

+Extraheft: Mehr netto im Alltag

07/2026

€ 4,90

@ plus_magazin_

www.frau.plus-magazin.com

plus
für mich

Cool bei Hitze

So finden Sie ein gutes Deo

Mama, erzähl doch mal!

25 Fragen, die wir rechtzeitig stellen sollten



Sommer auf dem Teller

Köstliche Gerichte für Familie und Gäste

Höhere Rente mit cleverem Antrag

Auf diese Details müssen Sie unbedingt achten

„Meine große Freiheit im Camper“

TV-Moderatorin Bettina Tietjen liebt das Reisen



Starker Rücken

Verspannung, Ischias,

Bandscheibe, Verschleiß:

Was gegen chronische Schmerzen hilft und wie Sie vorbeugen können



07

Die beliebtesten Ratgeber online lesen

Angebote für unsere Leserinnen und Leser



Heilen mit der Natur
Jetzt downloaden



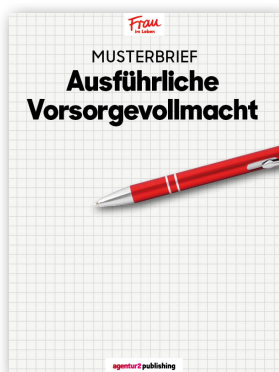
111 Fragen zum Erben & Testament
Jetzt downloaden



Was kochen Sie heute
Jetzt downloaden



Gärtnern mit dem Mond
Jetzt downloaden



50 Musterbriefe zu jedem Anlass
Jetzt downloaden



Gut gebettet, besser schlafen
Jetzt downloaden

Herzlich willkommen!

So überstehen Pflanzen die Hitze

Die besten Tipps vom Profi für Balkon und Garten
⇒ Seite 90



Besuchen Sie uns im Web:



Auf Instagram: plus_magazin_



Im Internet: www.frau.plus-magazin.com



Als wir kürzlich bei unserer Redaktionskonferenz das Thema „Starker Rücken“ plantem, konnte jeder aus dem Team etwas beitragen: Der eine Kollege erzählte von

Schmerzen am Kreuzbein, der andere von Schulterproblemen. Eine Kollegin klagte über einen steifen Nacken und ich habe regelmäßig ein Ziehen bis ins Bein, wenn ich zu lange am Schreibtisch sitze. Mit diesen Beschwerden sind wir in guter Gesellschaft: Rückenschmerzen sind längst eine Volkskrankheit. 26 Millionen Menschen in Deutschland haben „Rücken“ – und die Beschwerden nehmen mit dem Alter zu. „Dabei könnte man so leicht etwas dagegen tun“,

sagt meine Kollegin Franziska Wiegard aus dem Gesundheitsressort und verweist auf neue Erkenntnisse. Sie ahnen es: Bewegung ist der Schlüssel. Denn die meisten von uns sitzen zu viel, bewegen sich zu wenig, haben eine falsche Haltung oder stehen unter Stress. Nach dem Lesen des Artikels (Seite 52) habe ich mich im Fitnessstudio angemeldet, um meine Rückenmuskulatur zu stärken. Nächsten Samstag geht's zum Probetraining – und dann heißt es dranbleiben. Ich halte Sie auf dem Laufenden. Es grüßt Sie herzlich, 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



Schöne Ferien!



DAS BRINGT DER JULI

S. 9 *Begleiter für
Picknick und Strand*

S. 37 *Eis-Pralinen in
appetitlichen Farben*

S. 67 *Romantische
Lochstickerei*

Unser Leben

- 6 ... aktuell**
 - Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz: Liebermann-Villa in Berlin
- 10 Unsere beste Zeit ist jetzt**
... das sagen drei Frauen im Alter 50, 60, 70 plus
- * **18 „Reisen hält mich jung“**
TV-Moderatorin Bettina Tietjen verrät im Interview, was ihr neue Energie gibt
- * **22 Mama, erzähl doch mal!**
Unseren Liebsten sollten wir viel mehr Fragen stellen. Denn ihre Antworten bleiben für immer im Herzen
- 26 Dafür engagiere ich mich**
Stefanie Walther kümmert sich um Haustiere älterer Menschen
- 28 Radeln in Kärnten**
Autorin Beate Strobel fuhr mit dem E-Bike durch das Land der vielen Seen

Essen & Genießen

- 36 Praktische Tipps für die Küche**
Wie gesund ist frisches Brot?
- * **38 Rezepte fürs Gartenfest**
Von gegrillten Pfirsich-Spießen bis zum Hotdog mit Pickles-Salsa
- 46 Delikatesse aus der Dose**
Sardinen: Warum die kleinen Fische jetzt so beliebt sind
- 48 Frisch, leicht, nordisch**
Wie Joghurt, nur anders: Skyr verfeinert Dressings, Dips & Desserts



Genießen im Garten

Schnelle Gerichte für das nächste Fest im Freien
→ S. 38

Bettina Tietjen auf Achse

Die TV-Moderatorin
liebt Camping
→ S. 18



Geld&Recht

- 4 HAUSHALT** Wie Sie unnötige Ausgaben stoppen
- 10 RENTE** Wichtige Details beim Antrag
- 14 GELD** Wo die Wertsachen wirklich sicher sind
- 16 MOBILITÄT** Lohnt sich jetzt ein E-Auto?
- 20 RECHT** Neue Regeln bei der Schufa
- 22 RAT** Experten beantworten Ihre Fragen
- 24 MUSTERBRIEF** Antrag auf Kurzzeitpflege

Schmerzfrei und beweglich bleiben

Millionen Menschen haben in Deutschland Rückenschmerzen. Was wirklich dagegen hilft. Plus: Übungen zum Vorbeugen.
→ S. 52

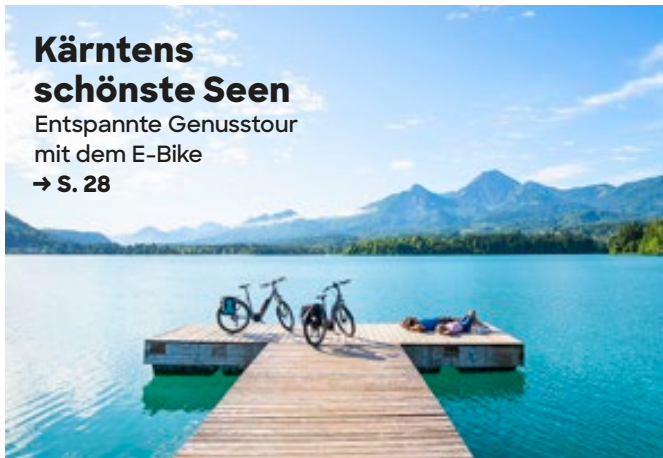


Küchen-Apotheke

Jeden Monat ein Superfood unter der Lupe. Diesmal: Himbeeren
→ S. 63

Kärntens schönste Seen

Entspannte Genuss tour mit dem E-Bike
→ S. 28



Fit & Gesund

50 Gesundheits-Tipps von Ärzten
So vermeiden Sie den Jetlag

* **52 Starker Rücken**
Die verschiedenen Ursachen von Kreuzschmerzen und welche Therapien wirksam sind

60 Wir fasten uns gesund
Ein Ernährungsmediziner erklärt die besten Methoden

63 Auftakt der neuen Serie „Küchen-Apotheke“
Teil 1: Himbeeren gegen Krebs

Mode & Beauty

66 Tipps, um besser auszusehen
Perfekte Pediküre

68 Urlaubsfeeling
Die neuen Kleider

* **72 Frisch durch den Tag**
Deo, Antitranspirant & Co.: Was gegen Schwitzen hilft



Kleider für den Sommer

Leicht, luftig, farbenfroh: Das gefällt uns!
→ S. 68

Wohnen & Erleben

74 Ideen für daheim und unterwegs
Peter Wohlleben über die Welt der Bakterien

76 Ein Zuhause am Meer
Im Strandkorb lassen sich Wind und Wellen genießen

80 Drucken mit der Sonne
Wir zaubern mit natürlicher Wärme hübsche Pflanzenmotive auf den Stoff

82 Unser Leben mit Tieren
Dürfen Hund und Katze ein Eis schlecken?

84 Kolumne: Mein Leben als Mann
Schatz, wir müssen reden!

85 Rätseln Sie gern?
Zu gewinnen: 13 Shopper im Canvas-Look

90 Blühender Sommer
Welche Pflege die Pflanzen brauchen, damit sie die heiße Jahreszeit überstehen

Rubriken Was kochen Sie heute? **49**
Leserbriefe **94** | Impressum **95**
Sonnenstrahlen **96** | Vorschau **97**

* Das sind unsere Titelthemen

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Liebermann-Garten am Wannsee



Tiefblauer Rittersporn im Bauerngarten, rote Geranien in den Terrassenbeeten und die Birkenallee in immer neuen Lichtstimmungen: Max Liebermann malte seinen Garten in über 200 Bildern. 1909 erwarb er das 7 000 Quadratmeter große Grundstück in Berlin und ließ dort einen Reformgarten mit geometrischen Strukturen und klaren Sichtachsen anlegen. Erst zwischen 2004 und 2014 wurde die Parkanlage am ehemaligen Sommerhaus des Künstlers, das heute ein Museum ist, originalgetreu rekonstruiert. Sie macht Liebermanns Leidenschaft erlebbar.

Besonders schön ist der Garten am Morgen. Mit einer Tasse Kaffee sitze ich gern auf dem weißen Holzsteg, der auf den Wannsee hinausführt. Dort genieße ich die ruhige Atmosphäre am Wasser. Gleichzeitig lohnt sich auch der Blick zurück auf die Villa, die weiten Rasenflächen und die streng angelegten Heckengärten. Alles wirkt großzügig, gepflegt und geordnet – eine Umgebung, die mich sofort entspannt und den Trubel Berlins vergessen lässt. Kein Wunder also, dass dieser Ort für Liebermann eine so große Inspirationsquelle war. Bis heute spürt man hier die besondere Verbindung zwischen Kunst, Natur und Gelassenheit – und manchmal scheint die Wirklichkeit sogar noch schöner als die Gemälde.



Sophie-Dorothee Veltrup (78) arbeitet ehrenamtlich im Büro der Liebermann-Villa und ist zusätzlich Gästeführerin

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



An der Villa des impressionistischen
Malers Max Liebermann (1847 - 1935)
liegt ein Blumengarten, der sich
im Sommer in herrlichen Farben zeigt