



**DANKE - WIE EIN WORT
UNSER LEBEN VERZAUBERT**
Die Freude der
DANKBARKEIT



tv

**Hören
und
Sehen**

Traumziele im ADVENT

Wo es in
Deutschland
jetzt am
schönsten
ist

Vom Ostseebad Binz über Annaberg
bis zur Insel Mainau: Die **magischsten
Weihnachtsmärkte** unserer Heimat



**Jetzt Geschenke
sichern!**

**GROSSES
GEWINN-
SPIEL**

Traumhafte Preise
im Wert von über

**60 000
EURO**

**KLEINER BÄR
IM GLÜCK**

Ich probier's
mal mit
GEMÜTLICHKEIT

**SO BEUGEN WIR
BLASENENTZÜNDUNGEN,
KOPFSCHMERZEN & CO. VOR**

**GESUND
durch den WINTER**



Einmalige Alles-Inklusive Donau-Flussreisen an Silvester 2024 oder im Sommer 2025

Genießen Sie ab/bis Passau die malerische Donau. Erleben Sie bei **Reise 1** die winterliche Atmosphäre entlang der Donau, während Sie gemütlich durch die malerische Landschaft der Wachau gleiten. Als Höhepunkt genießen Sie den Jahreswechsel in Budapest. Bei **Reise 2** entdecken Sie die Donau im Sommer: die Kaiserstädte Wien und Budapest, sowie das idyllische Bratislava, die Stadt Esztergom und das romantische Mel erwarten Sie!

Ihre deutschsprachigen Premium-Schiffe MS FIDELIO & MS VISTALILEA: Großzügiger Panoramasalon mit Bar • Gedeigene Panorama-Restaurant • Geräumiges Sonnendeck mit Schattenplätzen, modernen Outdoor-Möbeln, Liegestühle und Whirlpool • Komfortable Kabinen mit Dusche/WC, Föhn, Sat-TV, Telefon, Safe, Minibar sowie regulierbare Heizung/Klimaanlage • Viele Kabinen mit französischem Balkon

Silvesterzauber Donau 2024 (Reise 1)

Reisecode: TVHS4824-FIDSIR

Termin: 28.12.2024- 04.01.2025
Ihr Routenverlauf mit MS FIDELIO

| Tag | Hafen | an | ab |
|---|--|-------|-------|
| 1 | Inkl. Haustürabholung und Busanreise Passau, Einschiffung | - | 18.30 |
| 2 | Dürnstein (Österreich) | 09.00 | 13.00 |
| | Hainburg/ Korneuburg/ Wien, Nussdorf (Österreich) | 19.00 | - |
| 3 | Hainburg/ Korneuburg/ Wien, Nussdorf (Österreich) | - | 17.30 |
| 4 | Budapest (Ungarn) | 09.00 | - |
| Silvesterabend an Bord | | | |
| 5 | Budapest (Ungarn) | - | 12.00 |
| | Esztergom (Ungarn) | 17.30 | 19.30 |
| 6 | Bratislava (Slowakei) | 08.00 | 17.00 |
| 7 | Melk (Österreich) | 10.00 | 14.00 |
| 8 | Passau, Ausschiffung | 07.30 | - |
| Inkl. Busrückreise und Transfer zur Haustür | | | |



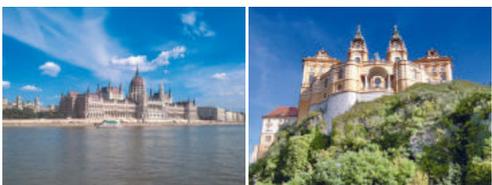
Sommer an der Donau 2025 (Reise 2)

Reisecode: TVHS4824-LILROM

Termine: April – Oktober 2025
Ihr Routenverlauf MS VistaLilea

| Tag | Hafen | an | ab |
|---|--|-------|-------|
| 1 | Inkl. Haustürabholung und Busanreise Passau, Einschiffung | - | 18.30 |
| 2 | Dürnstein/Weißenkirchen* (Österreich) | 09.30 | 13.00 |
| Flussfahrt durch die Wachau | | | |
| | Wien, Anleger Nußdorf (Österreich) | 19.00 | - |
| 3 | Wien, Anleger Nußdorf (Österreich) | - | 17.30 |
| 4 | Budapest (Ungarn) | 09.00 | - |
| 5 | Budapest (Ungarn) | - | 12.00 |
| Kreuzen am Donaukie | | | |
| | Esztergom (Ungarn) | 17.30 | 19.30 |
| 6 | Bratislava (Slowakei) | 08.00 | 16.00 |
| 7 | Melk (Österreich) | 09.00 | 14.00 |
| 8 | Passau, Ausschiffung | 07.30 | - |
| Inkl. Busrückreise und Transfer zur Haustür | | | |

*Liegeplatz je nach Verfügbarkeit in Weißenkirchen oder Dürnstein.



Einmalige Vorteile und Sonderpreise für Sie als Leser!

Reise 1: 8 Tage / 7 Nächte
schon ab € **1.299,-**

Reise 2: 8 Tage / 7 Nächte
schon ab € **1.289,-**
jeweils p.P. in Kat. HDA

- * Inkl. deutschlandweitem Haustürservice mit An- & Abreise im modernen Fernreisebus: bequem ab/bis zu Hause
- * Inkl. deutschsprachiger Reiseleitung
- * Limitiertes Kabinen-Kontingent!

Weitere Vorteile für Sie als Leser

- ✓ Mit Alles-Inklusive Verpflegung:
- ✓ Vollpension mit ausgewählten offenen Getränken, wie Hauswein, Fassbier, Softgetränke, Säfte, Mineralwasser sowie Kaffee und Tee (8-24 Uhr)

Optional: Auch ohne Haustürservice buchbar, dann Preise € 230,- (Reise 1) bzw. € 210,- (Reise 2) p.P. günstiger und inkl. € 30,- p.P. Ausflugs Guthaben

Reise 2: Zusätzlich bei VIP-Kabinen: Obstteller und eine Flasche Sekt zur Begrüßung

Preisreduziertes, deutschsprachiges Ausflugs paket vorab oder Ausflüge einzeln an Bord buchbar



Ihre Reiseternine 2024 & 2025

Reise 1, Silvesterzauber, MS FIDELIO:

Season A: 28.12.2024 – 04.01.2025

Reise 2, Sommer an der Donau, MS VISTALILEA:

Season B: 03.04. / 10.04. / 16.10.2025 Season C: 17.07. / 24.07. / 31.07. / 07.08. / 14.08.2025 Season D: 26.06. / 03.07. / 21.08.2025

Ihre limitierten Sonderpreise (p.P. in €)

| Kat. | Außenkabine (Deck) | Reise 1 | | Reise 2 | |
|------|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| | | Season A | Season B | Season C | Season D |
| HDA | 2-Bett (HD, achtern) | 1.299,- | 1.289,- | 1.339,- | 1.379,- |
| HD2 | 2-Bett (HD) | 1.379,- | 1.359,- | 1.399,- | 1.439,- |
| MD2 | 2-Bett Superior frz. Balkon (MD)* | 1.529,- | 1.599,- | 1.669,- | 1.699,- |
| OD2 | 2-Bett Deluxe frz. Balkon (OD) – VIP* | 1.709,- | 1.729,- | 1.779,- | 1.799,- |

Weitere Kategorien & EZ-Zuschlag auf Anfrage bzw. im Onlineshop
HD=Hauptdeck, MD=Mitteldeck, OD=Oberdeck. //° frz. Balkon nur bei Reise 2 // *VIP nur bei Reise 2

Reise 2: Sollte der hier genannte Sonderpreis ausgebucht sein, bieten wir Ihnen gern den Katalogpreis an. Dieser hat einen Aufpreis von € 100,- p.P. vorbehaltlich Verfügbarkeit.

Jetzt anrufen... und einmaliges Vorzugsangebot sichern!

Persönliche Beratung & Buchung:
06128 / 740 81 60 (MO-SO: 8-22 Uhr)

Online buchen:
www.riw-touristik.de/TVHS4824
Viele weitere Sonderangebote:
www.riw-touristik.de



Unser Flussreisen-Frühbucher Katalog ist da! Jetzt kostenlos bestellen und viele weitere Flussreisen 2025 entdecken!





Liebe Leserinnen und Leser,

der Kollege bekommt eine Gehaltserhöhung, die Nachbarin trägt eine edle Designhandtasche, und das neue Auto des besten Freundes sorgt für ein Grummeln im Magen: Neid ist unangenehm und fühlt sich oft an wie ein dunkler Schatten, der uns verfolgt. Er entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass uns etwas fehlt. In Momenten des Neids fühlen wir uns weniger wert, weniger glücklich. Doch Neid ist nicht immer etwas Schlechtes. Er ist mehr als Missgunst und Gier. Neid kann auch eine Anerkennung der Leistungen anderer bedeuten und spiegelt zudem das Bedürfnis nach Akzeptanz und Zugehörigkeit wider.

Wenn wir uns ständig mit anderen vergleichen, verlieren wir unsere eigenen Erfolge, unser eigenes erreichtes Glück aus den Augen. Neid verzerrt den Blick auf die Realität für das, was wir bereits erreicht haben und was wir im Moment besitzen. Gleichzeitig aber zeigt uns der Neid auch, was wir uns wirklich wünschen, was wir anstreben und was wir vielleicht in uns viel zu lange unterdrückt haben. Dadurch wird er zur Projektion der eigenen Unzufriedenheit. Anstatt ihn zu verdrängen oder zu kritisieren, frage ich mich in solchen Momenten: Warum bin ich neidisch? Aus welchem Grund habe ich dieses Gefühl bislang nicht wahrgenommen? Und warum habe ich den Neid nicht als Anstoß genutzt, um etwas zu verändern? Durch Fragen wie diese lernen wir unsere eigenen Erfolge zu schätzen,

die kleinen Glücksmomente in unserem Leben zu feiern und dankbar zu sein. Der Blickwinkel verändert sich, Neid wird zu einem Gradmesser, der uns zeigt, was wir wirklich wollen und was wirklich zählt im Leben. Der wahre Reichtum liegt nicht im Besitz des anderen, sondern in der Würdigung der eigenen Schätze, heißt es.

Neid war auch einem Genie wie Truman Capote (1924 –1984) nicht fremd. Vor 64 Jahren erschien Harper Lees Meisterwerk „Wer die Nachtigall stört“. Capote spornte dieser Erfolg an und führte ihn fünf Jahre später mit dem Erscheinen des Roman „Kaltblütig“ auf den Zenit seines literarischen Schaffens. Die Hintergründe zur Entstehung von „Kaltblütig“ zeigt der mit Philip Seymour Hoffman exzellent besetzte Tatsachen-Thriller „Capote“ auf virtuose Weise. Zu sehen ist der Film am 4. Dezember um 20.15 Uhr bei Arte. Im Anschluss daran wird eine Literatur-Dokumentation über die Entstehung von „Kaltblütig“ gezeigt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Hören, Sehen und Lesen. Ihr

Philipp Schulze

Philipp Schulze, Chefredakteur

INHALT



STEIN-ZEIT



Rot = Die Titelthemen in diesem Heft

So erreichen Sie uns: Alle Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 123

AKTUELLES & REPORTAGEN

3 EDITORIAL

6 WAS WIRKLICH ZÄHLT

Thomas Quasthoff: „Mich trägt die Liebe zur Musik, zum Leben“

8 DEUTSCHLAND IM ADVENT

Die schönsten Weihnachtsmärkte abseits des Trubels

12 DER NOTFALL-PLAN BEI WINTERBESCHWERDEN

Wenn die Gelenke schmerzen oder der Magen rumort

14 DANKE - WIE EIN WORT UNSER LEBEN VERZAUBERT

Eine Kraft, die uns glücklicher und gesünder macht

16 HAT DIE DEMOKRATIE EINE ZUKUNFT?

Eine aktuelle Analyse der derzeitigen politischen Umwälzungen von Prof. Thomas Jäger

19 GESUNDHEIT SITZT IM DARM

19 SCHMERZFREIE GELENKE DANK PFLANZENKRAFT

20 ADVENT MAL ANDERS

So kommen unsere Lieblingstassen zu neuen Ehren

22 NEUHEITEN: EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION

Die bewegenden Memoiren von Herman van Veen, feinsten Singer-Songwriter-Pop von Shawn Mendes und, und, und ...

22 DAS BUCH MEINES LEBENS

„Genau richtig: Die kurze Geschichte einer langen Nacht“ von Jostein Gaarder

24 HIMMLISCHE BRATAPFEL-REZEPTE

Wenn Praline auf Baiser trifft oder Rotkohl auf knusprigen Speck

26 EIN FOTO UND SEINE GESCHICHTE

Warum beißt denn keiner an?

28 TRAUMGEWINNE IM ADVENT

Bis zu 35 000 Euro Weihnachtsgeld gewinnen

30 DIE HAUSARZT-KOLUMNE

„Wie ungesund ist Kaffee, Herr Doktor?“

32 DER GROSSE STREAM- UND MEDIATHEKEN-PLANER

IHR TV-PROGRAMM AB SEITE 34

VOM 30. NOVEMBER. BIS 6. DEZEMBER 2024

→ Täglich: 10 Seiten Fernsehprogramm

→ Die TV-Highlights im Überblick

→ Und: Das große Radio-Programm

→ **PLUS: TV-DIAMANT**

RÄTSEL & RUBRIKEN

118 Zahlenrätsel + Sudoku

118 Suchbild + Lösungscoupon

119 Horoskop

120 Spezial-Riesenrätsel: 4x Fußmatten-Set zu gewinnen

121 Gitterrätsel

122 Silbenrätsel, Für Um-Die-Ecke-Denker, Lustiges Silbenrätsel

123 Impressum + Senderkontakte

123 Humor: Arbeitssucht



BUCHTIPP

Uli Stein:
„Für echte Hundefreunde“,
Lappan Verlag,
160 Seiten, Aufstellungsbuch,
14,00 Euro

Black Week Deal sichern

SIMON
mobile

550%



15 GB ab mtl.
4,49€*
in den ersten 6 Monaten

Mit dem Code **TV2** zusätzlich **+2 GB mtl.** in den ersten 12 Monaten sichern.*

- ✓ Monatlich kündbar
- ✓ Top D-Netz-Qualität inkl. 5G

- ✓ Allnet-Flat
- ✓ WiFi-Calling inklusive

📍 simonmobile.de
☎ 0800 5054444

* Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme. Dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMon mobile. Bei Portierung von den Anbietern/Marken: Mobilcom-Debitel, otelo, Telekom, Vodafone mtl. Basispreis 14,99 €. Keine Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 15 GB/Mon sowie optional hinzubuchbar 5 GB/Mon für 3€ mtl. oder 15 GB/Mon für 8€ mtl. (nur einmal zusätzlich buchbar) m. geschätzte max./beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer. Danach surfst du mit bis zu 32 kbit/s. Bytegenaue Taktung. Du surfst im 5G-Netz mit einem 5G-fähigen Gerät in Gebieten mit 5G-Verfügbarkeit, ansonsten mit 4G/LTE bei geeignetem 4G/LTE-fähigem Gerät. Inkl. Sprach-/ SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sonderr.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Aktion vom 12.11.2024 bis 08.12.2024; Bei Abschluss eines SIMon mobile-Vertrags im Aktionszeitraum erhalten Neukunden in den ersten sechs Monaten mtl. 50% Rabatt auf den mtl. Basistarif sowie auf die mtl. Kosten der direkt bei Abschluss hinzugebuchten Data-Option 5 GB/Mon oder 15 GB/Mon. Aktion vom 19.11.2024 bis 03.12.2024; Neukunden erhalten bei Eingabe des im Werbemittel genannten Gutscheincodes im Bestellprozess auf simonmobile.de oder in der SIMon mobile App zusätzl. einmalig 2 GB mtl. zur Nutzung in den ersten 12 Monaten. Nur solange der Vorrat reicht.

A photograph of Thomas Quasthoff performing on stage. He is seated at a black music stand, wearing a dark suit and a dark jacket. He is looking upwards and to the right with a slight smile. The stage is lit with blue and red lights. In the background, there are microphones and other stage equipment.

*„Mich trägt die
LIEBE ZUR MUSIK,
die Liebe zum Leben“*

THOMAS QUASTHOFF

Drei Grammys, sieben Echos: **THOMAS QUASTHOFF** (65) ist einer der erfolgreichsten Bassbaritone der Welt. Er feiert gerade sein 50-jähriges Bühnenjubiläum. Am Sonntag, 8. Dezember, erleben wir ihn im Adventskonzert aus der Dresdner Frauenkirche (ZDF)

**VOM ZAUBER
DER MUSIK**

Thomas Quasthoff hat mit seiner Stimme die Welt erobert, mit Dirigenten wie Abbado, Rattle und Barenboim gearbeitet. 2012 beendete er seine Klassik-Karriere, singt Jazz und lehrt Musik

Was verbinden Sie mit Weihnachten, Herr Quasthoff? Familie. Als Kind war ich im Internat, und Weihnachten bedeutete für mich, zu Hause zu sein. Unser Wohnzimmer verwandelte sich in das Weihnachtszimmer, es war abgeschlossen. Wir Kinder durften erst hinein, wenn das Glöckchen geläutet wurde. Geschenke? Daran habe ich Weihnachten nie festgemacht. Ich empfand immer das Zuhause-Sein, das Gemeinsam-Sein am schönsten; wir alle am Weihnachtsbaum. Das mag ich bis heute. Obwohl ...

... obwohl?

Die Vorweihnachtszeit für mich später immer auch Arbeit bedeutete, viele, viele Auftritte.

Sie schenken Ihrem Publikum wundervoll besinnliche Momente, wie jetzt beim Adventskonzert in der Dresdner Frauenkirche. Mögen Sie diese besondere Kulisse?

Ich habe mich für den Bau der Frauenkirche sehr engagiert, viele Benefizkonzerte gegeben. Insofern habe ich eine ganz persönliche Beziehung zu diesem Gotteshaus. Die Frauenkirche ist einfach ein wunderschönes Gebäude und vor allem: überhaupt nicht dunkel. Sie ist drinnen hell und lichtdurchflutet, das ist etwas Besonderes. Und dennoch bin ich kein sehr gläubiger Mensch.

Was ist es dann, das Sie trägt? Was gibt Ihnen Kraft? Inspiration?

Die Liebe zur Musik, die Liebe zum Leben, Freunde und vor allem meine Frau, meine Stieftochter. Das sind alles ganz großartige Menschen, die mein Leben erst lebenswert machen. Ich reise ja oft, sitze abends im Hotel. In diesen Augenblicken fühlst du noch mehr, wie wahnsinnig wichtig, wie wertvoll diese Menschen sind! Ich bin so was von glücklich, seit nunmehr 20 Jahren mit dieser sehr klugen Frau zusammenleben zu dürfen, die mir zudem ein fertiges, zauberhaftes Wesen mitgeschenkt hat, mir so vertraut hat, dass ich eine Papa-Rolle übernehmen durfte. Überhaupt: zu wissen, wo ich emotional und intellektuell hin-

MEDIATHEKEN-TIPP

Ab 1. Dezember abrufbar
ZDF-MEDIATHEK Adventskonzert
 aus Dresden u.a. mit Thomas Quasthoff.
TV-Tipp: SO, 8.12., um 18 Uhr, **ZDF**

gehöre, dieses Gefühl des Angekommenseins, das ist etwas ganz Erfüllendes, ganz Wunderbares.

Sitzen Sie im Hotelzimmer und gehen Ihren Auftritt noch mal durch? Was war gut, was war schlecht?

Nein, überhaupt nicht. Der Dirigent Sir Simon Rattle hat mir einmal gesagt: „Ärgere dich nie über Dinge, die du nicht ändern kannst.“ Und da ist wirklich was dran. Ich kann nach einem Auftritt gut loslassen. Weil ich von mir selbst weiß, dass ich immer mein Bestes gebe. Ob es immer gelingt, ist eine andere Frage. Trotzdem: Ich blicke nicht zurück.

Auch nicht auf Ihre 50 Jahre Bühnenjubiläum?!

Ich schaue lieber nach vorn. Das, was gewesen ist, kann ich ohnehin nicht ändern. Ich bin nicht der Typ, der jammert. War ich auch als kleines Kind nie. Ich bin ein eher positiver Mensch. Wenn ich mich an die Zeit erinnere, als mein Bruder im Sterben lag und meine Mutter gerade gestorben war: Natürlich denkst du dann, die Zeiten könnten ein bisschen leichter sein.

Was tröstet Sie?

Der Gedanke, dass ich kein Einzelfall bin. Jeder durchlebt schwere Zeiten, Krisen. Das gehört zum Leben. Deshalb hadere ich nicht mit meinem Schicksal. Es ist unsere Herausforderung, das Leben zu meistern, egal, unter welchen Umständen. Ich glaube, dass ich diese Aufgabe auch bekommen habe, weil ich eine gewisse innere Stärke mitbringe. Es braucht schon viel Lebensstärke und eine sehr positive Lebenseinstellung, um mit bestimmten Umständen, die auch mit meiner Behinderung zusammenhängen, klarzukommen. Das ist mir jetzt 65 Jahre gelungen – ich gehe mal davon aus, mir wird das weiterhin gelingen.

Welche Rolle spielt dabei die Musik für Sie?

Ich habe halt das große Glück, musikalisch begabt zu sein. Konnte mein Hobby zum Beruf machen. Die Musik leben und genießen. Voller Leidenschaft! Zudem hat mir die Musik immer geholfen, wenn es mir selbst nicht so gut ging. Als Trost oder Ermutigung. In der Pubertät zum Beispiel.

Was haben Sie damals gern gehört?

Klassische Musik, viel Bach. Die Kompositionen von Franz Schubert empfinde ich als sehr

tröstlich. Ein Album, das für mich auch eine große Rolle gespielt hat, war „Songs in the Key of Life“ von Stevie Wonder. Und ich habe viel Jazz gehört.

Wer hat eigentlich Ihre Liebe zur Musik geweckt?

Meine Familie. Mein Vater hatte Gesang studiert. Der Onkel meines Vaters war Opernsänger, in den 20er- und 30er-Jahren. Mein Onkel, den ich leider nicht mehr kennengelernt habe, spielte fantastisch Akkordeon. Musik ist bei uns erblich bedingt, würde ich mal sagen.

Gibt es einen Künstler oder einen Komponisten, von dem Sie etwas gelernt haben?

Ich glaube, da gibt es bei jedem Komponisten etwas Besonderes. Bei Bach war es sicherlich seine Gottesfürchtigkeit, die er hatte. Und unter welchen Umständen er überhaupt gearbeitet hat! Er ist ja nicht umsonst am Ende seines Lebens fast blind gewesen, weil er bei schummrigen Kerzenschein die Noten in eine Druckkupferplatte geschlagen hat. Ein kleiner Fehler bedeutete, die gesamte Kupferplatte neu zu machen. Diese Hingabe! Denken Sie an Beethoven. Was hat der Mann geschrieben – bei kompletter Taubheit. Dabei lernst du viel über Demut.

Was ist Demut für Sie?

Morgens aufzuwachen und „Danke“ zu sagen. Für das Leben, die Liebe. Für die Musik. Ich glaube, ohne Demut wäre ich kein außergewöhnlicher Künstler geworden.

Inwiefern?

Keine Demut birgt die Gefahr von Arroganz – das wäre für mich ein Albtraum. Vielmehr bedeutet Demut für mich, sich bewusst zu machen, dass wir nur die kleinen Ausführenden sind. Die wahre Größe liegt bei jenen, die diese unglaubliche Musik komponiert haben. Bach, Beethoven, Mozart, Schubert oder Schumann: Sie sind viel größere Geister als wir.

Welche Musik verschenken Sie zu Weihnachten?

Jakob Manz. Ein junger, 23-jähriger Saxofonist, den ich als kommenden Superstar bezeichnen würde. Er spielt unfassbar. Oder Nils Landgren, der schwedische Posaunist. Exzellente Jazz-Musiker! Noch viel lieber jedoch würde ich Mitgefühl verschenken. Mit mehr Mitgefühl wäre unsere Welt eine andere.