06/2024 www.plus-magazin.com €4,50

plus Magazin

8 Sommer-Salate

Köstlich mit Käse

Fit im Kopf

Das 15-Minuten-Training gegen Vergesslichkeit

Wo der König baden ging

Märchenhafter Urlaub am Chiemsee

STRICKEN

Jacke und Tuch für laue Abende

Peter Maffay auf Abschieds-Tournee

„Jeder Tag ist wertvoll“

Der Sänger wünscht sich mehr Zeit für seine Familie

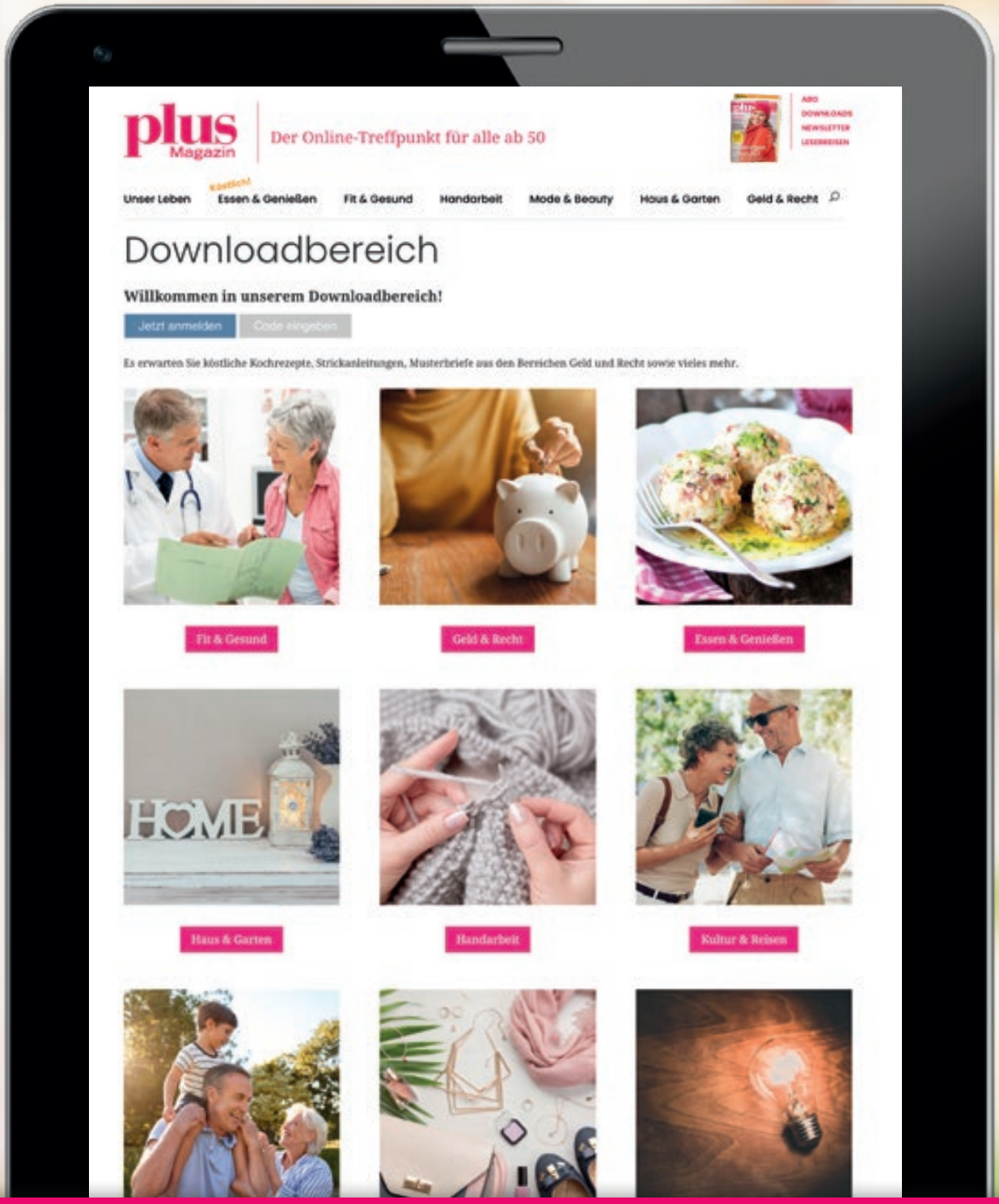
Endlich in Rente

Und was kommt jetzt? Wie wir uns auf das neue Leben vorbereiten und es richtig genießen

4 194875 404509 06

Kostenlose Downloads

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



www.plus-magazin.com/downloads

Willkommen im Juni

Endlich in Rente! Viele von uns sehnen den Tag herbei, an dem sie nicht mehr arbeiten und stattdessen mehr freie Zeit haben. Die meisten Menschen in Deutschland, das zeigen Umfragen, würden am liebsten schon früh in Rente gehen. Ist der Ruhestand dann da, schlafen wir erst mal aus. Wir fahren vielleicht in einen längeren Urlaub, räumen den Keller auf, schneiden die Rosen, bis wir uns irgendwann fragen: Und jetzt? Was wollen wir Neues lernen und anpacken? Und wie verändert sich unsere Partnerschaft, weil auf einmal beide daheim sind? Gut, wenn wir uns rechtzeitig mit dem Thema beschäftigen, Freundschaften und Hobbys pflegen, Pläne schmieden und überlegen, wie wir die neue Freiheit genießen können. Ein paar Anregungen dazu gibt's in unserer Titelgeschichte „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt" ab Seite 10. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen plus Magazin! Ihre

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

NEU: MIT DAHEIM
Unsere Abonnenten finden in der Heftmitte jetzt auch das Extra-Heft DAHEIM – in jeder Ausgabe mit einem neuen Schwerpunkt-Thema

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

Titelbild: jumpfoto/Michael Reh
Fotos: living4media/Lise Mari Stang-Jacobsen, Bene Müller

plus Magazin

im Juni 2024

Der Sommer ist da

Unser Leben

6 ...im Juni
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: das Altländer Haus im Freilichtmuseum Stade

10 Endlich in Rente!
Und was kommt jetzt? Wie wir uns auf das neue Leben vorbereiten

18 Dafür engagiere ich mich
Renate Gaißmaier ist Wanderführerin

20 Unser Herz schlägt für Europa
Sieben Frauen und Männer erzählen, warum sie gern Europäer sind

22 Jetzt entscheide ich!
Strategien für eine gute Wahl

26 Peter Maffay auf Abschieds-Tournee
Im Interview verrät der Sänger, wie er die freie Zeit nutzen will

30 Märchenhafter Urlaub am Chiemsee
Inseln, Berge und Geschichte

Essen & Genießen

38 Praktische Tipps für die Küche
Eingeladen – und das Essen schmeckt nicht. Was die Knigge-Expertin rät

40 Kulinarische Reise durch Europa
Spezialitäten aus neun Ländern

48 Allergisch aufs Essen
Histamin-Intoleranz: Mit der richtigen Ernährung verschwinden die Beschwerden

50 Salate mit Käse
Leckere Sattmacher an heißen Tagen

54 Der Olivenöl-Krimi
Schlechte Qualität, hoher Preis

Es gibt was zu feiern

Ob Hochzeit, Sommerfest oder runder Geburtstag: Das passende Kleid haben wir schon mal

→ S. 76

DAS BRINGT DER JUNI

S. 53 Rezept für selbst gemachten Käse

S. 84 Wunderschöne Schmetterlinge

S. 98 Leichte Jacke zum Stricken

Im Kopf fit bleiben

Wie wir unser Gehirn stärken und Demenz vorbeugen

→ S. 58

Geld&Recht

4 RECHT Wenn der Job krank macht. Und dann?

10 GELD Richter helfen Riester-Sparern

12 VORSORGE Mit ETF private Rente organisieren

16 RECHT Ist die Grundrente verfassungswidrig?

18 STEUER Ärger um Vorauszahlungs-Bescheide

20 VERSICHERUNG Gute Policen für Hund und Katze

24 MUSTERBRIEF Heizkosten-Abschlag anpassen

plus EXTRA-HEFT

Sommer auf dem Teller

Köstliche Rezepte mit Salat und Käse

→ S. 50

Bayerisches Meer

Wo König Ludwig baden ging: Am Chiemsee gibt es viel zu entdecken

→ S. 30

Fit & Gesund

56 Gesundheits-Tipps von Ärzten
Das hilft bei trockenem Mund

✳ **58 Ist das Demenz oder nur Vergesslichkeit?**
Ein Test bringt jetzt Klarheit.
Dazu Übungen, die das Gehirn jung halten

66 Natur-Apotheke (24): Salbei

68 Zweites Leben dank Spenderherz
Für Schwerkranke ist eine Transplantation oft der letzte Ausweg.
Die wichtigsten Fakten zur Organspende

72 Ab nach draußen!
Das bieten Bewegungs-Parcours

Trimm dich fit

Sport in der Natur

→ S. 72

Mode & Beauty

74 Tipps, um besser auszusehen
Gute Gesichtscremes für trockene Haut

76 Festliche Sommermode
Kleider und Accessoires

80 Gesunde Bräune aus der Tube
Wie die neuen Selbstbräuner-Produkte wirken

Wohnen & Erleben

82 Ideen für daheim und unterwegs
Frühjahrsputz für Computer und Handy

84 Flatterhafte Schönheiten
So finden Schmetterlinge Nahrung und Lebensraum

88 Weniger gießen und Wasser sparen
10 Tipps für Balkon und Garten

90 Unser Leben mit Tieren
Sommerfrische für die Schildkröte?

92 Kolumne: Mein Leben als Mann
Ach, du dicker Hund!

93 Rätseln Sie gern?
Zu gewinnen: 4 Kontakt-Grills

✳ **98 So ist der Sommer gestrickt**
Leichter Cardigan und Tücher für laue Abende

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

✳ Das sind unsere Titelthemen

Fotos: Betty Barclay (2), Bernard Huber, Science Photo Library/Zephyr, StockFood/Rua Castilho, Witt Weiden; Illustrationen: Picture Alliance/BSIP/Jacobin, Shutterstock.com

Ein Besuch im Freilichtmuseum Stade ist wie eine Reise in eine andere Zeit, www.museen-stade.de

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Das Altländer Haus in Stade

Bei schönem Wetter wissen meine Freunde, wo sie mich abends finden: am Altländer Haus in Stade, auf der Bank unterm Apfelbaum. Das ist meine Insel zum Entspannen. Dabei handelt es sich tatsächlich um eine Insel, denn das Gelände des Freilichtmuseums in Stade, auf dem das Bauernhaus und weitere Gebäude stehen, ist von Wasser umgeben. Dorthin gelangt man am besten zu Fuß über eine der Holzbrücken. Vom Verkehr der Stadt bekommen Besucher auf der Insel nichts mit, es herrscht eine paradiesische Ruhe. Aber das ist längst nicht alles, was den Charme dieses Orts ausmacht. Die Fassade des Fachwerkhauses mit dem Ziegelstein-Mauerwerk, das ich „Ziegelstickerei“ nenne, ist einzigartig. Daran werde ich mich nie sattsehen! Jedes Mal, wenn ich das Freilichtmuseum besuche, tauche ich ein Stück mehr in die Vergangenheit ein. Gebaut wurde das Bauernhaus im Jahr 1733 in Huttfleth, der Heimatverein erwarb es 1913 und ließ es nach Stade bringen. Und es ist noch genauso eingerichtet, wie es seine letzte Bewohnerin verlassen hat. Durch die Räume zu wandeln ist wie eine Zeitreise. Im Altländer Haus gibt es bis heute kein fließend Wasser (im Garten steht der Ziehbrunnen) – das zeigt auch, wie wenig man für ein gutes Leben braucht.

Cornelia Kenklies (69) wohnt in Stade und kommt seit 40 Jahren mehrmals die Woche auf die Insel

Aufgezeichnet von: Elisabeth Bauer
Fotos: TWINZ, privat

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