

# mio

Magazin

12.2016/ gratis für Globus-Kunden

[www.globus.de](http://www.globus.de)

## Mamas Zimtsterne

LEA LÜDEMANN'S  
LIEBLINGSREZEPT

Zeit zum  
Schmökern

BUCHTIPPS FÜR  
DIE WEIHNACHTSZEIT

Das wird ein Fest!

KÖSTLICHES FÜR DIE  
FEIERTAGE



# Weihnachten mit TASSIMO



**TASSIMO**  
versch. Sorten  
je 8er/16er Getränke



**BOSCH**

## TASSIMO VIVY Heißgetränkeautomat

Vollautomatische Zubereitung von über 40 Getränke- Spezialitäten: schnell ohne Aufheizen, für individuellen Genuss mit manueller Getränke-stärken-Anpassung, ohne Geschmacksübertragung dank automatischer Zwischenreinigung. Praktisches Plus: geeignet für fast alle Tassen und leicht zu reinigen.

## Editorial

*Herr Bruch, was macht Sie in der Weihnachtszeit glücklich?*



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus

„Das Glück liegt ja bekanntlich in den kleinen Dingen – die ersten Schneeflocken mit der Hand auffangen, gemütlich über den Weihnachtsmarkt schlendern, den prächtig geschmückten Weihnachtsbaum betrachten oder eine Weihnachtsgeschichte mit der Familie lesen. Es gibt so viele schöne Momente, die unsere Weihnachtszeit einzigartig machen. Für jeden von uns sieht das vielleicht ein bisschen anders aus, denn wir haben viele Wünsche und Ziele, besondere Ansprüche an uns selbst und das Leben. Und wir

alle wollen möglichst oft und am liebsten allumfassend glücklich sein. Wohl wissend, dass das Leben nicht immer so mitspielt, wie wir es gern hätten. Aber was bedeutet eigentlich Glück? Und was macht uns glücklich? Das sind Fragen, die wir uns alle schon gestellt haben. In unserem mio-Dossier beschäftigen wir uns mit diesem Thema und geben viele Tipps, wie Sie noch glücklicher werden können.

Außerdem versuchen wir, Sie im Weihnachtsrummel bestmöglich zu unterstützen – für viele Inspirationen und einen entspannten Einkauf bei Globus. Wir haben köstliche Rezeptvorschläge für ein genussvolles Festtagsmenü mit Ihren Lieben, tolle Buchtipps zum Verschenken oder Selbstlesen und Infos zu den zahlreichen weihnachtlichen Aktionen und Angeboten in Ihrem Globus-Markt. Und wir zeigen, wie Sie einen leckeren Christstollen selbst backen. Ich wünsche Ihnen eine besinnliche und glückliche Weihnachtszeit!“

Ihr

*Thomas Bruch*

Foto: iStockphoto: Stollen (Lee Rogers); Titel: Lea Lüdemann





mio-Gericht des Monats

# Kalbsbrust mit Apfel- Meerrettich-Soße, Klößen und Rote-Bete-Salat



## *mio vor Ort*

Cremig und lecker: In der Danone-Molkerei in Ochsenfurt hat mio die Herstellung der leckeren Activia Joghurts begleitet. Seite 28



## *Weihnachten*

Noch keine passende Geschenkidee? Lassen Sie sich von mio und Globus inspirieren. Seite 46

## *Dossier*

Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht – und wie Sie Ihr Glück erreichen. Seite 32

Fotos: iStockphoto: Geschenk (fotosform), Paar (svetikid)



## Inhalt

### Mein Dezember

Editorial 3  
Inhalt 5

### Genuss

Rezepte 6  
Bewusst genießen 14  
Küchenkunde 16  
Kochschule 18  
Foodkolumne 20  
Globus-Weinwelt 22  
Hausgemacht 26  
mio vor Ort 28

### Wohlfühlen

Dossier Glück 32

### Leben

Buchtipps 38  
Entdecken 40

### Globus

Globus-Engagement 44  
Weihnachten 46  
Kinderseite 48  
Rätsel 49  
Schlusswort 50

## *Küchenkunde*

Natürlicher Knabberspaß:  
Wir stellen Ihnen sechs Sorten  
Nüsse und Kerne vor.  
Seite 16



# „Dienstags kocht mio für mich!“ Viermal im Monat, jeden Monat neu.

Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt: jeden Monat ein neues Gericht. Im Angebot immer nur dienstags zum Genießen bei Globus.

**Dienstag ist mio-Tag bei Globus.**





Rezepte

# Festlicher Genuss

Zählen Sie auch zu denjenigen, die in der Weihnachtszeit auf Wild, Rotwein und kräftige Soßen schwören? Dann sind unsere festlichen Gerichte genau richtig. Vor allem weihnachtliche Gewürze geben hier den Ton an – sowohl bei deftigen Speisen als auch beim süßen Abschluss. mio wünscht köstliche Weihnachten!

## Hirschbraten mit Süßkartoffelpüree

### Einkaufsliste (6 Personen)

#### Für den Braten:

1 Zwiebel  
1,5 kg Hirschkeule  
Salz, Pfeffer  
Wildgewürz  
4 EL Pflanzenöl  
350 ml Rotwein, trocken  
500 ml Wildfond  
3–4 EL Crème fraîche  
1 EL Speisestärke, nach Belieben

#### Für das Püree:

1 kg Süßkartoffeln, Salz  
250 ml Milch, 50 g Butter  
1 Spritzer Zitronensaft  
Cayennepfeffer, Muskat

#### Für die Garnitur:

2 EL Butter  
1–2 EL bunte Pfefferkörner  
1 EL Koriandersamen  
2–3 Zweige Thymian

**Zubereitung 1)** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz einreiben. In einem Bräter im heißen Öl rundherum anbraten.

**2)** Herausnehmen, beiseitelegen und Zwiebelwürfel im Bratensatz anschwitzen. Rotwein nach und nach angießen, immer wieder einreduzieren lassen. Danach Fond einrühren und einmal aufkochen lassen. Fleisch einlegen und Bräter schließen. Im Ofen ca. 1,5 h schmoren lassen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

**3)** Für das Püree Süßkartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 35 min gar dämpfen. In der Zwischenzeit für die Garnitur Butter in einem Topf zerlassen. Pfeffer und Koriander im Mörser grob zerstoßen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Gewürze in Butter schwenken.

**4)** Süßkartoffeln schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen. Milch erhitzen und zusammen mit Butter einrühren, bis ein cremiges Püree entstanden ist. Mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und warm halten.

**5)** Fleisch aus dem Bräter nehmen, Soße passieren und Crème fraîche einrühren. Soße nach Belieben mit in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten in Scheiben schneiden und mit Soße auf Tellern anrichten. Püree in Nocken dazusetzen und Thymian-Pfeffer-Mischung darüber verteilen.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 min + ca. 1,5h Garzeit

**Nährwert pro Person ca. 700kcal**





Als Beilage passen Salz-  
kartoffeln oder  
gebratene Polenta!

## Geschmortes Wildschwein

### Einkaufsliste (4 Personen)

1 kg Wildschweinfleisch  
1 Möhre  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butterschmalz  
2 EL Mehl  
250 ml kräftiger Rotwein  
500 ml Wildfond  
Salz, Pfeffer  
1 TL Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Pfefferkörner  
3–4 EL Sultaninen (blonde Rosinen)  
1 EL Pinienkerne  
1–2 EL Quittengelee  
1–2 EL Gin  
Thymian, zum Garnieren

**Zubereitung 1)** Fleisch abrausen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Möhre, Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und fein würfeln. Fleisch in einem Bräter in heißem Schmalz braun anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Mehl untermischen und mit Wein ablöschen.  
**2)** Etwas Fond angießen, salzen, pfeffern und halb zugedeckt ca. 1,5h schmoren lassen. Nach Bedarf Fond nachgießen. Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen füllen und nach etwa 30 min Garzeit mit zum Ragout geben.  
**3)** Während der letzten ca. 10 min Rosinen untermischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ragout mit Quittengelee, Gin, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen und Thymian garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 30 min + ca. 1 h 45 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 515 kcal**



## Rindersteak mit Speck und Cranberrys

### Einkaufsliste (4 Personen)

150 g Cranberrys, frisch  
8 Rosmarinzwige  
12 Scheiben Bacon  
4 Rindersteaks à 250 g, z. B. Entrecôte  
Salz, Pfeffer  
2–4 EL Olivenöl  
150 ml Rotwein  
100 g rotes Johannisbeergelee  
1/4 TL Zimt  
5 cl Portwein  
150 g Kalbsfond

**Zubereitung 1)** Backofen auf 110 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Cranberrys waschen und gut abtropfen lassen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Bacon mit Rosmarin in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten.  
**2)** Herausnehmen, Rosmarin und Speck kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Steaks trocken tupfen, überschüssiges Fett vom Rand entfernen und Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer

großen Pfanne erhitzen und Steaks darin von beiden Seiten 2–3 min kräftig anbraten.  
**3)** Steaks herausnehmen, auf eine Platte legen und im Ofen ca. 15 min nachgaren. Inzwischen Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Johannisbeergelee, Zimt, Portwein und Kalbsfond zugeben. Alles auf etwa ein Drittel einkochen lassen und Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

**4)** Cranberrys untermischen und Soße abschmecken. Steaks mit Cranberrysoße auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Pfeffer übermahlen. Speck und Rosmarin daneben verteilen und alles sofort servieren.

**Zubereitungszeit:**  
**ca. 25 min +**  
**ca. 25 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person**  
**ca. 573 kcal**



**Globus Weißweinessig, 500 ml**  
Bei Globus erhältlich.



Granatapfel, Birne und Käse  
verleihen dem Salat eine besondere Note!

## Feldsalat mit Birne und Blauschimmelkäse

### Einkaufsliste (4 Personen)

2 Stauden Chicorée  
100 g Feldsalat  
1 Granatapfel  
120 g Blauschimmelkäse, z. B. Gorgonzola oder Roquefort  
50 g Walnusskerne  
2 reife Birnen, z. B. Abate Fetel oder Williams  
**Für das Dressing:**  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Orangensaft  
1 TL flüssiger Honig  
Salz, Pfeffer  
2 EL Walnussöl  
2–3 EL Traubenkernöl

**Zubereitung 1)** Chicorée waschen, putzen und Blätter in dünne Streifen schneiden. Salat verlesen, von groben

Stielen befreien, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Granatapfel auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen, halbieren und Kerne in einer Schüssel auslösen.

**2)** Blauschimmelkäse in Würfel schneiden, Walnüsse längs vierteln. Birnen waschen, abtrocknen, putzen und halbieren. Mit einem Kugelausstecher Kerngehäuse entfernen und Birnenhälften quer in dünne Scheiben schneiden.

**3)** Für das Dressing Essig, Zitronen- und Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer ver-

rühren. Beide Öle kräftig unterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4)** Chicorée, Salatblätter, Granatapfelkerne, Blauschimmelkäse, Walnüsse und Birnen in eine Schüssel geben und mit Dressing beträufeln. Vorsichtig vermengen, in tiefen Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

**Zubereitungszeit:**  
**ca. 30 min**  
**Nährwert pro Person ca. 447 kcal**



**Semona Traubenkernöl,**  
kaltgepresst, 250 ml  
Bei Globus erhältlich.



Der Wein  
zum Gericht



### Weinempfehlung von Frag' Henry!®

**Anselmann Gewürztraminer Kabinett, lieblich**  
**Anbaugbiet:** Pfalz  
**Trauben:** Gewürztraminer  
**Geschmack:** Weißwein mit saftiger Süße und intensiver blumiger Note, insbesondere von Rosen  
**Serviertemperatur:** 8–10 °C



**Individuelle Weinempfehlung?**  
Hier finden Sie den Wein für  
Ihren persönlichen Geschmack!



Ein leckerer Hingucker: Servieren Sie die Brownies auf frischen Orangenscheiben!



## Schokoladen-Orangen-Brownies

### Einkaufsliste (1 Blech, ca. 24 x 24 cm, bzw. 16 Stück)

- 3 Orangen, unbehandelt
- 150 g Zartbitterkuvertüre
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 130 g Puderzucker
- 2 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Orangencikör
- 80 g Mehl
- 20 g Kakaopulver
- 2 EL Orangenmarmelade

**Zubereitung 1)** Backofen auf 170 °C vorheizen. Ein Backblech oder eine Backform mit Rand (ca. 24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen. Orangen heiß waschen und trocken reiben. Von einer Orange Schale dünn abschälen und

eine Hälfte in feine Streifen schneiden, die andere fein würfeln.  
**2)** Kuvertüre grob hacken und mit Butter in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Danach etwas abkühlen lassen. In einer Rührschüssel Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Handrührgerät dick schaumig rühren.  
**3)** Gewürfelte Orangenschale unter die Schoko-Butter-Mischung mengen und diese zusammen mit Orangencikör unter die Eimasse rühren. Mehl und Kakaopulver darübersieben und mit einem Löffel unterrühren.  
**4)** Teig in die Form füllen und im Ofen ca. 20 min backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und Teigplatte auf

einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die beiden übrigen Orangen mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Orangenmarmelade in einer Kasserolle schmelzen.  
**5)** Teigplatte in kleine Quadrate schneiden, jeweils etwas Orangenmarmelade daraufgeben und Brownies mit ein paar Streifen Orangenschale verzieren. Zum Servieren Orangenscheiben bis zur Mitte einschneiden, je 2 dekorativ auf Desserttellern arrangieren und drei Brownies darauf anrichten.

**Zubereitungszeit: ca. 30 min + ca. 20 min Backzeit**  
**Nährwert pro Stück ca. 193 kcal**



1



2

1) Alnatura Kakaobutter mild Bio, ideal portionierbar, 100 g  
 2) GEPA Grand Noir Zarte Bitter 70%, aromatische Bioschokolade aus fairem Handel, 100 g  
 Alle Produkte bei Globus erhältlich.



## Mini-Christmas-Puddings mit Guss

### Einkaufsliste (12 Stück)

- Butter, Mehl, für die Förmchen
- 40 g Pflaumen, getrocknet
- 20 g Aprikosen, getrocknet
- 5 cl Rum, 20 g Sultaninen
- 50 g Zartbitterschokolade, 70 %
- 125 g weiche Butter
- 100 g brauner Zucker
- 1 Ei, 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Mandeln, gemahlen
- 10 g Kakao, 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1 Msp. Gewürznelken, gemahlen
- 1/2 TL Orangenschale, abgerieben und unbehandelt
- 75–100 ml Milch
- Zum Verzieren:**
- 100 g weiße Schokolade
- 20 g Kakaobutter
- 2–3 EL Brandy
- rote Zuckerperlen
- grüne Zuckerblätter, nach Belieben

**Zubereitung 1)** 12 Timbale-Förmchen mit Butter einfetten und bemehlen. Getrocknete Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Rum erhitzen und Pflaumen, Aprikosen und Sultaninen darin einweichen. Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

**2)** Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter mit Zucker cremig rühren, dann das

Ei unterrühren. Mehl, Backpulver, Mandeln, Kakao, Zimt, Nelken und Orangenschale mischen und abwechselnd mit Milch und Schokolade unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Trockenfrüchte abtropfen lassen und untermengen.

**3)** Nach Bedarf Rum oder noch etwas Milch unterrühren. Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen, glatt streichen und ca. 30–40 min backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Puddings aus den Förmchen stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4)** Weiße Schokolade in Stücke hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kakaobutter zufügen, Brandy unterrühren und Puddings dekorativ mit weißer Schokolade überziehen. Schokoladenüberzug vor dem Erstarren lassen und Puddings nach Belieben mit roten Zuckerperlen und grünen Blättern verzieren.

**Zubereitungszeit: ca. 45 min + ca. 40 min Backzeit**  
**Nährwert pro Stück ca. 315 kcal**



## Kokos-Himbeer-Mousse

### Einkaufsliste (4 Personen)

- 350 ml Sahne
- 100 g Kokosflocken
- 6 Blatt Gelatine
- 350 g Himbeeren
- 120 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 1 EL Kokoslikör
- 3 Eiweiße
- Zum Servieren:**
- 20 g zweifarbige Schokolade, z. B. zweifarbige Schokoladentafelchen oder Überraschungsei

**Zubereitung 1)** Sahne mit Kokosflocken aufkochen, 10 min ziehen lassen und durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen. Kokosflocken gut ausdrücken. Aromatisierte Sahne abkühlen lassen und 1 h kühl stellen.

**2)** Gelatine ca. 10 min in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beeren mit 60 g Zucker und 2 EL Wasser in einem Topf kurz aufkochen lassen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Gelatine gut ausdrücken, in dem noch warmen Beerenmus auflösen und das Himbeermark abkühlen lassen.

**3)** Kokossahne mit Vanillezucker und Kokoslikör steif schlagen. Wenn das Püree zu gelieren beginnt, Sahne vorsichtig unterheben. Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee ebenfalls unter die Creme ziehen.

**4)** Mousse in Gläser verteilen und im Kühlschrank 3–4 h kühlen. Schokolade in kleine Stücke brechen, Kokos-Himbeer-Mousse damit bestreuen und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 35 min + ca. 15 min Garzeit + ca. 5 h Kühlzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 633 kcal**





## Lebkuchen-Tiramisu

### Einkaufsliste (4 Personen)

4–5 Elisenlebkuchen, unglasiert  
 80 ml kalter Espresso  
 4–5 Blatt weiße Gelatine  
 150 ml Sahne  
 1/2 TL Lebkuchengewürz  
 200 g Mascarpone  
 3 EL Zucker  
 3 EL Mandellikör  
 Zimtpulver, zum Bestreuen

**Zubereitung 1)** Lebkuchen in Stücke brechen, in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zu Bröseln zerstoßen. 4 Garnieringe von ca. 8 cm Durchmesser auf Teller stellen. Lebkuchen-Krümel darauf verteilen, etwas andrücken und Espresso darüberträufeln.

**2)** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Lebkuchengewürz steif schlagen. Mascarpone mit Zucker und Mandellikör glatt rühren. Gelatine in einem Topf leicht erwärmen, dann vom Herd nehmen. 2–3 EL der Mascarponecreme unterrühren, dann gründlich mit der restlichen Mascarponecreme mischen.

**3)** Sahne vorsichtig unterheben. Creme in die Garnieringe füllen, glatt streichen und für mindestens 2 h kalt stellen. Zum Servieren Ringe abziehen, Dessert mit etwas Zimt bestreuen und nach Belieben mit Plätzchen, Schokolade und Karamellschnecken garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 min + mind. 2 h Kühlzeit

**Nährwert pro Person ca. 607 kcal**



1



2

**1) Globus Mascarpone**, italienischer Frischkäse, 250 g, 1,69 € (1 kg = 6,76 €)  
**2) GEPA Italienischer Bio Espresso gemahlen**, 100 % purer Bio Arabica aus fairem Handel, 250 g  
 Alle Produkte bei Globus erhältlich.

**ABRAHAM**  
 Der Schinkenspezialist

## KLEINES FORMAT - GROSSER GENUSS

Rohschinken-Spezialitäten in der Abraham 80-g-Faltpackung.



**Leichter Genuss**  
 mit nur 3 % Fett  
 besonders mager  
 und dabei wunderbar  
 voll im Geschmack

**Bauernschinken  
 luftgetrocknet**  
 nach traditioneller Art  
 von Hand gesalzen und  
 fein würzig im Aroma

**Landschinken  
 geräuchert**  
 schonend über Buchen-  
 spänen geräuchert und  
 mild würzig im Geschmack



**Original italienischer Prosciutto**  
 mindestens 10 Monate  
 gereift und von feiner  
 Würze

**Original französischer Savoyer Schinken**  
 mindestens 7 Monate gereift,  
 sehr eigenständig im Charakter  
 und von leichter Süße

**Original spanischer Serrano**  
 mindestens 11 Monate  
 gereift, mit typischer  
 leicht nussiger Note





Foto: iStockphoto: Pausenbrot (nata\_wksidley)

Frisches Obst und knackige Nüsse können eine Alternative zu Süßigkeiten sein. Originell präsentiert, schmeckt Gesundes noch besser.

**Kinder haben nicht jeden Tag auf dasselbe Appetit:** Was an einem Tag lecker war, kann am nächsten Tag komplett verweigert werden. Trotzdem, unbeliebte Lebensmittel immer wieder anzubieten, ist durchaus sinnvoll: Es kann bis zu zehn Mal dauern, bis das Kind dem neuen, unbekanntem Lebensmittel vertraut und zugreift. Unsere Geduld lohnt sich – und ist ebenso wichtig wie eine entspannte und lockere Atmosphäre beim Essen. Kinder, die zum Essen gezwungen werden, haben erst recht keine Lust auf die Mahlzeiten. Lieber tief durchatmen, innerlich bis drei zählen und ruhig mit dem Kind reden – unsere Tipps:

- Bewusst Zeit nehmen, um mindestens einmal am Tag mit der ganzen Familie in Ruhe zusammen zu essen.
- Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch und Joghurt in Maßen anbieten.
- Täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte sowie Kartoffeln.
- Kinder brauchen viel Energie zum Toben und Wachsen, deshalb sind drei Hauptmahlzeiten und zwei ausgewogene Snacks am Tag ideal.
- Sparsam mit Salz, Zucker, Süßigkeiten und Snacks wie Chips umgehen.
- Kleinkinder sollten täglich etwa 1 Liter trinken, Schulkinder bis zu 1,5 Liter. Am besten steht es immer griffbereit auf dem Tisch und wird zu jeder Mahlzeit angeboten. Gut sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.

## Schon davon gehört? Baby-led Weaning

Mit Essen spielt man nicht? Oh, doch – denn gerade für die Kleinsten ist es wichtig, ihr Essen mit allen Sinnen zu erleben. Deshalb setzen mittlerweile viele Eltern auf Fingerfood statt Babybrei. Beim „Baby-led Weaning“ (wörtlich: „vom Baby geleitetes Abstillen“), der selbst bestimmten Beikost-Einführung, greifen Kleinkinder zu, statt gefüttert zu werden: weich gedämpftes Gemüse, Bananenstückchen oder Avocadostrifen – Sie bieten Verschiedenes an und das Kind sitzt mit am Familientisch und isst, worauf es Appetit hat. Matschen und Entdecken inklusive! Bis das Kind wirklich isst, kann es bis zu ein Jahr dauern, auf Stillen oder Milchnahrung sollte deshalb keinesfalls zu früh verzichtet werden.

**Buchtip:** „Baby-led Weaning - Das Grundlagenbuch: Der stressfreie Beikostweg“ von Gill Rapley und Tracey Murkett, Kösel-Verlag 2013, 19,99 €.

Bewusst genießen

# Gesunde Ernährung – kinderleicht!

Kinder, die nur trockene Nudeln essen, jedes Stückchen Karotte aus ihrem Reis aussortieren und sich am liebsten von Keksen ernähren würden – das kennen wir wohl alle. Mit unseren Tipps wird das gesunde Essen ein Kinderspiel!

**V**iel Obst und Gemüse, dazu Getreide, wenig Süßes, möglichst in Bioqualität, vielleicht vegetarisch – den Speiseplan für die Kinder jeden Tag ausgewogen zu gestalten, ist gar nicht so einfach. Wer täglich frisch kocht, der macht schon vieles richtig: In Fertiggerichten verstecken sich oft Kalorien, Zucker oder Geschmacksverstärker.

Es ist aber auch wichtig, unseren Kindern beim Essen zu vertrauen. An dem Spruch „Es ist noch kein Kind vor einem vollen Teller verhungert“ ist tatsächlich etwas dran. Denn wenn Sie Ihrem Kind täglich gesunde Mahlzeiten anbieten, wird es auch irgendwann zugreifen. Wer unsicher ist, ob sein Kind ausreichend versorgt ist, spricht am besten mit dem Kinderarzt – und mit anderen Eltern, die die verschiedenen Essphasen schon durchgestanden haben.

Falls Kinder beim gemeinsamen Essen keinen Hunger haben, könnte es sein, dass sie sich vielleicht schon an Snacks wie Äpfeln oder Fruchtriegeln satt gegessen haben – der kleine Magen ist schneller gefüllt, als wir denken. Übrigens ist unsere Vorbildfunktion nicht zu unterschätzen: Wer selbst täglich Rohkost statt Schokolade knabbert, geht mit gutem Beispiel voran.



Ein besonderes Fest verdient ein besonderes Wasser.

Staatl. Fachingen STILL  
0,75 l im 12er-Kasten



Staatl. Fachingen MEDIUM  
0,75 l im 12er-Kasten



STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



# Klein, aber oho!



**Paranüsse** Die Riesen unter den Nüssen überzeugen mit einem milden Geschmack und einem einzigartigen, angenehmen Beißgefühl. In ihnen stecken viel wertvolles Fett und Protein. Gehackt machen sie sich gut als Streusel auf cremigen Desserts oder Eis – in der Weihnachtszeit natürlich am besten mit feinen Aromen von Zimt oder Lebkuchen. Wer mag, karamellisiert die grob gehackten Nüsse vorher in einem Topf mit Zucker und Wasser.

**Lust auf kleine, gesunde Knabereien? Hier sind sie!** Nüsse, Kerne und Samen sind reich an ungesättigten Fettsäuren und ideal für eine ausgewogene Ernährung – egal ob als Snack zwischendurch oder als Zutat in süßen und deftigen Speisen. Wir stellen Ihnen sechs ganz unterschiedliche Sorten vor, die nicht nur in der Weihnachtsküche Verwendung finden.

**Walnüsse** Mit ihrem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren gilt die Walnuss als eine der gesündesten Nussarten. Sehr lecker ist sie in Muffins und Kuchen, vor allem in Kombination mit Banane oder Schokolade. Zudem schmeckt sie zum Pesto zerstoßen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Hartkäse und viel frischem Grün – statt Basilikum eignen sich auch Rucola oder Petersilie.



## Sonnenblumenkerne

Aus den unscheinbaren grauen Kernen der leuchtend gelben Sonnenblume wird das beliebte Sonnenblumenöl gepresst. Die magnesiumreichen Kerne finden sich häufig in Brot und Brötchen und passen zu verschiedensten Salaten: Probieren Sie sie als Topping auf Feldsalat mit Roter Bete und gebratenem Ziegenkäse oder auf einem Apfel-Karotten-Salat mit Honigdressing. Knackiger und nussiger werden die Kerne durch Anrösten in einer beschichteten Pfanne!



**Cashewkerne** Lange Zeit waren Cashewkerne hierzulande vor allem geröstet und gesalzen oder als Knaberei im Studentenfutter bekannt. Dabei können sie so viel mehr! Wer es herzhaft mag, probiert eine asiatische Gemüsepfanne mit Cashews und Sojasoße. Lecker! Auch in der veganen Küche kommen die milden Kerne immer häufiger zum Einsatz: Eingeweicht, mit Kokosöl püriert und gesüßt werden sie zu einer festen, cremigen Masse für „Käsekuchen“.



**Leinsamen** Die braunen Winzlinge enthalten wertvolles Leinöl und sorgen für ein langes Sättigungsgefühl. Am besten mit dem Mörser zerstoßen oder frisch schroten, damit der Körper das Öl und die Inhaltsstoffe besser aufnehmen kann. Die Samen quellen im Darm leicht auf, was sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Tipp: Nach Belieben einen Tee- oder Esslöffel zum Müsli geben oder unter Naturjoghurt mit frischen Früchten rühren.



**Kürbiskerne** Besonders beliebt sind die gerösteten Kerne in der österreichischen Steiermark, wo häufig sattgrünes, dickflüssiges Kürbiskernöl hergestellt wird. Einem Auflauf mit Kartoffeln, Kürbis und Sahne verleihen sie im Handumdrehen etwas Besonderes. Zudem sind die flachen Kerne perfekt für saftiges Brot: 1 Hefewürfel in 450 ml lauwarmem Wasser ansetzen, mit 500 g Vollkorndinkelmehl, 2 TL Salz, 2 EL Obstessig und 150 g Kerne – am besten Kürbis- und Sonnenblumenkerne – mischen, Teig sofort in eine Kastenform füllen und im nicht vorgeheizten Ofen 60 min bei 200 °C backen.





# Kochschule Stollen

**Kochen macht Spaß!** Umso mehr, wenn man weiß wie! In der mio-Kochschule finden Sie die wichtigsten Küchentricks – exklusiv zum Nachkochen. Und alles, was Sie dafür benötigen, ist in Ihrem Globus-Markt erhältlich: zum Beispiel auch Kochzubehör wie Profi-Töpfe, Schüsseln und Schneebesen. In diesem Monat: Wie gelingt ein süßer Weihnachtsstollen?



## Einkaufsliste (4 Personen)

250 g Butter oder 200 g geklärte Butter  
1 Würfel Hefe (42 g), 180 ml lauwarme Milch  
150 g Marzipanrohmasse, 3 EL Magerquark  
1,5 TL Bittermandelaroma  
500 g Mehl, Type 405, 2 Eigelbe (Kl. M)  
Salz, 125 g Zucker  
200 g ganze Mandeln mit Haut  
70 g Aprikosen, getrocknet, 70 g Rosinen  
60 g halbkandierte Zitronen oder Zitronat  
60 g halbkandierte Orangen oder Orangeat  
3 EL Orangensaft  
Butter und Mehl, für Form und Arbeitsfläche  
100 g Butter, 50 g Puderzucker

## Verwendete Globus-Eigenmarken:

- Globus Saft Milde Orange, 330 ml, 0,50 € (1 l = 1,52 €)
- Globus Bio-Eier, 6 Stück, 1,99 €
- Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405, 1 kg, 0,59 €
- Globus Mandeln ganz, 200 g, 2,79 € (100 g = 1,40 €)
- Globus Sultaninen, 200 g, 1,29 € (100 g = 0,65 €)
- korrekt H-Milch, 1,5 % Fett, 1 l
- korrekt Speisequark, Magerstufe, 250 g
- korrekt Raffinade Zucker, 1 kg

**1.** Butter zum Klären in einen Topf geben, kräftig aufkochen lassen und in ein anderes Gefäß umgießen. Beim Abkühlen setzt sich die nicht benötigte Molke unten ab. Oben schwimmendes Fett abgießen und beiseitestellen. Hefe zerbröckeln, in lauwarmer Milch auflösen. Marzipan hacken und mit Quark und Bittermandelaroma mischen.

**2.** Mehl, Eigelbe, 1/4 TL Salz, Zucker und Hefemilch mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Langsam geklärte Butter und Quark-Marzipan-Mischung zugeben. Teig an einem warmen Ort zugedeckt 1 h gehen lassen.

**3.** Mandeln und Aprikosen hacken. Aprikosen mit Rosinen, Zitronat und Orangeat in Orangensaft ziehen lassen. Mandeln und Früchtemischung unter den Teig kneten, 30 min zugedeckt gehen lassen.

**4.** Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Stollenform mit Butter einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und in die Form drücken. Mit dem Teig nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen und 15 min gehen lassen. Im Ofen auf der unteren Schiene ca. 45 min backen. Stollenform abheben und weitere 15 min backen. 50 g Butter schmelzen, heißen Stollen damit bestreichen und abkühlen lassen. Erneut 50 g Butter schmelzen, Stollen bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Stollen am besten 3 Wochen vor dem Verzehr zubereiten und in Alufolie gewickelt in einer großen Blechdose lagern.





Wenn der Ofen auf Hochtouren läuft, sich Vanille-, Zimt- und Mandelduft mit dem von Kerzen und Tannen mischt, wenn draußen Lichterketten die Nacht erhellen, dann ist Weihnachten nicht mehr weit. Für mich beginnt die festliche Zeit mit Plätzchenbacken!

## Und zur Weihnacht: Mamas Zimtsterne

Meine Mutter bricht alle Rekorde, wenn es ums Keksebacken geht. Auf mitunter 14 Sorten bringt sie es alljährlich. Da werden Anfang Dezember schon mal um sechs Uhr früh Teige angerührt, bis zu fünf Kilogramm Butter verarbeitet und detailgetreu Sterne, Herzen und Tannenbäume dekoriert. Solange ich zurückdenken kann, sind die Kekse meiner Mutter weit über die eigene Familie hinaus bekannt: Nicht nur mein Cousin freut sich nach wie vor auf die „bunten Teller“ beim Weihnachtskaffee, auch die Eltern von Freunden und Freundinnen, Kindergärtnerinnen, Reitlehrer und Physiotherapeuten haben wir bereits mit Mamas Keksen beglückt.

Unangefochtene Nummer eins auf der Beliebtheitskala von Elisenlebkuchen, Butterplätzchen, Vanillekipferl und Co. sind stets Mamas Zimtsterne. Anders als die oft trockenen Plätzchen aus dem Supermarkt zergeht ihr Gebäck buchstäblich auf der Zunge. Für die Zubereitung braucht ihr lediglich Eiweiß, Puderzucker, Vanillezucker, Mandeln und – wer hätte es gedacht – Zimt sowie zusätzlich eine gute Portion Geduld, damit die Plätzchen so bildschön werden, dass man sie auch

verschenken kann. Wer sich die Zeit nimmt, den Teig portionsweise zwischen Klarsichtfolie auszurollen, und den Zuckerguss mit einem dünnen Pinsel vorsichtig auf die Sterne aufträgt, der wird jedoch nach nur 15 Minuten Backzeit mit den fluffigsten, zimtigsten und köstlichsten Zimtsterne beschenkt, die man sich zu Weihnachten nur wünschen kann. Ein letzter Tipp noch aus der Weihnachtsbäckerei: Die Kekse zum Aufbewahren noch warm in eine Kunststoffdose geben – in Blechdosen werden sie schnell hart.

Frohes Backen, frohes Naschen und frohe Weihnachten sowieso!



Eure  
Lea Lüdemann

Lea Lüdemann mag gutes Essen, schöne Cafés, Mode und das Reisen. Ihr eigener Blog heißt [www.lealou.me](http://www.lealou.me). Das Rezept und viele weitere Tipps finden Sie online unter [www.globus.de/blog](http://www.globus.de/blog)

# Genießen Sie die Vielfalt



Foto: Thinkstock/Stock: Holz (Zakharova\_Natalia)



## Zeit sparen & entspannt genießen



fertig in nur  
2 Minuten

Bringen Sie mit leckeren Pasta-Gerichten mehr Abwechslung auf den Tisch. Unsere Pasta- und Saucen-Spezialitäten gibt es in vielen verschiedenen Sorten und lassen sich einfach und schnell zubereiten. Frisch im Kühlregal Ihres Globus-Marktes.





Foto: iStockphoto: Anstoßen (azmanL)

Globus-Weinwelt

# Prickelnder Genuss für die Feiertage

Zum Fest darf es etwas Besonderes sein. Und spätestens an Silvester werden nicht nur die Raketen, sondern auch die Korken knallen. Wir entführen Sie in die Welt der perlenden Versuchung und erklären die feinen Unterschiede zwischen Sekt, Champagner und Prosecco.

**C**hampagner gilt als edelster Vertreter der Schaumweine. Damit ein Wein diesen Titel tragen darf, muss er aus der Region Champagne kommen. Zur Herstellung werden in der Regel drei Rebsorten verwendet: Die Edeltraube Pinot Noir verleiht dem Wein Fülle, Chardonnay bereichert mit Finesse und Pinot Meunier gibt Fruchtigkeit. Die Traubenlese darf nur per Hand erfolgen.

**In der Flasche spielt die Musik** Ein echter Champagner muss nach dem Verfahren der Flaschengärung hergestellt werden, welche als „méthode champenoise“ bezeichnet wird: Erst nach dem Abfüllen wird in der Flasche eine zweite Gärung durch die Zugabe von Rohr- oder Rübenzucker und etwas Hefe initiiert. Dabei entstehen die feine Kohlensäure und das moussierende Prickeln der edlen Tropfen. Hier liegt der wichtigste Unterschied zum herkömmlichen Sekt. Dieser wird nämlich meist im kostengünstigen Tankgärverfahren hergestellt. Das Ergebnis ist weniger sanft und facettenreich als bei Champagner.

**Deutsche Spitzentropfen** Allerdings gibt es durchaus Sekte, die es mit den Vorbildern aus der Champagne aufnehmen können. Winzersekte werden in Deutschland ebenfalls mit dem Verfahren der Flaschengärung hergestellt. Auch wenn das Etikett des weltbekannten Anbaugebietes östlich von Paris fehlt, müssen sich die Kreationen aus der Pfalz, Rheinhessen und Co. nicht verstecken.

**Prosecco aus Bella Italia** In Italien wird Schaumwein grundsätzlich Spumante genannt. Bekannter ist jedoch der Begriff Prosecco. Ähnlich wie Champagner ist Prosecco ein geschützter Begriff für eine bestimmte Herkunft. Nur Weine aus den Regionen Venetien und Friaul-Julisch Venetien dürfen die Bezeichnung D.O.C. Prosecco tragen. Prosecco wird in der Regel mit dem Tankgärverfahren hergestellt. Das weniger oft verwendete Flaschengärverfahren wird in Italien als „metodo classico“ bezeichnet und auch auf dem Etikett vermerkt.

**Tipp: Hochwertige flaschenvergorene Weine aus Frankreich, die nicht aus der Champagne kommen und meist günstiger sind, werden unter dem Namen Crémant verkauft.**





# Champagner-Cocktail



## Darf man ein edles Produkt wie Champagner mixen?

**Sicher!** In Kombination mit dem bitteren Angostura wirkt die moussierende Kohlensäure des Champagners appetitanregend und ist ein feierlicher Aperitif für besondere Anlässe.

### Zutaten für 1 Glas:

- 1 Zuckerwürfel
- 2 Spritzer Angostura Bitters
- 200 ml Champagner
- 1 Zitrone, unbehandelt

**Zubereitung:** Den in Angostura getränkten Zuckerwürfel ins Glas geben, mit Champagner auffüllen. Zitronenzeste über dem Glas andrücken, um die ätherischen Öle freizusetzen, in das Glas geben und dieses mit einer weiteren Zitronenzeste garnieren.

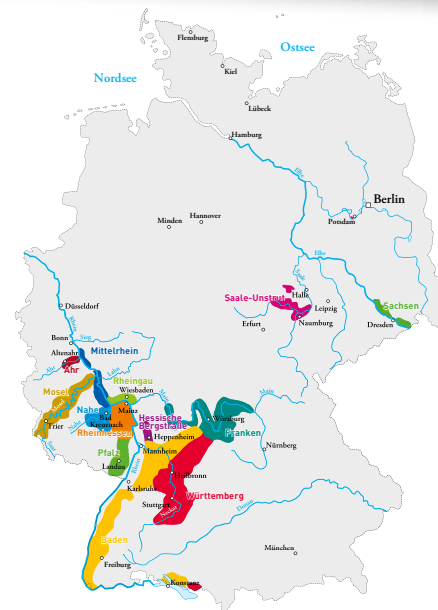
*Wie geschaffen zum Anstoßen für die Feiertage! Dazu passen fruchtige Obstspießchen, zum Beispiel mit Physalis.*

**Champagne Pierre Vaudon Premier Cru Brut**, Champagner weiß oder rosé, 750 ml  
Bei Globus erhältlich.



## Weine mit Herkunft – Willkommen in besten Lagen

Die 13 Anbaugebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands – mit Ausnahme der beiden Regionen Sachsen und Saale-Unstrut. Verschiedene Bodenarten, deutliche regionalklimatische Unterschiede und gebietspezifische Rebsorten prägen die sprichwörtliche Vielfalt der deutschen Weine.



Die Namen dieser 13 Weinanbaugebiete sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt, dass Weine, die den Namen der Region tragen, nicht nur zu 100 Prozent aus der Region stammen, sondern auch bestimmte Qualitätskriterien erfüllen müssen. Wer also sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu erwerben, achtet beim Einkauf darauf, dass die Region auf der Flasche steht.

## Flammkuchen-Rezept

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- Für den Teig:** 250 g Mehl, 125 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz  
**Für den Belag:** 200 g Crème fraîche oder Schmand, Salz, Pfeffer, 25 g Schinkenwürfel, 200 g Zwiebeln

### ZUBEREITUNG

1. Aus Mehl, Wasser, Salz und Öl einen Teig kneten. Am besten geht das mit den Händen.
2. Die Zwiebeln nach persönlichem Geschmack in feine Ringe schneiden oder würfeln.
3. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus dem Teig 4 dünne Fladen ausrollen und auf Backpapier legen.
5. Die Crème fraîche auf die Teigfladen streichen. Die Zwiebeln und die Schinkenwürfel darauf geben.
6. Die Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C jeweils 12 bis 15 Minuten backen.

Wir empfehlen zum Flammkuchen trockene bis halbtrockene Weißweine, z.B. Riesling und Grauburgunder oder einen nicht zu kräftigen Lemberger.



## Riesling

Die beliebteste Rebsorte in Deutschland ist außerordentlich vielseitig und passt deshalb zu fast allen Speisen. Geschätzt wird der Riesling für seine erfrischende Säure, im Duft erinnert er an Apfel, Pfirsich oder Zitrusfrüchte.

## Grauburgunder

In der trockenen, frischen Variante ist er ein ausgezeichneter Menüwein, dessen Aromen an Birnen, Mandeln und Nüsse erinnern. In der lieblichen Variante heißt er Ruländer und in Italien ist er als Pinot Grigio bekannt.

## Lemberger

Der sanfte Lemberger erfreut sich zunehmender Beliebtheit – vom leichten, fruchtigen Typ für jeden Tag bis zum Barriquewein für besondere Gelegenheiten. Die Aromen erinnern an schwarze Beeren, Pflaumen und Kirschen.



# Hausgemacht Wiener Würstchen

Frisches Rind- und Schweinefleisch, Gewürze und ein feines Raucharoma machen den typischen Geschmack der Wiener Würstchen bei Globus aus. In der Fachmetzgerei des Globus-Marktes Gündingen im Saarland haben wir uns angeschaut, wie die knackigen Würstchen entstehen.



„An Silvester sind die knackigen Wiener ein echter Renner!“

Klaus Wannemacher, Metzgereileiter im Globus-Markt Saarbrücken-Gündingen



Vor Weihnachten und zwischen den Feiertagen herrscht Hochbetrieb in der Metzgerei. Wiener Würstchen stellen die fast 30 Metzger jetzt in großen Mengen her: Bis zu 700 Kilogramm produzieren sie jeden Tag. „Die Wiener sind einfach ein Klassiker. Bei uns in der Region werden sie besonders gern an Silvester gegessen, zum Beispiel mit Kartoffelsalat oder Brötchen“, erzählt uns Klaus Wannemacher, Leiter der Fachmetzgerei. Persönlich mag er die Würstchen am liebsten kalt im Brötchen.

Nachdem frühmorgens Schweinehälften und Rinderviertel angeliefert worden sind, beginnen die Metzger mit dem Zerlegen, Zuschneiden und Sortieren des Fleisches. Für die Wiener Würstchen stellen sie nach der hauseigenen Globus-Rezeptur frisches Rindfleisch, Schweinefleisch, etwas Speck und Scherbeneis zum Kühlen zusammen. In einer Maschine, dem Kutter, wird alles zu einer Masse

zerkleinert und verrührt und mit einer Mischung aus Salz, Koriander und weiteren Gewürzen versehen. Das fertige Brät füllen die Metzger in der Wurstküche in Naturdarm ab. Mit schnellen Handgriffen formen sie die schmalen Würstchen und hängen sie nebeneinander auf einem Rauchwagen auf. Während nebenan im Kutter schon die nächste Ladung Brät entsteht, schiebt Klaus Wannemacher die fertig gedrehten Würstchen in einen großen Ofen. Darin werden die Wiener für 45 Minuten getrocknet, zweimal für jeweils zehn Minuten geräuchert und anschließend bei 78 Grad Celsius gebrüht. Der Metzgereileiter erklärt: „Das leichte Räuchern über Buchenholz macht den Geschmack intensiver, ohne dass das Raucharoma zu stark wird.“ Sobald die Wiener Würstchen heruntergekühlt sind, finden sie in der Theke Platz – frischer geht es nicht.



Die Wurstherstellung ist bei Globus noch echte Handarbeit: Aus einem langen Strang drehen die Metzger gekonnt gleich große Würstchen.



Genussvoll  
durch die  
Adventszeit!

NUR NOCH FÜR  
KURZE  
ZEIT!

Zott  
Sahne  
Joghurt  
mild  
Saison  
Bratapfel

Zott  
Sahne  
Joghurt  
mild  
Saison  
Pflaume-Zimt

Zott  
Sahne  
Joghurt  
mild  
Saison  
Erdbeere-Mandel

Zott  
Sahne  
Joghurt  
mild  
Saison  
Bratapfel

Zott

Die Genuss-Molkerei





Rund vier Millionen Becher Activia verlassen in 24 Stunden die Molkerei – knapp 90 000 Tonnen Joghurt jährlich. Die Qualität wird stündlich kontrolliert: Hier verkosten Performance Coordinator Dieter Michel (links) und sein Kollege Christian Meyer die Sorten Pfirsich-Himbeere und Mango-Ananas-Pfirsich.



**Mit fast 100-jähriger Erfahrung ist Danone ein echter Joghurt-Pionier.**

Sein Aushängeschild ist zweifelsohne Activia, der vor fast 30 Jahren auf den Markt kam. Inzwischen werden jedes Jahr neun Milliarden Becher weltweit verkauft. Damit ist der Joghurt die Nummer eins unter den Frischmilchprodukten. Aber was macht ihn so besonders? Die mio-Redaktion wollte es genauer wissen und hat sich auf den Weg ins bayerische Ochsenfurt gemacht: Dort stellt Danone den cremigen Joghurt in einer eigenen Molkerei her.



Große Laster von Danone machen sich täglich auf den Weg zu den Milchbauern, um die Milch abzupumpen und in die Molkerei zu fahren. Teilweise versorgen die Landwirte das Unternehmen schon seit Generationen mit Milch. Im Schnitt hält jeder von ihnen 45 Kühe, die jeweils rund 25 Liter Milch am Tag geben.



mio vor Ort

# Genuss zum Löffeln

Langsam wird es warm in unseren Kitteln. Von allen Seiten zischt und klickt es, die Joghurtabfüllung ist in vollem Gange. Im Sekundentakt formt eine wenige Meter lange Maschine die Becher, füllt sie mit Activia Joghurt, versieht sie mit Banderole und Deckel und fasst sie schließlich im praktischen Viererpack zusammen. Am Ende des Bandes greift Performance Coordinator Dieter Michel einen Viererpack fertige Joghurts, um Verpackung, Geruch,

Geschmack und Konsistenz zu prüfen. Öffnen, schnuppern, probieren – das regelmäßige Verkosten gehört für die Danone-Mitarbeiter zum Alltag. „Joghurt ist ein empfindliches Produkt, da müssen wir besonders aufmerksam sein. Bei der Qualitätskontrolle verlassen wir uns deshalb nicht nur auf die Technik. Wir probieren selbst jede Stunde mindestens einen frischen Joghurt“, erklärt uns Dieter Michel, der für die Abpacklinien verantwortlich zeichnet. Er führt uns durch das Danone-Werk in Ochsenfurt, in dem pro Jahr rund 110 Millionen Liter Milch von Landwirten aus der Umgebung zu Joghurts und Desserts verarbeitet werden.





**Die Joghurtherstellung erfolgt zum Großteil automatisch. Über die Schaltzentrale steuern die Mitarbeiter die Prozesse in der Produktion. Im Sinne einer nachhaltigen Unternehmensführung will Danone den Verbrauch von Energie und Wasser sowie die Abfallmenge kontinuierlich verringern. Von 2008 bis 2013 konnte das Unternehmen seinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck um 30 Prozent reduzieren.**

**Wie die Milch zum Joghurt wird** Auf dem Hof der Molkerei treffen wir Matthias Mnich, der als Performance Coordinator Prozess für den gesamten Ablauf von der Milch bis zum Joghurt verantwortlich ist. Er zeigt uns die haushohen Edelstahl tanks, in denen die frische Milch für die Activia Joghurts gelagert wird. Zuvor wurde sie in die zwei Bestandteile Magermilch und Rahm getrennt und wieder neu vermischt. Das macht die Zubereitung unterschiedlicher Joghurts und Desserts einfacher, wie uns der Danone-Mitarbeiter erklärt: „Je nach Produkt benötigen wir einen ganz bestimmten Fettgehalt. Wir mischen Rahm und Magermilch so zusammen, wie wir es für einen bestimmten Joghurt oder ein Dessert brauchen.“ Dies geschieht in großen Tanks im Inneren des Werks. Hier wird die Joghurtmilch homogenisiert, sodass die Fetttröpfchen zerkleinert werden und sich gleichmäßig verteilen. Zudem wird die Joghurtmilch für die Frucht- und Cerealienarten mit Zucker versehen.

Nach dem Pasteurisieren – dem kurzfristigen Erhitzen auf über 95 Grad Celsius – wird die Milch über eine Leitung zur sogenannten Kulturschleuse geleitet. Jetzt erfolgt der entscheidende Schritt: „Damit aus der Milch Joghurt wird, fügen wir Milchsäurebakterien hinzu, die sogenannten Joghurtkulturen“, klärt uns Matthias Mnich auf. Sie sind bei minus 40 bis 50 Grad Celsius tiefgefroren und werden frisch aus dem „Tiefkühltesor“ der Molkerei geholt. „Damit sich nirgends Keime ablagern, tauen die Kulturen in einem sterilen Raum in einem Wasserbad an und gelangen schließlich durch die Kulturschleuse in die Milch“, erklärt Matthias Mnich. „Jetzt sorgen

die Joghurtkulturen dafür, dass die Milch ansäuert, gerinnt und dickflüssig wird. Das ist die Fermentation.“ Normaler Joghurt „ruht“ nun bei einer Temperatur von etwa 40 Grad Celsius für rund sechs bis zehn Stunden. Bei Activia gibt es ein paar Besonderheiten: Neben den üblichen Joghurtkulturen sind rund vier Milliarden ActiRegularis Kulturen enthalten, die für die besondere Konsistenz und den milden Geschmack sorgen. Die Fermentation findet bei niedrigerer Temperatur statt und dauert deutlich länger als bei herkömmlichen Joghurts: Ganze 24 Stunden braucht ein Activia Joghurt, bis er fertig ist.

**Von Pfirsich bis Aloe: Activia weltweit** Dieter Michel führt uns ins nächste Stockwerk, wo aus dem fermentierten Joghurt und verschiedenen Fruchtzubereitungen die gewünschten Sorten entstehen. Nach dem Abfüllen werden die Joghurt-Viererpacks in Kisten gestapelt und ins Kühlhaus transportiert, bevor sie gekühlt in die Globus-Märkte und in die europäischen Nachbarländer geliefert werden. „Bei uns in Deutschland sind die Geschmackssorten Pfirsich-Maracuja und Erdbeere beson-



**Die fünf beliebtesten Geschmacksrichtungen der Welt sind Erdbeere, Pflaume, Vanille, Müsli und Natur.**

ders beliebt, aber schon in unseren europäischen Nachbarländern gibt es andere Geschmacksvorlieben, auf die wir uns individuell einstellen.“ In Japan steht Aloe ganz oben und die Brasilianer bevorzugen beispielsweise regional angebaute Früchte. Dort ist die beliebteste Geschmacksrichtung Papaya-Hafer.

**Und wie steht es mit neuen Sorten?** Dieter Michel erklärt, wie Danone bei der Produktentwicklung vorgeht. „Wir sehen, dass sich die Ernährungsgewohnheiten kontinuierlich ändern. Für uns ist es wichtig, am Puls der Zeit zu sein und die Ansprüche und Wünsche der Verbraucher zu erfüllen.“ Die Idee für eine neue Sorte kann aus dem ganzen Unternehmen kommen. Bis sie in eine fertige Rezeptur umgewandelt wird, braucht es einige Monate: Zunächst muss geklärt werden, welche Zutaten benötigt werden. Dann wird mit erfahrenen Kollegen diskutiert und der erste Joghurt landet in einem Mini-Kochtopf. Anschließend wird das Rezept so lange überarbeitet, überprüft und verbessert, bis ein gutes Produkt entstanden ist, das im Team verkostet wird. Zusätzlich gibt es eine Blindverkostung und Auswertung von Experten, bevor das Rezept in der Molkerei ausprobiert wird. Danach dürfen die Verbraucher testen und den Joghurt bewerten – und erst dann wird er ins Sortiment aufgenommen. Auf diesem Wege entstanden auch die Activia Multikorn-Sorten: Quinoa und Sonnenblumenkerne sowie Dinkel und Mohn sind seit dem Sommer auch bei Globus erhältlich. Es wird nicht langweilig: Während wir die Multikorn-Joghurts genießen, tüfteln die Danone-Mitarbeiter schon wieder an neuen Rezepturen.



## Joghurt-Pionier mit einem Gespür für Trends

Danone blickt auf eine fast 100-jährige Erfahrung mit der Herstellung von Joghurtprodukten zurück. Und das zahlt sich aus: Mit Activia ist das Unternehmen mit Sitz in Haar bei München weltweit Marktführer unter den Fruchtojoghurts. Seit 44 Jahren betreibt Danone das Werk in Ochsenfurt, in dem knapp 220 Mitarbeiter beschäftigt sind. Insgesamt arbeiten für Danone Dairy 670 Mitarbeiter in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**Küchle**

**veggie**

**Praktische Backhelfer!**





# Ein Stück vom Glück



Die Forschung zeigt: Glückliche Menschen sind kreativer, aufmerksamer und weniger anfällig für Stress. Und Glück tut einfach richtig gut! Kein Wunder, dass alle auf der Suche danach sind. Da wäre nur eine Sache: Statt es freudig in die Arme zu schließen, stehen viele ihrem Glück selbst im Weg und lassen es immer wieder vorüberziehen. Es könnte ja noch besser, mehr, intensiver sein! In unserem Dossier zeigen wir, dass es anders geht – so kommen Sie dem Glück garantiert näher!

**G**eschenke an die Liebsten verteilen, ein Häuschen im Grünen, ein gemeinsamer Blick in den Sonnenuntergang: Glück ist für jeden etwas anderes. Selbst zwei Menschen mit den gleichen Lebensumständen können es ganz unterschiedlich bewerten. Das wirft Fragen über Fragen auf: Wie kommt Glück zustande? Was macht es aus? Welche Bedeutung hat es für uns? Was macht uns glücklich? Forscher haben erst vor einigen Jahren begonnen, das gute Gefühl genauer zu untersuchen. Mit Studien und Umfragen versuchen sie, Glück messbar zu machen. Laut World Happiness Report 2016 sind die Deutschen ziemlich glücklich: Zuletzt ist Deutschland von Rang 26 auf Platz 16 der glücklichsten Länder geklettert (von insgesamt 157 Ländern).

Eine Erkenntnis der Glücksforscher:

**Mit am wichtigsten für das Wohlbefinden ist das Verhältnis zu anderen Menschen. Für Freundschaft, Liebe, Aufmerksamkeit und Nähe sollten wir uns also ausreichend Zeit nehmen.**

Außerdem haben die Forscher herausgefunden, dass unser Hirn über Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie verfügt, die ein komplettes Glückssystem ergeben. Um glücklicher zu werden,

lässt sich das System sogar trainieren. Der erste und wichtigste Schritt ist, das Glück überhaupt zu erkennen, wenn es uns über den Weg läuft. Nicht immer ist es so deutlich wie ein Sechser im Lotto – mal tarnt es sich als fixe Idee, mal als unbeliebte Veränderung, mal bleibt es unscheinbar im Hintergrund.

Unser größtes Hindernis: Wir vermuten das Glück in weiter Ferne, sind ständig auf der Suche danach und übersehen es am Wegesrand. Statt dankbar zu sein, nehmen wir vieles als selbstverständlich hin. Dass wir zudem nach immer mehr streben, versperrt den Blick aufs Wesentliche, ist aber absolut menschlich. Schließlich bewegen wir uns in einer Lebenswelt, die zum ständigen Vergleichen verführt. Warum kann sich der Nachbar ein neues Auto leisten, wir selbst aber nur ein altes, klappriges Modell? Wieso hat ausgerechnet die Kollegin die Beförderung ergattert? Solche Fragen stellen wir uns häufiger, als uns lieb ist (denn eigentlich will niemand ein Neider sein). Aber wir vergessen dabei das Wichtigste: Wer Glück hat, ist noch lange nicht glücklich.

Wenn wir darauf schießen, was andere haben, sollten wir auch daran denken, was andere nicht haben: Frieden, Gesundheit, ein Dach über dem Kopf. Mal ehrlich: Die meisten von uns können sehr zufrieden sein mit ihrem Leben. Was spricht dann dagegen, glücklich zu sein? Auf den folgenden Seiten nähern wir uns dem Glück Schritt für Schritt an – kommen Sie doch einfach mit!

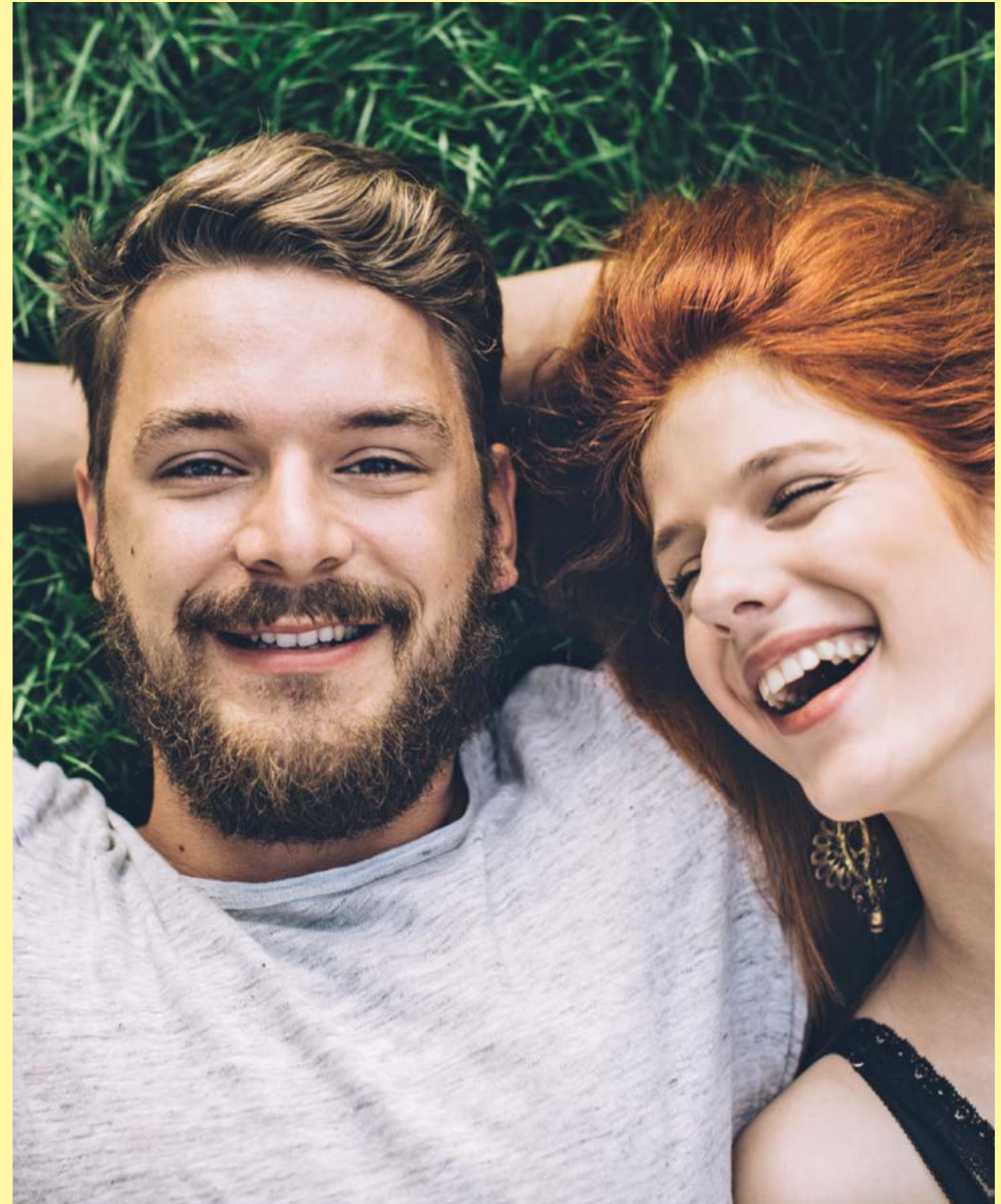


Foto: iStockphoto: Paar (svetlida)



# Der Weg zum Glück



Was ist Ihre Idealvorstellung vom Glücklichsein? Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich selbst in einer Situation vor, in der Sie absolut glücklich sind. Wo sind Sie? Wer ist dabei? Wie ist die Umgebung? Was fällt Ihnen auf? Worüber freuen Sie sich? Was denken Sie? Notieren Sie es sich anschließend und wiederholen Sie die Übung in größeren Abständen. Unsere Bedürfnisse sind schließlich nicht immer gleich.

**Geben Sie auf sich Acht.** Sie sind für Ihr Glück selbst verantwortlich, tun Sie etwas dafür: viel bewegen, gesund ernähren, Platz für Schönes im Leben schaffen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und Ihre innere Stimme. Wenn die allerdings sagt: „Du kannst das nicht!“, versuchen Sie, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Üben Sie, sich mehr zuzutrauen, Ihre eigene Meinung zu vertreten und Nein zu sagen.

**Genießen Sie mit allen Sinnen.** Frisch gemähtes Gras, Plätzchenduft oder frisches Herbstlaub: Manche Gerüche lösen wie auf Knopfdruck gute Gefühle aus. Saugen Sie alles auf, was Sie in schönen Momenten erleben, und schärfen Sie Ihre Sinne!

**Pflegen Sie Ihre Beziehungen.** Die wichtigsten Menschen in unserem Leben sind es wert, ihnen mehr Zeit, Nähe und Aufmerksamkeit zu schenken. Gehen Sie mit Ihrer Freundin aus, statt im Onlineshop nach Schnäppchen zu stöbern. verabreden Sie sich mit Ihrem Partner auf einen Kaffee, hinterlassen Sie ihm kleine Liebesbotschaften, werden Sie kreativ!

**Feiern Sie den Moment.** Kinder sind wirklich zu beneiden: Voller Hingabe widmen sie sich dem Schneckenbeobachten und Sandburgenbauen und vergessen die

ganze Welt um sich herum. Wir selbst haben dafür keine Zeit. Oder doch? Holen wir uns diesen Schatz der Kindheit zurück! Rausgehen. Durchatmen. Augen schließen. Im Gras liegen. Innehalten. Springen. Tanzen. Tränen lachen. Den Moment feiern!

**Entscheiden Sie sich.** Alles auf einmal geht nicht! Viel Geld verdienen und viel Freizeit haben? Schwierig. Überlegen Sie, was Ihnen momentan wichtiger ist, und handeln Sie danach. Vielleicht können Sie später noch das genaue Gegenteil ausprobieren. Getreu dem Motto: Man kann nicht alles haben – aber alles hat seine Zeit.

**Nehmen Sie's leicht.** Wie? Schauen Sie mal in den Spiegel, wenn Sie gerade so richtig wütend sind. Das sieht nämlich ziemlich albern aus! Dinge, die wir nicht ändern können, sollten wir schneller abhaken und mit Humor nehmen. Lachen ist schließlich viel schöner und man spart Energie für wirklich wichtige Dinge!

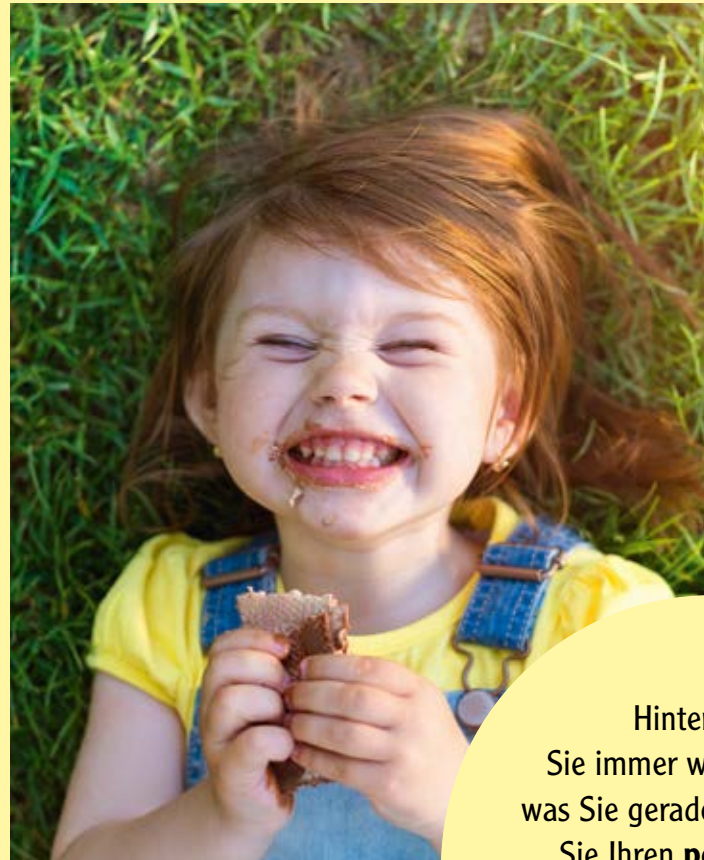
**Scheuen Sie sich nicht vor Veränderungen.** Vor Ihnen türmen sich Stolpersteine und es geht scheinbar nicht weiter? Machen Sie das Beste draus und gucken Sie nach dem ersten Schreck mal nach links und rechts: Vielleicht tun sich ganz neue Abzweigungen auf. Und denken Sie daran: Alles ist für ir-

gendetwas gut – vielleicht ergeben sich jetzt Chancen und Wege, die vorher undenkbar waren.

**Packen Sie's an!** „Change it, love it or leave it!“ Wenn man etwas nicht liebt, sollte man es ändern oder vergessen. Im Klartext: Werden Sie los, was Ihnen nicht guttut! Je weniger Ballast Sie mit sich herumschleppen, desto stärker und unabhängiger werden Sie. Und das Gefühl, frei Entscheidungen treffen zu können, ist ungeheuer wichtig für die persönliche Zufriedenheit.

**Teilen Sie Ihr Glück.** Ja, es stimmt: Glück ist das Einzige, was sich vermehrt, wenn man es teilt. Und es gibt so viele Möglichkeiten! Geld oder Kleidung spenden, jemandem einen Wunsch erfüllen, sich um andere kümmern. Wer anderen hilft oder eine Freude macht, bekommt viel zurück: eine Umarmung, ein Lächeln, Dankbarkeit, ein gutes Gefühl.

**Leben Sie Ihren Traum, aber träumen Sie nicht Ihr Leben.** Mit einem großen Ziel vor Augen lässt sich Beschwerliches leichter ertragen. Vergessen Sie dabei aber nicht die Gegenwart! Auch wenn Sie auf die Australienrundreise im Rentenalter oder auf ein Häuschen im Süden sparen – gönnen Sie sich ab und zu etwas Schönes und lassen Sie kleine Glücksmomente nicht unbeachtet vorbeiziehen!



Hinterfragen Sie immer wieder, ob das, was Sie gerade im Leben tun, Sie Ihren **persönlichen Glücksmomenten** näherbringt – oder ob Sie sich auf einem Weg befinden, den andere für Sie vorgesehen haben ...

Fotos: iStockphoto: Mädchen (Halfpoint), Mann (Rawpixel Ltd), Hund (Chalabala), Post-it (Warchi)



**Das Glück der kleinen Dinge:** Ein Kompliment für den neuen Pullover bekommen? Oder Sonnenschein in der Mittagspause genossen, obwohl für den ganzen Tag Grau und Graupel angekündigt waren? Sammeln Sie positive Momente in einem Glückstagebuch – zum Schmökern, falls die Stimmung mal weniger gut ist.

## Moodfood

# Futtern Sie sich happy!



Da ist was dran: Bestimmte Lebensmittel enthalten Stoffe, die im Gehirn die Ausschüttung von Glückshormonen ankurbeln oder die Produktion von Stresshormonen dämpfen. Probieren Sie's aus! Dazu kommt ganz persönliches Glücksfood, also Gerichte, die Sie mit schönen Erlebnissen wie Geburtstagen oder Sonntagsessen bei den Großeltern verbinden. Ganz wichtig: Glücklich macht das Moodfood vor allem, wenn Sie sich Ruhe und Zeit für dessen Genuss nehmen.

- Gewürze wie Koriander, Muskat, Kardamom, Vanille und Chili
- Nüsse wie Cashew-Kerne, Hasel- und Walnüsse
- Spaghetti mit Parmesan
- Reife Bananen, Datteln, Feigen, Ingwer und Beeren
- Warme Milch mit Honig
- Kakao, idealer Snack: Kakao-Nibs
- Hochwertige Öle wie etwa kalt gepresstes Olivenöl oder Leinöl
- Fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele

## Glücksfilme Unsere Top 3

**Forrest Gump (1994)** „Das Leben ist wie eine Pralineschachtel, man weiß nie, was man bekommt.“ Tom Hanks nimmt uns in diesem Meilenstein der Filmgeschichte mit durch die Höhen und Tiefen, die das Leben bereithält. Forrest Gump beweist auf eindrucksvolle Weise, dass wir das Leben nehmen sollten, wie es kommt und nur das Beste daraus machen müssen.

**Die fabelhafte Welt der Amélie (2001)** Sich mit Dingen umgeben, die ein Lächeln aufs Gesicht zaubern, das tun, woran wir Freude haben, egal was andere denken: Die fabelhafte Audrey Tautou zeigt uns, dass besonders die kleinen Dinge im Leben glücklich machen. An Amélie sollte sich jeder von uns ein Beispiel nehmen!

**Happy-Go-Lucky (2008)** Stets gut gelaunt und fröhlich – die Grundschullehrerin Poppy aus der britischen Komödie „Happy-Go-Lucky“ lebt ihr Leben trotz mittelschwerer Krisen und unfreundlicher Mitmenschen in grenzenlosem Optimismus. Wir lernen: Im Leben muss nicht immer alles perfekt laufen, damit wir glücklich sind.



**„Wo geht's denn hier zum Glück?: Meine Reise durch die 13 glücklichsten Länder der Welt und was wir von ihnen lernen können“ von Maïke van den Boom**

Wo und wie leben glückliche Menschen? Die Journalistin Maïke van den Boom führt die Suche nach der Antwort durch die 13 statistisch glücklichsten Länder der Erde. Unterhaltsam und sehr kurzweilig schildert sie, dass Glück oft nicht mit materiellen Dingen, sondern mit einer besonderen Lebenshaltung verknüpft ist. Fischer Krüger Taschenbuch 2015, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.

## 5 Fakten zum Glück

1. Die Botenstoffe im Körper, die Glücksgefühle bei uns auslösen, heißen Dopamin, Oxytocin, Endorphin und Serotonin und werden zum Beispiel bei (positiven) Überraschungen, Verliebtsein, sportlicher Betätigung und beim Sonnenbaden ausgeschüttet.
2. Wie glücklich wir sind, hängt von vielen Faktoren ab: Zu 50 Prozent von den Genen und zu 10 Prozent von den Lebensumständen – 40 Prozent unseres Glücks können wir durch eigenes Handeln beeinflussen. Dies ergab eine Studie der Harvard-Universität.
3. An einer Schule in Heidelberg wird seit dem Jahr 2007 das Schulfach „Glück“ unterrichtet, das unter anderem Lebensfreude sowie Lebenskompetenzen vermitteln und die Persönlichkeit der Schüler stärken soll.
4. Von kurzer Dauer: Alltägliche Glücksmomente dauern in der Regel maximal zehn Sekunden. Größere Faktoren wie der Gewinn von viel Geld, einem Haus oder Auto oder auch die eigene Hochzeit sorgen für längere Glücksphasen von einem halben bis zu einem Jahr.
5. Israelische Forscher fanden heraus, dass Fans von Heavy-Metal- oder Rockmusik besonders happy sind.



Fotos: iStockphoto: Kaffee (a. crotty), Frau (grinvalds)



**Jetzt in der 500ml Vorteilsgröße!**

Für eine gründliche Kontaktlinsenreinigung.

## Acumed Kombi-Lösung

Bewährte All-In-One-Lösung zum Reinigen, Abspülen, Desinfizieren und Aufbewahren aller weichen Kontaktlinsen.

Qualität im Blick!

**Acumed®**

\*Acumed Kombi-Lösung nur für kurze Zeit in der 500ml Aktionsgröße mit 38% mehr Inhalt.



# Bücher für die Weihnachtszeit



## Himmelhorn: Klüftingers neuer Fall von Volker Klüpfel und Michael Kobr

Diesmal verschlägt es Kult-Kommissar Klüftiger in die Allgäuer Alpen, wo er und Dr. Langhammer bei einer E-Bike-Tour am gefährlichen Himmelhorn auf die Leichen eines bekannten Dokumentarfilmers nebst einheimischem Bergführer-Duo stoßen. Bei den Ermittlungen trifft Klüfti auf sture Alpentalbewohner, die noch wortkarger sind als er selbst. Droemer Knauer Verlag, September 2016, 19,99 €



## Inselwinter von Elin Hilderbrand

Wie in jedem Jahr kommen die Quinns in der kleinen Familienpension Winter Street Inn zusammen. Und es gibt Grund zu feiern: Familienoberhaupt Kelley und seine Exfrau Margaret sind einander wieder nähergekommen! Doch plötzlich steht Kelleys Noch-Gattin Mitzi vor der Tür – und nur ein Weihnachtswunder kann das Fest der Quinns jetzt noch retten. Goldmann Verlag, Oktober 2016, 9,99 €

## Buch des Monats

## Die steinerne Schlange von Iny Lorentz

213 n. Chr.: Die junge Gerhild soll gegen ihren Willen die Geliebte des römischen Statthalters Quintus werden. Um dieses Schicksal abzuwenden, verlangt sie, dass der Römer um sie kämpfen soll. Notgedrungen tritt sie selbst gegen ihn an – und siegt unerwartet. Gedemütigt schwört Quintus Rache und Gerhild muss plötzlich um ihr Leben fürchten. Knauer Taschenbuch Verlag, Dezember 2016, 9,99 €



## Der Glasmurmelsammler von Cecelia Ahern

Als Sabrinas Vater einen Schlaganfall erleidet, verliert er fast alle Erinnerungen. Da taucht eine umfangreiche Glasmurmelsammlung auf, die ihm viel zu bedeuten scheint. Doch ausgerechnet die wertvollsten Stücke fehlen und während der Suche danach gewinnt Sabrina nicht nur ein völlig neues Bild ihres Vaters, auch ihr eigenes Leben verändert sich grundlegend. Fischer Taschenbuch Verlag, November 2016, 9,99 €



## Dornenmädchen von Karen Rose

Das leerstehende Haus in Cincinnati soll der jungen Psychotherapeutin Faith eigentlich als Zufluchtsstätte vor einem Stalker dienen, entpuppt sich dann aber als Albtraum: Denn als dort Leichen entdeckt werden, ist sie schnell die Hauptverdächtige. Es beginnt eine düstere Reise, die tief in Faiths Vergangenheit sowie auf die Spuren des Killers führt. Knauer Taschenbuch Verlag, November 2016, 9,99 €

## Die Legenden der Schattenjäger-Akademie von Cassandra Clare, Sarah Rees Brennan, Maureen Johnson und Robin Wasserman

Simon hat vergessen, wer er ist. Laut seinen Freunden Clary und Jace ein Dämonen bekämpfender Held – oder doch nur der bleiche Comicfan, dem sogar die Kraft dazu fehlt, eine Nephilimwaffe ordentlich zu halten? Und war er wirklich mit Isabelle zusammen, die zu toll ist, um wahr zu sein, und ihm Bauchkribbeln bereitet? Und wenn ja, wie hat er das nur gemacht? Arena Verlag, November 2016, 24,99 €



Alle Bücher finden Sie in Ihrem Globus-Markt!



Entdecken

# Mein, dein – unser!

Gemeinsames Nutzen ist das neue Besitzen – und das ist nicht nur ökonomisch und ökologisch sinnvoll, sondern macht auch Freu(n)de! Das Auto teilen, ein nobles Kleid für die Hochzeit der besten Freundin leihen, die Wohnung tauschen – dank des Sharing-Economy-Trends ist das alles schnell und einfach möglich. Wir zeigen Ihnen, was es alles gibt und wie und wo Sie daran teilnehmen können.

**V**or ein paar Jahrzehnten noch war das Ausleihen oder Tauschen von vielerlei Dingen gängig: Der Rasenmäher vom Nachbarn, die schicke Bluse von der Kollegin und vom Landwirt nebenan ein kleiner Eimer Kartoffeln oder Äpfel, die übrig waren. Kosten? Maximal ein Lächeln und ein kurzer Schnack. Und bei Gelegenheit hat man sich revanchiert. Heutzutage ist diese Kultur des Schenkens und Teilens vielerorts nicht mehr oder kaum noch üblich – ganz besonders in den Großstädten, in denen die Wenigsten mehr über ihre direkten Nachbarn wissen, als das Klingelschild ihnen verrät.

Fotos: iStockphoto: Finger (Vimverftigo), Handschuh (Oxford)



**Geteilt wird nicht nur online** Natürlich spielt das Internet als Kommunikationsbasis bei der Ökonomie des Teilens eine besondere Rolle, denn es ermöglicht Interessenten, sich schnell zu vernetzen und unkompliziert auszutauschen. Doch auch offline gibt es Möglichkeiten, an der Sharing Economy teilzunehmen. Dazu zählen öffentliche Bücherzellen, Foodsharing-Verteiler, Kleidertauschpartys oder Gemeinschaftsgartenprojekte. Meist erfährt man davon über Mund-zu-Mund-Propaganda, teilweise erhalten Sie entsprechende Informationen über die Regionalzeitung oder bei Ihrer Gemeinde- beziehungsweise Stadtverwaltung. So oder so ist dieser Trend ein durchaus positiver, fördert er doch den bewussteren Konsum und neue Kontakte zwischen eigentlich Fremden. Neugierig geworden? Dann starten Sie ruhig mal einen Versuch und bieten über einen Aushang in Ihrem Treppenhaus Ihre Nähmaschine, Ihren Werkzeugkasten oder Ihren Handmixer zum Ausleihen an – so lernen Sie Ihre Nachbarn sicherlich im Handumdrehen besser kennen!

**Worum geht's?** Als ein Lichtblick in dieser stummen Anonymität im Alltag, gilt seit ein paar Jahren die sogenannte Sharing Economy, übersetzt: Ökonomie des Teilens. Unter dem Begriff versteht man das systematische Tauschen, Verleihen, Verschenken, Bereitstellen oder eben Teilen von Gegenständen, Dienstleistungen oder auch Räumen mit anderen, meist fremden, Menschen. Im Vordergrund steht das gemeinschaftliche Nutzen von Dingen statt der Privatbesitz und -gebrauch. Warum die Bohrmaschine, die man selbst nur alle Schaltjahre bemüht, nicht anderen zur Verfügung stellen, die mal eben ein Regal andübeln möchten? Und die Vorteile liegen klar auf der Hand: Durch Sharing-Economy-Projekte spart der Einzelne bares Geld oder kann sich ein paar Groschen dazuverdienen, zudem wird durch weniger Konsum insgesamt die Umwelt geschont und gleichzeitig das soziale Miteinander in der Gesellschaft gefördert.

**Schon gewusst? Bücher sowie Dinge jeglicher Art werden in sogenannten Giveboxen verschenkt – einfach mal Ausschau halten, ob es in Ihrer Region eine davon gibt. Alternativ: selbst eine einrichten!**







**Pkw, Pulli, Parkplatz** Mittlerweile betrifft der Sharing-Gedanke nahezu alle Bereiche des alltäglichen Lebens – und die Angebote werden stetig mehr. Carsharing oder Mitfahrgelegenheiten sind bereits jedem ein Begriff und private Pkw-Stellflächen bei Parkplatzmangel ganz leicht online auf zum Beispiel [parkinglist.de](http://parkinglist.de) oder [ampido.com](http://ampido.com) mietbar. Geteilt wird genauso in eher unerwarteten Segmenten: Wer beispielsweise Lust auf frischen Wind im Kleiderschrank hat, muss nicht mehr zwingend Neues kaufen gehen. Stattdessen können Sie sich ganz einfach ausgewählte Stücke online ausleihen; das geht unter anderem auf [kleiderlei.com](http://kleiderlei.com) oder im Abo auf [myonbelle.de](http://myonbelle.de). Falls einmal etwas für einen speziellen Anlass her muss, aber das nötige Kleingeld für die Designerrobe fehlt, finden Sie auf [dresscoded.com](http://dresscoded.com) sowie [chic-by-choice.com](http://chic-by-choice.com) traumhafte Abendkleider für den Bruchteil des Originalpreises. Und Ungeliebtes aus dem eigenen Fundus lässt sich auf Plattformen wie [kleiderkreisel.de](http://kleiderkreisel.de) mit relativ kleinem Aufwand gegen neue Herzensstücke aus fremden Schränken tauschen.

Eine Vielzahl von Gegenständen tauschen, (ver-)leihen, mieten oder verschenken können Sie zum Beispiel auf folgenden Seiten im Netz:

- [www.frents.com](http://www.frents.com)
- [www.wir.de](http://www.wir.de)
- [www.tauschticket.de](http://www.tauschticket.de)
- [www.leih-ein-buch.de](http://www.leih-ein-buch.de)
- [www.tauschothek.de](http://www.tauschothek.de)
- [www.kilenda.de](http://www.kilenda.de)
- [www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de)



# UNBESCHWERT durch den Winter!



Jetzt  
im neuen  
Design



[www.abtei.de](http://www.abtei.de)

Abtei Bronchial Sirup mit Thymian: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel angewendet zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Invertzucker, Sorbitol und Glucose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**Sharing macht Reisen abenteuerlicher** Sehr beliebt sind zudem solche Plattformen, über die günstige oder sogar kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten bei Privatpersonen angeboten werden. Hier sind [couchsurfing.com](http://couchsurfing.com) sowie [airbnb.com](http://airbnb.com) erwähnenswert, beide garantieren einen ganz besonderen Aufenthalt fernab dröger Hotelzimmer. Ganz Mutige können es mit einem Hausbeziehungsweise Wohnungstausch versuchen: zum Beispiel über [haustauschferien.com](http://haustauschferien.com) das Traumdomizil auf Mallorca, in London oder Auckland in Neuseeland anfragen – und dann völlig kostenfrei logieren. „Living-like-a-local-Gefühl“ mit inbegriffen.

Fotos: iStockphoto: Kleid & Accessoires (didacs), Paar (pixidelluxe)



## Globus-Engagement

# Für das Leben lernen



Schon die alten Römer haben den Satz geprägt: Unsere Kinder sollen nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen! Eine tolle Vorbereitung auf die Berufswelt sind Schülerfirmen: Hier können die Jugendlichen einkaufen, produzieren, verkaufen und sich selbst organisieren. Und die Globus-Stiftung hilft dabei!



**M**it hohem Engagement arbeitet die Astrid-Lindgren-Schule im rheinland-pfälzischen Dohr daran, Jugendliche mit Förderbedarf auf das Arbeits- und Berufsleben vorzubereiten. Gleich drei Schulfirmen tragen dazu bei: An zwei Tagen in der Woche produzieren und vermarkten die Schüler der Werkstufe verschiedene Produkte und Dienstleistungen. Sie stellen Dekorationsartikel aus

Holz oder Kupfer her, produzieren Yogakissen und andere selbst genähte Artikel oder nehmen Aufträge zum Schleifen und Restaurieren von Gartenmöbeln an. Außerdem kümmern sie sich um einen schulinternen Wäsche- oder Brötchenservice und einiges mehr. Demnächst sollen Grußkarten für verschiedene Anlässe hergestellt und in der Schule, über Blumenläden sowie das Internet vertrieben werden.

**Gemeinsam stark** Für benachteiligte Schüler ist die selbstständige und zielorientierte Mitarbeit in den Schulfirmen besonders wichtig – als Vorbereitung auf ein künftiges selbstbestimmtes Leben. Jeder von ihnen hat eine bestimmte Aufgabe – sei es im Einkauf, bei der Ansprache möglicher Kunden, in der Produktion oder im Vertrieb. Auch Kassenführung, Bestandsrechnung und einfache Buchhaltungsaufgaben werden von den Firmenmitgliedern erledigt. In einem eigenen Laden, einem Holzhäuschen auf dem Schulgelände, werden die selbst hergestellten Artikel verkauft.

**Finanzielle Unterstützung von der Globus-Stiftung** Die Schülerfirmen sollen sich langfristig wirtschaftlich selbst tragen – doch ohne beträchtliche Investitionen in Produktionsmittel ist das kaum möglich. Hier hilft die Globus-Stiftung: Mit ihrem Beitrag werden neue Maschinen wie eine Wäschemangel, Nähmaschine oder eine Drechselmaschine gekauft; ebenso Notebooks, Büromaterial sowie Stanzen und Stempel für die geplante Grußkartenherstellung.



Weitere Informationen über die Globus-Stiftung finden Sie unter [www.globus-stiftung.de](http://www.globus-stiftung.de)

UPS-MOMENTE PASSIEREN!  
*C'est la vie*

**1€ Rabatt**  
über den Aktionscode auf jeder Packung.\*



Collin  
Ulmen-Fernandes  
lights by TENA  
Markenbotschafterin



**Collins Tipp:** lights by TENA – die Slipeinlage für alle Momente im Leben!



Auch **96%\*\*** der Freundin Trend Lounge Testerinnen empfehlen **lights by TENA**.

Kein Wunder, denn dank **FeelFresh Technology™** halten lights by TENA Slipeinlagen besonders frisch und trocken.

**Selber testen?** lights by TENA finden Sie in Ihrem Globus Damenhygieneregale. [f #ups](https://www.facebook.com/ups)

\* Aktionszeitraum vom 01.10.2016 – 31.03.2017 – weitere Informationen auf der Aktionspackung oder unter [www.lights-by-tena.de](http://www.lights-by-tena.de)  
\*\* Onlineumfrage: Februar 2016 – 800 Teilnehmerinnen.



Weihnachten

# Geschenke von Herzen



Foto: iStockphoto: Geschenk (fotosform)

Schenken ist etwas Wunderbares! Egal ob kleine oder große Präsente, gekauft oder selbst gemacht: Als Grundgedanke hinter dem Schenken steckt die Idee, dem anderen Wertschätzung zu zeigen und ihm eine Freude zu machen. Globus unterstützt Sie dabei!

**G**eschenke gehören zu Weihnachten wie Plätzchen und der geschmückte Baum. Ursprünglich wurden nur Kinder beschenkt, aber die Tradition erstreckt sich längst über alle Generationen. Bei der Planung geht jeder anders vor: Mancher fängt schon im Sommer an, die ersten Präsente zu besorgen, und hat spätestens

im November alles beisammen. Andere nutzen die Morgenstunden am Heiligen Abend noch, um die letzten Geschenke zu besorgen. In Summe zahlen die Deutschen jedes Jahr rund 14 Milliarden Euro, um anderen eine Freude zu machen. 2015 hat die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) vor Weihnachten ermittelt, dass jeder knapp 275 Euro für Geschenke ausgeben möchte. Am häufigsten sind übrigens Bücher unter dem Baum. Danach folgen Spielwaren, Kleidung und Accessoires sowie Kosmetikartikel und Parfüm. Wer nicht so viel kaufen möchte, strickt, näht, bastelt oder backt die Geschenke selbst.

Sie haben das perfekte Geschenk für Ihre Liebsten noch nicht gefunden? Wie wäre es mit einem Globus-Geschenkgutschein? Sie erhalten ihn an der Information in Ihrem Markt.

## Tipps für schöne Geschenke

Das passende Geschenk zu finden, ist nicht immer so leicht! Hier sind ein paar Tipps:

- Die Freundin erwähnt beim Shoppen, wie toll sie etwas findet? Schreiben Sie es sich auf, damit Sie sich später daran erinnern.
- Für Leute, die schon alles haben: Greifen Sie auf Geschenke zum Verbrauchen zurück. Vielleicht etwas zu naschen, ein besonderer Tee oder ein Restaurantgutschein?
- Wertvoller als jedes Geschenk ist gemeinsam verbrachte Zeit. Wenn Sie nicht gleich Veranstaltungskarten besorgen oder einen Tag festlegen möchten, verschenken Sie einen Gutschein. Versehen Sie ihn mit einem Ablaufdatum, damit er nicht in Vergessenheit gerät und Sie beide bald etwas ausmachen.

**Gemeinsam Gutes tun** Im Dezember veranstalten die Globus-Märkte wunderschöne Weihnachtsaktionen. Kennen Sie schon den Kinder-Wunschzettelbaum? Mit dieser und weiteren Aktionen möchte Globus gemeinsam mit Ihnen etwas Gutes tun. Schauen Sie sich einfach um und fragen Sie die Mitarbeiter vor Ort!

Frohe  
Weihnachten



## Eddy Brummchen macht's möglich:

**Bekanntgabe der Gewinner** Sie haben bei der Aktion vom 14. November bis zum 4. Dezember mitgemacht, um einem Freund einen Wunsch zu erfüllen? In der Woche vor Weihnachten erfahren Sie, ob Ihr Vorschlag ausgewählt wurde! Schauen Sie doch einfach online unter [www.globus-weihnachten.de](http://www.globus-weihnachten.de)

# Unser Tipp für Schnupfnasen



dermatologisch  
Hautfreundlichkeit  
getestet

Entdecken Sie die super-soften Taschentücher von Regina Softis. Ob klassisch oder mit wohltuendem Aloe-Vera, sie sind immer wunderbar weich und für besonders empfindliche Nasen geeignet.

[www.softis.de](http://www.softis.de)





Illustrationen: Jonas Kramer

**Fachleute haben ausgerechnet, dass der Weihnachtsmann an Heiligabend 510 000 000 Meilen zurücklegen muss und seine Rentiere den Schlitten mit einer Geschwindigkeit von über 10 Millionen km/h ziehen müssen, um pünktlich alle 1 800 000 000 Kinder auf Erden zu beliefern. Eine echte Herausforderung!**

**Und woher kommt eigentlich der Weihnachtsbaum?** In heidnischen, vorchristlichen Kulturen gaben immergrüne Pflanzen wie Tannen Hoffnung auf die Wiederkehr des Frühlings nach der Winterzeit. Auch im Mittelalter verzierten die Menschen ihre Häuser mit den grünen Zweigen, bis sie schließlich die ersten Weihnachtsbäume nach drinnen holten.

Dort schmückten sie die Tanne zunächst vor allem mit Nüssen, Äpfeln und Süßigkeiten; Kugeln und Kerzen kamen erst später. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts verbreitete sich der geschmückte Weihnachtsbaum von Deutschland aus in der ganzen Welt.



## Rätsel

Inselwelt des Pazifik	Vorname der von Fürstenberg	gute Sitten (...lehren)	Arznei-extrakt	Abk.: South Carolina	7. griech. Buchstabe	Kaufwert von Waren
Weihnachtsgebäck		10				
3. Sinfonie von Beethoven					weibl. Verwandte	Ozean
		2		US-amerik. Nationalfigur (Uncle ...)	Glockenlaut	7
Fluss in Oberösterreich	rauschhafter Zustand					5
					Schlange im 'Dschun-gelbuch'	8
span. Volksfest	flitzen, brausen	Wendung zurück				Bezeichnung Christi
				Form des Jazz	Raubkatze	Christbaum-schmuck
besitzanzeigendes Fürwort	süße tomatenartige Frucht	eine der Gaben der Hl. 3 Könige	Textil-färbefahren			1
Christbaum-schmuck					franz.: Insel	
Abk.: Arbeits-schutz-ordnung			Südost-europäer, Magyar			9
Angeh. e. indogerm. Volkes					Neben-fluss des Neckars	3
Kfz.-Z.: Indien			ital. Mittel-meer-insulaner			6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 01/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im November lautete „Rotkraut“.

## Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0

Koordination/Anzeigen (Globus): Sabine Gutendorf

Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel: 06151 96960-00

Redaktion (mfk): Melanie Doll, Matthias Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau

Koordination (mfk): Melanie Doll, Nina Heger

V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH  
 Fotos: Danone GmbH: 29 Milchbauer, 31; Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 37 Buchcover, 38-39 Buchcover, 44-45, 47, 49 Gewinn, Logo; Lea Lüdemann: 1, 20 Gericht, Porträt; mfk: 4, 5 Joghurt, Nüsse, 16-17, 18-19, 26-27, 28, 29 Kuh, 30; StockFood / Sven Benjamins: 9 Feldsalat mit Chicorée / Boguslaw Bialy: 8 Rindersteak / Susan Brooks-Dammann: 11 Kokos-Himbeer-Mousse / Winfried Heinze: 10 Mini-Schokoladen-Orangen-Brownies / Eising Studio - Food Photo & Video: 12/13 Leibkuchen-Tiramisu / és-cuisine: 6/7 Hirschbraten mit Süßkartoffelpüree / PhotoCuisine / Pierre Louis Viel: 8 Geschmortes Wildschwein / Andrew Young: 11 Mini-Christmas-Puddings; usus.kommunikation: 23 Illustration Karte, 24 Illustration Cocktail, 32 Illustration Kuchen, 35 Illustration Füße, 36 Illustration Popcorn  
 Gestaltung: usus.kommunikation, Berlin / www.usus-design.de  
 Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt  
 Druck: Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

cloer



## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von vier Raclettegrills von cloer! Das hochwertige Gerät verfügt über eine abnehmbare, leicht zu reinigende Natursteinplatte. Mit dabei sind acht antihaftbeschichtete Pfännchen. Dank Temperaturregler und Kontrolllampe lässt sich die Hitze leicht regulieren. Rutschfeste Gummifüße und wärmeisolierte Griffe sorgen für eine sichere Handhabung am Esstisch.

Schreiben Sie die Lösung sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.12.2016 an: **Globus-SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.** Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus-Markt – oder spielen Sie online: [www.globus.de/mio-gewinnspiel](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

**Teilnahmebedingungen:** Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben bei der Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, anderen Globus-Gesellschaften oder von Globus mit der Durchführung von Werbeaktionen Beauftragten für die Durchführung und die Dauer dieser Aktion gespeichert und verwendet werden. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Globus-Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen ab 18 Jahre. Nur eine Karte je Teilnehmer. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss innerhalb von 6 Wochen nach Gewinnbenachrichtigung abgeholt werden, ansonsten verfällt der Gewinnanspruch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





„Was bedeutet Glück für Sie? Finden Sie es heraus! Ein Vorschlag: Versuchen Sie doch mal, sich jeden Tag, zum Beispiel abends, auf die schönsten Momente des Tages zu besinnen. Und haben Sie einen glücklichen und beschwingten Start ins neue Jahr!“

Ihr

*Thomas Brand*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Ab Januar erscheint die mio im neuen Look! Wir inspirieren Sie mit einer anderen Gestaltung und einigen neuen Rubriken. Unsere Rezepte bleiben natürlich erhalten, aber mit noch mehr Tipps rund um Zutaten und Zubereitung. Es warten lecker-leichte Winterrezepte mit kraftvollen Superfoods auf Sie. In der neuen Rubrik Foodtrends widmen wir uns One-Pot-Gerichten, bei denen alle Zutaten für Pasta und Co. in einem Topf köcheln. Zudem stellen wir Do-it-yourself-Bloggerin Mona vor. Ab sofort verrät sie jeden Monat schöne Dekoideen zum Nachmachen. Lassen Sie sich überraschen!



Fotos: iStockphoto: Frauen (svetikid), Topf (didacs)

# Alles Gute kommt von Herzen!

Doppelherz auf facebook entdecken!  
facebook.com/Doppelherz



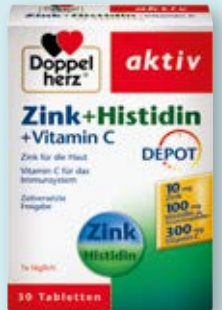
- Mit 10 mg Zink, 50 µg Selen und 100 mg Vitamin C zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems
- Zusätzlich mit der Aminosäure Histidin
- Micro-Pellets mit leckerem Orangen-Geschmack - ideal auch für unterwegs



- Mit 400 mg Vitamin C und 5 mg Zink zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems
- Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- DEPOT-Tablette mit zeitversetzter Nährstoffabgabe



- 25 µg Vitamin D, entsprechend 1000 I.E.
- Zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems
- Trägt zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei
- Als Beitrag für den Erhalt der normalen Muskelfunktion



- Mit 10 mg Zink und 300 mg Vitamin C als Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems
- DEPOT-Tablette mit zeitversetzter Nährstoffabgabe

www.doppelherz.de



- 21 wichtige Vitamine, Mineralstoffe + Spurenelemente von A-Z
- Als Brausetablette mit leckerem Orange-Maracuja-Geschmack
- Nur 1 x täglich



- Badezusatz zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungskrankheiten der Atemwege
- Mit Eucalyptusöl, Campher und Thymianöl
- Ausreichend für 8 Vollbäder

**Erkältungs-Bad SN. Anwendungsgebiet:** Zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält Natriumbenzoat, Kaliumsorbat, Propylenglycol und Macroglyglycerolhydroxystearat. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Die Kraft der zwei Herzen.



# DER ERSTE TEE FÜR NASCHKATZEN.



EINMALIG SÜß  
OHNE KALORIEN



Probieren Sie die einzigartigen  
Kombinationen aus  
Frucht- und Gebäcknoten.



Teekanne macht den Tee  
seit 1882.