+Extraheft: Neue Renten-Regeln

12/2026 €4,90 plus_magazin_ www.frau.plus-magazin.com

plus magazin

plus für mich

Rezepte für den Airfryer

Fettarm und schnell kochen

MITMACHEN & GEWINNEN

Adventskalender: Preise im Wert von **8.000 Euro**



Backen im Advent

Wie die duften! Plätzchen mit feinen Gewürzen

Gesunde Zähne → langes Leben

→ **Parodontitis:** Deshalb ist die Behandlung von Zahnfleischbluten so wichtig

→ **Vorbeugen:** So schützen Sie sich vor der stillen Entzündung

Schenken macht glücklich

Warum Geben oft schöner ist als Bekommen

Die besten Sparverträge

Hier erhält jeder sofort mehr Zinsen

12 4 194875 404905

Die beliebten Ratgeber online lesen

Angebote für unsere Leserinnen und Leser



Gesunde Haut
Jetzt downloaden



111 Fragen zum Erben & Testament
Jetzt downloaden



Was koche ich heute
Jetzt downloaden



Bucket List ab 50
Jetzt downloaden



50 Musterbriefe zu jedem Anlass
Jetzt downloaden



Gut gebettet, besser schlafen
Jetzt downloaden

Herzlich willkommen!



Tolle Preise gewinnen!
Unser Adventskalender ist prall gefüllt. Schon jetzt vormerken und ab 1.12. jeden Tag mitmachen!





Was wären Advent und Weihnachten ohne Musik? „Macht hoch die Tür“, „Stille Nacht“, „O Tannenbaum“ oder „Last Christmas“ – in den nächsten Wochen erklingen diese Lieder überall. Selbst wer kaum singt, summt dann mit. Ob dabei jeder Ton sitzt und man den Text kennt – geschenkt! Was zählt, ist die Freude am gemeinsamen Musizieren. Davon erzählen die zehn Frauen und Männer unserer Titelgeschichte (ab Seite 10). Manchen hat die Musik sogar durch schwere Krisen und Krankheiten geholfen.
Welche Rolle spielt die Musik in Ihrem Leben? Gibt es Lieder, die eine besondere Bedeutung für Sie haben? Die Sie vielleicht an Ihre erste Liebe oder ein besonderes Fest erinnern? Und spielen Sie selbst ein Instrument? Schreiben Sie mir, ich freue mich auf Ihre Geschichten!
Für mich gehört Bachs Weihnachtsoratorium unbedingt zum Advent: Wenn die ersten Paukenschläge von „Jauchzet, frohlocket“ erklingen, weiß ich: Weihnachten ist nicht mehr weit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen *plus Magazin* und einen zauberhaften Advent!

Ihre

Martina Kaiser

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





Titel: Twinkle Images/Kristiane Vey, StockFood/ Eat Club
Foto: Bene Müller; Illustration: KI-generiert mit Gemini/Agentur2

plus magazin

im Dezember 2026

Vorfreude!



DAS BRINGT DER DEZEMBER

S. 9 Die schönsten Schlittschuhbahnen

S. 35 Honig-Lachs mit Brokkoli und Reis

S. 67 Maria-Magdalena-Ausstellung

Unser Leben

6 ...aktuell
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: Weihnachtsbaum an der Nordermole

10 Die Kraft der Musik
Zehn Menschen erzählen, was Lieder und Klänge für sie bedeuten

✳ **18 Großer Adventskalender**
Machen Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise im Wert von 8.000 Euro!

20 Wild, weit und winterlich
Eine faszinierende Reise durch Finnisch-Lappland und Nordnorwegen

27 Dafür engagiere ich mich
Dorothee Lorey leitet Wortgottesdienste in einer katholischen Kirche

28 Einfach mal Nein sagen
Weniger Zugeständnisse, mehr eigene Wünsche: Warum es guttut, nicht immer allen gefallen zu wollen

Essen & Genießen

34 Praktische Tipps für die Küche
Lust auf eine Tasse Tee? So machen Sie bei der Zubereitung alles richtig

✳ **36 Das duftet nach Weihnachten**
Köstliche Plätzchen, bei denen Zimt, Vanille und Nelken die Hauptrolle spielen

✳ **44 Knusperglück mit heißer Luft**
Kross, schnell und mit wenig Fett: Diese leckeren Gerichte gelingen in der Heißluftfritteuse besonders gut





Plätzchen für Genießer

Dieses Jahr backen wir mit feinen Gewürzen und zaubern duftende Köstlichkeiten für den Weihnachtsteller

→ S. 36

Geld&Recht

4 GELD Die besten Altersvorsorge-Depots

10 FRÜHRENTE Welche Regeln ab 2027 gelten

13 RECHT TV-Gebühren - so klappt die Befreiung

14 RENDITE Diese Sparbriefe lohnen sich

18 LOTTERIEN Wo sind die Chancen am größten?

22 RAT Experten beantworten Ihre Fragen

24 MUSTERBRIEF Guthaben bei Strom und Gas verrechnen lassen

plus EXTRA-HEFT



Traumreise nach Lappland

Mit dem Hundeschlitten durch den Schnee → S. 20



Eleganter Auftritt

Klassische Schnitte und Farben haben jetzt Saison → S. 62



Schenken macht glücklich

Über die Kunst, das richtige Präsent zu finden → S. 68





BILD KI-GENERIERT

Gesundheit beginnt im Mund

Wie das Zahnfleisch unseren ganzen Körper beeinflusst → S. 50

Fit & Gesund

48 Gesundheits-Tipps von Ärzten
- Neue OP bei Inkontinenz
- Grippe oder Erkältung? So unterscheiden Sie die Symptome

✳ **50 Zähne gut, alles gut**
Parodontitis erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes. Wie die Entzündung heute rechtzeitig erkannt und behandelt wird

56 Serie: „Küchen-Apotheke“ (6)
Rote Bete gegen Bluthochdruck

58 Endlich Hilfe bei Migräne
Neue Medikamente und Therapien können das Kopfweh in den Wechseljahren lindern



Fix fertig & so lecker

Gerichte aus dem Airfryer → S. 44

Mode & Beauty

62 Klassiker mit Stil
Kaschmir-Pulli, weiße Bluse, Hosenanzug: Diese Basics lassen sich immer wieder anders kombinieren

Wohnen & Erleben

66 Ideen für daheim und unterwegs
So kommen Zimmerpflanzen gut durch den Winter

✳ **68 Das ist für dich!**
Vom kleinen Glück bis zur großen Überraschung: Die Redaktion erinnert sich an ihre schönsten Geschenk-Momente

72 Zu Besuch beim Figurenschnitzer
Markus Wagner aus Oberammergau verwandelt Holzblöcke in traditionelle Schnürlkasperl

76 Unser Leben mit Tieren
Tipps, damit Hunde den Silvesterabend stressfrei überstehen

78 Kolumne: Mein Leben als Mann
Was essen wir an Heiligabend?

79 Rätseln Sie gern?
Zu gewinnen: Kosmetik von Dr. Grandel

84 Die Magie von Weihnachtsfilmen
Sissi, Aschenbrödel & Co.: Warum wir diese Film-Romanzen so lieben und jedes Jahr mit den Figuren mitfiebern

Rubriken Was koche ich heute? **47**
Leserbriefe **86** | Impressum **87**
Sonnenstrahlen **88** | Vorschau **89**

✳ Das sind unsere Titelthemen

Fotos: StockFood/FOODkiss, Sabine Braun, Peter Hahn, Shutterstock.com, Hersteller; Illustrationen: Shutterstock.com

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Weihnachtsbaum an der Nordermole



Am Ende des langen Damms an der Hafeneinfahrt von Travemünde leuchtet in der Adventszeit ein Weihnachtsbaum. Für mich ist das ein schönes Bild: Das Leuchtfeuer weist den Schiffen den Weg und der Tannenbaum sendet einen weihnachtlichen Gruß. Überhaupt finde ich es spannend, wie selbstverständlich er für uns zum Fest gehört. Sein Immergrün steht für das Leben, das trotz der Dunkelheit und Kälte weitergeht. Für Christen steckt darin die Hoffnung, die mit der Geburt Jesu in die Welt kam. Übrigens kennen viele Kulturen, die mit den Jahreszeiten leben, Bräuche mit immergrünen Pflanzen.

Bei uns finden sich die ersten Belege für geschmückte Weihnachtsbäume im späten 16. Jahrhundert. Im 19. Jahrhundert, mit dem Biedermeier, wurde der Baum schließlich zu einem festen Bestandteil unseres Weihnachtsfestes. Seitdem hat er viele Formen angenommen: Er steht in Wohnzimmern genauso wie in Schaufenstern, mal ist er schlicht geschmückt, mal festlich dekoriert. Dass hier an der Mole ein Christbaum aufgestellt wird, gefällt mir besonders. Sonst findet man Weihnachtsbäume im öffentlichen Raum ja eher dort, wo viele Menschen zusammenkommen – auf Marktplätzen, vor Kirchen oder Rathäusern. Hier aber sehen ihn auch die Besatzungen der Schiffe und gemeinsam mit dem Molenfeuer schickt er sein Licht hinaus aufs Wasser.



Dr. Bettina Braunmüller (40) ist Museumsdirektorin und Volkskundlerin aus Dohren. Sie leitet das Industriemuseum Herrenwyk in Lübeck

Aufgezeichnet von Elisabeth Bauer; Fotos: Industriemuseum Herrenwyk, Mauritius Images/Westend61/Kerstin Bittner

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



Direkt neben dem grün-weißen Molenfeuer an der Spitze der Nordermole steht in der Adventszeit der beleuchtete Weihnachtsbaum