

# FOCUS

**Reicht eine  
Wagenknecht?**  
Streit und schlechte  
Werte: die BSW-  
Chefin im Gespräch

**Ready for  
Trump?**  
Wie sich die Welt auf  
die Präsidentschaft  
vorbereitet

## Die 55 größten Ernährungsmythen



**Fakt oder Unsinn:  
Was Sie über  
Lachs, Eier, Schokolade  
und Superfood  
wissen sollten**

**Aus- statt Rückblick**

Was im kommenden Jahr alles geschehen könnte – davon berichtet „Die Welt in 2025“, ein Sonderheft des britischen „Economist“ und des FOCUS, das ab dem 20. Dezember im Handel ist



Franziska Reich, Chefredakteurin

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

**A**nfang der Woche konnte man im Bundestag unverfälscht miterleben, was unser Land so mürbe macht: Häme und Sarkasmus, Bosheit und Schadenfreude, Besserwisseri und Schönfärberei, Rohstock-Rhetorik und Populismus, Beleidigung und Beleidigtsein, Wut und keine Demut, nirgendwo. So könnte es weitergehen, immer weiter, denn ja – das Jahr 2024 war bis zum Schluss geprägt von politischer Stillosigkeit. Die frohe Botschaft heute: Es kommt ein neues. Endlich.

Nun ist es mit einem neuen Jahr wie mit einer neuen Liebe: Man glaubt an die Zukunft, findet sie vielversprechender als die alte und hofft, der Zauber des Anfangs möge ewig halten. Was aber würde es dafür brauchen? Mindestens viererlei.

Zuerst: Aufrichtigkeit. Wenn die Parteien im Januar die harte Phase des Wahlkampfes eröffnen, sollten sie die wenigen Wochen nutzen, um ihre Konzepte aufrichtig zu vertreten. Ohne Nebelkerzen. Mit schonungsloser Ehrlichkeit. Wer wie Scholz für 15 Euro Mindestlohn plädiert, muss erklären, welche Risiken auf den Wirtschaftsstandort zukommen. Wer wie Merz zweistellige Milliardenbeträge aus dem Bürgergeld holen will, muss belegen, wie er das gerichtsfest schafft. Denn wer hofft, dass Lügen oder Lücken in den Programmen nicht enttarnt werden, gewinnt kein Vertrauen – und verdient auch keines.

Zweitens: Gelassenheit. Wenn am 20. Januar Donald Trump das Weiße Haus bezieht, dürfen sich Deutschland und Europa nicht in Ängsten suhlen oder sie gar instrumentalisieren. Sie müssen sich auf ihre Stärken konzentrieren. Ruhig und souverän. Von Frankreichs Ex-Präsident Charles de Gaulle stammt der Satz: „Staaten haben keine Freunde, nur Interessen.“ Die USA bedrohen uns nicht. Sie retten uns nicht. Die Trump-Administration wird unbeirrbar ihre Ziele verfolgen. Europa muss

also seine definieren und sie vertreten – multilateral und klug.

Drittens: Ernsthaftigkeit. Politik ist kein Roulette. Zukunft gewinnt man nicht mit einem Bluff am Pokertisch. Die deutsche Wirtschaft schrumpft im zweiten Jahr. Die Automobilindustrie wandelt am Abgrund. Die Boomer gehen in Rente, und schon jetzt erhält die Rentenkasse 116 Milliarden Euro als Bundeszuschuss. Migration und Marschflugkörper, Deutsche Bahn und Digitalisierung, Bildung und Bauen – in Deutschland gibt es wenig Anlass für Albernheit. Hannah Arendt befand einst: „Politische Fragen sind viel zu ernst, um sie den Politikern zu überlassen.“ Wie wäre es, wenn die nächste Regierung anträte,

### „Egal, wer im neuen Jahr regieren wird: Dieses Land braucht bessere Laune“

um das Gegenteil zu beweisen? Ohne „Fritze“ oder „Fremdschämen“? Hart in der Sache, angemessen im Ton?

Viertens: Zuversicht. Bedauerlicherweise ist Deutschland berühmt für das Gegenteil. Es heißt, man liebe hier nichts so sehr wie die lustvoll erzählte Dystopie. Die German Angst vorm Scheitern erstickte jede Freude am Aufbruch. Für 2025 aber ist Zuversicht der wichtigste Schlüssel zum Erfolg. Wer auch immer die neue Regierung stellen wird – keiner schafft die Wende, wenn das Land nicht bereit ist zu Neugier, Offenheit, Geduld und vor allem: besserer Laune. In diesem Sinne – wünscht die FOCUS-Redaktion nun allen Leserinnen und Lesern: ein frohes Fest und einen zuversichtlichen Sprung ins neue Jahr!

Herzlich Ihre

*Franziska Reich*

#### In eigener Sache

Die nächste Ausgabe von FOCUS  
erscheint am  
**Freitag, dem 3. Januar 2025**





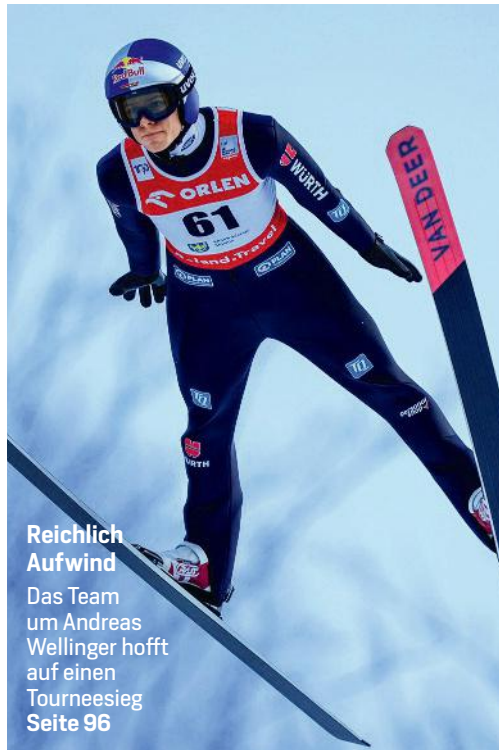
**Was erreicht er?**  
So bereitet sich die Welt auf Donald Trump vor  
**Seite 40**



**Ihr reicht's**  
Sahra Wagenknecht will im neuen Jahr endlich mitregieren  
**Seite 34**



**Gar nicht reich**  
Die Berliner Kulturszene debattiert über geplante Kürzungen  
**Seite 74**



**Reichlich Aufwind**  
Das Team um Andreas Wellinger hofft auf einen Tourneesieg  
**Seite 96**



**Facettenreich**  
Hugh Grant spielt den Bösewicht im Gruselfilm „Heretic“  
**Seite 80**



**Reich an PS** Damals wie heute: Abarth steht für Leistung **Seite 100**

**Titelthema**



- 60 **Der große Mythencheck**  
Essen ist oft Glaubenssache. Machen Snacks dick? Ist Bio besser? Zerstört die Mikrowelle Vitamine? FOCUS klopft vermeintliche Gewissheiten ab
- 66 **Ernährung in Zahlen**  
Das meiste Geld geben die Deutschen für Süßwaren und Wurst aus. Ein Faktenreport

**Agenda**

- 22 **Operation Pager**  
Im September ließ der Mossad Tausende Pager der Hisbollah explodieren – Rekonstruktion einer Geheimdienstaktion, die den Nahostkonflikt grundlegend veränderte

**Politik**

- 28 **Schnell und erbarmungslos**  
Die AfD ist reichweitenstark auf Social Media. SPD, Union und Grüne haben große Probleme, den digitalen Raum zu erobern – dabei kann das wahlentscheidend sein
- 34 **„Ohne Oskar wäre ich einsam“**  
Auf sie könnte es im neuen Jahr ankommen. Sahra Wagenknecht ist nicht nur Namensgeberin ihrer jungen Partei, sondern auch Politprofi mit hohem Chaospotenzial
- 38 **Vom Osten was Neues**  
Thüringen und Sachsen versuchen sich in neuen Regierungsmodellen. Warum das eine Chance für die Demokratie ist und die AfD besonders für den Westen eine Gefahr
- 40 **Trump und wie ihn die Welt sieht**  
Die einen fürchten ihn, für die anderen ist er der Hoffnungsträger. Ein Überblick

- 46 **Schule macht glücklich**  
Die Christian-Liebig-Stiftung bringt Bildung nach Afrika – in tiefer Provinz in Malawi baute sie jetzt eine Sekundarschule

**Wirtschaft**

- 50 **„Das Biest der Inflation ist gezähmt“**  
Bundesbank-Präsident Joachim Nagel über den Preisschock im Supermarkt, sinkende Zinsen, Risiken für den Euro und was sich im neuen Jahr in Deutschland ändern muss
- 56 **Gegensätze ziehen sich an**  
Die deutsche Sportmodemarke Elho war erst groß, dann weg. Nun will ein kreativer Senior aus der Schweiz sie wiederbeleben

**Geldmarkt**

**Wissen**

- 73 **Schrecken und Schönheit**  
Kolumbus und die Syphilis, Ozempic-Nebenwirkungen, die Pracht einer Knospe und eine klingende Lampe – die Wissensnews

**Kultur**

- 74 **Das Kreuz mit der Kultur**  
Kulturschaffende sollen Sinn stiften, den Zusammenhalt der Gesellschaft fördern und mal eben die Demokratie retten. Warum kürzt man dann gerade ihnen die Etats?

**Im Reich der Mythen**

Milch führt zu Verdauungsstörungen?  
Das stimmt nur teilweise  
**Seite 60**



- 80 **Seine Kinder mögen den Freak**  
Hugh Grant spielt mittlerweile mit Vorliebe Schurken und Psychopathen – und genießt diesen Imagewechsel, für den er viel Anerkennung bekommt

- 82 **Für stille und laute Nächte**  
Die Tipps der Woche handeln von verdrängten Geschichten und alternden Rappern

**Leben**

- 90 **Entspannt im Sand**  
Raus aus dem Winter, rein in die Wüste: Beim Yoga-Retreat in der marokkanischen Sahara gibt es Stille und Entspannung statt Weihnachtsstress und Silvesterböller
- 94 **Happy New Year**  
Yotam Ottolenghi serviert zum Jahreswechsel süß-scharf überbackenen Camembert

- 96 **Auf Kurs an die Spitze**  
Pius Paschke und Andreas Wellinger dominieren die Skisprung-Saison: Gelingt bei der Vierschanzentournee der erste deutsche Gesamtsieg seit Sven Hannawald 2002?

- 100 **Ganz schön giftig**  
Mit dem 600e Scorpionissima bringt der italienische Hersteller Abarth sein bislang stärkstes Auto auf den Markt

**Rubriken**

- 3 **Editorial**
- 6 **Kolumne von Jan Fleischhauer**
- 9 **Nachrichten**
- 10 **Fotos des Jahres**
- 16 **Grafik der Woche**  
Sterne
- 18 **Menschen**
- 72 **Praxisnah**
- 83 **Objekt der Woche**  
Whisky „The Fifty“
- 89 **Leserbriefe**
- 101 **Die Einflussreichen**
- 104 **Impressum / Servicenummern**
- 105 **Nachrufe**
- 106 **Tagebuch**

► **Titelthemen sind rot markiert**

Titel: Shutterstock (7), Montage FOCUS Magazin

Fotos: Julia Seilmann für FOCUS-Magazin, action press, Schaubühne Berlin, IMAGO/Newspix, Rebecca Cabage/Invision/AP, Getty Images



# Operation Pager

Im September ließ der Mossad Tausende **Kommunikationsgeräte der Hisbollah** explodieren – Rekonstruktion einer so raffinierten wie radikalen Geheimdienstaktion, die den Nahost-Konflikt grundlegend veränderte

TEXT VON **SOUAD MEKHENNET** UND **JOBY WARRICK**





**Trümmerteile**

Der israelische Geheimdienst  
lieferte mit Minibomben  
bestückte Kommunikations-  
geräte an die Hisbollah –  
und zündete sie mit einer  
ausgeklügelten Steuerung

Text: © The Washington Post, 2024



DIE IHR HABT.

Landtagsabgeordneter

# POLITIK



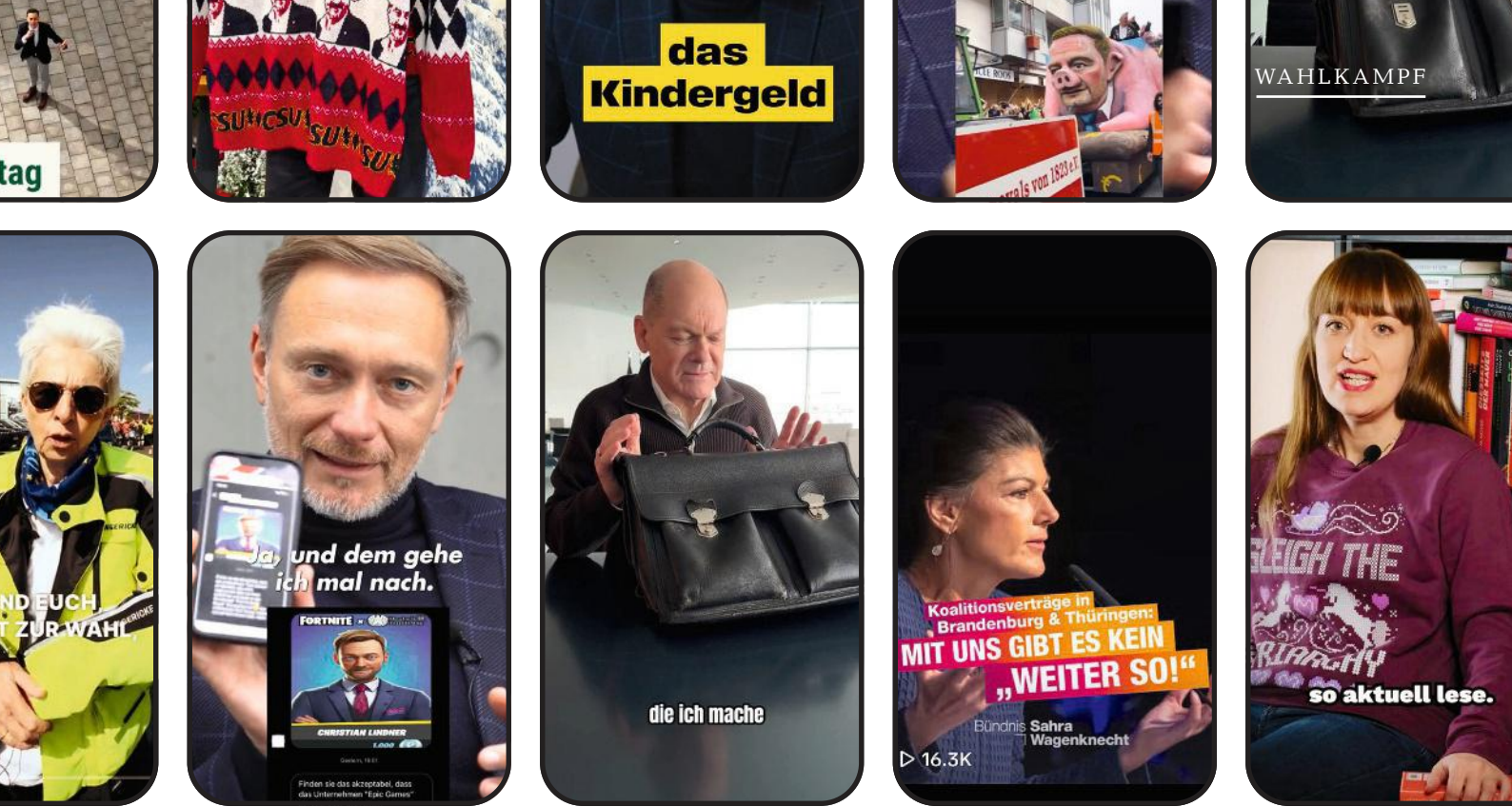
## Digitaler Nahkampf



Fotos: Screenshots tiktok, instagram







Die AfD ist Reichweiten-Riese in den **sozialen Netzwerken**. SPD, Union und Grüne haben große Probleme, den digitalen Raum zu erobern – dabei kann das wahlentscheidend sein





Nach der Verurteilung  
am 20. Januar wird  
Donald Trump auch  
wieder die Präsidenten-  
maschine Air Force  
One benutzen dürfen

A photograph of Donald Trump standing on the balcony of the Air Force One aircraft. He is wearing a dark blue suit, a white shirt, and a red and blue striped tie. He is looking off to the side with a serious expression. The background is a clear blue sky. The balcony railing is visible in the foreground.

# Trump und wie ihn die Welt sieht





Rund um den Globus bereiten sich Regierungen und Nationen auf den **neuen US-Präsidenten** vor. Die einen fürchten ihn, für die anderen ist er der Hoffnungsträger. Ein Überblick

TEXT VON **UNSEREN KORRESPONDENTEN**