

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

Sonja (58) „So wurde ich meine Migräne los“ NEUE Antikörper-Therapie - bald auch als Tablette! s.56

IN PARIS
Model mit 62
Maria aus Bayern
erobert die Laufstege s.8



DIE 7 TOP-TIPPS
Nebenjob-Recht
Bis Weihnachten
800 Euro verdienen s.6

Neues Intervall-Fasten

Noch besser!
Extra für Frauen

→ 5:1:1 zündet den Jung-Turbo
→ Schlemmer-Tag ist Pflicht s.44



Panda-Liebe
BILD der FRAU bei den Berliner Bären-Babys s.28

Lippenfältchen
wegpflegen
Zu-Hause-Programm s.22



Geld, Reise, Rente
Unsere große Telefonaktion
Die Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen s.74

Psycho-Sprechstunde
Geduld kann man lernen!
3 Schritte zu innerer Ruhe s.54



TV-STAR
Adele Neuhauser
„Hauptsache? Ehrlich!“ s.26

Echte Leckerbissen
Burger mit & ohne Fleisch
PLUS neue Soßen s.40



Hier Veggie mit Tofu und Avocado

Ein Stück vom Glück
Schokokuchen mit extraviel Frucht s.50



z.B. als cremiger Cheesecake



made by
rieker



GO FOR IT!



W2071-20

WWW.RIEKER.COM

Sandra Immoor, Chefredakteurin

Jeder Brief ein Geschenk

Heute habe ich Geburtstag – und wissen Sie, worauf ich mich am meisten freue? Auf die paar Briefe, die am Abend hoffentlich zwischen den Werbeflyern und Rechnungen im Postkasten liegen. Ein Freund von früher, eine entfernte Cousine und eine Ex-Kollegin schreiben jedes Jahr – und mit jedem Umschlag macht mein Herz einen Hüpf.

Ein Brief. Wie das schon klingt, oder? Nach Nostalgie, Kindheit, Erinnerungen. Ansonsten haben wir unsere Kommunikation ja auf die Datenautobahn verlegt, sind ständig – schnell, schnell! – am Simsen, Whatsappen, Mailen und Abkürzen (selbst für „Liebe Grüße“ muss ein LG-Konsonantenhaufen reichen). Da wirkt ein handgeschriebener Brief so alt, dass er schon wieder neu ist.

Warum er so guttut? Weil ein Brief in all der Hektik um uns rum, bei all dem Dauerbeschuss mit Informationen – ein bisschen ist wie die Verlangsamung der Welt. Eine Verschnaufpause. Einen Brief lese ich nicht zwischen Tür und Angel und auch nicht auf dem Weg zur U-Bahn. Dem widme ich die Aufmerksam-

samkeit, die der Schreiber oder die Schreiberin mir geschenkt hat. Dem oder der ich mehr wert war als eine Mal-eben-Textnachricht auf dem Handy.

Natürlich hat keiner von uns die Zeit und Ruhe, allen Lieben ständig Briefe zu schreiben. Aber hin und wieder sollten wir uns die für ausgesuchte Menschen nehmen. Und auch unseren

Kindern (fast jedes zweite hat bereits Probleme mit der Handschrift) erklären, wie glücklich dieser achtsame Austausch macht.

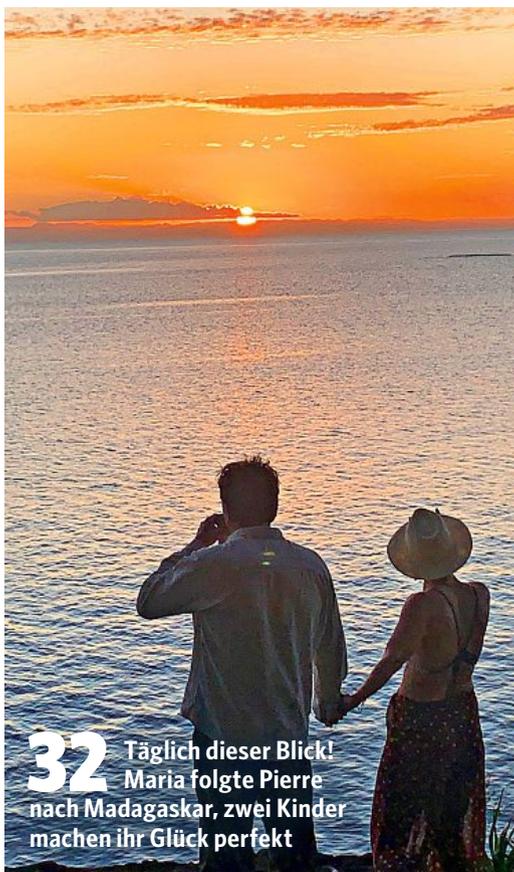
Die schönsten Dinge des Lebens sind in scheinbar einfachen Gesten zu finden. Wie in einem Brief.



Sandra Immoor



28 Plüsch geht auch! Nicole (9) und Anna-Maria (1) besuchten die Berliner Panda-Kinder – wie wir!



32 Täglich dieser Blick! Maria folgte Pierre nach Madagaskar, zwei Kinder machen ihr Glück perfekt

INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** Nebenjob-Recht: Die 7 Top-Tipps
- 8 **Titel** In Paris: Model mit 62
- 11 GOLDENE BILD der FRAU 2024: „Ein bisschen wie Hollywood“
- 12 Öko-Wolle vom „Finkhof“
- 28 **Titel** Panda-Zwillinge in Berlin: „So was Süßes!“
- 31 Skurrile Fotos aus dem Blitzler
- 32 Ausgewandert – zu Hause auf Madagaskar
- 36 Neustart! Plötzlich ...
- 38 Annas Beruf(ung)? Hexe!

MODE

- 14 Adventsmode für die ganze Familie
- 16 Schmuckstücke für mehr Wow im Look
- 24 Teppichmuster zum Anziehen

BEAUTY

- 18 Winter-Wellness mit Aromen
- 20 Die neue Trend-Haarfarbe
- 22 **Titel** Lippenfältchen wegpflegen

PROMINENTE

- 26 Tijen Onaran: Aufschreiben, was gut läuft
- 26 **Titel** Adele Neuhauser: Hauptsache? Ehrlich!
- 82 Promigeplüster
- 84 Nena: Das Leben ist ein einziges Wunder

GUT ESSEN

- 40 **Titel** „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Burger de luxe
- 42 „Swicy“ – dieser Trend hat Geschmack
- 44 **Titel** Extra für Frauen: Neues Intervall-Fasten
- 46 Sarahs Ernährungsecke: Allerbeste Kohlrouladen
- 48 Das schmeckt mir heute!
- 50 **Titel** Schokokuchen mit viel Frucht

PSYCHOLOGIE

- 54 **Titel** Geduld kann man lernen!

GESUNDHEIT

- 56 **Titel** Sonja: So wurde ich meine Migräne los
- 58 Bitte ausgewogen essen
- 61 Glückliche Menschen sind gesünder
- 62 Penicillin-Allergie? Oft ein Irrtum!
- 64 Trinkflasche richtig reinigen
- 66 Fit mit Hula-Hoop

RATGEBER

- 70 Schlafzimmer: Ideen zum Träumen
- 72 Be- und Entfeuchter
- 74 **Titel** Sie fragen – Experten antworten
Geld, Reise, Rente: Unsere große Telefonaktion

REISE

- 78 Kreta - Inselglück im Herbst

RÄTSEL

- 30 Sachpreis-Gewinnspiel
- 34 Tierischer Rätselspaß
- 80 Sudoku

RUBRIKEN

- 34 Herstellernachweis
- 34 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 35 Horoskop
- 80 Kolumne: „Mal ehrlich ...“
- 86 Vorschau & Gedicht



Kai Pflaume als Mega-Glücksbote

■ Stellen Sie sich vor, es klingelt, und Kai Pflaume bringt ihnen drei Millionen Euro! Gibt's nicht? Doch: Vierfach-Großmutter Veronika (62) aus Duisburg hat genau das gerade erlebt. Weil sie gleich zwei Lose der **Deutschen Postcode Lotterie** gekauft hatte, ist der größte Monatsgewinn aller Zeiten ihrer. Nach einem Jubelsekt wurde die Duisburgerin pragmatisch: „Erst mal gehe ich Schuhe kaufen“, verriet sie. „Und vielleicht noch ein neues Auto?“ Freude auch bei der „Tafel Duisburg“: Weil bei der Soziallotterie zusätzlich zum Glückspilz auch immer gemeinnützige Projekte in der Region des Gewinners profitieren, bekam die Tafel 100 000 Euro. Wir freuen uns mit!

Sie hält das Blätter-Wunder ganz fest

Kann's einen schöneren Spielplatz geben als diese Wiese? Für den süßen Rotschopf gerade nicht! Noch hält sie den bunten Laubhaufen in den Händen – aber gleich geht's los: Laubschlacht! Und danach vielleicht noch einen Laubengel machen! Bevor der farbige Spaß vorbei ist – und das Schneemann-Bauen beginnt ...



In den Kürbis, fertig, los: Rund 150 Paddler waren mit ihrem „Boot“ dabei



INTERVIEW: CLAUDIA KIRSCHNER

3 FRAGEN AN

Erica van Dijk (31) vom Kastelse Kayak Klub

Warum paddelt man in einem Kürbis?

In der belgischen Gemeinde Kasterlee sorgt einmal im Jahr eine ganz besondere Regatta für Aufsehen

1 Sie knien dafür in riesigen ausgehöhlten Kürbissen – wie ist das so?

Ich bin gerade stillende Mama, daher habe ich dieses Mal nur organisiert. Es ist einfach eine großartige Show! Jeder will kein Wasser reinlassen, nicht untergehen – und Spaß haben.

2 Muss man trainieren?

Wie denn? Diese Riesen Kürbisse können – ausgehöhlt – nur einen Tag lang verwendet werden.

3 Sind Sie nächstes Jahr wieder am Start?

Definitiv! Ich stehe im Wasser, um den Leuten den Einstieg zu erleichtern, und mache beim „All-Star-Rennen“ mit. Mein Traum: eines Tages meine Kinder anfeuern.



◆ Aufreger

Plötzlich unter
Denkmalschutz: die
Walter-Kolb-Schule



Schüler lernen in einer Bruchbude

An der Walter-Kolb-Schule in Frankfurt fiel die Decke runter, das Gebäude ist völlig marode. Und in der Ersatzschule? Gibt's Schimmelalarm!

Schulleiterin Sabine Fischer ist erst mal froh, dass ihren Schützlingen nichts passiert ist: „Zum Glück war keiner im Raum!“ – als zwei Decken einstürzten. Zehn Räume sind seitdem gesperrt. „Ab Klasse 7 wird nun anderswo unterrichtet.“ Problem nur: Auch das Not-Gebäude ein paar Hundert Meter weiter ist in einem miesen Zustand – Schwarzsimmel!

Eltern, Schüler und Lehrer sind entnervt. Ihre eigentliche Schule gilt längst als untragbar, renoviert wurde nur minimal. Und die Sanierung wird weiter dauern: „Plötzlich heißt es“, so Pädagogin Fischer, „unsere Schule sei ein Schusterbau,

**Zermürbend
für Schüler,
Eltern, Lehrer**

stehe unter Denkmalschutz.“ Also: neu planen. Christina Ćurin, Referentin im Dezernat für Bildung, Immobilien und Neues Bauen der Stadt Frankfurt: „Die Klassenzimmer sind originalgetreu wiederherzustellen!“ Dafür brauche es einen Spezial-Restaurator. Sie verspricht aber: „Zum Schuljahr 2027/28

soll eine Holzmodulanlage bezogen werden. Die Fertigstellung des Hauptstandortes und der Rückzug in die sanierte und erweiterte Schule ist bis 2030 geplant.“ Also „nur“ noch sechs Jahre, bis alle wieder in Ruhe lernen können ... Schulleiterin Fischer: „Das ist doch zermürbend!“

H. HOOFDMANN, I. KOCH



MOMENT DER WOCHE

Weltstars ganz innig

Ein Augenblick für die Ewigkeit: **Pop-Queen Adele** und **Gesangslegende Céline Dion** liegen sich im Colosseum in Las Vegas in den Armen! Der Konzertpalast wurde einst extra für die schwer erkrankte Céline Dion gebaut, jetzt entdeckte Adele sie während eines ihrer Konzerte dort im Publikum. Glückstränen, Küsschen, Freundinnen für immer!

PODCAST-TIPP

So tickt BILD der FRAU

■ Haben Sie Lust, ein bisschen hinter die Kulissen von BILD der FRAU zu gucken? Oder besser: zu hören? Das geht hier: In der neuen Ausgabe des Podcasts „**UnderCover - Print is not dead!**“ erzählt Chefredakteurin

Sandra Immoor, mit wie viel Herzblut wir jede Woche diese Zeitschrift für Sie machen, warum die GOLDENE BILD der FRAU Deutschlands sinnvollste Preisverleihung ist – und vieles mehr. **Kostenlos überall, wo es Podcasts gibt.**



◀ Oder einfach diesen QR-Code scannen und Reinhören.





7 TOP-TIPPS

4,45 Millionen Beschäftigte hatten im ersten Quartal 2024 einen Nebenjob - 2,2 Prozent mehr zum Vorjahreszeitraum.*
*Quelle: Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB)

Rund **6,8 Millionen** Minijobber sind bei der Minijob-Zentrale gemeldet**
**Quelle: Minijob-Zentrale, Angaben für 1. Quartal 2024

im Büro loslegen, geht also nicht. Das wären nämlich nur neun Stunden Ruhezeit.

7 Der Gute-Suche-Tipp

Die Arbeitsagentur bietet eine Online-Jobsuche, in der sich nach Minijobs und Ort filtern lässt: arbeitsagentur.de/jobsuche/. Wer als Haushaltshilfe arbeiten will, kann auf der Haushalts-Jobbörse der Minijob-Zentrale suchen. Achten Sie auch auf Aushänge „Personal gesucht“ in Läden, Cafés und Restaurants.

- ➔ **Vor Weihnachten wird Personal besonders hier gesucht*:**
- 1. auf Weihnachtsmärkten**
 - 2. am Empfang in Hotels**
 - 3. bei Liefer- und Paketdiensten als Fahrerinnen und Fahrer**

*Quelle: Nebenjob.de, Gehalt: ca 14–18 Euro brutto/Stunde

Ihr Nebenjob-Recht

Bis Weihnachten noch 800 Euro verdienen? Unsere Expertin erklärt, wie das klappt



Dr. Britta Beate Schön, Expertin für Recht bei Finanztip

1 Der Chef-Tipp

Eine Erlaubnis vom Chef brauchen Sie für einen Nebenjob nicht. Auch wenn das im Arbeitsvertrag stehen sollte: Das Bundesarbeitsgericht hat entschieden, dass eine solche Klausel unwirksam ist. Aber Achtung: Wenn eine Anzeigepflicht im Arbeits- oder Tarifvertrag vermerkt ist, *müssen* Sie Ihrem Arbeitgeber den Zweitjob mitteilen, bevor Sie ihn antreten. Ansonsten riskieren Sie eine Abmahnung.

2 Der Auswahl-Tipp

Ist es egal, wo ich arbeite? Nein. Eine Zweit-Tätigkeit darf keine Nachteile für den Hauptarbeitgeber bedeuten. Zum Beispiel dürfen Sie nicht bei dessen Kunden oder Konkurrenz arbeiten.

3 Der Stunden-Tipp

Nach dem Arbeitszeitgesetz dürfen Sie in Haupt- und Nebenjob zusammen nicht mehr als 48 Stunden in der Woche arbeiten und nicht mehr als zehn Stunden am Tag. Wer mehr arbeitet, riskiert eine Abmahnung von seinem ersten Arbeitgeber.

Vorsicht bei Microjob-Apps!

■ Übers Handy oder Tablet kleine Aufgaben erledigen und so schnell und einfach Geld verdienen. Damit werben sogenannte Microjob-Apps wie „Goldesel“, „Cash Pirate“ und „Gift Wallet“. Doch die Verbraucherzentralen warnen: Geld gibt es kaum, Werbung umso mehr! Denn App-Nutzer erhalten schon nach dem ersten erledigten Microjobs aggressive Werbeanrufe und über 10 000 Werbemails innerhalb nur eines Monats! Recherchieren Sie deshalb vor einer Registrierung, wie seriös die App ist - zum Beispiel im Internet anhand von Bewertungen.

4 Der Storno-Tipp

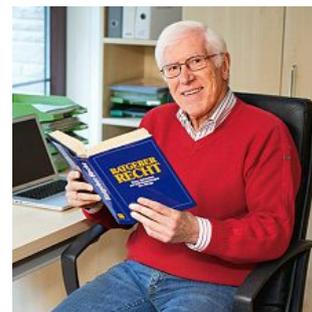
Auch nachträglich kann der Chef den Job verbieten. Wenn Sie zum Beispiel der neue Zusatz-Job so sehr beansprucht, dass Sie Ihren Arbeitspflichten nicht mehr nachkommen können, weil Sie ständig übermüdet sind.

5 Der 800-Euro-Tipp

Besonders Minijobs lohnen sich. Bis zu 538 Euro im Monat sind drin, ohne dass weitere Steuern oder Sozialversicherungsbeiträge anfallen. **Richtig gut:** Bis Weihnachten können Sie jetzt also noch 800 Euro kassieren.

6 Der Ruhezeiten-Tipp

Achten Sie auch darauf, die gesetzlich vorgeschriebenen Ruhezeiten einzuhalten. Die belaufen sich zwischen zwei Arbeitstagen auf mindestens elf Stunden. Bis 23 Uhr in der Bar jobben und dann am nächsten Morgen um 8 Uhr wieder



Tschüs, lieber Wolfgang Büser!

• Treue Leserinnen und Leser werden sich an ihn erinnern - und das nur gut: Über 25 Jahre war Wolfgang Büser DER Mann für alle Ihre Fragen, wenn es um Rente oder Krankenkasse ging: warmherzig, humorvoll, kompetent und so viel mehr als ein Top-Experte - ein echter Freund. 2019 musste der gebürtige Dortmunder seinen Expertenjob bei BILD der FRAU aufgeben, aus gesundheitlichen Gründen, da war er 81 Jahre alt. Jetzt ist er gestorben. Wir trauern - und trösten uns damit: Im Himmel sind jetzt alle bestens beraten!

Text: Cécile Hoeborn; Illustration: Shutterstock; Fotos: Finanztip, Guido Ohlenbostel

Die Verbrennung ist das Schädlichste am Rauchen.

Bei der Verbrennung entstehen
mindestens 250 giftige und
90 krebserregende Schadstoffe.*

Deshalb ist es immer das Beste, mit
dem Rauchen aufzuhören. Aber wenn
man nicht aufhört: Wie können
Raucher die Belastungen durch
Schadstoffe senken?

Wer keinen kompletten Rauchstopp
anstrebt, der findet Alternativen zur
Zigarette, die ohne Verbrennung
auskommen und so deutlich weniger
Schadstoffe freisetzen.

* https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/Buecher_und_Berichte/2020_Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf

**FAKT: Es gibt
Alternativen
zur Zigarette
– ohne
Verbrennung.**

Mehr Fakten auf
[was-raucher-wissen-sollten.de](https://www.was-raucher-wissen-sollten.de)



PHILIP MORRIS GMBH



Deutschland, hör auf zu rauchen.

Maria erobert den Laufsteg – mit 62!

Wo gab die Fränkin ihr Debüt?

In Paris! Ende September begeisterte Maria Bärsch aus Burgoberbach auf dem Catwalk der Fashion Week.

Und das WIR-Gefühl?

Maria zeigt nun wirklich aufs Allerschönste, dass Träume wahr werden können – wenn wir mutig an uns glauben.

Maria in Paris:
So selbstbewusst
sieht sie aus!
„Dabei war ich ganz
schön aufgeregt“,
gibt sie zu

„
Eine
neue Herzens-
aufgabe ist wie
eine frische
Liebe.“

Erst wenige Wochen liegt ihr großer Auftritt zurück: Maria war Model bei der weltberühmten Fashion Week im Pariser Hôtel des Champs-Élysées. Und ist immer noch überwältigt von all den Eindrücken: „Es ist ein Gefühl wie frisch verliebt“, sagt sie mit einem strahlenden Lächeln und blitzenden Augen. Dabei war Model eigentlich nie ihr Traumberuf ...

Von Anfang an: „Nach der Wende bin ich mit meinem Mann in den Westen gezogen“, erzählt die heute 62-Jährige. Gebürtig ist sie aus Dresden, hat dort als junge Frau in einem Atelier als Damenmaßschneiderin gearbeitet und auch Haute-Couture-Kleider genäht. „Daher rührt meine Liebe zu Mode und hochwertigen Stoffen!“ Von ihrer Mama (inzwischen 92), ebenfalls eine Vollblutschneiderin, lernt sie schon als Kind das Handwerk.

Doch nach dem Mauerfall ist die Maßschneiderei nicht mehr gefragt. Maria, jetzt auch Mutter einer Tochter, zieht mit ihrem Mann ins beschauliche Burgoberbach in Mittelfranken nahe Nürnberg. „Aber für mich stand nie zur Diskussion, ‚nur‘ Mama und Hausfrau zu sein. Ich wollte unbedingt was zur Haushaltskasse beitragen.“

Also bewirbt sie sich in



„
Jede Frau kann leuchten!“

Ob im pinken Jumpsuit oder im Zebra-Look: Maria macht einfach eine gute Figur!



So werden WIR Bestager-Model

● Models im besten Alter (ab 40) sind gefragter denn je. Weil sie mehr Lebenserfahrung ausstrahlen und die Branche verstanden hat, dass 08/15-perfekte Schönheiten langweilig und unrealistisch sind. Infos: www.casting.de/best-ager-model-werden-so-wirst-du-model-im-besten-alter/

einem Friseursalon als Shampooneuse und wäscht mit Leidenschaft die Köpfe ihrer Kundinnen. „Mein Chef war so angetan davon, wie ich mit Menschen umgehe, dass er mich zu einer Fortbildung für Produktberatung schickte.“

Später wird sie Kosmetikerin, macht sich selbstständig und richtet sich in ihrem Haus einen kleinen Salon ein. Ihr Studio kommt super

an, der Kundinnenstamm wächst schnell. Maria schwärmt: „Ich liebe das einfach, Menschen glücklich zu machen. Dass ich sie verschönern darf und sie hinterher mit einem Strahlen nach Hause gehen.“ Die blonden Haare wippen, man glaubt ihr jedes Wort.

Bei den Fashion Days in Nürnberg, die ein Bekannter von Maria regelmäßig veranstaltet, wird ihr Wunsch geweckt, selbst einmal Kleider vorzuführen. Sie will es aber richtig machen und bewirbt sich beim Modelcamp Germany in Saarbrücken – wo Modeinteressierte, Influencerinnen und „echte“ Models üben, sich vor der Kamera zu bewegen.

„Ich konnte mir unter einem Modelcamp erst gar

nichts vorstellen“, gibt Maria kichernd zu. „Ich dachte, zum Zelten auf dem Campingplatz bin ich zu alt.“ Aber dann lernt sie dort die Modedesignerin Jona Hoffmann kennen, die mit ihrem Label Silbernadel Couture genau Marias Geschmack trifft. „So viel Tüll und Seide! Und ich durfte diese kostbaren Kleider anziehen. Ich kam aus dem Staunen nicht heraus.“



Stolzer Ehemann! Mit Andreas war sie an der Seine auch shoppen



Gruppenfoto nach der Show: Maria sticht in ihrem roten Seidenkleid aus der Menge heraus

Fotos: Frank Boxler, Gabriel/Guilhard/Team Paris, Posh, Richard Inderwildt (4)

„
Nur dünne
junge Frauen
als Model? Will
keiner mehr
sehen!



Das rote Kleid durfte Maria behalten. Es ist ihr Glücksbringer und Mutmacher zugleich

Anfangs fühlt sie sich zwar „steif wie ein Stock“, als sie vor der Kamera posen soll. Und entspricht mit 1,60 Meter und einer Kleidergröße 40 auch nicht den üblichen Modemaßen. Aber sie hat Spaß! „Ich mag mich, wie ich bin. Das Wichtigste im Leben ist doch Selbstliebe und dass man bei sich bleibt. Und dass nur dünne junge Frauen Kleider vorführen, das ist doch längst nicht mehr zeitgemäß.“

Marias Ausstrahlung kommt an. Drei Monate nach dem Workshop erhält sie eine Whatsapp-Nachricht von der Modeschöpferin: ob sie mit zur Fashion Week nach Paris komme? Maria kippt fast vom Stuhl. „Ich dachte, die Nachricht sei ein Irrläufer. Ich musste erst mal ein Glas Wein trinken“, lacht sie laut los.

Doch Designerin Jona Hoffmann will ihre Kollektion unbedingt an „normalen“ Frauen jeden Alters zeigen, an „echten“ Frauen. Sie überzeugt die Veranstalter –

und so läuft Maria in Paris tatsächlich in einem Traum aus roter Seide über den Laufsteg, der die Modewelt bedeutet. „Vorher habe ich natürlich noch fleißig geübt. Mich hatte der Ehrgeiz gepackt, ich wollte es richtig gut hinkriegen.“ Abnehmen durfte sie vorher allerdings nicht – die Kleider waren ihr bereits auf den Leib geschneidert.

Und jetzt? Will Maria durchstarten: „In der vierten Berufsphase meines Lebens möchte ich als Bestager-Model Vorbild für alle Frauen sein. Ich will zeigen, dass jede Frau schön ist. Und egal, ob man Speckröllchen hat oder ein paar Falten im Gesicht. Jede Frau kann leuchten!“

Und was sagt ihre Familie dazu? Ehemann Andreas (67), Tochter Manuela (41) sowie die Enkel Leon (15) und Linus (13) sind mächtig stolz auf Maria. „Meine Familie feiert mich. Die sind alle total aus dem Häuschen.“

ERIKA KRÜGER

Instagram: @mariabaersch

Seit 42 Jahren halten Maria und ihr Andreas sich fest an den Händen



» Nächste Woche:

Es wird eisig: Wir treffen Geertje Marquardt (49). Die zweifache Mama hat Grönland auf Skiern durchquert ...



„Ein bisschen wie Hollywood“

Keine zwei Wochen mehr bis zur großen Gala! Die Filme über die Projekte der Preisträgerinnen sind schon im Kasten

Hilly Škorić staunte nicht schlecht: „Wahnsinn, was ihr alles auf die Beine stellt“, sagt die Gründerin von „Hilf-Reich e. V.“. Zwei Tage war ein Kamerateam bei der jungen Mutter in Bayern, begleitete sie bei ihrer Arbeit mit Jugendlichen. „Ich hätte nie gedacht, dass ihr so viel Aufwand betreibt!“ Aber klar!

Die Projektfilme gehören seit 17 Jahren zur GOLDENEN BILD der FRAU dazu. Für den Verein „Lichtstrahl Uganda e. V.“ von Preisträgerin Heike Rath (55) hat das Drehteam sogar eine Drohne mit nach Afrika genommen, tolle Luftaufnahmen gemacht. Aber auch am Boden galt voller Einsatz: „Wir sind auf dem Mofa quer durch den Busch gefahren“, erzählt Heike. „Dabei wurde es ganz schön holprig.“

Auf das Ergebnis ihrer Drehs sind jetzt alle fünf Preisträgerinnen gespannt. Mitra Kassai (52), Gründerin von „Oll Inklusiv“: „Es ist das eine, ein Interview über unser Projekt zu geben. Aber einen Film über das ehrenamtliche Engagement zu sehen, ist noch mal was ganz Besonderes!“

Alle fünf Projektfilme haben am 20. November in Hamburg auf der großen Gala Premiere. Wer dabei sein möchte: **Im Internet auf www.bildderfrau.de ist die Gala ab 20 Uhr zu sehen.**



Auf dem Mofa geht's für Heike in den Busch - die Kamera ist dabei



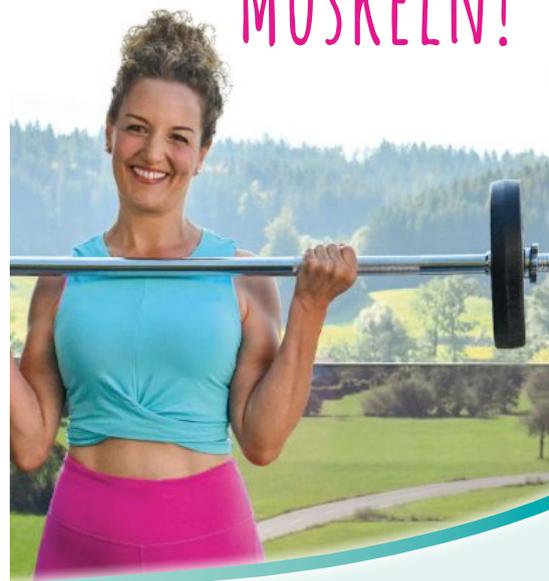
Elena Lierck („NichtGegenKids e. V.“) besuchte unser Filmteam zu Hause in Dresden (l.) - Mitra Kassai trafen wir im Kreise ihrer „Senioritas“



Schulterblick: Anna-Lena von Hodenberg („HateAid“) in ihrem Berliner Büro



Dieses Bild täuscht: Hilly Škorić zeigt sich im Einspieler offen und ungeschminkt



STARK FÜR
KNOCHEN UND
MUSKELN!*

Cefavit® D3 K2 Mg

hochdosiert

+ Vitamin D3 in 3 Stärken

2.000 I.E.

4.000 I.E.

7.000 I.E.

+ Vitamin K2

+ Magnesium 300 mg

Die Nr. 1



Erhältlich in Apotheken!

cefavit-d3-k2-mg.de

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland



seit 1948

*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 07/24 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate.
Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com

Nichts zu blöken!

Hier wird's wollig warm!

■ **Wo sind wir?**

Auf dem „Finkhof“ im 1300-Einwohner-Dörfchen Arnach (Baden-Württemberg), einem Hof mit Öko-Merino-Schafen.

■ **Was passiert hier?**

Das Team produziert seit 1979 nachhaltig und regional Wolle und macht kuschelige Sachen zum Anziehen und Wohnen draus. Onlineshop: finkhof.de

Ihr Anblick hat was von heiler Welt. 200 Schafgrasen friedlich auf der 50 Hektar großen Weide. Sie sehen unter dem dicken Wollpelz so kuschelig aus, dass man sie streicheln will.

Willkommen auf dem „Finkhof“. Hier, im baden-württembergischen Arnach, wächst die schönste nachhaltige Wolle auf vier Beinen in der Herbstsonne ran. Mit viel Tierwohl! Die Schafe sind von Frühling bis Weihnach-

ten auf der Weide. Sie fressen ihr Gras nur auf bio-zertifiziertem Land. Sie dürfen ihre Lämmer nach der Geburt bei sich behalten. Zur Schur kommen sie in den warmen Stall.

Der „Finkhof“ wurde 1979 als Schäferei-Genossenschaft von neun Mitgliedern gegründet. Mitarbeiter Patrick Cramer: „Wir haben mit 10 bis 15 Schafen und gebrauchten Spinnmaschinen begonnen, die Wolle auf Wochenmärkten in Memmingen und Ravensburg verkauft.“ Die Nachfrage wuchs und mit ihr die Herde – bis auf 1300 Muttertiere.

„Heute sind wir ein mittelständisches Unternehmen mit 50 Mitarbeitern.“

Eines, dem Fairness wichtig ist. Die Schäfer werden mit zwei Euro pro Woll-Kilo um ein Vielfaches besser bezahlt als „normale“ Schäfer, die oft nur 25 Cent oder weniger bekommen.

Pullover, die jahrelang halten

Die Wolle wird in Belgien gewaschen (nur mit Soda!), in der Lausitz zu Garn versponnen, mit Ökofarben gefärbt und im Stoffatelier Arnach verarbeitet. „Wir nutzen nur Chemikalien

die strengen Richtlinien entsprechen“, so Cramer weiter. „Wir machen langlebige Produkte mit guter Qualität und zeitlosen Schnitten. Ein Pullover aus heimischer Wolle kostet ab 106 Euro und hält bei guter Pflege jahrelang.“

Längst kauft der „Finkhof“ auch Wolle anderer bio-zertifizierter Schäfereien aus Süddeutschland dazu, auch fertige Ware von Öko-

Die Wolle wird in Ökofarben eingefärbt – gut für die Gesundheit. Daher sind die Töne dezenter



Labeln wie GOTS oder IVN best. Alle Produkte sind von Merino-Landschafen und teils auch von Exoten wie Coburger Fuchsschafen oder den Rhönschafen.

Pullover, Strickjacken, Socken, Mäntel oder Bettdecken – die wollig warmen Sachen werden über den Onlineshop verkauft. Da geschulte Mitarbeiter am Telefon beraten, liegt die Retourenquote bei nur 15 Prozent.

JANA HENSCHEL

Fotos: Finkhof (3), Finkhof/Stefan Ibele, Finkhof/Henry M. Linder



Alles Handarbeit: Die biologische Wolle wird von Näherinnen im Atelier verarbeitet – das gefällt großen und kleinen Menschen



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

GEHT DAS AUCH IM ALTBAU?

Na klar:

Schon 4 von 5 Wärmepumpen
werden im Bestand verbaut

Jetzt Vorteil sichern



80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR
ENERGIEWECHSEL



Adventsmode

Das erste Lichtlein brennt

*Jetzt kommt
die ganze Familie
zusammen, um
so langsam
die festliche Zeit
einzuläuten.
Schön, wenn sich
da alle ein
bisschen fein
machen ...*

Vorweihnachtliches Duo

Motivpullis für Groß und Klein mit funkelnden Nussknackern rüschen im Handumdrehen die Alltagsjeans auf.

Mutti: Pulli: um 30 €, Gr. S-XXL, Ernsting's family; Jeans: 179 €, Gr. 32-46, Raffaello Rossi; Kind: Pulli: um 20 €, Gr. 98-164, Ernsting's family



Edel in Naturtönen

Die sanften Farben passen wunderbar zu Accessoires in Metallic. Cool mit Boots.

Pulli: um 36 €, Crinkle-Rock: um 30 €, beides Gr. S-XXL, Jonas Nielsen; Gürtel: HSE; Stiefel: Bobbies



Besticktes Highlight

Die Samtweste mit Paillettenblumen gibt dem Kaki-Look den feierlichen Kick. Passt auch über ein Strickkleid.

Weste: um 26 €, Rolli: um 12 €, Satinhose: um 23 €, alles Gr. 92-164, Jonas Nielsen

Am liebsten mit Glitz

Einmal im Jahr darf man ruhig Prinzessin spielen. Im rosa Kleid klappt das super.

Kleid: um 20 €, Gr. 98-128, Topolino; Mary Janes: Deichmann

Humor beweisen

Weihnachtspullover – wie dieser hier mit Hundemotiv – kommen am besten zu Klassik an.

Pulli: um 46 €, Gr. S-3XL, Jonas Nielsen; Chino: um 36 €, Gr. 46-58, Van Vaan/Ernsting's family; Schnürer: Deichmann



Nordisch angehaucht

Auch an Festtagen geht ein gepflegter Troyer zur Hose gut.

Pulli: um 40 €, Gr. S-3XL, Jonas Nielsen; Chino: um 36 €, Gr. 46-58, Van Vaan; Schnürer: Deichmann



▲ So schick kann bequem sein

Das Strickkleid überzeugt durch weihnachtliches Rot und den opulenten Kragen.

Strickkleid: um 28 €, Gr. 36/38-48/50, Gina Benotti; Perlenkette: JustWin; Pumps: bonprix; Creolen: B.B.

◀ Übersprüht mit Silberschimmer

Pailletten-Jacke zum Metallic-Rock ist top.

Cardigan: um 16 €, Gr. 92-164, Topolino; Bluse: um 20 €, Gr. 92-164, Plisseerock: um 18 €, Gr. 92-164, beides Jonas Nielsen

Pailletten für den Tag

Mit Rolli und Stiefeln bekommt das Abendkleid Bodenhaftung.

Paillettenkleid: um 50 €, Gr. 36/38-52/54, Ernsting's family; Rolli: Lululemon; Kette: B.B.; Nylons: nur die; Stiefel: Lascana



Hier darf's strahlen

Lurex und Satin sind jetzt tolle Partner.

Cardigan: um 90 €, Gr. 34-44, Zero; Bluse: um 30 €, Gr. S-XL, Jonas Nielsen; Hose: um 26 €, Gr. 36-54, Ernsting's family; Ballerinas: HSE

Ein Glitzerteil reicht doch

Paillettenglanz wertet Blazer und Hose auf, ohne zu überladen zu wirken.

Samtblazer: um 50 €, Gr. 38-48, Gina Benotti; Paillettenshirt: um 130 €, Gr. 34-48, V by Vera Mont; Hose: um 110 €, Gr. 36-50, Peter Hahn; Schuhe: Lascana; Accessoires: B.B.





▶ **Blumig**

Schöner Farbtupfen zu einfarbigen Outfits: stilisierte Blüten in knalligem Rot mit Grün. Auch toll zu Jeans.

Um 80 €, Konplott



Tierisch

An der goldenen Gliederkette mit Perle schlängelt sich eine Echse mit grünen Zirkonia entlang.

Um 18 €, Bijou Brigitte

▶ **Edel**

Broschen sind wieder Trend. Braune Ellipsen-Zirkonia in Rosetten-Form.

Um 15 €, Bijou Brigitte



Für mehr Wow im Look

Schmucke Stücke

Jetzt ist die richtige Zeit, Alltags-Outfits mit ein bisschen Funkeln und Schimmern upgraden



▶ **Funkelnd**

Aus recyceltem Messing, üppig mit Preciosa-Kristallen besetzt, kommt dieser Ring im Chunky-Look daher.

Um 45 €, Pilgrim



▶ **Opulent**

Fast barock erscheinen die geschwungenen Ohrhänger mit großen geschliffenen Glassteinen.

99 €, JustWin



Geteilt

Trendy Panzerkette in Bicolor. Das Cremeweiß steht im Kontrast zum klassischen Gold.

Um 17 €, Lascana



Hingucker am Dekolleté

Die mattgoldene Kette aus unterschiedlich großen Steinen gibt dem beige Pullunder mit passender Bluse ein harmonisches Upgrade.

Um 25 €, Bijou Brigitte

◀ **Schimmernd**

In mattiertem Gold wirkt der schmale Gürtel edel, aber nicht überladen. Super zu Schwarz.

Um 40 €, Vanzetti



◀ **Retro**

Tuchartig legt sich der Ring um den Finger. Gebürstete Optik erinnert an die 70er-Jahre.

Um 70 €, Claris/HSE

Die ganze Weihnachtspost mit dem Handy frankieren?



„Funktioniert super. Und so vermeide ich Weihnachtsstress: Über die Post & DHL App zahl ich mein Porto online und bekomme einen Code für mein Paket oder meinen Brief. Geht echt schnell. Dann nur noch zum Briefkasten, zur Packstation oder zur Filiale. Oder ich geb das Paket dem DHL Zusteller mit.“

LÄUFT.

Selber checken auf [VogelCheckt.de/app](https://www.vogelcheckt.de/app)

Deutsche Post 



Teatime für die Seele

In Ruhe einen Tee zu trinken, ist Wellness pur. Enthält er Aromen, wie z. B. Vanille, umso mehr. Ihr süßer, warmer Duft entstresst, verströmt Geborgenheit, lässt uns abends besser einschlafen. Beim Trinken bewusst den wohligen Dampf inhalieren. Auch eine Form von Aroma-Therapie ...



Das hebt die Stimmung

Winter-Wellness mit Aromen

Ob als Badezusatz, Körperpflege oder im Tee: Orangenduft verbessert sofort die Laune, Vanille entspannt, Rose lässt die Seele aufblühen.



Traumzeit in der Wanne

Badezusätze mit ätherischen Ölen wie Sandel- und Zedernöl sorgen für fernöstliches Spa-Feeling in der eigenen Wanne. Sie stärken die Nerven und lassen uns träumen vom Orient (z. B. in Tesori d'Oriente Cremebad Karma, Nashi-Blüte & Zedernholz, um 4 €).

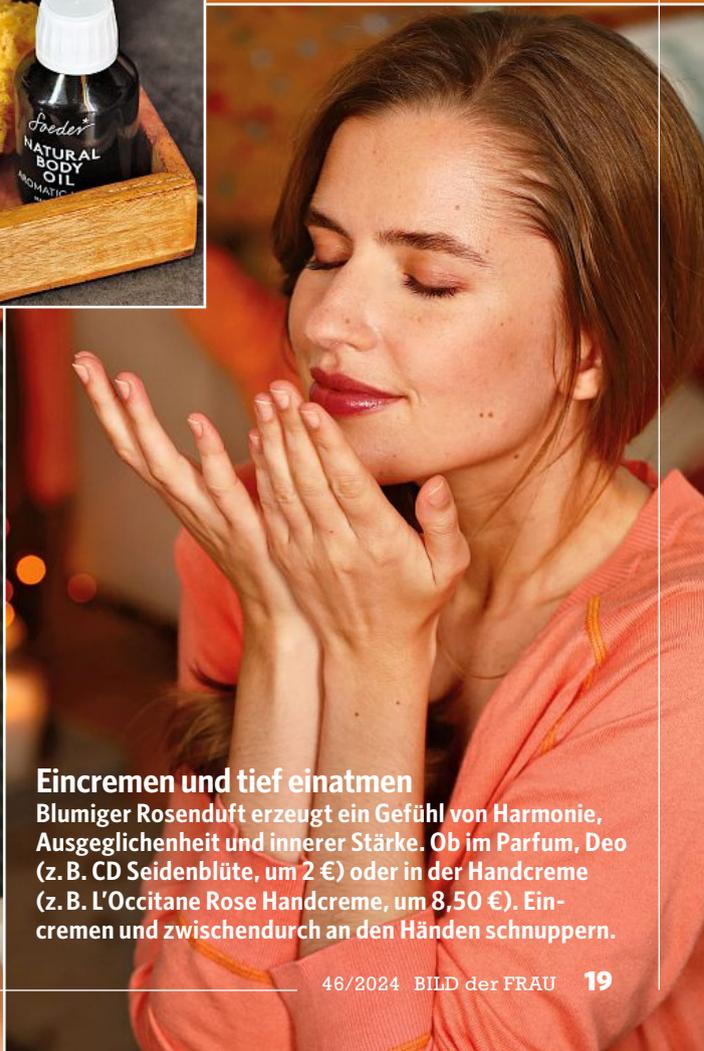
Den Kopf frei bekommen

Eine Kopfhautmassage mit Aromaöl stärkt Haarwurzeln, wirkt bis in die Zehenspitzen. Je nach Bedürfnis beruhigend, z. B. mit Weihrauch, oder vitalisierend mit Bergamotte (z. B. von La Biothétique, um 33 €). Kreisend mit leichtem Druck einmassieren, unterm wärmenden Turban wirken lassen.



◀ Vital in den Tag

Körperöl mit Orangenaroma weckt die Lebensgeister. Morgens nach dem Duschen in die noch feuchte Haut einmassieren. Ein richtiger Stimmungsaufheller mit Pflegeplus.



Eincremen und tief einatmen

Blumiger Rosenduft erzeugt ein Gefühl von Harmonie, Ausgeglichenheit und innerer Stärke. Ob im Parfum, Deo (z. B. CD Seidenblüte, um 2 €) oder in der Handcreme (z. B. L'Occitane Rose Handcreme, um 8,50 €). Eincremen und zwischendurch an den Händen schnuppern.

Die neue Trend-Haarfarbe

Wie das schimmert!

„Liquid Brunette“ heißt das auf Hochglanz gebrachte Braun – und ist jetzt Star im Friseursalon



Kupfern poliert

Übersetzt bedeutet „Liquid Hair“ so viel wie „flüssiges Haar“. Es sieht aus, als wäre es mit einem Gloss überzogen. Und weil Brauntöne das Licht besser reflektieren, sind sie die Haarfarbe für diesen Trend. Hier wurde ein sattes Schokobraun in den Längen mit leuchtendem Kupfer aufpoliert. Das schafft nur der Profi. Wer ein perfektes „Liquid Brunette“ möchte, geht am besten zum Friseur.

Glamourös gewellt

Während Locken für den Trend-Look kontraproduktiv sind, sorgen weiche Wellen für noch mehr Reflexion und changierenden Glanz. Besonders wenn sie so gleichmäßig geformt werden. Nicht ganz einfach:

breitere Strähnen ab Ohrhöhe aufdrehen.

Den Lockenstab dabei etwas schräg ansetzen.

Am besten Freundin oder Tochter bitten ...



Glatt gekämmt

Das Haar darf etwas feucht, aber nicht nass oder fettig aussehen wie beim Wet-Look. Styling: beim Föhnen mit der Paddle-Bürste stramm nach hinten kämmen. Glanz-Serum oder -Öl in den Handflächen verteilen und damit die Oberfläche glätten. Zum Schluss die Längen mit leichtem Außenschwung durchs Glätteisen ziehen.



◀ Goldig behandelt

Ein Keratin-Treatment oder Gloss-Finish beim Friseur sorgen für eine gesund wirkende, ultraglänzende Mähne, weil sie die Haarstruktur glätten und Frizz beseitigen. Der goldige Schimmer wird hier durch sehr feine, natürlich wirkende Strähnen kreiert, die eine Nuance heller oder dunkler als der Grundton sind.

▶ Zu Hause geölt

Auch zu Hause kann das Haar auf Hochglanz poliert werden: mit Anti-Frizz-Produkten waschen und spülen. Leicht anföhnen, etwas Haaröl in die Längen geben, dann über eine dicke Rundbürste in Wuchsrichtung trocken föhnen. Die Längen noch mal durchs Glätteisen ziehen, Glanzspray darübergeben – fertig ist „Liquid Brunette“.



60+ JETZT
IMPFTERMIN
VEREINBAREN!

Atemlos vor Stolz.

Statt von einer Lungenentzündung.

Egal, wie fit du dich fühlst: Ab 60 kann eine **Pneumokokken-Infektion schwerwiegende Folgen haben** und dich für lange Zeit aus dem Rennen nehmen. Lass es nicht so weit kommen.

Schütze dich mit einer **1-maligen Impfung** langfristig vor einer Pneumokokken-Infektion.

Besuche www.lungeschuetzen.de

Eine Initiative von  Pfizer



Pflegen, kaschieren, straffen

Das Beste gegen Lippenfältchen

Ganz lassen sie sich nur schwer vermeiden. Aber wir haben da so unsere Tricks ...

Weil unser Mund ständig in Bewegung ist, zeichnen sich mit der Zeit über der Oberlippe senkrechte, Plisse- oder Barcode-Fältchen ab. Mehr oder weniger ausgeprägt. Pflege kann sie etwas mildern und weiteren vorbeugen, denn die



Mit einem cremigen Concealer die äußere Kontur umranden. Das kaschiert feine Fältchen

Haut ist hier sehr dünn und bedürftig: morgens und abends gezielt ein aufpolterndes Hyaluronserum und anschließend am besten eine Anti-Aging-Augenpflege auftupfen. Die Lippen selbst wöchentlich mit einem Lippenpeeling glätten und täglich mit reichhaltigem Lipbalm eincremen. Sind sie geschmeidig, verjüngt das die gesamte Mund-Partie.

Kaschieren mit Concealer und Schimmer-Lippen

Die beste Soforthilfe kommt aus dem Schminktäschchen: Eine helle Con-



Konturenstifte verhindern, dass Lippenstift in die Fältchen kriecht. Nuance nicht zu dunkel wählen, sonst wirkt es zu hart

cealer-Linie rund um den Mund kaschiert feine Linien. Dann mit Lipliner in Nude, Rosenholz oder Rosé die Kontur nachzeichnen, damit der gleichfarbige Lippenstift nicht in die Fältchen kriecht. Beim Ausmalen auf hellere, leicht

MUND-EXPERTEN



◀ **Reichhaltiger Lippen-Balm:**
Lanolips 101 Ointment Coconutter, um 14 €

▶ **Concealer mit Pflegepower:**
YBPN Take your shade away, um 15 €



▶ **Säure-Peeling für die Lippen:**
The baumery Ultra Smooth Lip Exfoliator, um 19 €



◀ **Cremiger Konturenstift:**
Fenty Beauty Trace'd Out Lip Liner, um 19 €



◀ **Straffende Pflege:**
lavera My Age Augen- & Lippenkonturcreme, um 19 €

schimmernde Produkte setzen. Sie vergrößern die Lippen optisch und lenken von Plisseefältchen ab.

Was der Beauty-Doc machen kann

Dr. Afschin Fatemi, Gründer und Ärztlicher Leiter der S-thetic-Schönheitskliniken: „Zur Korrektur von Oberlippenfältchen ist eine Behandlung mit dem CO₂-Laser das Mittel der Wahl.“ Denn: Injektionen mit Fillern würden die Oberlippe zu sehr aufplustern, und lähmende Botoxspritzen machen keinen Sinn, weil der Mund beweglich bleiben muss.



Ein Job, in dem meine Erfahrung geschätzt wird.

Wir sehen dein Alter als Vorteil. Denn wir suchen Menschen, die uns mit ihrer Erfahrung noch besser machen. Ob im Quereinstieg oder als Neustarter:in: Komm ins Team DB.



Jetzt informieren auf:
db.jobs/einstieg50plus

Was ist dir wichtig?

Glow aus der Flasche:

**Simihaze Beauty
Sun Flush All-
Over Tint,
Farbton
Sand:**

um 37 €



AUFGEFALLEN

**Neues -
originell verpackt**

→ Handbalsam, der wie ein Lippenpflegestift aussieht. Rouge, das an Nagellack erinnert. Oder Creme-Masken in Portionskapseln. Nicht nur bei Inhaltsstoffen, auch bei den Verpackungen fällt Kosmetikherstellern immer wieder was Neues ein. Macht Spaß.



**Im Portions-
Klecks:**

**The Beauty
Mask Vitamin
C-licious
Sofort Glow
Creme Maske:**
um 1,20 €

Handpflege im Papp-Stick:

**Queen of Green
Ageless Alice
Intensiver
Handbalsam:**

um 19 €



DAS GUTE LIEGT SO NAH

Teppichmuster zum Anziehen

Freunde von Bodenbelägen werden sich freuen: Die extravaganten Muster leben jetzt als Drucke oder Strickmotiv in der Mode neu auf. Gibt's mal elegant auf Satin, mal robust in warmen Farben



Kelim-Dessin

Strickpulli aus
Wollmischung:

um 149 €,
Gr. XS-XL,
camel active



Arabeske-Motiv

Typisch Orient-
teppich als
edles Muster
auf Schwarz.

Rock: um 65 €,
Kleid: um 95 €,
beides Gr. XS-XL,
Molly Bracken

Fotos: Hersteller

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

GRAND MOMENTS



Saarbrücken · Innsbruck (A) · Zürich (CH) · Göttingen · Magdeburg · Dortmund · Bremen · Leipzig
Hamburg · Berlin · München · Hannover · Nürnberg · Basel (CH) · Wien (A) · Stuttgart · Frankfurt
Rotterdam (NL) · Antwerpen (B) · Kiel · Chemnitz · Bielefeld · Münster · Erfurt · Graz (A) · Köln
Salzburg (A) · Mannheim · Rostock · Düsseldorf

BRILLEN

Gute Aussichten

→ Sie machen nicht nur gute Laune, sondern lenken auch wunderbar von ersten Augenfältchen ab und pushen den Teint: farbenfrohe Gestelle aus Acryl. Entweder Ton in Ton zum Outfit oder als klaren Kontrast einsetzen.

Hummerrot
Toll mit passendem Lippenstift:
um 62 €, Fielmann

Bicolor
Kontrastreiches Rundstück:
um 129 €, Natascha Ochsenknecht

Lemon-Gelb
Ideal für Brünette:
um 39 €, Fielmann



RECYCLING-IDEE

Sneaker aus Bio-Abfall

→ Was bei uns in die Tonne kommt, machen clevere Hersteller zu bequemen und nachhaltigen Sportschuhen. In kleinen Auflagen und als Unisex-Modell. Die kann man dann guten Gewissens tragen ...

► Aus Orangenschale

Reste der Vitaminbomben werden zu Pulver verarbeitet und mit Baumwolle versetzt zu veganem Leder, Kooperation von Saffhersteller Innocent und Start-up VLACE.

Um 195 €, Gr. 36-46,
vlace.de

▼ Mit Reisspreu

Die Sohle kommt aus einer Paella-Reis-Plantage in der Nähe der spanischen Firma, der Rest wird aus Mais, Apfel oder Kaktus hergestellt.

Ab 149 €, Gr. 36-46,
thericesociety.com



BRAUNER LIDSCHATTEN

Süßer Augenblick

→ Lidschatten in satten wie zarten Schokotönen passen immer. Warmen Hauttypen steht Rotbraun oder Braun mit Goldnuancen am besten. Der kühle Typ greift zu Taupe, Schwarz- oder Lilabraun.

Arabesque Eye-shadow Trio, um 14 €



Make up Factory Artist Studio Quad Nr. 27,

um 17 €



MEDIZIN

STARK BEI PSORIASIS

Mindestens zweimal pro Tag aufgetragen regeneriert Alnovat® die Hautbarriere.

Meine Haut in besten Händen

Jucken, Schuppen, Rötung: Schuppenflechte kann unserer sensiblen Hülle sehr zu schaffen machen. Gut, dass die Natur etwas dagegen hat!

Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine unheilbare chronische Hautkrankheit, die mit massiven Symptomen von Kopf bis Fuß einhergehen kann. Die betroffenen Hautareale jucken stark, sind leuchtend rot und mit silbrigweißen Schuppen übersät. Diese Optik macht vor allem betroffenen Frauen oft so zu schaffen, dass sie kaum mehr vor die Tür gehen mögen. Eine große Belastung für Körper und Seele – doch die medizinische Creme Alnovat gibt Hoffnung.

Nachgewiesen Wirksam

Seine Wirksamkeit konnte das zugelassene Medizinprodukt in zahlreichen Studien eindeutig belegen. So bewiesen Klinische Langzeitstudien mit über 1.000 von Psoriasis Betroffenen, dass bereits nach vierwöchiger Anwendung von Alnovat die Belastung durch die Erkrankung deutlich gesenkt wurde. Nach zwölf Wochen berichteten mehr als 80 Prozent eine signifikante Besserung von Rötung, Schuppenbildung und Juckreiz; insgesamt ließen die Symptome bei mehr als 83 Prozent der Proband*innen deutlich nach.

Natürlich verträglich

Alnovat enthält keine kritischen Substanzen wie Cortison oder Duftstoffe; es basiert rein auf natürlichen Pflanzenölen und ist aufgrund seiner hervorragenden Verträglichkeit bestens zur Daueranwendung geeignet.

Rezeptfrei unbeschwert

Auch Psoriatikerin Silke M. kann sich ein Leben ohne Alnovat nicht mehr vorstellen:

„Seit ich die Creme in der Apotheke besorgt habe, ist mein Alltag viel unbeschwerter. Zweimal täglich trage ich Alnovat auf; es zieht schnell ein und duftet nach Marzipan. Am wichtigsten aber ist natürlich, dass sich mein Hautbild spür- und sichtbar verbessert hat. Zuhause kratzen und Trübsal blasen? Diese Zeiten sind dank Alnovat zum Glück vorbei!“

WEITERE INFORMATIONEN

www.alnovat.com



Es gibt viele gute Gründe bei der Behandlung von Psoriasis auf Alnovat zu vertrauen – der natürliche Wirkkomplex ist einer davon.

100g PZN: 15614877

50g PZN: 15614883

30g PZN: 15614908



Tijen Onaran: **Aufschreiben, was gut läuft!**

In „Die Höhle der Löwen“ geht es bei ihr um große Deals, auf der Bühne um Female Empowerment. Doch manchmal, gesteht die 39-Jährige, verlässt auch sie der Mut

BILD der FRAU: Liebe Tijen Onaran, Sie gehen auf Tour. Singen Sie jetzt auch?

Tijen Onaran: (Lacht.) Nein! Ich möchte auf der Bühne meine Geschichte erzählen. Ich merke immer wieder, dass ganz viele Menschen daran interessiert sind. **Ihre Eltern sind aus der Türkei nach Deutschland eingewandert. Sie haben ein Unternehmen aufgebaut, sind Aufsteigerin ...**

... und dabei war das Thema Mut extrem wichtig. Ich hoffe, dass ich viele Menschen inspirieren kann, an sich zu glauben und ihren eigenen Weg zu gehen.

Was steht dem oft im Weg? Viele fragen sich vor allem beruflich immer wieder: Soll ich ins kalte Wasser springen oder nicht? Manchmal geht es auch um private Fragen: Will ich raus aus der Partnerschaft, die mir nicht guttut? Was entgegne ich auf einen blöden Spruch auf dem Familienfest? Mut braucht es in so vielen Momenten.

Welche Rolle spielt die Angst vorm Scheitern? Eine große! Ich kenne das ja selbst auch.

Tatsächlich? Vermutlich sieht es von außen so aus, dass vieles bei mir funktioniert. Aber viele Dinge traue ich mir zunächst auch nicht zu.

Jeder Vortrag, den ich halte, ist eine Überwindung.

Wie gehen Sie mit diesem Gefühl um?

Ich führe ein Erfolgstagebuch. Einmal in der Woche schreibe ich auf, was gut läuft. Manchmal steht da einfach nur drin, dass ich die Woche überstanden habe. Oder dass ich es geschafft habe, Zeit für mich zu haben. Das kennen ja viele Frauen: Me-Time bleibt auf der Strecke.

Was hilft Ihnen noch?

Ich habe einen kleinen Kreis an Leuten, die mich schon lange begleiten. Die bekommen fleißig Sprachnachrichten von mir, manchmal in Podcastlänge. Zum Glück gibt es die doppelte Abhörgeschwindigkeit (lacht). Es ist wichtig, Menschen um sich zu haben, an die man sich

wenden kann, wenn man reden möchte. Menschen, die einen akzeptieren, wie man ist. Die aber auch ehrlich sind und Kritik äußern. **Wann waren Sie zuletzt so richtig mutig?**

Vor Kurzem im Urlaub mit einer Freundin in Südtirol. Sie liebt Wandern, aber ich habe Höhenangst. Sie sagte, alles sei ganz flach. Aber plötzlich standen wir vor einer Seilbahn, und sie sagte, wir fahren nun auf den Berg hinauf, die Aussicht von dort ist super.

Aber Ihnen schlackerten die Beine?

Und wie! Ich fing an zu zittern und zu schwitzen. Sie hat meine Hand gehalten, dann habe ich mich getraut! Meine Freundin war in diesem Moment meine Mutmacherin.

HELLA HOOFDMANN

ZUR PERSON

GEBURTSTAG: 25. März 1985 (Widder) in Karlsruhe.

KARRIERE: Kandidatur Landtag Baden-Württemberg 2006. FDP-Wahlkampfleiterin Bundestagswahl 2009.

Gründung des Netzwerks „Global Digital Women“ 2018. Investorin bei „Die Höhle der Löwen“ (2023-2024)

PRIVAT: Seit 2016 Ehe mit Marco Duller-Onaran (41), Trennung im Sommer 2024.

▶ TOUR-TIPP:

„Die Mut Live-Tour“, 25.11. bis 12.12., Infos unter www.tijen-onaran.de



Weiß, wie man sich selbst stärkt: Tijen Onaran

Die Wiener „Tatort“-Kommissarin spielt in ihrem neuen Film eine Frau, die früher ein Mann war. Absolut sehenswert

BILD der FRAU: Liebe Adele Neuhauser, Sie sind jetzt als Josefa, die früher Josef hieß und als junger Mann die Heimat verlassen musste, im TV zu sehen. Wie hat sich das angefühlt?

Adele Neuhauser: Ich bin sehr glücklich, dass ich diese Rolle spielen durfte. Josefa ist eine trans* Frau, die schon immer wusste, dass sie eine Frau ist. Ich habe mich intensiv darauf vorbereitet, Gespräche mit Betroffenen geführt, Dokumentationen angeschaut und Literatur dazu gelesen. Ich wollte sehr sensibel mit dieser Figur umgehen.

Das ist gelungen. Josefa stößt nach ihrer Rückkehr in die alte Heimat auf Vorurteile und Ablehnung. Was hat das in Ihnen ausgelöst?

Das „Anderssein“ liegt meist in der Betrachtung der Gesellschaft. Alles, was vordergründig nicht „normal“ ist, löst Verunsicherung und oft Aggressionen aus. Jedoch wird dabei nicht bedacht, dass ein Mensch immer ein Mensch bleibt. Wir haben nicht das Recht, andere zu beurteilen. Wie wichtig ist denn das Geschlecht eines Menschen?

Josefa muss sich im Film schonungslos ihrer Vergangenheit stellen.

Das ist die Grundaussage von „Ungeschminkt“. Wir können unserer Geschichte nie entfliehen, wir müssen uns ihr stellen, um Verletzungen, die wir erlitten und auch anderen

Adele Neuhauser: Am Ende zählt immer die Ehrlichkeit



Zu Sohn Julian hat die Schauspielerinnen ein inniges Verhältnis

zugefügt haben, zu überwinden und so ein glückliches Miteinander zu ermöglichen. Am Ende müssen wir immer ehrlich sein, zu uns und zu anderen.

Wünschen Sie sich mehr Toleranz in unserer Gesellschaft?

Unbedingt. Ich wünsche mir einen respektvollen Umgang miteinander und eine liebevolle Neugier auf die Qualitäten des Gegenübers.

Was halten Sie persönlich vom Gendern?

Ich finde es sehr wichtig. Weil wir so eine veränderte Sichtweise üben müssen, um zu einem selbstverständlichen Umgang zu finden.

Am Ende gibt es sogar ein Happy End. Mögen Sie es, wenn Geschichten gut enden?

Ja, ich liebe besondere Happy Ends, wo wir aus einer Geschichte gelernt haben und zufrieden darüber reflektieren können.

ERIKA KRÜGER



Adele Neuhauser (65) geht neugierig durchs Leben



TV-TIPP:

Als Josefa erblickt Adele Neuhauser im Spiegel ihr jüngeres Ich, Josef (gespielt von Riccardo Campione): „**Ungeschminkt**“, am 13.11., 20.15 Uhr, im Ersten und danach in der ARD-Mediathek.

ZUR PERSON

GEBURTSTAG: 17. Januar 1959 (Steinbock) in Athen (Griechenland).

KARRIERE: u. a. 2004–2016 ORF-Serie „Vier Frauen und ein Todesfall“, seit 2011 Wiener „Tatort“.

PRIVAT: Aus der geschiedenen Ehe mit Schauspieler und Regisseur Zoltan Paul († 2022) stammt Sohn Julian (37). Enkel: Anouk (6) und Bela (2).

BILD der FRAU bei den Berliner Bärchen

„So was Süßes!“

Alle wollen die Panda-Zwillinge sehen

Schon zum zweiten Mal wurden im Zoo Berlin Panda-Zwillinge geboren. Jeweils eines der Jungen ist jetzt täglich in einem Schaukasten zu bewundern – für insgesamt eine Stunde. Dafür stehen viele Leute gern Schlange



Auch Chefreporterin Claudia Kirschner warf einen kurzen Blick auf das Panda-Kind

Bei Redaktionsschluss noch namenlos: eines der kleinen Panda-Mädchen

Besuchsstunde bei den Pandas:
Geduldig stehen die Leute an



Unter Aufsicht: Bei der
Besichtigung eines der
Panda-Mädchen herrscht
stets großer Andrang



In freier
Wildbahn in
Chinas Bergen leben
nur noch etwa
1900 Große Pandas.

Quelle:
WWF Deutschland

Punkt 13.30 Uhr geht es los. Dann kommt Panda-Pflegerin Ann-Katrin Hübner mit einem schwarz-weißen Flauschknäuel im Arm ins Gehege. Wie ein Menschenbaby legt sie das zwei Monate alte Panda-Mädchen in ein Bettchen auf den Bauch. Drunter eine Kuscheldecke. Die Kleine hebt ab und zu das Köpfchen, versucht ein wenig zu robben.

Von den hochgehaltenen Handykameras kriegt das Panda-Kind nichts mit – die verzückten Besucherinnen und Besucher stehen hinter einer Panzerglaswand. Hier dürfen sie für ein, zwei Minuten einen kurzen Blick auf das Jungtier erhaschen, dann kommt die nächste Besuchergruppe.

„Ich hätte es am liebsten mitgenommen, so was Süßes!“, schwärmt Jana Riebort (37) aus Usedom, die mit ihrer Familie Urlaub in der Hauptstadt macht. Auch die Hobby-Fotografen Charlene (33), Chris (46) und Manfred (65) sind hin und weg, zeigen ihre Schnappschüsse: „Es hat sich voll gelohnt!“

Panda-Hype im Berliner Zoo. Dort brachte Weibchen „Meng Meng“ am 22. August nach künstlicher Befruchtung Zwillingmädchen zur Welt. Wie schon beim ersten Wurf 2019 – damals waren es männliche Zwillinge – ist „Jiao Qing“ der

Papa. Das Elternpaar lebt hier seit 2017.

Deutschlandweit werden die seltenen Bambusbären nur in Berlin gehalten. Und die bisher namenlosen Babys sorgen zur Besuchsstunde für eine bis zu 200 Meter lange Warteschlange.

Die Tiere sind eine Leihgabe aus China

„Es ist immer nur ein Jungtier zu sehen, während das andere bei der Mutter bleibt“, erklärt Zoo-Sprecherin Hanja Runge. „Wir lassen immer nur 25 Personen vor, sie bekommen eine Einweisung, damit sie leise sind und nicht mit Blitzlicht fotografieren.“

Extra-Eintritt zahlt man nur für die Luxus-Besuchervariante – hier aber ordentlich: Die „XXL-Panda-Tour“ mit „Blick hinter die Kulissen“ für maximal fünf Teilnehmer kostet 460 Euro!

Aktuell sind alle Termine ausgebucht.

Die Pandabären sind eine Leihgabe Chinas und der Zuchterfolg für den Berliner Zoo wichtig. Er sei entscheidend, um „die genetische Vielfalt der Populationen zu erhalten und die Tiere vor dem Aussterben zu bewahren“, erklärt jedenfalls Dr. Florian Sicks. Der Biologe und Panda-Kurator weiter: „Außerdem sind Große Pandas hervorragende Botschafter. Sie geben uns die Chance, über gefährdete Arten und deren Lebensräume aufzuklären. Wir wollen unsere Gäste für Naturschutz begeistern.“

Klappt das? Immer mehr Besucher reihen sich in die Panda-Schlange ein. „Klar sind Tiere in freier Natur schöner“, findet Mama Marta (35), gebürtige Ukrainerin. „Aber dieser Zoo ist doch toll – und Pandas können wir nun mal nur hier in Deutschland sehen.“

CLAUDIA KIRSCHNER

In der
Natur werden
Pandas etwa
20 Jahre alt.

Quelle:
Pro Wildlife



Bären-Fans:
Marta (l.) und
Olesya mit den
Kindern (v. l.)
Tadei, Nicole,
Anna-Maria
und Tereza

„Bitte keine weiteren Panda-Importe“



Laura Zodrow
von der Tier-
und Artenschutz-
organisation
„Pro Wildlife“

Verstehen Sie nicht, dass Zoobesucher sich an den Babys erfreuen?

Doch, natürlich. Sie konnten vor ihrer Geburt ja sogar schon Ultraschallbilder im Netz bestaunen. Ich will den Familien auch gar nicht den Spaß verderben.

Klingt nach einem Aber ...

Aus unserer Sicht dient die Haltung dieser Tiere vor allem dem Profit des Zoos sowie Chinas Panda-Diplomatie: Die Volksrepublik pflegt so wirtschaftliche, politische Kontakte. Mit Artenschutz hat das nichts zu tun.

Erklären Sie das mal genauer!

Der Zoo zahlt für die Tiere jährlich rund eine Million Euro an Leihgebühren. Das holt er durch Eintrittsgelder, Exklusiv-Besichtigungen und Vermarktung wieder rein. Die Nachzuchten bleiben Eigentum Chinas. Die 2019 in Berlin geborenen Bären sind wieder dort.

Und werden ausgewildert?

Kaum. 2023 lebten 728 Pandas weltweit in Gefangenschaft, nur zwölf Tiere wurden in den letzten 20 Jahren ausgewildert.

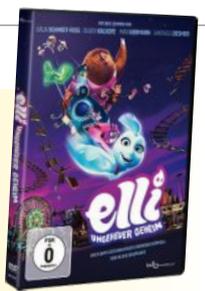
Was fordern Sie?

Keine weiteren Panda-Importe nach Deutschland! Keine künstliche Nachzucht.

2 x Film-Spaß zu gewinnen



Gemütlich abhängen: Auf dem H.O.C.K.-Lounge-Sessel können Sie die DVD „Elli – Ungeheuer geheim“ entspannt genießen



unvollständige Statue	Identitätszeichen (Tier)	bußfertig	Fressorgan bei Vögeln	ein Loch herstellen	kurzes, grelles Aufleuchten	Handmähgerät	feines Wollgewebe (frz.)	Krankheitserreger	Explosionsgeräusch	französisch: Insel	Maler der „Mona Lisa“ (da ...) †
				alle zwei				von geringer Größe			
kurz und stoßweise atmen						längliche Vertiefung				ausspannen (sich ...)	aufmachen
Rhein-Zufluss bei Duisburg				eine Weltreligion	1			exklusives Fest		ital. Autor von „Der Name der Rose“ †	
Eisenerz (franz.)			9			Ausruf des Ekels	Glanz, Ruhm			3	
				Kohleprodukt	Fußhebel				Fragewort		Erfrischungsgetränk (Kurzw.)
polnische Stadt am Bober (dt. Name)	Aufforderung, etwas zu nehmen		bergmännisch: Tiefe				Wortschatz	ein Raubtier eine Süddeutsche			
Massage-technik				Marinade zum Pökeln	Salbengrundlage						
			Wasser-vogel	Strand bei Venedig			Hautpflege-mittel, Salbe			6	
Leine	süd-afrik. Binnenstaat	weibl. Witzfigur: Klein ...		letzter Tag des Monats	weibliches Rind			5	frz.: nein		
			8	Teil des Mittelmeers	mittelamerik. Inselstaat			44. US-Präsident (Barack)			
Gründer des Türkischen Reiches	Hafen auf Fehmarn	Rüge, Verweis Zweiergruppe				Riesenschlange					
Klein-krafttrad				schlangenförmiger Fisch	Vogel (Symbol des Friedens)						
Büstenhalter (franz. Kurzw.)			türk. Anis-branntwein			Enzym zur Käseherstellung		7			
europ. Staat (Landes-sprache)	2			Stadt in Florida							
Nebenfluss d. Rheins			folglich, mithin		4	ugs.: heran					

Auflösung Heft 44 – S. 30
Lösung: Hallenbad

■	L	■	Z	■	N	■	M	■	■							
N	A	S	H	I	■	A	U	S	B	R	E	I	T	U	N	G
F	A	E	N	G	E	R	■	E	S	T	A	G	E	R	■	■
G	R	U	N	D	■	S	■	K	R	I	T	Z	E	L	E	I
■	I	■	G	■	B	E	L	A	G	■	B	T	E	I	N	■
■	K	I	S	H	O	N	■	K	■	L	A	U	E	R	N	■
K	A	L	T	■	A	A	R	A	■	U	P	I	L	A	■	■
■	I	■	L	■	I	M	B	O	■	U	P	I	L	A	■	■
■	N	A	U	E	■	D	R	A	I	N	A	G	E	■	■	■
G	A	S	■	I	■	A	N	D	R	A	N	G	■	S	E	M
■	C	A	B	S	■	D	E	E	R	■	■	■	■	■	■	■
■	H	A	L	■	D	E	I	D	E	R	■	■	■	■	■	■
■	N	B	■	Z	■	I	S	T	E	R	N	E	■	■	■	■
■	B	A	D	E	■	S	E	E	■	W	R	O	N	G	■	■
■	M	U	R	■	I	N	K	A	■	H	E	I	■	■	■	■
■	E	R	S	A	T	Z	■	S	O	N	N	E	■	■	■	■

Gewinner Heft 42– S. 30
Je 1 Kinderspaß-Set gewinnt:

R. Kopitz, 38536 Meinersen
S. Walter, 68647 Biblis
Weitere Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Lösung: INFOBRIEF

Das ist Ihr Preis

Das kleine Gespenst Elli, findet bei einer spannenden Rettungsaktion, um ihren Onkel wiederzufinden, nicht nur neue Monster-Freunde, sondern wächst über sich selbst hinaus. Für einen gemütlichen Fernseh-abend zu Hause werden zwei Zola Indoor Lounge Sessel mit dem jeweils passenden Zola Indoor Hocker Fußteil und einer DVD verlost. H.O.C.K. stellt mit Leidenschaft, nachhaltigen Materialien und liebevoller

H.O.C.K. Handarbeit hochwertige Sitzgelegenheiten her.
www.hock-dich-hin.de www.hock-dich-hin.de

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

SO SPIELEN SIE MIT

→ **Per Telefon:** Nennen Sie uns die Lösung unter: **01378/90 45 50** (0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer)

→ **Per SMS:** Senden Sie eine SMS mit folgendem Text: **WOCHE**, Lösungswort, Name, Anschrift an die **Kurzwahl 40400** (0,50 €/SMS) Beispiel: WOCHE, Musterwort, Petra Mustermann, Musterring 12, 12345 Musterhausen. Sie können auch eine Postkarte an folgende Adresse schicken: BILD der FRAU, Kennwort: Super-Preisrätsel 46, 20607 Hamburg
Teilnahmeschluss ist am 14.11.2024



Teilnahmebedingungen

Teilnahme nur aus Deutschland möglich. Mitmachen dürfen nur Teilnehmer ab 18 Jahren. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA und der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funkemedien.de/de/datenschutzinformation oder der kostenfreien Rufnummer 0800/804 33 33.

Krümelmonster kassiert Knöllchen

... und zwei weitere skurrile Fotos aus dem Blitzer

ED R DIR h min s DAY CODE FOTO ID
5km/h 2 v 15:25:31 13.02.2019 BOCHOLT 006 0286

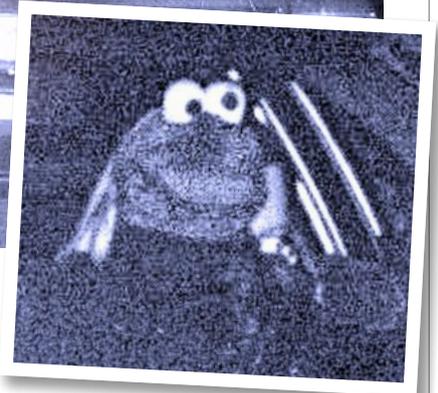


Turbo-Taube

➔ Eigentlich waren nur 30 Stundenkilometer erlaubt. Das war der Taube in Bocholt (NRW) völlig egal: 45 Stundenkilometer schnell flog sie vors Radargerät und schnell weiter. Ihr Glück, denn eigentlich kostet das Geschwindigkeitsplus 50 Euro Bußgeld.

Galopp im Feierabendverkehr

➔ Auf einer Kreuzung in Meppen (Niedersachsen) ist ein ausgebüxtes Pferd direkt in die Polizeikamera galoppiert. Zu schnell war es aber nicht: Geblitzt werden sollte das Auto hinter ihm, das bei Rot über die Ampel gefahren ist ...



Keks-Alarm auf der A45

➔ Da staunten die Polizisten nicht schlecht: In Richtung Hagen (NRW) wurde vor ein paar Tagen das Krümelmonster geblitzt - es war elf Stundenkilometer zu schnell unterwegs. 40 Euro Bußgeld kostet das dem Halter des Wagens. Ob der auch gefahren ist? Wegen der Kostümierung unklar, aber das Knöllchen wurde mittlerweile bezahlt.

Dr. Daniela Mielchen,
Fachanwältin für Verkehrsrecht und Mitglied beim

Deutschen Anwaltverein: Im Straßenverkehr darf man sich nicht verummummen. Ist das Gesicht so verhüllt oder verdeckt, dass der Fahrer nicht zu erkennen ist, droht ein Bußgeld von 60 Euro. Kostüme sind nur dann erlaubt, wenn sie nicht die Sicht oder das Gehör des Autofahrers behindern. Ansonsten werden zwischen zehn und 35 Euro fällig.



Selbstbestimmt leben. Mit der Sicherheit, dass im Notfall immer jemand da ist. Der Vitakt Hausnotruf ist nicht nur ein Knopf, sondern ein richtig gutes Gefühl.

Kostenlose Beratung:
0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



Infomaterial
anfordern

Vitakt. Füreinander da.

„Wohlfühlen beginnt mit Sicherheit.“

Maria-Luise Margzin

Zu Hause auf Madagaskar Ausgewandert in den Dschungel



Die Aachener Lehrerin Maria (40) lebt mit ihrer Familie mitten im Regenwald. Hin kommt man da nur per Boot. Vorbei an paradisischen Stränden mit Walgesang und Lemuren im Garten

Sanft schaukelnd liegt Maria Bester in einer Hängematte am weißen Puderzuckerstrand. In der Ferne sind quakende Frösche und kreischende Lemuren zu hören. Plötzlich erhebt sich ein 18 Meter langer Buckelwal aus dem Wasser und donnert zurück ins Meer. „Manchmal erscheint mir diese magische, unberührte

Natur immer noch wie ein unwirklicher Traum“, sagt Maria. Aber dieses Paradies ist ihr Zuhause! Aufgewachsen ist die studierte Lehrerin mitten in Aachen. Doch eine Abenteuerreise veränderte ihr Leben: „Ich bin damals mit einem alten Mercedes-Eiswagen über 33 000 Kilometer quer durch Afrika gefahren!“ Sie bereist 23 Länder, durchquert Wüsten, Steppen, Dschungel, lernt Menschen, Tiere und Landschaften kennen. „Nach einem Jahr sollte Schluss sein“, sagt sie.

Doch zwei Wochen vor ihrer Rückreise lernt sie im März 2010 den Südafrikaner Pierre (heute 57) kennen. „Wir haben uns bei langen Spaziergängen ver-

liebt.“ Gemeinsam fliegen sie nach Madagaskar, wo er im UNESCO-geschützten Regenwald eine Lodge aufgebaut hat. „Seine Leidenschaft, die Abenteuerfreude und sein Tatendrang – alles fand ich faszinierend!“

Weil ein neuer Job in Deutschland auf sie wartet, fliegt Maria trotzdem

**Vier Tage
Fußmarsch
von Nachbarn
entfernt**

zurück. „Doch dann stand Pierre plötzlich vor meiner Tür und hat richtig um mich gekämpft!“ Im

September 2010 packt sie ihre Koffer und wandert aus, zwei Monate später heiraten die beiden. Tochter Salma (11) und Sohn Charlie (8) machen das Glück perfekt.

Und wie lebt es sich seit 14 Jahren im größten und dichtesten Urwald der afri-

kanischen Insel? „Hier gibt es keine Autos oder Läden – uns erreicht man nur mit dem Boot oder über einen viertägigen Fußmarsch über Trampelpfade“, lacht Maria, „da ist man auf sich selbst gestellt und lernt jeden Tag Neues!“

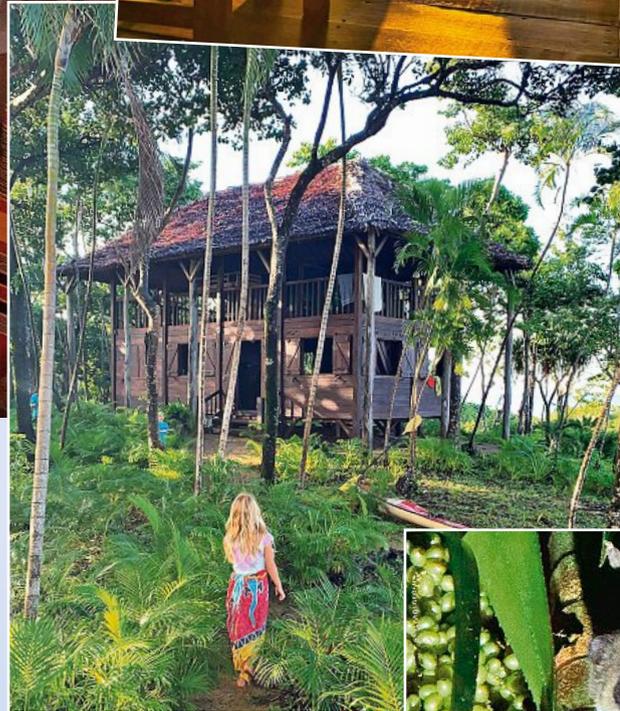
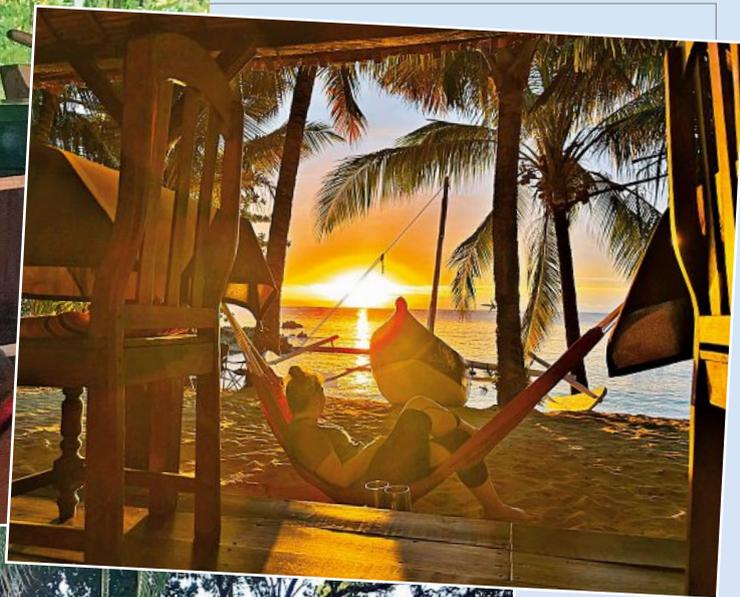
Strom und Trinkwasser erzeugt die „Masoala Forest Lodge“, die Pierre und Maria gehört und jährlich rund 300 Öko-Touristen in sieben Bungalows Dschun-



Familienglück!
Charlie, Maria,
Salma und Pierre
(v. l.) genießen
die Zeit zu viert

Palmen und Puderzuckersand: Marias Zuhause ist nur per Boot erreichbar – dafür traumhaft schön





Die Seele baumeln lassen ... Das klappt in diesem Hängemattenplatz mit Aussicht (o.) und beim Spazieren gehen über die Anlage (l.) am Cap Masoala hervorragend



So niedlich: Zwergmakis sind eine von über 100 Lemuren-Arten auf Madagaskar

gel-Auszeiten bietet, selbst. „Und wir haben ein riesiges Team aus 51 lokalen Mitarbeitenden – unsere madagassische Großfamilie!“ Fische, Tropenfrüchte und lokalen Reis vom Markt einkaufen, Gäste aus der Hauptstadt abholen, Mahlzeiten zubereiten, Kayaktouren, Dschungeltrekkings oder Schnorchelausflüge organisieren – das alles gehört dazu.

Barfuß zur Schule unterm Mango-Baum

Auf Schritt und Tritt kann man Chamäleons, die buntesten Vögel, Lemuren-Arten und die kleinen stacheligen Tenreks bestaunen. Im

Wasser leben neben riesigen Buckelwalen, die zwischen Juni und September in der Bucht kalben, auch Meeresschildkröten und Korallen. „Das genießen auch unsere Kinder sehr“, schwärmt Maria, „sie konnten schnorcheln, bevor sie richtig schwimmen lernten!“ Die beiden sprechen Englisch, Malagassi und Deutsch. Maria und Pierre eröffneten 2017 einen Vorschul-Kindergarten auf der Halbinsel. Für ihre beiden Kleinen ging es barfuß durch den Wald zum Unterricht unter

einem Mango-Baum am Strand.

Mittlerweile besuchen die beiden aber eine Schule in Kapstadt. Maria pendelt mit den beiden zwischen der Tafelberg-Metropole und Masoala. „Hier haben sie mehr Kontakt zu Gleichaltrigen und werden in der Schule mehr gefordert.“

Was sie manchmal aus Deutschland vermisst? „Ein gutes Körnerbrot mit Käse“, lacht sie. Auf regelmäßigen Heimatbesuchen stillt sie diese Sehnsüchte – „die Kinder freuen sich dann besonders auf Streuselbrötchen!“ Aber ihr Familienleben im Dschungel möchte sie nicht mehr missen: „In dieser reinen Natur, mit den so herzlichen Madagassen, ist unser Zuhause wirklich traumhaft schön!“

Ihre Mutmach-Botschaft an alle: „Wir leben nur einmal und machen uns zu viele Sorgen! Der größte Schritt ist das Losgehen – danach wird man jeden Tag selbstsicherer, mutiger und weiß irgendwann: Ich kann alles schaffen!“

SIRA HUWILER-FLAMM

INFOS: www.masoalaforestlodge.com

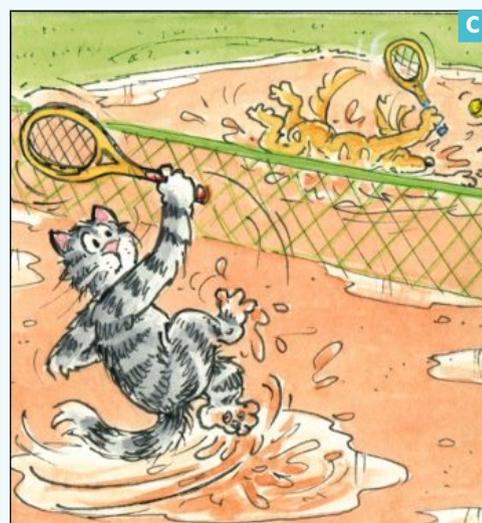
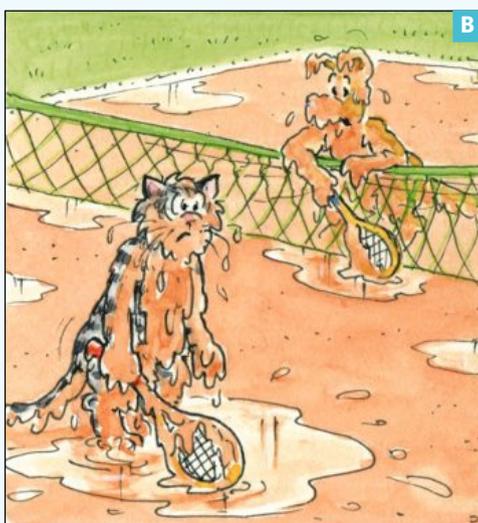
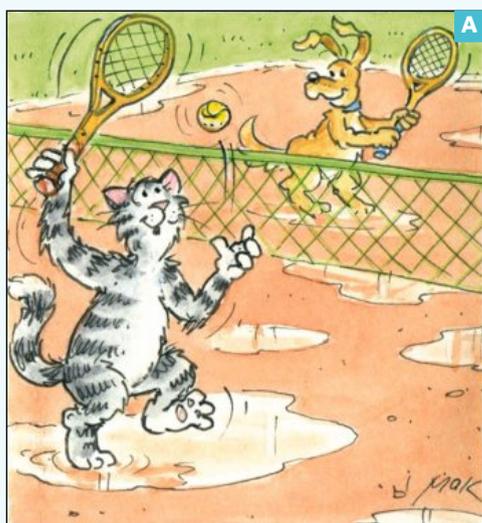


Marias Großfamilie: Von Einheimischen hat sie nach und nach den Malagassi-Dialekt gelernt

Fotos: Masoala Forest Lodge (4), Jessie Jordan, Owen Kohn

Tierischer Rätselspaß

Bei diesem Spiel von BILD der FRAU helfen Ihnen der clevere Hund und die putzige Katze dabei, die Lösungen herauszufinden



Jedes der drei Bilder hat einen Buchstaben (A, B und C). Bringen Sie die drei Bilder in eine logische Reihenfolge – so, wie die Geschichte ablaufen kann. Beantworten Sie die jeweiligen Fragen, daraus ergibt sich das Lösungswort. Viel Spaß!

2. Was ist eigentlich zu nass zum Spielen?

T 4 N S 7 T

Deshalb sind beide schon bald ...

8 S 1 E 2 T C

Und sind anschließend voller ...

9 T 6 C & 5 R C

3. Wie lautet diese Lösung?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 (M)

SO FINDEN SIE DIE LÖSUNG:

1. Wie ist die richtige Reihenfolge?

3

DIE LÖSUNG FÜR HEFT 45 IST:

1. ACB; 2. überwintern, Laubansammlung, Flohbesuch; 3. Wohnungssuche

Bild der FRAU Impressum

WIR SIND FÜR SIE DA

Fragen zu den Beiträgen im Heft?

Andrea Wist und ihr Leserservice-Team helfen Ihnen gern. Rufen Sie an: Freitag, Montag oder Dienstag in der Zeit von 14 bis 16 Uhr:

040/55 44-726 40

oder schreiben Sie uns:
BILD der FRAU
Leserservice
20445 Hamburg
Mail: service@bildderfrau.de

ABONNENTEN-SERVICE

Brieffach 3760, 20445 Hamburg
Telefon: 040/231887-120

Abo Online-Service:

Adressänderungen,
Lieferprobleme, Kontoänderungen
oder Reklamationen:
www.bildderfrau.de/aboservice
Bestellungen:
www.bildderfrau.de/abo
Fragen:
bildderfrau-abo@funkemedien.de

Verlag: FUNKE Life GmbH

Postanschrift: Großer Burstah 18-32, 20445 Hamburg

Internet: www.bildderfrau.de

Chefredakteurin Sandra Immoor (V.i.S.d.P.)

Stellvertretende Chefredakteurinnen

Tanya Munsche, Imme Schröder

Creative Director Hermann Deck

Art Director Stefan Welp

Geschäftsführende Redakteurin Kerstin Bode

Chef vom Dienst Marco Leipold

Chefreporterin Claudia Kirschner

Ressortleitung Aktuelles: Alexandra Kemna,
Food: Nadine Siebert, Foto: Dennis Handwerk,
Magazine: Beate Venegas Inarra, Mode:
Kathrin Wiese, Kosmetik: Susanne Rückstein,
Unterhaltung: Wibke Thiedemann

Redaktion Ulrike Frankenberg,
Ann-Kathrin Hartmann, Jana Henschel,
Cécile Hoeborn, Hella Hoofdman,
Monika Kaußen, Iris Koch, Erika Krüger,
Julia Rebstock, Bettina Schönfelder,
Kathrin Schumacher

Fotoredaktion Kristina Fierro Abella,
Christian Gehrke, Katja Wiechmann

EAT CLUB Jessica Brendel

Produktion Antje Bauer

Schlussredaktion Lektornet GmbH

Redaktionsmanagement Beate Kraus

Sekretariat Hilla Terbrack, Andrea Wist

Geschäftsanschrift

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe.

Geschäftsführung Jesper Doub, Simone Kasik,
Christoph Rüh, Stefan Schweser, Janina Süß

Project Coordinator Larissa Vogelsang

Anzeigen

BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
brand-community-network.de

Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz
Verantwortlich für den Anzeigenanteil:
Martin Sieben

Gesamtvertriebsleitung Zeitschriften
Andreas Klinkmann

Vertrieb (Einzelverkauf)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb GmbH
& Co. KG, Ohmstr. 1, 85716 Unterschleißheim

Druck Burda Druck GmbH

Hauptstraße 130, 77652 Offenburg

Hersteller-Adressen

MODE Bijou Brigitte, Tel. 040/606090; **Bobbies** ü. AWAKE Communications GmbH, Tel. 040/74396078; **bonprix** ü. We love PR, Tel. 040/368803661; **camel active** ü. Masali GmbH, Tel. 030/232579411; **Claris** ü. HSE Home Shopping Europe GmbH, Tel. 0800/2988888; **Deichmann** ü. We love PR, Tel. 089/2555554-0; **Ernsting's family**, Tel. 02546/772100; **Gina Benotti** ü. Ernsting's family, Tel. 02546/772100; **HSE Home Shopping Europe GmbH**, Tel. 0800/2988888; **Jonas Nielsen** ü. Ernsting's family, Tel. 02546/772100; **JustWin** ü. Anja Sziele PR, Tel. 089/2030032-60; **Konplott/Miranda Konstantinidou**, Tel. 030/60982-1902; **lululemon** ü. Edelman, Tel. 0221/82828158; **Molly Bracken** ü. public images, Tel. 02154/4939-0; **Natascha Ochsenknecht** ü. Anja Sziele PR, Tel. 089/2030032-60; **nur die**, Tel. 0800/687343835; **Otto (GmbH & Co. KG)/Lascana**, Tel. 0800/6004030; **Peter Hahn**, Tel. 0800/7444-555; **Pilgrim** ü. on time PR GmbH, Tel. 030/61627300; **Raffaello Rossi by Schera**, Tel. 066022/5089-111; **The Rice Society** ü. Wilk PR, Tel. 0179/7571522; **Topolino** ü. Ernsting's family, Tel. 02546/9899998; **Van Vaan** ü. Ernsting's family, Tel. 02546/772100; **Vanzetti** ü. Anja Sziele PR, Tel. 089/203003260; **V by Vera Mont** ü. Vera Mont, Tel. 06224/900-0; **Vlacc**, Tel. 0173/8540439; **BEAUTY Alcina**, Tel. 0521/8808482; **Arabesque** ü. Dr. Grandel, Tel. 0821/32020; **CD** über Lornamead GmbH, Tel. 040/8888590; **Fenty Beauty** ü. Sephora, Tel. 0800/7374672; **La Biosthétique**, Tel. 07231/456-197; **Lanolips** ü. Gossip+ PR, Tel. 0211/78176240; **lavera** ü. Laverana GmbH & Co. KG, Tel. 0511/67541200; **L'Occitane**, Tel. 0211/15977917;

Make up Factory ü. ICB GmbH, Tel. 08131/39005; **Queen of Green** ü. von Schöning PR, Tel. 040/41622457; **Simihaze Beauty** ü. Niche Beauty, Tel. 040/607 72580; **Tesori d'Oriente** ü. Lili Lorenz PR, Tel. 040/39909044; **The Beauty Mask Company** ü. Lili Lorenz PR, Tel. 040/39909044; **Wella Deluxe** ü. RPM, Tel. 030/40006610; **Wella Professionals** ü. RPM, Tel. 030/40006600; **YBPN**, Tel. 0521/3298700.

S. 14



Einige Rezepte in dieser Ausgabe wurden uns von den Herstellern zur Verfügung gestellt. Die Redaktion weist darauf hin, dass nicht alle genannten Produkte getestet wurden und natürlich auch entsprechende Produkte anderer Hersteller verwendet werden können.

BILD der FRAU (USPS no 6400) is published weekly by Funke Life GmbH. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to Bild Der Frau, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

BILD der FRAU erscheint wöchentlich. BILD der FRAU kostet im Einzelhandel 1,80 € (inkl. gesetzl. MwSt.). Bei Lieferung ins Haus zuzüglich ortsüblicher Zustellgebühr. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. Das Papier von BILD der FRAU ist altpapierhaltig, umweltfreundlich und recyclingfähig. Zu seiner Herstellung wurde ausschließlich chlorfrei gebleichter Zellstoff verwendet. BILD der FRAU ist eine eingetragene Marke der Axel Springer SE. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung. ISSN 0949-6874; Printed in Germany



Für die Woche mit zunehmendem Halbmond vom 8. bis 14. November

Hier erfahren Sie, was die Sterne für Sie bereithalten – an Chancen, Terminen und Herausforderungen. Und für jedes einzelne Sternzeichen gibt es noch einen Extra-Tipp – damit die Woche ein Erfolg wird

JETZT HERUNTERLADEN:
Die BILD der FRAU-Astro-App



Sie wünschen sich Ihr Tageshoroskop gratis auf Ihr Smartphone? Kein Problem, gibt es für Android und Apple

Weitere Horoskope unter www.bilderfrau.de/horoskop



21.3. – 20.4.

WIDDER

→Tendenz Diese Woche können Sie sich auf aufregende familiäre Nachrichten freuen. Beruflich ist es an der Zeit, Ihre Pläne mutig umzusetzen (bes. 3. Dek. – 11. bis 20.4.). Die herbstlichen Temperaturen sind ideal, um sich sportlich zu betätigen und Ihre Gesundheit zu fördern. →Termine 8./9.: Besondere Momente mit der Familie teilen. 10./11.: Berufliche Projekte vorantreiben. 12./13.: Sport im Freien genießen. 14.: Mond Quadrat Mars kann Sie heute zu einem Streit mit dem Partner treiben, wenn Sie es zulassen. →Tipp Lassen Sie sich vom Familienglück inspirieren und schöpfen Sie daraus Kraft.



21.4. – 20.5.

STIER

→Tendenz Liebe und Romantik erfüllen die nächsten Tage Ihr Leben. Berufliche Hürden überwinden Sie mit Ihrer positiven Einstellung leicht (bes. 1. Dek. – 21. bis 30.4.). Genießen Sie die wunderbar ruhigen Herbsttage, um Ihre Energiereserven aufzufüllen. →Termine 8./9.: Herzensangelegenheiten pflegen. 10./11.: Beruflichen Herausforderungen positiv begegnen. 12./13.: Draußen aktiv sein und frische Luft schnappen. 14.: Der Stier-Mond treibt Sie dazu, zu klammern. Lassen Sie los, Ihnen wird nichts passieren. →Tipp Nutzen Sie die Liebe als Antriebskraft für den Alltag.



21.5. – 21.6.

ZWILLINGE

→Tendenz Der Herbst bringt frischen Wind in Ihre Familie und sorgt für harmonische Augenblicke (bes. 1. Dek. – 21. bis 31.5.). Im Beruf ist Teamarbeit der Schlüssel zum Erfolg. Achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen. →Termine 8./9.: Familienaktivitäten für den Winter planen. 10./11.: Berufliche Zusammenarbeit ausbauen. 12./13.: Unbedingt Zeit für Selbstfürsorge einplanen. 14.: Kreative Ideen umsetzen, bevor Sie verloren gehen. Mond Sextil Jupiter ist an Ihrer Seite. →Tipp Die Harmonie in der Familie wirkt sich positiv auf alle Lebensbereiche aus.



22.6. – 22.7.

KREBS

→Tendenz Ihre Woche steht im Zeichen beruflicher Erfolge. Haben Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten (bes. 2. Dek. – 2. bis 12.7.). Liebe und Leidenschaft blühen auf und sorgen für intensive Momente. →Termine 8./9.: Erfolg im Beruf genießen. Sie haben es sich redlich verdient! 10./11.: Romantische Abende planen. Tun Ihnen beiden gut! Sonne Trigon Mond sorgt für Harmonie. 12./13.: Nutzen Sie das herbstliche Ambiente, um neue Hobbys auszuprobieren. 14.: Belebend: Jetzt Pläne für die Zukunft schmieden. →Tipp Glauben Sie an sich selbst. Das bringt Ihnen Sicherheit und Erfolg.



23.7. – 23.8.

LÖWE

→Tendenz Eine besondere Nachricht von einem Familienmitglied könnte Ihre Woche auf den Kopf stellen – und zwar positiv (bes. 2. Dek. – 3. bis 12.8.). Beruflich ist es an der Zeit, Ihre Ziele neu zu definieren. Die kühlen Tage laden dazu ein, Ihre Gesundheit durch mehr Bewegung zu pflegen. →Termine 8./9.: Familientreffen genießen. Sie müssen sich nicht allein um alles kümmern. 10./11.: Berufliche Ziele überdenken. Verfallen Sie mit dem Fische-Mond nicht in Träumereien. 12./13.: Gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreifen. 14.: Ein neues Buch entdecken. →Tipp Zeit für Reflexion und Planung.



24.8. – 23.9.

JUNGFAU

→Tendenz Diese Woche verspricht berufliche Aufschwünge und neue Verantwortlichkeiten (bes. 2. Dek. – 3. bis 12.9.). Lassen Sie die Liebe nicht zu kurz kommen und schaffen Sie romantische Momente. Die Saison bietet Ihnen gute Gelegenheiten für Wohlfühlrituale zu Hause. →Termine 8./9.: Beruflich Verantwortung übernehmen. Mond Sextil Merkur verleiht Schlagkraft und Verstand. 10./11.: Zeit für Romantik finden. 12./13.: Zu Hause schöne Wohlfühlrituale schaffen. 14.: Einen Wellness-Tag einlegen. →Tipp Eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Liebe ist jetzt besonders wichtig.



24.9. – 23.10.

WAAGE

→Tendenz Familienfeiern oder Zusammenkünfte stehen unter einem positiven Stern. Genießen Sie die Nähe Ihrer Lieben (bes. 3. Dek. – 14. bis 23.10.). Beruflich erfordert diese Woche Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Nutzen Sie die Energie der Jahreszeit, um an Ihrer körperlichen Fitness zu arbeiten. →Termine 8./9.: Familien-Events genießen und den schlechten Einfluss des Halbmondes einfach ausschließen. 10./11.: Beruflich flexibel bleiben. 12./13.: Körperliche Fitness stärken. 14.: Neue Freizeitaktivitäten ausprobieren. →Tipp Flexibilität im Beruf zahlt sich in dieser Woche aus.



24.10. – 22.11.

SKORPION

→Tendenz Ihre Gesundheit sollte diese Woche im Fokus stehen. Gönnen Sie sich Momente der Ruhe und Erholung (bes. 2. Dek. – 3. bis 12.11.). In der Familie sorgt eine unerwartete Nachricht für Freude und Zusammenhalt. Beruflich könnten neue Perspektiven Ihre Karriere bereichern. →Termine 8./9.: Erholende Momente für die Gesundheit. 10./11.: Familie und gemeinsame Freude geben Ihnen Rückhalt. 12./13.: Der Widder-Mond bringt Schwung, um berufliche Perspektiven zu checken. 14.: Struktur in den Alltag bringen. →Tipp Kleine Ruhepausen fördern die Gesundheit enorm.



23.11. – 21.12.

SCHÜTZE

→Tendenz Diese Woche entwickelt sich in der Liebe eine neue Dimension, die Ihr Herz höherschlagen lässt (bes. 1. Dek. – 23.11. bis 21.12.). Beruflich sind Ihre Ideen gefragt, bringen Sie diese mutig ein. Das herbstliche Ambiente lädt zu langen Spaziergängen ein, die Ihrem Wohlbehagen dienen. →Termine 8./9.: Neue Liebesgefühle entdecken. 10./11.: Berufliche Kreativität entfalten: Es muss nicht immer alles nach Schema F laufen. 12./13.: Lange Spaziergänge planen. 14.: Einen besonderen Abend für den Herzensmenschen gestalten. →Tipp Kreative Ideen können jetzt beruflich den Unterschied machen.



22.12. – 20.1.

STEINBOCK

→Tendenz Initiativen im Beruf sind diese Woche besonders erfolgversprechend – stürzen Sie sich in neue Aufgaben (bes. 3. Dek. – 11. bis 20.1.). Liebe und Partnerschaft stehen unter keinem guten Stern und fordern Ihr inneres Gleichgewicht. →Termine 8./9.: Berufliche Initiativen starten. 10./11.: Liebesdinge erleben Sie gerade als Achterbahnfahrt. 12./13.: Mond Trigon Mars bringt Sie in Schwung: neue Sportarten entdecken und dranbleiben. 14.: Einen schönen Familienausflug planen. Gut für die Seele. →Tipp Balance zwischen Beruf und Privatem schafft Wohlgefühl und erdet Sie wieder.



21.1. – 19.2.

WASSERMANN

→Tendenz Diese Woche bringt Harmonie und Freude in die Familie (bes. 1. Dek. – 21. bis 30.1.). Beruflich können kleine Veränderungen große Auswirkungen haben; bleiben Sie flexibel. Die kühlen Tage fordern Ihre Immunabwehr. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung. →Termine 8./9.: Familienaktivitäten ohne Sie. Sie brauchen Ruhe. 10./11.: Berufliche Änderungen jetzt umsetzen. 12./13.: Mond Sextil Jupiter: Pläne umsetzen und gesunde Ernährung starten. 14.: Einen Spaziergang genießen. →Tipp Schon kleinere berufliche Anpassungen führen zu einem besseren Arbeitsfluss.



20.2. – 20.3.

FISCHE

→Tendenz Eine romantische Woche erwartet Sie, ideal für Zweisamkeit. Beruflich ist jetzt der Moment gekommen, langfristige Pläne umzusetzen (bes. 2. Dek. – 1. bis 10.3.). Nutzen Sie die Energie der Jahreszeit, um Ihre Gesundheit durch Bewegung und frische Luft zu stärken. →Termine 8./9.: Romantische Stunden mit Venus planen. 10./11.: Berufliche Pläne zu verwirklichen, ist nicht egoistisch. 12./13.: Nehmen Sie kleine Wehwechen nicht auf die leichte Schulter. 14.: Körperliche Aktivitäten nur in Maßen. →Tipp Langfristige berufliche Pläne sind derzeit vielversprechend.

Ein Traum, eine Zeitungsannonce, eine Lebenskrise – und plötzlich war alles anders!

Mein neues Leben als ...

Raus aus dem Alltagsrott, rein ins Abenteuer. Diese drei haben die Chance genutzt und noch mal neu angefangen

...Künstlerin

Sylvia Martens (43): Nie den Glauben an neue Wege verlieren

Vor 40 Jahren bemalte ich die Tapeten in meinem Kinderzimmer“, erzählt Sylvia Martens lachend. Heute hängen ihre Werke – unter dem Namen Nea Marten – in Galerien in London, Zürich und Rom und in Privathäusern von Kunstliebhabern. Unglaublich: Aus der gelernten Zahnarzthelferin und späteren Sängerin und

Moderatorin aus Erfurt wurde eine gefragte Kunstmalerin. „Als Corona kam, stand alles still“, erinnert Sylvia sich an die Wiederentdeckung ihrer alten Leidenschaft. „Daheim fragte ich mich, wie es weitergehen soll – und bekam plötzlich den Drang, zu malen.“ Besonders Tiere stehen von Anfang an im Mittelpunkt ihrer Werke. Ehemann Karsten (61, Journalist) ist

so begeistert von ihren Bildern, dass er sich auf die Suche nach einer Galerie für Sylvia macht. 2024 feiert das Paar die erste Ausstellung in Erfurt. „Ich habe direkt viele Werke verkauft“, erzählt Sylvia, „das spornte mich an.“ Ihren Durchbruch erlebt sie in Zürich, wo sie mit ihren Werken „Crown of Creation“

und der „Zebra Trilogie“ große Aufmerksamkeit erzielt.

Inzwischen hat die 43-Jährige bereits 14 Bilder verkauft. Kaufpreis: ab 2500 Euro aufwärts. „Mein Erfolg zeigt mir, dass man niemals den Glauben an neue Wege verlieren darf“, sagt Sylvia zufrieden.

INFO: www.neamartens.de

Auf die Werke „Visual Symphony“ (I.) und „Crown of Creation“ ist sie sehr stolz



Sylvia arbeitet gerade an neuen Bildern für eine Vernissage 2025





Bei Constanze und René im „Abby's“ gibt's immer selbst gebackenen Kuchen



Meer entfernt. „Es war ruhig, wunderschön melancholisch“, erinnert sich Constanze an ihren ersten Eindruck. Die perfekte Lage! Zurück in der Heimat schmiedet das Paar Pläne: Ein Café soll es sein, mit Feinkostladen. Das Konzept kommt an, sie bekommen den Zuschlag.

„Inzwischen sind wir im vierten Jahr hier am Meer und haben noch keinen Tag bereit“, sagt Constanze stolz und streicht ein wenig Mehl von ihrer Schürze. Gerade backt sie ein neues Rezept, mallorquinische Mandeltorte. „Wir arbeiten oft 80 Stunden die Woche“, sagt René, „aber die Arbeit hier am Meer erfüllt uns.“

INFO: www.abbys-sylt.de

... Café-Besitzer Constanze (59) und René Dahm (56): Viel Arbeit mit Meeresbrise

Eigentlich lief alles rund: Seit 2011 führte Constanze Dahm mit Herzblut einen Feinkostladen in Bredstedt (Nordfriesland), in dem sie Delikatessen und ihren selbst gemachten Senf anbot. Der lief so gut, dass

Ehemann René 2017 seine Baufirma aufgab und mit ins Geschäft einstieg. Damit nicht genug: 2020 fällt ihm beim Verpacken der Senfgläser in Zeitungspapier eine Anzeige in der „Sylter Rundschau“ auf: „Neue Ideen für ein Objekt

in Rantum gesucht ...“

„Sylt? Zu teuer. Was sollen wir da?“, war Constanzes Reaktion. Doch sie lässt sich auf Renés Wunsch ein: „Nur mal ansehen“, sagt er.

Tage später stehen sie vor dem Gewerbeobjekt in Rantum, nur 150 Meter vom

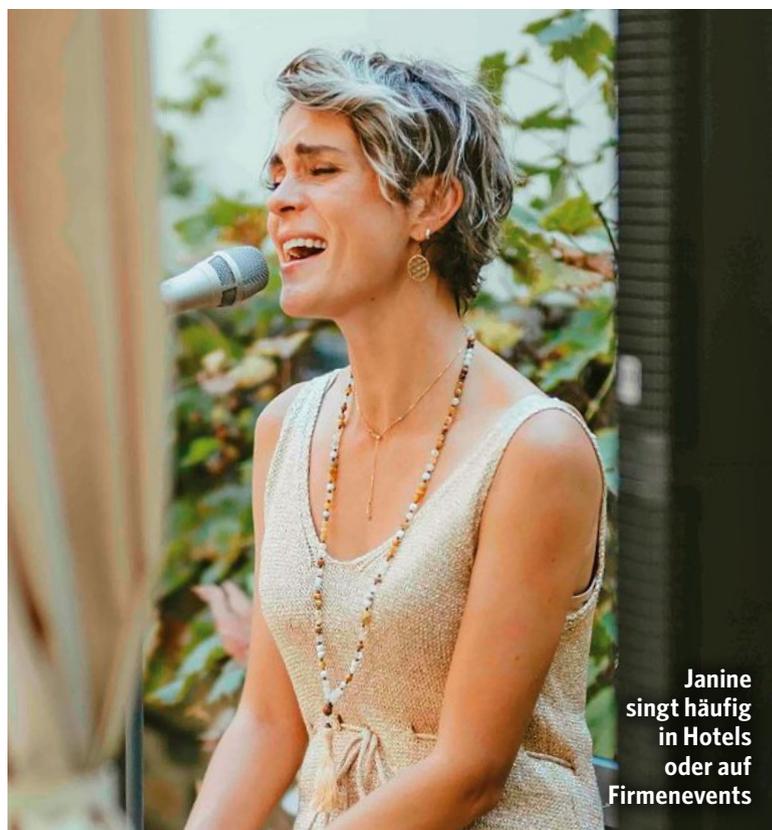
... Sängerin

Janine (35): Endlich mach' ich, was ich liebe

Bis vor Kurzem arbeitete Janine Sauer (35) aus Bad Liebenstein (Thüringen) noch als Verwaltungsfachangestellte im Landratsamt. Der Job ermöglichte ihr und ihrem vierjährigen Sohn ein stabiles Leben. Doch Janine träumte von der Bühne. Als kleines Mädchen trat sie mit ihrem Papa auf Geburtstagen oder bei Dorfveranstaltungen auf. Als Janine mit elf Jahren bei einem Talentwettbewerb eine Absage bekommt, der Bruch. „Nur heimlich sang ich noch die Lieder

von Aretha Franklin. Die Songs haben mich aus meinem Tief geholt“, so Janine. Mit Anfang 20 wagt sie es noch mal vors Mikro, wird schließlich Frontfrau einer Partyband. 2022 bringen sie Berufsmusiker ins Grübeln: Wäre es möglich, sich auch ganz der Musik zu widmen? „Ja“, sagt Janine und gründet ihre eigene Band „432 Hz“. Als sich Buchungsanfragen häufen, kündigt sie ihre feste Anstellung: „Endlich mache ich das, was ich liebe.“

INFO: janinesauer.com



Janine singt häufig in Hotels oder auf Firmenevents

Texte: Iris Koch; Fotos: AURORA SYLT/Georg Supanz, Steve Bauerschmidt (3), privat (2)

Anna vertraut auch im Alltag auf ihre besonderen Kräfte



Annas Beruf(ung)? Hexe!

„Schon als Kind sah ich Energien“

Einen Besen fliegen lassen, das kann Anna Hypnarowski (30) nicht. Aber sie ist überzeugt: Ich habe magische Kräfte



Begrüßt werden wir so: „Hallo, aus meiner Hexenküche!“ Aber dann wird Anna Hypnarowski direkt ernster: „Ich rühre hier natürlich nicht den ganzen Tag in einem Hexenkessel.“ Geheimnisvoll ist ihr Leben trotzdem. Denn was macht eine selbst ernannte Hexe – heutzutage? Anna lächelt und erzählt uns ihre Geschichte.

Geboren in Moskau kommt sie als Zehnjährige mit ihren Eltern nach Frankfurt. „Ich habe schon als Kind gemerkt, dass ich anders bin. Ich konnte die

Menschen irgendwie lesen und so gut verstehen“, sagt sie. „Heute weiß ich, dass ich lesen konnte, welche Energie sie umgibt. Ich sah eine Art Hologramm um sie herum.“

Jahrelang versucht Anna, ein ganz „normales“ Leben zu führen. Sie studiert, heiratet, wird Mutter eines Sohnes (heute 7). Dann bekommt ihr Vater Krebs, liegt im Sterben. „Ich habe intuitiv versucht, ihn mit meinen Händen zu heilen, den Krebs aus seinem Körper zu ziehen. Aber dafür war es zu spät.“ Traurig wacht sie an seinem Bett. „Und dann habe ich es gesehen: In meinem Traum ging mein Vater in Flam-

men auf und das Feuer auf mich über. Als wäre seine magische Gabe, die er nie ausgelebt hat, auf mich übergesprungen.“

Kurz darauf reist sie mit ihrem Mann Denis (31) nach Zypern, besucht die Geburtsstädte der Aphrodite. „Abends habe ich nur noch gezittert, geweint, geschrien, stundenlang. Es war, als wäre eine Blockade in meinem Herzen gelöst worden.“ Anna entscheidet sich: Ich nehme mein neues Leben an.

Sie studiert Bücher, eignet sich Wissen um Kräuter und Heilsteine an. Und sie beschließt: „Ich möchte meine Fähigkeiten und mein Wissen teilen.“ Von

Annas magische Tipps für ...

... einen guten Tag

Sie rät, die Kraft der Wörter zu nutzen und das Frühstück zu „besprechen“. Vorm Essen aussprechen, was Tee oder Stulle bewirken sollen, z. B.: „Diese Nahrung hilft mir durch den Tag.“

... einen Happy-Monat

Anna schwört darauf, am 1. des Monats „Zimt zu pusten“. Aufräumen, damit Energie fließen kann. Zimt in linke Hand nehmen, aus Eingangstür treten, drehen, sagen: „Möge der Monat mir Glück bringen. So sei es.“ Zimt in den Eingang pusten, drei Tage liegen lassen. Nur für diejenigen ohne Tiere!

... finanzielles Glück

Das Zimt-Kaffee-Ritual soll für Gehaltserhöhung und Steuerrückzahlung sorgen. Donnerstags bei zunehmendem Mond etwas Zimt in den Morgen-Kaffee geben, im Uhrzeigersinn drei, sechs oder neun Mal rühren, sagen: „Dieses Getränk bringt mir finanzielle Fülle.“ Danach den Löffel drei Mal an den Becher klopfen: „So sei es, weil ich es sage.“

Auf Zypern trifft sie die Entscheidung

nun an ist ihr Beruf Hexe. „Aber es ist eher eine Berufung“, erklärt sie. „Und ich sehe mich als moderne Hexe. Ich nutze Social Media, um mich mit anderen zu verbinden.“ Auf ihrem Instagram-Kanal @wichtimewithanna hat sie über 78 000 Fans. Sie ermutigt sie, sich mit Ritualen von negativen Einflüssen im Leben zu befreien, sie legt Tarot-Karten und wirbt für mehr Selbstliebe und Achtsamkeit.

Übrigens: Vor einem Jahr ist Anna mit ihrer Familie nach Zypern ausgewandert. Sie sagt: „Hier fließt meine Energie besser als in Deutschland.“ HELLA HOOFDMANN

BUCH-TIPP: „Magic Mind, Magic Life“, Arkana, 18 Euro

A PROTEIN SHAKE A DAY

*keeps both doctor...
& WEIGHT, AWAY!*

STIMMT! ABER ES IST NUR DIE HALBE WAHRHEIT...

PROTEIN BESTEHT AUS AMINOSÄUREN, KLEINE EWEISSTEILCHEN BEKANNT ALS „BAUSTEINE DES LEBENS“.

Energie, Stoffwechsel, Immunsystem, Haut und Haare, Zellerneuerung, Muskulatur – all das fördern Proteine durch ihre spezifischen Aminosäuren. Doch Achtung: Die Aminosäure-Zusammensetzung variiert je nach Proteinquelle erheblich und beeinflusst damit die Wirkung. Das bedeutet, die Wahl der richtigen Proteinquelle ist entscheidend für Ihre individuellen Ziele.

Bioaktive Peptide &
Aminosäuren

Almased
(26 g Protein)

Vitamine &
Mineralstoffe



Vor mehr als 30 Jahren entwickelte der deutsche ganzheitliche Therapeut Hubertus Trouillé eine einzigartige Formel zur Verbesserung des Stoffwechsels seiner Patienten. Die Formel enthielt ausgewählte Aminosäuren aus hauptsächlich pflanzlichen Proteinquellen und weitere natürliche Zutaten, die dafür sorgten, dass die Aminosäuren leicht verdaulich waren und ihre gesundheitsfördernde Wirkung voll entfalten konnten. Als Quelle anderer wichtiger Makro- und Mikronährstoffe enthielt die Rezeptur zusätzlich gesunde Kohlenhydrate, aktive Enzyme und insgesamt 80 klinisch bewährte bioaktive Peptide mit Anti Aging Eigenschaften.

Mit dieser Zusammensetzung und einem patentierten Fermentationsprozess entstand ein einzigartiger komplexer und funktionaler Gesundheits-Shake. Bis heute gibt es keinen Protein-Shake, der vergleichbar wirksame Eigenschaften aufweisen könnte.

Die spürbaren gesundheitlichen Verbesserungen der Patienten und die überwältigende positive Resonanz führte zu der Idee, die Rezeptur für alle Menschen frei zugänglich zu machen.

Bis heute sind 32 wissenschaftliche Studien von global anerkannten Institutionen durchgeführt worden, die die Wirksamkeit dieser einzigartigen Formel und ihre beeindruckenden gesundheitlichen Vorteile unabhängig bestätigen konnten.

Die Rede ist von Almased, das schon seit vielen Jahren als eine der vertrauenswürdigsten Marken im Gesundheitsbereich anerkannt ist. Mittlerweile ist das Produkt weltweit erhältlich. Es ist nicht nur ein einzigartiger Proteinshake für gesundheitsbewusste Frauen, sondern auch das meistverkaufte Abnehmprodukt in Deutschland, von Apotheken im ganzen Land empfohlen.

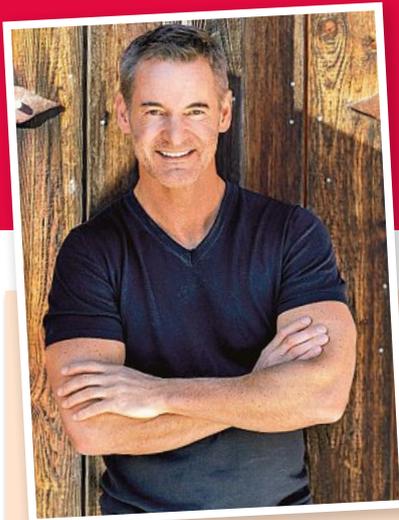
Almased kann als tägliche Protein-Dosis oder als Mahlzeitenersatz zum Abnehmen verwendet werden. Egal, welches Ziel Sie verfolgen, Sie werden in jedem Fall den positiven Unterschied spüren.



Mehr Informationen
zu Almased
www.almased.de



Burger de luxe



Mit saftigen Pattys, neuen Aroma-Soßen und knusprigen Brötchen stapelt der TV-Koch hoch – und überzeugt mit erstklassigem Geschmack

Warum das Update fürs Fast Food? Das Angebot von Burger-Läden

wird immer größer – aber nicht nur die Zahl der Läden steigt immens, sondern auch der Preis. Inzwischen zahlt ihr locker 15 Euro nur für den Burger, oft mehr. Da darf man einiges erwarten, finde ich ...

Du klingst nicht überzeugt ...

Leider! Oft warten pappige Brötchen, trockene Pattys, fader Salat, künstliche Soßen auf dem Teller. Da bekomme ich zu Hause viel mehr für mein Geld!

Was zum Beispiel?

Echt feines Fast Food – heiß und frisch, mit saftigen Zutaten und richtig viel Geschmack.

Schnell und fein ...

Wie kombinierst du beides?

Ganz einfach: Ich nehme Zutaten von guter Qualität – ob Fleisch, Fisch oder Gemüse –, man schmeckt den Unterschied. Diese verfeinere ich mit einer Handvoll „burgeruntypischer“ Zutaten wie Currypulver, Kräuterbutter, Trüffelöl, Chips oder Nüsse. Das bedeutet hier und da ein, zwei Handgriffe mehr, aber ich verspreche euch: Die Mühe lohnt sich! Überzeugt euch am besten gleich selbst.

Fischburger mit Rucola-Mayo

Zutaten (für 2 Personen)

Frisch kaufen:

- 1-2 Handvoll Kartoffelchips
- 25 g Rucola
- 350 g Lachs- oder Seelachsfilet
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Bio-Ei (S)
- 50 g Bacon (Frühstückspeck in Scheiben)
- 2 Burger-Brötchen
- 2 EL Kräuterbutter
- 2 TL Zitronensaft

Aus dem Vorrat:

- 2 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- 1 EL heller Balsamico-Essig

- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter, 2 EL Öl

1 Chips grob zerdrücken. Rucola waschen, 3-4 Blätter hacken und mit Mayo, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Fisch klein würfeln, mit Crème fraîche, 2 EL Bröseln, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Ist die Masse zu weich, noch ca. 1 EL Brösel einarbeiten. Masse halbieren und 2 flache Frikadellen formen. Butter und Öl erhitzen. Frikadellen hineinlegen und Bacon darum verteilen. Frikadellen von beiden Seiten je 3-4 Minuten braten. Frikadellen dann herausnehmen. Bacon auf Küchenpapier

abtropfen lassen. Brötchen aufschneiden. Schnittflächen mit Kräuterbutter bestreichen, mit den Schnittflächen in der Pfanne knusprig rösten.

3 Brötchen-Hälften mit Rucola-Mayo bestreichen, mit Rucola belegen und jeweils 1 Frikadelle daraufsetzen. Mit je 1 TL Zitronensaft beträufeln, mit Bacon-Scheiben belegen und mit Chips toppen. Obere Brötchen-Hälften auflegen und genießen.

Zubereitung: ca. 15 Min.

Garzeit: ca. 8 Min.

Pro Portion: ca. 770 kcal, 45 g F, 41 g KH, 44 g E.

Lecker für: ca. 3,20 € (Portion).



FEIER ABEND BLITZ REZEPTE
GÖNN DIR WAS!



CHRISTIAN HENZE

Einfach genießen

Mehr köstliche Gerichte, die auf schnelle Art happy machen, gibt's in Christians Kochbuch „Feierabend Blitzrezepte - Gönn dir was!“
Becker Joest Volk Verlag, 192 S., 28 €.

Club-Burger mit Steak

Zutaten (für 2 Personen)

Frisch kaufen:

- 1 rote Spitzpaprikaschote
- 2 Burger-Brötchen
- 2 TL Kräuterbutter, ½ Avocado
- ½ Romana-Salatherz, 1 TL Trüffelöl
- 1 Rib-Eye-Steak (ca. 250 g)
- 40 g Bacon (Frühstücksspeck in Scheiben)
- 1 EL Cashewkerne
- 60 g Cheddar in Scheiben

Aus dem Vorrat:

- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 1 EL Honig

1 Paprika halbieren, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill ca. 10 Minuten rösten, bis sich die Haut schwarz färbt. Brötchen inzwischen aufschneiden, mit Butter bestreichen. Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Salat waschen und zerzupfen.

2 Paprika aus dem Ofen nehmen, ein nasses Küchentuch darüberlegen. Ofen-Temperatur reduzieren (E-Herd: 90 °C). Paprika häuten, würfeln, mit Mayo, Trüffelöl, Essig

und Salz verrühren. Steak salzen, pfeffern und im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 10 Minuten weitergaren.

3 Bacon in der Pfanne knusprig braten. Kerne grob hacken, zugeben, mit Honig beträufeln und karamellisieren. Durchschwenken, herausnehmen und pfeffern. Brötchen mit den Schnittflächen in der Pfanne rösten.

4 Steak aus dem Ofen nehmen, diesen wieder auf Grillstufe stellen. Fleisch schräg in Scheiben schneiden, in 2 Portionen teilen, eng aneinander zurück auf das Blech legen und mit Cheddar belegen. Unter dem Ofengrill gratinieren, bis der Käse schmilzt. Untere Brötchen-Hälften mit Pepper-Mayo-Soße bestreichen, mit Salat und Avocado belegen. Gratinieretes Fleisch, Honig-Bacon und Rest Soße darübergeben. Obere Brötchen-Hälften auflegen. Mit Holzstäbchen fixieren und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 15 Min.

Garzeit: ca. 20 Min. **Pro Portion:**

ca. 925 kcal, 59 g F, 33 g KH, 63 g E.

Lecker für: ca. 8,65 € (Portion).



Tofu-Curry-Burger

Zutaten (für 2 Personen)

Frisch kaufen:

- 250 g schnittfester Tofu
- 50 g grüner Salat, 1 TL schwarzer Sesam
- ½ Avocado, 2 TL Zitronensaft
- 100 g Schmand, 1 TL Hoisin-Soße
- 2 Burger-Brötchen

Aus dem Vorrat:

- Currypulver, Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl, 1 rote Zwiebel
- je 1 TL Senf und Honig

1 Tofu in 2 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit Currypulver bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl in ca. 10 Minuten goldbraun braten.

2 Salat inzwischen waschen und zerzupfen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Avocado-Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Schmand mit 1 TL Saft, Hoisin-Soße, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Currypulver würzen. Burger-Brötchen halbieren und knusprig rösten.

3 Nacheinander etwas Currysoße, Salat, Tofu-Patty, Zwiebel, Avocado und wieder Salat auf die unteren Brötchenhälften schichten. Mit Soße beträufeln, Brötchendeckel aufsetzen und servieren. Dazu passen Pommes.

Zubereitung: ca. 10 Min. **Garzeit:** ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 600 kcal, 43 g F, 30 g KH, 22 g E.

Lecker für: ca. 2,90 € (Portion).



Dieser Trend hat Geschmack!

„Swicy“ – schon probiert?

Der Social-Media-Hype aus den USA vereint Süßes und Scharfes zu Genüssen, die so neu nicht sind. Aber trotzdem lecker

Gegensätze ziehen sich an

Die Wort-Neuschöpfung aus „sweet“ (süß) und „spicy“ (scharf) schwappt aktuell aus Amerika zu uns herüber, wo „swicy“ seit Wochen in sozialen Netzwerken für Begeisterung sorgt. Die Idee dahinter – süße und feurige Geschmacksrichtungen zu kombinieren – ist dagegen nicht neu. In der asiatischen und lateinamerikanischen Küche zum Beispiel ist sie seit Jahrhunderten eine Grundkomponente der Kochkunst. Thaisalate mit Chili, Ingwer und Mango oder die mexikanische Schoko-Chili-Soße „Mole“ sind Paradebeispiele dafür.

Vom Internet ins Marktregal

In den USA lassen sich große Getränkemarken und Fast-Food-Ketten von der Kombi inspirieren. So kann man dort im Schnell-Restaurant „Hot Honey Pizza“ mit scharfer Salami und süßem Honig bestellen und im Supermarkt eine Cola „Spiced“ mit Himbeeraroma und feuriger Gewürznote finden. In unsere Märkte haben es diese süß-scharfen Kombis noch nicht geschafft, aber es lässt sich auch zu Hause herrlich damit experimentieren. Wie wäre es etwa mit Kokos-Schnitzel und süßer Chilisoße oder Hot-Honey-Pizza und dazu einer feurigen Ananas-Limo?



Kokos-Schnitzel mit Chili-Ahornsirup

Für 4 Personen 150 g Reis nach Packungsangabe zubereiten. 1 Ei mit Chiliblocken, Salz und Pfeffer verquirlen. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g) mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in 3 EL Mehl, dann im Ei, zuletzt in 75 g

Kokosraspeln wälzen. 4 EL Öl erhitzen und Schnitzel darin je Seite ca. 6 Minuten braten. Inzwischen 2 rote Chilischnitzen und 2 Knoblauchzehen hacken, mit 4 EL Apfelessig, 100 g Ahornsirup und 200 ml

Wasser ca. 4 Minuten kochen. 1 EL Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, Soße damit binden und abschmecken. Mit Schnitzel und Reis anrichten. Mit Schnittlauch garnieren. Dazu passt Gurkensalat.



Salami-Pizza mit „Hot Honey“

Für 4 Personen ½ Würfel Hefe (21 g), 1 Prise Zucker und 250 ml warmes Wasser verrühren. Mit 500 g Mehl, 1 TL Salz und 2 EL Öl verkneten. Bedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen. Zu 2 Pizzen ausrollen. Je mit 150 ml Tomatensoße (Glas), 100 g geriebenem Mozzarella und 50 g Salami belegen. Blechweise im Ofen (240 °C) ca. 10 Minuten backen. 250 g Honig und 2 EL Chiliflocken aufkochen, 2 EL Essig unterrühren. Pizza mit „Hot Honey“ (dt. scharfer Honig) beträufeln. Rest ist im Schraubglas ca. 3 Monate haltbar.



Ananas-Limo mit Tajin

Für 4 Personen 400 ml Ananassaft, Saft von 2 Limetten und 600 ml Mineralwasser mischen. 1 grüne Chilischote in Ringe schneiden, mit ½ TL Tajin (mexikanisches Chiligewürz; oder Chilipulver) und einigen Eiswürfeln zum Saft geben. In Gläser füllen und mit Ananasstücken garniert servieren.

Fotos: Shutterstock (3), Hersteller

MITMACHEN & GEWINNEN



35 Adventskalender im Gesamtwert von 1225 €

Nicht mehr lange, dann dürfen die ersten Türchen geöffnet werden! Dahinter warten 24 hochwertige Mini-Säfte, die die ganze Familie mit einer Extraportion Geschmack, Vitamin- und Mineralstoffpower versorgen. Plus: Als besondere, nachhaltige Überraschung können die Schachteln nach dem Öffnen zu einem bildschönen weihnachtlichen Wimmelbild zusammengepuzzelt werden. Für den fruchtig-fitten Adventszauber verlost Rotbäckchen exklusiv in der BILD der FRAU 35 Kalender im Gesamtwert von 1225 €.

So können Sie gewinnen:

Rufen Sie unter folgender Telefonnummer an und nennen Sie Ihren Namen, Anschrift und Rufnummer: 01378/90 45 45 (0,50 €/Anruf aus allen deutschen Netzen). Oder schicken Sie eine SMS mit folgendem Text an die Kurzwahl 99699 (0,50 €/SMS): KALENDER, Name, Anschrift. **Teilnahmeschluss ist am 14.11.2024 um Mitternacht.**

Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA und der beteiligten Firmen dürfen nicht mitmachen. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funke.medien.de/datenschutzinformation oder der kostenfreien Rufnummer 0800/8043333.

Norwegischer Hering – lecker von NADLER veredelt.



SEA FROM
NORWAY



Noch besser → extra für Frauen

Neues Intervall-Fasten

Wer sich ständig schlapp fühlt und mit Extra-Pfunden kämpft, muss seinen Stoffwechsel wieder auf Trab bringen. Aber wie? Ganz einfach mit neuen Esszeiten ...

Das Geheimnis der Hormone

■ Figur-Probleme haben auch mit dem Hormon-Haushalt zu tun. „Verändert sich die Produktion, hat das Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel“, sagt Dr. Mindy Pelz. Die US-Expertin für Frauengesundheit ist selbst begeisterte Intervall-Fasterin und hat ein System entwickelt, das die negativen Folgen der Hormon-Schwankungen ausgleichen kann und neue Schlank-Energie bringt.

5:1:1 als Jung-Turbo

Längere Ess-Pausen geben dem Organismus die Chance, in den Reparatur-Modus zu schalten, sich von altem Material zu befreien und die Zellen wieder zu verjüngen. Wechselt man dabei die Länge der Fasten-Phasen ab, ist das eine zusätzliche Herausforderung, die den Turbo zündet. Dr. Pelz empfiehlt:

5 Tage gemütliches Fasten

Zehn Stunden Essen erlaubt! Zum Beispiel zwischen 09.00 und 19.00 Uhr. In den restlichen 14 Fasten-Stunden werden mehr Wachstums-Hormone ausgeschüttet, neue Zellen gebildet und Fett verbrannt.

1 Tag forderndes Fasten

Nur sieben Stunden Essen erlaubt! Zum Beispiel zwischen 12.00 und 19.00 Uhr. Die längere, 17-stündige Nahrungs-Pause verbessert die Stoffwechsel-Flexibilität und bremst vor allem Hunger-Hormone.

1 Tag Schlemmen

Genuss ist Pflicht! Ein Schlemmer-Tag steigert die Produktion von Wohlfühl-Hormonen. Gibt einen ordentlichen Glücksschub und stoppt Stress-Hormone.

Der Plan auf einen Blick

Die Wochentage sind frei wählbar. Entscheidend ist nur, dass die 5:1:1-Reihenfolge eingehalten wird. Zum Beispiel so:

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
von 9.00 bis 19.00	von 12.00 bis 19.00					
von 19.00 bis 9.00	von 19.00 bis 12.00					

■ = Essen erlaubt ■ = Fasten-Phase ■ = Schlemmer-Tag



Kürbis-Auflauf

300 g Hokkaido-Kürbis mundgerecht würfeln. 2 Lauchzwiebeln in Ringe und 100 g braune Champignons in dicke Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe und 2 Stiele Thymian fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Olivenöl glasig dünsten. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten braten. Kürbis zugeben und ca. 2 Minuten weiterbraten. 75 ml heiße Gemüsebrühe angießen, Thymian einrühren, pfeffern und 3 Minuten einköcheln. In eine kleine Auflaufform (ca. 20 cm ø) füllen und mit 30 g geriebenem Gouda light (30 %) bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen. Zum Schluss kurz den Grill einschalten.

360 kcal, 12 g F, 44 g KH, 19 g E



Basilikum

Süßkartoffel-Pfanne

200 g Süßkartoffeln und 1 rote Spitzpaprika (ca. 80 g) mundgerecht würfeln. 100 g Kirschtomaten vierteln. 3 Stiele Basilikum hacken. Süßkartoffeln in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Olivenöl ca. 4 Minuten anbraten. Paprika und 100 g Beefsteakhack zugeben, mit Paprika rosenscharf bestäuben, krümelig braten. Tomaten und Basilikum zugeben und 125 ml heiße Instant-Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten geschlossen köcheln, dann offen ca. 5 Minuten einköcheln. Mit Salz und Cayenne abschmecken. Mit reichlich frischem Basilikum bestreuen.

380 kcal, 9 g F, 48 g KH, 26 g E

Power-Eintopf

100 g grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Je 100 g Hokkaido-Kürbis und Süßkartoffel würfeln. 3 cm Ingwer, ¼ rote Chili ohne Kerne und 1 Knoblauchzehe fein hacken und in einem Topf mit 1 TL Öl anrösten. Gemüse zugeben, mit 1 TL gemahlener Kurkuma bestreuen und ca. 3 Minuten weiterrösten. 300 ml heiße Instant-Gemüsebrühe angießen und geschlossen ca. 10 Minuten köcheln. 1 kleine Dose Linsen (Abtropfgewicht 130 g) abspülen, abtropfen, zugeben und ca. 5 Minuten weiterköcheln.

340 kcal, 7 g F, 54 g KH, 14 g E

Kurkuma



Kürbis & Pepperoni



Bohnen-Salat

Je 1 kleine Dose (Abtropfgewicht 125 g) Kidneybohnen und weiße Bohnen abspülen und abtropfen. 2 Lauchzwiebeln mit Grün in Ringe schneiden. 100 g gelbe Paprika würfeln. 100 g Snacktomaten halbieren. Alles mischen. 1 EL Tomaten-Chili-Soße mit 1 EL weißem Balsamico und 1 EL Zitronensaft verquirlen. 1 TL Olivenöl unterschlagen, mit Salz und Cayenne abschmecken. Über den Salat geben, unterheben und mit reichlich frisch gehackter Petersilie bestreuen.

365 kcal, 8 g F, 50 g KH, 23 g E



Petersilie & Tomaten



WICHTIG:

Die richtigen Kohlenhydrate ...

Verarbeitete Lebensmittel mit vielen einfachen Kohlenhydraten sind Stoffwechsel-Bremsen. Sie fördern die Produktion des Dickmacher-Hormons Insulin und stoppen die Fettverbrennung. Deshalb sollte man es damit in den Ess-Phasen und auch am Schlemmertag nicht übertreiben. Komplexe Kohlenhydrate sind die bessere Wahl, weil sie langsam aufgespalten werden, gut sättigen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren. **Die Favoriten der Expertin:** Süßkartoffeln, Kürbis, Bohnen und Linsen. Bedienen Sie sich gleich bei den Rezepten auf dieser Seite!

... und Getränke

Fasten bedeutet: Keine Energie von außen! Jeder kleine Apfel, jedes Glas Saft würde den Körper aus dem Fasten-Modus holen. **Deshalb gilt während der Ess-Pause die strenge „Null Kalorien“-Regel.** Aber natürlich braucht der Körper Flüssigkeit, damit die Reparaturen laufen und der Stoffwechsel nicht einschläft. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter. In den Fasten-Phasen bringen Sie mit ungesüßten Früchte- und Kräutertees Abwechslung in den Becher. Mineralwasser wird mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Kurkuma oder Chili spannender. Einfach eine Prise einrühren. Schwarzer Kaffee und Tee? Ist in Maßen erlaubt, aber ohne Milch und Zucker.

NICHT VERPASSEN

Für immer schlank?

Dafür gibt es den Grapefruit-Trick! Wie die Zitrusfrucht auf dem Weg zum Wunschgewicht hilft, erfahren sie nächste Woche hier.



**Ernährungs-
wissenschaftlerin,
Food-Journalistin,
Genuss-Mensch:**
Sarah Eden erklärt
Ihnen jede Woche die
besten Fit-Gerichte

Frisch gewickelt, fit gefüllt: Allerbeste Kohlrouladen

Diese Woche wird aus dem feinsten Klassiker ein gesundes Lieblingsessen

Liebe Leserinnen und Leser, hier steckt nur Bestes drin und, wenn Sie mögen, gibt's die Hausmannskost auch ohne Fleisch. So tut sie rundum gut!

Bunt ist Trumpf

Der Klassiker für Kohlrouladen ist Weißkohl. Er ist ein guter Lieferant für herzgesundes Kalium. Keine schlechte Wahl also – aber nicht die einzig gute. Rotkohl etwa ist reich an zellschützenden Anthocyanen. Grüne Sorten wie Wirsing und Grünkohl bringen Chlorophyll mit, das die Blutbildung unterstützt. Nutzen Sie die bunte Vielfalt!

Ganz viel Gutes rein ...

Gilt übrigens auch für die Füllung: In meinen Fit-Rouladen tummeln sich aromatisches Gemüse, cremiger Käse, zartes Geflügel und – klar, auch dabei: würziges Hack. Wer lieber auf Fleisch verzichtet, kann eine pflanzliche Alternative nehmen. Und falls Sie Lust auf meine Wirsing-Päckchen haben: Die Pute darin lässt sich gut durch Räuchertofu ersetzen.

... und bitte auch drum herum Salzkartoffeln als Beilage sind in Ordnung, dürfen aber für ein Nährstoff-Plus ruhig auch (öfter) mal von knackigem Salat oder eingelegtem Gemüse abgelöst werden. Wirklich tabu sind Soßenpulver. So eine mit Liebe selbst gemachte Kohlroulade ist doch viel zu schade, um sie in Zusatzstoffen zu ertränken ...

Liebe Leserinnen und Leser, hier kommen meine Rundum-Gesund-Kohlrouladen, fixe Fit-Sößchen inklusive!



Gefüllte Wirsing-Päckchen

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kleiner Wirsing ▪ Salz
- 1 Zwiebel ▪ 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren ▪ 100 g Knollensellerie
- 400 g Kartoffeln ▪ 1 Stange Porree (Lauch) ▪ 350 g gegarte Putenbruststreifen (Kühlregal)
- 2 EL Öl ▪ Pfeffer ▪ 50 ml Apfelsaft ▪ 400 ml Gemüsebrühe

1 Wirsingblätter lösen, dicke Blattrippen flach schneiden und Blätter in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. 16 große Blätter beiseitelegen, restliche Blätter in Streifen schneiden.

2 Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Kartoffeln würfeln.

Lauch in halbe Ringe schneiden. Pute würfeln. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Kartoffeln im Öl anbraten. Porree und Wirsingstreifen untermischen, salzen und pfeffern. Saft und 200 ml Brühe zugeben, ca. 10 Minuten köcheln. Pute untermischen.

3 Je 2 Kohlblätter überlappend aufeinanderlegen und $\frac{1}{8}$ der Füllung daraufgeben. Kohl über der Füllung mit Küchengarn verschließen. In eine Auflaufform geben. 200 ml Brühe angießen und im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 20 Minuten garen.

Zubereitung: ca. 1 Std. **Pro Portion:** ca. 445 kcal, 21 g F, 31 g KH, 34 g E.

Soßen-Tipp: Schmorsud mit Sahne aufgießen, sämig köcheln und würzen.



Weißkohl-Wickel

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Weißkohl ▪ Salz ▪ 150 g Perlgrauen
- 2 Zwiebeln ▪ 4 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Dill ▪ 500 g Hackfleisch (Rind oder Geflügel) ▪ 1 Ei ▪ Pfeffer ▪ 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark ▪ 700 g passierte Tomaten (Packung) ▪ 1 EL Honig
- 2 Lorbeerblätter ▪ 1 TL Kümmel

1 Kohl vom Strunk befreien und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Herausnehmen, äußere gegarte Blätter abnehmen und auf einem Tuch abtropfen lassen. So 12 Blätter lösen. Dicke Blatttrippen flach schneiden.

2 Grauen nach Packungsangabe kochen, abschrecken, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Dill hacken. Mit Grauen, Hack, Ei sowie je der Hälfte Zwiebeln und Knoblauch mischen. Salzen und pfeffern. Füllung auf den Kohlblättern verteilen. Blattseiten einschlagen und Blätter aufrollen.

3 Rest Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Tomatenmark, Tomaten, Honig, Lorbeer und Kümmel zugeben. Salzen, pfeffern, ca. 15 Minuten köcheln. Hälfte Soße in einen Bräter geben. Rouladen einlegen, mit Rest Soße bedecken und zugedeckt im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 45 Minuten garen. Offen weitere ca. 15 Minuten garen. Dazu passen eingelegte Zwiebeln und Gurken.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std. **Pro Portion:** ca. 615 kcal, 25 g F, 57 g KH, 40 g E.



Rotkohl-Rollen mit Frischkäse

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kleiner Rotkohl ▪ Salz ▪ Pfeffer
- 6 EL Öl ▪ je 1 TL abgeriebene Bio-Orangen- und Zitronenschale
- 3 EL Rotweinessig ▪ 3 EL Honig ▪ 300 g Ziegenfrischkäse
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 1 Apfel ▪ 80 g Haselnusskerne
- 2 EL Zitronensaft ▪ Petersilie zum Garnieren

1 Vom Kohl 8 große Blätter lösen und in Salzwasser blanchieren, bis sie weich sind. Abschrecken, abtropfen lassen.

2 Rest Kohl in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, 3 EL Öl, Zitruschalen, Essig und 2 EL

Honig durchkneten, bis der Kohl weich ist. Kohlblätter mit dem Nudelholz glatt rollen. Abgetropften Kohlsalat und zerbröselten Käse darauf verteilen, fest aufrollen.

3 Porree in Streifen, Apfel in Spalten schneiden. Nüsse hacken. Porree in 1 EL Öl andünsten, salzen, pfeffern. Apfel, Zitronensaft, 1 EL Honig und 2 EL Öl zugeben. Rouladen mit Porree-Mix anrichten. Mit Nüssen und Petersilie garnieren. Mit Sud der Füllung beträufeln.

Zubereitung: ca. 50 Min. **Pro Portion:** ca. 490 kcal, 36 g F, 25 g KH, 16 g E.



Das schmeckt mir heute



Nur für mich

Paniertes Steak mit Salat

Zutaten (für 1 Person)

- 150 g Spitzkohl
- Zucker
- Salz
- 1 Möhre
- 1 Schalotte
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL Öl
- Pfeffer
- 1 Ei (S)
- 25 g Semmelbrösel
- 1 Schweinenacken-Steak (ca. 150 g)
- 50 g Sour Cream
- Schnittlauch zum Garnieren

1 Spitzkohl waschen und vom Strunk in feine Streifen hobeln. Mit Zucker und Salz würzen und durchkneten, bis der Kohl weich ist. Beiseite- stellen. Möhre schälen und raspeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Beides unter den Kohl

mischen. Essig, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrüh- ren, mit dem Kohl-Mix mischen und kalt stellen.

2 Ei im tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Semmel- brösel auf einen weiteren Teller geben. Steak erst in Ei, dann in den Bröseln wenden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Steak darin 6–8 Minuten braten.

3 Kohl-Möhren-Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Steak anrichten, mit Sour Cream toppen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Preis pro Portion
ca. 4,60 Euro

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 700 kcal,
51 g F, 28 g KH, 41 g E.



Foto: Eat Club



Foto: Butaris Butterschmalz



Preiswert

Tomaten-Zucchini-Kuchen

Zutaten (für ca. 12 Stücke)

- 10 g Hefe, 280 g Mehl
- 70 g weiches Butterschmalz (z. B. von Butaris)
- Salz
- 400 g Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 Eier (M)
- 80 g geriebener Parmesan
- 100 g Crème fraîche
- je 1 EL gehackter Majoran und Thymian

1 Hefe mit 150 ml lauwar- mem Wasser verrühren. Mehl in eine Schüssel geben. Butterschmalz,

Hefe-Wasser und ½ TL Salz zufügen, alles glatt verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Tomaten und Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Eine rech- teckige Auflauf- oder Back- form (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Teig etwas größer als die Form ausrollen, Form damit auslegen, dabei einen Rand formen und andrücken.

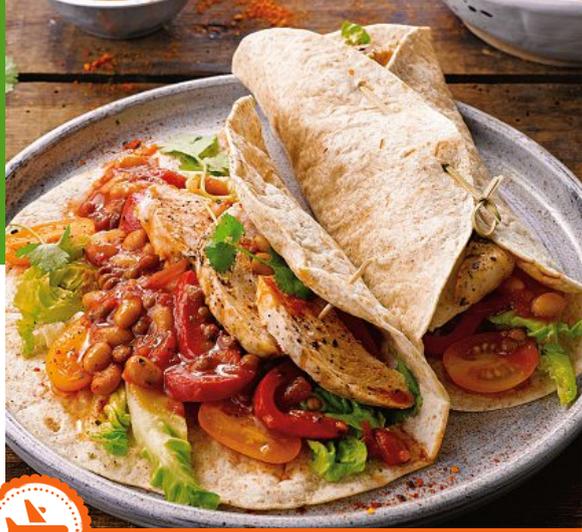
3 Tomaten und Zucchini dachziegelartig auf den Teig schichten. Salzen. Eier mit Parmesan, Crème

fräiche und Kräutern verrühren, auf dem Gemüse verteilen. Tomaten-Zucchini-Kuchen im vorgeheizten Backofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 30 Minuten backen. Nach Belieben mit Thymian garniert servieren.

Tipp: Dazu passt ein frischer grüner Salat mit klassischer Vinaigrette.

Preis pro Stück
ca. 0,50 Euro

Zubereitung: ca. 50 Min.
o. Wartezeit. **Pro Stück:** ca.
200 kcal, 11 g F, 18 g KH, 7 g E.



Schmeckt nach Urlaub

Vollkorn-Tortilla mit Pute

Zutaten (für 4 Personen)

- 100 g Pardina-Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 300 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Dose weiße Bohnen (425 ml)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 2 TL Gemüse-Bouillon (Glas; z. B. von Knorr)
- 1 Römersalat
- 4 Kirschtomaten (z. B. rote und orange)
- 4 Vollkorn-Tortillawraps

1 Linsen nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebel schälen, würfeln. Paprika waschen und in Streifen schneiden.

2 Putenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Öl pro Seite ca. 6 Minuten

braten. Zwiebel und Paprika inzwischen in 1 EL Öl ca. 7 Minuten braten.

3 Bohnen abgießen, mit stückigen Tomaten und abgetropften Linsen zum Zwiebel-Mix geben. Bouillon unterrühren, weitere ca. 5 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken.

4 Salat waschen, zerzupfen. Tomaten waschen und vierteln. Wraps nach Packungsangabe erwärmen. Pute in Streifen schneiden. Wraps mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Nach Belieben mit Koriander garniert servieren.

Preis pro Portion ca. 2,60 Euro

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 565 kcal, 12 g F, 64 g KH, 41 g E.



Geht richtig fix

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Bund Dill
- 200 g Tagliatelle, Salz
- 4 Lachsfilets (à ca. 150 g; mit Haut)
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- je 2 TL Senf und Zitronensaft
- 250 g Crème fraîche mit Gartenkräutern (z. B. von Dr. Oetker)

1 Dill waschen, fein schneiden. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

2 Lachs inzwischen salzen, pfeffern und im

heißen Öl auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Dann wenden und in ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Aus der Pfanne nehmen.

3 Brühe, Senf, Zitronensaft und Crème fraîche verrühren. In die Pfanne geben und aufkochen. Dill zufügen,

unterrühren. Zitronen-Dill-Soße abschmecken. Nudeln abgießen, mit Lachs und Soße anrichten und servieren.

Preis pro Portion ca. 2,90 Euro

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 660 kcal, 39 g F, 41 g KH, 32 g E.



Foto: Dr. Oetker



Für Paare

Topinambur-Suppe

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 400 g Topinambur
- 1 Kartoffel, 1 EL Öl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 50 g Schlagsahne
- 50 g Parmaschinken
- 30 g Croûtons
- Salz, Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

1 Zwiebel schälen und würfeln. Topinambur und Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und alles im Öl andünsten. Brühe

zugeben und bedeckt ca. 20 Minuten kochen.

2 Suppe pürieren, Sahne zugießen und erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten, mit Parmaschinken und Croûtons toppen. Mit Petersilie und nach Belieben Grünkohlchips garnieren.

Preis pro Portion ca. 2,15 Euro

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 410 kcal, 15 g F, 51 g KH, 15 g E.



Macht was her

Hähnchen mit Polenta

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 EL Pinienkerne
- 1 Bund Petersilie + etwas zum Garnieren
- je 1 EL Schmand und Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 1,5 l Brühe
- 250 g Polenta
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Apfelessig, 1 EL Öl

1 Kerne rösten. Petersilie waschen. Mit 2 EL Kernen, Schmand und Saft mischen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Hähnchen in 750 ml Brühe ca. 10 Minuten garen. 750 ml Brühe aufkochen, Polenta einstreuen, kurz kochen. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

3 Tomaten waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Beides mit Essig und Öl mischen, salzen, pfeffern. Mit Polenta anrichten.

Filets in Scheiben schneiden, darauf anrichten. Mit Kräutercreme beträufeln, mit 2 EL Kernen, Petersilie und nach Belieben rosa Pfeffer garnieren.

Preis pro Portion ca. 3,10 Euro

Zubereitung: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 470 kcal, 13 g F, 50 g KH, 38 g E.

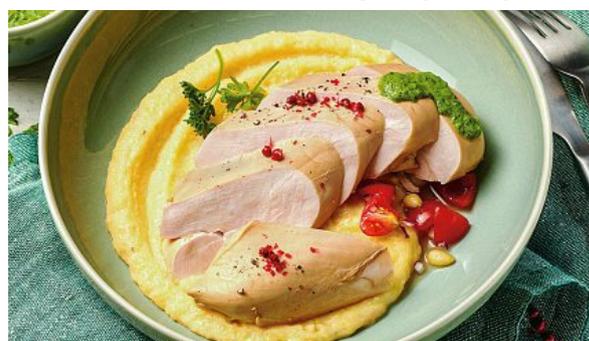


Foto: Informationsbüro Deutsches Geflügel

Vorratsliebhaber der Woche: STEINPILZE

Getrocknet überzeugen die Pilze mit besonders intensivem, fein-nussigem Geschmack – perfekt für Pasta-Soßen!

Steinpilzsoße: 30 g getrocknete Pilze ca. 20 Minuten einweichen, abseihen und grob hacken. 1 Zwiebel würfeln, in Öl andünsten. Pilze kurz mitbraten. Mit 150 ml Brühe, 50 ml Weißwein und 5 EL Einweichwasser ablöschen. 200 g Sahne zugeben, würzen und dicklich einkochen.



Foto: Shutterstock

Foto: Knorr

Foto: Consorzio del Prosciutto di Parma

Kleiner Durchhänger? Zum Glück gibt's Schokolade

Denn mit ihr schmecken Tarte, Cheesecake und Brownies mindestens doppelt so gut!

Schokoladen-Cheesecake

Zutaten (für ca. 10 Stücke)

- 100 g Zartbitterschokolade
- 75 g Vollmilchschokolade
- 75 g weiße Schokolade, 4 Eier (M)
- Salz, 250 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 250 g Schmand
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 75 g Zucker
- 80 g Zartbitterkuvertüre

1 Schokoladen getrennt hacken und separat über dem warmen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.

2 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Quark, Mascarpone, Schmand und Eigelbe glatt rühren. Puddingpulver mit Zucker kurz unterrühren. Eischnee unterheben. Masse in 3 Portionen teilen und je mit einer Schokosorte verrühren.

3 Springform-Boden (ca. 22 cm Ø) mit Backpapier belegen, Ring darumstellen und schließen, Form fest in Alufolie wickeln. Dunkle Creme hineingeben, Vollmilch- und weiße Creme nacheinander daraufgießen. Form auf ein tiefes Blech stellen und so viel kochend heißes Wasser angießen, dass die Form ca. $\frac{2}{3}$ hoch im Wasser steht. Im vorgeheizten Backofen (**E-Herd: 160 °C, Umluft: 140 °C, Gas: Stufe 1**) ca. 1 Stunde backen. Ofen dann ausschalten, Tür mit einem Kochlöffel aufhalten und Kuchen im Ofen abkühlen lassen. Mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

4 Kuvertüre hacken und schmelzen. Kuchen aus der Form lösen, mit Kuvertüre übergießen und fest werden lassen. Nach Belieben mit TK-Beeren und Minze verziert servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std. o. Wartezeit.

Backzeit: ca. 1 Std. **Pro Stück:** ca. 480 kcal, 33 g F, 33 g KH, 11 g E.



Tarte mit Rotwein-Birnen

Zutaten (für ca. 10 Stücke)

- 130 g Mehl
- 100 g Puderzucker
- 80 g gemahlene Mandeln
- 90 g Butter, Salz
- 4 Eigelb + 2 Eier (M)
- 3 Birnen
- 400 ml Rotwein
- 150 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 200 g Zartbitterschokolade
- 350 g Schlagsahne
- 1 EL Kakaopulver
- 1-2 EL Mandelblättchen
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Mehl, Puderzucker und Mandeln mischen. Mit Butter in Flöckchen, 1 Prise Salz und 2 Eigelb

verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Birnen schälen, längs halbieren, Stiele nach Belieben stehen lassen und Hälften entkernen. Wein, 300 ml Wasser, 70 g Zucker, Zimt und Nelken aufkochen. Birnen zugeben und ca. 20 Minuten köcheln. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Schokolade hacken. Sahne erhitzen, Schokolade zugeben und darin schmelzen. Cremig rühren, dann abkühlen lassen. Eine Tarteform (ca. 22 cm ø) am Boden mit Backpapier auslegen, Rand fetten und bemehlen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und Rand andrücken. Boden mit Backpapier und Hülsenfrüchten

belegen. Im vorgeheizten Backofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, Boden abkühlen lassen.

4 Schokosahne, 80 g Zucker, 2 Eier und 2 Eigelb verrühren. Auf den Teigboden gießen, Birnenhälften mit Schnittfläche nach unten darauflegen, leicht eindrücken und im heißen Ofen (**E-Herd: 160 °C, Umluft: 140 °C, Gas: Stufe 1**) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Tarte 3-4 Stunden kalt stellen. Mit Kakao bestäuben und mit Mandelblättchen verziert servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std. o. Wartezeit.
Backzeit: ca. 55 Min. **Pro Stück:** ca. 585 kcal, 38 g F, 51 g KH, 9 g E.



Kirsch-Käsekuchen

Zutaten (für ca. 10 Stücke)

- 250 g Butterkekse, 2 EL Kakaopulver
- 80 g Zartbitterschokolade
- 60 g Butter, 4 Blatt Gelatine
- 80 g Vollmilchschokolade
- 400 g Mascarpone, 2 EL Puderzucker
- 2 EL Orangenlikör, 200 g Schlagsahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Glas Kirschen (720 ml), 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker, 2 EL Speisestärke

1 Kekse zerbröseln, mit 1 EL Kakao mischen. Zartbitterschokolade hacken, mit Butter über dem warmen Wasserbad schmelzen. Mit Bröseln mischen, in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (ca. 20 cm ø) geben und zum Boden andrücken. Rand dabei hochziehen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Gelatine einweichen. Vollmilchschokolade hacken, schmelzen und abkühlen lassen. Mascarpone, Puderzucker und 1 EL Kakao glatt rühren, Schokolade unterrühren. Likör erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Erst mit 3 EL Mascarponecreme verrühren, dann unter den Rest Creme rühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, unterheben. Creme in die Form füllen, glatt streichen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Kirschen mit Saft, Zitronensaft und Zucker verrühren. Ca. 5 Minuten kochen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, unterrühren und 1-2 Minuten köcheln. Auskühlen lassen. Kuchen vor dem Servieren mit Kompott toppen. Nach Belieben mit Minze verzieren.

Zubereitung: ca. 45 Min. o. Wartezeit.

Pro Stück: ca. 550 kcal, 39 g F, 42 g KH, 7 g E.



Mit Fruchtsüße & Kaffee-Kick



Espresso-Brownies

Zutaten (für ca. 20 Stücke)

- 100 g weiße Schokolade
- 200 g Zartbitterschokolade
- 200 g Butter
- 4 Eier (M)
- 150 g brauner Zucker
- 40 ml kalter Espresso
- 150 g Mehl, 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver

1 Weiße Schokolade grob hacken, beiseite stellen. Zartbitterschokolade hacken und mit Butter über dem warmen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen. Eier und Zucker cremig rühren, Buttermischung und Espresso unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen, unterheben.

2 Hälfte Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brownieform (ca. 20 x 25 cm) füllen. Weiße Schokolade daraufstreuen. Restlichen Teig darauf verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) 25-30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zubereitung: ca. 20 Min. **Backzeit:** 25-30 Min.

Pro Stück: ca. 230 kcal, 15 g F, 21 g KH, 3 g E.

ENDLESS ENTERTAINMENT

FOR YOU. FOR ME. FOR FREE.



joyn

Streaming & Live TV. Kostenlos.

WILLKOMMEN IN DER -SPRECHSTUNDE

„Hilfe, ich bin so ungeduldig“

*Halt, stopp!
„Nicht hektisch umblättern,
unbedingt weiterlesen“,
wünscht sich die Berliner
Psychologin Susanne
Gastdorf und erklärt
auch gleich die nächsten
Ruhe-Schritte*



Wie ernst ist die Lage?

■ Wenn das Gefühl „Nichts kann schnell genug gehen“ Ihren Alltag bestimmt, ist das ähnlich wie bei Rasern auf der Autobahn. Sie drücken ständig das Gaspedal durch, verbrauchen sehr viel Kraftstoff, wechseln häufig die Spur und erleben Stress pur! Es könnte aber auch sein, dass Sie durchaus im normalen Tempo unterwegs, aber von eher langsamen Menschen umgeben sind. Dann hören

Sie ständig den Vorwurf „Sei doch nicht so ungeduldig“ und haben nur deshalb ein schlechtes Gefühl. Checken Sie, wo Sie stehen. Lesen Sie die folgenden acht Aussagen laut vor, wählen Sie spontan „Ja“ (stimmt) oder „Nein“ (stimmt nicht) und machen Sie dann im entsprechenden Kästchen Ihr Kreuz.

1 Bewegt sich die Schlange an einer anderen Supermarktkasse schneller, macht mich das sofort sauer. Verdammt, wieder die falsche.

JA Nein

2 Bei einem Konzertbesuch lasse ich meinen Mantel im Auto, damit ich nicht stundenlang an der Garderobe stehe.

JA Nein

3 Nimmt sich jemand viel Zeit für eine Erzählung, sage ich: „Komm mal auf den Punkt.“

JA Nein

4 Ist der Service in einem Restaurant lahm, gehe ich nicht wieder hin. Essen, auf das ich ewig warte, schmeckt mir nicht.

JA Nein

5 Meine erste Frage, wenn eine Kollegin eine Aufgabe übernimmt: „Wie lange brauchst du?“

JA Nein

6 Ist das Bad besetzt, trommle ich schon mal gegen die Tür.

JA Nein

7 Beim TV-Gucken drücke ich häufig auf Vorlauf.

JA Nein

8 Klemmt oder hakt etwas, versuche ich es mit Gewalt.

JA Nein

Mehr als drei Kreuze auf der linken Seite? Dann wird es wirklich Zeit, einen Gang runterzuschalten. Gleich jetzt ...

Zu viel Antrieb

■ Immer schon einen Schritt weiter – das ist typisch für Ungeduldige. Wenn der Lieblingsmensch von seinem Arbeitstag erzählt, sind ihre Gedanken schon bei der To-do-Liste von morgen. Wenn das Kind in Zeitlupe seine Schuhe zubindet, sehen sie schon den weggehenden Bus. Wenn das Badewasser einläuft, sind sie geistig schon wieder raus aus der Wanne und bei der nächsten Aufgabe. Moment!

Der Körper fährt runter

■ Also hinsetzen und meditieren? Gute Idee, aber es wird nicht funktionieren. Erst mal muss die innere Unruhe raus! Nehmen Sie mit gezielter Bewegung Druck vom Kessel.

➔ Stellen Sie sich gerade hin. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz, die andere auf Ihren Bauch. Atmen Sie tief ein und aus. Beim Einatmen durch die Nase dehnt sich der Bauch. Beim Ausatmen durch den Mund wird er wieder flach.

Dreimal. Der Herzschlag beruhigt sich.

➔ Strecken Sie Ihre Arme auf Brusthöhe mit den Handflächen



nach vorn gerade aus. Dabei schieben Sie Stress weg. Ballen Sie Fäuste und ziehen Sie die Arme wieder Richtung Brust. Dabei nehmen Sie neue Ruhe mit. Dreimal. **Negative Energie verlässt das System.**

➔ Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander, beugen Sie die Knie leicht und verlagern Sie Ihr Gewicht von rechts nach links. Erst schnell, dann immer langsamer. Bis zu einer Minute. Die Schaukelbewegung **bringt Balance zurück.**

Die Gedanken spielen mit

■ Mit Botschaften, die gelassen machen, drücken Sie nun die mentale Stopp-

Taste. Wählen Sie aus der folgenden Liste einen Satz, der Ihnen spontan gefällt. Er ist Ihr neues Mantra. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie es drei Minuten ruhig vor sich hin. Erst laut, dann still. Wenn Sie das ab jetzt zwei-, dreimal pro Tag tun, wirkt das Mantra auch als SOS-Hilfe in Krisensituationen. Einfach wiederholen, wiederholen, wiederholen.

- ➔ **Tief in mir bin ich ruhig.**
- ➔ **Es ist, wie es ist.**
- ➔ **Gelassenheit tut gut.**
- ➔ **Genieße die Reise und nicht das Ziel.**
- ➔ **Es gibt immer etwas Gutes, ich muss es nur sehen.**

Zu wenig Übung

Wer immer sofort in den Vollgas-Modus schaltet, hat gar keine Chance, den Leerlauf kennenzulernen. Das tun Sie jetzt, Sie sind bereit!

In kleinen Schritten zur Meisterin

Überfordern Sie sich nicht mit Groß-Projekten wie „Ich höre Mama eine Stunde einfach nur zu“. Trainieren Sie langsam. Wechseln Sie so oft wie möglich von der rosa in die grüne Spalte:

SITUATION	MRS UNGEDULD	RUHE-QUEEN
Im Stau. Ein Auto möchte in Ihre Spur einscheren.	Auf keinen Fall! Jeder Meter zählt. Ich dränge und hupe zur Not.	Ich lasse das Auto einscheren. Stress viel weniger als der Kampf um jeden Zentimeter.
An der Supermarktkasse. Der Kunde hinter Ihnen hat nur ein Teil. Ihr Einkaufswagen ist randvoll.	Nicht mein Problem. Wir haben es alle eilig. Ich lege meine Sachen aufs Band und schaue den Hintermann nicht an.	Ich lächle ihn an und sage: „Sie haben nur das Brot? Gehen Sie gern vor.“ Sein glückliches „Danke, das ist aber nett“ macht gute Laune.
Im Treppenhaus. Der Fahrstuhl ist voll, die Tür schon halb geschlossen.	Ich renne hin, halte meine Hand in die Lichtschranke und quetsche mich schnell noch rein.	Ich winke von Weitem, wünsche „Gute Fahrt“ und warte. Raum und Ruhe gewonnen – ich kann mal kurz durchatmen.
Am Frühstückstisch. Sie sind (wie immer) gut in der Zeit, Ihren Kaffee haben Sie schon heruntergestürzt. Im Radio läuft gerade Ihr Lieblings-Song.	Ich springe auf, räume den Becher in den Geschirrspüler, stelle den Song mittendrin ab. Ich muss los.	Ich bleibe sitzen, höre den Song gemütlich zu Ende, summe mit und produziere Glückshormone.
Vor dem TV. Ein Krimi läuft. Das Handy auf dem Tisch brummt.	Eine Nachricht! Ich checke sofort, wer etwas von mir will.	Ich sage „Das kann warten“, der Krimi ist spannend genug. Die Konzentration auf eine Sache macht zufrieden.

Weiter so!

Jede gewonnene, grüne Situation ist ein Triumph („Ich bin hier die Geduldige“) und macht Lust auf mehr. Tragen Sie in die unteren Zeilen Ihre nächsten persönlichen Projekte ein. Ganz in Ruhe. Sie sind auf einem guten Weg.

Neue Antikörper:

Die Migräne-Sensation

■ **Wo sind wir heute?**

Bei **Dr. Charly Gaul**. Der Facharzt für Neurologie und spezielle Schmerztherapie hilft im Kopfschmerzzentrum Frankfurt Migränapatienten und erprobt dort auch neue Medikamente im Rahmen klinischer Studien.



■ **Was gibt's in der Therapie Neues?**

Zuletzt wurden neue Antikörper zur Migräne-Prophylaxe zugelassen. Studien zeigen nun: Sie können die Migränetage sehr gut reduzieren.

■ **Wer hat schon profitiert?**

Sonja. Die 58-Jährige hat ein Drittel weniger Attacken im Vergleich zu den schlimmsten Phasen.

Das Thema Migräne beschäftigt Sonja seit 40 Jahren. „Ich kann mich noch erinnern, wie ich nach der Abprüfung nach Hause fuhr, plötzlich starke Schmerzen hatte und mich übergeben

musste“, erzählt die 58-Jährige. Für ihren Arzt war klar: Das sind einfach nur Kopfschmerzen! „Erst mit Ende 20 erhielt ich mit Migräne die richtige Diagnose“, sagt die Frankfurterin. Da stand sie als Kauffrau mitten im Berufsleben – und litt unter zunehmenden Attacken. „Bei jeder Attacke wandert der Schmerz von der Halswirbelsäule in den Kopf, ich fühle mich dann wie vom Zug überfahren, bin geruchs-, geräusch- und lichtempfindlich und muss mich in einer reizarmen Umgebung hinlegen.“ Zu schlimmsten Zeiten hat sie mindestens 15 Attacken im Monat, ohne Behandlung dauern sie 24 Stunden.

Wie es Sonja geht, können rund 18 Prozent aller Frauen nachvollziehen:

Weniger Attacken, mehr Lebensqualität: Sonja hat die monatliche Injektion die Wende gebracht

Migräne ist hierzulande die häufigste neurologische Erkrankung. „Die Ursache ist komplex, eine wichtige Rolle spielt die Genetik, ebenso Hormone, weshalb Frauen häufiger betroffen sind“, erklärt Dr. Charly Gaul. Was bei einer Attacke dann im Gehirn passiert, wissen Mediziner heute genau. „Im Bereich des Tri-

geminusnervs kommt es zur Ausschüttung von Botenstoffen. Der wichtigste in der Forschungsdiskussion ist CGRP. Er aktiviert entlang der Nervenfasern an den Hirnhäuten und des Trigeminusnervs eine entzündungsähnliche Reaktion, die mit Schmerz einhergeht. Durch die Beteiligung des autonomen Nervensystems kommt es zusätzlich zu den gängigen Begleitsymptomen“, sagt Dr. Charly Gaul.

In der Migränebehandlung wird zwischen Akuttherapie und Vorbeugung unterschieden. „Bei einer Attacke helfen vielen Patienten klassische Schmerzmittel“, sagt Dr. Gaul. „Reichen diese nicht aus, kommen gefäßverengende und schmerzlindernde Triptane zum Zug, die auch die weitere Ausschüttung von CGRP hemmen“, sagt Dr. Gaul. Auch Sonja nimmt Triptane. „Die Symptome mildern sich nach ein bis zwei Stunden, am nächsten Tag geht es dann wieder“, erklärt sie. Zur Vorbeugung probiert sie über die Jahre hinweg alles Mögliche aus: Veränderungen des Lebensstils, Betablocker, ein Antiepileptikum, Botox-Injektionen sowie viel alternative Medizin. Vor fünf Jahren hört sie dann von einer neuen Therapie: monoklonale Antikörper. Medien und Fachwelt sprechen von

BALD AUCH ALS TABLETTE

→ „Im Spätsommer wurde die erste Studie mit dem Nachweis der Wirksamkeit eines PACAP-Antikörpers publiziert, aktuell beginnen auch in Deutschland Studien, die den Einsatz dieser Antikörper bei Migränapatienten untersuchen“, sagt Dr. Charly Gaul. PACAP wird ebenso wie CGRP bei Migräne freigesetzt. Bereits in Europa zugelassen, aber in Deutschland wegen Erstattungsfragen noch nicht erhältlich, sind **Gepante**, die

als Tablette eine Blockade des CGRP-Rezeptors bewirken.

„Neu gibt es seit diesem Jahr eine Stimulationsmethode, bei der über eine Reizsetzung am Oberarm im Hirnstamm die Schmerzabwehr aktiviert wird“, sagt Dr. Gaul. Das hilft im Akutfall, regelmäßig angewendet wohl auch vorbeugend. „Wir sammeln aktuell erste praktische Erfahrungen, eine Kostenübernahme durch die Krankenversicherung erfolgt noch nicht“, sagt Dr. Gaul.

einer Sensation. Mittlerweile gibt es vier verschiedene Antikörper. „Betroffene spritzen sich diese mit Fertiggips einmal im Monat oder alle drei Monate. Der zuletzt zugelassene Antikörper wird als Infusion alle drei Monate beim Arzt gegeben und zeichnet sich durch einen besonders raschen Wirkeintritt aus“, sagt Dr. Gaul. Was die neue Arzneimittelklasse zur Migräne-Prophylaxe besonders macht? „Sie binden direkt an CGRP oder blockieren dessen Rezeptoren, sodass der Botenstoff nicht mehr andocken kann. Die Antikörper können also eines der Moleküle aufhalten, die für den weiteren Ablauf des Migräneanfalls entscheidend sind“, erklärt der Neurologe. Zugelassen sind die Mittel für Patienten mit mehr als vier Migräne-



Bewusste Auszeiten helfen Sonja dabei, mehr Tage schmerzfrei zu sein

Tagen pro Monat, und die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen, wenn zuvor zumindest ein anderes Medikament zur Vorbeugung nicht ausreichend gewirkt hat.

„Ungefähr die Hälfte der Patienten, die mit einem monoklonalen Antikörper behandelt werden, können ihre Migränehäufigkeit mindestens halbieren. Zum Teil konnte gezeigt werden,

dass jeder vierte Patient sogar eine Reduktion um mindestens 75 Prozent erreicht. Die Wirkung ist also sehr gut, und die Nebenwirkungsraten sind gering“, bilanziert der Neurologe. Auch Sonja profitiert von der Prophylaxe: „Mit dem Antikörper, den ich aktuell spritze, habe ich ein Drittel weniger Migränetage im Monat, statt 15 jetzt nur noch 10.“ Auch ihr Leben hat sie in den letzten Jahren konsequent entstress. Sie versucht, nicht mehr allzu viele Termine zu machen, ernährt sich gesund, ist viel mit ihrem Golden Retriever unterwegs. Was sie anderen Betroffenen rät? „Sie sollten sich einen guten Facharzt suchen und sich mit ihrer Erkrankung gut vertraut machen.“

TEXT: CHRISTINE BÖHRINGER

Fotos: Richard Rosicka

taxofit[®]

EINFACH FIT FÜR DEN TAG

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

✓ Hochdosiert für das Immunsystem¹

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.

Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe

Bitte ausgewogen essen

Skorbut und Rachitis sind zum Glück Geschichte. Weil wir heute wissen, wie wichtig die richtige Ernährung ist

Wir benötigen zwar nur winzig kleine Mengen, aber die sind unverzichtbar, damit alle Stoffwechselforgänge im Körper reibungslos ablaufen. Mikronährstoffe, das sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, werden auch essenzielle Nährstoffe genannt, weil der Körper sie braucht, aber nicht selbst herstellen kann.

Sie schützen die Zellen, stärken das Immunsystem

Deshalb müssen wir sie täglich zu uns nehmen. Sie stecken in Obst, Gemüse, Kräutern, aber auch in tierischen Produkten wie Eiern oder Fleisch. Ihre Funktionen und Aufgaben im Körper sind vielfältig: So schützen sie die Zellen (z. B. Vitamin C und E), unterstützen das Immunsystem (Vitamin C und D, Zink), halten das Gehirn auf Trab (B-Vitamine), sorgen für die rich-



Je bunter die Obst- und Gemüseauswahl, desto besser

tige Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln (Magnesium) oder stärken die Knochen (Kalzium, Vitamin D), Augen (Vitamin A) und Haare (Biotin, Kupfer). Nehmen wir zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf, kann das auf Dauer krank machen. Das erkannten Mediziner zum ersten Mal Anfang des 20. Jahrhunderts. Ihnen fiel auf, dass manche Krankheiten in direktem Zusammenhang mit dem Fehlen bestimm-

ter Nahrungsbestandteile standen. Sie nannten diese wichtigen Stoffe Vitamine.

Bestimmte Lebensphasen mit erhöhtem Bedarf

Das brachte in den folgenden Jahrzehnten einen erheblichen Fortschritt in der Medizin. Weil nun Krankheiten wie Skorbut (Vitamin-C-Mangel), Rachitis bei Kindern (Vitamin-D-Mangel) oder Vitamin-A-Mangel-Blindheit geheilt werden konnten. Heute sind sie bei uns nahezu ver-

schwunden. Denn wer sich ausgewogen ernährt, ist in der Regel gut versorgt. Andererseits gibt es Situationen im Leben, die an den Reserven zehren, und in denen man in einen Mangel rutschen kann. Dazu gehören Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch Wachstumsphasen bei Kindern und Jugendlichen. Auch müssen ältere Menschen ab 65 Jahren darauf achten, ausreichend versorgt zu sein. Und wer sich vegan ernährt, krank ist oder regelmäßig Medikamente nimmt, sollte seinen Nährstoffstatus durch ein Blutbild bei Arzt oder Ärztin checken lassen.

POWERDRINK: EINER FÜR ALLES

→ Für eine geballte Ladung Nährstoffe bieten sich Smoothies an. Sie schmecken gut und versorgen uns durch viel frisches Obst, Kräuter und auch Gemüse mit einer Extraportion an Gesundheitsstoffen.

→ Zum Beispiel so: Pürieren Sie 1 Banane, 2 Kiwis, 1 Salatgurke, 20 g Selleriegrün, 20 g frischen Spinat (alles schälen oder putzen und in Stücke schneiden) im



Mixer. Anschließend mit 180 ml Wasser auffüllen. 2 EL frisch gepressten Limettensaft dazugeben, noch mal kurz mixen, in ein Glas füllen und genießen.

→ Sollte die Zeit aber mal knapp sein oder kein frisches Obst und Gemüse im Kühlschrank, gibt es auch Konzentrate, die den Körper mit vielen Mikronährstoffen versorgen können (z. B. LaVita, über lavita.de).

BUCH-TIPP



Noch mehr Infos zu Nährstoffen gibt's in **Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente**, Dr. Angela Bechthold, Stiftung Warentest, 12,90 €

MELDUNGEN

Pelargonie bei Hand-Mund-Fuß-Krankheit

→ Forschende aus der Türkei fanden heraus, dass Pelargonienwurzelextrakt (z. B. in Umckaloabo, rezeptfrei, Apotheke) die Krankheitsdauer bei der Hand-Mund-Fuß-Krankheit verkürzen kann. Sie verringerte sich in der Untersuchung von 8,5 Tagen auf durchschnittlich 6 Tage.

Vorsicht, wenn der Kürbis bitter schmeckt

→ Herbstzeit ist Kürbiszeit. Wenn das Gemüse aber bei der Zubereitung bitter schmeckt, dann sollte man es besser nicht essen, so das Giftinformationszentrum Nord. Denn auch in essbaren Sorten können hohe Mengen des giftigen Bitterstoffes Cucurbitacin stecken, der

schwere Magen-Darm-Probleme auslöst.

Bei Medikamenten: Besser nicht KI fragen

→ In einer Studie im Fachblatt „BMJ Quality & Safety“ schnitten KI-Chatbots nicht gut ab: Sie beantworteten Fragen zu Arzneimitteln wenig verlässlich, etwa die Hälfte der Antworten stimmte mit wissenschaftlichen Erkenntnissen überein, während 39 Prozent ihnen widersprachen. Also: Bitte lieber nur den echten Doc fragen!



DIE HORMON-SPRECHSTUNDE

Sollten Frauen mit 80 Jahren noch Hormone nehmen?

Bislang gibt es keine verbindliche Empfehlung über die Dauer einer Hormonersatztherapie. Zwei Grundsätze werden aber beachtet: Es kommt immer die niedrigste effektive Dosis während der individuell erforderlichen

Behandlungsdauer zum Einsatz. Üblich ist, die Medikamente nach 3 bis 5 Jahren langsam abzusetzen.

• Nutzen und Risiko der Therapie muss für jede Frau abgewogen werden. So könnte eine Frau mit über 80 mit Knochenbeschwerden



Dr. Elke Franzki*
Die Gynäkologin beantwortet alle Fragen zum Thema Hormone

noch von Hormonen profitieren. Andererseits würde bei Frauen mit entsprechender Veranlagung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen klar dagegen sprechen.

• Ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs ist bei Anwen-

derung von Hormonen länger als 3 bis 5 Jahre tatsächlich nicht ausgeschlossen.

• Bei Scheidentrockenheit und Harnwegsinfekten reichen östrogenhaltige Cremes und Vaginalzäpfchen völlig aus – und die kann man locker bis über 80 nehmen!

Sie haben eine Frage? Schreiben Sie an: hormonsprechstunde@bildderfrau.de
*www.sexualberatung-lust-liebe.de. Auf Instagram folgen: [elke.franzki](https://www.instagram.com/elke.franzki)

PACKT DEN ATEMWEGSINFEKT* MIT DER WURZEL

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

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

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis

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

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

Hoggar®
Ihr Schlafexperte

Durchschlafen Durchstarten



NR.1

Meistgekauftes
Schlafmittel¹

So starten Durchschläfer in den Tag!
Mit Hoggar® Night für eine erholsame Nacht.

- ☾ Wirkt innerhalb von **30 Minuten**
- ☾ Fördert das **Durchschlafen**
- ☾ Hilft ab der **ersten Anwendung**
- ☾ Beschleunigt das **Einschlafen**

1. IQVIA Pharmatrend Deutschland, Absatz 12/2023.

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. **Wirkstoff:** Doxylaminsuccinat. Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen.
Hinweis: Nicht alle Schlafstörungen bedürfen einer medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperlicher oder seelischer Erkrankungen und können durch andere Maßnahmen oder eine Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. **Hinweis:** Nicht ohne Befragen des Arztes über längere Zeit oder in höheren Dosierungen als angegeben einnehmen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel. **Stand:** September 2019



Hoggar®
NIGHT

Jetzt Durchschläfer werden!

Mit Hoggar® Night: Direkt online informieren auf hoggar.de oder diesen Abschnitt in Ihrer Apotheke vorzeigen.

PZN: 04402066 | 04402020



Tut gut, hält fit:
mit der besten
Freundin einen
Ausflug machen

Trainerin für Positive Psychologie erklärt:

Glückliche Menschen sind gesünder

Es können ganz kleine Dinge sein, die das Leben schön machen: zum Beispiel anderen Menschen helfen oder im Wald spazieren

Der Schlüssel zum Glück? Laut Alexandra Loeffner, Trainerin für Positive Psychologie, halten wir ihn zu einem großen Teil selbst in den Händen. „Es gibt viele Faktoren, die das Wohlbefinden beeinflussen, sehr viele davon können wir beeinflussen, trainieren oder gestalten“, sagt Loeffner. Und das sollten wir tun, denn Studien zeigen, dass glückliche Menschen gesünder sind und länger leben – es lohnt sich also doppelt! Die wichtigsten Glücksfaktoren sind laut der Expertin: Beziehungen zu anderen Menschen, finanzielle Sicherheit, Zeit in der Natur. Es macht ebenfalls zufrieden, anderen

Menschen Gutes zu tun und ihnen zu helfen. Uns geht es gut, wenn wir Sinn sehen in dem, was wir tun, und dankbar sind für das, was wir haben.

Ich werde alt? Wie schön!

Wichtig für unser Wohlbefinden ist außerdem, Mitgefühl zeigen zu können. Also dem gnadenlosen, inneren Kritiker einfach mal nicht zu-

hören, sondern sich selbst wohlwollend und freundlich behandeln – so wie man es mit einer Freundin tun würde, die man tröstet. Schließlich hat auch die eigene Einstellung dem Altern gegenüber Einfluss darauf, wie zufrieden und gesund wir sind. „Menschen, die zufrieden mit ihrem Altern waren, berichteten von besserer körperlicher Gesundheit“, so Alexandra Loeffner.

GESUND SEIN TUT AUCH DER SEELE GUT

- Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. So sind glückliche Menschen in der Regel gesünder – aber das gilt auch andersherum. Wer gesund lebt, fühlt sich wohler.
- Neben genügend Schlaf und Bewegung hilft ausgewogene Ernährung. Genauso wichtig: ein fittes Gehirn! Denn im Alter lassen die grauen Zellen nach. Dann können B-Vitamine (z. B. in Vitamin B-Komplex-ratiopharm) dem Hirn neuen Schwung geben.

Akuter Durchfall?

Schnell & zuverlässig stoppen!¹



www.lingumelt.de

1. Vetel, J M et al. Comparison of racecadotril and loperamide in adults with acute diarrhoea. Alimentary pharmacology & therapeutics vol. 13 Suppl 6 (1999): 21-6.



Zu den Pflichtangaben

Beim Arzt nachprüfbar

Penicillin-Allergie? Oft ein Irrtum!

In mehr als 90 Prozent der Fälle sind Unverträglichkeiten dieser Antibiotika keine. Ein einfacher Hauttest bringt Klarheit

Eine Penicillin-Allergie scheint auf den ersten Blick relativ verbreitet zu sein. So geben 10 bis 20 Prozent der Patienten in der Klinik an, an einer solchen Überempfindlichkeit zu leiden, sagt Elham Khatamzas, stellvertretende Leiterin

der Infektions- und Tropenmedizin am Universitätsklinikum Heidelberg gegenüber dem „Ärzteblatt“. Die Expertin ist auch Mitglied beim Penicillin-Allergie-Netzwerk Deutschland. Sie sagt, dass in über 90 Prozent der Fälle die vermeintliche Penicillin-Allergie widerlegt werden kann. Viele Menschen denken, sie würden das Medikament nicht vertragen, weil sie sich an Symptome wie Durchfall, Hautrötungen oder Juckreiz nach einer lange zurückliegenden Ein-

nahme erinnern. Das sind allerdings keine sicheren Beweise für eine Allergie, sondern begründen nur einen Verdacht.

Penicillin-Alternativen mitunter weniger wirksam

Symptome wie ein Hautausschlag können durch den Infekt selbst ausgelöst sein, gegen den Penicillin eingenommen werden soll. Und Magen-Darm-Beschwerden können als übliche Nebenwirkung bei Antibiotika auftreten. Bekanntermaßen belasten die Medikamente die Darmflora vorübergehend. Als Folge auf den Allergie-Verdacht bekommen Patientinnen und Patienten dann zur Sicherheit alternative Antibiotika verschrieben. Das jedoch kann mit gesundheitlichen Nachteilen verbunden sein, weil die Alternativen manchmal weniger gut wirken, mehr Nebenwirkungen auslösen können und das Risiko für Resistenzen steigt. Denn Penicilline

haben große Vorteile: Sie werden schon sehr lange eingesetzt, aber im Vergleich zu anderen Antibiotika haben bisher relativ wenige Erreger Resistenzen gegenüber Penicillin-Mitteln aufgebaut.

Ein Test beim Hautarzt zeigt, ob eine Allergie vorliegt

Wer also glaubt, eine Penicillin-Allergie zu haben, sollte das gegebenenfalls noch mal von einem Arzt oder einer Ärztin überprüfen lassen, um nicht vorschnell die wirksamste Behandlungsmöglichkeit auszuschließen. Der Test beim Allergologen ist im Zweifel ein einfacher Hauttest (Pricktest), wie er auch beim Verdacht auf Hausstaubmilben- oder Pollenallergie durchgeführt wird.

Arzneimittel-Allergien gehen oft von selbst weg

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diesen Test. Wichtig zu wissen: Wenn sich tatsächlich allergische Reaktionen auf Penicillin-Präparate zeigen, lohnt es sich, den Test ein paar Jahre später zu wiederholen. Denn Arzneimittel-Allergien erledigen sich oft von ganz allein. 80 Prozent der Betroffenen reagieren zehn Jahre später nicht mehr auf das Allergen. DIANA FAUST

Viele Menschen fürchten, allergisch auf Penicillin zu reagieren



Hämorrhoiden?

Wirksame Hilfe – Tag und Nacht.*

Salbe für den Tag

Hametum®
Hämorrhoidensalbe

Pflanzliches Hämorrhoidenmittel mit Hamamelis



Zäpfchen für die Nacht

Hametum®
Hämorrhoidenzäpfchen

Pflanzliches Hämorrhoidenmittel mit Hamamelis



* Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

Das E-Rezept spart Patienten viele unnötige Wege.

Welche Vorteile die digitale Einlösung im Alltag für jeden Einzelnen bringt.



Das E-Rezept hat sich in ganz Deutschland durchgesetzt und gilt als Erfolg. Doch auch erste Probleme werden deutlich. Viele Praxen schalten das E-Rezept erst einige Stunden nach dem Besuch der Praxis frei. Wann genau, ist oft nicht klar. Patienten gehen also oft in die Apotheke, nur um zu erfahren, dass das E-Rezept noch nicht auf der Karte ist. Dann heißt es wieder nach Hause gehen und später noch einmal los. Unnötige Wege, die besonders für ältere Menschen oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität ärgerlich oder nicht leicht zu bewerkstelligen sind.

Gerade in diesem Fall ist die digitale Einlösung mit Krankenkassenkarte und Shop Apotheke App besonders hilfreich. Direkt von zu Hause aus besteht die Möglichkeit auf einen Blick zu sehen, ob das Rezept bereits auf der

Karte ist und die Medikamente lieferbar sind. Die Lieferung selbst erfolgt versandkostenfrei und in der Regel am nächsten Werktag.*

Besonders praktisch: Hat ein Familienmitglied bereits die Shop Apotheke App auf dem Handy, so kann darüber für alle Familienmitglieder bestellt werden. Es können bis zu zehn Krankenkassenkarten hinterlegt werden und geliefert wird an eine Wunschadresse. Damit jeder von den Vorteilen des E-Rezepts profitieren kann, haben wir hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zusammengestellt. Und wir können allen versprechen: Es ist ganz einfach!

Jetzt direkt App
über den QR-Code
herunterladen.



Schritt für Schritt erklärt.

In diesem Video erklärt Günther Jauch noch einmal die Einlösung des E-Rezepts. Einfach Handykamera öffnen und QR-Code scannen.

 **Shop Apotheke**

*Alle Bedingungen finden Sie auf shop-apotheke.com
Sitz der Apotheke: Sevensum, Niederlande.

App herunterladen

iPhone: Gehen Sie in den „App Store“ auf Ihrem Handy. Suchen Sie die Shop Apotheke App und drücken Sie auf „Laden“. Schon wird die App installiert.

Android Handy: Gehen Sie in den „Play Store“. Suchen Sie die Shop Apotheke App und drücken Sie auf „Installieren“.

E-Rezept einlösen

1. Klicken Sie auf „E-Rezept“ und wählen Sie: „Das E-Rezept ist auf meiner Krankenkassenkarte hinterlegt“.
2. Geben Sie Ihre Handynummer ein, um den Sicherheitscode per SMS zu erhalten.
3. Tragen Sie die Kartenummer Ihrer Krankenkassenkarte beim ersten Mal ein.
4. Halten Sie jetzt Ihr Handy an die Karte.
5. Nun sehen Sie Ihre Medikamente und können sie in den Warenkorb legen und bestellen. Und bei der ersten Einlösung sparen Sie mit dem Code 10REZEPT einmalig bis zu 10€.*



Biofilm

Trinkflasche richtig reinigen

Keime haben gegen sehr heißes Wasser und Spülmittel – und im Härtefall gegen Backpulver oder Natron – keine Chance

Da ist doch nur Wasser drin! Selbst wenn, ist es wichtig, Trinkflaschen, die täglich genutzt werden, täglich zu waschen. Das rät der TÜV-Verband. Denn schon nach kurzer Zeit bildet sich an den Innenwänden der Flasche ein Biofilm, in dem sich Bakterien, Schimmelpilze und Algen sehr wohl fühlen. Sie gelangen über den Speichel und die Luft

in die Flasche. Am einfachsten rückt man den Keimen mit heißem Wasser, Spülmittel und einer Flaschenbürste zu Leibe, so der TÜV-Verband.

Flaschen sollten auch innen ganz trocken sein

Wichtig: Die Flasche hinterher geöffnet und an der Luft trocknen lassen. Sonst vermehren sich Feuchtheime wie Pseudomonaden schnell. Sind die Flaschen

aus Glas oder Edelstahl, können sie in die Spülmaschine. Dann ein Programm mit mindestens 60 Grad wählen. Auch hier die Flasche hinterher lufttrocknen lassen, falls sie nach der Wäsche noch feucht ist. Viele moderne Trinkflaschen sind leider nicht spülmaschinenfest – achten Sie auf den Hersteller-Hinweis. Fehlt dieser, dann besser von Hand spülen. Sollte eine Trink-

flasche seltsam riechen, muss sie besonders gründlich gereinigt werden. Am besten einige Minuten in kochendes Wasser legen – wenn das Material das aushält. Oder zum Desinfizieren einen Teelöffel Backpulver oder Natron mit warmen Wasser in die Flasche geben und dann einige Stunden lang einwirken lassen.



Spezielle Flaschenbürsten helfen beim Säubern

WEIL GUTER SCHLAF SO WICHTIG IST.

NEU

Baldrian 1200
Mit 270 mg Baldrianwurzel-Extrakt aus 1200 mg Baldrianwurzel pro Tablette
Pflanzlicher Inhaltsstoff
1x1 am Abend
Hochdosierte
30 Tabletten

NEU

Schlaf Gums
Melatonin 1,9 mg INTENS
Schneller Einschlafen
OHNE Gewöhnungseffekt
OHNE Zuckerzusatz
Mit Melissen- und Hopfenextrakt
30 Tabletten

Mit 2,0 mg Melatonin

Schneller Einschlafen
Melatonin 2,0 mg
Verkürzt die Einschlafzeit.
INTENS
• schneller einschlafen
• erholt aufwachen
• ohne Gewöhnungseffekt
• nur 1x abends
+Schlafbeere
30 Nächte guter Schlaf
30 Tabletten

KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

Unser starkes Team für die Entspannung in der Nacht.

www.klosterfrau.de

* Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Rausch

Alkohol bringt Herz aus dem Takt

Sekt und Cocktails stehen für Lebensfreude. Für den Organismus ist das aber leider kein Spaß. Ernste Folgeerkrankungen drohen

Ab einem Promillewert von 1,1 kann sich das Herz bemerkbar machen! Dann können Herz-Rhythmus-Störungen auftreten. Das ist das Ergebnis einer Studie von Forschenden an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Ab diesem Wert entwickelten mehr als fünf Prozent der Teilnehmenden eine klinisch relevante Herz-Rhythmus-Störung.

Unregelmäßigkeiten selbst bei Gesunden

Das Forscherteam hatte 202 Probandinnen und Probanden gefunden, die sich laut Klinik-Mitteilung „ordentlich einen hinter die Binde kippen wollten“. Dabei wurde 48 Stunden lang ihre Herztätigkeit mit einem Mini-EKG-Gerät gemessen, mit dem sie kurz vor dem Feiern

ausgestattet wurden: 4 Elektroden auf der Brust, die an dem Gerät befestigt waren, das die Daten erfasste. Das Ergebnis überraschte selbst die Forschenden: Die klinisch relevanten Arrhythmien traten auch bei gesunden Teilnehmern auf, die im Durchschnitt 30 Jahre alt waren. Vor allem in der Erholungsphase, also in Stunde 6 bis 19 der Aufzeichnung, geriet das Herz vieler Teilnehmenden aus dem Takt, schlug zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig. Das Herz blieb im Aktiv-Modus, obwohl der Körper zur Ruhe kommen wollte. Auch während des Trinkens reagierten viele Herzen – sie schlugen deutlich schneller, zum Teil mehr als 100 Mal pro Minute. Normal sind bei Erwachsenen 60 bis 80 Schläge pro Minute.

Alkohol beeinflusst das Herz auch nach dem Feiern noch



Jetzt das Immunsystem unterstützen

Konzentration auf das Wesentliche – mit gutem Gewissen für Mensch und Umwelt.



Recycling-Karton



Lactosefrei



Glutenfrei



Ohne Gelatine

Vitamin D unterstützt den normalen Knochenerhalt.

Zink, Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



doppelherz.de

Fit mit Hula-Hoop

Ab in den Ring!

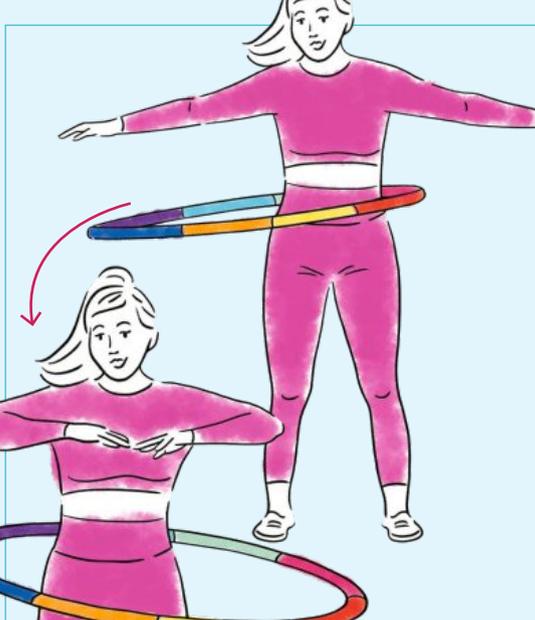
Der Rücken schmerzt, der Beckenboden schwächelt und die Waage zeigt zu viel an? Dieses Training hilft. Und macht Spaß



Instagram-Influencerin Elli Hoop zeigt Hüller-Work-outs für jedes Fitness-Level

Sidestep Squat
So geht's: In Ausgangsposition mit etwa hüftbreit aufgestellten Beinen den Reifen an der Hüfte ansetzen und anfangen zu hullern. Dafür Hüfte und Bauch leicht vor und zurück bewegen. Den Ring ein paar Runden kreisen lassen, sodass der Schwung stabil bleibt. Dann einen großen Schritt seitwärts machen und in die Kniebeuge-Position gehen. Wieder aufrichten, Fuß hüftbreit abstellen. **Gut für:** Koordination, stärkt den unteren Rücken.

Hohes Beinheben
So geht's: Im aufrechten Stand Reifen neben sich abstellen. Gewicht auf linkes Bein. Das rechte Bein ausgestreckt heben, wenn möglich in einem 90-Grad-Winkel. Hüfte sollte nicht einknicken, das Becken möglichst gerade bleiben. Rechtes Bein langsam absenken, Fußspitze auf der anderen Seite des linken Fußes abstellen. Mehrmals wiederholen, dann Seite wechseln. **Gut für:** Mehr Beweglichkeit im Becken. Strafft auch den Po.



Hula-Hoop mit Bewegung für die Arme

So geht's: In Ausgangsposition Spannung in Bauch und Beckenboden aufbauen und während der ganzen Übung halten. Anfangen zu hullern. Die Arme heben und seitlich nach außen strecken. Auf Brusthöhe vor dem Körper so zusammenführen, dass die Fingerspitzen sich leicht berühren. Arme wieder öffnen und fortfahren: Arme rhythmisch öffnen und schließen. 15 Wiederholungen, eine Minute Pause, dann mehrfach wiederholen. **Gut für:** Die Mobilisation der Gelenke und gegen allgemeines Steifheitsgefühl.

BUCH-TIPP



In „Der Hula Hoop Problemzonen-Trainer“ stellt Elli Hoop effektive Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen vor, die sowohl Beweglichkeit als auch Figur verbessern können, Frech Verlag, 18 €



NEU

Lioran centra als Tropfen

„Wir sind Besserschläfer!“

Schlafstörungen sind die Geißel unserer Zeit. Beinahe jeder zweite Deutsche wälzt sich nachts schlaflos in seinem Bett. Hoffnung gibt ein neues Naturarzneimittel: Die Tropfen von Lioran centra in extra hoher Dosierung mit der schnellen Kraft der Passionsblume.

Getropft, geschluckt, geschlafen

Studien zeigen, dass die Passionsblume innerhalb von 30 Minuten ihre Wirkung entfaltet.* Tropfen sind leicht zu schlucken und aufgrund der flüssigen Form direkt im Körper verfügbar. Das schenkt noch schneller die erholsame Nachtruhe. Am nächsten Morgen wacht man erfrischt auf.

Für Vegetarier und Veganer geeignet
Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Zudem sind Lioran centra Tropfen ohne Gluten, ohne Gelatine und ohne Zucker sowie zur Langzeit-Einnahme geeignet.** Die neuen Lioran centra Tropfen gibt es ab jetzt rezeptfrei nur in Apotheken.

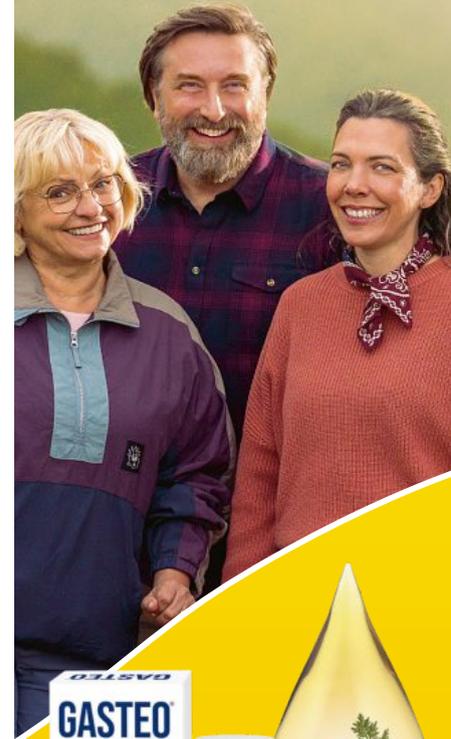
NEU: Für Besserschläfer



(PZN 19367855, AVP 17,97€)

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO® hilft Deiner Verdauung über den Berg



- **Schnelle Linderung:** Die Bitterstoffe wirken schon im Mund¹
- **Mit 6 natürlichen verdauungsanregenden und magenberuhigenden Wirkstoffen**
- **Praktische Tropfen – ideal für unterwegs**



Haut-Entzündungen

Die betroffene Stelle ist rot, geschwollen und eitert womöglich. Der pflanzliche Tipp aus der Apotheke ist die ilon Salbe classic. Durch die antibakterielle & durchblutungsfördernde Wirkung „zieht“ die grüne Salbe die Entzündung aus der Haut und fördert deren Selbstheilungskräfte.



Positive Effekte auf Wundheilung bestätigt

Schlecht heilende Wunden

Studien bestätigen, dass Fichtenharzsalbe die Heilung bei schlecht heilenden Wunden fördert^{6,7,8}

Verletzungen gehören zum Leben. Kleinere Wunden heilen oft von selbst. Doch was, wenn der Heilungs-Prozess ins Stocken gerät? Ursachen wie schlechte Durchblutung, Diabetes oder bestimmte Medikamente sollten ärztlich abgeklärt werden. Eine Salbe mit nordischem Fichtenharz kann hier unterstützen.

Die Kraft der Natur

Bäume schützen sich bei Verletzungen mit Harz – ähnlich wirkt die ilon WundXtra Salbe. Sie bildet einen schützenden Film über der Wunde, der vor Keimen schützt und das feuchte Wund-

milieu erhält. So heilt die Wunde besser ohne Schorf, was den Narbenbildungsprozess positiv beeinflussen kann. Das ist die Kraft der Natur.

Kennenlernrabatt von 3 €!



Einlösbar in teilnehmenden Apotheken deutschlandweit.

Aktionszeitraum 01.08.2024 bis 31.01.2025. PZN 19238537 / Packungsgröße: 20g / AVP 19,99 €. Nur solange Vorrat reicht. Hinweis für Apotheken: Vollautomatische Abwicklung über KYTE-TEC.



1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; *Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: 2 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; 3 Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; 4 Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; 5 Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95; 6 Tímea Hevér. (2024). Initial Experience with Norway Spruce (Picea Abies) Resin. Biomed J Sci & Tech Res, 57(4), 1; 7 Sipponen, A., et al. (2008). Beneficial effect of resin salve in treatment of severe pressure ulcers: a prospective, randomized and controlled multicentre trial. Brit J Dermatol, 158(5), 1055-1062; 8 Korzon-Burakowska, A., et al. (2017). Healing of Neuropathic Diabetic Foot Ulcers of PEDIS Grade 1-2 at Home Care with Topical Antiseptics: An Observational Follow-Up Investigation. J Clin Exp Dermatol Res, 8(434), 2. ** Wenn nach 2 Wochen keine Besserung oder sogar eine Verschlimmerung der Beschwerden eintritt, sollte zur Abklärung evtl. zu Grunde liegender schwerwiegender Erkrankungen ein Arzt aufgesucht werden.

Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022). **Lioran® centra Tropfen**. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Fluidextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel für Erwachsene zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 1,2 g Alkohol (Ethanol) pro 2 ml. (Stand: 03/2024). **ilon® Salbe classic**. Wirkstoffe: Lärchenperpentin, Terpentinselöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z. B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 06/2019). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden



Ist der Infekt
überwunden und
sind die Atemwege
befreit, kann man
wieder aktiv den
Alltag genießen

Husten, Schnupfen, Heiserkeit?

Erkältung ausbremsen? Schnell handeln!

Ein akuter Infekt der Atemwege beginnt immer mit einer Entzündung. Wer versteht, was hierbei genau abläuft, und wer richtig darauf reagiert, wird schneller wieder fit.

Schnupfen, Druck im Kopf, Halsweh und Husten? Der Übeltäter ist hier leicht gefunden: Eine Erkältung bahnt sich an. Auslöser sind in mehr als 90 Prozent der Fälle Viren. Sind sie in unseren Körper gelangt, wird die natürliche Abwehr der Zellen in der Schleimhaut unserer Atemwege quasi Schachmatt gesetzt. Das versetzt das Immunsystem in Alarmbereitschaft. Es reagiert auf die unerwünschten Eindringlinge mit einer Entzündung.

Eine Entzündung löst die Beschwerden aus

Diese Entzündungsreaktion betrifft dann auch in erster Linie die Schleimhäute der Atemwege. Sie schwellen an, die Durchblutung wird gesteigert. Zusätzlich produzieren Zellen in der Schleimhaut vermehrt

zähen Schleim, um die Krankheitserreger zu binden und loszuwerden. Das führt zu den typischen Symptomen wie Niesreiz, Schnupfen, einer verstopften Nase, Hals- und Kopfschmerzen und Husten. Um die Beschwerden zu mildern und schneller wieder gesund zu werden, sollte daher die Entzündung sehr rasch bekämpft werden.

Erhöhtes Risiko für Bronchitis und Sinusitis

Denn: Mit zunehmender Entzündung der Schleimhäute durch die Virusinfektion verstärken sich die Erkältungssymptome. Die Viren können sich ausbreiten und eine Nasennebenhöhlen-Entzündung (Rhinosinusitis) auslösen. Weil die oberen und unteren Atem-

wege miteinander verbunden sind, kann auch eine Bronchitis folgen. Daher sollten Sie bereits bei den ersten Anzeichen eines Atemwegsinfekts aktiv werden. So kann man der Ausbreitung von den oberen in die unteren Atemwege vorbeugen und ein Infekt verläuft insgesamt milder und kürzer.

Entzündung hemmen mit dem Naturwirkstoff Cineol

Bei einem Atemwegsinfekt sind daher Arzneimittel sinnvoll, die die Entzündung bekämpfen und die Erkältungssymptome lindern. Hier ist der Naturwirkstoff Cineol (CNL-1976® in Soledum® Kapseln forte, erhältlich in Apotheken) eine gute Wahl. Cineol wird aus dem Eukalyptusöl bestimmter Eukalyptus-

baumarten gewonnen. Soledum® mit dem Naturwirkstoff Cineol hemmt die Entzündung und löst festsitzenden Schleim in den gesamten Atemwegen. Erkältungssymptome werden spürbar gelindert, der Erkältungsverlauf wird gemildert. **Frühzeitig eingenommen, verkürzen Soledum® Kapseln forte nachweislich die Krankheitsdauer.***¹ Das Arzneimittel wirkt bereits bei den ersten Symptomen einer Erkältung, aber auch in fortgeschrittenen Stadien wie Sinusitis oder Bronchitis.

Schleimhäute richtig pflegen

Zudem wichtig: Sich zu schonen und ausreichend zu trinken (Tee, Wasser), um die Schleimhäute zu befeuchten. Auch gurgeln hilft. Das unterstützt die Schleimhäute dabei, sich wieder zu erholen.

*Bei einer frühzeitigen Einnahme nach Auftreten der ersten Symptome verglichen mit einem späteren Einnahmebeginn.

1. Michalsen A et al. The impact of cineole treatment timing on common cold duration and symptoms: Non-randomized exploratory clinical trial. PLoS One. 2024;19(1):e0296482. Benefits of early cineole administration during common cold: an exploratory clinical trial. Poster session presented at: European Respiratory Society (ERS) International Congress, 4-6 Sept 2022, Barcelona, Spain.

Effektives Reinigungsteam

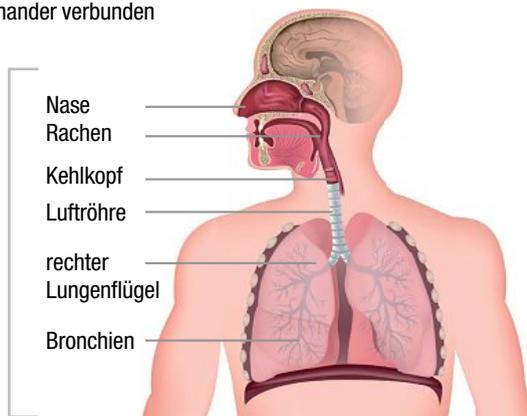
Wie unsere Atemwege funktionieren

Unser Atemwegssystem ist ein Wunderwerk mit einem faszinierenden Talent: Es reinigt sich von ganz allein. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Schleimhaut in unseren Atemwegen. Sie besteht aus einem regelrechten Teppich aus Millionen von Zellen mit beweglichen Flimmerhärchen, den Zilien, eingebettet in einen schützenden Schleimfilm.

Stocken. Nisten sich z. B. Erkältungsviren in den oberen Atemwegen ein, reagiert das Immunsystem auf den Infekt mit einer Entzündung (s. auch Text links). Dabei wird vermehrt zäher Schleim produziert. Und der behindert die Zilien dann in ihrer Beweglichkeit.

Um den Körper bei seinem Heilungsprozess zu unterstützen, sollte daher die Entzündung bekämpft und der

Eine Einheit Obere und untere Atemwege sind miteinander verbunden



■ Fleißig schlagende Flimmerhärchen

Staub oder andere Fremdkörper wie Bakterien oder Viren bleiben in der Regel auf der feuchten Schleimhaut haften und werden von den beständig schlagenden Flimmerhärchen zusammen mit Schleim in den Rachen transportiert. Dort angelangt wird der Schleim entweder unbewusst geschluckt und im Magen unschädlich gemacht. Oder wir husten ihn samt den unerwünschten Eindringlingen ab.

■ Eine Entzündung bremst die Zilien aus

Gelingt es Krankheitserregern, sich in den Schleimhäuten festzusetzen, gerät diese wichtige Funktion ins

zähe Schleim verflüssigt werden, um das Abhusten bzw. den Abtransport des Schleims samt der Erkältungserreger zu fördern. Soledum® Kapseln forte mit dem naturbasierten Wirkstoff Cineol lösen den Schleim, wirken entzündungshemmend und lindern Erkältungssymptome spürbar.

■ Gesunde Atemwege – weniger Infekte

Man kann die Gesundheit der Atemwege auch aktiv unterstützen, indem man Risikofaktoren wie das Rauchen vermeidet. Bewegung hingegen stärkt die Lungenfunktion. In Menschenmengen möglichst viel Abstand halten. Auch regelmäßiges Händewaschen hilft, den Infekten vorzubeugen.



Erkältung ausbremsen

Soledum®

- **löst** den festsitzenden Schleim
- **lindert** Erkältungssymptome
- **verkürzt** die Erkältung^{*1}

Abbildung zeigt exemplarisch ausgewählte Erkältungssymptome, die auch in unterschiedlicher Reihenfolge auftreten können.

*Bei einer frühzeitigen Einnahme nach Auftreten der ersten Symptome verglichen mit einem späteren Einnahmebeginn.

1. Michalsen A et al. The impact of cineole treatment timing on common cold duration and symptoms: Non-randomized exploratory clinical trial. PLoS One. 2024;19(1):e0296482.

Soledum® Kapseln forte. Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis, akuten, unkomplizierten, nicht bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis) und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen).

Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten.

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

Soledum®

www.soledum.de

Schönes fürs Schlafzimmer

Ideen zum Träumen

Es stimmt schon: So richtig nett ist's nur im Bett – vor allem an grauen Wintertagen! Deshalb machen wir es uns mit schönen Farben sonnig und gemütlich



Orientalisch

Das Karminrot und das Paisleymuster des Überwurfs bringen eine charmante orientalische Note. Wunderbar ist die Raumwirkung mit Stoffen in dunklem Grün und Vanille („Paisleydecke rot-grün“, 89 €, „Paiselykissenhülle rot-grün“, 24 €, vossberg.de).

Fotos: Vossberg (2), onpstudio.com, westwing.de, emilundpulia.de

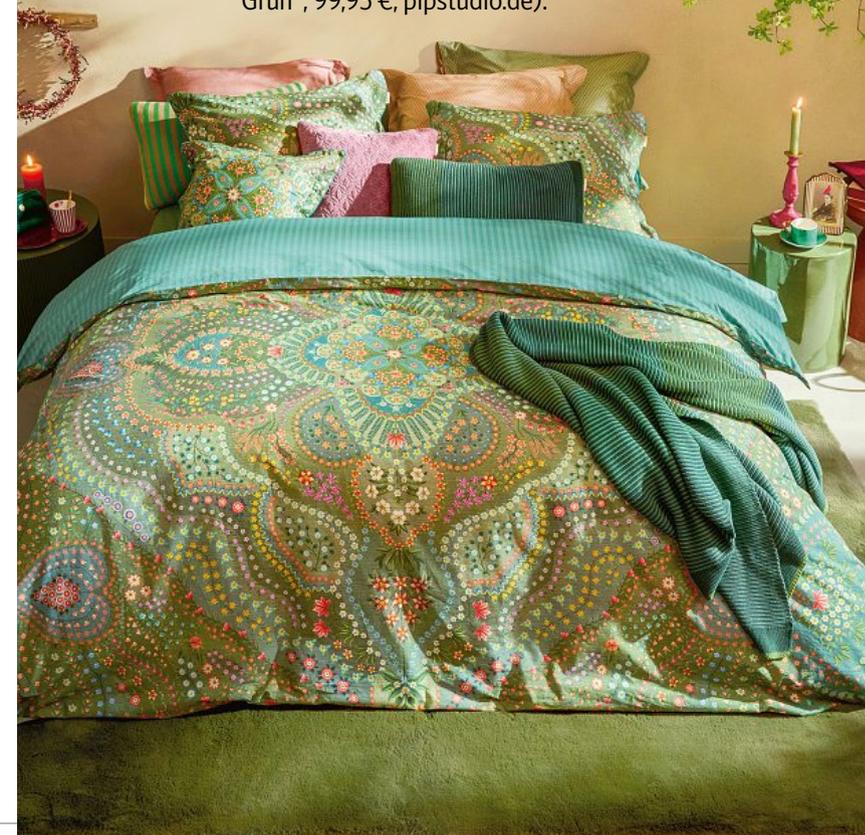


Streichelweich

▲ Die kräftigen Farben der Kissen und Rollen von „Rice“ sind das eine. Noch toller ist es, auf Samt gebettet zu sein! Da fühlt sich auch ein Labrador pudelwohl (z. B. „Nackenrolle Samt Mint Gren“, 67,40 €, über emilundpaula.de).

Blütenreich

Für viel Grün und Blümchen im dunklen Winter: Wäsche-Set mit Blütenornamenten, auf der Gegenseite mit schicken Herringbone-Streifen („Bettbezugsset Alfombra Grün“, 99,95 €, pipstudio.de).



Natürlich

Die strukturierte helle Decke passt in jedes Interieur – wirkt mit Sand, Ocker und Grau harmonisch-romantisch („Waffelpiquédecke Amado“, 180x260 cm, 75 €, vossberg.de).

Abgestimmt

Was muss immer ins Bett? Viele Kuschkissen! Muss nicht, ist aber schick, wenn sich deren Farben bei anderen Details im Raum wiederholen („Cord-Kissen Kylen“, 39,99 €, „Wand- und Deckenleuchte Cehlani“, 97 €, westwing.de).



Be- und Entfeuchter

Prima Klima

50 % Luftfeuchtigkeit ist ideal. Bei mehr oder weniger helfen diese Teile. Und 2 x täglich stoßlüften



Gleicht aus Der Stiftung-Warentest-Sieger befeuchtet trockene Luft („3000 Series Luftbefeuchter“, 159,99 €, philips.de).



▲ Platzsparend

Mit Schimmel-Blocker-Funktion entzieht das Set überflüssige Feuchtigkeit („Luftentfeuchter, 2er-Set“, 39,99 €, Bergström über 3pagen.de).



▲ Simple Sache

Beugen gegen zu trockene Luft vor: mit Wasser befüllte Hängeschalen („Luftbefeuchter 2er-Set“, 14,99 €, Bremermann über otto.de).

Der kleine Engel
Botschaft für die Seele



Vergleiche dich nicht mit anderen

Petra Arndt

Vielseitig Ob im Schuh- oder Kleiderschrank: Das mit Bambus-Aktivkohle gefüllte Kissen absorbiert Gerüche und Feuchtigkeit („Luftreinigungs- und Entfeuchterkissen“, 7 €, tchibo.de).



► Beduftet den Raum

Für Aroma- und Farbtherapie - mit wechselnden Farben („Ultraschall-Luftbefeuchter Fancy Home“, 59,90 €, tescoma.de).



Leiser Luftreiniger

Hilft Allergikern („Blue Pure 3610“, ca. 364 €, auch als „Mini-Max“-Ausführung, 99 €, Blueair über amazon.de).

► Kleiner Freund

Ist seine natürliche Tonfüllung gesättigt, auf der Heizung trocknen lassen, wieder verwenden („Luftentfeuchter Eule“, 15,99 €, 3pagen.de).



Fotos: 3pagen.de (2), Tescoma, Philips, Tchibo, Blue Air, Otto

FreeStyle
Libre 3

75 
mg/dL



Mehr Kontrolle¹ über Ihre Zuckerwerte. Tag und Nacht.

FreeStyle Libre 3 misst jede Minute Ihren
aktuellen² Zuckerwert und warnt Sie mit
optionalen Alarmen³ vor einer Über- oder
Unterzuckerung.



Optionale
Alarme³



Reduktion des
HbA1c Wertes⁴



Kein routinelhaftes
Fingerstechen⁵



Sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam.
Oder QR Code scannen und
Testmuster bestellen.

Mehr Infos auf www.einfachzuckermessen.de

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Agenturfoto. Mit Model gestellt. Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. **1.** Mehr Kontrolle im Vergleich zur Blutzuckermessung. **2.** Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. **3.** Alarme sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. **4.** Eeg-Olofsson K et al. ADA 2020, 74-OR LB. **5.** Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen.

Die FreeStyle Libre 3 App kann beim initialen Setup sowohl auf mg/dL als auch mmol/L eingestellt werden. FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott.

© 2024 Abbott | ADC-72942 v4.0

Die Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen



Die große BILD der FRAU-Telefonaktion

Unsere Top-Experten waren für Sie da! Leider sind nicht alle von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, durchgekommen. Das tut uns leid!



BALKON & GARTEN

Kann ich meine Flamingoblume retten?



René Wadas
Gärtneremeister,
Buchautor und
Pflanzenarzt

Die Anthurie ist über die Jahre immer länger geworden. Die unteren Blätter sind abgefallen, unten sieht sie nun kahl und nicht mehr schön aus.

ANNABEL G., NÜRNBERG

➔ Schneiden Sie die Anthurie ruhig ab und stecken Sie den abgeschnittenen Teil wie ein Steckling wieder in frische neue Erde. Diese Seitentriebe haben schon Luftwurzeln, und diese werden relativ schnell wieder zu Erdwurzeln. So bekommen Sie eine kleinere, kompakte Anthurie. Sie braucht übrigens einen leicht sauren Boden und im Sommer alle

zehn Tage ein bisschen Dünger. Auch ganz wichtig: nur mit abgestandenem oder Regen-Wasser gießen.

Wie kommt Pampasgras durch den Winter?

Gibt es einen Trick, damit die Pflanze in den kalten Monaten nicht verfaut?

EDITA W., STUTTGART

➔ Mein Tipp, damit das in diesem Winter nicht passiert: Das Pampasgras wie eine Wurst von unten nach oben zusammenzubinden. So kann in die Mitte, ins Herz der Pflanze, kein Wasser reinlaufen und nichts verfaulen. Ende März das Band wieder lösen, die Blätter entsorgen und das Pampasgras kann wieder neu austreiben.

GELD



Hermann-Josef Tenhagen
unabhängiger Finanz-
Experte (finanztip.de)

Wird Zuverdienst im Alter von der Rente abgezogen?

Wie viel darf ich denn zu meiner Rente hinzuverdienen und wie funktioniert das mit den Steuern?

BETTINA G., SCHWERIN

➔ Seit 2023, seit dem Fachkräftemangel in der Coronakrise, dürfen Sie so viel zur Rente hinzuverdienen, wie Sie mögen. Das wird Ihnen nicht von der Altersrente abgezogen. Abzüge gibt es nun nur noch bei der Witwenrente, dort wird das Einkommen verrechnet. Und bei der Erwerbsminderungsrente, weil jemand nicht erwerbsunfähig sein und doch noch viel Geld verdienen kann. Wichtig sind aber zwei Details: Erstens, der Hinzuverdienst muss versteuert werden. Das kann dazu führen, dass man wegen Rentenbezug und Einkommensbezug viel

Steuern zahlen oder nachzahlen muss. Mit dem Rechner der Bayerischen Finanzverwaltung können Sie eine erste Überschlagsrechnung machen.

Ist mein Geld auf der Bank sicher?

Ich habe nach dem Verkauf meiner Wohnung einige Hunderttausend Euro auf der Bank liegen.

DARIA V., BAMBERG

➔ Wenn Sie nicht alles Geld auf einer Bank liegen haben, sondern höchstens 100 000 Euro pro Bank, ist Ihr Geld sicher. Das gilt auch für türkische Banken in den Niederlanden oder schwedische Banken. Auch die dortige Einlagesicherung ist bis 100 000 Euro belastbar. Aber es ist nicht sinnvoll, so viel Geld auf Bankkonten zu haben. Parken Sie einen Teil auf einem gut verzinsten Tagesgeldkonto. Aktuell gibt es beim Tagesgeld über drei Prozent Zinsen. Den Rest lieber anlegen, zum Beispiel in weltweit ausgerichtete Aktienindexfonds. Über die Jahrzehnte können Sie dabei mit 6 Prozent Rendite im Jahr rechnen.



Fotos: Adobe Stock/Com (3), Westend 61/Maskot

TECHNIK & IT



Jan Bruns

Technik-Experte und Leiter Verbrauchertest beim Verbraucher- und Testportal IMTEST.de

Soll mir ein Internet-Vertrag aufgequatscht werden?

Ich habe einen Tarif gebucht, jetzt bekomme ich vom selben Anbieter Werbung für einen exklusiven Handytarif mit 40 GB Datenflat für 20 Euro im Monat. Will der Anbieter mich in einen weiteren Vertrag locken?

ILONA O., PAPENBURG

➔ Das Angebot klingt gut. Vorausgesetzt allerdings, dass der Preis für die gesamte Laufzeit gilt. Anfänglich sind das immer zwei Jahre. Viele solcher Angebote „locken“ mit einem günstigen Preis, der sich aber nach sechs Monaten erhöht. Ein Blick ins Kleingedruckte ist hier ratsam.



REISERECHT



Nicole Mutschke

Rechtsanwältin, Fachanwältin für Kapitalmarktrecht und Arbeitsrecht, TV-Expertin

Bekomme ich eine Entschädigung bei Überbuchung?

Ich buche seit Jahren immer die gleiche Ferienwohnung. Der Vermieter hat mir auch eine verbindliche Buchungsbestätigung geschickt. Kurze Zeit später hat er mir aber mitgeteilt, dass die Ferienwohnung doch nicht verfügbar sei.

ANDREAS R., WITTEN

➔ Hier ist ein Vertrag zustande gekommen, von dem sich beide Seiten nicht einfach lösen können. Ist die Ferienwohnung wirklich nicht frei oder steht aus einem anderen Grund nicht in der gebuchten Zeit zur Verfügung, hat man ggf. sogar einen Anspruch auf Schadensersatz. Das wären z. B. die Kosten für eine alternative Unterkunft. Voraussetzung ist, dass der Vermieter die fehlende Bereitstellung der Ferienwohnung zu verantworten hat. Dabei reicht allerdings schon leichte Fahrlässigkeit aus. Nicht haften würde er für Umstände, für die er nichts kann, wie Naturereignisse.

Warum erhalte ich nur einen Flug-Gutschein?

Ich habe einen Flug nach Israel storniert. Die Fluggesellschaft hat mir keine Erstattung angeboten.

JULIA S., BAUTZEN

➔ Wurde nur ein Flug, der planmäßig durchgeführt wird, gebucht und keine Pauschalreise, ist der in der Regel nicht kostenfrei stornierbar. Dies gilt auch, wenn das Auswärtige Amt eine Reisewarnung herausgibt. Darin unterscheiden sich einzeln gebuchte Flüge von Pauschalreisen, die mindestens zwei Reiseleistungen enthalten (in der Regel Flug und Unterkunft). Bei Flugstornierung durch den Passagier hat man in der Regel keinen Anspruch auf eine Rückerstattung des Ticketpreises.



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



Trockener Mund?

aldiamed

zur feuchtigkeitsspendenden Pflege bei trockenem Mund

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

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

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

aldiamed – sorgt für ein angenehmes frischeres und gesünderes Mundklima.

In Ihrer Apotheke.



Hier geht's zum Info-Flyer Trockener Mund ➔



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

TIERE & NATUR



Kate Kitchenham
Moderatorin, Biologin
und Buchautorin

Warum schleckt „Eddie“ sich ab?

Mein elfjähriger Dackel-mischling aus dem Tier-schutz leckt sich neuerdings ständig überall am Körper. Was ist los mit ihm?

ANITA Z., COLMAR

➔ Zunächst muss vom Tierarzt abgeklärt werden, ob ein Hautproblem die Ursache sein könnte. Ist dies nicht der Fall, dann hat sich Ihr Hund dieses Verhalten eventuell einfach „angewöhnt“. Gerade im Alter neigen Menschen aber eben auch Hunde zu kleinen, aber harmlosen „Ticks“, die wir selbst dann irgendwann gar nicht mehr bemerken. Solange der Hund sich nicht wund leckt, brauchen Sie deshalb nichts zu unternehmen. Aber auch Lange-weile oder Stress können manchmal dazu führen, dass Hunde sich als „Ersatz-handlung“ lecken. Versuchen Sie, Stressoren zu reduzie-ren, oder bieten Sie dem Hund ein lustiges Spiel an. Das sorgt für schöne Gefühle, hält geistig fit und lenkt ihn auch von seinem neuen Tick ab – sodass er das Lecken vielleicht sein lässt.



Wie werden meine Katzen zutraulicher?

Felix (7) und Emily (5) spielen gern miteinander, haben aber wenig Interesse, mit mir zu kuscheln oder zu spielen.

JUTTA B., BERLIN KREUZBERG

➔ Wenn zwei Katzen sehr glücklich miteinander sind, kann es passieren, dass wir als Menschen von ihnen immer mehr zum Dosen-

öffner degradiert werden. Versuchen Sie, sich beliebter zu machen, indem Sie zum Beispiel ein „Sofa-Ritual“ etablieren: Setzen Sie sich immer abends aufs Sofa, ausgestattet mit einer besonderen Leckerei, die es nur dann und nur aus Ihrer Hand gibt. Rufen Sie die Katzen mit Namen. Strei-

cheln Sie Ihre Tiere vorsichtig beim Füttern und reden ruhig mit ihnen. Irgendwann kommen die Katzen wahrscheinlich von allein angerannt, wenn Sie sich aufs Sofa setzen, und werden das Streicheln sowie diese besondere Zeit mit Ihnen immer mehr zu schätzen wissen.



WÄSCHE



Freddy Leck
Waschsalon-Betreiber
und Flecken-Fachmann

Womit entferne ich einen Kaffeefleck aus Baumwolle?

Der ist superhartnäckig und ruiniert das schöne Design meiner Lieblings-Tischdecke. HEIDI K., MÜNCHEN

➔ Geben Sie etwas warmes Wasser und anschließend großzügig Backpulver auf den Fleck. Beides zusammen einige Minuten einwirken lassen. Danach sanft und vorsichtig mit einem sauberen Tuch die Rück-stände abtupfen. Zum Waschen die Tischdecke gewohnt in die Wasch-maschine geben. Dann sollte die Tischdecke wieder richtig sauber sein.

RENTE



Jan Scharpenberg
unabhängiger
Renten-Experte
(finanztip.de)

Muss ich auf Mieteinnahmen Beiträge für die Kranken- versicherung zahlen?

Ich bin Angestellte und möchte früher in Rente gehen. Ich vermiete eine Wohnung und habe auch weiteres Einkommen aus angelegtem Kapital.

TINA B., HILDESHEIM

➔ Beiträge auf Vermietung und Kapitalerträge werden nur fällig, wenn Sie freiwillig in der gesetzlichen Krankenkasse versichert sind. Als Angestellte passiert das meist, wenn Sie mehr als die sogenannte Versicherungs-



pflichtgrenze verdienen. Die liegt in diesem Jahr bei 5175 Euro pro Monat. Verdienen Sie weniger, sind sie pflichtversichert. Auch wenn Sie in Rente gehen und freiwillig statt verpflichtend gesetzlich versichert sind, werden Beiträge auf Miete und Zinsen fällig. In der Rente sind Sie freiwillig versichert, wenn Sie die Vorversicherungszeit nicht erfüllt haben, also nicht lange

genug Mitglied der gesetzlichen Krankenversicherung waren. Damit Sie im Ruhestand keine Beiträge auf Vermietung und Kapitalerträge zahlen, müssen Sie mindestens 90 Prozent der zweiten Hälfte Ihres Arbeitslebens Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung gewesen sein. Als Arbeitsleben gilt die Zeit zwischen erstem Job als Angestellte und dem Rentenanspruch.

PFLEGE



Annemarie Fajardo
ausgebildete Alten-
pflegerin, Beraterin,
Dozentin und Vize-
präsidentin des Deutschen
Pflegerates e.V.

Kriegt meine Tochter einen Pflegegrad?

Sie ist 65, schon mehrfach operiert und kann nicht laufen. Sie benötigt Hilfe, hat aber bisher keinen Pflegegrad erhalten. Was können wir tun?

ISOLDE S., OLDENBURG

➔ Ich kann Sie nur dazu ermutigen, unbedingt Widerspruch gegen die Entscheidung einzulegen. Lassen Sie die Situation Ihrer Tochter noch einmal beurteilen und dann erhält sie hoffentlich einen Pflegegrad.

MANUKA HONIG

Product of New Zealand



Natürlich, außergewöhnlich, genussvoll
- Mein Manuka Honig -

**MANUKA
WOCHE**

vom 1. bis 30. 11.2024

in teilnehmenden
Reformhäusern

Reformhaus

Mein Ort für ein besseres Leben.

Natürlich besser ... für mich!

Mein Reformhaus® ist nicht einfach nur ein Geschäft.

Es ist ein Ort für die besonderen Dinge des Lebens. Ein Ort, an dem ich auf Menschen treffe, die mir genau das ans Herz legen, was zu mir passt und mir gut tut – mit Kompetenz, Erfahrung und Leidenschaft.

Mit einer kontrollierten Qualität, die sich in jedem der einzelnen Produkte wiederfindet.



Dafür geh' ich ins Reformhaus®

Inselglück im Herbst

Sie ist eine der sonnenreichsten Regionen im Mittelmeer. Jetzt geht es hier herrlich relaxt zu – und das Meer ist auch noch angenehm warm



Kreta ist mit 1066 km Küstenlänge die fünftgrößte Insel im Mittelmeer

Die Sommerhitze ist vorüber, an den Stränden auf Griechenlands größter Insel herrschen jetzt entspannte Ruhe und angenehme 20 Grad. Die Nähe zu Afrika (der Kontinent liegt nur knapp 300 Kilometer von der Südküste entfernt) sorgt bis spät in den November hinein für Badetemperaturen. Das Beste: Viele Reiseanbieter bieten Pauschalurlaub auf der Insel jetzt zu

Schnäppchenpreisen an (z. B. tui.com und alltours.com). Dabei ist das Flair im Herbst fast noch schöner als im Hochsommer.

Der berühmte Strand

Etwa am Elafonisi Beach: Mit rosa Muschelsand vor türkisblauem Wasser ist er in der Hauptsaison ein Instagram-Hotspot, jetzt zeigt er sich als stilles Paradies. Ungestört relaxen, wo sich sonst zahlreiche Touristen sonnen – ein Traum!

Die beliebtesten Ferienorte

Zu den schönsten Urlaubsorten zählt **Agios Nikolaos**. Der Fischerort liegt etwa eine Autostunde östlich von Heraklion, der Hauptstadt. Zauberhaft: Das Zentrum schmückt der mit dem Meer verbundene Voulismeni-See, den viele Tavernen säumen, in denen

nun überall noch ein Platz direkt am Wasser zu finden ist. Eine tolle Kulisse, um sich durch die griechischen Meze (kleine Vorspeisen) zu schlemmen. Dazu gibt's ein Glas köstlichen roten Liatiko-Wein.

In **Rethymno** (Fahrzeit ca. 1 Std. 15 Min. ab Heraklion) zeugen Holzerker, Kuppeldächer und Minarette von den früheren orientalischen Bewohnern. Das Stadtbild prägen alte venezianische Häuser mit eleganten Torbögen, in denen manch hübscher Laden lockt. Mitten im Zentrum beginnt ein flacher Sandstrand, der sich kilometerweit nach Osten zieht. Wer es noch beschaulicher mag, ist in **Panormos** (ca. 1 Stunde Fahrt ab

Heraklion) goldrichtig: Mit zwei Stränden hat sich das Dorf zum beliebten Ferienort mit kleinen Apartmenthäusern gewandelt. Ein Top-Startpunkt für Inseltouren.

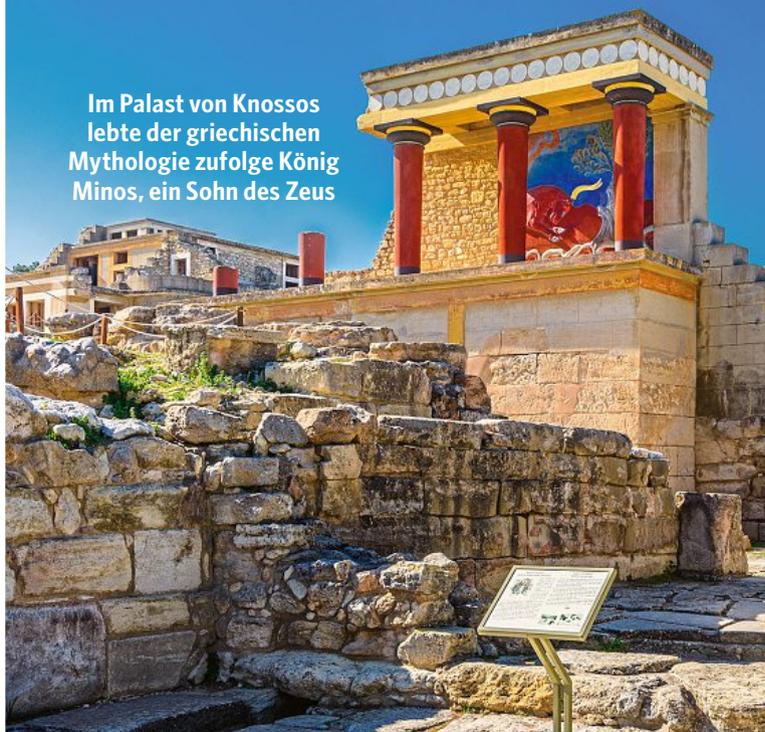
Die schönsten Ausflüge

Der Herbst ist ideal für Aktivurlaub: etwa Wanderungen durch die **Samaria-Schlucht**. Vom hochalpinen Omalos-Plateau geht es zwischen Hunderte Meter hohen Felswänden in rund sechs Stunden bis ans Libysche Meer, wo ein Schiff die Aktiven abholt. Leichter ist die Tour andersherum: Da der Weg von Agia Roumeli am Schluchtenausgang nur mäßig ansteigt, kann man jederzeit wieder umkehren. Sehr spannend ist auch der



Im Herbst sind die Gassen des viel besuchten Badeorts Agios Nikolaos ruhiger – ein Idyll in der Nebensaison

Im Palast von Knossos lebte der griechischen Mythologie zufolge König Minos, ein Sohn des Zeus



Rethymno ist die drittgrößte Stadt der Insel. Hübsch sind die Häuser aus der venezianischen Zeit, in denen viele kleine Shops untergebracht sind



Palast von Knossos. Die fast 4000 Jahre alte Anlage gilt als eines der bedeutendsten Baudenkmäler der Frühgeschichte. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die Säulen und Innenräume freigelegt und farbenfroh rekonstruiert. Perfekt, um in die sagenhafte Welt der minoischen Könige einzutauchen.

Er wurde schon mehrfach unter die schönsten Strände weltweit gewählt: Der feine Sand am Elafonisi Beach schimmert in der Sonne leicht rosa



Eine Wanderung durch die Samaria-Schlucht führt zwischen hohen Felswänden zum Libyschen Meer



Griechischer Salat mit Feta, dazu gegrillte Dorade: Die Tavernen servieren die Klassiker oft direkt am Meer



Das Dorf Panormos an der Nordküste bezaubert mit gelassener Atmosphäre - zu genießen in den zahlreichen gemütlichen Tavernen





Mal ehrlich ...

Lasst uns das schlechte Gewissen wegtrainieren!

Autorin Steffi Quandt

Gestern habe ich mit einer Freundin telefoniert. Nur kurz. Weil sie, obwohl im Feierabend, noch kein Stück zur Ruhe gekommen war. Und sie hatte zig Dinge auf dem Zettel, die sie noch erledigen wollte. Dabei war sie schon komplett erschöpft, pickepackevoll ihre letzten Tage: Sie hatte sich in jeder freien Minute um ihre alleinstehende Tante gekümmert (Oberschenkelhalsbruch nach Sturz). Hatte immer ein offenes Ohr für ihre frisch verlassene Freundin. Musste Käsespieße fürs Fußballcamp-Bufferet ihres Sohnes zaubern. Mit der großen Tochter deren neuen Gebrauchtwagen abholen. Und ihren verwitweten Vater im Seniorenheim besuchen. Das alles zwischen dem „normalen“ Alltag und ihrem Job. „Naja“, seufzte sie am Ende unseres Gesprächs, „muss ja.“ Ich fragte zurück: „Muss es wirklich?“

Die Antwort kennen wir wohl alle, liebe Leserinnen. Nein, es muss nicht sein, dass wir uns zwischen zig Pflichten aufreiben. Aber trotzdem versuchen gerade

wir Frauen ständig, allen Rollen, die uns das Leben so zuwirft, gerecht zu werden: Mutter, Tochter, Frau, Freundin, Arbeitnehmerin, Chefin, Pflegerin, Beraterin, Haushalterin, Motivatorin, Organisatorin, Mediatorin ... Und wohl keiner von uns macht jede Rolle gleich viel Spaß.

Aber was passiert, wenn wir sie mal nicht alle „spielen“? Bei mir beginnt dann sofort das schlechte Gewissen zu flüstern: „Aber du musst doch eigentlich ...!“ Beim Blick auf andere hingegen sehe ich die Lage wie bei meiner Freundin total klar: Sie muss eben nicht! Sie hätte einfach mal den Beitrag zum Bufferet schwänzen und das Abholen des Wagens auf den Papa der jungen Dame abwälzen können. Aber wie kriegt man es stummgeschaltet, dieses fiese Gewissen? „Das übe ich jetzt“, versprach meine Freundin. Und ich glaube, Üben macht da richtig Sinn. Wie beim Muskelaufbau. Immer dranbleiben und trainieren. Bis es irgendwann leicht(er) fällt zu sagen: „Nein, heute bin ich mal dran!“

Steffi Quandt

Was sie als Mama bewegt und als Ehefrau erlebt, was sie im Berufs- oder Privatleben auf die Palme bringt: Darüber schreibt unsere Reporterin Steffi Quandt (50) jede Woche. Steffi hat einen Sohn (Marno, 22), eine Tochter (Marla, 18) und ist seit 23 Jahren verheiratet.

SUDOKU-RÄTSELSPASS

Sudoku besteht aus neun quadratischen 3-x-3-Blöcken. Jeder Block ist in drei Reihen mit je drei Kästchen unterteilt. In jedem Block sind Zahlen zwischen 1 und 9 vorgegeben. Diese Zahlen müssen Sie so ergänzen, dass jede zwischen 1 und 9 einmal vorkommt. Auch in den Spalten und Zeilen dürfen die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Die Auflösungen aus der letzten Woche: Heft 45 - S. 76

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

▲ LEICHT SCHWER ▼

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

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

▲ LEICHT SCHWER ▼

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



LESER-GEDICHT

Lebensmensch

Es war schön mit dir,
einfach nur sein.
Vieles gemeinsam erleben
und sich darüber freuen.
Oft hast du zu mir gesagt,

morgen ist ein neuer Tag.
Es kann nur
besser werden.
Du bist und bleibst
mein Lebensmensch auf Erden!

ADELHEID SCHMIDT, EDEMISSEN



Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von **BILD der FRAU!**

Erhalten Sie in unserer aktuellen Podcast-Folge Einblicke aus erster Hand von Chefredakteurin **Sandra Immoor!**



Exklusive Insights!

Was ist das Besondere an **BILD der FRAU**?

BILD der FRAU beginnt jede Woche mit 84 leeren Seiten und der Frage: Was will die Frau an der Bushaltestelle, an der Käsetheke oder im Wartezimmer lesen? Das ist unser Job: genau das herauszufinden. Und das wird nie langweilig!

Weitere spannende Details erfahren Sie in unserem Podcast – gleich Reinhören!





Bill Kaulitz hatte Party-stress: Erst traf er Romeo Raphael Groß (u. l.) in Hamburg, dann feierte er Halloween in New York - als Univer-sum mit Alien Leni Klum an seiner Seite



Hamburg: „& Julia“-Premiere Galaktisch gut!

Genderfreiheit trifft Shakespeare. Im neuen Pop-Musical werden die Liebe und das Leben modern gefeiert



Hits der „Backstreet Boys“ sorgen für Tanzlaune bei Julia Chiara Fuhrmann und dem Publikum

HINGUCKER DER WOCHE: Glamourös trifft extravagant bei den CFDA Fashion Awards



Rückenfrei und mit Schleife: US-Star Katie Holmes in Carolina Herrera



Ganz schön stachelig. Model Kylie Jenner in Jean Paul Gaultier



Blake Lively ist in Weiß von Michael Kors eine echte Augenweide



Von zig Händen gehalten: Model Alex Consani in Area Couture



Model Taylor Hill im süßen Mini mit Maxi-Schleppe von Cult Gaia



Schauspielerin Molly Gordon in Kobaltblau von Proenza Schouler



Himmelblauer Lack trifft Endlosbeine: Model Winnie Harlow in Kate Barton



Frisch verheiratet! Schauspieler **Helmut Zierl** und **Sabrina** sagten im zwölften Jahr Ja

Nach dieser Show musste man einfach tanzen und weitersummen – so energiegeladen, lebensfroh und auch lustig war die Premiere von „& Julia“. Hit-Power und moderne Liebe mit der großartigen **Chiara Fuhrmann** in der Hauptrolle. „Das Stück passt ganz wunderbar nach St. Pauli“, lobte Dragqueen **Olivia Jones** die Show.



„Ich liebe die Hits der 90er und 2000er“, freute sich **Kristina Vogel** und sang mit



Auch Sänger **Max Giesinger** (l.) und **Olivia Jones** waren vom neuen Party-Musical für Hamburg helllauf begeistert

Liebe Leserin,

erst war ich skeptisch: Shakespeares Klassiker als Musical und ohne Romeo? Doch „& Julia“ hat mich sofort gepackt! Mit Witz, super Songs zum Mitsingen („Everybody“) und der Botschaft: „Sei wie du bist und sei stolz darauf!“ Echt empfehlenswert!

Ihre **Wibke Thiedemann**



Da wächst was! Schauspieler **Andrea Gerhard** wird im Frühjahr Mama



TINA RULAND: Reisen? Immer nur mit Handgepäck!

Im abgedunkelten Bus quer durch Europa – ganz schön verrückt! Die Schauspielerin war für eine TV-Show auf Abenteuerreise

BILD der FRAU: Liebe Tina Ruland, als erfahrene Reality-Show-Teilnehmerin: Was war härter, das Dschungelcamp oder „Destination X“?

Tina Ruland: Definitiv „Destination X“. Im Dschungelcamp kann man sich aus dem Weg gehen. Im Bus hockt man 24 Stunden eng aufeinander. Tagsüber kann man sich ja nicht einmal die Landschaft draußen anschauen. Für eine Reise-Fanatikerin wie mich war das schon hart, nicht zu wissen, wo wir eigentlich sind. **Was war die größte Herausforderung?**

Schlafen (lacht). Die Kojen im Bus sind eng, man konnte jeden Atemzug der anderen hören. **Würden Sie gern eine Reise ins Ungewisse machen?** Sofort. Ich würde nur fragen: Soll ich für warm oder kalt einpacken. Aber selbst diese Frage hat man uns vorher nicht beantwortet. Normalerweise reise ich nämlich nur mit Handgepäck.

Das reicht für einen Urlaub?

Absolut. Das A und O sind Packing Cubes, in denen man seine Kleidung klein einrollt. Ich brauche nie viel, wasche beim Duschen beispielsweise gleich meine

Unterwäsche oder T-Shirts aus. Mehr als Sneaker, Flip-Flops, fünf T-Shirts, einen Rock, ein Kleid und eine Shorts brauche ich nicht.

Wie muss normaler Urlaub für Sie sein?

Ich liebe das Abenteuer und unvorhergesehene Situationen. Ich möchte im Urlaub was erleben und nicht am Hotelpool abhängen.

Was war persönlich bislang ihr Reise-Highlight?

Mit einer Freundin und vier Kindern 5000 Kilometer quer durch Neuseeland zu fahren und dabei auf Campingplätzen zu übernachten. Sensationell. Ich bin einfach neugierig auf die Welt.

Haben Sie stets die perfekte Begleitung?

Ich reise wahnsinnig gern mit Frauen. Das ist schön unkompliziert. Am liebsten mit meiner Freundin Tanja Bülter, ihren und meinen Kindern. Wir haben uns immer was zu erzählen. Nichts frustriert mich mehr, als wenn ich im Urlaub Paare sehe, die im Restaurant sitzen und sich anschweigen.

ERIKA KRÜGER

TV-TIPP

In der Abenteuer-Reality-Show „Destination X“ wagen acht Prominente im verdunkelten Bus eine Reise quer durch Europa, immer donnerstags, 20.15 Uhr, auf ProSieben und Joyn.



Ewig jung! Dabei feiert sie schon **40 Jahre Karriere**

NENA: Das Leben ist ein einziges Wunder

1983 ließ sie „99 Luftballons“ in den Himmel fliegen und eroberte damit die Welt. Jetzt feiert Nena, inzwischen 64 Jahre alt, den 40. Geburtstag ihres Debütalbums. Und gab BILD der FRAU aus diesem Anlass eines ihrer seltenen Interviews



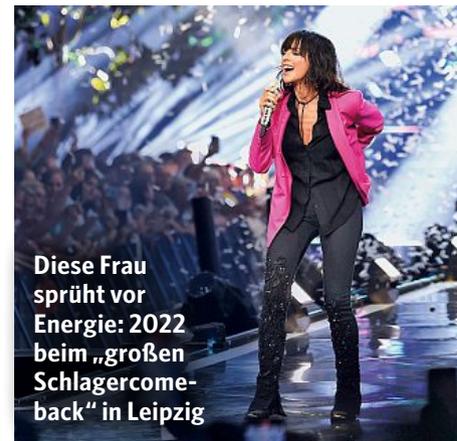
BILD der FRAU: Liebe Nena, herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum. Feiern Sie das mit der Band, mit der Familie, mit Freunden?

Nena: Oh ja, wir feiern das in meinen Konzerten. Vor ein paar Monaten fand jemand in den Archiven eine von mir gesungene französische Version von „Nur geträumt“. 40 Jahre hatte sie dort gelegen. Und bis heute weiß ich nicht, wie und wo und mit wem sie damals entstanden ist. Totaler Blackout (lacht).

Gefreut haben wir uns über diesen Fund und gleich nach weiteren unveröffentlichten „Schätzen“ aus dieser Zeit gesucht. Wir fanden noch unveröffentlichte Live-Mitschnitte, und so entstand die Idee, das alles zusammen mit unserem neu gemischten Debütalbum rauszubringen.

Wenn Sie 40 Jahre zurückdenken, welches Bild von sich sehen Sie dann vor Ihrem inneren Auge?

Im Grunde hat sich nicht viel verändert. Außer dass ich in meine erste Lederhose, mit der ich Ende der Siebziger auf Tour war, nicht mehr reinpasse (lacht). Und hätte ich mit 20 gewusst, dass ich 40 Jahre später



Diese Frau sprüht vor Energie: 2022 beim „großen Schlagercomeback“ in Leipzig

Mutter von fünf Kindern und Großmutter von sieben Enkeln sein werde, immer noch gern Konzerte spiele, Lachen als Heilung empfinde, nun schon über 30 glückliche Jahre an der Seite ein und desselben Mannes lebe, oft noch die gleichen Themen habe, aber anders damit umgehen kann ... Hätte ich all das mit 20 gewusst, wäre mein Leben ab da nur halb so spannend gewesen.

„Nur geträumt“ – denken Sie das manchmal auch, wenn Sie auf Ihren großen Erfolg zurückblicken?

Manchmal sitzt man zusammen und erzählt sich Geschichten aus der Vergangenheit. Das ist meine Art „zurückzublicken“. Ich tue das gern, und wenn ich mir selbst dabei zuhöre, bin ich jedes Mal erstaunt, was so alles in ein einziges Leben passt (lacht).

Manchmal sitzt man zusammen und erzählt sich Geschichten aus der Vergangenheit. Das ist meine Art „zurückzublicken“.

Ich tue das gern, und wenn ich mir selbst dabei zuhöre, bin ich jedes Mal erstaunt, was so alles in ein einziges Leben passt (lacht).



1982

Süße 22. Der lange Pony war von Beginn an ihr Markenzeichen

2024

Siebenfache Oma in Jeans und Lederjacke – Nena bleibt auch mit 64 Jahren jugendlich

Thomas Gottschalk begrüßte 2017 in „Nena – Nichts versäumt: Die große Jubiläumsshow“ Nena und Philipp Palm (3. v. l.) mit den Kindern Samuel (l.), Simeon, Larissa und Sakias (r.) auf seiner Couch



» Die Liste ihrer Erfolge ist lang: Nena gewann zahlreiche „Goldene Ottos“ und „Goldene Stimmgabeln“, die „1 Live Krone“ für ihr Lebenswerk. Sie ist mit über 25 Millionen verkauften Tonträgern weltweit eine der erfolgreichsten deutschen Musikerinnen! Aber zurück zum Anfang.

Nena: Mit 17 haben ich und mein Freund Rainer unsere erste Band gegründet. Damals hatte ich keine Ahnung von Goldenen Schallplatten, ich wusste nicht mal, dass es so was überhaupt gibt. Wir hatten uns und die Musik. Darum ging es, alles andere war egal. Es ging um dieses ganz bestimmte Lebensgefühl, den eigenen Lebensraum zu erweitern. Das fühlte sich frei an, eine innere Freiheit war das. Und aus diesem Gefühl bin ich nie mehr ausgestiegen. Das trägt mich durch mein Leben.

Was hat Sie in all den Jahren angetrieben, was treibt Sie heute noch an? Ich vertraue Gott, und ich liebe mein Leben. Wenn ich morgens aufwache, spreche ich als Erstes ein kurzes Gebet und bedanke mich, dass es weitergeht. Für die Gestaltung meines Lebens bin ich selbst ver-

antwortlich. Ich lasse nur selten Gewohnheit aufkommen. Es würde mich einengen, mich in einer Art Routine zu bewegen und mich auf dem auszurufen, was bisher war. Was immer mir begegnet, neue Menschen, Ideen, die Vergangenheit oder der klare „Genau jetzt“-Moment ...

Ich bin immer offen für Neues, und ich bleibe in Aufbruchstimmung. **Wenn Sie eine dritte Leidenschaft neben der Familie und der Musik benennen sollten, welche wäre das und warum?**

Weihnachten vor drei Jahren habe ich angefangen zu stricken und zu häkeln und seitdem nicht mehr aufgehört. Angetreten bin ich mit der Vision, meine komplette Familie

zu behandeln. Und wir sind viele, und es kommen auch immer noch Menschen dazu. Alle haben inzwischen mindestens zwei bis drei Pullis, Jacken und Babysachen von mir. Es macht Freude, und ich bin froh, das für mich entdeckt zu haben.



► **ALBUM-TIPP:**

Neu im Handel: Das Jubiläums-Album „Nena – Remastered and Selected Works“ (BMG Universal Music; ca. 18 Euro)

Gibt's heute noch kleine Wunder für Sie – wenn ja, wo entdecken Sie diese?

Das Leben ist ein einziges Wunder. Und ich werde niemals aufhören, mich darüber zu wundern und zu staunen. Man muss nur hinschauen. Wer

nimmt die Pflänzchen in den Großstädten wahr, die sich durch die schweren, starren Betonplatten hindurch ihren Weg ins Licht bahnen? Mich erinnern sie

daran, meine Kräfte zu nutzen und nie aufzugeben.

„Wir gehören zusammen“ heißt Ihre Tournee 2024. Eine schöne Botschaft. Wie wichtig ist es Ihnen, mit Ihren Liedern zum Nachdenken anzuregen?

„Wir gehören zusammen“ ist eine einfache Botschaft, über die man tatsächlich auch einmal nachdenken kann. Es geht darum, dass wir Menschen wieder zueinanderfinden und uns bewusst machen, dass wir alle ein Teil vom Ganzen sind und wir dieses Ganze in voller Eigenverantwortung gestalten und leben müssen. Das nimmt uns niemand ab, es liegt in unserer Hand. Ich glaube an uns und vertraue darauf, dass wir alle tief in unseren Herzen wissen, dass wir eine große Menschenfamilie sind und zusammengehören.

WIBKE THIEDEMANN



Große Liebe! Nena mit Philipp Palm

NENA & ...

... ihr Leben: Mit 17 Jahren schmiss sie in Hagen die Schule, begann eine Lehre als Goldschmiedin – warf auch die hin und wurde mit 23 ein Star. Mit 27 zum ersten Mal Mutter. Sohn Christopher war mit einer Beeinträchtigung zur Welt gekommen, starb mit elf Monaten.

... ihre Liebe: Gehört der Familie! Seit 31 Jahren ist Schlagzeuger Philipp Palm der Mann an ihrer Seite. Mit ihm, Kindern und Enkelkindern genießt sie ihr Leben in Hamburg.

... ihre Leidenschaft: Musik, Familie, Kinder fördern. Deswegen gründete sie 2007 mit Palm die „Neue Schule Hamburg“, an der Schülerinnen und Schüler selbstbestimmt lernen sollen.



Bild: „Michelle am Strand, Brooklyn“ von Evan Sklar

Autobiographia Literaria

Als Kind

spielte ich ganz allein in einer
Ecke des Schulhofs.

Ich hasste Puppen, und ich
hasste Spiele, Tiere waren
nicht freundlich, und Vögel
flogen davon.

Wenn mich jemand suchte, versteckte ich
mich hinter einem Baum und rief:
„Ich bin eine Waise.“

Und hier bin ich, der Mittelpunkt aller Schönheit!
Und schreibe diese Gedichte!
Stellen Sie sich das vor!

Gedicht von
Frank O'Hara (1926–1966)

Der charismatische amerikanische Schriftsteller gehörte zu einer Truppe trinkfester Künstler, Dichter und Musiker, die sich in einer heruntergekommenen Bar traf, die zum Epizentrum der legendären Kunstszene der 1950er-Jahre wurde.

Foto: Bridgemanart



FREITAG
15. 11.
IM HANDEL

❖ VORSCHAU

Extrasaftige Gugelhupfe

Mit Frucht & Likör



NEU Die Darm-Sprechstunde

Ruhe im Bauch

Wie ganzheitliche Tipps Anke (33) halfen

Genial einfach! Für immer schlank
mit Grapefruit-Trick

Aktiviert JETZT Stoffwechsel + Schlank-Hormone



Styling-Profi:

**SO KRIEGT
JEDE
TRAUM-
LOCKEN**

Wir brauchen Ihre Meinung

Sollten Sie fünf Minuten übrig haben, liebe Leserinnen und Leser: Es wäre toll, wenn Sie bei unserer Umfrage mitmachen! Dafür einfach den QR-Code unten einscannen oder im Internet auf www.bildderfrau.de/heftbewertung gehen.

DANKE! Wir möchten unbedingt wissen, was Ihnen an BILD der FRAU gefällt und was nicht, was Sie sich wünschen würden – wie wir also IHRE Zeitschrift noch besser machen können!



Fotos: Eat Club, M. Goldenbaum (2)

NIVEA

Die MAKE-UP REVOLUTION

Entdecke das neue **NIVEA LUMINOUS630® 3-IN-1 CC FLUID** – die perfekte Kombination von Pflege und Make-up. Es deckt **Pigmentflecken** sofort ab und verleiht einen natürlichen, strahlenden Teint.

Bei regelmäßiger Anwendung werden **Pigmentflecken** sichtbar reduziert – dank des patentierten Wirkstoffes **LUMINOUS630®**.

Hol dir dein **CC Fluid** und sag „bye-bye“ zu den hartnäckigen **Pigmentflecken!**



LUMINOUS⁶³⁰® 3-IN-1 CC FLUID

1 KASCHIERT SOFORT

Mikroverkapselte Farbpigmente werden auf der Haut aktiviert und passen sich dem individuellen Hautton an.

2 REDUZIERT FLECKEN

Der patentierte Wirkstoff **LUMINOUS630®** wirkt auf Zellebene, um Pigmentflecken zu reduzieren. Für erste sichtbare Ergebnisse in 2 Wochen.

3 SCHÜTZT MIT LSF 30

Die Formel mit Lichtschutzfaktor 30 schützt die Haut vor sonnenbedingter Hautalterung und beugt neuen Pigmentflecken vor.



DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT*

*Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

**Individuelle Ergebnisse können abweichen.

VOX

DEUTSCHLAND
GRILLT DEN

EINER

GEGEN ALLE

ab 10. NOV SO 20:15

DEUTSCHLAND

GRILLT DEN

HENSSLER

und streamen auf **R** **T** **L** +