

plus
Magazin

plus

Magazin

Besser essen

... und länger leben: Gesunde
Ernährung ist ganz einfach

STADT, LAND, FLUSS

Friesland - das ideale
Reiseziel für die
Sommer-Monate

NEUE STUDIE

Das hilft bei
Rücken-
Schmerzen
am besten

7

Spargel-
Rezepte

Mmh, sind
die lecker!

„Ein wirklich
großer Text“

75 Jahre
Grundgesetz:
Adenauers Enkel
erinnert sich

Wir atmen auf

Mal tief Luft holen tut uns so gut!

Welche Atem-Techniken die Lunge stärken

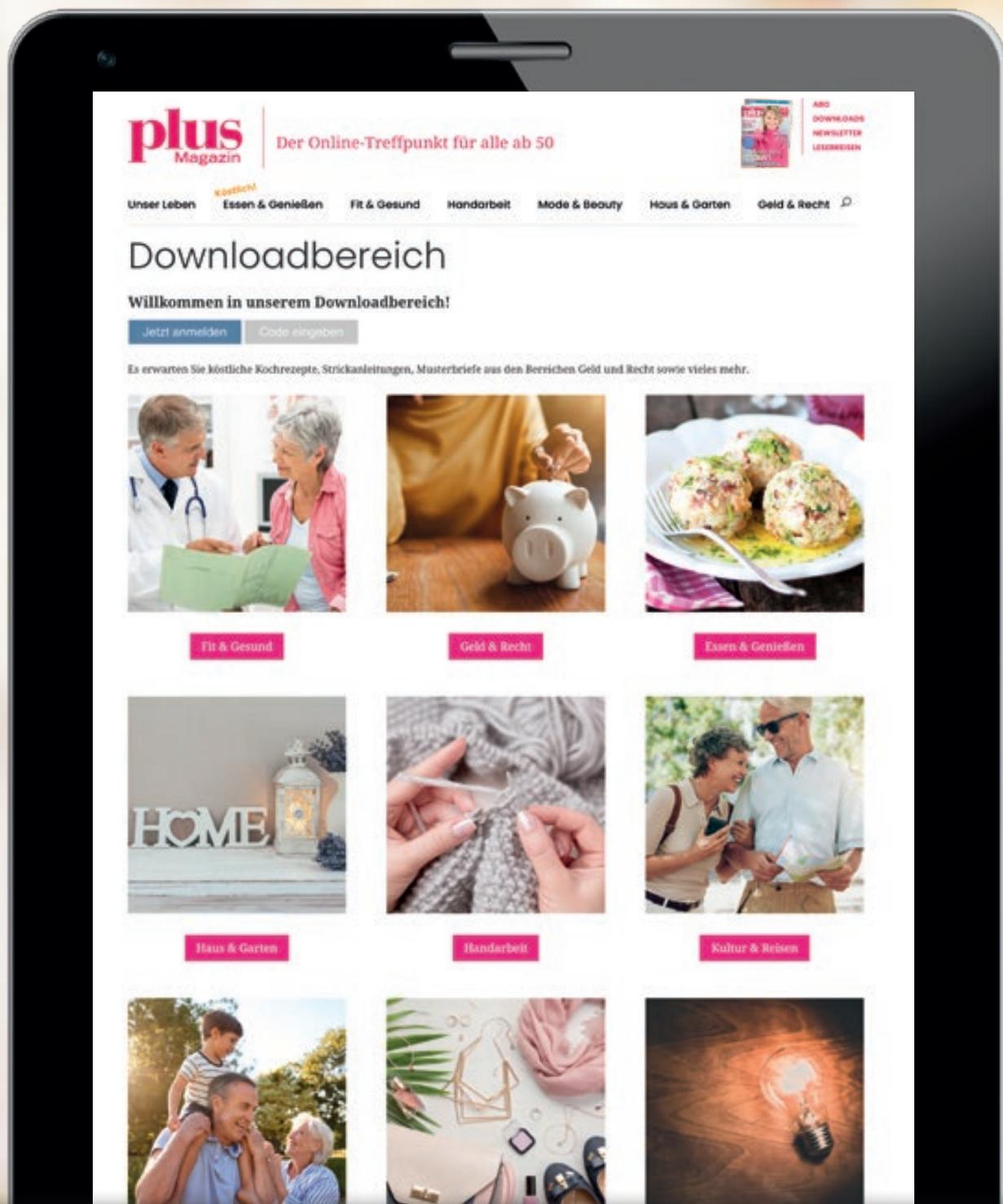


05

4 194875 404202

Kostenlose Downloads

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



www.plus-magazin.com/downloads



Willkommen im Mai



Geschichten fürs Herz

Sie suchen ein gutes neues Buch? Das sind die schönsten Romane im Frühling
⇒ Seite 88



Wir Deutschen werden im Ausland um vieles beneidet: um Bundesliga und Sommermärchen, Brot und Bienenstich, Ingenieurskunst und

Autobau, Wald und Wirtschaftsleistung – es sind ganz unterschiedliche Punkte, die Befragte nennen. Die wichtigste Errungenschaft ist in meinen Augen unsere Verfassung, die unser Zusammenleben regelt und noch viel mehr. Sie schützt die Menschenwürde und Freiheit jedes Einzelnen, garantiert freie Meinungsäußerung und verankert die Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen. Vor 75 Jahren,

am 23. Mai 1949 – wurde das Grundgesetz in Bonn verkündet. Bis heute ist es Garant unserer Demokratie. Konrad Adenauer, später der erste Kanzler der Bundesrepublik, hat daran mitgearbeitet und es unterzeichnet. Für seinen Enkel, der ebenfalls Konrad Adenauer heißt, ist das Gesetzeswerk ein „echter Exportschlager“. Im Gespräch mit dem plus Magazin erzählt der 79-Jährige von einem großen Vermächtnis und wie er seinen Großvater erlebt hat. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre! Ihre

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

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

Abo- und Kundenservice
☎ 0711 725 22 78
Fax: 0711 725 23 99
E-Mail: abo.plus@roularta.de



Hallo, Wonnemonat!



Unser Leben

- 6 ...im Mai**
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz: die Arche Nebra mit der Himmelscheibe
- 10 Die große Freiheit**
Mit dem Wohnmobil losfahren und in der Natur campen: Unser Autorenpaar hat's ausprobiert und ist begeistert
- 18 Dafür engagiere ich mich**
Angela Müller und ihr Team retten Rehkitze vor den Mähmaschinen
- 20 Heiraten mit 50+**
Wenn Paare, die schon lange zusammenleben, ihre Liebe besiegeln
- * **24 75 Jahre Grundgesetz**
Konrad Adenauers Enkel blickt zurück und erzählt von seinem berühmten Großvater
- * **28 Sommer in Friesland**
Kommen Sie mit uns in das idyllische Städtchen Sneek in den Niederlanden!

Essen & Genießen

- 36 Praktische Tipps für die Küche**
Warum gibt's nur Paprika aus Spanien?
- * **38 Spargel - unser Superstar**
Gegrillt, gebraten oder gedämpft: Diese Gerichte sind einfach unwiderstehlich!
- * **46 Gesünder essen ist ganz einfach**
Mehr Gemüse und Nüsse, weniger Fleisch: Was Experten empfehlen
- 50 So ein Käse!**
In einem alten Gewölbekeller in Kempten reifen Emmentaler und andere Sorten
- 54 Für Aufschneider**
So werden Messer wieder scharf

Und jetzt mal tief Luft holen!

Wie wir den Atem fließen lassen und seine heilende Kraft nutzen
→ S. 68

DAS BRINGT DER MAI

S. 37 *Süße Herzen zum Muttertag*

S. 75 *Sommermode im Marine-Look*

S. 100 *Hilfe für die Bienen*

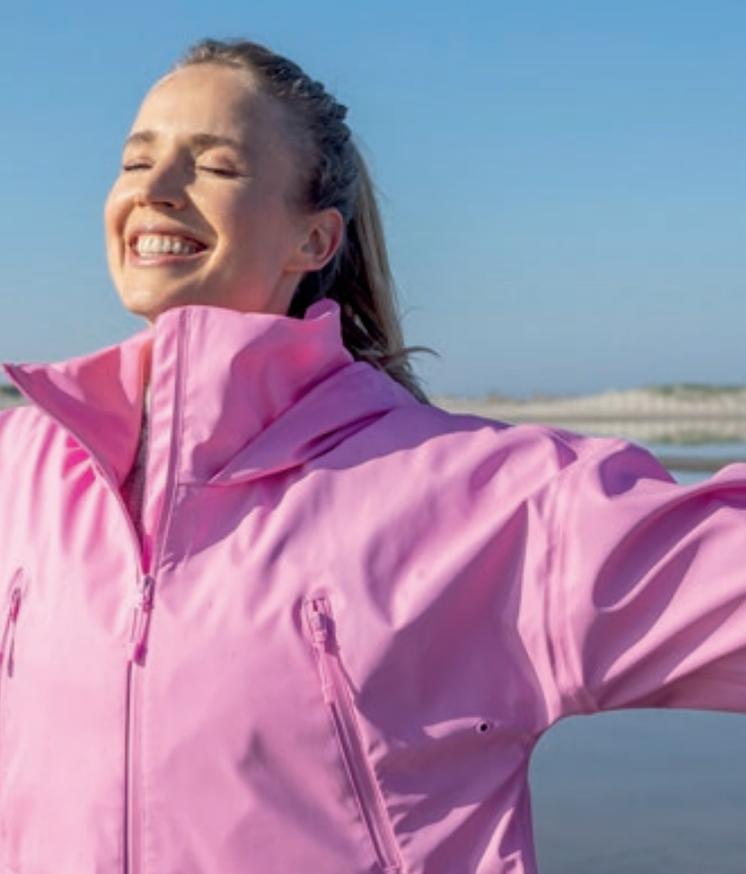
Ein JA für die Liebe

Warum Heiraten das Schönste im Leben ist - in jedem Alter
→ S. 20



Geld & Recht

- 4 LEBENSMITTEL** Falsche Werbeversprechen
- 10 GELD** So lohnt sich die Lebensversicherung
- 12 RENTE** Wie Sie häufige Fehler vermeiden
- 16 PFLEGE-KOSTEN** Wird Schenkung zurückgefordert?
- 18 VERSICHERUNG** Gute Kranken-Zusatz-Policen
- 23 EXPERTEN-RAT** Bei Unfallrente dazuverdienen?
- 24 MUSTERBRIEF** Geld zurück bei verspätetem Flug



Spargel 7x anders

Rezepte von
klassisch
bis asiatisch
→ S. 38



Stadt, Land, Fluss

Das niederländische Friesland lässt sich
am besten vom Wasser aus erkunden
→ S. 28

Fit & Gesund

- 56 Gesundheits-Tipps von Ärzten**
Schneller einschlafen dank Melatonin?
- * **58 Starker Rücken**
Eine neue Studie zeigt, was bei Schmerzen wirklich hilft. Mit Trainingsplan
- 66 Auf die Augen achten**
Warum Menschen mit Diabetes regelmäßig zur Früherkennung gehen sollten
- * **68 Richtig atmen lernen**
Wohltat für Körper und Seele
- 72 Natur-Apotheke (23): Löwenzahn**

Mode & Beauty

- 74 Tipps, um besser auszusehen**
Das lässt die Augen wieder strahlen
- 76 Sommer-Schuhe**
Die schönsten Trends
- 80 Rezept für rosige Haut**
So finden Sie das passende Peeling



Farbe am Fuß

Ballerinas,
Sneakers,
Sandalen
→ S. 76

Wohnen & Erleben

- 82 Ideen für daheim und unterwegs**
Revoluzzer in der Kunst: Ausstellung in Köln zeigt Werke der Impressionisten
- 84 Die Städte der Zukunft**
Wie werden wir in 20 Jahren leben, wohnen und uns fortbewegen? Zwei Forscher erläutern ihre Visionen
- 88 Geschichten fürs Herz**
Diese Romane empfiehlt die Redaktion
- 92 Kolumne: Mein Leben als Mann**
Wenn die Ehefrau beim Sport kneift
- 93 Rätseln Sie gern?**
Zu gewinnen: 8 Sets für Eistee
- 98 Werken mit Ton**
Hübsche Namensschilder für Kräuter plus maritime Deko
- 100 Unser Leben mit Tieren**
Was jeder für Bienen tun kann

Rubriken Was kochen Sie heute? **55**
Leserbriefe **102** | Impressum **103**
Sonnenstrahlen **104** | Vorschau **105**

* Das sind unsere Titelthemen

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Die Himmelscheibe von Nebra



Als ich diese kreisrunde Platte das erste Mal sah, war ich sofort fasziniert – und bin es bis heute. Diese Himmelscheibe ist die älteste Darstellung des Kosmos und damit ein Fund, der mein Herz als Archäologin höherschlagen lässt. Ich habe das Glück, dass sie an meinem Arbeitsplatz, dem Landesmuseum für Vorgeschichte in Halle, ausgestellt ist. An ihr werde ich mich bestimmt nie sattsehen können, denn sie spiegelt so viel wider. Auf den ersten Blick wirken die goldene Sonne, der Mond und die Sterne wie ein zwinkerndes Gesicht. Doch auf der Platte ist ein Kalendercode zu erkennen sowie der Jahreslauf mit den Sonnenwenden. Ein ganzes Team aus Archäologen, Astronomen und Religionsforschern war nötig, um die nur 32 Zentimeter große Bronzescheibe zu entschlüsseln. Inzwischen wissen wir sogar, dass sie etwa 3600 Jahre alt ist. Ausgegraben wurde sie erst vor 25 Jahren auf dem Mittelberg in der wunderschönen Landschaft des Unstrut-Tals. Ganz in der Nähe steht heute das Besucherzentrum Arche Nebra. Hier können Interessierte alles über diese Entdeckung erfahren. Am Wochenende komme ich immer mal wieder hierher. Meist verbinde ich damit eine Wanderung durchs Tal. Das ist für mich der Inbegriff eines entspannten Tags.



Dr. Bettina Stoll-Tucker (63) ist Leiterin des Landesmuseums für Vorgeschichte in Halle (Saale)



Das 3600 Jahre alte Fundstück zeigt Tag- und Nachthimmel zugleich



In der Arche Nebra
(Sachsen-Anhalt)
wird die spannende
Geschichte der
Himmelsscheibe
erzählt. Raub-
gräber entdeckten
sie vor 25 Jahren

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@roularta.de