

NO 25

# Brigitte

## Die Style-Tricks der Modeprofis

Kleine Kniffe,  
große Wirkung

*Geschenke  
Spezial*

**Von Herzen:  
34 tolle  
Überraschungen**

Gran Canaria  
**Eine kleine  
Winterflucht**

**Verliebt ins  
Verliebtsein**

Die Frau, die  
sich nicht traut

## Rezepte für ein starkes Immunsystem

**Brigitte**

*In maximal 30 Minuten fertig*



Gebratener  
Weißkohl mit  
Sesam-Möhren,  
Rezept S. 36

Die halten uns fit: 24 Gerichte  
aus der BRIGITTE-Küche

# NIE WIEDER ERKÄLTET

**So machen wir uns jetzt winterfest**

- Tipps für starke Abwehrkräfte
- Wie auch die Psyche helfen kann
- Was tun, wenn es dann doch passiert?



# LIBRE

YVES SAINT LAURENT



THE ORIGINAL EAU DE PARFUM  
AND FLOWERS & FLAMES, THE NEW FLORAL FRAGRANCE

YSLBEAUTY.COM

**DUA LIPA**

SCAN NOW,  
BUY NOW.



YSL



SCAN NOW,  
BUY NOW.



# fenjal

## EINFACH ICH SEIN

*Heike Makatsch*  
Heike Makatsch



Spende  
**10 Cent\***  
gegen  
Brustkrebs  
1 Produkt = 1 Spende

### GEMEINSAM STARK GEGEN BRUSTKREBS

fenjal unterstützt dich dabei, dich rundum wohl in deiner Haut zu fühlen. Achte während deiner täglichen Pflegeroutine bewusst darauf, wie sich dein Körper anfühlt und ob du Veränderungen bemerkst. Gib auf dich acht! Vorsorge & Früherkennung können Leben retten. Mehr Informationen unter [www.fenjal.de](http://www.fenjal.de)



\* Mit jedem Kauf eines fenjal Aktionsproduktes gehen 10 Cent an Brustkrebs Deutschland e.V.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ein bisschen Glitzer fürs Immunsystem“: Das klingt vielversprechend, oder? Und können wir dieser Tage wahrscheinlich alle brauchen. Die Erkältungs- und Grippezeit steht an, überall Gehuste und Geschniefte. Geht das nur mir so, oder kommt es Ihnen auch so vor, als würden die Symptome jedes Jahr fieser und die Infekte immer hartnäckiger? Die gute Nachricht: Wir sind der Virenwelle nicht hilflos ausgeliefert, sondern können richtig viel tun, um unsere Abwehrkräfte noch rechtzeitig zu stärken. Das hat viel mit den Klassikern Ernährung, Bewegung und Schlaf zu tun – Details und Tipps verrät meine Kollegin Dr. Antje Kunstmann ab Seite 94. Aber es gibt auch überraschende Erkenntnisse, die sogar Spaß machen. Positive Gedanken etwa oder kleine Rituale in Meetings, die allen guttun, helfen unserer Abwehr. Glitzer für die Psyche eben, denn ein resilientes Immunsystem beginnt im Kopf. In diesem Sinne: Gesundheit!

PS: Haben Sie auch zwischendurch Lust auf News aus der Redaktion? Dann abonnieren Sie doch unseren neuen Newsletter, „Die Empower Hour“ von BRIGITTE (mehr dazu rechts). Ich freue mich, wenn ich Sie auch dort bald begrüßen darf!

Herzlich, Ihre

SUSANNA RIETHMÜLLER

## DIE EMPOWER HOUR von Brigitte

### Ab jetzt: Jede Woche gute Nachrichten!

Themen, die aktuell wichtig sind, die Mut machen und Frauen stärken, zum Auskennen und Mitreden: Das ist der neue BRIGITTE-Newsletter „Die Empower Hour“, den ich von nun an jeden Donnerstag im Wechsel mit meinen Kolleginnen schreibe, in dem wir Nachrichten einordnen, Trends erklären und spannenden Frauen die richtigen Fragen stellen. Seien Sie dabei!

Über den QR-Code können Sie sich gleich anmelden





# Traum wagen? Traum erfüllen!

In unseren kurzfristig verfügbaren Neuwagen fahren zahlreiche Ausstattungshighlights und attraktive Angebote mit – und machen damit Träume zur Realität. Jetzt in A-Klasse, B-Klasse, CLA oder GLA einsteigen und direkt losfahren.



Ab 233 €/Monat\* leasen



Mercedes-Benz

<sup>[1]</sup> Mercedes-Benz A 180 Kompaktlimousine | Energieverbrauch kombiniert: 6,5–5,9 l/100 km | CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 148–134 g/km | CO<sub>2</sub>-Klassen: E-D

\*Ein freiblebendes Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing Deutschland GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden für eine A-Klasse 180 Kompaktlimousine <sup>[1]</sup>, Hubraum: 1.332 cm<sup>3</sup>, 100 kW + bis zu 10 kW, Kraftstoff: Super. Fahrzeugpreis 48.141,45 €, Leasing-Sonderzahlung 9.628,29 €, Laufzeit 36 Monate, Gesamtleistung 45.000 km, 36 mtl. Leasingraten à 233 €. Stand Oktober 2024. Der Fahrzeugpreis für Ihr ausgewähltes Finanzprodukt versteht sich zzgl. lokaler Überführungskosten. Solange der Vorrat reicht. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich. Das abgebildete Fahrzeug enthält Sonderausstattungen.

