

SUPER

Abnehmen leicht gemacht

Prominente erzählen, wie sie es ohne „Wunderspritze“ zum Traumgewicht schafften



UWE KOCKISCH
Katrin Sass
trauert um
ihren Freund

Erinnerungen
an den
beliebten
Schauspieler,
der mit 81
Jahren in
Madrid starb



GESUND UND PREISWERT
Pfiffige Rezepte
fürs Wintergemüse

Gartenexpertise auf Bestellung.

Mit über 50 Jahren Erfahrung: Frische Pflanzen von ausgewählten Gärtnereien, sorgfältig verpackt und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert – ergänzt durch kreative Pflanzideen und Tipps unserer Experten für Ihr grünes Glück!

-  **Frische Pflanzen direkt von der Gärtnerei**
-  **Kreative Pflanzideen**
-  **Pflanzengerechte Verpackung**



IHR TRAUMGARTEN
BEGINNT HIER

JETZT SCANNEN



SHOP.MEIN-SCHOENER-GARTEN.DE

Editorial



Katja Reim, Stellvertretende Chefredakteurin

katja.reim@superillu.de
Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach dem chinesischen Kalender steht 2026 im Zeichen des Feuer-Pferdes und soll laut chinesischer Astrologie ein Jahr intensiver Energie und markanter Umbrüche werden. Welche Kraft das Element Feuer haben kann, hat sich leider auf tragische Weise schon in der Silvesternacht auf vielfältige Weise gezeigt. Vermutlich ausgelöst durch Feuerwerksraketen gab es zahlreiche Brände im Land. So ging u. a. am Erfurter Domplatz – wo eigentlich Böller verbot herrscht – der Dachstuhl eines historischen Gebäudekomplexes in Flammen auf; in Magdeburg verursachte der Brand in einem Haus am Hasselbachplatz einen Millionenschaden. Die schlimmste Feuerkatastrophe allerdings wurde wahrscheinlich durch eine Art Sprühkerzen ausgelöst: Im Schweizer Ski-Ort Crans-Montana feierten Gäste aus dem In- und Ausland in der zweistöckigen Bar „Le Constellation“ ausgelassen den Jahreswechsel, als in kürzester Zeit ein kleiner Deckenbrand zur tödlichen Feuerwalze wurde, die sich explosionsartig ausbreitete. Viele der Feiernden hatten keine Chance. Am Morgen musste die Walliser Kantonspolizei bekannt geben, dass mehr als 100 Menschen schwer verletzt wurden und rund 40 starben, teilweise bis zur Unkenntlichkeit verbrannt. Man kann sich nicht vorstellen, wie viel Leid und Schmerz diese Katastrophe für die Betroffenen, ihre Familien und ihre Freunde bedeutet. Um ihnen beizustehen, wurden am Unglücksort Kerzen angezündet – kleine Flämmchen der Anteilnahme und des Mitgefühls.

Passen Sie gut auf sich auf!
Herzlichst Ihre

Katja Reim

Unser Reporterteam für Sie vor Ort:



Erfurt: Am Domplatz brach am Silvesterabend ein Feuer aus. Die Löscharbeiten dauerten bis zum 2. Januar; verletzt wurde niemand



Crans-Montana: Nach der Brandkatastrophe zeigten viele an der Unglücksstelle ihre Anteilnahme

WIR SIND FÜR SIE DA

Hilfe, Kritik, Fragen? Auf Seite 29 finden Sie alle unsere Ansprechpartner

ALLGEMEINE FRAGEN:

Abo-Service: 0781/6396530*
Redaktion: 030/7544306400
Mail: post@superillu.de



FACEBOOK
facebook.com/superillu



INSTAGRAM
instagram.com/superillu



GRATIS NEWSLETTER
superillu.de/newsletter

AKTUELLES & HEIMAT

6 Bewerbungen Arbeitsagentur-Chefin Andrea Nahles ruft junge Menschen zu mehr Flexibilität bei der Jobsuche auf

8 Rundes Jubiläum Ute Freudenberg feiert ihren 70. Geburtstag. Im Interview spricht sie über Liebesbriefe, Gregor Gysi und ihr Single-Leben

11 Neue Ausstellung Das Brandenburg Museum in Potsdam zeigt Werke über den Alltag vieler Menschen kurz vor sowie nach der Wende in der neuen Schau „Das Weite suchen“

12 Hauptpreis bei Tombola Warum ein Ehepaar aus Jena trotz eines gewonnenen Leasingvertrages für einen neuen Mercedes-Benz lieber seinen geliebten Škoda behält

13 Aus Liebe zu unserem Planeten Die MDR-Wettermoderatorin Michaela Koschak setzt sich nicht nur vor der Kamera für Umweltschutz ein, sie vermittelt auch Schülern spielerisch Wissen

14 Traumhafte Schneelandschaften Endlich spielen die winterlichen Temperaturen mit und verwandeln die Berge im Osten in kleine Paradiese für alle Fans des Wintersports

16 Von Hongkong zurück in die Heimat Weshalb es Reinhard Renneberg, Professor für Biochemie in Fernost, wieder nach Merseburg zog

20 Trauer um Uwe Kockisch Der große Schauspieler ist kurz vor seinem 82. Geburtstag in seiner Wahlheimat Madrid gestorben

24 Instrument des Jahres 2026 Das Akkordeon wurde von den Landesmusikräten an die diesjährige Spitze gewählt



24 Nummer Eins der Instrumente

48 bis 120 Bassknöpfe hat ein Akkordeon typischerweise. Weitere interessante Fakten zum Instrument des Jahres gibt es auf einer Doppelseite



48

Prickeln ohne Promille

Alkoholfreier Sekt wird immer beliebter, SuperIllu hat acht Sorten getestet

DER GROSSE RATGEBER

47 Neues Jahr Wie es gelingen kann, gute Vorsätze dauerhaft zu verwirklichen

48 Alkoholfreier Sekt Acht Schaumweine in einer großen Testverkostung – die Favoriten der Redaktion und wer enttäuschte

51 Ärger beim Parken Betreiber setzen neue Systeme ein – was erlaubt ist, was nicht

53 SuperIllu hilft Bei einer abgesagten Paris-Reise gab es Probleme

54 Usbekistan Zentralasiens größtes Land hat sich sehr verändert und wird zu einem immer beliebteren Reiseziel

58 Leckerer Kohl Das köstliche Wintergemüse powert mit reichlich Vitaminen

64 Insulin Welche Folgen eine Resistenz hat, wie man die Situation verbessern kann

66 Mammografie Die Früherkennung von Brustkrebs ist für viele Frauen unangenehm, wie es schmerzfreier klappt

14 Spaß in der kalten Jahreszeit

Die Ski-Saison ist vielerorts gestartet: Jetzt heißt es wieder Pisten runterdüsen und glasklare Luft genießen



70 Hans Sigl & die Ehe

Der Schauspieler, der demnächst in einer neuen Staffel „Der Bergdoktor“ zu sehen ist, schwärmt im Interview von seiner Frau und der Ehe



LEUTE & KULTUR

- 69 „Ku'damm 77“ Die Kult-TV-Reihe um die Berliner Tanzschule „Galant“ ist in den 70ern angekommen
- 70 Hans Sigl *SuperIllu*-Gespräch mit dem sympathischen „Bergdoktor“
- 72 Leichter ins Jahr starten Tipps von Experten wie Dr. Franziska Rubin
- 75 Franz Dinda Über seine größte Leidenschaft und: Wen er damit nervt
- 76 Tipps Der Wohlfühlfilm „Song Sung Blue“ mit Hugh Jackman – u. v. m.
- 79 Abschied Brigitte Bardot ist tot
- 80 News U. a.: Dieter Bohlen hat seine Carina geheiratet und „Maxe Baumann“ kehrt erneut zurück
- 82 Hallo, wie geht's? Götz Gendries

Immer in *SuperIllu*

- S. 18 Blick ins Land · S. 26 Witze der Woche ·
- S. 27 Die Mami-Kolumne · S. 28 Leserbriefe ·
- S. 30 Horoskop & Rätselspaß · S. 33 Impressum ·
- S. 44 Die Kinderseiten · S. 50 Steuertipps ·
- S. 52 Mein Haustier · S. 61 Preisinspektor ·
- S. 63 Medizin-News · S. 81 Die Kiwi-Kolumne



Schauspielerin und Neu-Single Collien Fernandes will wieder daten (S. 80)

SUPERillu

AKTUELLES &

Historisches Kalenderblatt

10. JANUAR 1991



Die „Fritz Heckert“ lag 1991 im Hafen von Stralsund

Das FDGB-Urlauberschiff wird verkauft

Am 10. Januar 1991 wurde das legendäre FDGB-Urlauberschiff „Fritz Heckert“ für etwa eine Million D-Mark an eine Hamburger Firma verkauft. Diese ließ es zum Hotelschiff „Gulf Fantasy“ umzubauen, setzte es im Persischen Golf ein. Das 1961 in Dienst gestellte Kreuzfahrtschiff, benannt nach dem KPD-Mitbegründer Fritz Heckert, war ein Symbol des sozialistischen Reisens in der DDR. Über die Jahre beförderte es mehr als 63 000 Passagiere und legte in 24 Ländern an. Kreuzfahrten waren in der DDR streng reglementiert, galten als eine der wenigen Möglichkeiten, zu mindest einen Hauch von Freiheit zu erleben. Über 200 Menschen gelang es, bei einer Reise mit der „Fritz Heckert“ in den Westen zu fliehen. 1999 wurde das Schiff verschrottet.



Schlechtere Chancen auf Ausbildungsplätze

Das prognostiziert die Arbeitsagentur-Chefin Andrea Nahles und ruft junge Menschen zu **mehr Flexibilität** auf

Mit rund sechs Prozent Arbeitslosenquote läuft es angesichts einer weltweit anhaltenden Wirtschaftsflaute auf dem deutschen Arbeitsmarkt noch vergleichsweise gut. Doch im Jahr 2026 könnte sich die Lage weiter verschlechtern, v. a. für junge Menschen. Das prophezeite die Präsidentin der Bundesagentur für Arbeit, Andrea Nahles, in einem Interview mit dem Internetportal Web.de.

Sie rief deshalb insbesondere Schulabgänger, die im nun beginnenden Jahr einen Ausbildungsplatz suchen, dazu auf, schnell aktiv zu werden und bei der Berufswahl nicht so wählerrisch zu sein. Nahles: „Die Situation auf dem Ausbildungsmarkt ist 2025 wieder schwieriger geworden. Wir haben so wenig junge Menschen in Ausbildung vermittelt bekommen wie seit 25 Jahren nicht.“



„Nehmt nicht nur einen Berufswunsch mit, sondern zwei, drei“

Nahles' Appell an Schulabgänger

Mein Appell an alle, die 2026 die Schule beenden, ist deshalb: Geht bitte schon im Januar zum Berufsinformationszentrum, zur Bundesagentur für Arbeit und lasst euch beraten. Und nehmt nicht nur einen Berufswunsch mit, sondern auch zwei, drei Alternativen. Außerdem hilft es, eine gewisse regionale Mobilität mitzubringen.“

Oft gäbe es die Ausbildung zum Traumberuf eben nicht vor der Haustür, so Nahles. Junge Menschen, die wegen einer Ausbildung umziehen müssen, hätten deswegen einen schon von der Ampelkoalition eingeführten Anspruch auf einen Mobilitätszuschuss, so Nahles. Dieser werde bisher aber nur sehr selten in Anspruch genommen, bedauert die Arbeitsagentur-Chefin und frühere SPD-Politikerin. Sie wünsche sich hier mehr Flexibilität.

GESEHEN
Geheimnis um Koala-Baby gelüftet



Leipzig. Koala-Geheimnis gelüftet: Der Nachwuchs von Erlinga und Yuma im Zoo Leipzig ist weiblich. Das Baby entwickelt sich gut, verlässt schon den Beutel der Mutter, futtert Eukalyptus – und braucht einen Namen. Vorschläge können bis 19.1. eingereicht werden: zoo-leipzig.de/namensaufrauf

GEHÖRT
Weihnachten war so kalt wie lange nicht

Offenbach. Weihnachten 2025 war zwar nicht weiß, aber dafür so kalt wie seit dem Jahr 2010 nicht mehr. Das teilte der Deutsche Wetterdienst (DWD) mit. Der Tiefstwert wurde in der Nacht zum 26.12. mit minus 12,1 Grad in Harzgerode in Sachsen-Anhalt gemessen.



GEDRUCKT

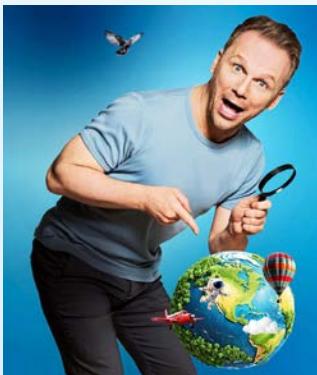
Vor 10 Jahren in SUPERillu
Nachruf auf den Musiker Achim Mentzel (69†). Das RTL-Dschungelcamp feiert 10-jähriges Jubiläum. Und: Eiskunstlaufstar Christine Stüber-Errath trainiert Schauspielerin Katrin Sass für eine neue Filmrolle.



Mecklenburg-Vorpommern

Galerie der Romantik

1 Greifswald. Er ist der wohl berühmteste Sohn der Stadt: David Caspar Friedrich, 1774 in Greifswald geboren und heute weltweit bekannter Maler des 19. Jahrhunderts. Die neue Galerie der Romantik im Pommerschen Landesmuseum rückt ihn in den Mittelpunkt: Die Schau taucht multimedial in die poetische Bildwelt des Romantikers ein. Dazu beleuchtet sie, was für ein Mensch der Seifensiedersohn aus Schwedisch-Pommern war.



Niedersachsen

„Schmitzfindigkeiten“

3 Göttingen. Mit seinem aktuellen Bühnenprogramm „Schmitzfindigkeiten“ präsentiert Comedian Ralf Schmitz, 51, eine zweieinhalbstündige, hochenergetische Mischung aus Wortwitz, improvisierten Pointen und typischen „Schmitzereien“. Am 15.1. kann man diese auch live in der Lokhalle Göttingen erleben. Die Tickets, auch für andere Städte, und weitere Infos unter ralfschmitz.tv

DEUTSCHLANDKARTE Was ist wo los?



Sachsen-Anhalt

Orchester spielt „Game of Thrones“

4 Dessau. Morde, Intrigen und natürlich der Kampf der Königshäuser von Westeros um den Eisernen Thron: „Game of Thrones“ (2011-2019) gilt als erfolgreichste Serie aller Zeiten. Am 2.2. spielt das Anhaltinische Theater die epische Musik der Fantasy-Saga live mit einem



großen Orchester des Ensembles der Cinema Festival Symphonics, „Game of Thrones & House of the Dragon – Das Konzert“; auch in Rostock, Erfurt und Leipzig.



Berlin

Virtuelle Reise ins Eis

2 Alt-Treptow. Die Ausstellung „Polar Experience“ entführt auf eine faszinierende Reise zu den kältesten Regionen der Erde. Die virtuelle Expedition in die Arktis und Antarktis entstand in Zusammenarbeit mit Polarforschern. Modernste Technologie, immersive Bild- und Klangwelten und interaktive Exponate lassen die Welt aus Eis und Schnee und ihre einzigartige Tierwelt lebendig werden. Bis 6.4. in der Arena Berlin.



Sachsen

Tropischer Lichterglanz

5 Leipzig. Bis 8.2. lädt der Zoo wieder zum Magischen Tropenleuchten ein. Dabei erstrahlen die Tropenerlebniswelt Gondwanaland und die Außenbereiche im betörenden Lichterglanz. Neue Highlights wie Feuer- und Lichtshows auf zwei großen Bühnen, die Videoprojektion „Unter dem Meer“ und funkeln Wasserwelten durch ein immersives Lichtermeer versprechen ein einzigartiges Erlebnis. Donnerstags bis sonnabends ab 17 Uhr.



Am **12. Januar** feiert die Künstlerin ihren runden Geburtstag. Vorab teilte sie mit uns ihre Gedanken über diesen großen Tag, ein baldiges Treffen mit Gregor Gysi, Liebesbriefe und ihr Leben als Single

Ute Freudenberg wird 70

„Die Liebe ist ein Lebensmotor“

Ute Freudenberg kennt auch im „Ruhestand“ keine Langeweile. Sie verreist, trifft Freunde und hält sich fit, u. a. mit Tischtennis und Trampolin hüpfen

Zum Interview mit Ute Freudenberg trafen wir uns mit ihr in der Kultgaststätte „Scharfe Ecke“ in Weimar. Bei Sauerbraten und Thüringer Klößen (eines ihrer Lieblingsgerichte) sprachen wir mit der Sängerin, die 2022 ihre Parkinson-Erkrankung öffentlich gemacht und sich 2023 von der Bühne verabschiedet hatte, über ihr bewegtes Leben und ihre große Lebenslust.

► **Ute, mit welchem Gefühl blicken Sie auf Ihren 70. Geburtstag am 12. Januar?**

Zahlen haben mich noch nie interessiert, deshalb stört mich weder die 60 noch die 70. Ich bin dankbar, dass ich noch da sein darf. Wenn man 70 wird, denkt man schon mal daran: Wie oft darf ich noch einen Frühling oder einen Herbst erleben? Fest steht: Ich will noch viel Zeit haben. Deshalb tue ich ganz viel für mich, ernährte mich gesund und bewege mich viel.

► **Wie werden Sie diesen Tag feiern?**

Ich lasse es mir mit meiner Nichte Kerstin und deren Mann Armin in einem Wellness-hotel gut gehen, genieße dort die Hamam-Sauna, kosmetische Behandlungen oder Massagen. Im Sommer mache ich dann eine große Grillfete in meinem Garten.

► **Haben Sie Träume für die Zukunft?**

Die habe ich immer wieder. Ein Traum, den ich mir erfüllt habe, war die Reise nach Südafrika mit Armin und Kerstin. Wenn man keine Wünsche und keine Träume mehr hat, dann wird es eng. Ich möchte in jedem Fall auch noch mal nach Lissabon.

► **Sie haben vor zwei Jahren Ihren Abschied gefeiert. Nun, mit etwas Abstand: Vermissten Sie Bühne und Applaus?**

Ja. Ich war immer mit Leib und Seele auf der Bühne, weil ich singen wollte. Dass ich dafür Applaus bekommen habe, war für mich ein wunderbares Zusatzgeschenk. Ich habe durch den Fanclub und meine Musik so viele wertvolle Menschen kennengelernt, die mein Leben bereichern. Aber ich habe nie vom Applaus gelebt, sondern von der Magie des Singens.

► **Heute legen Sie Ihre Lieder gern beim Trampolinspringen im Halbplayback auf und singen mit. Warum?**

Damit ich meine Texte nicht vergesse. Da rattert der Kopf sofort los (lacht). Mein Repertoire von 17 Alben ist so groß, dass ich nicht mehr alles wissen kann. Wenn ich merke, es hakt, dann lese ich noch mal nach.

„Applaus war für mich immer ein wunderbares Zusatzgeschenk“



Markante Stimme: Die Weimarerin und die Band Elefant bei einem Auftritt im Jahr 1984



1984 wurde zum Wendepunkt. Nach einem Auftritt in Hamburg kehrte sie nicht in die DDR zurück



Mit ihrer Managerin Adele (l.) feierte sie 2012 das 40. Bühnenjubiläum in der Alten Oper Erfurt

mehr von mir. Und so ist es jetzt auch. Wir spielen jede Woche Tischtennis, besuchen Konzerte oder gehen zusammen ins Kino. Pitti und ich tun uns gut und machen uns gegenseitig stark. Das Schönste ist, dass wir den gleichen Humor haben und wahnsinnig viel miteinander lachen - wie Kinder.

► **Sie haben viele Freunde, aber keinen Partner. Hat das einen Grund?**

Weil es mir sehr gut geht, so wie es ist. Eine neue Partnerschaft wäre nicht so einfach. Ich habe auch durch meine Krankheit, die ich gut im Griff habe, viel mit mir selbst zu tun. Ich brauche einfach Zeit für mich!

► **Bekommen Sie eigentlich immer noch Liebesbriefe?**

Ja, des Öfteren. Ich bekomme ganz süße Post. Ein Mann schrieb: „Sie sind wunderschön



„Ich werde kein Comeback starten. Es wird kein Live-Konzert mehr geben“

Mit der Band Elefant sang sie von 1976 bis 1984, begeisterte u.a. mit dem Kulthit „Jugendliebe“

und man muss sich ja in sie verlieben“. Da freue ich mich natürlich. Aber es muss im Rahmen bleiben. Aufdringlich darf das Ganze nicht werden.

► **Wie denken Sie über die Liebe?**

Die Liebe ist immer noch ein großer Lebensmotor in der Welt. Aber ich bin gerade nicht verliebt und habe es auch nicht vor. Wenn ich irgendwann jemanden kennenlernen, mit dem ich gerne verreisen würde oder essen gehen wollte, dann würde ich es machen. Aber erzwingen werde ich nichts. Für mich ist die Liebe von meiner Familie und meinen Freunden derzeit wichtiger als eine verliebte Liebe. Aber wenn es passiert, würde ich es zulassen. Ich weiß ja, wie sich Schmetterlinge im Bauch anfühlen, das ist eine unfassbare Energie. Das letzte Mal habe ich das vor acht Jahren erlebt.

► **Sie stehen am 1. März in der Gesprächsreihe „Missverständen Sie mich richtig“ mit Gregor Gysi in Berlin auf der Bühne des Kabarett-Theaters DISTEL. Der Abend ist bereits ausverkauft. Woher kennen Sie und Gysi sich?**

Wir haben uns 2019 beim „Stadtgespräch“ der SuperIlu in Rostock kennengelernt. In der ersten Sekunde haben wir gemerkt, dass wir uns gut verstehen. Er ist humorvoll und

Foto rechts: Nichte Kerstin (l.) begleitete Ute zur Goldenen Henne 2025 nach Leipzig. Foto rechts daneben: Mit Mama Elisabeth (l.), Nichte Kerstin (M.) 2004



2019 war sie bei der Veranstaltungsreihe „Stadtgespräch“ der SuperIlu mit Politiker Gregor Gysi zu Gast – und verstand sich mit ihm auf Anhieb

„Ich hab ein Haus, Familie, Freunde – was mir nie passieren wird, ist Langeweile.“

ein sehr intelligenter Mann, mit dem man gerne zusammen ist und sich austauscht. Er ist der eloquenteste Politiker, den ich kenne, und er ist immer Mensch geblieben.

► **Sie sind eigentlich selten bei solchen Talk-Veranstaltungen zu sehen...**

Ich habe in diesem Jahr ganz viele Angebote abgelehnt. Ich will ja nicht wieder arbeiten und von einer Talkshow zur anderen tingeln. Und ich werde auch kein Comeback starten. Es wird kein Live-Konzert mehr geben.

► **Wie sieht ein perfekter Tag für Sie aus?**

Ich wache zwischen sieben und acht Uhr auf, mache zuerst Dehnungsübungen. Dann folgt Sport mit Trampolin und Krafttraining. Anschließend ziehe ich mich warm an und lüfte das ganze Haus durch. Danach nehme ich alles, wie es kommt, oder ich habe Termine. Ich sortiere im Moment auch vieles aus.

► **Warum? Planen Sie einen Umzug?**

Nein, ich will einfach mit leichtem Gepäck durchs Leben reisen und gebe deshalb viel ins Sozialkaufhaus oder frage meine Freundinnen, ob sie was von mir haben wollen. Ich tue einfach gerne etwas. Was mir nie passieren wird, ist Langeweile. Ich habe ein Haus, einen Garten, eine Familie und Freunde. Mein Tag dürfte manchmal ruhig etwas länger sein. Ich schaffe nie alles. Aber ich setze mich auch nicht mehr unter Druck.

► **Was gönnen Sie sich heute?**

Lange Spaziergänge in der Natur, an der Ostsee sein, Urlaub in Sri Lanka, eine Städtereise oder im Bioladen einzukaufen. Ich nehme mir Zeit für schöne Dinge.

► **Wie sehen Ihre Pläne fürs Alter aus?**

Auch hier gilt: Ich lasse erst einmal alles auf mich zukommen – und schaue dann. Ich werde aber mein Bestes geben, um noch lange gesund zu bleiben, damit ich auch weiterhin gut zurechtkomme!

K. Schnurr