Im Extraheft: Doppelt Geld erhalten

11/2025 € 4,90 plus_magazin_ www.plus-magazin.com

plus für mich

plus magazin

Herbstschmuck
Ziersträucher für Balkon und Garten

Loslassen und aufatmen!
Die neue Freiheit, auch mal Nein zu sagen

Seelenwärmer aus dem Ofen
Gefüllte Kartoffeln und Aufläufe voller Aroma

Gesunde Zähne ein Leben lang

→ **Erhalten statt ersetzen:** Mit dieser Pflege klappt's

→ **Schönes Lächeln:** Hightech-Kronen und Implantate

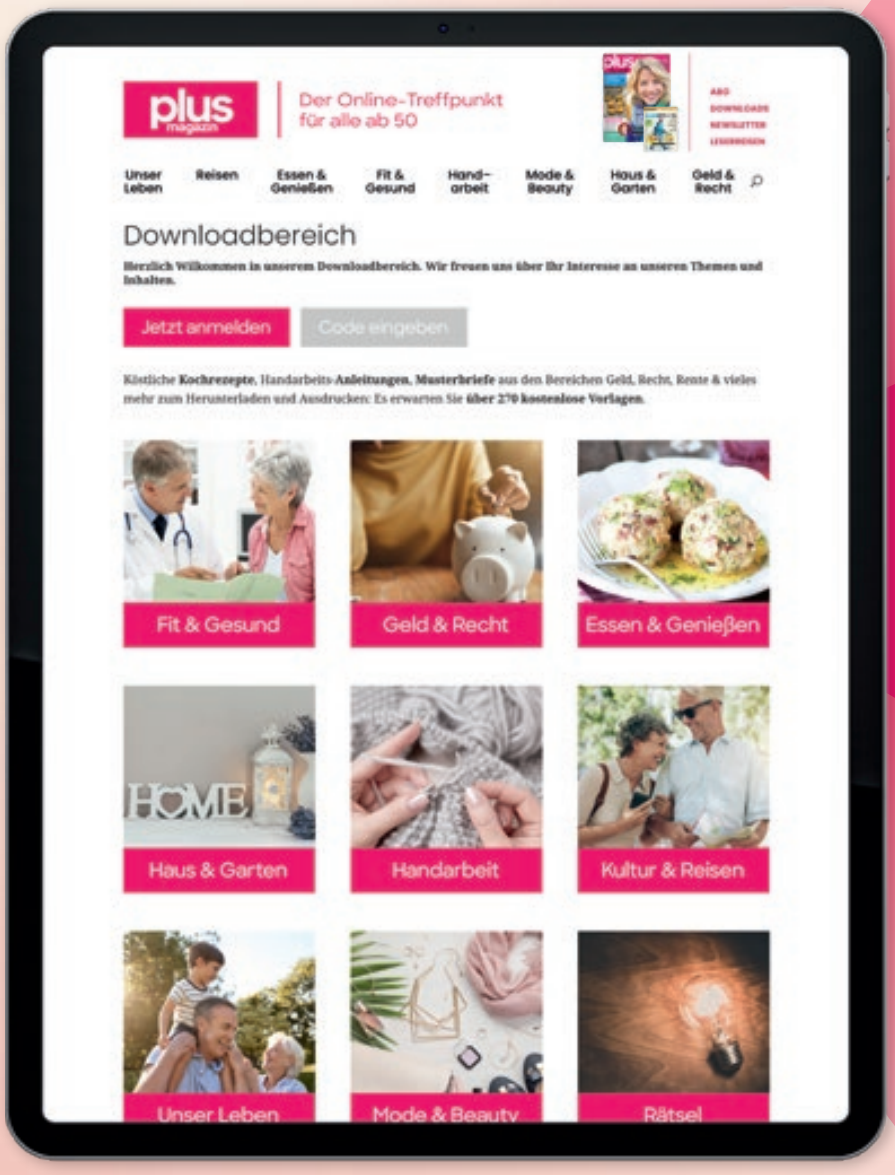
„Versäumtes Glück hole ich jetzt nach"
Andrea Sawatzki über ihre Kindheit und die Kraft des Verzeihens

Fit werden in 15 Minuten
Tolles Training: Übungen mit dem Stuhl

4 194875 404905 11

Willkommen im plus Club

Ihre **kostenlosen** Downloads:
Ernährungspläne, Musterbriefe,
DIY-Anleitungen, Rezepte, u.v.m.



Aktuelle Rechtshilfe

Übungs-anleitungen

Ihre tägliche Inspiration

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

Herzlich willkommen!

Stark gegen Grippe & Erkältung
Mediziner geben Tipps, wie Sie gesund durch den Herbst und Winter kommen
↦ Seite 58

plus_magazin_

www.plus-magazin.com

„Alle Rentnerinnen und Rentner sollten ein verpflichtendes soziales Jahr absolvieren.“ Mit diesem Vorschlag hat der Ökonom Prof. Marcel Fratzscher in den vergangenen Wochen für großes Aufsehen gesorgt. Seine Idee: ein neuer Generationenvertrag, der sozialen Frieden und Wohlstand in Deutschland sichern soll. Doch brauchen wir wirklich ein „Pflichtjahr für Senioren“? Ich finde, dieser Gedanke greift viel zu kurz. Denn schon heute engagieren sich Millionen Menschen in Deutschland – freiwillig, mit Leidenschaft und großem Einsatz. Sie bereiten Schulkindern ein Frühstück zu (s. Seite 27), trainieren Jugendliche im Sportverein, helfen im Tierheim. Nicht zu vergessen: Viele pflegen Tag für Tag ihre Angehörigen zu Hause, mit einem Aufwand, der kaum zu ermessen ist. Fast 30 Millionen Bürgerinnen und Bürger setzen ihre Zeit und Energie für das Gemeinwohl ein, ohne Zwang, aus Überzeugung. Ich finde: Dieses Engagement verdient mehr Anerkennung – und kein Pflichtjahr. Wie sehen Sie das? Schreiben Sie mir gerne Ihre Meinung.
Es grüßt Sie herzlich, 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

Titelbilder: Twinkle Images/Kristiane Vey, StockFood/Immediate Media/Olive, Thomas & Thomas/Falke
Fotos: Bene Müller, Stocksy United/Ivan Gener

plus magazin

im November 2025

Herbstzauber

Unser Leben

6 ...aktuell
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: das Auswandererhaus in Bremerhaven

10 Ein Band fürs Leben
Freundschaft wird mit den Jahren immer kostbarer

17 Leserreise nach Regensburg
Feiern Sie mit uns Silvester bei einer Schifffahrt auf der Donau

✳ **18 Andrea Sawatzki im Interview**
Die Schauspielerin erzählt, warum sie sich mit 62 so jung fühlt wie nie und positiv in die Zukunft blickt

✳ **22 Die Kunst des Loslassens**
Manchmal ist es wichtig, dem eigenen Ehrgeiz eine Absage zu erteilen

27 Dafür engagiere ich mich
Eva Kapolka bereitet ein gesundes Frühstück für Grundschüler zu

28 Breslau – Perle an der Oder
In Niederschlesien ging unser Autor auf historische Goldsuche

Essen & Genießen

36 Praktische Tipps für die Küche
Mit Kalzium die Knochen stärken

✳ **38 Euch lassen wir schmoren!**
Gemüse, Pasta und Fleisch aus dem Ofen

45 Schokolade im Test
Welche schmeckt am besten und wird auch noch fair produziert?

DAS BRINGT DER NOVEMBER

S. 9 Rezept für Pistazien-Matcha-Latte

S. 69 Schöne Jeans-Mode zum Kombinieren

S. 80 Besondere Kunst-Ausstellungen

Erhalten statt ersetzen

Dank Hightech-Medizin und der richtigen Pflege bleiben Zähne lange gesund

→ S. 52

Geld&Recht

4 RENTE Doppeltes Geld in den letzten Berufsjahren

11 GELD Was im Ruhestand netto übrig bleibt

12 AUTO Spar-Tipps für Kfz-Police und Schutzbriefe

15 RECHT Darf wegen Krankheit gekündigt werden?

16 VERSICHERUNG Sinnvolle Zusatz-Policen im Alter

20 FINANZEN Wie sicher sind Immobilien-Fonds?

22 RAT Experten beantworten Ihre Fragen

24 MUSTERBRIEF Versicherungsvertrag kündigen

plus EXTRA-HEFT

Beste Freundinnen

Wer liebe Menschen an seiner Seite hat, lebt zufriedener und länger. Wie wir Freundschaften pflegen

→ S. 10

Heiße Liebe aus dem Ofen

Diese Gerichte mit viel Aroma wärmen Herz und Magen

→ S. 38

Glänzendes Breslau

Die Stadt ist ein Geheimtipp für Urlauber

→ S. 28

Fit & Gesund

50 Gesundheits-Tipps von Ärzten
MRT mit Herzschrittmacher – geht das?

✳ **52 Schutz für die Zähne**
Karies und Parodontitis früh erkennen: Künstliche Intelligenz macht es möglich

58 Stark gegen Grippe & Co.
Die wirksamsten Strategien, um gesund durch Herbst und Winter zu kommen

✳ **62 Fit mit dem Stuhl**
Übungen für kräftige Muskeln

66 Serie: Heilende Hände (2)
Chiropraktiker helfen bei Migräne und Rückenschmerzen

Glanzvoller Auftritt

Warme Stiefel, schicke Boots und Loafer

→ S. 70

Mode & Beauty

68 Tipps, um besser auszusehen
Mehr Mut zum Hut

70 Die schönsten Schuh-Trends
Elegante Formen treffen jetzt auf robuste Materialien

74 Hautpflege 50+
Mit diesen Wirkstoffen ist Ihre Haut in den Wechseljahren optimal versorgt

Wohnen & Erleben

76 Ideen für daheim und unterwegs
Bitte mehr Dolce Vita! Warum uns südeuropäische Lässigkeit guttut

78 Kunst als Medizin
Das Betrachten von Gemälden hebt die Stimmung und vertreibt Ängste

82 Großer Staubsauger-Guide
So finden Sie das passende Modell

85 Unser Leben mit Tieren
Kann ich meine Katze anstecken?

86 Kolumne: Mein Leben als Mann
Schluss mit Pommes und Pasta

87 Rätseln Sie gern?
Zu gewinnen: 3 Etageren aus Edelstahl

✳ **92 Farbtupfer für Balkon und Garten**
Gehölze mit hübschen Beeren

Rubriken Was kochen Sie heute? **49**
Leserbriefe **94** | Impressum **95**
Sonnenstrahlen **96** | Vorschau **97**

✳ Das sind unsere Titelthemen

Fotos: jumpfoto/M. Reh, Shutterstock.com (2), StockFood/News Life Media, Hersteller (3)

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Das Auswandererhaus in Bremerhaven

Heute bin ich Wilhelmine Withäger, eine 27-jährige Frau, die 1852 in Bremerhaven an Bord eines Auswanderer-Schiffs ging. Beim Eintritt in das Deutsche Auswandererhaus in Bremerhaven habe ich ein Kärtchen mit ihrem Namen erhalten. Ich folge ihren Spuren in den Wartesaal, betrete über die steile Gangway das Schiff, gehe durch die Unterkünfte in der dritten Klasse, in denen sich Wilhelmine wochenlang das Lager mit 17 Menschen teilen wird. Ich komme mit ihr auf Ellis Island, der Insel vor New York, an und staune über Grand Central Station, den riesigen New Yorker Bahnhof. Sogar einen Lebensmittelladen, eine Näherei und eine amerikanische Bar aus den 50er-Jahren kann ich dort besichtigen. Oft spüre ich beim Rundgang durch dieses Museum Gänsehaut, weil ich durch Geräusche, lebensgroße Puppen in historischer Kleidung, Erinnerungsstücke und Briefe, die vorgelesen werden, hautnah dran bin an Wilhelmines Schicksal. Mehr als sieben Millionen Menschen sind im 19. und 20. Jahrhundert über Bremerhaven ausgewandert. Das Auswandererhaus erzählt diese große Emigrations-Geschichte in vielen kleinen, spannenden Kapiteln. Sie handeln von Armut, Not und Verfolgung, aber auch von Abenteuerlust, Mut, Hoffnung und dem erfolgreichen Aufbruch in ein neues, besseres Leben. Das gibt mir immer wieder Zuversicht.

Angela Kassl (62) lebt bei Bremerhaven und liebt das maritime Flair dieser Stadt. Im Restaurant des Auswandererhauses feiert sie gern große Familienfeste

Text: Gitta Hopp; Fotos: Werner Huthmacher, Huber Images/Günter Gräfenhain, privat

Schon von außen beeindruckt die Architektur des Museums im Neuen Hafen von Bremerhaven. Drinnen werden die Lebensgeschichten einzelner Auswanderer erzählt

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