

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**



Besser sehen 40+
Was jede Frau tun kann
S. 50

tina

Nr. 48 20. November 2024
Deutschland 1,99 €
Österreich 2,30 €
Schweiz CHF 3,90
B/LUX € 2,40
• NL € 2,60
• GR € 3,00
• SI/ES/PT (cont) € 2,90
• IT/FR € 2,80
• MT € 3,30
• HU Ft 1250
• CZ Kč 98
• DK dkr 26,95

NEU Mini-Training fürs Gehirn
Niemals dement S. 54



S. 30

Adventlicher Tiramisu-Kuchen

Großer Genuss zum kleinen Preis
Cleverer Spartipps
für den Dezember S. 4

BAUCH WEG mit dem Wunder-Eintopf



S. 62

POLITIK-BEBEN IN DEUTSCHLAND
**Nur
gemeinsam
schaffen
wir das!**

Fülle in jedem Alter
Das Zauber-Gloss
für Ihre Lippen
S. 22



S. 64

DEKO-EXTRA Weihnachten – so schön wie früher

NIVEA

Die **MAKE-UP REVOLUTION**

Entdecke das neue **NIVEA LUMINOUS630® 3-IN-1 CC FLUID** – die perfekte Kombination von Pflege und Make-up. Es deckt **Pigmentflecken** sofort ab und verleiht einen natürlichen, strahlenden Teint. Bei regelmäßiger Anwendung werden **Pigmentflecken** sichtbar reduziert – dank des patentierten Wirkstoffes **LUMINOUS630®**. Hol dir dein **CC Fluid** und sag „bye-bye“ zu den hartnäckigen **Pigmentflecken!**



LUMINOUS⁶³⁰® 3-IN-1 CC FLUID

1 **KASCHIERT SOFORT**

Mikroverkapselte Farbpigmente werden auf der Haut aktiviert und passen sich dem individuellen Hautton an.

2 **REDUZIERT FLECKEN**

Der patentierte Wirkstoff **LUMINOUS630®** wirkt auf Zellebene, um Pigmentflecken zu reduzieren. Für erste sichtbare Ergebnisse in 2 Wochen.

3 **SCHÜTZT MIT LSF 30**

Die Formel mit Lichtschutzfaktor 30 schützt die Haut vor sonnenbedingter Hautalterung und beugt neuen Pigmentflecken vor.



DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT*

*Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

**Individuelle Ergebnisse können abweichen.

Wie festlich das funkelt ... Wir zeigen die schönsten Looks für Weihnachten und Silvester S. 14



tina Inhalt

20. BIS 26. NOVEMBER



AKTUELL

- 4 Meine Woche
- 4 Clevere Spartipps für den Dezember
- 6 Nur gemeinsam schaffen wir das
- 8 Wer liebt, was er tut, kann alles schaffen
- 26 Noch einmal an die Ostsee reisen
- 28 Dieses Pferd bekam ein neues Leben
- 44 „Und alles nur, weil ich ihm spontan um den Hals fiel ...“
- 73 Herrliche Bücher zum Verschenken

MODE & SCHÖNHEIT

- 14 Der Dezember wird festlich
- 16 Vorher-Nachher: Leserin Edita ist verliebt in ihren neuen Stil
- 20 Schönes für die ganze Familie
- 22 Das Zauber-Gloss für Ihre Lippen
- 24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS

- 30 Adventlicher Tiramisu-Kuchen
- 37 tina-Buffer: Datteln
- 38 Herzhafte Tartes und Quiches
- 42 tina-Rezept-Ideen

GESUND & GLÜCKLICH

- 49 Das hilft wirklich gegen Fersensporn
- 50 Besser sehen 40 plus
- 53 Erkältung schnell loswerden
- 54 Niemals dement
- 56 Starke Dinge, die nur die Möhre kann
- 60 Fragen an Prof. Stimpel

SCHLANK

- 62 Bauch weg mit dem Wunder-Eintopf

ZUHAUSE

- 64 Weihnachten – so schön wie früher

LEICHTER LEBEN

- 68 So finden Herz und Seele Wege aus der Trauer

REISE & RÄTSEL

- 70 Tempel- und Tropenzauber auf Yucatán
- 76 Fit im Kopf, Gewinnspiel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE

- 12 Danke für Ihre Post
- 29 Romy: „Gestatten: Super-Spürnase“
- 46 Kurzgeschichte von Frauke Scheunemann: „Räuber in Neongrün“
- 79 Horoskop vom 20. bis 26. November
- 80 Kolumne und Hersteller
- 81 Augenblick
- 82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind rot gekennzeichnet



Mein Regal war voller Schneider-Bücher und Trixie meine Lieblingsermittlerin

Warum tun wir es nicht mal wieder?

Bücher von Frauen lesen

Die Heldinnen meiner Kinderbücher waren ausnahmslos Mädchen. Was mit Pippi Langstrumpf begann, führte über Hanni und Nanni zu Trixie Belden. In diesem Jahr habe ich wieder nur Bücher von Autorinnen gelesen. Es war ein gutes Jahr. Eine Bestseller-Autorin stellen wir Ihnen ab Seite 73 vor, außerdem finden Sie dort unsere Lieblings-Bücher für den Herbst. Haben Sie einen Tipp für mich? Welche Geschichte darf ich nicht verpassen? Ich freue mich sehr auf Ihre Lese-Empfehlungen.



Danke, dass Sie tina lesen

Stefanie Lindenberger

Redaktionsleiterin
stefanie.lindenberger@tina.de



Kürbis-Tomaten-Quiche und andere köstlich-knusprige Ofengerichte S. 38



Claudia Bornhöft und Dirk Bernhart aus der Fotoredaktion auf dem Weg ins Backstudio. Wenn wir für Weihnachten backen, ist es draußen oft noch warm S. 30

Ihr persönlicher Kontakt zu tina

E-Mail: tina@bauermedia.com
Leser-Service: Tel.: 040/30194300
(Di., Do. und Fr. von 10.30–12.30 Uhr)

Fragen zum Abo?

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com
Tel.: 040/32901616

CLEVER EINKAUFEN

Spartipps für Dezember

Früher gab es mehr fürs Geld – da sind wir uns alle einig. Damit Sie die Vorweihnachtszeit trotzdem genießen können, drei Tipps:

Auf Angebote achten Viele Produkte werden in regelmäßigen Abständen günstiger verkauft. Supermärkte und Discounter kündigen das in ihren Prospekten und auch in Apps an. Nur bedenken Sie dabei: Sonderangebote für Markenprodukte sind immer teurer als Eigenmarken in oft genauso guter Qualität.

Nicht nur in einem Supermarkt einkaufen Denn nur wer Angebote aus Supermärkten und Discountern clever kombiniert, kann das Maximale sparen. Das kostet zwar etwas Zeit, schont den Geldbeutel aber immens.

Flexibel bleiben Hochpreisiges lässt sich oft durch günstigere Alternativen ersetzen: zum Beispiel Gemüse in Rapsöl statt in Butter dünsten, Champignons statt Steinpilze wählen, regionalen Rotkohl statt exotische Zuckerschoten, Kartoffeln statt Knödel zubereiten. Und vielleicht muss es auch nicht immer eine Weihnachtsgans sein. Ein Ragout oder Gulasch spart Fleisch, denn das ist meist der größte Kostenpunkt beim Festtags-Menü.

Glühwein einfach mal selbst machen – das spart Geld und schmeckt, mmh!



DIE LANDFRAUEN UND TINA IM PODCAST

Wir Frauen werden jetzt gebraucht

Wie können wir von tina helfen, dass sich mehr Frauen engagieren? Etwa in der Nachbarschaft, im Verein oder politisch in der eigenen Gemeinde. Um dieses Thema geht es im neuen Podcast „zukunft Land“ des Deutschen Landfrauenverbandes mit Präsidentin Petra Bentkämper. Ein Gespräch über die Kraft von Frauen. Einfach QR-Code scannen und sich inspirieren lassen.



Im Gespräch:
dlv-Präsidentin
Petra Bentkämper
und Stefanie
Lindenberger von
tina



Hier scannen →

Kalender ^{tina}

20. bis 26. November –
unsere besten Tipps

*Tschüss, bis
nächstes Jahr!*

FOTO DER WOCHE

Bist du süß!

Wir alle lieben Igel, oder?! Leider sind die stacheligen Tiere aufgrund fehlender Lebensräume und Nahrung so bedroht wie nie. 33 Prozent weniger gibt es in diesem Jahr, erstmals stehen sie auf der Roten Liste der gefährdeten Tiere. Jetzt sind die Igel hoffentlich alle im Winterschlaf, aber im nächsten Jahr können Gartenbesitzer ihnen Gutes tun: Die Tiere mögen als Unterschlupf Hecken, Büsche, Laub- und Holzhäufen. Gern auch mal ein Eckchen gar nicht mähen. Je wilder, desto besser für die Igel. Dann erholt sich ihr Bestand auch hoffentlich wieder.

Fotos: WILDLIFE, Adobe Stock, Lucas Adrian, Privat, PR (2), Gunmar Geller (3), ZDF

Bis
12. Januar

Die Gärten leuchten

Glitzernde Lichter in allen Farben, so weit das Auge reicht. In vielen Städten gibt es jetzt einen magischen „Christmas Garden“. Das bedeutet Weihnachtsstimmung pur und wärmt die Seele in der dunklen Jahreszeit. Weitere Infos und Termine unter

www.christmas-garden.de



21. November
„So This Is Christmas“ – den
müssen Sie sich ansehen

Und wenn Sie nur einen einzigen Weihnachtsfilm im Kino sehen wollen, gucken Sie diesen. Absolut herzerwärmend!

24. November

„Das Traumschiff“ legt wieder ab

Diesmal nehmen Kapitän Max Parger (Florian Silbereisen) und seine Traumschiff-Crew Kurs auf Argentinien. Wie immer gibt es einige Überraschungen an Bord. 20.15 Uhr im ZDF



UMFRAGE AUF DEM HAMBURGER WEIHNACHTSMARKT

Sind Sie schon in Adventsstimmung?

GABRIELE BISCHOFF (64)

„Wir backen Stollen“

Anfang November habe ich angefangen, alles zu dekorieren und Türkränze zu basteln. Abgesehen davon trinken wir zu Hause gern Punsch, backen Plätzchen, Stollen und Hexenhäuschen.



SANDRA WITTKOP (53)

„Die Lichter sind toll“

Auf Weihnachtsmärkten komme ich besonders in Stimmung. Die Jahreszeit ist immer so düster, und dort ist es so belebt und gesellig. Vor allem mit den ganzen Lichtern, das ist einfach toll.



UTE-ISABELL
DREXLER (62)

„Ich dekoriere bald“

Ich warte mit dem Dekorieren des Hauses bis zum 1. Dezember. An Heiligabend wird der Baum gemeinsam mit den Kindern geschmückt. Später spielen dann die Enkelkinder ein Stück auf dem Klavier vor.



„Unsere Hoffnung kann die Welt verwandeln“



MARGOT KÄSMANN (66), THEOLOGIN UND AUTORIN

Mit Respekt, Würde, Anstand“

Für uns alle sind die Beziehungen, in denen wir leben, der tragende Halt: Partnerschaft, Familie, Freundschaften, Nachbarschaft oder auch Kirchengemeinde. Wir sollten diese Beziehungen wertschätzen und pflegen, diesen rüden und pöbelnden Ton vermeiden, mit Respekt, Würde und Anstand miteinander umgehen. Das macht dann im Kleinen Hoffnung, dass ein solches Zusammenleben auch im Großen, in unserem Land, unserer Welt möglich ist.

Ein verurteilter Straftäter wird US-Präsident, die deutsche Regierung bricht auseinander. Warum das nicht das Ende, sondern ein Anfang sein kann, sagen uns diese Menschen

TINA-CHEFREPORTER ANDREAS JUHNKE (66)

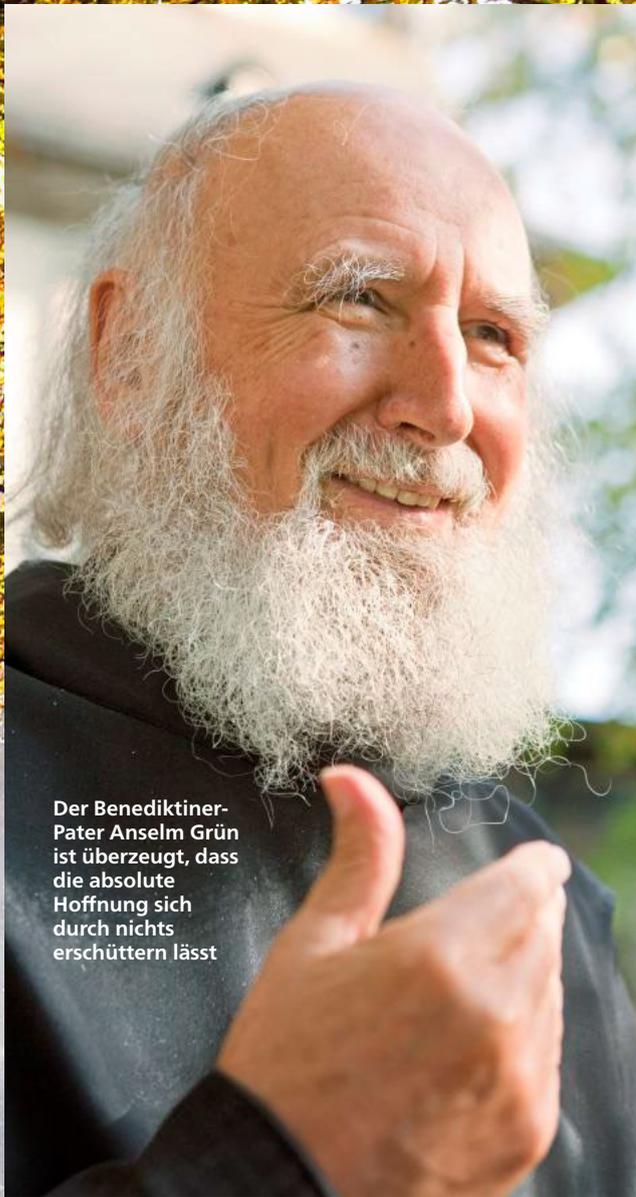
„Unsere stärkste Kraft“



Ausgerechnet in diese letzten beunruhigenden Tage fiel ein Jubiläum, das schon so lange her scheint: Vor 35 Jahren, am 9. November 1989, überwand die Bürgerinnen und Bürger der DDR die Mauer. Wer hätte davor geahnt, dass das ohne Blutvergießen jemals möglich sein würde? Aber der Wunsch nach Veränderung war stärker als Beton und Waffen. Mich hat der Jahrestag daran erinnert, dass die Hoffnung eine der stärksten Kräfte ist, die wir Menschen haben. Das sollten wir nie vergessen.

Wenn die Welt wackelt, finden wir Halt in unseren eigenen menschlichen Werten





Der Benediktiner-Pater Anselm Grün ist überzeugt, dass die absolute Hoffnung sich durch nichts erschüttern lässt

PATER ANSELM GRÜN (79)

„Jedem Bruch folgt ein Aufbruch“

Zu all den Schreckensmeldungen über Kriege und Klimawandel kam nun auch noch das Ende der Ampelregierung in Deutschland und ein so nicht erwarteter Ausgang der Wahl in den USA. Wir haben es kaum für möglich gehalten, dass ein verurteilter Betrüger Präsident eines so großen Landes werden könnte. Viele Menschen haben Angst vor der Unsicherheit, vor der Willkür der Mächtigen. Unsere Hoffnung auf den Frieden und auf gute Wege, die den Klimawandel verhindern, haben sich zerschlagen.

Doch die Hoffnung selbst lässt sich auch durch Enttäuschungen nicht erschüttern. Sie hofft nicht auf bestimmte Ereignisse, sondern auf eine bessere Zukunft. Wie diese konkret aussehen soll, wissen wir nicht. Aber die absolute Hoffnung, von der der französische Philosoph Gabriel Marcel spricht, lässt sich durch kein negatives Ereignis erschüttern. Wir bleiben hoffende Menschen, die auch in scheinbar hoffnungslosen Situationen die Hoffnung nicht aufgeben.

Paulus spricht von der Hoffnung auf den Gott, „der die Toten lebendig macht und das, was nicht ist, ins Dasein ruft“. So hoffen wir, dass Gott aus all dem, was unsere Erwartungen zertrümmert hat, etwas Neues schaffen wird, in das Denken der Mächtigen Bewegung bringt und auf einmal die Gedanken des Friedens stärker werden als die des Verderbens.

Die Angst, die heute umgeht, lähmt und spaltet die Menschen. Die Hoffnung verbindet, sie schafft Gemeinschaft. Wenn wir gemeinsam hoffen, ist das eine Wirklichkeit, die man nicht übersehen kann. Wer mit Hoffnung lebt, gräbt in diese Welt eine Spur der Hoffnung ein. Wenn viele solche Hoffnungsspuren in die Welt graben, bringt das einen Prozess der Verwandlung in Gang. Die Geschichte Israels war ständig geprägt von Brüchen und Neuaufbrüchen. Das dürfen wir auch für unsere Zeit erhoffen: Jedem Bruch folgt auch ein Aufbruch in eine bessere Zukunft. Die Hoffnung taucht unerwartet gerade dann auf, wenn alles ausweglos und verloren erscheint. Meine Hoffnung erwächst aus dem Glauben, dass diese Welt immer noch in der Hand Gottes ist, nicht in der der Mächtigen. Und wir nie aus der gütigen Hand Gottes fallen. Solche Hoffnung vermag auch unsere Welt heute zu verwandeln.



TINA-CHEFREPORTERIN SABINE KLINK (58)

„Für mich ist das ein Weckruf“

Als ich morgens am 6. November aufwachte, hat mich der Trump-Schock wirklich gelähmt, mich in meinem Urvertrauen, dass am Ende immer alles gut wird, erschüttert. Bilden die Bekloppten also doch die Mehrheit? Wie in Zeitlupe bin ich durch den Tag geschlichen, der Boden unter den Füßen wackelte. Abends kam mir die Nachricht vom Bruch unserer Regierung wie eine Satire vor. Was kommt als Nächstes? Stromausfall, Verdunkelung? Am nächsten Morgen bin ich anders aufgewacht. Ich hatte ungewöhnlich viel Energie, noch im Liegen schrieb ich meiner Patentochter in Kenia, die im Slum lebt, dass ich sie

lieb habe. Sofort kam ein Foto zurück, mit dem schönsten Lächeln der Welt. Seitdem teile ich meine Zeit und meine Gedanken wieder mehr mit Menschen, die mir wichtig sind. Mit meinen Kolleginnen, Freundinnen, mit meinem Bruder, mit meiner Chefin. Alles wundervolle, schlaue, integre Menschen. Und siehe da – sie teilen meine Angst um unseren Planeten, um unsere Menschlichkeit. Das bestärkt mich, noch lauter und sichtbarer Gutes zu tun. Keinem Menschen, keinem Tier weh zu tun. Ich höre noch mehr zu. Nehme noch öfter in den Arm. Und bekomme seitdem genau das auch zurück. Nun wackelt der Boden unter meinen Füßen nicht mehr.

Psychologin Felicitas Heyne (57)

3 Resilienz-Tipps

Nicht ständig neue Nachrichten konsumieren, so kommt unser Nervensystem nie zur Ruhe. Besser gezielt zweimal täglich News schauen.

Raus, raus, raus! Selbst wenn es noch so grau ist: Natur beruhigt, lässt die Glückshormone fließen, unterdrückt das dämpfende Melatonin.

Aktiv werden! Politik mag enttäuschen, aber wir können zumindest gegen die Ohnmacht angehen. Konzentrieren wir uns auf die Dinge, die wir ändern können: bei der Tafel helfen, im Tierschutz – oder einfach mal die einsame Nachbarin besuchen.