

tv

Hören und Sehen

Weltwunder BAYERN

Spektakuläre Natur,
märchenhafte
Schlösser, magische
Städte: Wie Bayern uns
verzaubert

GROSSE REIHE:
So schön ist
Deutschland!

GESUND & KÖSTLICH!

**Sommerglück
KIRSCHEN**



**DER INNERE KOMPASS, UM
GLÜCKLICH ZU SEIN**

Wie wir Stärke und
ZUVERSICHT
finden



**BUNTSPECHT,
EICHHÖRCHEN & CO.**

FREUNDE
in den
Wipfeln

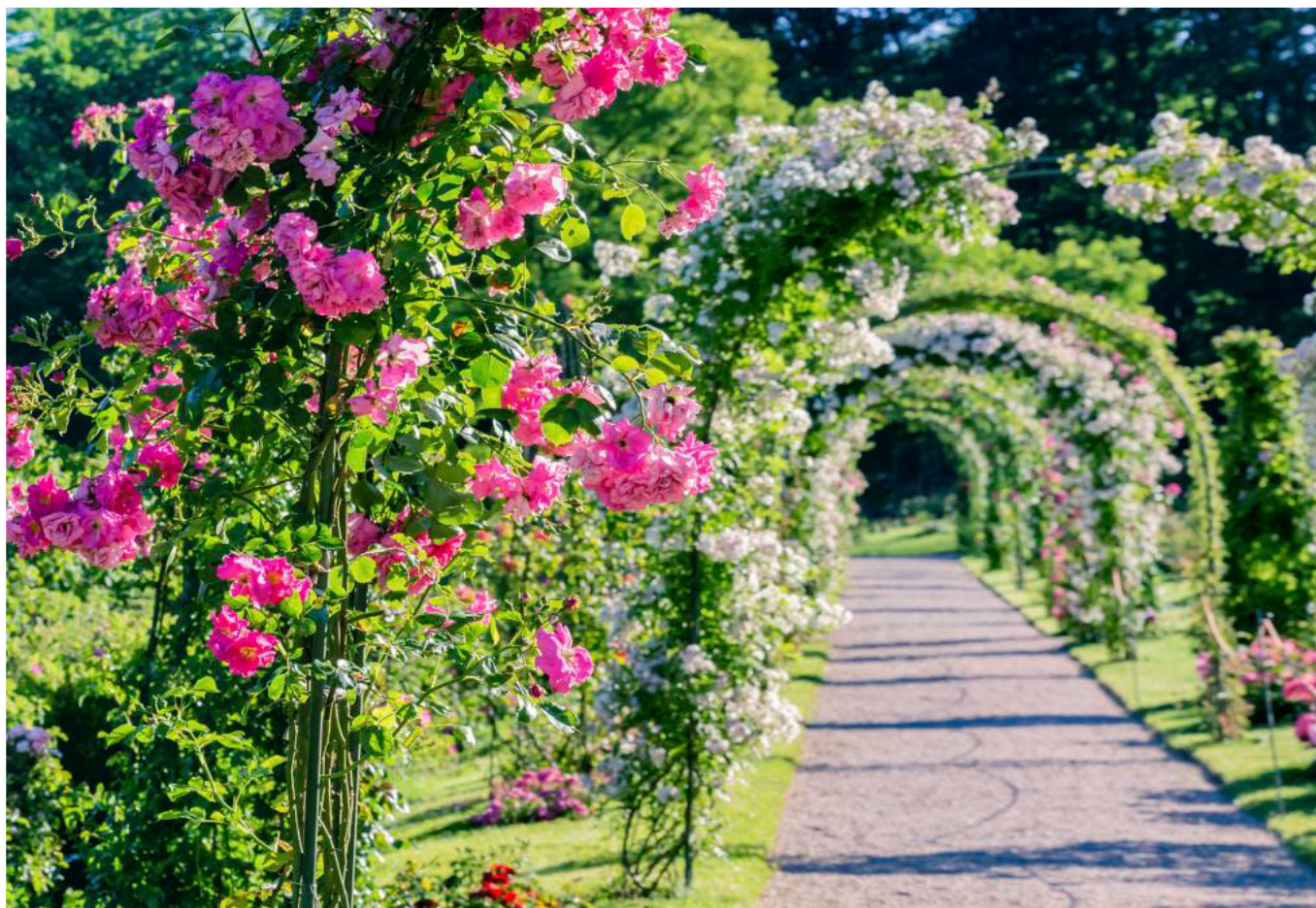


Neugierig bleiben, mehr erleben. DAS NEUE BLATT weiß mehr!



JEDEN MITTWOCH NEU!





Liebe Leserinnen und Leser,

es war einer dieser Sommertage, an denen die Zeit ihren Rhythmus zu verlieren scheint. Die Sonne malte helle Flecken auf den sandigen Weg und von irgendwoher sang eine Goldammer ihr Lied. Nach einem Spaziergang an der Elbe machte ich Rast in einem Gartenlokal. Ich saß da, die Beine ausgestreckt, das Alsterwasser perlte im Glas. Ich war ruhig, gelassen, mir ging es gut. Zugleich aber schwelte in mir eine Unruhe. Ich wartete auf einen Anruf. Eine Entscheidung, die „in Kürze“ getroffen werden sollte. In mir regte sich der Drang, etwas gegen diese Ungewissheit zu tun, das Handy aus der Tasche zu nehmen und mir Gewissheit zu verschaffen. Aber ich bremste mich und ließ meinen Blick über das Ufer und hinaus aufs Wasser schweifen. Viele von uns kennen das Gefühl der Ungeduld, diese Übergangszeit, in der das Leben auf Pause zu stehen scheint. Wir nennen das oft „warten“. Solche Momente fordern uns heraus, weil wir sie nicht beeinflussen können. Wir fühlen uns ausgeliefert, fremdgesteuert. Doch was, wenn gerade darin ein stiller Wandel beginnt? Wenn aus der scheinbaren Leere ein Übergang wird – eine Schwelle zu etwas Neuem, das noch keinen Namen trägt? Rainer Maria Rilke (1875–1926) schrieb dazu in seinem Werk „Briefe an einen jungen Dichter“: „Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen,

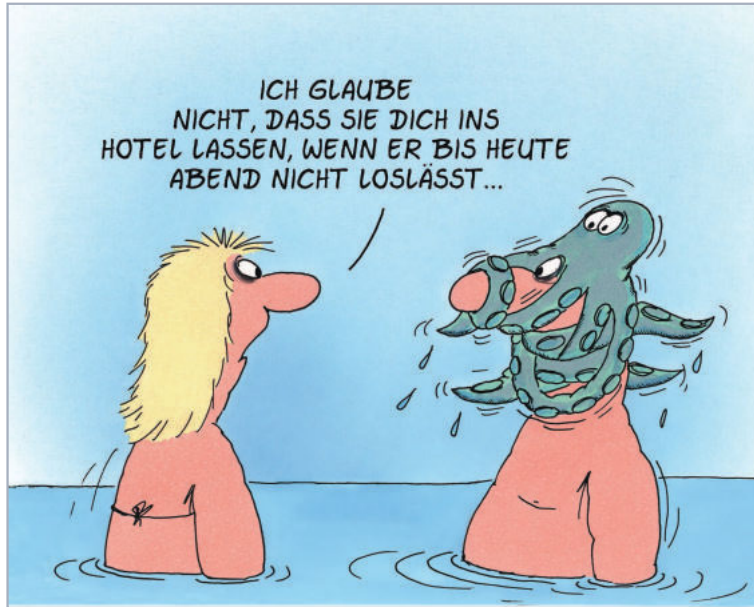
die Fragen selber lieb zu haben (...).“ An diesem Tag an der Elbe kam kein Anruf. Und doch war nichts vergeblich. Denn ich hatte verstanden: Das Leben kommt nicht immer mit lauten Antworten; manchmal nähert es sich leise, Schritt für Schritt. Auch in der Liebe gibt es diese Schwebestände – zwischen Wunsch und Gewissheit, Nähe und Freiheit. Der Regisseur Shekhar Kapur („Elizabeth“) erzählt in „What’s Love Got to Do with It?“ mit warmem Herzen von der Dokumentarfilmerin Zoe (Lily James), die ihren Jugendfreund Kazim (Shazad Latif) nach Pakistan begleitet, wo er sich auf eine arrangierte Ehe einlässt. Inmitten von Tradition und Moderne, Verstand und Gefühl entwickelt sich daraus eine charmante Lovestory mit pointiertem Witz und britischem Charme. Sehen können Sie den Wohlfühl-Film am 20. Juli um 20.15 Uhr bei Sat.1.

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

Philipp Schulze

Philipp Schulze, Chefredakteur

INHALT



STEIN-ZEIT



AKTUELLES & REPORTAGEN

3 EDITORIAL

6 WAS WIRKLICH ZÄHLT

Deutschlands bekannteste Philosophin: „Gutes tun – das macht uns glücklich“

8 VOM MAIN BIS HINAUF ZUM GLETSCHER

Weltwunder Bayern

12 DEHNEN MACHT DEN UNTERSCHIED

Mehr Beweglichkeit – mehr Lebensfreude

16 SCHÖNE HAUT IN JEDEM ALTER

Plus: Ein Leben lang scharf sehen

18 IM BACKOFEN, IM DÖRRGERÄT ODER AN DER LUFT

So schenken Sie Ihren Ernte-Schätzen ein langes Leben

20 DIE RECHTS-KOLUMNE VON TV-ANWALT INGO LENSSEN

Wo und wann darf ich grillen?

22 KÖSTLICH & GESUND!

Sommerwunder Kirsche

24 WIE BUNTSPECHT, EICHHÖRNCHEN & CO. ZUSAMMENLEBEN

Die WG in den Wipfeln

26 UNVERGESSEN: TINA TURNER

Simply die Beste

27 HAUSARZT-KOLUMNE

„Herr Doktor, was kann ich für meine Haut tun?“

28 NEUHEITEN: EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION

Plus: Das Buch meines Lebens

30 EIN FOTO UND SEINE GESCHICHTE

Sag's doch mit Farben

32 DER GROSSE MEDIATHEKEN-PLANER

Alle Highlights auf einen Blick

IHR TV-PROGRAMM AB SEITE 34

VOM 19. BIS 25. JULI 2025

- Täglich: 10 Seiten Fernsehprogramm
- Die TV-Highlights im Überblick
- Und: Das große Radio-Programm
- **PLUS: TV-DIAMANT**

RÄTSEL & RUBRIKEN

- 118 Lösungscoupon + Horoskop
- 119 Zahlen-Rätsel, Schach-Spiel, Silbenrätsel, Sudoku
- 120 Spezial-Riesenrätsel:
10 x „Sun Care“-Set zu gewinnen
- 121 Gitter-Rätsel
- 122 Lustiges Silbenrätsel + Die harte Nuss
- 123 Impressum + Senderkontakte
- 123 Humor: Wathosen

Rot = die Titelthemen in diesem Heft

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



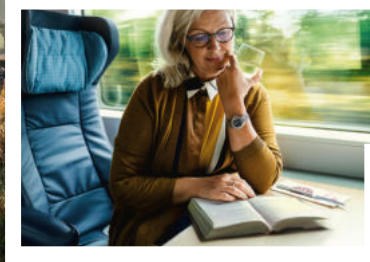
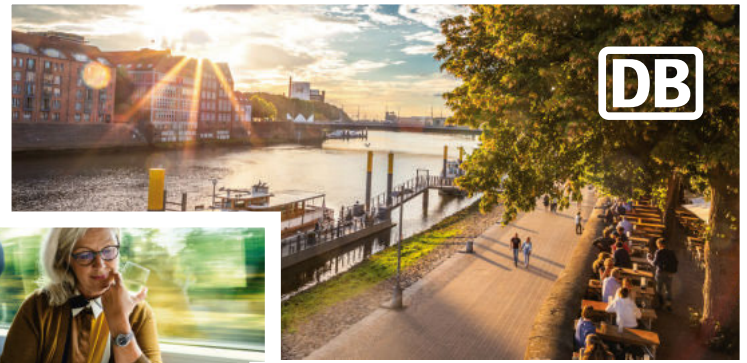
BUCHTIPP

Uli Stein:
„Uli Stein für Tierfreunde:
Viel Spaß mit Katzen“,
Lappan Verlag, 48 S.,
geb. Ausgabe, 7 Euro

Haben Sie die Maus gefunden?



Unser Zeichner Sepp Arnemann hat sie hier versteckt! Auflösung für Heft 28



Die beste Reisezeit: ab 65.

Jetzt entspannt und preiswert Deutschland entdecken.

Ab Mitte 60 hat man endlich wieder Zeit. Zum Beispiel für einen Abstecher in die schönsten Städte Deutschlands. Wie Berlin, München, Düsseldorf, Köln oder Bremen.

Die Gelegenheit ist gerade günstig. Denn die Deutsche Bahn hat spannende Sommer-Deals für alle ab 65 im Angebot.

Immer eine Reise wert: die Senioren Sparpreise.

Egal, ob es Sie in die Hauptstadt Berlin oder in die Hansestadt Bremen zieht – mit dem Sparpreis für Reisende ab 65 reisen Sie in der 2. Klasse schon ab 15,99 Euro quer durch Deutschland. Für kurze Strecken gibt's sogar Angebote ab 6,99 Euro.

Mit den bis zu 12 Monate im Voraus buchbaren Sparpreis-Tickets können Sie ab Oktober auch schon den Sommerurlaub für 2026 planen.

Die Senioren BahnCards: immer preiswert unterwegs.

Sie haben noch viel mehr vor? Mit den Senioren BahnCards geht es ein gesamtes Jahr lang günstig durch ganz Deutschland.

Bei der Senioren BahnCard 25 mit 25 % Rabatt auf alle Spar- und Flexpreise. Die BahnCard gibt's schon ab 40,90 Euro für die 2. Klasse.

Die Senioren BahnCard 50 gewährt 50 % Rabatt auf die Flexpreise sowie 25 % Rabatt auf die Sparpreise. Die BahnCard erhalten Sie ab 122 Euro für die 2. Klasse.

Unser Reisetipp: Bremen.

Vom als UNESCO-Welterbe ausgezeichneten Rathaus und den berühmten Stadtmusikanten über das charmante Schnoorviertel bis zur Hafenrundfahrt mit Fischbrötchen: Bremen vereint Geschichte, Gemütlichkeit und maritimes Flair.

Das Plus an Komfort: die Senioren BahnCard Plus.

Sie möchten Ihre Reisezeit besonders angenehm gestalten? Dann sichern Sie sich bis 31. August 2025 die Senioren BahnCard Plus mit zusätzlichen Vorteilen. In Kombination mit der Anmeldung zum Vorteilsprogramm BahnBonus erhalten Sie einmalig 1.500 Statuspunkte. Damit profitieren Sie z. B. von acht Freigetränken in der Bordgastronomie, von acht Tagespässen für die DB Lounge sowie von einer bevorzugten Betreuung in ausgewählten Reisezentren. Für den Kauf der Senioren BahnCard Plus sowie für jede Fahrt erhalten Sie neben Statuspunkten auch Prämienpunkte, die Sie für vielfältige Bahn-, Sach- und Spendenprämien einlösen können.

Die Senioren BahnCard 25 Plus gibt es für die 2. Klasse bereits ab 65 Euro, die Senioren BahnCard 50 Plus ab 146 Euro. Beide Varianten gehen nach einem Jahr automatisch ins reguläre Senioren BahnCard Abo über.

Erfahren Sie jetzt mehr: bahn.de/ab65

Oder informieren Sie sich im Reisezentrum am Bahnhof sowie in der App DB Navigator.

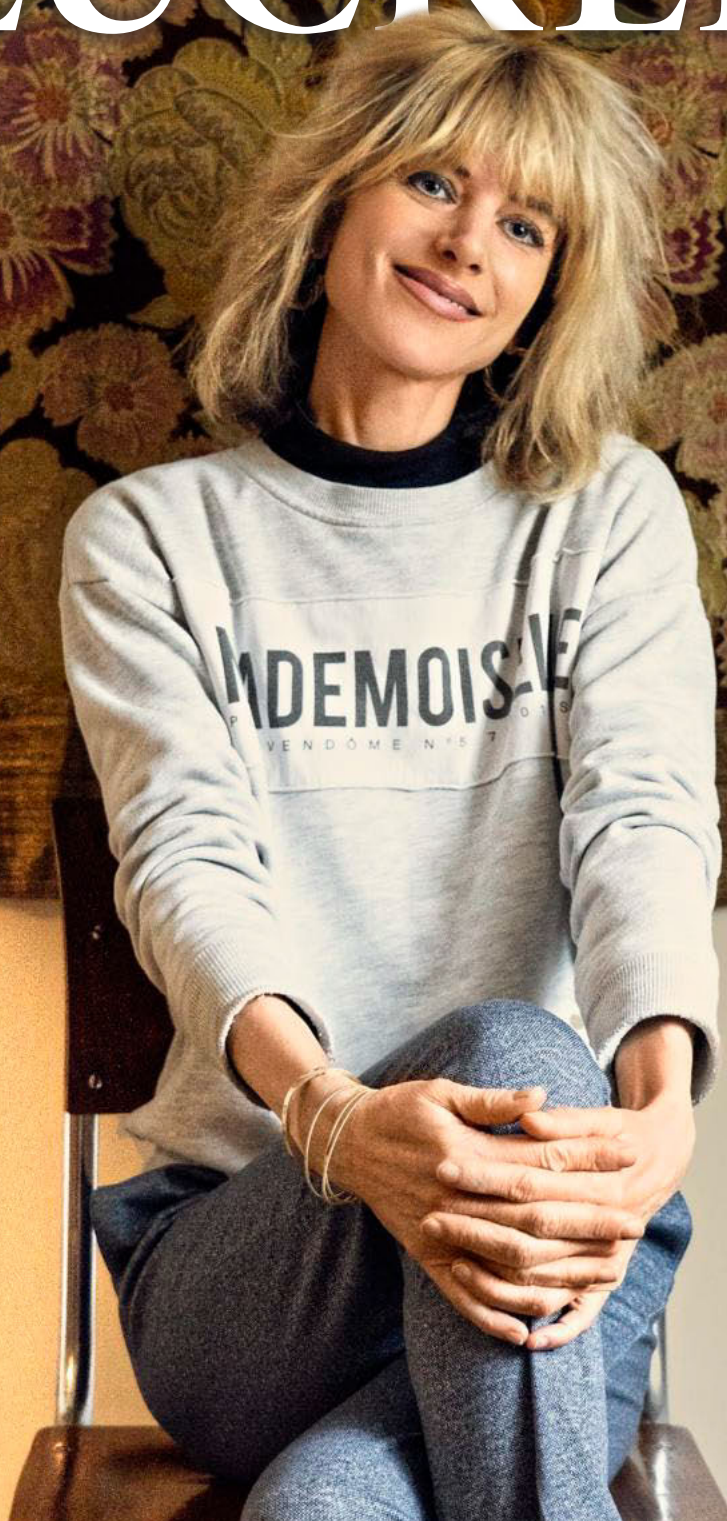


„GUTES TUN – *das macht uns* GLÜCKLICH“

Sie ist Deutschlands bekannteste freie Philosophin: **Dr. Rebekka Reinhard (52)**. Jetzt hat sie erforscht, was uns in herausfordernden Zeiten stärkt, welche Gedanken uns dabei helfen und wie wir Zuversicht finden

Philosophie, die hilft

Rebekka Reinhard promovierte über Gegenwartsphilosophie. Sie hält Vorträge, betreibt einen Podcast und schreibt kluge Bücher, u. a. „Würde Platon Prada tragen?“



W

arin besteht für Sie die Kunst zu leben, Frau Dr. Reinhard? Gerade jetzt, wo uns viele Nachrichten beunruhigen?

Ich versuche, das Schöne wahrzunehmen ...

... was ist für Sie „schön“?

Eine bestimmte Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen. Wandern, Tanzen, den Tisch decken, Lesen, Fotografieren, Malen, Musik hören. Beobachten, wie der Wind die Blätter schweben lässt. Alles, in dem ich für einen Moment die Welt vergesse, ganz im Jetzt bin. In dem Maße, in dem wir geistig-seelische Schönheit in unser Leben lassen – egal, wie „hässlich“ es sein mag – werden wir selbst schön. Denn Schönheit baut eine Brücke zu den anderen, zur Natur, zu Ereignissen. Wir fühlen uns verbunden, ergeben uns nicht den Umständen. Das stärkt uns. Für das Schöne empfänglich zu werden, es zu riechen, schmecken, sehen, hören, es zu erschaffen und zu gestalten, das ist Lebenskunst.

Klingt ziemlich einfach, wo ist der Haken?

Wir müssen das üben. Müssen jeden Tag aufs Neue dieses Schöne leben und sehen lernen.

Wie gelingt mir das, wenn mich die Hektik voll im Griff hat?

Gehen Sie in die Mitte Ihres Zimmers. Setzen Sie sich auf den Boden und schließen Sie die Augen. Versuchen Sie, sämtliche Geräusche wahrzunehmen: die hupenden Autos draußen, das Juchzen eines Kindes im Treppenhaus. Und jetzt achten Sie auf die Stille zwischen den Geräuschen. Immer wieder. Drei Minuten lang. Diese kurze Übung ist hervorragend, um unsere Sinne aufzuwecken – sie sind die Werkzeuge der Lebenskunst.

Warum fühlen wir uns eigentlich oft so verunsichert? Manchmal beinahe ohnmächtig?

Wir denken zu viel. Meinen, dass wir alles lösen, alles kontrollieren könnten. Unser Gehirn wirkt dabei wie ein Streaming-Dienst: Je unsicherer die Lage ist, desto intensiver wird unser Denken. Wir glauben, dass wir ohne Dauerdenken nicht recht haben, nicht erfolgreich, nicht glücklich sind. Tatsächlich aber wirft es uns dorthin zurück, wo wir nicht sein möchten: in einen Haufen von Ängsten, Problemen und Sorgen. Dauerdenker sagen

ständig „Ich muss“ – übrigens eine der häufigsten Wortkombinationen in unserer Kultur. Dabei ist das, was „ich will“, meist etwas anderes als das, was „ich muss“. Und das ist nur eines der Probleme.

Welche machen uns noch zu schaffen?

Als akademisch ausgebildete Intellektuelle weiß ich, wie angenehm das ist: Du befindest dich in einem ständigen Monolog mit dir selbst. Bestätigst dich in deiner Meinung, trittst nicht mehr so oft in Dialog mit anderen. Dauerdenken führt zu Egoismus, Selbstgerechtigkeit, zu seelischer Versteifung. Weil du aufhörst, um die Ecke zu denken, zu zweifeln. Zuzuhören. So wirst du immer blinder für die Vielfalt, den Reichtum des Lebens. Bis du die Dunkelheit für das Licht hältst. Du fühlst dich rastlos und drehst dich im Kreis.

Wie sind Sie diesem Kreis entkommen?

Am Ende meiner Promotion erkrankte jemand, der mir sehr nahestand, schwer an Schizophrenie. Ich habe diese Person begleitet, mich sehr, sehr intensiv mit dieser Krankheit befasst, mit dem Verlust der Ich-Grenzen. Ich fühlte mich hilflos. Damals dachte ich noch, dass die Philosophie eine Lösung parat hätte – Immanuel Kant vielleicht. Bis ich merkte, dass das nicht so war ... Ich brauchte ein anderes Denken: nicht dieses Vorausdenken, Grübeln, tausend Dinge gleichzeitig im Blick haben, sondern vielmehr ein Denken mit Hirn und Herz. Ich begann, ehrenamtlich in der Psychiatrie zu arbeiten. Woche für Woche habe ich mit den Patienten philosophiert: über Liebe, Angst, Glück, Tod. Das waren Momente großer menschlicher Nähe. Es waren die Fragen, die mich – ja: uns gemeinsam – weiterbrachten ...

BUCHTIPP

Rebekka Reinhard: „Die Kunst, gut zu sein: Der innere Kompass für ein Leben, das auch in Krisenzeiten glücklich macht“
(240 S., Ludwig Verlag, 22 Euro)



TV-TIPP

SO 18.30 ZDF Deine Gene, dein Schicksal? Spannende Doku-Reihe: was uns prägt, wie wir uns verändern können

... welche Fragen zum Beispiel?

Warum ist es besser zu lieben als zu hassen? Ist Hilfsbereitschaft immer angesagt? Was hat es mit Vergebung auf sich? Wann zeigt sich Sinn? Wir entdeckten Antworten, aus denen weitere Fragen hervorgingen. Fragen, die uns aufrüttelten, unsere Gefühle weckten. Wir waren raus aus dieser Dauerdenk-Mühle. Heute noch frage ich mich abends gern: Was habe ich tagsüber gedacht? Bin ich nur um mich gekreist? Habe ich zugehört, andere Gedanken zugelassen? Dieses Reflektieren ist wichtig. Die Frage ist nicht: Was ist das Gute? Sondern: Was kann ich jetzt Gutes tun? Das ist in diesem Moment vielleicht nur eine winzige Kleinigkeit: Ich miste in der Küche eine Schublade aus. Doch darüber freue ich mich, wenn ich sie nächstes Mal öffne.

Gutes tun – was hat es damit auf sich?

Jeder kann es ausüben: in jedem Moment. Egal, wo und unter welchen Umständen. „Eudaimonia“ nannten das die alten griechischen Philosophen, die mich sehr geprägt haben. Der Begriff steht für ein Leben, das im Ganzen gelungen ist; für das schöne, gute, sinnvolle Leben – trotz aller Brüche und Krisen. Unser Glück mehrt sich durch regelmäßig praktizierte Menschlichkeit: Je öfter wir Gutes tun, umso glücklicher werden wir. Umso besser können wir mit Stress, mit Krisen und Ängsten umgehen, werden widerstandsfähiger. Zufriedener.

Womit fange ich an?

Lächle. Zeige dem anderen: „Ich sehe dich.“ Gutsein ist ein Tun. Beginne einfach. Selbst, wenn es noch so banal erscheinen mag und dein Terminkalender randvoll ist.

Über ein kleines Lächeln freue auch ich mich. Freundlichkeit tut uns gut.

Es ist die einfachste Form von Großzügigkeit und für mich eine der größten Tugenden überhaupt.

Was verbinden Sie noch mit Freundlichkeit?

Nicht vorschnell zu urteilen. Von einer Welt auszugehen, in der sich Gut und Schlecht, Dumm und Klug oft miteinander verweben. Manchmal auch in ein- und demselben Menschen. In mir. In dir. Freundlich bedeutet unperfekt, verletzlich: seine Fehler zu offenbaren, seine Mängel, Peinlichkeiten, Verrücktheiten. Es schafft mir und anderen die Gelegenheit zu vertrauen, zu verzeihen. Loszulassen. Freundlichkeit verbreitet Zuversicht.