

Liebe Leser!



Gehören Sie auch zu den fast 50 Prozent, die ein Haustier haben? Meine Katze würde ich um nichts in der Welt wieder hergeben. So geht es auch Christoph Jurk aus Wittenberg. Der Unterschied zwischen ihm und mir: Jurk und seinem Kater folgen 222.000 Fans auf Instagram (siehe Seite 26). Es ist aber auch erstaunlich, was sein Cosimo alles mag: beim Radfahren auf seiner Schulter sitzen, an der Leine Gassi gehen, schwimmen ... Und dann folgt er auch noch auf Kommando. Eine erstaunliche Beziehung. Ihre Beatrix Vaubel aus der aktuellen Redaktion

INHALT

Mit dem SPARFUCHS haben Sie MEHR GELD in der Tasche



RATGEBER-MAGAZIN

- China-Online-Shops: Wie sicher sind sie? ..... 4
- Getestet: Körperfahrräder ..... 4
- Straßenverkehr: Fahren bei Matsch und Schnee ... 6
- Adventskalender: Tolle Gewinne, Teil 3. .... 16
- Neu: Mediatheken-Planer: So funktioniert unser neuer wöchentlicher Service. .... 35
- Deko: Adventskränze/Schmuckes Zuhause ..... 104

REISEN & GEWINNEN

- New York: Ein Wintertraum ..... 8

MAGAZIN GESUNDHEIT

- Schlafen: 20 simple Tricks helfen ..... 10
- Dunkle Schokolade: Gesund-Tipp im Advent. .... 12
- Heiserkeit: Retter für den Hals ..... 13
- Hüfte: Was kann die 2-Komponenten-Therapie? ... 14
- Oberbauchbeschwerden: So geht's der Leber gut. ... 15

MAGAZIN FERNSEHEN AKTUELL

- Theresa Wolff: Bald kommt der TV-Abschied. .... 18
- Adventsprogramm: Alle Top-Highlights. .... 20
- Sandmännchen: Exklusiv zum 65. Geburtstag .... 22
- Saskia Wicke & Co.: Tierliebe extrem ..... 26

IHR AKTUELLES TV-PROGRAMM 40-95

- Tatort: Schweigen  
Thorsten Falke (W. W. Möhring, l.) verbringt eine Auszeit im Kloster. Als ein Mord passiert, wird Daniel (F. Lukas, r.) verdächtigt ..... 50  
◆ SO 1.12.2015, DAS ERSTE

RÄTSEL UND LESERSERVICE

- Toller Rätselspaß auf 8 Seiten; Horoskop ..... ab 96
- Leserbriefe; Impressum; Coupon; Auflösungen ... 102

KOCHEN & GENIESSEN

- Backen: Plätzchenzauber/Adventsbackerei ..... 28
- Kochen: Gans 4x anders ..... 32

MAGAZIN WISSEN & NATUR

- Bäume: So trotzen sie dem Winter ..... 108
- Elefant & Co.: Schnüffler im Tierreich ..... 110



**GUTE IDEE**  
Erlöse aus dem Verkauf der Schokoladen-Edition „Je älter, desto süßer“ kommen Senioren zugute

Schokolade für den guten Zweck und immer ein offenes Ohr

Ein Herz für Senioren in Not



**VERZWEIFELT**  
Gerade Senioren leiden unter Einsamkeit und Geldnot

Die Nummer für Gespräche mit Herz

Ehrenamtliche Mitarbeiter nehmen sich bei diesem Service des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf Zeit für Ihr Anliegen.

Sprechzeiten: Di. und Do.  
10:00-12:00 Uhr  
Tel. (030) 90299 3030

Viele von uns freuen sich jetzt auf Weihnachten, auf das Feiern mit der Familie. Was wir leider oft vergessen: Es gibt Menschen, für die diese Wochen eine ganz dunkle Zeit sind.

Viele Sorgen. Ältere Menschen leiden gerade jetzt besonders. Viele haben niemanden mehr, sind einsam, auf Pflege angewiesen. Dazu die existenzielle Sorge, weil oft die Rente nicht reicht. Etwa 4,2 Millionen Rentner sind

Hier finden Senioren echte Unterstützung

in Deutschland von Armut betroffen. Der Verein „Ein Herz für Rentner“ ([www.einherzfuerrrentner.de](http://www.einherzfuerrrentner.de)) von Sandra Bisping hat sich zum



**TATKRÄFTIGE HELFER**  
Andreas Mohrs (r.) unterstützt mit seiner Schokolade den Verein von Sandra Bisping

Ziel gesetzt zu helfen. Finanziell unterstützt werden Senioren ab 60 Jahren, deren Rente zwischen 500 und 1.300 Euro liegt.

**Süße Idee.** Auch Unternehmer Andreas Mohrs trägt seinen Teil dazu bei mit einer süßen Idee. Von seiner Schokoladen-Edition „Je älter, desto süßer“ (4,95 Euro, über [bach\) spendet er 10 Prozent an den Verein.](http://www.chocion.com/wild-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

**Ansprache.** Ältere aus der Vereinsamung zu holen, ist das Anliegen des Berliner Seniorentelefons (siehe Kasten oben). Dort kann man anrufen und findet immer ein offenes Ohr bei Problemen. Ein ähnliches Angebot gibt es bundesweit auch vom Verein Silbernetz e.V. Unter der Telefonnummer 0800 470 80 90 kann man rund um die Uhr, auch an Feiertagen, anrufen, um mit netten Menschen ins Gespräch zu kommen.

Promis aktuell



**Krebs-Beichte** Alexander Hold (62) hat den Prostatakrebs überwunden. Eine OP, Beckenbodentraining und seine Frau halfen ihm dabei.



**Witzig** Elena Uhlig (49) und Fritz Karl (56) machen aus ihrer Ehe ein Programm. Mit „Beziehungsstatus: erledigt“ touren sie derzeit durchs Land.



**Wettkampf** Helene Fischer (40, „Helene Fischer Show“) und Günther Jauch (68, „Wer wird Millionär“) sind beide am 25. 12. um 20.15 Uhr im TV. Wer siegt?

