

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

Positiv-Psychologie **Genug gegrübelt!**

Heizen,
Wasser, Strom

➔ NEUE STUDIE: Wie das Kopfkino hilft s. 52

5 Spartricks, die sofort wirken s. 6

Nebenkosten-Wahnsinn

Mit Luana (3)! **New York, Bali ...**

Single-Mama reist um die Welt

Ihre größten Abenteuer s. 8

Dürfen wir vorstellen? s. 42

DIE Top-6-Fett-Blocker

➔ Gehören JETZT in jeden Kühlschrank

➔ Machen fit für die Genuss-Saison



z. B. als Domino-Bratapfel-Kuchen

Straffe Haut ohne Botox
Beauty-Profis erklären, wie
s. 18

Back-Glück Himmlische Kekskuchen

+ Süßes Nikolaus-Geschenk s. 48

+ Superfood-Plätzchen s. 44

7 Selberrmach-Rezepte

NEUE Waldmedizin

Gegen Husten, Stress, Bauchweh s. 54

Soft, edel und vegan!

SO lieben wir Leder

6 Traum-Looks s. 14

Blitz-DIY zum Advent

Zauberhafte Papiersterne

... und 5 tolle Adventskränze s. 66

„Das ist unser Ehe-Kick“

Promi-Paare im Liebes-Interview

Sebastian Bezzel
& Johanna Gehlen s. 26

Popstar Sasha
& Julia s. 80



Apothekenqualität
zum fairen Preis

Das gute Omega-3-Gefühl für Herz und Gehirn



PREMIUM 1500

- Hochdosiert
- 780 mg EPA/495 mg DHA¹
- Aus hochreinen Seefischölen
- Zusätzlich: 800 I. E. Vitamin D¹

PZN: 17173992



PFLANZLICH

- 200 mg EPA/400 mg DHA¹
- Aus wertvollem Algenöl
- 400 I. E. Vitamin D¹ pflanzlicher Herkunft
- 5 µg veganes Vitamin B₁₂¹

PZN: 13335788



A-Z + OMEGA-3

- 19 Vitamine und Mineralstoffe
- Zusätzlich: Coenzym Q10 und Lutein
- Dazu 500 mg Omega-3 Konzentrat

PZN: 18196736

Vitamin A
bis Zink mit
Omega-3

Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.²

¹ Tagesdosis: 2 Kapseln

² Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

Bald brennt das erste Licht

Liebe Leserinnen, ist es bei Ihnen daheim auch schon so richtig adventsgemütlich? Mit viel Selbstgebasteltem? Nur noch eine gute Woche, dann zünden wir die erste Kerze an! Selbst gehöre ich – weil seit frühester Jugend zwei linke Hände – eher zum Team Kerzen. Während die Lieben um mich herum wahre Zauberhaftigkeiten basteln, verteile ich mit rotbäckiger Vorfreude überall in der Wohnung und manchmal auch im Treppenhaus Teelichter, Schmelzfeuer, Laternen und am Baum ist später auch nichts elektrisch.

Ohne Widerstände geht das allerdings nicht. Mein sonst eigentlich ganz romantischer Mann versucht, mir ständig LED-Fake-Varianten unterzujubeln: „Guck mal, wie echt! Und die rußen auch nicht!“ Dabei schielt er besorgt auf die weißen Wände und weiß doch, wie chancenlos er damit ist: Nur echtes Bienenwachs-Flackern macht Herzenswärme!

Nun stelle ich mir aber vor, dass Sie, liebe Leserinnen, echte DIY-Königinnen sind und mit deutlich mehr Kreativität (als ich Bastelstümperin) für Adventsstimmung in Ihren vier Wänden sorgen. Brauchen Sie vielleicht noch

eine Last-minute-Anregung? Dann blättern Sie gern vor: Meine Kollegin Jana hat DIY-Instagram-Star Vonny Bösch besucht und eine wunderschöne Blitz-Idee mitgebracht – gucken Sie sich mal die raffinierten Geschenkpapiersterne auf Seite 32 an! Und auf Seite 66 gibt's Adventskränze zum Kaufen und Selbermachen.

Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen einen guten und fröhlichen Start in den Advent, in dieses Vorweihnachtsglück, das in rastlosen Zeiten so guttut, finden Sie nicht auch? Denn



unsere Sehnsucht ist – trotz Geschenkemarathon, Kassenschlangen, Parkplatzsuche – doch mehr denn je die alte. Eine nach Ruhe, Besinnung, Innehalten, Zusammenrücken! Der Advent ist die Zeit dafür. Lassen wir ihn in der Seele glitzern!

Sandra Immoor

66

Dieses Jahr Kranz-Trend: echte Zweige und unterschiedliche Kerzen



44 Leckere Plätzchen! Diese sind auch noch gesund mit Superfood-Mehl gebacken

❖ INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** 5 Spartricks, die sofort wirken
- 8 **Titel** Single-Mama reist um die Welt
- 11 Onlinebörse für Freiwillige
- 12 Die GOLDENE BILD der FRAU-Gala – war das ein großartiger Abend!
- 28 Nicole war 12 Jahre wohnungslos
- 31 Retro-Trend! „Wir sind Marmor-Meister“
- 32 **Titel** Blitz-DIY: Zaubhafte Papiersterne
- 36 Happy End: Mutterliebe kennt keine Artengrenzen

MODE

- 14 **Titel** 6 Traum-Looks: So lieben wir Leder
- 16 Trendfarbe Bordeaux
- 24 Festlich im 50er-Jahre-Look

BEAUTY

- 18 **Titel** Straffe Haut ohne Botox
- 20 Neue Haarmasken
- 22 Drei Trends: Das kann Rouge

PROMINENTE

- 26 **Titel** Johanna Christine Gehlen & Sebastian Bezzel: Kein Champagner am Morgen ...
- 78 Promigeplüster
- 80 **Titel** Sasha & Julia Röntgen: Urlaub geht auch im Alltag

GUT ESSEN

- 38 „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Spezial-Spätzle
- 40 Fertigkost fein gemacht
- 42 **Titel** Die Top-6-Fett-Blocker
- 44 **Titel** Sarahs Ernährungsecke: Superfood-Plätzchen
- 46 Das schmeckt mir heute
- 48 **Titel** Himmlische Kekskuchen

PSYCHOLOGIE

- 52 **Titel** Neue Studie hilft: Genug gegrübelt!

GESUNDHEIT

- 54 **Titel** Selberrmach-Rezepte: Neue Waldmedizin
- 56 Blutegel stoppt meinen Arthrose-Schmerz
- 58 Atemwegsinfekte treffen Ältere öfter
- 61 Macht Vitamin B12 aus Algen Sinn?
- 62 Gürtelrose auch bei jungen Menschen
- 64 Mit der Hand schreiben ist gut fürs Gehirn

RATGEBER

- 66 **Titel** 5 tolle Adventskränze
- 68 Kerzen-Ideen
- 70 Sie fragen – Experten antworten

REISE

- 74 Wunderschöne Weihnachtsmärkte

RÄTSEL

- 30 Sachpreis-Gewinnspiel
- 34 Tierischer Rätselspaß
- 76 Sudoku

RUBRIKEN

- 34 Herstellernachweis
- 34 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 35 Horoskop
- 76 Kolumne: „Mal ehrlich ...“
- 82 Vorschau & Gedicht



DREI FRAGEN AN Victoria Gehricke

„Hoffnung für meine verschollene Tochter“

Seit mittlerweile neun Jahren ist Inga Gehricke* spurlos verschwunden. Mit Fotos auf Smoothie-Flaschen wird nun nach ihr gesucht. Ihrer Mutter Victoria gibt das neue Kraft



1 Liebe Victoria, wie geht es Ihnen nach all der Zeit?

Ich bemühe mich, im Hier und Jetzt zu leben und den Tag gut zu strukturieren. Laufen an der frischen Luft und Sport tun mir gut. Mir helfen auch Psycho- und Physiotherapie.

Auf Smoothie-Flaschen wird nach der verschwundenen Inga aus Schönebeck gesucht

2 Wie kam es zu der Idee, das Foto von Inga auf die Flaschen zu drucken?

Vom Gründer der Smoothie-Firma True Fruits selbst. In 30 000 Supermärkten in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind sie erhältlich. Ich bin sehr froh, dass Ingas Fall nun eine große Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit bekommt. Das erhöht die Chance, Gewissheit über Ingas Schicksal zu erhalten.

3 Gab es schon Konkretes?

Es gab bereits erste Reaktionen. Wie konkret, wird sich bei der genaueren Durchsicht zeigen. Aber jeder kleinste Hinweis zählt.

***Der Fall Inga:** Die damals Fünfjährige verschwand am 2. Mai 2015 gegen 18.45 Uhr bei einem Familienfest nahe Stendal im Wald (BILD der FRAU berichtete).



Wer taucht da denn auf?

Gestatten, dies ist der neue Nachwuchs-Star im Berliner Zoo: „Toni“ (benannt nach Fußballer Antonio Rüdiger). Seine Fans können dem Flusspferdchen (5 Monate alt) vor Ort oder auf dem hauseigenen TikTok-Kanal beim Großwerden zuschauen. Gerade ging's zur ersten Tauchstunde 1,80 Meter in die Tiefe. Als Belohnung gab es einen Belohnungs-Stupser von Mama „Debbie“. Happy Hippo!



◆ Diskussion der Woche



Platz mit Aussicht: Im Schwarzwald sollen solche Bänke entfernt werden

Wegen Klimawandel

„Bald gibt es keine Sitzbänke mehr“

Im Schwarzwald wollen erste Gemeinden Rastbänke abbauen, weil herabfallende Äste Menschen treffen könnten

So schön, beim Spaziergang ein kleines Bankpäuschen zu machen – und die Umgebung zu bestaunen, oder? Doch das könnte künftig schwierig werden: Denn Waldbesitzer haften dafür, wenn sich dabei jemand durch herunterfallende Äste verletzt. Zunehmende Trockenheit verschärft diese Gefahr. Die Gemeinde Schömberg plant nun,

Lieber Baumpflege und Kontrollen

60 von insgesamt 400 Ruhebänken wegzunehmen.

Für Spaziergänger Holger Lange (65) ist das „null zu Ende gedacht“. „Wie oft saust ein Ast auf eine Bank?!“, meint er. Und: „Leute wie ich, die mal sitzen müs-

sen, wenn die Kräfte nicht reichen, werden so ausgegrenzt. Das muss anders geregelt werden.“

Auch Christian Hönig, Naturschützer beim BUND, findet: „Es wäre nicht notwendig, Bänke abzubauen. Man kann die Plätze mit Baumpflege und Kontrolle sicher gestalten.“ Warum Gemeinden das scheinbar nicht so sehen? „Eine Sparmaßnahme“, glaubt Hönig. „Ein einmaliger Abbau ist billiger und weniger aufwendig.“

Ina Pooch (67), leidenschaftliche Wanderin, fordert: „Wir sollten die wenigen Bänke, die es im Wald überhaupt gibt, erhalten. Es ist Balsam für die Seele, die Aussicht zu genießen.“

CLAUDIA KIRSCHNER

Dafür stehen die Menschen gerade Schlange ...

Dubai-Schokolade

Inhalt: Die Schokolade ist mit Pistaziencreme und knusprigen Teigfäden gefüllt.

Preis: Schmeckt gar nicht.

Lindt verkauft z. B. 150-Gramm-Tafeln (nur 1000 Stück deutschlandweit) für 14,99 Euro. Bei Kleinanzeigen wurden sie für bis zu 500 Euro weiterversteigert.

Bitter: Einem Duisburger wurde direkt nach dem Kauf das Auto aufgebrochen – und die Tafeln daraus geklaut.

Früher Vogel: Um 3.14 Uhr stand der erste Fan in Berlin für die Schokolade an. In vielen Städten gab es lange Schlangen.



Rezept: Keine Tafel ergattert? Nachmachen geht ganz einfach, bitte den QR-Code scannen.

Wer hat's erfunden? Sarah Hamouda aus Dubai in ihrer Schwangerschaft. Sie ist Gründerin des Unternehmens Fix Dessert Chocolatier.

HEIZEN, WASSER, STROM

Nebenkosten-Wahnsinn

5 Spartricks, die sofort wirken

*Runter mit den Energie-Kosten!
Diese Tipps bringen bis zu 563 Euro*



Unser Experte:
Alexander Steinfeldt, Energie-Experte der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online

1 Temperatur senken

Stolze 70 Prozent der Energie nutzen wir fürs Heizen. Dabei muss es oft gar nicht so warm in den Wohnräumen sein. 20 Grad oder 21 Grad im Wohnzimmer reichen aus, im Schlafzimmer und Küche etwas kälter. Und Heizung nachts runterdrehen und wenn Sie nicht zu Hause sind. Das vergessen viele oft. Schon

2 Geräte ausschalten

Aus Bequemlichkeit lassen wir elektrische Geräte oft im Stand-by-Modus. Aber werden sie nicht genutzt, sollten sie vollständig ausgeschaltet werden. Eine Steckerleiste mit Ausschaltfunktion nutzen, um Laptop, Handyladegerät oder TV vom Stromnetz zu trennen. Ersparnis pro Jahr: **50 bis 100 Euro** – je nach Anzahl der Geräte.

3 Kühlung richtig nutzen

Kühlschränke und Gefriertruhen müssen immer an sein. Das kostet Energie! Deshalb beim Neukauf aufs Energieeffizienzlabel und die richtige Größe achten – das spart rund **100 Euro** Stromkosten im Jahr. Noch mehr winken bei eingestellter Temperatur von 7 Grad (-18 Grad bei Gefriertruhen).

4 Kälter Wäsche waschen

Mit durchschnittlich 42,2 Grad waschen wir Deutschen unser Wäsche. Zu heiß! Moderne Waschmittel benötigen gar nicht so viel Hitze. Des-

halb runterdrehen: mit 30 statt 60 Grad lässt sich bis zu 60 Prozent Energie sparen. Das macht bei zwei 2 Wäscheladungen in der Woche ein Jahresplus von **23 Euro**. Eigene Ersparnis ausrechnen unter www.wirdreihenrunter.de.*

5 Lampen austauschen

Alte Glühlampen gibt es nicht mehr zu kaufen, manch einer nutzt die 60-Watt-Lampen trotzdem noch. Unbedingt auf LED-Lampen umstellen. Die verbrauchen nur einen Bruchteil der Energie bei gleicher Helligkeit und Lichtfarbe. Jährliches Sparpotenzial: über **200 Euro!**



Gönnen Sie Ihrer Heizung ein Upgrade

→ Ältere Gas- oder Ölheizungen verbrauchen viel, egal, wie sparsam geheizt wird. Ein Wechsel des Heizsystems ist nach 15 bis 20 Jahren ökologisch und wirtschaftlich sinnvoll – am besten zu erneuerbaren Energien. Dann

klingelt es auch im Geldbeutel: Eine Wärmepumpen-Heizung spart gegenüber einer neuen Gasheizung innerhalb von 20 Jahren (nach Abzug der Anschaffungskosten) rund 20 000 Euro ein.

* eine Initiative der Waschmittelmarke Ariel von Procter & Gamble und der Umweltschutzorganisation WWF Deutschland

Wärme-Check

→ Statt Heizungsaustausch geht auch optimieren: Heizungsrohre isolieren, Pumpen durch Hocheffizienzpumpen austauschen.

Kellerdecke dämmen

→ Das macht einen großen Unterschied, ist leicht umsetzbar und kostengünstig: Decke im Keller dämmen.

Clever duschen

→ Macht trotzdem sauber:

Mit einem Sparduschkopf lassen sich 15 Prozent Energie für die Warmwasser-Aufbereitung einsparen, nur die Hälfte des Wassers kommt durch die Düsen. Gibt es schon ab 20 Euro.

Verbrauch prüfen

→ Den eigenen Heiz- und Stromverbrauch zu checken hilft, um Kosten zu sparen. Das geht in ein paar Minuten auf www.heizspiegel.de und www.stromspiegel.de.

Wie prüfe ich meine Nebenkosten-Abrechnung?



Unsere Expertin:
Dr. Jutta Hartmann
vom Deutschen Mieterbund

Zunächst einmal checken, ob der richtige Zeitraum abgerechnet wurde. Ihr Vermieter hat ein Jahr Zeit, Sie um Nachzahlung zu bitten. Das heißt, die Abrechnung für das Jahr 2023 muss bis zum 31. Dezember 2024 bei Ihnen sein. Danach erlischt der Anspruch auf Nachzahlung.

Worauf noch schauen?

Wurden all Ihre Vorauszahlungen korrekt eingerechnet? Und sind nur die Positionen zu Ihren Las-

ten, die auch im Mietvertrag erwähnt sind? Dort muss stehen, welche Nebenkosten Sie tragen müssen. Hellhörig sollten Sie auch werden, wenn es im Vergleich zu den letzten Jahren große Kostensprünge gibt, zum Beispiel beim Hausmeister.

Wenn etwas nicht stimmt, was tun?

Bitten Sie Ihren Vermieter, Ihnen Einsicht in Belege zu geben. Das ist Ihr Recht. Solange Sie keine Einsicht bekommen, ist die Nachzahlung auch nicht fällig. Aber Achtung: Sie haben nur ein Jahr nach Erhalt der Abrechnung Zeit, Einwände zu erheben.

AUS DER NATUR: LINDERUNG PUR.

KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.



mit
Isländisch
Moos

reizlindernd

beruhigend

Klosterfrau Reizhusten-Saft legt einen natürlichen Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute in Hals und Rachen. Klosterfrau Bronchial-Husten-Sirup beruhigt die Atemwege und sorgt so für ungestörten Schlaf.

www.klosterfrau.de

