

plus
Magazin

plus

Magazin

20
Stiefel

So warm
und schön
am Fuß

Gesund im Herbst

Wie Sie sich vor Grippe
und Corona schützen

Städte-Trip nach Lübeck

Die Hansestadt
bietet mehr
als Marzipan

RENTE
+ JOB

Das lohnt sich
jetzt doppelt!

**Geschichten
fürs Herz**
Spannende
neue Romane

**Die Guten
ins Töpfchen**
Besuch bei einer
Linsen-Bäuerin
in Schwaben

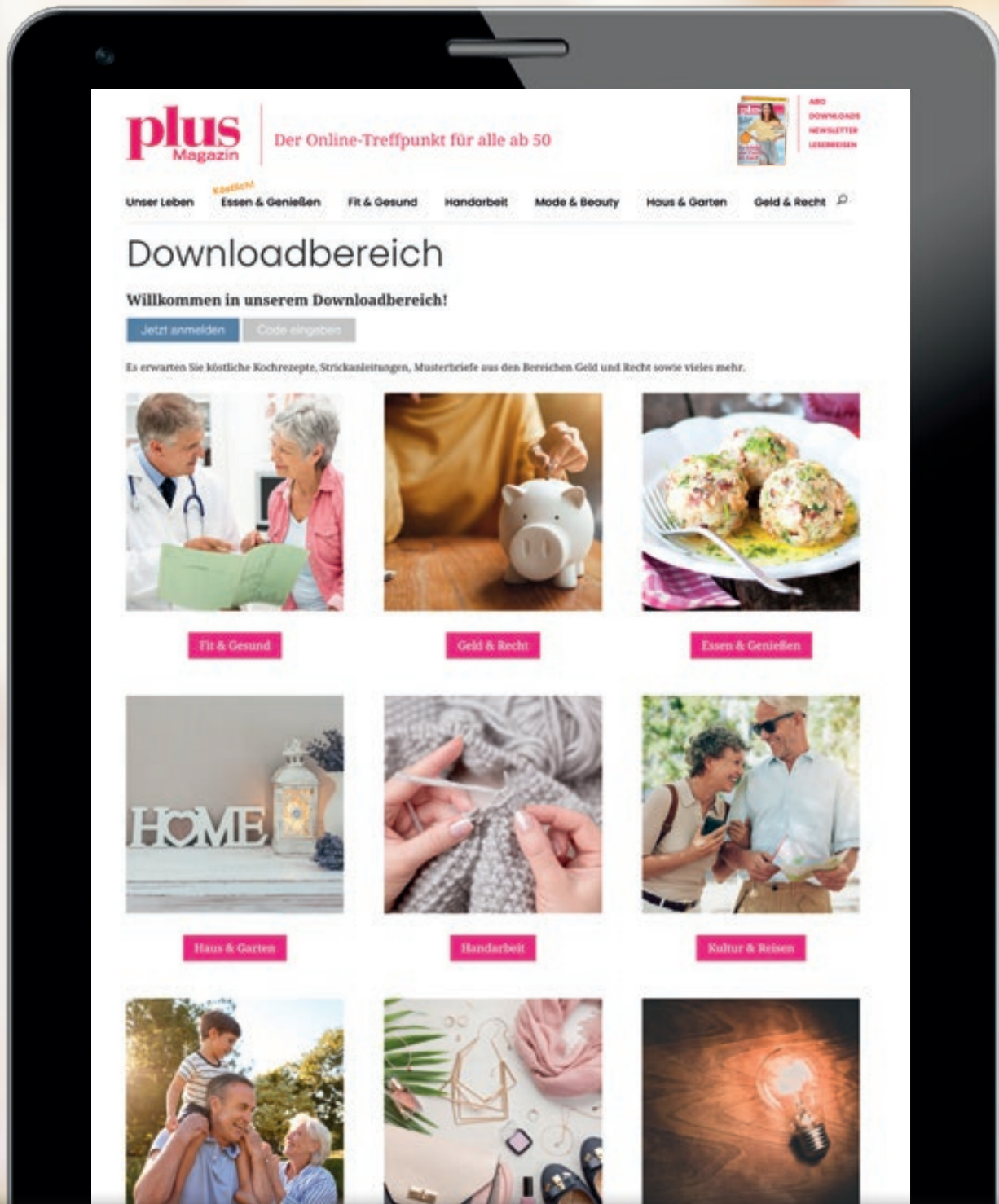
Gemeinsam statt einsam

Wie wir leichter neue Kontakte knüpfen:

Die besten Ideen, Adressen und Projekte

Kostenlose Downloads

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



www.plus-magazin.com/downloads



Willkommen im November



Ab in den Süden
Gänse, Kuckuck und viele weitere Vogelarten machen sich jetzt auf die Reise
⇒ Seite 84



Hat der erste Schnupfen Sie schon erwischt? Jetzt, im Herbst, haben Viren und Bakterien wieder leichtes Spiel. Eine Erkältung ist in

der Regel harmlos und schnell vorbei. Ein Sprichwort heißt: „Mit Behandlung dauert sie eine Woche – und ohne sieben Tage.“ Ganz anders sieht es dagegen bei Grippe oder einer Corona-Infektion aus. Die Verläufe können schwer sein, gerade bei Vorerkrankungen. Die jährliche Impfung, da sind sich Experten

einig, ist der beste Schutz. Doch welcher Impfstoff ist geeignet? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Sind Kombi-Impfungen sinnvoll? Und warum empfehlen Ärzte neuerdings eine Spritze gegen die RSV-Infektion? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie im großen Gesundheits-Report ab Seite 68. Kommen Sie gesund durch den Herbst! Herzliche Grüße

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

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 826 51 - 278
Fax: 0711 826 51 - 399
E-Mail: abo.plus@roularta.de



Zeit zum Lesen



Unser Leben

- 6 ...im November**
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz: der blaue Turm in Bad Wimpfen
- 10 Mütter & Töchter**
Keine Beziehung ist so innig, aber manchmal auch so kompliziert. Frauen erzählen, wie ein liebevolles Miteinander gelingt. Dazu: Interview mit Psychologin Stefanie Stahl
- 18 Dafür engagiere ich mich**
Sylvia Schäufele untersucht als Waldpatin, ob Bäume vom Borkenkäfer befallen sind
- * **20 Gemeinsam statt einsam**
Die besten Projekte, Ideen und Adressen, um neue Freunde zu finden
- 26 Das Glück ist eine Scheibe**
Töpfern macht Spaß und entschleunigt. Unsere Autorin hat's ausprobiert
- * **30 Lübeck - die heimelige Hansestadt**
Eine Reise in den Norden zu Marzipan, Meer und Thomas Mann

Essen & Genießen

- 38 Praktische Tipps für die Küche**
Für die Spülmaschine: Tabs oder Pulver?
- 40 Hähnchen 8-mal anders**
Neue Rezepte - von Nuggets bis zu Roulade: Dazu Tipps vom Profi, damit das Backhendl schön knusprig wird
- * **48 Die Guten ins Töpfchen**
Besuch bei einer Linsenbäuerin auf der Schwäbischen Alb
- 52 Die besten Öle**
- Was Ernährungsmediziner empfehlen
 - Welche Sorten für welche Gerichte geeignet sind



Gesund leben

Im Herbst die Natur genießen und Vorsorge treffen: Ärzte erklären, wie wir uns am besten vor Grippe, Corona und anderen Infektionen schützen

→ S. 68

DAS BRINGT DER NOVEMBER

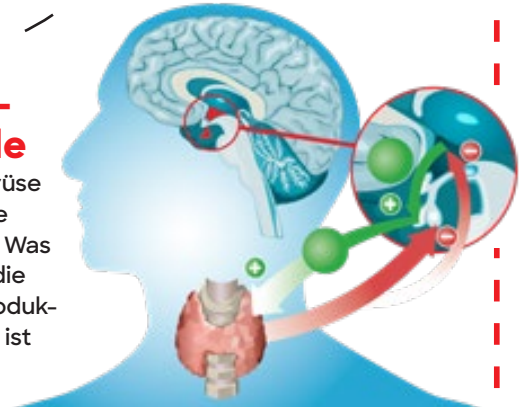
*S. 8 **Tanzen: Ein super Training fürs Gehirn***

*S. 39 **Mais: Köstlich zum Knabbern***

*S. 75 **Mode: Rot lässt uns strahlen***

Steuer-Zentrale

Die Schilddrüse hat wichtige Funktionen. Was hilft, wenn die Hormon-Produktion gestört ist
→ S. 58



Geld&Recht

- 4 AUTO** Zu günstigerer Versicherung wechseln
- 9 VERKEHR** Wann darf man nicht mehr Auto fahren?
- 10 GELD** Rente und arbeiten: Das lohnt sich doppelt
- 14 RECHT** Unerlaubte Zuschläge von Handwerkern
- 16 URTEIL** Wie Sie von Musterklagen profitieren
- 20 RECHT** Kündigung wegen Eigenbedarfs einfacher
- 24 MUSTERBRIEF** Heizkosten zum Teil zurückholen



Heute gibt's Hähnchen

Aus der Pfanne, als Suppe oder Salat
→ S. 40



Läuft bei uns!

Neue Stiefel, Boots und Loafers
→ S. 76



Schönes Lübeck

Städtetour und Ausflug ans Meer
→ S. 30

Fit & Gesund

56 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Die Zeitumstellung besser meistern

58 Alles okay mit der Schilddrüse?

Die häufigsten Erkrankungen und welche Therapien erfolgreich sind

66 Kopf hoch, Brust raus

Unsere Übungen verbessern die Haltung und beugen Rückenschmerzen vor

* 68 Sind Sie gut geschützt?

Diese Impfungen sind wichtig

72 Serie: Naturapotheke (29)

Schlehe stärkt die Blase

Mode & Beauty

74 Tipps, um besser auszusehen

Diese Pflege tut gut bei trockener Haut

* 76 Großer Auftritt

Neue Schuhe für Herbst und Winter

80 Gut gewaschen

So finden Sie das passende Shampoo für Ihr Haar



Mehr Kontakt

Strategien gegen das Alleinsein
→ S. 20

Wohnen & Erleben

82 Ideen für daheim und unterwegs

Immergrüne Pflanzen jetzt setzen

84 Ab in den Süden!

Gänse, Kuckuck und Co. machen sich auf die Reise. Die besten Plätze in Deutschland, um die Vogelzüge zu beobachten

* 90 Lesestoff für den Herbst

Neue Romane über Liebe und Familie

92 Kolumne: Mein Leben als Mann

Wie siehst du denn aus?

93 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: Urlaub am Starnberger See

98 Leserreise: Silvester in Bamberg

Erleben Sie mit uns einen unvergesslichen Jahreswechsel in Franken!

100 Unser Leben mit Tieren

Was tun, wenn die Katze fremdgeht?

Rubriken Was kochen Sie heute? **55**

Leserbriefe **102** | Impressum **103**

Sonnenstrahlen **104** | Vorschau **105**

* Das sind unsere Titelthemen

Was für eine grandiose Aussicht auf das Neckartal!

Der Blaue Turm, erbaut um 1170, hat seinen

Namen vom bläulich schimmernden Schieferdach



MEIN LIEBLINGSPLATZ

Der Blaue Turm in Bad Wimpfen



Hier oben zu leben, mit Ausblick auf Wimpfen und das Neckartal: Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen. Ich bin vor 28 Jahren hochgezogen, als erste Frau nach 31 Türmern. Damals war ich alleinerziehende Mutter von drei Kindern. Natürlich war das erst mal eine Herausforderung, die Wohnung hat ja nur 53 Quadratmeter und liegt auf 25 Metern Höhe. Meine Kinder sind inzwischen erwachsen und ausgezogen, aber einsam bin ich hier auf meinem Turm trotzdem nicht. Als Türmerin verkaufe ich Besuchern die „Billette“. Nach 134 Stufen erreichen sie die Mautstelle bei meiner Wohnungstür, dann bekommen sie ihr Ticket für die Aussichtsplattform weiter oben. Ich mag es, wenn viel los ist. Ich komme aus einer Gastwirtschaft, kann auf Leute zugehen und freue mich über diese Begegnungen. Manche Besucher bringen die Einkäufe oder einen Kasten Bier mit hoch oder spielen mir auf meinem Klavier ein Ständchen, die kriegen dann freien Eintritt oder ein Glas von meinem unverkäuflichen Turmsekt. Über den Dächern zu wohnen, finde ich nach wie vor traumhaft. Besonders liebe ich es, wenn es blitzt und donnert, da sitze ich am Fenster und genieße das Spektakel. Ich glaube, dass Barbarossa den Turm vor ein paar Hundert Jahren nur für mich

gebaut hat. Der Blaue Turm und ich – wir sind ein gutes Team.



Blanca Knodel (73) lebt und arbeitet im Blauen Turm von Bad Wimpfen (bei Heilbronn) – und lässt Besucher in das historische Denkmal

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