

plus

für mich

Schöne Haare

15 Tricks für mehr Volumen und Glanz

50 plus

Endlich Ruhe im Kopf

Das Grübeln stoppen und wieder besser schlafen

Frühlings-Küche

- Neue Spargel-Rezepte
- Asiatische Gemüserollen



Frisch und köstlich

Schatzkästchen in Franken

Coburg: Klein, fein und überraschend

„Liebe ist eine starke Kraft“

Roland Kaiser spricht über seine Tournee und die Energie, die ihn antreibt



Gutes Gefühl im Bauch

→ **Gesund von innen:** Wie Sie jetzt Ihren Darm stärken können

→ **Hilfe bei Beschwerden:** Die richtige Ernährung bei Reizdarm und Bauchweh

Die beliebten Ratgeber online lesen

Besondere Angebote für unsere Leserinnen und Leser



Heilen mit der Natur
[Jetzt downloaden](#)



111 Fragen zu Erben & Testament
[Jetzt downloaden](#)



Online-Kurs: 7 Tage abnehmen in 7 Modulen
[Jetzt downloaden](#)



Gärtnern mit dem Mond
[Jetzt downloaden](#)



50 Musterbriefe zu jedem Anlass
[Jetzt downloaden](#)



Gut gebettet, besser schlafen
[Jetzt downloaden](#)

Herzlich willkommen!

Neue Freiheit mit der Rente

Wie der Start in die nächste Lebensphase am besten gelingt
=> Seite 10



Besuchen Sie uns im Web:



Auf Instagram: plus_magazin_



Im Internet: www.frau.plus-magazin.com



Hören Sie öfter auf Ihren Bauch? Das lohnt sich, denn der Darm ist ein faszinierendes Organ. Und er spielt eine wesentliche Rolle für unsere

Gesundheit. Bis zu 100 Billionen Bakterien sitzen dort und bilden zusammen das Mikrobiom. Das reguliert unsere Verdauung, produziert wichtige Stoffe und schützt vor Erkrankungen wie zum Beispiel Typ-2-Diabetes, Allergien oder Entzündungen. Doch der Darm kann noch viel mehr, haben Forscher herausgefunden: Er ist über die Nerven mit dem Gehirn verbunden und kommuniziert mit ihm. Es gibt Anzeichen, dass

die Darmbakterien unsere Gefühle beeinflussen und steuern, ob wir fröhlich oder gestresst sind. Gut also, wenn wir auf unseren Darm achten. In unserer Titelgeschichte „Gutes Bauchgefühl“ (ab Seite 52) erklären drei Expertinnen und Experten, wie wir das Mikrobiom – und damit auch unsere Gesundheit – stärken können.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und immer ein gutes Bauchgefühl!

Herzlich, Ihre

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

Redaktion plus Magazin

Prinzregentenstraße 68, 81675 München
☎ 089 24 29 27 50
E-Mail: plus-magazin@agentur2.de
www.frau.plus-magazin.com

Abo- und Kundenservice

☎ 0711 826 51-278
Fax: 0711 826 51-399
E-Mail: plus-magazin@abo.agentur2.de



Sonnige Laune!



Unser Leben

- 6 ... aktuell**
 - Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz im Alten Land
- 10 Rente in Sicht**
Wie der Start in die neue Lebensphase gelingt
- * **18 Auf der Bühne zu Hause**
Roland Kaiser über sein Leben für die Musik und die Kraft der Liebe
- * **22 Gute Nacht, ihr Sorgen!**
So können wir das nächtliche Grübeln stoppen und wieder besser schlafen
- 27 Dafür engagiere ich mich**
Urte Ußling führt durch einen begrünten Hochbunker aus der NS-Zeit
- * **28 Coburg tanzt**
Die Stadt in Franken punktet mit Kunst, Kultur und brasilianischer Lebensfreude

Essen & Genießen

- 36 Praktische Tipps für die Küche**
Den Tisch hübsch dekorieren
- * **38 Spargel auf Weltreise**
Von Frankreich bis Japan: die besten Rezepte aus anderen Ländern
- * **44 Frühlingsrollen - der schnelle Snack**
Sechs Tiefkühlprodukte im Test
- 46 Essen fürs Köpfchen**
Reicht Fisch als Omega-3-Quelle?
- 48 Ein Hoch auf Rhabarber**
Neue Koch-Ideen für das Frühlingsgemüse



DAS BRINGT DER MAI

- S. 9 Kleine Geschenke zum Muttertag*
- S. 36 Radieschen in feiner Marinade*
- S. 67 Stilvolle Outfits mit Jeansjacke*



Leichte Pullis zum Wohlfühlen

Strick-Anleitungen für zwei farbenfrohe Pullover und ein Mini-Tuch. Perfekt für laue Sommerabende
→ S. 76

Geld&Recht

- 4 RECHT** Die beste Vorsorge für den Partner
- 10 RENTE** Mehr Geld dank Abfindung oder Mini-Job
- 14 GELD** Anspruch auf Riester-Nachzahlung
- 16 SPAREN** Achtung, Spekulationsfrist beachten!
- 19 VORSORGE** Gut angelegtes Vermögen für Enkel
- 20 INTERNET** Schutz der persönlichen Daten
- 22 RAT** Experten beantworten Ihre Fragen
- 24 MUSTERBRIEF** Pflegedienst kontrollieren



So bleibt der Darm gesund

Was Fachärzte empfehlen
→ S. 52



Wir freuen uns auf Spargel!



Rezepte aus aller Welt

Spargel ist überall beliebt: die köstlichsten Beispiele
→ S. 38

Das Geheimnis schöner Haare

Neue Tönungen, Kuren, Schnitte und mehr
→ S. 71



Lieblingsblume

Eine Ode an das Maiglöckchen
→ S. 92



Fit & Gesund

50 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Blutzucker-Check vor der OP

* 52 Gutes Bauchgefühl

Drei Experten beantworten die wichtigsten Fragen zur Darmgesundheit

58 Fitnesstrainer am Handgelenk

Wie sinnvoll sind Smartwatches?

62 Leben mit Lipödem

Leserinnen erzählen, welche Therapie ihnen geholfen hat

Mode & Beauty

66 Tipps, um besser auszusehen

Wie lange halten sich Cremes und Make-up?

68 Lieblings-Schuhe

Die neuen Sandalen und Sneaker begeistern mit hübschen Details

* 71 Schöne Haare

Top-Friseure verraten Tricks für mehr Volumen und Glanz



Clever und smart

Was Fitness-Tracker alles messen
→ S. 58

Wohnen & Erleben

74 Ideen für daheim und unterwegs

Gut, wenn wir Dialekte pflegen

76 Leichte Maschen

Schnell gestrickt: farbenfrohe Pullis

80 Fit mit dem E-Bike

Ein Fahrtraining im Parcours vermittelt Techniken und gibt Sicherheit. Unsere Autorin hat's ausprobiert

83 Unser Leben mit Tieren

Waschbär im Haus – und jetzt?

84 Kleiner König der Lüfte

Mauersegler kündigen den Sommer an

86 Kolumne: Mein Leben als Mann

Lieber Sofa statt Gartenparty

87 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: Dampfbügelstation

92 Duft des Frühlings

Warum wir Maiglöckchen so lieben

Rubriken Was kochen Sie heute? 49

Leserbriefe 94 | Impressum 95

Sonnenstrahlen 96 | Vorschau 97

* Das sind unsere Titelthemen



Die Apfelplantagen im Alten Land lassen sich
auch bei einer Schifffahrt auf der Elbe bewundern.
Informationen gibt's unter [www.urlaubsregion-
altesland.de](http://www.urlaubsregion-
altesland.de), Stichwort „Maritime Erlebnisse“



MEIN LIEBLINGSPLATZ

Apfelgarten im Alten Land



Wenn sich nach dem tristen Winter unsere Apfelplantage in ein Blütenmeer verwandelt, fasziniert mich das jedes Jahr aufs Neue. Sobald ich aus der Haustür trete, sehe ich die Bäume mit ihren weiß-rosa Blüten an den Ästen. Die Baumreihen stehen in sattem Grün, die Vögel zwitschern, die Sonne wärmt. Dazu wehen mir der süßliche Blütenduft und der würzige Geruch der Erde in die Nase. Unser Obsthof liegt in Jork im Landkreis Stade und ist ein Familienbetrieb, dessen Ursprünge bis ins 18. Jahrhundert zurückreichen. Wir bauen 50 verschiedene Apfelsorten in Bio-Qualität an und verkaufen sie.

Jetzt im Frühjahr müssen wir die Bäume auf Krankheiten kontrollieren, bei Bedarf neue Apfelbäume pflanzen und (ganz wichtig!) überprüfen, ob unsere Beregnungsanlage funktioniert. Sie kommt zum Einsatz, sobald unsere Wetterstation Nachtfrost ankündigt. Die Wassertropfen an den Bäumen gefrieren dann zu Eis, das die Blüten wie ein wärmender Mantel schützt. Mein persönlicher Lieblingsort ist unser „Herz-Apfel-Garten“, in dem wir über 500 Bäume in Form eines großen Herzapfels angepflanzt haben. Auf diesem Gelände wachsen 250 alte Sorten, die bei der Großelterngeneration Kindheitserinnerungen wecken. Gäste können auf zwei Rundwanderwegen durch das Blütenmeer spazieren und zwischendurch an einem der Sitzplätze rasten – am besten mit einem Stückchen Apfelkuchen auf dem Teller.



Beate Lühs (62) leitet auf dem „Herzapfelhof“ in Jork den Hofladen und das Café. Ihr Lieblingsapfel ist der Topaz

Wo sind Sie glücklich?

Sie haben auch einen Lieblingsplatz? Schreiben Sie uns und erzählen Sie, warum Sie gerade dort glücklich sind:

Redaktion Frau im Leben / plus Magazin,
Prinzregentenstraße 68,
81675 München,
E-Mail: redaktion@agentur2.de