

### **AKTUELLES & SCHICKSALE**

- 4 Hans Sigl: Ehe-Streit. Endlich spricht er Klartext
- Josephine Martz & Bianca Hein: Darum sind sie wirklich wie Mutter & Tochter
- Wissen: Schlau in 4 Minuten
- Tiere: Dieser süße Kater wurde wie Müll entsorgt
- Prinzessin Kate: Erwischt! Was läuft da mit dem schönen Piloten?
- **Thomas Müller: Längst getrennt? Sein** neues Leben ohne seine Frau

#### **LEBEN & GENIESSEN**

- 8 Top-Mode: Beerentöne lassen uns strahlen
- Reise-Träume: Erfurt & Weimar
- Kochen: Saftige Gänsebraten zum Martinstag
- Backen: Süßes Advents-Gebäck



- Welche Kaffeekapseln sind gut und günstig?; Betrügerische Anwalts-Post
- Runter mit den Heizkosten!; Leser-Tipps
- Warnzeichen für falsche Pflege bei Zimmerpflanzen
- Was tun bei einem Todesfall?; Urteile

#### GESUNDHEIT

- Mammografie ohne Beschwerden; Medizin-News
- Unfälle zu Hause! Das hilft im Ernstfall
- Raus aus dem Stimmungstief!
- 50 Schluss mit juckender Haut & Entzündungen!

#### **RUBRIKEN**

- 53 Witze der Woche
- 54 Glücks-Horoskop
- 58 Impressum

#### **RÄTSEL & GEWINNE**

- Startgeld: 5x 50 Euro
- 4x 100 Euro Reisegeld
- Top-Preis: 1x 10000€ plus
- **EXTRA-Gewinn-Chance:**



- 16 Glücks-Kalender: 7 Tage 7 Preise
- Treue-Rätsel
- -36 Großes Rätsel-Magazin mit tollen Bargeld- und Sachpreisen
- 5x 1 Blumenstrauß
- Coupon, Lösungen, Gewinner
- 15x 20 Euro Rätselgeld
- 9x 10 Euro zum Schluss

TEILEN macht alle glücklich

Wohin damit? Kleidung, Spielzeug, Schulsachen - von manchen Dingen hat man manchmal viel zu viel. Und andere besitzen nur das Nötigste. Inzwischen ist es wirklich einfach, sich von Gegenständen, die man selbst nicht mehr benötigt, zu trennen: Nicht nur

die Caritas, das Rote Kreuz und die Bahnhofsmission freuen sich über Spenden, sondern auch Kindergärten, Grundschulen und Tierheime. Und im Handumdrehen strahlen Kinderaugen. Genau wie bei St. Martin (11.11.): Mit anderen zu teilen, macht einen selbst auch glücklich!

Sven A. Hagolan

Shutterstock (3),

PR, Privat, RTL,



## **KUSCHELN ERWÜNSCHT**

## Katzen brauchen Bindung

Distanziert und unabhängig zu sein, wird Katzen häufig nachgesagt. Dabei schütten die Vierbeiner genau wie Menschen beim Kuscheln den Botenstoff Oxytocin aus, das sogenannte Bindungshormon. Außerdem fand ein Forschungsteam heraus, dass Miezen durchaus die Stimmungen ihrer "Menschen" erkennen und sie anhand ihrer Stimmen unterscheiden können.





Altmodisches "Oma-Hobby"? Von wegen! Es ist ein regelrechter Häkel-Hype ausgebrochen. Denn Handarbeiten tun der Psyche gut, bauen Stress ab und fördern die Konzentration. Und ganz nebenbei entstehen putzige Tierchen, praktische Taschen oder eine neue Lieblings-Klamotte.



# Zungenbrecher-Buch WORTAKROBATIK FÜR KIDS

Wer hat den Überraschungs-Hit "Barbaras Rhabarberbar" nicht noch im Ohr? Fans der Wortakrobatik können sich freuen, denn "In Barbaras Rhabarberbar wird niemals der Rhabarber rar". So heißt das Kinderbuch von

Klavier-Kabarettist Bodo Wartke (48. Carlsen Verlag, 15€). Mit witzigen Zeichnungen klärt der Hamburger in

Zungenbrecher-Versen darüber auf, was eigentlich Fischers Fritz nach dem fischen frischer Fische macht oder wie man einen Blaukrautfleck aus einem Brautkleid be-

kommt. Herrlich & unentbehrlich!

## Glücksbotschaft

Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, Konfuzius,
chinesischer Philosoph
(551-479 v.Chr.) solange du nicht stehen

## In dieser Woche...

## ...schwingen wir das Tanzbein

Einmal live dabei sein und die "Let's Dance"-Stars hautnah erleben! Noch bis 4. Dezember ist die Tanz-Show auf Tour. Außer den Juroren Joachim Llambi (61),



Motsi Mabuse (44) und Jorge González (58) kann man u.a. Ella Endlich (41) und Diego Pooth (22) auf dem Parkett bewundern.



# ... gratulieren wir Ryan Gosling

Ob als kaltblütiger Killer in "Mord nach Plan" (2002) oder als rosaroter Ken in "Barbie" (2023) -Ryan Gosling gilt als begnadeter Schauspieler. Am 12. November feiert der gebürtige Kanadier seinen 45. Geburtstag, Privat lebt der Beau mit Schauspiel-Kollegin Eva Mendes (51) und zwei Töchtern zurückgezogen in London.



Schicken Sie uns ein Foto von sich und Ihrem Gewinn - per Post an GLÜCKS-REVUE, Stichwort: oder E-Mail an: raetsel@burda.com (300 dpi, jpg-Format, mind. 1 MB). Bilder können nicht zurückgeschickt werden. Mit der Einsendung stimmen Sie einer Veröffentlichung zu.

Weitere Gewinner sowie Auflösungen finden Sie auf Seite 52/53.





# EHE-STREIT

Endlich spricht er Klartext



## Berg-Idyll und heile Welt? Von wegen! Zu Hause fliegen die Fetzen

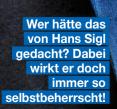
ange Zeit hatte er immer einen kleinen Holzspiegel dabei. "Das war das Symbol, dass ich mich selber wahrnehme", erklärte Hans Sigl (56) zuletzt in einem Podcast. Da ahnt man bereits, welche Härten seine Ehe haben mag. Und leider ist ja auch noch die Zündschnur des TV-Stars recht kurz. Allein der Aufbau eines Ikea-Regals bringt ihn zum Kochen: "Da fliegt dann schon so ein Teil mal – in Gedanken."

## Besinnung gegen den den Alltags-Stress

Kein Wunder, dass es auch in der Ehe mit seiner Frau Susanne (53) durchaus mal heftig zugeht: "Wir streiten uns gerne", gab der Schauspieler neulich im "Bunte"-Interview zu. "Streit ist ein erhöhtes Maß an Auseinandersetzung. Das gehört zu einer guten Beziehung dazu." Steht alles auf dem Spiel? Nein. "Man muss halt aufpassen, dass es

nicht zu viel wird." Das dürfte Hans am besten wissen, hat er selbst doch leidvolle Erfahrung als Scheidungskind hinter sich. Und unglücklicherweise besteht eine Gefahr: "Jeder von uns wird, wenn wir älter werden. den Eltern ähnlicher." Da beruhigt es schon fast, dass er Meditation für sich entdeckt hat. "Eine kleine Besinnungsmethode, um sich im Stress des Alltags besser zu wappnen." Sicher ist seine Frau Susanne nicht böse, wenn dadurch der eine oder andere Ehe-Knatsch mal ausfällt.







# Bargeld lacht! SGLÜCKS-FÜNFZIGER gewinnen!

B EI EI	1/1/6	AL VIE	r/\													
ge- spaltenes Holzstück	Ver- zeich- nis	₩	Vestibül US- Filmstar †	an- nähernd, ungefähr	₹	afrikani- sche Kuh- antilope	Faul- affe	₩	Büschel, Haar- schopf	▼	dt. Sängerin (Kerstin) Gift- schlange	unsicher, schwan- kend gehen	▼	kleiner Imbiss, Zwischen- mahlzeit	Boden- ver- tiefung	
<b>-</b>	<b>V</b>		•	•		Devise, Wahlspruch			•		•	hohe Spielkarte	-	•	•	
						Cocktailart	Gemeine					frz. Fluss				
Trug- schluss	-					<b>,</b>	Fichte  Bankauto- mat (Abk.)					•		6		
irischer Schrift- steller † (George B.)	-			1	flink Tierfell: mit dunklen Querstreifen		V			Pfeffer- fresser- vogel	-					
altgriech. Ort öst- lich von Theben	-				Quei su circii			Hansestadt in Schleswig- Holstein	•							
<b>-</b>		4		Stockwerk Fluss in Holstein						Fisch in den Voralpen- seen	•					
Zah- lungs- mittel	Sänger (Helmut) Sohn des Dädalus	-		•			Fecht- waffe	Liebe Rätselfreunde, auf geht's in die neue Glücks-Revue- Rätselwoche! Jede Menge Rätsel und tolle Preise erwarten Sie! Raten Sie gleich los! Tragen Sie das Lösungswort dieses Preisrätsels – und aller anderen – in den Coupon auf S. 52 ein. Dort finden Sie auch unsere Teilnahmebedingungen.								
<b>-</b>	Dadaius		Nutztier Haupt- stadt von Lesotho				<b>V</b>									
zu keiner Zeit		Zauber- kunst Raubkatze	LUSUUID		7											
dick- fleischige Blatt- pflanze	-	<b>V</b>				weiches Perga- ment										
Ersatz, Vorrat	-					•										
<b>-</b> ►				zehn (englisch) schwed.	-			Startgeld Startgeld								
Leseglas				Popgruppe	Auto-			30			Start	gelo		E		
Gattin Abrahams	<b>-</b>	2			rennen mit Sonder- prüfungen		Raum, Zimmer				T day					
Stunde (Abk.)	Gruppe, Kategorie Konzern (englisch)				<b>V</b>		V	Stadt in West- falen	auf eige- nem Platz spielendes Team	▼	Sozial- gesetzbuch (Abk.)	unmodern, unzeit- gemäß (ugs.)	▼	† 1528	in Verbin- dung mit der EDV-Anlage arbeitend	
•			fade, alltäglich Geltung, Bedeutung						alte portu- giesische Währung						<b>V</b>	
Pasten- behältnis		Meeres- säugetier heftiger Windstoß	<b>- V</b>		3	coura- giert, beherzt	-					Handlungs- weise Alpha- bet		5		
<b>-</b>		V		Gewebe mit Me- tallfäden	-				akademi- scher Grad für Manager (Abk.)	-		•	Esslöffel (Abk.) Darstellung des Nackten	-		
Verzeihung (englisch)	-					anderes					italien. Adriahafen	<b>•</b>	V			
gleich- bleibend	<u></u>	<u> </u>				Wort für: Schluss					Autokz. von Olpe		<u> </u>			
<b>—</b>				Eigen- name von Irland	<b>-</b>				ködern, heran- rufen	-					325	
1	2	3	4	5	6	7	Nickel- Eisen- Erdkern	<b>&gt;</b>				drei (ital.)	<b>&gt;</b>		GR4625	

## **Besondere Beziehung!**

# Darum sind sie wirklich wie Mutter & Tochter

ufschlag für Bianca Hein (50) und Josephine Martz (25)! Als Mutter-Tochter-Duo Gabriella und Joana sorgen die Schauspielerinnen auf dem Tennis-Platz in der Serie "Alles was zählt" (mo.-fr., 19.05 Uhr, RTL) für Aufruhr. Doch die Fetzen fliegen nur vor der Kamera. Was sie privat verbindet, verraten die beiden exklusiv im Interview.

■ Gibt es zwischen den bisherigen Produktionen, die Sie gemacht haben, und einer Daily Soap wie "AWZ" irgendwelche Unterschiede?

Josephine Martz: Das Format unterscheidet sich stark von dem, was ich bisher gemacht habe. Die tägliche Arbeit ist viel schneller und intensiver, das Pensum höher. Man zieht oft an einen anderen Ort und verbringt viel Zeit mit dem Team, das wie eine zweite Familie wird. Privatleben bleibt da manchmal auf der Strecke.

Bianca Hein: "Unter Uns" und "Verliebt in Berlin" waren auch tägliche Serien. Das Pensum war damals ähnlich, allerdings hat sich durch die Technik, die Digitalisierung, das Pensum noch verdichtet und ist tatsächlich auch mehr geworden.

■ Das klingt anstrengend! Sie wohnen in München, Frau Hein, und pendeln. Wie kriegen Sie Familienleben & Co. unter einen Hut?

Bianca Hein: Nicht dort zu arbeiten, wo das Zuhause ist, das gehört zu unserem Beruf dazu. Am Anfang meines Berufslebens bin ich immer noch umgezogen, hab meinen ganzen Krempel in eine neue Stadt mitgenommen. Irgendwann wurde mir klar, dass es ein Zentrum geben muss, wo man wohnt und von wo aus man zu

den Engagements reist.

Sie sind für die
Rolle extra nach
Köln gezogen, Frau

Martz?

Josephine Martz:
Ja, genau. Ursprünglich komme ich aus
Hamburg und bin mit
17 nach Berlin gezogen,
wo ich auch meine Wohnung behalten habe. Für die
Rolle bin ich dann nach Köln
gezogen – das ging alles sehr
schnell. Es hieß quasi: Koffer packen!

## Es ist definitiv anstrengend

■ Was waren die größten Herausforderungen für Sie am Set?

Josephine Martz: Man verbringt extrem viel Zeit mit der Rolle und muss sich schnell in sie hineinfinden - gerade am Anfang, wenn man noch nicht so richtig weiß, wie der Charakter tickt. Dazu kam das Tennis: Ich habe zwar vorher schon gespielt, aber nicht auf dem Niveau, das für meine Rolle Joana erzählt wird. Wir haben viel Training, und an Drehtagen auf dem Tennisplatz spiele ich oft stundenlang ohne Pause. Sport spielt eine große Rolle in meinem Leben. daher sehe ich das als positive Herausforderung – aber es ist definitiv anstrengend!

Bianca Hein: Meine Rolle ist eine Frau, die kurz davor war, wirklich durchzustarten, also auf Weltranglisten-Niveau Tennis zu spielen – da machst du ja wirklich nichts anderes mehr als Tennis spielen. Wir haben ein paar sehr

Mit elf Jahren fing Josephine intensiv mit dem Synchronsprechen an





### THEMA: SEHKRAFT\*

Als Mona pensioniert wurde, war es für sie von größter Bedeutung, ihr Leben weiter wie bisher zu leben - unter Volldampf. Sie weiß, dass eine gute Sehkraft während des Alterns ein wichtiger Faktor ist, um genau das zu erreichen. Jetzt hat Mona Blue Berry™ gefunden!

# NZFIGE Oma, wo ist

# deine BRILLE?

### Mona bekam einen Tipp

Ein Freund erzählte Mona von Blue Berry<sup>™</sup> mit Blaubeerextrakt und Lutein. Mona hatte von Lutein gehört und beschloss das Produkt auszuprobieren.

### **Eine lustige** Geschichte

Eines Tages, während sie mit ihrem Enkel im Auto fuhr, geschah etwas Lustiges: "Oma, brauchst du keine Brille?", fragte der 10-jährige. Nun wurde Mona klar, wie gut die Blue Berry™ Tabletten ihre Augen und Sehkraft unterstützen\*!

## Das schwedische ORIGINALPRODUKT

Blue Berry™ wird in Schweden hergestellt. Die einzigartige Tablette enthält natürlichen Extrakt von Vaccinium Myrtillus, eine spezielle Art von Blaubeeren, die aus Nordeuropa stammt. Blaubeeren waren eines der ersten Mittel, die in schwedischen Apotheken verkauft wurden. Blue Berry™ ist die einzige Blaubeertablette mit natürlichem Augentrost-Extrakt.

## Deshalb ist Blue Berry™ so gut! Lutein ist ein Pigment, das in Blaubeeren und Studentenblumen-

blüten enthalten ist. Es kommt aber auch in der Makula der Augen



vor, dem Teil der Netzhaut, der für das zentrale Sehvermögen verantwortlich ist. Blue Berry liefert 10 mg natürliches Lutein aus Studentenblumenblüten pro Tag. Außerdem enthält Blue Berry Vitamin A und Zink. \*Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei, Zink zur normalen kognitiven Funktion.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach BLUE BERRY™ von New Nordic!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 60/120/240 Tabl.

(PZN 6328894/6328919/16887347)

## FRAGEN?

www.newnordic.de oder rufen Sie an:

Tel. 04101 696960

VERSANDKOSTENFREI \_ WWW.NEWNORDIC.DE











Erfurts historische
Krämerbrücke, die
längste mit Häusern
bebaute in Europa

Erfurt

Sie ist kulinarisch Kult: die Thüringer Rostbratwurst, hier im eine Autostunde von Erfurt entfernten Meiningen



