+Extraheft: Mehr Geld für Pflege

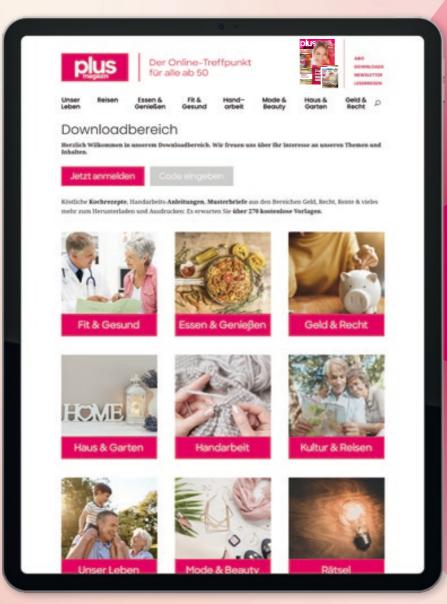


Sie besser schlafen

12

Willkommen im plus Club

Ihre **kostenlosen** Downloads: Ernährungspläne, Musterbriefe, DIY-Anleitungen, Rezepte, u.v.m.





Ihre tägliche Inspiration



Jetzt QR-Code scannen oder auf:

www.plus-magazin.com/downloads

Herzlich willkommen!



Glockengeläut hat mich schon mein Leben lang begleitet. Ich bin in einem kleinen Dorf im Odenwald aufgewachsen, meine

Schulfreundin Jutta wohnte nur ein paar Straßen weiter. Wenn ich sie nachmittags zum Spielen besuchte, war immer klar, wann ich wieder nach Hause gehen musste: spätestens wenn die Kirchenglocken läuten, abends um 18 Uhr. Eine Regel, die jede Armbanduhr überflüssig machte.

Mittlerweile lebe ich seit vielen Jahren in Bayern. Auch hier höre ich Stundenschlag und Geläut, denn wir wohnen ganz nah bei einer Kirche - für mich auch ein Stück Kindheit. "Es gibt keinen Klang, der vielschichtiger ist als der einer Glocke", schwärmt Monika Unterholzner von der Glockengießerei Grassmayr in Innsbruck. Ab Seite 10 stellen wir das "Himmlische Handwerk" vor. Außerdem nehmen wir Sie mit in eine Werkstatt in der Oberlausitz. In Handarbeit werden dort die Herrnhuter Sterne gefertigt, die in der Weihnachtszeit überall auf der Welt leuchten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen plus Magazin und einen schönen Advent! Ihre

Marlina Xaines

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN







Redaktion plus Magazin

Prinzregentenstraße 68, 81675 München **6** 089 24 29 27 50

E-Mail: plus-magazin@agentur2.de www.plus-magazin.com

Abo- und Kundenservice

@ 0711 826 51-278 Fax: 0711 826 51-399

E-Mail: plus-magazin@abo.agentur2.de





im Dezember 2025



Unser Leben

- ... aktuell
 - Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz: die Burgweihnacht in Schlitz
- * 10 Himmlisches Handwerk Wo Sterne und Glocken mi viel Leidenschaft und Können hergestellt werden
- * 16 Adventskalender Mitmachen und gewinnen: Preise im Wert von 8.000 Euro
 - 18 Dafür engagiere ich mich Ha Dieu-Breitmar verteilt Briefe gegen die Einsamkeit
 - 20 Das schenke ich mir! Warum es im Advent so guttut, auch mal an sich selbst zu denken
- **X** 28 Neue Spiele und Puzzles Würfeln, knobeln, puzzeln - das macht Spaß mit Freunden oder allein

Essen & Genießen

- 34 Praktische Tipps für die Küche Brot richtig aufbewahren
- 36 Schnitzel mögen alle Neue Rezepte in allen Variationen
- **X** 42 Richtig essen, besser schlafen 10 Lebensmittel, die uns gut schlummern lassen
 - 46 Groß im Trend: Gin Cocktails mit dem Wacholder-Drink
 - 48 Geschenk-Ideen für Genießer Küchengeräte, die Freude machen

DAS BRINGT DER DEZEMBER

S. 9 Ein Wiedersehen mit Hildegard Knef

S. 53 Gedächtnis-Test: Wie fit sind Sie?

S. 77 Schöne Kalender für 2026



Mit selbst gebastelten Kränzen, Gestecken und Sträußen dekorieren wir jetzt unser Zuhause → S. 78



Geld&Recht

4 PFLEGE Finanzplan für pflegende Angehörige 10 RENTE Neue Altersgrenzen ab Januar 12 GELDANLAGE Der ideale ETF-Sparplan 16 RECHT Mit Nießbrauch Erbschaftssteuer sparen 20 SERVICE Übersicht: Die Themen des Jahres 2025 22 RAT Experten beantworten Ihre Fragen 24 MUSTERBRIEF Falscher Rechnung widersprechen





Fit & Gesund

52 Gesundheits-Tipps von Ärzten RSV-Impfung schützt das Herz

* 54 Diabetes stoppen

Wie Sie Warnzeichen erkennen und mit gesunder Ernährung gegensteuern können

60 Serie: Heilende Hände (3)

Akupunktur: Wie Nadelstiche wirken

62 Kraulen lernen mit 50+?

Unsere Autorin hat's ausprobiert

64 Wenn die Haut Alarm schlägt

Rötungen und sichtbare Äderchen können ein Zeichen für Rosazea sein

67 Sind Knoten in der Gebärmutter gefährlich? Unsere Expertin klärt auf

Mode & Beauty

68 Tipps, um besser auszusehen Wenn die Kopfhaut juckt

70 Wäsche zum Wohlfühlen Pyjamas aus weichen, atmungsaktiven Stoffen

72 Ein neuer Duft So finden Sie Ihr Lieblingsparfüm

Ich schenk mir Zeit

ldeen für Glücksmomente im Alltag → S. 20

Wohnen & Erleben

76 Ideen für daheim und unterwegs In Schlehen steckt jede Menge Power

* 78 Der Advent glänzt in Rot, Gold und Grün Festliche Kränze und Gestecke zum Selbermachen

83 Rätseln Sie gern? Zu gewinnen: 4 Paar Stiefel von Sioux

88 Leben mit Tieren Schnuppern macht gesund

90 "Jede Wahrheit ist besser als schweigen" Interview mit der Bestsellerautorin Susanne Abel

93 Kolumne: Mein Leben als Mann Hundstage und Schafskälte

Rubriken Was kochen Sie heute? 51 Leserbriefe 94 | Impressum 95 Sonnenstrahlen 96 | Vorschau 97



X Das sind unsere Titelthemen

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Burgenweihnacht in Schlitz



Wenn ich in der Adventszeit mit meinem Hund durch die alten, verwinkelten Gassen unseres

Städtchens spaziere, dauert unsere abendliche Runde immer länger als geplant. Denn die Atmosphäre des Weihnachtsmarktes und vor allem die Beleuchtung der Fachwerkhäuser sind einfach zu schön, um schon nach Hause zu gehen. Das Highlight ist die riesige rote Kerze inmitten der charakteristischen Silhouette von Schlitz, die 42 Meter in die Höhe ragt und ihr Licht weit über unser hessisches Städtchen hinaus verbreitet. Wer denkt, die Kerze ist aus Wachs, täuscht sich. Etwa 50 fleißige Helfer der Stadtverwaltung, der freiwilligen Feuerwehr und der Schlitzer Handballer hüllen den Hinterturm, einen Bergfried aus dem 14. Jahrhundert, jedes Jahr in einen Mantel aus roten Stoffbahnen. Auf der Turmspitze wird eine "Flamme" aus Glühbirnen montiert. Besucher können sogar mit dem Aufzug auf den Burgturm hinauffahren und den Weihnachtsmarkt aus der Vogelperspektive überblicken. Die Idee zu dieser Aktion kam 1991 bei einem Stammtisch-Treffen des Gewerbevereins auf. Die größte Kerze der Welt ist quasi eine Schnapsidee eine, die es sogar ins Guinnessbuch der Rekorde geschafft hat.



Stefanie Mollenhauer (58) verkauft in ihrem Einrichtungsladen im historischen Burgenring in Schlitz Geschirr und Möbel im Vintage-Stil



