen**

WOHLFÜHLEN

- 74 Glitzer wird erwachsen**
freundin-Redakteurinnen zeigen, wie festliches Make-up edel und feierlich wirkt
- 80 Trink dich glatt?**
Das sollten Sie über Kollagen-Supplements für straffe Haut wissen
- 82 Darm in Balance**
Warum Frauen häufiger damit Probleme haben als Männer
- 90 Fundstücke**

GENIESSEN

- 94 Weihnachtsmenüs**
Köstliche Rezepte mit und ohne Schnickschnack
- 104 Lust auf Genuss**
Kochen kann so glücklich machen. Eine Liebeserklärung

REISE

- 114 Wie im Märchen**
Magische Winterorte verzauern uns mit Lichtkunst, Rentieren und Schlittenfahrten

KULTUR

- 126 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3** Editorial
122 Gewinnspiel
123 Rätselaufklärung
123 Preisrätsel
124 Freundinwelt
136 Horoskop
138 Impressum
140 Vorschau



Unser Cover-Booklet »Jaheshoroskop«

Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:
<https://beilage.freundin-epaper.de>

Haben Sie mal 10 Sekunden für Ihre Gesundheit?¹

Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen ist essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.¹ Unsere Zellen brauchen eine Vielfalt an Vitaminen und Spurenelementen, die wir über die tägliche Ernährung zuführen müssen. Doch was, wenn uns eine ausgewogene Ernährung im Alltag nicht immer gelingt? Hier setzt LaVita an: Mit dem Mikronährstoffkonzentrat können wir die Ernährung unkompliziert optimieren. Einfach jeden Tag in ein Glas Wasser rühren, fertig.

RUNDUM VERSORGT – MIT GANZ VIEL NATUR

LaVita enthält **über 70 natürliche Lebensmittel** wie Obst, Gemüse und Kräuter – ergänzt mit **vielen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen** in wissenschaftlicher Dosierung. Ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe oder Süßungsmittel.



GANZHEITLICHE REZEPTUR, EINFACHE ANWENDUNG

LaVita liefert nicht nur einzelne, sondern die richtige Kombination wichtiger Vitamine und Spurenelemente. Denn Studien zeigen: **Mikronährstoffe wirken am besten gemeinsam in Vielfalt** und vor allem im richtigen Verhältnis – so unterstützt etwa Vitamin C die Aufnahme von Eisen und Vitamin D die Verwertung von Calcium. Und das Beste: LaVita ist ganz einfach in den Alltag integrierbar. Zubereitet in nur wenigen Sekunden: Einen Esslöffel (10 ml) des Konzentrats in Wasser einrühren, fertig.

WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT & TOP-BEWERTUNGEN

Eine Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Mikronährstoffe gelangen dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Zellen. Mehr als **50.000 Top-Bewertungen** bestätigen die Ergebnisse der Wissenschaft. Über 80 Prozent der Anwender** berichten von mehr Energie,² einem guten Immunsystem¹ oder äußern sich positiv über Haut, Haare oder Nägel.³

„LaVita steht jeden Morgen bei uns auf dem Tisch und macht jetzt in der kalten Jahreszeit einen echten Unterschied.“

Magdalena Neuner,
ehem. Weltklasse-Biathletin und
Olympiasiegerin



Ideal für den Einstieg

DAS LAVITA STARTPAKET

Ob zum Frühstück, zwischendurch oder am Abend: LaVita lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Für den Beginn optimal: Das LaVita Startpaket mit drei Flaschen.

Mehr dazu auf lavita.com
oder unter **+49 (0)871 / 972 170**



Stand: 04.11.2025

¹ **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. * Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien ** Ergebnisse einer von der LaVita GmbH durchgeführten Umfrage mit 1053 LaVita Anwendern aus dem Jahr 2022. Es handelte sich um eine freiwillige Teilnahme ohne Vergütung. ² **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. ³ **Haut, Haare & Nägel:** Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Ein Hoch aufs
Zusammenhalten!
In jeder Ausgabe
erzählen hier zwei
Frauen, was ihre
Freundschaft so
besonders macht.



FREUNDINNEN WIE WIR

Andrea und Susanne

— **Mit dir ist jedes Gespräch bereichernd.**

Wenn wir uns treffen, nehme ich daraus immer etwas mit. Du bist jemand, der nicht einfach nur nachplappert, sondern Gedanken hat, die mich weiterbringen. Außerdem schaffst du es, mich aufzurichten, wenn ich mal zweifle, und sagst mir mit Humor, wo's langgeht. Wir kennen uns seit der siebten Klasse aus der Mädelsclique. Schon damals haben wir gemerkt, dass wir wunderbar zusammenpassen, obwohl wir ziemlich unterschiedlich waren. Während ich strukturiert und akkurat gewesen bin – bei mir war sogar der Haargummi farblich auf den Pulli abgestimmt –, hast du alles Spontane geliebt und wolltest dich ungern auf irgendwas festnageln lassen. Und das ist heute eigentlich noch ganz genauso.

Andrea, 47, Syndikusrechtsanwältin (links)

— **Da war immer eine starke Verbindung zwischen uns.**

Auch wenn es dazwischen durchaus mal Phasen gab, in denen wir uns nicht so oft gesehen haben. Was ich so an unserer Freundschaft mag: Wir können viel lachen und Schmarrn reden, aber ebenso über tiefe Themen sprechen. Du nimmst mich so, wie ich bin, und schaust immer ein bisschen nach mir, damit ich im Wirrwarr des Lebens nicht verloren gehe. Denn während ich eher hibbelig bin, strahlst du Milde und Beständigkeit aus. Du bist ein echter Ruhepol für mich. Worin wir uns komplett ähnlich sind: Wir lieben es, gemeinsam in Clubs tanzen zu gehen. Das sollten wir in Zukunft wirklich wieder öfter hinkriegen, ok?

Susanne, 46, Personalentwicklerin (rechts)

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss

FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen **Redaktion:** Okka Rohd



AUF UNS!

Jemand fragt: „Noch ein Glas?“, und schon ist es eingesehen. Dieser Silvesterabend ist so ein Abend: Es wird gesungen, schief und mit holprigem Text. Es wird getanzt. Es gibt Trinksprüche, die erst lustig sind und einen dann doch merkwürdig berühren. Gar keine Frage: 2026 wird unser Jahr. „Herz Glas Champagnerschale“ von ricebyrice.com, um 18 Euro

Bleib
doch noch ein
bisschen



Postkarten,
Zettel, Fotos:
Dieses Mobile
sammelt, was
in Erinnerung
bleiben soll.
Und lässt es
im Raum leise
weiterleben.
„Memories
Mobile“ von
aynhaus.com,
um 62 Euro

Kann ich schon
alleine



Dieses Laufrad ist der erste
große Schritt Richtung Aben-
teuer – oder zum Bäcker
um die Ecke. Es balanciert sich
selbst, ist leicht zu tragen
und schwer wieder herzuge-
ben. Laufrad „Woom Wow“
von woom.com, für Kinder von
9 bis 36 Monaten, um 179 Euro

INGE- WICKELT

Mitläufer haben einen
schlechten Ruf. Der
„Dreieckige Schal aus
Merinowolle“ zeigt,
dass das nicht immer
gerecht ist. Er begleitet
uns ins Büro, zum
Spaziergang oder auf
Reisen. Und bringt
Farbe und Wärme in
den Winter. Von tbco.
com/de, um 75 Euro





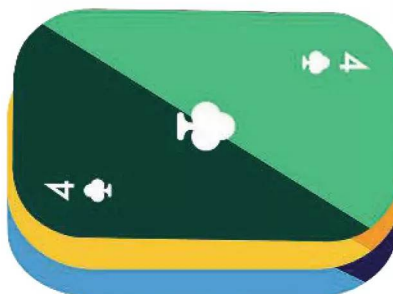
KEKS? WELCHER KEKS?

Ziemlich albern, heimlich abzubeißen und so zu tun, als wäre nichts, aber der „Bio No-Bake Cornflake White Chocolate Cookie“ ist so sagenhaft knusprig-schokoladig-himbeerig, dass wir ihn zum Kaffee gern für uns behalten. Jetzt müssen wir nur noch lernen, lautlos zu seufzen. Vegan, glutenfrei und ohne raffinierten Zucker von Dig, über knuspr.de, um 2,30 Euro



Noch eine Runde?

Perfekt für Zugfahrten oder die Zeit zwischen Raclette und Rumlümmeln: „Buntes Reise-Kartenspiel“ von Block Design, über charlesandmarie.de, um 20 Euro



KARTEN
AUF DEN
TISCH!



*Sie suchen
ein Geschenk?
Wir finden,
was Freude
macht!*



Was wird gesucht?

Ein Geburtstagsgeschenk für eine Freundin, die mehr liest als alle anderen. Und Bücher lieber selbst auswählt. Womit könnte man ihr eine Freude machen?

Was wir schenken

würden: Ein Lese-Ausfülljournal – zum Festhalten, Nachdenken, Wiederfinden. Für eigene Buchrezensionen, Lieblingssätze und neue Bücher, die unbedingt gelesen werden sollen. „The Book Club“ von printworksmarket.com, um 39 Euro

Viel Schwein



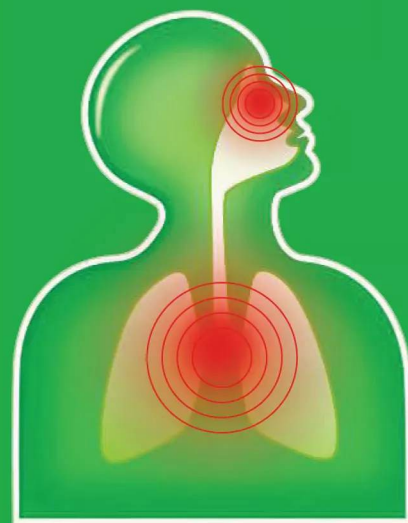
Bringen das ganze Jahr
über Glück: Schlüsselanhänger
„Single Piggy Keychain“ von
herrpongberlin.com, um 33 Euro



MEHR WÄRME

Gemeinsam mit der schwedischen Künstlerin Evelina Kroon bringt Arket eine besondere Decke heraus – fürs Zuhause und für Menschen auf der Flucht. Für jedes verkaufte Modell werden zwei Thermodecken an die Nothilfe des Flüchtlingshilfswerks der Vereinten Nationen (UNHCR) gespendet. Über arket.com, um 89 Euro

Kopf dicht? Schnupfen? Husten?



GeloMyrtol® forte

- Löst den Schleim
- Befreit die Atemwege
- Verkürzt die Krankheitsdauer



GeloMyrtol® forte – Spürbar wieder LUFT

GeloMyrtol® forte. **Anw.:** Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Pohl-Boskamp (11/2)

Ruhig mal feige sein



Ampel rot, Tag lang, kleiner Durchhänger. Tube auf, Hände eincremen, einmal tief durchatmen. Wie gut riecht bitte Feige? Die neuen Handcremes von Korres sind klein genug für unterwegs – und groß darin, die Haut zu pflegen. Fünf Sorten, zum Beispiel „Coastal Fig“ (50 ml) von de.korres.com, um 8,90 Euro



PASTELLPAUSE

Mit diesem Set kann man sich einen Nachmittag im Londoner Viertel Notting Hill ausmalen: bunte Häuserzeilen, ein kleiner Buchladen, eine Katze, die einen Spaziergang macht. Und plötzlich ist da genau die Ruhe, nach der man sich sonst immer sehnt. Malen-nach-Zahlen-Kit „Notting Hill“ von La Petite Épicerie, über smallable.com, um 28 Euro

1



3



2



Tischsets

1 2er-Pack „Tischset aus garngefärbter Baumwolle mit zweifarbigen Streifen“ von shop.mango.com, um 9 Euro. 2 „2er-Pack Tischsets mit Volantbesatz“ von hm.com, um 18 Euro. 3 „Place mat Ekdal Nature“ von svanefors.se, um 12 Euro



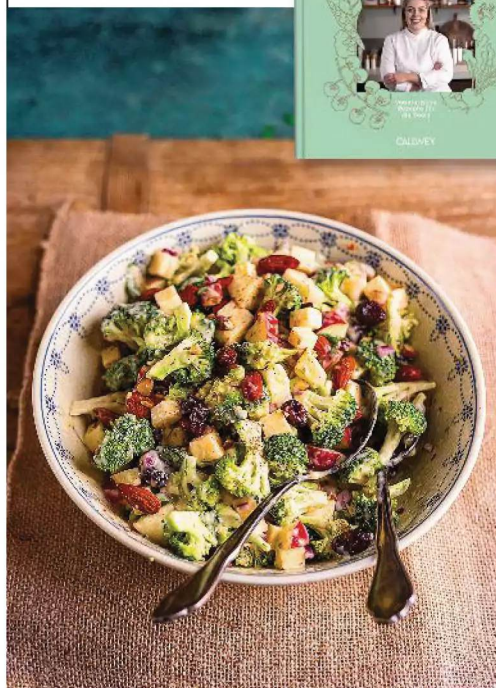
„GRÜN. WARM. GUT.“

Was wird gekocht? Nährende Eintöpfe, cremige Pasta, tröstliches Risotto: vegetarisches Wohlfühlessen, das satt und zufrieden macht. Die Art von Rezepten, nach denen man sich sehnt, wenn draußen alles grau ist – und auf die eigene Laune zu wenig Sonne scheint.

Warum mögen wir das? Weil die Rezepte angenehm bodenständig und nachkochbar sind. Und weil man beim Blättern gleich eine Ausprobierliste im Kopf hat: Erbseneintopf, Risotto mit karamellisierten Zwiebeln und Brokkoli-Apfel-Salat (Foto).

Wer kocht da? Sandra Mühlberg lebt in der Lüneburger Heide, wo sie ein Kochstudio betreibt, Events veranstaltet und ihre Rezepte auf Instagram teilt. Dort findet man sie unter @sandramuehlbergkocht

Von callwey.de,
39,95 Euro



FOTOS: SANDRA MÜHLBERG (1)

Schnupfen?

nasic® wirkt ab dem 1. Sprühstoß*



nasic® neo mit 2-fach Wirkung

befreit + schützt

befreit schnell
und langanhaltend**

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



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

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

ALLTAGSFRAGEN

Was sagt die Freundin?

Es gibt Situationen, in denen wir nicht so genau wissen, wie wir uns verhalten sollen. An dieser Stelle beantwortet unsere Expertin deshalb knifflige Alltagsfragen

Ich lade jedes Jahr zu Silvester ein und es ist immer die gleiche Freundin, die bis zuletzt nicht zu- oder absagt. Mein Eindruck ist: Sie will schauen, ob noch etwas „Besseres“ daherkommt.

Das klingt ärgerlich. Wenn Ihnen diese Freundin am Herzen liegt: Wie wäre es, wenn Sie sie in die Planung einbinden? Sie könnten gemeinsam das Essen zusammenstellen oder ein Motto festlegen. Damit wäre nicht nur sichergestellt, dass sie kommt, Sie hätten auch eine Sparringspartnerin in der Vorbereitung. Oder Sie erklären der Freundin, was ihr Zögern mit Ihnen macht. Eine gute Freundin wird auf Ihre Gefühle künftig Rücksicht nehmen. Alternativ könnten Sie schon bei der Einladung ein Datum festlegen, bis zu dem Sie um eine Rückmeldung bitten. Und wenn sie sich nicht meldet: okay! Sie haben so wenigstens Planungssicherheit und Ihre Freundin merkt vielleicht, dass ihr Verhalten nicht sehr fair ist.



freundin-Kolumnistin
ISABELL PROPHET
 ist Arbeitsexpertin, Coach und Schlafberaterin (isabellprophet.de). Sie löst beruflich Konflikte und Stresssituationen, wenn es um sie selbst geht, gelingt ihr das leider nicht immer.

Jahresrückblicke in den sozialen Medien deprimieren mich – vor allem, wenn alle stolz auf ihre Erfolge sind und ich selbst das Jahr einfach nur überstanden habe. Wie gehe ich damit um?

Ich wette, ganz viele Menschen nicken, wenn Sie Ihre Worte lesen. So wie ich! Aber vergessen Sie nicht: In den sozialen Medien ist alles beschönigt! Die wenigsten Menschen posten über Niederlagen oder Zeiten, in denen es Ihnen nicht gut ging. Wenn Sie die Inhalte dennoch deprimieren: Meine Lieblingsstrategie gegen die schlechte Laune ist das Abschalten. Vielleicht melden Sie sich für einige Wochen ab und deinstallieren die Apps? Ich verspreche Ihnen, Sie werden nichts Lebenswichtiges verpassen. Es gibt sogar Experimente, nach denen die Testpersonen sich sehr viel besser fühlten, wenn sie für einige Zeit die sozialen Netzwerke verlassen hatten. Und wer weiß? Vielleicht wird das die Grundlage für Ihren eigenen Jahresrückblick in zwölf Monaten? Aber beim gemeinsamen Essen erzählt, nicht in Internet-Posts.

Sie haben eine Frage? Dann schicken Sie eine E-Mail an post@freundin.de, Betreff: „Alltagsfragen“

Ein 90s-Original, das nie aus der Mode kommt:

35 JAHRE girocard

„Mit Karte, bitte“: Was zur Zeit von Maxi-CDs, Girlbands und Lavalampen ein absolutes Novum war, hat sich mittlerweile zur häufigsten Bezahlform an den Ladenkassen durchgesetzt. Mit der Einführung der ec-Karte – heute girocard – begann eine neue Ära des Bezahleins.



Manche Dinge verschwinden,
einige tauchen wieder auf und
andere begleiten uns stetig.

Den Wocheneinkauf mit einer Plastikkarte bezahlen? Vor 35 Jahren wurde hierzulande die Möglichkeit eingeführt, an der Ladenkasse mit einer Bezahlkarte der deutschen Banken und Sparkassen zu bezahlen. Die Karten waren mit einem Magnetstreifen ausgestattet und boten eine Alternative zur Zahlung mit Scheinen und Münzen. Im Jahr 2007 bekam die Karte ihren neuen Namen: Aus der ec-Karte wurde die girocard. Sie ist seither einfach am blauen

HEUTE IN FAST JEDER
HANDTASCHE ZU FINDEN

RUND **100**
MIO.

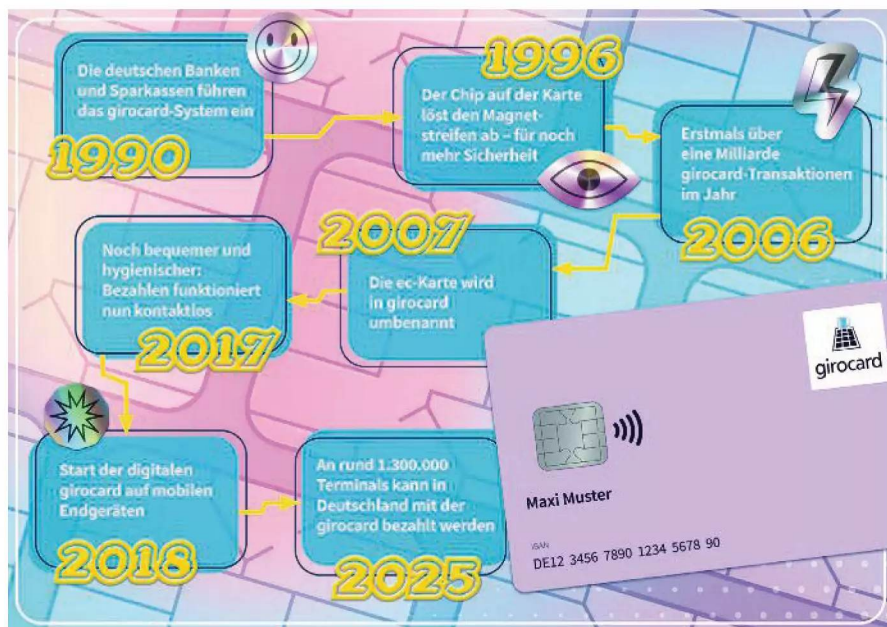
Karten im Umlauf

Logo mit dem girocard-Schriftzug zu erkennen und ist nach wie vor die Nummer eins Bezahlkarte in Deutschland. Praktisch und bequem: Die girocard kann heute bei einigen Banken auch als digitale Karte auf dem Smartphone oder der Smartwatch hinterlegt werden. Zur Bezahlung ist lediglich das mobile Endgerät ans Terminal zu halten.

Mittlerweile werden mehr als 63 Prozent des Umsatzes im stationären Einzelhandel bargeldlos getätigt, Tendenz steigend. Die girocard ist hierzulande mit rund 1.300.000 Akzeptanzstellen die am weitesten verbreitete Karte, der auch Verbraucherinnen und Verbraucher am meisten vertrauen. Dies liegt nicht zuletzt an der hohen Sicherheit der girocard: Bis heute ist kein Schadensfall durch gefälschte oder manipulierte Karten bekannt.



Als die Lavalampen in vielen Zimmern
glähten, startete die Kartenzahlung mit
PIN an deutschen Kassen. Seitdem macht
sie unseren Alltag viel flexibler!



freundin Sparpakete für eine Freundin oder für Sie selbst

1 Jahr freundin + Top-Produkt Ihrer Wahl zum Vorzugspreis



BE08

Sie sparen
43%

Öl- und
fettfreies
Frittieren!



Klassiker!

Sie sparen
50%

Artemide®



BD52



23 × freundin + Clatronic Heißluftfritteuse für 99 €

Mit dieser 5l Heißluft-Fritteuse können Sie ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren. Cool Touch-Griff, LED-Display mit Sensor Touch-Bedienung und 8 Automatikprogrammen. Maße: ca. 25,0 x 30,3 x 32,7 cm

IHR TOP-SPARPAKET:

1 Jahr freundin	94,30 €
+ Clatronic Heißluftfritteuse UVP	79,95 €
= Regulärer Preis	174,25 €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **75,25 €**

Sie bezahlen nur 99,00 €
inkl. MwSt. und Versand

Der Sparpaket-Preis von 99 € setzt sich wie folgt zusammen:
Die 23 × freundin 94,30 € + Heißluftfritteuse 4,70 €.

23 × freundin + Artemide Tolomeo Micro für 165 €

In den Leuchten von TOLOMEO begegnet Ihnen ein Produkt-klassiker Artemides, der durch seine funktionale Gestaltung und moderne Struktur überzeugt. Mit verstellbaren Gelenken und direkter, verstellbarer Lichtverteilung. Maße: Fußdurchmesser 17 cm, Gesamthöhe 73 cm, 60 Watt QT26 E14 (Halogen).

IHR TOP-SPARPAKET:

1 Jahr freundin	94,30 €
+ Artemide Tolomeo Micro UVP	240,00 €
= Regulärer Preis	334,30 €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **169,30 €**

Sie bezahlen nur 165,00 €
inkl. MwSt. und Versand

Der Sparpaket-Preis von 165 € setzt sich wie folgt zusammen:
Die 23 × freundin 94,30 € + Tischleuchte 70,70 €.



BD 7 4

Sie sparen
32%

Elegantes
Design!

23 x freundin + SMEG Filter-Kaffeemaschine für 199 €

Die SMEG Filter-Kaffeemaschine ist Ihr idealer Begleiter für den perfekten Start in den Tag. Für zusätzliche Flexibilität sorgt eine Aromawahltaste. Elegantes Design trifft auf Spitzentechnologie. Programmierbarer Auto-Start-Modus, Warmhaltefunktion für maximal 40 Minuten, Maximal 10 Tassen, Maße: 36,1 x 24,5 x 25,6 cm

IHR TOP-SPARPAKET:

1 Jahr freundin	94,30 €
+ SMEG Filter-Kaffeemaschine UVP	199,00 €
= Regulärer Preis	293,30 €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **94,30 €**

Sie bezahlen nur 199,00 €
inkl. MwSt. und Versand

Der Sparpaket-Preis von 199 € setzt sich wie folgt zusammen:
Die 23 x freundin 94,30 € + Kaffeemaschine 104,70 €.



Zeit für
Geschenke!

Ihre Vorteile:

- ✓ Alle 14 Tage pünktlich im Briefkasten
- ✓ Lieferung versandkostenfrei
- ✓ Monatlich kündbar nach Erstbezugszeit

Gleich bestellen:

Kostenlos anrufen:

0800 583 584 043

Angebot und weitere Prämien:

www.freundin-abo.de/sparpakete

Aktions-Nr. FR1PRBE/FR1PRBG



Direkt bestellen:



freundin für ein Jahr (23 Ausgaben für 94,30 Euro) plus Top-Produkt zum angegebenen Sparpaketpreis sichern. Der Differenzbetrag des Produktes wird per gesonderter Abrechnung erhoben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (z. Zt. 4,10 Euro pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 23 Ausgaben für z. Zt. 94,30 Euro). Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. Die Versandkosten übernimmt der Verlag. Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 (zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen). Der Versand des Produktes erfolgt nach Zahlungseingang. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen.

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die freundin Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter www.freundin-abo.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781 / 63 96 100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.freundin-abo.de/datenschutz.

WAS WIR UNS GERADE FRAGEN:

»WIE
ZERRISSEN
IST
DEUTSCH-
LAND?«

Interview: Peter Praschl



In einer aktuellen TV-Reportage erforscht die Tages-themen-Moderatorin JESSY WELLMER ein Klima, in dem es ständig zu hitzigen Vorwürfen und Kämpfen um Werte kommt. Was kann dazu beitragen, die Spaltung in der Gesellschaft zu überwinden?



Für Ihre neue Reportage haben Sie unter anderem ein Seniorenballett getroffen, dem „kulturelle Aneignung“ vorgeworfen wurde. Was war da los?

Das waren ältere Damen, die auf der Mannheimer Bundesgartenschau „Tänze der Welt“ vorführen wollten – bei einer Veranstaltung, zu der auch Diplomaten erwartet wurden. Zu ihren Kostümen sollten auch Sombreros, Saris und so weiter gehören. Deswegen hat der Leiter der BUGA mit ihnen darüber gesprochen, dass die Ehrengäste das vielleicht für ungute Stereotypen halten und falsch verstehen könnten. Eigentlich hatten sie schon eine einvernehmliche Lösung gefunden, aber dann haben lokale Medien Wind bekommen und darüber geschrieben. Schließlich wurde sogar in Australien über die alten Damen berichtet, denen angeblich der Sombrero vom Kulturmanager weggenommen wurde.

Sie haben mit beiden Seiten gesprochen.

Was haben Sie dabei erfahren?

Dass das Klima in unserer Gesellschaft so überhitzt ist, dass es rasend schnell zu Empörung kommt, bis am Ende aus Missverständnissen oder Ungeschicklichkeiten riesige Konflikte entstehen können. Das Interessante ist: Wenn man mit den Leuten redet, versteht man ihre jeweiligen Positionen. Man merkt zum Beispiel, dass es sich oft einfach um einen Generationenkonflikt handelt. Die einen fragen sich, warum sie nicht wie bisher „Zigeunerschnitzel“ sagen sollen, wenn sie nichts Böses im Sinn haben, die anderen wollen, dass niemand durch missverständliche oder belastete Begriffe herabgesetzt wird oder sich gekränkt fühlt.

In „Wie zerrissen ist Deutschland?“ sind Sie einigen solcher Themen nachgegangen. Sie sprechen etwa mit Leuten, die sich fragen, was es bedeutet, wenn die Regenbogenflagge nicht mehr vom Bundestag wehen darf, oder ob Gendersprache verwendet werden muss oder darf. Wieso gibt es so viele Reibungen dieser Art?

Wir spüren alle die Veränderungen in der Gesellschaft. Über die Generationen und Weltanschauungen hinweg gibt es das Gefühl, dass die Herausforderungen größer geworden sind. Manche sagen: „Die liberale Demokratie stand seit Ende des Zweiten Weltkriegs nicht so sehr auf dem Spiel wie jetzt.“

Wie geht es Ihnen selbst damit?

Ich hoffe natürlich aufs Beste – auch für meine Kinder. Aber es fällt mir nicht leicht, mir einfach zu sagen: „Ach, das wird schon.“ Ich denke dann oft an die Generation meiner Eltern in Mecklenburg-Vorpommern. Sie waren Mitte 30, als die Mauer fiel und sie aus ihrem gewohnten System herauskippten in ein neues, dessen Regeln sie nicht kannten. Sie konnten ihren Kindern keinen verlässlichen Rat geben. Ich frage mich manchmal, ob wir wieder in so etwas hineinrutschen: dass eine Elterngeneration ihren Kindern nicht mehr erklären kann, wie die Regeln der neuen Welt funktionieren.

Wir erleben auch Dinge, an die wir vor fünf Jahren nicht gedacht hätten: Wehrpflicht, Kriegsgefahr ...

... dazu noch Klimawandel, Corona, wirtschaftliche Verwerfungen – das ist ein gewaltiges Paket. Ich glaube, viele Menschen, die jetzt sehr verunsichert sind, bräuchten eigentlich eine Umarmung, Zuspruch, Nähe. Meine Reportage ist ein zarter Versuch, wieder ins Gespräch zu kommen.

Wie machen Sie das?

Ich mache den Versuch, mit Menschen persönlich ins Gespräch zu kommen – von Angesicht zu Angesicht. Ich interessiere mich für ihre Ansichten. Ich denke, das ist das Einzige, was wirklich hilft.

Was erleben Sie dabei?

Sobald man zuhört, nachfragt und mitfühlend bleibt, öffnet sich meistens etwas. Ich habe Menschen mit ganz unterschiedlichen Haltungen und politischen Positionen getroffen. So verschieden sie auf die Lage im Land >>

geguckt haben, waren sie alle an Austausch interessiert. Diese Offenheit gibt mir Hoffnung. Das Zauberwort ist Empathie: Gehör schenken, interessiert sein, sich auseinandersetzen. Das kostet allerdings viel Kraft, weil man damit gegen einen größeren gesellschaftlichen Trend arbeitet.

Wie meinen Sie das?

Viele sind sehr schnell bereit, sich zu empören, zu schimpfen und den Dialog und die Suche nach Gemeinsamkeit und Einigung zu verweigern. Was ich stark wahrnehme, ist dieses Gefühl: „Die wollen uns etwas wegnehmen, uns übers Ohr hauen.“ Diese Skepsis breitet sich aus und nistet sich überall

ein. Deswegen ist die Sehnsucht nach Vergangenheit so groß: „Ich will, dass sich nichts ändert, ich will mein altes Leben zurück.“ Daran knüpfen Populisten an: Sie versprechen, ein Leben „wie früher“ zurückzubringen, alles wieder wegzunehmen, was jetzt anstrengend ist.

Die Vergangenheit war nicht minder anstrengend ...

Wenn man an die angeblich so gute alte Zeit denkt – zum Beispiel an die 80er-Jahre mit Aids und atomarer Bedrohung –, wird einem schnell klar: Jede Epoche hatte ihre riesigen Krisen. Und vieles ist in den vergangenen Jahrzehnten besser, nicht schlechter geworden. Vergangenheit zu idealisieren, ist nicht zielführend – vor allem, wenn es darum geht, gemeinsam Zukunft zu gestalten.

Warum sehnen sich Menschen zwar nach Empathie, tun aber selbst oft wenig dafür, empathisch zu sein?

Wir leben in einer Welt, in der wir uns sehr schnell eine Haltung zulegen, etwas sofort gut oder böse finden müssen. Empathie dagegen ist langsam. Sie widerspricht dem Reflex, sofort urteilen zu müssen.

Vielleicht hat das auch damit zu tun, dass Kommunikation oft indirekt stattfindet. In den sozialen Medien geht es um Aufmerksamkeit, und die bekommt man am leichtesten, indem man provoziert.

Natürlich. Empörung ist super für Klickzahlen, Reichweite und Quote. Aber sie trägt nicht zur Verständigung bei und hilft uns nicht, gemeinsam durchzuatmen. Wir diskutieren das bei den „Tagesthemen“ ständig – wie schaffen wir es, zur Versachlichung beizutragen? Wir werden ja durch Gebühren finanziert und müssen nicht so auf die Klicks schielen. Also können wir versuchen, gegen diese Logik zu arbeiten. Aber das ist schwer in einer Zeit, in der alle anderen das Gegenteil tun.

WIE ZERRISSEN IST DEUTSCHLAND?


Die Reportage von **Jessy Wellmer** und **Dominic Egizzi** widmet sich dem „Streit um Werte, Meinung und Macht“. Zu sehen ist der Film am 15. Dezember um 20:15 Uhr im Ersten. (Auch in der **ARD Mediathek**). Im Anschluss an die Doku wird eine neue Ausgabe von „Die 100 – Was Deutschland bewegt“ mit **Ingo Zamperoni** gezeigt.

Ich habe das Gefühl, dass auch die Politik diese Aufgabe nicht immer versteht. Sie unternimmt nur selten den Versuch, auszugleichen, das ist auch nicht besonders zielführend.

Ich glaube, das stimmt so pauschal nicht. Letztlich geht es – das erleben wir ja in den aktuellen Reformdiskussionen – um die Suche nach tragbaren Kompromissen. Politiker stehen unter einem enormen Druck. Es gibt die Sehnsucht nach der ganz großen Lösung aller Probleme. Deswegen kündigen Politiker gerne große Lösungen an – wissend, dass die Umsetzung schwierig wird. Aber Demokratie ist immer kompliziert, langsam, widersprüchlich. Dazu

kommt: Politikern wird heute kaum noch mit Respekt begegnet. Berufspolitiker zu sein, bedeutet, mit Shitstorms und Drohungen konfrontiert zu werden. In dieser Entwicklung stecken wir übrigens alle: Politiker, Journalistinnen, Bürger. Wir schauen zu, wie sich die Dinge rasant verändern – und haben gleichzeitig das Gefühl, keinen richtigen Zugriff zu haben. Vielleicht reden wir deshalb viel über die kleineren Themen, über Symbole – weil sie greifbar sind. Das große Ganze entgleitet uns.

Und wir weichen auf Ersatzkonflikte aus.

Es geht nicht primär um Gendersternchen oder Sombros. Sondern um die Angst, nicht mehr mitzukommen, den Wunsch, respektiert zu werden, und um die Richtung von Veränderung: Wer bestimmt die Regeln, nach denen wir zusammenleben? Welche Werte sind uns wichtig? Wie soll unsere Welt in ein paar Jahren aussehen? Die Menschen ringen um Antworten. Ich selbst auch: als Journalistin, als Mutter zweier Kinder, als Frau Mitte 40. 



JESSY WELLMER

wurde als Sportschau-Moderatorin bekannt, ehe sie zu den Tagesthemen wechselte. Sie hat sich auch als politische Reporterin und als Autorin eines Buchs über „Die neue Entfremdung“ zwischen Ost- und Westdeutschland einen Namen gemacht.

NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH
NACHGEWIESEN
DURCH DIE



NEU



REVOLUTIONÄRES
EPICELLINE®

REAKTIVIERT DIE **LONGEVITY**
DER HAUTZELLEN



MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

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

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

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

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

VORHER



NACHHER



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

98% BESTÄTIGEN:
**SICHTBARE
HAUTVERJÜNGUNG***



Model und
Jurymitglied
Vivien Sterk
in ihrem
Favoriten
von Speidel

EINFACH SPITZE!

Wäsche, die sich wie eine zweite Haut anfühlt? Pyjamas, die so hübsch sind, dass man sie den ganzen Tag tragen möchte? Oh ja. Unsere Jury hat die aktuellen Lingerie- und Loungewear-Kollektionen unter die Lupe genommen und in acht Kategorien ihre liebsten Modelle gewählt

Fotos: Liska Henglein



DIE GEWINNER

1 NATURANA Hier hat der Jury die Kombi aus Spitze und blickdichtem Material besonders gut gefallen. Bügel-BH aus recycelter Spitze, um 50 Euro. Hochgeschnittener Slip, um 28 Euro. **2 HANRO** „Schöne Spitze und toller Schnitt“, findet Jurymitglied Chiara Dülberg. BH mit breitem Unterbrustband, um 75 Euro und elastisches Höschen, um 50 Euro. **3 SPEIDEL** Content Creator Vivien Sterk: „Sitzt perfekt – und dann noch diese tolle Farbe!“ Nachhaltig hergestelltes Set aus Bügel-BH, um 40 Euro und Panty, um 19 Euro. **4 UNDERSTATEMENT** So hübsch: Bügelloser Bralette, um 69 Euro. Höschen mit hoher Passform, um 39 Euro. **5 LASCANA** Modellierung Ina Reuter: „Mir gefallen der verspielte Schnitt und der Farbkontrast supergut“. Bügelloses Bustier, um 30 Euro, und passender Slip, um 23 Euro

Die beiden
Jurymitglieder
Vivien Sterk (li.)
und Chiara
Dülberg beim
Test

DIE GEWINNER

1 SCHIESSER „Apricot steht vielen Hauttypen. Und dann noch die feine Spitze: so hübsch!“, sagt Moderatedakteurin Nadja Unterberger. Wattierter BH „Uniqe Micro“, um 60 Euro. **2 CHANTELE** Model Vivien Sterk: „Die Farbe finde ich super: Taupe ist gleichzeitig sehr elegant und modern.“ T-Shirt BH, um 68 Euro. **3 MARCO O'POLO** „Toller Schnitt, sitzt wie angegossen“, so das Fazit von Content Creator Chiara Dülberg. BH aus teils recycelten Fasern, um 50 Euro. **4 ANITA** Ein BH für große Cups und mit zusätzlichem Halt. Atmungsaktiver T-Shirt-BH mit verstärktem Rücken, um 65 Euro. **5 HUNKEMÖLLER** Dieses Modell ist zeitlos, schlicht und multifunktional. BH mit abnehmbaren Trägern, um 45 Euro

KATEGORIE

Bügel-BHs

*Schlicht und fast unsichtbar:
Unsere fünf Gewinner-Modelle
mit glattem Cup sind leicht
wattiert und ideal unter
engen Basic-Shirts*



KATEGORIE

Loungewear

*Perfekt zum Entspannen:
Diese Wohlfühl-Sets sind
so bequem, dass man
sie gar nicht mehr aus-
ziehen möchte*



Die beiden
genießen
die gemütl-
ichen Ku-
schelkombis

DIE GEWINNER

1 LASCANA Strick-Set mit tollem Tragekomfort, wärmend und in einer schön frischen Farbe. Shirt mit Kragen, um 40 Euro. Wide-leg-Hose mit elastischem Saum, um 45 Euro. **2 TRIUMPH** Model Vivien Sterk schwärmt: „Das ist das perfekte Reiseoutfit: supercool und gleichzeitig bequem“. Strickjacke mit seitlichem Bindedetail und passender weiter Strickhose, beides um je 60 Euro. **3 LANIUS** „Von innen so weich! Ich sehe mich schon in diesem Set das Wochenende auf der Couch genießen“, sagt Jurymitglied Loretta Schoberer. Statement-Sweatshirt mit Print aus Bio-Baumwolle und recyceltem Polyester. Sweathose mit elastischem Bund, beides um je 119 Euro. **4 MARC O'POLO** Creative Director Nina Banneyer findet: „Für mich die perfekte Kombi aus sportlich und natürlich. Ideal für den Sonntagmorgen“. Poloshirt aus Bio-Baumwolle mit passender, weit geschnittener Hose, beides um je 60 Euro. **5 INTIMISSIMI** Einfach schick! Das Longsleeve ist hauchdünn, soft und wärmt dank Kaschmiranteil. Langarmshirt aus Modal mit Kaschmir, um 46 Euro. Palazzo-Hose aus Modal, um 40 Euro

Vivien Sterk
fühlt sich im Set
von Chantelle
sichtlich wohl

DIE GEWINNER

1 LOVEJOI Bequem und hübsch. Bralette aus Bio-Baumwolle, um 70 Euro, mit passendem Höschen, um 40 Euro. **2 SLOGGI** „Keine Bügel, keine Nähte, superweich und unsichtbar – echte Wohlfühlwäsche“, findet Chefredakteurin Mateja Mögel. Atmungsaktives „Zero Feel“ Bustier, um 40 Euro. Nahtloser Slip, um 15 Euro. **3 MOI BASICS** „Ich liebe Feinripp. Und dann ist das Set auch noch so weich! Ein klarer Gewinner“, sagt Jurymitglied Ina Reuter. Triangel-BH aus Micro-Modal Feinripp, um 69 Euro, und mittelhoch geschnittene Panty, um 35 Euro. **4 BUTTZ** Passt sich dem Körper an wie eine zweite Haut. Nahtloses „one size fits all“ Höschen mit hohem Bund, um 21 Euro. **5 CHANTELLE** „Der graue Leoprint macht das superbequeme, nahtlose Set richtig cool“, findet Creative Director Nina Banneyer. „Soft Stretch“ Bralette mit integrierten Cups, um 65 Euro. Nahtloser Slip, um 20 Euro

KATEGORIE

Bequeme Wäsche

*Wie eine zweite Haut:
Bei diesen Modellen gibt
es kein Ziepen oder
Einschneiden*





KATEGORIE

Bademäntel

Heimkommen und einen langen Tag hinter sich lassen: Unsere Gewinner-Mäntel unterstützen bei diesem Wohlfühlmoment

DIE GEWINNER

1 DESIRÉE „Klassisch weiß und zeitlos. Dieses Modell steht für un-aufgeregten Luxus“, so Content Creator Vivien Sterk. Bademantel aus Baumwolle mit Kapuze, über [galeria.de](https://www.galeria.de), um 60 Euro. **2 BON-GUSTA** Modelle mit angesagten Streifen machen einfach gute Laune. Frottee-Bademantel, um 150 Euro. **3 HUNKEMÖLLER** Wer kein Frottee mag, könnte hier fündig werden. Knöchellanger Fleece-Bademantel, um 47 Euro. **4 NUFFERTON** „Perfekt zum Einkuscheln: warm, flauschig und mit hübschen Streifen!“, sagt Jury-mitglied Nadja Unterberger. Bademantel aus Bio-Baumwolle, hergestellt in Europa, über [sweef.de](https://www.sweef.de), um 225 Euro. **5 CHANTELE** Content Creator Chiara Dülberg: „Aus schwerem und festem Stoff, wie ich es mag, aber trotzdem flauschig“. Zweifarbiges Bademantel, um 68 Euro

Einmal einkuscheln, bitte! Geht in diesen Bademänteln prima

KATEGORIE

Pyjamas

Schleifen, Muster, Patchwork: Diese Schlafanzüge sind viel zu hübsch, um nur im Bett getragen zu werden



Echte Wohlfühlsets für Freundinnen-Tage



DIE GEWINNER

1 GIVEAPON Ein richtiger Hingucker. Handgefertigter Pyjama aus recycelten Laken, um 120 Euro. **2 UNIQLO** Streifen sind zeitlos. Hier macht das Patchwork-Design das Modell besonders. Schlafanzug aus Baumwolle, um 40 Euro. **3 GAHDE** „Was mir besonders gefällt: die leichte und locker sitzende Baumwolle und das fröhliche Blütenmuster“, schwärmt Modeleitung Loretta Schoberer. Im Blockdruck gefertigter Pyjama, um 120 Euro. **4 TEKLA** Redakteurin Nadja Unterberger: „Kurze Baumwoll-Pyjamas trage ich das ganze Jahr über. Toll, wenn sie dann auch noch so hübsch sind wie dieser hier“. Hergestellt in Portugal: Popelin-Hemd aus Biobaumwolle, um 139 Euro, mit passenden Shorts, um 120 Euro. **5 SCHIESSER** Ideal für alle Frostbeulen: Pyjama in wärmender Interlock-Qualität, um 90 Euro

KATEGORIE

Mit Funktion

Wäsche kann viel mehr, als nur gut aussehen – das beweisen diese fünf Gewinner-Modelle auf unterschiedliche Weise



DIE GEWINNER

1 ANITA Chefredakteurin Mateja Mögel: „So wichtig und gut: ein hübscher BH für Frauen, die etwa nach einer Mastektomie Brust-Prothesen tragen.“ Prothesen-BH mit Spitzendetails, Preis auf Anfrage. **2 CALVIN KLEIN** Shapewear in schick. Shape-String aus Mesh, um 43 Euro. **3 THE FEMALE COMPANY** Sieht aus wie ein normaler, schicker Slip: High-Waist Periodenpanty „Extra Strong“ aus Bio-Baumwolle, um 30 Euro. **4 SNUGGS** Modeleitung Ina Reuter: „Super, der Retrolook! Toll, dass Periodenwäsche jetzt auch ein optisches Update bekommt.“ Slip „Sunday Hugger“, um 38 Euro. **5 PRIMARK** Adaptiver Bralette-BH mit Magnetverschluss für Menschen mit körperlicher Einschränkung, um 12 Euro

Endlich eine Shapewear, die angezogen richtig was her macht, wie dieses Modell von Calvin Klein



HOLY NIGHT OUT

Alles glitzert und funkelt – und wir feiern es! Ob elegantes Dinner oder glamouröse Party: Die festlichen Looks von Jake*s bringen Glanz in jede Nacht und lassen uns strahlen

TIPP

Weniger ist mehr:

Pailletten und glänzende Stoffe wirken besonders edel, wenn man sie mit modernen Basics kombiniert

Your perfect Xmas with Jake*s: Vor dem Fenster tanzen die Schneeflocken, drinnen tanzen wir. Unsere Outfits können in der festlichen Jahreszeit mit all ihren Lichtern gar nicht genug glänzen und sparkeln. Pailletten und schimmernde Stoffe gehören unbedingt dazu und machen die Feiertage zur Fashion-Week. Jeder Look garantiert einen glanzvollen Auftritt: Vom eleganten Samtblazer bis zum fließenden Abendkleid – am liebsten in Schwarz und Champagner – bietet Jake*s ausgefallene Styles für rauschende Feste. Hochwertige Materialien, moderne Silhouetten, extravagante Details: Mit den neuen Must-haves von Jake*s beginnt die Vorfreude schon beim Shoppen. Jetzt neue Outfits für die Weihnachtsfeier, das Xmas-Dinner mit der Familie oder die Silvesterparty entdecken: Erhältlich in **ausgewählten Stores von Peek & Cloppenburg*** Düsseldorf sowie online auf peek-cloppenburg.de.

1



1 Samtblazer mit Pattentaschen im Slim Fit für eine figurbetonte Silhouette, ca. 100 € 2 Cocktailkleid mit Pailletten und Schleifen-detail am Rücken, ca. 100 €

2



Glamour-Looks sorgen in der festlichen Jahreszeit für unvergessliche Momente

JAKE*S

exklusiv bei

Peek&Cloppenburg

***Es gibt zwei unabhängige Unternehmen Peek&Cloppenburg mit ihren Hauptsitzen in Düsseldorf und Hamburg. Die Marke JAKE*S erhalten Sie ausschließlich in den Häusern der Peek&Cloppenburg B.V. & Co. KG, welche an folgenden Standorten zu finden sind:**

Aschaffenburg, Augsburg, Bad Homburg, Bergisch Gladbach, Berlin, Bocholt, Bonn, Dortmund, Düren, Düsseldorf, Erlangen, Eschweiler, Essen, Frankfurt am Main, Gießen, Hagen, Halle (Saale), Hamm, Hanau, Hilden, Homburg, Hürth, Kaiserslautern, Karlsruhe, Koblenz, Köln, Leipzig, Leuna-Günthersdorf, Leverkusen, Ludwigshafen am Rhein, Lünen, Mainz, Mannheim, Mönchengladbach, Mülheim an der Ruhr, München, Neu-Isenburg, Neunkirchen, Neuss, Oberhausen, Potsdam, Recklinghausen, Regensburg, Rosenheim, Saarbrücken, Saarlouis, Siegen, Stuttgart, Sulzbach (Taunus), Troisdorf, Ulm, Viernheim, Weil am Rhein, Weiterstadt, Wiesbaden, Wildau und Wuppertal.

Bitte haben Sie Verständnis, dass die abgebildete Ware nicht in allen Häusern verfügbar ist.
Peek&Cloppenburg B.V. & Co. KG, Berliner Allee 2, 40212 Düsseldorf

MODE

Wärmt und fühlt sich kuschelig an: Chiara Dülberg ist überzeugt!



KATEGORIE

Unterhemden

Diese ganz unterschiedlich geschnittenen Unterzieher haben eines gemeinsam: Sie sind im Winter unverzichtbar



DIE GEWINNER

1 MEY Toll, wenn der Spitzenbesatz unter dem Pulli rausguckt, findet die Jury. Langarmshirt mit V-Ausschnitt, um 90 Euro. **2 MOI BASICS** Zeichnet sich nicht ab und geht im Sommer sogar als Tanktop durch. Hergestellt in der Schweiz: Atmungsaktives „Seamless Tank“, um 65 Euro. **3 MYJAMA** „Ich mag den tiefen Ausschnitt. Super unterm Pulli oder Blazer“, findet Modeleitung Loretta Schoberer. Tanktop aus Material-Mix, um 55 Euro. **4 HANRO** „Das Seiden-Unterhemd ist kaum spürbar und sitzt toll auf der Haut. Nicht zufällig seit Jahren mein Favorit“, schwärmt Jurymitglied Nina Banneyer. Unterhemd aus Seide, um 140 Euro. **5 AMERICAN VINTAGE** Hauchdünn, leicht transparent – und kaum spürbar, lobt die Jury. Tanktop aus Supima-Baumwolle, um 45 Euro

DIE LOCATION



DIE JURY

Hintere Reihe, v. l. n. r.: Ina Reuter (freundin), Content Creator Chiara Dülberg (@xphiara), Silvia Weber, Anna Schroers, Klara Kober, Loretta Schoberer, Helen Kensy (alle freundin). **Vordere Reihe, v. l. n. r.:** Nadja Unterberger, Chefredakteurin Mateja Mögel (beide freundin), Content Creator Vivien Sterk (@theviviensterk), Nina Banneyer (freundin)

Raus aus der Straßenkleidung, rein in flauschige Bademäntel und weiche Pyjamas! In der stilvollen Suite des Münchner Hotels „Excelsior by Geisel“ (mit Retro-Charme, altem Kamin und traumhaftem Badezimmer!) fiel der Jury der Wechsel vom Arbeits- in den Wohlfühlmodus leicht – und die Abstimmung lief wie von selbst.

WER REFILLS KAUFT, SPART nicht nur viel Plastik ein, sondern auch Geld. Höchste Zeit zu schauen, welche Kosmetikartikel heute schon nachgefüllt werden können

FÜLLEN Sie schon nach?

Nachfüllen ist besser als neu kaufen – für diese Erkenntnis müssen wir keine Umweltexpertinnen sein. Deshalb ermöglicht es die L'Oréal Gruppe zunehmend, die Verpackung unserer Lieblingskosmetik wiederzuverwenden. So gibt es praktische Beutel zum Auffüllen der Shampoo-Favoriten von L'Oréal Paris oder Garnier sowie Kérastase und L'Oréal Professionnel. Für die Gesichtsermes von Lancôme sind Refill-Cups erhältlich, mit denen sich Plastik um bis

zu 51% reduzieren lässt. Für die Dercos-Shampoos von Vichy gibt es ebenfalls Nachfüllbeutel und das Effaclar Reinigungsgel von La Roche Posay kann genauso bequem wieder befüllt werden wie die Hautpflege von CeraVe.

Ist der Lieblingsduft von Prada, Yves

73 %
Plastik können durch Refill-Beutel von La Roche Posay eingespart werden

Saint Laurent oder Mugler leer, wird der Flakon im Handel oder zu Hause mit neuem Inhalt versehen. Mit diesen cleveren Systemen setzt die L'Oréal Gruppe ein Zeichen für mehr Nachhaltigkeit. Dass sich der Griff zur Nachfüllpackung nicht nur mit Blick auf die Ökobilanz, sondern auch auf das Konto auszahlt, ist ebenfalls klar: Wer Refills kauft, kann deutlich sparen. Mitmachen lohnt sich!



Mit Nachfüllkartuschen wird unser Lieblingsduft nachhaltiger aufgefüllt – die Qualität bleibt!



Von Shampoo bis Parfum: Immer mehr Marken aus der L'Oréal Gruppe setzen auf Nachfüllpackungen. Stark!



#JOINTHEREFILL MOVEMENT

Jetzt mitmachen, bei Beauty-Favoriten auf Refill-Produkte umsteigen und wirklich etwas bewegen! Alle Nachfüllkonzepte und mehr Informationen unter loreal.de

L'ORÉAL
GROUPE

CREATE THE BEAUTY
THAT MOVES THE WORLD



Hugh Grant
als britischer
Premierminister
mit Martine
McCutcheon
als Sekretärin
im Weihnachts-
klassiker
„Tatsächlich ...
Liebe“ (2003)

Wie im Film!

Britischer Christmas-Charme, kuscheliger Chalet-Look, lässiger New-York-Flair: Bei diesen Outfits haben wir uns von beliebten Filmklassikern inspirieren lassen

Redaktion: Alex Angermaier-Abdirabo



KLASSISCH MIT FESTLICHER NOTE

*Wie in „Tatsächlich ... Liebe“:
elegante Outfits, die unwider-
stehlich charmant wirken. Dazu
Goldschmuck, gerne dezent
funkelnd. Knallrote Accessoires
verstärken den „Dezember
in London“-Flair noch.*

1 Baskenmütze aus Wolle von **C&A**, um 10 Euro. 2 Sonnenbrille „OSEI“ mit UV-Schutzgläsern von **Meller**, über mellerbrand.com, um 49 Euro. 3 Vergoldeter 14-Karat-Ring mit kleinen Herzen von **Pandora**, um 59 Euro. 4 Dreieckstuch aus reinem Kaschmir von **Slipintosoft**, um 55 Euro. 5 Schluppenbluse aus Lyocell von **Stefanel**, um 100 Euro. 6 Ledertasche „Grace“ im Mini-Format mit verstellbarem Umhängerriemen von **A.P.C.**, um 680 Euro. 7 Handschuhe aus Leder mit Label-Detail von **Roeckl**, um 80 Euro. 8 Asymmetrischer Rock „Simay“ mit Wollanteil von **Edited**, um 60 Euro. 9 „CPH747“ Boot aus Leder mit elastischen Einsätzen und Zugschlaufen am Schaft von **Copenhagen Studios**, um 279 Euro. 10 Strickpullover mit hohem Kragen von **United Colors of Benetton**, um 90 Euro. 11 Ohrringe aus vergoldetem Sterlingsilber mit Swarovski-Kristallen von **Elli**, über zalando.de, um 100 Euro. 12 Relaxed-Fit Mantel aus Woll-Mix von **Hugo**, um 399 Euro. 13 Blickdichte Strumpfhose aus Baumwolle von **Bonprix**, um 12 Euro.



GEMÜTLICH & SCHICK

Wie in „Liebe braucht keine Ferien“: Kuschelteile wie Oversized-Pullover, Strickmäntel und Wollhosen treffen auf moderne Accessoires. So entsteht ein wunderbarer Winterwohlgefühllook – mit stylischer Chalet-Note, versteht sich.



Cameron Diaz landet in „Liebe braucht keine Ferien“ (2006) bei einem Haus-tausch in einem britischen Cottage

1 Socken mit Zopfmuster und elastischen Bündchen von **Camano**, über peek-cloppenburg.de, um 9 Euro. 2 Satintop „llessy“ mit Spitze von **Boss**, um 90 Euro. 3 Modell „Max“ mit UV-Schutzgläsern von **A.Kjaerbede**, um 30 Euro. 4 Große Haarklammer aus recyceltem Acetat von **Arket**, um 25 Euro. 5 Hobo-Tasche mit Schnallendetail von **Charles & Keith**, um 109 Euro. 6 Pullover aus weichem Zopfstrick von **H&M**, um 40 Euro. 7 Handschuhe „Coco“ aus Kunstfell von **Apparis**, über breuninger.com, um 90 Euro. 8 Zopfstrickhose mit geradem Bein von **H&M**, um 40 Euro. 9 Maxi-Stola aus reinem Kaschmir von **Maison Cashmere**, um 167 Euro. 10 Langer Mantel in Pelzoptik von **Mango**, um 200 Euro. 11 Schneestiefel aus Naturleder mit Gummisohle von **Mou**, um 240 Euro. 12 Gerade geschnittene Strickhose mit verstellbarem Elastikbund von **Oysho**, um 46 Euro. 13 Kleine versilberte Creolen von **Pilgrim**, um 35 Euro. 14 Pullover „Ciana“ mit zweifarbigem Fair Isle-Muster aus Wollmischung von **Baum und Pferdgarten**, um 329 Euro

In „Harry & Sally“ (1989) mit Meg Ryan und Billy Crystal dreht sich alles um die Frage: Wann werden die beiden endlich ein Paar?

1 Satin-Scrunchie „Gwen“ von **Soho**, über **douglas.de**, um 16 Euro. 2 Etuikleid mit Schmucksteinen von **Essentiel Antwerp**, um 325 Euro. 3 Schiebermütze aus Wolle von **Mango**, um 20 Euro. 4 Pilotenbrille mit Blaulichtfilter von **Zign**, um 20 Euro. 5 Fingerlose Handschuhe aus Wollmischung von **Essentiel Antwerp**, um 65 Euro. 6 Clutch aus Satin, mit Kristallsteinchen besetzt, von **Olga Berg**, um 120 Euro. 7 Penny-Loafer aus poliertem Leder von **Mrs & Hugs**, um 180 Euro. 8 Socken aus Bio-Baumwolle von **Burlington**, um 14 Euro. 9 Bluse mit Puffärmeln und Schleifendetail von **& Other Stories**, um 99 Euro. 10 Einreihiger Mantel aus gebürsteter Wolle und Alpakawolle von **Arket**, um 279 Euro. 11 Geflochtene Tasche aus Nappaleder von **Massimo Dutti**, um 249 Euro. 12 Ohrhinge aus Messing von **Gas Bijoux**, um 79 Euro. 13 Riemchenpumps mit Schmucksteinen von **Steve Madden**, um 140 Euro. 14 Marlenehose „Noa“ mit Bundfalte von **Rossi**, um 300 Euro. 15 Strickpullover mit Rollkragen „Mafa“ von **Ich**, um 30 Euro



NEW YORK-VIBES MIT RETRO-TWIST

*Wie in „Harry & Sally“:
Maskuline Pieces kombiniert
mit femininen Akzenten, dazu
Schiebermütze und Loafer –
fertig ist ein Look, der sich so
leicht und unbeschwert anfühlt
wie ein Spaziergang durch den
Central Park. Glamour-Kick
für die Silvesterparty: funkeln-
de Outfitdetails und Acces-
soires.*

MAGIE DER NOSTALGIE

Warum schauen plötzlich wieder alle die RomComs, Serien und Girlie-Movies der 90er/2000er? Ulrike Schädlich hat sich auf die Suche nach Erklärungen gemacht – und ist dabei tief in der Welt von Gilmore Girls und Co versunken

Text: Ulrike Schädlich

1 Lauren Graham, Alex Bledel, „Gilmore Girls“ (2000–2007).
2 Jennifer Aniston, Matthew Perry, Courteney Cox, „Friends“ (1994–2004) 3 Matthew McConaughey, Kate Hudson, „Wie werde ich ihn los – in zehn Tagen“ (2003).



1



2



3

(3), IMAGO/CAPITAL PICTURES

Dieser Rock! Knapp über den Oberschenkeln endet er, das quietschgelbe Tartanmuster springt ins Auge. Dazu trägt Cher (Alicia Silverstone) ein Jackett im gleichen Schottenkaro-Muster – und weiße Kniestrümpfe. Mit Prada- und Gucci-Tüten in der Hand winkt sie, es fallen legendäre Sätze wie: „Bist du schon mal mit Plateausohlen Auto gefahren?“

Welcome back to the 90ies – meine Teenager-Tochter und ich sind dem Jahrzehnt ver-

fallen. An einem wintergrauen Tag wie diesem gibt es einfach nichts Besseres. Gemeinsam haben wir bereits sämtliche Staffeln von „Gilmore Girls“ durchgebingt – zweimal. Immer wieder greifen wir zu Filmen wie „Natürlich blond“, „Wie werde ich ihn los – in zehn Tagen“ oder „Notting Hill“. Was diese Filme und Serien eint: Fast alle sind vor mehr als 20 Jahren entstanden.

Film-Nostalgie ist keine neue Erscheinung – gerade in der Weihnachtszeit gebe ich mich ihr regelmäßig hin. Für mich beginnen die

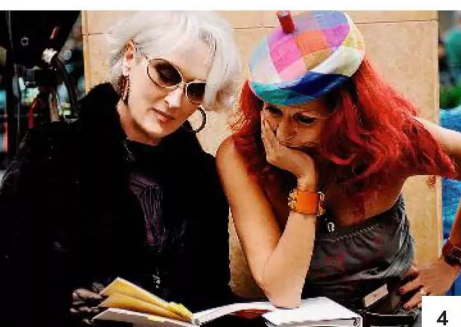
FOTOS: IMAGO IMAGES/EVERETT COLLECTION (2), ACTION PRESS

Feiertage erst dann, wenn ich, den Bauch gefüllt mit Braten und Stollen, mindestens einmal „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ gesehen habe. Wie früher als Kind. Doch dieses Phänomen hat sich längst ausgeweitet, existiert inzwischen völlig unabhängig von Jahreszeiten. „Notting Hill“ oder „Friends“ könnte ich jederzeit anschauen – selbst bei 35 Grad im Schatten.

Ich bin da keine Ausnahme: Lieblingsfiguren von damals feiern ein rauschendes Kino-Comeback. So lief im Januar 2025 „Bridget Jones – Verrückt nach ihm“ an, nächstes Jahr folgt die Fortsetzung des 2006er-Hits „Der Teufel trägt Prada“ mit Originalbesetzung. Auch ein Reboot von „Buffy“ ist geplant, ebenso ein Prequel zu „Natürlich blond“. Mich interessiert: Warum ebbt diese Welle nicht ab? Was macht diese Filme und Serien so besonders?

Vielleicht liefert Kolumnistin Jazmin Kopotsha von der Online-Plattform refinery29

bereits eine Antwort, wenn sie



4

schreibt: „Ich will zurück in die 90er und frühen 2000er, in jene Ära der Komödien, die eigentlich nie verschwunden sind – weil sie etwas besitzen, das im heutigen Serien- und Filmangebot seltsam selten geworden ist: eine elegante Unbeschwertheit.“

Frank Schmidt, Kunsthistoriker an der TU Dresden und Kenner der Filme der 90er (seine Favoriten: „Clueless“ und „Notting Hill“), erklärt mir: „Diese Filme und Serien funktionieren wie Zeitkapseln. Sie ermöglichen Millennials einen nostalgischen Blick auf ihre eigene Jugend. Auch die Retrowelle in der Mode und in den sozialen Medien macht vor Filmen nicht Halt: Ikonische Out-



5

fits und Dialoge werden so an eine neue Generation weitergegeben.“

Die Gen Z (etwa Jahrgang 1997 bis 2010), zu der auch meine Tochter gehört, feiert diese alten Filme und Serien ebenso – etwa auf TikTok, lässt sich von der Mode dieser Epoche inspirieren. Ikonen der Gen Z, wie Ariana Grande, wählen Clueless-ähnliche Styles für Bühnenauftritte. Dabei waren die meisten dieser Jugendlichen noch nicht einmal auf der Welt, als die Filme entstanden. Dennoch hat meine Tochter diese Zeit für sich entdeckt, hilft sich mit „Friends“ oder Highschool-Serien wie „O.C. California“ über die 4 minus in Mathe hinweg.

Mich erinnert das an das bereits bekannte Comfort-Binging – das Immer-Wieder-Schauen alter Serienfolgen. Gerade Produktionen wie „Friends“ oder „Gilmore Girls“ verdanken diesem Phänomen ihren lang anhaltenden Erfolg. Warum wir dieses „Gemütlichkeits“-Dauerglotzen ab und zu brauchen? Weil die Welt da



6

4 Meryl Streep (li.), „Der Teufel trägt Prada“ (2006) 5 Reese Witherspoon“ (Mitte), „Natürlich blond“ (2001) 6 Katie Holmes, James Van Der Beek in „Dawson's Creek“, 1998–2003

draußen so anstrengend und unübersichtlich geworden ist. Weil man sich nach Altbekanntem sehnt, nach Serienfiguren, die man kennt und liebt. Mir geht es jedenfalls jedes Mal besser, wenn ich mal wieder kurz zu Gast in der Kleinstadt Stars Hollow („Gilmore Girls“) gewesen bin – besonders in den Folgen, in denen Lorelai sehnsüchtig auf den Schnee wartet ...

Inzwischen haben auch Forscherteams die Kraft des Comfort-Bingings bewiesen. Neurowissenschaftliche Scans zeigen, dass die Hinwendung zu Vergangenen Belohnungs- >>

zentren im Gehirn aktiviert. Nostalgie wirkt sich positiv aufs Selbstwertgefühl aus, ergaben Forschungen der „Nostalgiegruppe“ von der Universität Southampton (Großbritannien). Gerade in stressigen Zeiten – etwa während der Covid-Pandemie – waren die Menschen ganz verrückt nach altbekannten Serien und Filmen.

Aber kann das der einzige Grund für den Boom sein? Ich könnte ja auch 80er-Hits wie „La Boum“ oder „The Breakfast Club“ wählen – mache ich aber nicht. Und meine Tochter

In der Tat wurde damals viel Mühe darauf verwendet, Teeniemädchen und junge Frauen als Zielgruppe ernst zu nehmen – „Girlpower“ war angesagt. Noch wurde nicht an patriarchalen Machtstrukturen gerüttelt, doch diese fiktionalen Produktionen lieferten Frauenfiguren, mit denen wir uns identifizieren konnten. Teilweise bis heute. Ich habe mich bei Heldinnen wie Bridget Jones oder Andy Sachs (die Assistentin aus „Der Teufel trägt Prada“, gespielt von Anne Hathaway) immer gesehen und verstanden gefühlt. Und natürlich

wollte ich insgeheim tauschen – mit Kate Hudson in „10 Dinge, die ich an dir hasse“ oder Julia Roberts in „Notting Hill“.

Die Mädchen und Frauen der 90er waren ziemlich tough. Auch

7 Julia Roberts, „Notting Hill“ (1999)
8 Stacey Dash, Alicia Silverstone, „Clueless“ (1995) 9 Benjamin McKenzie, Adam Brody, „O.C., California“ (2003–2007)



begeistert sich für diese Relikte überhaupt nicht. Vielleicht ist die Sache doch etwas komplexer, als sie auf den ersten Blick erscheint.

Um mehr darüber zu erfahren, frage ich Jörn Glasenapp, Pop-Experte und Kulturwissenschaftler an der Universität Bamberg (sein Lieblingsfilm aus jener Epoche: „Clueless“).

„Nein, Nostalgie sehe ich hier nicht so sehr als Grund“, antwortet er mir. „Diese Filme funktionieren heute noch so gut, weil sie extrem solide gemacht sind – clever geschrieben, überzeugend gespielt und visuell so ikonisch, dass man sie sofort erkennt. Gleichzeitig sind ihre Themen absolut zeitlos: romantische Liebe, Selbstfindung, das Gefühl, unterschätzt zu werden oder seinen eigenen Weg zu gehen. Ihre Ästhetiken passen zudem perfekt zu aktuellen Trends wie Barbiecore, die hyperfeminine Looks, Ironie und eine spielerische Inszenierung von Weiblichkeit feiert. Dadurch wirken Figuren wie Cher oder Elle Woods heute erstaunlich modern und trendy.“

wenn sie sich, wie Bridget Jones, blöde Bemerkungen über ihre Figur anhören mussten. Sie verhauchten nicht nur Vampire wie Sarah Michelle Gellar, sondern nahmen ihr Liebes- und Lebensschicksal unerschrocken selbst in die Hand – wie Reese Witherspoon in „Natürlich blond“ oder Alicia Silverstone in „Clueless“. Dass sie manchmal auf das falsche Pferd setzten? Geschenkt. Und mal ehrlich: Wer möchte nicht wie Julia Roberts stammelnd in einem Buchladen stehen und sagen: „Ich bin doch nur ein Mädchen, das vor einem Jungen steht und bittet, es zu lieben ...“

„Ihre Themen, ihr Witz und ihre klare Erzählweise bleiben einfach anschlussfähig, egal, wann man sie zum ersten Mal sieht“, sagt mir auch 90er-Jahre-Experte Frank Schmidt. Und – was ich mit am wichtigsten finde – diese Filme und Serien machten einfach Spaß. Sie hatten humorvolle Dialoge, einen respektlosen Witz. Vielleicht war es die Unschuld der Neunziger, die sich darin widerspiegelt.

»Wir sehnen uns nach dieser Leichtigkeit und Romantik«

Aber vielleicht sehnen wir uns auch nach dieser Leichtigkeit und Romantik, weil sie uns im Geschlechterkrieg und dem täglichen Dauerfeuer schlechter Nachrichten und Weltkrisen irgendwo abhandengekommen sind.

Heutige Kino-RomComs bieten diese Leichtigkeit nicht mehr. Entweder spielen sie in einem komplett unrealistischen Setting, wie „Crazy Rich“ oder „Wo die Lüge hinfällt“, oder sie sind furchtbar ernst geraten – wie „Was ist Liebe wert – Materialists“. Auch

wenn manche Serien Hoffnung geben: So habe ich „Nobody Wants This“, mit dem 90er-Helden Adam Brody, an einem Wochenende durchgebingt. Aber werde ich in 20 Jahren noch sagen: „Lass uns ‚Nobody Wants This‘ anschauen?“ Ich glaube es irgendwie nicht. Dagegen leben die Filme und Serien der 90er/2000er ihr unsterbliches Leben – auch dank Social Media und Streamingdiensten. Gerade diese ständige Abrufbarkeit hält ihren Kultstatus am Leben.

„Warum magst du das so?“, frage ich meine 17-jährige Tochter, als sie sich mal wieder „Natürlich blond“ anschauen will. „Weil das lustig ist“, sagt sie. „Und respektlos. Nicht so ernst, nicht so korrekt.“ Vielleicht träumt sie insgeheim von einem Leben wie Reese Witherspoon in diesem Film. Wir schauen beide zu, wie Elle Woods am College für Furore sorgt. Und draußen, trotz grauem Himmel, sieht die Welt gleich ein wenig pinkfarbener aus. 🍷

taxofit®
EINFACH FIT FÜR DEN TAG

”
Unterstütze deine Abwehrkräfte.¹
Für ein starkes Immunsystem¹ und Energie im Alltag.²
“

taxofit® Vitamin C 1300
Für Abwehrkräfte und Immunsystem!
1x täglich
Hochdosiert DEPOT
1300 mg Vitamin C
✓ Langzeitversorgung
✓ Kontinuierliche Freisetzung
30 TABLETTE

taxofit® DIREKT Vitamin C 1000 + Zink + D3
Für Abwehrkräfte und Immunsystem!
1x täglich
Hochdosiert
1000 mg Vitamin C
10 µg Zink
800 i.E. Vitamin D3
Schnelle Einnahme
20 PORTIONEN – Blutorangengeschmack

Hier geht es zum Selbsttest!

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



Das liegt in der Familie

Trennungen, Gewalt, Zerwürfnisse:
In vielen Familien
werden ungute
Muster von Generation
zu Generation
weitergegeben.
Woher kommt das
und wie lässt es
sich verhindern?
Eine persönliche
Spurensuche

Text: Anja Lichtfels

N

Neulich kam ich ins Grübeln. In einem Interview sagte Musiklegende Bruce Springsteen, die größte Leistung seines Lebens sei es, das toxische Erbe, mit dem auch schon sein Vater zu kämpfen hatte, nicht an seine Kinder weitergereicht zu haben. Das ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Auch in unserer Familie wird so manches Päckchen weitergereicht. Seit Generationen ziehen sich heftige Geschwisterstreitigkeiten durch unsere Familie und ich habe Angst, dass sie sich bei meinen Töchtern fortsetzen. Ich frage mich: Woher kommen solche unguten Muster? Kann man sie durchbrechen? Und wenn ja: Wie geht das?

TRANSGENERATIONALE TRAUMATA

Bei meinen Recherchen lande ich schnell bei einem Thema, das bei Psychologen zunehmend Beachtung findet: transgenerationale Traumata. Damit sind schmerzvolle Erfahrungen gemeint, die über Generationen unbewusst weitergegeben werden. Eine Pionierin auf diesem Fachgebiet ist Professorin Gabriele Rosenthal, emeritierte Generationsforscherin der Universität Göttingen. Für ihre Studien hat sie mit den Familien von Holocaustüberlebenden sowie von Nazitätern und -täterinnen gesprochen. „Dabei konnten wir aufzeigen, dass die Enkelgeneration häufig Symptome entwickelt, die in direktem Zusammenhang mit dem Erlebten der Großeltern stehen“, sagt Rosenthal. Sie berichtet von dem grausamen Beispiel einer Frau, die im Ghetto erleben musste, wie Wehrmachtssoldaten Säuglinge aus dem Fenster warfen und deren Enkel Jahrzehnte später dann unter massiver Höhenangst litt, die sich niemand erklären konnte. Auch die Familientherapeutin Sabine Lück aus dem niedersächsischen Wendeburg beobachtet, dass selbst heute noch die Folgen der großen Kriege in unseren Kindern stecken. In ihrem Institut für transgenerative Prozesse behandelte sie ein Mädchen mit sozialen Ängsten. Besonders ausgeprägt war ihre Furcht, sich auf der Fahrt ins Schullandheim mit einer tödlichen Krankheit anzustecken (in Zeiten vor Corona). „Beim Blick auf die Familiengeschichte kam >>

»Schweigen schafft die besten Voraussetzungen dafür, dass sich ein Trauma überträgt«

Gabriele Rosenthal

dann heraus, dass die Großmutter als Vierjährige auf der Flucht miterleben musste, wie ihre kleine Schwester an einer Infektion verstarb“, sagt Lück. Faszinierend ist, dass solche Geschichten anscheinend in den Nachkommen fortwirkten, ohne dass jemals darüber gesprochen wurde. Gerade der Kriegsgeneration blieb oft nichts anderes übrig, zu viele Gefühle waren im Kampf ums Überleben hinderlich. Vieles wurde nie aufgearbeitet. Das erklärt, warum die großen Kriege des vorigen Jahrhunderts mit ihren zahlreichen Verlusten, Vertreibungen und sexuellen Übergriffen bis heute in fast allen Familien seelische Spuren hinterlassen haben.

WAS HAT MEINE VORFAHREN ERSCHÜTTERT?

Ich frage mich, ob ich die wiederkehrenden Geschwisterkonflikte in meiner Familie mit einem Trauma meiner Vorfahren erklären kann. „Meist spürt man intuitiv, dass sich ein Blick auf die eigene Familiengeschichte lohnen könnte“, sagt die Kölner Ärztin und Psychotherapeutin Dr. Katharina Drexler, die auf transgenerationale Traumata spezialisiert ist. Sie warnt aber davor, jedes negative Ereignis als Trauma einzustufen: „Der Begriff Trauma wird heute inflationär gebraucht. Tatsächlich bezeichnet er ein Ereignis,

das die eigene Existenz oder Unversehrtheit gefährdet und das der Betroffene nicht bewältigen kann.“ Traumapotenzial haben ein früher Verlust von Eltern oder Geschwistern, sexueller Missbrauch, Gewalterfahrungen, schwere Unfälle, lebensbedrohliche Krankheiten, Kriegserlebnisse oder Fluchtsituationen. An einem Trauma kann man aber nicht nur scheitern, sondern

Habe ich eine ererbte Wunde?

Daran erkennen Sie, ob sich ein Blick auf die Familiengeschichte lohnt.

- Es gibt in der Familie Themen, denen alle ausweichen.
- Sie spüren dunkle Flecken, über die keiner spricht.
- Es ziehen sich psychische Auffälligkeiten (z.B. Ängste, ADHS, Depressionen, Zwänge) durch die Generationen.
- Sie haben manchmal das Gefühl, nicht das Leben zu leben, das Sie immer wollten.
- Sie tun häufig Dinge, hinter denen sie nicht stehen.
- Sie erleben körperliche Reaktionen, die Sie sich nicht erklären können.

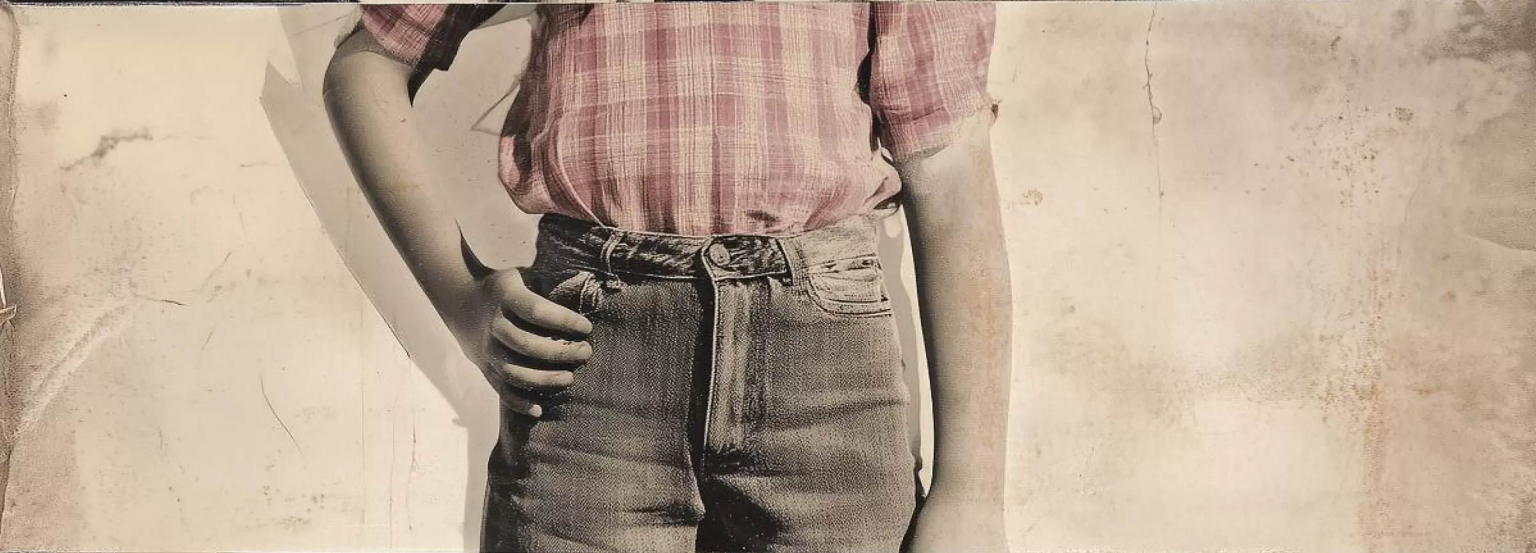
auch wachsen. „Entscheidend für die Weitergabe ist, dass es unbearbeitet blieb und eine posttraumatische Belastungsstörung entstanden ist“, erklärt Drexler.

WENN KINDER ZU HEILEN VERSUCHEN

Aber warum nehmen Kinder überhaupt Traumata an? In der Natur geschieht nichts ohne Grund. Familientherapeutin Sabine Lück erklärt die Weitergabe der Erlebnisse mit dem Konzept der sogenannten Treueverträge: „Das Kind spürt die Verletzlichkeit eines Vorfahren und versucht ihn zu heilen. Es ist von anderen Menschen total abhängig, es braucht z.B. starke Eltern, um sich gut entwickeln zu können und irgendwann unabhängig zu sein.“ Lück veranschaulicht den Prozess am vorher erwähnten Beispiel: Das Kind, das sich vor Infektionen auf der Klassenfahrt fürchtet, nimmt das Trauma der Großmutter auf, damit das Thema wieder auf den Tisch kommt, damit darüber geredet wird und es die Oma so verarbeiten kann. Es kann aber auch passieren, dass ein Kind in eine gegenteilige Reaktion geht und etwa eine Wut auslebt, die die Mutter zeitlebens unterdrückt hat. Es opfert sich zum Wohl der Mutter. „Feingefühliges Kinder sind für die Aufnahme eines transgenerationalen Traumas anfällig. Und Mädchen eher als Jungs“, sagt Drexler. „Besonders gefährdet sind diejenigen, die das Gefühl haben, sie müssen ihre Eltern versorgen.“

DAS GROSSE SCHWEIGEN

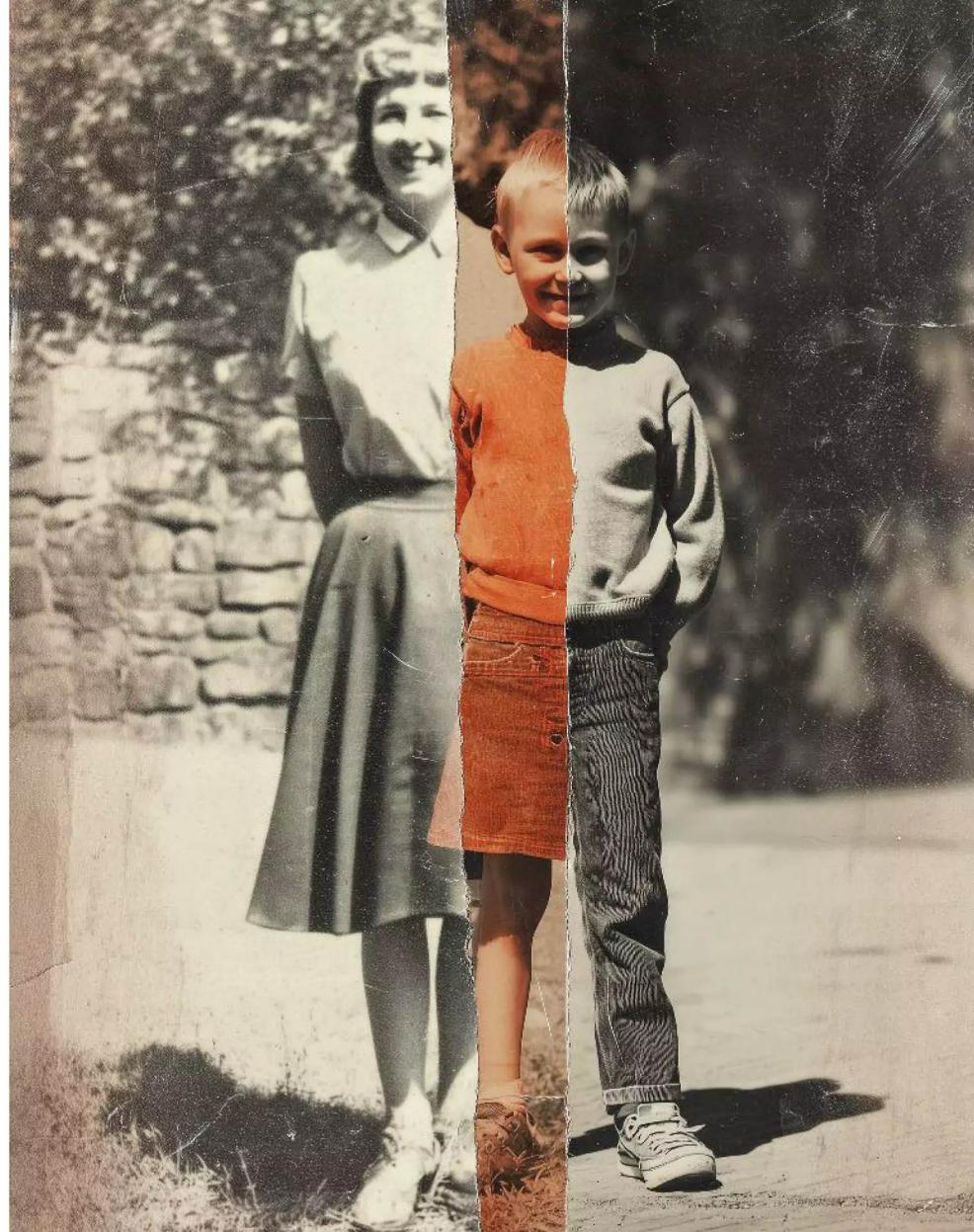
Ich tauche in meine Familiengeschichte ein und stoße schnell auf frühe Verluste: Meine Großmutter verlor ihren Vater als Vierjährige, mein Vater und meine kleine Schwester und ich mussten mit 30, zwei »



und fünf Jahren den plötzlichen Unfalltod meiner Mutter verkraften. Therapeutische Unterstützung bekam damals keiner, nicht meine Großmutter um die Jahrhundertwende und auch wir nicht in den 70er-Jahren. Um das Geschehene zu bewältigen, wurde es in unserem tiefsten Inneren vergraben. Sobald das Gespräch auf meine Mutter kam, spürte ich, wie bei meinem Vater eine Wunde aufriss. Und nicht nur bei ihm. Wir alle schwiegen, weil wir es gut miteinander meinten. Und tun das bis heute. „Schweigen schafft aber die besten Voraussetzungen dafür, dass sich ein Trauma überträgt. In Israel, wo viel über den Holocaust geredet wird, wurden die Erlebnisse deutlich besser verarbeitet als etwa in der ehemaligen DDR, wo alles unter den Tisch gekehrt wurde“, sagt Gabriele Rosenthal. „Je weniger man über die Vergangenheit der Großeltern und Eltern weiß, desto stärker wird man im eigenen Leben von der Vergangenheit bestimmt.“

Psychotherapeutin Katharina Drexler erklärt, wie sich auch nicht gesagte Geschichten übertragen können: „Über die Spiegelneuronen im Gehirn nehmen Kinder in Sekundenbruchteilen wahr, wie sich ihre Eltern fühlen.“ Sie spüren, dass etwas nicht stimmt, wenn ein Elternteil bei einem Thema plötzlich still wird. „Die Lücke des Schweigens füllen die Kinder traumatisierter Personen dann mit ihrer eigenen Fantasie“, so Drexler.

Mittlerweile weiß man aus dem Forschungsgebiet der Epigenetik zudem, dass nicht verarbeitete traumatische Erlebnisse körperliche Spuren hinterlassen. „Stresshormone können beispielsweise bestimmte Gene so deaktivieren, dass auch nachfolgende Generationen schlechter mit Stress umgehen können, ängstlicher sind oder ihrerseits ein höheres Risiko für die Entwicklung einer post-



»Alleine die Beschäftigung mit dem Thema kann alte Muster auflösen«

Katharina Drexler

traumatischen Belastungsstörung haben“, erklärt Ärztin Drexler. Tierversuche zeigen, dass diese Genveränderungen über bis zu vier Generationen weitervererbt werden können. Die gute Nachricht: „Die Veränderungen kann man wieder rückgängig machen, wenn man das Trauma therapeutisch verarbeitet.“

HAT DAS TRAUMA MEINER OMA FOLGEN FÜR UNSER GESCHWISTER-VERHÄLTNIS?

Zusammen mit Familientherapeutin Sabine Lück vertiefe ich mich in unsere Familiengeschichte. „Um zu verstehen, warum sich Ihr Vater und

sein Bruder verstritten haben, müssen wir Ihre Eltern anschauen. Geschwisterstreitigkeiten entstehen nicht aus heiterem Himmel, sondern gehen immer auf die Eltern zurück“, sagt Lück. Ich erzähle, dass meine Großmutter früh ihren Vater verloren hat. Und dass später mein Vater zeitlebens im selben Haus in Norddeutschland bei seiner Mutter wohnen blieb, während sein Bruder 50 Kilometer weit wegzog. Sabine Lück erkennt in der Erzählung direkt einen Treuevertrag: „Ihr Vater spürte als Kind den Verlustschmerz seiner Mutter und wollte ihn stillen, indem er in ihrer Nähe blieb.“ Das förderte aber eine Eifersucht und gegenseitige Vorwürfe zwischen den Brüdern: Mein Vater warf ihm vor, sich aus allem rauszuhalten, der Bruder bezichtigte ihn, bevorzugt zu werden und finanziell zu profitieren. Die letzten 30 Jahre haben beide kein Wort mehr miteinander gewechselt. Gemeinsam mit Lück springe ich eine Generation weiter, zu meiner Schwester und mir. Auch unser Verhältnis ist nicht so, wie ich es mir wünsche. Momentan ist es o.k., aber es gab auch schon Monate, in denen wir kein Wort miteinander geredet haben. Ich bewundere Freundinnen, die mit ihrer Schwester ihr Innerstes teilen, und gemeinsam in den Urlaub fahren.

Beim Nachdenken darüber fällt mir eine frappierende Ähnlichkeit auf: Die Geschichte zwischen meinem Vater und seinem Bruder scheint sich exakt zu wiederholen. Meine Schwester blieb ebenfalls im Elternhaus wohnen und neidet mir meine Freiheit. Ich dagegen komme mir ausgegrenzt vor. Lück analysiert, dass meine Schwester den gleichen Treuevertrag zum Vater geschlossen hat, wie er damals zur Mutter. Meine Schwester versucht unbewusst die Wunde zu heilen, die der frühe Tod unserer Mutter bei unserem Vater hinter-

lassen hat. „Das wahre Opfer sind nicht Sie, sondern Ihre Schwester. Sie hat ihre Entwicklung zugunsten des Familienheils geopfert“, sagt mir die Familientherapeutin. Ich muss schlucken.

ERKENNTNIS ENTLASTET

Mich beruhigt zu erfahren, dass die Wurzel unserer Geschwisterstreitigkeiten offenbar nichts mit einer gegenseitigen Antipathie zu tun hat, sondern weit zurückliegt. Alleine

ÜBUNG

Ererbte Wunden zurückgeben

Mit der folgenden Rückgabeübung von Psychotherapeutin Katharina Drexler kann man sich von alten Traumata lösen:

Machen Sie es sich bequem, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Denken Sie in aller Ruhe an das Belastende, das Sie ererbt haben und das nicht zu Ihnen gehört. Packen Sie es gedanklich alles in ein Paket und verschnüren Sie es gut. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre wichtige Bezugsperson direkt ansprechen, von der sie das Belastende ererbt haben: „Ich gebe dir zurück, was dir gehört und dennoch lange Jahre bei mir war. Es ist deins, nicht meins. Ich befreie mich von dem Belastenden, was nicht zu mir gehört.“ Stellen Sie sich vor, wie Sie das Paket übergeben und blenden Sie das Bild von Ihrer Bezugsperson wieder aus. Spüren Sie noch etwas nach, viele fühlen sich nach der Übung leichter und entlastet. In der Regel reicht es, diese Übung einmal zu machen.

dadurch sehe ich meine Schwester in einem viel milderen Licht und kann beim nächsten Telefonat über giftige Kommentare leichter hinweg sehen. Eine solche Wirkung beobachtet Psychotherapeutin Drexler häufig: Allein die Beschäftigung mit dem Thema könne alte Muster auflösen und einen positiven Prozess in Gang setzen. Das hat sie selbst auch so erlebt. Jahrelang träumte die Expertin, dass sie erschossen werden sollte. „Obwohl ich zwei Facharztausbildungen und zahlreiche Weiterbildungen absolviert habe, habe ich nie daran gedacht, dass das mit einem Erlebnis meines Vaters zusammenhängt. Er hatte als sogenannter Halbjude, wie es damals hieß, seine eigene Erschießung überlebt und schwer verletzt Hilfe bekommen. Nachdem ich das Trauma meines Vaters bearbeitet hatte, kamen die Albträume nie wieder“, berichtet Drexler. „Das ist jetzt 21 Jahre her.“

Um das Loslassen zu unterstützen, hat die Therapeutin eine Rückgabeübung (s. Kasten links) entworfen, die ich selbst auch ausprobieren möchte. Ich formuliere in Gedanken, dass ich die frühen Verlusterfahrungen loslassen möchte. Daran schließe ich eine positive Imagination an, mit der Sabine Lück bei transgenerationalen Traumata arbeitet. Sie sollen wie ein Heilserum wirken (siehe Kasten S. 50). „Wer sich vorstellt, was unsere Ahnen und wir selbst in einem idealen Leben gebraucht hätten, kann seinen Blick auf die Sache so verändern, dass sich das Nervensystem beruhigt“, sagt Lück. „Das hilft, sich von der Belastung zu distanzieren.“ Gabriele Rosenthal ermuntert mich zudem, meine Schwester und meinen Vater bei meinem nächsten Besuch vorsichtig auf das Thema anzusprechen, viele Menschen seien ihrer Erfahrung nach dankbar über so ein Gesprächsangebot. Es wirke für >>

alle befreiend. Wenn diese Methoden alleine nicht helfen, raten die Expertinnen zu einer Psychotherapie. Traumafolgestörungen lassen sich heute erfolgreich mithilfe der EMDR-Methode (also „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“) bearbeiten. Dabei folgt der Patient mit seinen Augen dem sich nach rechts und links bewegendem Finger des Therapeuten, während dieser durch das Erinnerte führt. Die Augenbewegungen sind vergleichbar zu denen in unseren nächtlichen Traumphasen. Sie helfen dem Gehirn beim Verarbeiten der Erlebnisse. Die Therapie ist wissenschaftlicher Standard und entlastet laut Studie 80 Prozent der Patienten nach wenigen Therapiesitzungen deutlich. „Bei transgenerationalen Traumata lasse ich die Patientin bei EMDR-Behandlungen in die Rolle

ihrer verinnerlichten wichtigen Bezugsperson schlüpfen“, erklärt Drexler. „Wobei als erstes immer eigene Traumata vorrangig behandelt werden sollten.“

HABE ICH DIE WEITERGABE DES TRAUMAS GESTOPPT?

Auch mir hilft die Beschäftigung mit unserer Familiengeschichte. Ich habe Dinge verstanden, die ich bisher nur gefühlt habe und bin jetzt zuversichtlich, dass sich der unsägliche Geschwisterstreit zwischen meinen Töchtern nicht wiederholen wird – schon alleine, weil nicht ich die Wunden meines Vaters versorgt habe, sondern meine Schwester. Die räumliche Distanz zu meiner Ursprungsfamilie half mir zudem, emotionale Verstrickungen zu lösen. Natürlich weiß ich nicht, welches Schicksal mich noch ereilt. Aber ich hoffe, dass ich mich dann an die Ratschläge der Expertinnen erinnere: Am besten ist es, Traumata immer behandeln zu lassen, schlimme Ereignisse nicht zu verschweigen und auf sich selbst zu achten. Darin bin ich schon mal recht gut: Ich habe einen wunderbaren Ehemann, einen unternehmungslustigen Freundeskreis und genieße mein Leben. Meine Töchter wissen, dass Sie sich nicht um mich kümmern müssen – was entscheidend ist, um die Weitergabe von Traumata zu verhindern. Und was ich ihnen nach dem Schreiben dieses Textes auch versichert habe. „Eltern versorgen ihre Kinder und nicht andersherum. Punkt“, sagt Katharina Drexler. Ich bin sehr froh, dass ich diese Recherche gewagt habe. Am Ende bin ich überzeugt: Die Auseinandersetzung mit der Familiengeschichte löst sicher nicht alle Probleme, aber sie kann helfen, ungünstige Muster zu durchbrechen. 🗨

ÜBUNG

Negative Erinnerungen überschreiben

Laut Psychotherapeutin Sabine Lück wirkt die folgende Imagination idealer Verhältnisse wie ein Heilserum:

Stellen Sie sich etwa 20 Minuten vor, wie es gewesen wäre, in einer idealen Welt, mit idealen Eltern aufzuwachsen. Malen Sie sich alles mit allen Sinnen aus: Was hätten Sie selbst als Kind gebraucht, um sich rundum wohlfühlen zu können? Gehen Sie in Gedanken zurück zu Ihren Vorfahren: Wie sähe ihr perfektes Leben aus? Wenn sich alles perfekt anfühlt, spüren Sie noch etwas nach. Mit der Zeit überschreiben die positiven Gedanken negative Erinnerungen.

ZUM WEITERLESEN
↓



Die Psychotherapeutin Sabine Lück erklärt in ihrem Buch wie man Familientraumata heilen kann. Mit tollen praktischen Übungen für viele unterschiedliche Situationen!

„Vererbtes Glück“, karlash, 22 Euro



Am Beispiel verschiedener Familiengeschichten beschreibt Soziologin Gabriele Rosenthal, welche Spuren Kriegserfahrungen hinterlassen. Packend und erschütternd.

„Der Holocaust im Leben von drei Generationen“, Psychosozial-Verlag, 35 Euro



Wie kann man die eigene Familiengeschichte erforschen? Psychotherapeut Sven Rohde nimmt in seinem Buch die Leser an die Hand und zeigt, wie sich alte Konflikte lösen lassen. Fundiert und ausführlich!

„Gefühlserben: Die geheime Macht und Kraft unserer Herkunft“, Vandenhoeck & Ruprecht, 28 Euro



Prägnant und anhand vieler Beispiele beschreibt Ärztin und Psychotherapeutin Katharina Drexler, wie man transgenerationale Wunden erkennt. Mit vielen Übungen, die heilen!

„Ererbte Wunden erkennen“, Klett-Cotta, 20 Euro

EINE HERZENSANGELEGENHEIT

BAMBI & EDEKA

Große Bühne, große Gefühle – und ein großes Herz:
Das Charity-Ereignis TRIBUTE TO BAMBI und die BAMBI-
Verleihung standen auch in diesem Jahr für gesell-
schaftliches Engagement und bewegende Momente.

Während bei TRIBUTE TO BAMBI die Hilfe für notleidende Kinder in Deutschland im Mittelpunkt stand, wurden im Rahmen der BAMBI-Verleihung herausragende Persönlichkeiten – unter anderem in den Kategorien Kultur, Sport und Entertainment – geehrt. Live dabei waren natürlich auch die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer, welche die BAMBI-Verleihung im Livestream verfolgen konnten.

Und danach? BAMBI BEATS! Bis in den frühen Morgen feierten Preisträgerinnen, Preisträger und Gäste gemeinsam auf der offiziellen BAMBI-Party. Für Genussmomente sorgte EDEKA mit Streetfood, dem ein edles Update verpasst wurde: Es wurden vegane Hot Dog Bites mit Trüffelmayonnaise gereicht.

Seit über einem Jahrzehnt ist EDEKA Partner der BAMBI-Verleihung und versorgt die Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten. In diesem Jahr wurde die Partnerschaft auf die Charity-Veranstaltung TRIBUTE TO BAMBI ausgeweitet.



BAMBI

OFFIZIELLER PARTNER

HILFE FÜR KINDER IN NOT
TRIBUTE TO
BAMBI

Unter den
BAMBI-Gästen

war auch

Palina Rojinski.



VEGANE TRÜFFEL HOT DOGS

Nicht nur auf der BAMBI BEATS Party ein besonderer Genuss: Raffinierte Hot Dogs mit veganer Bratwurst, aromatischer Trüffelmayonnaise und knackigem Coleslaw. Veganes Streetfood, ganz unkompliziert und überraschend edel!

Einkaufsliste für 4 Portionen:

Für die Hot Dogs

4 Bratwürste, vegan · 2 EL Bratöl · 4 Hot Dog Rolls · 40g Röstzwiebeln · 4 EL Trüffelmayonnaise (z.B. von PAPA JOE'S)

Für den Coleslaw

4 EL Salatmayonnaise, vegan · 2 EL Apfelessig · 1 TL Senf · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ½ TL Zucker · 80g Coleslaw Salatmischung




HIER
GEHT'S
ZUM
REZEPT

[www.edeka.de/rezeptwelt/
rezepte/vegane-trueffel-hot-dogs/](http://www.edeka.de/rezeptwelt/rezepte/vegane-trueffel-hot-dogs/)

Entdeckungen des Jahres

Redaktion: Saskia Aaro

A hand holds a shiny, reflective disco ball. Confetti is falling around it, creating a festive atmosphere. The background is dark, and the light reflects off the ball and the falling confetti.

Wir haben sie für Sie gesammelt:
unsere Fundstücke aus
2025, von Beauty-Highlights
über Reiseziele bis hin zu
Hobbys, die den Alltag bereichern.
Lassen Sie sich inspirieren!

ECHT DUFTE

Hundebesitzer kennen das Problem: den Geruch nach nassem Hund im Auto. Die Lösung? Ein edler Duftspender von diptyqueparis.com (um 95 Euro), der frischen Waldduft verteilt und zugleich gut aussieht.

Loretta Schoberer

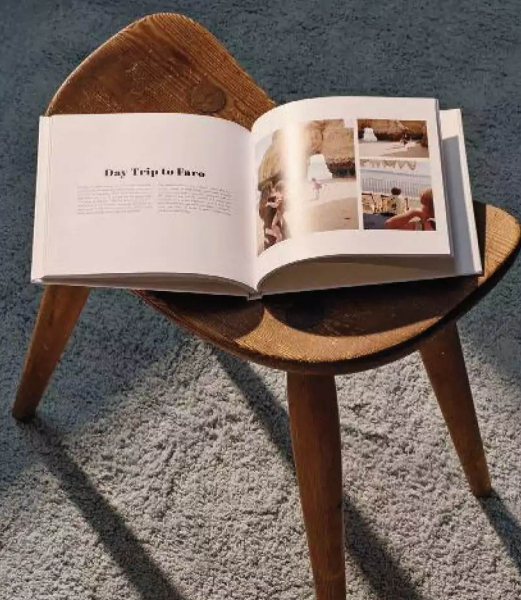


Lachgarantie

In ihrem Podcast „Zum Scheitern verurteilt“ feiert Laura Larsson die Imperfektion und nimmt alles, was schief läuft, mit Humor.

Johanna Zimmermann

FOTOS: AMOR BURAKOVA/STOCKSY.COM (1), NILS FREIDEL (1)



BILDHÜBSCH

Mit der „Once Upon“-App wird das Erstellen von Fotobüchern kinderleicht – und Alltagsmomente zu kostbaren Erinnerungen!

Saskia Aaro



IN DEN SCHLAF GEFLÜSTERT

Wenn ich nachts wach werde, helfen mir Podcasts beim Wiedereinschlafen. Endlich habe ich dafür die passenden Kopfhörer: die „Sleep A 30“ von soundcore.com (um 250 Euro) sind selbst für Seitenschläfer bequem und haben die perfekte Schnarch-Unterdrückung! Damit lande ich schnell wieder im Reich der Träume.

Nina Banneyer

HAUTSACHE ZART



Ich leide unter empfindlichen Winter-Lippen: trocken, spröde, rissig – spätestens im Februar lösen sich schmerzhaft Hautfetzen ab. Doch dieses Jahr habe ich die perfekte Pflege gefunden: „Skin Food Lip Butter“ von weleda.de (um 6 Euro). Keine Ahnung, warum – aber meine Lippen fühlen sich so zart an wie die eines Babys.

Claudia Jacobs



KNOTEN FÜR KNOTEN

Faden durch die Schlaufe führen, festziehen, Faden durch die Schlaufe führen, festziehen ... bei nichts kann ich mich so gut verlieren wie beim Makramee. Ähnlich wie beim Stricken folgt man bei der Knüpftechnik einem vorher zurechtgelegten Muster (der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt) und wiederholt viele Handgriffe immer und immer wieder. Das Schöne dabei: Anders als beim Stricken gelingen selbst riesige geknüpfte Wandbehänge innerhalb weniger Tage.

Johanna Zimmermann



HIER BIN ICH ZU HAUSE

Gute Nachbarn waren für mich lange Zeit Menschen, die ohne zu meckern Pakete entgegennehmen. Heute weiß ich, dass richtig gute Nachbarn das Leben auf sehr vielen Ebenen sehr viel besser machen. Sie haben Zweitschlüsseldepots, Extra-Eier für Pfannkuchen, öffnen Samstagvormittag die Tür für unternehmungslustige Kinder und bringen zum Sommerfest einen Grill mit. Und manche sind irgendwann plötzlich nicht mehr nur Nachbarn, sondern auch echte Freunde.

Anke Helle



The World Game

Es geht bei „The World Game“ (um 25 Euro) um die Länder der Welt, Lagen, Hauptstädte ... Ein Spiel, das alle Generationen an den Tisch bringt, bei dem jeder etwas dazulernt und alle Spaß haben! Meine Eltern punkten mit ihrem Geografiewissen und die Teenager kennen dank ihrer Fifa-Games erstaunlich viele Flaggen. Und ich? Spiele im Zweifelsfall im Quartett-Modus auf Risiko.

Mateja Mögel



NUR MIT KOPFHÖRERN

Weil ich ein Faible für Schauspieler Christopher Briney („The Summer I Turned Pretty“) habe, hat mir eine Freundin die Audio-App Quinn (vier Wochen gratis, danach 10,90 Euro/Monat) empfohlen. Dort liest er die erotische Serie „Hidden Harbor“ – und es wird richtig heiß. Die Geschichten sind so intensiv, dass ich mich mittendrin fühle. Mittlerweile höre ich auch anderen Schauspielern zu. Für mich ist diese App das Guilty Pleasure des Jahres.

Loretta Schoberer



COOL KIDS

Ganz zufällig bin ich auf die zauberhafte Kindermode von molo.de gestoßen: fantasievolle Drucke für die Kleinen, coole Basics für die Großen – und alles in hochwertiger Qualität, ideal zum Weitergeben.

Simone Kraft



NORD-HIGHLIGHT

Tolle Conceptstores, Altstadtgassen mit Astrid-Lindgren-Charme und Schärenschifffahrten: Göteborg war mein Städteurlaub des Jahres.

Simone Kraft



LÄCHELN!

Auf meinem Handy habe ich 33.309 Fotos. Mit dem (echt teuren) Film meiner Polaroidkamera kann ich zehn Bilder machen. Ja, sie sind nicht ganz scharf und eher dunkel, aber vielleicht auch deshalb ganz besondere Momentfesthalter.

Anke Helle



HITVERDÄCHTIG

Musikwissen, Mitsing-Momente und spitzfindige Pop-Comedy: Die „Hitverdächtig“-Show von Dr. Pop war ein echter Gute-Laune-Booster. Nächstes Jahr wieder auf Tour (dr-pop.de).

Ulrike Schädlich



KERAMIK-KUNST

Handgefertigtes Geschirr mit Stil: Ich bin verliebt in die Kreationen von violabeuscher.com aus Frankfurt. Besonders schön finde ich die Matcha-Becher mit zartem Rot-Rosa-Farbverlauf (um 46 Euro).

Nina Banneyer



SCHLAGFERTIG

Pickleball ist der perfekte Mix aus Sport und Spaß! Mitspieler in München findet man z.B. über pickleball-crew.com.

Baptist Dallmeyer



Hautzauber

Tschüss, fahle Winterhaut! Die Gesichtslotion „Hydro-Clarifying Essence Lotion“ von Clé de Peau Beauté (um 125 Euro) hinterlässt ein seidig-weiches Hautgefühl und klärt Unreinheiten. Außerdem liebe ich den zarten Lilien-Duft.

Johanna Zimmermann

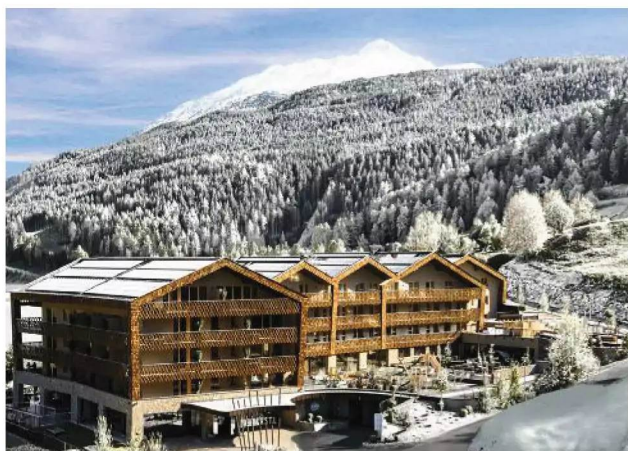


SCHNEIDIGER HELFER

Die farbenfrohen Gemüsemesser von victorinox.com schneiden nicht nur hervorragend, sondern liegen auch super in der Hand.

Mein Favorit: das „Swiss Classic Tomaten- und Tafelmesser“. Dank der bunten Griffe sind die Messer in der Schublade immer sofort griffbereit – praktisch und günstig (um 6 Euro)!

Edith Einhart



LADESTATION

Im neuen „Das Gerstl Family Retreat“ (dasgerstlfamily.com, DZ/F ab 204 Euro p.P.) reicht schon der unfassbar schöne Blick über den Reschensee, um Kraft zu tanken. Seit unserem Sommerurlaub dort sagen wir zu Hause nur noch „gehen wir ins Gerstl“, wenn eine Auszeit nötig ist. Der riesige Kinderbereich (viel Ruhe für Eltern!) und die regionale Küche – inklusive täglich knuspriger Pizza für die Kleinen – sind genial. Und wird nur noch von der Herzlichkeit des gesamten Hotelteams getoppt!

Barbara Sonnentag



AUF NACH PANEM

Lange Zugfahrt? Kein Problem! Auf Spotify gibt es alle „Tribute von Panem“-Hörbücher – inklusive des neuen Bands.

Melissa Kleindienst



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!¹

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.²

Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus³
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke!



Fructaid®

¹ Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² <https://tip.de/tpckg>;

³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

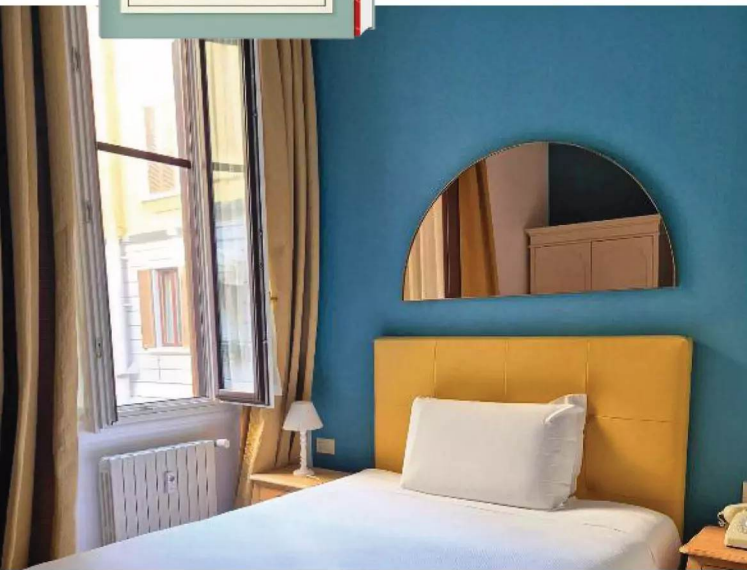
www.fructaid.de

GLÜCKSLEKTÜRE

Der Hirnforscher Ken Mogi hat das Prinzip der japanischen Lebensweise „Ikigai“ in seinem Buch (Dumont, 23 Euro) inspirierend zusammengefasst. In langweiligen Momenten, in denen ich sonst sinnlos auf dem Smartphone scrollen würde, nehme ich das Büchlein zur Hand. Es erinnert mich daran, wie schön es ist, kleine Dinge zu genießen:

eine Mahlzeit achtsam zuzubereiten, loszulassen, was ich nicht ändern kann, nachhaltig zu leben und mich an den alltäglichen Freuden zu erfreuen – an allem, was wirklich glücklich macht.

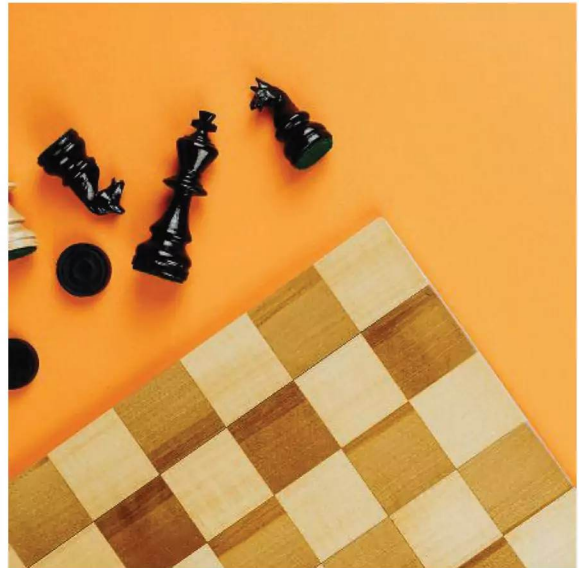
Nina Banneyer



HAPPY PLACE

Im Hotel „Antica Locanda Leonardo“ (DZ ab 233 Euro, anticalocandaleonardo.com) in Mailand fühle ich mich sofort zu Hause. Geschmackvoll eingerichtete Zimmer, ein kleines, feines Frühstücksbuffet und ein wunderschön grün bewachsener Innenhofgarten laden zum Entspannen ein. Perfekt: die zentrale Lage, nur wenige Schritte entfernt vom berühmten „Letzten Abendmahl“.

Loretta Schoberer



ZUG UM ZUG

Wohin zieht noch mal der Läufer? Und warum ist meine Dame ständig in Bedrängnis? Schach fand ich immer faszinierend, doch die Regeln waren mir ein Rätsel – bis jetzt! Dank der Serien „Rematch“ und „Das Damengambit“ sowie den YouTube-Videos von „The Big Greek“ habe ich die Grundlagen endlich gemeistert. Nun stelle ich mich jedes Wochenende dem Duell mit meinem Mann, einem erfahrenen Schachspieler. Er schlägt mich zwar noch immer, aber: Es dauert jedes Mal ein bisschen länger.

Ulrike Schädlich



RUNDUM GUT

Ein hochwertiges Accessoire –und der Rest des Outfits kann ganz basic sein. Der Gürtel „Hollyhock Mixed Metal“ von dehanche.com macht jeden Look besonders (um 325 Euro).

Bianka Morgen


 BEAUTY
INSIDER

Die Linie SENSAPUR
hat Dr. Juliane Habig
mit fundiertem Wissen,
großer Leidenschaft und
viel Feingefühl kreiert

Fotos: Petra Stadler Photographie

Mit ihrem cleanen Skincare-Konzept setzt eine erfolgreiche Hautärztin und Beautyexpertin ein klares Statement: Diese Doctor Brand bietet höchst effektive Produkte, die zugleich auch superverträglich sind

DIE PURE POWER

Eine effektive Hautpflege muss nicht aus vielen verschiedenen Produkten bestehen. Denn auch hier gilt: Qualität geht vor Quantität. Diesen Ansatz verfolgt Frau Dr. med. Juliane Habig, die Gründerin des Beauty-Labels SENSAPUR. Wir haben mit ihr über die sechsteilige Skincare gesprochen:

Sie sind eine erfahrene Hautärztin, Allergologin und YouTube-Profi mit vielen Followern. Was hat Sie zur Entwicklung der Linie SENSAPUR inspiriert?

Der Wunsch nach authentischer Qualität und zeitlos schöner Haut. Ich möchte einen neuen Ansatz in die Kosmetik bringen und damit Beautyrituale verändern. Daher enthalten die SENSAPUR-Produkte nur das, was ich meiner Familie, meinen besten Freundinnen und Freunden sowie meiner eigenen Haut geben möchte.

Was sehen Sie als Ursache vieler Hautprobleme?

Sie sind oft Folge einer falsch verstandenen Pflege. Denn Wirk-

samkeit und Verträglichkeit sollten sich nicht ausschließen. Deshalb habe ich meine Erkenntnisse und wissenschaftliche Expertise genutzt und Produkte entwickelt, die den wirklichen Bedürfnissen entsprechen, bei aller Wirksamkeit die Barriere der Haut schonen sowie ihre Funktionen und Schönheit fördern.

Was macht Ihre Produkte so einzigartig?

SENSAPUR ist eine Hautpflege, die aus sehr intelligenten Wirkstoffkompositionen besteht, kompromisslos in der Qualität und dabei verständlich in der Anwendung ist. Die Linie bietet genau die Produkte, die bisher fehlten: mit sehr hoher Wirkstoffdichte in reinsten Zusammensetzungen, ohne hautbelastenden Schnickschnack oder bedenkliche Inhaltsstoffe. Wer sich überzeugen möchte, scannt den QR-Code und sichert sich 20 Prozent Rabatt!

Mehr Informationen auf sensapur.com



Zeit für Gefühle

Unsere liebsten Traditionen für einen emotionalen Jahresausklang – von Rückblicken bis hin zu Visionen fürs neue Jahr



GEDICHTE WICHTELN

Durch das flexible Arbeitsmodell, das uns allen wichtig ist, sehen wir uns als freundin-Team nicht mehr alle Tage. Umso bedeutender sind einmal im Jahr unsere Teamtage ... und diese Tradition: Jede lost eine Kollegin, schreibt für diese ein Mini-Gedicht auf und übergibt es zusammen mit einem kleinen Geschenk. Es ist ein Moment des Beschäftigens mit der anderen Person. Und echte Wertschätzung.

Mateja Mögel

High- und Lowlights

Nach dem Raclette ist bei uns an Weihnachten immer Zeit für einen besonderen Rückblick: Jeder teilt drei Highlights und Lowlights des vergangenen Jahres. Dieser Moment der Ruhe, bevor das neue Jahr beginnt, wird oft emotional – aber genau das macht ihn so wertvoll und schön.

Melissa Kleindienst



PLAYLIST 2025

Am Nachmittag des 31.12. gehört die Zeit mir und meiner Musik: Ich höre alle Songs, die ich dieses Jahr auf meiner Playlist gespeichert habe, chronologisch durch. Dabei lasse ich die schönsten Momente Revue passieren – untermalt vom Soundtrack des Jahres, wie „Good Luck, Babel!“ von Chappell Roan oder „Eine Ode an Wien“ von Bibiza. Erst danach bin ich bereit, ins neue Jahr zu starten.

Ulrike Schädlich



Post an die Zukunft

Am 31. Dezember schreibe ich einen Brief an mich selbst, in dem steht, wie das Jahr für mich war – und was ich mir fürs nächste wünsche. Davor lese ich den Brief vom letzten Jahr. Und staune jedes Mal darüber, was inzwischen alles passiert ist.

Okka Rohd

WÜNSCHE VERBRENNEN

In den großen Rauhnächten (Heiligabend, Silvester und in der Nacht auf den 6. Januar) übergebe ich meine Wünsche für das neue Jahr ans Universum. Dafür schreibe ich vier davon auf Zettel, werfe in jeder Nacht einen ins Feuer – bis einer übrig bleibt. Um diesen Wunsch soll ich mich nach altem Glauben selbst kümmern. Hokuspokus? Vielleicht. Aber bei mir gingen die Wünsche bisher immer in Erfüllung!

Barbara Sonnentag

VISIONBOARD

Jedes Jahr gestalte ich mit einer Freundin ein Visionboard für das kommende Jahr. Es wird dann entweder der Hintergrund meines Laptops oder hängt ausgedruckt über meinem Schreibtisch – eine tägliche Erinnerung an meine Ziele und Wünsche.

Joelle Bertsch

STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!*



Kapseln & Stix

hochdosiert

+ Vitamin D3 in 3 Stärken
2.000 I.E.
4.000 I.E.
7.000 I.E.

+ Vitamin K2
+ Magnesium 300 mg


*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. **Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT 09/25 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate.

cevak.com

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland



seit 1948

A woman wearing a colorful headscarf and a red long-sleeved shirt under a dark vest is kneeling on a rocky, light-colored ground. She is holding a small green plant with both hands. The background shows a steep, light-colored rock face under a clear blue sky. The overall scene is arid and high-altitude.

Ganz oben im Norden Nepals,
nahe der Grenze zu Tibet,
wachsen 100 Apfelbäumchen in
einer steinigen Schlucht auf
4200 Metern Höhe. Gepflanzt
von Frauen, die sich entschieden
haben, etwas zu verändern.
Eine Reportage über den Mut,
etwas anders zu machen –
und die Kraft eines Anfangs

Die Zukunft

Bis zur Ernte dauert es noch fünf, sechs Jahre. Karchung und Pemba (rechts) haben die Apfelbäumchen mitgepflanzt und helfen ihnen beim Großwerden

Text: Okka Rohd — Fotos: Karolin Klüppel

pflanzen



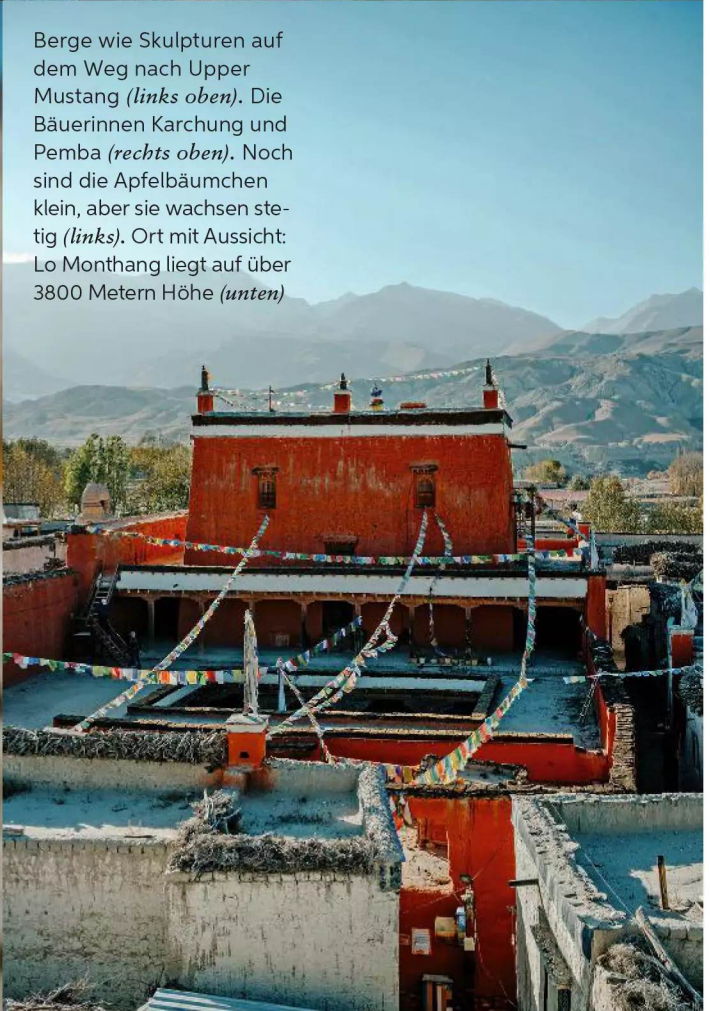
Da sind wir also. Vor uns liegt ein weites Feld mit vier Parzellen. Der Boden ist so steinig wie die Kulisse eines Science-Fiction-Films über die erste Mondbesiedlung. Und doch stehen hier vollkommen unbeirrt: 100 kleine Apfelbäumchen. Manche reichen uns bis zum Bauchnabel, andere schon bis zum Kinn. In fünf oder sechs Jahren werden sie dunkelrote Früchte tragen – etwas kleiner als Red Delicious aus dem Supermarkt, aber von intensiver Süße. Die Schlucht, in der wir stehen, befindet sich ganz im Norden Nepals, nicht weit von der Grenze zu Tibet, auf 4200 Metern Höhe. Die Zugspitze liegt 1200 Meter tiefer. Gut möglich, dass dies die höchste Apfelplantage der Welt ist, aber entscheidend ist das nicht. Denn worum es geht, ist kein Superlativ. Sondern ein Anfang.

Fünf Tage hat es gedauert, bis wir hier oben angekommen sind. Über 6000 Kilometer von Berlin in die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Weiter mit Yeti Airlines nach Pokhara, dann im Helikopter vorbei an den Gipfeln der Annapurna-Kette ins 1214-Einwohner-Dorf Jomsom auf 2743 Metern Höhe.

Am Morgen danach elf Stunden im Jeep Richtung Norden auf einer rumpeligen Schotterstraße, die sich in endlosen Kurven durchs Hochgebirge windet. Unterwegs Bergdörfer, Klöster, Gebetsfahnen, Stille, hupende Busse. Unser Etappenziel: Lo Monthang – Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Mustang, das erst seit 1992 für ausländische Reisende geöffnet wurde und bis heute nur mit einer Sondergenehmigung zugänglich ist. Von dort: eine weitere Jeepfahrt nach Thingkar und Khimling – zwei Dörfer auf über 4000 Metern Höhe. Das eine mit etwa 100, das andere mit etwa 70 Bewohnern. Und noch eine allerletzte kurze Fahrt weiter: zum Feld, für das wir gekommen sind.

Dass sie einmal auf einem staubigen Feld in Nepal vor Apfelbäumen stehen würden, hätten sich Daniela Lindner und Susanne von der Heide vermutlich selbst nicht gedacht. Die beiden sind es, die uns dieses Projekt vor Ort vorstellen, sie sind seit Jahren befreundet, reisen oft zusammen. Lindner, 69, ist Mitinhaberin der deutschen Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind, die weltweit Initiativen für Frauen in abgelegenen Regionen wie Upper Mustang unterstützt. Susanne von der Heide, 68, lebt seit fast drei Jahrzehnten in Nepal und ist Vorsitzende der Stiftung HimalAsia, die seit vielen Jahren soziale und kulturelle Projekte in der Region voranbringt. 2023 waren beide zur Hochzeit des Kronprinzenpaars von Mustang eingeladen. Ein dreitägiges Fest, das ihnen nicht nur wegen der Feierlichkeiten in Erinnerung blieb, sondern auch wegen eines Gesprächs mit den Frauen aus Thingkar und Khimling. Die hatten von Apfelprojekten weiter südlich im Land gehört und erzählten Lindner und von der Heide von ihrer Idee, so etwas auch bei sich umzusetzen. Auch hier könnten Äpfel für sichere Einkünfte sorgen, so ihr Traum.

Vor ein paar Jahren wäre das auf so einer Höhe noch undenkbar gewesen. Doch wie auf der ganzen Welt verändert sich auch in Nepal das Klima stark. Früher fiel regelmäßig Schnee, heute bleibt er aus. Stattdessen: intensive Sommerregen und ausgetrocknete Quellen. Weil Bäche verschwanden, mussten ganze Dörfer umgesiedelt werden. Zwischen 2012 und 2023 ist die Durchschnittstemperatur »



Berge wie Skulpturen auf dem Weg nach Upper Mustang (*links oben*). Die Bäuerinnen Karchung und Pemba (*rechts oben*). Noch sind die Apfelbäumchen klein, aber sie wachsen stetig (*links*). Ort mit Aussicht: Lo Monthang liegt auf über 3800 Metern Höhe (*unten*)



»Vielleicht ist es naiv, aber
ich glaube daran, dass selbst
im Schlechten noch etwas
Gutes wachsen kann«

Daniela Lindner

Zwischen Jomsom und
Lo Monthang führt
der Weg durchs Hoch-
gebirge (*oben links*).
Zu Pembas Zuhause
gehört ein Gebetsraum
(*darunter*). Fast fertig:
das Mittagessen (*oben
rechts*). Unterstützen
das Projekt in Nepal:
Susanne von der Heide
(*im Bild links*) und
Daniela Lindner (*rechts*)





Pemba bereitet Dal Bhat zu, das klassische nepalesische Gericht aus Linsensuppe und Reis. Heute sind Kartoffeln dabei (im Bild links zu sehen)

in Jomsom um ein halbes Grad gestiegen. Der Sommerregen hat sich mehr als verdoppelt. Doch der Klimawandel bedeutet auch: Wo früher kaum etwas wuchs, lässt sich heute etwas anpflanzen. Zusammen mit den Frauen aus Thingkar und Khimling haben Lindner und von der Heide beschlossen, genau das zu versuchen – und in der Klimakatastrophe auch Chancen zu sehen. „Vielleicht ist es naiv“, sagt Lindner, „aber ich glaube daran, dass selbst im Schlechten noch etwas Gutes wachsen kann.“

In Wahrheit ist es kein bisschen naiv, sondern eine kluge Rechnung. Bislang lebten die meisten Familien in Thingkar und Khimling von dem, was das Hochgebirge hergab: etwas Landwirtschaft und Viehzucht. Dazu Sanddorn, dessen Beeren alle zwei Jahre geerntet und zu Saft gepresst werden können. Mit den Äpfeln ist das anders. Sie geben den Menschen eine Perspektive, wo zuvor vor allem Durchhalten war. Sie verbessern nicht nur ihre Ernährung, sondern schaffen auch ein zusätzliches Einkommen – eines, das sich in die Zukunft

investieren lässt. Und weil es die Frauen sind, die die Äpfel anbauen, wird auch ihre Unabhängigkeit gestärkt. Vielleicht gelingt es so sogar, die Kinder in den Dörfern zu halten, statt sie in die Städte oder ins Ausland ziehen zu lassen. Rund 7,6 Millionen Menschen in Nepal waren 2023 von Unterernährung betroffen – in einem Land mit rund 30 Millionen Einwohnern. Nepal hat einen Bürgerkrieg und große Erdbeben hinter sich. Und eine Demokratie, die immer wieder ins Wanken gerät – zuletzt im September 2025, als nach massiven Protesten die Regierung zurücktreten musste. In einer solchen Gegenwart können 100 Bäumchen bedeuten, dass Zukunft wieder etwas wird, worauf man hoffen darf.

Seit Anfang des Jahres haben die Frauen bei einem Apfelexperten gelernt, wie man die Bäume pflanzt – wie man sie schneidet, düngt, wässert. Und welche Sorten auf 4200 Metern überhaupt wachsen können. Sie haben eine Schlucht mit gutem Boden gefunden, Steine geschleppt und Mauern errichtet, um das Feld vor Wind und Tieren zu schützen. Am An- ➤

Hinter dem Pappelhain
liegt das Feld mit den
Apfelbäumen. Vom
Khimling braucht man
hierher ungefähr
eine Stunde zu Fuß



Worauf die Frauen am stolzesten sind? Dass sie sich durch- gesetzt haben

fang, erzählt Karchung, 39, Vorsitzende der Landfrauengruppe hier – eine von vielen in Upper Mustang –, waren die Männer gar nicht begeistert von der Apfelbaumidee. Es gibt doch schon genug zu tun. Die Frauen betreuen die Kinder, kochen das Essen, kümmern sich um den Haushalt, melken die Kühe, arbeiten auf den Feldern. Und die Apfelplantage liegt eine gute Stunde Fußweg entfernt. Aber sie haben nicht locker gelassen. Dass ungewöhnliche Projekte funktionieren können, haben schließlich schon die Pappeln gezeigt, die seit sieben, acht Jahren angepflanzt werden – für Hausbau, Dächer und Feuerholz. Früher mussten die Frauen den Dung der Yaks einsammeln und trocknen, um zu heizen. Karchung sitzt aufrecht auf ihrer Bank, die Hände im Schoß. Sie spricht ruhig, aber mit fester Stimme. Wenn sie lacht, lachen die anderen mit. Und sie lacht viel. Schwer zu sagen, was mitreißender ist – ihre Herzlichkeit, ihre Entschlossenheit oder ihre Klarheit. Worauf sie am stolzesten sind? „Dass wir uns am Ende durchgesetzt haben“, sagt Karchung.

In Thingkar steht jetzt ein Duschhäuschen. Das hatten sie sich von Daniela Lindner gewünscht, um nach der Arbeit duschen zu können. Bislang konnten sie das nur zwei- bis dreimal im Jahr tun, wenn sie das Dorf Richtung Süden verließen. Die Fliesen sind schon verlegt: Fische im Meer und Delfine, die in hohem Bogen aus dem Wasser springen. Wenn im Frühjahr der Solartechniker kommt, wird es auch warmes Wasser geben. Man muss Daniela Lindner und Susanne von der Heide nicht fragen, warum sie die Frauen »



Lactose- Intoleranz?

Das Power-Duo aus der Apotheke

- Teilbare Tablette mit 18000 Einheiten im Tablettenspender und 200er Nachfüllpack
- Auch als Kapsel im praktischen kleinen Kreditkartenformat-Blister
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**

Seit 24 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.



Susanne von der Heide im Gespräch mit Frauen aus Thingkar (*links*). Im Dorf entsteht gerade ein Duschhäuschen (*unten*). So sehen die Bäume aus, wenn sie einmal rote Früchte tragen (*rechts*)



»Hilfe heißt hier nicht:
sagen, was besser wäre.
Sondern: zuhören,
was gebraucht wird«

unterstützen. Es zeigt sich in Nebensätzen, in dem, was sie tun. Vor allem aber in dem, was sie nicht tun. Sie lassen sich nicht feiern, sie lassen Platz. Susanne von der Heide bringt eine Tasche voll kleiner Aufmerksamkeiten mit, darunter zwei große Tüten Kekse für die Nonnenschülerinnen in einem Kloster, das wir auf der Rückfahrt besuchen. Dessen Äbtissin kennt sie, seit die selbst Nonnenschülerin war. Die Dusche? Die Apfelbäume? Die Schulungen? Nicht Lindners Ideen, sondern Antworten auf Wünsche aus der Landfrauengruppe. Hilfe heißt hier nicht: sagen, was besser wäre. Sondern: zuhören, was gebraucht wird. Versuchen, es möglich zu machen. Und dann zurückkommen, alle paar Monate. Schauen, wie es läuft. Und wieder zuhören.

Bevor wir gehen, legen die Frauen jeder von uns einen weißen Schal um. Ein Zeichen des Respektes, des Dankes – und ein guter Wunsch, der uns auf dem Weg nach Hause begleiten soll. Wir schauen so lange wie möglich zurück, bis sie irgendwann aus unserem Blick verschwinden: die Frauen, die winken

und ihre Hände zum Abschied aneinanderlegen und „Namaste“ rufen. Gut möglich, dass wir irgendwann vergessen, wie golden die Pappelwälder in dieser Landschaft geleuchtet haben. Wie wütend der Wind in den Bergen wehen kann, wenn er einmal loslegt. Oder wie die Mischung aus schwarzem Tee und salziger Butter schmeckt, die Buttermilch genannt wird – salzig, wärmend, fremd. Aber dieser Moment wird bleiben.

Das Überraschendste? Dass das Apfelbaumfeld in der Schlucht nicht nur das Leben der Frauen in Thingkar und Khimling verändert, sondern auch das derer, die hierherkommen. Nepal verschiebt etwas in einem, ganz leise nur, aber spürbar. Der eigene Blick wird weicher – und präziser. Was zählt. Was wirklich gebraucht wird. Wie wenig selbstverständlich das Selbstverständliche ist. Dass sich in Krisen auch Chancen verstecken. Und selbst auf steinigem Boden etwas wachsen kann, wenn man es nur wagt. 🍎

Wissenswertes

UNTERSTÜTZUNG, DIE ANKOMMT

Wenn Sie für dieses Projekt in Nepal spenden möchten: Michael Lindner gemeinnütziger Förderverein e. V., DE 64 6665 0085 0005 1868 97, Verwendungszweck: Nepal + Spender-Adresse (für eine Spendenbescheinigung).

teilweise in Nepal liegen, gehört zum Beispiel der Mount Everest (8848,86 Meter hoch).

ANNEMARIE BÖRLIND

Das Unternehmen wurde 1959 von Annemarie Lindner gemeinsam mit ihrem Ehemann Walter Lindner und dem Geschäftspartner Hermann Börner gegründet. Heute wird das vielfach ausgezeichnete Familienunternehmen in dritter Generation geführt. Forschung, Entwicklung und Herstellung finden am Standort im Schwarzwald statt. Produziert wird mit eigenem Quellwasser aus 166 Metern Tiefe. Mehr unter boerlind.com

3 NEPAL-FAKTEN, DIE ÜBERRASCHEN

- Der Zeitunterschied zu Deutschland beträgt ungewöhnliche 4 Stunden und 45 Minuten.
- Nepals Flagge ist die einzige, die aus zwei übereinanderliegenden Dreiecken besteht.
- Zu den berühmten Achteausendern, die ganz oder

BANGLADESCH: Unser Team versorgt den 4-jährigen Shofi. Er hat eine entzündete Wunde und sein Vater Anas M. beruhigt ihn. Sie sind Rohingya und leben im größten Flüchtlingscamp der Welt. © Ante Bußmann/MSF



MIT IHRER SPENDE

HALTEN SIE HOFFNUNG AM LEBEN

Mit **51 Euro** kann **ÄRZTE OHNE GRENZEN** zum Beispiel das sterile Material bereitstellen, um die Wunden von 15 Patient*innen zu versorgen.

♥ Jetzt spenden



Spendenkonto: SozialBank
Empfänger: ÄRZTE OHNE GRENZEN e. V.
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX
www.aerzte-ohne-grenzen.de/spende

Vom Leben gelernt

Gute Fragen und ehrliche Antworten von tollen Frauen. Dieses Mal mit SOPHIA KIMMIG, Biologin und Autorin

Zuletzt veröffentlichte Sophia Kimmig: "Move!: Wie Fortbewegung das Leben der Tiere bestimmt", Carl Hanser Verlag, 26 Euro

Beschreiben Sie sich in 3 Wörtern!
Neugierig, begeisterungsfähig, kreativ

Was sollten mehr Menschen über Biologie wissen?

Biologie ist das, was uns mit allen anderen Lebewesen verbindet. Sie ist unsere Geschichte, unsere Zukunft und das, was uns ausmacht.

Was würden Sie ändern, wenn Sie die Macht dazu hätten?

Dass es mehr echte Empathie in der Welt gäbe – für Menschen und für die anderen Lebewesen da draußen. Und dass Hunde genauso alt wie Menschen werden.

Womit beeindruckt man Sie?

Mit einem entspannten, konstruktiven Umgang mit Kritik. Eine gute Fehlerkultur macht das Leben für alle leichter und besser.

Was sollte jede Frau über Karriere wissen?

Dass es unglaublich viele Möglichkeiten gibt, sich zu verwirklichen, und dass man seinen Weg immer wieder verändern kann.

Wie würden Sie 1000 Euro anlegen, wenn Sie sie übrig hätten?

Zählt es als Anlage, eine Waldhütte zu mieten und mit Eichhörnchen zu reden?

Was bewegt Sie gerade wirklich?

Der Zustand unserer Umwelt und wie es möglich ist, diese wundervolle, Millionenjahre alte Vielfalt zu erhalten. Und wie man angesichts so manch beängstigender Entwicklung resilient bleibt und seine kleinen Freuden im Alltag findet.

Was macht Ihnen Gänsehaut?

Zahnputz-Geräusche von anderen.



Kathrin Dahm, Coach für Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung gibt Tipps



POST FÜR MICH

Warum bin ich so streng mit mir? Wie lerne ich, Hilfe anzunehmen? Wie gehe ich mit Zurückweisung um? Im freudlin Newsletter „Ein Moment für mich“ hilft uns Expertin Kathrin Dahm, uns selbst besser zu verstehen. Kurz, auf den Punkt und mit reflektierenden Fragen und kurzen Challenges – jeden Sonntag. Jetzt kostenlos über den QR-Code anmelden.



54%

der Deutschen träumen laut einer Studie der Interhyp von einem frei stehenden Einfamilienhaus – doch der Trend zeigt: Die Wohnwünsche werden bescheidener. 17 % wären auch schon mit einer eigenen Wohnung glücklich – das sind 5 Prozent mehr als 2024.

Quelle: Interhyp, Wohnraumstudie 2025



54%

unserer Führungspositionen
sind mit Frauen besetzt

MEHR
ERFAHREN



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

Dieses Engagement wird in der gesamten Organisation gelebt.

L'ORÉAL
GROUPE

**CREATE THE BEAUTY
THAT MOVES THE WORLD**

GLITZER-LIDSTRICH

Wenn das restliche Make-up dezent bleibt, kann ein Glitzer-Liner die Hauptrolle spielen, ohne dass der Look überladen wirkt. Bei Modeleitung Ina Reuter wurden Rötungen nur punktuell mit einem Concealer abgedeckt, auf Foundation wurde komplett verzichtet. So wirkt die Haut frisch und nicht maskenhaft. Ein Hauch Bronzer auf dem höchsten Punkten der Wangenknochen und ein leichter Lipgloss sorgen für zusätzliche Frische. Für den Lidstrich eignet sich am besten ein lilafarbener Gel-Eyeliner, damit lässt sich besonders präzise arbeiten. Wichtig ist, dass er ordentlich Sparkle enthält. Den Strich so nah wie möglich am oberen Wimpernkranz ziehen, zum äußeren Augenwinkel hin verbreitern und in einen kleinen Wing mit leichtem Schwung nach oben auslaufen lassen. Tipp: Damit der Lidstrich gleichmäßig wird, den Ellbogen aufstützen und (vor dem Spiegel) leicht nach unten schauen. Zum Abschluss die Wimpern oben und unten schwarz tuschen.

„Glitzer? In Lila? Da hätte ich mich selbst nie range-
traut“, sagt Ina
Reuter. „Zu mei-
ner Überraschung
sieht der Lidstrich
supercool aus.
Und selbst ein
schwarzes Outfit
wirkt damit
sofort stylisher.“

So wird *Glitzer* erwachsen!

Von zartem Schimmer bis zum
Statement-Look – vier Kolleginnen
aus der freundin-Redaktion
zeigen, wie glitzerndes Make-up
edel und feierlich wirkt

„Mir gefällt, dass man dieses Make-up auch super tagsüber tragen kann, wenn man den Schimmer etwas reduziert“, sagt Sophia Feldmer

ALLOVER-GLOW

Statt von plakativem Glitzer lebt Textchefin Sophia Feldmers Make-up von subtilem Glow. Ein ausgleichender Primer sorgt für eine ebenmäßige Haut, die das Licht schön reflektiert. Darüber wird nur eine leichte BB-Cream aufgetragen. Auf Puder wird bewusst verzichtet, damit der natürliche Schimmer erhalten bleibt. Anschließend wird Highlighter mit einem Pinsel auf die Wangenknochen aufgetragen. Um die perfekte Stelle zu finden, einfach den Wangenknochen ertasten und den Highlighter dort auftupfen, wo er am höchsten ist. Danach in einer C-Form sanft Richtung Schläfen verblenden. Für die Augenlider eignet sich ein Creme-Lidschatten in einem Champagnerton. Um den Glow zu intensivieren, kann zusätzlich etwas Puder-Highlighter mit den Fingern sanft aufgetupft werden. Zum Abschluss die Wimpern tuschen und die Lippen mit einem Gloss zum Glänzen bringen.

LINKS: JACKE VON SUMMUM; RECHTS: KLEID VON H&M; EARCUFF VON PILGRIM; RING VON FEIN

A portrait of a woman with long dark hair, smiling and looking upwards. She is wearing a dark blazer and has red lipstick and red nail polish. The background is a solid reddish-brown color.

GLITTER-LIPPE

Damit ein leuchtend roter Mund wie hier bei Kulturredakteurin Ulrike Schädlich seinen großen Auftritt hat, zunächst Augenringe mit pfirsichfarbenem Concealer neutralisieren. Achtung: Zu helle Töne lassen die Partie schnell grau wirken. Einen Hauch Bronzer auf die Wangenknochen geben, auf die Lider kommt ein warmer Brauntön, auf die Wimpern Mascara. Dann die Lippenkontur mit einem Lipliner nachzeichnen. Besonders exakt gelingt das, wenn man zuerst ein kleines X am Amorbogen setzt und die Kontur mit einzelnen kurzen Strichen nachzieht, die anschließend verbunden werden. Danach einen roten Lippenstift auftragen. Für das Funkeln Glitzerpartikel im Anschluss mit Finger oder Pinsel aufpressen, nicht wischen oder in Kreisen verteilen. Zu viel erwischt? Mit sanft klebendem Tape punktuell abtupfen. Für die weniger plakative Schnell-Variante einen roten Gloss mit Glitzerpartikeln verwenden.

„Roter Lippenstift ist genau mein Ding. Glitzer war bisher nicht so meins – aber ich bin begeistert, wie elegant und extravagant diese Kombi aussieht“, freut sich Ulrike Schädlich



Joelle Bertsch
ist begeistert:
„Unglaublich,
wie viel Wirkung
transparente
Glitzerpailletten
haben können.
Und der Look
hat gerade
mal 10 Minuten
gedauert.“

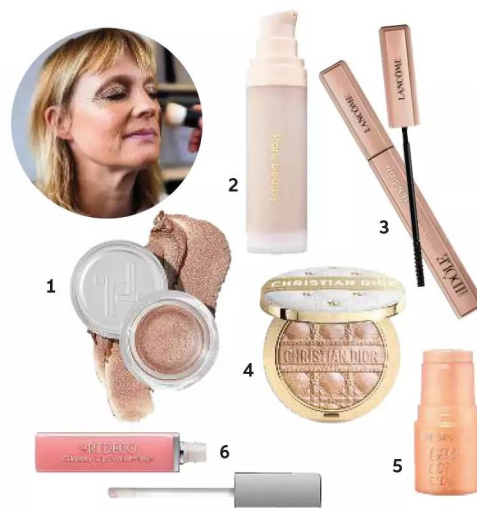
PAILLETTEN-AUGEN

Beim Look von Social Media Redakteurin Joelle Bertsch steht die Augenpartie im Mittelpunkt. Darum wurden die Augenringe als Erstes aufgehellt. Sind sie nur mild wie bei Joelle, reicht dafür ein Concealer mit einer leichten Textur, der auch noch Schimmerpartikel enthält, denn das bringt zusätzlich Frische. Auf die Wangen etwas Puderrouge geben, Mascara auf die Wimpern, auf die Lippen ein Gloss in softem Rosé. Damit die Glitter-Partikel um die Augen halten, zuerst eine dünne Schicht Glitter-Primer oder cremigen, transparenten Lidschatten auf Lid und zur Schläfe hin einklopfen. Ein paar Sekunden warten, bis sich die Fläche leicht klebrig anfühlt, dann hält der Glitzer optimal. Silbrig-transparente Partikel mit der Fingerkuppe aufpressen, nicht wischen, am Lid dichter, nach außen hin lockerer. Zum Fixieren Setting Spray auf Pinsel oder Finger sprühen und sanft andrücken.

So gelingt der Look



1 „Mixes Signals Dual-Ended Cream Liquid Shadow Stick“ in „Committed/Conflicted“ von **Morphe**, um 18 Euro. 2 „Power Fabric Concealer“ von **Armani**, um 43 Euro. 3 „Faux Filler Hochglänzender Lipgloss“ von **Huda Beauty**, um 20 Euro. 4 „Grow & Tint Mascara Deep Black“ von **M. Asam**, um 19 Euro. 5 „Soft-Sculpt Transforming Skin Enhancer Bronzerbalsam“ von **By Mario**, um 38 Euro



1 Cremiger Lidschatten „Eye2Eye“ in „Dawn“ von **Trinny London**, um 24 Euro. 2 „Always An Optimist Pore Diffusing Primer“ von **Rare Beauty**, um 35 Euro. 3 „Idôle Flutter Extension Mascara“ von **Lancôme**, um 35 Euro. 4 Highlighter „Forever Glow Luminizer“ von **Dior**, um 62 Euro. 5 Highlighter Stick „Baby Got Glow“ von **Essence**, um 3,30 Euro. 6 Lipgloss „Glossy Lip Volumizer Cool Nude“ von **Artdeco**, um 13 Euro



1 „Glitterstreuer“ von **Moon Glitter**, um 8 Euro. 2 Lidschattenpalette „Les 4 Ombres Boutons“ in „Boutons Couture“ von **Chanel**, um 82 Euro. 3 Lipgloss „3D Hydra“ in „von Kiki“, um 13 Euro. 4 „Double Wear Stay-In-Place 24-Hour Concealer“ von **Estee Lauder**, um 36 Euro. 5 „Lipliner Color Riche 300 Le Rouge Paris“ von **L'Oréal Paris**, um 4 Euro. 6 „The Falsies Surreal Mascara“ von **Maybelline New York**, um 14 Euro



1 „Air Blush Cream“ in „Lush“ von **Sweed**, um 33 Euro. 2 „Lipgloss Glaze Oil“ in „Soft Bonbon“ von **Trend it up**, um 2,50 Euro. 3 „Glitter Primer“ von **NYX**, um 9 Euro. 4 „Get Loose Glitter Gel Nr. 2“ von **Unleashia**, um 12 Euro. 5 Concealer „Touche Éclat“ von **Yves Saint Laurent**, um 42 Euro

Trink dich glatt?

Ob in den Kaffee oder das Müsli gerührt – Supplements mit Kollagen gelten als neues Wundermittel für straffere Haut. Hier kommen alle wichtigen Fakten zu dem Beauty-Pulver

Text: Kristin Suhr

1

Was ist Kollagen überhaupt?

Kollagen ist ein körpereigenes Strukturprotein, quasi das Gerüst unseres Bindegewebes, das u.a. Haut, Sehnen und Blutgefäße stabilisiert. Es sorgt dafür, dass unsere Haut elastisch bleibt, sich nach Dehnung zurückbildet und nicht „durchhängt“. Mit dem Alter wird aber weniger neues Kollagen gebildet und bestehendes schneller abgebaut. Studien belegen, dass die Kollagenproduktion bereits ab Mitte 20 zu sinken beginnt, etwa um 1 Prozent pro Jahr. Dieser Rückgang kann durch Faktoren wie UV-Strahlung, Rauchen oder hormonelle Umstellungen, etwa in der Menopause, beschleunigt werden.



Gut zu wissen: Kollagensupplements können besser wirken, wenn man sie mit Vitamin C und Zink kombiniert

2

Wie wird Kollagen eingenommen? Und wie kommt es „in“ die Haut?

Es gibt inzwischen unterschiedlichste Präparate: Kollagen in Pulverform, das in den Kaffee oder Tee gemischt wird, Trinkampullen und sogar mit Kollagen angereichertes Porridge. Aber kommt oral eingenommenes Kollagen überhaupt in der Haut an? „Ja, das tut es – und das ist inzwischen auch wissenschaftlich gut belegt“, sagt Dr. Katharina Brüggeman, Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Anti-Aging aus Berlin. Nach der Einnahme wird das Kollagen im Verdauungstrakt in Peptide und Aminosäuren zerlegt. Diese gelangen über den Blutkreislauf in das Bindegewebe, wo sie die Zellen, die körpereigenes Kollagen produzieren, stimulieren. Besonders wichtig für die Haut und gut verwertet werden Kollagenpeptide des Typs I (teilweise auch des Typs III) – welcher Typ enthalten ist, steht auf der Verpackung oder in der Zutatenliste.

3

Wie viel sollte man nehmen und wann sieht man Verbesserungen?

Kollagen ist kein schneller Schönheitsbooster, Regelmäßigkeit ist entscheidend: „Die meisten Studien zeigen positive Effekte im Sinne von glatterer, prallerer und durchfeuchter Haut nach sechs bis acht Wochen bei einer täglichen Einnahme von etwa fünf bis zehn Gramm Kollagenpeptiden. Wobei sich die Ergebnisse mit längerer Einnahme noch verstärken können“, so Dr. Brüggemann. Trotzdem sollte man keine Wunder erwarten. Kollagen ist eine Ergänzung, kein Ersatz für eine gute Pflegeroutine, täglichen Sonnenschutz und einen insgesamt gesunden Lebensstil. Wichtig ist außerdem, auf möglichst reine Produkte ohne unnötige Füll- oder Aromastoffe zu setzen, denn auf die können manche Menschen empfindlich reagieren. Abgesehen davon sind Nebenwirkungen bei Kollagensupplements äußerst selten.

4

Woher stammt das Kollagen?

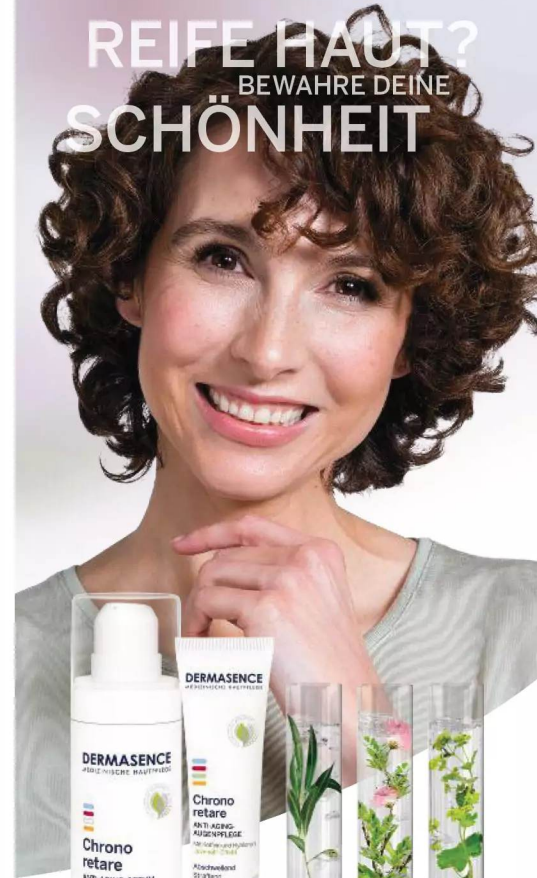
Kollagen wird ausschließlich aus tierischem Gewebe gewonnen, meist aus Haut, Knochen und Bindegewebe von Rindern, Schweinen oder Fischen. Es gibt jedoch pflanzliche Alternativen, die die körpereigene Kollagenproduktion unterstützen. Dazu zählen bestimmte Aminosäuren, Vitamin C, Zink, Kupfer und pflanzliche Extrakte wie z.B. Bambus- oder Hagebuttenextrakt. Diese Stoffe lassen sich entweder gezielt als Supplement einnehmen oder über die Ernährung zuführen, etwa über eine eiweißreiche, pflanzenbetonte Kost mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten und Vitamin-C-reichem Obst und Gemüse.

GETESTET & FÜR GUT BEFUNDEN



- 1 Kollagenpulver von Glow 25, 450 g um 30 Euro. 2 Monatspackung Trinkampullen von Elasten, um 80 Euro. 3 „Pure Kollagenpulver“ von Doppelherz, 200 g um 12 Euro. 4 In Porridge-Form mit 10 g Kollagen pro Portion: „Collagen + Porridge Berry“ von Corridge, 420 g um 22 Euro. 5 „Kollagenpulver“ von Medi Collagen, 300 g um 40 Euro

REIFE HAUT? BEWAHRE DEINE SCHÖNHEIT



Serum:
30 ml | PZN 13831642
Augenpflege:
15 ml | PZN 13831636

Chrono retare

Für die Haut ab 45 – ideal für Frauen in der Menopause

Anti-Aging-Serum

- Regeneriert die Haut
- Mindert vorzeitige Hautalterung
- Lässt die Haut praller und glatter erscheinen

Anti-Aging-Augenpflege

- Abschwellend bei Augenringen und Tränensäcken
- Regenerierend und hautstraffend
- Erhält die Spannkraft der Augenlider

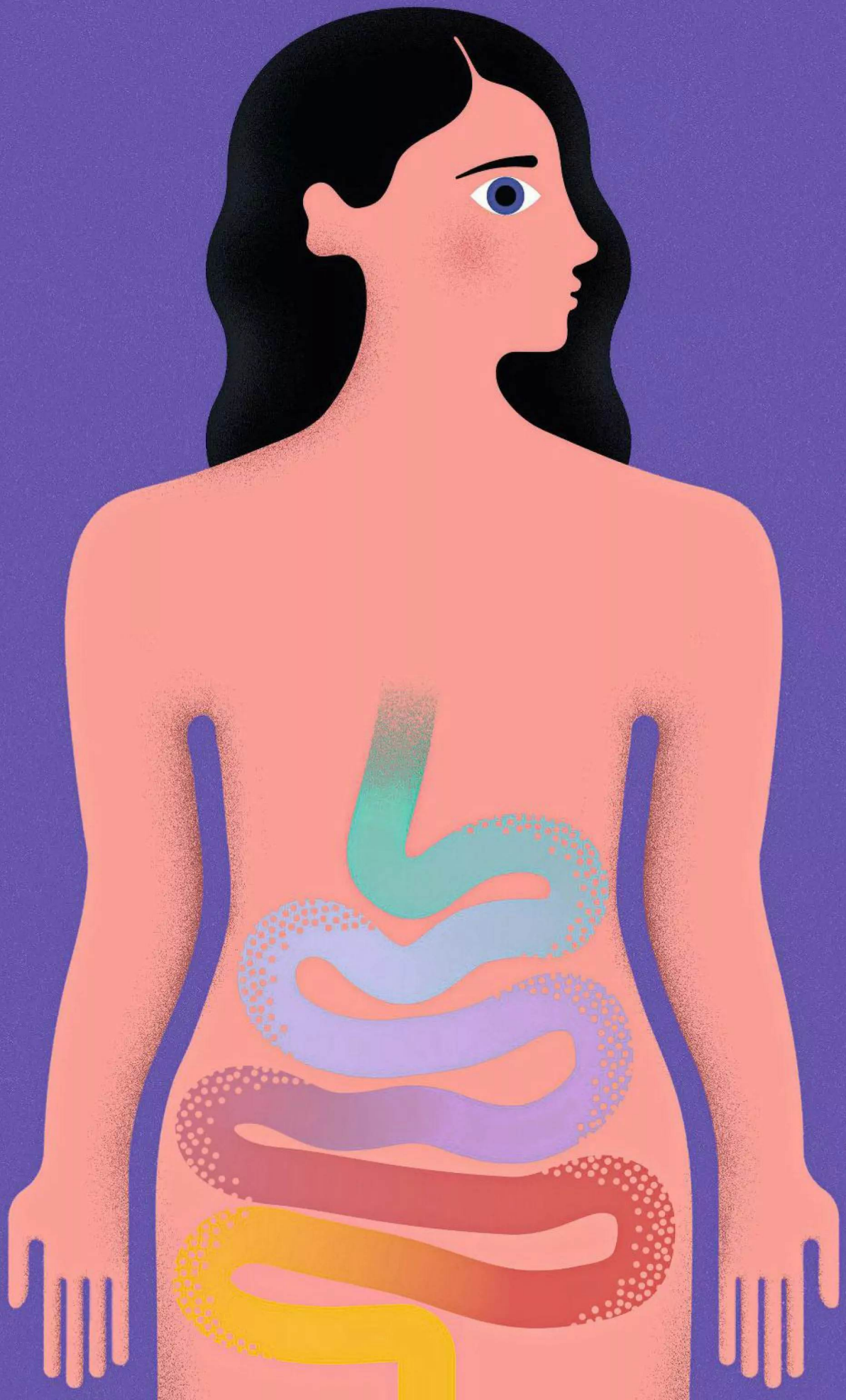
Teil des Anti-Aging-Pflegeprogramms



Mehr Informationen zu Chrono retare finden Sie hier

Für Sie in Ihrer Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



Mein Darm & ich

Frauen leiden deutlich häufiger unter Verdauungsproblemen als Männer. Warum das so ist, erläutert Prof. Julia Seiderer-Nack. Die Münchner Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin erklärt auch, warum sich hinter der Diagnose „Reizdarm“ oft gynäkologische Erkrankungen wie Endometriose und PCOS verbergen und weshalb eine darmfreundliche Ernährung lohnt



Der Darm ist ein schlauchförmiges Organ, das sich in Schlingen durch den Bauch windet. Innen liegt eine weiche Schleimhaut mit feinen Fältchen und Zotten; wellenförmige Bewegungen (Peristaltik) schieben den Nahrungsbrei voran – unterstützt von einem dichten Netz aus Nerven, Blutgefäßen und Milliarden Darmbakterien.

Gleichzeitig ist der Darm ein schambehaftetes Thema. Viele halten Beschwerden zurück, aus Peinlichkeit oder Unsicherheit. Dabei gilt: nicht zimperlich sein. Offen über Blähungen, Bauchschmerzen, Stuhlgang und Co. zu sprechen, ist der Schlüssel zu guter Diagnostik und wirksamer Hilfe – gerade für Frauen, deren Verdauung oft anders tickt. Wir fangen damit an:

Frau Prof. Seiderer-Nack, bei einer kleinen, nicht repräsentativen Umfrage im Freundinnenkreis stellte sich heraus: Die meisten pupsen mehr als ihre Männer. Warum ist das so? Frauen haben eine längere Verdaungszeit. Und tendenziell ernähren sich mehr Frauen sehr gesundheitsbewusst. Sie essen zum Beispiel viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Das sind Lebensmittel, die potenziell mehr Luft bilden. Das muss aber nicht unbedingt einen Krankheitswert haben.

Unterscheidet sich der weibliche Darm vom männlichen auch rein äußerlich?

Der Darm von Frauen ist ca. zehn Zentimeter länger und muss sich das Becken mit den Fortpflanzungsorganen teilen. Durch ihre Nachbarinnen Gebärmutter und Eierstöcke sind Frauendärme deshalb eingeschränkter in ihrer Beweglichkeit.

Wozu führt der Platzmangel?

In der Schwangerschaft sieht man es besonders deutlich: Im Bauch wird es eng, der Darm wird verdrängt – das führt häufig zu mehr Verstopfung und Blähungen. Zyklusabhängig kann Ähnliches passieren: Eine geschwollene Gebärmutter und hormonelle Veränderungen – vor allem mehr Progesteron – verlangsamen die Darmbewegung. Dadurch treten Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder Verstopfung in bestimmten Phasen des Zyklus häufiger auf.

Hängen Darmprobleme auch damit zusammen, dass der Beckenboden nach Schwangerschaft/Geburt schwächer ist?

Das kann eine Rolle spielen. Das muss auch nicht unmittelbar nach einer Schwangerschaft sein, denn diese Beckenbodenschwächen sehen wir oft erst so ab dem 50., 60. Lebensjahr. Der Beckenboden hat eine Haltefunktion nicht

»Frauen haben andere Darmbakterien, die mehr Luft bilden«

VIRENABWEHR AUS DER NATUR.

nur für die Blase, sondern auch für den Enddarm. Eine Schwäche dieser Stützfunktion kann z. B. zu einer unvollständigen Darmentleerung führen.

Das scheint jetzt auf den ersten Blick nicht besonders schlimm zu sein.

Harmlos ist das nicht. Wenn sich der Darm aufgrund einer Beckenbodenschwäche nicht vollständig entleert, bleibt Stuhl länger liegen und wird hart – Verstopfung, Pressen und Schmerzen nehmen zu. Häufig folgen Hämorrhoiden oder Fissuren, und durch das ständige Pressen schwächt sich der Beckenboden weiter.

Was halten Sie von dem Rat, auf der Toilette die Füße auf einen Hocker zu stellen, um sich beim Entleeren leichter zu tun?

Sagen wir mal so: Manchen hilft es. Wovon abzuraten ist: auf dem Klo lange mit dem Handy rumdaddeln. Das steigert das Risiko für Hämorrhoiden, weil man länger sitzt, der Druck auf die Gefäße steigt und es eher zum Pressen verleitet.

Warum haben Frauen in den Wechseljahren plötzlich oft ganz anders Darm als vorher?

Der Abfall der weiblichen Sexualhormone macht den Darm träge. In den Wechseljahren ändert sich übrigens auch das Mikrobiom. Nach der Pubertät unterscheidet sich die Bakterienmischung im Darm von Frauen und Männern deutlich. In den Wechseljahren verändert sich das wieder, das Darmmikrobiom der Frau wird wieder männlicher. Damit verändert sich der ganze Stoffwechsel, was auch Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel haben kann.

Steigt deshalb das Risiko für Osteoporose?

In der Forschung gibt es die Vermutung, dass es so ist.

Wie beeinflussen ganz generell die weiblichen Hormone den Darm?

Sehr. Stark vereinfacht gesagt: Hormone wie Progesteron und Östrogen geben dem Darm „Anweisungen“, wie schnell er arbeiten und



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

www.klosterfrau.de

»In hormonellen Umbruchsphasen wie den Wechseljahren reagiert der Darm empfindlicher«

wie stark er Signale melden soll. Progesteron bremst die Darmbewegung – der Nahrungsbrei wandert langsamer, es kommt eher zu Völlegefühl, Blähungen und Verstopfung. Das merkt man besonders in der zweiten Zyklushälfte und in der Schwangerschaft.

Und Östrogen?

Östrogen beeinflusst vor allem, wie empfindlich der Darm auf Reize reagiert – Schmerzen oder Druck können stärker oder schwächer wahrgenommen werden und stehen im Austausch mit Gewebbotenstoffen wie Histamin und Prostaglandinen.

Unterm Strich: Beschwerden können je nach Zyklusphase zunehmen; in hormonellen Umbruchsphasen wie den Wechseljahren reagiert der Darm häufig insgesamt empfindlicher und die Stuhlgewohnheiten verändern sich.

Kein Wunder, dass so viele Frauen unter Problemen mit dem Darm leiden. Wird das Thema in den Praxen ernst genommen?

Dass Darmprobleme Frauenprobleme sind, wurde im 19. Jahrhundert damit erklärt, dass Frauen ein schwaches Nervenkostüm hätten. Und noch heute bringen meine Reizdarmpatientinnen Arztbriefe mit, in denen bei „Fehlen

von körperlichen Ursachen ein entspannt-distanziertes Abwarten und die Reduktion von Stress“ als Lösung empfohlen wird.

Aber steckt nicht auch ein Körnchen Wahrheit drin? Stichwort: Darm-Hirn-Achse – die Verbindung zwischen Verdauungs- und Nervensystem. Das kennen doch wir alle: Unter Stress oder Prüfungsangst reagiert der Bauch in Minuten mit Schmerzen oder Durchfall; umgekehrt kann Entspannung spürbar lösen. Eine Freundin, die zu Verstopfung neigt, muss beim Shoppen garantiert zur Toilette – so stark ist der Einfluss der Psyche.

Ja, die Darm-Hirn-Achse spielt eine wichtige Rolle, aber das darf nicht dazu führen, dass Darmprobleme bei Frauen auf Stress oder psychische Ursachen reduziert werden. Und: Wenn man bedenkt, dass die meisten Signale in der Darm-Hirn-Achse vom Bauch nach oben funken, stellt sich die Henne-oder-Ei-Frage. Vielleicht macht nicht der Stress den Darm verrückt, sondern ein gereizter Darm schickt Signale, die einen erst recht gestresst machen.

Wie erkennt man eigentlich, dass man an einem Reizdarm leidet?

Ein Reizdarm wird in der Regel als Ausschlussdiagnose gestellt. Das bedeutet: Wenn jemand über längere Zeit unter Symptomen wie Verstopfung, Bauchschmerzen, Durchfall oder Blähungen leidet, müssen zunächst andere mögliche Ursachen ausgeschlossen werden. Dazu gehören beispielsweise Infektionen, Zöliakie oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Dies geschieht durch Laboruntersuchungen, Stuhlproben sowie Magen- und Darmspiegelungen. Zeigen diese Untersuchungen keine organischen Auffälligkeiten und bestehen die Beschwerden dennoch fort, liegt der Verdacht auf ein Reizdarmsyndrom nahe.

Wie lassen sich Reizdarmbeschwerden lindern?

Die Therapie eines Reizdarms orientiert sich an den vorherrschenden Beschwerden. Bei Verstopfung helfen stuhlregulierende Ballaststoffe wie Flohsamenschalen oder Akazienfasern; je nach Bedarf kommen sanfte Abführmittel hinzu. Bei Durchfall nutzt man Mittel, die den Stuhl andicken und stabilisieren –

auch hier wirken Flohsamenschalen oder Akazienfasern regulierend. Bei Blähungen sind Enzympräparate und entblähende Mittel wie Simeticon (z. B. Lefax) sinnvoll. Wichtig ist, je nach Symptomlage zu justieren, weil Beschwerden bei Reizdarm oft wechseln; ergänzend können Ernährungsanpassungen, Probiotika, Kapseln mit Pfefferminze und Kümmel und stressreduzierende Maßnahmen über die Darm-Hirn-Achse spürbar unterstützen.

Was haben das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) und Endometriose mit dem Darm zu tun?

Also PCOS und Endometriose sind gynäkologische Erkrankungen. PCOS ist eine der häufigsten Hormonstörungen bei Frauen, bei der Patientinnen zu Zysten in den Eierstöcken

Schnelle Hilfe bei akuten Magen-Darm-Problemen

1

SODBRENNEN

Kautabletten mit Hyaluronsäure (z. B. „Sobrade“) bilden einen Schutzfilm, der die gereizte Schleimhaut der Speiseröhre bedeckt. Dadurch lassen die Beschwerden innerhalb von 15 Minuten nach.

2

MAGEN-DARM-INFEKTE

Heilerde wirkt wie ein Schwamm, der Giftstoffe aus dem Magen-Darm-Trakt aufnimmt und sie aus dem Kör-

per ausscheidet. Dadurch kann sich die Verdauung beruhigen. Empfohlen wird, dreimal täglich einen gehäuften Teelöffel einzunehmen.

3

ÜBELKEIT

Ob bei Migräne, Reiseübelkeit oder in der Schwangerschaft: Der Wirkstoff Dimenhydrinat (z. B. in „Vomex A“) unterdrückt den Brechreiz innerhalb von 30 Minuten – und wirkt bis zu sechs Stunden lang.



Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10:
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

Speziell
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
10 Kids



GUTSCHEINE
ZUM DOWNLOAD:



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

www.omni-biotic.com

Untersuchungen, die bei weiblichem Reizdarm weiterhelfen können

1

BLUTUNTERSUCHUNGEN

helfen, Warnzeichen jenseits des Reizdarms zu erkennen: Sie decken z. B. Entzündungen, Autoimmunprozesse und hormonelle Disbalancen auf.

2

STUHLUNTERSUCHUNGEN

zeigen entzündliche Vorgänge im Magen-Darm-Trakt (z. B. Calprotectin) sowie bakterielle oder virale Ursachen. Auch Marker für „Leaky Gut“ (z. B. Zonulin) lassen sich bestimmen.

3

MIKROBIOM-ANALYSEN

erfassen Zusammensetzung und Vielfalt des Darmökosystems und erkennen Dysbiose (Ungleichgewicht nützlicher vs. problematischer Keime).

4

MAGENSPIEGELUNGEN

Damit lassen sich Entzündungen, Geschwüre oder Reflux erkennen, Proben entnehmen (z. B. für Zöliakie/Helicobacter) und bei Bedarf gleich behandeln.

5

DARMSPIEGELUNGEN

Damit lassen sich Entzündungen, Polypen und andere Ursachen für Beschwerden erkennen, Proben entnehmen und Polypen oft direkt entfernen.

6

BILDGEBENDE VERFAHREN

Ultraschall, MRT oder CT liefern Bilder von Bauchorganen und Entzündungen von außen – sinnvoll, wenn z. B. Spiegelungen nicht genügen.

7

INTEOLERANZ-CHECKS

klären, ob Laktose, Fruktose, Sorbit oder Histamin Beschwerden auslösen – z. B. per Atemtest oder Auslassversuch.

8

SIBO/IMO

Die Untersuchungen zeigen, ob eine Dünndarm-Fehlbesiedlung (SIBO) oder eine methanbildende Überwucherung (IMO) vorliegt – meist per Glukose- oder Laktulose-Atemtest.

9

GYNÄKOLOGISCHE UNTERSUCHUNGEN

klären zyklusbedingte Ursachen, Endometriose/PCOS und Beckenbodenprobleme – wichtige Trigger für Darmbeschwerden.

10

BAUCHSPIEGELUNGEN

Minimalinvasiv zur Diagnose/Behandlung von Endometriose, Verwachsungen, Zysten – bei unklaren Unterbauchschmerzen.

»Bei Endometriose finden wir oft ein verändertes Mikrobiom«

neigen. Endometriose ist eine sehr komplexe Erkrankung mit Ablagerungen von Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter, was sehr schmerzhaft sein kann. Studien zeigen, dass etwa 20–30 Prozent der Patientinnen mit diesen Erkrankungen gleichzeitig auch unter Reizdarmsymptomen leiden. Hinter so manchem Reizdarm verbirgt sich also eigentlich ein gynäkologisches Thema. D.h. die Patientinnen haben eigentlich PCOS oder Endometriose als Haupterkrankung.

Der Darm und das Mikrobiom sind vermutlich dennoch in die Therapie miteinzubeziehen?

Ja. Bei PCOS sehen wir öfter eine durchlässigere Darmbarriere (Leaky Gut). Bei Übergewicht ist es entscheidend, Gewicht zu reduzieren. Schon 5–10 Prozent Gewichtsabnahme verbessern Insulinresistenz, Hormonlage und Entzündungsaktivität – und damit meist auch die Darmbeschwerden. Das gelingt am besten über eine alltagstaugliche, kalorienbewusste Ernährung mit viel Protein, Gemüse und Ballaststoffen, wenig Zucker/Weißmehl, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung.

Und bei Endometriose?

Finden wir oft ein verändertes Mikrobiom, das zu erhöhten Östrogenspiegeln führt, was wiederum Endometrioseherde fördert. Ganz wichtig ist es deshalb für Betroffene, auf ein gesundes und artenreiches Mikrobiom zu

achten. Das sollten wir übrigens alle tun. Ein gesundes Mikrobiom ist der Schlüssel für gesundes Leben.

Was empfehlen Sie?

Ausreichend Ballaststoffe sind wichtig, das heißt mindestens 30 Gramm Gemüse, Vollkornprodukte und Obst pro Tag. Eine pflanzenbasierte, faserhaltige Kost ist also eine gute Basis. Ebenso förderlich ist eine anti-entzündliche Ausrichtung mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren sowie der Verzicht auf industriell hochverarbeitete Lebensmittel, da diese aufgrund ihrer zahlreichen Zusatzstoffe und ungesunden Fettsäuren die Darmbarriere und das Mikrobiom schädigen können. Hilfreich für das Mikrobiom sind zudem probiotische Nahrungsmittel, die von Natur aus wertvolle Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien enthalten. Beispiele dafür sind Kefir, Naturjoghurt, Sauerkraut, Rote Bete oder fermentiertes Gemüse. 🍌



Unsere Expertin

JULIA SEIDERER-NACK

... ist spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung von gastroenterologischen Erkrankungen und hat mehrere Gesundheitsratgeber veröffentlicht. Ihr neues Buch mit vielen darmfreundliche Rezeptideen:

Frauen haben anders Darm,
Verlag GU, 22,99 Euro



Reizdarm? Symbioflor® 2 wirkt!¹

- Bis zu 100% symptomfrei¹
- Linderung aller Reizdarm-Symptome
- Unterstützung bei der Ursachen-Bekämpfung

Wirkung
in klinischer
Studie
erwiesen!¹



¹ Ca. 20% der Probanden waren nach 8-wöchiger Einnahme von Symbioflor® 2 komplett symptomfrei (Enck P. et al., 2009).

Symbioflor® 2 Tropfen zum Einnehmen, Suspension Wirkstoff: Escherichia coli-Bakterien. Anwendungsgebiete: Reizdarmsyndrom (Colon irritabile). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Zur Vorlage in Ihrer Apotheke
PZN: 08636252



**SYMBIO
PHARM**


DIE BEAUTY-FRAGE
?

WAS IST EIGENTLICH NEURO-ATHLETIK?

Dahinter steckt ein Trainingsansatz, der das Nervensystem anspricht. Dadurch sollen Bewegungsabläufe verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Ein Beispiel ist die „Augenliegestütze“. Die Augen fixieren dabei einen Finger, den man langsam von der Nase weg und wieder zurückführt. Das stärkt die Verbindung zwischen Augen, Kopf und Arm.

Sagen Sie mal, Prinzessin Madeleine

Gemeinsam mit der Naturkosmetikmarke Weleda hat Madeleine, Prinzessin von Schweden, die Pflegelinie „minLen“ für Babys, Kinder und Teenager herausgebracht. Wir haben ihr acht schnelle Beautyfragen gestellt

Der beste Beauty-Tipp, den Sie je bekommen haben?

Selbstvertrauen. Die Menschen mit der schönsten Ausstrahlung fühlen sich einfach wohl in ihrem Körper. **Ihr größter Beauty-Fehltritt als Sie jünger waren?**

Zu dünn gezupfte Augenbrauen. Es war damals ein großer Trend, den ich unbedingt mitmachen musste. **Was bringt Sie schnell zum Strahlen, wenn Sie müde aussehen?**

Ich spritze mir eiskaltes Wasser ins Gesicht. Der beste Wachmacher! Und wenn das nicht hilft, wirkt ein guter Concealer wahre Wunder.

Welches Beauty-Ritual haben Sie sich abgeschaut?

Ich trinke jeden Morgen ein Glas frisch gepressten Zitronensaft. Das

klärt meine Haut und bringt mich in Balance.

Wie hat sich Ihre Beauty-Routine verändert seit Sie Mutter sind?

Ich bin bei meiner Pflege- und Make-up-Routine viel schneller geworden und halte vieles einfacher.

Schweden steht für natürliche Schönheit. Hat Sie das geprägt?

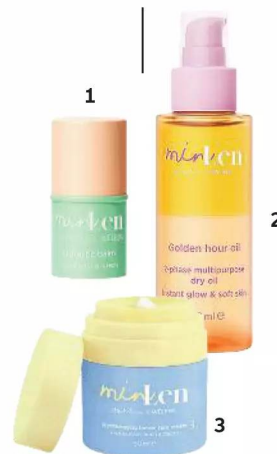
Absolut! In Schweden aufzuwachsen, bedeutet viel an der frischen Luft zu sein. Und nichts lässt einen frischer und natürlicher wirken, als viel Zeit draußen zu verbringen.

Beenden Sie bitte folgende Sätze: Älter werden bedeutet für mich ...

Mehr Lebenserfahrung sammeln. **Wahre Schönheit finde ich ...**

In der Natur.

königliche
Pflege:



- 1 „Liptastic Balm“, um 10 Euro.
 - 2 „Golden Hour Oil“, um 30 Euro.
 - 3 „Hydramazing Barrier Face Cream“, um 35 Euro.
- Alles von minLen

KUSCHEL-FEELING

Warum fühlen wir uns eigentlich gerade im Winter zu sinnlichen Vanillearomen hingezogen? Ganz einfach: Der Duft erinnert unterbewusst an süßes Gebäck, Omas Backstube, wärmende Kindheitserinnerungen. Also, schnell aufsprühen und in das gute Gefühl einkuscheln!



Köstlicher Körperduft:
„Vanille Soleil“ von
Roger & Gallet, 100 ml
um 40 Euro

BEAUTY-HACK:

Hilft bei statisch aufgeladenen Haaren

Einen Metall-Kleiderbügel sanft über das Haar streichen. Das Metall leitet die elektrische Ladung ab und „erdet“ das Haar wieder. Funktioniert auch: einen Tropfen Hyaluron-Serum in den Händen verteilen und über die Fliegehaare streichen. Das Hyaluron spendet Feuchtigkeit, die den abgehobenen Haaren fehlt.



skjur.de

Das Geheimnis der Natur für deine Haut

skjur®

Die Gesichtspflegeserie für sensible Haut.
Aus der Natur gewonnen, für deine Haut gemacht.

5€*
**SOFORT
RABATT**

So funktioniert's:



- ✕ QR-Code scannen
- ✕ Apotheke auswählen
- ✕ Sofortrabatt sichern

AUF ALLE
PRODUKTE
VON
skjur®

*Hinweis: Aktion nur gültig beim Kauf in deiner Vor-Ort-Apotheke und unter Vorzeigen des entsprechenden Coupons.
Gültig vom 01.10.2025 bis 31.01.2026 oder solange der Vorrat reicht!

JETZT IN
DEINER
APOTHEKE!



- ✕ **Schnelle Regeneration**
Für eine strahlend schöne Haut und eine gesunde Hautbarriere.
- ✕ **Intensiver Feuchtigkeits-Boost**
Glättende Wirkung, die 95 % der Nutzerinnen überzeugt*.
- ✕ **Natürlich wirksam**
Mehr als 96 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.
- ✕ **Sicher & verträglich**
Klinisch und dermatologisch bestätigt.

*Selbstbeurteilung unter dermatologischer Kontrolle bei 22 Probandinnen (> 30 Jahre) über 28 Tage.

FUNDSTÜCKE



Wenn es in der Vorweihnachtszeit drunter und drüber geht, greifen Sie am besten zu einem Glas Wasser! Laut einer Studie der Liverpool John Moores University erhöht genug Flüssigkeit im Blut nämlich die Stressresilienz. Versuchspersonen, die mehr als 1,5 Liter täglich zu sich nahmen, hatten niedrigere Werte des Stresshormons Cortisol als diejenigen, die weniger tranken. Die Erklärung: Bei Wassermangel setzt das Gehirn Vasopressin frei. Das Hormon hält Wasser im Körper zurück und erhöht die Cortisolausschüttung.

WASSER GEGEN STRESS



Multiple Sklerose? Ihr seid nicht alleine!

Jasmin Mir hat die Plattform amStart gegründet, auf der sich Betroffene austauschen können

Wie kamen Ihnen die Idee zu einer Plattform für MS Patienten?

Durch meine eigene Geschichte. Nachdem bei mir 2018 MS diagnostiziert wurde, fühlte ich mich schrecklich alleine. Ich hatte tausend Fragen und keiner konnte sie mir beantworten. Eine klassische Selbsthilfegruppe war nichts für mich. Deshalb wollte ich einen digitalen Raum schaffen, in dem Betroffene unkompliziert Hilfe finden.

Wie funktioniert das konkret?

Auf amstart.net können junge Betroffene ohne Anmeldung und kostenlos einen Gesprächstermin buchen. Wir haben viele ehrenamtliche Gesprächspartner, die selbst MS haben, und die von uns psychologisch geschult sind. In der Regel ist ein Gespräch innerhalb von einer Woche möglich.

Warum ist das Sprechen über eine Krankheit so wichtig?

Man fühlt sich aufgefangen und kann von anderen auf Augenhöhe den Umgang mit der Krankheit lernen. Gerade am Arbeitsplatz ist MS immer noch stigmatisiert. Wir vermitteln auch in unseren medizinischen Seminaren viel Wissen über die Autoimmunerkrankung und helfen so die Gesundheitskompetenz der Betroffenen zu stärken.



3 Mittel, die Viren verscheuchen



AUS DER NASE Azelastin bekämpft Viren und kann – dreimal täglich angewandt – laut einer Studie Atemwegsinfektionen verhindern und mildern. Z. B. in „Pollival“, um 7 Euro



VON DEN HÄNDEN Desinfizieren ist schonender für die Haut als permanent zu waschen. Gels entfernen 99,9 % aller Viren und Bakterien. Z. B. „Balea Handgygene Gel“, 2 Euro



AUS DEM RACHEN Mundspülungen mit Cetylpyridiniumchlorid machen Viren unschädlich. In der Erkältungszeit regelmäßig damit gurgeln! Z. B. in „Vitis CPC Protect“, um 8 Euro

35%

weniger tödliche Unfälle

würde es auf Autobahnen geben, wenn es ein generelles Tempolimit von 120 km/h gäbe. Das zeigt nun eine Studie der Ruhr Universität Bochum. Außerdem käme es laut Studienleiterin Maïke Metz-Peeters zu 26 Prozent weniger Unfällen mit Schwerverletzten und zu 9 Prozent weniger mit Leichtverletzten. Worauf warten wir eigentlich noch?

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**GENUSS UND
GESUNDHEIT
IM EINKLANG.**

Unsere Direktsäfte mit wertvollen
Vitaminen und Mineralstoffen.

Auch erhältlich in Ihrem
Reformhaus

www.rabenhorst.de

WEIHNACHTS-MENÜS

Festliche Vielfalt für jeden
Geschmack – lassen
Sie sich von unseren Rezept-
vorschlägen inspirieren
und kombinieren Sie Ihre
3 Gänge ganz individuell





Lachs-Tatar mit Gurken-Remoulade

Für 6 Portionen

½ – 1 kleine Rote-Bete-Knolle
 200 g Räucherlachs
 200 g frisches Lachsfilet
 3–4 EL Olivenöl, 2–3 TL Limettensaft
 Salz, Cayennepfeffer, 1 Salatgurke
 je 1 Bund Dill und Schnittlauch
 200 g Mayonnaise, ½ TL scharfer Senf
 2 EL fein geriebener Meerrettich
 75 g Crème fraîche
 75 g Frischkäse (z.B. von Exquisa)
 etwas Daikon-Kresse (alt. Garten- oder
 Brunnenkresse) und kleinblättriger
 Salat-Mix, 1–2 TL Himbeeressig

1. Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln, in feine Streifen schneiden und für 30 Minuten in kaltes Wasser legen.
2. Geräucherten und frischen Lachs sehr fein würfeln, beides mischen. 2 EL Öl und den Limettensaft darunterrühren. Tatar mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, evtl. bis zum Anrichten kalt stellen.
3. Gurke waschen, schälen, längs vierteln. Wässrige Kernchen entfernen, Gurke fein würfeln. Dillspitzen abzupfen, Hälfte davon fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. Gurke mit gehacktem Dill, Schnittlauch, Mayonnaise, Meerrettich, Senf, Crème fraîche und Frischkäse mischen. Remoulade mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Die Rote-Bete-Streifen aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kresse, übrigem Dill, Salatblättern, übrigem Öl sowie Essig mischen, mit etwas Salz würzen. Das Tatar evtl. mithilfe von Garnierringen auf Teller verteilen. Gurken-Remoulade drumherum verteilen, alles mit Salat-Mix toppen und servieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten



Crostini mit Ziegenkäse

Für 6 Stück

2 EL Pinienkerne, 200 g geputzte Pilze (je nach Saison und Angebot)
 1 Knoblauchzehe, 3 Stiele Thymian
 5 EL Olivenöl, 15 g Rosinen, Salz
 Pfeffer, 6 dünne Scheiben Baguette
 100 – 120 g Ziegenfrischkäse

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, beiseitestellen. Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.
2. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, die Pilze darin scharf anbraten. Sobald die Pilze keine Flüssigkeit mehr abgeben und braun gebraten sind, Rosinen, Knoblauch und die Hälfte

der Thymianblättchen zufügen. Pilz-Mix mit Salz, Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten weiterbraten. In eine Schüssel umfüllen.

3. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren Backofengrill einschalten. Brotscheiben nebeneinander auf ein Blech legen mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Blech in den Ofen schieben, Brot in 1–2 Minuten goldbraun rösten.
4. Blech aus dem Ofen nehmen, Brote wenden, mit Ziegenkäse bestreichen. Pilz-Mix auf den Broten verteilen. Crostini auf einer Platte anrichten, mit übrigem Thymian und gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten



Selleriecremesüppchen mit Birne und Croûtons

Für 6 Portionen

2 Schalotten, 300 g Knollensellerie
2 reife Birnen, 50 g Butterschmalz
100 ml weißer Portwein (alternativ Weißwein oder etwas Birnsaft)
500 ml kräftige Geflügelbrühe
200 g Schlagsahne
3–4 Scheiben Toastbrot
½ TL Zimt, Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
ca. 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl

1. Schalotten abziehen, klein würfeln. Sellerie putzen. 1 Birne waschen, schälen und wie den Sellerie in Würfel schneiden. 20 g Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Schalotten, Sellerie sowie die Birnenwürfel darin andünsten. Mit Portwein ablöschen.

Brühe und Sahne angießen, alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Toast in Würfel schneiden. In übrigem Butterschmalz in einer Pfanne goldbraun rösten. Mit Zimt und Salz würzen. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken und durch ein Sieb passieren.
4. 1 Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden, in dünne Stifte schneiden. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben. Birne und Croûtons daraufgeben, mit Öl beträufeln und servieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

HAUPTGANG

Minutensteaks mit Zimt-Polenta

Für 6 Portionen

300 g Prinzessbohnen, Salz
2 Zwiebeln, 3 EL Butter
150 g frische Cranberrys
150 ml Gemüsebrühe, Pfeffer
1,5 TL Speisestärke, ca. 375 ml Milch
150 g Schlagsahne, 2 Knoblauchzehen
6 Stiele Thymian, 1 TL Zimt
120 g Instant-Polenta, 75 g Parmesan
6 Schweine-Minutensteaks (à 150 g)

1. Bohnen waschen, Enden abschneiden. Bohnen in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken.
2. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. 1,5 EL Butter in kleinem Topf zerlassen, Cranberrys und Zwiebeln darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen. Mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Bohnen zugeben, salzen, pfeffern, vom Herd ziehen.
3. Milch, Sahne, Knoblauchzehen und 3 Stiele Thymian in einem Topf zum Kochen bringen. Zimt und 1 Prise Salz zufügen. Topf vom Herd nehmen, Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Knoblauch und Thymian entfernen, die Flüssigkeit erneut aufkochen. Polenta einrühren, unter Rühren einmal aufkochen. Vom Herd nehmen, zugedeckt quellen lassen. Käse reiben.
4. Grillpfanne erhitzen. Steaks auf beiden Seiten 2–3 Minuten braten. Bohnen-Mix erhitzen, salzen, pfeffern. Polenta erhitzen, evtl. noch Milch zugeben, bis sie schön cremig ist. Parmesan und 1,5 EL Butter unterrühren, abschmecken.
5. Steaks mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Polenta und Bohnen anrichten. Mit übrigen Thymianblättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten





Rinderhüftsteak mit Meerrettichsauce

Für 6 Portionen

600 g kleine Kartoffeln, 5 EL Butter
2 EL Mehl, 450 ml Milch, Salz, Pfeffer
Zucker, 150 ml Gemüsebrühe
120 g Walnusskerne, 3 TL Zitronensaft
80 g frischer Meerrettich, 6 Feigen
6 Rinderhüftsteaks (à ca. 150 g; etwa
2,5 cm dick), 4 EL Öl, 1,5 EL Walnussöl
9 Stiele glatte Petersilie

1. Kartoffeln waschen, mit Schale in reichlich Salzwasser aufkochen. Dann offen bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten garen. Inzwischen 3 EL Butter zerlassen, Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch und Brühe nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. Sauce bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
2. Walnüsse hacken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Meerrettich schälen, reiben. Bis auf ein klein wenig in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft abschmecken und nicht mehr kochen.
3. Feigen waschen, halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch salzen, pro Seite 1–2 Minuten bei starker Hitze braun anbraten. Feigen auf der Schnittfläche kurz mitbraten. Fleisch und Feigen auf einer ofenfesten Platte im heißen Ofen auf dem Rost 8–10 Minuten garen.
4. Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen. Halbieren und mit den Walnüssen in einer Pfanne in 2 EL Butter und Walnussöl rundum anrösten, salzen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Petersilie fein schneiden. Sauce erwärmen, mit Stabmixer aufschäumen. Fleisch aufschneiden, mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit Kartoffeln, Feigen und Meerrettichsauce anrichten. Mit Petersilie und restlichem Meerrettich bestreuen.

Zubereitung: ca. 70 Minuten



Lachsfilet auf Bohnen-Gemüse

Für 6 Portionen

75 g Haselnusskerne
3 Dosen weiße Bohnenkerne
(Abtropfgewicht: à 240 g)
1,5 Lauchstangen, 9 Salbeiblätter
7 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
120 ml trockener Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
6 Lachsfilets (à ca. 200 g)
90 g mittelalter Pecorino
9 Stiele glatte Petersilie, 1 Zitrone

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Nüsse auf einem Blech im Ofen ca. 6 Minuten rösten. Bohnen abbrausen und abtropfen lassen.
2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, fein würfeln. Salbei fein schneiden.
3. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und den Lauch darin 2 Minuten dünsten. Bohnen und

Salbei dazugeben, kurz mitdünsten, salzen, pfeffern. Mit Wein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen, ca. 8 Minuten leise köcheln lassen.

4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke mit wenig Salz würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten anbraten. Wenden, 2 Minuten weiterbraten. Lachs aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen.

5. Haselnüsse grob hacken. Pecorino fein reiben. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Bohnengemüse und Lachs auf Tellern anrichten. Mit Nüssen, Pecorino und Petersilie bestreuen. Zitronenschale darüberreiben.

Zubereitung: ca. 50 Minuten



Entenbrust, Rotweinsauce und Kartoffelklöße

Für 6 Portionen

60 g Honiggewürzbrot, 180 g Butter
60 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer
1 TL mildes Currypulver
75 g getrocknete Steinpilze
225 g Zwiebeln, 6 EL Rapsöl
1,5 kg Entenklein (beim Metzger vorbestellen), 1 TL Pfefferkörner
1,5 TL Korianderkörner
225 ml Rotwein, 1,5 l Geflügelfond
4 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)
105 g Stärke, 15 Stiele Thymian
1,4 kg mehligkochende Kartoffeln
4 Eigelb, 25 g Hartweizengrieß
1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)
75 ml Olivenöl, 3 EL Zitronensaft
1,5 EL Honig, 6 Salbeiblätter
6 Entenbrustfilets mit Haut (mit je 180–200 g Gewicht)

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Gewürzbrot in 5 mm dünne Scheiben schneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Im Ofen in ca. 8 Minuten hell rösten. Erkalten lassen, dann zusammen mit den Semmelbröseln fein mahlen.
2. 150 g Butter in einem Topf zerlassen, mit Salz und Curry würzen. Bröselmischung unterrühren, beiseitestellen.
3. Für die Sauce Trockenpilze mit 375 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten einweichen. Zwiebeln abziehen, würfeln. Pilze in ein Sieb abgießen, Pilzwasser auffangen. Pilze ausdrücken, grob hacken. 3 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Entenklein darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum braun braten. Zwiebeln, Pilze, Pfeffer- und Korianderkörner zugeben, kurz mitbraten. Wein angießen, zur Hälfte einkochen lassen. Pilzwasser, Geflügelfond und Ketjap Manis zufügen, bei milder Hitze auf ca. 750 ml einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz würzen und mit in etwas kaltem Wasser angerührter

Stärke (ca. 10 g) leicht binden. Noch mal kräftig kochen lassen, dann beiseitestellen.

4. Kartoffeln waschen, ungeschält auf einem Blech im Backofen bei 160 Grad in ca. 1 Stunde weich garen. Aus dem Ofen holen, noch warm pellen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. 30 g Butter zerlassen. Kartoffelmasse salzen, mit flüssiger Butter, Eigelben, 90 g Stärke und Grieß verkneten. Aus der Masse 8 Klöße formen, die Hände dabei leicht mit Stärke bestäuben. Knödel zugedeckt beiseitestellen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

5. Kürbis waschen, halbieren, Kerne herausschaben, in 1,5 cm breite Spalten schneiden und mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salbei, 5 Stielen Thymian, Salz, Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im auf 200 Grad aufgeheizten Backofen ca. 13 Minuten garen.

6. Klöße in das leicht kochende Salzwasser geben, wenn sie an die Oberfläche schwimmen, Hitze reduzieren, 15 Minuten ziehen lassen, sie dürfen nicht kochen.

7. Haut der Entenbrustfilets mit scharfem Messer rautenförmig einritzen. 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch auf der Hautseite in 3–4 Minuten darin goldbraun braten. Filets (Hautseite oben) auf ein Blech mit Backpapier legen. Salzen, pfeffern, mit restlichen Thymianblättchen bestreuen und im Ofen bei 160 Grad 10 Minuten garen.
8. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Kürbisspalten im ausgeschalteten Ofen noch mal erwärmen. Brotschmelze und Sauce auf dem Herd erhitzen. Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Fleisch, Klöße, Kürbis und Sauce anrichten, Klöße mit je 1 EL Brotschmelze beträufeln.

Zubereitung: ca. 140 Minuten

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THINK MILK
TASTE EUROPE
BE SMART

MILCH UND KÄSE ERZÄHLEN VON SICH

Think Milk, Taste Europe, Be Smart: die Kampagne des milchwirtschaftlichen Sektors der Alleanza delle Cooperative Italiane, umgesetzt von Confindustria mit Kofinanzierung der Europäischen Kommission. Ziel ist es, den Konsum von Milch und Milchprodukten zu fördern und die Stabilität der gesamten Wertschöpfungskette zu stärken.



Erfahren Sie mehr auf der Webseite

www.thinkmilkbesmart.eu/de/



@Think Milk, Taste Europe, Be Smart.De



Think Milk, Taste Europe, Be Smart



thinkmilk.taste.eu.de

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen eine gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie auf der Website der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) <https://www.dge.de/gesundernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Gebackene Feigen auf Kaffir-Limetten-Sabayon

Für 6 Portionen

6 Feigen, 200 g Ricotta, 3 EL Semmelbrösel, 4 Eigelb
Mark von 1 Vanilleschote, 1 TL abger. Zitronenschale
2 EL Rohrohrzucker, 1 Prise Salz, ca. 4 EL Butter
12 Filo-Teigblätter (je ca. 20 x 20 cm, evtl. zuschneiden)
10 Kaffir-Limettenblätter (TK, im Asienladen)
80 ml Kokosdrink, 50 g Zucker, 1–2 EL Puderzucker

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ricotta mit Bröseln, 1 Eigelb, Hälfte Vanillemark, Zitronenabrieb, Rohrzucker, Salz verrühren.
2. Butter schmelzen. 1 Teigblatt dünn mit Butter bestreichen, 1 Teigblatt darauflegen, leicht andrücken. Ränder mit Butter bestreichen. 2 EL Ricottafüllung und 1 Feige (ohne Stielansatz) in die Mitte geben. Teig verschließen, zu einem Säckchen formen. Auf diese Weise 6 Päckchen vorbereiten. Auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit übriger Butter bestreichen, 15–20 Minuten backen.
3. Kaffirblätter fein hacken, mit Kokosdrink und restl. Vanillemark aufkochen. Auf der ausgeschalteten Platte 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Metallschüssel gießen. Eigelbe und Zucker zugeben, über heißem Wasserbad cremig-schaumig aufschlagen. Sabayon in eine Saucière gießen.
4. Feigensäckchen aus dem Ofen holen, etwas abgekühlt mit dem Sabayon auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Schoko-Bier-Puddings mit Schokoladen-Malz-Eis

Für 6 Portionen

6 ofenfeste Förmchen (ca. 12 cm ø), 400 ml Sahne
400 ml Milch, 400 g dunkle Schokolade, 70 ml Malzbier
160 g weiche Butter, 150 g brauner Zucker, 2 Eier
260 g Mehl, 1/4 TL Backpulver, 70 g Kakaopulver
120 ml Dunkelbier (z.B. Stout)

1. Für das Eis 250 g Schokolade hacken, mit 150 ml Milch in einem kleinen Topf erwärmen und auflösen lassen. Dabei kräftig durchrühren. Vom Herd nehmen. Kaltes Malzbier unterrühren. Sahne halb steif schlagen. Schokomasse vorsichtig unter die Sahne heben. Eiscreme rund 4–6 Stunden tiefkühlen. Dabei in der ersten Stunde etwa viermal kräftig durchmischen und danach nochmal alle 30–60 Minuten.
2. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Förmchen mit Butter fetten und mit Mehl austreuen. 150 g Schokolade schmelzen und etwas abkühlen lassen. Butter mit der Hälfte des Zuckers cremig schlagen und die Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver und 30 g Kakaopulver vermischen und unterheben. 250 ml Milch und 60 ml Bier untermischen. Geschmolzene Schokolade zufügen. Alles gut vermengen. Masse in die Förmchen füllen. Übrigen Zucker und 30 g Kakao mischen, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Restliches Bier unterrühren und alles vorsichtig über die Puddings gießen. 30–35 Minuten backen. Mit restlichem Kakaopulver bestreuen und noch heiß mit einer Kugel Eis servieren.

Zubereitung: ca. 90 Minuten plus 4–6 Stunden Kühlzeit



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Kommt zusammen An Weihnachten und jeden Tag



Lass Dich inspirieren:
dm.de/jedentag



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Liebevoll gemachte
Gerichte sind die
perfekte Form der
Wertschätzung. Jetzt
geht es nur noch
ums gemeinsame
Genießen – was
gibt es Schöneres?!

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Nirgends fühlt man sich so sehr willkommen wie an einem reich gedeckten Tisch, findet unsere Autorin. Hier schreibt sie über ihre Liebe zum Kochen und teilt ihre drei wichtigsten Rezepte für Gäste und für den Alltag ...

Text: Mateja Mögel



F

Für mich ist es die Nudelsuppe. Ich weiß nicht genau warum – aber nichts gibt mir ein stärkeres Gefühl von Willkommensein als eine hausgemachte Nudelsuppe. Eigentlich „Nudelzuppe“ – denn so habe ich mein erstes Lieblingsessen als dreijähriges Kind lispelnderweise ausgesprochen, was mein Vater nicht müde wird zu erzählen: Es gab ein Gasthaus in Kranj, gleich hinter der österreichisch-slowenischen Grenze, damals war es noch die österreichisch-jugoslawische Grenze. Wenn wir in die Heimat meiner Eltern fuhren, bestand ich darauf, dort Halt zu machen. Für mich war es immer nur das „Gasthaus mit den hohen Stühlen“, weil ich kaum hinaufklettern konnte. Aber war das geschafft, bestellte ich voller Enthusiasmus meine Belohnung: „Nudelzuppe“.

In Slowenien angekommen galt der erste Stopp meiner Oma auf dem Bauernhof. Ich liebte es, auf ihrem riesigen Kachelofen zu lümmeln, während darin die Brotlaibe bei einem herrlich säuerlich-hefigem Duft zu perfekter Knusprigkeit backten. Manchmal war der Platz schon belegt – wenn Leinentücher darauf ausgebreitet waren, um die selbst gemachten, hauchfeinen Eiernudeln zu trocknen. Für meine Leibspeise. Der Duft, den die köchelnde Brühe bei unserer Ankunft in der Bauernstube verströmte, war mindestens genauso warm wie die erste Umarmung meiner Oma.

Nudelsuppe bedeutet für mich Ankommen. Diese Intensität, die nur durch langes Herunterkochen in ein Gericht gelangt, und die Liebe, die nur hausgemachte Nudeln schaffen, sind einzigartig. Meine Oma machte die allerbeste. Ich habe das Gefühl, die gesamte Biografie meiner Oma lag in dieser Suppe. Das Gericht im Teller sieht vielleicht nicht nach viel aus, aber es steckt all diese unsichtbare Zeit und Arbeit darin. Ochsenfleisch und -knochen, Sellerie und Möhren Wacholder und Lorbeer reduzieren über Stunden zu einer Brühe voller Kraft. Egal, was vorher war, nach dieser Suppe geht es einem besser. Wenn wir heute nach einer langen Autofahrt nach Slowenien kommen (meine Eltern le-

**»Der Duft der
NUDELSUPPE
war genauso
warm wie die
Umarmung
meiner Oma«**

ben inzwischen wieder dort), werden wir jedes Mal mit einem köstlichen Menü empfangen. Es gibt kein schöneres Ankommen. Und der erste Gang ist immer: Nudelsuppe.

Dass so viele Anekdoten in meiner Familie mit Essen zu tun haben, liegt daran, dass meine Eltern ein Restaurant hatten. Ich bin in der Küche im Schwabenland aufgewachsen. Von der Schule nach Hause kommen bedeutete für mich, am Gastraum und den Blicken der Gäste vorbei nach hinten in die Sicherheit der Küche zu gehen. Dort durfte ich nach Lust und Laune Topfdeckel heben, frisch dampfende Spätzle stibitzen und zusammen mit den herrlichen Gerüchen auch die meistens positiv-trubelige Energie der arbeitssamen Küche aufsaugen.

Das Gastronomenleben war hart. Nicht selten waren schon acht Stunden Vorbereitungsarbeit vorbei, bevor die ersten Gäste kamen. Und wenn nach weiteren acht Stunden der letzte Gast den Saal verließ, machten wir uns ans Gläserpolieren und Stühlerücken. Wie so viele, die als Kinder mit anpacken mussten, sage auch ich heute, dass es meinem Bruder und mir nicht geschadet hat. Als Teenagertochter, die erst ausgehen durfte, wenn das Abendessen der Gäste abgeräumt war, sah ich das natürlich anders. Meine Eltern habe ich dagegen nie jammern gehört. Das war einfach nicht in ihrem Repertoire. Auch und erst recht nicht an Weihnachten.

Für mich war der Heiligabend etwas Besonderes, denn als Familie zu viert kamen wir nicht oft zu Hause zusammen. Gegessen wurde meist nebenher, eigentlich immer im Restaurant. Gerade die Zeit um den 25. und 26.12. war trubelig, denn diese zwei Tage lang war das Restaurant mehrfach ausgebucht mit Familien, die gemeinsam feierten. An Heiligabend aber, nachdem tagsüber alles



Echtes Wohlgefühl:

RINDERSUPPE MIT SELBST- GEMachten NUDELN

Die Suppe ist schnell zubereitet, man gibt alles in den Topf und lässt es köcheln. Die Arbeit kommt danach beim Zerteilen des Fleisches. Dafür hat man mit der Brühe eine Basis, die fast alles besser macht: Saucen, Risotto, sogar Kartoffelsalat wird mit warmer Brühe köstlich.

Für ca 12 Portionen, gut zum Einfrieren:

Für die Bouillon: 2 Beinscheiben, 3 Stücke Ochsenschwanz, ca. 5 Stück Schulterknochen, 1 Stück Tafelspitz oder Bürgermeisterstück, Salz, 2 Möhren, 1/2 Stange Lauch 1/2 Knollensellerie, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Lorbeerblatt, 10 Pfefferkörner 10 Wacholderbeeren, 2 Gewürznelken, 4 Stiele glatte, Petersilie, 1 Gemüsezwiebel

Für die Nudeln: 400 g Mehl, 4 Eier, 2 Prisen Salz

1. Fleisch und Knochen in einen großen Topf geben und mit viel Wasser und 2-3 EL Salz zum Kochen bringen, dabei entstehen des Eiweiß abschöpfen. 2. Gemüse grob schneiden und mit den Gewürzen dazugeben: Lorbeer, Pfeffer (angedrückt), Wacholderbeeren (angedrückt), Nelken, Petersilie 3. Zwiebel ungeschält halbieren, in einer Pfanne die Schnittflächen langsam dunkelbraun rösten, dann in siedende Brühe geben. 4. Suppe ohne Deckel mindestens 4 Stunden köcheln. 5. Ab Ende Bouillon durch ein feines Sieb oder Mulltuch geben. Fleisch von den Knochen zupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei sehnige Teile entsorgen. 6. Für die Nudeln Mehl, Eier und Salz zu glattem Teig kneten (ist ziemlich fest), in Frischhaltefolie 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Teig portionsweise durch Nudelmaschine drehen oder mit Nudelholz in dünne Bahnen wellen. Jede Bahn bemehlt einrollen und in sehr dünne Streifen schneiden. Nach Belieben trocknen oder gleich verarbeiten: können in fertiger Fleischbrühe in 2 Minuten aufgekocht werden.

für die kommenden Tage vorbereitet war, aßen wir zu Hause und spielten Gesellschaftsspiele. Fast wie eine „normale“ Familie, dachte ich als Kind.

Viele Jahre später lud ich meine Eltern zum ersten Mal zu unserem eigenen Familienweihnachten ein. Wir wohnten inzwischen 200 Kilometer entfernt, mit dem Betrieb meiner Eltern hatte ich endgültig nichts mehr zu tun. Mein Mann und ich waren stolz darauf, unsere eigene Wohnung zu haben. Unser zweiter Sohn war gerade geboren, und ich bestand darauf, dass meine Eltern am Heiligabend zu uns kamen – wohl wissend, dass das in ihre Vorbereitungen gar nicht reinpasste. Ich flehte sie also an, Gänse, Knödel

usw. für die beiden Feiertage frühzeitig fertigzustellen, damit sie abends bei uns in München sein konnten. Sie kamen, es wurde ein wundervoller Weihnachtsabend, gegen 23 Uhr machten sie sich auf den Rückweg. Erst am nächsten Tag erfuhr ich, dass sie noch zurück ins Restaurant gefahren waren, um bis 4 Uhr nachts zu arbeiten. Mein Vater erwähnte das eher nebenbei, nicht als Klage, sondern voller Stolz und Glück über die gelungenen Gerichte. Mit leuchtenden Augen und immer lächelnd berichtete er über die Knusprigkeit der Gänse und die Zufriedenheit der Gäste.

Ich denke, erst da wurde mir wirklich klar: Gutes Essen bedeutet Aufwand, aber ob das eine Last ist,

ist Einstellungssache. Denn mehr noch als Gastronomen, sind meine Eltern Gastgeber mit Leib und Seele. Das haben beide in ihrer Heimat gelernt. Egal, wen ich in Slowenien besuche, es wird immer irgendwo irgendetwas gekocht oder gebacken. Ich habe noch kein Haus betreten, ohne dass sofort etwas auf dem Tisch stand. Das Geheimnis der Gastgeberkunst, das ich hier erlebt habe, ist die Verbindung von dem Aufwand, den man hineinsteckt, und dem Nichtjammern darüber. Das ist pure Wertschätzung. Es ist wie bei einem selbst gestrickten Pulli, bei dem man die Mühe sieht, die sich der andere gemacht hat, und bei dem man instinktiv jede Stunde Liebe spürt, die hineingeflossen ist. »

Liebevoll kochen kann man nicht für jeden. Ganze Menüs mache ich inzwischen nur, wenn ich viel Zeit und Lust habe und Gäste einlade. Dann entstehen die wirklich himmlischen Gerichte, denn nie ist der Aufwand beim Kochen vergebens. Zeit und Zuwendung sind es, die den Unterschied machen, ob das Ergebnis geschmacksintensiv, cremig, knusprig, fluffig wird. Wie bei Mousse au Chocolat, die ich gerne zum Abschluss mache, wenn ich Gäste erwarte: Eigelb und Zucker „zur Rose“ abziehen, Eischnee schlagen, Schokolade temperieren – all das muss mit Liebe gemacht werden, damit die Mousse am Ende die perfekte Luftigkeit und Cremigkeit hat. Es ist ein Gericht, das glücklich macht, weil es beim Schmelzen im Mund noch „Du bist es mir wert“

»Nichts geht schneller als THAICURRY und ist gleichzeitig lecker und gesund«

flüstert. Beim Kochen für Gäste geht es nämlich nicht darum, sich die Bäuche vollzuschlagen, sondern darum, dass sich der andere wirklich von Herzen willkommen fühlt. Weil wir uns Mühe geben füreinander. Kochen schafft Verbindung – kein Wunder, dass meine engsten Freunde diejenigen sind, die genauso gerne kochen wie ich.

Mit guten Zutaten und Zeit gelingen die besten Gerichte. Letztere kann man sich manchmal aber auch teuer erkaufen. Ein Rinderfilet oder Seeteufel sind in der heißen Pfanne zum Beispiel blitzschnell zubereitet. Mit Salz, Pfeffer, Butter und guten Nudeln hat man sofort ein beeindruckendes Gericht auf dem Tisch – allerdings auch einen leeren Geldbeutel.

Im Alltag braucht es meist etwas anderes: schnelles und bezahlbares Essen. Auch ich koche nicht immer gerne. Im Gegenteil! Als arbeitende Mutter zweier sehr hungriger Teenagerjungs stresst es an den meisten Tagen, auch noch dran zu denken, wie man etwas auf den Tisch bringt, das nicht zu lange dauert und allen schmeckt. Und dann soll es auch noch gesund sein! Das Gericht, »



Schnell, gut, für alle:

THAI-CURRY MIT GEMÜSE

Ein bisschen Schnippeln ist hier schon erforderlich, aber danach geht es schnell und wird gut, versprochen! Die Kaffirlimettenblätter sind hier unerlässlich, ich kaufe sie einmal im Jahr im Asialaden und hab sie immer gefroren im Haus, was ihnen keinen Abbruch tut. Bei der Kokosmilch achte ich darauf, dass sie keine Emulgatoren enthält, sondern nur Kokosmilch und Wasser.

Für 4 Portionen: 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer, 2-3 Zehen Knoblauch, 1 rote Chili, 1 Stange Zitronengras, 3-5 Kaffir-Limettenblätter, verschiedenes Gemüse (z.B. 1 Brokkoli, 2 Möhren, eine Handvoll Zuckerschoten oder grüne Bohnen, 3 Champignons), ca. 400 g Hühnerbrust, 400 ml Kokosmilch 2-3 EL Fischsauce, 1 Tasse Jasmin-Duftreis

1. Ingwer, Knoblauch, Chili und Zitronengras fein schneiden, in Öl anbraten, Currypaste und Limettenblätter dazu geben.
2. Währenddessen das Gemüse und das Huhn klein schneiden.
3. Gemüse in die Pfanne geben, Kokosmilch und Fischsauce hinzufügen und alles köcheln lassen, bis das Gemüse fast gar ist. Hühnchenfleisch zuletzt hinzufügen und alles noch ca. 5 Minuten köcheln bis das Fleisch durch ist. Am Ende mit Salz oder Sojasauce abschmecken.
4. In einem Topf Jasminreis mit der doppelten Menge Wasser und 1 TL Salz einmal aufkochen, dann auf niedrigste Herdstufe stellen, zudecken und stehen lassen bis der Reis fertig und alles Wasser aufgesogen ist.



NO BAKE KIRSCHKUCHEN

Für eine Springform (20 cm)

Zutaten Zubereitung

Boden:
70g Zwieback
30g Haferflocken
40g Mandeln
100g Butter
1 EL Erythrit
1 Prise Salz

Füllung:
1 Becher Exquisa
ZERO Kirsche (400g)
120 g TK-Kirschen
1 EL Erythrit
Saft 1 Zitrone
8 Blätter Gelatine

Topping:
200g TK-Kirschen
1 EL Erythrit
Saft 1 Zitrone
1 Päckchen Tortenguss

1. Zwieback, Haferflocken, Mandeln, Erythrit & Butter mischen, in die Form drücken & kühlen.

2. Kirschen mit Erythrit & Zitronensaft aufkochen, pürieren & mit 120g Exquisa ZERO Kirsche mischen. Gelatine einrühren.

3. Abwechselnd Kirsch-Creme & restliche Quark-Creme im Zebrawuster schichten, über Nacht kühlen.

4. Topping: Kirschen mit Erythrit & Zitronensaft aufkochen, Tortenguss zugeben, auf Kuchen verteilen & kühlen.

Exquisa ZERO – Proteinreicher Genuss mit wenig Fett & 0% Zuckerzusatz*

- 🕒 0% Zuckerzusatz*
- 🕒 Wenig Fett
- 🕒 Reich an Protein



🕒 In 4 leckeren Sorten:
Kirsche & Salted Caramel
+ zwei wechselnde Saisonsorten

🕒 Unvergleichlich cremig
und voll im Geschmack

🕒 Ideal vor oder nach dem
Workout oder als protein-
reiche Zwischenmahlzeit



*Produkt enthält von Natur aus
Milch- und Fruchtzucker





Die pure Wertschätzung:

MOUSSE AU CHOCOLAT

Wirklich jeder, dem ich dieses Dessert serviere, liebt es. Und ich mache es häufig. Immer, wenn ich ganz sicher sein will, dass es gelingt. Es ist übrigens das einzige Gericht, bei dem ich (und meine Kinder) behaupten würden, dass es mir sogar besser gelingt als meinem Papa.

Für 8 Portionen: 400 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil, ich nehme 85%), 10 Eier (M), eine Prise Salz 300 g Zucker, 250 g Sahne

1. Für das Wasserbad benötigen Sie einen kleinen Topf (oder eine Schüssel), der auf einem größeren Topf zum Liegen kommt. In den großen Topf geben Sie etwas Wasser und erhitzen es auf dem Herd. Brechen Sie die Schokolade und stellen Sie sie in den kleinen Topf auf den anderen Topf (Achtung, es darf kein Wasser in die Schokolade spritzen). **2.** Die Eier trennen, Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Dabei 200 g Zucker einrieseln lassen. **3.** Sahne in separater Schüssel steif schlagen. **4.** Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser und 100 g Zucker in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad dick-schaumig aufschlagen. Das dauert 5-10 Minuten, die Masse ist am Ende hellgelb und sehr zähflüssig. **5.** Ab jetzt sollte es schnell gehen: Flüssige Schokolade in die Eigelbe rühren, bis eine glatte Creme entsteht. Erst geschlagene Sahne, dann Eischnee ganz vorsichtig mit Schneebesen unterheben, nicht zu lange rühren. Masse in eine Form umfüllen und im Kühlschrank zugedeckt mind. 5 Stunden abkühlen. **5.** Zum Anrichten mit Esslöffel Nocken aus Mousse ausstechen, zwischendurch Esslöffel in heißes Wasser tauchen.

»MOUSSE AU CHOCOLAT ist ein Gericht, das glücklich macht«

das ich daher am häufigsten mache, ist Thaicurry: Ich brauche dafür keine 15 Minuten, der leckere Geschmack der cremigen Currysauce übertüncht alles Gemüse, das der Jüngste sonst verschmähen würde. Hühnchen oder Garnelen sorgen für die Proteine, auf die mein Älterer besteht, und ich habe das Gefühl, dass wir etwas Sinnvolles gegessen

haben. Überhaupt dieses gesunde Essen ... Die ständig wechselnden Trends in Sachen gesunder Ernährung machen einem das Kochen auch nicht leichter. Ich muss zugeben, dass auch ich gelegentlich den angesprochenen Wundermitteln ver falle, die ein langes, gesundes Leben, „Longevity“, versprechen. Neulich wollte ich meine Mutter von den Vorteilen von Spermidintabletten überzeugen, was sie nur belächelte: „Spermidin ist in Pilzen, essen wir genug.“ Mit ihrer „Von allem etwas“-Einstellung leben meine Eltern sehr gut. Sie lassen sich nicht verrückt machen, und schaffen eine gute Balance aus gesunder Ernährung und echtem Genuss. Kein „Glukose-Code“ könnte sie davon abhalten, sich am unwiderstehlichen Weißbrot mit

Olivenöl beim Italiener zu erfreuen – nur weil der Blutzucker dadurch ansteigt. Da sie wissen, dass sie sich grundsätzlich gesund ernähren, haben sie auch echte Freude am Genießen.

Und das tut gut, auch mental. Als ich in letzter Zeit zwischen Terminen, Reisen und Abgaben immer angespannter wurde und gar nicht richtig wusste, was mir fehlte, merkte ich es eines Tages plötzlich in der Küche: Es war das Kochen. Ganz in Ruhe. Hier prasselt nichts auf mich ein, hier mache ich eins nach dem anderen, hier hat jeder Schritt einen Sinn. Kochen ist die Zeitlupentaste in meinem eher rasanten Leben, es ist die pure Konzentration und Zuwendung. Was kann es für eine größere Wertschätzung geben, für meine Gäste, aber auch für mich! 🍴

AUF DAS STRAHLEN

Bio-Kefir schmeckt, tut gut und sorgt für den Glow! Wir wollten mehr wissen – und haben mit Irmgard Strobl von ANDECHSER NATUR gesprochen

Kefir ist der Social-Media-Star 2025. Was macht ihn so besonders?

Tatsächlich erleben wir einen regelrechten Boom – besonders auf TikTok und Instagram. Vor allem junge Konsumenten haben Kefir für sich entdeckt. Unsere aktuelle Umfrage* hat gezeigt: Über ein Viertel der 16- bis 34-Jährigen ist über Social Media auf Kefir aufmerksam geworden. Gefeierte werden vor allem die Verwendungsvielfalt und die Wirkung.

Ja – viele sprechen vom „Beauty-Drink“. Was sagen die Konsumenten dazu?

Das Thema Beauty & Glow ist ein spannender Aspekt. 81 Prozent der Befragten verbinden Kefir mit einem positiven Beauty-Effekt, bei den jungen Konsumenten sind es sogar 87 Prozent. Diese Wahrnehmung passt perfekt in die Selfcare- und Glow-Routine, die gerade so populär ist. Natürlich dürfen wir rechtlich nicht behaupten, dass Kefir schön macht – aber die Konsumentenmeinung zeigt, dass Kefir in diesem Lifestyle-Kontext überzeugt.

Also geht es um mehr als nur Genuss?

Absolut. Kefir wird als Wohlfühlmoment gesehen. Für viele ist er der kleine Selfcare-Snack zwischendurch. Besonders beliebt sind „Glow-Drinks“ mit Kefir. Über 50 Prozent trinken das fermentierte Milchprodukt mindestens einmal pro Woche – ein Drittel sogar mehrmals wöchentlich. Damit ist Kefir längst nicht mehr nur ein Trendprodukt, sondern Teil einer bewussten Alltagsroutine.

Was unterscheidet den ANDECHSER NATUR Bio-Kefir von anderen Produkten?

Besonders die junge Zielgruppe legt überdurchschnittlich viel Wert auf Bio-Qualität und Natürlichkeit: Fast 40 Prozent nennen Bio explizit als Kaufkriterium. Mit unserem ANDECHSER NATUR Bio-Kefir mit sieben aktiven, lebenden Kulturen bieten wir ein hochwertiges Qualitätsprodukt. Es schmeckt und passt mit der Bioland- und KlimaBauer-Zertifizierung perfekt zu einem gesunden, nachhaltigen Lebensstil. Und – ein wichtiges Signal für alle Ernährungsbewussten: 79 Prozent der Befragten sind überzeugt, dass fermentierte Produkte wie Kefir ein fester Bestandteil moderner Ernährung bleiben.



Irmgard Strobl leitet Marketing und Produktentwicklung bei ANDECHSER NATUR und ist seit Jahren Kefir-Fan

Foto: Andreas Riedel

GLOW DRINK WILDHEIDELBEEREN KEFIR

Zutaten für 2 Portionen: 100 g Wildheidelbeeren, tiefgekühlt, 150 ml Wasser, 2 TL Honig, 2 Handvoll Eiswürfel, 500 g ANDECHSER NATUR Bio-Kefir

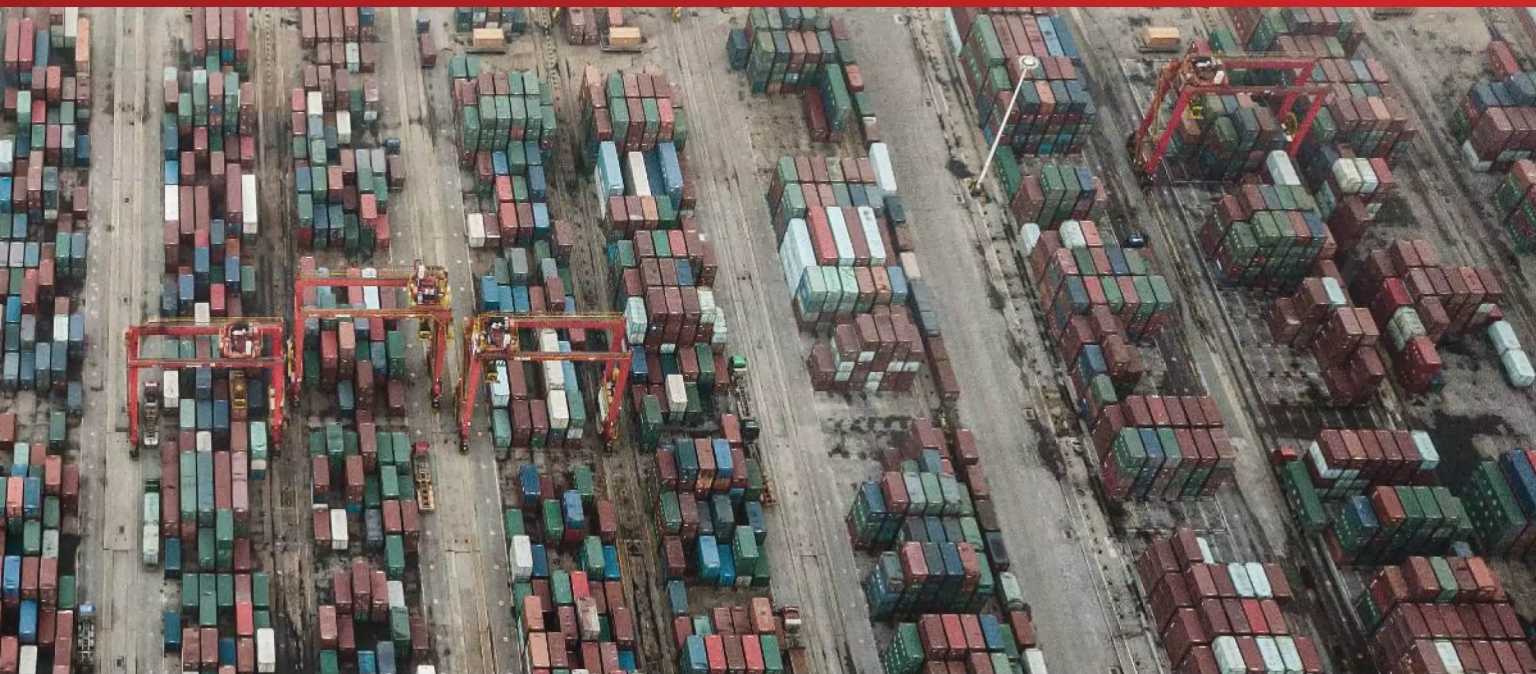
Zubereitung: Wildheidelbeeren mit Honig und Wasser mixen. In zwei hohe Gläser Eiswürfel, dann den Wildheidelbeermix und zum Schluss den Kefir geben.



*Die Umfrage wurde im August 2025 von einem Marktforschungsunternehmen durchgeführt. Befragt wurden Personen im Alter zwischen 16 und 65 Jahren, national repräsentativ nach Alter und Geschlecht für Kefir-Konsumenten in Deutschland

Wo bleibt der Aufschwung?





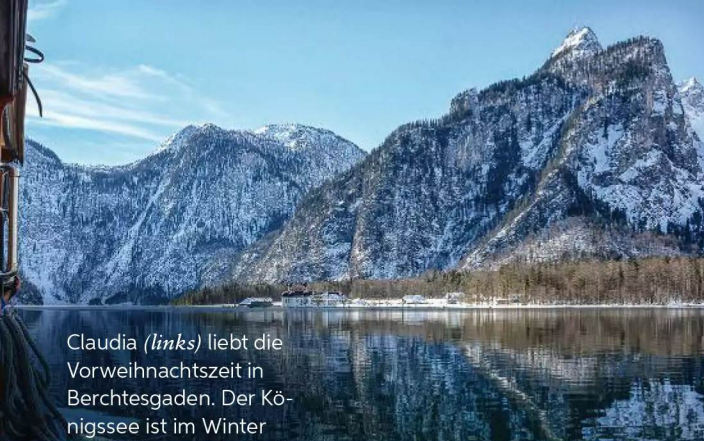
Hier sind die Fakten.

FOCUS

Märchenhafte Winterziele

Unter dem Polarlichthimmel, auf stimmungsvollen Weihnachtsmärkten oder bei einer rasanten Jeepfahrt durch den Schnee – vier Redakteurinnen erzählen, welche Orte sie im Winter besonders lieben





von magischer Schönheit (*oben*). Romantisch: der Weihnachtsmarkt vor der Stiftskirche am Schlossplatz (*unten*).

*Im Advent zieht es Claudia
Schmidl jedes Jahr tief in
den Süden Bayerns. In der Stadt
am Königssee findet sie
Zeit zum Durchschnaufen
vor den Festtagen*

Beeindruckend ist es, wenn im Dezember die dumpfen Böller der Weihnachtsschützen durch den Talkessel hallen, um das Christkind zu begrüßen. Die Tradition der lauten Salutschüsse wird noch heute von rund 3000 Schützen aus 17 Vereinen gepflegt.

von magischer Schönheit (*oben*). Romantisch: der Weihnachtsmarkt vor der Stiftskirche am Schlossplatz (*unten*).

Manchmal mag ich es gemütlicher, dann entspanne ich bei einer Schifffahrt auf dem berühmten Königssee. Gerade im Winter ist es einfach traumhaft, wie das Elektroboot leise über den See zur Wallfahrtskirche St. Bartholomä gleitet und sich die schneebedeckten Gipfel im ruhigen Wasser spiegeln.

Die Weihnachtsschützen sorgen für viel Wumms (*oben*). Vom

Emmaus-Weg hat
man einen tollen Blick
auf den Ort (*unten*)

Abenteuer in Kappadokien

Tuffsteinpyramiden, schneebedeckte Vulkane und ungewöhnliches Après-Ski: Sophia Schneider empfiehlt für Schneeabenteuer die Türkei

Die Vulkanlandschaft Kappadokiens im wilden Herzen der Türkei liegt unter einer dicken Schneedecke. Ich bin hier, weil ich von einem Blick von oben träume – bei einer Fahrt im Heißluftballon. Die bunten Ballons, die über der schroffen Landschaft schweben, haben die Region weltberühmt gemacht.

Doch zunächst bleibe ich auf dem Boden – bei einer Wanderung durch das Freilichtmuseum von Göreme, wo ich Kappadokiens legendäre Feenkamine bestaune. Was märchenhaft klingt, sieht ebenso bezaubernd aus: Spitz zulaufende Tuffsteinformationen, bis zu 40 Meter hoch, von Wind und Regen über Jahrtausende geformt, schmiegen sich aneinander. Im Inneren, das man über schwindelerregende Treppen und schmale Löcher erreicht, entdecke ich ganze Mehrfamilienhäuser: aus dem Stein geschlagene Schlafkojen, Felsenkirchen und sogar Fresken aus dem 4. Jahrhundert. Kaum zu glauben, dass hier einst Menschen lebten!

In der Nacht fällt so viel Schnee, dass am nächsten Morgen aus Sicherheitsgründen kein Heißluftballon starten darf. Stattdessen stürze ich mich in ein anderes Abenteuer: eine Jeep-Safari! Mit einem Guide rase ich über die glitzernde Winterlandschaft, die Hände fest in die Ledersitze gekrallt. Adrenalin pur! Plötzlich taucht das atemberaubende Sword Valley vor uns auf – eine Landschaft voller schmaler, spitzer Felsen, die wie Schwerter in den Himmel ragen. Zwischen den bizarren Formationen stehen alte Höhlen-

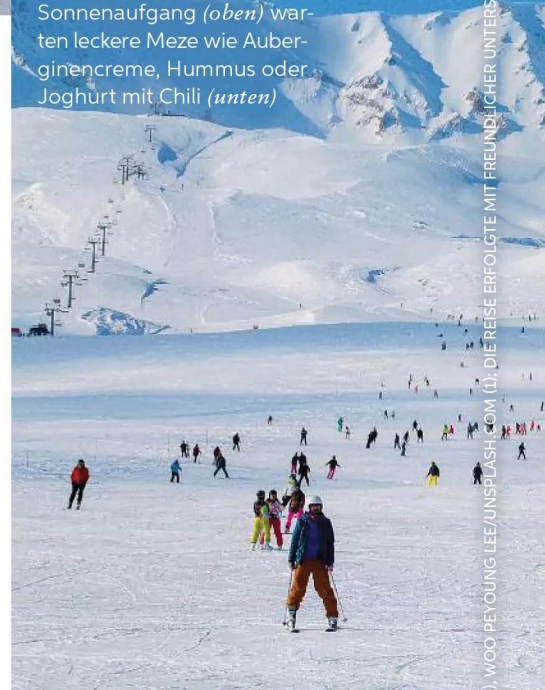


Sophia Schneider staunt über spektakuläre Felsformationen im Red Valley (links) und die endlose Pistenlandschaft des Skigebietes Erciyes (dieses Bild). Nach einer Ballonfahrt zum Sonnenaufgang (oben) warten leckere Meze wie Auberginencreme, Hummus oder Joghurt mit Chili (unten)

wohnungen und Kapellen, die direkt in den Stein gehauen wurden.

Am letzten Tag führt mich mein Weg ins Skigebiet rund um den Vulkan Erciyes. Die Fahrt mit der topmodernen Gondel auf den 3900 Meter hohen Gipfel eröffnet ein überwältigendes Bergpanorama. Die Pisten sind so breit wie Autobahnen und erstrecken sich in alle Himmelsrichtungen. Beim Après-Ski an der Bergstation wehen uns orientalische Klänge entgegen, während es nach türkischem Mokka und frisch gegrillten Köfte duftet. Dieser ungewöhnliche Mix aus alpiner Kulisse und orientalischer Atmosphäre ist mindestens so faszinierend wie eine Fahrt im Heißluftballon.

INFO: Alle Suiten im Boutique-Hotel „Sacred House“ in Ürgüp sehen unterschiedlich aus. DZ/F ab 210 Euro, sacredhouse.com.tr. Umgeben von Vulkanstein übernachtet man im „Cappadocia Cave Suits“. DZ/F ab 221 Euro, cappadociacavesuitshotel.com. Das Göreme Freilichtmuseum kostet 20 Euro p.P., eine zweistündige Jeep-Safari ab 100 Euro pro Fahrzeug. In Erciyes werden einzelne Lifte ab 1,90 Euro pro Fahrt abgerechnet. Flüge gibt es von Turkish Airlines ab 180 Euro, beispielsweise von Hamburg über Istanbul nach Nevşehir, turkishairlines.com





Blick auf „Uchisar Castle“, einen mehrstöckigen Turm aus Tuffstein (*dieses Bild*). Die in den Felsen gemeißelte „Dark Church“ im Göreme Freilichtmuseum, UNESCO-Weltkulturerbe seit 1985, ist bekannt für ihre besonders gut erhaltenen Fresken (*links*)



Schneebedeckte Feenkamine mit Höhlenwohnungen unweit der Kleinstadt Uchisar (*dieses Bild*). Mit einem Geländewagen durch Kappadokiens Täler zu flitzen, macht riesengroßen Spaß (*links*)

In Tromsø leben Studierende, Forschende, Sámi und Zugezogene aus aller Welt (*rechts*). Am Hafen legen Hurtigruten-Schiffe, Fischerboote und Ausflugskatamarane an (*Mitte*)



Die Rentiere hier sind eng mit der samischen Kultur verbunden (*oben*). In den Wintermonaten stehen die Chancen extrem gut, die tanzenden Polarlichter über der Stadt zu sehen (*rechts*)



FOTOS: 2020 V. BELOV/SHUTTERSTOCK (1); MARRIOTT INTERNATIONAL/CATHRINE STUKHARD (1); MARCIN KADZIOŁA/SHUTTERSTOCK (1); 2022 DANIEL BAUMANN/SHUTTERSTOCK (1); RELAXFOTO.DE/GETTY IMAGES/ISTOCK (1); TROMSØ VILLMARKSSENTER (1); DIE REISE ERFOLGTE MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON MARRIOTT



Fast wie meditieren: der Blick aus der Sky Bar des „Moxy Hotels“ ([links](#)). Bianka genießt die Mischung aus Wasser und Bergen ([unten](#))



Einkuscheln in Norwegen

Unter dem norwegischen Polarlicht-Himmel und zwischen süßen Huskybabys wird es Bianka Morgen warm ums Herz

Im Hundeschlitten-Zentrum warten 200 freundliche Huskys darauf, Gäste auf geführte Touren mitzunehmen – oder einfach nur gestreichelt zu werden



Könnte auch eine Fototapete sein: Der Blick aus dem „Moxy Hotel“ fällt auf den eisigen Fjord, der am Horizont von schneebedeckten Bergen begrenzt wird. Ich sitze am offenen Kaminfeuer in der Sky Bar, eine heiße Schokolade zwischen den roten Fingern. Die Oberschenkel fangen in der Thermoleggings an zu jucken. Dass eine Stadt, deren Durchschnittstemperatur bei 3,3 Grad Celsius liegt, mein Herz erwärmt, hätte ich, Sternzeichen Frostbeule, niemals erwartet. Vermutlich sind die Hundewelpen schuld ...

Vor ein paar Tagen bin ich über einen Stopp in Oslo in Tromsø gelandet. Viel nördlicher geht es nicht mehr, darum wird die Gemeinde in Nordnorwegen auch als Tor zur Arktis bezeichnet. Die Häuser hier – manche rot, blau oder gelb, die Dächer

immer schneebedeckt – erstrecken sich über mehrere Inseln und Teile des Festlands. Tiefe Fjorde trennen die Siedlungen, Brücken und Tunnel verbinden sie. Dass dies eine Studentenstadt ist, verraten die guten Coffeeshops, hippen Vintageläden und durchdesignten Restaurants (z.B. das „Mathallen“) im Stadtkern.

Am Hafen pustet mir der Wind die Wangen rosig. Mein Ziel ist das „Pust“ ([pust.io](#)), eine der beliebten Floating Saunas, die zwischen den Booten und Schiffen treibt. Per App buche ich mich ganz leicht ein und sauniere mit Blick aufs Wasser. Zur Abkühlung wage ich den Sprung ins Eismeer. Die Einheimischen machen das gerne morgens vor der Arbeit für den ultimativen Hallo-Wach-Moment!

Mein Highlight liegt eine halbstündige Autofahrt außerhalb der Stadt: das Tromsø Villmarkssenter. Hier leben 200 freundliche Fellnasen, die zu Schlittenhunden ausgebildet werden. Eine geführte Tour mit den Huskys kostet ab ca. 170 Euro. Man darf aber auch nur zum Füttern und Schmusen vorbeikommen – oder als Volunteer für ein paar Monate bleiben. Im Welpen-Gehege kann ich mein Glück kaum fassen. Zwanzigmal Glück auf vier Pfoten hüpft an mir hoch und möchte gestreichelt werden. Wer über Nacht bleibt, schläft in gemütlichen Hütten auf Rentierfellen.

Am Abend fahre ich mit der Seilbahn auf den Hausberg Storsteinen. Hier soll man sie zwischen November und März besonders gut sehen können: die „Aurora Borealis“, die magischen Nordlichter. Und tatsächlich tauchen sie auf. Riesige weiße und grüne Schlieren tanzen über den Nachthimmel. So unwirklich schön, als wäre das hier eine Fototapete.

INFO: Modern und bezahlbar übernachten im „Moxy Hotel“, Hochsaison: DZ/F ab ca. 200 Euro, Nebensaison: ab ca. 80 Euro, über [marriott.de](#)



Wie in einem Märchen wirken die Straßen von Straßburg: (oben). Lebkuchenhändler sind leckere Mitbringsel (oben rechts). Redakteurin Ulrike und ihre Tochter lieben den Weihnachtskitsch auf dem Markt (links und rechts)



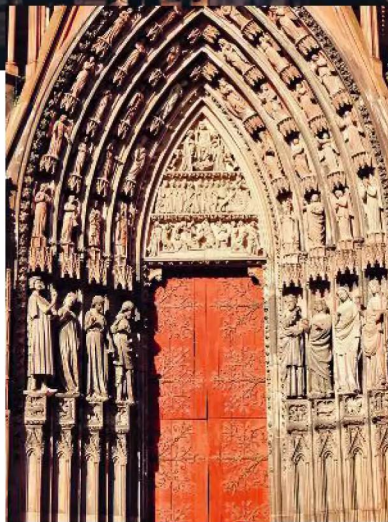
es wahre Kunst. Man tritt in der Innenstadt ein in magisch illuminierte Welten, die Fassaden samtdunkelblau, tannengrün, burgunderrot einfärben. Wie Tore zu einer Zaubervelt.

Seitdem habe ich mich so einige Mal von der Straßburger Wintermagie verführen lassen. Ich liebe es, zuerst zum mittelalterlichen Liebfrauenmünster zu bummeln, die gotischen Figuren an der Fassade zu grüßen, all die unheimlichen Monster und Gargoyles. Danach ist es Pflicht, sich einen „Vin chaud“ zu holen! Heißer Rotwein mit Orangen und Zimtstangen, kein Vergleich mit der süßen Pampe auf deutschen Märkten. So erhitzt, schlendere ich durch die Straßen, an üppig geschmückten Fassaden vorbei, bis zum Fluss Ill – manchmal mit Bootsfahrt – oder bis zum reizenden „Petit France“-Viertel mit seinen Fachwerkhäuschen. Wenn der Frost dann richtig zwickt, ist es Zeit für ein dampfendes Baeckeoeffe in einem der urigen Lokale, den „Winstubs“, in der Innenstadt. Und am Ende des Tages leuchte ich selbst ein bisschen. Zumindest innerlich.

Lichtkunst in Straßburg

Ulrike Schädlich liebt die märchenhafte Atmosphäre der elsässischen Stadt. Und natürlich den Glühwein!

Im Winter brauche ich Kitsch, da sehne ich mich nach Fantasy-Atmosphäre, irgendwas zwischen Mittelalter und Mittelalter, da brauche ich vor allem viele Lichter, die die Dunkelheit erhellen. Wo ich das alles finden kann? In den Straßen der elsässischen Stadt Straßburg. Als ich das erste Mal, eingeladen zum „Baeckeoeffe“-Essen (ein elsässischer Schmortopf aus Kartoffeln, Zwiebeln, Fleisch und viiiieeeel Wein), durch die Gassen wandelte, kam ich aus dem Staunen nicht mehr heraus. Jede Stadt beleuchtet ihre City weihnachtlich, aber hier, in Straßburg, ist



Magisch wirkt das Portal des Münsters (oben), gemütlich-sinnlich die Zimmer im Belle-Epoque-Hotel „Madame C“



INFO Anreise mit dem Zug, z.B. mit dem TGV ab Stuttgart, 1,5 Stunden. Hotel: „Madame C“, DZ ab 113 Euro, madamec-strasbourg.fr; Restaurant: „Chez Yvonne“, restaurant-chez-yvonne.net, mit elsässischer Küche. Mehr Infos: visitstrasbourg.fr/de

Um die Ecke schauen lohnt sich.

Denn Ihre Apotheken sind immer für Sie nah. Kompetent stärken sie die Gesundheitsversorgung und bieten Ihnen kontinuierlich neue Services: von E-Rezept digital einlösen bis Impftermin vor Ort buchen.

Die Services von über 7.500 Apotheken finden Sie in der iA.de-App.

Jetzt iA.de-App
kostenlos
herunterladen:



OFFIZIELLER PARTNER
DEUTSCHLANDS WICHTIGSTER MEDIENPREIS

VERFÜGBAR BIS 12. DEZEMBER 2025 AUF PRIME VIDEO

WWW.BAMBI.DE





MAXIMALE
KAFFEEVIELFALT

BARISTA-GENUSS FÜR ZUHAUSE

Den Lieblingskaffee wie vom Barista, ohne das Haus zu verlassen? Die Melitta® Barista TS Smart® macht's möglich. Sie bietet 21 Kaffeespezialitäten nach italienischem Originalrezept, acht einstellbare Kaffeeprofile und eine Bohnenwahl nach Wunsch aus dem Zwei-Kammern-Bohnenbehälter. Der Kaffeevollautomat ist flüsterleise und lässt sich bequem per App steuern. Melitta® verlost die Barista TS Smart® einmal.

Stichwort: GENUSSMOMENT



WINTERVERGNÜGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Ohne Anfahrten, Parkplatzsuche und Skibus-Gedränge: Vom Familotel Feldberger Hof im Schwarzwald gleiten Sie direkt auf 50 Pistenkilometer am Feldberg. Auch das Hotel ist ein Traum mit großzügiger Wasserpark, Spa-Bereich, Indoor-Sporthalle und erstklassiger Kinderbetreuung. Wir verlosen zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Familienzimmer inkl. dem neuen All-Inklusive-Paket „Premium“. Eigene Anreise, Termin nach Verfügbarkeit.

Stichort: FAMILIENZEIT

JETZT GEWINNEN

*In jeder Ausgabe verlost
freundin tolle Preise.
Wir wünschen Ihnen
Viel Glück!*



FOTOBUCH FÜR SCHÖNE ERINNERUNGEN

Unsere Lieblingsmomente – vom lustigen Mädelsstrip bis zum fröhlichen Familienfest – verdienen wirklich mehr als nur den Handy-Speicher. Das Cewe Fotobuch bietet eine einfache Online-Gestaltung: Design wählen, Fotos setzen, Zitate hinzufügen, fertig! Cewe verlost zehn 100-Euro-Gutscheine, einlösbar auf cewe-fotobuch.de

Stichwort: JAHRESRÜCKBLICK



PFLEGESYSTEM FÜR MISCHHAUT

Die Beautymarke Routine Revolution bringt Mischhaut in Balance. Alle Produkte sind perfekt aufeinander abgestimmt und bauen Schritt für Schritt aufeinander auf. Das Ergebnis ist ein ebenmäßiger, strahlender Teint. Verlost werden vier Beutypakete mit allen sieben Produkten der Pflegelinie – vom Gesichtereiniger über Toner, Seren bis zu Tages- und Nachtcreme.

**Stichwort:
BEAUTY-ROUTINE**

SO GEHT'S: Online finden Sie ein Teilnahmeformular unter freundin.de/heftgewinnspiele. Oder senden Sie das Stichwort auf einer ausreichend frankierten Postkarte an **freundin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München**. Einsendeschluss ist der 16.1.2026. Veranstalter des Gewinnspiels ist die freundin Verlag GmbH, die das Gewinnspiel in Zusammenarbeit mit dem Gewinnspielpartner durchführt. **Die Preise für den Gewinn werden vom Gewinnspielpartner zur Verfügung gestellt.** Weitere Teilnahmebedingungen auf der Rätselseite und auf freundin.de.

500 Euro! MITMACHEN LOHNT SICH

in Kuhl- milch ent- haltener Zucker	flache Sandalette mit Zehen- trenner	Staat in Südwest- afrika	nordatl.: kleines, vorlautes Mädchen	Gerät in der Küche weissagen	Geld- ausgabe- automat (Abk.)	rührig, beweglich (gehoben)	englisch: drei	Hauptstadt d. Malediven negativ (Abk.)	un- gehobel- ter Mensch	nördlicher Breite (Abk.)	gleich- mäßig hoch
ein lang- sames Musik- stück					Umstands- ergänzung kurz für: zu der					chem. Z. f. Rubidium Zahlen verknüpfen	
Lösung											
Förderung von Boden- schätzen					Name von 16 Päpsten						Hering nach dem Laichen
Klangvoll					nordital. Gewässer						
				zugesplitz- te Lage				anderes Wort für: sumpflig	Körper- glied		
griech. Mond- göttin				Feuchtig- keit	dumm, einfältig (ugs.)						Vorbau am Haus
					Lebenszeit						
				Gefahr- meldung				das Milliar- denfache einer Einheit	Pfriem sein (fran- zösisch)		
griech. Weichkäse aus Schafs- milch	wissen- schaft- licher Ausflug	Stadt in den Nieder- landen	Einspruch			freund- licher Förderer					
					kurz- ärmeliges Baumwoll- hemd				englischer Tanz	Lösung	
amerikan. Filmschau- spieler („Speed“)	Getränk sehr große Menge					Mündungs- trichter der Garonne					
Mönchs- gewand				Stadt am Mittel- rhein						Autokz. v. Erlangen Zukunfts- traum	
Weltorga- nisation (Abk.)			Kartenspiel mit symbol- ischer Bedeutung					Euro (Abk.)			Über- schlag in der Luft
mittellos			tiefe Männer- sing- stimme					Umsatz- steuer (Abk.)			Wasser- vogel
italien. Dichter, † 1957 (Umberto)								alt- römisches Ober- gewand			
Fluss durch München											
								Staat im Himalaja			
rot (ital.)								englisches Hohlmaß			
Brut- stätte								mexika- nische Währung			

01/02/2026 von Berg

PREISRÄTSEL

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR RÄTSEL UND GEWINNSPIELE Veranstalter der Gewinnspiele ist die freundin Verlag GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter der freundin Verlag GmbH, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-(Eintrags-)Services sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzinformationen auf freundin.de/datenschutz.

freundin WELT

Alles, was rund um die Redaktion gerade passiert



Gesunde Zähne, gesundes Leben

60 Prozent der Schulkinder haben Karies und 35 Prozent der 12-Jährigen schämen sich, aufgrund ihrer Zähne zu lächeln. Das sind nur zwei Zahlen, die belegen wie wichtig Zahnhygiene gerade für Kinder ist. Beim freundin Brunch erklärten Alexander Kremin (dm) und Kathrin Heidenreich (Oral-B), worauf es beim Zähneputzen wirklich ankommt und warum die Mundgesundheit die Basis für ein langes, glückliches und gesundes Leben ist.

1 Julia Pohl, Juliane Braun 2 Lässige Location: das Fitzroy Munich 3 Jennifer Schrempp (Oral-B), Raphael Birke (dm), Marcela Romo-Fend (Oral-B), Alessandra Kuschel (freundin), Anke Helle (freundin), Julia Henkel (BCN), Alexander Kremin (dm), Kathrin Heidenreich (Oral-B), Xaver Bastian (dm) 4 Lilian Litehiser, Darya Birnstiel

Bambi hilft Kindern

Im Mittelpunkt des Charity-Abends der Tribute to Bambi-Stiftung standen die Menschen, die sich voller Überzeugung mit großartigen Projekten für Kinder und Jugendliche einsetzen – danke dafür: Die Initiative „Boxt euch durch München“ unterstützt sozial benachteiligte Jugendliche mit Boxtraining und Bildung. Die Stiftung Valentina kümmert sich darum, dass schwer kranke Kinder zu Hause versorgt werden.



1 Sedra und Michaela Schubert (Boxt euch durch München), Judith Williams, Sandra Rehm und Rainer Stäbler (HSE), Thomas Rath (Mode-unternehmer), Patricia Riegel (Tribute to Bambi-Stiftung), Caroline Scheufele (Chopard), Philipp Welte (Hubert Burda Media), Ruby Volk (Kinderreporterin), Alev Dogan (Politikjournalistin), Renate und Kurt Peter (Stiftung Valentina) 2 Patricia Riegel, Tom Smits (Silhouette) 3 Anke Helle (Kleid: Chiara Boni), Judith Williams, Mateja Mögel (Kleid: Essentiel Antwerp; Jacke: Boden)





1



2



3



11



10

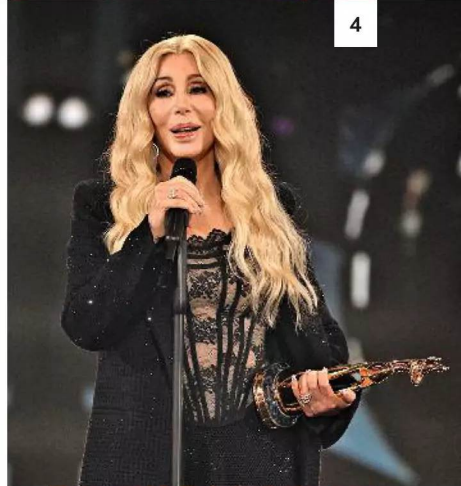


9

Die Bambi-Verleihung 2025

In der glanzvollen Kulisse der Bavaria Filmstudios in München wurden 14 Menschen mit dem Medienpreis von Hubert Burda Media gewürdigt, die großes Entertainment schaffen, aber auch die mit Mut und Kreativität besonders berühren. Weltstar Cher wurde als „Legende“ geehrt – für sechs Jahrzehnte künstlerischer Größe und ihr Engagement für Mensch und Tier. Cate Blanchett (Schauspielerinnen international) erinnerte daran, dass Freiheit nicht selbstverständlich ist und geschützt werden muss. Der irische Wissenschaftler Fionn Ferreira, dessen Erfindung Mikroplastik aus dem Wasser filtert, wurde mit dem Reh für „Unsere Erde“ ausgezeichnet. Und Zehnkampfweltmeister Leo Neugebauer (Sport) begeisterte das Publikum mit seiner Leichtigkeit und der Botschaft, groß zu träumen.

1 Leo Neugebauer erhielt den Bambi in der Kategorie „Sport“ 2 „Schauspielerinnen International“ Cate Blanchett 3 Der Saal erstrahlt während der Preisverleihung 4 Cher wurde mit dem Bambi in der Kategorie „Legende“ geehrt 5 Moderatorin des Abends, Michelle Hunziker 6 Hazel Brugger erhielt den Bambi in der Kategorie „Comedy“ 7 Jana Ina und Giovanni Zarrella 8 Hazel Brugger, Heidi Klum (Entertainment), Cate Blanchett, Cher, Marla Emde (Beste Schauspielerinnen national) 9 Anke Helle (Kleid: Sima Couture) mit ihrem Mann David, Burda-Vorstand Philipp Welte, Mateja Mögel (Kleid: Helena Galwas; Schmuck: Swarovski) mit ihrem Mann Markus 10 Die Band Tokio Hotel heizte das Publikum ein 11 Verleger Hubert Burda mit Tochter und Eigentümerin Elisabeth Burda Furtwängler



4



5



6



8



7

SEHEN HÖREN LESEN

Bücher, Filme, Musik –
alles, was uns gerade unterhält

Eine Geschichte
von Liebe, Leid
und Leidenschaft:
„Song Sung Blue“
mit Kate Hudson
und Hugh Jackman
als Neil-Diamond-
Coverduo. Ab 25.12.
im Kino



Interview: Ulrike Schädlich

» Liebe kann uns retten «

Berlin, Soho House: Wir treffen Hugh Jackman (57) und Kate Hudson (46) zum Interview. Die beiden sind bester Laune, witzeln, singen, ergänzen die Sätze des jeweils anderen. Dass die beiden auch vor der Kamera harmonieren, beweist ihr Film „Song Sung Blue“ (ab 25.12.). Er erzählt die wahre Geschichte eines Neil-Diamond-Coverduos, das mit Schicksalsschlägen umgehen muss – eine wunderbare Story über Liebe und Überlebenswillen.

Nachdem ich mir Ihren Film angeschaut habe, summte ich noch den ganzen Tag „Song Sung Blue“ und „Sweet Caroline“. Welcher Neil-Diamond-Song ist Ihr Ohrwurm?

Kate Hudson: Mir geht „Forever in Blue Jeans“ nicht mehr aus dem Kopf ...

Hugh Jackman: Danke, Kate, jetzt habe ich ihn auch wieder im Ohr. Aber das habe ich ohnehin die ganze Zeit – schon seit Tagen.

Kate: Und dann ist da noch „Soolaimon“. *Kate fängt an zu singen, Hugh stimmt mit ein.*

Ist es nicht erstaunlich, welche Kraft Musik hat? Bei Claire und Mike, dem Duo, das Sie spielen, hilft sie über schwere Schicksalsschläge hinweg.

Hugh: Für mich hat Musik etwas Heilendes! Schon mein ganzes

Leben lang: Sie hat mir geholfen, mich wirklich zu öffnen, mein Herz zu zeigen. Ich brauche sie, um mich lebendig zu fühlen und um mich zu erholen. Wenn ich ein Theaterstück gespielt habe, zwölf Monate lang, acht Vorstellungen pro Woche, dann muss ich dabei jede Menge Musik hören, um mich nicht zu verlieren und meine Gefühle wieder in Balance zu bringen. Das ist wichtig, gerade wenn man jeden Tag etwas macht, das einen emotional sehr beansprucht.

Welche Songs sind das dann?

Hugh: Ich liebe Colin Hay, wenn ich niedergeschlagen bin. Und ich höre Bill Withers „Lovely Day“ sehr oft.

Wie ist das bei Ihnen, Kate?

Kate: Lieder retten mir das Leben – ich bin mir sicher, dass sie vielen Menschen das Leben retten, und zwar immer und immer wieder. Musik ist die Grundlage für so viele Erinnerungen und Erfahrungen. Ich war ja früher zusammen mit meinem Ex-Mann (Chris Robinson, Sänger der Rockband „The Black Crowes“, Anm. d. Red.) viel auf Tour. Das war ein ganz anderes Leben, es war ziemlich verrückt. Aber von Musik und Musikern umgeben zu sein, das bedeutet bis heute alles für mich.

Was läuft denn gerade auf Ihrer Playlist?

Kate: Moment, da muss ich nachschauen ... (*scrollt auf ihrem Smartphone*). John Lennon! Ich höre oft die Rolling Stones. Lamont Landers kann ich empfehlen, ein wirklich toller neuer Künstler. Und Alex G. ist auch richtig großartig.

Hugh: Wow, Kate, du kennst dich ja richtig gut mit so neuem Zeug aus. Du bist für deine Kids bestimmt die coole Mama.

Kate: Frag mal meine Kinder. Die sehen das sicher anders ...

Der Film feiert nicht nur die Kraft der Musik, er erzählt auch eine große Liebesgeschichte. Ich war sehr berührt beim Anschauen. Wie ging es Ihnen damit?

Hugh: Mich hat die Story von Mike und Claire zum Weinen gebracht. Und zum Lachen. Die Geschichte hat mir gezeigt, wie Liebe uns gegenseitig retten und wie sie das Beste im jeweils anderen hervorbringen kann.

Kate: Egal was passiert – und Mike und Claires Leben war eine echte Achterbahnfahrt – die beiden sind füreinander da, sie gehen zusammen durch Höhen und Tiefen.

Hugh: Mir gefällt, dass es so normale Menschen sind. Sie streiten, Pläne gehen schief, die minderjährige Tochter wird schwanger – aber sie versuchen dennoch, ihren Traum zu leben und einfach durchzuhalten. Seit dem Dreh, denke ich, wenn ich so durch die Straßen gehe und all die Gesichter sehe: Hat nicht jeder Mensch eine außergewöhnliche Geschichte?

Was denken Sie: Brauchen wir alle eine Leidenschaft im Leben, die uns so antreibt, so wie diese beiden die Musik?

Kate: Das ist total wichtig! Ich versuche bei allem, was ich tue, leidenschaftlich zu sein. Die Drehs etwa – die waren sehr intensiv. Ich musste mich sehr konzentrieren, aber dann im richtigen Moment loslassen. Dann überkommt mich eine Art Energie, die in mir pulsiert. Und das ist es, wonach ich als Schauspielerin süchtig bin.

Hugh: Ich hab von dieser Geschichte gelernt: Deine Zeit auf Erden kann begrenzt sein. Also folge deinem Instinkt, deiner Vision!

Miss Sophies Männer

Den Silvesterklassiker „Dinner for One“ kennen alle. Die Serie „Miss Sophie“ (ab 22.12. bei Amazon Prime Video) erzählt jetzt die Vorgeschichte des Abends. Hauptdarstellerin Alicia von Rittberg ordnet die Figuren ein

MISS SOPHIE

„Sie ist eine Art historische Bachelorette, die die Männer um sich werben lässt. Aber das mit Witz, Humor und Respekt.“



BUTLER JAMES

„James, gespielt von Kostja Ullmann, ist Sophies große Liebe. Das hat Downton-Abbey-Vibes, denn sie gehören nicht der gleichen Schicht an.“

MR. POMMERROY

„Moritz Bleibtreu ist unser Franzose, der immer einen leichten Schwips hat und gern größere Runden entertaint. Der guckt auch so lustig.“

MR. WINTERBOTTOM

„Zuvorkommend, ironisch, überhöflich, alles ist ihm peinlich – Mr. Winterbottom ist typischer Engländer, toll gespielt von Frederick Lau.“

SIR TOBY

„Sir Toby, gespielt von Jacob Matschenz, kommt aus Amerika, ist unsäglich reich, gut aussehend und ein ziemlicher Aufreißer.“

ADMIRAL VON SCHNEIDER

„Christopher Schechinger spielt ihn, ein absolutes Comedytalent. Der Admiral ist sehr steif, sehr preußisch, absolut überakkurat – einfach herrlich.“

AUSSTELLUNG



WUNDERTIER

Es stammte ursprünglich aus Indien, ihm wurden seit Anbeginn magische Kräfte nachgesagt – und es inspirierte Künstler und Künstlerinnen aller Jahrhunderte zu fantasievollen Werken: Dem Einhorn wird nun im Museum Barberini in Potsdam eine ganze Ausstellung gewidmet („Einhorn: Das Fabeltier in der Kunst“, bis 1.2.2026).

Fröhliche Dreihnachten



Jeden Tag 3 Weihnachtsfilme

R T L +

jederzeit
streamen

R T L

SUPER

täglich ab 20:15



Interview: Ulrike Schädlich

Können Bücher uns heilen, Libby Page?

12 Bücher, jeden Monat eines, und das ein Jahr lang – dieses Geschenk erhält die junge Witwe Tilly im Roman „Ein Jahr voller Bücher und Wunder“ posthum von ihrem Mann. Wir sprachen mit Autorin Libby Page über die große Kraft der Literatur

„Das richtige Buch im richtigen Augenblick kann ein Leben für immer verändern“ – so lautet der erste Satz in Ihrem neuen Roman. Ist das eine Erfahrung, die Sie selbst gemacht haben?

Ja, ich glaube fest an diese Macht der Bücher! Mir fallen so viele Bücher ein, die mich sehr beeinflusst haben – Bücher, die mich dazu gebracht haben, Autorin zu werden, oder Bücher, die mir durch schwierige Momente hindurch geholfen haben.

Dann können Bücher heilen?

Davon bin ich überzeugt. Es ist sehr tröstlich, wenn Leute in Büchern Dinge erleben, die man selbst durchgemacht hat. Ein Buch kann dich dazu bringen, anders über etwas nachzudenken, anders zu handeln, die Welt anders zu sehen. Oder ein neues Hobby zu beginnen! Aber allein der Akt des Lesens ist heilend. Das habe ich selbst erlebt.

Sie haben, wie Ihre Romanfigur Tilly, vor nicht allzu langer Zeit geliebte Menschen verloren.

Und anders als Tilly, die in der Trauer nicht mehr lesen kann, war Lesen für mich das Einzige, das ich tun konnte und was mich für eine Weile herausgeholt hat. Ich habe alles Mögliche gelesen: Sachbücher über Trauer, Liebesromane, Kinderbücher.

Warum Kinderbücher?

Ich bin der festen Überzeugung, dass Kinderbücher nicht nur für Kinder sind. Eins meiner Lieblingsbücher ist „Die Eisenbahnkinder“ von Edith Nesbit. Es war so interessant, es nun wieder zu lesen, weil ich eine völlig neue Perspektive darauf hatte! Ich empfehle Freunden, die wieder einen Einstieg ins Lesen schaffen wollen, zum Kinderbuch zu greifen. Denn Kinder sind sehr anspruchsvolle Leser, die vor allem Geschichten mögen, die voller Tempo sind und in denen viel passiert.

Wie finde ich denn das Buch, das ich gerade brauche?

Das ist ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt: Ich liebe gute Buchläden! Viele Bücher, die mich beeinflusst haben, wurden mir von Buchhändlern und Buchhändlerinnen empfohlen.

Als ich von London in eine Kleinstadt zog, war eines der ersten Dinge, die ich tat, in den hiesigen Bookshop zu gehen und mich mit der Inhaberin anzufreunden. Jetzt habe ich einen Platz, wo ich hingehen kann, mich sicher fühle, in Ruhe stöbere und Gleichgesinnte treffe.

Haben Sie für uns einen besonderen Buchshop-Tipp?

Wenn Sie mal in London sind, dann gehen Sie unbedingt zu Foyles in der Charing Cross Road. Ich liebe es, weil es fünf Stockwerke voller Bücher gibt und man dort den ganzen Tag verbringen kann. Ich fange gerne oben an und arbeite mich nach unten durch.



Libby Page, „Das Jahr voller Bücher und Wunder“, Goldmann, 14 Euro



Mit diesen 12 Büchern lesen wir uns jetzt glücklich

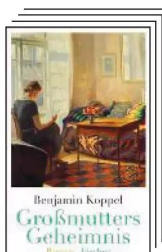


RAUHNÄCHTE **Ellen Sandberg**

Unheimlich: Adoptivtochter Pia sucht während der Rauh-nächte ihre wahre Mutter.
Penguin, 22 Euro

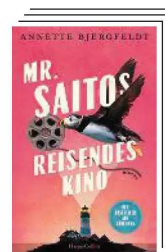
GROSSMUTTERS GEHEIMNIS **Benjamin Koppel**

Vielschichtig: Zwei Kas-setten bringen Alexander auf die Spur seiner jüdi-schen Herkunft.
S. Fischer, 25 Euro



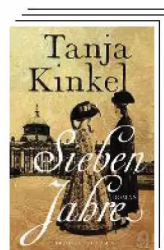
MR. SAITOS REISENDES KINO **Annette Bjergfeldt**

Abenteuerlich: Die wilde Lebensgeschichte von Lita, die auf einer Insel vor Neufundland lebt.
HarperCollins, 24 Euro



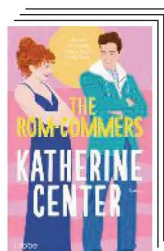
FAMILIA **Lauren E. Rico**

Berührend: Durch einen DNA-Test erfährt New Yorkerin Gabby von einer unbekannten Schwester aus Puerto Rico.
HarperCollins, 18 Euro



SIEBEN JAHRE **Tanja Kinkel**

Episch: die Geschichte des Preußenkönigs Friedrich des Großen und seines Ver-hältnisses zu seinen Ge-schwistern. *Hoffmann & Campe, 36 Euro*



THE ROM-COMMERS **Katherine Center**

Witzig-romantisch: Uner-fahrene Drehbuchauto-rin soll einem Star-Autor beim Umschreiben einer RomCom helfen.
Bastei Lübbe, 16 Euro



WIR DACHTEN, DAS LEBEN KOMMT NOCH **Elisabeth Sandmann**

Packend: Eine Journalistin recherchiert über britische Agentinnen, die im 2. Welt-krieg in Paris ihr Leben ris-kierten. *Piper, 24 Euro*



WENN DIE MASKEN FALLEN **Kate van der Borch**

Raffiniert: In Cam-bridge gerät ein junger Außenseiter an einen gefährlichen Freund.
Goldmann, 24 Euro

DAS NACHT- KARUSSELL **Fiza Saeed McLynn**

Tragisch: Eine tieftrau-rige Geschichte ver-birgt sich hinter einem alten Karussell.
Droemer, 24 Euro



IN DEN SCHERBEN DAS LICHT **Carmen Korn**

Hoffnungsvoll: In Ham-burg schließen sich 1946 drei Vertriebene zu einer neuen Familie zusammen.
Rowohlt, 25 Euro



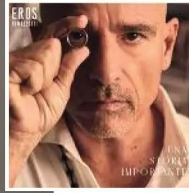
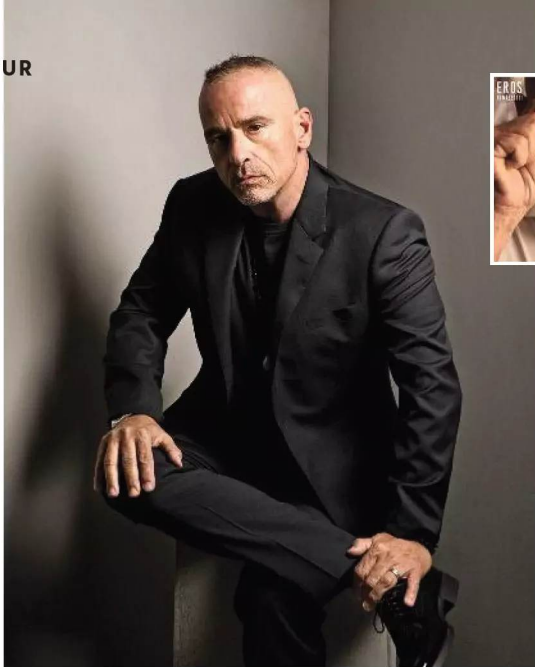
GRAND HOTEL AVALON **Maggie Stiefvater**

Grandios: Ein abgelege-nes Luxushotel in Virginia wird 1942 zur Heimat von feindlichen Diplomaten.
S. Fischer, 25 Euro



DREI TAGE IM SCHNEE **Ina Bhatler**

Nachdenklich: Eine junge Frau nimmt sich in einer einsamen Hütte eine Aus-zeit – und findet zu sich.
KiWi, 20 Euro



MUSIK

EIN MANN ZUM TRÄUMEN

Dieser Mann könnte uns die Einkaufsliste vorsingen, und wir würden mit klopfendem Herzen hinhören! Weil auf Italienisch alles so viel leidenschaftlicher klingt.

Doch Eros Ramazzotti (62) hat schon immer mehr drauf als Listen-Gesang: Auf seinem neuen Album „Una Storia Importante“ interpretiert der Superstar aus Rom seine größten Hits wie „Adesso Tu“ neu, ergänzt um aktuelle Songs und prominente Duette, wie mit der großen Alicia Keys. Leidenschaft und Gefühl einer langen Karriere, verpackt in 15 Songs – bravissimo, Eros!



Kino-Guide für die Feiertage



Viel freie Zeit und kalte, dunkle Nächte sind perfekt für ganz besondere Kinofilme! Hier unsere Tipps zum Jahreswechsel

SIE MÖGEN DAS?		DANN GEHEN SIE IN DIESEN FILM!
Matrix		Avatar – Fire and Ash Rückkehr auf den wilden Planeten Pandora: Wichtiger als die Handlung – der Kampf der Na'vi gegen Erdlinge – werden die spektakulären 3D-Welten sein. <i>Ab 17.12. im Kino</i>
Die Schule der magischen Tiere		Bibi Blocksberg – das grosse Hexentreffen Charmanter Neustart einer Kultfigur: Bibi hext in ihrer Schule mit Freunden gegen das Chaos an, das ein paar Althexen angerichtet haben. <i>Ab 11.12. im Kino</i>
Herr Lehmann		Der Held vom Bahnhof Friedrichstraße Warmherzig: Schluffiger Berliner Videotheken-Besitzer (Charlie Hübner) wird von der Presse zum DDR-Fluchthelfer-Helden erklärt. <i>Ab 11.12. im Kino</i>
La Traviata		La Scala – die Macht des Schicksals Ein Fest für Auge und Ohren: Der Dokumentarfilm begleitet eine spektakuläre Opernproduktion der legendären Mailänder Scala. <i>Ab 18.12. im Kino</i>

SO WUNDERBAR

Jetzt wird's gemütlich! Mit den festlichen Jacobs Produkten wird jede Tasse Kaffee zum kleinen Glücksmoment. Perfekt, um anderen – oder sich selbst – eine Freude zu machen und die Weihnachtszeit zu genießen



Glückliche Feiertage:
Mit Kaffee, den Liebs-
ten auf zwei oder vier
Beinen und wunder-
vollen Geschenken
entspannen

Wenn es draußen kälter wird und sich der Duft von Zimt und Tannengrün verbreitet, wächst die Vorfreude auf die festlichen Tage. Jetzt zählt jede liebevolle Geste. Kleine Aufmerksamkeiten zeigen Wertschätzung, schenken Nähe und zaubern ein Lächeln in den Alltag.

Die neuen Jacobs Weihnachtsprodukte sind dafür wie gemacht. Die festlich gestalteten Editionen bringen Genuss und Weihnachtszauber direkt in die Tasse. Ob als Mitbringsel

zum Adventskaffee, als kleine Überraschung für Kolleginnen und Kollegen oder als Ergänzung unter dem Baum – Jacobs macht das Schenken einfach und persönlich. Die winterlichen Designs laden ein, die Magie dieser Zeit zu genießen und kostbare Momente zu teilen. Denn manchmal braucht es nur eine Tasse Kaffee und einen lieben Menschen für echte Weihnachtsfreude. Alle Geschenkideen gibt es unter jacobskaffee.de

Jacobs Geschenkideen

- 1 Für den spontanen winterlichen Genuss: der **JACOBS 3in1 Spekulatorius** 2 Die **personalisierbare Geschenkbox** mit zwei Sorten Kaffeebohnen 3 **Ho Ho Ho Weihnachtsedition** Filterkaffee für gemütliche Momente 4 **JACOBS Crema Bohnen Frohes Fest** mit winterlich würzigen Aromen





WAS SOLL ICH HEUTE ABEND SCHAUEN?

Jetzt ist Bingezeit! Wer mit der ganzen Familie auf dem Sofa lümmeln und gemeinsam schauen möchte, für den haben wir die besten Tipps aus den Mediatheken und Streamingdiensten

1

**WENN MAN
(NOCH) MEHR
DRAMA
BRAUCHT**



Schwarzes Gold

Unglaubliche Geschichte, sehr episch verfilmt: In der Lüneburger Heide wurde Ende des 19. Jahrhunderts Öl gefunden. Mittendrin im Kampf ums „schwarze Gold“: die junge verarmte Bäuerin Johanna (Harriet Herbig-Matten, „Maxton Hall“).

6 Folgen, ab 22.12.,
ARD-Mediathek

4

**WENN MAN
SICH NACH VER-
SÖHNUNG SEHT**



The Holdovers

Wir würden uns so sehr wünschen, dass dieser Film in den Kanon der Weihnachtsklassiker aufgenommen wird. Die Geschichte von einem Lehrer, einem Schüler und einer Haushälterin, die in den Weihnachtsferien im College zurückgelassen werden, ist einfach zu schön.

Bei Amazon Prime Video

3

**WENN MAN DIE
KRAFT DER MUSIK
FEIERN WILL**



Mozart/Mozart

Was wäre ein wildes Genie wie Mozart ohne seine Schwester Annemarie (Nannerl) gewesen? Diese Serie rückt die talentierte Musikerin in neues Licht und erzählt dazu die Geschichte kein bisschen angestaubt, sondern sehr modern und unkonventionell.

6 Folgen, ab 12.12.,
ARD-Mediathek

2

**WENN MAN
VERZAUBERT
WERDEN
MÖCHTE**



Die zauberhafte Welt der Beatrix Potter

Herzerwärmender Film für alle Generationen: Renee Zellweger spielt einfach hinreißend die britische Illustratorin, die legendäre Figuren wie Peter Hase zeichnete.

Ab 26.12., arte.tv

5

**WENN MAN LUST
AUF RÄTSEL HAT**



Wake Up Dead Man: A Knives Out Mystery

Rückkehr eines Detektiv-Genies: Diesmal muss Blanc (Daniel Craig) den Tod und die mögliche Auferstehung eines umstrittenen Priesters aufklären. Sehr hintergründig!

Ab 12.12. bei Netflix

joyn mit
Joko & Klaas

**Zu guter
Unterhaltung
gehören
immer zwei.**

**Live TV & Streaming.
Kostenlos.**



♈ WIDDER

Sie waren in den letzten Wochen viel beschäftigt. Jetzt ist es Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Bei diesem Fest geht's nicht darum viel zu schenken, sondern Zeit miteinander zu haben – ruhig und gelassen. Verwöhnen Sie ihre Liebsten mit Aufmerksamkeit und versuchen Sie, Spannungen schon im Keim zu ersticken.

♊ ZWILLINGE

Zum Jahresende könnte es zu Missverständnissen kommen, doch mit etwas Kreativität (von der Sie reichlich besitzen), können Sie einiges geradebiegen. Sie merken nun auch, dass Sie lange Zeit nur die Bedürfnisse der anderen befriedigt und darüber die eigenen vergessen haben. Schlummert hier ein Vorsatz für 2026?

♌ LÖWE

Sie folgen jetzt dem Lustprinzip und machen ausschließlich, wonach Ihnen der Sinn steht. Das kommt auch in Ihrem Umfeld gut an. Ihre Lockerheit und Ihr Humor nehmen anderen beim Weihnachtsstress den Wind aus den Segeln. Und tief im Inneren wissen Sie: Das Jahr 2026 wird ein besonders schönes.

♏ SCHÜTZE

Wenn die Wintersonnenwende naht und das Jahr zu Ende geht, ist Ihre Lebensfreude immer besonders groß. Sie mögen die Feste, haben gern ihre Liebsten um sich und sind sehr unternehmungslustig – wären da bloß nicht die körperlichen Zipperlein. Ein Wellnessstag vor Weihnachten muss unbedingt sein.

♍ JUNGFAU

Sie hatten sich für 2025 so viel vorgenommen und nun hinken Sie gefühlt nur hinterher. Doch statt sich davon die Laune vermiesen zu lassen, blicken Sie lieber wohlwollend zurück und fragen Sie sich, worauf Sie stolz sind. Lassen Sie Ihr Licht strahlen und gönnen Sie sich nun ein Verwöhnprogramm statt Pflichtprogramm.

♋ WASSERMANN

Das Chaos zum Jahresende kann Sie mal. Sie sind zwar erschöpft, aber vor allem zufrieden, denn ein Blick auf das Jahr 2025 zeigt, dass es ein sehr lebhaftes und erfolgreiches war. Sie haben sich weiterentwickelt, viel erreicht. Machen Sie weiter so! Anstatt sich mit Nichtigkeiten aufzuhalten, schmieden Sie lieber neue Pläne.

♎ WAAGE

Leider bleibt an Ihnen wieder viel hängen, weil anderen die Puste ausgeht. Doch Ihre Kondition ist gut, weil Sie gut auf sich achten. Gönnen Sie sich dennoch einen Tag nur für sich, etwa die Wintersonnenwende am 21.12. Ziehen Sie ein Resümee, schreiben Sie auf, was Sie sich wünschen und visionieren Sie vor sich hin.

♐ FISCHE

Zum Jahreswechsel löst sich ein Knoten, der Sie seit Ende Oktober beschäftigt hat, und ein heikles Thema kommt endlich zum Abschluss. Einem friedlichen Jahresende steht damit nichts mehr im Weg und Ihr spiritueller Kompass funktioniert wieder. Vertrauen Sie auf ihn und darauf, dass Sie wissen, was Sie wollen.



♐ STEINBOCK

Alle Jahre wieder ... nehmen Sie sich für die letzten Meter zu viel vor. Legen Sie besser eine Pause ein, bevor Ihr Körper Sie dazu zwingt. Nach der Wintersonnenwende am 21.12. werden die Tage wieder länger und auch Ihr Licht wird neugeboren. In Partnerschaften und Freundschaften strahlen Sie heller als zuvor.

♉ STIER

Ihre Zündschnur ist extrem kurz. Doch statt sich über andere aufzuregen und direkt auszuflippen, täte es gut, wenn Sie ihre Wünsche klarer kommunizieren und die Verantwortung für Ihre Zufriedenheit selbst übernehmen würden. Etwas Zeit in der Natur sorgt zudem für einen klaren Kopf. Den brauchen Sie Anfang des Jahres.

♋ KREBS

Sie blicken zurück und erkennen, dass 2025 viele gute Wendungen für Sie bereithalten hat. Das stimmt Sie nicht nur dankbar, sondern auch versöhnlicher und gelassener als gewöhnlich. Erhalten Sie sich diesen Spirit während der Feiertage – Sie stecken andere damit an und es kann ein entspanntes Jahresende gelingen.

♏ SKORPION

Es geht aktuell drunter und drüber, oft wissen Sie nicht, wo Ihnen der Kopf steht. Schon kleine Momente der Ruhe und des Innehaltens können Ihnen aber die Kraft geben, bis zum Jahresende durchzuhalten, ohne die Nerven zu verlieren. Ab Januar wird vieles besser und Sie wissen wieder, was richtig und wichtig ist.



Mehr von unserer
Astrologin
KIRSTEN HANSER
finden Sie im Netz:
kirstenhanser.de
Insta @kirstenhanser
FB Kirsten Hanser



Essen
verbindet



Jetzt an Ihrer
Supermarktkasse

freundin

VERLEGER: Prof. Dr. Hubert Burda

CHEFREDAKTEURINNEN: Anke Helle, Mateja Mögel
CREATIVE DIRECTOR: Nina Banneyer
ART DIRECTOR: Janine Scheurmann (Storyboard GmbH)
TEXTCHEFINNEN: Sophia Feldmer, Claudia Jacobs, Johanna Zimmermann
WORKFLOW MANAGER: Baptist Dallmeyer
EDITORIAL OPERATIONS DIRECTOR: Daniel Kopp
TEXT: Saskia Aaro (Reise + Sonderprojekte), Edith Einhart (Job + Auto),
 Okka Rohd (Editor at Large, Wohnen), Ulrike Schädlich (Kultur),
 Claudia Schmidl (Genuss), Barbara Sonnentag (Gesundheit),
 Kristin Suhr (Wohnen), Lucia Pilo (Vol.)
BEAUTY-LAB: Kristin Suhr (Leitung freundin), Simone Kraft (Editor at Large freundin),
 Eva Jost (Leitung), Lisa Leinweber
MODE-LAB: Ina Reuter (Leitung), Loretta Schoberer (Leitung), Nadja Unterberger,
 Helen Kensy (Praktikantin), Klara Kober (Praktikantin)
BILDREDAKTION: Annika Kronitz
ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION / LESERSERVICE: Claudia Schmidl
GRAFIK: Nina Heidtkamp, Corinna Serafino (Stv. AD.),
 Katharina Steinmetz (alle Storyboard GmbH)
MITARBEIT AN DIESER AUSGABE: Barbara Esser (Beratung der Chefredaktion),
 Peter Praschl

freundin.de

CHEFREDAKTEURIN DIGITAL: Bianka Morgen
TEXT, VIDEO UND SOCIAL MEDIA: Joelle Bertsch, Natalie Kastelan,
BUZZ-LAB: Anne Brockhaus (Lt.), Janika Hanbuch, Isabella Höcherl,
 Elisabeth Hübner (Stv. Lt.), Elisabeth Tatter, Amelie Mittl (Werkstudentin)

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Manuela Kampp-Wirtz
BRAND DIRECTOR: Elfi Langefeld

REDAKTIONSVERWALTUNG: Burda Services GmbH
 Ralf Grasser, Jeanette Schanderl (Lt.)

ANZEIGEN: BCN Brand Community Network GmbH,
 Arabellastraße 23, 81925 München
 Es gilt die aktuelle Preislise, siehe brand-community-network.de
 Head of Publisher Management: Sabine Adleff
 Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Lickhardt

VERTRIEB: MZV GmbH & Co. KG, www.mzv.de
VERTRIEBSLEITER: Markus Cerny



freundin (USPS no 762) is published bi-Weekly by HUBERT BURDA MEDIA.
 Known Office of Publication: Data Media (A division of Avant Imaging and Intergated
 Media ULC.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.
 Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes
 to Freundin, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo,
 NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

ANSCHRIFT VON VERLAG UND REDAKTION: Arabellastraße 23, 81925 München
 Telefon 089/92 50-0, freundin@freundin.de, Leserservice: post@freundin.de
www.freundin.de

VERANTWORTLICH FÜR REDAKTIONELLEN INHALT:
 Anke Helle, Mateja Mögel, Anschrift siehe Redaktion.
 Für unverlangt eingesandte Fotos, Bücher,
 Manuskripte wird keine Gewähr übernommen

AUSLANDSKORRESPONDENTEN:

USA: Olga Kammerer,
 WeWork c/o Hubert Burda Media Inc
 85 Broad Street, 16th Floor, New York NY 10004
 Telefon +1/212/8844900
 E-Mail: okfreundin@burdamedia.com

ABONNEMENTBESTELLUNGEN DEUTSCHLAND:

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, PF031,
 77649 Offenburg, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 zum Ortstarif,
 Mobilfunknetze können abweichen.
 E-Mail: freundin@burdadirect.de
 Das Jahresabonnement kostet 94,30 € (inkl. der
 gesetzl. MwSt., keine Zustellgebühr innerhalb
 Deutschlands, Auslandskonditionen auf Anfrage).
 Für Mitglieder des Fashion Council Germany e.V. und des
 Europaverbandes der Selbständigen Deutschland e.V.
 ist der Bezug des freundin-E-Papers im Mitgliedsbeitrag
 enthalten. freundin darf nur mit Genehmigung des
 Verlags in Lesezirkeln geführt werden..

ABONNEMENTBESTELLUNGEN AUSLAND:

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, PF031,
 77649 Offenburg, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 zum Ortstarif,
 Mobilfunknetze können abweichen.
 E-Mail: freundin@burdadirect.de
 Auslandskonditionen auf Anfrage.
 Der Export von freundin und der Vertrieb ins Ausland
 sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

DATENSCHUTZANFRAGE:

Telefon 0781/6 39 61 00
 E-Mail: freundin@datenschutzanfrage.de

VERLAG: freundin Verlag GmbH
 Eine Marke des BurdaVerlags

DRUCK: Burda Druck GmbH, Offenburg,
 Hauptstr. 130, 77652 Offenburg,
 Telefon 0781/84 01.
 Für die Gesamtauslieferung in Österreich verantwortlich:
 Pressegroßvertrieb Salzburg Ges.m.bH,
 St. Leonharder Str. 10, 5081 Salzburg-Anif,
 Telefon +43/6246/8820, Fax +43/6246/885277.
 ISSN 0016-1187



PEFC zertifiziert
 Dieses Produkt stammt
 aus nachhaltig
 bewirtschafteten Wäldern
 und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

BurdaVerlag

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSSEN

Rezepte, die glücklich machen.



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de





Gut ist gut genug

2026 machen wir's anders: Statt in Perfektion versuchen wir uns in mehr Gelassenheit zu üben. So gelingt's!

Alles aus einem Topf

Köstliche One-Pot-Gerichte für kalte Tage



Eine Trennung meistern

Ehen zerbrechen, Paare trennen sich. Für die Betroffenen bedeutet das Auseinandergehen meist eine große Lebenskrise. Wie lässt sich die am besten bewältigen? Eine Trennungsberaterin weiß Rat

**GRATIS
EXTRA-HEFT!**



Die besten Rezepte für Frauen – so stärken wir mit der richtigen Ernährung genussvoll unsere innere Balance



Die Magie Islands

Im Winter ist die Insel der Naturwunder ganz besonders faszinierend

DIE NEUE FREUNDIN ERSCHEINT AM MITTWOCH, DEN 14. JANUAR

www.Tipps



beauty

10 % auf Algen-Naturkosmetik,
www.algavita.de

Anzeigen-Hotline: Tel. 07 81/84 36 81

e-mail: kerstin.schroeder@bcn.group

Alle Anzeigen finden sie auch im Internet unter:

www.freundin.de/www.tipps

Die Redaktion freundin übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der Anzeigen

holiday

www.töpferurlaub.de

schöner Kultur-Erlebnisurlaub

Segeltörns - Mitsegeln &
Yachtcharter weltweit -

www.syg.de



Kleinanzeigen

schönheit

www.beautyfarm-balance.de
Eifel, Damenschönheitsfarm,
Prospekttelefon: 0 22 53 - 54 190

gesundheit

1000 GESUNDHEITS-WOCHEN
ab 395 €! Europaweit, ganzjährig
Intervallfasten. Wellness, Yoga. –
Tel. 0631-47472,
www.fasten-wander-zentrale.de



zukunft

Lebensberatung - Kartenlegen,
seriös Tel.: 0241-55968236

Soforthilfe, qualifiziert,
einfühlsam, ehrlich,
0431/5579050

Völlig unterbewertet: Einfach losgehen

Nicht das Ankommen zählt, sondern das Anfangen

Neulich war es mal wieder so weit, dass ich dringend Sport machen wollte. Zu unfit, zu häufig Rückenschmerzen, außerdem stand überall, wie wichtig das war. Also meldete ich mich bei einem Gym an, kaufte mir neue Sportschuhe und ließ mir von ChatGPT ein Work-out vorschlagen. Und dann blieb ich zu Hause.

Ich habe keine Ahnung, warum ich es nicht schaffe, einfach anzufangen. Einfach loszugehen, an einem stinknormalen Morgen, einen Schritt vor den anderen zu setzen, bis meine Energie verbraucht ist, und mich dann in ein Café zu setzen, um meinen Flüssigkeitsverlust mit Espresso auszugleichen – das klappt nicht mehr, und das nicht nur bei mir. Wer heute datet, fragt sich vorher, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, verletzt zu werden. Jobwechsel? Früher hat man einfach gekündigt, weil man es nicht mehr ertragen hat, und ist ins nächste Kapitel gestolpert. Heute fragt man sich, ob man nicht lieber erst ein Skill-Upgrade machen sollte, bevor man etwas wagt. Und wer in eine Stadt verreist, die er noch nicht kennt, legt sich eine Liste mit Instagram-Spots, Restaurants und Museen an, die es abzuarbeiten gilt. Dabei kann ich mich immer noch daran erinnern, wie grandios es in Tokio war, in einer längst vergangenen Epoche, als es noch keine Google Maps und Handys gab, sondern nur einen ausklappbaren Stadtplan, mit dem ich nichts anfangen konnte. In den Straßen sah ich nur Schriftzeichen, die ich nicht lesen konnte. Es blieb mir nichts anderes übrig, als loszugehen und mich so lange treiben zu lassen, bis meine Müdigkeit stärker als der Jetlag war. Schöner bin ich nie unterwegs gewesen.



PETER PRASCHL
versucht, sich nicht mehr so viel vorzunehmen. Es kommt sowieso anders. Und besser

Einfach loszugehen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn – ist die unterschätzteste Handlung der Gegenwart. Nicht, weil es heroisch wäre, sondern weil es uns aus dem Kopf holt, aus dem Berechnen, aus dem Warten auf bessere Bedingungen, aus dem Perfektionismus der eigenen Ansprüche. Ein erster Schritt, dann ein zweiter – und plötzlich ist man unterwegs, nicht mehr nur jemand, der darüber nachdenkt, unterwegs zu sein. Spaziergänge waren einmal eine Denkmethode: Rousseau, Gertrude Stein,

die halbe Literaturgeschichte hat gehend geschrieben. Heute gilt Gehen als Low-Effort-Sportart für Leute mit unambitionierten Apple-Watch-Zielen.

Dabei wissen wir alle: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Die Autorin, die das erste Kapitel schreibt, ohne zu wissen, ob ein zweites kommt. Die Frau, die einfach in den Zug steigt, weil sie weiß, dass sie sonst gar nicht fährt. Kein Roadmovie beginnt mit der Frage: „Zahlt sich diese Reise irgendwie aus?“ Man fährt los, weil man fährt. Und erfindet erst hinterher Gründe, die logisch klingen.

Manchmal reicht es, loszugehen, weil die Welt sich zu bewegen beginnt, sobald man es tut. Anfangen heißt: Ich bin bereit, herauszufinden, wohin ich komme. Das ist gefährlich. Man kann sich blamieren. Vielleicht liegt genau darin der Grund, warum wir beginnen sollten, bevor wir wissen, wohin der Beginn führt: Man kann merken, dass man jemand anderes werden möchte, als der Plan vorgesehen hat.

Vielleicht wäre das ein schöner Vorsatz: Weniger Ziele, mehr Starts. Und jetzt muss ich los.

Jede Freundin ist ein großes Geschenk.

FESTTAGE:

Ein halbes Jahr Freundin + Spitzenchampagner sichern.



Zeit für
Geschenke!

Spritziges
Dankeschön +
50%
sparen

N 6 2 2

Champagner Moët & Chandon Imperial

Der meist getrunkene Champagner der Welt. Vollkommen, großzügig und dynamisch dank der Harmonie der drei Rebsorten. Brut Impérial. Enthält Sulfite. Inhalt: 0,75 l. Zuzahlung nur 1 Euro.

TOP-ANGEBOT:

1 halbes Jahr Freundin (12x)	49,20 €
+ Flasche MOËT & CHANDON UVP	50,59 €
= Regulärer Preis	99,79 €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVP **49,59 €**

Sie bezahlen nur 50,20 €
inkl. MwSt. und Versand

Ihre Vorteile:

- ✓ Alle 14 Tage pünktlich im Briefkasten
- ✓ Lieferung versandkostenfrei
- ✓ Monatlich kündbar nach Erstbezugszeit

Gleich bestellen:

Kostenlos anrufen:



0800 583 584 043

Angebot und weitere Prämien:



www.freundin-abo.de/champagner

Aktions-Nr. FR1PRO1



Direkt bestellen:



Freundin für ein halbes Jahr (12 Ausgaben für 49,20 Euro) lesen oder verschenken. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (z.Zt. 4,10 Euro pro Ausgabe; Berechnung halbjährlich: 12 Ausgaben für z.Zt. 49,20 Euro). Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. Die Versandkosten übernimmt der Verlag. Gültig nur in Deutschland. Auslandsbedingungen auf Anfrage, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 *zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen. Der Versand des Dankeschöns erfolgt nach Zahlungseingang. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die Freundin Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter www.freundin-abo.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781 / 63 96 100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 (1) f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44 ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.freundin-abo.de/datenschutz.

Anzeige

OYESS

MY LIPS NEVER FELT SO SMOOTH.
SOOOO IN LOVE WITH THE NEW VANILLA LIP BALM
FROM OYESS

GET IT NOW AT

IG: @oyess_de



OYESS

JAHRES- HOROSKOP

freundin



Eine Zeit der Veränderung wartet auf uns



Ein Jahr der Neuanfänge

Mut, Neugier aber auch Achtsamkeit werden in den nächsten zwölf Monaten wertvolle Begleiter sein. Denn 2026 wird ein Jahr tiefgreifender Veränderungen. Die großen Planeten Uranus, Neptun und Saturn wechseln in neue Zeichen: Pluto ist im Wassermann angekommen und läutet wichtige Transformationsprozesse ein.

Jupiter folgt zur Mitte des Jahres ins Löwezeichen. Dieser Transit befeuert unsere Kreativität und bestärkt unseren Wunsch nach Selbstverwirklichung. Es wird ein aufregendes Jahr, so viel ist sicher!



*Mehr von unserer
Astrologin*

KIRSTEN HANSER

finden Sie im Netz:

kirstenhanser.de

Insta @kirstenhanser

FB Kirsten Hanser

WIDDER 21.03. – 20.04.



Die neue Verletzlichkeit

BEZIEHUNGEN

In diesem Jahr wird es Ihre größte Herausforderung sein, mehr von sich zu zeigen und vor allem auch zartere Seiten zuzulassen (ja, die haben Sie!). Wenn Ihnen das gelingt, werden Sie mit einer ganz neuen Form von Nähe und Intimität belohnt. Ab Juli sind gerade Singles auf Eroberungskurs. Sie wirken unwiderstehlich und gleichzeitig unerreichbar – eine verlockende Mischung!

GESUNDHEIT

Sie neigen dazu, sich für unverwundbar zu halten. Doch die Planeten machen Sie im neuen Jahr etwas durchlässiger und sensibler für äußere Reize. Ein kleiner Erkältungsvirus oder etwas mentaler Stress können Sie dann regelrecht umhauen. Was hilft? Machen Sie sich Ihre neue Verletzlichkeit bewusst, gehen Sie über kleine „Wehwehchen“ nicht wie sonst hinweg, kümmern Sie sich um sich und drosseln Sie das Tempo!

JOB & FINANZEN

Hoch, runter, hoch, runter, hoch, runter: Wäre Ihre Karriere ein Aktienkurs, sähe er 2026 so aus. Das liegt daran, dass sich Ihre Prioritäten verändern und Ihnen nicht mehr nur Erfolg und finanzielle Sicherheit wichtig sind, sondern auch Chancen zur Selbstverwirklichung und kreative Herausforderungen. Sie werden daher mutiger, neue Wege (etwa bei Geldanlagen) zu gehen, auch wenn sich das nicht immer sofort mit hohen Gewinnen auszahlt.

STIER 21.04. – 20.05.



Jetzt bin ich mal an der Reihe

BEZIEHUNGEN

Sie sind in der Regel eine sehr hingebungsvolle, aufopfernde Partnerin. Doch im neuen Jahr sind Sie mehr in Nehmer- als in Geberlaune. Sie brauchen die uneingeschränkte Loyalität Ihres Partners, fordern Unterstützung ein und erwarten, dass Versprechen eingelöst werden. Gut so! Lassen Sie sich nicht von Ihrem Kurs abbringen oder Bedürfnisse absprechen – es steht Ihnen zu, auch einmal „Gegenleistungen“ einzufordern. Und das fällt Ihnen 2026 leichter als sonst.

GESUNDHEIT

In den ersten Monaten des neuen Jahres sind Sie gesundheitlich nicht ganz auf der Höhe, vor allem Ihr Hormonhaushalt fordert Aufmerksamkeit. Hören Sie in sich hinein, erforschen Sie Ihre Symptome und gehen Sie diese aktiv an, anstatt sie immer nur auszusitzen. Schaffen Sie außerdem eine gute Basis mit gesunder Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf.

JOB & FINANZEN

Planet Uranus verlässt nach sieben Jahren Ihr Tierkreiszeichen. Für Sie bedeutet das, dass sich festgefahrene Situationen auflösen und neue Wege entstehen. Um sie erfolgreich zu beschreiten, müssen Sie sich nur vor Augen führen, dass Sie mehr können, als Sie denken. Auch ein berufliches Coaching kann sich lohnen. Und vergessen Sie nicht: Das Leben ist zu kurz für „irgendwann“.

ZWILLINGE 21.05. – 21.06.



Veränderungen liegen in der Luft

BEZIEHUNGEN

Zu Beginn des neuen Jahres sehnen Sie sich stärker als gewöhnlich nach Beständigkeit, Ruhe und Sicherheit. Anstatt den Blick schweifen zu lassen, schauen Sie liebevoller auf das, was Sie bereits kennen. In dieser Phase gelingt es besonders gut, mit dem Partner Missverständnisse und Probleme aus dem Weg zu räumen. Ab Juli ändert sich die Stimmung wieder und nicht nur Singles flirten, was das Zeug hält. Doch ein stabiler Partner hat unschätzbaren Wert.

GESUNDHEIT

Planet Uranus wechselt vom Stier in Ihr Zeichen und wird dort die nächsten sieben Jahre bleiben. Er bringt meist unerwartete Veränderung und Aufruhr mit sich. Sie sollten daher so lange wie möglich Ihre Ressourcen schonen bzw. aufbauen und neue Strategien zur Stressbewältigung etablieren. Nehmen Sie Unruhezustände ernst und gehen Sie keine unnötigen Risiken ein.

JOB & FINANZEN

Sie haben Lust auf Veränderung und ab Juli pulsiert Ihre kreative Ader kraftvoll. Jobs, die aus Vernunftsgründen durchgezogen werden (aber eigentlich total langweilen), haben dann ihr Haltbarkeitsdatum endgültig überschritten. Falls Sie schon in neuen Gefilden unterwegs sind, nimmt ein Projekt ab dem Sommer mächtig Fahrt auf. Risikofreude zahlt sich dabei aus.

KREBS 22.06. – 22.07.



Auf dem Weg zu sich selbst

BEZIEHUNGEN

Sie sind 2026, angetrieben von Planet Jupiter, auf einer spannenden und intensiven Reise zu sich selbst – das Jahr steht ganz im Zeichen der Selbstliebe und inneren Stabilität. In Partnerschaften kann es sich langfristig auszahlen, wenn Sie schon zu Beginn des Jahres wichtige Entscheidungen treffen und bei diesen bleiben. Selbst wenn Ihr Gegenüber zweifelt, strauchelt, sich auf den Kopf stellt, bleiben Sie entschlossen und beständig.

GESUNDHEIT

Jupiters Einfluss bis zum Sommer 2026 ist deutlich spürbar. Der Planet steht für Glück, Wachstum und Optimismus und verleitet Sie zum Überschwang. Sie können vom Guten (auch Essen und Trinken!) nicht genug bekommen und neigen zu Gewichtszunahmen. Jupiter hat außerdem einen direkten Bezug zur Leber. Deshalb sind Leberreinigungen und Fastenkuren in diesem Jahr besonders effektiv. Auch ein Check der Blutwerte ist sinnvoll.

JOB & FINANZEN

Sie haben keine Lust, sich festzulegen, Ihnen steht der Sinn nach Freiheit und Flexibilität. Für Sie ist es in diesem Jahr daher besonders gut, sich möglichst viele Pausen zu schaffen und viel zu reisen – dann sind Sie anschließend auch wieder zu Höhenflügen im Job bereit. Es könnten sich 2026 auch wichtige neue Möglichkeiten auftun (eventuell sogar im Ausland), die Sie ergreifen sollten.

LÖWE 23.07. – 23.08.



Ich will Spaß, ich will Spaß!

BEZIEHUNGEN

Das Jahr beginnt partnerschaftlich relativ harmonisch, doch schon ab Februar kochen einige ungute Gefühle hoch. In der Folge sind Sie unsicher, wie es weitergehen soll: Bleiben Sie loyal oder brechen Sie aus? Bei diesem Zerwürfnis lohnt es sich, eventuell auf Zeit zu spielen, denn schon ab Juli ist Besserung in Sicht. Dann brodeln die Leidenschaft (toll für Singles!) und selbst in eingefahrenen Partnerschaften weht wieder frischer Wind.

GESUNDHEIT

Herz, Blutkreislauf und Rücken könnten Aufmerksamkeit gebrauchen, z. B. in Form von Ausdauertraining und Stretching. Wäre da bloß nicht der innere Schweinehund. Was hilft: Finden Sie etwas, das Ihnen Spaß macht. Schon ein bisschen Bewegung (die Sie gern machen) ist besser als keine. Im Sommer ist Ihre Partylaune so riesig, dass Sie zu Übertreibungen neigen. Behalten Sie im Blick, was Ihnen wirklich guttut.

JOB & FINANZEN

Sie wollen es im nächsten Jahr wissen und pokern bei Geldanlagen gerne hoch. Besonders lukrativ könnte das im September sein (im Juli sollten Sie hingegen besser keine Risiken eingehen). Auch wenn es um die eigenen Talente geht, trauen Sie sich 2026 viel zu und wollen große Sprünge machen. Achtung: Die gelingen, vor allem wenn Sie auch wirklich Spaß an der Sache haben.

JUNGFRAU 24.08. – 23.09.



Auf zu neuen Herausforderungen

BEZIEHUNGEN

Sie sehnen sich nach Halt und Sicherheit. Und mindestens einem Band, das stabil und belastbar ist – ein Hafen, von dem aus Sie ausschwirren können. Die Grundlagen dafür können Sie gut in den ersten vier Monaten des neuen Jahres schaffen, unter anderem, indem Sie wertschätzende Vereinbarungen treffen und diese auch einhalten. Unsichere Partner oder Freundschaften verabschieden Sie nun müheloser als sonst.

GESUNDHEIT

Ihr Perfektionsanspruch lässt Sie das neue Jahr auf der Yogamatte, der Laufstrecke oder im Fitnessstudio beginnen. Doch tun Sie sich damit wirklich etwas Gutes? Wäre nicht ein emotionales „Work-out“ sinnvoller, auch um am eigenen Selbstwertgefühl zu arbeiten? 2026 ist ein gutes Jahr, um beispielsweise mit einer Therapie zu beginnen und in die Akzeptanz zu kommen, für die, die Sie sind.

JOB & FINANZEN

Berufliche Veränderungen locken. Doch was da vielversprechend glänzt und glitzert, könnte mit Risiken verbunden sein. Überfordern Sie sich nicht und seien Sie vor allem ehrlich mit sich: Wie viel Energie können und wollen Sie geben? Zu welchen Veränderungen sind Sie wirklich bereit? Im Sommer geraten Sie häufiger in Konkurrenzsituationen, die Lässigkeit erfordern – schaffen Sie!

WAGE 24.09. – 23.10.



Unterwegs zu neuen Ufern

BEZIEHUNGEN

Ihr Wunsch nach Autonomie (auch finanziell) bahnt sich seinen Weg und wird in den kommenden Monaten für kleine Dissonanzen in der Partnerschaft sorgen. Doch wenn Sie diese aushalten, zu Ihren Bedürfnissen stehen und klare Grenzen ziehen, werden Sie belohnt: zum Beispiel mit viel mehr Freude am (Liebes-)Leben, wertvollen neuen Kontakten und dem Gefühl, die Beziehungslast nicht mehr allein tragen zu müssen.

GESUNDHEIT

Neue Fitnessroutinen und Ernährungspläne lassen sich 2026 besonders leicht in den Alltag integrieren. Also besser keine Zeit verlieren! Bei allen, die zu Beginn des Sternzeichens geboren sind, nimmt die Durchlässigkeit zu und bestimmte Schwachstellen machen dann mehr Probleme als üblich. Diese wollen endlich richtig behandelt werden! Achten Sie darauf, gut mit sich verbunden zu verbleiben und weniger auf das Außen zu geben.

JOB & FINANZEN

Die Beschäftigung mit Aktien und anderen Finanzquellen, fernab von Sparbuch & Co., reizt Sie. Es lohnt sich, diesem Reiz nachzugehen und tiefer in die Materie einzusteigen, denn Sie haben nicht nur Talent dafür, sondern jetzt auch ein gutes Gespür für den Markt. Im Job können Sie auch langweilige Phasen gut überstehen, solange Sie nur anderswo ein bisschen zocken können.

SKORPION 24.10. – 22.11.



Alles darf leichter werden

BEZIEHUNGEN

Ihre Aufgabe für das neue Jahr wird sein, Ihren ärgsten Feind zu konfrontieren: Ihren Kontrollzwang. Je schneller Sie sich bewusst machen, dass nicht alles so laufen kann, wie Sie sich das vorstellen oder es gerne hätten, desto besser. Versuchen Sie zur Abwechslung doch mal etwas Raum für Spontaneität und Überraschungen zu lassen, dann kehrt vielleicht auch wieder etwas zurück, das Sie schon lange vermissen: Leidenschaft! Wenn das gelingt, könnte der Hochsommer elektrisierend werden.

GESUNDHEIT

Pluto, Ihr Herrschaftsplanet, sorgt 2026 für tiefgreifende Veränderungen. Und Sie kommen dabei nicht umhin, ehrlich mit sich ins Gericht zu gehen: Wie viel Kraft steht Ihnen zur Verfügung? In welchen Momenten betreiben Sie Raubbau an Körper und Psyche? Wovor haben Sie Angst? Und in welchen Bereichen braucht es dringend wieder etwas mehr Leichtigkeit und Spaß? Achten Sie auch auf Ihren Cortisol-Spiegel und den Blutdruck.

JOB & FINANZEN

Sie haben Lust auf Erfolg, aber nur, wenn Sie sich dazu berufen fühlen. Folgen Sie Ihrer Intuition und dem, was Sie lieben. Überall dort, wo es schwer und zäh wird, können Sie getrost das Feld verlassen. Schließlich gehören Sie zu den radikaleren Tierkreiszeichen: Aufhören und etwas Neues anfangen, gehört bei Ihnen dazu.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.



Auf dem Mittelweg geht's am besten voran

BEZIEHUNGEN

Schützinnen lieben ihre Freiheit. Nichtsdestotrotz starten Sie das Jahr mit einer Sehnsucht nach Innigkeit und Zweisamkeit – bestehende Partnerschaften profitieren davon. Ab dem Sommer zieht es Sie dann wieder mächtig nach draußen. Versuchen Sie dennoch, nicht alles Neugewonnene der letzten Monate über Bord zu werfen und es beim Flirten nicht zu übertreiben. Bei Singles könnte im Spätherbst eine alte Verbindung noch einmal kraftvoll aufflammen. Langweilig wird's auf keinen Fall.

GESUNDHEIT

Das richtige Maß zu finden, scheint ein Lebensthema zu sein. Ob beim Essen, Feiern, Sport, Arbeiten oder Sex – irgendwie läuft es bei Ihnen gerne mal aus dem Ruder und es kommt zur Disbalance. Das ist auf Dauer ungesund. Da Sie ungern Ratschläge annehmen, horchen Sie einmal gut in sich hinein: Was tut Ihnen wirklich gut? Und auf welche Laster und Exzesse könnten Sie verzichten?

JOB & FINANZEN

Uranus tritt im April ins Tierkreiszeichen Zwillinge ein, ihr Oppositionszeichen, und damit beginnt für Sie eine Phase mit überraschenden Begegnungen und Inspirationen. Sie sind neuen Technologien gegenüber genauso aufgeschlossen wie Kryptowährungen oder Investitionen in Zukunftsprojekte. Im Jahr 2026 wagen Sie viel, experimentieren gerne und verlassen bekannte Gefilde.

STEINBOCK 22.12. – 20.01.



Manchmal läuft es ganz von alleine

BEZIEHUNGEN

Zum Jahresanfang werden der dynamische Mars und die harmoniebedürftige Venus eine Verbindung eingehen, was sich für Steinböcke durchaus positiv auswirkt: In bestehenden Beziehungen flammt die Leidenschaft auf, gleichzeitig werden Verbindungen tiefer und emotionaler. Singles kommen leicht mit anderen in Kontakt und ihre Ausstrahlung ist überaus anziehend. Begrüßen Sie die Liebe mit offenen Armen.

GESUNDHEIT

Manche Steinböckin mag sich fragen, was sie noch tun kann, um endlich wieder so belastbar wie früher zu sein. Ehrlicherweise: nicht allzu viel. Sie sind einfach sensibler geworden und der alte Durchhaltemodus funktioniert nicht mehr. Aber das ist okay. Legen Sie weiterhin die Grundsteine für eine stabile Gesundheit mit Sport, Massagen, Fitness, Ruhephasen, Mineralien und Vitaminen. Und nehmen Sie alles andere, wie es eben kommt.

JOB & FINANZEN

Sie gehen gelassener mit Ihren Aufgaben um und spüren weniger Druck, ständig abliefern zu müssen. Ab dem Sommer hat sogar das Lustprinzip Priorität, und obwohl Sie jede Menge Möglichkeiten für berufliche Entwicklungen haben, nehmen Sie nur an, wonach Ihnen wirklich der Sinn steht. Finanziell beschäftigen Sie sich mit neuen Einnahmequellen und lassen sich gerne beraten.

WASSERMANN 21.01. – 19.02.



Was ausgesät wurde, trägt endlich Früchte

BEZIEHUNGEN

Wassermann-Frauen lieben das Abenteuer und haben keine Hemmungen, konventionelle Wege zu verlassen. Doch im Frühjahr 2024 hat ein Transformationsprozess begonnen, der in diesem Jahr sein Ende findet: Er hat Sie offen für mehr Verbindlichkeit gemacht, für traute Zweisamkeit statt Einzelkämpfermodus. Die ersten Monate im neuen Jahr sind daher von Harmonie und Stabilität geprägt. Im zweiten Halbjahr brauchen Sie und Ihr Partner wieder mehr Freiraum – Vertrauen ist der Schlüssel.

GESUNDHEIT

Planet Pluto konfrontiert Sie 2026 mit allem, was bisher verdrängt oder ungesehen blieb: ob Zähneknirschen, Bluthochdruck, Verspannungen oder Schlafstörungen. Beschäftigen Sie sich ausgiebig mit Ihrem Nervensystem, emotionalem Stress, der sich auch körperlich bemerkbar macht, und behalten Sie den Kontakt zu Ihrem Körper.

JOB UND FINANZEN

Sie können im neuen Jahr unglaublich erfolgreich werden bzw. es weiterhin sein (der September wird dabei IHR Monat sein!). Bleiben Sie dafür einfach an den richtigen Netzwerken dran, knüpfen Sie Kontakte, folgen Sie dem Flow. In der zweiten Hälfte des Januars könnten Sie sich von einer Zusammenarbeit verabschieden, die zu viel Energie frisst. Halten Sie sich nicht länger mit zäher Teamarbeit und Schwierigkeiten auf.

FISCHE 20.02. – 20.03.



Das beste Investment ist das in sich selbst

BEZIEHUNGEN

Sie hängen mit dem Kopf nun weniger in den Wolken und sehen stattdessen den Tatsachen ins Auge: Es gibt Verbindungen, in die Sie große Hoffnungen gesetzt haben, die aber bislang nur enttäuscht und Energien gezogen haben. Trauen Sie sich, Grenzen zu ziehen und sich von diesen unausgewogenen Beziehungen zu lösen! Verlässlichkeit und Stabilität sind Ihnen enorm wichtig – wer das nicht bieten kann, passt einfach nicht zu Ihnen.

GESUNDHEIT

Saturn und Neptun, die sich in den letzten Jahren immer wieder durch Ihr Sternzeichen bewegt haben, haben Sie ordentlich Nerven gekostet und Chaos gestiftet. Deshalb sollten Sie sich im kommenden Jahr nicht übernehmen. Wie wäre es mit einer längeren Pause oder Kur? Was Sie im Jahr 2026 in Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit investieren, wird lange Früchte tragen. Auch alternative Heilmethoden bringen gute Ergebnisse.

JOB & FINANZEN

Endlich bietet sich Ihnen die Chance, etwas zu tun, das Ihren wahren Talenten entspricht und von dem Sie schon lange geträumt haben. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und investieren Sie in Kontakte, die Sie bei der Verwirklichung Ihrer Träume unterstützen und die Sie inspirieren. Das Jahr 2026 bietet Ihnen die richtigen Rahmenbedingungen, um sich auszuleben.

IMPRESSUM

Chefredakteurinnen Anke Helle, Mateja Mögel

Redaktionsleitung Saskia Aaro

Creative Director Nina Banneyer

Artdirection Janine Scheurmann (Storyboard GmbH)

Workflow Manager Baptist Dallmeyr

Mitarbeiter dieser Ausgabe Corinna Serafino (Storyboard GmbH), Katharina Steinmetz (Storyboard GmbH), Johanna Zimmermann (Textchefin)

Verlag freundin Verlag GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt

Anke Helle, Mateja Mögel

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Katja Lickhardt, BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München

Druck B&K Offsetdruck GmbH

Datenschutzanfrage

Telefon: 07 81 / 6 39 61 00

Fax: 07 81 / 6 39 61 01

E-Mail: freundin@datenschutzanfrage.de



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt
aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen

www.pefc.de

✧ SUPPORT ME ✧

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

USDT (TRC20):

[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)

DOGE (Doge Network):

[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)



🧑‍🚀 Every little support helps me to keep going and create more content.

💖 THANK YOU SO MUCH! 💖
