

+Extraheft: Rente jetzt optimieren

01/2026

€ 4,90

@ plus_magazin_

www.plus-magazin.com

plus magazin

plus
für mich

**Mode mit
Glamour**

Schöne
Kleider und
Schuhe

„Demenz ist vermeidbar“

Was Prof. Grönemeyer rät,
um sich davor zu schützen

Fest-Menü von Johann Lafer

6 Gänge mit
Tipps
vom Profi



Exklusiv:

Wie der TV-Koch feiert



Winterzauber in Wien

Kaffeehäuser und Kultur
an der Donau

Die 5 Sprachen der Liebe

Wie Paare wieder zu
mehr Nähe finden

**50
plus**

Jetzt die Knochen stärken

Bewegung, Ernährung, Medizin:

→ So beugen Sie Osteoporose und
Knochenbrüchen wirksam vor

→ Die besten Sportarten im Check



01
4 194875 404905

Willkommen bei **plus** magazin

Besuchen Sie unsere **neue Website**: Mit Themen zu Gesundheit, DIY, Reisen & Kultur, Geld & Recht u.v.m

+ **Inklusive** Anleitungen,
Musterbriefe u.v.m.



Jetzt QR-Code scannen oder auf:
www.plus-magazin.com

Herzlich willkommen!



Tolle Preise im Adventskalender

Wir verlosen Reisen, Schmuck und mehr im Wert von 8.000 Euro. Schnell mitmachen! Die Adresse:



www.plus-magazin.com



plus_magazin_



Als ich kürzlich mit der Straßenbahn abends nach Hause fuhr, fiel mir ein kleiner Junge im Buggy auf, der mit seiner Mutter unterwegs war. Er war vielleicht eineinhalb Jahre alt, hatte dunkle Locken und braune Knopfaugen, mit denen er seine Umgebung aufmerksam musterte. Neben ihm saßen und standen schweigend andere Fahrgäste, müde nach einem langen Arbeitstag. Auf einmal startete der Kleine seine Charme-Offensive: Er suchte Blickkontakt, verzog den Mund zur Schnute und lächelte die Erwachsenen breit an – einen nach dem anderen. Da konnte

keiner widerstehen. Der junge Mann mit dem Tattoo, die ältere Dame, der Herr im Anzug und ich: Wir alle lächelten zurück, zogen Grimassen, kamen mit der Mutter ins Gespräch. Innerhalb von ein paar Sekunden hatte sich die müde Stimmung gewandelt. Der Kleine hatte uns verzaubert und gezeigt, dass ein Lächeln reicht, um die Welt ein wenig freundlicher zu machen. Ich wünsche Ihnen einen schönen Advent, ein frohes Weihnachtsfest und Begegnungen, die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern! Ihre

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

Redaktion plus Magazin

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

Abo- und Kundenservice

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



Hallo neues Jahr!



Unser Leben

- 6 ... aktuell**
 - Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz: Gewächshaus mit Weihnachtssternen
- 10 Glauben macht glücklich**
Prominente erzählen, was ihrem Leben einen Sinn gibt
- 18 Dafür engagiere ich mich**
Susanne Oswald strickt warme Kleidung für Obdachlose
- * **20 Die 5 Sprachen der Liebe**
Eine Übersetzungshilfe für mehr Nähe
- 24 Christoph Maria Herbst im Interview**
Der Schauspieler über den neuen Stromberg-Film - jetzt im Kino
- 28 Zu Besuch im Nürnberger Dattelparadies**
Wo ein syrisches Flüchtlingspaar orientalische Köstlichkeiten produziert

DAS BRINGT DER JANUAR

- S. 9 **Rituale und Bräuche in den Raunächten***
- S. 51 **Tipps, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken***
- S. 75 **Neue 360-Grad-Ausstellungen***

Essen & Genießen

- 32 Praktische Tipps für die Küche**
Nudelwasser clever verwenden
- * **34 Weihnachtsmenü von Johann Lafer**
Exklusiv für uns hat der Starkoch 6 Gänge zum Fest zusammengestellt. Außerdem verrät er im Interview, wie er selbst feiert
- 44 Sekt und Crémant im Test**
Das sind die Gewinner
- 47 Erste Hilfe bei Sodbrennen**
So lassen sich Magenprobleme vermeiden
- 48 Die besten Zitruspressen**
Für viel Sonne im Glas



Geld&Recht

- 4 RENTE** Die letzten Arbeitsjahre clever nutzen
- 10 RECHT** So legen Sie die Erbschaft gut an
- 12 FINANZEN** Die Geheimsprache der Bankberater
- 16 UMBAU** Zuschüsse für ein bequemes Zuhause
- 20 GELD** Die Top-Sparanlagen für Kinder und Enkel
- 22 RAT** Experten beantworten Ihre Fragen
- 24 MUSTERBRIEF** Strom- oder Gasvertrag kündigen

plus EXTRA-HEFT



Ente à la Johann Lafer

Raffinierte Rezepte zum Fest
vom beliebten TV-Koch
→ S. 34



Willkommen im Winterzauber

Warum Wien jetzt besonders schön ist
→ S. 76



So bleiben die Knochen stark

Mit Bewegung und der richtigen Ernährung Osteoporose vorbeugen
→ S. 52



Wir lieben Glitzer!

Styling-Tipps für das kleine Schwarze
→ S. 68

Fit & Gesund

50 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Was tun, wenn die Zunge brennt?



52 Mehr Kraft in den Knochen

So lassen sich Osteoporose und Knochenbrüche vermeiden



58 Demenz verhindern

Prof. Grönmeyer erklärt, wie wir das Alzheimer-Risiko verringern können

60 Lange gut sehen

Neue Therapien bei der altersbedingten Augenerkrankung AMD

64 Serie: Heilende Hände (4)

Physiotherapeuten helfen bei chronischen Schmerzen und nach Verletzungen

Mode & Beauty

66 Tipps, um besser auszusehen

Geschmeidige Haut im Winter



68 1 Kleid, 6 Outfits

Die schönsten Kombipartner für das kleine Schwarze

72 Lippen wie gemalt

Schminkschule: Schritt für Schritt zum perfekten Kussmund



Süße Strickpuppen

Maskottchen oder Geschenk für Kinder
→ S. 90

Wohnen & Erleben

74 Ideen für daheim und unterwegs

Wie aus Altgold neuer Schmuck wird



76 Winterreise nach Wien

Zwischen Kultur und Kaffee: In Österreichs Hauptstadt gibt es viel zu entdecken

83 Unser Leben mit Tieren

Brauchen Katzenpfoten bei Kälte und Schnee eine besondere Pflege?

84 Kolumne: Mein Leben als Mann

Was für eine Bescherung!

85 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: 4 Haartrockner mit Reiseetui

90 Strickpüppchen im Retro-Look

Die Idee für die Anleitungen kam von unserer Leserin

Rubriken Was kochen Sie heute? 49

Leserbriefe 94 | Impressum 95

Sonnenstrahlen 96 | Vorschau 97



Das sind unsere Titelthemen

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Gewächshaus mit Weihnachtssternen



Wenn die Sternszeit beginnt, verbringe ich gerne mal einen Sonntagnachmittag alleine im Gewächshaus. Ich laufe durch die Gänge und tauche ein in das Meer aus roter Farbe. In unserem Gartenbau-Unternehmen „Floresco“ in Korschbroich züchten wir insgesamt 230 000 Christsterne – vom kleinen Topf bis zum großen Busch. Bis die Weihnachtssterne bei uns so prächtig blühen, haben sie einen weiten Weg hinter sich. Die Stecklinge stammen aus Afrika, wo sie Anfang Juni von der Mutterpflanze abgebrochen werden. Die Anzucht beginnt dann in Deutschland. Was viele Kunden nicht wissen: Bei den roten Teilen der Pflanze handelt es sich nicht um Blüten, sondern um verfärbte Hochblätter. Die eigentlichen Blüten sind klein und gelbgrün. Sie sitzen in der Mitte des Blättersterns und sollten beim Kauf noch geschlossen sein. Um sich rot zu färben, braucht der Weihnachtsstern acht Wochen eine tägliche Dunkelphase von zwölf Stunden. Deshalb lassen wir rechtzeitig vor der Verkaufssaison jeden Abend um 19 Uhr die Rollos runter und gaukeln den Pflanzen eine längere Nacht vor. Dann leuchten die Sterne nicht nur am Himmel, sondern pünktlich zum Advent auch in vielen Wohnungen.




Bei Beate Schönges (55) gibt es zu Hause keinen Raum ohne Christsterne, außer im Bad

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



Ursprünglich kommt der Weihnachtsstern,
botanisch bekannt als Euphorbia pulcherrima,
aus Mexiko und Mittelamerika. Damit er
gut wächst, rät Beate Schönges:
Nie von oben gießen, nie im Wasser stehen
lassen und Zugluft vermeiden