

plus Magazin

5

Ziele im Winter

Wandern, schlemmen, entspannen

Lasst uns feiern!

Zauberhafte Rituale und Ideen zum Fest

Das Herz schützen

Kochen mit weniger Salz: So gesund und lecker

GANZ SCHÖN SCHLAU
Training für ein starkes Gedächtnis

Viel Glück

Fürs neue Jahr: Kleine Glücksbringer zum Selbermachen

Wärme heilt und tut so gut

- Die besten Hausmittel: Wickel, Bäder, Tees und Güsse
- Ab in die Sauna! Das empfehlen Ärzte

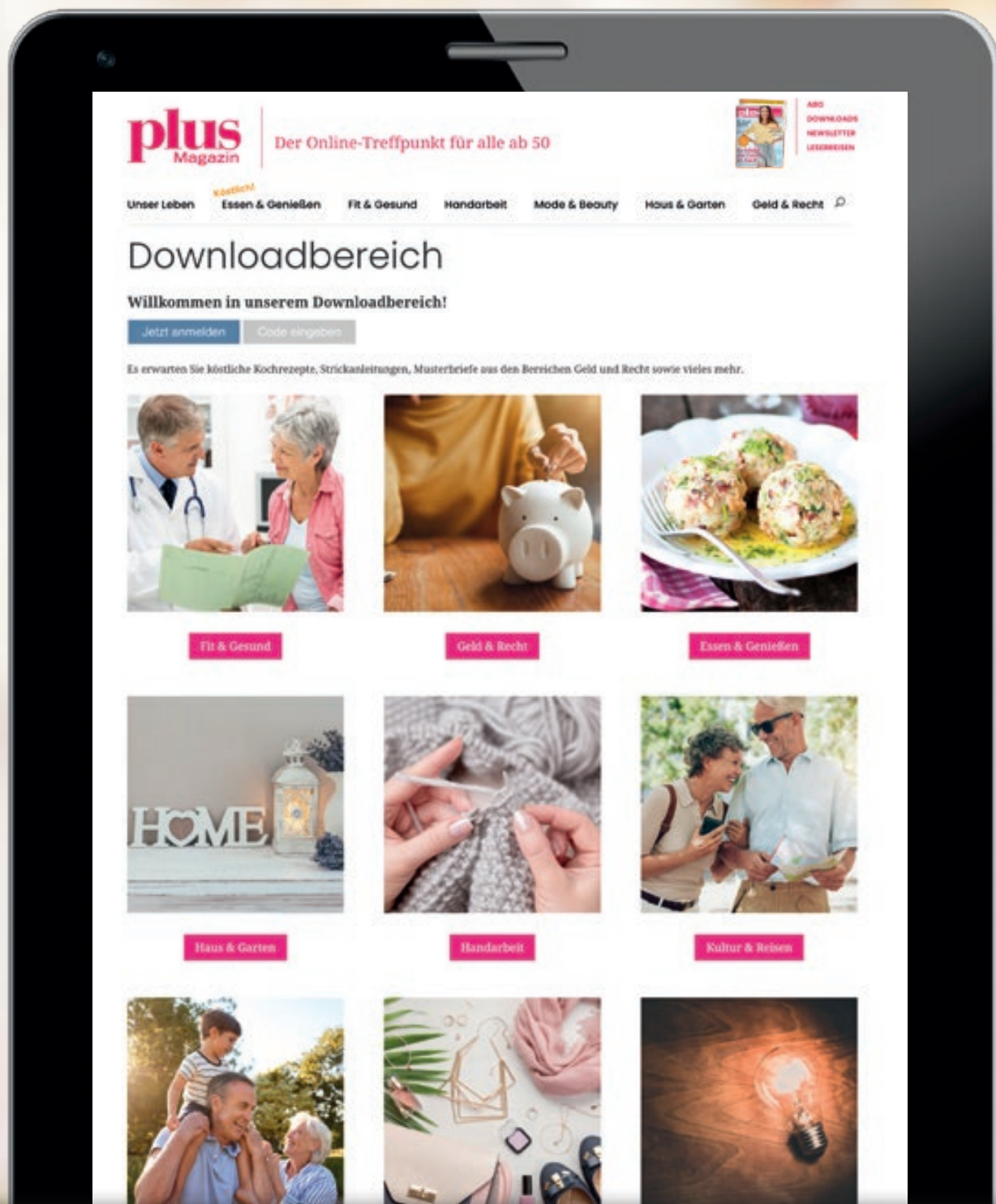


01

4 194875 404509

Kostenlose Downloads

Ernährungspläne, Musterbriefe, DIY-Anleitungen, Rezepte, Rätsel u.v.m.



www.plus-magazin.com/downloads



Herzlich willkommen!



Wundervolle Wanderungen

Besondere Winterziele in Deutschland und Österreich
⇒ Seite 96



Wie schmücken Sie Ihren Weihnachtsbaum? Bei mir sieht er seit vielen Jahren gleich aus: Strohsterne in allen Größen und Formen, cremefarbene Kerzen und dazu rote Kugeln. Den Schmuck habe ich zum Teil von meinen Eltern geerbt. Wenn ich kurz vor Weihnachten die Schachteln vom Speicher hole und die Deko an den Baum hänge, kommen viele Erinnerungen hoch: Wie gespannt meine Geschwister und ich waren, bis wir endlich an Heiligabend ins Wohnzimmer durften und den Christbaum sehen konnten. Später halfen wir beim Schmücken, und als die Eltern Hilfe brauchten, haben wir das

ganz übernommen. Solche Rituale sind nicht nur an Weihnachten wichtig, sondern das ganze Jahr über. Sie schenken uns viele Erinnerungen, geben Halt und schaffen Verbundenheit. Davon erzählen auch elf Frauen und Männer ab Seite 10, die ihre liebsten Traditionen vorstellen. Falls Sie darüber nachdenken, Ihren Baum in diesem Jahr doch mal anders zu schmücken: Ab Seite 24 zeigen Handwerkerinnen, wie sie mit viel Liebe zum Detail ganz besondere Deko herstellen. Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr! Ihre

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

Redaktion plus Magazin

Prinzregentenstraße 68, 81675 München
☎ 089 24 29 27 50
E-Mail: plusmagazin@agentur2.de
www.plus-magazin.com

Abo- und Kundenservice

☎ 0711 826 51 - 278
Fax: 0711 826 51 - 399
E-Mail: abo.plus@agentur2.de



Auf ins neue Jahr!



Unser Leben

- 6 ...aktuell**
 - Mein Lieblingsplatz: die St. Annenkirche in Annaberg-Buchholz
 - Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- * **10 Diese Rituale lieben wir**

An Weihnachten, zu Silvester oder an einem ganz normalen Tag: Menschen erzählen von ihren schönsten Ritualen
- 18 Dafür engagiere ich mich**

Sabine Ittmann rettet Straßenhunde
- 20 Streiten befreit**

Wie Paare Konflikte konstruktiv lösen
- 24 Alles handgemacht**

Drei Künstlerinnen öffnen ihre Werkstatt und zeigen Weihnachtsschmuck, der mit viel Liebe zum Detail entsteht
- 30 Ohne Computer und Handy**

Wer kein Internet nutzt, gerät schnell ins Abseits. Was Experten raten und fordern

Essen & Genießen

- 36 Praktische Tipps für die Küche**

Kakao: Genuss und Muntermacher
- 38 Eine feine Bescherung**

Das große Weihnachtsmenü - mit Tipps von Starkoch Yotam Ottolenghi
- 46 Cocktails ohne Alkohol**

Diese Rezepte müssen Sie probieren!
- * **48 Kochen mit weniger Salz**

... ist viel gesünder und schon das Herz. Mit unseren Tipps schmeckt's auch
- 52 Alles in Butter**

Wofür nimmt man welche Sorte?
- 54 So liegen Messer und Gabel richtig**

Was die Position des Bestecks verrät



DAS BRINGT DER JANUAR

- S. 9 Schuhe für den Spaziergang im Schnee*
- S. 63 Saunabesuch stärkt die Abwehr*
- S. 81 Spiele für Kunstfreunde*

Das Köpfchen trainieren

Strategien, die das Gehirn stärken und vor Demenz schützen → S. 67

Geld&Recht

- 4 VERERBEN** Mit Vermächtnis den Nachlass regeln
- 10 RECHT** Was tun gegen Lärm von Nachbarn
- 12 RENTE** Der perfekte Finanzplan für den Ruhestand
- 16 SERVICE** Register mit den Themen von 2024
- 18 STEUERN** So bekommen Sie mehr Geld zurück
- 22 RECHT** Ihre Fragen - Experten antworten
- 24 MUSTERBRIEF** Widerspruch bei der Krankenkasse



Das wird ein Fest für Genießer

Freuen Sie sich auf unser Menü mit Truthahnbraten, Saiblingfilets, ein Parfait mit Feigen sowie andere Köstlichkeiten

→ S. 38



Ihr Handwerk: Weihnachten

Barbara Moderegger fertigt traditionellen Baumschmuck
→ S. 24



Früchte im Winter

Sträucher, die Beeren tragen, bieten Vögeln jetzt Futter. Und sie sind außerdem eine Zierde im Garten

→ S. 86

Fit & Gesund

56 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Bei Reizdarm ist Entspannung wichtig



58 Wärme heilt und tut so gut

Vom Bad bis zum Wickel: 12 Methoden und bei welchen Beschwerden sie helfen

64 Wenn die Schulter schmerzt

Fragen & Antworten vom Chirurgen



67 So bleibt das Gehirn lange fit

Bewegung, Essen, Schlaf...: Was Mediziner raten

72 Serie: Naturapotheke (31)

Gewürznelke gegen Zahnschmerzen

Mode & Beauty

74 Tipps, um besser auszusehen

Mit Farben bekommen Frauen Komplimente

76 Kuschelige Pullis

Mit Norweger-Muster, Color-Blocking oder ganz klassisch

79 Goldener Look

Das Make-up zum Fest



Wie Paare besser streiten

So lassen sich Konflikte auf konstruktive Art lösen

→ S. 20

Wohnen & Erleben

80 Ideen für daheim und unterwegs

Britische Krimis zum Schmunzeln



82 Glücksbringer

Kleine Fliegenpilze und Glücksbringer zum Häkeln

86 Gehölze im Garten

Die schönsten winterharten Pflanzen mit leuchtenden Beeren

89 Unser Leben mit Tieren

Wenn die Katze Ärger macht

90 Kolumne: Mein Leben als Mann

Heiligabend unter Palmen

91 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: Funktionswäsche



96 Wandern im Winter

Tolle Ziele am Meer und in den Bergen

Rubriken Was kochen Sie heute? **55**

Leserbriefe **102** | Impressum **103**

Sonnenstrahlen **104** | Vorschau **105**



Das sind unsere Titelthemen

Das Rippenschlingen-Gewölbe von
St. Annen in Annaberg-Buchholz
umspannt den gesamten Innenraum.
Die Kirche wurde ab 1499 gebaut und
ist eine der schönsten spätgotischen
Hallenkirchen in Sachsen

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Die St. Annenkirche in Annaberg-Buchholz



Als kleines Mädchen hatte ich ein Kaleidoskop. An nassen, kalten Tagen, wenn wir nicht draußen spielen konnten, ließ ich damit meine eigenen Blumen blühen und ganze Blütenteppiche wachsen. Ich setzte mich mit meinem „Zauber-Rohr“ ans Fenster, hielt es gegen das Licht und tauchte ein in eine selbst gemachte Welt aus bunten Spiegel-Fantasien. Als ich viele Jahre später zum ersten Mal die evangelisch-lutherische Kirche Sankt Annen besuchte und an die Decke schaute, erinnerten mich die feinen und verspielten Geometrien des Gewölbes sofort an die Wunderblumen meiner Kindheit. Ich glaube, sie bewegten sich sogar ein wenig. Seit diesem glücklichen Moment zieht es mich immer wieder in das große, helle Gotteshaus in Annaberg – am liebsten in der Weihnachtszeit. Mit seinen vielen farbenfrohen Gemälden und Reliefs passt es perfekt ins Erzgebirge, das für mich als „Spielzeugland“ auch stets ein Ort für schöne Dinge ist. Für meine Patenkinder in Westafrika wäre es das Paradies. Ich wünsche mir, dass ich es ihnen einmal zeigen kann.



Ute Deubel (54) lebt und arbeitet bei Leipzig. Viel Zeit widmet die Gastronomin ihren Patenfamilien in Gambia und Sierra Leone.

Wo sind Sie glücklich?

Sie haben auch einen Lieblingsplatz? Schreiben Sie uns und erzählen Sie, warum Sie gerade dort glücklich sind:

Redaktion Frau im Leben/plus Magazin,
Prinzregentenstraße 68,
81675 München,
E-Mail: redaktion@agentur2.de