

plus
Magazin

plus

Magazin

**Zarte
Hände**
Die beste
Pflege im
Winter

Mehr Kraft

Dieses Training
macht uns fit
und beweglicher

Wundermittel Apfel?

Wie gesund
Obst, Essig
und Saft
wirklich sind

GEWINNEN
Tolle Preise
im Wert von
10.000 Euro

Burgen, Maare und Vulkane

Märchenhafte
Reise durch
die Vulkaneifel

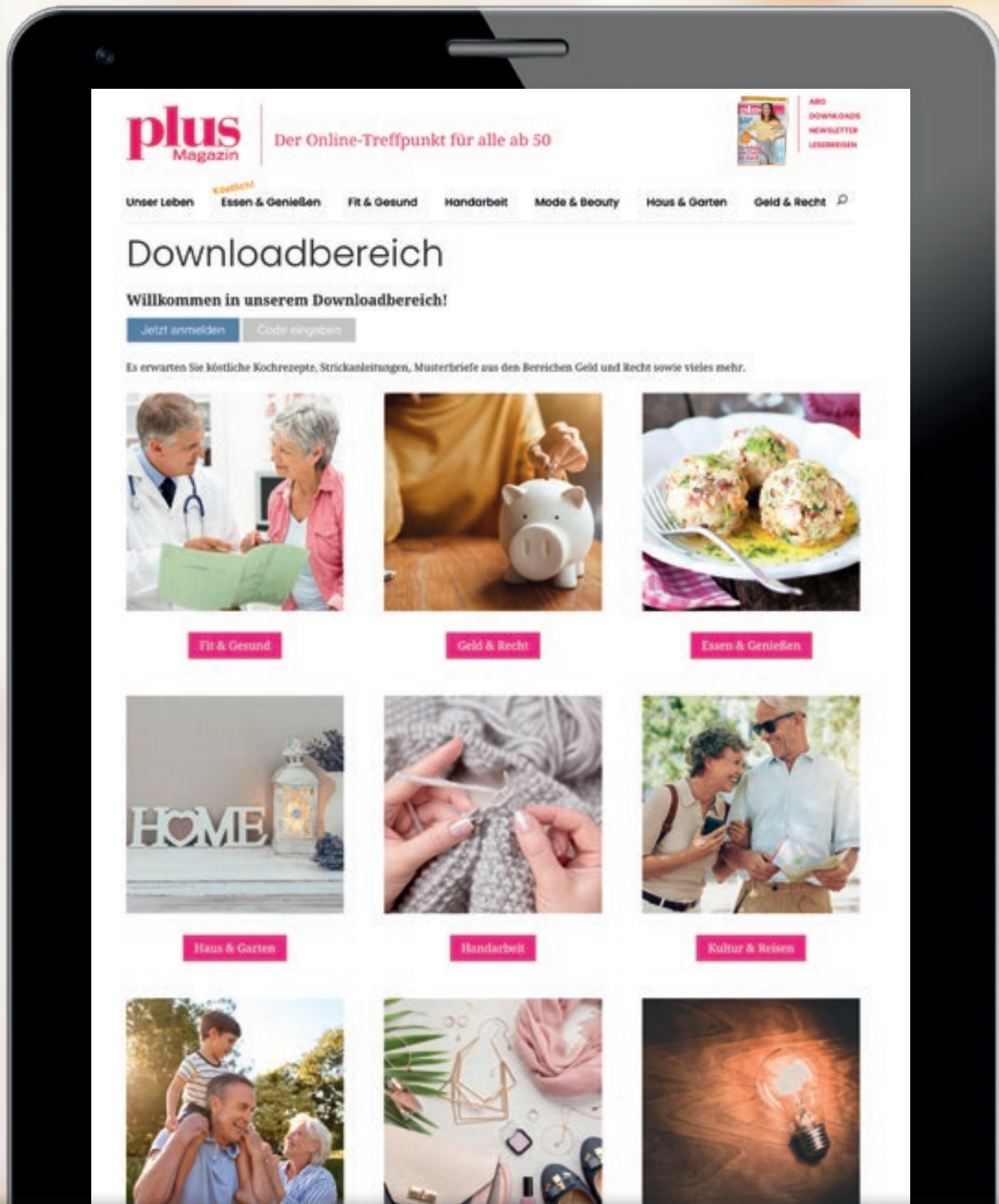
Wir feiern den Advent

- Feine Plätzchen, Adventskranz und Deko selbst machen
- Zeit für mich: Ideen zum Innehalten und Durchatmen



Kostenlose Downloads

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



www.plus-magazin.com/downloads



Herzlich willkommen!



„Vorfreude ist die schönste Freude“, sagt der Volksmund. Wenn wir einem Ereignis erwartungsvoll entgegensehen, schüttet

der Körper Hormone aus, die glücklich machen. Wir werden aufmerksamer und unser Gehirn arbeitet besser. Mit diesem *plus Magazin* wollen mein Team und ich die Vorfreude auf den Advent bei Ihnen wecken – mit feinen Plätzchen-Rezepten, Anleitungen für Adventskränze und Deko sowie einem gut gefüllten Adventskalender: www.plus-magazin.com. Da können Sie täglich tolle Preise gewinnen im Gesamtwert von 10.000 Euro!

Bei aller Freude und Geschäftigkeit tut es aber auch gut, mal innezuhalten, durchzuatmen und die Stille zu suchen. Warum wir gerade in aufregenden Zeiten solche Ruhe-Inseln brauchen, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 10. Ich wünsche Ihnen viel (Vor-)Freude mit dem neuen *plus Magazin*!

Ihre

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN



So schön wird der Advent!

Kunstvolle Kränze und Gestecke zum Selbermachen
⇒ Seite 84

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



Schöner Advent



Unser Leben

6 ...aktuell

- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: der Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht im Schwarzwald

* 10 Die Kraft der Stille

Ob in der Großstadt oder auf der Hallig in der Nordsee: Es lohnt sich, Ruhepausen einzulegen. So finden wir innere Stärke

* 18 Adventskalender

Mitmachen und gewinnen: tolle Preise im Gesamtwert von 10.000 Euro!

20 „Wir sollten füreinander da sein!“

Schauspielerin Stefanie Stappenbeck erzählt, wie sie später gern leben würde

* 24 Wo der Geysir spuckt

Märchenhafte Reise durch die Vulkaneifel zu mittelalterlichen Burgen und zu Maaren

32 Dafür engagiere ich mich

Astrid Flegel sammelt Weihnachtsgeschenke für bedürftige Kinder

Essen & Genießen

34 Praktische Tipps für die Küche

Versteckter Alkohol in Lebensmitteln

* 36 Kunstvolle Plätzchen

Neue Rezepte für die Weihnachts-Bäckerei + Tipps von der Konditorin

44 Frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose?

Grünkohl, Rotkraut und Co.: wie Wintergemüse am besten schmeckt

* 48 Wundermittel Apfel

So gesund sind Saft und Essig wirklich

50 Auf der Pirsch

Försterin Beatrice Jäger geht auf die Jagd, um den Wald zu schützen
+ Rezept für Rehbraten mit Kräuterkruste



DAS BRINGT DER DEZEMBER

S. 9 *Hübsche Kannen für die Teestunde*

S. 75 *Kurz oder lang? Das richtige Abendkleid*

S. 90 *Zoobesuch - perfekt im Winter*



Hören Sie gut?

Unser Test verrät, ob ein Termin beim HNO-Arzt sinnvoll ist.

+ Tipps, wie Sie Ihr Gehör schützen

→ S. 66



Geld&Recht

4 VORSORGE Die Fallen bei privaten Renten-Policen

10 KONZERT Verschenkte Tickets oft ungültig

12 RENTE Diese Tipps bringen Ihnen mehr Geld

16 RECHT Was Sie bis Jahresende erledigen müssen

18 KRANKENKASSE Steigende Beiträge stoppen

22 RECHT Ihre Fragen - Experten antworten

24 MUSTERBRIEF Internet gestört - Geld zurückholen

Feine Plätzchen

Tonkabohnen-Sterne, Himbeer-Pralinen und gebrannte Mandel-Trüffel: Unsere Plätzchen sind kleine Kunstwerke und schmecken einfach himmlisch gut
→ S. 36

Der Advent zieht ein

Kränze und Deko zum Selbermachen
→ S. 84



Eine starke Frau

Die Schauspielerin Stefanie Stappenbeck im Interview
→ S. 20



Magische Landschaft

In der Vulkaneifel gibt es viel zu entdecken
→ S. 24



Fit & Gesund

56 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Wieder frei atmen trotz Nasen-Polypen



58 Starke Muskeln, guter Halt

10 einfache Übungen verbessern Kraft und Koordination. Das schützt vor Stürzen!

64 Keine Angst vorm Zahnarzt

Lachgas, Hypnose oder Akupunktur hilft panischen Patienten

66 Wieder besser hören

... dank Hörgerät. Mit Test: Wie gut sind Ihre Ohren?

72 Serie: Naturapotheke (30)

Eukalyptus gegen Husten, Schnupfen und Rheuma

Mode & Beauty

74 Tipps, um besser auszusehen

Volle Wimpern und hübsche Augenbrauen

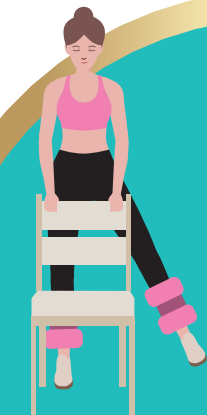
76 Mode-Styling

Leserin Marlies zeigt die schönsten Trends



80 Zarte Hände

Gepflegt bis in die Fingerspitzen. Eine Fachfrau verrät ihre besten Tricks



Kraft-Training

Schnelle wirksame Übungen
→ S. 62

Wohnen & Erleben

82 Ideen für daheim und unterwegs

Ein Film über Mama und Papa



84 Lichterzauber

Adventskränze und Gestecke zum Selbermachen

90 Unser Leben mit Tieren

Plätzchen backen für Hund und Katze

92 Kolumne: Mein Leben als Mann

Nebenbuhler mit vier Pfoten

93 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: 10 City-Shopper

98 Zum Träumen und Verschenken

Prachtvolle Bildbände und besondere Kalender fürs neue Jahr

Rubriken Was kochen Sie heute? **55**

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

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



Das sind unsere Titelthemen

Bezaubernde Kulisse: das Weihnachtsdorf am Fuße der
Ravennabrücke bei Freiburg. Tickets für den
Markt gibt es in den Touristen-Informationen oder unter
www.hochschwarzwald.de/weihnachtsmarkt

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Weihnachtsmarkt in der Ravensaschlucht



Märchenhaft ist das allererste Wort, das mir in den Sinn kommt, wenn ich an den Weihnachtsmarkt

bei Hinterzarten im Schwarzwald denke. Hier fühle ich mich immer in eine andere Welt versetzt. Das liegt vor allem an der wildromantischen Kulisse: Ringsherum ist das Weihnachtsdorf von Wald und Hügeln umgeben, die, wenn das Wetter mitspielt, mit Schnee bedeckt sind. Am spektakulärsten ist der Anblick der Ravennabrücke, die 40 Meter über den Buden in die Höhe ragt. In wechselnden Farben beleuchtet, spannen sich die Sandsteinpfeiler des Eisenbahn-Viadukts über den Markt. Wenn die Höllentalbahn auf ihrem Weg von Freiburg zum Titisee über die Schlucht rauscht, blitzen die Lichter der Waggonen in der Dunkelheit auf. Das ist wirklich filmreif. Aber auch das Angebot der rund 40 Hütten ist besonders. So gut wie alles kommt aus dem Schwarzwald, von regionalen Spezialitäten wie Holzofenbrot und Schinken bis zu heimischem Kunsthandwerk. Hier finde ich immer Weihnachtsgeschenke für meine Liebsten. Zum Abschluss trinke ich dann noch einen Winzerglühwein am Schwedenfeuer – schöner kann der Tag nicht ausklingen.



Heike Sulzer (50) ist Bankkauffrau in Bühl und geht besonders gern zur blauen Stunde über den Markt

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