

plus

für mich

10 gute Öle

Gesund und mit viel Geschmack

Das ist für mich kostbar!

Wie Erbstücke unsere Erinnerung lebendig halten

Tolle Städtereisen

- Kopenhagen
- Mailand
- Innsbruck

Mit Insider-Tipps



Sommerliche Pasta-Rezepte

Schnell, leicht und unwiderstehlich!

Ihr Schlüssel zur maximalen Rente

Diese Tipps bringen Ihnen mehr Geld - garantiert!

50 plus

Hören Sie auf Ihren Atem!

→ **Atemtest:** Was er über Ihre Gesundheit verrät

→ **Lunge stärken:** Richtig Luft holen und länger fit bleiben

Die beliebten Ratgeber online lesen

Besondere Angebote für unsere Leserinnen und Leser



Heilen mit der Natur
Jetzt downloaden



111 Fragen zum Erben & Testament
Jetzt downloaden



Online-Kurs: 7 Tage abnehmen in 7 Modulen
Jetzt downloaden



Gärtnern mit dem Mond
Jetzt downloaden



50 Musterbriefe zu jedem Anlass
Jetzt downloaden



Gut gebettet, besser schlafen
Jetzt downloaden

Herzlich willkommen!

Jetzt mal tief Luft holen

Was der Atem über
unsere Gesundheit
verrät und wie wir
die Lunge stärken

⇒ Seite 52



Yayoi Kusama
ist bekannt für ihre
farbigen Muster

Besuchen Sie
uns im Web:



Auf Instagram:
[plus_magazin_](#)



Im Internet: www.frau.plus-magazin.com



Wie entsteht denn eigentlich das *plus Magazin*? Habt ihr auch immer genug Ideen und Themen? Das werde ich öfter gefragt. Meine Antwort: „Wir haben immer viel zu viele!“

Und das ist Monat für Monat die eigentliche Herausforderung: Aus der „Brainstorming“-Liste die Themen auszuwählen, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, am meisten interessieren. Was meinem Team und mir dabei besonders wichtig ist? Wir stellen „echte“ Menschen vor, die inspirieren. Erzählen Geschichten, die berühren. Sprechen mit den besten Experten, um Ratgeberartikel mit hohem Nutzwert zu bieten – ob zu Gesundheit, Küche oder Finanzen. Und

natürlich wollen wir Sie auch immer wieder überraschen. Zum Beispiel mit dem Porträt der Künstlerin Yayoi Kusama (siehe Foto). Die 97-jährige Japanerin wird derzeit in Köln mit einer großen Ausstellung gefeiert.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des neuen *plus Magazins*. Schreiben Sie mir gern, welche Artikel Ihnen besonders gut gefallen haben oder was Sie sich für eine der nächsten Ausgaben wünschen.

Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Martina Kaiser".

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN



Redaktion plus Magazin

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

Abo- und Kundenservice

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

Es wird Sommer!



DAS BRINGT DER JUNI

S. 8 So starten Morgenmuffel gut in den Tag

S. 51 Das Geheimnis des Waldbadens

S. 73 Den Blumentopf schön dekorieren

Unser Leben

6 ...aktuell

- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: Das Kloster Maulbronn

10 Die Liebe zur Hand-Arbeit

Hobbys wie Stricken, Häkeln, Backen machen glücklich

18 „Wir Frauen können uns neu erfinden“

Die Schauspielerin Jule Ronstedt über die Chancen in der Lebensmittel

22 Checkst du?

Was Jugendsprache bedeutet

26 Dafür engagiere ich mich

Stephan Merz verteilt bei der Bahnhofsmission Tee, Kaffee und belegte Brote

* 28 Schönes Wochenende!

Städtetrips nach Kopenhagen, Mailand und Innsbruck

Essen & Genießen

36 Praktische Tipps für die Küche

Wie hilfreich ist der Nutri-Score?

* 38 Pasta und basta!

Sommerliche Nudelrezepte aus Italien

* 44 Olivenöl - der gesunde Genuss

10 gute Öle im Test

48 Tofu ist mehr als nur Fleischersatz

Gebraten, im Sushi oder als Dessert



Geld&Recht

- 4 RENTE** Diese 10 Fallen sollten Sie vermeiden
- 10 GELD** Hunderte Euro bei der Krankenkasse sparen
- 14 HAUSHALT** Wohngeld auch für Rentner
- 16 VOLLMACHT** So schützen Sie sich vor Missbrauch
- 19 RECHT** Sonderregeln beim Vererben eines Depots
- 20 VORSORGE** Ersparnis in Gold anlegen?
- 24 MUSTERBRIEF** Versicherungsvertrag kündigen

plus EXTRA-HEFT

Wir sind mal kurz weg!

Kopenhagen, Mailand oder Innsbruck:
3 tolle Ziele für einen Wochenend-Trip → S. 28



Das blaue Gartenglück

Rittersporn schmückt jedes Beet → S. 90

Nudeln zum Verlieben

Neue Rezepte wie von der Nonna → S. 38



Was hast du gesagt?

Wir übersetzen für Sie die Jugendsprache → S. 22



cringe

Ich küsst dein Herz

Snitch

Pookie

Fit & Gesund

50 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Neue Hoffnung bei Alzheimer



52 Der Atem-Check

Was die Atemluft über unsere Gesundheit verrät und wie wir die Lunge stärken

58 Padeln macht fit

Der Trendsport bringt auch mit 50+ noch viel Spaß

60 Wieder gut zu Fuß

Neue Therapien bei schmerzenden Beinen

64 Die Warze muss weg

Selbst behandeln oder lieber zum Arzt?

Mode & Beauty

66 Tipps, um besser auszusehen

Hautpflege aus Korea

68 Schöner schwimmen

Die neuen Badeanzüge und Tankinis

70 Sonnenschutz für jede Haut

8 Fragen an die Ärztin



Cool am Wasser

Bademode für Pool, Strand und See
→ S. 68

Wohnen & Erleben

72 Ideen für daheim und unterwegs

Online-Kauf: Woran Sie seriöse Händler erkennen



74 Das ist mir kostbar

Was wir mit Erbstücken verbinden

79 Kolumne: Mein Leben als Mann

Jetzt regiert König Fußball

80 Unser Leben mit Tieren

Darf mein Hund im Meer baden?

82 Yayoi Kusama bringt Kunst auf den Punkt

Die japanische Künstlerin zeigt ihre Werke in einer großen Ausstellung in Köln

85 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: 5 Wassersprudler

90 Das blaue Wunder

Rittersporn setzt Farbtupfer im Garten

93 Wand-Utensilo zum Selbermachen

Dekorativ und nützlich für Hobby-Gärtner

Rubriken Was kochen Sie heute? 49

Leserbriefe 94 | Impressum 95

Sonnenstrahlen 96 | Vorschau 97



Das sind unsere Titelthemen

Die 1147 erbaute Zisterzienserabtei
im Nordwesten Baden-Württembergs
gehört zum Welterbe der UNESCO.
Das Brunnenhaus nutzten die Mönche
für rituelle Waschungen



MEIN LIEBLINGSPLATZ

Das Brunnenhaus im Kloster Maulbronn



Ich erinnere mich genau an den Sonntagmorgen im Sommer, als ich im Halbdunkel losgewandert bin. Während der Tag dämmerte, stand ich im Innenhof des Klosters Maulbronn in der Nähe von Pforzheim. Kaum eine andere mittelalterliche Klosteranlage nördlich der Alpen ist so gut erhalten wie diese. An jenem Morgen war außer mir noch niemand da. Mir ging durch den Kopf, wie der Alltag der Zisterzienserinnen im Mittelalter wohl ausgesehen haben mag. Die schlichte Architektur der Abtei spiegelt gut wider, worum es den Ordensbrüdern ging. Sie wollten keine überbordende Pracht und keine Reichtümer anhäufen, sondern zum Kern ihres Glaubens zurückkehren – inmitten der hügeligen Region Kraichgau–Stromberg mit fruchtbarem Land und vielen Seen. Hier entwickelten die Mönche ein wegweisendes System zur Wasserversorgung. Davon zeugt das Brunnenhaus. Im Mittelalter hat das Wasser die Menschen ja häufig krank gemacht, denn es gab keine Kläranlagen. Dank ihrer Technik verfügten die Mönche jedoch über frisches Wasser. Fortschritt zwischen dicken Steinmauern! Für mich ist die ehemalige Abtei ein Kraftort. Hier tanke ich Energie für meine Arbeit als Musiker. Vor einigen Jahren habe ich im Kloster mit meiner Band „Fools Garden“ zwei Konzerte gegeben – das war magisch.



Peter Freudenthaler (63) landete mit „Lemon Tree“ einen Welthit. Der Sänger der Popband „Fools Garden“ stammt aus Pforzheim und geht dort gern wandern

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