

**+Extraheft: 2026 weniger Steuern**

02/2026

€ 4,90

@ plus\_magazin\_

www.plus-magazin.com

plus magazin

**plus**  
*für mich*

## Länger leben

Wie uns besseres Essen deutlich gesünder macht

### Bergdoktor-Familie

Monika Baumgartner und Ronja Forcher im Interview



### Einfach köstlich: Die Küche der Küste

Feine Fisch-Rezepte

### Ich schreibe jetzt ein Buch

Ob Biografie oder Roman: So wird der Traum wahr

**50**  
plus

**12**  
**Pullis**  
Kuschel-  
Mode im  
Winter



Die TV-Serie  
ist zurück

# Job oder Rente? Beides!

→ **Mehr Anerkennung:** Es tut so gut,  
gebraucht zu werden

→ **Mehr Geld:** Länger arbeiten lohnt sich  
künftig ganz besonders



# Willkommen bei plus magazin

Besuchen Sie unsere **neue Website**: Mit Themen zu Gesundheit, DIY, Reisen & Kultur, Geld & Recht u.v.m



**Inklusive** Anleitungen,  
Musterbriefe u.v.m.

The smartphone screen shows the main navigation menu: Leben, Essen & Genießen, Gesundheit, Reisen & Kultur, and Geld & Recht. Below the menu, a featured article titled "Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko" is displayed. The article includes a photo of a blood glucose meter showing a reading of 92 mg/dL, along with a bowl of fruit and vegetables. Below the article are three smaller images: a cartoon of an elderly couple thinking about money, a pink flower, and a roasted duck with potatoes. At the bottom, there's a section titled "Aus dem aktuellen Heft" with a photo of a curry dish and the text "Was kochen Sie heute?"

A screenshot of a legal advice article titled "Aktuelle Rechtshilfe". The page contains text and small images related to legal topics. A red callout box on the right side highlights the title "Aktuelle Rechtshilfe".

A doctor is shown holding a large, detailed model of the human digestive system. A red callout box on the right side highlights the title "Gesund werden und bleiben".

Three wooden dolls wearing colorful winter hats are standing on a shelf. A red callout box on the right side highlights the title "Handarbeits-Anleitungen".



Jetzt QR-Code scannen oder auf:  
**[www.plus-magazin.com](http://www.plus-magazin.com)**

# Herzlich willkommen!

Besuchen Sie uns im Web:



Auf Instagram  
plus\_magazin\_



Im Internet  
[www.plus-magazin.com](http://www.plus-magazin.com)



Wir wollen lange fit bleiben ... und unser Leben genießen. Was jeder selbst für seine Gesundheit tun kann ➔ Seite 52



Jedes Jahr kommen in Deutschland mehr als 60 000 neue Bücher auf den Markt: Romane, Krimis, Biografien, Kochbücher, Gesundheitsratgeber und

Kinderbücher ... Doch selbst ein Buch schreiben und Autor oder Autorin werden? Davon träumen zwar viele Menschen, trauen sich aber die Umsetzung nicht so recht zu. Falls Sie also gern einen Roman schreiben würden oder in Ihrer Autobiografie von Ihrer Kindheit erzählen wollen, empfehle ich Ihnen den Beitrag auf Seite 22. Meine Kollegin Elisabeth Bauer hat mit Autorinnen gesprochen, die ihren Traum vom eigenen

Buch verwirklicht haben – und die erzählen, wie das Schreiben ihr Leben verändert hat. Dazu gibt es Tipps einer „Buch-Hebamme“, die Büchern „auf die Welt hilft“ und Autoren vom allerersten Entwurf bis zur Veröffentlichung begleitet. Ihr wichtigster Rat heißt: einfach loslegen und schreiben – auch wenn es nicht perfekt ist. Ein Rat, der auch für viele Vorhaben im Leben gilt.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und viel Freude mit dem neuen *plus Magazin*! Ihre

*Martina Kaiser*  
MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN

## Redaktion plus Magazin

Prinzregentenstraße 68, 81675 München  
0 089 24 29 27 50  
E-Mail: [plus-magazin@agentur2.de](mailto:plus-magazin@agentur2.de)  
[www.plus-magazin.com](http://www.plus-magazin.com)

## Abo- und Kundenservice

0 0711 826 51 - 278  
Fax: 0711 826 51 - 399  
E-Mail:  
[plus-magazin@abo.agentur2.de](mailto:plus-magazin@abo.agentur2.de)



im Februar  
2026

Winter? Super!



## Unser Leben

### 6 ... aktuell

- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: die Berliner Spree im Winter

### \* 10 Job oder Rente? Beides!

Drei Frauen erzählen, warum sie gern noch weiterarbeiten

### \* 18 Bergdoktor-Stars im Interview

„Wir sind eine Familie - vor und hinter der Kamera“

### \* 22 Schreiben tut der Seele gut

...und es öffnet den Zugang zu unseren Gedanken und Gefühlen. Wir geben Tipps, wie Sie selbst ein Buch verfassen

### 27 Dafür engagiere ich mich

Elisabeth Doll ist Schöffin am Amtsgericht

### 28 Die schönsten Liebeserklärungen

Lassen Sie sich inspirieren!

### 30 Rein in die Pantoffeln

Werkstattbesuch bei Reno Jünemann, dem Berliner Puschen-Pionier

## Essen & Genießen

### 34 Praktische Tipps für die Küche

Umami - das natürliche Glutamat

### \* 36 Die Küche der Küste

Klassische Rezepte von der Waterkant

### 44 Lutsch dich gesund!

Kräuterbonbons im Test

### 48 So schön cremig

Wie Sie Frischkäse selbst machen

## DAS BRINGT DER FEBRUAR

**S. 9 Karneval in anderen Ländern**

**S. 35 Wärmt die Seele: Spaghetti mit Kohl**

**S. 75 Die besten Musicals des Jahres**

Longevity-Diät, Abnehmspritze,



## Alarm im Körper: Blutvergiftung

Internistin Dr. Lina Ko erklärt alles Wichtige zur Sepsis:

- Warnzeichen erkennen
  - Rechtzeitig handeln
  - Richtig vorbeugen
- **S. 60**



## Geld & Recht

**4 STEUER** Weniger zahlen, viel zurückbekommen

**10 RENTE** Mehr Geld für Hinterbliebene

**12 RECHT** Was tun bei unerlaubter Abbuchung?

**16 HAUSHALT** Bio-Lebensmittel, die sich lohnen

**18 ERBEN** Den digitalen Nachlass regeln

**22 RAT** Experten beantworten Ihre Fragen

**24 MUSTERBRIEF** Erstattung von Pflegeausgaben



# leben

Gewohnheiten ändern:

So purzeln die Kilos → S. 52



## Feine Grüße von der Küste

Fisch, Kartoffeln, Aufstrich: leckere Rezepte aus dem hohen Norden → S. 36



## Die Familie des Bergdoktors

Interview mit Serien-Mama Monika Baumgartner und TV-Tochter Ronja Forcher → S. 18



## Fit & Gesund

### 50 Gesundheits-Tipps von Ärzten

Schutz für die Füße von Diabetikern

### 52 Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Wie wir ein paar Kilo abnehmen und länger fit bleiben

### 60 Was tun bei Sepsis?

Maßnahmen, die Schlimmes verhindern

### 62 Serie: Heilende Hände (5)

Lymphdrainage gegen Schmerzen und Schwellungen

### 64 Allergien: der Faktencheck

Wir räumen mit Mythen auf und sagen, was stimmt



## Lieblings-Pullis

Warm und weich: Schönes aus Wolle → S. 68

## Mode & Beauty

### 66 Tipps, um besser auszusehen

Warum Modetrends alle 20 Jahre wiederkommen

### 68 Maschen mischen mit

Pullis und Pullunder: unsere Begleiter im Winter

### 72 Fix aufgefrischt

Erste Hilfe bei grauem Haaransatz

## Wohnen & Erleben

### 74 Ideen für daheim und unterwegs

So entstehen Skulpturen aus Eis

### 76 Der weibliche Blick

Die Kunstmuseum feiert den 150. Geburtstag von Paula Modersohn-Becker

### 80 Unser Leben mit Tieren

Vorsicht, wenn der Hund Schnee frisst

### 82 Barrierefreies Reisen

Unterwegs mit Handicap? Das geht!

### 86 Kolumne: Mein Leben als Mann

Auf zum Karneval!

### 87 Rätseln Sie gern?

Zu gewinnen: 5 Hautpflege-Sets

### 92 Vitamine aus dem Garten

Wie Sie Winter-Gemüse anbauen und ernten

**Rubriken** Was kochen Sie heute? **49**

Leserbriefe **94** | Impressum **95**

Sonnenstrahlen **96** | Vorschau **97**

\* Das sind unsere Titelthemen

## MEIN LIEBLINGSPLATZ

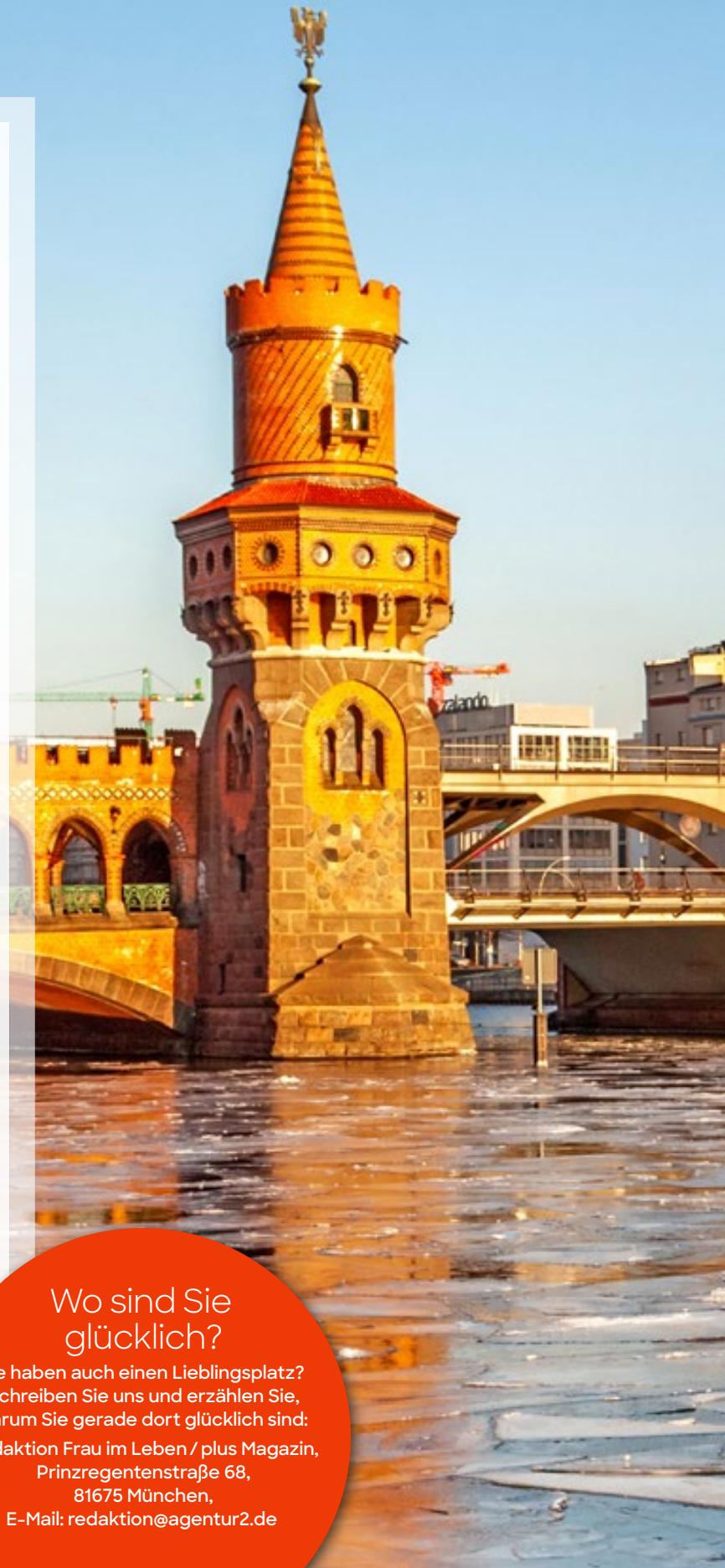
### Die Berliner Spree im Winter



Eigentlich zieht es mich in der kalten Jahreszeit eher an warme Orte. Doch wenn in Berlin dicke Flocken umherwirbeln und sich die Stadt abseits der Fahrbahnen in eine weiße Decke hüllt, genieße ich den Winterzauber an der Spree. Gern bummele ich dann an ihren schneedeckten Ufern – unter Bäumen voller Raureif im Treptower Park, im Lichterschein der Schwangeren Auster oder auf der Museumsinsel. Ganz besonders liebe ich den Flussblick an der Oberbaumbrücke. Mit ihrem ziegelroten, neu-gotischen Mauerwerk und den zwei Türmen erinnert sie mich an die Burgen meiner Heimat Polen. Im Winter 2020/21 war es in Berlin so kalt wie dort. Temperaturen um zehn Grad minus ließen die Spree teilweise zu frieren. Erstaunlich, wie der Fluss dabei seinen Charakter änderte! Mal funkelte das Sonnenlicht auf seinen blanken Spiegelflächen, mal brachte es den Schnee darauf zum Glitzern. Am meisten faszinierten mich die großen Eisschollen, wenn die zugefrorene Oberfläche gebrochen war. Je nach Stärke schwammen sie wie Glasscherben im Wasser oder krachten urgewaltig aufeinander. Ob uns die Spree in diesem Winter wieder solch ein Schauspiel zeigt? Der Wetterdienst sagt bisher keinen starken Frost voraus. Aber wer weiß ...



Magdalena Beckmann (55) lebt seit 20 Jahren in Berlin und arbeitet beim polnischen Fremdenverkehrsamt



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](mailto:redaktion@agentur2.de)



Eisschollen auf der Spree sah  
man in Berlin - wie hier an  
der Oberbaumbrücke - zuletzt  
vor fünf Jahren