

plus
Magazin

plus

Magazin

**Neues
Unterhalts-
Recht****Wer muss
wie lange
zahlen?**

Freiheit für die Füße

- Gesundes Barfußlaufen
- 3-Minuten-Übungen
und Wohlfühl-Schuhe

**Erdbeer-
Genuss**

Desserts,
Kuchen, Salate
& mehr

17**Sommer-
Kleider**

Von lässig
bis festlich

**Zauberhafte
Ostsee**

Urlaub auf
der Insel
Usedom

Unsere Zeit ist jetzt!

**Zu viel Stress oder Langeweile? Wie wir unser Leben
in die Balance bringen und das Glück spüren**



Das Glück in den Dünen

Weltbild

Mit der Edition „Dünenzauber“ spürt man den Sand unter den Füßen und hört das Meeresrauschen: Vor der Kulisse von Nord- und Ostsee erzählen die Romane von Frauen, die einen Neubeginn im Leben wagen und an der Küste ihr Glück und die wahre Liebe finden.

In „**Inselsummer**“ ist Paula glücklich mit Patrick verheiratet. Doch seit Wochen umschwärmt sie der jüngere Vincent und bringt ihre Gefühle durcheinander. Soll sie einen Neuanfang wagen? Ein Sylt-Urlaub soll Klarheit bringen.

In „**Meerblick inklusive**“ ist Oma Elisabeth verschwunden. Nach Amrum. Dort ist sie aufgewachsen, hat die Insel aber seit sechzig Jahren nicht mehr betreten. Sogar ihrer Enkelin Meike verschweigt sie, was geschehen ist ...

Freuen Sie sich jeden Monat auf weitere romantische Bände voll „Dünenzauber“.

Aktions-Code 595 60 289

 Mehr Infos unter weltbild.de/duenenzauber

Zum
Kennenlernen
2 Bände nur
9.99
Versandkostenfrei

Freuen Sie sich auf weitere Bände
aus dieser Reihe:



Die exklusive Edition „Dünenzauber“:

- Romantische Geschichten, die glücklich machen
- Von Top-Autorinnen des Genres
- Erleben Sie den Zauber von Nord- & Ostsee
- Hochwertige Sammel-Ausstattung mit Lesebändchen

Versandkostenfrei bestellen & sparen:

- Internet: weltbild.de/duenenzauber
- Telefon: 0228 9 550 285

Ortsübliche Telefongebühren aus dem Festnetz.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen

Bitte Stichwort „Dünenzauber“ nennen

Zum Weltbild-Spitzenpreis! Jederzeit kündbar!

Bestellen Sie jetzt die Edition „Dünenzauber“ und profitieren Sie von vielen Vorteilen: • 2 Kennenlern-Bände nur € 9.99 versandkostenfrei, danach je Lieferung 2 weitere Bände im Set zum Vorzugspreis von nur € 21.98 (das entspricht pro Band nur € 10.99) • Sie erhalten die Lieferungen ca. alle 4 Wochen **versandkostenfrei** ins Haus • Jeweils mit einer Ansichtsfrist von 14 Tagen und Rücksendemöglichkeit bei Nichtgefallen, jederzeit kündbar (z.B. formloser Brief, E-Mail, Telefon).

Weltbild Editionen in der Weltbild GmbH & Co. KG, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg, Postanschrift: Theodor-Heuss-Str. 4, 53177 Bonn.

Handelsregister Augsburg HRA 18273, UST-IdNr.: DE 815516977, Geschäftsführer: Günter Frauendorfer, Klaus Peter Gruber, Bjoern Minnier, Markus Pawlikowski.

WILLKOMMEN

im Juni



Was gehört für Sie zum Sommer? Lange Nachmittage im Liegestuhl, ein Glas kühle Limonade in Reichweite? Endlich wieder schwimmen im Freibad? Oder die üppige Vielfalt von Blumen, Obst und Gemüse in Wiesen und Gärten? Ich freue mich, dass es jetzt wieder warm genug ist, um barfuß durch den Garten zu laufen. Morgens, wenn der Tau noch auf den Halmen sitzt, ist das wie ein kleiner Kneipp-Gang. Später kitzelt das Gras dann zwischen den Zehen – eine kostenlose Fußmassage der Natur. Wie gesund das Barfußlaufen ist, habe ich bei der Produktion dieser Ausgabe erfahren. Unsere Autorin Sonja Baulig hat mit Ärzten und Fuß-Experten gesprochen. Ihr Plädoyer, öfter mal auf die Schuhe zu verzichten, lesen Sie ab Seite 62.

Ich hoffe, dass wir mit diesem plus Magazin bei Ihnen die Vorfreude auf den Sommer wecken können und dass es Sonnenstrahlen in Ihren Alltag bringt. Es grüßt Sie herzlich, Ihre

Martina Kaiser

Martina Kaiser, Chefredakteurin

PS: MIT EINEM ABO VERPASSEN SIE KEINE AUSGABE.
EINE BESTELLKARTE FINDEN SIE AUF DER LETZTEN SEITE.

HABEN SIE FRAGEN AN UNS?

... zu diesem Heft:

Redaktion plus Magazin
Prinzregentenstraße 68, 81675 München
☎ 089 24 29 27 50
E-Mail: plusmagazin@roularta.de

... zu Ihrem Abonnement:

plus Abo-Service
☎ 0711 725 22 78
Fax: 0711 725 23 99
E-Mail: abo.plus@roularta.de



~
**Die Zeit
genießen**

Wie Muße im
Alltag uns
glücklich macht

⇒ Seite 12

Gesundheit, S. 62

Erdbeeren, S. 44

Zeit genießen, S. 12



Mode, S. 84

Reise, S. 32

UNSER LEBEN

- 6 ...im Juni**
 - Worauf wir uns in diesem Monat freuen
 - Mein Lieblingsplatz in Kromlau
- 12 Immer mit der Ruhe**
Wie wir unser Leben in die Balance bringen und freie Zeit genießen können
- 20 Dafür engagiere ich mich**
Frauen helfen Flüchtlingen aus der Ukraine
- 22 Liebe ein Leben lang**
Ehe-Profis verraten ihr Rezept für eine glückliche Partnerschaft
- 28 „Handeln, um zu helfen“**
Im Interview erzählt die Tübinger Notfall-Ärztin Lisa Federle, was sie antreibt
- 32 Traumurlaub auf Usedom**
Entdecken Sie lange Sandstrände, kaiserliche Bäder und wunderschöne Natur
- 40 Kolumne Landleben:** Fotografieren

KÖSTLICH! ESSEN & GENIESSEN

- 42 Praktische Tipps für die Küche**
- 44 Erdbeeren – die Superstars**
Auf dem Kuchen, im Auflauf oder Salat:
Neue Rezepte mit unseren Lieblingsfrüchten
- 52 Alles Essig**
Welche Sorten es gibt und wofür sie sich eignen. Dazu: Apfel-Essig selbst machen
- 56 Hanf in aller Munde**
Gesund oder berauschend?
Ernährungs-Experten klären auf
- 58 Ab ins Eis!**
Gefriergut richtig verpacken und Gefrierbrand vermeiden – so geht's



So macht Gärtnern Spaß

Im Hochbeet wächst leckeres Obst und Gemüse in rückenfreundlicher Höhe → S. 92



Ein gutes Leben mit Multipler Sklerose

Dank moderner Therapien ist das für viele Patienten heute möglich
→ S. 68



plus EXTRAHEFT Geld&Recht

- 4 GRUNDSTEUER** Für wen es teurer wird
- 10 RENTE** Beim Antrag alles richtig machen
- 14 UNTERHALT** Wer muss für wen zahlen?
- 20 BERUF** Neue Regeln im Mini-Job
- 22 IHRE FRAGEN** Experten antworten
- 24 MUSTERBRIEF** Heizkosten prüfen

Beerige

Versuchung

So lecker!
Kuchen, Eis
und mehr mit
Erdbeeren →
S. 44



Ferien auf Usedom

Freier Blick auf Himmel, Meer und
beeindruckende Architektur

→ S. 32



Diese Kleider sind ein Traum

Wunderschön und luftig:
Der Sommer kann kommen!
→ S. 84



Das Rezept
für die Liebe
S. 22



FIT & GESUND

- 60 Gesundheits-Tipps von Ärzten**
Ibuprofen: Das ist wichtig bei der Einnahme
- 62 Freiheit für die Füße**
Warum Barfußlaufen so guttut und wie Sie Ihre Füße sonst noch stärken. Dazu: Barfußschuhe im Test
- 68 Hoffnung bei Multipler Sklerose**
Neue Therapien gegen die chronische Erkrankung des Nervensystems. Ärzte und Patienten erzählen von ihren Erfahrungen
- 76 Schutz für die Haut**
Mit diesen Strategien kommen wir gut durch den Sommer
- 80 Radfahren stärkt das Herz**
Serie „So bleibe ich fit“ (17): In die Pedale treten verbessert die Ausdauer



MODE & BEAUTY

- 82 Tipps, um besser auszusehen**
Wie man den richtigen BH findet
- 84 Des Sommers neue Kleider**
Die schönsten Modelle für Stadtbummel, Gartenparty oder Urlaubsreise
- 88 Cool bleiben!**
Was gegen starkes Schwitzen hilft



WOHNEN & ERLEBEN

- 90 Ideen für daheim und unterwegs**
Neuer Gartentrend: Webpflanzen
- 92 Wir lieben das Hochbeet**
Anlegen, bepflanzen und schon bald leckeres Gemüse ernten
- 97 Rätseln Sie gern?**
Zu gewinnen: zwei Tablets von emporia
- 102 Basteln mit Birkenrinde**
Hübsche Dekorationen für Ihr Zuhause oder als Geschenk
- 106 Auf den Spuren von Piet Mondrian**
Zwei sehenswerte Ausstellungen zum 150. Geburtstag des niederländischen Künstlers

Fotos: Mauritius Images/Wolfgang Weinhäupl/Radiotica, StockFood/PhotoCuisine, Sabine Braun, Wenz




MEIN
LIEBLINGSPLATZ

Die Rakotzbrücke in Kromlau

Das Spiegelbild ist im frühen Abendlicht perfekt! Wenn die Sonne tief und golden über den Bäumen steht, reflektiert der Bogen der Rakotzbrücke besonders schön auf der Wasseroberfläche des Rakotzsees, sodass sich ein vollständiger Kreis ergibt. Dieser Anblick hat etwas Magisches für mich. Vor allem, wenn ich nach einem anstrengenden Tag in der Kita wieder runterkommen will, dann ist ein Spaziergang um den See wie ein Kurzurlaub. Die Rakotzbrücke im sächsischen Kromlau wurde 1863 aus großen schwarzen Basaltsteinen gebaut – sie wirkt massiv und gleichzeitig unglaublich fragil. Der Volksmund nennt sie deswegen immer noch die „Teufelsbrücke“. Denn damals dachten die Menschen, dass nur der Satan persönlich in der Lage wäre, so eine filigrane Brücke zu errichten. Das kann ich wirklich gut nachvollziehen. Wobei... wenn ich nur ein paar Meter weiter in das Meer aus blühenden Azaleen- und Rhododendren-Sträuchern eintauche, dann ist dieser Ort einfach nur himmlisch!



Margitta Masopust (52)
leitet eine Kita in Gablenz-Kromlau (Lausitz)



Die Rakotzbrücke im
Landkreis Görlitz:
ein Bauwerk, fast wie
aus dem Fantasy-Film
„Herr der Ringe“



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@roularta.de