

+ 24 SEITEN EXTRA-HEFT

Sparen Sie jetzt Hunderte Euro

Der große Versicherungs-Check für 2027 zeigt es Schritt für Schritt

11/2026 € 4,90 plus_magazin_ www.frau.plus-magazin.com

plus magazin für mich

Stiefel & Boots

Die schönsten Schuhe im Herbst

15 Tipps für ruhige Nächte

Was wir am Tag tun können, um gut zu schlafen



Zum Glück gibt's Käse

Rezepte mit Parmesan

Kraftorte mit Meerblick

Eine besondere Reise durch Irland



„HUMOR IST EINE GUTE WAFFE"

Annette Frier über Streit in der Ehe, Wechseljahre und das Älterwerden

Vorhofflimmern: die unterschätzte Gefahr

Wenn das Herz stolpert

So schützen Sie sich vor Herzinfarkt und Schlaganfall

11
4 194875 404905



FINANZplus kennenlernen und kostenlos probelesen

FINANZplus ist der neue Ratgeber für private Finanzen. Ab sofort finden Sie dort verständlich präsentiert viele Tipps zu den Themen Sparen, Ausgaben, Verdienen, Leihen und Absichern. Nutzen Sie dieses Wissen für Ihre Zukunft. Hier Leseprobe bestellen: **www.finanz.plus-magazin.com/leseprobe2605**

Herzlich willkommen!



In meiner Küche hängt eine Postkarte mit dem Spruch: „Das Leben ist zu kurz, um auf Käse zu verzichten.“ Wenn Sie das ähnlich sehen, werden Sie sich über unsere Rezeptstrecke in dieser Ausgabe freuen. Mein Kollege Peter Hummel war in Basilicagoiano, einem Ort südlich von Parma, und hat sich vor Ort erklären lassen, wie der berühmte Parmesan hergestellt wird. Was man mit ihm alles zaubern kann, zeigen die Rezepte ab S. 34. Für mich ist Käse ein echter Glücksbringer oder, wie man heute sagt, Soulfood. Überbacken als Krönung eines Auflaufs oder als cremige Sauce zu Nudeln – im Herbst ist das ein Genuss! Vielleicht haben wir ja Glück und können uns in den nächsten Wochen noch über sonnige Tage freuen. Und falls das Wetter nicht so mitspielt – wir haben da was für Sie vorbereitet: Unsere Autorin Silke Weiher hat zwölf (verrückte) Ideen zusammengetragen, wie wir bei Laune bleiben, auch wenn es draußen grau oder stürmisch sein sollte (S. 30). Mein Tipp: Machen Sie es sich mit dem neuen *plus Magazin* gemütlich. Bis Sie alles gelesen haben, ist der Regen vielleicht schon wieder vorbei und es scheint die Sonne!
Herzliche Grüße, Ihre

Martina Kaiser

MARTINA KAISER, CHEFREDAKTEURIN



„So bleiben wir im Herbst gesund“
Experten verraten, wie sie sich vor Erkältung schützen. Ein Tipp heißt: mit Hühnersuppe.
↣ Seite 56

Besuchen Sie uns im Web:

Auf Instagram plus_magazin_

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

Titel: Twinkle Images/ Kristiane Vey, StockFood/Mader & Schmid, Picture Alliance/Horst Galuschka
Fotos: StockFood/Julia Hörsch, Bene Müller

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



plus magazin

im November 2026

Zeit zum Lesen



So bleiben wir gesund

Unsere Experten verraten, wie sie sich vor der nächsten Erkältung schützen → S. 56





DAS BRINGT DER NOVEMBER

S. 9 Quitten – so köstlich und gesund

S. 47 Im Trend: Gehen wie in Japan

S. 67 Stoffdruck mit Herbstblättern

Unser Leben

6 ...aktuell
- Worauf wir uns in diesem Monat freuen
- Mein Lieblingsplatz: Stadtbibliothek Stuttgart

10 Gemeinsam läuft's besser
Warum Sport, Lesen oder Stricken mit Gleichgesinnten noch mehr Spaß bringt

18 Lachen macht das Leben leichter
Annette Frier über Partnerschaft, Wechseljahre und die Kraft des Humors

22 Von Irland verzaubert
Uralte Orte, wilde Landschaften und lebendige Pubs: eine Reise durch das Herz der Grünen Insel

29 Dafür engagiere ich mich
Katrin Schimanke sucht zusammen mit ihrer Hündin nach Vermissten

30 November? Na und!
12 Ideen, die jetzt für gute Laune sorgen und der Seele Aufwind geben



Magische Orte in Irland

Zwischen Steinkreisen und Küste liegen Irlands schönste Kraftplätze → S. 22

Essen & Genießen

32 Praktische Tipps für die Küche
Die Tricks hinter Rabatten, Coupons & Co.

34 Köstliches mit Käse
Bei diesen Rezepten ist Parmesan der Star

40 Auf Genusstour durch Parma
Wo aus Milch und viel Geduld der berühmte Parmigiano Reggiano entsteht

44 Wie gut ist vegan?
Sechs pflanzliche Alternativen im Geschmackstest: Das sagt die Expertin



Geld&Recht

4 VERSICHERUNG So spart jeder Hunderte Euro
10 RENTE Wen treffen die neuen Gesetze?
12 GELD Das beste Giro-Konto ab 50
16 RECHT Weniger Zuzahlung bei Arzt & Apotheke
20 STEUER Wie Sie von Musterklagen profitieren
22 RAT Experten beantworten Ihre Fragen
24 MUSTERBRIEF Policen richtig kündigen

plus EXTRA-HEFT





Gold, das man reiben kann
Parmesan veredelt diese italienischen Rezepte
→ S. 34



Zeigt her eure Stiefel!

Von elegant bis sportlich: Da ist für jeden was dabei
→ S. 62



Fit & Gesund

46 Gesundheits-Tipps von Ärzten
- Tanzen gegen Parkinson
- So wirkt japanisches Gehen

✳ **48 Herz im Takt**
Was bei Vorhofflimmern hilft und warum eine frühe Behandlung wichtig ist

54 Serie: „Küchen-Apotheke“ (5)
Walnüsse fürs Köpfchen

56 Fit durch die Erkältungszeit
Das stärkt die Abwehrkräfte und lindert Beschwerden

✳ **60 Der perfekte Tag für guten Schlaf**
Wer tagsüber die richtigen Reize setzt, darf sich auf erholsame Nächte freuen



BILD KI GENERIERT

Gespräch mit der KI
Die richtigen Fragen für gute Antworten
→ S. 82

Mode & Beauty

✳ **62 Die neuen Stiefel sind da!**
Warm, trocken, trendy: Das sind die schönsten Boots für kalte Tage

65 Kolumne: Mein Leben als Mann
Wandern mit Hindernissen

Wohnen & Erleben

66 Ideen für daheim und unterwegs
Wie Daunen lange fluffig bleiben

68 Orchideen ohne Drama
Die Tropenschönheiten sind viel pflegeleichter als gedacht

72 Die farbstarke Welt von Franz Marc
Eine neue Ausstellung widmet sich dem Expressionisten und seinem Werk
+ weitere Kultur-Tipps

76 Unser Leben mit Tieren
Wildunfall: So reagieren Sie richtig

77 Rätseln Sie gern?
Zu gewinnen: 6 Teekannen-Sets

82 Da fragen wir jetzt mal die KI
Wie künstliche Intelligenz im Alltag hilft

84 Schmuckstück für die Kommode
Aus Gießpulver und Blattgold wird im Handumdrehen eine hübsche Schale

Rubriken Was kochen Sie heute? **43**
Leserbriefe **86** | Impressum **87**
Sonnenstrahlen **88** | Vorschau **89**

✳ Das sind unsere Titelthemen

Fotos: StockFood, Sabine Braun, Baer, Shutterstock.com, TUM University Hospital, Tom Jasny, Uschi Kitschke Fotografie, Universitätsklinikum Erlangen, privat, Hersteller; Illustration: KI-generiert mit Midjourney/Agentur2



Weiße Wände und Böden, offene Ebenen und klare Formen: Das reduzierte Design der Stuttgarter Stadtbibliothek bildet den Rahmen für Hunderttausende Bücher

MEIN LIEBLINGSPLATZ

Stadtbibliothek Stuttgart



Als die Bibliothek vor 15 Jahren eröffnet wurde, hat sie mich sofort fasziniert: Von außen ein grauer, geschlossener Würfel, viel Beton, wenig Glas. Innen dagegen ist alles offen, weiß und strahlt Leichtigkeit aus. Entworfen wurde die Bibliothek vom koreanischen Architekten Eun Young Yi. Der rund 40 Meter hohe Kubus bietet Platz für 500 000 Medien. Wer ihn betritt, steht zunächst im sogenannten Herz der Bibliothek, einem hohen, leeren Raum, der als Ruhepol zur Außenwelt gedacht ist. Von dort führen Freitreppen zu den Galerien mit Bücherregalen und Leseplätzen.

Ich mag die quirlige Ruhe, die diesen Ort so besonders macht: Rentner sitzen neben Müttern mit kleinen Kindern, Migranten neben Urschwaben. Einmal im Monat treffe ich mich hier mit rund 30 Lesebegeisterten im Buchclub „Zwei Seiten“, um über ausgewählte Romane zu diskutieren. Ich informiere mich in der Zeitungsecke, besuche Veranstaltungen im Vortragssaal und lasse mich im 5. und 6. Obergeschoss von skandinavischer und deutschsprachiger Literatur inspirieren. Oft suche ich nach bestimmten Autoren, mache mir Notizen und sammle Ideen für meinen privaten Lesekreis.

Da ich immer Anmerkungen in meine Bücher schreibe, leihe ich mir allerdings nie eines aus. Stattdessen gehe ich mit neuen Gedanken und Anregungen nach Hause. Und mit dem guten Gefühl, dass Bücher auch in unserer digitalen Welt ihren festen Platz haben.



Helga Willers (83) hat noch mit 69 Jahren einen Masterabschluss in Komparatistik und Skandinavistik gemacht. Sie ist nie ohne Buch unterwegs

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

Aufgezeichnet von Andrea Ganter; Fotos: Landeshauptstadt Stuttgart/Fabrice Weichelt, privat