

GRATIS • ZUM MITNEHMEN

# glow

NR. 3

LEBEN,  
FAMILIE &  
GENUSS

WINTER 25

## THEMA MENOPAUSE

Expertentipps, Ratgeber  
und hilfreiche Produkte

## CATRIN MARNITZ

Wie Rückenschmerz und  
Psyche zusammenhängen

MODE &  
BEAUTY



LITERATUR &  
ENTERTAINMENT



REISEN &  
AUSFLÜGE

# JESSICA SCHWARZ

»Frauen reden inzwischen  
ehrlicher miteinander.«

GESCHENKETIPPS &  
WEIHNACHTS-  
VERLOSUNG

# Glow up your wall

15 % Rabatt  
mit dem Code  
Glow15

Farbe: berry

## Das SHRINK Regalsystem – flexibel, erweiterbar, nachhaltig

In 6 Farben



[www.studiohausen.com](http://www.studiohausen.com)

EDITORIAL

## WISST IHR, WAS GLIMMER SIND?

So beschreibt Hypnose-Experte Bernhard Tewes kleine Momente, die uns guttun: ein warmer Sonnenstrahl auf der Haut, ein herzliches Lachen, ein Gefühl von „Alles ist möglich“. Glimmer sind Mini-Impulse, die unsere Seele stärken – manchmal genau dann, wenn wir sie am nötigsten brauchen.

In dieser Ausgabe haben wir ein paar solcher Glimmer für euch gesammelt. In unserem Titelinterview spricht Schauspielerin Jessica Schwarz offen über Themen, die viele Frauen bewegen: ihren unerfüllten Kinderwunsch, das Älterwerden oder auch die Herausforderungen der Wechseljahre. In einem großen Themen-Special geben wir passend dazu fundierte Infos und Tipps rund um die Menopause – denn sie betrifft nicht nur unseren Körper, sondern auch Herz und Kopf.

Wir stärken euren Rücken mit Tipps von Diplom-Psychologin Catrin Marnitz. Scheidungsanwältin Sandra Günther verrät, warum Trennungen nicht das Ende von Lebensglück bedeuten müssen. Und wir machen Lust auf Familienabenteuer – im Kinderhotel oder auf dem Hausboot. Plus: Eine große Weihnachtsverlosung haben wir natürlich auch!

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die Großes in uns auslösen. Danke, dass ihr euch ein paar dieser Glimmer gemeinsam mit uns gönnt.

*Beste Grüße aus der Glow-Redaktion*

**Nadine Wenzlick**

im Namen des kompletten Teams

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

**Glow No. 4 erscheint am  
18. März 2026**



**glow**  
LEBEN,  
FAMILIE &  
GENUSS

### IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer

DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth

REDAKTION: Nadine Wenzlick (VISdP),

Hannah Heubel, Eva-Maria Rueter

SALES: Nils Klein (Ltg.) [sales@glowmag.de](mailto:sales@glowmag.de)

MEDIAKOOPERATIONEN: Hannah Heubel

EDITORIAL DIRECTOR & SOCIAL MEDIA: Eva-Maria Rueter

FOTOREDAKTION: Lea Franke

COVERFOTO: Elena Zaucke

PRODUKTIONSLEITUNG: Juliane Kehrer

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](mailto:post@glowmag.de) | Web: [glowmag.de](http://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 2025

## TITELTHEMA

**16 Jessica Schwarz**

Über ihren Kinderwunsch, das Älterwerden und die Herausforderungen der Wechseljahre



16

## GESUNDHEIT

**24 Catrin Marnitz**

Die Diplom-Psychologin über den Zusammenhang von Rückenschmerz und Psyche

**28 Thema: Wechseljahre**

Expertinnen-Tipps, Bücher und Produkte für die Zeit der Menopause



24

## GENUSS & FEIERTAGE

**38 Geschenktipp**

Entdecke Highlights für dich und deine Familie

**46 Festlich aufgetischt**

Kochbücher, Mocktailrezepte und neue Produkte

## REISEN

**52 Familienauszeit in Österreich**

Wir stellen zwei Kinderhotels vor

**58 Unterwegs mit dem Hausboot**

Mit Le Boat auf der Mecklenburgischen Seenplatte

FOTOS: ELENA ZAUCKE, YVONNE SCHMEDEMANN

## MODE & BEAUTY

**62 Shop The Look**

Mit Bloggerin Lisa Hahnbück

**64 Beauty-Liebliche**

Das richtige Make-up für die Festtage

## LEBEN & FAMILIE

**68 Neuanfang in Portugal**

Sara Devi Graaf und Nikolaus Ronacher und ihre Casa Portuformia

**72 Kinderecke**

Hörboxen im Test, Ausflugsziele und neue Produkte

**78 Intelligent getrennt**

Scheidungsanwältin Sandra Günther gibt Rat

**84 Female Finance Academy**

Mit Aktien zur Selbstbestimmung



78

FOTOS: LEA FRANK, PROMO

38



## ENTERTAINMENT

**86 Bernhard Tewes**

Über den Wert positiver Trigger im Alltag

**90 Literatur**

**92 Musik**

**94 Kino, Film & Streaming**

**96 Hörbücher & Podcasts**

## REGULARS

**03 Editorial & Impressum**

**06 Moments**

Whoopi Goldberg, Cirque du Soleil, BRAFA, Verlosung u.v.m.

**10 Horoskop**

**12 Kolumne**

**98 5 Fragen an**  
Heinz Strunk



# MOMENTS



g  
b

Whoopi Goldberg,  
1986

»Ich bin nicht alt -  
ich bin Retro.«

## WHOOPI GOLDBERG FEIERT IHREN 70. GEBURTSTAG

Whoopi Goldberg hatte schon immer für jede Lebenslage den passenden Spruch parat. Auch das Älterwerden nimmt sie mit Humor: „Ich sehe ein bisschen aus wie ein Dalí-Gemälde. Ich habe das Gefühl, als würde alles irgendwie an meinem Körper nach unten rutschen“, hat sie der Miami New Times mal gesagt. Im Herzen fühle sie sich aber immer noch jung. Geboren am 13. November 1955 in New York, arbeitete die junge Caryn Elaine Johnson in Nebenjobs, bevor sie 1985 als Whoopi Goldberg im Filmdrama *Die Farbe Lila* ihren Durchbruch feierte. Es folgten Welterfolge wie *Ghost - Nachricht von Sam* und *Sister Act*, die sie zur Hollywood-Ikone machten. Heute zählt sie zu den wenigen Künstlerinnen, die alle vier großen US-Preise - Emmy, Grammy, Oscar und Tony - gewonnen haben. Als Schauspielerin, Komikerin, Moderatorin und Aktivistin steht sie für Haltung, Authentizität und eben eine große Portion Humor. Das sieht man auch an ihrem Künstlernamen. Weil sie zu Beginn ihrer Karriere ihre Darmwinde oft nicht unter Kontrolle hatte, hätten Kollegen damals oft zu ihr gesagt, sie sei wie ein Whoopee Cushion - zu Deutsch: Furzkissen. Kürzlich wurde Goldberg als Teil des Casts der neuen Prime-Zeichentrickkomödie *Kevin* bekannt gegeben, die vermutlich 2026 erscheint.



Whoopi Goldberg, 2025

# ARTISTIK TRIFFT MAGIE

Die erste dauerhafte Cirque-du-Soleil-Show Europas feiert in Berlin Weltpremiere.

## CIRQUE DU SOLEIL: ALIZÉ

THEATER AM POTSDAMER PLATZ, BERLIN

Am 20. November erwartet Berlin eine Weltpremiere: *Alizé* ist die erste dauerhafte Cirque-du-Soleil-Show in Europa. Mit einer Mischung aus atemberaubender Artistik, Theaterkunst und Livemusik begeistert der kanadische Zirkus seit 1984 Zuschauer:innen auf der ganzen Welt. Im speziell umgebauten Theater am Potsdamer Platz werden nun Zirkuskunst und Magie eins: Hoch über den Köpfen des Publikums balanciert ein Hochseilakrobat, Charaktere tauchen auf und verschwinden wieder, Unsichtbarkeit, Teleportation und Tanz verschmelzen zu einem völlig neuen Erlebnis – eingebettet in eine poetische Erzählung. Dazu kommen, wie immer beim Cirque du Soleil, fantasievolle Kostüme, aufwendiges Make-Up und ein spektakuläres Bühnenbild, das Besucher:innen in eine andere Welt entführt. (Tickets ab 59 €)



WEITERE  
INFORMATIONEN:



ANNE-MARIE FORKER



### TOP 5

**EINSCHLAF-PODCASTS**  
der beste Mix aus Stimme und Ruhe – unsere Auswahl

1

**CALM – DER SCHLAF-PODCAST**  
Geführte Meditationen und sanfte Geschichten

2

**EINSCHLAFEN MIT GESCHICHTE**  
Beruhigende Erzählungen: Wissen trifft Wohligkeit

3

**EINSCHLAFEN PODCAST**  
Alltägliches, ruhig erzählt: einschlafen wie früher

4

**TRAUMFÄNGER**  
Rituale und Wissen für erholsamen Schlaf

5

**SLEEP COVE (ENGLISCH)**  
Geführte Meditationen und Hypnosen für besseren Schlaf

1/2<sup>+X</sup>  
2

# ALLE JAHRE WIEDER

## NÜRNBERGER CHRISTKINDLESMARKT

Weihnachtsstimmung deluxe: Der Nürnberger Christkindlesmarkt zählt zu den größten und bekanntesten Märkten der Welt. Rund 200 Händler:innen bieten unter anderem traditionellen, handgearbeiteten Christbaumschmuck, Nürnberger Lebkuchen, Fruchtbrot und Glühwein.

28.11.–24.12. **NÜRNBERGER HAUPTMARKT**

[christkindlesmarkt.de](http://christkindlesmarkt.de)



## AUSSTELLUNGSTIPP

### BRAFA ART FAIR

25. Januar bis 1. Februar, Brussels Expo

Mit über 140 renommierten Galerien aus 18 Ländern präsentiert die 71. Ausgabe der Messe ein facettenreiches Spektrum an Kunstwerken – von Antike über Moderne bis hin zu zeitgenössischer Kunst. Sammler:innen und Kunstliebhaber:innen haben die Möglichkeit, seltene Kunstwerke in einem eleganten Ambiente zu entdecken.

[www.brafa.art/de](http://www.brafa.art/de)



## IN DEN WECHSELJAHREN ZUR W1

Mehr als die Hälfte aller Frauen fühlt sich schlecht über den Verlauf der Menopause und mögliche Therapien informiert – was oft zu unnötigem Leiden und beruflichen Einschränkungen führt. Abhilfe leisten soll nun eine neue „Wechseljahruntersuchung W1“ – zumindest in Bayern. Die von Marion Kiechle, Direktorin der Frauenklinik am TUM Klinikum rechts der Isar entwickelte Vorsorgeleistung soll zunächst modellhaft bei ausgewählten Gynäkolog:innen und Hausarztpraxen erprobt werden.

\*Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales, BMAS

FLORIAN TRYKOWSKI

OLIVIER PIRARD

# DER WINTER DER STERNE

Der Winter lädt zur Einkehr ein. Es ist die Zeit der stillen Wunder:  
Was bleibt? Was geht?



## WIDDER

Dezember bringt Feuer zurück. Nach einem intensiven Herbst klärt sich dein Blick: Was du willst, ist ganz einfach. Silvester-Ritual: Eine Entscheidung laut aussprechen. Nähe ohne Drama. Du beginnst 2026 mit Haltung.



## STIER

Der Winter wird weich. Du verlangsamt und darfst dich ausruhen. Beziehungen werden stiller, aber ehrlicher. Weihnachten führt dich zu deinen Wurzeln, ohne alte Kompromisse. Silvester: Du feierst in kleiner Runde – und du genießt es.



## ZWILLINGE

Auch deine Gedanken werden klarer. Der Winter schenkt Gespräche, die Türen zwischen dir und einem Menschen, den du vermisst hast, öffnen. Silvester wird für dich zum Kompass für das neue Jahr.



## KREBS

Die sanfte Macht kehrt zurück. Weihnachten rührt tiefe Gefühle an, aber du bleibst bei dir. Alte Wunden melden sich, nur um gesehen zu werden und gehen direkt wieder. Silvester: Du brauchst Nähe. Deine Intuition ist der Stern über deinem Haus.



## LÖWE

Du wirst gesehen. Nicht laut, sondern in deiner Wahrheit. Der Winter bringt Anerkennung. Weihnachten wird warm und voller Freude. Silvester: Glamour, aber von innen. Du betrittst 2026 mit Aufrichtung. Deine Präsenz spricht für dich.



## JUNGFRAU

Du ordnest – aber diesmal nicht mit Strenge, sondern mit Liebe. Der Winter zeigt dir, welche Verpflichtungen gehen dürfen. Weihnachten und Silvester fühlen sich ruhig an. Im Januar entsteht ein neuer Rhythmus, der dein Herz entlastet.



## WAAGE

Du kehrst zu dir zurück. Nach einem emotionalen Herbst wird der Winter weich und zart. Weihnachten klärt Beziehungen – Nähe oder Abschied, beide sind möglich. Silvester: Du feierst Schönheit und Verbundenheit. Ein Kuss um Mitternacht!



## SKORPION

Dein Herz brennt, wenn auch still. Der Winter vertieft eine Verbindung, die dir wichtig ist. Weihnachten bringt Ehrlichkeit: Du kannst nichts mehr spielen. Silvester brauchst du emotionale Tiefe. Deine Kraft ist ruhig, aber unübersehbar.



## SCHÜTZE

Der Winter schenkt neue Wege: Begegnungen und Abenteuer, aber innerer Art. Weihnachten wird chaotisch und voller Liebe. Zum Jahreswechsel frage dich nicht, wo du hingehst, sondern wer du wirst. Silvester: Spontan, frei, tanzend.



## STEINBOCK

Der Winter gehört dir. Weihnachten bringt Verantwortung – aber du trägst sie mit Herz, nicht nur mit Disziplin. Silvester ist leise und im neuen Jahr veränderst du mit einem Schritt alles. Januar: Du wirst öffentlich sichtbar.



## WASSERMANN

Du brichst auf. Weihnachten ist ungewohnt und du lässt zu, dass Dinge sich verändern. Silvester: originell, unerwartet. Du beginnst 2026 mit einem Versprechen an dich selbst: mehr vom echten Leben erleben..



## FISCHE

Der Winter ist ein Traum in Zeitlupe. Weihnachten berührt dein Herz tiefer als die Jahre zuvor. Ein Gespräch schenkt dir Frieden. Silvester: sanft, mit Musik, mit Gefühl. Im Januar sagst du endlich, was du brauchst.



WAS WEIHNACHTEN MIT LANGLEBIGKEIT ZU TUN HAT

# WENIGER MÜSSEN, MEHR SEIN



**EVA-MARIA RUETER**  
AUTORIN

Wir leben in einer Zeit, in der sich so vieles um Optimierung und Verjüngung dreht und der Begriff Longevity allgegenwärtig ist. Ein kompletter Industriezweig hat sich dieses Thema eh schon längst angenommen. Die Feiertage erinnern uns allerdings daran, dass wahre Langlebigkeit nichts mit Faltenfreiheit zu tun hat. Sondern mit Balance. Mit innerer Ruhe. Mit dem Gefühl, sich im eigenen Leben – und damit in der eigenen Haut – wirklich wohlfühlen zu können. Ich möchte also entspannt annehmen, dass Zeit vergeht und jedes Jahr seine eigene Schönheit hat. Langlebigkeit beginnt doch dort, wo wir aufhören, gegen das Leben anzukämpfen.

Natürlich wünschen wir uns möglichst viele Weihnachten und neue Jahre. Aber entscheidend ist doch, wie wir sie erleben – nicht unter Druck, nicht wie Alice im Wunderland, die immer schneller laufen muss, und nicht wie bei Momo, wo den Menschen die Zeit gestohlen wird. Sondern mit Bewusstsein. Mit einem Lebensrhythmus, der uns guttut.

Vielleicht ist das die schönste Anti-Aging-Formel überhaupt: Weniger müssen, mehr sein. Lasst uns akzeptieren, dass ewige Selbstoptimierung uns eher altern lässt als die Jahre selbst. Die eigentliche Weihnachtsbotschaft könnte also sein, zwischen Raclette und Reflexion einmal kurz innezuhalten und sich zu fragen: Wie will ich leben, damit es sich gut anfühlt und mein Herz jung bleibt?

Am Ende zählen die Momente. Vielleicht kann Weihnachten dieses Jahr wieder dazu gehören. Weihnachten ist ein Pro-Leben-Moment. Ein leises Innehalten, das uns zeigt, was wirklich bleibt: Zeit, Liebe, Zufriedenheit.

Lasst uns die Liebe, den Moment und die Ewigkeit feiern.



TIERE SIND KEINE WEIHNACHTSGESCHENKE. ALENA GERBER FÜR **PETA**

# FÜR EUCH!

Gewinnt in unserer **VERLOSUNG** diese Must-haves



## 5x DÉJÀ-VU ALKOHOLFREI

Glow verlost fünf Flaschen des alkoholfreien Aperitifs *Oriental Déjà-Vu*. Mit Zitrusnoten, feiner Ingwerschärfe und orientalischen Gewürzen bringt er Fernweh ins Glas – perfekt für stilvolle Winterabende. [dejavu-aperitif.de](http://dejavu-aperitif.de)



## 1x KAJAL TOPAZ

*Topaz* leuchtet wie ein Edelstein: Schwarze Zitrone, Holunderblüte und Rhum-Öl treffen auf Cassis, Rosen-Absolue und Vanille. Der kunstvoll facettierte Flakon reflektiert Licht wie ein Juwel. [kajalperfumes.com](http://kajalperfumes.com)

**10x LEUCHTTURM1917  
SOME LINES A DAY**  
Wir verlosen zehn Fünfjahresbücher *Some Lines A Day* von Leuchtturm1917. Ein besonderes Journal, weil man auf einen Blick die Ereignisse des jeweils aktuellen Tages aus den letzten fünf Jahren vor Augen hat. [leuchtturm1917.de](http://leuchtturm1917.de)



## 1x NEUHAUS ADVENTSKALENDER 2025

Glow verlost einen luxuriösen Adventskalender des belgischen Traditionshauses: Handgefertigte Pralinen vermischt mit ikonischem Design werden zur schönsten Schokoladengeschichte an Weihnachten. [neuhauschocolates.com](http://neuhauschocolates.com)

Du willst dein Glück versuchen?  
Nichts einfacher als das:



[glowmag.de/weihnachten](http://glowmag.de/weihnachten)  
Teilnahme bis zum  
26.11.2025

## 1x BIRKHÖLZ TALES OF TORINO

Ein Duft wie die Nacht in Turin: fruchtig-frisch mit Jasmin, Zypresse und Praline, getragen von Amber und Zedernholz. Glow verlost ein Parfum, das Tiefe und Eleganz vereint. [birkholz-perfumes.com](http://birkholz-perfumes.com)



# Wachmacher. Ohne weißes Pulver.

*Frisch aufgebrühter Bio-Eistee mit Zutaten aus fairem Handel.  
Ohne Zucker oder Süßstoffe.*



Jede Flasche finanziert, zusätzlich zum fairen Handel, den gemeinnützigen Lemonaid & ChariTea e.V. und damit soziale Projekte in den Anbauländern. Mehr Infos auf [charitea.com](http://charitea.com)

ChariTea

# »VIELE DINGE IN MEINEM LEBEN WAREN SCHICKSAL- HAFT.«

Schauspielerin, Synchronsprecherin, Hotelbetreiberin – **JESSICA SCHWARZ** hat viele Talente. Vor allem aber ist sie eine Frau, die das Leben in all seinen Facetten annimmt. Im Interview blickt die 48-Jährige zurück auf ihren Weg vom Bravo-Girl zur honorablen Schauspielerin und spricht offen über Themen wie ihren unerfüllten Kinderwunsch, das Älterwerden und die Herausforderungen der Wechseljahre.

## ZUR PERSON

Jessica Schwarz, geboren 1977 in Erbach im Odenwald, wurde als Bravo-Girl entdeckt und startete ihre Karriere als VIVA-Moderatorin. Heute zählt sie zu den profiliertesten Schauspielerinnen Deutschlands. Neben Film und Fernsehen betreibt sie Hotels in Hessen und Portugal.

**J**essica, angeblich hast du schon als kleines Kind davon geträumt, einmal auf einer Titelseite zu sein. Wie fühlt es sich mittlerweile an, wenn du dich auf einem Magazincover siehst?

Auch wenn es natürlich schon ein paar Mal passiert ist, ist es immer noch ein absurdes Gefühl. Aber ich liebe Magazine! Meine Eltern hatten einen Zeitschriftenladen. Von Garten und Auto über Jugend, Modemagazine und Interior bis zu Magazinen aus dem Ausland und Sexheftchen gab es da alles. Auch Panini-Alben, ich hatte also wahnsinnig gute Fehler-Ware für Schulkameraden. Am meisten gefreut habe ich mich aber immer auf die Samstage, wenn die neuen *Spuk Geschichten* und *Gespenster Geschichten* herauskamen, oder die dicken *Dagobert Ducks* – und später dann natürlich auf die Donnerstage wegen der *Bravo!*

**Und irgendwann hast du gedacht:**

**„Jetzt bewerbe ich mich als Bravo Girl!“**

Mein Vater hat mich dort angemeldet. Ich habe meinen Eltern immer erzählt, dass es jedes Jahr diesen Contest gibt. Also hat er eines Tages, als wir mit einem neuen Auto, das er ausprobieren wollte, unterwegs waren, ganz viele Fotos gemacht und heimlich eingeschickt. Irgendwann kam er dann mit einem Brief zu mir und meinte: ‚Du bist zum Casting eingeladen‘. Und am Ende habe ich tatsächlich gewonnen. Ich weiß noch, wie unfassbar stolz ich damals war.

**Du warst damals 15 Jahre alt. Ging es dir nur um die Berühmtheit, auf einem Cover zu sein, oder hattest du schon immer den Wunsch, im Rampenlicht zu stehen und Schauspielerin oder Moderatorin zu werden?**

Das hat sich dann so ergeben. Man merkt ja, irgendwann, wenn man ein gewisses Talent

hat. Meine große Schwester hatte schon viele Talente besetzt und als zweites Kind sucht man sich dann seine eigene Nische. Ich war immer die Lustige, die Gesellige – diejenige, die Leute zum Lachen gebracht hat. Von Karneval über Tanzen bis Ballett habe ich alles ausprobiert, was mich auf die Bühne brachte. Ich habe im Laufe meines Lebens oft versucht herauszufinden, woher das kommt, diese Suche nach Aufmerksamkeit, nach Liebe, der Wunsch gesehen zu werden. Ich hatte einfach immer wahnsinnig viel Spaß dabei – auch heute noch.

**Du hast mal gesagt, dass du dich immer stark über die Arbeit definiert hast. Ist das bis heute so?**

Das ist definitiv so. Ich freue mich über das, was kommt, was ich drehe oder moderiere. Ich gehe wahnsinnig gerne zur Arbeit und tue unglaublich viel dafür, dass ich einen guten Job mache. Mir bedeutet meine Arbeit sehr viel – aber natürlich definiere ich mich nicht nur darüber. Zum Leben gehört schon ein bisschen mehr dazu.

**Du führst seit einigen Jahren auch zwei Hotels: Eine Boutique-Hotel mit deiner Schwester in deiner Heimatstadt und eine Glamping-Unterkunft mit deinem Mann in Portugal. Warum bist du Hotelierin geworden?**

2007 habe ich ein altes Fachwerkhaus in Michelstadt gekauft, direkt gegenüber der Brauerei meiner Eltern. Anfangs habe ich darüber nachgedacht, daraus Wohnungen zu machen, aber das war schnell vom Tisch. Ich bin mit 16 von zuhause weg und habe, wenn ich in Hotels war, oft gedacht: Ich würde das anders machen. Freundlicher, intimer, persönlicher. Mit mehr Liebe zum Detail, so dass man sich wohlfühlt. Ich mag einfach schöne Sachen – und ich habe Spaß daran, das zu teilen.

**Das Hotel in Michelstadt heißt „Die Träumerei“. Bist du jemand, der seinen eigenen Träumen nachgeht?**

Ich versuche es. Manchmal weiß ich aber gar nicht so genau, was meine Träume sind. Ich habe vielleicht eine vage Idee, dann ergibt sich etwas – und dann greife ich aber auch zu. Ich bezeichne das nicht so gerne als Schicksal, aber tatsächlich waren viele Dinge in meinem Leben schicksalhaft. Was wieder dazu führen kann, dass man Träume hat, sie deswegen forciert – und sie dann wahr werden. Andererseits habe ich auch von einer eigenen Familie geträumt und das ist nicht passiert.

**Auf Instagram hast du vor einigen Jahren offen von deiner Fehlgeburt geschrieben. Wie bist du damit umgegangen, dass dieser Traum nicht wahr geworden ist?**

Ich bin von Grund auf – und das ist meiner Familie zu verdanken, die sehr bodenständig

ist und das Leben wirklich liebt – sehr positiv. Wenn ich merke, dass Dinge oder Träume nicht funktionieren, werden sie vielleicht kurz zu einem Albtraum für mich, aber ich bin dann meist in der Lage, irgendwann sagen zu können ‚okay, sollte nicht sein, wie mache ich weiter?‘. Das Leben hat noch andere Seiten und die Neugierde bleibt. Natürlich ist Verarbeitung wichtig. Und Gespräche. Ich habe mir in dem Fall auch psychologische Hilfe geholt. Das ist sehr hilfreich, wenn man nicht weiterweiß oder Menschen aus dem

»Manchmal weiß ich aber gar nicht so genau, was meine Träume sind.«



ELENA ZAUCKE



»Frauen reden  
inzwischen ehrlicher  
und echter  
miteinander.«

ELENA ZAUCKE

näheren Umfeld, die nicht objektiv genug sein können, um die richtigen Fragen zu stellen, damit nicht belasten möchte. Das Großartige an meinem Beruf ist, dass ich mit gutem Beispiel vorangehen kann: Ich kann drüber sprechen – ab einem gewissen Zeitpunkt. Ich weiß, dass ich es nicht muss – aber ich habe mich immer dazu entschieden, in die Offensive zu gehen. Und ich merke, dass dadurch viel Reinigung stattfindet, weil man sich immer weiter reflektiert.

**Und trotzdem gehört sicher viel Mut bei bestimmten Themen dazu, den nicht alle aufbringen können?**

Ich finde, dass sich in den letzten Jahren zum Glück einiges getan hat. Immer mehr meiner Kolleginnen sind bereit, über Themen wie eben Kinderwunsch oder auch Menopause zu sprechen. Und dass sie dadurch anderen Leuten Mut machen, indem sie sagen: Uns geht es wie euch, es ist völlig normal. Das hat Dinge auf den Weg gebracht. Frauen reden inzwischen ehrlicher und echter miteinander.

**Du hast die Menopause angesprochen. Du bist jetzt 48. Fühlst du dich als Frau, was dieses Thema betrifft, gut aufgeklärt?**

Ich musste schon ein bisschen suchen, finde aber, dass es auch da vorangeht. Dass sich Frauen häufiger und offener darüber austauschen. Wenn ich am Set einen Hot Flush bekomme, dann sage ich das. Insgesamt komme ich da im Moment noch ganz gut durch. Gewichtszunahme ist ein Thema. Für einen Film musste ich gerade wieder abnehmen, was nicht einfach war. Ich habe auch bei Kolleginnen gesehen, dass dieser Brain Fog bei zu viel Text zu einem Durcheinander führte, was nicht respektiert wurde. Gerade am Arbeitsplatz muss mit diesem Thema aber respektvoll umgegangen werden. Deswegen spreche ich jetzt auch darüber. Es kann nicht genug Aufklärung geben.

**Ist Alter per se etwas, worüber du dir Gedanken machst?**

Ja, natürlich. Auch ich habe Angst vorm Gehen. Ich habe dieses Jahr eine Freundin verloren, die so alt war wie ich. Das hält dazu an, noch mehr auf Vorsorge zu achten, weil man in dem Alter noch nicht damit rechnet. So etwas beschäftigt

mich schon. Und es ärgert mich beispielsweise auch, dass einem die Haarfarbe „genommen“ wird. Was soll das?

**Du hast deine Lebensmittelpunkt vor fünf Jahren nach Portugal verlegt. Warum?**

Ich habe vorher knapp zehn Jahre in Wien gelebt. Als ich dann nach Berlin gekommen bin, habe ich gemerkt, dass die Stadt sich natürlich weiterentwickelt hat und irgendwie fühlte ich mich fehl am Platz. Mein Mann und ich sind dann nach Portugal gereist, wo sein Vater seit über 35 Jahren ein Haus hat. Ich bin immer auf der Suche nach besonderen Hotels und habe für uns diese Glamping-Unterkunft gefunden. Als wir mit den Besitzern ins Gespräch kamen, meinten sie, dass sie diese verkaufen möchten. Das ist das, was ich meinte: Diese schicksalhaften Päckchen, über die man entweder drübersteigt oder sie aufhebt und mitnimmt. Und wir haben uns entschieden, es aufzuheben. Mein Mann brauchte auch eine Veränderung, also haben wir gesagt: ‚Portugal, warum nicht?‘.

**Du wirkst einerseits so verwurzelt mit deiner Heimat, andererseits so weltoffen. Als hättest du zwei Zuhause.**

Mein Sternzeichen ist Stier und man sagt immer, dass Stiere heimatliebend sind. Aber was viele vergessen: Der Stier braucht nur eine leckere, grüne Wiese und dann ist er sofort Zuhause. Deswegen kann ich sehr schnell woanders Wurzeln schlagen – so lange ich meine Liebsten um mich herumhabe. Ob wir für immer in Portugal bleiben oder wohin es uns in den nächsten Jahren vielleicht noch verschlägt, weiß ich nicht. Ich bin immer neugierig, was das Leben noch zu bieten hat.

**Was gefällt dir an Portugal besonders?**

So viel! Die Wärme, der blaue Himmel, die Luft, die Menschen, das Essen. Aber es gibt auch Dinge, die mir fehlen. Die Kultur, meine Freunde. Echte Verbindungen sind nicht leicht zu schaffen, weil wir ein bisschen außerhalb auf dem Land leben, und auch schwer zu pflegen, weil ich durch meinen Beruf so oft weg bin. Aber dieses Jahr war sehr schön und wir gucken mal, was das Nächste bringt.

**Wenn du Zuhause bist, wie packst du dann mit an? Bringst du morgens den Orangensaft an den Tisch, beziehst du die Betten?**



»Ich bin immer neugierig darauf, was das Leben noch zu bieten hat.«

Alles, was zum Hotelier-Leben dazugehört – vom Frühstück über Bademäntel waschen, Check-In, den Leuten Tipps für die Umgebung geben, aufmachen, wenn sie sich nachts aussperren. Im ersten Jahr haben wir abends auch noch gekocht, aber das wurde einfach zu viel, weil wir die Unterkunft zu zweit mit einer Hilfe betreiben. Am Ende der Saison sind wir echt immer kaputt. Aber ich liebe es, Gäste zu haben.

**Könntest du dir vorstellen, die Kamera dauerhaft gegen das Hotel zu tauschen?**

Nein, dafür liebe ich die Schauspielerei zu sehr. Und ich bin es auch einfach gewohnt, immer unterwegs zu sein. Früher wurde ich nach zehn Tagen am gleichen Ort schon nervös, heute halte ich es auch mal drei oder vier Wochen aus. Aber wenn ich lange nur im Hotel bin, merke ich, dass mir die kreativen Ansätze fehlen. Das Gute ist ja, dass beim Film alle Altersstufen gebraucht werden, auch Omas. Von daher hoffe ich, dass ich noch sehr lange drehen kann.

**Ende des Jahres läuft in der ARD die Serie *Schwarzes Gold*, die vom Öltrausch in der Lüneburger Heide handelt. Was hat**



#### SCHWARZES GOLD

Die sechsteilige Serie erzählt vom vergessenen Öltrausch in der Lüneburger Heide um 1900. Die junge Bauerntochter Johanna Lambert (Harriet Herbig-Matten) erhebt sich gegen Ungerechtigkeiten, kämpft um ihre große Liebe und gegen den skrupellosen Großbauern Wilhelm Pape.

Ab 29. Dezember im Ersten, ab 22. Dezember in der ARD-Mediathek

#### dich an dem Projekt gereizt?

Ich muss gestehen, dass ich von dem Öltrausch vorher noch nie gehört hatte. Im ersten Moment klingt das wie ausgedacht. Während der Dreharbeiten hatten wir einige Komparsen, deren Großeltern tatsächlich auf den Ölfeldern gearbeitet haben. Historisch gesehen ein wirklich interessantes Thema und noch dazu geht es in der Serie um starke Frauen, die sich durch Verluste zusammenschließen und gemeinsam Power entwickeln. Frauen haben schon immer die Arme hochgekrepelt und gemacht!

**Aktuell drehst du den zweiten Teil von *Das perfekte Geheimnis*: *Der perfekte Urlaub* kommt im Oktober 2026 in die Kinos. Was kannst du schon verraten?**

Nicht viel (lacht). Wir drehen in einer Finka auf Mallorca. Das alte Ensemble ist wieder vereint, es sind aber auch neue Figuren mit dabei, die das Ganze noch spannender machen. Tatsächlich wird auch hier die Stärke der Frauen deutlich mehr in den Vordergrund gestellt. Und es sind

wieder sehr lustige Szenen dabei, also man darf sich auf den guten Bora-Dagtekin-Humor freuen!  
**Letztes Jahr hast du auch bei *The Masked Singer* mitgemacht. Gibt es etwas, das noch auf deiner Bucketlist steht?**

Ich möchte einfach gesund bleiben, damit ich noch viel erleben kann. Ich war noch nie jemand, der Projekte proaktiv angegangen ist oder Regisseur:innen angeschrieben hat. Klar hat man Dinge im Kopf, streut das dann mal und vielleicht werden Dinge dann greifbar. Aber im Moment gibt es nichts, dem ich hinterherträume. Ich hatte ein tolles Jahr mit vielen tollen Projekten und bin gerade sehr glücklich – abgesehen von dem, was um uns herum in der Welt los ist. Auf Instagram zeige ich das nicht so sehr, weil ich oft nicht die richtigen Worte finde, aber mein Interesse für Politik und soziale Themen ist groß und das ist etwas, wofür ich in Zukunft gerne mehr Zeit hätte.



# DER RÜCKEN ALS SPIEGEL DER SEELE

**CATRIN MARNITZ** ist überzeugt: chronischer Rückenschmerz ist keine rein körperliche Angelegenheit, sondern Ausdruck unseres gesamten Lebensgefüges. In ihrem neuen Buch *Ein gesunder Rücken ist auch Kopfsache* plädiert die Diplom-Psychologin für mehr Selbstwirksamkeit und Verständnis für den eigenen Körper – statt Schonhaltung und Angst.

**Catrin, dein Buch trägt den Titel *Ein gesunder Rücken ist auch Kopfsache*. Was steckt dahinter?**

Der Titel kommt bewusst provokant daher. Denn in meiner täglichen Arbeit sehe ich immer wieder, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind. Rückenschmerz ist keinesfalls nur eine Frage von Haltung, Verschleiß oder Bandscheiben. In etwa der Hälfte der Fälle spielen psychische Faktoren wie Stress, Trauer oder Einsamkeit eine zentrale Rolle. Wir wissen längst, dass es Einbildung nicht gibt – aber der Kopf hat einen maßgeblichen Einfluss auf den Schmerz. Die Art, wie wir denken und wie wir den Schmerz wahrnehmen, hat enorme Wirkung auf den Heilungsprozess.

**Du arbeitest seit über 20 Jahren mit Schmerzpatient:innen. Wie bist du zu diesem Spezialgebiet gekommen?**

Ich habe als Verhaltenstherapeutin begonnen und kam damals durch Zufall an das Rückenzentrum Am Michel in Hamburg. Man suchte eine Psychologin mit Interesse an der Schmerzforschung und ich habe schnell gemerkt, wie faszinierend dieses Feld ist. Mich hat von Anfang an überzeugt, dass man chronische Schmerzen nur interdisziplinär behandeln kann. Körper, Psyche und Verhalten müssen zusammenspielen, sonst bleiben Menschen im Teufelskreis des Schmerzes gefangen.

**Warum ist die Verbindung zwischen Kopf und Rücken so entscheidend?**

Weil der Rücken ein hochsensibles, mitfühlendes Organ ist. Er reagiert auf alles, was uns innerlich bewegt – auf Druck, Überforderung, Angst oder Kummer. Das Alarmsystem im Gehirn ist eng mit der Rückenmuskulatur verknüpft. Wenn Stress oder Trauer

## ZUR PERSON

**Catrin Marnitz** ist Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin und Schmerzpsychotherapeutin am Rückenzentrum Am Michel in Hamburg. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen mit chronischen Schmerzen, insbesondere im Bereich Rücken und Nacken. Ihr Ansatz: Körper, Psyche und Lebensumfeld gehören zusammen – nur wer das Zusammenspiel versteht, kann langfristig heilen.

dauerhaft wirken, speichert der Rücken diese Spannung. Und wie kann ein Muskel reagieren? Nur, indem er anspannt.

**Wann wird Schmerz chronisch?**

Wenn Schmerzen länger als drei Monate anhalten, spricht man von chronischen Schmerzen. Dann verändert sich das zentrale Nervensystem – es reagiert überempfindlich auf Reize. Der Schmerz bleibt bestehen, obwohl die körperliche Ursache längst abgeklungen ist. Man muss verstehen, wie Schmerz funktioniert und dass unser Gehirn dabei eine entscheidende Rolle spielt.

**Welche Rolle spielt dabei dein interdisziplinärer Ansatz im Rückenzentrum Am Michel?**

Wir arbeiten in einem Team aus Orthopädie, Physiotherapie, Sportwissenschaft und Psychotherapie. Gemeinsam evaluieren wir, was den Schmerz nicht nur ausgelöst, sondern was ihn aufrechterhält. Daraus entsteht ein individueller Behandlungsplan, in dem Bewegung, psychische Stabilisierung und Alltagstraining Hand in Hand gehen. Nur im Zusammenspiel kann Heilung wirklich gelingen.

**Gibt es typische Lebenssituationen, in denen Rückenschmerzen besonders häufig auftreten?**

Ja, fast immer dann, wenn Menschen überfordert sind oder das Gefühl haben, zu viel tragen zu müssen – beruflich, familiär oder emotional. Der Rücken ist ein Spiegel unserer inneren Haltung. Gerade Trauer, Einsamkeit oder anhaltender Stress können buchstäblich in die Muskulatur wandern. Der Körper versucht zu kompensieren, was seelisch nicht verarbeitet wird.

**Was können Betroffene tun, wenn sich der Rücken meldet?**

Akuter Schmerz ist zunächst ein Warnsignal. Wärme, leichte Bewegung oder eine Schmerztablette können kurzfristig

helfen – solange daraus keine Gewohnheit wird. Schmerztabletten machen uns nicht stabil, sie sind nur eine Brücke, um wieder in Bewegung zu kommen.

Und wenn die Beschwerden bleiben, sollte man sie ärztlich abklären lassen, aber auch ehrlich hinschauen: Wo stehe ich gerade im Leben? Wann spanne ich an, körperlich wie seelisch?

**Viele Menschen fragen sich, ob sie sich lieber schonen oder bewegen sollen.**

Bewegung ist fast immer die bessere Wahl. Stillhalten führt selten zum Ziel. Wichtig ist, den Mut zu fassen, den Rücken wieder zu benutzen. Bewegung bedeutet Vertrauen – in den Körper und ins Leben. Entscheidend ist nicht die perfekte Sportart, sondern die, die Freude macht und stabilisiert: Schwimmen, Pilates, Yoga, Reiten oder Gerätetraining. Körper und Seele sollten bestenfalls gestärkt werden.



Catrin Marnitz, Tina Epking  
**EIN GESUNDER RÜCKEN IST AUCH KOPFSACHE**

**In ihrem leicht zugänglichen Ratgeber erklären Catrin Marnitz und Tina Epking die Wechselwirkung zwischen Rückenschmerzen und psychischer Belastung. Das Buch liefert praxisnahe Ansätze für mehr Selbstwirksamkeit und lässt Betroffene neue Wege im Umgang mit chronischen Beschwerden entdecken. Rowohlt Verlag | 208 Seiten | 18 €**

»Schmerztabletten machen uns nicht stabil – sie sind nur eine Brücke, um wieder in Bewegung zu kommen.«

**Welche zentrale Botschaft möchtest du Betroffenen noch mitgeben?**

Zwei Dinge. Erstens: Einbildung gibt es nicht – Schmerz ist echt. Zweitens: Habt den Mut, trotz Schmerz aktiv zu werden und eurem Rücken wieder zu vertrauen. Wissen ist dabei eine starke Ressource. Wer versteht, wie Schmerz entsteht, gewinnt Rückhalt und Selbstwirksamkeit. Chronisch bedeutet nicht, dass Schmerz für immer bleibt – er ist erlernt. Und alles, was wir erlernen, können wir auch wieder verlernen.

**3 SOFORT-TIPPS FÜR EINEN STÄRKEREN RÜCKEN**

- Bewegung statt Schonung: Auch bei Rückenschmerz hilft es meist mehr, sich zu bewegen, statt dauerhaft stillzuhalten.
- Gedanken bewusst lenken: Auf Stress, Trauer oder Einsamkeit achten – diese Faktoren spannen den Rücken mit an.
- Interdisziplinär denken: Rückenprobleme sind oft mehr als orthopädische Themen. Bei Bedarf Psychologie, Physiotherapie oder Sporttherapie mit ins Boot holen.



YVONNE SCHMEDEMAN



THEMA:  
WECHSELJAHRE  
EINE NEUE LEBENSPHASE

Expertentipps, hilfreiche Produkte sowie Ratgeber und Hörbücher - in unserem Themenschwerpunkt erfahrt ihr, wie ihr die Zeit der Menopause bewusst, informiert und selbstbestimmt gestalten könnt.



MDR ISABEL GRÜHLE

# »WIR BRAUCHEN MEHR WISSEN«

Herzrasen, Herzstolpern, Schlafstörungen - die Wechseljahre erwischten **KATRIN SIMONSEN** völlig unvorbereitet und mit voller Wucht. Aus Wut über die Unwissenheit ihrer Ärzte und die schlechte medizinische Versorgung von Frauen startete sie gemeinsam mit Gynäkologin **DR. KATRIN SCHAUDIG** einen Podcast und schrieb das Buch *Hot Stuff*. Im Interview spricht die 56-Jährige Simonsen darüber, wie sie sich aus der hormonellen Krise zurückgekämpft hat, warum so viele Frauen fehldiagnostiziert werden und was sich ändern muss.

## Katrin, wie hast du persönlich die Wechseljahre erlebt?

Für mich spielten die Wechseljahre lange keine Rolle. Ich dachte immer, irgendwann hört die Regel auf, man muss nicht mehr verhüten, fertig. Meine Mutter hatte keine starken Symptome, deswegen bin ich da eher naiv rangegangen. Aber dann bekam ich mit 52 Jahren plötzlich immer öfter starkes Herzrasen, Herzstolpern und litt unter extremen Schlafstörungen - so schlimm, dass ich sogar mal in die Notaufnahme gefahren bin. Dort und beim Kardiologen sagte man mir aber, dass mein Herz gesund sei.

## Wie ging es weiter?

Mir wurde geraten, meinen Stress reduzieren, vielleicht den Job zu wechseln. Man unterstellte mir, es würde mich mitnehmen, dass meine Kinder gerade aus dem Haus auszogen - Dinge, die vermutlich viele Frauen hören. Dabei war das alles nicht der Fall. Niemand konnte mir helfen und ich geriet immer weiter in einen Strudel, erlebte depressive Phasen und konnte

viele Monate nicht mehr arbeiten. Eine Freundin erzählte mir dann eines Tages, dass Oprah Winfrey ähnliche Symptome wie ich hatte - und zwar in den Wechseljahren. Also kaufte ich mir ein Buch über die Wechseljahre und fand darin tatsächlich exakt meine Geschichte! Zu dem Zeitpunkt war schon ein halbes Jahr vergangen und ich dachte nur: Warum wusste ich das alles nicht, warum wissen die Ärzte es nicht? Diese Unwissenheit hat mich richtig wütend gemacht.

## Wie bist du mit dieser Wut umgegangen?

Ich habe in der Zeit alle Informationen, die es gab, aufgesogen. Ich habe Bücher gelesen, Podcasts gehört - darunter einen mit Frau Dr. Schaudig als Gast - und bin Instagram-Accounts gefolgt, die sich mit dem Thema befassen. Diese Ahnungslosigkeit, die schlechte medizinische Versorgung von uns Frauen, die Fehldiagnosen und die langen Leidensgeschichten - ich bin da ja nur ein Beispiel von vielen! Da ich Journalistin bin, wollte ich aufklären. So entstand die Idee, den ersten Wech-

seljahre-podcast der ARD ins Leben zu rufen, zusammen mit der tollen Hormonexpertin Dr. Katrin Schaudig. Aus der Zusammenarbeit ist inzwischen auch das Buch *Hot Stuff* entstanden.

**Wie hast du deine Beschwerden wieder in den Griff bekommen?**

Zunächst habe ich bioidentische Hormone ausprobiert, die aber nicht halfen. Heute weiß ich warum: In der Perimenopause sind Hormonschwankungen das Problem und nicht der Mangel. Ich bin dann umgestiegen auf eine Gestagen-Mono-Pille und nur dadurch konnte ich dann wieder arbeiten gehen.

**Welche Strategien hast du entwickelt, die dir durch diese schwierige Lebensphase geholfen haben?**

Ich habe extrem viel meditiert, habe Yoga gemacht und Atemtechniken eingeübt. Und ich habe gelernt, achtsamer zu sein, Grenzen zu setzen und auch mal Nein zu sagen. Wir Frauen sind oft sehr perfektionistisch und nehmen uns viel zu viel vor. Diese Lebensphase hat also im besten Fall auch einen sehr positiven Effekt: Man besinnt sich mehr auf sich selbst und geht liebevoller und nachsichtiger mit sich um.

**Was hättest du vor deinem Eintritt in die Wechseljahre gerne gewusst?**

Alles! Schon das Grundverständnis fehlte mir: Wir kommen in die Wechseljahre, weil unser Eizellvorrat aufgebraucht ist. Das stört die Kommunikation zwischen Gehirn und Eierstöcken und löst viele der Beschwerden aus. Mir schreiben viele Frauen, dass sie erst durch unser Buch verstanden haben, wie ihr Körper funktioniert.

**Verrückt eigentlich, oder?**

Das ist ein Skandal! Und es zeigt, dass unsere Medizin von Männern geprägt ist. Forschung wird an Männern für Männer betrieben. Wir Frauen werden abgespeist mit Aussagen wie: „Das ist natürlich.“ Dann sind ein Herzinfarkt und Blutdruck aber auch natürlich! Das ist doch kein Argument, Frauen nicht zu helfen, denen es nicht gut geht. Zumal sich die hormonellen Veränderungen enorm auf die Gesundheit im Alter auswirken.

**Inwiefern?**

In der Postmenopause, also nach der letzten Blu-

tung, werden durch den Östrogenmangel viele sogenannte Alterserkrankungen getriggert. Der hormonelle Umbau beeinflusst unsere Knochengesundheit und das Herz-Kreislauf-System, kann Demenz oder Übergewicht begünstigen. Einer unserer Gäste im Podcast hat mal gesagt, dass Frauen dann einfach schneller altern. Das ist ja eine gravierende Information!

**Welche emotionalen und mentalen Aspekte der Wechseljahre werden darüber hinaus unterschätzt?**

Wechseljahre werden oft als etwas Lapidares abgetan, aber die Symptome können das gesamte Leben destabilisieren. Aus der MenoSupport-Studie von 2023 ging hervor, dass ein Viertel aller Frauen in den Wechseljahren ihre Arbeitszeit verkürzen, eine von zehn geht vorzeitig in Rente. Zu merken, dass man nicht mehr in der Lage ist, gewisse Dinge zu leisten oder abzurufen, kann sehr unglücklich machen.

**Welche Rolle können und sollten Arbeitgeber und Gesellschaft bei der Bewältigung dieser Probleme einnehmen?**

Wir brauchen mehr Wissen, mehr Akzeptanz und mehr Rücksicht. Viele Unternehmen fangen tatsächlich schon an, Unterstützung anzubieten, weil sie die wirtschaftlichen Folgen erkannt haben. Wichtig ist aber auch der respektvolle Umgang im Kollegenkreis und im privaten Umfeld. Nur, weil man selbst keine Beschwerden hat, darf man die Leiden anderer nicht abtun. Es gibt bisher keine Studien dazu, warum manche Frauen mehr Beschwerden haben und andere weniger. Vielleicht ist es genetisch bedingt, vielleicht Glückssache.

**Was wünschst du dir für die Zukunft?**

Ich wünsche mir, dass das Thema Wechseljahre in die Ausbildung der Fachärzt:innen integriert wird. Und dass bei uns eine Wechseljahresuntersuchung wie in Großbritannien eingeführt wird. Denn in einer normalen Sprechstunde ist dafür keine Zeit: Frauenärzt:innen dürfen jede Patientin im Quartal genau sieben Minuten lang beraten, für 16,89 Euro. Vor allem aber brauchen wir mehr Forschung, denn zu vielen Aspekten der Menopause gibt es kaum Studien. Bis sich das ändert, lautet mein wichtigster Rat an alle Frauen: Informiert euch selbst, damit ihr nicht so hilflos seid.



Katrin Simonsen,  
Dr. med. Katrin Schaudig  
**HOT STUFF**  
**WECHSELJAHRE-WISSEN TO GO**

In ihrem Ratgeber erklären Katrin Simonsen und Dr. Katrin Schaudig (biologische) Zusammenhänge verständlich und auf Augenhöhe. Neben wissenschaftlich belegten Grundlagen bietet das Buch praktische Unterstützung für Frauen in den Wechseljahren. Auch zum Thema Hormonbehandlung gibt es ein Kapitel.  
dtv | 256 Seiten | 16 €

**ZUR PERSON**

**Katrin Simonsen** studierte Journalistik und Psychologie und arbeitet als Moderatorin und Redakteurin bei MDR Aktuell. Im September 2023 rief sie mit der Gynäkologin Dr. Katrin Schaudig den Podcast *Hormongesteuert ins Leben*. Der erste ARD-Podcast zum Thema Wechseljahre erscheint regelmäßig alle zwei Wochen.

# KLEINE SPRECHSTUNDE: WECHSELJAHRE

Was genau passiert während der Wechseljahre im Körper? Und wie können Betroffene mit den Symptomen umgehen? **DR. KATRIN SCHAUDIG**, renommierte Expertin zum Thema Hormone und Wechseljahre, gibt Auskunft.



MDR ISABEL GRÜHLE



ZUR PERSON

**Dr. med. Katrin Schaudig**, Jahrgang 1960, ist Frauenärztin und auf die Behandlung von Hormonstörungen spezialisiert. Sie führt zusammen mit Dr. Anneliese Schwenkhagen eine Praxis in Hamburg, hält Vorträge und Workshops und ist seit 2020 Präsidentin der Deutschen Menopausegesellschaft.

## Frau Dr. Schaudig, welche Veränderungen im Hormonhaushalt lösen die Wechseljahresbeschwerden eigentlich aus?

Dr. Katrin Schaudig: Viele der typischen Beschwerden haben ihren Ursprung im Gehirn. Die Hirnanhangdrüse versucht durch eine erhöhte Ausschüttung von Steuerungshormonen, der nachlassenden Aktivität der Eierstöcke mit aller Kraft entgegenzuwirken. Dadurch kommt es in der Perimenopause zu starken Schwankungen der vom Eierstock ausgeschütteten Hormone Östrogen und Progesteron. Nach der letzten Regelblutung, in der Postmenopause, herrschen dann ein permanenter Östrogen- und Progesteronmangel, für die belastenden Symptome sind in dieser Phase die fehlenden Östrogene verantwortlich.

## Woran merken Frauen zuerst, dass die Perimenopause beginnt?

Läuft der Zyklus nicht mehr uhrwerksmäßig ab, das heißt, ist er mal fünf bis sieben Tage länger oder kürzer, bleibt die Blutung zwischendurch aus oder kommt es zu Dauerblutungen, dann sind das starke Indizien dafür, dass die Perimenopause beginnt. Dazu können sich Symptome wie Schlafstörungen bis zur Schlaflosigkeit, Stimmungsinstabilität bis hin zur manifesten Depression, Konzentrations-schwierigkeiten, eine verringerte Merkfähigkeit, häufigere Kopfschmerzen beziehungsweise mehr Migräneanfälle, Schwindel, verringerte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung und geringere Belastbarkeit gesellen. Manche Frauen klagen auch über Brustspannen und Wassereinlagerungen oder sogar über Herzrasen und Herzklopfen. Hitzewallungen treten in der Perimenopause nur gelegentlich auf. **Und wie geht es in der Postmenopause weiter?**

In der Postmenopause kann es mit Hitzewallungen erst richtig losgehen. Die bereits vorher begonnenen Schlafstörungen und Stimmungsprobleme können anhalten, darüber hinaus wird oft über Gelenksbeschwerden geklagt. Als typische Folge des dauerhaften Östrogenmangels wird die Scheidenhaut dünner und verletzlicher. Dies führt zu häufigen Infekten im Bereich von Blase und Scheide, viele Frauen klagen über Schmerzen beim Sex.

## Wann sollte eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen werden und welche nicht-hormonellen Alternativen gibt es?

Bei starkem Leidensdruck ist eine Hormonersatz-

therapie sinnvoll, da man mit ihr die Wechseljahresbeschwerden am besten in den Griff bekommt. Wer keine Hormone nehmen möchte, dem stehen verschiedene alternative Therapieansätze offen. Dazu gehört vor allem ein konsequenter gesunder Lebensstil mit regelmäßigem Ausdauersport, Yoga, ausgewogener Ernährung, verbunden mit vernünftiger Gewichtsabnahme. Pflanzliche Präparate wie Phytoöstrogene oder nicht östrogenartige Phytotherapeutika können helfen, die lästige Wechseljahressymptome zu bekämpfen, ebenso wirksam kann – wenn es ärztlich angeraten ist – die Einnahme von Psychopharmaka und Blutdrucksenkern sein. Neuerdings lassen sich auch Hitzewallungen gezielt mit sogenannten NK3-Antagonisten therapieren. Ferner können Achtsamkeitstraining, eine kognitive Verhaltenstherapie, Akupunktur oder auch Hypnose das Wohlbefinden der Frauen verbessern.

## Welche gesundheitlichen Folgen können nach der Menopause besonders relevant werden und wie können Frauen vorbeugen?

Nach der Menopause steigt die Gefahr für Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch die Insulinresistenz nimmt aufgrund des Östrogenmangels zu. In allen drei Fällen hilft regelmäßige körperliche Bewegung und gezielter Kraftsport. Für die Knochengesundheit empfiehlt es sich, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Calcium zu achten.

## Welche medizinischen Untersuchungen empfehlen Sie in den Wechseljahren, um Risiken früh zu erkennen und die Gesundheit zu unterstützen?

Mit Blick auf Osteoporose empfehle ich eine Knochendichtemessung und die Kontrolle des Vitamin-D-Spiegels. Außerdem ist es ratsam, den Blutdruck im Auge zu behalten und die Blutfette, unter anderem Cholesterin, regelmäßig kontrollieren zu lassen, denn beides muss eventuell medikamentös eingestellt werden. Alle zwei Jahre sollten Frauen zu Mammografie gehen, ab 50 sollte mindestens alle zehn Jahre eine Darmspiegelung durchgeführt werden. Und auf das Herz sollte geachtet werden. Das geschieht durch eine Untersuchung der Halsschlagader, ein EKG und einen kardiologischen Check.



# IT'S GETTIN' HOT IN HERE

Hitzewallungen, Schlafstörungen und trockenere Haut können während der hormonellen Umstellungsphase ganz natürlich auftreten. Diese Produkte begleiten sanft durch diese Zeit – ausgleichend und wohltuend.



**1 DADO SENS**  
MENOENERGY KEEP COOL  
HITZEWALLUNGSSPRAY

Erfrischt sofort bei Hitzewallungen: Das Spray mit Aloe Vera, Bisabolol und Feuchtigkeitskomplex kühlt Gesicht, Hals und Dekolleté, ohne die Haut auszutrocknen. Ideal für unterwegs und bei plötzlich auftretender Wärme.

75 ml | ca. 18 € | [dadosens.com](http://dadosens.com)



**2 ANCIENT AND BRAVE** TRUE COLLAGEN

Reines Kollagenpulver, das sich mühelos in warme Getränke oder Smoothies einrühren lässt. Unterstützt den natürlichen Kollagenaufbau des Körpers und damit die Hautelastizität sowie die Geschmeidigkeit von Gelenken.  
200 g | ca. 42 € | [ancientandbrave.com](http://ancientandbrave.com)



**DIE EXPERTIN**  
GUYLAINE LE LOARER

LEITERIN FORSCHUNG & ENTWICKLUNG, DADO SENS

Wir wollten mehr als nur eine „reichhaltige Creme für trockene Haut“. MENOENERGY richtet sich gezielt an die Hautbedürfnisse während der hormonellen Umstellung.



**3 DADO SENS**

MENOENERGY LET'S GLOW TAGESCREME

Feuchtigkeitsspendende Tagespflege für trockene und empfindliche Haut in der Umstellungsphase. Unterstützt die Hautbarriere und sorgt für einen ebenmäßigen Teint.

40 ml | ca. 24 € | [dadosens.com](http://dadosens.com)



**4 INNATURE**  
MENO BALANCE

Mit Ashwagandha, Vitamin B6 und Frauenmantel. Entwickelt zur Unterstützung des Hormonhaushalts und inneren Gleichgewichts.  
60 Kapseln | ca. 29,90 € | [innature.eu](http://innature.eu)



**6 ASPRIVA**  
SLEEP (PULVER)

Mit Magnesium, Passionsblume und Melisse zur Unterstützung des optimalen Tiefschlafs und eines erholteten Schlafgefühls.

120 g | ca. 34,90 € | [aspriva.com](http://aspriva.com)



**5 TETESEPT**

FEMI BALANCE GESUNDHEITSBAD

Entspannendes Bad mit Mönchspfeffer, Johanniskraut und ätherischen Ölen. Unterstützt Ruhe und Gelassenheit, wenn hormonelle Schwankungen im Alltag fordern. Für einen sanften Ausgleich.

1 Vollbad | ca. 1,45 € | [tetesept.de](http://tetesept.de)

# HEISSE RATGEBER



Naomi Watts  
**JETZT SCHON?**

Naomi Watts war 36 Jahre alt und wollte gerade eine Familie gründen, als sie erfuhr, dass sie kurz vor den Wechseljahren stand. In *Jetzt schon?* erzählt die Hollywood-Schauspielerin lustig, ergreifend und ehrlich von ihren Erfahrungen und spricht mit führenden Ärzten, Hormonexpertinnen und Ernährungswissenschaftlern. **DuMont** | 272 Seiten | 18 €

Stefanie de Velasco  
**HEISS - LIEBESERKLÄRUNG AN DIE WECHSELJAHRE**

Was, wenn man die Wechseljahre nicht als das Ende des Frauseins, sondern als den Beginn einer neuen Identität betrachtet? Stefanie de Velasco räumt in *Heiss* mit dem negativen Image der Menopause auf und beschreibt nicht nur die Schrecken, sondern auch die Verheißungen dieser Zeit. **Hanser Berlin** | 144 Seiten | 22 €

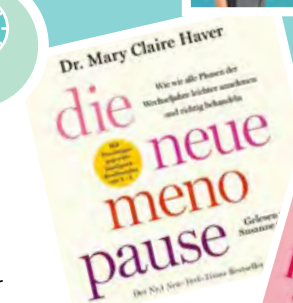


Dr. med. Judith Bildau  
**BODY IN BALANCE**  
Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. med. Judith Bildau klärt Frauen jeden Alters über die hormonellen Vorgänge in ihrem Körper auf. Sie erklärt, welche Krankheiten ihren Ursprung in Hormonen haben und verrät, wie Frauen die Kraft ihrer Hormone für den Alltag nutzen können – vom Thema Kinderwunsch bis zu den Wechseljahren. **Droemer Knauer** | 288 Seiten | 22 €



Jule Ronstedt  
**MENOMORPHOSEN**

In 26 Geschichten erzählt Schauspielerin, Regisseurin und Drehbuchautorin Jule Ronstedt mit viel Humor und poetischer Wucht von Frauen, die durch die Menopause gehen – mit allen Gefühlen, die dazugehören. Gelesen von der Autorin sowie Sophie von Kessel, Julia Koschitz und Anna Schudt. **Eisele** | 5 Std. und 46 Min.



Dr. Mary Claire Haver  
**DIE NEUE MENOPAUSE**

Der Nr. 1 New-York-Times-Bestseller der renommierten Gynäkologin Dr. Mary Claire Haver als Hörbuch, gesprochen von Susanne Grawe: *Die neue Menopause* bietet umfassendes Wissen und praktische Lösungen – darunter die neuesten Erkenntnisse zur Hormonersatztherapie und ein Toolkit zur Linderung von Beschwerden. **Hörbuch Hamburg** | 10 Std. und 59 Min.



Dr. med. Elke Franzki  
**LIEBE, SEX & ZÄRTLICHKEIT**

Eine Sprechstunde in Buchform: Sexualtherapeutin Dr. med. Elke Franzki verrät in ihrem Ratgeber, wie man sich die Lust auch im Alter bewahren kann und wie Frauen ab den Wechseljahren ihre Sexualität neu entdecken können. Dazu gibt sie praxisnahe Tipps zur Frauengesundheit. **Goldegg Verlag** | 283 Seiten | 24 €

# GABENTISCH

Zeit für Geschenke: glow bringt die Highlights des Jahres zusammen, ob für eure Liebsten oder euch selbst. Lasst euch inspirieren.

## MANDANA MOMENTS ARM BAND WHITE GG/ROT

Ein Band für alle Generationen: gefertigt aus recyceltem NewLife-Garn, gekrönt von einem 0,075 ct Lab-Grown-Diamanten und das fair und echt. Das schönste Symbol für Liebe an den Festtagen.

ab 249 €  
[mandana-jewellery.com](http://mandana-jewellery.com)



## BERGANS NORDMARKA MERINO JUMPER

Ein Hauch Norwegen und new in: Der Strickpullover aus 100 % RWS-zertifizierter Merinowolle vereint Komfort, Nachhaltigkeit und skandinavische Leichtigkeit. Wärmt, ohne zu beschweren: perfekt für kalte Tage und Nächte am Feuer.

179,95 € | [bergans.com](http://bergans.com)

## DAIS PERIOD UNDERWEAR

Sexy, sicher, sorry Tampons: Diese Periodenunterwäsche nimmt auf, was sie soll und dass sehr bequem. Ein gutes Geschenk für deine beste Freundin (oder dich selbst).

ab ca. 29 € | [shopdais.com](http://shopdais.com)



## KAJAL TOPAZ

Ein Duft wie flüssiges Licht: schwarze Zitrone trifft auf Orangenblüte, Cassis und Zedernholz. Sinnlich, strahlend und elegant: ein Parfum, das leuchtet wie ein Edelstein und Herzen berührt.

252 € | [kajalperfumes.com](http://kajalperfumes.com)



**BIRKHOLZ  
TALES OF TORINO**

Elegant, geheimnisvoll, mit der Tiefe einer Winternacht: Jasmin, Zypresse und Praline verschmelzen mit Amber und Zedernholz zu einem Duft, der Geschichten erzählt. Basisnote: Bernstein, Virginia-Zedernholz-Essenz, Praline  
225 € | [birkholz-perfumes.com](http://birkholz-perfumes.com)



**HOUSE OF FANATICS  
BILLION DOLLAR OUD**

Ein Oud mit klarer Handschrift: Holz, Amber und Moschus treffen auf feine Zitrusnoten. Kraftvoll, aber nie laut – ein Statement moderner Sinnlichkeit, eingefangen in einem Flakon so edel wie sein Name.  
220 € | [house-of-fanatics.com](http://house-of-fanatics.com)



**EMU AUSTRALIA  
LADYBIRD**

So lebendig wie ein Marienkäfer und genauso charmant: Der rote Ladybird-Stiefel hält kleine Füße mit echter Wolle und Leder warm. Nachhaltig gefertigt, weich gefüttert und bereit für jedes Abenteuer – voll Komfort und Magie.  
99 € | [emuaustralia.com](http://emuaustralia.com)

**DR. OH  
OH KEEP ME YOUNG**

Entwickelt von Dr. Oh: Eine Creme mit Astaxanthin, SynAke, Hyaluronsäure, Narzissenextrakt und Panthenol: unterstützt die Hautregeneration und sorgt für einen sichtbaren Glow. Glättet und lässt die Haut praller wirken. Vegan! 55 € | [drohbeauty.com](http://drohbeauty.com)



**L:A BRUKET  
MIDVINTER KITS**

Inspiriert von der schwedischen Wintersonnenwende vereinen die limitierten Midwinter Sets Pflege und Ritual. Von Handcreme bis Body Oil – kleine Momente der Wärme für kalte Tage.  
Ab 30 € | [labruket.com](http://labruket.com)

**CURRENTBODY  
LED LICHTTHERAPIEMASKE  
2. GENERATION**

Das ikonische Beauty-Gadget neu gedacht: Mit 236 LEDs, flexibler Passform und smarter Veritace-Technologie für sichtbare Hautverjüngung. Entwickelt mit Dermatologen – für strahlendere Haut in 10 Minuten am Tag.  
399 € | [currentbody.de](http://currentbody.de)





**LUMIE TASK**  
 Tageslicht zum Einschalten: Die Lichttherapie-Lampe Lumie Task bringt 10.000 Lux Helligkeit auf den Schreibtisch – für mehr Energie, Fokus und gute Laune. Stilvolles Design trifft britische Lichtexpertise.  
**325 € | lumie.com**



**OURA CERAMIC RING 4**  
 Der smarte Keramikring kombiniert in der Ceramic-Reihe elegantes Design mit Hightech: Er misst Herzfrequenz, Schlafqualität, Aktivität und Stress. Mit bis zu 8 Tagen Akkulaufzeit und wasserdicht bis 100 m ist er ein stilvoller Gesundheitsbegleiter für den Alltag.  
**549 € | oura.com**



**BOOX PALMA PRO**  
 Das kompakte E-Ink-Gerät mit 6,13“-Display und Android App-Vielfalt bietet 128 GB Speicher, 5G-Konnektivität und Stylus-Support. Ideal für Vielleser und digitale Minimalisten – augenschonend, leicht und perfekt für unterwegs.  
**399,99 € | boox.com**

**LEUCHTTURM1917 SOME LINES A DAY**  
 Ein Tagebuch für fünf Jahre, das ist besonders. Erinnerungen, Gedanken: Jede Seite hält fest, was war und was wird. So wird Zeit sichtbar und das eigene Leben zur schönsten Geschichte.  
**30,95 € | leuchtturm1917.de**



**FREIFRAU IVY STUHL**  
 Ein Statement aus Holz und Handwerk: Die neue Ivy-Kollektion von Designer Sebastian Herkner verbindet sichtbares Eichenfurnier mit zeitloser Form und ist wunderschön. Für Räume mit Seele und Charakter.  
**Preis auf Anfrage freifrau.com**



**BEATS POWERBEATS FIT**  
 Kabellose In-Ear-Kopfhörer mit sicherem Sitz, ANC und IPX4-Schutz. Bis zu 30 Stunden Laufzeit mit Ladecase, adaptiver EQ und Apple H1-Chip für nahtlose Konnektivität. Perfekt für Sport und Alltag.  
**299,95 € | apple.com**





**OONI  
VOLT 2**

Elektrischer Pizzaofen mit Pizza Intelligence™, erreicht 450 °C und backt Pizza in 90 Sekunden. Kompakt, vielseitig und ideal für Pizza, Brot oder Gemüse – echtes Pizzeria-Feeling für zuhause.  
599 € | [eu.ooni.com](http://eu.ooni.com)

**OLAVSON  
PFANNENSET**

Eine gleichmäßige und schnelle Hitzeverteilung, die aufgrund des Kupferkerns Energie spart. Eine keramisch verstärkte PFOA-freie Antihafbeschichtung, dank derer man mit weniger Fett anbraten kann. Dazu ein elegantes Design. Dieses Pfannenset inklusive Glasdeckel ist ein Must-have.

418 € | [olavson.de](http://olavson.de)



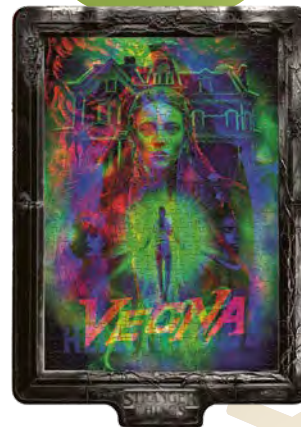
**DE'LONGHI  
LA SPECIALISTA TOUCH**

Eleganz trifft Funktion: Die Siebträgermaschine mit integriertem Mahlwerk, Cold Brew Extraction Technology und aktiver Temperaturregelung sorgt für Barista-Flair.

849 € | [delonghi.com](http://delonghi.com)

**CLEMENTONI  
STRANGER THINGS PUZZLE**

Passend zum großen Finale der Netflix-Erfolgsreihe können sich Puzzle-Liebhaber dank der offiziellen Stranger Things-Lizenz aus diversen Motiven ihren Favoriten für stundenlangen Puzzlespaß aussuchen.  
ab 11 € | [de.clementoni.com](http://de.clementoni.com)



**TONIE  
TONIEBOX 2 INKL. WEIHNACHTSTONIE**

Die neue Hörspielbox für Kinder von 1 bis 9 Jahren: Mit Tonieplay für interaktive Spiele, Sleep-Timer und USB-C. Kompatibel mit bisherigen Tonies – für stundenlangen Hör- und Spielspaß ohne Bildschirm.

109,99€ | [tonies.com](http://tonies.com)

**DÜSTER,  
DYSTOPISCH UND  
HERZZERREISSEND:  
DAS GRÖSSTE  
BUCH DES  
JAHRES**



Jetzt erhältlich bei **Thalia**

Forever



## HIGHLIGHT

**Anastasia Zampounidis**  
**HOT STUFF**

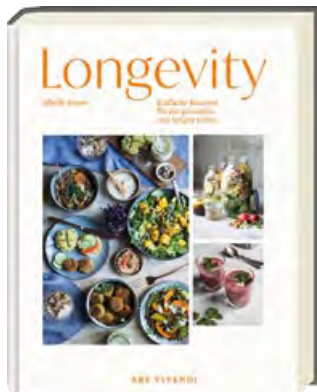
Mit *Hot Stuff* begleitet Anastasia Zampounidis durch die Wechseljahre – mit über 50 Rezepten, die den Hormonhaushalt natürlich regulieren. Zampounidis zeigt, wie Ernährung und Bewegung das Wohlbefinden steigern können. Ob Frühstück, Mittagessen oder Snacks – diese Gerichte sind vitalisierend, abwechslungsreich und alltagstauglich konzipiert.

224 Seiten | 25€



## GENUSS MIT DEM PLUS

Dass Genuss und bewusst gesunde Ernährung sich nicht ausschließen, beweist unsere aktuelle Kochbuchsammlung.



**Sibylle Sturm**

**LONGEVITY – EINFACHE REZEPTE FÜR EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN**

Sibylle Sturm verbindet aktuelle Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung mit über 80 pflanzenbasierten Rezepten und schlägt dabei thematisch den Bogen von Ernährung, Bewegung über den eigenen Lebensstil und wie diese unsere Gesundheitsspanne beeinflussen. Mit Fokus auf Genuss statt Verzicht bietet es alltagstaugliche Gerichte, die entzündungsfördernd und nährstoffreich sind.

271 Seiten | 32€



**Emma de Thouars**  
**COZY KITCHEN: SOULFOOD FOR ONE**

Von wegen Tristesse: Mit „Cosy Kitchen“ wird die oftmals belächelte Portion für eine Person zum Genuss! Emma de Thouars präsentiert 35 aromatische Rezepte, perfekt für Singles und all jene, die sich selbst einfach etwas gönnen wollen. Mit cleveren Einkaufstipps und Meal-Prep-Ideen wird zudem Food Waste vermieden. Die Gerichte sind schnell, gesund und voller Geschmack.

160 Seiten | 24€



**Julia Klein**  
**NEUSTART ERNÄHRUNG**

Julia Klein zeigt, wie entzündungsfördernde Ernährung neue Energie schenkt. Mit 60 pflanzenbasierten Rezepten und fundiertem Ernährungswissen hilft sie, Schlafprobleme, Entzündungen und Erschöpfung auf natürlichem Wege zu lindern. Das Buch ist eine Mischung aus Ratgeber und Kochbuch – ideal für alle, die ihre Ernährung einfach, nährstoffreich und alltagstauglich umstellen und sich wieder wohlfühlen möchten.

192 Seiten | 25€



**Noor Murad**  
**LUGMA**

## EIN BISSEN

Genau dies bedeutet „Lugma“ wörtlich übersetzt und man sollte dieses Kochbuch beim Wort nehmen – denn hier steckt jedes Rezept voller Aromen des Nahen Ostens. Noor Murad verbindet traditionelle Rezepte aus Bahrain, Iran, Indien und der Levante mit persönlichen Geschichten. Über 100 kreative Gerichte laden zum Entdecken und Genießen ein. Ein Kochbuch voller Wärme, Kultur und kulinarischer Vielfalt – ideal für Fans der Ottolenghi-Küche.

288 Seiten | 34€

# WINTER SPICE PUNCH

Ein wärmender Punsch, der mit seinem an Glühwein erinnernden Gewürzmix perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

## WIE ES GEHT:

Apfelsaft und Orangensaft in einem kleinen Topf erhitzen, Honig und Gewürze hinzufügen. Kurz ziehen lassen, dann in ein hitzebeständiges Glas oder eine Tasse gießen. Mit Orangenscheiben und Zimtstangen dekorieren und heiß servieren.

## WAS DU BRAUCHST:

- 150 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 1 Sternanis
- Orangenscheiben (zur Dekoration)



## CRANBERRY VANILLE FIZZ

Fruchtig und festlich – der perfekte Begleiter für winterliche Abende oder den Empfang bei der Familienfeier.

### WAS DU BRAUCHST:

- 80 ml Cranberrysaft
- 20 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Vanillesirup
- 100 ml Mineralwasser
- Eiswürfel
- Einige frische Cranberries und eine Zitronenzeste (zur Dekoration)

### WIE ES GEHT:

Cranberrysaft, Zitronensaft und Vanillesirup in ein Glas geben, Eiswürfel hinzufügen. Mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren. Mit Cranberries und Zitronenzeste dekorieren.



»Naomi Watts ist die große Schwester, die wir alle brauchen, um uns durch die Wechseljahre zu führen. Ein exzellent recherchiertes Buch. Bravo!« DR. SHEILA DE LIZ

# TISCHLEIN DECK DICH!

**BHS TABLETOP**  
PURITY REFLECTIONS  
GOURMET-TELLER

Porzellanteller mit diamantähnlichem Relief für die perfekte Präsentation. Robust, spülmaschinenfest und ein Highlight für festliche Tafeln oder den Alltag.

34,90 € | [bhs-tabletop.com/de](http://bhs-tabletop.com/de)

FÜR DIE  
FESTTAGS-  
TAFEL



**ALESSI**  
NUOVO MILANO  
BESTECK-SET (24-TEILIG)

Zeitloses Design von Ettore Sottsass: Edelstahl-Besteck mit eleganten, fließenden Formen. Perfekt für stilvolle Tischkultur und langlebig für den täglichen Gebrauch.

229 € | [alessi.com/de](http://alessi.com/de)

**PEUGEOT**  
TAHITI DUO PFEFFER-  
UND SALZMÜHLE (20 CM)

Elegantes Set in Schwarz-Weiß mit stufenlos einstellbarem Mahlwerk. Hochwertige Verarbeitung für präzises Würzen. Ein Klassiker für Tisch und Küche.

72,90 € | [via.tischwelt.de](http://via.tischwelt.de)



**LE CREUSET**

LA MARMITE HOLLY (26 CM)

Gusseiserner Bräter in festlichem Kirschrot. Perfekt für Schmorgerichte und Brotbacken. Hält Wärme lange und ist ein Blickfang auf dem Tisch.

272 € | [via.tischwelt.de](http://via.tischwelt.de)

# BESSERER SNACKEN

## STARKER SNACK: PROTEINE, VITAMINE UND AUCH NOCH LECKER

Die besten Nährstoffe kommen aus der Natur. Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Quelle für Vitamin B2 (Riboflavin) und eine große Quelle für die Vitamine B1 (Thiamin) und B6, die alle zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

[AmericanPistachios.de](http://AmericanPistachios.de)



©2022 American Pistachio Growers

STARKE  
INFOS:



ORIGINAL KINDERHOTELS EUROPA

# PERFEKTE FAMILIENZEIT

Zwischen Bergen, Pferdestall und Pool kommen im Almhof Family Resort & SPA und im Sporthotel Achensee sowohl kleine als auch große Gäste voll auf ihre Kosten.



Hier im Hotel gibt es alles“, sagt unsere Tochter mit leuchtenden Augen – und wo sie Recht hat, hat sie Recht: Mehrere Pools, zwei Softplay-Anlagen, Kletterwand, Indoor-Trampolinpark, ein Family Entertainment Center mit Karaoke, Billard, Dart, Flipper, Virtual Reality sowie interaktivem Spielsystem und noch dazu der „beste Spielplatz der Welt“, wie sie findet.

„Hier“, das ist das Almhof Family Resort & Spa in Gerlos (Tirol), rund 80 Kilometer östlich von Innsbruck gelegen. Es ist das erste von zwei Partnerbetrieben der Original Kinderhotels Europa, die wir auf unserer kleinen Österreich-Reise besuchen. Die Geschichte der Gruppierung reicht zurück ins Jahr 1988, als eine kleine Gruppe von Hoteliers in Österreich ein neues Konzept des Familienurlaubs entwickelte: Sie wollten Ferienorte schaffen, die nicht nur auf Eltern zugeschnitten sind, sondern vor allem auf die Bedürfnisse von Kindern. Zehn Jahre später wurde aus der Kooperation eine GmbH und heute sind die Kinderhotels eine etablierte Marke für qualitätsgeprüften Familienurlaub im Premiumsegment.

Ausschließlich handverlesene Hotels in Österreich und Italien gehören zur Marke. Jedes Haus trägt eine eigene Handschrift und bietet individuelle Angebote, doch alle teilen den Anspruch auf höchste Qualität, persönliche Atmosphäre und einen nachhaltigen Umgang mit Mensch und Umwelt. Ein besonderes Merkmal der Kinderhotels ist dabei das Betreuungskonzept: Betreuer:innen werden in der eigenen Kinderhotels-Kompetenzakademie ausgebildet, sodass Eltern ihre Kinder in guten Händen wissen, wenn sie Zeit für sich genießen möchten.

## ZU GAST IN ALMI-OPOLIS

Wir erkunden den Almhof aber zunächst gemeinsam. Ein echtes Highlight ist das im Sommer eröffnete ALMI-opolis, eine gigantische Spielanlage, die einer Almhütte nachempfunden ist. Wir klettern dem Kind hinterher in geheime Höhlen, springen in Heu und besuchen den Kaninchenstall. Danach folgt Entspannung: Während unsere Tochter in der riesigen Poollandschaft plantscht und mit Papa die Rutsche unsicher macht, schaue ich mich in dem fünfstöckigen Wellnessturm für Erwachsene um. Neben verschiedenen Saunen, Dampfbad und Panorama-Ruheraum gibt es hier auch einen Rooftop-

Whirlpool mit traumhaftem Blick auf die Berge. Der Almhof blickt auf eine lange Tradition der Gastfreundschaft zurück: Er wird in dritter Generation von der Familie Kammerlander geführt, der man in der Lobby des Öfteren begegnet. „Mein Mann ist Visionär“, erzählt Elisabeth Kammerlander. „Er überlegt ständig, was man noch alles machen könnte. Ich sage immer: Das Hotel ist sein Baby.“ Tatsächlich spürt man, dass der Almhof mit Liebe geführt wird. Für Familien wurde an alles gedacht. Die 66 Familienzimmer verfügen alle über Kinderzimmer, es gibt Wippen und Hochstühle, für Ausflüge können Buggys, Kinderwagen und Kraxen geliehen werden. Auch Windeln, Pflegeprodukte und Babynahrung müssen nicht extra mitgeschleppt



DAVID JOHANSSON



EWELINA HERZOG

Almhof Family Resort & Spa  
Gerlos/Zillertal, Tirol/Österreich

werden. Beim Essen bekommen Kinder Malhefte – oder sie schreiben einfach mit Kreide auf den großen Tafeln über den Sitzbänken. Apropos Essen: Dank All-Inclusive-Verpflegung, die bei Buchung als Standard enthalten ist, speisen wir reichhaltig, sehr lecker und bequem. „Viele Familienhotels setzen ja auf Büffet, aber bei uns können die Gäste sich hinsetzen und bedienen lassen“, so Kammerlander. „Dadurch ist auch die Qualität besser. Bei uns wird alles frisch gekocht und es gibt – bis auf Pommes – keine Convenience-Produkte.“ Unsere Tage im Almhof vergehen wie im Flug. Wir spielen mit der Outdoor-Murmelbahn, füttern im Streichelzoo Ziegen mit Löwenzahn, liefern uns heiße Duelle im Airhockey und lesen in der Schaukellounge mit kleiner Kinderbibliothek. Für größere Kinder werden unter anderem ein Fußballcamp, Schwimmkurse und eine Zauberschule angeboten. Es gibt so viel zu erleben, dass man das Hotel gar nicht verlassen müsste – was aber schade wäre, denn die Region hat viel zu bieten. Die Gerloser Alpen mit ihren fünf Seitentälern laden zum Wandern und Fahrradfahren ein. Wer nicht allein los möchte, findet im Aktivprogramm des Almhofs zahlreiche Angebote. Darüber hinaus können Hotelgäste kostenlos die Gondeln in Gerlos und Königsleiten nutzen. Und im Winter wird natürlich Ski gefahren. Vom Hotel sind es nur wenige Schritte bis zum eigenen Rodelhang, einer kleinen Skischaukel mit 300 Meter langem Schleplift und fünf Zauberteppichen. Ein kostenloser Shuttlebus bringt Hotelgäste ins Skigebiet Zillertal Arena, wo sie mittags in zwei Skihütten zum Essen einkehren können.

#### NÄCHSTER STOPP: ACHENSEE

Von den Gerloser Alpen geht es für uns an den Achensee. Nur 15 Gehminuten entfernt von Tirols größtem See liegt das Familienparadies Sporthotel Achensee, das von Brigitte Hlebaina und ihrer Tochter geführt wird. „Anfangen haben mein Mann und ich 1989 mit einer Skischule und einem Sportgeschäft“, erzählt sie. Als das Gebäude drei Jahre später zum

Verkauf steht, beschlossen sie, zusätzlich ein Hotel zu eröffnen. „Dadurch, dass es vorher ein Appartementhaus war, lag es nahe, sich auf Familien zu spezialisieren. Unsere Kinder waren damals fünf und eins, so dass wir aus eigener Erfahrung wussten, was unsere Gäste sich wünschen.“

Das Sporthotel Achensee punktet mit zwei Besonderheiten. Zum einen gehört ein eigener Reitstall mit Haflingern und Isländern zum Haus. Zum anderen liegt die Talstation des Skigebiets Christlum direkt neben dem Hotel. „Unsere Gäste können ohne lange Wege oder Wartezeiten vor dem Hotel ihre Skier anziehen und auch wieder ausziehen. Oben erwartet sie ein wunderschönes Familienskigebiet mit 27 Pistenkilometern.“ Anfänger sind in der hoteleigenen Skischule, die bereits als beste Kinderskischule Tirols ausgezeichnet wurde, bestens aufgehoben.

Auch das Sporthotel Achensee verfügt über eine Poollandschaft, einen Kinderbereich mit Softplay-Anlage, Kletterwand, Rutsche und Bällebad sowie einen schönen Spielplatz. Dazu gibt es je nach Jahreszeit Angebote wie Fußballcamp, Schwimmschule oder Schnuppergolfen. Am meisten Spaß hat unsere Tochter an den vielen liebevoll gestalteten Ideen: Von den Schaukelpferden in der Lobby ist sie kaum wegzubekommen, an der Kart-Rennbahn verfolgt sie gespannt die Rennen, die Timo Seidel, Assistent der Geschäftsführung, leidenschaftlich kommentiert, und auf den Flößen auf dem Naturbadeteich übt sie ihr Gleichgewicht.

Direkt neben dem Naturbadeteich befindet sich die 2003 errichtete Seealm, die wie ein Tiroler Wohnzimmer aussieht. Hier werden das Mittagessen und die Nachmittagsjause serviert. Vom Buffet aus guckt man direkt in den Pferdestall – was für ein Anblick! Wie auch im Almhof kümmern sich bis zu zehn Betreuer:innen an sieben Tagen die Woche um die Kinder. Auf dem Programm



FAMILIENPARADIES SPORTHOTEL ACHENSEE



Familienparadies Sporthotel Achensee  
Achenkirch am Achensee, Tirol/Österreich

stehen Basteln und Schminken, Theater, Kinderdisco und Kino. „Nach Corona ist der Kinderclub geradezu explodiert, aber mittlerweile verbringen die Familien gerne wieder Zeit miteinander“, weiß Brigitte Hlebaina zu erzählen. Deswegen bietet das Sporthotel Achensee auch Aktivitäten für die ganze Familie an – von Yoga über Fackelwanderungen bis zu Mountainbiketouren im Naturpark Karwendel. Ein lustiges Erlebnis ist auch unsere Spritztour mit dem Golfbuggy, den man sich im Sportgeschäft leihen kann. Unser Fazit zu den Kinderhotels? Sowohl im Almhof als auch im Sporthotel Achensee spüren wir sofort eine angenehme Leichtigkeit. Die Atmosphäre ist entspannt, das Miteinander herzlich. Die freundlichen Mitarbeiter:innen machen ihren Job mit spürbarer Freude, die sich auch auf uns überträgt. Das Schönste aber ist: Kinder dürfen hier wirklich Kinder sein – und wir Erwachsenen dürfen es auch mal wieder kurz.



Alle Infos und Adressen  
zur Reportage findet ihr hier.

# WEITERE KINDERHOTELS

Handverlesene Häuser in zwei Ländern – bei den Original Kinderhotels Europa ist für jede Familie der richtige Urlaubsort dabei. Wir stellen vier weitere vor.



## SMILEYS KINDERHOTEL

### Trebesing, Kärnten/Österreich

Das kleine, familiäre Haus im Liesertal bietet neben dem Kinderhotel gemütliche Fluss-Chalets und ein Seehaus direkt am Millstätter See. Hallenbad, beheizter Außenpool, Streichelzoo, Eselreiten, Kino und ein dreistöckiges Kinderspielhaus sorgen für Abwechslung. Im Winter bringt der Shuttle die Gäste in fünf nahe Skigebiete, im Sommer gibt es freien Eintritt zu den Strandbädern.

## KINDERHOTEL FELBEN

### Mittersill, Salzburger Land/Österreich

Auf dem aktiven Bauernhof können Kinder beim Füttern und Ausmisten helfen, Reitstunden nehmen oder Traktor fahren. Indoor-Funpark mit Hüpfburg, Abenteuerspielplatz und Hallenbad bieten Spaß bei jedem Wetter. Direkt vor der Tür: Golfplatz, Tauernradweg, Nationalpark Hohe Tauern und eine Langlaufloipe. Sechs Skigebiete sind per gratis Skibus in 30 Minuten erreichbar.



## PITZIS KINDERHOTEL

### Arzl im Pitztal, Tirol/Österreich

Im Pitztal liegt das Familienskigebiet Hochzeiger ganz nah und ist bequem per Shuttle erreichbar – das Equipment kann an der Talstation bleiben. Am Hotel selbst sorgen Rodelwiese, Zauber-teppich und Skikarussell für Wintersportspaß. Dazu gibt's eine Kinderfeuerwehr, Lamatrekking, Ponyreiten, Bauernhof, Traktorfahren, Kinderyoga, Zauberschule, Minigolf sowie Hallenbad und Außenpool zur Erholung.



## HOTEL MARIA

### Obereggen, Südtirol/Italien

Auf 1.550 m Höhe im Herzen der Dolomiten direkt an der Bergbahn Latemar gelegen – ideal für Ski- und Rodelspaß auf 50 Kilometern Pisten, sogar bei Nacht. Hausherr Christoph Kofler ist leidenschaftlicher Bergführer und nimmt Gäste zu Fuß oder mit dem Mountainbike mit. Bozen, Meran und der Karersee sind nicht weit und für Kinder gibt es unter anderem Schwimmbad, Spielräume, Naturspielplatz und eine Swim-Academy.



Glückliche Kinder – glückliche Eltern  
Geschäftsführer **Gotthard Schöpf** verrät im Interview, was die Original Kinderhotels Europa von anderen Familienhotels unterscheidet.

## Was zeichnet die Original Kinderhotels Europa aus?

Gotthard Schöpf: Die Original Kinderhotels Europa sind die erste Premium Hotelmarke im Familiensegment. All unsere Betriebe sind familiär geführt und stellen das Kind in den Mittelpunkt. Nur 4- und 5-Sterne-Hotels, die streng geprüfte Qualitätskriterien erfüllen und außergewöhnliche Leistungen in Kinderbetreuung, Service, Ausstattung und Familienfreundlichkeit bieten, dürfen Teil unserer exklusiven Gemeinschaft sein.

## Die Kinderhotels-Kompetenzakademie ist ein zentrales Element Ihrer Qualitätsstrategie. Was genau hat es damit auf sich?

Dabei handelt es sich um eine einzigartige In-house-Institution, die mehr als 100 Aus- und Fortbildungen für die Mitarbeiter:innen der

Mitgliedsbetriebe anbietet. Sie werden vor Ort und online in Praxis und Theorie ausgebildet. Das hebt uns von unseren Mitbewerbern ab. Wir gehen dabei individuell auf jedes einzelne Hotel und dessen Bedürfnisse ein. Nur so können wir höchste Betreuungsqualität sicherstellen.

## Welche Gästegruppe möchtet ihr ansprechen – und wie haben sich deren Erwartungen verändert?

Aufgrund der hohen Standards und Leistungen, die unsere Betriebe anbieten, sprechen wir Familien an, die einen entspannten und erholsamen Urlaub im Premium-Segment genießen wollen. Die Erwartungshaltung hat sich dahingehend verändert, dass heute viel mehr gemeinsame Zeit verbracht wird, die Erwachsenen aber auch Freizeit haben möchten. Dafür ist wichtig, dass ein Gefühl der Sicherheit entsteht, wenn man die Kinder in die Betreuung gibt.

## Was macht in deinen Augen ein gelungenes Urlaubserlebnis für Kinder und Eltern aus?

Glückliche Kinder – glückliche Eltern. Deshalb wollen wir in unseren Kinderhotels „Momente des Glücks für Kinder schaffen“. Wir sind fest davon überzeugt: Wenn Kinder Glücksmomente erleben, haben deren Eltern ebenso eine glückliche Zeit.

## Welche Neuerungen dürfen Familien in den nächsten Jahren erwarten?

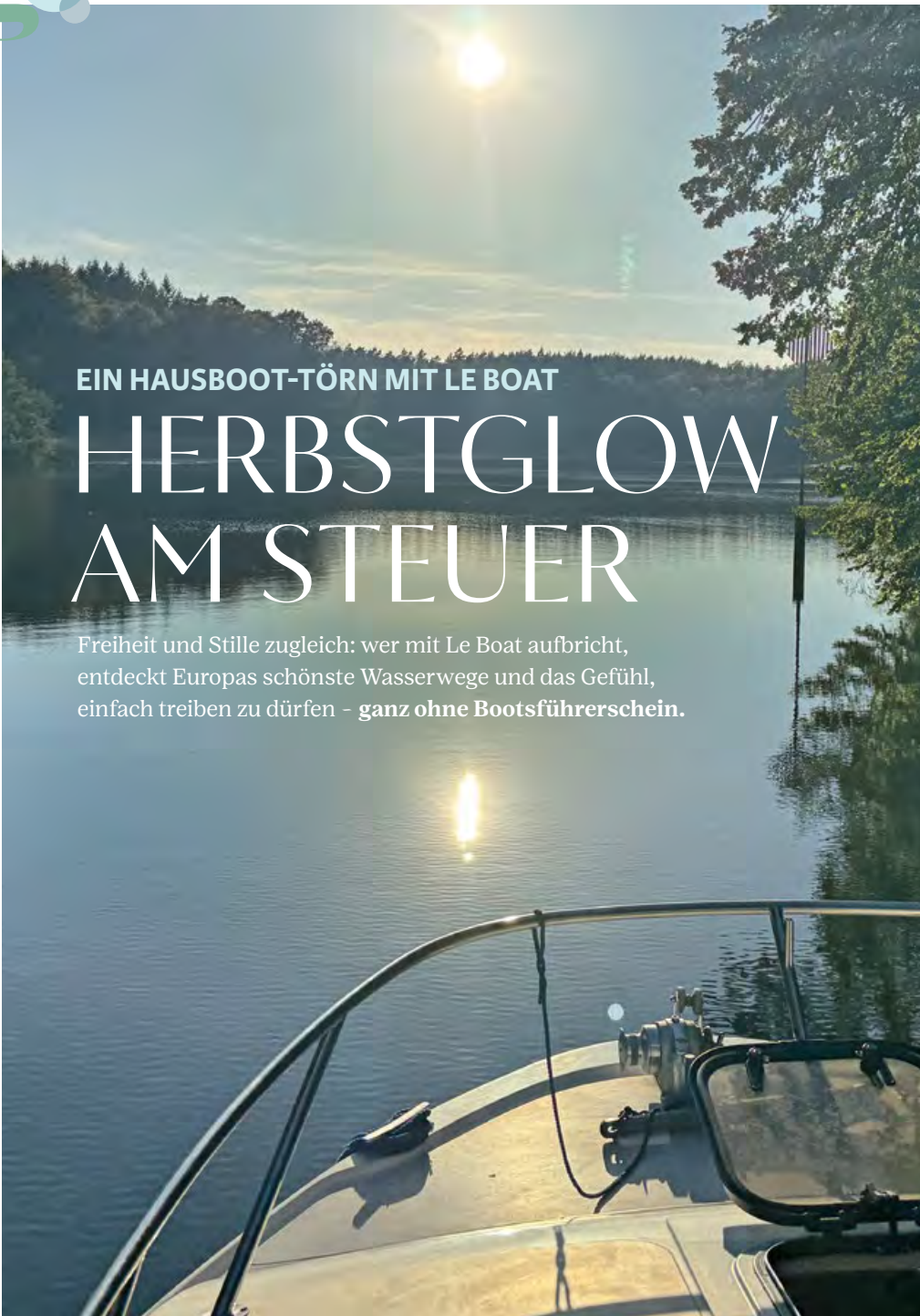
Das Thema Ernährung und Sport wird zukünftig eine wichtige Rolle bei unseren Mitgliedsbetrieben spielen.



Weitere Informationen zu den Original Kinderhotels Europa unter: [kinderhotels.com](https://www.kinderhotels.com)

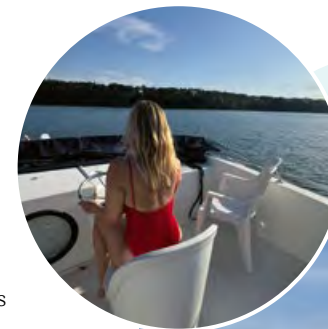
## WEITERE HOTELS FINDET IHR IN:

Altenmark-Zauchensee + Brennsee + Donnersbachwald + Eben am Achensee + Falkertsee + Galtür + Gerlos + Millstätter See + Saalbach Hinterglemm + Serfaus-Fiss-Ladis + Klopeiner See + Weißensee (alle in Österreich)  
Rasen/Antholz + Bibione + Ledrosee (alle in Italien)



EIN HAUSBOOT-TÖRN MIT LE BOAT  
**HERBSTGLOW  
 AM STEUER**

Freiheit und Stille zugleich: wer mit Le Boat aufbricht, entdeckt Europas schönste Wasserwege und das Gefühl, einfach treiben zu dürfen – **ganz ohne Bootsführerschein.**



Schau mal – ein Reiher!“ Meine Tochter steht zusammen mit ihrer Freundin am Bug, zeigt ins Schilf und beide beobachten ihn gespannt. Langsam gleitet das Boot durch einen der vielen Kanäle, das Wasser glitzert, die Sonne bricht golden durch die Bäume. Für einen Moment wirkt es, als hätte die Welt die Pause-Taste gedrückt. Nur das leise Brummen des Motors, Vogelrufe und ab und zu ein Platschen. Willkommen auf der Mecklenburgischen Seenplatte, wo Entschleunigung fast von selbst passiert. Auf unserer Hausboot-Reise erleben wir Freiheit auf dem Wasser, klare Luft und kleine Glücksmomente zwischen SUP und Sonnenuntergang.



**START IN MARINA WOLFSBRUCH**

Das Abenteuer beginnt in der Marina Wolfsbruch, einem der Le Boat-Häfen. Praktisch: Das Auto können wir direkt am Anleger parken, unser Gepäck – stilecht in großen Ikea-Taschen – unkompliziert aufs Boot tragen. Bevor es losgeht, erhalten wir eine kurze Charterscheinschulung von einem sehr freundlichen Mitarbeiter, eine Art Mini-„Schiffsverkehrskunde“: Wie man anlegt, die Schleusen passiert, das Steuer hält und auf andere Boote reagiert. In weniger als einer Stunde ist alles klar und das ganz ohne Prüfungsstress. Und dann heißt es: Leinen los! Das Beste: Für all das braucht es keinen Bootsführerschein. Ein Gedanke, der uns anfangs fast ungläubig werden lässt, denn immerhin stehen wir auf der Magnifique, einem Boot, das wie eine kleine Superyacht wirkt.

**UNSERE SCHWIMMENDE "SUPERYACHT"**

Die Kinder rennen neugierig durch die vier Kabinen, wir staunen über die Ausstattung: eine kleine Honeymoon-Suite mit Ausstieg aufs Dach, eine Küche, die alles Nötige bereithält, dazu viel Platz zum Essen und Zusam-

mensein. Auf dem Deck breiten wir Decken aus, packen das ausgeliehene SUP ins Wasser und schon beginnt das Abenteuer. Besonders beliebt: das Vorschiff. Hier legen sich die Kinder in die Sonne, lassen die Beine baumeln, füttern Fische mit Brotkrumen.

**MEIN MOMENT ALS KAPITÄNIN**

Und ich selbst? Ich setze mich ans Steuer. Frau am Ruder, im roten Badeanzug, die Sonne im Rücken – ein Moment von Freiheit und Kraft.

**KLARHEIT, DIE GLÜCKLICH MACHT**

Das Wasser ist so klar, dass es kaum von Leitungswasser zu unterscheiden ist. Wir springen hinein, schwimmen, lachen. Für die Kinder ist es pures Glück, vom Deck zu springen oder mit dem SUP loszupaddeln. Für die Sicherheit gibt es Schwimmwesten an Bord.

**FREIHEIT AUF DEM WASSER**

In Brandenburg schippern wir über den Zilliner See und durch die Kanäle. Am schönsten ist das Gefühl, mitten auf dem See zu ankern. Nur wir, das Boot, das Glitzern des Herbstlichts auf der Wasseroberfläche – und diese Stille, neben den

natürlichen Geräuschen der Natur, die augenblicklich beruhigen. Kein Termin, keine To-dos, nur der Rhythmus der Natur. Unterwegs kann man zahlreiche heimische Tiere entdecken – Graureiher, Kormorane, mit etwas Glück sogar Eisvögel. Und dann dieser Sound: das Plätschern des Wassers am Bug, das Rufen der Vögel, das Knacken von Ästen am Ufer. Wissenschaftler:innen beschreiben es als „weiche Faszination“ – Klänge, die unser Nervensystem beruhigen und uns mühe-los regenerieren lassen. Für uns ist es der schönste Soundtrack: der Sound of Le Boat.

**LANDGANG IN RHEINSBERG**

Natürlich darf auch ein Abstecher an Land nicht fehlen. In Rheinsberg legen wir an, hier tummeln sich schon andere Boote und wir werden neugierig beim Einparken beobachtet. Wir kaufen frisches Obst auf dem Markt, genießen knusprige Fischbrötchen und besichtigen das berühmte Schloss. Schon Friedrich der Große, der „alte Fritz“ (mit dem Namen ist hier ein Kneipe vorzufinden), verbrachte hier seine Jugendjahre. Rheinsberg sollte man gesehen haben, es ist ein schönes Stück Vergangenheit im Augenblick.

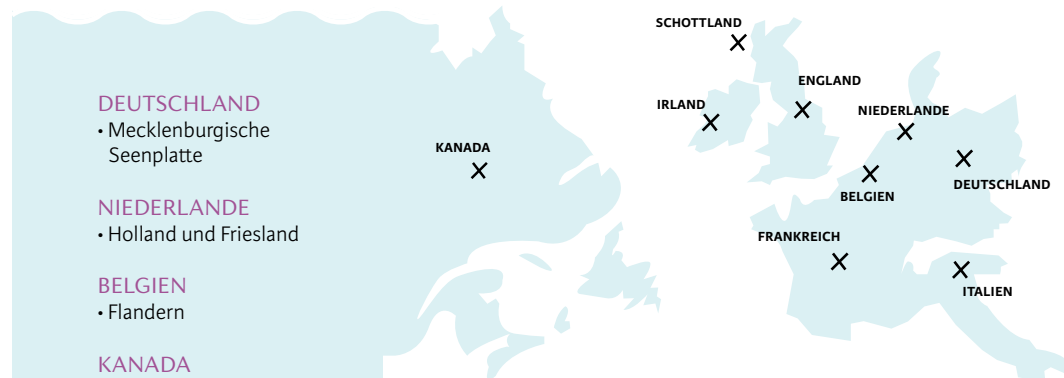
**INNER GLOW UND OUTER GLOW**

Drei Tage auf der Seenplatte – das bedeutet Abenteuer, Entspannung und Glow-Momente zugleich. Der äußere Glow des Herbstlichts spiegelt sich im Inneren wider: im Lachen der Kinder, in der Ruhe, die das Wasser schenkt, und in meinem eigenen Gefühl, der inneren Ruhe und Vertrauens in mich und die Liebe zur Welt. Eine andere Form des Entdeckens, die immer im Gedächtnis bleibt und das nächste Mal vielleicht im Ausland stattfindet. Klarheit, Freiheit, Natur und ein Glück, das uns alle begleitet, weit über diese Reise hinaus.



# UNVERGESSLICHE HAUSBOOTFERIEN

Freiheit auf dem Wasser, Entschleunigung im eigenen Tempo – mit **Le Boat** wird jede Reise zum schwimmenden Abenteuer.



**DEUTSCHLAND**

- Mecklenburgische Seenplatte

**NIEDERLANDE**

- Holland und Friesland

**BELGIEN**

- Flandern

**KANADA**

- Rideau Canal
- Trent-Severn

**ENGLAND**

- Themse

**SCHOTTLAND**

- Loch Ness und Caledonian Canal

**IRLAND**

- Shannon und Erne

**ITALIEN**

- Venetien und Friaul

**FRANKREICH**

- Canal du Midi
- Burgund: Nivernais & Loire
- Burgund: Franche-Comté
- Elsass-Lothringen
- Camargue
- Bretagne
- Lot
- Charente
- Aquitanien

Ob romantischer Kurztrip, Familienurlaub oder ein Wochenende mit Freunden: Le Boat bietet mehr als 50 Routen in ganz Europa und Kanada – ohne Bootsführerschein und mit individuell planbaren Etappen. Von der Mecklenburgischen Seenplatte über den Canal du Midi bis nach Schottland erlebt man die Welt aus einer neuen Perspektive: leise, entschleunigt, naturverbunden.

Die modernen Boote sind komfortabel ausgestattet: mit Küche, Schlafkabinen und Sonnendeck. Sie bieten alles, was man für einen Urlaub voller Leichtigkeit und Freiheit braucht. Alle Informationen zu Destinationen, Bootstypen und Buchung auf [leboat.com/de](https://leboat.com/de)



# LET'S CELEBRATE

## 1. VALENTINO

### DIVINA UMHÄNGETASCHE

Kleine Statement-Clutch in Schwarz mit filigranem Schulterriemen, ideal für Abend und Alltag.

69 € | [via zalando.de](https://www.zalando.de)

## 3. MOLLY BRACKEN

### TWEED JACKET

Kurze Bouclé-Jacke mit ausgefallenen Herz-Knöpfen. Classy, aber trotzdem verspielt.

85 € | [mollybracken.com](https://www.mollybracken.com)

## 5. ELLI JEWELRY

### LAYER-FUSSKETTCHEN

Handgefertigt aus 925er vergoldetem Sterling Silber, mit herzförmigen Symbol und Muschelkernperlen.

60 € | [ellijewelry.com](https://www.ellijewelry.com)

## 7. SOPHIA WEBSTER

### PERLA SLIDE SANDALS

Traumhafteste Leder-Pantolette. Offene, quadratische Zehenpartie mit Perlenbesatz am 7cm hohen Absatz.

442 € | [via bloomingdales.com](https://www.bloomingdales.com)

## 2. LE SOIR BY MOLLY BRACKEN

### METALLIC LACE BLUSE

Transparente Bluse mit abnehmbarem Unterhemd, grader Schnitt - effortless chic.

67 € | [mollybracken.com](https://www.mollybracken.com)

## 4. KAZAR

### TAILLENGÜRTEL

Goldene Metallkette, mit schwarzem Lederband verwoben. Lässt sich in der Länge verstellen.

60 € | [kazar.com](https://www.kazar.com)

## 6. INTIMISSIMI

### SEIDENSHORTS

Leicht elastische Shorts aus Seidensatin mit kleinen Seitenschlitzen.

40 € | [intimissimi.com](https://www.intimissimi.com)



## SHOP THE LOOK: LISA HAHNBÜCK

Lisa Hahnbück zeigt Festtagslooks ohne Aufwand: klassisch und mit Style.

Zwei Kinder, viel Leben - und trotzdem (oder deswegen) Stil mit Haltung.

## GLOW- BEAUTY-GUIDE FESTTAGE

Wenn die Nächte länger werden, wird der Blick intensiver. Eine Spur Vertigo liegt in der Luft: Festtage sind für Glanz und große Augenblicke.

AGENCY MCCANN PARIS FÜR L'ORÉAL PARIS.

# GLAMOUR GAZE



### 1 HORST KIRCHBERGER LIQUID LINER

In diesem Eyeliner steckt Kunst: Tiefschwarze Striche für klare Linien und elegante Momente. Hält lange, ohne zu verwischen.  
39 € | [horstkirchberger.com](http://horstkirchberger.com)

### 2 ARMANI LIP POWER

Satte Farbe mit seidigem Finish: Dieser Lippenstift verbindet Komfort mit Ausdruck. Elegant und ein Klassiker für jede Festnacht.  
36 € | [armanibeauty.de](http://armanibeauty.de)

### 3 IT COSMETICS CC+ NUDE GLOW SPF 40

Leichte Deckkraft, gesundes Strahlen und Pflege in einem. Dieser Glow gleicht aus, ohne zu überdecken: für einen natürlich leuchtenden Teint.  
47 € | [itcosmetics.de](http://itcosmetics.de)

### 4 L'ORÉAL PARIS SKIN INK CONCEALER

Kaschiert Müdigkeit ohne schwer zu wirken. Ein weicher, atmender Concealer, der aufhellt und permanent frisch aussehen lässt.  
14 € | [loreal-paris.de](http://loreal-paris.de)

### 5 ARMANI VERTIGO LIFT MASCARA

Für definierte, dramatisch verlängerte Wimpern: *Vertigo Lift* bringt ungeahnte Länge ohne zu verklumpen – perfekter Blick für besondere Abende.  
42,00 € | [armanibeauty.de](http://armanibeauty.de)

### 6 L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE FAUX BROW

Formt und füllt die Brauen mit feinen, haarähnlichen Strichen. Für einen natürlichen Ausdruck und die richtigen Akzente.  
14 € | [loreal-paris.de](http://loreal-paris.de)

# LIKE DIAMONDS IN THE SKY

Ein Diamant erzählt Geschichten von Ewigkeit – **mandana** schreibt sie neu. **mandana Jewellery** steht für bewussten Luxus und emotionale Werte. Aus echten, in Deutschland gewachsenen lab-grown Diamonds und recyceltem 18-Karat-Gold entstehen Schmuckstücke mit Haltung und einem Versprechen für Liebe, Verantwortung und zeitlose Eleganz.



**1 MANDANA TWO YELLOW RING**  
Eleganter Solitärtring aus 18 Karat recyceltem Gold mit Nevermined lab-grown Diamant.  
**8.150 €**



**2 REFLECT RING**  
Zeitloses Design mit moderner Fassung – pure Brillanz in nachhaltiger Form.  
**3.900 €**

**3 MANDANA MOMENTS ARMBAND**  
Symbol für Verbundenheit – Stoffband aus recyceltem PET, lab-grown Diamant 0,075 ct.  
**189 €**



Gründerin Christine Marhofer zeigt, dass echter Luxus heute Haltung bedeutet und Werteempfinden miteinschließt. Schmuck kann nur wertig sein, wenn er ethisch und nachhaltig glänzt.

## Frau Marhofer, wie entstand die Idee zu mandana?

Ich komme ursprünglich aus der Modebranche und habe viele Jahre als Einkäuferin gearbeitet. Mit der Zeit habe ich gemerkt, wie kurzlebig Trends sein können – alles drehte sich um das Neue, weniger um das Bleibende. Als Mutter von drei Kindern hat sich in mir der Wunsch entwickelt, etwas zu schaffen, das Bestand hat und zugleich Gutes bewirkt. Ich wollte zeigen, dass Schönheit und Verantwortung sich nicht ausschließen. So entstand die Idee, echten Diamantschmuck neu zu denken: mit lab-grown Diamanten, die für eine moderne Form von Ewigkeit stehen.

## Was unterscheidet mandana von klassischem Diamantschmuck?

Unsere Diamanten sind zu 100 % echt – physikalisch, chemisch und optisch identisch mit Minendiamanten. Der Unterschied liegt im Ursprung: Unsere Nevermined lab-grown Diamanten wachsen in Deutschland unter



fairen Bedingungen, mit 100% Ökostrom, und entstehen ohne die ökologischen und sozialen Belastungen des Minenabbaus. In unserer Manufaktur in Pforzheim kombinieren wir sie mit Herz und Haltung zu recyceltem 18-Karat-Gold zu Schmuckstücken, die für echten, bewussten Luxus stehen, made in Germany.

## Was bedeutet für Sie „Ewigkeit“ im modernen Sinn?

Früher verstand man darunter, dass ein Diamant Millionen Jahre in der Erde überdauert. Für mich ist Ewigkeit eine Entscheidung und sie entsteht in dem Moment, in dem wir Werte wählen, die bleiben dürfen. Liebe und Bewusstsein – das sind für mich die neuen Facetten von Dauerhaftigkeit. Ein Schmuckstück kann dieses Gefühl sichtbar machen, als Symbol dafür, was wir weitergeben wollen!

## Wie gehören mandana und Nevermined zusammen?

Nevermined produziert unsere lab-grown Diamanten in Essen, mandana fertigt daraus die Schmuckstücke. Zwei Marken, eine Vision: Luxus mit Verantwortung. Diese Verbindung ermöglicht uns, die gesamte Wertschöpfungskette transparent und nachhaltig zu gestalten – von der Forschung bis zur Fassung.

## Ihr Schmuck steht auch für Female Empowerment – warum ist das wichtig?

Ich möchte Frauen ermutigen, sich selbst zu feiern und ihren eigenen Wert zu erkennen. Schmuck ist Ausdruck von Identität, denn er erzählt, wer wir sind und was uns wichtig ist. Mit mandana tragen Frauen keine Fassade, sondern eine Botschaft: Bewusstsein und Schönheit gehören zusammen.



Weiter Informationen und Produkte findet ihr unter:  
[mandana-jewellery.com](https://www.mandana-jewellery.com)



ZU DEN  
PERSONEN

Sara Devi Graaf und Nikolaus Ronacher sind seit 14 Jahren ein Paar. 2020 sind sie mit ihren zwei Kindern nach Portugal gezogen, wo sie 2023 das *Casa Portuformia* eröffnet haben. Weitere Infos unter [www.casaportuformia.com](http://www.casaportuformia.com)

VALETTIN DREYFLUS

# NEUANFANG UNTER DER SONNE PORTUGALS

Vor fünf Jahren haben Sara Devi Graaf und Nikolaus Ronacher ihre Koffer gepackt und sind mit ihren zwei Kindern nach Portugal ausgewandert. Dort führen sie das Work Resort *Casa Portuformia*. Im Interview erzählen sie von ihrem Neustart, ihrem Konzept für kreatives Arbeiten und dem Leben im Einklang mit Natur und Gemeinschaft.

Sara Devi Graaf und Nikolaus Ronacher erinnern sich noch gut an den Moment, in dem sie beschlossen, ihr Leben komplett umzukrempeln. „Unser Sohn Leo war drei, als er im Bus zu mir sagte: ‚Die Stadt ist mir zu laut.‘ Das hat uns tief berührt“, so Nikolaus. „Dass ein Kind in dem Alter das so klar formuliert, hat uns gezeigt, wie sensibel und bewusst er seine Umgebung wahrnimmt und wir haben das sehr ernst genommen.“ Zumal auch sie selbst sich bereits gefragt hatten: Eigentumswohnung, Job, Schule, Restaurantbesuche, Urlaub – soll das wirklich alles sein? „Als dann Corona kam, meinte Sara zu mir: ‚Niko, das wird länger dauern. Lass uns eine Lösung finden – wir können hier in der Stadt nicht bleiben.‘“ Schon öfter hatte die Familie Urlaub in Portugal gemacht, hatte Freund:innen dort und eine starke Verbindung zum Land. Nach anfänglichen Überlegungen, ins Umland ihrer Heimatstadt Hamburg zu ziehen, fassten Sara und

Nikolaus 2020 den Entschluss: Wenn Veränderung, dann richtig! Sie packten ihre Koffer und zogen gemeinsam mit ihren beiden Kindern nach Portugal – erst in die Greater Lisbon Area und 2023 dann nach Colares, eine Kleinstadt in den Ausläufern des Sintra-Gebirges, fünf Minuten vom Meer und eine knappe Autostunde von Lissabon entfernt. Die Landschaft dort erinnert an Kalifornien: Eukalyptusbäume, Pinien, Klippen. „In Deutschland konnten wir uns nie auf einen Ort einigen. Sara ist in Norddeutschland aufgewachsen und liebt das Meer, meine Wurzeln sind in Bayern und ich fühle mich zu den Bergen hingezogen. In Colares haben wir einen Ort gefunden, der beide Sehnsüchte vereint“, so Nikolaus. „Viele träumen von einem Neuanfang, aber die wenigsten trauen sich“, ergänzt Sara. „Für uns war der Mut nicht das Fehlen von Angst, sondern der tiefe Glaube an unsere Vision. Wir haben den Schritt gemacht, weil wir spürten: Jetzt oder nie.“

## »Frische Perspektiven entstehen, wenn man Routinen durchbricht und in natürlicher Umgebung Raum für Neues schafft.«

Sara und Nikolaus sind nicht nur privat, sondern auch beruflich ein Team. Seit vielen Jahren sind sie als Kreative selbstständig – Sara als Businesscoach, Nikolaus als Branding-Experte. In Portugal verwirklichten sie ihre Vision von einem Ort, an dem Arbeit, Kreativität und Gemeinschaft in Balance stehen: *Casa Portufornia* – eine Wortschöpfung aus Portugal und California. „*Casa Portufornia* ist ein Hub für Kreative: Von hier aus schärfen wir Markenidentitäten, erzählen Geschichten und begleiten Teams mit Branding, Storytelling, Workshops und kuratierten Retreats“, erklärt Sara. „Unser Ansatz: Resort Work – frische Perspektiven entstehen, wenn man Routinen durchbricht und in natürlicher Umgebung Raum für Neues schafft.“ Neben der Arbeit sollen die Gäste, die aus aller Welt kommen, aber auch mit der Natur in Einklang kommen. „Unser Garten umfasst einen halben Hektar, mit einem großen Salzwasserpool, sowie einem Gemüsegarten und Hühnern“, so Nikolaus. „Unsere Gäste pflücken hier selbst Salat, Tomaten, Kräuter oder Kartoffeln – alles frisch aus der Erde.“ Natürlich mussten Sara und Nikolaus sich auf ihrem Weg auch Herausforderungen stellen. „Besonders bei der Anpassung an die portugiesische Bürokratie und Kultur. Die Menschen hier sind unglaublich warmherzig, aber manche Dinge laufen langsamer, als wir es gewohnt waren. Aber Zweifel gehören zu jeder großen Veränderung dazu und wann immer sie aufkamen, haben wir uns auf unsere Ziele, unsere Gemeinschaft und das Vertrauen in unseren Weg besonnen“, so Sara. „Und echte Rückschläge gibt es glaube

ich keine – nur Erfahrungen, die uns wachsen lassen und im Rückblick Sinn ergeben. Wir dürfen uns öfter trauen und dem Leben vertrauen.“ Der größte Unterschied zum früheren Leben in Hamburg? „Die unmittelbare Nähe zur Natur, die gesunde Balance zwischen Arbeit und Leben – und das Gefühl, Teil eines Umfelds zu sein, das Veränderungen willkommen heißt“, sagt Sara. Neben der atemberaubenden Landschaft gefallen ihnen an Portugal vor allem die entspannte Lebensweise und die inspirierende Gemeinschaft. Auch ihre beiden Kinder Leo und Aven, inzwischen zwölf und acht Jahre alt, fühlen sich längst Zuhause. „Sie besuchen bilinguale Schulen, sprechen Portugiesisch, Englisch und Deutsch. Sie Surfen, bodyboarden und genießen das großartige Essen, die Natur und einen tollen Freundeskreis mit vielen internationalen Freund:innen“, so Sara. Eltern, die darüber nachdenken, mit ihrer Familie ins Ausland zu ziehen, würden Sara und Nikolaus raten: „Auf ins Abenteuer – einfach machen! Wir haben unseren Kindern von Anfang an vermittelt, dass dieser Neuanfang aufregend und bereichernd ist – Heimweh war für uns nie ein großes Thema. Eltern, die mit ihrer Familie ins Ausland ziehen möchten, sollten vor allem offen für Neues sein. Es hilft, sich früh mit der Kultur und den Gepflogenheiten des neuen Landes auseinanderzusetzen, um den Übergang für sich und die Kinder so einfach wie möglich zu gestalten. Und die Erfahrung zeigt: Wenn die Eltern positiv und neugierig bleiben, tun es die Kinder auch.“



NIKOLAUS RONACHER



VALENTIN DREYFUS

### CASA PORTUFORNIA

Das *Casa Portufornia* befindet sich in einem von Architekt Manuel Tainhna entworfenen Bungalow aus den Sechzigern, mitten in einer verschlafenen Villengegend. Zu den Angeboten von Sara Devi Graaf und Nikolaus Ronacher gehören One-to-One Coaching, Team Coaching, Holistic Well-Being, Ernährung, Movement & Flow und Creative Co-Working.

Sara und Nikolaus jedenfalls würden den Schritt immer wieder genauso gehen. „Wir lieben unser Leben hier und sind dankbar für all die Erfahrungen und Möglichkeiten, die wir bereits verwirklichen konnten“, so Sara. Mittlerweile haben die beiden neben dem *Casa Portufornia* noch zwei neue Unternehmen gegründet: Zunächst Layer8.studio, ein Studio für KI-unterstützte Filmproduktion, an dem Nikolaus beteiligt ist, und die Firma Fertile Woman, die Sara gemeinsam mit einer Partnerin aufgebaut hat und die Frauen insbesondere über 40 unterstützt, ihre Fruchtbarkeit zu stärken und schwanger zu werden. „So ist *Casa Portufornia* Teil eines größeren Ganzen geworden“, sagt Nikolaus: „Ein Ort, an dem wir leben, arbeiten, teilen – und an dem sich das Leben so anfühlt, wie wir es uns immer gewünscht haben: bewusst, verbunden, kreativ und frei.“





**KEKZ KOPFHÖRER**

Die Kekz Kopfhörer sind Audioplayer und Kopfhörer in einem. Die einzeln erhältlichen Hörspielchips werden an die Ohrmuschel geklickt und laufen so ganz ohne Handy oder App. Die Lautstärke ist dabei auf maximal 85 dB begrenzt und erfüllt somit kinderärztliche Empfehlungen.  
74,95€ | [kekz.com](http://kekz.com)



**GALAKTO**

Galakto nutzt magnetische Audio-Token zur sofortigen Wiedergabe ohne Setup. Der Player funktioniert offline, bietet zwei Akkus für eine lange Laufzeit und ist auch unterwegs nutzbar. Die Bedienung ist intuitiv und speziell für Kinder ab 3 Jahren entwickelt.  
149€ | [galakto.com](http://galakto.com)

**GESCHICHTENERZÄHLER**

Der Markt an kindgerechten Musik- und Hörspielerplayern wächst rasant. Wir stellen die interessantesten Vertreter vor.



**TIGERMEDIA TIGER BOX MINI**

Die Tigerbox Mini ermöglicht Kindern ab drei Jahren Zugriff auf 15 vordefinierte und jederzeit per App austauschbare Inhalte auf der Box. Deren Bedienung ist im Wortsinne „kinderleicht“, das kindgerechte Display zeigt große Cover-Abbildungen, eine Schnutzklappe ist separat erhältlich.  
129,99€ | [tiger.media](http://tiger.media)



**TONIEBOX 2**

Der Branchenprimus wird interaktiv: *Toniebox 2* bietet weiterhin Hörspiele, allerdings auch die neue *Tonieplay*-Funktion – ganz ohne Bildschirm. Eltern können über die App Inhalte steuern und ein Nachtlicht mit Timer aktivieren. Die Box ist robust, kabellos und für Kinder ab 3 Jahren konzipiert.  
109,99€ | [tonies.com](http://tonies.com)



**WOBIE BOX**

Die Wobie Box streamt direkt von Spotify – ohne Bildschirm oder Smartphone. Eltern belegen die sieben Regenbogentasten vorab individuell über die App, die Kinder können diese vordefinierten Inhalte dann selbstständig ohne Internet oder zusätzliche Tonträger starten.  
169€ | [wobie.de](http://wobie.de)



**AMAZON ECHO DOT KIDS**

Der Echo Dot Kids bietet Alexa-Sprachsteuerung mit kindersicherem Zugriff auf Hörspiele, Musik und Lerninhalte. Ein Jahr Amazon Kids+ ist inklusive. Eltern können Nutzungszeiten und Inhalte über die App verwalten.  
74,99€ | [amazon.de](http://amazon.de)





JANOSCH FÖRSTER

# MONSTERHAFTE WEIHNACHTEN

Kati Stern und Fumsi versüßen Kindern die Weihnachtszeit

Wenn es um Kinder-Entertainment geht, sind Kati Stern und ihr frecher Freund Fumsi längst kein Geheimtipp mehr. Die Mutter und Grundschullehrerin verbindet ihr musikalisches Talent mit pädagogischem Feingefühl. Stets an ihrer Seite: Das einäugige, rote Stoffmonster mit großem Herzen. Gemeinsam bringen sie Kinder zum Lachen, Tanzen, Mitsingen und Nachdenken. Nach Liedern über Bagger, Eltern, Emotionen und Alltagsabenteuer widmet das Duo sich nun dem Thema Weihnachten. „Warum gibt es Weihnachten?“, will Fumsi wissen, und bekommt als Antwort sieben mitreißende Songs mit den unterschiedlichsten Antworten. Hase Freddy liebt Geschenke, Reh Riko erzählt von Familie und Gemeinschaft, Herr Tausendstachel denkt an Plätzchen und Genuss – und das magische Lichtwesen spricht vom Zauber der Weihnacht. Die Begegnung mit zwei Menschenkindern bringt Fumsi schließlich auf die Spur der ursprünglichen Weihnachtsgeschichte: Die Geburt eines besonderen Kindes vor langer Zeit. *Kati Stern und Fumsi – Warum gibt es Weihnachten?* gibt es nicht nur als Musikalbum, sondern auch als Musical-Mitmach-Paket für Schulen, Lehrkräfte, Chöre, Theater- und Musicalgruppen, inklusive Texten, Notenblättern sowie Regie- und Bühnenanweisungen.



Weitere Infos unter [gke.world](http://gke.world)



## ADVENTSKALENDER PLUSPLUS

600 PlusPlus-Teile, eine Bauplatte und vier Räder – der Adventskalender *Santa's World* verspricht grenzenlosen Bastelspaß. Warum 25 Türchen? Am 1. Weihnachtstag werden die Kinder ermutigt, aus allen vorher gesammelten Teilen etwas ganz Neues zu schaffen. **29,99€ | [plus-plus.com](http://plus-plus.com)**

## LESEZEIT

Von Zungenbrechern bis zu Vorlesegeschichten – Buchneheiten für Kinder



**Bodo Wartke**  
**IN BARBARAS RHABARBERBAR WIRD NIEMALS DER RHABARBER RAR**

Bodo Wartkes vertonte Zungenbrecher-Geschichten gibt es nun auch in Buchform: Von Fischers Fritz bis zum Blaukrautfleck auf dem Brautkleid knöpft der Musikkabarettist sich schwierige Wortfolgen vor und erzählt die Geschichten dahinter. Sprachwitz, Rhythmus und Verhaspelgarantie machen dieses Buch zu einem großen Vorlesespaß.

## WARMIES SCHNEEMANN

Perfekt für kalte Wintertage: Nach 90 Sekunden in der Mikrowelle (oder 10 Minuten im Backofen) spendet der Warmies Schneemann kuschelige Wärme – und versprüht mit seiner Hirsekorn-Lavendel-Füllung obendrein einen angenehmen Duft. **26,99€ | [warmies.de](http://warmies.de)**



Diverse Autoren  
**LASST UNS LESEN! UNSERE SCHÖNSTEN VORLESEGESCHICHTEN**

Zum bundesweiten Vorlesetag am 21. November veröffentlicht die Buchhandlung Thalia erneut ein liebevoll kuratiertes Vorlesebuch: *Lasst uns lesen! Unsere schönsten Vorlesegeschichten* enthält 14 bezaubernde Geschichten von beliebten Autor\*innen wie Marc-Uwe Kling, Motsi Mabuse und Peter Maffay mit Anouk.



**Max & Niclas**  
**DER ACHTSAME TIGER 2: SO EIN KUDDELMUDEL**

Nach dem Erfolg des Bilderbuchs und Musicals geht die Geschichte vom achtsamen Tiger weiter: Als der Tukan zu seinem Geburtstag lädt, wird der Tiger plötzlich von verschiedensten Gefühlen überwältigt. Zum Glück zeigt ihm der Kolibri einen Trick, um sie zu verstehen. Ein liebevoll illustriertes Buch über Emotionen.





MORRIS MAC MATZEN

# DIE WEIHNACHTS-BÄCKEREI

Das beliebte Familienmusical gastiert in fünf deutschen Städten.

Es war 1986, als Rolf Zuckowski ins Auto stieg und zu summen begann – inspiriert von seiner Frau, die ihm gerade erzählt hatte, dass sie mit den Kindern Plätzchen backe: „In der Weihnachtsbäckerei gibt’s so manche Leckerei.“ Das Lied ist heute nicht nur fester Bestandteil der Adventszeit vieler Familien, sondern inspirierte auch das gleichnamige Familienmusical. Es erzählt die Geschichte der Geschwister Jonas, Paul und Emily: Als ihre Eltern wegen eines Schneetreibens nicht nach Hause kommen können, nehmen die drei die heimische Weihnachtsbäckerei selbst in die Hand. Dummerweise ist der Kühlschrank leer, das Rezept verschwunden und kein Geld im Haus. Die Geschwister müssen also kreativ werden... Untermalt werden die humorvollen Dialoge von 20 der schönsten Winter- und Weihnachtslieder von Rolf Zuckowski. Das liebevolle inszenierte Musical verzaubert Kinder ab vier Jahren – und deren Eltern gleich mit.

**Ab November in Hamburg, Stuttgart, Duisburg, Berlin und Bremen. (Tickets ab 32,99 €)**  
[weihnachtsbaeckerei-musical.de](http://weihnachtsbaeckerei-musical.de)



## BUBBLE PLANET

**ARENA BERLIN, EICHENSTRASSE 4**  
 Das Erlebnismuseum Bubble Planet, das bereits in Städten wie London, Los Angeles und Paris zu sehen war, gilt längst als viraler Trend. Vom 12. Dezember 2025 bis zum 29. März 2026 verwandelt sich nun auch die Arena Berlin in eine interaktive Spielwelt: Zwölf fantasievoll gestaltete Themenräume laden zum Staunen, Lachen und Entdecken ein – von riesigen Seifenblasen über bunte Ballonlandschaften bis zur VR-Zone. (Tickets ab 22 €)  
[bubble-planet.com/berlin](http://bubble-planet.com/berlin)



FOTOS: BUBBLE PLANET, FEVER

## WINTERZAUBER MIT KIDS

Events, Ausflüge und Reisetipps für die ganze Familie.

FELD ENTERTAINMENT



## DISNEY ON ICE

**AB FEBRUAR 2026 IN OBERHAUSEN, LEIPZIG, BERLIN UND MÜNCHEN**  
 Die neue *Disney On Ice-Show Heldenhafte Abenteuer* entführt das Publikum in eine magische Welt, in der Liebe, Zusammenhalt und der Glaube an sich selbst im Mittelpunkt stehen. Held:innen wie Micky, Minnie, Anna & Elsa, Arielle und Co. begeistern mit erstklassigem Eiskunstlauf, farbenprächtigen Kostümen und aufregenden Spezialeffekten. (Tickets ab 28,80 €)  
[disneyonice.com/de](http://disneyonice.com/de)

## WANN AM BESTEN WOHIN MIT KIDS

LONELY PLANET

Wohin soll es gehen über Weihnachten? Dieser inspirierende neue Bildband von Lonely Planet steckt voller Ideen für den perfekten Familientrip: 300 Reiseziele und Erlebnisse rund um den Globus, Monat für Monat aufgelistet und ergänzt um Infografiken und Expertentipps, die bei der Planung helfen – von traumhaften Winterabenteuern bis zu sonnigen Auszeiten unter Palmen.

**MairDuMont | 256 Seiten | 32,95 €**





# TRENNUNG IST KEIN VERSAGEN

Seit über fünfzehn Jahren begleitet Sandra Günther Menschen durch Trennung, Scheidung und Neuanfang. Im Interview verrät die Rechtsanwältin mit Schwerpunkt im Familienrecht, was sie unter intelligenter Trennung versteht – und warum Kinder ehrliche Eltern brauchen, keine perfekten.

## ZUR PERSON

Sandra Günther ist Rechtsanwältin mit Schwerpunkt im Familienrecht, Strafrecht und Gewaltschutz. Seit 2007 berät sie Mandant:innen bundesweit in Trennungs- und Scheidungsverfahren und leitet ihre Kanzlei in Dortmund. Sie verbindet juristische Expertise mit praktischer Unterstützung in emotionalen Krisen. [scheidungsanwalt-dortmund.de](http://scheidungsanwalt-dortmund.de)

## Sandra, dein Buch und Coaching-Angebot tragen den Titel *Intelligent getrennt*. Was steckt dahinter?

Ich will, dass Menschen verstehen, dass Trennung kein Versagen ist. Sie ist eine Chance, Verantwortung zu übernehmen: für sich, für die Kinder, aber auch für die Art, wie man auseinanderght. Ich sehe so viele Paare, die eigentlich nur ihre Ruhe wollen, aber dann in jahrelange Rosenkriege geraten, weil Emotionen übernehmen. Das muss nicht sein. Man kann sich auch würdevoll und intelligent trennen.

### Viele Paare leben noch unter einem Dach, obwohl sie längst getrennt sind.

Das ist heute fast normal. „Wir sind getrennt, wohnen aber noch zusammen“ – das höre ich ständig. Bei manchen funktioniert das als Zwischenlösung, vor allem, wenn sie Kinder haben oder es um eine gemeinsame Immobilie geht. Aber irgendwann kippt das. Wenn einer emotional schon weiter ist und der andere festhält, wird's zäh. Ich sage immer: Es funktioniert, bis es nicht mehr funktioniert.

### Und wenn einer partout nicht ausziehen will?

Dann bleibt nur das sogenannte Wohnungszuweisungsverfahren. Das greift, wenn das Zusammenleben unzumutbar ist, zum Beispiel bei Gewalt, Alkohol, ständigen Eskalationen oder wenn die Kinder psychisch darunter leiden. Das Gericht entscheidet dann, wer bleiben darf. Aber das ist kein leichter Weg. Man muss glaubhaft machen, dass es wirklich nicht mehr geht. Ich hatte Fälle, da haben Frauen mit ihren Kindern tageweise im Auto geschlafen, bis endlich entschieden wurde. Das darf eigentlich nicht passieren – aber es passiert.

### Und wenn die Lage „nur“ unterschwellig belastend ist?

Dann sage ich ehrlich: Geh. Wenn keine Kinder im Spiel sind – raus da. Kein Zuhause der Welt ist es wert, dass man innerlich verkümmert. Bei Familien ist es komplizierter, weil Stabilität zählt. Aber Kinder merken genau, ob ihre Eltern sich lieben oder nur noch funktionieren. Schweigen, Kälte, Zynismus – das prägt mehr als ein Umzug.

### Wann weiß man denn wirklich, dass es keine Krise mehr ist, sondern das Ende?

Wenn man sich noch fragt, ob es wirklich eine Krise oder das Ende ist, dann ist es meistens noch nicht das Ende. Denn wenn man an dem Punkt ist, an dem es wirklich vorbei ist, dann ist einem in der Regel alles egal. Dann sieht man nur noch, dass man leidet wie ein Hund. Man hat keine Lust mehr und fühlt sich sehr unwohl. Es herrscht Stress oder schlechte Stimmung. Die Kinder leiden. Und irgendwann weiß man einfach: Es geht nicht mehr. Deshalb sage ich immer: Hör auf dein Gefühl. Ganz oft sitzen hier Leute mit Begleitung, und die Begleitung redet auf sie ein – „Du musst jetzt!“. Aber meine Mandant:innen sind noch gar nicht so weit. Es nützt nichts, wenn man einen Schritt geht, bevor man innerlich bereit dafür ist.

### Wie oft hörst du dann: Ich bleibe wegen der Kinder?

Das ist der häufigste Irrtum. Ich sage immer: „Du musst nicht bleiben, um deine Kinder zu schützen. Du musst ehrlich sein, um sie nicht zu belügen.“ Kinder brauchen keine perfekte Familie, sie brauchen vielmehr ehrliche Eltern. Sie spüren, wenn etwas faul ist. Und sie lernen daran, wie man mit Wahrheit umgeht. **Kommen wir zum Wohnmodell: Das Wechselmodell wird viel diskutiert.**



»Kinder merken genau, ob ihre Eltern sich lieben oder nur noch funktionieren.«

### 3 SOFORT-TIPPS VON SANDRA GÜNTHER

- Wissen beruhigt: Wer seine Rechte kennt, hat weniger Angst.
- Nicht alles auf einmal: Trennung ist ein Prozess – kein Urteil über dein Leben.
- Frieden statt Macht: Am Ende gewinnt nicht, wer Recht hat, sondern wer loslassen kann.

Ja, und es ist auch schwierig. Deswegen gibt es das sogenannte Nest-Modell. Da bleiben die Kinder in der vertrauten Wohnung und die Eltern wechseln sich ab. Das ist für viele erstmal charmant, weil die Kinder ihre Basis behalten. Aber in der Praxis scheitert es oft daran, dass einer die Trennung noch gar nicht akzeptiert hat. Dann kommt zum Beispiel der Ex-Partner immer wieder rein und es gibt regelmäßigen Stress. Ich finde das Nest-Modell nicht schlecht, wenn die Kommunikation 1a ist und beide wissen: Wir wollen uns nicht



Sandra Günther  
**INTELLIGENT  
GETRENNT**

Unterhalt, Sorgerecht, Aufteilung des Hausrats – in ihrem Ratgeber für Frauen liefert Sandra Günther Antworten auf die häufigsten Fragen im Scheidungsprozess. Unter dem gleichen Namen veröffentlicht sie zudem einen Podcast und bietet Kurse und Coachings an. [intelligent-getrennt.de](http://intelligent-getrennt.de)  
Goldegg | 220 Seiten | 22€



»Trennung ist kein Versagen. Sie ist ein starker, mutiger Schritt in eine neue Welt.«

mehr, wir machen das nur für die Kinder. Aber es ist teuer, weil jeder Elternteil zusätzlich eine eigene Wohnung braucht. Das muss man realistisch sehen.

**Das Thema Unterhalt sorgt oft für Streit.**

Oh ja, Unterhalt ist das ewige Thema. Nicht, weil alle zu wenig haben, sondern weil Besitz und Macht sich mischen. Geld wird zum Symbol für Kontrolle. Ich sehe es ständig: Diejenigen, die am meisten haben, kämpfen am härtesten. Dann geht's nicht mehr ums Geld, sondern ums Prinzip. Und das kann zermürben. Ich wünsche mir da mehr Gelassenheit – auf beiden Seiten.

**Du sprichst in deinem Podcast *Intelligent getrennt* auch über das Leid der Väter in Trennungssituationen.**

Ja, das finde ich ganz wichtig. Männer leiden ganz genauso, allerdings bekommen sie oft kein Gehör. Ich bin weder pro Mann noch pro Frau, ich bin für das Kind. Aber die Realität ist: Männer sind oft die, die zahlen – Trennungsunterhalt, Kindesunterhalt – und gleichzeitig sehen sie ihre Kinder weniger. Ich rede hier nicht von denen, die betrunken in der Ecke liegen, sondern von normalen Vätern, die sich kümmern wollen. Ich erlebe das oft: Frauen, die sagen „Ich will, dass der Vater das Kind nicht mehr sieht“ – ohne triftigen Grund. Männer haben genauso ein Recht auf eine Beziehung zu ihren Kindern. Und sie haben auch ein Recht, gehört zu werden.

**Du hast einmal gesagt, dass Elternberatung oft überschätzt wird.**

Ja, das meine ich auch so. Wenn zwei Menschen sich nur noch hassen, bringt kein Mediator der Welt sie an einen Tisch. Viele müssen erst mal durchatmen, Abstand bekommen. Und das darf man anerkennen. Diese Idee, dass sich alle noch mal zusammensetzen und vernünftig sind – das ist oft realitätsfern. Vernunft ist wichtig, aber ohne Herz funktioniert sie nicht.

**Gibt es eine Jahreszeit, in der besonders viele sich trennen?**

(Lacht) Oh ja! Vor und nach den Ferien. Vor den Ferien ist der Stress groß – Urlaub, Abstimmungen, Streit ums „Wer darf was?“. Danach kommt oft die Erkenntnis: „Das war's.“ Viele ziehen nach Weihnachten oder im Sommer die Konsequenz. Menschen resümieren: Wie war das Jahr? Und dann klingelt das Telefon wirklich Sturm bei mir.

**Was ist dein Rat an Frauen, die gerade mitten im Trennungschao stecken?**

Mein Satz ist immer: Trennung ist kein Versagen. Sie ist ein starker, mutiger Schritt in eine neue Welt – in deine Welt. Man muss sich für nichts schämen. Wichtig ist, Dinge vorher zu regeln, erst recht über Weihnachten oder Silvester. Wer wann das Kind hat, wie die Tage verteilt sind. Und dann: Versaut den Kindern nicht das Weihnachtsfest, nur weil ihr nicht klarkommt.



# UNABHÄNGIG DANK AKTIEN

Finanzielle Freiheit ist kein Luxus – sie ist Voraussetzung für echte Selbstbestimmung. Doch viele Frauen fühlen sich in Sachen Geldanlage und Vorsorge unsicher. **Dr. Daniela Sußmann** will das ändern. Mit ihrer **Female Finance Academy** zeigt sie, wie jede Frau – ob Mutter, Berufseinsteigerin oder Neustarterin – Schritt für Schritt Vermögen aufbauen kann.

ZUR  
PERSON

**Dr. Daniela Sußmann** ist promovierte Ingenieurin und Gründerin der Female Finance Academy. Sie bringt über 25 Jahre Börsenerfahrung in ihre Coachings ein und vermittelt Frauen praxisnahes Wissen über Aktiengrundlagen, Fonds, ETFs und Kinderdepots. Mehr zu ihrem Angebot und ihrem kostenlosen Webinar unter: [drdanielasusmann.de](http://drdanielasusmann.de)

**D**aniela, hast du dich schon immer für Finanzthemen interessiert oder gab es einen bestimmten Auslöser?

Ich komme aus einfachen Verhältnissen, das Geld war immer knapp. Vielleicht hat mich das Thema deshalb früh fasziniert. Mit 18 bin ich, obwohl ich mir den Trip kaum leisten konnte, an die Wall Street gereist. Es war, als würde ich nach Hause kommen. Ich wusste, dass man hier mit Wissen und Mut etwas aufbauen kann, auch ohne viel Startkapital. Trotzdem habe ich mich erst Jahre später getraut zu investieren. Heute denke ich: Ich hätte es viel früher tun sollen.

**Hat deine Rolle als alleinerziehende Mutter deine Perspektive auf Geld und Unabhängigkeit verändert?**

Komplett. Als Alleinerziehende trägst du die doppelte Verantwortung. Ich wollte, dass meine Tochter nie in Abhängigkeit gerät. Geld bedeutet für mich nicht Luxus, sondern Freiheit, Sicherheit und Selbstbestimmung. Zum Glück war ich damals schon gut aufgestellt und hatte ein Depot, das mich durch die Scheidung getragen hat.

**Warum ist finanzielle Unabhängigkeit gerade für Frauen so entscheidend?**

Mit ausreichend Geld triffst du eigene, unabhängige Entscheidungen – nicht der Arbeitgeber, nicht der Partner und auch nicht das System. Viele Frauen haben nie gelernt, Vermögen aufzubauen, weil Geld lange als Männerthema galt. Mein Rat: Fang einfach an, auch wenn du dich unsicher fühlst. Schon kleine Schritte, etwa ein ETF-Sparplan, helfen dir, Verantwortung für deine Finanzen zu übernehmen.

**Was war deine Motivation, die Female Finance Academy zu gründen und welches Ziel verfolgst du damit?**

Ich wollte Frauen zeigen, dass Geldanlage weder kompliziert noch elitär ist. Mein Ziel ist es, Wissen, Selbstvertrauen und klare Strategien zu vermitteln. In meinem Mentoring verbinden wir Theorie und Praxis, erarbeiten Depots, finden Aktien und Strategien, die passen – auch für die Kinder. Alles findet online statt, mit Live-Calls und persönlicher Begleitung. Wer reinschnuppern möchte, kann kostenlos an meinem Aktien-Webinar teilnehmen.

**Viele Frauen empfinden Aktien als risikoreich. Wie begegnest du dieser Sorge?**

Ich sage immer: Ich bin alleinerziehende Mutter, ich bin überhaupt nicht risikobereit. Ich will kein Geld verlieren, sondern Vermögen aufbauen – strategisch, langfristig und durchdacht. Ich investiere vor allem in Einzelaktien, bewusst und mit Plan. Risiko entsteht nicht durch Aktien, sondern durch Unwissenheit. Wer einfach irgendetwas kauft, hat ein Problem. Wer jedoch weiß, was er tut, hat die Kontrolle. Was wir also brauchen, ist mehr Wissen.

**Du berätst auch mit Blick auf spezielle Themen wie Kinderdepots. Wann und wie sollten Eltern anfangen, für ihre Kinder zu sparen?**

Am besten direkt zur Geburt. Für meinen zwei Monate alten Sohn habe ich ein Depot eröffnet, in das monatlich 100 Euro Kindergeld fließen. Für meine Tochter habe ich inzwischen auch Einzelaktien aus ihrem Universum ausgewählt, damit sie einen besseren Bezug zu ihrem eigenen Depot aufbauen kann. ETFs sind für Kinder oft zu abstrakt.

**Deine Tochter hat zur Einschulung eine L'Oréal-Aktie in die Schultüte bekommen. Wie kann man bei seinen Kindern spielerisch ein Verständnis für Geld und Investitionen fördern und ihnen einen gesunden Umgang mit Geld vorleben?**

Kinder verstehen Aktien, wenn sie einen Bezug dazu haben. Meine Tochter kannte L'Oréal, weil das Kämmen früher immer ein Drama war. McDonald's war die zweite Aktie, wegen der Nuggets. So wird Börse greifbar. Eltern sollten offen über Geld sprechen und ihre Kinder in Entscheidungen einbeziehen, denn das prägt fürs Leben. Kinder sollten zu Hause über Geld sprechen dürfen.

**Welche Veränderungen wünschst du dir für die Finanzbildung in Deutschland – speziell für Frauen und Kinder?**

Ich wünsche mir, dass Geld in der Schule genauso selbstverständlich ein Thema ist wie Mathe oder Sport. Finanzbildung bedeutet Lebensbildung. Besonders für Frauen und Kinder ist sie entscheidend, denn mit dem richtigen Wissen hätten wir viele Probleme wie Altersarmut gar nicht.



### ZUR PERSON

Bernhard Tewes (geb. 1980) ist Hypnosetherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und Entwickler der Selbsthypnose-App *Hypno-Box*. Für seine Arbeit erhielt er 2018 den Hypno-Innovation Award. Tewes betreibt seine Praxis *Kiez Hypnose* in Berlin.

JAKOB KUNZ

# KLEINE WUNDER

Heute schon getriggert worden? Das muss nicht sein. Der Hypnosetherapeut und Gründer der *HypnoBox*-App **BERNHARD TEWES** sorgt mit *Glimmer* für mehr Glücksmomente im Alltag.

#### **Bernhard, was sind Glimmer?**

Glimmer sind kleine positive Trigger, die in uns ein Gefühl von Sicherheit, Freude oder Verbundenheit auslösen. Sie sind das Gegenteil zu den bekannten negativen Triggern. Ein Glimmer kann das Zwitschern eines Vogels sein, der Duft von frischem Kaffee oder ein bekannter Song. Unser Nervensystem reagiert nicht nur auf Bedrohungen, sondern auch auf solche positiven Sicherheits-Signale. Sie wirken auf den Parasympathikus, das Nervensystem, das die Entspannung regelt. Glimmer zeigen uns, dass unser Leben voller kleiner Lichtpunkte ist, die uns tragen können, gerade in schwierigen Zeiten.

**Müssen Glimmer an Erinnerungen geknüpft sein, die in seiner Kindheit und Jugend gemacht hat, oder kann auch etwas Neues „glimmern“? Viele Menschen fühlen sich bei der Erinnerung an das Essen der Großeltern direkt wohl...**

Es muss nicht zwingend eine Erinnerung sein, aber diese Erfahrung, dass Geschmack auch Glimmer auslösen kann, habe ich neulich erst selbst gemacht. Ich habe etwas ge-

gessen, was ich vielleicht vor 25 Jahren zuletzt bei meiner Oma hatte und es hat eben genau dieses Gefühl von Sicherheit ausgelöst.

#### **Was war dein persönlich prägendster Glimmer-Moment?**

Mein intensivster Glimmer-Moment ereignete sich während einer Meditation. Plötzlich war da ein tiefes Gefühl von Geborgenheit, Frieden und innerer Weite. Damals wusste ich nicht, dass man so etwas Glimmer nennt. Doch dieser Moment hat mir gezeigt, wie kraftvoll kleine innere Auslöser sein können und wie sehr sie unser Leben verändern können, wenn wir ihnen Raum geben. Dieses Erlebnis war für mich eine Art Initialzündung für die spätere Auseinandersetzung mit dem Thema.

**Trigger erleben wir oft intensiv - Glimmer hingegen scheinen leise, fast übersehbar. Warum reagieren wir stärker auf das Negative?**

Das hat mit unserer evolutionären Entwicklung zu tun. Unser Gehirn ist auf Überleben trainiert und nimmt deshalb Gefahren be-

sonders stark wahr. Negative Reize wirken lauter und schneller. Doch die moderne Neurowissenschaft macht deutlich, dass unser Gehirn formbar ist. Wenn wir bewusst üben, Glimmer wahrzunehmen und ihnen Bedeutung zu geben, können sie genauso stark wirken wie negative Trigger. Mit jedem Mal, wenn wir Glimmer bewusst erleben, trainieren wir unser Nervensystem darauf, Sicherheit und Freude leichter zu erkennen. Das ist wie ein Muskel, den wir gezielt stärken.

**Ist das nicht ein Kampf gegen Windmühlen, weil es eine ganze Trigger-Industrie gibt, die sich auf schlechte Nachrichten spezialisiert hat?**

Unser Warnsystem wird evolutionär bedingt schneller aktiviert als das Glimmersystem. Mir geht es darum, den Fokus in Richtung der Glimmer verlagern und über diese zu wissen, dass sie einem gut tun. Wie die Glimmer aussehen können, sind individuell – das kann ein einfacher Spaziergang oder ein Gespräch mit Freunden sein.

**Wie können Menschen, die aktuell in psychischer Belastung oder chronischem Stress leben, empfänglicher für Glimmer werden?**

Der erste Schritt ist, sich überhaupt bewusst zu machen, dass es Glimmer gibt. Ich ermutige Menschen dazu, eine Art Glimmer-Inventur zu machen: Welche Momente in der Vergangenheit haben mir gutgetan? Welche kleinen Dinge übersehe ich im Alltag, obwohl sie mir guttun könnten? Dann geht es darum, diese Momente gezielt einzuladen. Ein einfaches Ritual ist ein tägliches Glimmer-Tagebuch. In meiner Hypnose-App *Hypno-Box* biete ich Werkzeuge an, mit denen man solche positiven Ressourcen trainieren und



RONNY BARTHEL



JAKOB KUNZ

gezielt in den Alltag integrieren kann. Und in meiner Ausbildung zum Hypnosetherapeuten lehre ich Methoden, wie Therapeuten und Coaches ihre Klienten dabei unterstützen können, Glimmer für Veränderungsprozesse zu nutzen.

**In welchem Verhältnis steht Hypnose, die beim Unterbewussten ansetzt, zu einer bewussten Achtsamkeit im Umgang mit Glimmer-Momenten?**

Ich sage, dass 98% unserer Entscheidungen unterbewusst getroffen werden. Hier kann man mit der Hypnose ansetzen, um neue

»Jeder Mensch, der beginnt, Glimmer bewusster wahrzunehmen, wird resilienter, ausgeglichener und empathischer.«

BERNHARD TEWES



**GLIMMER**  
Rowohlt  
272 Seiten | 18€

**Bernhard Tewes zeigt in *Glimmer*, wie wir diese positiven Reize erkennen und nutzen können, um Stress zu reduzieren und unser Wohlbefinden zu steigern. Mit praktischen Übungen bietet das Buch Hilfe zur Selbsthilfe und lädt dazu ein, das Leben neu zu entdecken.**

Muster zu etablieren und es ist in meiner Bewertung eines der wirkmächtigen Werkzeuge, wenn es darum geht, eine schnelle Veränderung herbeizuführen. Es ist dabei aber nur ein Werkzeug, was man bereithalten kann. Denn du kannst immer nur dann ansetzen, wenn dein Klient die drei wichtigen Schritte zur Veränderung durchlaufen hat: Das ist erstmal die Erkenntnis „Ich habe ein Problem“, dann die Einsicht „Ich muss mich verändern“ und dann der Entschluss „Es muss jetzt passieren“. So nenne ich die drei E der Veränderung.

**Welche langfristige Wirkung auf unsere psychische Gesundheit und Gesellschaft könnte es haben, wenn wir lernen, als Veränderungsstrategie Glimmer bewusster wahrzunehmen?**

Die Vorstellung, dass wir uns als Gesellschaft stärker auf Glimmer fokussieren, begeistert mich. Jeder Mensch, der beginnt, Glimmer bewusster wahrzunehmen, wird resilienter, ausgeglichener und auch empathischer. Eine Klientin erzählte mir, dass sie mit Freundinnen eine Messenger-Gruppe gegründet hat, in der alle täglich ihren Glimmer teilen. Das ist ein soziales Vitamin, das ansteckend wirkt. Geteilte Glimmer sind doppelte Glimmer. Wenn mehr Menschen dieses Prinzip in ihr Leben integrieren, könnte das nicht nur die psychische Gesundheit stärken, sondern auch die Art, wie wir miteinander umgehen. Es wäre eine Kultur, in der wir nicht nur Probleme besprechen, sondern Lichtmomente feiern. Genau dafür möchte ich mit meinem Glimmer-Buch und in meiner Arbeit Impulse setzen. Denn wenn wir lernen, unsere Glimmer bewusst wahrzunehmen, verändert sich nicht nur unser Inneres, sondern auch die Welt um uns herum.

**Jetzt stehen die Weihnachtsfeiertage vor der Tür, ein klassischer Nährboden für Trigger. Was ist dein Rat, um sich inmitten von Erwartungshaltungen und Verpflichtungen seinen Sinn für Glimmer zu bewahren?**

Man sollte sich auf die Fragen fokussieren: Was möchte ich von diesen Feiertagen wirklich mitnehmen? Welche Bedeutung hat Weihnachten für mich oder welche Bedeutung möchte ich ihm dieses Jahr geben? Dann kenne ich meine Bedürfnisse, aber auch meine Grenzen und habe dank dieser Grundlage die Chance, Glimmer wahrzunehmen.





Katja Lewina  
**WIR KÖNNEN DOCH FREUNDE BLEIBEN**



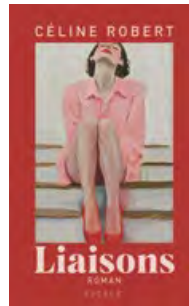
## RICHTIG TRENNEN

Was, wenn eine Liebe auseinander geht? Katja Lewina erzählt authentisch, klug und lebendig verschiedene Trennungsgeschichten – von Annette, die herausfindet, dass ihr Freund ein polizeibekannter Exhibitionist ist, von Rayk, der nach dreißig Jahren Beziehung plötzlich alleine klarkommen muss, oder von Maximilian, der seine Freundin heiratet, als die Beziehung eigentlich schon am Ende ist.  
**DuMont | 208 Seiten | 20 €**



Ariana Harwicz  
**KOPFLOS**

Ariana Harwicz zeichnet in *Kopflös* das Bild einer Mutter am Rande des Kontrollverlusts: Lisa hat das Sorgerecht verloren und darf ihre fünfjährigen Zwillinge nur noch einmal im Monat unter Aufsicht sehen. Also beobachtet sie die beiden im Supermarkt beim Einkaufen mit ihrem Vater. Aus dem Beobachten wird eine Obsession – bis auch das irgendwann nicht mehr ausreicht und es zur Entführung kommt.  
**CH Beck | 143 Seiten | 22 €**



Céline Robert  
**LIAISONS**

In raffiniert verwobenen Perspektiven und mit einem feinen Gespür für erotische Nuancen beschreibt Céline Robert in ihrem Roman *Liaisons* mehrere Liebschaften: Lauren und Jean sind schon lange verheiratet – doch nebenbei hat Lauren neuerdings eine Affäre mit ihrem Kollegen Maxime. Dabei macht sie die Regeln, was Maxime verwirrt. Der wiederum ahnt nicht, von wem seine Frau Nadia derweil träumt...  
**Eisele | 192 Seiten | 22 €**



Joyce Carol Oates  
**NULLSUMME**

Eine Studentin scheitert an der Verführung ihres Mentors, eine Frau vertraut dem Falschen, eine Mutter ringt mit ihrer Tochter – brutal und zärtlich zugleich beleuchtet die renommierte amerikanische Schriftstellerin Joyce Carol Oates in zwölf präzisen Kurzgeschichten die dunklen Seiten menschlicher Beziehungen. Es geht um Obsession, Verlust, Mutterschaft und psychische Abgründe.  
**Blessing | 320 Seiten | 25 €**



Jana Heinicke  
**MUTTERGEFÜHLE – DAS SCHÖNSTE, ABER AUCH DAS SCHWERSTE**

Bestsellerautorin und Influencerin Jana Heinicke hat für *Muttergefühle* 15 Mütter gebeten, darüber zu schreiben, was uns Elternschaft wirklich fühlen lässt. Entstanden ist ein kraftvolles Buch, das Mutterchaft neu denkt. Autorinnen wie Lene Albrecht, Valo Christiansen, Bettina Wilpert, Julia Weber und Jacinta Nandi brechen das Narrativ der immerzu glücklichen Mutter auf.  
**ZS Verlag | 256 Seiten | 256 €**



Susanne Kramer  
**SCHÖN GENUG!**

Warum sind wir uns niemals genug? Nachdem eine Beauty-OP Susanne Kramer fast ihr Leben gekostet hätte, gelang es der Stylistin, sich endlich so anzunehmen, wie sie ist. In *Schön genug!* beschreibt sie diesen Prozess und geht der Frage nach, warum trotz Aktivismus und Feminismus so viele Frauen, besonders mit zunehmendem Alter, mit sich selbst und ihrem Äußeren hadern.  
**Rowohlt Polaris | 272 Seiten | 18 €**

## BÜCHER, DIE BEWEGEN

Neue Romane und Sachbücher, die diesen Winter zum Nachdenken anregen und frische Perspektiven eröffnen.



Dr. med. Alicia Baier  
**DAS PATRIARCHAT IM UTERUS**

Weltweit ist jede vierte Frau einmal in ihrem Leben von dem Thema betroffen – und trotzdem sind Schwangerschaftsabbrüche nach wie vor ein großes Tabu und mit Stigmatisierung verbunden. Dr. Alicia Baier, Gynäkologin und Co-Gründerin von *Doctors for Choice Germany*, erklärt in ihrem Buch medizinische Fakten und politische Hintergründe, die alle angehen. Ein Plädoyer für körperliche Selbstbestimmung.  
**Droemer | 352 Seiten | 22 €**

Carolin Kebekus  
**8000 ARTEN, ALS MUTTER ZU VERSAGEN**

Muttersein ist gar nicht so leicht – das weiß auch Carolin Kebekus. Die Komikerin brachte im Januar 2024 ihr erstes Kind zur Welt. In *8000 Arten, als Mutter zu versagen* beschreibt sie mit einer großen Portion Selbstironie, warum Schwangerschaft und Geburt immer noch mit vielen Tabus und Fehlannahmen behaftet sind, was einem als Schwangere und Mutter alles passieren kann und was man ungefragt gesagt bekommt, weil es alle anderen natürlich besser wissen.  
**Kiepenheuer & Witsch | 192 Seiten | 22 €**



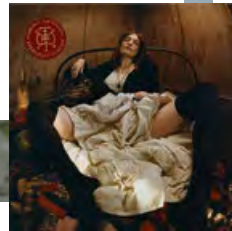
ATUMN DE WILDE



## HIGHLIGHT

### Florence + the Machine EVERYBODY SCREAM

Auf ihrem sechsten Album entführt uns Florence Welch in filigrane Klangwelten zwischen Ekstase und Extrovertiertheit. Nachdem sie während ihrer letzten Tour einer lebensrettenden Operation unterzogen werden musste, beschäftigte die Britin sich mit Mystizismus, Hexerei und Folk-Horror. So behandelt *Everybody Scream* Themen wie Weiblichkeit, Partnerschaft, Altern und Sterben, verpackt in kraftvollem Indie-Pop und -Folk.

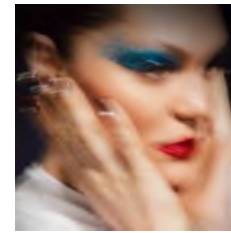
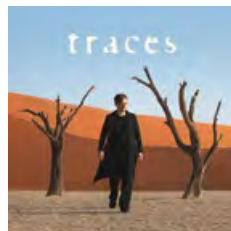


### Demi Lovato IT'S NOT THAT DEEP

Nach ihrer Rock-Ära mit *HOLY FVCK* und *Revamped* kehrt die US-Sängerin und Schauspielerin Demi Lovato mit ihrem neunten Album zu ihren elektronischen Pop-Wurzeln zurück. *It's Not That Deep* ist von Freude und Leichtigkeit geprägt und voller energiegeladener Dance-Pop-Hymnen: Songs wie *Fast*, *Here All Night* und *Kiss* sind wie gemacht für späte Nächte und Tanzflächen.

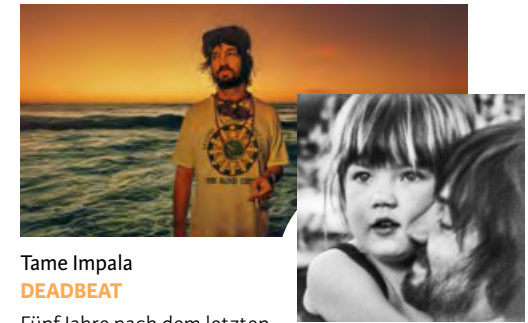
### Michael Patrick Kelly TRACES

Mit der Kelly Family wurde er einst berühmt, inzwischen ist Michael Patrick Kelly als Solokünstler aus der deutschen Musik- und Fernsehlandschaft nicht mehr wegzudenken. Nachdem er mit dem bislang letzten Album *B-O-A-T-S* seine bisher größten Erfolge feierte, präsentiert er auf *Traces* erneut eine Sammlung an Songs, die von persönlichen Erfahrungen und emotionaler Tiefe geprägt sind.



### Jessie J DON'T TEASE ME WITH A GOOD TIME

Stolze sieben Jahre ist es her, dass Jessie J zuletzt ein Album veröffentlichte. Im April dieses Jahres kehrte die britische Popsängerin dann endlich mit der Single *No Secrets* zurück. Kurze Zeit später wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert, doch Jessie J kämpfte sich zurück und veröffentlicht nun ihr sechstes Album *Don't Tease Me With A Good Time* – eine Platte voller Emotionen und vielseitiger Pop-Sounds. **Ab 28.11.**



### Tame Impala DEADBEAT

Fünf Jahre nach dem letzten Album sind Tame Impala endlich zurück. Im Vergleich zu früheren Alben legt Mastermind Kevin Parker sein Augenmerk dieses Mal stärker auf Club- und Electro-Einflüsse, inspiriert von Outdoor-Dancepartys und der Rave-Szene Westaustraliens. Entsprechend tanzbar kommen Tracks wie *End Of Summer* und *Dracula* daher. Der perfekte Soundtrack für die nächste Party!

## KLANGWELTEN

Zwischen Indie, Pop und Dancefloor: Sieben neue Alben, die euch diesen Winter das Herz erwärmen.



### Ina Müller 6.0

Dass Ina Müller ihr Alter im Albumtitel verpackt, ist inzwischen gelernt. Nach ihrem 60. Geburtstag im Juli erscheint nun also *6.0*. Darauf präsentiert die Hamburgerin ihre typische Mischung aus ehrlichen, humorvollen Texten, soulig-rauchiger Stimme und norddeutscher Attitüde. Wer die Vorgänger-Alben mochte, kommt also voll auf seine Kosten. Im Herbst 2026 geht Ina Müller mit dem Album auf große Deutschlandtour.



### The Last Dinner Party FROM THE PYRE

Mit ihrem Debütalbum *Prelude To Ecstasy* stürmten The Last Dinner Party 2024 die Charts, lösten in ihrer Heimat England einen regelrechten Hype aus und wurden als „die neue Stimme des Baroque Pop“ gefeiert. Den Nachfolger *From The Pyre* beschreibt die Band als dunkler und roher. Die Songs seien „charaktergetrieben, aber dennoch zutiefst persönlich“. Für Fans von Pop mit großen Gesten und opulenten Arrangements.





KASPER TUXEN/ANDERSEN

**SENTIMENTAL VALUE**

Renate Reinsve, Stellan Skarsgård und Elle Fanning brillieren in Joachim Triers Familiendrama: Nach dem Tod der Mutter treffen zwei Schwestern auf ihren entfremdeten Vater Gustav, einen einst gefeierten Regisseur mit Comeback-Plänen. Als er jedoch die eigene Tochter für die Hauptrolle ablehnt, eskaliert der Konflikt. Ein leises und berührendes Drama über Erinnerung, Versöhnung und die Kraft der Kunst.

Ab 4.12. im Kino

**TERESA**

Heilige Mutter! Noomi Rapace spielt die junge Mutter Teresa in Teona Strugar Mit-evskas unkonventionellem Drama. Kalkutta 1948: Teresa verlässt ihr Kloster, um einen eigenen Orden zu gründen. In sieben intensiven Tagen ringt sie mit Glauben, Macht und Moral – begleitet von einem rebellischen Soundtrack und feministischer Haltung. Kein klassisches Biopic, sondern das Porträt einer Frau zwischen Heiligkeit und menschlicher Widersprüchlichkeit. Starke streitbare Performance.

Ab 4.12. im Kino



# STILLE NACHT, KINONACHT

Von kalkulierten Oscar-Preisträgern der Zukunft über starke Frauen zur Unterhaltung für Große und Kleine gleichermaßen.

## KINO FÜR DIE GANZE FAMILIE

**ZOOMANIA 2**

Judy Hopps und Nick Wilde sind zurück! In der Fortsetzung des Animationshits müssen die beiden erneut zusammenarbeiten, um mit viel Action und Humor ein Geheimnis in der Tiermetropole zu lösen.

Ab 26.11.

**CHARLIE UND DIE SCHOKOLADENFABRIK (2005)**

Johnny Depp als exzentrischer Willy Wonka lädt fünf Kinder in seine fantastische Schokoladenfabrik ein. Wiederauf-führung des Abenteuers nach Roald Dahl.

Ab 2.12.

**BIBI BLOCKSBERG**

Die junge Hexe Bibi entdeckt ihre magischen Kräfte. Mit viel Witz, Zauberei und Freundschaft zeigt der Film, wie Bibi zwischen Alltag und Hexenwelt ihren Platz findet – ein Spaß für die ganze Familie.

Ab 11.12.

**SPONGEBOB SCHWAMMKOPF: PIRATEN AHOI!**

SpongeBob und Patrick geraten in ein chaotisches Piratenabenteuer, das sie von Bikini Bottom bis aufs offene Meer führt. Viel Humor und kultige Songs garantiert.

Ab 25.12.



FOTOS: DISNEY ENTERPRISES, WARNER, LEONINE PICTURES, PARAMOUNT

LOTUS FILMPRODUKTION/SENATOR FILM PRODUKTION PETRO DOMENICG



# HIGHLIGHT

**WELCOME HOME BABY**

Zwischen Surrealismus und Parabel: Ajulia Franz Richter spielt Judith, die ein abgelegenes Haus erbt und sich in einer mysteriösen Frauengemeinschaft wiederfindet. Der Psychothriller entfaltet düstere Geheimnisse über Herkunft, Kontrolle und Identität. Judiths Realität beginnt zu verschwimmen, während sie sich gegen eine bedrohliche Macht behaupten muss. Atmosphärisch dicht, verstörend und fesselnd – ein modernes Stück Kino über Macht und Manipulation.

Ab 18.9. im Kino

**LOLITA LESEN IN TEHERAN**

Golshifteh Farahani spielt Azar Nafisi, die im Iran der 1990er Jahre heimlich mit Studentinnen verbotene westliche Literatur liest. Die Verfilmung inszeniert getreu der Romanvorlage Lesen und Bücher als einen Akt des Widerstands. Inmitten politischer Repression entsteht ein Raum für Freiheit, Selbstbestimmung und weibliche Solidarität. Ein bewegendes Drama über Bildung, Mut und die Kraft des Denkens.

Ab 22.11. im Kino

**SONG SUNG BLUE**

Bekommen wir mit *Song Sung Blue* an Weihnachten einen strategisch platzierten Oscar-Kandidaten? Hugh Jackman und Kate Hudson spielen ein Musikerpaar, das mit einer Neil-Diamond-Tribute-Band den Neuanfang wagt. Das Musikdrama erzählt von Liebe, Verlust und der heilenden Kraft der Bühne – hier gibt's dementsprechend nur die großen Emotionen zu sehen und der Film drückt all die richtigen Knöpfe, die einen auch schon bei *A Star Is Born* zum Taschentuch haben greifen lassen. Genre-Fans dürfen sich freuen.

Ab 25.12. im Kino



UNIVERSAL PICTURES



**Karin Kuschik**  
**50 FRAGEN, DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN**

Sie können die Welt auf den Kopf stellen oder als Stoppschild dienen – Bestsellerautorin Karin Kuschik zeigt in ihrem neuen Hörbuch, wie kraftvoll gute Fragen sein können. Mit 50 klugen, praktischen und humorvollen Impulsen ist es eine Schatztruhe für alle, die sich mehr Klarheit, Souveränität und Leichtigkeit wünschen. Gelesen von der Autorin.  
**Hörbuch Hamburg | 9 Std. und 24 Min.**



**Sanna Marin**  
**HOPE IN ACTION**

Als jüngstes Staatsoberhaupt der Welt schrieb Sanna Marin Geschichte. Mit Resilienz, Mut und Visionen für Fortschritt, Klimaschutz und Gleichstellung zeigt die finnische Ministerpräsidentin seitdem, wie man Barrieren überwindet, echte Veränderungen bewirkt und eine neue Art von Führung lebt. *Hope in Action* erzählt ihre inspirierende Geschichte und ist zugleich ein motivierender Aufruf zum Handeln.  
**Der Audio Verlag | 8 Std. und 1 Min.**



**Michelle Obama**  
**THE LOOK**

In *The Look* gewährt Michelle Obama einen faszinierenden Blick hinter die Kulissen ihres ikonischen Stils. Ihre Gedanken darüber, wie wir uns durch Mode ausdrücken und inszenieren, werden ergänzt durch Beiträge ihrer langjährigen Stylistin, ihres Visagisten, ihrer Hairstylist:innen und diverser Designer:innen. Gesprochen von Katrin Fröhlich.  
**Der Hörverlag | 5 Std.**



**Laura Karasek & Stephan Seiler**  
**CANDY DIARIES**

„Nicht wir passen uns dem Diabetes an, der Diabetes passt sich unserem Leben an“ – so lautet das Motto von Laura Karasek und Stephan Seiler. In *Candy Diaries* erzählen die Moderatorin und der Journalist alle zwei Wochen von ihrem Alltag mit Typ-1-Diabetes. Dabei gehen die beiden auf Themen wie den Moment der Diagnose, den Umgang mit dem Thema oder auch Sport mit Diabetes ein.  
**diverse Anbieter**

**Frieda Lewin**  
**ELTERNSEIN IST (K)EIN KINDERSPIEL**

Comedian, Influencerin und Bestseller-Autorin Frieda Lewin ist selbst Mama und weiß genau: *Elternsein ist (k)ein Kinderspiel!* Alle zwei Wochen spricht sie mit anderen Müttern und Expert:innen über alles, was frisch gebackene Eltern bewegt – von Erfahrungen mit Geburtstrauma über bedürfnisorientierte Erziehung und die ersten Kinderkrankheiten bis hin zu Sex und Intimität nach der Geburt.  
**diverse Anbieter**



# HÖRBAR SPANNEND

Neue **HÖRBÜCHER UND PODCASTS** voller Geschichten, Inspiration und starker Stimmen.



**Nina Chuba & Momme Hitzemann**  
**DIE LEUTE LIEBEN DAS**

Ausverkaufte Konzerte, Nummer-1-Alben – Nina Chuba ist einfach nicht aufzuhalten. Nun hat die Hamburger Musikerin auch noch einen Podcast: Gemeinsam mit ihrem besten Freund, Schlagzeuger und Produzent Momme Hitzemann, plaudert sie jede Woche mit viel Witz und Ehrlichkeit über Musik, das Tourleben, TikTok-Hacks, Backen als Hobby – oder auch mal Mommes Balkontauben.  
**diverse Anbieter**



**Milena Straube**  
**LOST SHEROES - FRAUEN, DIE IN DEN GESCHICHTSBÜCHERN FEHLEN**

Der mächtigste Pirat aller Zeiten? War eine Frau! Der erste Autor der Menschheit? Ebenfalls eine Frau! In *Lost Sheroes* erzählt Schauspielerin Milena Straube spannende Lebensgeschichten vergessener Heldinnen, zum Beispiel die der Geheimagentin Olga Benario oder Mont-Blanc-Bezwingerin Henriette d'Angeville. Und hat mit ihrem Podcast unlängst den Stuttgarter Moderationspreis in der Kategorie „Journalistische Qualität“ gewonnen.  
**ARD Audiothek**

FÜNF FRAGEN AN

# HEINZ STRUNK

Er ist Musiker, Autor, Schauspieler und einfach nicht zu bremsen: Heinz Strunk bringt die Menschen seit Jahrzehnten mit seinem humorvollen Blick auf das Leben zum Lachen – und zwar nicht nur Erwachsene. Im Interview spricht er unter anderem über sein neues Kinderbuch.

**Heinz, Weihnachten steht vor der Tür. Magst du das Fest der Liebe?**

Früher schon, wie wahrscheinlich jedes Kind. Mit den Jahren hat es zunehmend an Bedeutung verloren und die geht mittlerweile gegen null.

**Du hast gerade ein Kinderbuch mit schönen Illustrationen veröffentlicht: Graf Fauchi und das verschwundene Gebiss. Ist das Buch gruselig oder witzig?**

Ich hoffe halbwegs witzig. Man muss schon sehr klein sein, um sich ernsthaft zu gruseln.

**Darüber hinaus hast du dieses Jahr den Roman Kein Geld, kein Glück, kein Sprit veröffentlicht. Was planst du für 2026?**

Im Frühjahr erscheint ein Musikalbum



DENNIS DIRKSEN

mit dem Titel *Lernlieder*, alle von Kindern gesungen. Im Juli wird mein nächster Roman *Memoires of Heidelberg* erscheinen. Aber da kommt bestimmt noch was hinzu!

**Du schreibst nicht nur großartig, sondern stehst auch regelmäßig auf der Theaterbühne. Welche Rolle spielst du am liebsten?**

Alles gleichermaßen anstrengend.

**Was ist dein ganz persönlicher Glow-Moment, was macht dich glücklich?**

Wenn ich im Casino Esplanade einen schönen Gewinn einfahre.



ANDRÉ BREINBAUER



Heinz Strunk  
**GRAF FAUCHI UND DAS VERSCHWUNDENE GEBISS**

Gemeinsam mit der Werwölfin Ylva begibt sich Graf Fauchi auf die Suche nach seinem Gebiss – eine skurrile und liebevoll illustrierte Vampirgeschichte.

Lappan / 56 Seiten / 14 €

# Gemeinsam stark für Kinder auf der ganzen Welt!



sos-kinderdoerfer.de



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

# SOUND. DESIGNED



**MEISTERSTÜCK (Gen.2)** Die All-In-One-Audiosystem Referenz. Detailreicher Stereoklang, hochwertige Materialien und ikonisches Design. Mit dem vielfach ausgezeichneten Flaggschiff aus der sonora Klangschmiede und seinen umfangreichen Wiedergabemöglichkeiten genießen Sie Ihre Musik so, wie Sie es wollen.

**AVATON** Voluminöser Sound im schlanken Design. Mit der bewährten Technologie des MEISTERSTÜCKS ist der AVATON das 2.1 Musiksystem für alle, die den Fokus auf vielseitige Streamingservices und digitale Konnektivität legen. Sechs Streaming-Dienste, Apple® AirPlay, Google Cast®, WLAN, Bluetooth® (Auracast™ Ready), HDMI, Smart Home Ready und viele weitere Anschlussmöglichkeiten.

SOUND. DESIGNED der neuen Generation. **Weitere Informationen unter [sonoro.com](https://www.sonoro.com)**

**SONORO**

**GERMAN  
AUDIO  
DESIGN**