

plus magazin

Starker Rücken

So stoppen Sie den Schmerz

Wir feiern Ostern

- Raffinierte Rezepte
- Osterkranz und Deko basteln

Endlich wieder volleres Haar

Therapie und Transplantation bei Haarausfall

Lesen!

Die besten neuen Romane



RADELN

Gewinnen Sie ein E-Bike

Mit Mut & Zuversicht

Wie wir die Angst in Stärke verwandeln

Gut essen & besser leben

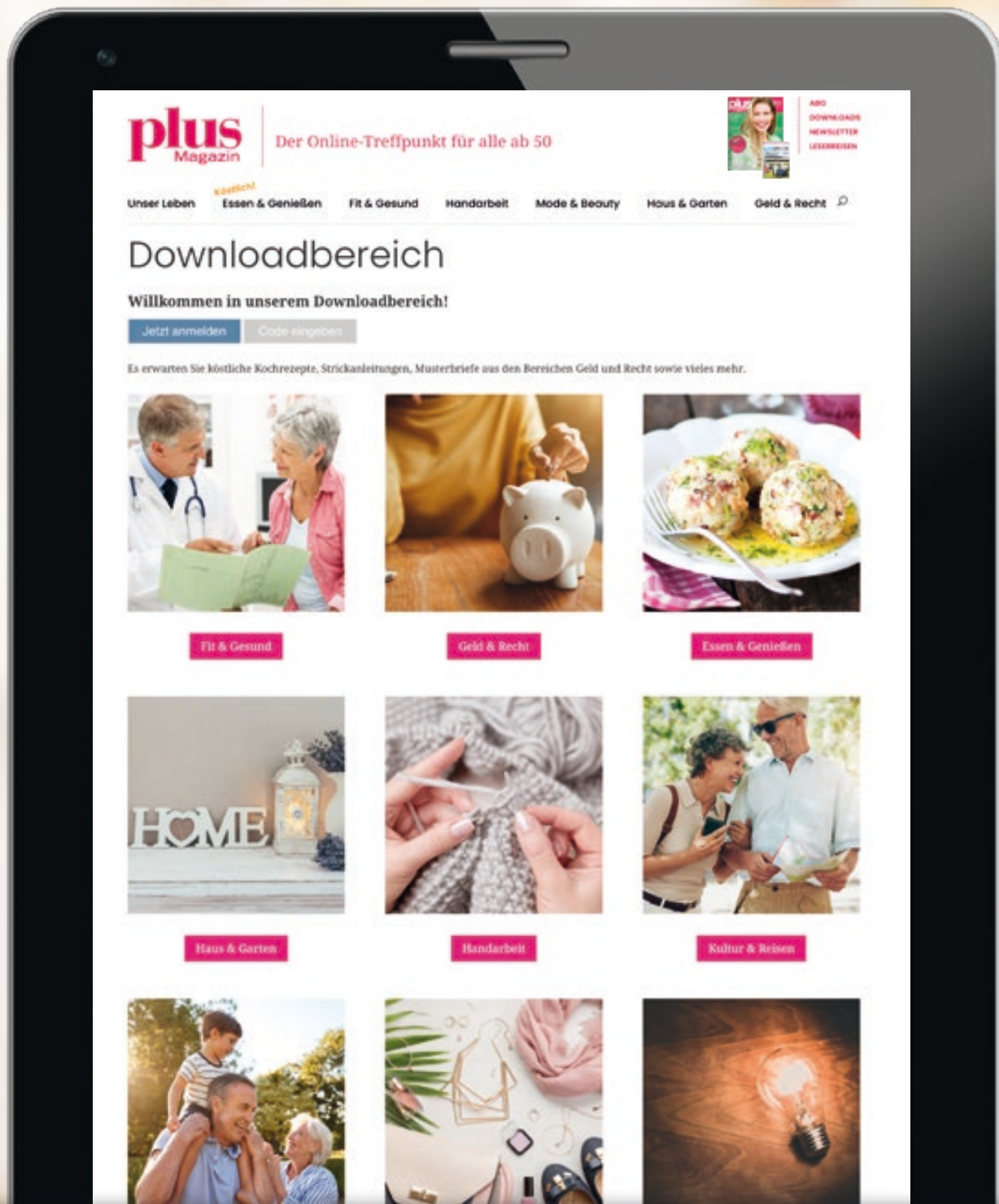
→ So bleibt Ihre Leber gesund

→ 12 gute und 12 schlechte Lebensmittel



Kostenlose Downloads

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



www.plus-magazin.com/downloads



Herzlich willkommen!



Was bringt der Osterhase?
Kuchen, Braten und andere Köstlichkeiten für die Festtage. Dazu Ideen zum Selbermachen
⇒ Seite 38 und 76



Zu einem perfekten Wochenende gehört für mich ein gutes Buch. Ist der Roman fesselnd, kann ich alles um mich herum vergessen. „Bücher lesen heißt

wandern gehen, in ferne Welten, aus den Stuben, über den Sternen“, schrieb der deutsche Schriftsteller Jean Paul vor mehr als 200 Jahren. Und so reise ich von meinem Sofa aus durch viele Länder. Derzeit bin ich in Deutschland unterwegs, an der Schlei und Ostsee, wo der neue Roman des Schauspielers Joachim Meyerhoff spielt („Man kann auch in die Höhe fallen“). Darin erzählt der Autor, wie er mithilfe seiner über 80-jährigen

Mutter aus einer Lebenskrise findet. Anrührend, komisch und absolut lesenswert! Wenn ich wieder einen neuen Buch-Tipp brauche, frage ich am liebsten meine Kollegin Isabella Huber, Journalistin, Viel-Leserin und Buch-Expertin. Welche Neuerscheinungen sie für den Frühling empfiehlt, sehen Sie auf Seite 82.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre mit dem plus Magazin und ein frohes Osterfest!

Herzliche Grüße,

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



Hallo, Frühling!



Unser Leben

- 6 ... aktuell**
Mein Lieblingsplatz: die Kirschblüte in der Bonner Altstadt
- * **10 Meine neue Stärke**
Wie wir mit neuer Kraft aus Krisen hervorgehen und zuversichtlich bleiben
- 18 Dafür engagiere ich mich**
Elisabeth Wiedemann singt mit den Kleinen im Kindergarten
- 20 Scheidung ohne Rosenkrieg**
So schaffen es Paare auch nach vielen gemeinsamen Jahren, sich einvernehmlich zu trennen
- 24 Jetzt blühen wir auf**
12 Gründe, sich auf den Frühling zu freuen
- 28 Notre-Dame glänzt wieder**
Besuch in der Dombauhütte in Köln, wo ein Teil der Glasfenster renoviert wurde
- 32 „Das Leben ist schön“**
Schauspielerin Anna Loos erzählt, warum sie optimistisch bleibt



**JETZT TOLLES
E-BIKE
GEWINNEN!**

→ S. 92

**Mode macht
gute Laune**

Hier sind die schönsten
Trends für den Sommer, mit
Tipps zum Kombinieren
→ S. 68

Essen & Genießen

- 36 Praktische Tipps für die Küche**
Was zeichnet guten Balsamico aus?
- * **38 Zu Ostern laden wir Gäste ein**
Unsere Kuchen, Torten und Rezepte mit Kräutern schmecken allen
- 46 Ohne Laktose und Gluten**
Zwei Frauen mit einer Unverträglichkeit empfehlen gute Alternativ-Produkte
- 48 Alles Banane**
Infos und Ideen zum Kochen mit der beliebten Frucht



Geld&Recht

- 4 GELD** Das eigene Haus verrenten – eine gute Idee?
- 10 VERSICHERUNG** Welche Policen absetzbar sind
- 12 VORSORGE** Was Paare und Singles regeln sollten
- 18 ABFINDUNG** So erhöhen Sie damit Ihre Rente
- 20 GELD** Ersparnis mit ETFs clever anlegen
- 22 RAT** Experten beantworten Ihre Fragen
- 24 MUSTERBRIEF** Abschläge für Strom reduzieren



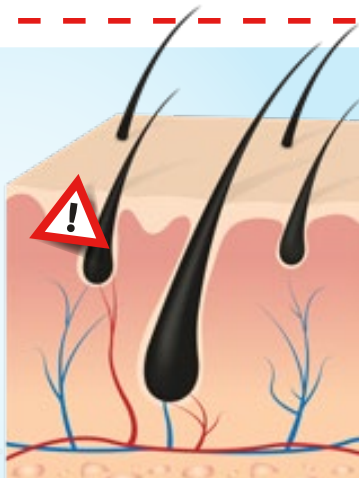
Ostern wird köstlich!

Herzhaft und süße Kuchen, ein Braten mit frischen Kräutern und eine Lachs-Quiche sind perfekt, wenn Gäste kommen

→ S. 38

Hilfe bei Haarausfall

Neue wirksame Medikamente für Frauen und Männer und wann eine Haartransplantation die beste Lösung ist
→ S. 52



Auf nach Paris!

Die Kathedrale Notre-Dame erstrahlt nach der Renovierung in neuem Glanz

→ S. 28

Fit & Gesund

50 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Wenn das Wetter krank macht

- * **52 Haarausfall stoppen und behandeln**
 - + Die häufigsten Auslöser
 - + Haar-OP im Ausland? Was Ärzte raten
- * **58 So bleibt die Leber gesund**

Gefährliche Fetteinlagerung: Davor kann man sich schützen
- 62 Serie: Naturapotheke (34)**

Kamille bei Entzündungen und Magenbeschwerden
- * **64 Schluss mit Kreuzschmerzen**

Neun Strategien für einen kräftigen Rücken

Mode & Beauty

66 Tipps, um besser auszusehen

Augen-Make-up für Brillenträgerinnen

68 Frühlings-Mode

Die neuen Farben und wie man sie kombiniert

72 Gepflegte Füße

...für die Sandalen-Zeit

Ei, wie hübsch!

Deko zum Selbermachen
→ S. 76

Wohnen & Erleben

74 Ideen für daheim und unterwegs

Der Balkon blüht auf

- * **76 Österliche Deko**

Weidenkränze und Tischschmuck zum Selbermachen

- * **82 Neue Lieblings-Bücher**

Wir reisen mit Romanen um die Welt

84 Unser Leben mit Tieren

Wie oft dürfen Hunde baden?

85 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: 8 Handtaschen

90 Kolumne: Mein Leben als Mann

Klärchen - die süße Prinzessin

- * **91 Radeln mit dem E-Bike**

Unser Experte gibt Tipps für den Kauf. Mit Gewinnspiel

Rubriken Was kochen Sie heute? 49

Leserbriefe 94 | Impressum 95

Sonnenstrahlen 96 | Vorschau 97

* Das sind unsere Titelthemen

In der Bonner Altstadt gibt es rund
300 Kirschbäume. Sie wurden
in den 80er-Jahren im Zuge der
Stadtteil-Sanierung gepflanzt.
Allein in der Breiten Straße und der
Heerstraße wachsen je
60 japanische Nelkenkirschen

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Die Kirschblüte in Bonn



Als ich im Winter 2006 meinen Fotodruck-Laden in der Altstadt von Bonn eröffnete, war mir gar nicht klar, an was für einem zauberhaften Ort ich meine Zelte aufgeschlagen hatte. Ein paar Wochen später bog ich eines Morgens mit dem Rad in die Breite Straße ein – und da hat es mich fast aus dem Sattel geworfen. Die ganze Straße hatte sich über Nacht in ein einziges rosafarbenes Blütenmeer verwandelt. Das war einfach wunderschön! Ich fing an, Bilder zu machen, und schrieb 2008 einen Fotowettbewerb aus. Durch das Internet, das immer mehr Menschen nutzten, wurden die Aufnahmen über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Sogar Reisebusse mit Touristen machten bei uns halt, darunter viele Japaner. In den besten Zeiten – das war vor Corona – schoben sich an sonnigen Wochenenden bis zu 20 000 Menschen durch diese Kathedrale der Natur. Auch heute ist der Andrang manchmal groß. Trotzdem herrscht hier in den 10 bis 14 Tagen der Blüte eine ganz besondere Stille. Die Besucher sind vergnügt, aber andächtig. Vielleicht liegt das ja auch an der positiven Wirkung der Pink- und Rosatöne; in der Farbtherapie heißt es, dass sie besänftigend wirken und gute Gefühle verstärken.



Die Kirschblüte ist ein Lieblingsmotiv der Bonner Fotokünstlerin Victoria Harlos (51). Mehr Infos auf www.kirschbluete-bonn.de

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