

**+Extraheft: 30% mehr Rente**

09/2025

€ 4,90

@ plus\_magazin\_

www.plus-magazin.com

plus magazin  
**plus**  
*für mich*

**Goldene  
Tage in  
Südtirol**  
Herbst-Urlaub  
im schönen  
Meraner Land

**Wieder gut  
schlafen**

**50  
plus**

Welche Methoden  
das lästige Schnarchen  
ganz sicher stoppen



**Wir lieben  
Beeren-Kuchen!**

Köstliche Rezepte  
mit Brombeeren

*„Ich spiele gern  
starke Frauen“*

**Veronica Ferres** erzählt,  
warum der neue Hollywood-  
Film eine Mutprobe war

**Endlich glücklich  
und zufrieden**

Wie wir eine Aufgabe  
finden, die uns ausfüllt



**Lange  
gesund  
leben**

→ **5 Dinge**, die jeder von uns tun kann,  
um im Alter fit zu bleiben

→ **Neue Erkenntnisse**  
aus der Longevity-Forschung



45 Enjoyhotels  
in den Niederlanden, Belgien,  
Deutschland und Frankreich.

enjoyhotels.de

All-Inclusive-Urlaub



5 Tage All-Inclusive  
mit eigenen PKW!

# 5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

## LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION

Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar in Wetzlar



JULI &  
AUGUST  
AKTION

5 TAGE AB €  
**289<sup>95</sup>**  
p.P.

Am Rande der  
historischen Innenstadt

## SAUERLAND

Enjoyhotel Am Kurpark Brilon in Brilon

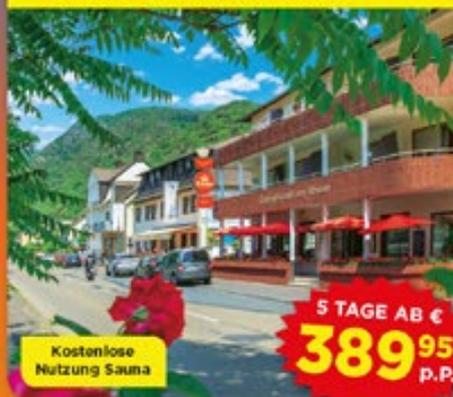


5 TAGE AB €  
**379<sup>95</sup>**  
p.P.

Kostenlose Nutzung  
Schwimmbad und Sauna

## MITTELRHEINTAL

Enjoyhotel am Rhein in Kestert



5 TAGE AB €  
**389<sup>95</sup>**  
p.P.

Kostenlose  
Nutzung Sauna

Wohin reisen Sie dieses Jahr? Enjoyhotels begann vor 31 Jahren mit einem All-Inclusive-Hotel in Deutschland. Jetzt, 31 Jahre später, können Sie aus 45 Hotels wählen. Unsere All-Inclusive-Hotels befinden sich in den schönsten Urlaubsregionen der Niederlande, Belgiens, Deutschlands und Frankreichs.

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter 0800 - 28 18 818 (kostenlos)

## MOSELREGION

Enjoyhotel Bottler in Veldenz



5 TAGE AB €  
**389<sup>95</sup>**  
p.P.

Kostenlose Bustour  
durch das Moselgebiet

## HARZ

Enjoyhotel Harz in Goslar-Hahnenklee



5 TAGE AB €  
**359<sup>95</sup>**  
p.P.

Kostenlose Nutzung  
Schwimmbad und Sauna

## SAUERLAND

Enjoyhotel Sauerland in Winterberg



5 TAGE AB €  
**329<sup>95</sup>**  
p.P.

Kostenlose  
Nutzung Sauna

## In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- ✓ Empfang mit Mittagessen oder Kaffee mit Kuchen oder etwas anderem Leckerem
- ✓ 4 x Übernachtung mit reichhaltigem "Enjoy"-Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Täglich alle Getränke von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsaft, Bier, Wein, Jenever und Apfelkorn
- ✓ Kaffeecke: Kaffee und Tee den ganzen Tag KOSTENLOS
- ✓ Jeden Abend Spaß und Unterhaltung, z. B. ein Spaziergang und Live-Musik. Dazu werden regelmäßig (herzhafte) Snacks serviert
- ✓ KOSTENLOSE Auto-, Fahrrad- und Wander-routen

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter [www.enjoyhotels.de](http://www.enjoyhotels.de) oder rufen Sie kostenlos an: 0800 - 28 18 818

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. ➔ Keine Buchungskosten

# Herzlich willkommen!



In der Forschung gibt es derzeit ein Thema, das alle umtreibt: „Longevity“ – Langlebigkeit. Mediziner, Ernährungswissenschaftler,

Biologen, Sportwissenschaftler und Psychologen – sie alle suchen nach dem Rezept für ein langes gesundes Leben. Und ihre Erkenntnisse sind wirklich spannend! Ab Seite 54 lesen Sie, was fünf Longevity-Experten uns empfehlen. So viel will ich hier schon verraten: Wir haben es zu einem Großteil selbst in der Hand, wie wir altern. Übrigens hat die Longevity-Forschung nicht das Ziel, das Leben um jeden Preis zu verlängern, sondern will herausfinden, wie wir körperlich und geistig möglichst lange fit bleiben. Für mich bringt es das Zitat der britischen Ärztin Cicely Saunders auf den Punkt: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“ Dazu finden Sie auch in diesem *plus Magazin* wieder viele Anregungen – von der Titelgeschichte („Was gibt meinem Leben Sinn?“, ab Seite 10) bis zu besonderen Reisetipps, etwa zu den faszinierenden Labyrinthgärten (Seite 76). Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken! Ihre

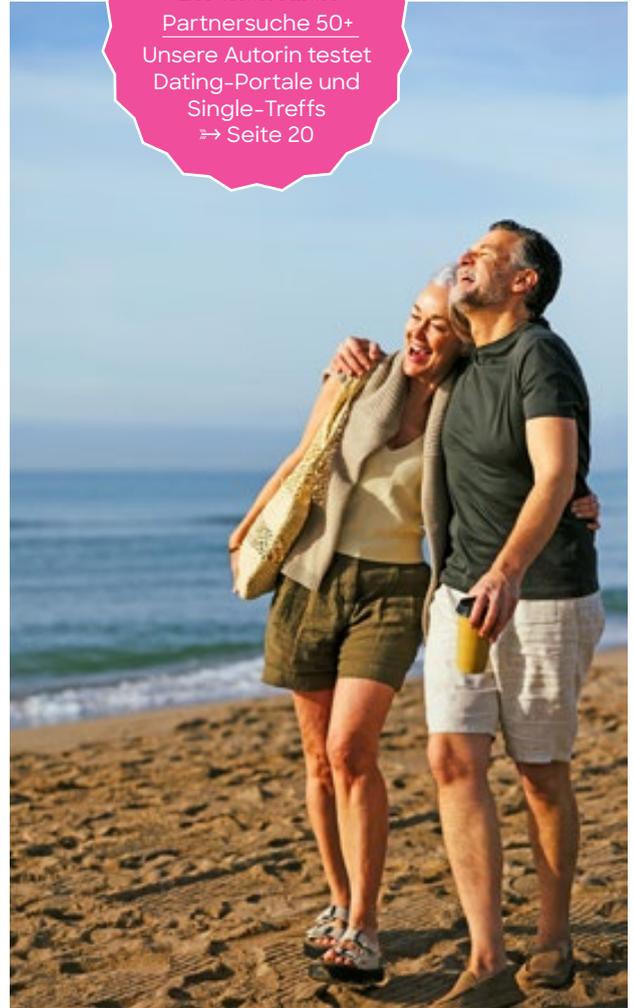
*Martina Kaiser*

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN



## Liebe auf den zweiten Klick

Partnersuche 50+  
Unsere Autorin testet  
Dating-Portale und  
Single-Treffs  
⇒ Seite 20



[www.plus-magazin.com](http://www.plus-magazin.com)



[plus\\_magazin\\_](https://www.instagram.com/plus_magazin_)

### Redaktion plus Magazin

Prinzregentenstraße 68, 81675 München  
☎ 089 24 29 27 50  
E-Mail: [plus-magazin@agentur2.de](mailto:plus-magazin@agentur2.de)  
[www.plus-magazin.com](http://www.plus-magazin.com)

### Abo- und Kundenservice

☎ 0711 826 51 - 278  
Fax: 0711 826 51 - 399  
E-Mail:  
[plus-magazin@abo.agentur2.de](mailto:plus-magazin@abo.agentur2.de)



Zeit für Genuss!



## Unser Leben

- 6 ... aktuell**
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
  - Mein Lieblingsplatz: die Krämerbrücke in Erfurt
- \* **10 Der Sinn des Lebens**  
Drei Frauen erzählen, was sie wirklich erfüllt
- 20 Wie finde ich die Liebe?**  
Partnersuche 50+: von Online-Dating bis Single-Treff
- \* **26 Südtirol neu entdecken**  
Unsere Autorin reist ins Paradies ihrer Kindheit
- 33 Dafür engagiere ich mich**  
Christine Zivolic verkauft Kleidung, die sich jeder leisten kann
- \* **34 Veronica Ferres im Interview**  
Die 60-jährige Schauspielerinnen erzählt von ihrer neuen Rolle in einem Western und wie ihr die Familie den Rücken stärkt

## Essen & Genießen

- 38 Praktische Tipps für die Küche**  
Alkohol beim Kochen ersetzen? So funktioniert's
- 40 Die Küche der italienischen Inseln**  
Rezepte, die Lust auf Urlaub machen
- 46 Pfannen und Bräter**  
Welches Kochgeschirr für welches Gericht am besten geeignet ist
- \* **48 Süß, süßer, Brombeeren!**  
Beeren-Kuchen zum Verlieben

## DAS BRINGT DER SEPTEMBER

*S. 8 Ein Abendmond in glühendem Rot*

*S. 39 Sommersalat mit Avocado und Hühnchen*

*S. 75 Ballett und Opern im Kino*



# Traumhafter Urlaub im Meraner Land

Herrliche Berge, schöne Wanderwege, malerische Dörfer und Städte: Südtirol ist das perfekte Reiseziel im Herbst  
→ S. 26

## Geld&Recht

- 4 GELD** Wie Sie Rentenansprüche steigern
- 10 VERSICHERUNG** In der Police auf Extras achten
- 12 REISE** Gebrauchte Wohnmobile jetzt günstig
- 16 VORSORGE** Faire Immobilien-Rente fürs Haus
- 20 RECHT** Welche Versicherung zahlt bei Unwetter?
- 22 RAT** Experten beantworten Ihre Fragen
- 24 MUSTERBRIEF** Mehr Geld von der Pflegekasse



## Länger gesund leben

Experten erklären, wie wir bis ins hohe Alter fit bleiben  
→ S. 54



## Von Elba bis Sizilien

Die besten Rezepte der italienischen Inseln  
→ S. 40



## Westernheldin Veronica Ferres

Im Interview erzählt sie von ihrem neuen Film mit Pierce Brosnan  
→ S. 34



## Fit & Gesund

### 52 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Neue Studie beweist: Gürtelrose-Impfung schützt vor Demenz

### \* 54 Fünf Strategien für ein langes Leben

Was wir tun können, um möglichst viele Jahre in guter Gesundheit zu verbringen – von Ernährung bis Erholung

### 62 Schöne Nägel, gesunde Zehen

Fuß- und Nagelpilz: richtig vorbeugen und behandeln

### \* 64 Schluss mit Schnarchen

Effektive Maßnahmen gegen die nächtliche Ruhestörung

## Mode & Beauty

### 68 Tipps, um besser auszusehen

Welche Nährstoffe die Haut verbessern

### 70 Die neue Mode

Trend-Outfits mit wunderschönen Mustern und Farben

## Wohnen & Erleben

### 74 Ideen für daheim und unterwegs

Rahmen machen Bilder

### 76 Magie der Labyrinth

Wie wir über Umwege zum Ziel kommen

### 80 Wohlfühl-Ausstattung für Vierbeiner

Was Hund und Katze brauchen

### 83 Unser Leben mit Tieren

Schlau und anspruchsvoll: Papageien

### 84 Kolumne: Mein Leben als Mann

Das Wochenende als Tretmühle

### 85 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: 5 Hautpflege-Sets

### 90 Die Welt zu Gast im Wohnzimmer

Helga Link aus München macht ihr Zuhause zu einem Ort der Begegnung

### 92 Punkte-Parade

Bastel-Ideen mit bunten Filzkugeln

**Rubriken** Was kochen Sie heute? 51

Leserbriefe 94 | Impressum 95

Sonnenstrahlen 96 | Vorschau 97



## Online-Dating

Was eine Single-Frau bei der Partnersuche erlebte  
→ S. 20

Fotos: Christian Verliag/Udo Bernhart, Shutterstock.com (2), Picture Alliance, Frank Epiphani, GU/Frank von Wieding, Sporthochschule Köln, Konrad Tempel, X21.de; Illustration: Shutterstock.com

\* Das sind unsere Titelthemen



Die Krämerbrücke in Erfurt, Europas älteste Wohnbrücke,  
feiert in diesem Jahr ihr 700-jähriges Bestehen.  
Bis Ende Oktober gibt es jeden Sonntag Führungen mit  
Verkostungen. Infos: [www.erfurt-tourismus.de](http://www.erfurt-tourismus.de)

## MEIN LIEBLINGSPLATZ

# Die Krämerbrücke in Erfurt



Viele Wege führen über Täler, Wasser oder Straßen. Ein ganz besonderer Weg ist die steinerne Krämerbrücke in meiner Heimatstadt Erfurt. Ich liebe es, auf ihr zu flanieren und sie vom Fluss aus anzuschauen. Unter ihren Gewölben plätschert der Breitstrom, ein Nebenarm der Gera. Seit man diese ungewöhnliche Flussquerung vor 700 Jahren errichtete und bebaute, ist sie auch bewohnt. Einst standen auf ihr über 60 schmale Gebäude, die zu 32 dreistöckige Fachwerkhäusern zusammengelegt wurden. In ihnen gibt es hübsche Wohnungen, Geschäfte, Ateliers und Cafés. Wer die Krämerbrücke passiert, läuft also durch eine enge, 125 Meter lange mittelalterliche Gasse, in der man herrlich stöbern, naschen und genießen kann. Vom Frühjahr bis zum Herbst sind die Fenster voller Blumen. Seinen Namen hat das Bauwerk von den Händlern, die hier hochwertigen „Kram“ feilboten. So nannte man im Mittelalter wertvolle Waren, die oft aus fernen Ländern stammten. An den Ufern gleich daneben gibt es Restaurants mit gemütlichen Sitzplätzen unter freiem Himmel und einer wunderbaren Aussicht auf die Brücke und den Fluss.



Die Erfurterin Martina Greiner (59) ist Angestellte im öffentlichen Dienst

## 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](mailto:redaktion@agentur2.de)

Text: Carsten Heinke; Fotos: Huber Images/Reinhard Schmid, privat