

+Extraheft: 2026 weniger Steuern

02/2026

€ 4,90

@ plus_magazin_

www.plus-magazin.com

plus magazin

plus
für mich

12
Pullis
Kuschel-
Mode im
Winter

Länger leben

Wie uns besseres Essen deutlich gesünder macht

Bergdoktor-Familie

Monika Baumgartner und Ronja Forcher im Interview



Die TV-Serie
ist zurück

Einfach köstlich: Die Küche der Küste

Feine Fisch-Rezepte

Ich schreib jetzt ein Buch

Ob Biografie oder Roman: So wird der Traum wahr

50
plus

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.



Jetzt QR-Code scannen oder auf:
www.plus-magazin.com

Herzlich willkommen!

Besuchen Sie
uns im Web:



Auf Instagram
[plus_magazin_](#)



Im Internet
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
☎ 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



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*



Länger und leichter

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

ICH SCHREIB EIN BUCH

Vom Glück, Gedanken
festzuhalten → S. 22



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 Kunstwelt 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 schneebedeckten Ufern – unter Bäumen voller Raureif im Lichterschein der Schwangeren Auster oder auf der Museumsinsel. Ganz besonders liebe ich den Flussblick an der Oberbaumbrücke. Mit ihrem ziegelroten, neugotischen 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 zufrieren. 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



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