

+Extraheft: Rente jetzt optimieren

01/2026

€ 4,90

@ plus_magazin_

www.plus-magazin.com

plus magazin

plus

für mich

„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

Mode mit Glamour

Schöne Kleider und Schuhe

Jetzt die Knochen stärken

Bewegung, Ernährung, Medizin:

- So beugen Sie Osteoporose und Knochenbrüchen wirksam vor
- Die besten Sportarten im Check



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.

The smartphone screen shows the main navigation menu: Leben, Essen & Genießen, Gesundheit, Reisen & Kultur, and Geld & Recht. Below the menu, there are several article thumbnails:

- Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko** (Thumbnail: A doctor writing a prescription next to a blood glucose meter showing 92.7.)
- Altersvorsorge über die Börse einfach erklärt** (Thumbnail: Illustration of an elderly couple thinking about a graph.)
- Lesereise: Silvester auf der Donau** (Thumbnail: City skyline at night)
- Gänsebraten – knusprig, festlich, legendär** (Thumbnail: Roasted goose with potatoes)
- Aus dem aktuellen Heft** (Thumbnail: A hand holding a piece of paper with text on it)
- ESSEN & GENIESSEN Was kochen Sie heute?** (Thumbnail: Cookies)
- UNSER LEBEN Unsere Sonnenstrahlen** (Thumbnail: Sunflowers)

At the bottom, there are two more thumbnails under the heading **Herbstliche Rezepte aus dem Ofen**: **Kulinarische Highlights, die den Herbst auf den Teller bringen**.

This screenshot shows a page titled "Rechtshilfe" (Legal Advice). It includes a search bar and a sidebar with links like "Anmelden", "Logout", "Meine Rechte", "Meine Musterbriefe", and "Meine Artikel". The main content area contains text and a small image of a person's hand.

**Aktuelle
Rechtshilfe**

This block features a large illustration of a doctor wearing a stethoscope, holding a heart-shaped arrangement of many small red balloons.

**Gesund werden
und bleiben**

This block features a small illustration of three dolls wearing winter hats (knit hats and a Santa hat) sitting on a shelf next to some green plants.

**Handarbeits-
Anleitungen**



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



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



im Januar
2026

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

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

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*

Ente à la Johann Lafer

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



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



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. Grönemeyer 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 Kolumnen: 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 Sternenzeit beginnt, verbringe ich gerne mal einen Sonntag nachmittag alleine im Gewächshaus. Ich laufe durch die Gänge und tauche ein in das Meer aus roter Farbe. In unserem Gartenbau-Unternehmen „Floreco“ in Korschenbroich 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