LEBEN, FAMILIE & GENUSS

glow

GRATIS



»Die To-Do-Liste ist noch lang«

CAROLIN KEBEKUS

über die Wechseljahre und Gleichberechtigung

ANNE FLECK

Gesund und fit mit „Doc Fleck"

CLARA LÖSEL

Die erfolgreiche Poetry-Künstlerin im Gespräch

MODE, BEAUTY & REISE

❄

LITERATUR & ENTERTAINMENT

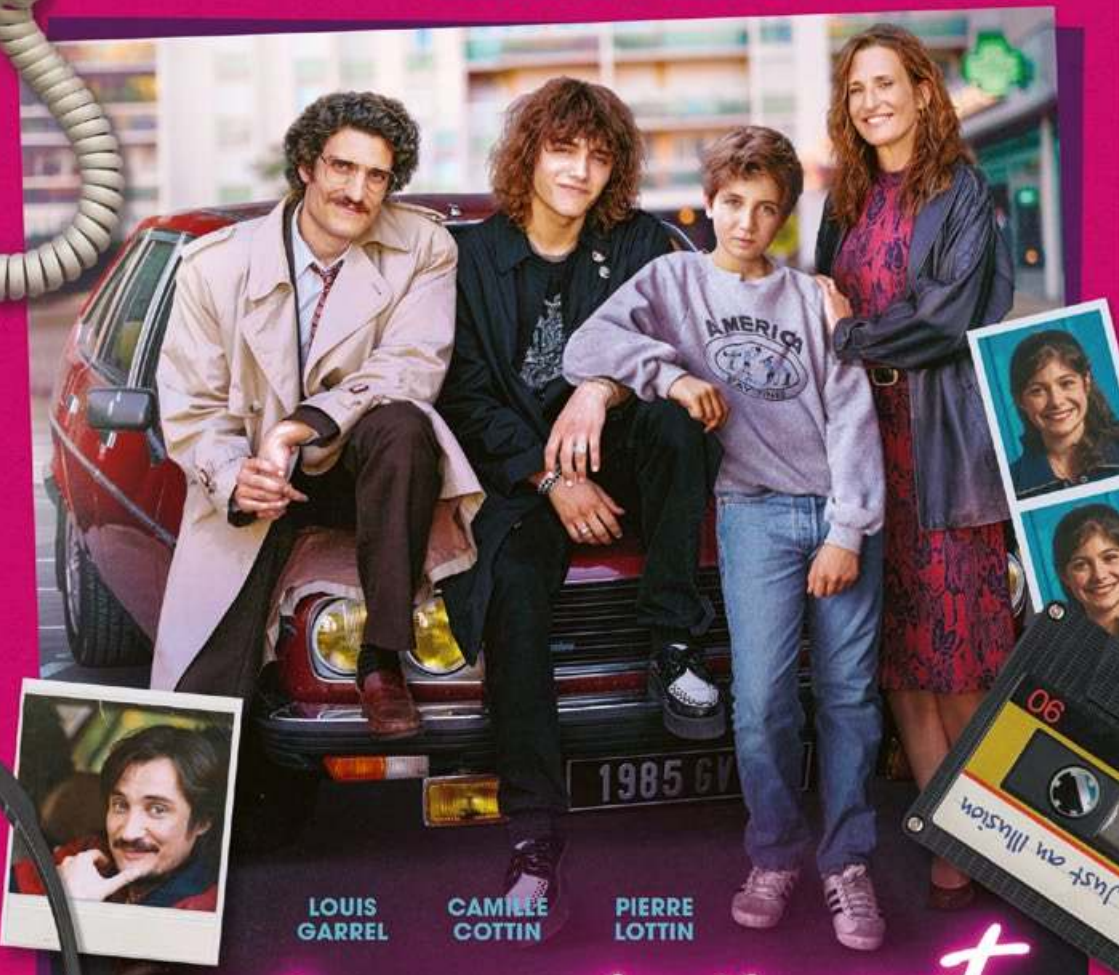
❄

GESCHENKTIPPS ZUM WEIHNACHTSFEST

NÄHE & GENUSS

Was unser Herz braucht

VON DEN MACHERN VON **ZIEMLICH BESTE FREUNDE**



LOUIS GARREL

CAMILLE COTTIN

PIERRE LOTTIN

Nur geträumt

EIN FILM VON
ERIC TOLEDANO & OLIVIER NAKACHE



Trailer ansehen

SIMON BOUBLIL

ALEXIS ROSENSTIEHL

JEANNE LAMARTINE

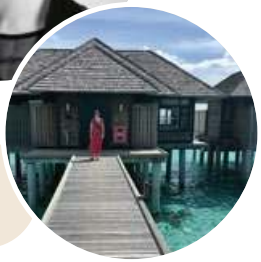
AB 17. DEZEMBER IM KINO

/WeltkinoFilmverleih

weltkino

WEIHNACHTEN STEHT VOR DER TÜR…





…und damit viele Fragen. Zum Beispiel: Wie viel Genuss tut uns gut? Und wie schaffen wir es, dass das Fest der Liebe nicht zur Nervenprobe wird? In dieser Ausgabe dreht sich deshalb vieles um Nähe und Genuss.

Kardiologin Dr. Catharina Hamm erklärt, was unser Herz stärkt – an Weihnachten und darüber hinaus. Dr. Anne Fleck verrät, wie wir unseren Körper dabei unterstützen können, dass wir gesund und fit bleiben. Tipps für eine harmonische Beziehung gibt es von Paartherapeut Eric Hegmann. Obendrauf liefert unser großes Weihnachtsspecial Inspiration für Geschenke, die Freude machen.

Außerdem in dieser Ausgabe: Comedienne Carolin Kebekus spricht im Titel-Interview über die Menopause, Humor als Waffe und Gleichberechtigung, Moderatorin Verena Wriedt über Verlust, Trauer und den Weg zurück ins Leben.

Und wer dem grauen Herbst entfliehen möchte, den nehmen wir mit auf die Malediven!

Viel Spaß beim Lesen!

Nadine Wenzlick
im Namen des kompletten Teams

P.S.: *Glow* erscheint ein Mal pro Quartal und ist unter anderem kostenlos in deiner Arztpraxis erhältlich. Solltest du die neue Ausgabe dort nicht finden, sprich bitte das Praxis-Team darauf an.

***Glow* 1/2027**
erscheint am 17. März 2027

glow
LEBEN, FAMILIE & GENUSS

IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer
DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth
REDAKTION: Nadine Wenzlick (ViSdP), Hannah Heubel, Matthias Rinke, Eva-Maria Rueter
SALES: Nils Klein (Ltg.) *sales@glowmag.de*
MEDIAKOOPERATIONEN: Hannah Heubel
EDITORIAL DIRECTOR: Eva-Maria Rueter
FOTOREDAKTION: Lea Franke
COVERFOTO: Marvin Ruppert
PRODUKTIONSLEITUNG: Cristina Furones
GRAFIK: Thomas Stumpe (Ltg.), Alexandra Steding, Franziska Struck
DRUCK: Walstead Gotha GmbH, Gutenbergstr. 3, 99869 Drei Gleichen

DIALOG GMBH, HEILIGER WEG 1, 44135 DORTMUND
GESCHÄFTSFÜHRER: Peter Dilger
KONTAKT: E-Mail: *post@glowmag.de* | Web: *glowmag.de*
Telefon: +49 (0) 231-5571310

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.
Ein Nachdruck der Texte oder Fotos ist – auch in Auszügen – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

INHALT

Winter 2026



14

TITELTHEMA

14 Carolin Kebekus
über die Menopause, Feminismus, Gender-Gerechtigkeit und Humor als Waffe

GESUNDHEIT

22 Dr. Anne Fleck
„Doc Fleck" verrät, wie wir gesund und fit bleiben

28 Thema: Nähe & Genuss
Kardiologin Dr. med. Catharina Hamm über Herzgesundheit

UNTEN: PRIVAT | OBEN: MARVIN RUPPERT

38



REISEN

38 Malediven
Aktivurlaub im Paradies

42 Harz
Wohlfühl-Spa im Buchenwald

46 Get Aways
Saarland & Füssen

MODE & BEAUTY

48 Outdoor & Cozy
Neue Produkte fürs Wandern, den Wintersport und Kaminabende

52 Beauty Guide
Hilfe für sensible Haut

54 Get The Look
Beauty und Fashion für die Festtage



GENUSS

56 Küchengadgets & Kaffeegenuss

WEIHNACHTSSPECIAL

60 Gift Guide für das Fest der Liebe

LEBEN & FAMILIE

70 Verena Wriedt
über Tod und Neuanfang

74 Kinderecke
Neue Produkte für Kinder
und Mütter plus Ausflugsziele

LIEBE & PARTNERSCHAFT

82 Eric Hegmann
Der Paartherapeut gibt Tipps
für eine gesunde Beziehung



ENTERTAINMENT

86 Literatur mit Clara Lösel

92 Musik

94 Kino, Film & Streaming

96 Hörbücher & Podcasts

REGULARS

03 Editorial & Impressum

06 Moments
Bo Derek, Der Teufel trägt Prada, Rea Garvey u.v.m.

11 Kolumne

12 Verlosung

98 5 Fragen an Joy Denalane

glow ONLINE

UNTEN: LUISE BLUMSTENGEL | OBEN: CHRISTIANE ROGGE

MOM

»Ich genieße mein Leben. Ich muss nicht zurück zur Arbeit.«

BO DEREK FEIERT 70. GEBURTSTAG

Als Jenny Hanley in *Zehn – Die Traumfrau* gelang Bo Derek 1979 der internationale Durchbruch. Mit ihren geflochtenen blonden Haaren wurde sie zum Schönheitsideal einer ganzen Ära. Die damals 22-Jährige erhielt eine Golden-Globe-Nominierung als beste Nachwuchsdarstellerin – doch der Ruhm hatte auch Schattenseiten: Derek wurde vor allem als Sexsymbol wahrgenommen und ihre schauspielerischen Leistungen rückten häufig in den Hintergrund. In den folgenden Jahren spielte sie unter anderem in *Tarzan – Herr des Urwalds* und *Ekstase*, oft unter der Regie ihres damaligen Ehemanns John Derek. Doch der Erfolg von einst ließ sich nicht wiederholen. Statt weiter um Rollen in Hollywood zu kämpfen, zog sie sich zunehmend aus dem Filmgeschäft zurück. Nach John Dereks Tod 1998 fand sie mit Schauspieler John Corbett neues privates Glück. 2020 gaben die beiden sich das Ja-Wort. Heute lebt Derek auf einer Ranch nördlich von Santa Barbara in Kalifornien. Pferde und der Tierschutz sind ihr seit Langem ein Herzensanliegen, und sie unterstützt entsprechende Projekte. In Interviews spricht sie inzwischen offen darüber, dass der Ruhm ihr damals nie ganz geheuer war und sie sich unwohl mit ihrem Image fühlte: „Gleichzeitig kam ich mir irgendwie falsch und wie eine Hochstaplerin vor." Das Filmgeschäft vermisse Bo Derek, die am 20. November 70 Jahre alt wird, überhaupt nicht. Über ihr Leben fernab des Hollywood-Trubels sagt sie: „Ich liebe meinen Ruhestand. Ich bin so glücklich damit."



ENTS



CHAD SALVADOR/VARIETY/GETTY IMAGES

MODE, MACHT UND MUSIK

Der Kultfilm *Der Teufel trägt Prada* kommt als Musical nach Hamburg.

High Heels, Haute Couture und eine Chefin, die ihre Mitarbeitenden das Fürchten lehrt: Rund 20 Jahre nach dem Kinohit mit Meryl Streep und Anne Hathaway erobert *Der Teufel trägt Prada* die Musicalbühne. Im Mittelpunkt steht die junge Journalistin Andy Sachs, die einen Job beim renommierten Modemagazin *Runway* ergattert. Ihre neue Chefin Miranda Priestly gilt als gefürchtete Ikone der Modewelt. Um deren Ansprüche zu erfüllen, gerät Andy zunehmend in einen Strudel aus Glamour, Ehrgeiz und Macht – und muss sich fragen, welchen Preis sie für ihre Karriere zu zahlen bereit ist. Mit bissigem Humor, glamourösen Kostümen und Musik von Elton John verspricht die Bühnenversion einen unterhaltsamen Abend. (Tickets ab 46,99 €)

DER TEUFEL TRÄGT PRADA - DAS MUSICAL

AB 3.12.2026
IN HAMBURG



FOTOS: MATT CROCKETT



TOP 5

WEIHNACHTS-KLASSIKER

Filme, Bücher und Musik für das Fest der Liebe.

1

TATSÄCHLICH... LIEBE

Neun Geschichten, ein festlich glänzendes London und ganz viel Liebe.

2

ROBBIE WILLIAMS: THE CHRISTMAS PRESENT

So beschwingt kann Weihnachten klingen.

3

A CHRISTMAS CAROL

Der zeitlose Klassiker von Charles Dickens.

4

LIEBE BRAUCHT KEINE FERIEN

Die romantische Komödie ist perfektes Wohlfühlkino.

5

WEIHNACHTSBÄCKEREI

Das Familienmusical mit Liedern von Rolf Zuckowski.

ILLUSTRATIONEN: ISTOCK



EYECNDY

ON TOUR REA GARVEY

Gemeinsam mit seiner Band, den „Elfs", bringt der irische Sänger auf seiner *Christmas Calling*-Tour festliche Stimmung auf die Bühne. Merry Christmas!

26.11. **BADEN-BADEN**
28.11. **LEIPZIG**
29.11. **BERLIN**
08.12. **STUTTGART**
09.12. **DÜSSELDORF**
12.12. **MÜNCHEN**
13.12. **NÜRNBERG**
15.12. **HAMBURG**
17.12. **FRANKFURT A.M.**
18.12. **FRANKFURT A.M.**
19.12. **FRANKFURT A.M.**

PALAZZO

AB HERBST 2026 IN BERLIN, HAMBURG, NÜRNBERG UND STUTTGART

Akrobatik, Comedy und Live-Musik treffen auf ein festliches Vier-Gänge-Menü: Bei PALAZZO verschmelzen Kulinarik und Varieté zu einem besonderen Abend. Internationale Künstler:innen sorgen in prachtvollen Spiegelpalästen für spektakuläre Momente, während Spitzenköche wie Cornelia Poletto, Alexander Herrmann und Harald Wohlfahrt das Menü gestalten.

Tickets ab 99,00 € | palazzo.org



PALAZZO



Unterhosen vom Chef, ein Hornhautentferner, 25 Kilo Zement – **das sind die Top 3 der schrecklichsten Geschenke der Deutschen**. Laut dem repräsentativen *mydays* Geschenkereport 2026 freuen sich nur 32 Prozent über erhaltene Weihnachtsgeschenke. 56 Prozent kennen enttäuschende Geschenke, jede:r Zweite hat Freude schon einmal vorgetäuscht, jede:r Fünfte wegen eines Geschenks sogar gestritten – und vier von zehn haben ungeliebte Präsente kurzerhand weiterverschenkt. Ganz oben auf der persönlichen Horrorliste stehen Alkohol und Socken mit jeweils 23 Prozent.

DIE KUNST, SICH SELBST ETWAS ZU SCHENKEN

GENUSS KOMMT VON GÖNNEN



EVA-MARIA RUETER
AUTORIN

Was willst du dir gönnen? Auf die Frage fällt mir vor Weihnachten einiges ein: ein schönes Essen, ein Schmuckstück, ein Abend im Theater, durch die beleuchteten Einkaufsstraßen der City bummeln. Oder ein Tag, an dem niemand etwas von mir möchte.

Schenken hat viel mit Aufmerksamkeit und Großzügigkeit zu tun. Kennst du Menschen, die für die Nichte oder die Freundin ein festes Limit haben? Dann bestimmt der Betrag das Geschenk. Da ist mir eine Blume mit einer Karte und schönen Worten lieber. Schenken soll von Herzen kommen, und das geht auch mit wenig Budget: ein Nachmittag mit selbst gebackenem Kuchen. Meiner Mutter sagen, dass ich öfter für sie da sein möchte, und es dann auch tun. Das Handy weglegen, wenn mein Sohn erzählt. Wirklich zuhören.

Bei mir selbst wird es komplizierter. Brauche ich das wirklich? „Das hast du dir verdient“, sagen wir, wenn sich jemand etwas gönnt. Lieb gemeint, trotzdem steckt darin die Idee, dass vor dem Vergnügen eine Leistung kommt. Macht Gönnen wirklich nur Spaß, wenn wir vorher verzichtet haben?

Da fällt mir der Hedonismus ein: Genuss und Lebensfreude haben einen Wert an sich, Genuss als Lebenskunst. Damit kann ich mich identifizieren. Genuss muss man sich nicht verdienen, ab einem gewissen Alter ist er sogar eine Frage der Selbstachtung. Bin ich also eine Hedonistin? Weihnachten ist für mich eher Glaube als Gönnen. Aber vielleicht kaufe ich mir meinen geliebten Schmuck, der meinen Glauben symbolisiert, einfach selbst. Ich will meine eigenen Wünsche so ernst nehmen wie die der Menschen, die ich liebe.

Und du, was würde dir gerade wirklich Freude machen? Vielleicht wünschen wir uns alle ein bisschen weniger Weihnachtsprogramm und mehr Zeit, das Ganze zu genießen.

Doc Fleck is back!

Für eine gesündere Zukunft. Für alle.

»Für mich ist moderne Medizin die Kunst, gar nicht erst krank zu werden! Beginne jetzt deine persönliche HEALTHY!-Reise.«

DR. MED. ANNE FLECK





Auch als Hörbuch erhältlich

Alle Infos rund ums Buch und zu ihrer Gesundheit.

www.dtv.de dtv

FÜR EUCH!

Von Kaffeegenuss bis Pralinenzauber:
Wir versüßen euch die Festtage.
glowmag.de/gewinnspiel



Versucht jetzt euer Glück!

Teilnahme bis zum 25.11.2026



3× SAWADE
GESCHENKSCHACHTEL „ADVENTSKRANZ“

Weihnachten mit Pauken und Trompeten: Für Sawade hat die Illustratorin Clare Owen eine farbenfrohe Serie mit musizierenden Tieren und glänzenden Ornamenten entworfen. In der großen Schachtel stecken 15 Trüffelsterne, etwa Marc de Champagne, Cognac-Sahne oder Zimt, und zehn der beliebtesten Sawade Pralinen. Wir verlosen drei Schachteln im Wert von je 50,00 €.
sawade.berlin

1× TCHIBO
DREAMTEAM FÜR SPITZENAROMEN

Außergewöhnliche Aromen für die Festtage? Her mit diesem Dreamteam: Der mit dem German Design Award ausgezeichnete **Esperto mini** ist der kleinste Vollautomat der Welt und zaubert auf Knopfdruck beste Kaffeespezialitäten. Im limitierten *Lovely Red* ist er in jeder Küche ein echter Hingucker. Dazu gibt es den Farmkaffee *Ipanema* von der gleichnamigen Tchibo Kaffeefarm in Brasilien. Was für ein Genuss! Wir verlosen das Dreamteam aus Maschine und Kaffee im Wert von ca. 400,00 €.
tchibo.de/kaffee





4× DRESDNER ESSENZ
ADVENTSKALENDER

Jeden Tag ein kleiner Wohlfühlmoment: Die *Ritualreise durch den Advent* begleitet mit einem Vier-Wochen-Ritualkonzept durch die Adventszeit, von *Ruhe & Entschleunigung* bis *Me-Time & Reflektion*. Hinter den 24 Türchen warten Pflege- und Verwöhnprodukte, neun davon in Originalgröße, verpackt in einem Kalender mit edler Goldprägung. Wir verlosen vier Kalender im Wert von je 39,99 €.
dresdner-essenz.com


MARKUS NASS, BBYD

MILLIONENFACHES FUNKELN

Auf der Bühne funkeln fast 600 maßgeschneiderte Kostüme von US-Stardesigner Jeremy Scott, der erneut mit Swarovski Millionen Kristalle in Szene setzt. Der Stardesigner arbeitete bereits mit internationalen Ikonen wie Madonna, Lady Gaga oder Rihanna zusammen und prägte zehn Jahre das Modehaus Moschino.

BLINDED *by* DELIGHT

Die spektakuläre Grand Show im Friedrichstadt-Palast Berlin

Berlin bietet das ganze Jahr über ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten und Highlights. Lassen Sie sich vom Charme der Hauptstadt und einem traumhaften Showerlebnis verzaubern.

Im Friedrichstadt-Palast werden Träume wahr: Die einzigartige Grand Show **BLINDED *by* DELIGHT** begeistert das Publikum auf der größten Theaterbühne der Welt. Die Gäste tauchen ein in überwältigende Traumwelten voller Fantasie, Emotion und Opulenz. Bereits über eine halbe Million Gäste haben diese außergewöhnliche Show seit der überragenden Premiere im letzten Jahr schon erlebt. Wie es wohl wäre, in einer Welt des Glücks aufzuwachen? Protagonistin Luci erwacht in der prachtvollen Traumwelt ihrer ungelebten Wünsche. Atemberaubend ist die Pracht dieser Traumwelt, ihr altes Leben nur noch ein fernes Echo. Und vor ihr – der Mann ihrer Träume. Mit allem, was er hat, kämpft er um die Liebe seines Lebens.

Der Palast ist Europas größtes Show-Theater und steht für spektakuläre Bühnenkunst, die weltweit ihresgleichen sucht. Die opulenten Grand Shows bieten einzigartiges Live-Entertainment, tänzerische Perfektion, berührende Songs und atemberaubende Artistik. Über 100 Künstlerinnen und Künstler erschaffen ein traumhaftes Gesamtkunstwerk. Das gibt es in diesen Dimensionen nur in Berlin.

Weihnachten im Palast – das ist ein besonderes Gefühl. Festlicher Glanz und besondere Augenblicke sorgen für eine unvergleichliche Atmosphäre. Unser Geschenktipp: Mit Ticketgutscheinen in einer exklusiven Verpackung verschenken Sie Vorfreude auf ein traumhaftes Showerlebnis.


ADMIR KUYLER, BBYD

Tickets und Gutscheine für **BLINDED *by* DELIGHT** erhältlich über **www.palast.berlin**

»JE HEIKLER DAS THEMA, DESTO BESSER MUSS DER WITZ SEIN.«

Wechseljahre, Feminismus und Gender-Gerechtigkeit: **Carolin Kebekus** redet selten um den heißen Brei. Unterhaltsam und direkt macht sie auf gesellschaftliche Widersprüche und Missstände aufmerksam – und gehört damit schon lange zu Deutschlands erfolgreichsten Comediennes. Im Interview erzählt sie, warum Frauen sich gegenseitig stärken sollten, weshalb wir über Hormone offener reden müssen und warum ein guter Witz manchmal mehr bewirken kann als eine lange Erklärung.

ZUR PERSON

Carolin Kebekus, geboren 1980, ist Komikerin, Schauspielerin und Autorin. Bekannt wurde sie unter anderem durch ihre Auftritte bei *Freitag Nacht News* und *Broken Comedy*. Seit Jahren gehört sie zu den erfolgreichsten Comediennes Deutschlands. In ihren Bühnenprogrammen verbindet sie Gesellschaftskritik mit bissigem Humor und setzt sich für Gleichberechtigung ein.



MARVIN RUPPERT

Carolin, in der neuen Staffel deiner Show sind unter anderem die Wechseljahre Thema. Zusammen mit Mai Thi Nguyen-Kim klärst du darüber auf, was während dieser Zeit im weiblichen Körper passiert. Welche Symptome habt ihr genauer in den Blick genommen?

Ich glaube, man hat sehr lange unterschätzt, welche Beschwerden auf die Wechseljahre zurückzuführen sein können. Viele Frauen rennen mit ihren Symptomen von Arzt zu Arzt und niemand stellt einen Zusammenhang mit den Wechseljahren her – weil man dabei immer noch zuerst an Hitzewallungen denkt. Aber Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Herzrasen, Gelenkschmerzen, Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme können eben auch dazugehören. Und ein Mythos ist natürlich auch, dass die Wechseljahre erst anfangen, wenn die Periode aufhört. Dabei kann vorher schon jahrelang einiges los sein.

Welche Erkenntnis hat dich bei der Beschäftigung mit dem Thema am meisten umgehauen?

Dass das weibliche Gehirn bis zum Tod nicht aufhört, die Eierstöcke mit einem Hormon anzufunken, ob nicht doch nochmal ein Ei zur Reifung gebracht werden könnte. Auch wenn die Eierstöcke gar nicht mehr reagieren, weil die Eizellreserve am Ende ist. Das klingt super sad …

Wie kommt es, dass wir zum Teil so wenig über eine Lebensphase wissen, die doch ausnahmslos jede Frau betrifft?

Weil der weibliche Körper in der Medizin historisch einfach nicht dieselbe Aufmerksamkeit bekommen hat. Und weil alles, was mit weiblichen Hormonen zu tun hat, wahnsinnig schnell entweder als Befindlichkeit abgetan oder tabuisiert wurde. Über die Pubertät reden wir, über Schwangerschaft inzwischen auch ziemlich offen, aber dann kommt irgendwann ein riesiges schwarzes Loch. Dabei verbringen Frauen ja noch einen erheblichen Teil ihres Lebens nach der Menopause. Dass viele erst dann anfangen, sich selbst zusammenzugoogeln, was gerade mit ihrem Körper passiert, ist eigentlich absurd.

Warum haben die Wechseljahre nach wie vor so ein massives Imageproblem?

Weil sie so gnadenlos mit dem Älterwerden von Frauen verknüpft sind. Und das ist gesellschaftlich immer noch nicht gerade das große Versprechen: Herzlichen Glückwunsch, du wirst eine ältere Frau! Bei Männern gibt es für diese Lebensphase ja deutlich attraktivere Erzählungen. Sie werden erfahren, souverän, interessant, vielleicht kaufen sie sich ein Motorrad. Bei Frauen heißt es sehr schnell: nicht mehr jung, nicht mehr fruchtbar, nicht mehr fuckable.

Du bist jetzt 46. Welche Erfahrungen mit hormonellen Umstellungen hast du in verschiedenen Lebensphasen bislang gemacht?

Ich habe durch die Schwangerschaft und die Zeit danach schon ziemlich eindrücklich erlebt, was Hormone mit einem machen können. Und jetzt merke ich natürlich auch Veränderungen, bei denen ich mich frage: Ist das Stress, ist das Schlafmangel, ist das das Leben mit einem kleinen Kind – oder ist das schon die Perimenopause? Wahrscheinlich ist die Antwort manchmal: alles zusammen.

Was sind deine wichtigsten Ratschläge für Frauen, die kurz vor der Menopause stehen?

Ich würde Frauen vor allem raten, ihre Beschwerden nicht kleinzureden. Wir sind wahnsinnig gut darin, für alles eine andere Erklärung zu finden: zu viel Arbeit, zu wenig Schlaf, Kinder, Beziehung, Stress. Kann natürlich alles stimmen. Aber vielleicht spielen die Hormone eben auch eine Rolle. Man muss die Wechseljahre weder zur Krankheit erklären noch heldenhaft durch alles durchmarschieren. Wenn man Beschwerden hat, darf man sich Hilfe holen.

Vor fünf Jahren hast du in einem Interview über Gender-Gerechtigkeit gesprochen und warst der Meinung, dass es langsam bergauf geht. Wie fällt deine Bestandsaufnahme heute aus?

Natürlich gibt es Sachen, die besser geworden sind. Aber die To-Do-Liste ist noch lang. Ich bin ja in der Zwischenzeit Mutter geworden und da kriegt man noch mal ein ganz anderes Bild. Ich finde es derzeit schwierig zu sagen, dass sich schon viel getan hat, weil wir uns in einem Rechtsruck befinden, der gleichzeitig einen Rückschritt für Frauen bedeutet. Dabei denke ich auch an die Menschen, die genervt sind vom Feminismus und Sachen sagen wie: Ihr immer mit eurer Ungerechtigkeit und Gendern, jetzt macht doch mal nicht so einen Stress, es geht euch doch gut. Wenn wir uns die Entwicklung anschauen, dann müssen wir definitiv noch lauter werden. Es gab mal eine Berechnung: Wenn die Prozesse weiterhin so langsam fortschreiten, sind wir erst in 180 Jahren bei der Gleichberechtigung angekommen. Das ist mir zu lang, das muss schneller gehen.

Feminismus wird bei Konservativen gerne zum Feindbild erklärt. Wovor haben Menschen, die diese Meinung teilen, Angst?



BEN KNABE



MARVIN RUPPERT

DIE CAROLIN KEBEKUS SHOW

Seit Ende Oktober gehen sieben neue Folgen der erfolgreichen *Carolin Kebekus Show* an den Start. Mit Humor und Haltung nimmt Carolin Kebekus aktuelle gesellschaftliche Themen aufs Korn – von Female Gaze über die 2000er bis zu den Wechseljahren. Dazu gibt es prominente Gäste, schräge Aktionen und pointierte Einspielfilme.

Der Begriff wird oft als eine Entmachtung verstanden. Ich glaube, vielen ist nicht bewusst, dass es nur darum geht, dass alle Menschen unabhängig vom Geschlecht die gleichen Chancen und Rechte haben sollen. Denn mal ehrlich – wer könnte mit sowas nicht einverstanden sein wollen?

Wie kann man dieser Angst entgegenwirken?

Mit Aufklärung, Bildung und der Einigung auf Fakten. Immer mehr Menschen beziehen ihre Informationen von YouTube, wo irgendein Scharlatan irgendeine Scheiße hochgeladen hat und dann als Quelle zitiert wird. Es gibt da oft gar keinen Konsens und dementsprechend auch keine Ebene mehr, auf der man sich austauschen kann, weil jeder der Meinung ist, der andere habe keine Ahnung.

Kann Humor mehr Aufklärung als ein klassisches Wissensformat leisten, weil die Menschen bei einem Witz weniger das Gefühl haben, belehrt zu werden?

Auf jeden Fall! Auch weil Emo-

»Wenn die Prozesse weiterhin so langsam fortschreiten, sind wir erst in 180 Jahren bei der Gleichberechtigung angekommen.«

tionen eine große Rolle spielen. Ich bin ja keine Journalistin, die ein Thema neutral behandeln und Fakten aufzeigen muss, ich kann durchaus eine Emotion darüberlegen. So kann man eine viel größere Fallhöhe erzeugen. Die Unverschämtheiten vieler Entwicklungen kann man durch Humor ganz anders auf den Punkt bringen, weil sie so absurd sind. Und wenn dann Leute, die vorher anderer Meinung waren, darüber lachen, weiß man, dass man sie in der Tasche hat. Denn wenn du den Witz verstanden hast, hast du auch das Grundproblem verstanden.

Gibt es eine Grenze, ein schweres Thema durch Humor zugänglich zu machen und es dadurch zu verhöhnen?

Ja, zum Beispiel wenn ein Witz über ein heikles Thema sinnlos ist. Dann ist es einfach nur Provokation. Oder wenn der Witz in die falsche Richtung geht, man sich also über die Opfer lustig macht. Ich denke aber nicht, dass es ein Thema gibt, über das man keine Witze machen kann. Man kann auch bei sehr schweren Themen Zugang über Humor finden. Aber dann muss ich mir vorher ganz genau überlegen, was ich mit dem Witz erreichen will und deswegen noch drei Ecken weiterdenken. Je heikler das Thema, desto besser muss der Witz sein.

Welche Themen beschäftigen dich und die Frauen in deinem Umfeld derzeit besonders?

Alles rund um Karriere und Mutterschaft spielt eine große Rolle. Fragen wie: Wann werde ich Mutter? Lasse ich meine Kolleginnen im Stich, wenn ich jetzt schwanger werde? Wie erkläre ich das meinem Arbeitgeber? Gerade unter Müttern ist der Austausch essenziell.

Warum?

Wenn man gerade in einer ätzenden Phase steckt, braucht man jemanden, der einem sagt, dass das auch wieder vorbei geht. Außerdem hat man konstant ein schlechtes Gewissen, weil man sich zu wenig ums Kind und zu wenig um die Karriere kümmert. Da hilft es, wenn man von einer anderen Mutter hört, dass sie auch nicht jeden Morgen selbst Porridge macht und dass sie dem Kind vielleicht auch schon mal eine Flasche kalte Milch gegeben hat und es davon nicht gestorben ist. Auch im Wochenbett war das wichtig. Ich hatte einen Kaiserschnitt, also eine massive Bauch-OP. Ich konnte nicht sitzen, sollte dann aber gleichzeitig funktionieren, als wäre nichts passiert. Es ist verrückt, wie weit Vorstellung und Realität in dieser Zeit auseinandergehen.

Sprechen Frauen offener über Problematisches als Männer?

Mein Eindruck ist, dass Männer sehr viel Zeit miteinander verbringen können, ohne sich viel zu sagen. Frauen neigen aber auch manchmal zum Oversharing. Ich habe zum Beispiel Bilder von den Geburtsverletzungen meiner Freundinnen gesehen. Wir machen selbst auf dem Parkplatz noch Therapie. Ich glaube, Männer machen ein bisschen zu wenig Therapie und Frauen ein bisschen zu viel. Aber das lässt sich so pauschal nicht für jeden sagen.

Frauen wird manchmal nachgesagt, untereinander missgünstig zu sein - es gibt dieses



»Ich glaube, Männer machen ein bisschen zu wenig Therapie und Frauen ein bisschen zu viel.«

furchtbare Wort „Stutenbissigkeit“. Wie siehst du das?
Das sind Auswirkungen des patriarchalen Systems, denn keine Frau wird stutenbissig geboren. Ich habe das selbst erlebt und früher bedient, weil ich zu Beginn meiner Karriere in den 90ern ein absolutes Pick-me-Girl war. Nach dem Motto: Ich bin ganz anders und viel cooler als die anderen Frauen. Ich war laut und derb und habe Männerhumor bedient. Das war eine Gegenreaktion, denn mir wurden damals Sachen abgesagt mit dem Argument: „Wir haben schon eine Frau.“ Natürlich fährst du dann die Ellenbogen aus, um dir deinen Platz zu sichern. Aber ich habe das Gefühl, dass das in der jüngeren Generation heute ganz anders ist. Ich glaube nicht, dass 15-Jährige noch etwas mit dem Wort Stutenbissigkeit anfangen können.
Wie wichtig ist die Vernetzung unter Frauen in deiner Branche?
Lustigerweise fällt uns immer wieder auf, dass die Leute nicht damit rechnen, dass wir uns austauschen, und dadurch zeigt sich tatsächlich, dass das wichtig ist, weil wir dann nicht mehr gegeneinander ausgespielt werden können, zum Beispiel wenn es um Jobangebote geht. Generell habe ich das Gefühl, dass Frauen sich untereinander anders vernetzen als Männer. Das beobachte ich auch im Familien- und Freundeskreis.
Inwiefern anders?
Meiner Meinung nach funktioniert beispielsweise eine Familienweihnacht nur wegen der Frauen. Wir kümmern uns ja nicht nur darum, wer den Nudelsalat und wer den Nachtisch macht und mitbringt, sondern begleiten auch alle zwischenmenschlichen Probleme, die auftreten könnten, und sorgen dafür, dass die Harmonie gewahrt wird.
Wie würde es laufen, wenn Männer die Hauptverantwortlichen wären?
Auf jeden Fall gäbe es einen Baum. Und der wäre sehr groß.


VON DEN HÄNDEN, DIE Coraline GESCHAFFEN HABEN
WILDWOOD
CAPELIGHT FILMNATION
AB 5. NOVEMBER IM KINO
LAIKA



ZUR PERSON

Dr. med. Anne Fleck, geboren 1972, ist Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Schwerpunkten in Präventiv- und Ernährungsmedizin. Bekannt als „Doc Fleck" wurde sie unter anderem durch die NDR-Sendung *Die Ernährungs-Docs*. Die Hamburger Ärztin ist Bestsellerautorin, erfolgreiche Podcasterin, gefragte Gesundheitsexpertin und Gründerin des Gesundheitsunternehmens SEVENPURA.

FOTOS: ASJA CASPARI

DER KÖRPER ALS ZUHAUSE

Wie bleiben wir möglichst lange gesund und fit? Die Internistin und Ernährungsmedizinerin **Dr. med. Anne Fleck**, bekannt als „Doc Fleck", erklärt in ihrem neuen Buch *Healthy!,* wie wir unseren Körper besser verstehen und seine Selbstheilungskräfte unterstützen können. Im Interview spricht sie über unterschätzte Helden unserer Gesundheit, die Bedeutung von Schlaf und Ernährung und erklärt, warum auch Genuss, Liebe und Freundschaften gesund halten.

Frau Dr. Fleck, Ihr neues Buch trägt den Titel *Healthy.* Was bedeutet der Begriff für Sie persönlich?
Healthy bedeutet für mich, frei von Symptomen, Beschwerden und Schmerzen und dafür voller Zuversicht zu sein. Gesundheit ist immer ein volatiler Zustand. Der Körper ist ständig bemüht, uns gesund zu halten. Diese Perspektive wird komplett unterschätzt. Viele verbinden Gesundheit und Vorsorge mit Müssen, 24-Stunden-Biohacking und Anstrengung. Sie verstehen Medizin als Reparaturbetrieb, der erst bei Symptomen in Gang kommt. Moderne Medizin ist für mich aber die Kunst, gar nicht erst krank zu werden oder Symptome schon im Entstehen zu erkennen. Für mein neues Buch habe ich sechs Jahre recherchiert, es enthält 750 Fußnoten! Dabei geriet ich immer wieder ins Staunen. Der Körper ist unglaublich klug designt, ein Wunder.
Das Buch führt durch den menschlichen Körper wie durch ein Haus mit unterschiedlichen Räumen. Warum dieses Bild?
Ich wollte nicht über Symptome und Krankheiten schreiben, sondern herausfinden, an welchen Stellen im Körper Gesundheit jeden Tag neu umkämpft ist. Irgendwann dachte ich: Der Körper ist doch unser Haus. Wir wohnen darin und müssen uns um ihn kümmern. Man muss durchfegen, mal ein Fenster reparieren. Und ich fand noch mehr passende Metaphern: das Untergeschoss für den Darm, das Obergeschoss für das Oberstübchen, der Mund als Fenster, die Haut als Wand, die Muskeln als Hauswände. Die Blutgefäße und die Lymphe sind Transportrohre, die Kollagenfasern elektrische Kabel. Unser Körper sollte uns wie ein Zuhause Geborgenheit geben. Wir sollten ihn liebevoll instand halten, nicht zumüllen, aber ihn auch einfach machen lassen. Wir unterschätzen, wie toll er angelegt ist.
Die Selbstheilungskraft des Körpers ist ein zentrales Thema Ihres Buches. Was kann der Körper aus eigener Kraft leisten, und wo stößt er an seine Grenzen?
Durch die Menschen, die ich seit Jahren in meiner Praxis betreue, habe ich gelernt: In der Vor-

stellungskraft gibt es keine Grenzen der Heilung. Ich habe spontane Remissionen erlebt, bei denen der Körper Krankheiten geheilt hat, obwohl medizinisch kaum noch Möglichkeiten gesehen wurden. Wir begrenzen uns oft selbst – durch Unwissen, Überforderung oder versteckten Perfektionismus. Dann machen wir lieber gar nichts. Die Selbstheilungskraft des Körpers steckt übrigens vor allem in der kleinsten Einheit des Körpers, der Zelle, und in ihren Kraftwerken, den Mitochondrien. Das war eine der verblüffendsten Erkenntnisse bei der Arbeit an diesem Buch.

Die Mitochondrien bezeichnen Sie als „unsichtbares Kraftwerk" und die „Stars unserer Zellen". Welche Rolle spielen sie für unsere Gesundheit?

Mitochondrien liefern nicht nur Energie, sondern sind auch an Entgiftungsprozessen beteiligt, sie bringen sozusagen den Müll raus. Ihre Quantität und Qualität sind für unsere Gesundheit und vitales Altern wegweisend. Das Gute ist: Wir können sie durch unseren Lebensstil stärken, etwa durch unsere Ernährung, zeitbegrenztes Essen und ausreichend Schlaf.

Der Darm ist längst der Superstar unter den Gesundheitsthemen. Was unterschätzen wir trotzdem noch, wenn es um seine Bedeutung für unsere Gesamtgesundheit geht?

Der Darm ist der große Kommunikator, der mit allem verbunden ist. Seine Bedeutung für das Immunsystem kennen wir längst. Unterschätzt wird jedoch seine wichtige Funktion für sämtliche Stoffwechselabläufe. Ebenso beeindruckend ist, wie eng Mund- und Darmgesundheit miteinander verwoben sind. Auch der Einfluss der Zahngesundheit auf den Darm wird noch unterschätzt. Der größte Mythos der westlichen Medizin ist für mich, dass sie den Darm über Jahrhunderte ausgeklammert hat. Als ich vor 20 Jahren Vorträge über Darm und Ernährung hielt, wurde ich belächelt. Heute ist das Thema endlich in aller Munde.

Welche Helden der Gesundheit sollten wir darüber hinaus besser pflegen?

Ich finde es schön, auch die unscheinbaren Helden vorzustellen. Dazu gehören die Schleimhäute, die eine riesige Immunbastion darstellen, und das Endothel, die innere Auskleidung unserer Blutgefäße. Sie ist so groß wie ein Fußballfeld und wenn sie intakt ist, hängt sich da auch kein entzündlich verändertes oder oxidiertes Cholesterin rein. Auch die Lymphe – der große Fluss der Gesundheit – wird unterschätzt. Sie unterstützt die Immunabwehr und ist sogar relevant, um Diabetes zu verhindern oder Übergewicht abzubauen. Und dann sind da noch die Bauchspeicheldrüse und die Leber, die Grande Dame der Entgiftung, des Stoffwechsels und der Verdauung. Unsere Fleißbiene, die immer im Hintergrund ackert.

Am Ende eines jeden Kapitels erklären Sie, was wir für die verschiedenen Systeme im Körper tun können. Schlaf, Ernährung und Bewegung tauchen dabei immer wieder auf. Wie viel können diese drei Hebel bewirken?



Dr. med. Anne Fleck

HEALTHY! – GESUND UND FIT EIN LEBEN LANG

Anne Fleck nimmt ihre Leser:innen mit auf eine Entdeckungsreise durch den menschlichen Körper. Sie erklärt, wie die verschiedenen Organe und Körpersysteme zusammenarbeiten und wie man sie dabei unterstützen kann. Fallbeispiele aus ihrer Praxis, Selbsttests und Checklisten runden das Buch ab und machen es zu einem umfangreichen Gesundheitsratgeber. Auch als Hörbuch erhältlich!

dtv | 416 Seiten | 26,00 €

»Wichtig ist, sich selbst wieder besser zu spüren, ohne dabei in eine übertriebene Selbstbeobachtung zu verfallen.«

Alles! Ich habe mich bewusst für Wiederholungen im Buch entschieden: Steter Tropfen höhlt den Stein. Es sind diese einfachen Dinge, die zählen – Ernährung, Bewegung und Schlaf, wie schon Kneipp wusste. Es braucht kein großes Hexenwerk. Die Kunst ist, klein anzufangen. Wenn ein Pilot den Kurs nur um ein Grad ändert, kommt er am Ende ganz woanders an.

Welche Warnsignale überhören wir im Alltag besonders häufig?

Der Körper ist unser bester Freund. Wenn er ein Symptom schickt, will er uns sagen: Hier ist ein Problem im Anmarsch. Kleinigkeiten wie starke Müdigkeit, Aufstoßen, Augenbrennen oder einen Blähbauch ignorieren wir oft – dabei sind es Weckrufe. Wichtig ist, sich selbst wieder besser zu spüren, ohne dabei in eine übertriebene Selbstbeobachtung zu verfallen.



Der Körper versucht, auf sich aufmerksam zu machen und Schlimmeres zu verhindern.

Viele Menschen suchen nach dem optimalen Lebensstil oder der perfekten Ernährung. Gibt es überhaupt eine Pauschallösung?

Nein, es gibt nicht die eine Masterformel. Gesundheit ist immer individuell zu betrachten und wir müssen unbedingt stärker auf personalisierte Präzisionsmedizin setzen. Was dem einen guttut, muss für den anderen nicht funktionieren. Entscheidend ist, die eigene Lebenssituation zu berücksichtigen – bin ich eine alleinerziehende Mutter, ein vielreisender Manager? – und sich immer wieder zu fragen: Wie geht es mir damit? Ich empfehle in meiner Sprechstunde deswegen auch gerne ein Ernährungsprotokoll. Oft wird den Menschen dadurch schon vieles klar.

Wir zählen Schritte, tracken Schlaf und nehmen Nahrungsergänzungsmittel. Wo hört sinnvolle Prävention auf und wo beginnt Gesundheitsstress?



Vier Health-Tipps für den Alltag von Doc Fleck:

1. Länger aus- als ein- und möglichst durch die Nase atmen. Das aktiviert den Vagusnerv, der an der Regulation zahlreicher Körperfunktionen beteiligt ist.

2. Morgens auf nüchternen Magen ein großes Glas Wasser trinken, am besten in Zimmertemperatur. Das gleicht den Flüssigkeitsverlust über Nacht aus, regt die Verdauung an und kann Verstopfung vorbeugen.

3. Gründlich kauen, bis im Mund ein Brei entsteht. Unzureichendes Kauen kann sich ungünstig auf das Darmmikrobiom auswirken.

4. Auf hochwertige Omega-3-Fettsäuren achten – am besten Omega-3-Öle mit Omega-Safe-Patentierung. Sie sind wichtig für die Funktion unserer Zellmembranen.

Gesundheit braucht ein gesundes Maß. Ich finde es gefährlich, diesen Selbstoptimierungswahn zu bestärken. Denn manche Menschen schauen zu sehr nach außen und nicht genug nach innen. Statt sich ständig mit anderen zu vergleichen, ist es wichtig, den eigenen Weg zu finden, sich am Leben zu erfreuen und Gesundheit unverkrampft anzugehen.

Wie wichtig ist Genuss für ein gesundes Leben?

Absolut wichtig. Ich denke bei Genuss aber nicht nur ans Spaghetti-Eis, sondern auch daran, den Moment bewusst wahrzunehmen. Man muss sich nicht alles versagen, was nicht hundertprozentig gesund ist. Natürlich sind Alkohol und zu viel Zucker nachweislich ungesund. Aber es ist, wie Paracelsus sagt: Die Dosis macht das Gift. Langfristig funktioniert es meiner Meinung nach besser, wenn man sich ein oder zweimal die Woche etwas gönnt, statt in eine Schwarz-Weiß-Denke zu verfallen. Das hat nämlich meist keinen dauerhaften Erfolg.

Und welchen Einfluss haben Liebe und Freundschaften?

Studien haben gezeigt, wie gravierend Einsamkeit krank macht. Menschen sind soziale Wesen und brauchen Nähe. Berührungen fördern die Ausschüttung von Oxytocin und soziale Bindungen zählen zu den schärfsten Waffen gegen Depressionen. Liebe zu anderen, aber auch zu sich selbst, ist daher unglaublich wichtig.

Darum geht es im letzten Kapitel Ihres Buches: Liebe zu sich selbst und der Einfluss der Psyche.

Deshalb gehören für mich auch therapeutische Gespräche und Verhaltenscoaching zur medizinischen Behandlung. Die Psyche spielt eine große Rolle für die Selbstheilung. Gleichzeitig beeinflussen körperliche Faktoren wie die Nährstoffversorgung, das Mikrobiom und die Funktion der Schilddrüse unsere Stimmung. Alles im Körper hängt miteinander zusammen.



WARUM LIEBE, NÄHE UND GENUSS DAS HERZ STÄRKEN

Nähe, Gemeinschaft, Zeit füreinander – gerade an Weihnachten rücken diese Dinge in den Mittelpunkt. Doch was bedeutet das für unser Herz? Kardiologin **Dr. med. Catharina Hamm** erklärt, wie Stress, soziale Beziehungen und Berührung unsere Herzgesundheit beeinflussen, welche Risikofaktoren Frauen kennen sollten und warum auch Genuss zu einem herzgesunden Leben gehören darf.

Frau Dr. Hamm, Sie verbinden in Ihrer Arbeit die medizinische Seite der Herzgesundheit ganz bewusst mit der mentalen. Warum?
Wir dürfen Herzgesundheit nicht nur auf Cholesterin, Blutdruck, Ernährung und Sport reduzieren. Auch chronischer Stress, schlechter Schlaf, Einsamkeit und fehlende soziale Bindungen können unsere Gesundheit beeinflussen. Dauerhafter emotional belastender Stress hält unseren Körper in Alarmbereitschaft und kann Blutdruck, Schlaf und Stoffwechsel ungünstig beeinflussen. Deshalb gehören für mich zu einem herzgesunden Leben auch die Fragen: Was tut mir gut? Mit wem fühle ich mich verbunden? Wo kann ich zur Ruhe kommen?

Wie wirken sich unsere Emotionen konkret auf unser Herz aus?
Das Broken-Heart-Syndrom zeigt eindrucksvoll, dass starke Emotionen körperliche Auswirkungen auf das Herz haben können. Extremer emotionaler oder körperlicher Stress kann vorübergehend zu einer schweren Funktionsstörung des Herzmuskels führen. Besonders häufig sehen wir das bei Frauen nach der Menopause. Aber diese Verbindung funktioniert auch in die positive Richtung. Gute soziale Beziehungen können Stress abpuffern. Nähe, Vertrauen und das Gefühl, nicht allein zu sein, helfen uns, aus der permanenten Anspannung herauszukommen. Wir können unser Herz also nicht nur mit Medikamenten, Sport und gutem Essen schützen. Auch Menschen können uns guttun.



FOTOS: JASMIN BREIDENBACH

ZUR PERSON

Dr. med. Catharina Hamm ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie mit Schwerpunkt Prävention und Frauenherzgesundheit. In ihrer Privatpraxis Cardio.Hamm und als Autorin vermittelt sie medizinisches Wissen rund um die Herzgesundheit verständlich und alltagstauglich. In diesem Jahr erschien ihr zweites Buch *Das Herz isst mit*.

Weihnachten steht vor der Tür - eine Zeit, die Einsamkeit besonders spürbar macht. Was raten Sie Menschen, die diese Tage als schwer erleben?
Zunächst einmal: Einsamkeit ist mehr als ein unangenehmes Gefühl. Der Effekt von Einsamkeit auf die Sterblichkeit ist mit starkem Rauchen (ca. 15 Zig./Tag) vergleichbar. Oft hilft aber schon ein kleiner Schritt: jemanden anrufen, gemeinsam spazieren gehen, sich mit einer Freundin zum Kaffee verabreden oder bewusst unter Menschen gehen. Es muss nicht das perfekte Weihnachtsfest sein. Und vielleicht sollten wir auch andersherum denken: Gibt es jemanden in unserem Umfeld, der allein ist? Dann können ein Anruf oder eine Einladung unglaublich viel bedeuten.

Sie sagen, dass Frauenherzen anders „sprechen" als Männerherzen. Was sollten Frauen gerade rund um die Wechseljahre über ihr Herz wissen?
Die Wechseljahre sind aus kardiologischer Sicht ein wichtiger Zeitpunkt. Mit dem Rückgang der Östrogene verändern sich bei vielen Frauen Blutdruck, Cholesterin, Körperfettverteilung und Stoffwechsel. Spätestens in dieser Lebensphase sollten Frauen die wichtigsten Risikofaktoren kennen: Blutdruck, LDL-Cholesterin, Blutzucker und Lipoprotein(a), aber auch Bewegung, Rauchen und Muskelmasse. Und wichtig ist mir: Frauen sollten Beschwerden wie Luftnot, ungewöhnliche Erschöpfung, Druck oder Schmerzen im Brustkorb, Oberbauch oder Rücken ernst nehmen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich bei Frauen anders präsentieren und werden leider noch immer zu häufig unterschätzt – auch von den Frauen selbst.

Welche Risikofaktoren werden im Alltag am meisten unterschätzt?
Ganz klar Bluthochdruck, denn den spürt man oftmals nicht. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck schädigt Gefäße und das Herz, bei Männern und bei Frauen. Auch das LDL-Cholesterin wird unterschätzt. Das Tückische an vielen kardiovaskulären Risikofaktoren: Man kann sich völlig gesund fühlen und trotzdem ein erhöhtes Risiko haben.

»Man sagt, Einsamkeit kann so schädlich sein wie 15 Zigaretten pro Tag zu rauchen!«

Welche Ernährungsbausteine wirken sich am stärksten auf die Herzgesundheit aus?
Erstens: viel Pflanzliches. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte bringen Ballaststoffe, Mineralstoffe und viele wertvolle Pflanzenstoffe mit. Zweitens: auf die Qualität der Fette achten. Mehr ungesättigte Fette, zum Beispiel aus Olivenöl, Nüssen und fettem Fisch, und weniger gesättigte Fette aus stark verarbeiteten Lebensmitteln. Drittens: möglichst wenig hochverarbeitete Lebensmittel. Die enthalten oft große Mengen an Salz sowie versteckten Zucker und ungünstige Fette. Und viertens: Ballaststoffe. Sie sind nicht nur für den Darm wichtig, sondern können auch helfen, das LDL-Cholesterin zu senken.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Warum ist das Bewusstsein dafür noch so gering?
Weil wir Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Jahrzehnte gedanklich vor allem mit Männern verbunden haben. So habe ich es auch im Medizinstudium gelernt: Der typische Herzinfarkt-Patient ist grauhaarig, leicht untersetzt und männlich. Frauen denken bei Vorsorge häufig zuerst an Brustkrebs. Diese Vorsorge ist natürlich wichtig. Aber wir müssen Herzgesundheit genauso selbstverständlich in den Fokus rücken. Dazu kommt, dass Frauen in der Herz-Kreislauf-Forschung lange unterrepräsentiert waren. Wir wissen heute viel mehr über geschlechtsspezifische Unterschiede – aber dieses Wissen ist noch längst nicht überall im Alltag angekommen.

Wie stark sind Frauen tatsächlich von Herzinfarkten betroffen, und warum ist die Sterblichkeit bei ihnen höher als bei Männern?
Frauen erkranken im Durchschnitt später – unter anderem, weil sie vor der Menopause weniger Risikofaktoren haben. Nach der Menopause steigt ihr Risiko deutlich an. Sie sind also beim Herzinfarkt acht bis zehn Jahre älter, haben häufiger Begleiterkrankungen. Beschwerden können außer-

dem weniger klassisch sein. Dadurch wird ein Herzinfarkt manchmal später erkannt.

Ist erhöhtes LDL-Cholesterin der größte Risikofaktor fürs Herz, oder sind andere Werte ebenso entscheidend?

Ich würde Risikofaktoren nicht gegeneinander ausspielen. LDL-Cholesterin ist ein kausaler Risikofaktor für Atherosklerose, also für Ablagerungen in unseren Arterien. Vereinfacht gesagt gilt: Je höher das LDL und je länger unsere Gefäße diesem erhöhten LDL ausgesetzt sind, desto größer ist die Belastung über das Leben. Aber ein LDL-Wert steht nie allein.

MINI-CHECK: WAS BRAUCHT MEIN HERZ?

Unser Herz zählt keine Umarmungen. Aber Nähe, Bewegung, Erholung und gemeinsame Zeit gehören genauso zu einem gesunden Leben wie gute Blutwerte.

Dein Herz in drei Fragen

- Wann hat dein Herz zuletzt vor Freude einen Sprung gemacht?
- Wann hast du zuletzt einen Menschen umarmt, der dir wichtig ist?
- Wann hast du dir zuletzt einen Moment genommen, in dem du wirklich zur Ruhe gekommen bist?





»Das Herz arbeitet jeden einzelnen Tag rund um die Uhr für uns – meistens, ohne dass wir überhaupt darüber nachdenken.«

Blutdruck, Rauchen, Diabetes, familiäre Vorbelastung und weitere Faktoren bestimmen unser Gesamtrisiko mit. Ebenso das hochsensitive CRP, also hs-CRP, das ein Marker für niedriggradige Entzündungsaktivität ist. Ist es dauerhaft erhöht, kann das ein zusätzlicher Hinweis auf ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko sein.

Was kann man tun, um sein LDL zu senken?

LDL lässt sich durch Ernährung und Lebensstil beeinflussen – vor allem durch weniger gesättigte Fette und mehr lösliche Ballaststoffe. Wie stark, ist individuell und auch genetisch bedingt. Bei deutlich erhöhten Werten oder erhöhtem Gesamtrisiko reichen Lebensstilmaßnahmen oft nicht aus und man muss behandeln. Dafür gibt es heute sehr wirksame Medikamente.

Sie sprachen eingangs auch von Lipoprotein(a). Was ist das, und warum ist dieser Wert wichtig?

Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ist ein Blutfettpartikel, dessen Höhe überwiegend genetisch festgelegt ist. Ein erhöhter Wert kann das Risiko für Atherosklerose und damit beispielsweise für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Das Entscheidende ist: Die meisten Menschen kennen ihren Wert nicht. Ich empfehle deshalb, Lp(a) mindestens einmal im Erwachsenenleben bestimmen zu lassen. Ist er erhöht, lohnt es sich besonders, die anderen beeinflussbaren Risikofaktoren gut einzustellen – insbesondere LDL-Cholesterin, und Blutdruck sowie den Lifestyle zu optimieren.

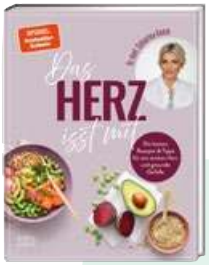
Ab welchem Alter würden Sie zu einer gezielten Vorsorge raten?

Spätestens ab etwa 40 würde ich die persönlichen Risikofaktoren einmal systematisch anschauen – bei familiärer Vorbelastung oder besonderen Risiken deutlich früher. Bei Frauen kommen frauenspezifische Faktoren hinzu, die wir lange zu wenig beachtet haben, etwa Präeklampsie, Schwangerschaftsbluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes

oder eine verfrühte Menopause vor dem 40. Lebensjahr. Eine Schwangerschaft kann in gewisser Weise wie ein Belastungstest für das Herz-Kreislauf-System sein. Deshalb gehört für mich die Schwangerschaftsanamnese auch Jahre später noch in eine gute kardiologische Anamnese.

Welchen Tipp würden Sie Frauen mitgeben, um bewusster auf ihr Herz zu hören?

Wir suchen immer nach dem einen großen Gesundheits-Hack. Dabei sind es häufig die einfachen Dinge, die wir regelmäßig tun: Bewegung, Tageslicht, Schlaf, gutes Essen und Menschen, mit denen wir gerne Zeit verbringen. Und wer mag, kann dabei einmal ganz bewusst den eigenen Puls fühlen. Das ist eigentlich etwas Schönes: Das Herz arbeitet jeden einzelnen Tag rund um die Uhr für uns – meistens, ohne dass wir überhaupt darüber nachdenken.



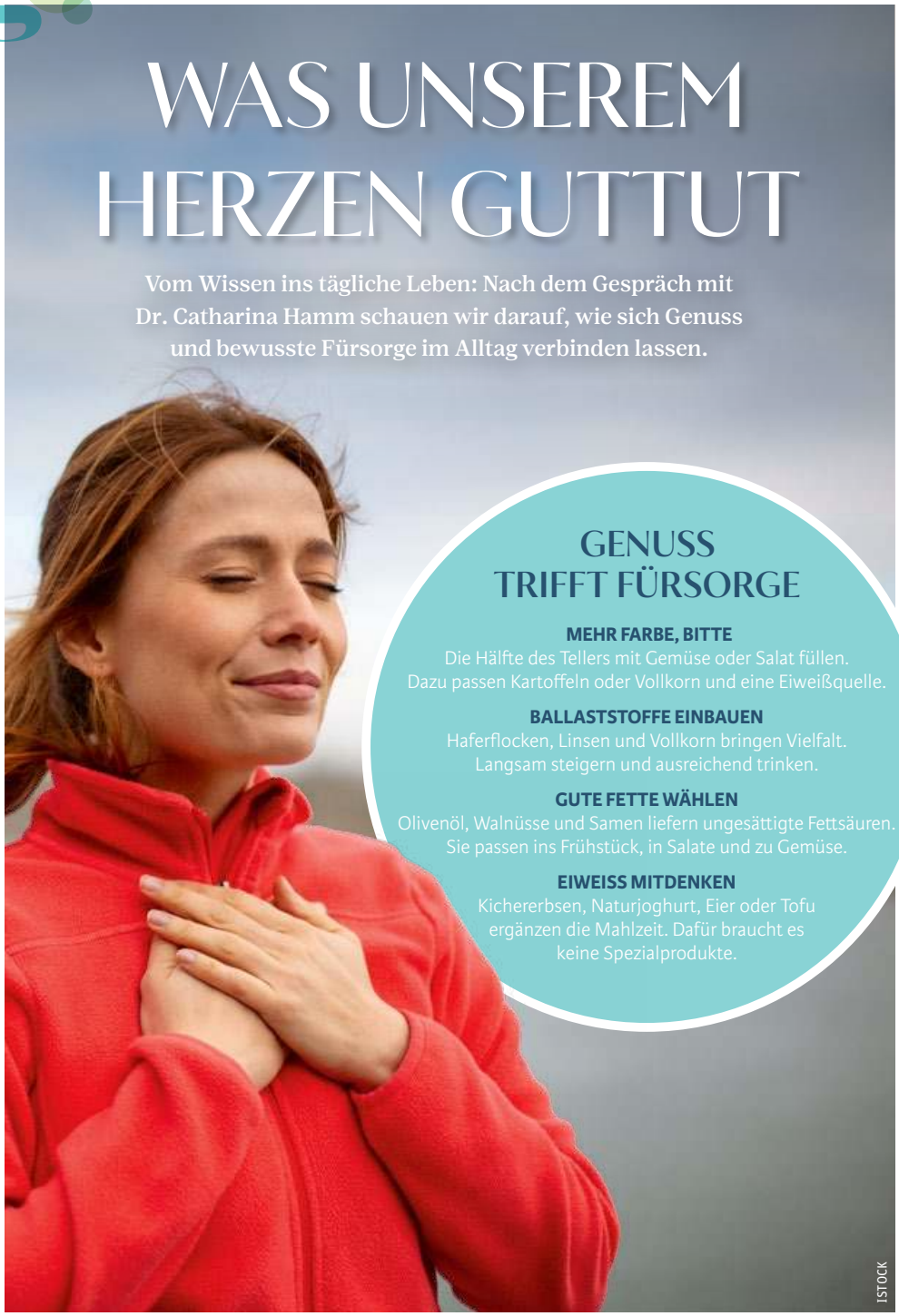
DAS HERZ ISST MIT
DR. MED. CATHARINA HAMM

In *Das Herz isst mit* erklärt Dr. Catharina Hamm, wie eng Ernährung, Stoffwechsel und Herzgesundheit miteinander verbunden sind. Gemeinsam mit Rezeptautorin Inga Pfannebecker übersetzt sie aktuelle Herzmedizin in den Alltag – mit konkreten Tipps und 60 Rezepten, bei denen Genuss ausdrücklich erlaubt ist.
ZS Verlag | 176 Seiten | 24,99 €



WAS UNSEREM HERZEN GUTTUT

Vom Wissen ins tägliche Leben: Nach dem Gespräch mit Dr. Catharina Hamm schauen wir darauf, wie sich Genuss und bewusste Fürsorge im Alltag verbinden lassen.



GENUSS TRIFFT FÜRSORGE

MEHR FARBE, BITTE
Die Hälfte des Tellers mit Gemüse oder Salat füllen. Dazu passen Kartoffeln oder Vollkorn und eine Eiweißquelle.

BALLASTSTOFFE EINBAUEN
Haferflocken, Linsen und Vollkorn bringen Vielfalt. Langsam steigern und ausreichend trinken.

GUTE FETTE WÄHLEN
Olivenöl, Walnüsse und Samen liefern ungesättigte Fettsäuren. Sie passen ins Frühstück, in Salate und zu Gemüse.

EIWEISS MITDENKEN
Kichererbsen, Naturjoghurt, Eier oder Tofu ergänzen die Mahlzeit. Dafür braucht es keine Spezialprodukte.

ISTOCK

BEWUSST ERGÄNZEN

Wer seine Ernährung gezielt ergänzen möchte, bespricht das am besten vorher mit der Hausärztin oder dem Hausarzt, vor allem, wenn regelmäßig Medikamente eingenommen werden.



TAXOFIT
MAGNESIUM 600 FORTE

Mit Magnesium und den Vitaminen B1, B6 und B12. Magnesium ist wichtig für die Muskeln, auch für den Herzmuskel. Vegan.
3,95 € | 30 Tabletten
taxofit.de



ORTHOMOL CARDIO

Kombination aus Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Vitamin D und B-Vitaminen. EPA, DHA und Vitamin B1 tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.
72,99 € | 30 Tagesportionen in der Apotheke



DOPPELHERZ SYSTEM
OMEGA-3 PFLANZLICH

Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA aus Algenöl, dazu pflanzliches Vitamin D. Eine Herzensangelegenheit, ganz ohne Fisch. Vegan.
19,95 € | 60 Kapseln | in der Apotheke

TIPP DER REDAKTION

AUCH AUF DIE SEELE HÖREN

betterhelp

Wenn Gedanken kreisen und Belastungen viel Raum einnehmen, wird manchmal auch das Herz schwer. Ein Gespräch kann helfen, die eigene Situation zu sortieren. Auf einen Therapieplatz warten viele allerdings Wochen oder sogar Monate. Psychologische Online-Beratung kann dann eine Zwischenlösung sein, um diese Zeit zu überbrücken: BetterHelp vermittelt Beratung per Video, Telefon oder Chat. Eine Psychotherapie ersetzt das nicht, und die Kosten übernimmt die Krankenkasse in der Regel nicht. Informationen zu Qualifikationen, Ablauf und Preisen gibt es beim Anbieter.

IN AKUTEN KRISEN:

Telefonseelsorge:
0800 111 0 111

Oder ärztlicher Bereitschaftsdienst:
116 117

betterhelp.com/de

EIN GERICHT FÜRS HERZ

Harissa-Möhren mit Tahin-Creme.



FERTIG IN
20 MIN.
+ 40 MIN.
IM OFEN

WAS DU BRAUCHST:

- 500 g Bundmöhren
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1½ TL Harissa
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- je 5 Stiele Petersilie und Minze
- 400 g Skyr
- 20 g Tahin
- je 20 g Walnüsse, Pistazien, Mandeln
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 kleine Vollkorn-Pitabrote

WIE ES GEHT:

1. Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Möhren in schmale Stücke, Zwiebel in Spalten schneiden. Mit 2 EL Honig, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Harissa, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Blech etwa 40 Minuten garen, zwischendurch wenden.

2. Kräuter hacken. Skyr mit Tahin, restlichem Zitronensaft und 2 EL Wasser verrühren. Die Hälfte der Kräuter einrühren, und salzen.

3. Nüsse trocken anrösten, grob hacken. Möhren auf der Creme anrichten. Nüsse, Granatapfel und restliche Kräuter darübergeben. Geröstete Pita dazu reichen.

GUTEN APPETIT!

QUELLE: AUS *DAS HERZ ISST MIT* VON DR. MED. CATHARINA HAMM UND INGA PFANNEBECKER, ZS VERLAG | FOTO: MATHIAS NEUBAUER FÜR ZS EDEL VERLAGSGRUPPE

UND WAS DAZU?

GETRÄNKE MIT MEHRWERT



UNSER TIPP:

TAFELWASSER

Klingt langweilig, gilt aber nach wie vor als bester Durstlöscher, unterstützt das Blutvolumen und hilft den Nieren bei der Blutdruckregulierung.
kostenfrei



SUNDAY NATURAL

PHYTOPRESSURE BALANCE

Kräuter-Blend mit GABA, Grüntee, schwarzen Johannisbeeren und Weißdorn aus pestizidfreiem Anbau. Ein kleines Ritual, um nach dem Essen bewusst zur Ruhe zu kommen.
14,90 € | 120 g | sunday.de

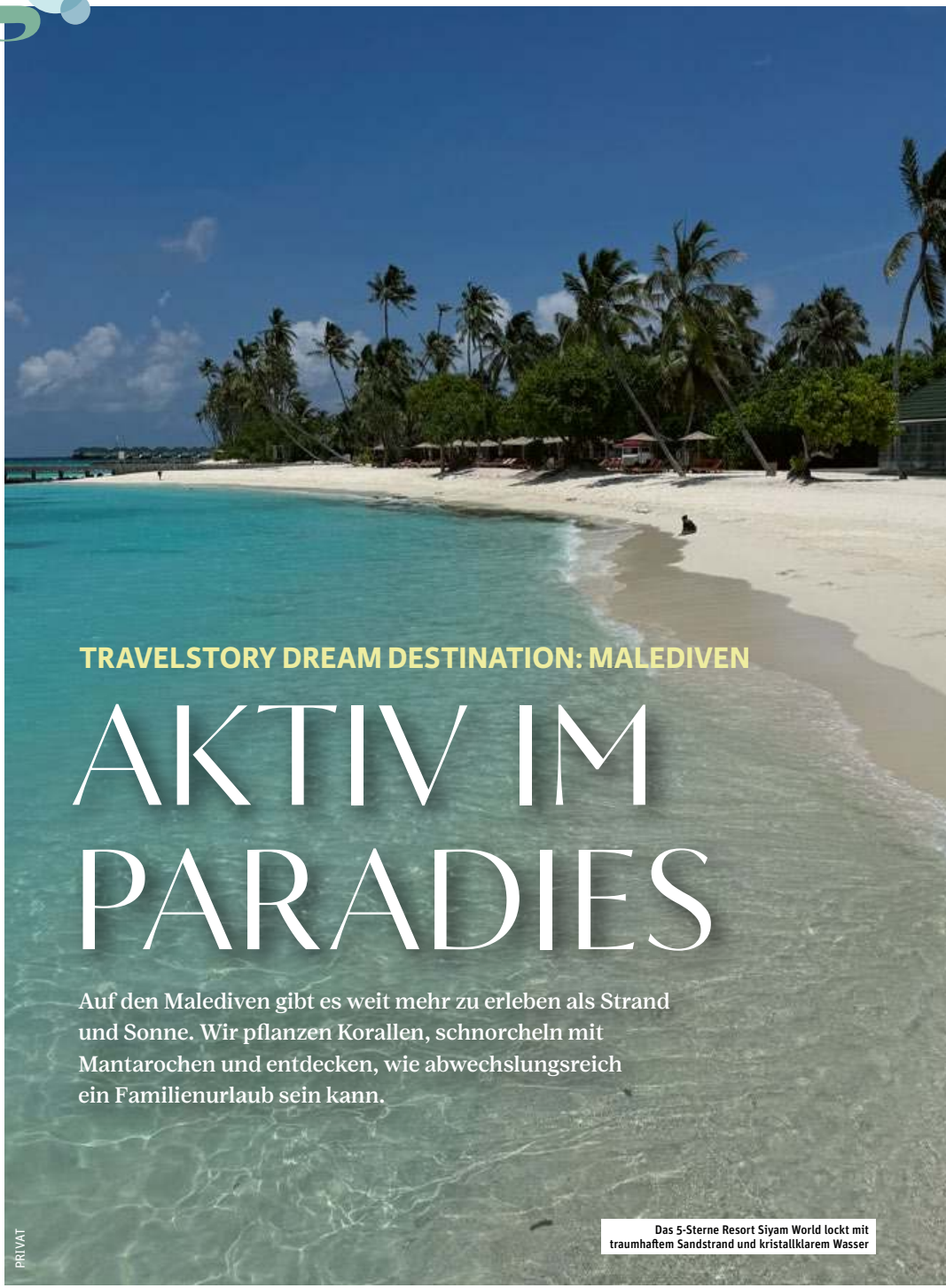


RABENHORST

GESUNDES HERZ SAFT

Hochwertiger Mehrfruchtsaft mit wertvollem Vitamin B1, Kalium, Magnesium und Weissdornbeerenextrakt. Für die Herzgesundheit.
4,79 € | 700 ml | rabenhorst-shop.de





TRAVELSTORY DREAM DESTINATION: MALEDIVEN

AKTIV IM PARADIES

Auf den Malediven gibt es weit mehr zu erleben als Strand und Sonne. Wir pflanzen Korallen, schnorcheln mit Mantarochen und entdecken, wie abwechslungsreich ein Familienurlaub sein kann.

PRIVAT

Das 5-Sterne Resort Siyam World lockt mit traumhaftem Sandstrand und kristallklarem Wasser



SUN SIYAM

Die maledivische Hotelgruppe wurde von Ahmed Siyam Mohamed gegründet und betreibt sechs Resorts auf den Malediven und in Sri Lanka. Siyam World gehört zur erlebnisorientierten Lifestyle Collection. Iru Fushi ist das einzige Resort der Luxury Collection, die für gehobenen Service, Wellness, Kulinarik und Exklusivität steht.

Plötzlich sind sie da: dunkle Schatten, die scheinbar schwerelos durchs türkisfarbene Wasser gleiten. Mantarochen. Langsam schlagen sie mit ihren Flügeln, lassen sich von der Strömung treiben, und dann kommt einer direkt auf mich zu. Für einen Moment vergesse ich zu atmen. Er ist riesig, größer als ich. Aber er sieht aus, als würde er lächeln. Geradezu neugierig schaut er mich an und dreht kurz vor mir wieder ab. Es ist ein unvergessliches Erlebnis.

Wir befinden uns auf den Malediven. Der Inselstaat im Indischen Ozean gilt als Sehnsuchtsziel für Honeymooner: Wasserbungalows, Sandstrände und ungestörte Ruhe zu zweit. Doch die beiden Resorts, die wir besuchen, sind auch für aktive Urlauber und Familien interessant. Schnorcheln, Tauchen, Kajakfahren und Wassersport finden sich selbstverständlich im Programm, aber auch darüber hinaus gibt es viel zu erleben.

Die erste Station unserer Reise ist das im Oktober 2021 eröffnete 5-Sterne-Resort Siyam World im Noonu-Atoll, etwa 40 Minuten mit dem Wasserflugzeug von der Hauptstadt Malé entfernt. Es ist ein Resort der Superlative: Hier befinden sich der größte schwimmende Wasserpark und die einzige Pferderanch der Malediven. Mit 54 Hektar und rund 470 Villen ist es zudem das größte Resort der Malediven – das spürt man aber nie. Wann immer wir von unserer Villa an den Strand gehen, haben wir ihn für uns allein.

„Wer möchte, kann hier jeden Tag Action haben. Man kann allerdings auch einfach entspannen“, sagt Resortmanager Ausy Waseem. Der 34-Jährige stammt von den Malediven, schon sein Vater arbeitete in der Hotelbranche. Die Vision für das Siyam World entwickelte er gemeinsam mit seiner Frau Sara Siyam, die als Marketingdirektorin

PRIVAT



Beach Suite im Siyam World

SIYAM WORLD

der Resortgruppe tätig ist. „Wir wollten auf dieser Insel alles haben, was uns als Kinder und Jugendliche auf den Malediven gefehlt hat“, sagt Waseem. „Die Menschen sollen auf dieser Insel wieder Kind sein können.“

Inspiriert von Super Mario gibt es eine Go-Kart-Bahn, der Wasserpark ist eine Hommage an Takeshi’s Castle, und in Anlehnung an James Bond können Gäste in Mini-Moke-Flitzern – eine Mischung aus Golfcart und offenem Jeep – über die Insel fahren. Außerdem lädt Waseem regelmäßig Fußballhelden seiner Jugend zu Camps für Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren ein, darunter Francesco Totti und Alessandro Del Piero.



Meeresbiologe Chris (rechts) und sein Kollege beim Korallenpflanzen

PRIVAT



Der größte Wasserpark der Malediven befindet sich im Siyam World

SIYAM WORLD

»Wir wollten auf dieser Insel alles haben, was uns als Kinder und Jugendliche auf den Malediven gefehlt hat«

RESORT-MANAGER AUSY WASEEM

Unser Aufenthalt beginnt mit einer so zauberhaften wie nachhaltigen Aktivität: Wir pflanzen Korallen. „Korallen sind keine Pflanzen, sondern Tiere, die aus vielen winzigen Einzelwesen bestehen“, erklärt uns Meeresbiologe Chris. Wie überall auf der Welt sind sie durch den Klimawandel auch auf den Malediven bedroht. Chris hat Stücke von gesunden Mutterkolonien mitgebracht, die wir mit Kabelbindern an einem Metallrahmen befestigen. Anschließend wird dieser zur Korallenaufzuchtstation in 14 Metern Tiefe gebracht. „Die Korallen vermehren sich und überwachsen den Rahmen“, so Chris. „Einige bringen wir dann zurück auf das natürliche Riff, aus anderen entsteht ein neues, künstliches. Dieses Projekt gibt es seit einem Jahr, und wir sehen schon jetzt Ergebnisse.“

Die maledivische Kultur lernen wir beim *Maldivian High Tea* kennen: Wir erfahren alles über die Kokosnuss, unser Kind bekommt ein Henna-Tattoo und spielt Trommel. Wir lernen, wie man eine traditionelle Curry-Paste herstellt, und probieren landestypische Snacks, während über uns Flughunde ihre Runden ziehen und der Himmel sich langsam orange färbt.

Den Sonnenuntergang vom Vorabend bringen wir am nächsten Tag bei einem Kunstworkshop auf die Leinwand. Der gebürtige Malediver Wisham, der früher als Rettungsschwimmer gearbeitet hat, erklärt Schritt für Schritt, wie man einen Sonnenuntergang gestaltet. „Jeder kann malen“, findet er. „Das ist angeboren.“ Tatsächlich kann sich das Ergebnis sehen lassen.

Zwischen all diesen Aktivitäten verbringen wir jede freie Minute im Meer. Mal probieren wir uns auf dem SUP aus, dann schnorcheln wir mit Clownfischen – oder eben Mantarochen. Dem Wasserpark statten wir auf Wunsch unseres Kindes jeden Tag einen Besuch ab: eine rutschige Angelegenheit und schwerer als gedacht, aber ein großer Spaß.

Nach vier Nächten geht es mit dem Schnellboot weiter ins zehn Minuten entfernte Iru Fushi ebenfalls ein 5-Sterne-Resort. Auf der gerade mal 800 Meter langen Insel ticken die Uhren deutlich langsamer als im quirligen Siyam World. Alles wirkt bewusster, entschleunigter – und trotzdem wird es nie langweilig.

Auch auf Iru Fushi haben wir eine Verabredung mit einem Meeresbiologen. Allerdings zeigt Shah uns nicht die Unterwasserwelt, sondern die Insel selbst. Anders als viele andere Resorts der Malediven liegt Iru Fushi auf einer natürlich entstandenen Insel. Sie ist von tropischen Pflanzen dicht bewachsen. Shah verrät uns, dass Noni, die indische Maulbeere, wegen ihres strengen Geruchs auch „vomit fruit" genannt wird. Die Samen des Sea Poison Tree überleben bis zu 15 Jahre im Meer, der indische Flughund schafft 150 Kilometer ohne Pause, und Einsiedlerkrebse können 30 Jahre alt werden.

In den nächsten Tag starten wir mit einem *Floating Breakfast*: Das Frühstück schwimmt auf einem großen Tablett vor uns im privaten Pool unserer Wasservilla. Mein Blick schweift aufs Meer, und während ich in mein Schokocroissant beiße, schwimmt tatsächlich ein kleiner Riffhai vorbei.

Für das Mittagessen müssen wir dagegen selbst sorgen – und zwar beim maledivischen Kochkurs. Gemeinsam mit Küchenchef Mosaraf bereiten wir klassisches Fisch-Curry zu. In die Pfanne kommen Zwiebeln, Currylätter, Kardamomkapseln, Zimt und Knoblauch, dazu eine aromatische Curry-Paste und Kokoscreme. Zum Schluss gart frischer Thunfisch in der würzigen Sauce. Gar nicht so kompliziert und vor allem ziemlich lecker.

Am letzten Tag nehme ich mir Zeit für mich. Ich gönne mir die traditionelle maledivische Anwendung *Bondithaan Kurun*. Bei der Ganzkörpermassage kommen warme, mit Kokosöl und heimischen Heilkräutern gefüllte Beutel zum Einsatz, was verspannte und müde Muskeln lockert. Tiefenentspannt gehe ich danach zum Yoga, das auf dem Pier, umgeben von Wasser, stattfindet. Während wir uns dehnen, rauscht das Meer, und die Sonne verschwindet ein letztes Mal in spektakulären Farben hinter dem Horizont. Ein krönender Abschluss für eine ereignisreiche Woche.


PRIVAT

Frühstück im Pool im Iru Fushi


PRIVAT

Kochkurs mit Küchenchef Mosaraf


SUN SIYAM IRU FUSHI

Mitten im Grün: der Spa-Bereich im Iru Fushi

REISEINFOS MALEDIVEN

Anreise: Direktflug ab Frankfurt nach Malé, Flugzeit ca. 10,5 Stunden. Von dort geht es je nach Resort per Wasserflugzeug oder Speedboat weiter.

Preisbeispiel:
2 Erwachsene, 2 Kinder (Kinder unter 12 Jahren), 7 Nächte in der Nebensaison (Mai bis Sep.) Strandvilla mit Privatpool, inkl. Wasserflugzeug Transfer
Siyam World: Inkl. WOW All Inclusive, ab 5.700 €
Sun Siyam Iru Fushi: Inkl. Frühstück, ab 3.500 €
sunsiyam.com

DREI TAGE SEIN

Wenn der Kopf voll ist und der Körper Ruhe sucht, hilft ein Ort, an dem man einfach sein kann. Wir haben ihn im Südharz gefunden: im Naturresort & Spa Schindelbruch zwischen Buchenwäldern, Wohlfühl-Spa, kunstvoller Kulinarik und tierischem Porzellan.



NAPAT RUNGSRITHANANON

Was uns als Erstes auffällt, ist die Stille. Nachdem die Autotür ins Schloss gefallen ist, hören wir erstmal nichts. Dann ein leises Rauschen der Baumwipfel. Spaziergänger kreuzen unseren Weg, Vögel zwitschern und wir blicken auf das Naturresort & Spa Schindelbruch mit seinem bepflanzten Rondell vor dem Haupteingang. Nahe der Fachwerkstadt Stolberg im Südharz liegt das Hotel eingebettet in einen weitläufigen Park, umgeben von Buchenwäldern. Der Herbst steht vor der Tür, die ersten Blätter sind gelb gefärbt, die Luft ist klar und frisch.

In der Lobby halten wir ein zweites Mal inne: Neben der geschwungenen Wendeltreppe und vor einer Wand aus Pflanzen steht ein Pfau aus Porzellan, der seine Federn zu einem Rad geschlagen hat. Die Beleuchtung ist warm und einladend. Im Hintergrund der Rezeption ruhen zwei Porzellanhirsche. Die besondere Dekoration gehört zum Konzept: Das Schindelbruch arbeitet mit der staatlichen Porzellan-Manufaktur MEISSEN zusammen, Europas ältester Porzellanmanufaktur.

Wir beziehen unser Zimmer im Haupthaus. Die im September 2026 neu gestalteten Räume der Kategorie Refugium schaffen durch klare Konturen sowie Blautöne in Kombination mit natürlichen Holzelementen und Parkettboden ein Wohlfühlflair und einen komfortablen Rückzugsort. Mit ausgewählten Matratzen und Kissen legen die Zimmer einen Fokus auf hochwertigen Schlafkomfort. Doch wir wollen das Schindelbruch und seine Möglichkeiten erkunden und starten wenig später mit einem Abendessen im hauseigenen, urigen *Jagdhaus Holzeule*. Das A-la-carte-Restaurant serviert im historischen Fachwerk bei Kaminfeuer modernen, regionalen Genuss.

Dem Abendessen lassen wir einen Spaziergang durch den Park folgen. Die entschleunigende Atmosphäre des Schindelbruchs entfaltet bereits seine Wirkung: Wir lassen es ganz in Ruhe angehen, buchen für den nächsten Tag eine Basaltsteinmassage und erfreuen uns mit einem Buch an der entspannten Atmosphäre im Kaminzimmer, wo uns Reiher und Falke als Porzellanfiguren begegnen.





FOTOS: TIM KARAPETIAN

»Wir lassen es ganz in Ruhe angehen.«

FRISCHE UND WOHLTUENDE WÄRME

Der nächste Morgen beginnt mit dem Blick auf einen leicht nebeligen, in sanftes Sonnenlicht getauchten Wald. Am Frühstücksbuffet grüßt ein Porzellan-Hahn. Die viel- und reichhaltige Auswahl lässt keine Wünsche offen. Wir stellen uns

ein Müsli mit Joghurt zusammen, genießen unseren Cappuccino und den Blick ins Grüne.

Was einst ein fürstliches Jagdhaus war, später ein Berggasthof und zu DDR-Zeiten ein Betriebsferienheim, ist heute eines der renommiertesten Wellnesshotels in Mitteldeutschland. Das Ensemble aus historischen und modernen Gebäudeteilen beherbergt 94 Zimmer, Suiten und Appartements – dazu Restaurants, ein Gym und einen rund 3.500 Quadratmeter großen Spa-Bereich, das Herzstück des Schindelbruchs. Unsere Massage wollen wir uns mit einer Wanderung verdienen.





FOTOS: NATURRESORT & SPA SCHINDELBRUCH

»Die Natur beginnt hier direkt vor der Tür.«

Die Natur beginnt hier direkt vor der Tür und lädt zum Wandern, Waldbaden, Walken oder (E-)Biken ein. Fahrräder kann man sich direkt im Schindelbruch leihen. Wer möchte, kann eine geführte Wanderung buchen – im Winter auch als Schneeschuhwanderung –, die Rad- und Wanderwege sind aber auch gut ausgeschildert. Unterwegs gibt es Burgruinen, Klöster und Denkmäler zu entdecken. Nach der Wanderung durch die frische Herbstluft und einem leichten Mittagessen im neuen Bistro erwartet uns im Spa-Bereich unsere Massage in einem der acht Behandlungsräume. Nach der Kühle des Waldes ist die wohltuende Wärme genau das Richtige.

Anschließend ziehen wir ein paar Bahnen durch den warmen Indoor-Pool, der von farbigen Lichtern sanft beleuchtet wird. Die nahegelegenen Ruhebereiche offenbaren von den gemütlichen Liegen einen Blick in den Wald – unser Lieblingsplatz an diesem Wochenende. Wasserbetten und Hängeliegen sind weitere Optionen, um mit Tee und Buch für sich zu sein. Zwischendurch genießen wir im Saunadorf verschiedene Aufgüsse.

Ein weiteres Highlight ist der Außenpool, mit 25 Metern Länge der größte Natursteinpool Deutschlands, der auch bei kälteren Außentemperaturen angenehm warm ist. Leichter Wasserdampf schwebt auf seiner Oberfläche – ein traumhafter Anblick. Wir könnten auch den Rest des Tages im großzügigen Spa-Bereich verbringen, ahnen allerdings, was uns gleich im *Silberstreif* erwartet.

REGIONALE VIELFALT

Das mehrfach ausgezeichnete Gourmetrestaurant besticht durch seine wohlige Einrichtung in Grau- und Grüntönen samt anthrazitfarbenen


HEIKO HELLWIG

Tischen. Dort sehen wir das MEISSEN-Porzellan wieder – dieses Mal nicht in Tierform, sondern als Bühne für die raffinierten und regionalen Gerichte von Küchenchef Eric Jadischke. Der Newcomer des Jahres trägt Brille und Kochbekleidung in olivgrün. Er begrüßt seine Gäste heute persönlich und steht uns bei der Wahl des passenden Weins zur Seite.

Bei den Menüs können wir zwischen fünf, sechs oder sieben Gängen wählen, vegetarische Varianten stehen nach vorheriger Anmeldung ebenfalls zur Auswahl. Die Regionalität fängt im eigenen Kräuterbeet im Hotelgarten an und erstreckt sich über den Harzer Wald, in dem Jadischke – je nach Saison – Kräuter, Beeren oder Pilze sammelt. Vom Südharz geht sein kulinarischer Blick in die Alpen, ans Mittelmeer und bis nach Skandinavien. So kreiert er geschmackvolle, ästhetisch präsentierte Gerichte. Unser Favorit ist der Kräutersaitling (den wir auf unserer Wanderung schon gesehen haben) mit Mirabellen, Kartoffeln und Fichten-trieben. Nach einem kurzen Abstecher ins Kaminzimmer landen wir glücklich und geschafft im weichen Bett.


GENUSSFINDER SACHEN-ANHALT

WALD, WASSER UND WÄRME

Den nächsten Morgen verbringen wir bei einem Retreat aus Yoga und Achtsamkeit auf der neuen Außenplattform im nahegelegenen Wald. Auf dem Weg dorthin gehen wir langsamer als gewohnt, nehmen den Wald und seine Geräusche wahr, spüren die Erde unter unseren Füßen und das Moos in unseren Händen. Im finalen Shavasana hören wir nur den Wind durch die Blätter streifen. Mehr braucht es manchmal nicht, um zu sich zu kommen, auch wenn uns noch ein ganzer Tag mit dem vielseitigen Angebot zwischen Wald, Wasser und Wärme im Schindelbruch bevorsteht. Es wird sicher nicht unser letzter sein.

GETAWAYS

Wochenende? Fühlt sich an wie Urlaub.



SAARLAND TOURISMUS, ALEXANDER M. GROSS



SAARLAND TOURISMUS, NIELS MEISER

KLEINE REISE MIT GROSSER WIRKUNG

SAARLAND · DEUTSCHLAND

Manchmal braucht es etwas Abstand vom Alltag, um wieder näher bei sich selbst anzukommen. Das Saarland bietet dafür beste Voraussetzungen. Hier finden Kurzzeit-Aussteiger wohltuende Ruhe und Erholung: Stille Seeufer statt Trubel, Waldwege statt Warteschlangen, und Landschaften, die den Blick weiten. Im kleinsten Flächenland Deutschlands stellt sich ein befreiendes Gefühl von Weite ein.

Besonders eindrucksvoll ist die Saarschleife, wo der Fluss eine weite Kurve durch die Landschaft zieht. Vom Aussichtspunkt Cloef eröffnet sich rund 180 Meter über der Saar ein spektakulärer Blick auf das Naturwunder. Noch höher hinaus geht es auf dem Baumwipfelpfad mit seinem 42 Meter hohen Aussichtsturm. Bei klarer Sicht ist von hier aus sogar Frankreich zu sehen. Wer lieber auf festen Wegen bleibt, findet im Nationalpark Hunsrück-Hochwald ursprüngliche Buchenwälder und geheimnisvolle Moorlandschaften.

So beeindruckend sich das Saarland landschaftlich präsentiert, so entspannt begegnen einem seine Gastgeber. Natürliche Herzlichkeit trifft auf eine ausgeprägte Freude am Genuss – ganz im Sinne des saarländischen Savoir-vivre. Ausgedehnte Winterspaziergänge enden deshalb gern im Fine-Dining-Restaurant, im traditionellen Gasthaus oder in der typischen Kneipe. So wird aus einer kleinen Reise eine Auszeit, die noch lange nachwirkt.
urlaub.saarland

WEITERE INFORMATIONEN:

SAARLAND TOURISMUS EIKE DUBOIS



ALLGÄU GMBH, MISCHFABRIK

FÜSSEN IM WINTER NEU ENTDECKEN

ALLGÄU · BAYERN



FÜSSEN TOURISMUS, DAVIDTERRE



FÜSSEN TOURISMUS, MATHIAS STRUCK

Wenn der Winter die malerische Landschaft rund um Füssen umhüllt, lädt die höchstgelegene Stadt Bayerns zum Auftanken ein: Die Wintersonne über den Allgäuer Alpen hebt die Stimmung und macht Lust auf Bewegung an der frischen Luft.

Neun ausgeschilderte Winterwanderwege führen durch Wälder, romantische Altstadtgassen und rund um winterliche Seen. Bei der Laternenwanderung am Hopfensee geht es jeden Mittwoch ab 19 Uhr im Schein der Laternen um die *Allgäuer Riviera*. Ein ganz besonderes Erlebnis ist auch die Schlittenfahrt zur Hirschfütterung am Bannwaldsee: Täglich um 15 Uhr kommen dort mehr als 150 freilebende Hirsche zum Futterplatz.

Füssen ist Kneippheilbad und Longevity-Destination in einem. Frische Bergluft, Bewegung im Freien und die bewährten Kneipp-Anwendungen stärken Immunsystem und Wohlbefinden. Für alle, die tiefer eintauchen möchten, bietet die Privatklinik **Das Alpreflect** ganzheitliche Longevity-Programme mit moderner Diagnostik. Und Füssens zertifizierte Schlafgastgeber sorgen mit durchdachten Zimmern und optimierten Lichtverhältnissen für erholsame Nächte.

Schloss Neuschwanstein, Bayerns berühmtestes Märchenschloss, lässt sich im Winter ganz in Ruhe entdecken: In stiller Winterkulisse, umgeben von den majestätisch anmutenden Ammergauer Alpen, entfaltet es seine ganze Magie.
fuessen.de/outdoor/winter-in-fuessen

WEITERE INFORMATIONEN:

ZWISCHEN HERBSTLAUB UND ERSTEM SCHNEE

Goldenes Licht, klare Luft und wenig Trubel: Der Spätherbst ist ideal für Touren in Oberstaufen. Wir haben das Allgäu zwischen den Jahreszeiten erwandert und zeigen, was in den Rucksack und an die Füße gehört.



BUCHTIPP

Reinhard Haller
WANDERN FÜR DIE SEELE
Warum tut uns Wandern so gut? Psychiater Reinhard Haller zeigt auf Basis aktueller Studien, wie Bewegung in der Natur die Psyche stärkt, wie wir richtig atmen und wie weit wir gehen müssen, damit sich die positiven Effekte einstellen.
26,00 € | edition a

PRIVAT

WANDERTIPP

HÜNDLE-RUNDE AB OBERSTAUFEN

Rund acht Kilometer und knapp 400 Höhenmeter führen von Oberstaufen hinauf zum Hündle. Belohnt wird man mit einem weiten Blick über das Konstanzer Tal bis zum Großen Alpsee. Mittelschwer, gut zu gehen und auch im Winter schön. Für Gemütliche: der leichte Rundweg um den Staufen. 4,5 Kilometer, im Winter geräumt.





1. FALKE
TREKKINGSOCKEN TK2 EXPLORE

Merinowolle hält die Füße warm und trocken, die gezielte Polsterung schützt auf langen Strecken. In Damenpassform für sicheren Sitz im Wanderschuh.
31,99 € | falke.com

2. BERGANS
VEGA KNITTED WOOL JUMPER

Aus RWS-zertifizierter Merinowolle mit Mohair und recyceltem Polyamid. Die leichte A-Form lässt Platz für Lagen darunter, der Rippkragen hält warm.
200,00 € | bergans.com

3. MAMMUT
NOVA IV LOW GTX

Wasserdicht dank Gore-Tex-Membran, mit Obermaterial aus Nubukleder und griffiger Vibram-Sohle. Lässt sich neu besohlen und meistert jedes Herbst- und Winterwetter.
180,00 € | mammut.com

4. FJÄLLRÄVEN
RUCKSACK KAJKA X-LÄTT 45

Leicht, gut belüftet und mit 45 Litern groß genug für Proviant, Thermoskanne und Wechselshirt: der ideale Begleiter für lange Tagestouren.
339,95 € | fjallraven.com

DAS GEHÖRT IN DEN RUCKSACK

Für ein paar Stunden unterwegs braucht es kein großes Gepäck. Diese Dinge sollten aber auf keiner Tour fehlen:

- Genug zu trinken
- Snacks, z. B. Nüsse, Riegel oder Obst
- Magnesium oder Elektrolyte für längere und anstrengende Touren
- Eine Powerbank
- Ein kleines Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Eine leichte Wechselschicht, zum Beispiel ein Funktionsshirt

WARM EINGEPACKT

Über Nacht ist es still geworden, auf den Gipfeln liegt der erste Schnee. Jetzt zählt jede warme Lage: von der Skijacke über das kuschelige Fleece bis zur Mütze.



VINSCHGAU MARKETING, BENJAMIN PFITSCHER WINTER

FÜR DIE KLEINEN AUF DER PISTE

Neu bei Mammut: die Kinderkollektion mit MINI A TURE Copenhagen für die Größen 104 bis 164. Herzstück ist die *Rime in Hooded Jacket*. Sicher unterwegs sind Kinder mit den Crüe-Helmen von namuk x Giro, warme Füße bieten die wasserdichten Schuhe von namuk x LOWA.

Jacke: 120,00 € | Helm: 79,95 €
Schuhe: 120,00 €
mammut.com | namuk.com



1



1. ANIMØ
THE CORAL FOX SKIBRILLE

Verspielt und voller Flair – mit *The Coral Fox* wird jede Piste zum Fashion Runway. Für elegante Vibes wähle silbernes Glas, wenn du es auffällig magst, ist das pinke Glas der idealer Begleiter.
169,00 € | animo-optics.com

2



2. PEAK PERFORMANCE
ALPINE GORE-TEX 3L JACKET

Bereit für jedes Schneeabenteuer: Die strapazierfähige Ski-Jacke aus dreilagigem GORE-TEX C KNIT™-Material vereint zuverlässigen Wetterschutz mit maximaler Bewegungsfreiheit und sportivem Design.
750,00 € I peakperformance.com

ZEIT ZUM AUFWÄRMEN

Nach einem Tag im Schnee: Kuschelzeit vor dem Kamin.



3. TRIUMPH
KIMONO

Cremeweiß, weich fließend und mit zarter Spitze am Saum: die Comfort Allure Robe für lange Abende vor dem Kamin.
64,95 € | triumph.com

4. CALZEDONIA
SOCKEN

Kurze Damensocken mit Strickmuster und Schmucksteinen in Milchweiß.
ab 12,00 € | calzedonia.com

5. SHEPHERD
JESSICA HAUSSCHUHE

Slipper mit breitem Lammfellbund. Schlicht, authentisch und schön – umhüllt den Fuß mit weicher Wärme.
95,00 € | shepherdofsweden.com

6. AMERICAN VINTAGE KIDS
SWEATSHIRT UND -HOSE

Weich, bequem und in Hellgrau: das perfekte Set für die Kleinen nach einem langen Tag im Schnee.
Sweatshirt 60,00 € | Hose 60,00 €
americanvintage-store.com



PISTENTIPP

RESCHENSEE

Saisonstart ist am 5. Dezember, mit neuen Kabinenbahnen in Schöneben und am Watles. Die Tageskarte zum Winterstart gibt es ab 45,00 €, für Kinder ab 20,50 €. Abseits der Piste lockt vom 5. bis 8. Dezember der Glurnser Advent mit über 45 Ständen.
reschensee.com



FOTOS: SCHÖNEBEN, MANUEL KOKSEDER



ISTOCK/BRIZMAKER

RUHE, BITTE!

SOS für gestresste Haut.

Heizungsluft, Kälte, Stress: Im Winter muss unsere Haut einiges aushalten. Sie spannt, juckt und rötet sich schneller, manchmal reagiert sie auf Produkte, die sie sonst gut verträgt. Jetzt braucht sie vor allem Ruhe und Pflege, die beruhigt und die Hautbarriere stärkt.

GESICHT

1



1. DADO SENS
REGENERATION E TAGESCREME

Für sensible Haut, die Unterstützung braucht: Ectoin schützt die Zellen und wirkt entzündungshemmend, Hyaluronsäure bindet Feuchtigkeit und verbessert die Elastizität.
39,95 € | 50 ml
dadosens.com

2



AUGEN

2. DADO SENS
EXTRODERM AUGENCREME

Schnelle Hilfe für gereizte Augenlider: Panthenol, Inka-Omega-Öl und ein Extrakt aus der Rose von Jericho beruhigen die zarte Haut und können Juckreiz mildern.
24,95 € | 15 ml | dadosens.com

WENIGER IST MEHR

Sensible Haut mag kurze Inhaltsstofflisten.

3



HÄNDE

3. NEUTROGENA
SOFORT EINZIEHENDE HANDCREME

Die sofort einziehende Handcreme von Norwegische Formel zieht in Sekunden ein, ohne zu fetten. Glycerin pflanzlichen Ursprungs und Vitamin E spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen vor dem Austrocknen. Klein genug für jede Jackentasche.
0,99 € | 15 ml | neutrogena.de

PFLEGETIPP

LAUWARM STATT HEISS

Heißes Wasser löst Hautfette und schwächt die Barriere. Kurz duschen, sanft abtupfen und direkt eincremen, solange die Haut noch leicht feucht ist.

4. ALLERGIKA
REPAIR LIPPENBALSAM

Sehr trockene, rissige Lippen und eingerissene Mundwinkel brauchen mehr als einen Pflegestift. Der neue Allergika Repair Lippenbalsam schützt mit 25 % Lipiden vor Feuchtigkeitsverlust. Panthenol und Bisabolol unterstützen die Regeneration. Frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, im hygienischen Airless-Spender.
12,45 € | 15 ml | exklusiv in Apotheken

LIPPEN

4



UND WER DENKT AN DIE FÜSSE?

23 %

*CREMEN IHRE FÜSSE (FAST) NIE EIN**

FÜSSE

5



5. ALLPRESAN
DIABETIC SCHAUMCREME INTENSIV

Kein Körperbereich wird häufiger vernachlässigt. Dabei sind gesunde Füße die Basis, um lange mobil und selbstständig zu bleiben. Besonders wichtig ist gute Pflege bei Diabetes, denn die Haut verliert dann leichter Fett und Feuchtigkeit. Allpresan diabetic, die Nr. 1 Fußpflege bei Diabetes*[1], wurde speziell dafür entwickelt: Die Schaumcreme Intensiv mit 10 % Urea zieht schnell ein und fettet nicht. Passend zum Weltdiabetestag am 14. November.
14,95 € | 125 ml | exklusiv in der Apotheke & beim Fußprofi

*Appinio-Befragung im Auftrag der neubourg skin care GmbH

*[1] Offizin+VH, Produkte mit Indikation Diabetes in der Produktbezeichnung nach Umsatz & Absatz, ATC D02N3+6 / Quelle: Insight Health GmbH & Co. KG, DatamedIQ GmbH, MAT 07/2026)

SILBER, GLOW & GOLD

1. SELF-PORTRAIT
SILBERNES MIDIKLEID MIT PAILLETTEN
Florale Stickereien, funkelnde Kristalle und ein ausgestellter Saum machen das silberne Midikleid zum besonderen Begleiter für festliche Abende.
620,00 € | eu.self-portrait.com

2. BIMBAYLOLA
BLÜTEN-OHRHÄNGER
Opulente Blüten in Antikgold setzen einen warmen Akzent zu silbernen Pailletten und verleihen dem Festtagslook eine besondere Note.
78,00 € | bimbaylola.com

3. ARMANI BEAUTY
EYE TINT LIQUID EYESHADOW
Der flüssige Lidschatten lässt sich leicht verblenden, hält lange und zaubert warme Bronze aufs Lid.
35,00 € | armanibeauty.de

4. CHANEL
PUDER-HIGHLIGHTER NEIGE D'OR
Weißes Puder mit feinem Silberschimmer aus der limitierten Weihnachts-kollektion „Winter Village". Erhältlich ab 15. Oktober.
100,00 € | chanel.com

5. MAKE UP FACTORY
GLITTER LIQUID EYE LINER 12 SILVER
Setzt funkelnde Akzente: der flüssige Glitzer-Liner aus der Kollektion „A Touch of Hollywood", vegan.
14,95 € | bei Müller

6. KIKO MILANO
TRIPLE CHARM EYESHADOW PALETTE 02
Aus der Holiday-Kollektion „Twist 'n Twinkle" im rot-goldenen Art-déco-Design: drei Lidschatten für funkelnde Festtags-Looks.
26,99 € | kikocosmetics.com

7. CHARLOTTE TILBURY
LIPPENSTIFT MATTE REVOLUTION „PILLOW TALK"
Der Kult-Nudeton schlechthin: Das zarte Rosé harmoniert mit Glitzer und Bronze und lässt den funkelnden Augen den großen Auftritt.
38,00 € | charlottetilbury.com



GET THE LOOK: CAROLINA HERRERA

Weihnachten, Silvester und all die funkelnden Abende dazwischen: Jetzt darf es glitzern! Schimmernde Pailletten und eine Extraportion Glamour sorgen für den großen Auftritt. Inspiriert vom Laufsteg von Carolina Herrera zeigen wir euch unseren Beauty- und Fashion-Look für die Festtage.

CAROLINA HERRERA

ISTOCK

GEMEINSAM ENTSPANNT GENIESSEN

Damit an den Feiertagen mehr Zeit für Familie und Freunde bleibt, testen wir uns durch neue Kochgadgets.



CASO DESIGN
RACLETTE AIRCLEAN

Dass Raclette die ganze Wohnung in eine Käsefondue-kulisse verwandelt, gehört für viele zur Tradition. Muss es aber nicht. Der Caso Raclette AirClean kommt mit einem integrierten Dunstabzug, der auf zwei Ebenen und in zwei Stufen arbeitet und den Großteil der Gerüche direkt am Entstehungsort einfängt. Der austauschbare Aktivkohlefilter ist spülmaschinengeeignet, die beiden Grillplatten und alle acht Pfännchen haben eine PFAS-freie Keramikbeschichtung. Ein durchdachtes Gerät für bis zu acht Personen, das man guten Gewissens öfter als einmal im Jahr hervorholen kann.
229,99 € | caso-design.de



EINFACH KOCHEN



NINJA MULTIPOT

Die Idee hinter dem Ninja MultiPot ist bestechend einfach: Statt eines einzigen großen Topfes gibt es drei separate Kochzonen, die sich unabhängig voneinander bedienen lassen. Man kann zum Beispiel Gulasch bei bis zu 200 Grad anbraten, während nebenan der Reis gart – und das alles im selben Gerät, ohne jonglieren zu müssen. Die elf Funktionen von Slow Cook über Sous Vide bis Pasta decken dabei einen großen Teil dessen ab, was man im Alltag tatsächlich braucht. Und wer das Gerät regelmäßig einsetzt, wird merken, dass man sechs oder sieben davon erstaunlich oft heranzieht. Besonders praktisch: Die abnehmbaren Deckel ermöglichen es, direkt aus dem Topf zu servieren, was den Abwasch spürbar reduziert und das gemeinsame Essen unkomplizierter macht. Für Familien oder alle, die regelmäßig größere Mengen kochen, ist das ein großer Vorteil und an den Feiertagen unschlagbar.

ab 229,99 € | sharkninja.de

UND DIE INSPIRATION?



SIMPLE TOO
YOTAM OTTOLENGHI
135 Rezepte, wenig Aufwand, maximaler Geschmack: Ottolenghi setzt neue Trends für die unwiderstehliche Alltagsküche.
Dorling Kindersley
304 Seiten | 40,00 €



DAS GIBT'S JETZT ÖFTER
JENNY BÖHME
Dieses Buch schont Nerven. Jenny Böhme hat für jeden Tag die kulinarische Antwort auf die Frage „Was gibt's denn heute?"
Becker Joest Volk
192 Seiten | 29,95 €



ERINNGERUNGEN, DIE SCHMECKEN
HAYA MOLCHO
Haya Molcho erzählt ihr Leben über die Welt ihrer Aromen: sinnlich, weltoffen und schwelgerisch.
Brandstätter
256 Seiten | 36,00 €







PHILIPS BARISTINA

KAFFEE OHNE BARISTA-FÜHRERSCHEIN

Der Philips BAR700 ist eine Kaffeemaschine für alle, die morgens einen ordentlichen Kaffee oder Espresso wollen. Zwei Bohnenbehälter erlauben es, zwischen verschiedenen Sorten per Knopfdruck zu wechseln, der integrierte Milchaufschäumer erspart ein Extra-Gerät auf der Arbeitsplatte, und das Edelstahl-Gehäuse sieht so gut aus, dass man es nicht in den Schrank verbannen muss. Die Bedienung ist mit einem Handgriff und Knopfdruck einfach, die Reinigung schneller erledigt als bei vielen Vollautomaten, und das Mahlwerk arbeitet angenehm leise. Das sichert frühmorgens den Familienfrieden.

Zwei Punkte dämpfen die Rundumbegeisterung: Den Mahlgrad kann man nicht justieren, was für Kaffeeeinsteiger kein Thema ist, für andere aber eine Einschränkung darstellt. Und der Preis bewegt sich in Regionen, in denen man auch über einen „richtigen" Vollautomaten nachdenken könnte.

Unser Fazit: Wer keine Lust auf Experimente hat und nicht auf seine frisch zubereitete Kaffeespezialität verzichten möchte, bekommt hier eine überzeugende wie sehr gut verarbeitete Lösung.



PHILIPS
BARISTINA
Edelstahl
T 381 x B 266 x H 379 mm
749,99 € | home-appliances.philips

KAFFEEZEIT IM HERBST

Eine heiße Tasse Kaffee für die kleine Auszeit an einem Herbsttag: Unsere Ideen, die dieses Ritual noch schöner machen.

ROSENTHAL JUNTO BRONZE

Warmes Bronze, einzigartige Glasur: Bei Rosenthal Junto Bronze ist jeder Becher und jede Espressotasse ein Unikat. Das Steinzeug mit Reaktivglasur bietet individuelle Farbverläufe, der Becher fasst 0,38 L. Spülmaschinenfest und mikrowellengeeignet. (Design: Tonetti Design)
Becher mit Henkel 29,00 €
Espresso-Obertasse 18,50 €
Untertasse 11,50 €
rosenthal.de





DM
BIO AGAVENSIRUP PUMPKIN SPICE

Herbstlich süß-würzig: Der dmBio Agavensirup Pumpkin Spice verbindet die milde Süße von Agavendicksaft mit Kürbisgewürz-Note. Ideal für Kaffee oder Tee, Porridge, Pfannkuchen und Desserts, sowie in Dressings und zu Kürbisgerichten.
2,95 € | dm.de

LANI KINGSTON
IN 80 KAFFEES UM DIE WELT

Lani Kingston führt in 19 Länder und Regionen und zeigt, wie unterschiedlich Kaffee zubereitet und genossen wird – vom Kissaten in Tokio über das Wiener Kaffeehaus bis zum grönländischen Kaffiat. Mit über 40 Rezepten.
39,90 € | gestalten.com



TEE ODER KAFFEE?

Mit Tchibo geht beides.



BIO MATCHA BY TCHIBO
DER IST LIFESTYLE!

Der grüne Tee sorgt für einen besonderen Powerkick. Sein Geschmack verwöhnt mit salzig-süßlich-würzigen und grasigen Noten. Der aus Japan stammende, biozertifizierte MATCHA BY TCHIBO zieht mit seinem stylischen Design alle Blicke auf sich. Für die Zubereitung einfach das Pulver in Wasser, Milch oder Pflanzendrink geben.
ca. 11,99 € à 30 g | tchibo.de/matcha

QBO ONE ONE CLICK TO ESPRESSO!

Premiumkaffee aus aller Welt, vom Espresso bis zum Caffè Grande: Let's go QBO ONE! Mit nur 24 cm Höhe und 10,5 cm Breite ist sie das kleinste Gerät der Qbo Family. Dank patentierter PressBrew™-Technologie verwöhnt die Kapselmaschine mit köstlichem Kaffee wie aus dem Siebträger. Ihr hochwertiger Look mit Chromelementen und einer Oberflächenstruktur in Cord-Optik macht sie zum echten Hingucker.
ca. 39,00 €
@qbo.coffee



WUNSCH-ZETTEL

FÜR ALLE, DIE WIR LIEBEN

Die besten Geschenke erzählen etwas über den Menschen, für den sie gedacht sind. Von außergewöhnlichem Schmuck über kuschelige Lieblingsstücke bis zu kleinen Luxusmomenten: Unsere Geschenkideen sind eine Einladung, großzügig zu sein, Freude zu teilen und sich selbst nicht zu vergessen.



ISTOCK



VON LOEBELL
PURPLE GOSSIP UNISEX-PYJAMA
Eine Hommage an Abenteuer, Kreativität und Selbstausdruck: Das Label von Loebell macht wunderschöne besondere Pyjamas für alle, die auch nachts groß träumen. Purple Gossip zeigt lilafarbene Motive auf hellem Grund, dazu Hemdkragen und Knopfleiste. Aus Baumwolle und als Unisex-Set ein Geschenk für sie, für ihn oder gleich für beide.
135,00 € | vonloebell.com

DUBARRY ROCKMILL
Gemütliche Feiertage beginnen bei den Füßen: Die Rockmill-Hausschuhe von Dubarry sind aus weichem Veloursleder, innen komplett mit Schaffell gefüttert und mit flauschigem Fellrand. Dank rutschfester Gummisohle geht es darin auch mal kurz vor die Tür. Seit 1937 steht die irische Marke für Qualität, die bleibt.
99,00 € | de.dubarry.com





DERMADROP
SEREN
Die perfekte Ergänzung zu jeder Dermadrop-Behandlung: Hightech-Skincare für maximale Wirkstoff-Performance. Die Hamburger Marke transportiert mit ihrer TDA-Behandlung Wirkstoffe ganz ohne Nadeln in tiefe Hautschichten. Mit den Seren geht die Pflege zu Hause weiter, als Geschenk für alle, die mehr von ihrer Routine erwarten.
ab 39,95 € | dermadrop.com



AURA
WALDEN 15“ – INK WITH PAPER MAT
Ein Bilderrahmen voller Leben: Der digitale Walden von Aura zeigt Lieblingsfotos und Videos auf einem blendfreien 15-Zoll-HD-Display. Familie und Freunde können über die kostenlose App jederzeit neue Erinnerungen hinzufügen. So bleiben die schönsten gemeinsamen Momente lebendig, auch wenn man gerade nicht zusammen ist.
349,00 € | auraframes.de



GANNI × LULULEMON
DEFINE RUFFLE-TRIM JACKET LEOPARD MULTI
Zwei Designwelten, verbunden durch die Freude an Bewegung: Für ihre neue Kollaboration treffen die technische Expertise von lululemon und der verspielte Kopenhagener Spirit von Ganni aufeinander. Inspiration für Ganni-Creative-Director Ditte Reffstrup waren die Tanzfilme der 80er mit ihrer Energie und ihrem Gefühl von Freiheit.
180,00 € | lululemon.de



YVES SAINT LAURENT
CRUSH HAND & BODY SERUM-IN-CREAM
Ein Herz, ganz wörtlich: Die Crush Hand & Body Serum-in-Cream von Yves Saint Laurent steckt in einem weißen Herz-Flakon, der sich an die Taschenkette clippen lässt. Leicht wie ein Serum, pflegend wie eine Creme.
53,00 € | yslbeauty.de

STRING FURNITURE
MUSEUM CANDLEHOLDER
Wir lieben rote Akzente. Der Museum Candleholder setzt die Kerze mit klarer Form in Szene. Für Designfans mit Sinn für Atmosphäre.
165,00 € | stringfurniture.com





BANDAI NAMCO
BLUEY'S HAPPY SNAPS
Ein Fotoabenteuer für kleine Entdeckerinnen und Entdecker: In Bluey's Happy Snaps erkunden Kinder mit Bluey und Bingo bekannte Orte aus der beliebten Serie. Mit Papas alter Kamera halten sie ihre Abenteuer fest, sammeln Aufkleber und gestalten ein eigenes Album. Auch zu zweit spielbar – für jede Menge gemeinsamen Spaß.
ab 39,99 € | *bandainamcoent.eu*

VIVOBAREFOOT
GOBI BOOT II WARMLINED
Barfuß durch den Winter: Der Gobi Boot II Warmlined von Vivobarefoot ist aus weichem Rindsleder, warm gefüttert und hat eine herausnehmbare Thermosohle. Die flexible Sohle lässt den Boden spüren, auch bei Kälte.
190,00 € | vivobarefoot.com





ALEXANDRA SVENDSEN
THE NEW LUXURY: WINTER-ESSENTIALS
The New Luxury heißt bei Alexandra Svendsen: Taschen, Portemonnaies und Accessoires, die zu 100 Prozent in Deutschland entstehen, aus pflanzlich gegerbtem Leder und in einer Feintäschnerei von Hand verarbeitet. In Creme, Tannengrün und dunklem Blau sind die Winter-Essentials Lieblingsstücke für viele Jahre.
Portemonnaie Flavetta Slim und Mini-Bag „Die kleine Frankfurterin" je 215,00 €
Hobo-Bag Flava 789,00 €
alexandrasvendsen.de

JUNGLÜCK
FACE YOGA SET
Eine kleine Pause fürs Gesicht: Das Face Yoga Set von Junglück verbindet Pflegeprodukte mit einem Massage-Tool. Eine Geschenkidee für Beautyfans, die sich gern Zeit für ein bewusstes Pflegeritual nehmen.
64,50 € | jungluecк.de





COROS
PACE 4
Nicht nur für gute Vorsätze: Die Pace 4 von Coros begleitet Laufbegeisterte durch jedes Training. Mit GPS, AMOLED-Display, Trainingsanalysen und bis zu 19 Tagen Akkulaufzeit macht die leichte Sportuhr Lust auf Bewegung. In leuchtendem Neongelb auch optisch ein Motivationsschub für das nächste Laufabenteuer.
289,00 € | coros.com

EISENBERG PARIS
I AM EAU DE PARFUM
Ein Duft wie ein Gemälde:
I AM aus der Kollektion L'Art du Parfum von Eisenberg ist inspiriert von den Bildern des Malers Juarez Machado. Floral, fruchtig, würzig und zart sinnlich. Für alle, die sagen: Das bin ich.
30 ml 73,50 € | eisenberg-paris.com





POPSA
PERSONALISIERTE FOTOBÜCHER
Die schönsten Momente verdienen mehr als einen Platz auf dem Smartphone: Mit Popsa werden aus Urlaubsbildern, Familienfotos und kleinen Alltagsgeschichten persönliche Fotobücher. Die App übernimmt auf Wunsch die Gestaltung. Ein Geschenk voller gemeinsamer Erinnerungen, das man immer wieder zur Hand nimmt.
z.B. Fotoheft ab 24,00 € | popsa.com





SIMON HENGESBACH

PHARMOS NATUR
BODY GUA SHA AVENTURINE

Eine bewusste Pause für den Körper: Der Body Gua Sha von Pharmos Natur besteht aus Aventurin. Seine glatte Oberfläche gleitet bei der Massage über die Haut, am besten zusammen mit Körperpflege oder Öl.

44,50 € | pharmos-natur.de

LONELY PLANET
REISE-TAROT

Wohin geht die nächste Reise? Das Reise-Tarot von Lonely Planet liefert mit 78 aufwendig illustrierten Karten reichlich Inspiration. Mit erklärendem Booklet, für Tarot-Erfahrene ebenso wie für Einsteigerinnen und Einsteiger.

22,95 € | lonelyplanet.com





IKEA
ALPTALL PALLASKATZE

Eine scheue Wildkatze aus dem Himalaya zieht ins Kinderzimmer: Die Pallaskatze aus der Alptall-Kollektion von Ikea macht auf bedrohte Arten aufmerksam. Für jedes Alptall-Produkt, das bis 28.11. verkauft wird, geht ein Euro an den NABU.

9,99 € | ikea.de



ORAL-B IO6

Die Oral-B iO6 kombiniert den runden, oszillierend-rotierenden Bürstenkopf mit sanften Mikrovibrationen. Fünf Putzmodi, interaktives Display und App: das smarte Upgrade fürs Bad.

ca. 95,00 € | oralb.de



ŌURA RING 5

Smart, aber ganz unauffällig: Der Oura Ring 5 ist rund 40 % kleiner als sein Vorgänger und misst Schlaf, Aktivität und Erholung. Bis zu neun Tage Akku, in Gold oder Silber, schön auch als Paar.

ab 399,00 € | ouraring.com



STOOV
HOMEY XL ORIGINAL RED

Die Wärmflasche, die nicht abkühlt: Homey XL von Stoov wärmt kabellos mit Infrarot bis 58 Grad und hat eine Tasche für kalte Hände. Ein roter Farbtupfer für lange Winterabende auf dem Sofa

99,95 € | stoov.com



STUR BRÄTER

Ein Bräter fürs Leben: Stur fertigt seine Gusseisen-Bräter zu 100 Prozent in Deutschland. Der Deckel wird umgedreht zur Grillpfanne und passt auch auf die Pfannen der Marke. Für Herd und Ofen und für viele gemeinsame Festessen.

379,00 € | sturcookware.de

GOLDBEK
SIMSALABIM WEIHNACHTEN

Ein weihnachtlicher Gruß für die gemütliche Ecke: Das Simsalabim-Motiv von Goldbek bringt festliche Details zwischen Bücher und Kerzen. Eine Aufmerksamkeit für Menschen, die Freude an schöner Papeterie haben.

8,50 € | goldbek.de



GOLDBEK



BIJOU BRIGITTE
BUCHSTABENSCHMUCK

Ein Anfangsbuchstabe, ein Name oder ein kleines Herz: Die goldfarbenen Schmuckelemente von Bijou Brigitte machen aus einer Aufmerksamkeit ein persönliches Geschenk. Für Menschen, die uns besonders nahestehen.

ab 17,95 € | bijou-brigitte.com


kinder
not
hilfe
Kindsein heißt:
nicht alles verstehen.
Aber alles lernen dürfen.
DZI
Spenden-
Siegel
kindernothilfe.de/kindsein

»LIEBE IST STÄRKER ALS DER TOD«

Als Moderatorin **Verena Wriedt** ihren Mann durch einen Herzinfarkt verlor, brach ihre Welt zusammen. In Silke Telgen, deren Mann am selben Tag verstarb, fand sie eine Freundin, die ihren Schmerz versteht. In ihrem Buch *Der Club, dem niemand beitreten will* erzählen die beiden von Trauer, Freundschaft und dem Mut zum Neuanfang.

Wer Verena Wriedts Geschichte hört, der fragt sich unweigerlich, ob es so etwas wie Schicksal gibt. „Fügung ist tatsächlich ein Wort, mit dem ich sehr viel anfangen kann", lächelt sie. „Es ist fast absurd, wie Silke und ich uns kennengelernt haben und wir sagen immer, was für ein großes Glück es war. Wenn man jemanden trifft, der genau das Gleiche durchlebt, ist das wie geteiltes Leid. Und alleine hätte ich dieses Buch nie geschrieben." „Dieses Buch" trägt den Titel *Der Club, dem niemand beitreten will*. Verena Wriedt und Silke Telgen verarbeiten darin den Tod ihrer Männer, sie erzählen aber auch von Neuanfang und Freundschaft.

Am 17. Juni 2021 veränderte sich das Leben von TV-Moderatorin Verena Wriedt von einem Moment auf den anderen. Im Alter von 46 Jahren starb ihr Ehemann Thomas Schubert unerwartet an einem Herzinfarkt. „Meine Erinnerung an diesen Tag ist ziemlich verschwommen. Ich glaube, das ist eine Art Schutzmechanismus", erzählt sie. „Der Tag als solcher war wunderschön: Erst haben wir mein neues Auto abgeholt, danach unseren Sohn Lio. Den Rest des Tages haben wir zu dritt verbracht. Abends ist Thomas in unserem Beisein dann einfach umgekippt. ‚Hoffen sie auf ein Wunder', meinte der Notarzt. Aber das Wunder blieb aus. Von jetzt auf gleich war er weg."

Die ersten Tage fühlte Wriedt sich wie in einem Tunnel. „Ich weiß noch, wie Lio irgendwann zu mir meinte: ‚Mama, dusch dich, kämm dich. Du siehst unmöglich aus. Wir gehen jetzt auf die Skaterbahn.' Ab da war ich nie wieder ungeduscht", erzählt sie. „Ich sage immer: Mein Sohn war damals meine Rettung. Ich wusste: Es geht nicht um mich, sondern ich muss



CHRISTIANE ROGGE

ZUR PERSON

Verena Wriedt, geboren 1975, ist Journalistin und seit über 25 Jahren als Redakteurin, Reporterin und Moderatorin tätig. Sie arbeitete für verschiedene deutsche Fernsehsender, vor allem als Auto- und Motorsportexpertin. Seit dem Tod ihres Ehemannes führt sie seine Firmen weiter und setzt sich als Botschafterin der Deutschen Herzstiftung ein.



FOTOS: PRIVAT





sicherstellen, dass er durch diese Zeit kommt. Ich habe meine Trauer zurückgestellt – und wenn er in der Schule, bei Freunden oder Oma war, dann bin ich zusammengebrochen, habe mich aufs Bett gelegt und Rotz und Wasser geheult."

Aber nicht nur für ihren Sohn musste Wriedt da sein. Ihr Mann hatte zwei Firmen mit 110 Angestellten. „Auf einmal hatte ich die Verantwortung", sagt sie. „Sein Tod ging ja damals auch durch die Öffentlichkeit, was ich leider nicht verhindern konnte. Ich habe in der Zeit einfach nur funktioniert. Manchmal frage ich mich heute noch, wie ich das geschafft habe."

Früh suchte Wriedt sowohl für sich als auch für ihren Sohn professionelle Hilfe in Form einer Therapie. Ein wichtiger Schritt war aber auch, für ein Jahr ins Ausland zu gehen. „Vier Wochen nach Thomas' Tod wären wir eigentlich nach Ibiza gezogen. Nach ein paar Wochen meinte Lio zu mir: ‚Wann ziehen wir denn jetzt um?' Zuerst war ich total perplex, aber dann habe ich verstanden, wie wichtig das für ihn ist – wenn schon alles andere um uns herum zerbricht. Wir sind dann nach Mallorca gezogen, weil das für mich als alleinerziehende Mutter logistisch leichter war, und diese Zeit tat uns richtig gut. Auf Mallorca wusste niemand von unserem Schicksal. Lio war nicht der arme Halbwaise und ich nicht die Witwe."

Zwei Jahre nach dem Schicksalsschlag sprach Verena Wriedt erstmals in einem TV-Interview öffentlich über den Tod ihres Mannes. Sie bekam unzählige Briefe und Nachrichten, unter anderem von Silke Telgen. Auch sie hat ihren Mann durch einen Herzinfarkt verloren – am selben Tag wie Wriedt. „Ich habe ihr sofort geschrieben, wir verabredeten uns zum Telefonieren und ein paar Wochen später haben wir uns zum ersten

»Ich bin für jeden Tag dankbar, an dem ich gesund bin und mein Kind lachen sehen darf.«

Mal getroffen. Unsere Gespräche wurden für uns wie ein Rettungsanker“, so Wriedt. „Wir konnten miteinander über alle Tabus sprechen. Die Details von Thomas‘ Tod hatte ich bis dahin nicht mal meiner Psychiaterin erzählt, weil ich es nicht konnte. Aber mit Silke ging das. Wir haben uns gegenseitig so sehr aufgefangen.“

Zwischen Wriedt und Telgen entstand mit der Zeit eine enge Freundschaft – und schließlich der Gedanke, gemeinsam ein Buch über ihre Erfahrungen zu schreiben, um anderen Betroffenen zu zeigen, dass sie mit ihrer Trauer nicht allein sind. Denn beide hatten erlebt, wie wenig Unterstützung es nach dem plötzlichen Tod ihrer Männer gab: „Man würde denken, dass in so einer Situation irgendjemand für dich da ist. Als Thomas im Krankenhaus offiziell für tot erklärt wurde, hat sich ein Arzt fünf Minuten Zeit für mich genommen. Danach bin ich nachts um drei allein mit dem Auto nach Hause gefahren. Auch bei der Beerdigung, bei Behördengängen und all den anderen Dingen hilft dir keiner.“ Irgendwann habe sie eine regelrechte Blockade entwickelt, überhaupt noch ihren Briefkasten zu öffnen. „Deshalb machen Silke und ich uns auch so stark für Patientenverfügungen und Generalvollmachten“, so Wriedt.

Heute, fünf Jahre nach Thomas‘ Tod, haben sowohl Silke Telgen als auch Verena Wriedt wieder einen neuen Partner an ihrer Seite. Die Trauer ist deshalb aber nicht verschwunden. „Tage wie Thomas‘ Geburtstag, unser Hochzeitstag und sein Todestag sind besonders schwer“, erzählt Wriedt. „Am meisten graut es mir aber vor Weihnachten. Ich möchte Weihnachten nie allein mit Lio sein – das schaffe ich noch nicht.“

Den Sinn darin, dass ihr Mann so früh gehen musste, werde sie nie verstehen, sagt Wriedt. Aber sie hat einen Weg gefunden, die Erinnerung an ihn lebendig zu halten. „Ich gucke mir gerne Videos an, damit ich nicht vergesse, wie seine Stimme sich anhörte oder wie er gelacht hat. Thomas war so witzig!“, sagt sie. „Für mich ist Thomas nicht unter der Erde. Lio hat mich mal gefragt, wie er jetzt aussieht. Da habe ich nur gesagt: ‚Das interessiert uns nicht. Papa ist überall. Und wenn du ihn vermisst, dann rede mit ihm. Papa ist da, er hört dich.‘ Irgendwann habe ich selbst angefangen, daran zu glauben. Dieser Gedanke trägt uns heute noch.“



Verena Wriedt & Silke Telgen
DER CLUB, DEM NIEMAND BEITRETEN WILL

In ihrem gemeinsamen Buch erzählen Verena Wriedt und Silke Telgen vom plötzlichen Verlust ihrer Ehemänner durch einen Herzinfarkt – und davon, wie sie sich gegenseitig durch die Trauer begleitet haben. Offen berichten sie von Schmerz, Freundschaft, Bürokratie und dem Weg zurück ins Leben.
Rowohlt Polaris | 224 Seiten | 18,00 €

Der Verlust hat auch ihren Blick auf das Leben verändert. „Ich bin für jeden Tag dankbar, an dem ich gesund bin und mein Kind lachen sehen darf“, so Wriedt. „Und ich weiß, wie unfassbar stark ich bin und dass mich nichts umhaut. Dasselbe gilt für Lio. Wir sind einfach nur dankbar für dieses Leben und machen das Beste draus.“ Was sie Menschen in einer ähnlichen Situation mitgeben möchte? „Auch du wirst es schaffen. Die Person, die du liebst, ist noch da, und solange du an sie denkst, lebt sie immer weiter. Liebe ist stärker als der Tod.“

HÖRABENTEUER ZUM MITMACHEN

Die neue Audio-Spielkonsole *noinoi* verbindet Geschichten mit interaktivem Spiel – ganz ohne Bildschirm.



NOINOI/KI GENERIERT

Hörspiele hören war gestern. Die neue Audio-Spielkonsole noinoi spielt Geschichten nicht nur ab, sondern macht sie zu einem aktiven Spielerlebnis: Kinder greifen in den Handlungsverlauf ein. Dafür braucht es nicht mal einen Bildschirm.
Die Kinder bewegen eine Spielfigur über eine beleuchtete Weltenkarte, drücken große Aktionstasten und setzen einen Abenteuerwürfel ein. So lösen sie Aufgaben, treffen Entscheidungen und beeinflussen, wie ihre Geschichte weitergeht.
Zum Start stehen verschiedene Spielwelten zur Auswahl. Bei *Hey Dino!* begleiten Kinder ab drei Jahren ihren Lieblingsdino durch verschiedene Abenteuer. Ältere Kinder ab fünf Jahren können dagegen auf dem *Pirate Planet* auf Schatzsuche gehen oder in der Märchenwelt *Nina Yaga* Hexen, Feen und Einhörner kennenlernen. Das Besondere: Statt immer wieder dieselben Hörgeschichten abzuspielen, kombiniert eine KI-unterstützte Geschichtenfabrik neue Abenteuer aus vorbereiteten Bausteinen. So ist jede Spielrunde anders. Die Geschichten werden von Menschen entwickelt und vorab geprüft. Eine direkte Kommunikation mit der KI gibt es nicht; die Konsole hat weder Mikrofon noch Spracheingabe.



Starterset mit Spielfigur, einer Weltenkarte und einem Abenteuerwürfel: ***129,99 € | noinoi.kids***



BRIO WORLD IM WELTALL

Ganz schön spacig: Der schwedische Spielzeugklassiker bringt mit fünf neuen Sets Raumstationen, Shuttles und fremde Planeten ins Kinderzimmer. Der Clou: Mit magnetischen Astronauten-Figuren lassen sich Weltraummineralien einsammeln.
Ab 34,99 € | ravensburger.de

LITTLE PEOPLE, BIG DREAMS – ADVENTSKALENDER

Statt Schokolade gibt es jeden Tag eine inspirierende Lebensgeschichte: 24 Mini-Bücher stellen große Persönlichkeiten vor – von Mozart über Rosa Parks bis Harry Styles – und ermutigen Kinder, neugierig zu sein und an ihre Träume zu glauben.
29,95 € | suhrkamp.de



KLEINE LESEWELTEN

Diese Kinderbücher laden zum gemeinsamen Lesen ein, besonders in der Vorweihnachtszeit.



Leon Windscheid
DAS RIESENRAD DER GEFÜHLE

Psychologe und Bestsellerautor Leon Windscheid nimmt Kinder mit auf eine emotionale Jahrmarktstour: Toni und Mats erleben Wut, Traurigkeit, Freude und Angst. Das liebevoll illustrierte Kindersachbuch ab fünf Jahren erklärt, warum Gefühle wichtig sind und wie Kinder lernen, sie zu erkennen und zu verstehen.
ab 13.11. | Rowohlt | 18,00 €



Rolf Zuckowski & Cee Neudert
TIPTOI: ROLF ZUCKOWSKIS LIEDERWELT

Von *In der Weihnachtsbäckerei* bis *Stups, der kleine Osterhase*: 22 Lieder von Rolf Zuckowski laden zum Mitsingen ein. Mit dem tiptoi-Stift werden die bunten Szenen lebendig. Für alle Zuckowski-Fans: Das Musical *Die Weihnachtsbäckerei* ist bis Ende Dezember in Hamburg, Stuttgart, Berlin, Duisburg und Bremen zu sehen.
Ravensburger | 19,99 €



Ingo Froböse & Martina Schössler
BÄRENSTARK DURCHS LEBEN

Wie gelingt ein Familienalltag, in dem gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung selbstverständlich dazugehören? Sportwissenschaftler Ingo Froböse und Martina Schössler liefern alltagstaugliche Tipps, Rezepte und Spielideen. Ein Mitmachbuch, das Kinder von drei bis acht Jahren und Eltern gemeinsam zu gesunden Gewohnheiten inspiriert.
ullstein allegria | 22,00 €



NUNA

Kleine Helfer,
GROSSE LIEBE

Ein Baby stellt alles auf den Kopf: den Schlafrhythmus, ganz sicher das Herz und noch viel mehr. Umso schöner, wenn kluge Begleiter den neuen Familienalltag leichter machen. Unsere Lieblinge für Spaziergänge, lange Nächte und besonders für das Wohlgefühl der Mama.

NUNA
KINDERWAGEN DEMI ICON

Ultraweiche Merinowolle, ein Allwettersitz und die anpassbare Doppelfederung sorgen für eine besonders komfortable Fahrt. Ob Markt, Shoppingtour oder Spaziergang mit dem Vierbeiner: Der extra große, verschließbare Korb fasst bis zu 15 kg.
899,95 €
nunababy.eu





STOKKE X BONPOINT
BABYTRAGE LIMAS™ FLEX BONPOINT COLLECTION

Erstmals gibt es das ikonische Bonpoint-Kirschmuster auch zum Tragen: Mit der Limas™ Flex bleibt das Baby ganz nah am Körper, die Hände sind frei und Eltern flexibel unterwegs, selbst dort, wo kein Kinderwagen weiterkommt.
249,00 € | stokke.com



MAMA-TIPP:

LÖWENZAHN ORGANICS
RINDERBRÜHE BIO BONE BROTH
Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung brauchen stillende Mütter in den ersten vier Monaten täglich rund 500 Kalorien zusätzlich. Eine wärmende Stärkung für zwischendurch ist die Bio Bone Broth für Mamas (to be) von Löwenzahn Organics. Und weil nicht nur der Körper Zuwendung braucht, erinnert die Marke mit ihrer Haltung „Wie du es machst, machst du es richtig" daran, dass es kein Perfekt gibt.
5,95 € | loewenzahn-organics.com

MOMCOZY
SMART BABY MONITOR BM04
Ein Blick genügt: Mit einem 5-Zoll-Display, Infrarot-Nachtsicht und Bewegungserkennung sowie Einschlafmusik und App-Steuerung bleibt das Baby aus jedem Raum gut im Blick.
199,99 € | de.momcozy.com





MOMCOZY
FLASCHENWÄRMER MW06 NIGHT PRO
Für die Nachtschicht: Er erwärmt 120 ml Milch in rund drei Minuten, das integrierte Nachtlicht mit zwei Helligkeitsstufen ersetzt die grelle Deckenlampe. Erhältlich ab dem 2. November.
69,99 € | de.momcozy.com



MEPAL
BABYFLASCHE & MILCHPULVERSPENDER MIO
Von uns getestet und für richtig gut befunden: Die Babyflasche mit Anti-Kolik-Ventil ist auslaufsicher und leicht zu reinigen. Der Milchpulverspender mit drei Fächern à 120 ml macht das Portionieren unterwegs einfach. Ohne BPA und spülmaschinenfest.
Babyflasche 240 ml 12,99 €
Milchpulverspender 10,49 €
mepal.com

BABYBJÖRN
BABYWIPPE BEGIN
Der Klassiker von 1961, neu gedacht: Die Wippe ist ab dem ersten Tag geeignet (ab 2,8 kg), schaukelt sanft mit den natürlichen Bewegungen des Babys und lässt sich für Reisen komplett flach zusammenklappen.
199,90 € | babybjorn.de



DIE OLCHIS-ERLEBNISWELT

Ausflug nach Schmuddelfing



FOTOS: OETINGER STUDIOS GMBH





Sie lieben Matsch, Dreck und Schleim, leben auf einer Müllkippe und finden Gestank herrlich: Die Olchis. Seit Jahrzehnten begeistert die grüne, chaotische Familie Kinder. In den Gaußhöfen in Hamburg-Altona wird die Welt der beliebten Buchfiguren von Erhard Dietl jetzt lebendig: Auf rund 600 Quadratmetern warten zwölf interaktive Stationen, an denen Familien das Zuhause der Olchis erkunden. Sie können Frösche aus einer Pfütze jagen, Krach auf einer Müllorgel machen, die Gerüche von Olchi-Höhle und Matschbad testen oder sich eine Matschknödelschlacht liefern. Digitale Projektionen lassen die Umgebung auf die Besucher:innen reagieren. Wer eine Pause vom wilden Treiben braucht, findet eine Leseecke und Maltische. Zum krönenden Abschluss geht es auf einen rasanten Flug mit dem Drachen Feuerstuhl: Rundumprojektionen, Wind und ein bewegter Boden sorgen für echtes Drachenritt-Feeling.
Tickets: Kinder ab 19,00 €, Erwachsene ab 29,00 €

Die-Olchis-Erlebniswelt | Gaußstraße 190a, 22765 Hamburg
olchis-erlebniswelt.de



FOTOS: EXHUB



TITANIC: EINE IMMERSIVE REISE

AB 02.12.2026, STORY HALL, DÜSSELDORF

Kinder sind seit jeher von der Titanic fasziniert – dem legendären Passagierschiff, das 1912 auf seiner Jungfernfahrt im Nordatlantik sank. Die Ausstellung *Titanic: Eine immersive Reise* lässt die Geschichte des Luxusliners lebendig werden. Mithilfe von 360-Grad-Projektionen und über 300 Artefakten tauchen Besucher:innen in die Welt an Bord ein und erfahren mehr über das Schiff und seine Passagiere.

Tickets: Erwachsene ab 26,00 €, Kinder ab 18,00 €
titanic-experience.com/duesseldorf



„BAU DIR DIE TITANIC“

Das Mitmachbuch vermittelt nicht nur Wissenswertes über die Titanic, sondern enthält außerdem ein 66cm langes Schiffsmodell zum Zusammenstecken.

DK Verlag | 25,00 €

GEMEINSAM WAS ERLEBEN

Von matschigem Olchi-Spaß bis zur Titanic-Ausstellung – vier Ausflugstipps für Familien.

WEIHNACHTEN MIT BIBI & TINA – DAS MUSICAL

AB NOVEMBER IN BERLIN & HAMBURG

Auf dem Martinshof wird es weihnachtlich: Bibi und Tina geraten in ein spannendes Winterabenteuer, bei dem Mut, Zusammenhalt und Hexenkraft gefragt sind. Das Familienmusical von Peter Plate und Ulf Leo Sommer kehrt im November 2026 nach Berlin zurück und feiert Premiere in Hamburg – mit bekannten *Bibi & Tina*-Hits, stimmungsvollen Weihnachtsliedern und liebevoll gestaltetem Bühnenbild.

Tickets ab 29,99 € | stage-entertainment.de



JOERN HARTMANN



EDURINO: BIBI & TINA

Mitte Dezember halten *Bibi & Tina* als limitierte Auflage Einzug in die Edurino Lernwelt. Unter dem Motto „Das große Fest“ können Kinder mit den Figuren im Co-Play-Modus spielen.

edurino.com | 24,99 €



FOTOS: 2026 THE LEGO GROUP



EINE WELT AUS STEINEN

DAS LEGO® DISCOVERY CENTRE HAMBURG

In der HafenCity können Familien die Hansestadt im Miniformat erkunden, ein eigenes Raumschiff entwerfen und sich im 4D-Kino Wind um die Nase wehen lassen.

Auf die Plätze, fertig, bauen! Im LEGO® Discovery Centre Hamburg werden aus bunten Steinen ganze Welten. Auf mehr als 3.000 Quadratmetern warten über zwei Millionen LEGO-Steine darauf, verbaut und zum Leben erweckt zu werden. Mitten in der HafenCity können Familien mit Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren gemeinsam tüfteln, spielen und staunen.

Herzstück des LEGO® Discovery Centre ist die MINI WORLD, in der Hamburg auf LEGO-Format schrumpft. Neben Rathaus, Landungsbrücken und Volksparkstadion zieht vor allem die Elbphilharmonie die Blicke auf sich: Rund 100.000 Steine wurden für das Modell verbaut. Die 1.500 winzigen Fensterscheiben wurden eigens angefertigt und einzeln von Hand eingesetzt. Auf dem Miniatur-DOM dreht sich ein Riesenrad, während LEDs das Millerntor-Stadion in bunte Farben tauchen. Und an den Landungsbrücken wartet ein kleines Suchspiel: Dort hat sich eine freche Möwe versteckt. Ihre vielen liebevollen Details verdankt die MINI WORLD mehr als 100 Baumeisterinnen

und Baumeistern aus aller Welt, die über 25.000 Stunden an der Miniaturstadt gearbeitet haben.

Fantasie und Geschick sind in der *Weltraum Mission* gefragt: Dort können Kinder ihr eigenes Raumschiff entwerfen, das nach dem Einscannen digital zum Leben erwacht und von den kleinen Konstrukteurinnen und Konstrukteuren selbst gesteuert werden kann. Eine actionreiche Fahrt verspricht der *Imagination Express*, der mitten durch eine überdimensionale LEGO-Landschaft fährt. Und das 4D-Kino ist ein Abenteuer für mehrere Sinne – inklusive einer frischen Brise im Gesicht.

Ein Muss für alle, die echte LEGO Bauprofis werden wollen, ist der Modellbau Workshop. Master Model Builder stehen mit Rat und Tat zur Seite und erklären, wie man ganz besondere Kreationen erschaffen kann. In der *Minifiguren Werkstatt* lassen sich derweil individuelle LEGO-Figuren gestalten, während die *Action Zone* Platz zum Spielen, Toben und Entdecken bietet. Für kleinere Kinder im Vor-schulalter gibt es einen eigens eingerichteten Bereich mit großen DUPLO-Steinen, einer bunten Wiesenwelt mit fröhlichen Tierfiguren und kindgerechten Rätseln.

Weil aber bekanntlich auch viele Erwachsene LEGO-Fans sind, finden regelmäßig After Work Events statt. Zudem gibt es das Jahr über verschiedene saisonale Events. Und wer seine Kreativität mit nach Hause nehmen möchte, wird im 200 Quadratmeter großen LEGO-Shop fündig. Dort wartet auch die erste Minifiguren-Factory der Region, in der sich individuelle LEGO-Figuren gestalten lassen.



GUT ZU WISSEN

Alles auf einen Blick



ADRESSE:

LEGO® Discovery Centre Hamburg,
Baltimore Straße 1, 20457 Hamburg.

ANFAHRT:

Öffentliche Verkehrsmittel:
U4 bis Überseequartier. Parkplätze gibt es in der kostenpflichtigen Tiefgarage des Westfield Überseequartiers.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Täglich 10 bis 19 Uhr, letzter Einlass 17 Uhr.
Der LEGO-Shop hat von 10 bis 20 Uhr geöffnet.

PREISE (ONLINE):

- **Eintrittsticket: 23,50 € pro Person**
- **Little Play Times für Kleinkinder bis 3 Jahre (an ausgewählten Wochentagen): 20,00 € pro Erwachsenem und Kleinkind**
- **Jahreskarte: 49,00 € pro Person**

Erwachsene erhalten nur in Begleitung mindestens eines Kindes Einlass. Ausnahme: Bis Dezember läuft eine Testphase, bei der Erwachsene montags bis freitags ab 15 Uhr auch ohne Kinder kommen können. Minderjährige brauchen eine volljährigen Begleitperson. Das Besuchsdatum lässt sich kostenfrei umbuchen.

legodiscoverycentre.com/hamburg



JANINE MEYER

ZUR PERSON

Eric Hegmann, geboren 1966, ist Paartherapeut und das Gesicht der erfolgreichen ARD-Doku-Serie *Die Paartherapie*. Er ist außerdem Host des gleichnamigen Podcasts, hat die künstliche Intelligenz *Eric AI* entwickelt, mit der man Sitzungen buchen kann, und betreibt seine eigene Praxis für Paartherapie in Hamburg.

VERBINDUNG ERLEBEN

Paartherapeut **Eric Hegmann** hat ein praxisnahes Buch veröffentlicht, das Paaren helfen soll, ihre Beziehung besser zu verstehen. Im Interview spricht er darüber, worauf man als Paar im Alltag achten sollte, welche gemeinsamen Experimente helfen können und worauf es in der bevorstehenden Weihnachtszeit ankommt.

Eric, deine TV-Sendung *Paartherapie* erreicht ein Millionenpublikum. Warum schauen wir anderen Paaren so gern beim Streiten zu?
Vielleicht weil man aus sicherer Entfernung etwas sehen kann, das in der eigenen Beziehung unsichtbar bleibt. Von innen erlebt man im Streit vor allem den eigenen Schmerz und das falsche Verhalten des anderen. Von außen wird die Dynamik sichtbar: wie der eine drängt, weil er sich allein fühlt, und der andere sich zurückzieht, weil er sich bedrängt fühlt. Und dass beide eigentlich dasselbe wollen. Das Nervensystem bleibt dabei ruhig, es ist ja nicht der eigene Streit. Viele Menschen schauen deshalb vielleicht gar nicht anderen Paaren zu, sondern sich selbst – mit etwas Abstand.
Ist einem das eigene Nervensystem bei Streitigkeiten im Alltag oft im Weg, weil vieles impulsiv geschieht und gelernten Mustern folgt?
Ja. Unser Nervensystem beruhigt sich am Vertrauten, nicht unbedingt am Guten. Deshalb fühlen sich selbst schmerzhafte Muster sicher an, wenn sie bekannt sind, und Veränderung fühlt sich meist erst bedrohlich an, bevor sie entlastet. Darum nenne ich das, was ich mit Paaren mache, Experimente und nicht Techniken. Ein Experiment darf schiefgehen, man lernt etwas, wie auch immer es ausgeht. Und aus der Wiederholung kleiner Momente, in denen es anders gelungen ist, entsteht nach und nach ein neues Muster.
Welches Experiment aus deinem aktuellen Buch können Leser:innen direkt ausprobieren?
Ich beschreibe dort ein kleines Experiment, das ich „Vom Thema zur Sehnsucht" nenne. Ein Paar wählt einen kleinen Konflikt, der immer wiederkehrt. Dann beschreibt jeder nacheinander und ohne Unterbrechung: Was ärgert mich konkret? Was löst das in mir aus? Und wonach sehne ich mich in diesem Moment – nach Anerkennung, nach Entlastung, nach Nähe? Der andere reagiert nicht, sondern fasst nur zusammen: „Ich habe gehört, dass du dich … fühlst und dir eigentlich … wünschst." Dann wird gewechselt. Es geht nicht darum, das Problem zu lösen. Das Experiment ist gelungen, wenn einer merkt: „Ah, darum geht es eigentlich."
Was sind wichtige Übungen, die Paare zu Hause durchführen können, um zu vermeiden, dass Konflikte ausarten?
Die wirksamste Vorbereitung findet statt, bevor es eskaliert, nicht erst währenddessen. Im Streit ist der Körper schneller als jeder Vorsatz. Deshalb interessiert mich weniger eine Technik für den


JANINE MEYER

Ernstfall als eine Frage, die sich jeder in einem ruhigen Moment stellen kann: Was mache ich, wenn es eng wird? Ziehe ich mich zurück, werde ich lauter, passe ich mich an, erkläre ich? Und wovor will ich mich damit vermutlich schützen? In der Praxis frage ich in solchen Momenten gern: „Wovor schützen Sie sich gerade?“ Auch zu Hause kann diese Frage viel öffnen, allerdings nur, wenn beide sie vorher als gemeinsames Experiment vereinbart haben.

In der Weihnachtszeit streiten besonders viele Paare. Woran liegt das und wie kann man dem vorbeugen?

Weihnachten verursacht weniger Konflikte, als dass es vorhandene sichtbar macht. Hohe Erwartungen verdichten sich auf wenige Tage, Rückzugsräume fehlen, und die Organisation liegt oft ungleich verteilt bei einem von beiden. Dazu kommt: Beide sitzen wieder an den Tischen, an denen sie gelernt haben, wie man mit Konflikten umgeht, oder eben nicht. Wer in der Familie gelernt hat, alles zu schlucken, tut es an Heiligabend erst recht. Vorbeugen lässt sich am ehesten, indem man das Fest nicht zur Harmonieprüfung macht. Unterschiede dürfen auch an Weihnachten da sein.

Was ist mit einem Notfallplan für Heiligabend - sollte es ein Signal geben, das Paare vorab vereinbaren können?

Ein Signal kann helfen, unter einer Bedingung: Beide müssen es vorher vereinbart haben. In Ruhe vereinbart, darf es ganz schlicht sein – ein Wort, eine Geste, ein Satz wie „Ich gehe kurz raus und komme in 20 Minuten wieder.“ Entscheidend ist, dass beide wissen: Das ist keine Flucht, sondern eine Pause für die Verbindung. Und vielleicht gehört zum Notfallplan auch die Erlaubnis, dass Heiligabend nicht perfekt sein muss. Eine Stimmung darf kippen, ohne dass gleich die Beziehung auf dem Spiel steht.

Was hat dich bei deiner Arbeit zuletzt überrascht, obwohl du schon so viele Paare in deiner Praxis gesehen hast?

Wie unterschiedlich Menschen Nähe herstellen. Eine Frau sagte vor Kurzem in einer Sitzung sinngemäß: „Mir ist es lieber, wenn wir uns anschreien und etwas passiert, als wenn er geht und mich mit allem allein lässt.“ Von außen klingt das nach Eskalation. Für sie war das Anschreien Kontakt, der Rückzug ihres Mannes dagegen Abbruch. Er



Eric Hegmann

DAS BUCH, VON DEM DU DIR WÜNSCHST, DU HÄTTEST ES VOR DEINER TRENNUNG GELESEN

Mit seinem ersten Buch möchte Eric Hegmann Paare dabei unterstützen, innere Prozesse in ihrer Beziehung besser zu verstehen. Hegmann erklärt seine Methode anschaulich und anhand kleiner Experimente für den Alltag. So können Paare eigene Schutzstrategien und Dynamiken erkennen und neue Perspektiven einnehmen.
Hoffmann und Campe | 300 Seiten 20,00 €

wiederum ging, um sich zu beruhigen, also eigentlich, um die Beziehung zu schützen. Beide wollten Verbindung und erlebten das Gegenteil. Ich habe das schon oft gesehen. Und doch überrascht mich immer wieder, wie viel Einsatz Paare in Strategien stecken, die genau das verhindern, was sie sich wünschen.

Den Titel deines Buchs kann man als Versprechen lesen, aber kann man im Leben wirklich ohne eine Trennung auskommen?

Nein, und das verspricht der Titel auch nicht. Manche Paare lieben einander und trennen sich trotzdem, und manchmal ist das die reifere Entscheidung. Der Titel zielt auf etwas anderes: Viele Trennungen sind weniger eine Entscheidung gegen einen Menschen als der Versuch, einer Dynamik zu entkommen, in der beide feststecken. Nur zieht diese Dynamik häufig mit um, in die nächste Beziehung. Was sich wiederholt, ist selten „der falsche Typ", sondern das vertraute Zusammenspiel der eigenen Stressreaktionen mit denen des anderen. Wer das vor einer Trennung versteht, trennt sich vielleicht trotzdem. Aber dann aus Klarheit und nicht aus Erschöpfung.





LUISE BLUMSTENGEL

ZUR PERSON

Clara Lösel, geboren 1999 in Gießen, studierte Lehramt und zog danach nach Berlin, um sich dem Schreiben zu widmen. Mit ihrer 100-Tage-Challenge, bei der sie täglich online einen ihrer Texte präsentierte, erlangte sie große Aufmerksamkeit. Ihr erstes Buch *Wehe du gibst auf* (2025) ist bis heute Spiegel-Bestseller.

»DU BIST NICHT ALLEIN.«

Mit ihren Gedichten fasst **Clara Lösel** Gefühle und Gedanken in Worte, die viele kennen, aber selbst kaum aussprechen. Ihr erstes Buch wurde direkt ein Spiegel-Bestseller, nun ist der Nachfolger *Ich dachte, sowas fühl nur ich* erschienen. Inwiefern ihre Texte persönlich bleiben sollen, sie Haltung bewahren, dagegenhalten und stets ein offenes Ohr haben möchte, hat uns die erfolgreiche Poetry-Künstlerin im Interview verraten.

Clara, was ist dein Lieblingstier?
Oh, das ist schwer. Ich liebe Tiere, vor allem Hunde, und bin ein echtes Pferdemädchen, aber manchmal sage ich aus Trotz gerne Schweine oder Kühe, weil das Tiere sind, die man in Deutschland lieber isst, statt sie zu mögen.

Im Text *dagegenhalten* aus deinem neuen Buch schreibst du: „und wenn ich bei interviews gefragt werde / sag ich aus vollem herzen bei lieblingstier schweine."
Ach so, ich dachte, du stellst die Frage immer zu Anfang. (lacht) Aber dann habe ich den Test ja sogar bestanden. Das hatte ich gar nicht mehr auf dem Schirm.

Wie hältst du mit deinen Texten dagegen? Und gegen was?
Ich hoffe, ich halte dagegen! Wenn es Texte über Liebeskummer, Tod, Verlust oder mentale Gesundheit sind, dann wende ich mich gegen die Tabuisierung von Themen. Politisch stehe ich für bestimmte Werte: Ich bin gegen Intoleranz, Rechtsextremismus und jede Form von Menschenfeindlichkeit. Unsere Umwelt und Tiere sind ebenfalls wiederkehrende Themen.

Warum sind dir diese Themen so wichtig? Du könntest auch über Liebe und Schweine schreiben.
Ich schreibe schon immer über das, was mich beschäftigt und bewegt. Ich schreibe seit ich sechs Jahre alt bin, habe meine Texte nur lange nicht veröffentlicht. Deshalb müssen meine Texte keinen Erwartungen entsprechen. Ich schreibe nach wie vor über die Sachen, die mir am Herzen liegen und die ich aus meiner Weltsicht als wichtig empfinde. Das versuche ich nicht zu ändern, nur weil mir mittlerweile Leute zuhören.

Es steckt also viel Persönliches in deinen Texten. Beim Lesen hatte ich manchmal auch den Eindruck, persönliche Details zu entdecken, etwa den Wecker mit Pink-Floyd-Lieblingslied im Text *albtraum*.

Ich mag es, solche Easter Eggs unterzubringen. Manchmal integriere ich Kleinigkeiten, die Menschen aus meinem Leben betreffen. Dabei gleichzeitig die Privatsphäre zu wahren, ist ein krasser Balance-Akt. Ich hatte letztens ein Gespräch mit meiner Mama darüber. Sie meinte: „Clara, die Leute wissen alles über dich." Ich habe gesagt: „Das stimmt nicht. Die Leute wissen gar nichts über mich." Und beides ist wahr …

… weil man nicht weiß, was fiktiv ist und was nicht?

Genau! Aber ich glaube schon, dass man bei einigen Videos und Texten merkt, wie persönlich sie sind. Auf Tour erzähle ich auch ein paar Hintergründe dazu. Ich könnte jedenfalls nicht über etwas schreiben, zu dem ich keinen Bezug habe. Die Texte in diesem Buch sind schon sehr nah an mir dran. Aber trotzdem ist es mein Schutzraum, dass nicht alles eins zu eins passiert ist.

Diese Nahbarkeit ist vermutlich auch ein Geheimnis deines Erfolgs – insbesondere in der Textform des Gedichts, die viele sonst nur aus der Schule kennen und dort meist von Menschen, die lange tot sind.

Ich habe Lehramt studiert, deswegen sind einige meiner Freunde angehende Lehrer. Eine gute Freundin liest viele meiner Texte mit ihren Schülern. Sie schickt mir auch manchmal deren Gedichtinterpretationen. Das ist so, als hättest du Goethe oder Eichendorff damals fragen können: „Hast du das so gemeint?" Sie sagte letztens zu mir: „Es ist so krass, dass du noch nicht tot bist." (lacht) Gerade habe ich noch eine Nachricht von einer Lehrerin bekommen, die sogar eine „Projektwoche Clara Lösel" macht. Da freue ich mich extrem drüber.

War es dein konkreter Wunsch, das angestaubte Genre „Gedichte" zu erneuern?

Ich hatte keinen genauen Plan oder eine Intention. Als ich angefangen habe, war ich allein in Berlin, und habe 100 Tage lang meine Texte online geteilt. Ich dachte niemals, dass ich damit mal in Schulen landen würde.

Du schreibst in deinem Buch alles klein – ist das auch eine Art Dagegenhalten?

Ich habe mich beim ersten Buch hingesetzt und mir verschiedene Versionen eines Texts angeguckt: Großschreibung, Kleinschreibung, Groß- und Kleinschreibung, mit Zeichensetzung und ohne Zeichensetzung. Die Zeichensetzung wollte ich haben, weil ich das Gefühl hatte, die Texte hätten sonst keinen Rahmen. Wenn der Text dazu aber auch noch Groß-Kleinschreibung besaß, sah es so aus wie in der Schule – und das wollte ich nicht. Ich wollte mit Regeln brechen und ein bisschen rebellisch sein. Wenn ich keinen Bock habe zu reimen, dann reime ich auch nicht. Wenn ich nicht in Strophen schreiben und mich nicht an Metrik halten möchte, dann mache ich das nicht.

Wie waren die ersten Reaktionen auf dein Buch?

So schön! An das letzte Buch gab es null Erwartungen, es war ja mein erstes.



Clara Lösel
ICH DACHTE, SOWAS FÜHL NUR ICH

In den 101 Texten ihres neuen Buchs vereint Clara Lösel Haltung, Humor und Emotionen, die alle Altersgruppen erreichen. Ihre frei formulierten Gedichte sind kurzweilig und regen zum Denken an. Das Hörbuch liest die Autorin selbst, und ab Mai 2027 gibt es ihre Texte auch live zu erleben, inklusive musikalischer Begleitung, Visuals und Hintergrundgeschichten.
Rowohlt | 208 Seiten | 20,00 €



LUISE BLUMSTENGEL

»Menschen zu zeigen, dass sie nicht allein sind mit ihren Ängsten und Sorgen, ist extrem wichtig in unserem aktuellen gesellschaftlichen Klima.«

Dieses Mal war die Vorfreude bei den Menschen riesig. Ich habe Nachrichten von Leuten bekommen, die auf den Postboten gewartet haben. Leute lesen das Buch in der Schule, im Gefängnis, in der Klinik, im Urlaub, lesen daraus auf einer Hochzeit oder Beerdigung vor – diese Spannbreite ist Wahnsinn. Es sind viele persönliche Geschichten von Leuten, die mir sagen, was sie mit den Texten verbinden.

Wie gehst du mit diesen Nachrichten um? Es ist bestimmt nicht leicht, allen gerecht zu werden.

Ich versuche, einfach zuzuhören und ein offenes Ohr zu haben. Und das wissen die Leute eigentlich auch, weil es durch die Texte schon eine Verbundenheit gibt. Viel mehr kann ich nicht machen, weil ich auch nicht möchte, dass eine parasoziale Beziehung entsteht. Ich kann den Menschen wahrscheinlich am besten durch das Schreiben helfen, indem ich ihnen zeige, dass sie nicht alleine sind. Und ich muss gucken, dass ich genug Ausgleich habe, damit ich diese privaten Geschichten auch wieder ablegen kann.

Sollen deine Texte und Bücher vor allem genau dieses „Du bist nicht allein" vermitteln?

Ich würde mich sehr freuen, wenn das so ist. Wir fühlen uns in bestimmten Situationen alle manchmal einsam – und gleichzeitig wissen wir, dass wir natürlich nicht die Einzigen sind, die sich so fühlen. Beides kann koexistieren. Ich halte es angesichts unseres aktuellen gesellschaftlichen Klimas, in dem wir einander immer weniger zuhören und weiter auseinanderdriften, für extrem wichtig, Menschen zu zeigen, dass sie mit ihren Ängsten und Sorgen nicht allein sind.



Mareike Fallwickl
HALTET EUCH FEST

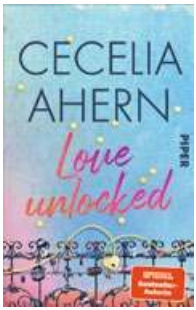
WAHLFAMILIE

„Das ist es doch, was Frauen im Leben tun sollen“ ist ein typischer Satz, den die Bestseller-Autorin Mareike Fallwickl ihre Protagonist:innen sagen lässt, weil *Haltet euch fest* vom Gegenteil erzählt und träumt. Luzia kämpft als Theaterregisseurin gegen das Patriarchat und ihre Freundin Marle wünscht sich – abseits von Beziehungen mit Männern – ein Kind. Ein spannender Roman, der die gängigen Vorstellungen von Freundschaft und Romantik neu verhandelt.
Rowohlt Hundert Augen | 432 Seiten | 24,00 €



Ulrich Hoffmann
DAS KLEINE HAUS DER WEISHEIT

Um ihrer Beziehung noch eine Chance zu geben, reisen Fabienne und Nikolas an ihrem Hochzeitstag auf eine Nordseeinsel. Auch wenn die Kargheit der Insel nicht ihren Vorstellungen entspricht, sorgt sie, gepaart mit den wenigen Optionen vor Ort dafür, dass sich die beiden neu entdecken. Ulrich Hoffmann lässt seine Figuren als studierter Philosoph gekonnt über spannende Fragen des Lebens nachdenken und Schlüsse ziehen.
Herder | 240 Seiten | 18,00 €



Cecilia Ahern
LOVE UNLOCKED

Die irische Bestseller-Autorin *(P.S. Ich liebe dich)* greift in *Love Unlocked* die kleinen Vorhängeschlösser auf, die als Zeichen der Liebe an vielen Brücken hängen. In Dublin droht eine Brücke einzubrechen, weshalb Al die Schlösser entfernen lässt. Es folgt eine Welle von Trennungen, über die Melody in ihrem Podcast berichtet – und dabei Al kennenlernt. Beide hadern mit ihrem Liebesleben und kommen sich näher. Humorvoll und lebensnah erzählt.
Piper | 400 Seiten | 24,00 €



Jay McKenzie
MRS EDIE GEWINNT IM LOTTO ... UND VERLIERT ALLES?

In ihrem ergreifenden Debütroman stellt Jay McKenzie die große Frage nach dem großen Glück – und ob Geld dabei wirklich hilfreich ist. Für Edie, die wunderbare Hauptfigur, ist es das offensichtlich nicht, denn der Lottogewinn nach fast 50 Jahren Ehe bringt ihr zwar eine Villa samt Pool ein, erfüllt sie aber nicht so sehr wie ihren Mann Ron. Edie ist eher geneigt, ein altes Geheimnis lüften zu wollen.
dtv | 448 Seiten | 23,00 €



Lou Zucker

NEINVERNEHMLICH. WARUM WIR SEX HABEN, DEN WIR NICHT WOLLEN

Die Journalistin Lou Zucker möchte mit *Neinvernehmlich* zeigen, wie Sexualität auf echtem, gegenseitigem Einverständnis basieren kann. Denn, so ihre Ausgangsthese, zwischen einvernehmlichem Sex und einer Vergewaltigung liegt eine große Grauzone, in der viel unausgesprochen bleibt. Anhand persönlicher Gespräche und Erfahrungsberichte analysiert Zucker, wie Sexualität schöner und gerechter werden kann.

btb | 208 Seiten | 18,00 €

Yulia Vershinina

TREFFEN SICH JEANNE D'ARC UND MATA HARI UND PLANEN DEN UMSTURZ

Die Kunsthistorikerin Yulia Vershinina, die heute als Domina und Kommunalpolitikerin für *Die Partei* arbeitet, kennt sich mit Macht aus. In ihrem Buch erzählt sie von außergewöhnlichen Frauen, die Geschichte, Mythologie und Weltgeschehen geprägt haben. Zwischen Artemis, Jeanne d'Arc und Mata Hari entlarvt sie Machtmechanismen – unterhaltsam, überraschend und mit feministischer Schlagkraft. Ein Sachbuch, das Lust macht, die Spielregeln neu zu denken.

Knaur | 256 Seiten | 19,00 €



NEUER LESESTOFF

Aktuelle Bücher für gemütliche Stunden und kleine Auszeiten.



Christina Hillesheim

ALLES NUR HALB SO TÖDLICH!

Viele kennen die beängstigenden Gedanken, die uns verrückt machen können, wenn wir etwa Druck auf der Brust oder ein Ziehen im Unterleib spüren. Die Diplom-Soziologin und Bestseller-Autorin Christina Hillesheim möchte diesen Ängste entgegenwirken. Gemeinsam mit Dr. Jessica Klebe erklärt sie nachvollziehbar, wie es zu Angst vor Krankheiten kommt und was man praktisch dagegen tun kann, um dem eigenen Körper wieder mehr zu vertrauen.

Ullstein Allegria | 288 Seiten | 17,00 €

Simone Frohwein, Elke Hüttenrauch, Nicole Zepter

DIE ERSCHÖPFTE FRAU

„Nicht dir ist es zu viel, es ist zu viel!", heißt es in dem Buch, mit dem Psychotherapeutin Dr. Simone Frohwein, Klinikleiterin Elke Hüttenrauch und Journalistin Nicole Zepter erschöpften Frauen eine Stimme geben wollen. Sie zeigen auf, dass weibliche Erschöpfung vor allem eine Folge gesellschaftlicher Bedingungen ist. Zwischen Job, Care-Arbeit und eigenen Ansprüchen brennen viele Frauen aus. Eine wichtige Analyse samt therapeutischer (Aus-)Wege.

Dumont | 288 Seiten | 24,00 €




JOSH COLEMAN

HIGHLIGHT

Kings Of Leon
O MY BELOVED

Nach über 25 Jahren Bandgeschichte ziehen Kings Of Leon auf ihrem zehnten Album Bilanz: *O My Beloved* ist ein persönlicher Rückblick auf den gemeinsamen Weg und die Menschen, die ihn geprägt haben. Die Songs erzählen von Familie, Kindheitserinnerungen und Dankbarkeit. Statt auf ihren gewohnten Arena-Rock setzen die Followill-Brüder und ihr Cousin dieses Mal auf einen reduzierten, akustisch geprägten Sound.



Tokio Hotel
ENCORE

Podcast, Netflix-Serie und bald auch noch *Wetten, dass...?* – die Kaulitz-Zwillinge sind derzeit schwer beschäftigt. Trotzdem haben sie zwischendurch Zeit gefunden, das siebte Album ihrer Band Tokio Hotel aufzunehmen. ***Encore*** bewegt sich zwischen Pop, Rock und elektronischen Einflüssen. Im November geht das Quartett mit der Platte auf große Arena-Tour durch Deutschland.

Philipp Poisel
GUTE ZEITEN

Zwölf Songs über Nähe, Sehnsucht und das Glück im Hier und Jetzt: Inspiriert von Sizilien, erzählt der Singer-Songwriter auf seinem fünften Album *Gute Zeiten* von schönen Momenten, Neuanfängen und der Hoffnung auf bessere Zeiten. Seine poetischen Texte treffen dabei auf eine neue Leichtigkeit, ohne die melancholischen Töne zu verlieren, für die Poisel bekannt ist.





Gabriella Cilmi
PURE LOVE

Mit *Sweet About Me* landete Gabriella Cilmi 2008 einen Welthit, doch nach ihrem dritten Album zog sie sich aus dem Rampenlicht zurück. 13 Jahre später meldet sich die Australierin mit *Pure Love* zurück – und zeigt sich selbstbewusster und musikalisch freier. Ihre warme Stimme wird von Soul, Jazz und Classic Rock begleitet, die live eingespielten Songs klingen organisch und unverfälscht. Ein überzeugendes Comeback. ***(ab 12.11.)***



La Roux
OLD FLAMES

Sechs Jahre nach ihrem letzten Album meldet sich La Roux mit *Old Flames* zurück. Die britische Musikerin verarbeitet darauf das Ende einer 17-jährigen Beziehung und setzt sich mit Sucht und Identitätssuche auseinander. Zwischen nostalgischem Pop und futuristischen Klängen singt sie von Fehlern, Abhängigkeiten und dem Wunsch nach Veränderung. Ein persönliches Album über Abschied und Neuanfang.

NEUE TÖNE, GROSSE GEFÜHLE

Von Kings Of Leon bis James Blunt – neue Alben zwischen Melancholie, Pop und persönlichen Geschichten.



Take That
DREAMERS

Auf ihrem zehnten Album verbindet die britische Band klassische Pianoballaden mit Pop, Folk, House und orchestralen Klängen. Das Eröffnungsstück *Wonderkids* ist eine augenzwinkernde Rückschau auf die Bandgeschichte, *Higher* versetzt mit tanzbaren Beats in die Disco und auf dem folkigen *Feel My Love* ist Michael Patrick Kelly zu hören. Den Schlusspunkt setzt *Masterpiece,* das gemeinsam mit Tom Odell entstand. ***(ab 20.11.)***

James Blunt
AIRPLANE MODE

Seinen Humor beweist James Blunt regelmäßig mit selbstironischen Social-Media-Posts. Für sein achtes Album *Airplane Mode* wollte er allerdings in seine ‚dunkelsten Ecken' vordringen. „Ich habe so lange versucht, diese fröhlichen Radiosongs zu machen, aber das bin nicht ich. Melancholie verkauft sich gut, und Melancholie ist das, was ich am besten kann!" Nachdenkliche Texte verpackt er in warmen Akustik-Pop und große Melodien.





NORDPOLARIS ANNE WILK

LIEBLINGSMENSCHEN – DIE AUSSERGEWÖHNLICHE FREUNDSCHAFT VON AGNES UND AMIR

Agnes ist 101, lebt in Berlin und findet sich zu jung fürs Altersheim. Amir ist aus dem Iran geflohen und sucht ein Zuhause. Sie ziehen zusammen, erst mit Skepsis, dann mit wachsendem Vertrauen. Katharina Thalbach und Bardo Böhlefeld spielen das Paar, die Geschichte beruht auf wahren Begebenheiten. Beim Filmfest München gab es den Publikumspreis. Taschentücher einpacken. ***Ab 19.11. im Kino***



IDENTITTI

Nivedita promoviert in Düsseldorf und bewundert ihre Professorin Saraswati, die sich als Person of Colour ausgibt. Dann taucht ein altes Foto auf: Saraswati ist weiß. Im Netz wird gehetzt, die Entlassung steht im Raum, und Nivedita muss klären, wo sie selbst steht. Mithu Sanyals Romanvorlage erzählt diese Geschichte mit viel schwarzem Humor, der es auch in diesen Film geschafft hat.
Ab 12.11. im Kino

HERZERWÄRMEND

Winterzeit mag Blockbusterzeit sein, aber wir haben ein Herz für gute Geschichten.

KINO FÜR DIE GANZE FAMILIE



DER REGENBOGENFISCH

Der Film nach Marcus Pfisters Bilderbuch entstand mit Marionetten der Augsburger Puppenkiste und erzählt eine kindgerechte Geschichte, passend für den ersten Kinobesuch.
Ab 19.11.



ASTERIX UND DAS KÖNIGREICH NUBIEN

Die Abenteuer der beiden unerschrockenen Gallier scheinen einfach nicht aus der Mode zu kommen, sodass auch diese 3D-Fassung für Familien mit Grundschulkindern Freude macht.
Ab 3.12.



EIN HELLES FUNKELN

Das ernste Thema Alkoholmissbrauch im Kinderkino: Ronja ist zehn und liebt ihren Vater, der seinen Job auf dem Osloer Weihnachtsbaummarkt zu verlieren droht. Für Kinder ab 10.
Ab 19.11.



PAPAYAS GROSSE REISE

Stumm, aber zauberhaft: Priscilla Kellens Film kommt ohne gesprochene Worte aus, erzählt seine Geschichte in bunten Papiercollagen und ist für alle Altersklassen bezaubernd.
Ab 3.12.

FOTOS: STUDIO CANAL/MARCO NAGEL, M6 FILM, MOLTYS/DANIEL MCSTAY, NEUE VISIONEN

MANUEL MOUTIER



HIGHLIGHT

NUR GETRÄUMT

Paris, 1985: Vincent wird bald 13. Seine Eltern streiten ohne Pause, der ältere Bruder ignoriert ihn. Zwischen Kindheit und Jugend fragt er sich, wer er sein will, und merkt, dass auch Erwachsene selten klare Antworten haben. Olivier Nakache und Eric Toledano erzählen die Tragikomödie mit Louis Garrel und Camille Cottin in den Hauptrollen und einem virtuosen Gute-Laune-Soundtrack.
Ab 17.12. im Kino



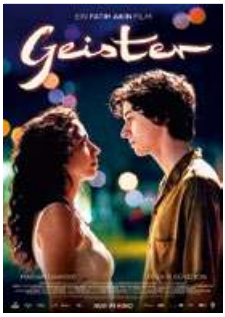


SCHÖNE SEELEN

Sommer 1996: Der Tagelöhner Freddy (August Diehl) steigt in einen Reisebus nach Spanien und hofft an der Costa Brava auf einen Neuanfang. Sein alter Freund Johannes besorgt ihm einen Job bei Diskothekenbetreiber Herbert (Josef Hader). Kurz vor Ende der ersten Saison gerät Freddys entspanntes Leben allerdings aus den Fugen. Eine bissige Satire mit dem Zeitgeist der 90er.
Ab 26.11. im Kino

GEISTER

Farasha und Faris sind 20, als sie sich auf einer Abschlussparty begegnen. Noch in derselben Nacht stirbt Farasha – doch sie findet einen Weg, Faris wiederzusehen: in seinen Träumen, für 40 Nächte. Fatih Akin lässt in dieser Liebesgeschichte die Grenze zwischen Wirklichkeit und Traum verschwimmen. Wer schon mal von einem verlorenen Menschen geträumt hat, kennt das Gefühl.
Ab 5.11. im Kino



HÖRBÜCHER





Dr. med.
Sabine Stadtmüller
DEIN PERIMENOPAUSE-GUIDE

Die Fachärztin für Gynäkologie und Hormonexpertin Dr. med. Sabine Stadtmüller möchte Frauen helfen, frühe Hormonschwankungen zu erkennen und diese auszugleichen. Denn die mit der Perimenopause einhergehenden Beschwerden werden bei Frauen um die 40 Jahre – auch von Ärzt:innen – oft nicht ernst genommen. Das von Kaja Sesterhenn gelesene Hörbuch liefert Checklisten, Routinen und Ernährungstipps.
DAV | 9 Std., 3 Min.



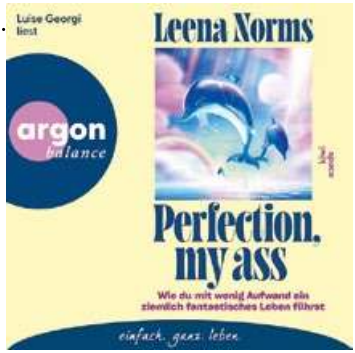
Romy Fölck
DIE REGENSCHWIMMERIN

Eine unfreiwillige Zusammenkunft auf einer Insel bei Stockholm: Judith, die von ihrem Mann nach fast 20 Jahren Ehe verlassen wurde, trifft auf ihre ehemals beste Freundin Evi, die als Künstlerin mit Taubheit in den Händen kämpft. Dann ist da noch Marga, die bei Wind und Wetter im Meer schwimmt und die beiden mit ihrer unerschütterlichen Kraft beeindruckt. Sprecherin Tessa Mittelstaedt transportiert die unterschiedlichen Gefühlslagen äußerst feinsinnig.
argon | 7 Std., 50 Min.



John Green
HOLLYWOOD ENDING

Für die Jung-Schauspieler:innen Kai (gesprochen von Pascal Houdus) und Juniper (gesprochen von Chantal Busse) geht ein Traum in Erfüllung, als sie für das Hollywood-Biopic über Andy Warhol besetzt werden. Bestsellerautor John Green erzählt ihre Geschichte aus beiden Perspektiven. Die Grenzen zwischen privatem und öffentlichem Leben verschwimmen immer mehr. Raffiniert geschrieben, hinreißend gelesen.
Hörbuch Hamburg | 8 Std., 44 Min.



Leena Norms
PERFECTION, MY ASS

Die britische YouTuberin Leena Norms fordert ein Ende des Optimierungswahns und zeigt in *Perfection, my ass*, dass der halbe Aufwand oft die bessere Wahl ist – etwa, um einen Burn-out zu vermeiden, aber auch, um ein hervorragendes Leben zu führen. Mit viel Humor und nicht weniger Ehrlichkeit gibt sie Tipps in Sachen Karriere, Style und Nachhaltigkeit. Luise Georgi liest das ungekürzte Hörbuch.
argon balance | 9 Std., 12 Min.



Imke Dohmen
MAMSTERRAD 2.0

Nach 300 gemeinsamen *Mamsterrad*-Folgen mit Judith Möhlenhof führt Imke Dohmen, 49-jährige Mamacoachin aus Hamburg und Mutter von zwei Teenie-Töchtern, den Podcast als *Mamsterrad 2.0* allein weiter. Jeden Sonntag geht es um Themen für Frauen und Mütter in der Lebensmitte: Wechseljahre, Familie, Beziehung, Sexualität, Verantwortung und Rollenverteilung – psychologisch fundiert und mit einer Prise Humor.
diverse Anbieter

Aurel Mertz und Jeannie Wagner
ALLES GELOGEN

Hat eine brasilianische Gang wirklich das Handy von Mertz gerettet? Und wurde Wagner wirklich gekündigt, weil sie zu viel Spaß bei der Arbeit hatte? In ihrem gemeinsamen Podcast berichten Comedian Aurel Mertz und Sportmoderatorin Jeannie Wagner von den verrücktesten Geschichten, die sie erlebt haben. In jeder Folge erzählt einer der beiden zwei Geschichten, aber nur eine ist wahr. Der andere Host muss herausfinden, welche.
diverse Anbieter





NEUES ZUM HÖREN

Von fesselnden Geschichten bis zu inspirierenden Gesprächen – diese **HÖRBÜCHER UND PODCASTS** begleiten uns durch die dunkle Jahreszeit.



Leandra Fili
ZUCKERFREI BEGINNT IM KOPF

Der Titel ihres Podcasts ist zugleich der Leitsatz von TV-Moderatorin, Schauspielerin und Sprecherin Leandra Fili, die sich selbst als ehemalige Naschkatze bezeichnet, mittlerweile aber zuckerfrei lebt. Zuckerfrei zu leben, sei kein Verzicht, sondern ein Gewinn – wieso das so ist, erörtert Fili mit verschiedenen Gästinnen. Zudem gibt sie Tools und Hacks an die Hand, mit denen man langfristig zuckerfrei leben kann.
diverse Anbieter



Lisa und Kate Ducret
MAMAS IN DER MACHE

Wie bekommen zwei Frauen eigentlich ein Kind? Diese vermeintlich einfache Frage haben sich Lisa und Kate einst gestellt und gehen ihr in ihrem Podcast nun im Detail auf den Grund. Das lesbische Paar berichtet persönlich und emotional von seinem Weg und den Umwegen zur Elternschaft. Von Samenbank-Portalen und der Kinderwunschklinik, von rechtlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen ihrer Kinderwunschreise.
diverse Anbieter

FÜNF FRAGEN AN

JOY DENALANE

Anlässlich ihres Weihnachtsalbums *A Joyful Christmas* spricht die Musikerin über Weihnachtsrituale und ihren Festtagssoundtrack.

Joy, welche Weihnachtsmusik hat dich früher geprägt, und was hörst du heute?
Früher lief bei uns das, was mein Vater auflegte: Jazz, Soul, Funk und R&B. Wir hörten Weihnachtslieder von Ella Fitzgerald, Nat King Cole oder Frank Sinatra, aber auch klassische deutsche Weihnachtslieder. Heute höre ich vor allem Soul-Weihnachtsmusik: Donny Hathaway, Stevie Wonder, The Supremes, James Brown oder The Temptations. Es gibt einen unglaublich reichen Fundus!

Wie hast du die Songs für dein Album ausgewählt?
Mich hat gereizt, die ganze Bandbreite dieser Musik abzubilden. Klassiker von Stevie Wonder oder Darlene Love treffen auf zeitgenössische Künstler wie Kelly Finnigan. Ich mochte die Idee, verschiedene Generationen und Sounds zusammenzubringen, die alle eines verbindet: Soul.

Hat deine Familie ein Weihnachtsritual, auf das du auf keinen Fall verzichten möchtest?
Früher gehörte für mich ein Weihnachtsbaum mit echten Kerzen unbedingt dazu. Heute kaufen wir auch aus Nachhaltigkeitsgründen keine Bäume mehr. Was geblieben ist, ist das gemeinsame Essen und Kochen. Wir überlegen zusammen, was es geben soll, bereiten alles vor und zelebrieren das Kochen über den ganzen Tag. Besonders schön finde ich, wenn die Kinder mithelfen und wir einfach Zeit miteinander verbringen. Das ist für mich inzwischen das eigentliche Weihnachtsritual.


GABRIELA ALATORRE

Weihnachten soll für viele perfekt sein. Wie schaffst du es, zwischen Familie und Festtagsstress die Ruhe zu bewahren?
Ich sehe Weihnachten nicht als das Fest, an dem plötzlich alles perfekt sein muss. Natürlich versucht man, nachsichtiger miteinander zu sein, aber man muss Weihnachten auch nicht mit zu vielen Erwartungen überfrachten. Was mir im Dezember neben Zeit mit der Familie besonders wichtig ist, sind Begegnungen. Ich versuche Menschen zu treffen, die ich das ganze Jahr über viel zu selten gesehen habe. Das sind oft besonders schöne, wichtige und wertvolle Momente.

Was ist für dich das Schönste an Weihnachten?
Das Schönste an Weihnachten ist für mich das Wohlwollen, das man einander entgegenbringt, gutes Essen und gute Gespräche.



Joy Denalane
A JOYFUL CHRISTMAS

Soulige Klänge für die Festtage: *Auf A Joyful Christmas* verbindet Joy Denalane Klassiker von Stevie Wonder, Donny Hathaway und Darlene Love mit eigenen und zeitgenössischen Songs, zum Beispiel von Kelly Finnigan.

»Eine bestechende Mischung aus feinem Humor und satirischer Schärfe«

KINO ZEIT



SCHÖNE SEELEN

AUGUST DIEHL JOSEF HADER







AB 26. NOVEMBER IM KINO

SCHOENESEELEN.DE

SUTOR KOLONKO FASTEN plotless ZDF arte Film und Medien Stiftung NRW Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien CAMINO



marantz.com

marantz