

# ORF nachlese

Österreich € 2,90  
DE € 3,50 / IT € 3,50 / CH FR 5,50

## Prachtvolle Blüten

Alle Pflegetipps für  
Ihren Weihnachtsstern

## Kraft der Natur

Sanfte Hilfe in  
den Wechseljahren

## Frisch gekocht

Raffiniertes von  
den Spitzenköchen

DIE BESTEN GERICHTE FÜR IHR FESTTAGSSESSEN

# Köstliche Weihnachten

85  
Rezepte

Feine Vorspeisen

Himmlische Hauptgänge

Zauberhafte Desserts

Plus: Silvester-Party

## BUCHTIPP: BEFREIT LEBEN

Lebensfreude und Sinn im Tun sind unser innerer Motor, der dafür sorgt, dass wir beruflich und privat glücklich und erfüllt sind. Was nun tun, wenn dieser Motor ins Stocken gerät, nicht mehr anspringt? Wir uns getrieben fühlen und nur mehr funktionieren? Antworten darauf mit vielen nützlichen Übungen finden Interessierte im neu erschienenen Buch „Befreit Leben! Warum es sich lohnt, seine innere Stärke zu finden.“ (Kneipp-Verlag, 128 Seiten, € 17,99) der beiden Wiener Coaches Gabriele Liebl und Monika Schermann.



S. 113

## Advent in Österreich

Kostbares Brauchtum

- **LEBENSFROH** Einsamkeit überwinden
- **EXPERTENRAT** Flecken wirksam entfernen
- **HAUTNAH** Rainhard Fendrich & Fräulein Mai

