



# mio

*Magazin*

02.2016/ gratis für Globus Kunden  
[www.globus.de](http://www.globus.de)

## Ab jetzt zu dritt

VIELE TIPPS RUND UM DIE  
SCHWANGERSCHAFT

## Das Baby ist da

SPIEL UND SPORT  
MIT DEN KLEINSTEN

## Kochen mit Herz

TOLLE REZEPTIDEEN FÜR  
DEN VALENTINSTAG



IDEE KAFFEE präsentiert: die Kunst handgebrühten Kaffees.



Kaffee schmeckt am besten, wenn er nach Kaffee schmeckt. Ursprünglich und unverfälscht. Reiner, purer Genuss – das ist es, was unsere Sinne schon bei der Zubereitung anregt. Nirgendwo sonst ist das Kochen von Kaffee mit mehr Hingabe verbunden als bei dem Aufbrühen von Hand. Raffinierte und doch so einfach durchzuführende Methoden wie z.B. mit dem Porzellanfilter oder der French Press setzen sie frei: die Aromen, die Düfte und schlussendlich den Geschmack. Rein, aromatisch, nuanciert. Entdecken auch Sie diese Leidenschaft. Mit feinstem IDEE KAFFEE.

Mehr Infos unter: [www.darboven.com](http://www.darboven.com)

[www.facebook.com/jjdarboven](http://www.facebook.com/jjdarboven)



## Editorial

*Herr Bruch, wie erleben Sie den Februar?*



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus

„Der Februar ist jedes Jahr ereignisreich – wir feiern nicht nur Fasching, sondern auch Valentinstag, den Tag der Liebenden. Zumindest manche tun das, denn man hört unterschiedliche Meinungen dazu. Viele finden es überflüssig, ausgerechnet an diesem Tag der oder dem Liebsten Blumen zu schenken. Warum eigentlich nicht? Natürlich ist es schön, wenn solche Gesten nicht nur auf einen Tag im Jahr beschränkt sind. Aber wenn ein Blumenstrauß, Pralinen, Herzen oder eine andere Kleinigkeit einem lieben Menschen

Freude bereiten, dann ist das doch toll. Denken Sie nur an die strahlenden Augen und das Lächeln des anderen!

Falls Sie noch auf Ideensuche sind, finden Sie in Ihrem Globus Markt wunderbare Inspirationen: vom Präsentkorb über Blumen bis hin zu Back- und Kochzutaten. Und da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, stellen wir Ihnen in der mio leckere Pfannkuchen-Rezepte für ein romantisches Essen zu zweit vor. Passend zum Thema Liebe beschäftigen wir uns in unserem neuen Dossier mit der Schwangerschaft. Sie erhalten viele Informationen und Tipps zu Organisatorischem, Ernährung und mehr. Ich wünsche Ihnen eine liebevolle Zeit!“

Ihr *Thomas Bruch*



Fotos: Thinkstock/Stock:Titel (monkeybusinessimages), Apfel (ChristianJung)



**Am Dienstag  
in Ihrem Globus  
Restaurant**



**Tilapiafilet „Pomodore“,  
dazu Butterreis, Tomate  
und Mozzarella**



***mio vor Ort***  
Wir waren zu Besuch bei Fissler:  
In Idar-Oberstein stellt das Traditions-  
unternehmen hochwertige Pfannen her.  
Seite 22



***Entdecken***  
Ob Babyschwimmen, Krabbel-  
gruppe oder Fitnesskurs: Mit unseren  
Tipps können Eltern und Baby  
gemeinsam aktiv werden.  
Seite 34

***Rezepte***  
Zum Valentinstag muss es  
kein feines Dinner sein –  
mit köstlichen Pfannkuchen  
können Sie Ihr Herzblatt ebenso  
verwöhnen.  
Seite 6

***Küchenkunde***  
Fruchtig, würzig, süß: Wir  
stellen Ihnen sechs  
leckere Honig-  
sorten vor.  
Seite 14



**Inhalt**

<b>Mein Februar</b>	
Editorial	3
Inhalt	5
<b>Genuss</b>	
Rezepte	6
Bewusst genießen	12
Küchenkunde	14
Kochschule	16
Foodkolumne	18
Hausgemacht	20
mio vor Ort	22
<b>Wohlfühlen</b>	
Dossier	26
Schwangerschaft	
<b>Leben</b>	
Familie	32
Entdecken	34
Kinderseite	38
Schönes Zuhause	40
<b>Globus</b>	
Globus News	44
Schlusswort	46

Foto: Thinkstock/Photodisc: Krabbelgruppe (Digital Vision.)

Rezepte

# Mit Liebe gemacht

Pfannkuchen sind einfach wunderbar: Jeder Teig ist anders, sie schmecken süß oder herzhaft, dick oder dünn. In unserer Rezeptstrecke dreht sich diesmal alles um die köstlichen Teigfladen. Überraschen Sie Ihre Liebsten doch damit zum Valentinstag am 14. Februar – Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen!

## Pancakes mit Beeren und Ahornsirup

### Einkaufsliste (4 Personen)

#### Für die Pancakes:

120 g Mehl  
2 EL Zucker  
1 TL Backpulver  
1 EL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
200 ml Milch  
1 Ei  
3–4 EL Pflanzenöl

#### Für das Topping:

350 g gemischte Beeren  
1/2 Orange, Saft  
2–3 EL Ahornsirup  
Puderzucker, zum Bestäuben

**Zubereitung 1)** Mehl mit Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Milch einrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Ei unterrühren und etwa 20 min abgedeckt ruhen lassen.

**2)** Beeren abbrausen, putzen, trocken tupfen und je nach Größe in Stücke schneiden. Mit Orangensaft und Ahornsirup vermischt ziehen lassen. Zum Ausbacken jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Pancake etwa 1 EL Teig hineingeben.

**3)** Pancake ca. 1–2 min golden anbacken lassen, wenden und etwa 1 min fertig backen. Aus der Pfanne nehmen und portionsweise 12–16 kleine Pfannkuchlein ausbacken. Nach Belieben im Ofen bei 80 °C warm halten. Pancakes auf Tellern anrichten und Beeren darübergeben. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 min + ca. 20 min

**Ruhezeit + ca. 10 min Ausbackzeit**

**Nährwert pro Person 336 kcal**



## Chia-Pancakes

### Einkaufsliste (4 Personen)

3 EL Chia-Samen  
300 ml Milch  
180 g Mehl  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 EL Backpulver  
1 TL Zimt  
2 Bananen  
1 TL Zitronensaft  
3-4 EL Butter, zum Braten  
6-8 Kumquats  
2-3 Kakis (saisonabhängig)

3) Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Teig hinein geben. Die kleinen Pancakes von beiden Seiten je 2-3 min backen. Kumquats heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Kaki schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Früchte zu den Pancakes reichen.

**Zubereitungszeit: ca. 15 min**  
**+ ca. 15 min Bratzeit**  
**+ ca. 20 min Quellzeit**  
**Nährwert pro Person 578 kcal**

**Zubereitung 1)** Chia-Samen mit Milch übergießen und ca. 20 min quellen lassen. Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Zimt vermischen. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.  
**2)** Mehlmischung, Chia-Samen mit Milch, Bananen und Zitronensaft zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Je nach Größe der Bananen noch etwas Milch hinzufügen.



1



## Herzförmige Pfannkuchen

### Einkaufsliste (4 Personen)

3 Eier  
100 g Mehl  
ca. 250 ml Milch  
50 g Zucker  
Salz  
2-3 EL Butterschmalz  
100 g Edelbitterschokolade, mind. 60 % Kakao  
100 ml Sahne  
1-2 TL Vanillezucker  
250 g Himbeeren

**Zubereitung 1)** Eier trennen. Mehl mit Milch glatt rühren. Eigelbe und 40 g Zucker unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und übrigen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter den Teig ziehen.



2

2) Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Herzförmchen (aus Metall) hineinstellen und 2-3 EL Teig einfüllen. 1-2 min goldbraun backen, vorsichtig aus dem Förmchen lösen und wenden. Auf diese Weise den ganzen Teig zu Herz-Pancakes backen. Fertige Pancakes im Ofen (80 °C Umluft) warm halten.

3) Schokolade hacken, mit Sahne bei kleiner Hitze schmelzen und mit Vanillezucker glatt rühren. Himbeeren vorsichtig abbrausen. Pancakes mit Schokosoße beträufeln, mit Himbeeren anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 30 min**  
**+ ca. 15 min Bratzeit**  
**Nährwert pro Person 502 kcal**



Süß und saftig: Diese Pfannkuchen sollten Sie probieren!

## Karottenpfannkuchen

### Einkaufsliste (4 Personen)

**Für die Pancakes:**  
500 g Möhren  
75 g Mehl  
75 g Vollkornmehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
1 Ei  
50 g brauner Zucker  
220 ml Milch  
4 EL Butterschmalz  
**Für das Topping:**  
150 g Frischkäse, Doppelrahmstufe  
2 EL Sahne  
30 g Puderzucker  
1-2 TL Zitronensaft  
50 g Pekannusskerne

**Zubereitung 1)** Möhren schälen, ein kleines Exemplar mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Übrige Möhren raspeln. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen.  
**2)** Ei und Zucker in einer weiteren Schüssel mit dem Handrührgerät verquirlen. Milch unterrühren, Mehlmischung dazugeben und den Teig ca. 30 min quellen lassen.

3) Für das Topping Frischkäse mit Sahne, gesiebtm Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Nüsse hacken und etwa die Hälfte unter den Frischkäse rühren. Restliche Nüsse und Topping beiseitestellen.

4) Pancaketeig erneut durchrühren. Falls er zu dick ist, noch etwas Milch unterrühren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise backen. Pro Pancake 2-3 EL Teig hineingeben und anbacken lassen. Etwa 3 min braten, wenden und auf der zweiten Seite fertig backen.  
**5)** Ausgebackene Pancakes nach Belieben im Ofen (80 °C Umluft) warm halten. Zum Servieren stapeln, mit Topping bestreichen und mit Nüssen und Möhrenstreifen garnieren.

**Zubereitungszeit: ca. 35 min**  
**+ ca. 30 min Quellzeit**  
**+ ca. 15 min Bratzeit**  
**Nährwert pro Person 653 kcal**

1) Alnatura Chia-Samen Bio, 200 g  
2) Globus Bourbon-Vanillezucker, mit 10 % echter Bourbon-Vanille, 3 x 8 g, 0,69 €  
3) Alnatura Weizenmehl Bio Type 405, 1 kg  
4) Alnatura Vollrohrzucker Bio, 500 g  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



3



4

Der Wein zum Gericht



Weinempfehlung von Frag' Henry!®

**Faunus Nero d'Avola, trocken**  
Anbaugebiet: Apulien, Italien  
Trauben: Nero d'Avola  
Geschmack: mit Waldfruchtnoten und weichem Abgang  
Serviervorgabe: 16 °C



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



Für alle, die es  
deftig mögen!

## Mandelpannkuchen mit Blattspinat und Champignons

### Einkaufsliste (4 Personen)

#### Für die Pfannkuchen:

150 g Mehl  
50 g Mandeln, gemahlen  
300 ml Mandelmilch  
2 Eier  
Salz  
2-3 EL Rapsöl

#### Für die Füllung:

600 g Blattspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 TL Zitronenabrieb, unbehandelt  
400 g Champignons

**Zubereitung 1)** Für die Pfannkuchen Mehl und Mandeln mit Mandelmilch glatt rühren, Eier unterrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Etwa 20 min ruhen lassen.

**2)** Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in 1 EL Öl in einem großen Topf glasig

anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb würzen und abschmecken. **3)** Pilze putzen, größere halbieren. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Pilze ca. 5 min goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4)** Teig erneut durchrühren. Eine Pfanne dünn mit Öl auspinseln, etwas Teig hineingießen und durch Schwenken dünn verteilen. Etwa 2-3 min goldbraun backen, wenden und fertig backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen bei 80 °C Umluft warm halten. Zum Servieren mit Spinat und Pilzen füllen.

**Zubereitungszeit: ca. 40 min**  
**+ ca. 20 min Quellzeit**  
**+ ca. 20 min Bratzeit**  
**Nährwert pro Person 439 kcal**



## Matcha-Crêpes

### Einkaufsliste (4 Personen)

150 g Buchweizenmehl  
1/2 TL Salz  
2 TL Matchapulver  
300 ml Milch  
3 Eier  
1 TL Vanillezucker  
2-3 EL Agavendicksaft  
3-4 EL Pflanzenöl  
Früchte, zum Beispiel Kirschen, zum Garnieren

**Zubereitung 1)** Mehl, Salz und Matcha in einer Schüssel mischen. Milch, Eier, Vanillezucker und Agavendicksaft dazugeben und alles zu einem glatten Teig verquirlen. Etwa 10 min ruhen lassen.

**2)** Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben, eine Kelle Teig dünn darin verteilen und ca. 2-3 min backen. Wenden und fertig backen. Auf diese Weise den ganzen Teig ausbacken.

**3)** Fertige Crêpes im Ofen bei 80 °C Umluft warm halten. Nach Belieben mit Früchten servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 min**  
**+ ca. 10 min Ruhezeit**  
**+ ca. 15 min Bratzeit**  
**Nährwert pro Person 493 kcal**



**Veganz Matcha Grünteepulver, 30 g**  
Bei Globus erhältlich.



# Heiploeg®

Premium Quality



Als historisch gewachsene Marke steht "Heiploeg" für frische Nordseekrabben sowie ausgewählte Garnelen- und Krustentierspezialitäten aus aller Welt.

Nachhaltig gefangene und produzierte Produkte sind für uns ein absolutes Muss für die komplette Lieferkette, vom Ursprung bis zum Kunden. Diese verantwortungsvolle Nutzung der natürlichen Ressourcen ist der Schlüssel für ein gesundes und dauerhaftes Seafood Enjoyment.



# Bewusst genießen

## Süß wie Zucker

Selbst gebackener Kuchen, Schokolade, Kaubonbons – wir lieben Naschereien! Für die unverwechselbare Süße sorgt meist Zucker. Es gibt aber auch Alternativen zum klassischen Haushaltszucker, die Kalorien sparen helfen oder mit interessanten Geschmacksvarianten punkten können.



**S**chon unsere Steinzeit-Vorfahren wussten, dass süße Lebensmittel meist ungiftig sind und viel Energie liefern. Die Lust auf Süßes ist also in uns angelegt und macht uns auch auf alternative Süßmacher neugierig.

**Süßstoffe** Diese Zusatzstoffe süßen viel stärker als Zucker, liefern aber keine Kalorien und haben keinen direkten Einfluss auf Insulin- und Blutzuckerspiegel. Auch den Zähnen schaden sie nicht. Bekannte Süßstoffe sind Saccharin, Cyclamat und Aspartam. Auch Stevia gehört dazu. Süßstoffe sind in vielen Light- und Diätprodukten enthalten. Manche Forscher vermuten allerdings, dass Süßstoffe physiologische Prozesse stören und uns dazu bewegen können, am Ende noch mehr zu essen. Für andere, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, sind Süßstoffe sinnvolle Hilfsmittel zur Reduktion der Energieaufnahme, gerade bei Getränken.

**Zuckeraustauschstoffe** Zuckeralkohole wie Isomalt, Maltit, Sorbit oder Xylit haben nur halb so viele Kalorien wie Haushaltszucker, süßen aber meist auch etwas weniger. Sie beeinflussen den Insulin- und Blutzuckerspiegel nur wenig und greifen den Zahnschmelz nicht an. Daher finden wir sie in zahnfreundlichen Kaugummis und Bonbons. Als sogenannte „Tafelsüßen“ – zum

### Süßungsmittel im Überblick:

	Haushaltszucker	Süßstoffe	Zuckeralkohole
<b>Energiezufuhr</b>	4 kcal/g	quasi keine	2,4 kcal/g
<b>Süßkraft</b> (im Vergleich zu Zucker)	1	30-20.000	0,4-1,0
<b>Einfluss auf den Insulinpiegel</b>	stark	kein Einfluss	gering
<b>Einfluss auf die Zähne</b>	kann Karies fördern	kein Einfluss	kein Einfluss
<b>Einfluss auf das Verdauungssystem</b>	neutral	kein Einfluss	kann abführend wirken

Streuen, flüssig oder in Tablettenform – sorgen sie im Mix mit Süßstoffen beim Backen oder im Kaffee für süße Momente.

**Honig, Ahornsirup und Co.** Honig ist der älteste Süßmacher. Es gibt ihn von farblos bis dunkelbraun, von lieblich bis würzig, aus Blütennektar oder Honigtau. Als rein pflanzliche Süßmacher sind auch Ahornsirup, Agaven- und Birnendicksaft beliebt. Die natürlichen Süßen enthalten Wasser, daher ist ihr Kaloriengehalt etwas niedriger als der von Zucker, dafür lässt ihre klebrige Beschaffenheit das Kariesrisiko steigen. Vitamine und Mineralstoffe finden sich nur in geringen Mengen, doch ihr aromatischer Eigengeschmack macht sie für Hobbyköche interessant.

Übrigens: Es muss nicht alles immer super-süß sein.

Wer Zucker, Süßstoff und Co. sparsamer einsetzt, kann den natürlichen Geschmack der Lebensmittel ganz neu entdecken.

# Süßes Gold



**Edelkastanienhonig** Ein Honig für Liebhaber: Der süßlich-herbe, leicht bittere Geschmack des Edelkastanienhonigs ist unverwechselbar. In Südeuropa ist die Edelkastanie weit verbreitet, da sie auch die beliebten Maronen liefert. Probieren Sie den cremigen Honig zu einem Crêpe – in der Kochschule stellen wir ein leckeres Grundrezept vor.

**Honig ist** ein beliebtes Nahrungsmittel und dient vor allem als Brotaufstrich oder Süßungsmittel. Erstaunlich ist die große Sortenvielfalt, die sich in unterschiedlichen Farben, Strukturen und Aromen äußert. Wir stellen Ihnen sechs davon vor.

**Blütenhonig** Ob streichfest oder flüssig – Blütenhonig ist ein Klassiker auf knusprigen Brötchen. Das flüssige Gold gewinnen die Bienen aus verschiedenen Blüten. Daraus entsteht ein dezent süßlicher Honig, mit dem sich zum Beispiel ein Salatdressing verfeinern lässt. Dafür Aceto Balsamico, Senf, Kürbiskernöl und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ideal zu nussigem Feldsalat.



**Akazienhonig** Wegen seines milden Geschmacks eignet sich Akazienhonig gut zum Süßen von Getränken. Sehr fein ist dieses schnelle und leckere Dessert: Griechischen Joghurt in ein Schälchen geben, Honig darüberträufeln und Walnüsse darauf verteilen. Akazienhonig aus Deutschland stammt vom Nektar der Robinie, die auch als Scheinakazie bezeichnet wird.



**Sonnenblumenhonig** Gelb, süß und aromatisch: Sonnenblumenhonig ist wie ein Glas Sommer zum Frühstück. Da Sonnenblumen hierzulande gar nicht so leicht gedeihen, gilt der Honig als Spezialität. Er hat einen charakteristischen fruchtigen Geschmack und eine angenehm zart schmelzende Konsistenz. Durch die sämige Struktur eignet er sich vor allem als Brotaufstrich; Kräutertees verleiht er eine blumig-liebliche Note.



**Waldhonig** Der dunkle, flüssige Honig hat ein intensives Aroma, das an duftende Nadelbäume erinnert. Ein Honig-Senf-Dip bekommt mit ihm eine süße und kräftige Note zugleich, die zum Beispiel perfekt zu gebratenem Hähnchenfleisch passt. Grundlage für den Waldhonig ist übrigens kein Nektar, sondern Honigtau.

**Rapshonig** Leuchtend gelbe Rapsfelder sind ein Paradies für Bienen: Den duftenden Blüten können sie kaum widerstehen. Aus dem Nektar zaubern die fleißigen Honigmacher fast weißen Rapshonig, der besonders mild und dezent blumig schmeckt. Da er viel Traubenzucker enthält, kristallisiert er schnell und wird herrlich cremig. Rapshonig passt wunderbar zu einem rustikalen Steinofenbrot mit hohem Sauerteiganteil.



# Kochschule Crêpes

**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 gelingen leckere Crêpes?



## Einkaufsliste (4 Personen)

- 100 g Mehl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 1 EL zerlassene Butter
- 1 Prise Salz
- 1/2 Zitrone, unbehandelt, Abrieb

## Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus Qualitäts-Weizenmehl Type 405, 1 kg, 0,59 €
- korrekt H-Milch, 1,5 % Fett, 1 l
- Globus Bio-Eier, 6 Stück, 1,99 €
- korrekt Jodsalz, 500 g
- Globus Schneebesen, Edelstahl
- Globus Edelstahlschüssel mit Deckel, verschiedene Größen
- korrekt Messbecher

**1.** Mehl und ein wenig Milch mithilfe eines Schneebesens oder Stabmixers glatt rühren. Restliche Milch unter Rühren dazugießen, sodass keine Klümpchen entstehen.

**2.** Eier, zerlassene Butter sowie Salz hinzugeben und gut verrühren. Nach Belieben Zitronenschale abreiben und unterrühren.

**3.** Einen Teiglecks in eine heiße Crêpes-Pfanne geben und mithilfe eines Crêpes-Verteilers hauchdünn verteilen. Alternativ einfach die Pfanne bewegen, sodass der Teig überall hinkommt.

**4.** Sobald sich der Crêpe problemlos vom Pfannenboden lösen lässt und die Oberfläche trocken wird, mithilfe eines Pfannenwenders umdrehen und fertig backen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.

**Tipp:** Unsere Crêpes schmecken sowohl süß als auch herzhaft. Überraschen Sie Ihre Liebsten doch damit zum Valentinstag! Wir empfehlen eine fruchtige Marmelade und Puderzucker dazu.



## Foodkolumne

Wer dem oder der Liebsten seine Zuneigung zeigen möchte, hat am Valentinstag die Gelegenheit: Wie wäre es dieses Jahr mit einem ganz besonderen Geschenk?

# Auf die Liebe!

Früher habe ich mich vor dem Valentinstag gefürchtet. Grund dafür ist meine Schule, genauer der Versand von Valentinstag-Grüßen. Blumen samt Notiz wurden am Morgen des 14. Februar in den Klassen verteilt. Wie peinlich! Man wusste ja nicht, wer eine solche Post erhalten würde – und vor allem: von wem!?

Der Valentinstag kam und ich bekam „Liebesgeständnisse“. Mehrere sogar, vor den Augen aller anderen, und ich hätte mich am liebsten in Luft aufgelöst; nicht zuletzt, weil ich die „Gefühle“, übermittelt in Form einer welken Blume mit Karte, nicht erwidern konnte. (Randnotiz: Ich war damals mehr an Pferden interessiert. Das ist eine andere Geschichte, doch auch sie endete mit einem Trauma: Im Alter von elf erhielt ich meinen ersten Liebesbrief, mit Herzen versehen und von meiner Mutter aus dem Briefkasten gefischt. Sie fand das lustig, ich hingegen kam nicht umhin, in Tränen auszubrechen.)

Seit jeher bin ich also Valentinstags-gestört. Jedes Jahr frage ich mich: Wozu all der Trubel, der schon Wochen vorher stattfindet? Kann man dem/der Partner(in) nicht an jedem anderen Tag

im Jahr genauso seine Zuneigung zeigen? Sicher, das kann man; und doch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den „offiziellen“ Tag der Liebe zu zelebrieren – und dabei selbst genießen zu dürfen! Ein Frühstück im Bett zum Beispiel: in Herz-Form, mit aphrodisierender Vanille und einer Passionsfrucht-Quark-Creme?! Mehr Klischee geht wohl kaum, aber glaubt mir: Die Pfannkuchen mit Keks-Ausstechern zuzubereiten, sorgt nicht nur für die passende Ästhetik, sondern bringt auch irre Spaß!

Wie schön, dass der 14. Februar dieses Jahr auf einen Sonntag fällt. Wer will, bleibt also einfach den ganzen Tag im Bett. Auf die Liebe!

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). Mehr lesen Sie online unter [www.globus.de/blog](http://www.globus.de/blog)

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

# ROUGETTE®



## Rougette Ofenkäse mit knusprigem Sesam-Topping

### Zutaten:

- 1 Ofenkäse nach Wahl
- 1 Essl. Sesamkörner (weiss und/oder schwarz)
- 1 Essl. Kartoffelchips

### Zubereitung:

Die Sesamkörner in einer Pfanne trocken anrösten, Kartoffelchips zerbröseln und mit dem Sesam vermengen. Käse im Ofen zubereiten und nach dem Aufklappen der Ecken mit Sesam bestreuen.

Ofenkäse nach Packungsanleitung fertig backen.

### Tipp:

Kurz vor dem Verzehr noch mit etwas Sesamöl beträufeln.

Ofenkäse in fein-würzig, cremig-mild und vielen weiteren Sorten erhältlich.



Hausgemacht

# Leberknödel

**In der Pfalz sind Leberknödel eine regionale Spezialität:** Sie werden sowohl zu Festen als auch zu Hause oder in Ausflugslokalen serviert. Besonders lecker sind die Leberknödel bei Globus, da sie nach traditionellem Rezept und mit frischen Zutaten zubereitet werden. Die mio-Redaktion hat die Herstellung in der Fachmetzgerei im Globus Markt Ludwigshafen begleitet.



**„Frische Schweineleber, Zwiebeln und Gewürze – für unsere Leberknödel verwenden wir nur beste Zutaten!“**

Christian Hinkofer, Metzgereileiter im Globus Markt Ludwigshafen



**G**rundlage für die Leberknödel sind Schweineleber und Schweinefleisch, das die Metzger jeden Tag frisch verarbeiten. Während das Fleisch in einem großen Wolf zerkleinert wird, zeigt uns Christian Hinkofer die weiteren Zutaten. „Für den Geschmack sorgen Zwiebeln, Salz und verschiedene Gewürze“, erklärt der Metzgereileiter. „Am wichtigsten für die Pfälzer Leberknödel ist Majoran, er verleiht ihnen das typische Aroma.“ Damit die Knödel stabil bleiben, vermengen die Metzger die Rohmasse mit eingeweichten Brötchen. Eine Maschine teilt die Masse in etwa Hundert-Gramm-Portionen auf, das Formen übernehmen die Metzger selbst. Von Hand rollen sie die Kugeln und geben diese in einen Kessel mit heißer Brühe. Dort garen die Knödel eine gute Stunde bei 85 Grad Celsius, bevor sie in der Auslage Platz finden.

Im Winter produzieren die Metzger etwas mehr als im Sommer. Über das Jahr verteilt kommen pro Monat mehr als sechs Tonnen Leberknödel in Ludwigshafen zusammen. Da in der Pfalz häufig Schlachtfeste gefeiert werden, bestellen Kunden zu deren Anlass die Leberknödel auch gern vor. „Die Pfälzer Küche ist insgesamt recht deftig, aber auf die heutige Zeit angepasst und nicht mehr so schwer wie früher“, erzählt uns Christian Hinkofer. „Pfälzer essen die Knödel am liebsten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, dazu gibt es oft eine Zwiebelsoße.“ Zur traditionellen Schlachtplatte gehören die Leberknödel einfach dazu. In Schwaben und Bayern sind Leberknödel ebenso beliebt, aber in erster Linie als Suppeneinlage bekannt.

## JETZT FIT UND VITAL DURCHSTARTEN

 **Lieken**

- ✓ Proteinquelle
- ✓ Ballaststoffe

**NEU**

- ✓ Omega-3-Fettsäuren
- ✓ Ballaststoffe



Eine Reduzierung der Aufnahme an gesättigten Fettsäuren trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.



**Bild unten:** Im Labor zeigt uns Michael Stubenvoll, wie eine Pfanne auf ihre Antihafteigenschaften getestet wird. Der Pfannkuchentest beweist: Die Pfanne funktioniert auch nach intensivem Dauergebrauch immer noch einwandfrei.



**Fissler beschäftigt rund 800 Mitarbeiter und zählt zu den innovativsten Unternehmen im deutschen Mittelstand. Die Premium-Produkte von Fissler sind „made in Germany“ und in über 80 Ländern vertreten.**

mio vor Ort

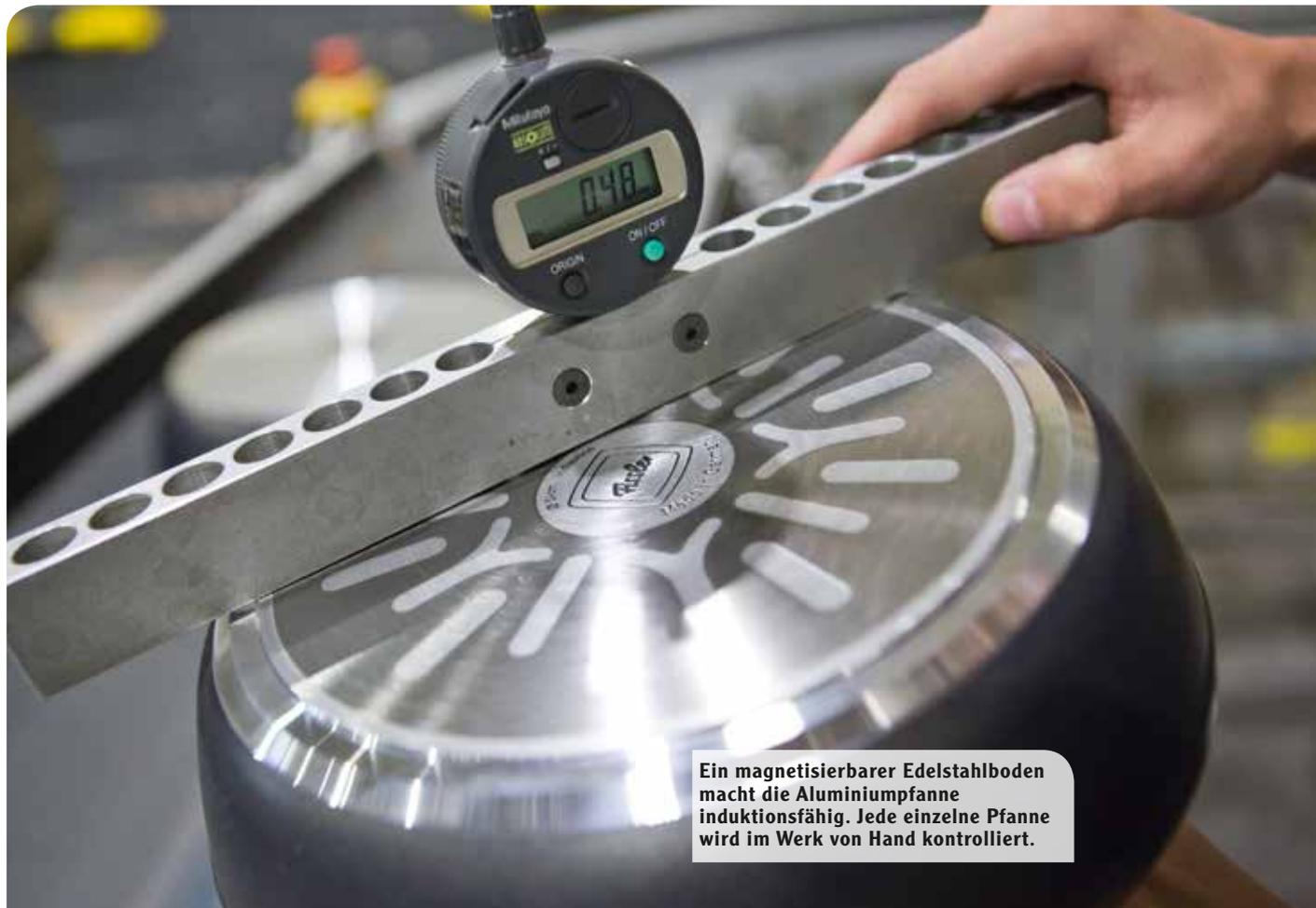
# Leidenschaft für Präzision

Das deutsche Familienunternehmen Fissler wurde 1845 von Carl Philipp Fissler in Idar-Oberstein gegründet. Heute steht die Marke für Freude und Leidenschaft beim Kochen und setzt vor allen Dingen auf qualitativ hochwertiges Kochgeschirr. Dazu zählt auch die antihafte Pfanne Fissler protect alux premium. mio hat sich die Herstellung vor Ort für Sie angeschaut.



**E**s ist früh. Richtig früh am Morgen. Unsere Scheinwerfer tasten sich durch den Nebel. Wir passieren am südlichen Rand des Hunsrück das Ortsschild Idar-Oberstein und entdecken kurz darauf das Hinweisschild „Fissler“, das Ziel unserer heutigen Reise. Astrid Gerhard aus der Marketingabteilung erwartet uns schon, denn wir besuchen heute die Produktion und dürfen die Entstehung einer Pfanne live miterleben. Genauer gesagt geht es um antihafte Pfannen. Diese Art zählt heute zu den meistverkauften Pfannen in Deutschland. In ihnen können vor allen Dingen Eierspeisen, Fisch oder Gemüse schonend und fettarm zubereitet werden. Die Stiftung Warentest hat in der Ausgabe 3/2015 insgesamt zehn Pfannen mit Antihafbeschichtung getestet. Testsieger mit einer Gesamtnote von 2,3 wurde die Fissler protect alux premium, gemeinsam mit zwei anderen Herstellern.

Wir staunen, als wir die Produktion betreten: Wir hatten uns vorher nie Gedanken darüber gemacht, wie eine Pfanne überhaupt zu ihrer Form kommt. Ein Mitarbeiter setzt Stapel glänzender Scheiben auf einer Maschine ab – sie sehen aus wie übergroße CDs, nur eben aus Metall. Die Maschine nimmt sich immer wieder eine Scheibe, die sie fest in der Mitte einklemmt. Durch eine rotierende Walze wird das Aluminium zur Pfanne gedrückt. Nach nur drei Sekunden ist das Kochgeschirr geformt. Was folgt, sind Veredelungen – auf die kommt es natürlich an und sie machen aus der Pfanne ein langlebiges Qualitätsprodukt im Premiumsegment. Zunächst wird die Rohform gereinigt und entfettet, dann ein Bolzen für den späteren Griff angeschweißt. Und nun passiert der Pfannen-Rohling verschiedene Stationen: Zunächst wird die Innenseite sandgestrahlt und anschließend außen lackiert. Darauf folgt die Grundierung der



Ein magnetisierbarer Edelstahlboden macht die Aluminiumpfanne induktionsfähig. Jede einzelne Pfanne wird im Werk von Hand kontrolliert.



Innenfläche, die Haftschiicht wird aufgebracht und bei über 420 Grad Celsius im Ofen eingebrannt. Michael Stubenvoll, Mitarbeiter Entwicklung Oberflächentechnik, erklärt uns: „Die Qualität der Antihafschicht ist das A und O einer Pfanne.“ Damit die antihaftversiegelte Oberfläche mechanischen und chemischen Belastungen gewachsen ist, unternimmt Fissler beeindruckend viel: Im Labor werden immer wieder neue Beschichtungen getestet und erst nach langwierigen Tests und Gutachten, inklusive sechsmonatigen Testbedingungen von 60 bis 100 Haushalten, freigegeben. Kein Wunder, dass die Fissler Pfanne bei der Stiftung Warentest durch eine sehr gute Ablösungs- und Korrosionsbeständigkeit der Versiegelung und Stabilität des Bodens überzeugte. Auch der Sicherheitsgriff aus Kunststoff, der optimalen Schutz vor Hitze bietet, wurde positiv bewertet.

In der Produktion werden nun die letzten Arbeitsschritte an der neuen Pfanne getätigt und sie muss kritischen Blicken genügen, bevor sie verpackt wird. „Antihaftversiegelte Pfannen sind einfach ideal für schonendes Braten und für Speisen, die gern anhaften. Die Temperatur sollte aber

nicht zu hoch eingestellt werden. Wer etwas kross und schnell bei hohen Temperaturen anbraten möchte, wie beispielsweise ein Steak, dem empfehlen wir eine Edelstahlpfanne. Im Grunde brauchen Sie in einer gut ausgestatteten Küche eine Edelstahl- und eine antihaftversiegelte Pfanne“, rät Astrid Gerhard. Gut, dass Fissler die Zwei-Pfannen-Philosophie verfolgt.

Wir lassen Idar-Oberstein nicht hinter uns, ohne vorher im Fissler Shop das Gesamtsortiment – bestehend unter anderem aus Töpfen, Pfannen, Schnellkochtöpfen und Messern – besichtigt zu haben. In den modernen Fissler Schnellkochtöpfen wird heute beim Show-Kochen von jungen aufstrebenden Köchen wie Thomas Vetter das Thema Brühe wiederentdeckt. Und wir müssen dabei mit nostalgischen Gefühlen an den ersten Schnellkochtopf im Elternhaus denken. Damals, in den 1960er- und 1970er-Jahren, war der Fissler Schnellkochtopf mit seinem roten Deckel und seinem geradezu futuristischen Überdruckventil eine echte Innovation. Heute sind es besonders die von Stiftung Warentest ausgezeichneten Antihaftoberflächen, in denen sich Fisslers Entwicklungsleistung zeigt. Wir finden es schön, dass Deutschland derart innovative und dennoch bodenständige Mittelständler hat.



## Feine Suppeneinlagen für jeden Tag.

**LEIMER**   
Spezialitäten für die feine Küche



*Guten Appetit!*

Ja, bei Leimer da bleim'ner.

Mehr Infos:  
[www.leimer.de](http://www.leimer.de)

# Endlich schwanger!

Ganz langsam färbt sich der zweite Strich auf dem Schwangerschaftstest rot. Und mit einem Schlag ändert sich alles. Das Leben steht kopf, tausend Gedanken stürmen auf uns ein. Schwanger. Wir bekommen ein Baby!

Kaum haben wir erfahren, dass in uns ein Kind heranwächst, liegt die Hand auf dem Bauch – noch ist nichts zu sehen, nichts zu fühlen, aber wir wissen ganz genau: Ab jetzt bleibt nichts mehr, wie es war. Es gibt kaum etwas, was so aufregend ist wie zu erfahren, dass man ein Kind erwartet. Waren wir bis eben nur für uns selbst verantwortlich, ist da jetzt noch ein anderes Lebewesen, das ganz und gar auf uns angewiesen ist. Vielleicht haben Sie es geahnt: Die Periode blieb aus oder Sie haben es sich schon lange gewünscht, schwanger zu werden, und Ihren Körper genau beobachtet. Der erste positive Schwangerschaftstest bleibt für immer in Erinnerung. Freude, Aufregung und Angst mischen sich. Werden wir das schaffen? Schön ist es, einen Partner zu haben, mit dem man alle Gefühle teilen kann. Schnell überwiegt die Freude und vielleicht gibt es Geschwister, die sich mitfreuen. Oder Sie behalten die gute Nachricht erst mal für sich, so wie es viele Frauen am Anfang der Schwangerschaft tun. Sind die ersten drei Monate

um, wird der Rest der Familie eingeweiht, jetzt erfahren es die Freunde und Kollegen. Denn bald lässt sich es sich sowieso nicht mehr verbergen: Der Bauch beginnt sich zu runden und endlich spüren Sie die ersten zaghaften Tritte und Bewegungen; feine Berührungen, zart wie die Flügelschläge eines Schmetterlings, die das Herz höher schlagen lassen. Die Vorfreude steigt und das Abenteuer Familie kann beginnen!

Wir begleiten Sie durch die aufregende neue Zeit, von der ersten Untersuchung beim Frauenarzt bis zu den letzten Wochen vor der Geburt. Sie erhalten viele Tipps zu organisatorischen Fragen und zur Ernährung, die natürlich nicht zu kurz kommen darf. Und denken Sie daran: Bei all der Aufregung, die eine Schwangerschaft mit sich bringen kann, sollten Sie nicht vergessen, diese Zeit bewusst zu genießen. Erfreuen Sie sich an dem kleinen Wunder, das in Ihnen heranwächst!



Schwangerschaft **Dossier**

# Schwangerschaft

Dossier



Fotos: Thinkstock/Stock: Paar auf Bett (blanaru), Bauchvermessen (AtnoYaur), Ultraschallbild (sunyaluk), Frau im Schneidersitz (g-stockstudio)

## 40 Wochen bis zum Babyglück



Nicht nur Ihr Kind entwickelt sich Tag für Tag, auch Sie selbst durchleben eine Zeit voll spannender Veränderungen. Der Körper stellt sich auf das Ungeborene ein, die Hormone können verrückt spielen und der Bauch wird immer größer. Bis am Ende der Trimester das Abenteuer Geburt und Familie auf Sie wartet, haben wir noch ein paar Tipps für Sie!

### 1. Trimester: 1. bis 13. Woche

Noch ist nicht viel zu sehen und zu fühlen, aber der erste Ultraschall beim Frauenarzt hat es genau gezeigt: das kleine Lebewesen in der Gebärmutter und sein klopfendes Herzchen, das Sie zum ersten Mal hören konnten. Ein unbeschreiblicher Moment. In den ersten Lebenswochen bilden sich die Organe des Babys und Kopf, Arme, Hände, Beine und Füße entwickeln sich. Die Nervenzellen im Gehirn bilden und vernetzen sich. Der Körper der Mutter verändert sich natürlich ebenso, wenn auch nicht so sehr äußerlich. Er stellt sich auf die Bedürfnisse des Kindes ein – Übelkeit, Müdigkeit und Schwindel können die Folge sein. Versuchen Sie Stress zu vermeiden und

sich auszuruhen. Hören Sie auf Ihren Körper. Und wenn Ihnen übel ist: Es ist wichtig, dass Ihr Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist. Essen Sie lieber kleinere Portionen – am besten leichte Gerichte. Ein Tipp gegen die Morgenübelkeit: Bleiben Sie nach dem Aufwachen einen Moment im Bett liegen und essen Sie einen Zwieback oder trockene Kekse.



### 2. Trimester: 14. bis 27. Woche

Der Bauch wird immer runder und am besten soll es die ganze Welt erfahren! Für viele beginnt jetzt die schönste Zeit der Schwangerschaft – voller Freude wird der Babybauch präsentiert, Übelkeit und Schwindel sind verschwunden. Zu Beginn der 13. Schwangerschaftswoche sind die Organe des Babys schon ausgebildet und reifen von nun an. Der Fötus kann jetzt Geräusche von außen wahrnehmen. Vielleicht erfahren Sie beim nächsten Ultraschall, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird! Um den fünften Monat herum können Sie die ersten Bewegungen wahrnehmen. Erst ganz sanft, fast unmerklich, später von außen zu sehen und zu fühlen. Jetzt wird es Zeit für eine Shopping-Tour – Hosen mit dehnbarem Bund sind praktisch und auch nach der Geburt noch angenehm zu tragen. Übrigens: Leider lassen sich unliebsame Dehnungsstreifen an Bauch, Brust und Hüfte nicht immer vermeiden, aber mit regelmäßiger Pflege und Cremes können Sie zumindest etwas vorbeugen.



### 3. Trimester: 28. bis 42. Woche

Endspurt: Im dritten Semester wächst das Baby ordentlich und legt an Gewicht zu. Treppen laufen, Schuhe binden, schlafen – der große Bauch ist oft im Weg und alles geht langsamer. Durch seine Größe drückt das Baby auf die Organe der Mutter – vermehrter Harndrang und Sodbrennen können vorkommen. Bei Sodbrennen kann es helfen, auf zu stark gewürzte Speisen zu verzichten. Und natürlich Stress vermeiden: Nehmen Sie sich Auszeiten, legen Sie im Büro die Beine hoch und packen Sie für eine entspannte Schlafposition schon mal das Stillkissen aus. Die Kindsbewegungen werden stärker und aufgeregtes Strampeln sowie Schluckauf des Babys können Ihnen schlaflose Nächte bereiten. Der Nestbautrieb schlägt zu und so werden erste Strampler gekauft und das Kinderzimmer eingerichtet. Hören Sie auf Ihren Körper und Ihr Baby – es wird Ihnen signalisieren, wenn Sie eine Pause einlegen sollten. Sogenannte Übungs- oder Scheinwehen können in den letzten Wochen häufiger vorkommen und bereiten den Körper auf den großen Tag vor. Am errechneten Geburtstermin kommt übrigens kaum ein Baby auf die Welt – aber packen Sie ruhig schon Ihre Tasche, lange wird es dann bestimmt nicht mehr dauern.



**Bi-Oil**, 60 ml oder 125 ml  
Wohlthuend und pflegend: Das Öl verbessert das Erscheinungsbild von Dehnungsstreifen, Narben und ungleichmäßiger Hauttönung.



**Alnatura Stilltee Bio**, 20 Beutel  
Die Kräuterteemischung mit mild-aromatischem Geschmack basiert auf Anis, Fenchel und Kümmel und soll die Milchbildung anregen.



**Nuk Beckenbodentrainer**  
Mit der unsichtbaren Trainingshilfe stärken Sie Ihren Beckenboden nach der Geburt. Die tamponähnliche Form sorgt für ein angenehmes Tragegefühl.

Alle Produkte bei Globus erhältlich.

## Essen für zwei

**Wenn Sie viel grünes Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte essen,** beugt das einem Eisenmangel vor. Folsäure ist wichtig für Zellbildungs- und Wachstumsprozesse und kann Fehlbildungen des zentralen Nervensystems verhindern. Gut ist die zusätzliche Einnahme eines Präparats aus der Apotheke, da der erhöhte Bedarf nicht durch die Ernährung gedeckt werden kann. Folsäure kann schon ab dem Zeitpunkt des Kinderwunschs zugeführt werden, mindestens aber ab Bekanntwerden der Schwangerschaft bis zum Ende des dritten Monats.

**Verzicht für die Gesundheit**  
Auf nicht erhitze tierische Produkte sollten Schwangere verzichten, denn sie könnten Listerien erhalten. Die Bakterien sind selten, doch das Infektionsrisiko ist für Schwangere deutlich erhöht. Es ist empfehlenswert, Rohmilchkäse, rohes Fleisch, rohe Wurst sowie rohen und geräucherten Fisch vorübergehend vom Speiseplan zu streichen. Auch Käserinde vor dem Verzehr entfernen. Fleisch immer gut durchgaren, um mögliche Listerien durch die Hitze abzutöten.

Fragen Sie am besten Arzt oder Hebamme und lassen Sie die Nährstoffversorgung bei Bedarf überprüfen. Das ist vor allem bei vegetarischer und veganer Ernährung sinnvoll.

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die gesunde Entwicklung Ihres Babys.



**Nuk Mom's Daily**, verschiedene Sorten, 500 ml

Der Drink auf Wasserbasis liefert Schwangeren und Müttern Mineralien und Vitaminen, darunter Folsäure, Magnesium, Zink sowie die Vitamine C, B6 und B12.

**tetesept FemiBaby**, 30 Kapseln + 30 Tabletten, Monatspackung

Mit Folsäure, Eisen, Magnesium, Jod sowie weiteren Vitaminen und Mineralstoffen versorgt FemiBaby umfassend Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende.

## Gut organisiert

### Vor- & Nachsorge

- Schwangere haben Anspruch auf regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Ärzten und/oder Hebammen. Bei der ersten Untersuchung erhalten Sie den Mutterpass.
- Ab der 25. Schwangerschaftswoche können Sie einen Geburtsvorbereitungskurs und später einen Rückbildungskurs besuchen – die Kosten übernimmt die Krankenkasse.
- Die Krankenkasse zahlt die Hebammenbetreuung noch bis zu acht Wochen lang nach der Geburt. **Tipp: Suchen Sie rechtzeitig nach einer Hebamme, am besten schon in den ersten Monaten der Schwangerschaft!**

### Mutterschutz & Elternzeit

- Nach dem Mutterschutzgesetz sind Mehrarbeit, zu schwere körperliche Arbeiten oder zu langes Stehen verboten. Schwangere genießen besonderen Kündigungsschutz.
  - Die Mutterschutzfrist beginnt sechs Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin und endet acht Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit zahlt die Krankenkasse bis zu 13 Euro Mutterschaftsgeld pro Tag, den Differenzbetrag bis zum vollen Nettogehalt stockt der Arbeitgeber auf. Es kann frühestens ab der 33. Woche bei der Krankenkasse beantragt werden.
- Elternzeit muss bis zwei Wochen nach der Geburt beim Arbeitgeber beantragt werden. Maximal drei Jahre Elternzeit sind möglich, in denen Sie höchstens 30 Stunden pro Woche arbeiten dürfen.

### Elterngeld & Kindergeld

- Elterngeld kann in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes in Anspruch genommen werden. Die Höhe orientiert sich am durchschnittlichen Einkommen aus Erwerbstätigkeit, das vor der Geburt erzielt wurde.
- ElterngeldPlus kann ab der Geburt und bis spätestens zum Ende des vierten Lebensmonats des Kindes bei der Elterngeldstelle Ihrer Stadt beantragt werden.
- Ab dem Monat der Geburt gibt es Kindergeld, das bei der Familienkasse beantragt werden muss.

Noch Fragen?

Kostenfreie Unterstützung gibt es zum Beispiel bei der Schwangerschaftsberatung von pro familia in einer der bundesweiten Beratungsstellen. Auf [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de) finden Sie ebenfalls viele Informationen.



**Das Mami Buch: Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.**

Von Katja Kessler  
Die Autorin beantwortet ehrlich und humorvoll viele Fragen. Das Buch begleitet Frauen über die gesamte Schwangerschaft und die ersten zehn Monate mit dem Baby.  
Coppentrath Verlag, 2008, 29,95 €.  
Bei Globus erhältlich.

# Familie

## Die richtige Pflege für Ihr Baby



Fotos: Thinkstock/Stock: Babyfüße (Dmitrii Kotin), Badeeimer (kamsta)

Babyhaut ist nicht nur zart und weich, sondern auch empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Für die Pflege Ihres Lieblings brauchen Sie aber gar nicht viel: Wir erklären, worauf es ankommt.

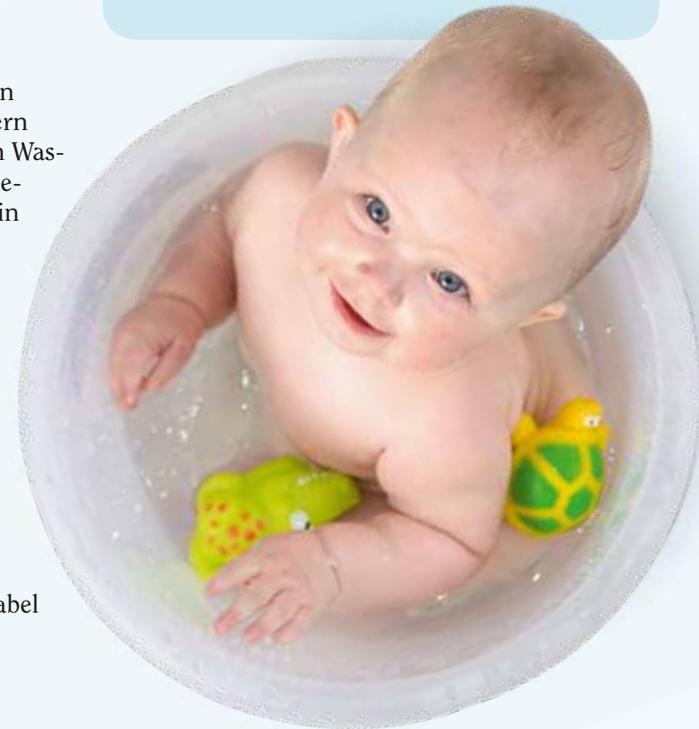
**G**erade am Anfang ist ein sparsamer Umgang mit Pflegeprodukten empfehlenswert. Nach der Geburt muss sich der Säureschutzmantel, die natürliche Schutzfunktion der Haut, erst aufbauen. Zudem produzieren die Talgdrüsen wenig Fett, was die Haut leichter austrocknen lässt. Aber keine Sorge – all das entwickelt sich mit der Zeit. Seien Sie sparsam mit Cremes und Waschlotionen, um die empfindliche Haut nicht zu reizen. Verwenden Sie am besten spezielle Produkte für die Babypflege, die dermatologisch getestet und frei von ätherischen Ölen sowie Konservierungs-, Farb- und Duftstoffen sind. Babyöl, Mandelöl oder andere pflanzliche Öle helfen bei trockener Haut und sind perfekt für eine kleine Massage. Vor Kälte schützt eine fetthaltige, möglichst wasserfreie Creme, da Wasser das Gesicht schnell auskühlen lässt.



- 1) sebamed Baby & Kind Pflegecreme Gesicht & Körper, 75 ml
  - 2) sebamed Baby & Kind Waschlotion Haut & Haar, 200 ml
  - 3) sebamed Baby & Kind Pflege Lotion, mit Panthenol, ohne Mineralöl und Farbstoffe, 200 ml
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.

**Tipps für die tägliche Pflege** Für die Pflege von Gesicht und Körper genügen in der Regel warmes Wasser, ein weiches Waschlappen und ein flauschiges Handtuch. Besonders wichtig sind die Zwischenräume zwischen Fingern und Zehen sowie die Hautfalten an Hals, Armen und Beinen. Damit Babys keinen wunden Po bekommen, sollte auch der Windelbereich möglichst trocken gehalten werden. Dafür etwa sechs- bis achtmal täglich die Windeln wechseln, den Windelbereich säubern und gut abtrocknen. Wer Feuchttücher bevorzugt, sollte zu einer Variante ohne Duftstoffe greifen, da diese die Haut reizen und Allergien auslösen können. Lassen Sie die Windel auch öfter mal ganz weg, damit frische Luft an den kleinen Po kommt. Auf der Krabbeldecke kann das Baby dann nach Herzenslust strampeln.

**Badespaß mit Baby** Für Eltern und Baby ist Baden ein schönes Erlebnis. Die Kleinen spüren die Nähe der Eltern und können sich während der Körperpflege im warmen Wasser bewegen. Praktisch sind Badeeimer oder kleine Badewannen, Sie können aber auch gemeinsam mit Junior in die Wanne steigen. Für die Sauberkeit des Babys ist ein- bis zweimal pro Woche Baden übrigens völlig ausreichend. Überprüfen Sie vorher die Wassertemperatur mit einem Badethermometer, sie sollte etwa 37 bis 38 Grad Celsius betragen. Seife oder Badezusätze sind nicht nötig, sie könnten die Haut sogar zusätzlich austrocknen. Auch zum Haarewaschen brauchen Sie kein Shampoo. Bei trockener Haut können Sie ein paar Tropfen Baby-Badeöl ins Wasser geben. Hüllen Sie Ihr Baby anschließend in einen Bademantel oder ein weiches Handtuch und tupfen Sie alle Hautpartien vor dem Anziehen gut trocken. Wichtig: Das Baby sollte erst gebadet werden, wenn der Bauchnabel nach der Geburt verheilt ist.



**Alles für das Baby:** In Ihrem Globus Markt finden Sie ein großes Angebot an Windeln, Feuchttüchern und Pflegeprodukten für Ihr Baby. Außerdem begleitet Sie der Globus Baby-Club in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren Ihres Kindes. Mit kleinen Geschenken und verschiedenen Aktionen erhalten Eltern ein klein wenig Unterstützung in turbulenten Zeiten. Melden Sie sich online kostenfrei an: [www.globus-babyclub.de](http://www.globus-babyclub.de)

Frei von allem, was sensible Haut nicht mag.



**Gewinnen Sie 1 von 50 Hippofanten!**

Bitte ausfüllen und im frankierten Kuvert einsenden an:  
HiPP GmbH & Co. Vertrieb KG  
Stichwort: Hippofant  
Postfach 1541, 85265 Pfaffenhofen

Einsendeschluss: 15.03.2016

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Teilnehmen darf jeder, ausgenommen die Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen sowie deren Angehörige. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Kein Kaufzwang! Einsendeschluss 15.03.2016 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg und eine Barauszahlung der Gewinne sind ausgeschlossen.

Entdecken

# Spiel und Sport mit Baby

Das Baby ist da – und damit manchmal auch Unsicherheit und Gesprächsbedarf. In einem Babykurs finden junge Eltern Anregungen und Hilfestellung, knüpfen Kontakte zu anderen Familien oder können etwas für Wohlbefinden und Fitness tun. Die Auswahl an Angeboten ist riesig, von bewährten Klassikern bis zu innovativen Ideen.



**D**er Raum ist gut geheizt. Auf der weichen Unterlage strampeln ein halbes Dutzend Babys zwischen zwei Monaten und einem Jahr. Die Mütter – manchmal ist auch ein Vater dabei – sitzen daneben und unterhalten sich bei einer Tasse Kaffee. Es geht um die Organisation des Familienalltags, Wiedereinstieg in den Job und die kleinen Glücksmomente mit dem süßen Zwerg.

Nach den ersten Wochen intensiver Babyzeit öffnet sich der Blick wieder nach außen. Ein Eltern-Baby-Kurs ist da eine gute Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Unter professioneller Leitung und im Austausch mit weiteren Eltern gibt es praxiserprobte Tipps und die Erkenntnis: Auch in anderen Familien läuft nicht alles nach Lehrbuch. Neue Spielideen und Beschäftigungsanregungen können die Beziehung zum eigenen Kind intensivieren. Das Baby kann sich in der Gruppe ausprobieren, stärken und entspannen und wird so in seiner Entwicklung unterstützt.

**Stillen, Krabbeln und mehr** In einem **Stilltreff** geht es um Babyernährung, das richtige Anlegen und Abstillen – aber nicht nur: In zwangloser Runde, die meist von einer Stillberaterin geleitet wird, können Mütter sich über den Babyalltag austauschen und Fragen loswerden. Gruppen finden Sie zum Beispiel über La Leche Liga und die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen.

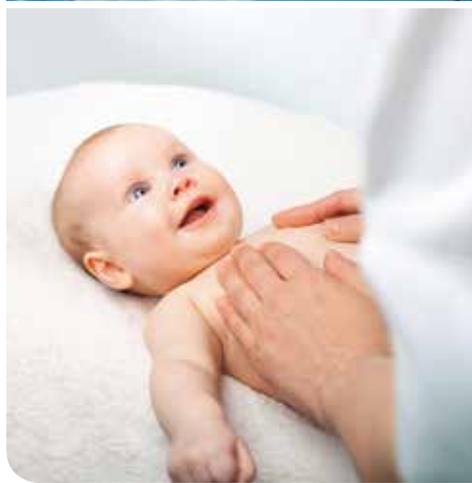
Die **Krabbelgruppe** ist die klassische Kommunikations- und Kontaktmöglichkeit für junge Familien. Hier trifft sich alles, was später im Kindergarten zusammen im Morgenkreis sitzt. Bei Reimen, Singen und Spielen lernen die Kleinen den sozialen Umgang miteinander und auch zwischen Eltern entstehen hier oft Freundschaften fürs Leben.

Strampeln ohne störende Kleidung und Windel – das genießen im **Pekip-Kurs** schon die ganz Kleinen. Seit den 1970ern begleitet das Prager Eltern-Kind-Programm Babys mit Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in ihrer Entwicklung. Es stärkt die Eltern-Kind-Beziehung, fördert den Erfahrungsaustausch sowie die Interaktion der Kinder untereinander. Neuere Konzepte wie DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell), FenKid, Fabel (Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept) und ElBa (Eltern-Baby-Programm) arbeiten mit einem ähnlichen Ansatz.



## Gut zu wissen:

- **Wie alt soll mein Baby sein?** Das hängt vom Kurs ab: Manche Angebote sind schon für wenige Wochen alte Säuglinge geeignet, bei anderen sollte das Baby den Kopf sicher halten können oder ein halbes Jahr alt sein. Für Mama-Fitness sollten Sie idealerweise den Rückbildungskurs abgeschlossen haben.
- **Wo finde ich die passende Gruppe?** Familien- und Mütterzentren, Hebammen- und Naturheilkundepraxen, aber auch Sport- und Yogastudios, Volkshochschulen, Bürgerzentren und Kirchengemeinden machen Eltern mit Baby vielfältige Kursangebote. Achten Sie besonders bei Sportangeboten auf eine qualifizierte Kursleitung.
- **Ist ein Kurs wichtig für die Entwicklung meines Babys?** Ein Babykurs ist kein Muss, auch ohne kann Ihr Kleines sich prächtig entwickeln. Vom Erlebnis in der Gruppe profitieren besonders auch Sie als Eltern. Wichtig: Lassen Sie sich nicht auf stressende Baby-Vergleiche („Meine Klara-Marie kann schon sitzen!“) und Leistungsdruck ein.
- **Wie viele Kurse machen Sinn?** Mehr als zwei Termine pro Woche sollten Sie nicht einplanen – sonst entsteht schnell Freizeitstress oder Frühförderungs-Wettrüsten mit dem Nachwuchs. Auch als Mama müssen Sie nicht gleich den perfekten After-Baby-Body anstreben.
- **Gibt es Alternativen?** Wenn es in Ihrer Gegend kein passendes Angebot gibt: Organisieren Sie doch selber ein Treffen mit Gleichgesinnten, zum Beispiel eine Krabbelgruppe in der Nachbarschaft oder einen Laufftreff mit netten Müttern aus dem Geburtsvorbereitungskurs.



**Entspannung und Körperkontakt** Fest gehalten von Mamas oder Papas Armen, macht **Babyschwimmen** Kinder ab drei Monaten spielerisch mit dem Element Wasser vertraut. Im warmen Becken, das an die Geborgenheit im Mutterleib erinnert, kann das Baby entspannen und in der Schwerelosigkeit neue Bewegungsabläufe kennenlernen.

Kinder genießen den intensiven Körperkontakt im **Baby-massage-Kurs**. Die wohltuenden Handgriffe, mit denen das Baby auch zu Hause verwöhnt werden kann, stärken die Eltern-Kind-Bindung und können zu ruhigerem Schlaf und

besserer Verdauung beitragen. Beim Baby-Shiatsu stimuliert sanfter Hand- und Fingerdruck die Meridiane, die Leitbahnen der Lebensenergie; so können sich Blockaden lösen.

Auch beim **Baby-Yoga** wird das Baby mit entspannender Massage verwöhnt, kleine Dehn-Übungen trainieren seine Beweglichkeit. Mamas strapazierte Muskeln werden mit sanften Übungen für Rücken, Schultern und Beckenboden gestärkt. Das gemeinsame Entspannungserlebnis schenkt beiden Ruhe und gibt Energie für den Alltag.

**Das macht Mama fit** Viele Frauen, die gerne Sport machen, vermissen nach der Geburt ihr gewohntes Fitnessprogramm. Wie wäre es da mit einem Training, das das Baby mit einbezieht? In einem Mama-Baby-Fitnesskurs wie „Kangatraining“, „Fit dank Baby“, „SuperMamaFitness“ oder „Buggy-fit“ können Mütter ohne schlechtes Gewissen und extra Babysitter endlich wieder etwas für sich tun und dabei Zeit mit dem Kind verbringen. Die Kurse nehmen Rücksicht auf die körperlichen Veränderungen nach der Geburt, lassen Schwangerschaftspfunde purzeln und ermöglichen nette Kontakte zu anderen Müttern. Schauen Sie zum Beispiel in Ihrem Sportstudio, was angeboten wird. Hier kann zu flotteren Rhythmen getanzt und geschwitzt werden – das Baby sitzt dabei wie ein Känguru-Junges sicher in der Bauchtrage oder einem speziellen Gurt. Andere Übungen kräftigen gezielt Problemzonen wie Bauch, Beckenboden und Rücken. Das Baby verstärkt dabei mit seinem Körpergewicht die Trainingsintensität und motiviert mit seinem Lachen zum Durchhalten. Wer lieber im Freien trainiert, schließt sich einer Mama-Kind-Laufgruppe an, zum Walken oder Joggen, mit Kinderwagen oder Rückentragel. Viele Kurse kombinieren das Laufen mit Übungen auf der Wiese. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt Vitalität und Abwehrkräfte – und sorgt für gute Laune und Ausgeglichenheit bei Großen und Kleinen.

Fotos: Thinkstock/Photodisc; Krabbelgruppe (Digital Vision) / iStock; Baby taucht (Denis Moskinov); Baby-massage (naumoid); mit Mama im Wasser (FamVeld); mit Mama auf Gymnastikball (evgenyatamanenko)



# Geflügellaune

## ... zartes Filetfleisch

100% Geflügel – 100% leichter Genuss



Tolle Rezepte unter [www.friki.de](http://www.friki.de)





Illustrationen: Jonas Kramer

Kinderseite

# Retter in der Not



## Woher das „Martinshorn“ seinen Namen hat

Das Signalhorn der Feuerwehr hat nichts mit dem heiligen Martin zu tun. Benannt ist es nach dem Familiennamen der traditionsreichen Deutschen Signal-Instrumentenfabrik Max B. Martin. 1932 entwickelten sie für Feuerwehr- und Polizeidienstfahrzeuge ein Horn, das als Sondersignal für solche Autos gesetzlich vorgeschrieben wurde. Seit damals heißt dieses Original-Modell „Martin-Horn“. Das „s“ in dem Wort hat sich im Laufe der Jahre einfach dazwischengemogelt.

Willst du auch mitmachen? Vielleicht gibt es ja eine Bambini-Feuerwehr in deinem Wohnort! Wenn du zwischen sechs und zehn Jahre alt bist, kannst du dabei sein.



## 5 Fragen an die Bambini-Feuerwehr

Antworten von Saskia (7 Jahre) und Martin (9 Jahre).

### Wie bist du auf die Idee gekommen, Bambini-Feuerwehrkind zu werden?

Saskia: Mein Papa hat mir erzählt, dass es eine Bambini-Feuerwehr gibt. Und da mein Opa und mein Papa auch schon bei der Feuerwehr waren, wollte ich da mitmachen.  
Martin: Im Mitteilungsblatt war ein Bericht über die Bambini-Feuerwehr. Das hat sich sehr interessant angehört.

Martin: Wir lernen Dinge über die Feuerwehr, zum Beispiel über die Fahrzeuge, die Ausrüstung und die Aufgaben der Feuerwehr. Ansonsten spielen wir, machen Experimente und Ausflüge.

Was war das Aufregendste, was du bislang bei der Feuerwehr erlebt hast? Saskia: Die Halloweenübernachtung im Feuerwehrhaus war super!

### Muss man etwas Bestimmtes können, um mitzumachen?

Saskia: Man muss 6 Jahre alt sein.  
Martin: Nö, nur die Aktiven rücken ja zu den Einsätzen aus.

### Willst du später mal „echter“ Feuerwehrmann oder Feuerwehrfrau werden?

Saskia: Ja, auf jeden Fall!  
Martin: Das weiß ich noch nicht genau.

### Was macht ihr denn genau?

Saskia: Wir machen viele Ausflüge, Übungen mit Schläuchen, basteln, malen oder kochen leckere Sachen.



## So hilft die Feuerwehr

Wenn irgendwo ein Brand ausbricht, kommt die Feuerwehr – das ist klar. Sie löscht aber nicht nur, sondern kommt auch bei Unfällen und Überschwemmungen oder wenn es sonst gilt, Menschen oder Tieren zu helfen. Deshalb üben die Feuerwehrleute immer wieder, was sie in verschiedenen Situationen tun müssen. Auf dem Land hilft die freiwillige Feuerwehr,

Städte mit mehr als 100 000 Einwohnern müssen eine Berufsfeuerwehr haben. Freiwillige und Berufsfeuerwehrleute unterscheiden sich nicht: Sie haben die gleiche gründliche Ausbildung, fahren die gleichen Feuerwautos und machen den gleichen Job. Sie müssen gute Augen und Ohren haben und dürfen weder Hitze noch Kälte fürchten.

- **Retten** Die Feuerwehr rettet Menschen und Tiere bei Unfällen oder Gefahren.
- **Löschen** Die Feuerwehr löscht Brände.
- **Bergen** Die Feuerwehr birgt Sachen und Gegenstände, aber auch tote Menschen und Tiere.
- **Schützen** Die Feuerwehr schützt die Umwelt und deckt Gefahren auf.

**Play-Doh TOWN**  
Eine Welt voll kreativer Möglichkeiten

**NEU** von Play-Doh

www.play-doh.de

Schönes Zuhause

# Natürliche Luft-erfrischer

Es gibt viele Gründe für Pflanzen in den eigenen vier Wänden: Sie sehen schön aus, machen das Zuhause etwas wohnlicher und verbessern das Raumklima. Mit Pflanzen holen Sie sich also nicht nur ein Stück Natur in die Wohnung, sie sind auch lebende Lufterfrischer!

**D**ie Wirkung von frischer Luft sollte man nicht unterschätzen: Sie versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, macht uns wach und den Kopf frei. Gerade wenn sich viele Menschen in einem geschlossenen Raum aufhalten, wird vorhandene Luft schnell verbraucht. Durch das Ausatmen steigt der Kohlendioxidgehalt, was zu Müdigkeit und Kopfschmerzen beiträgt. Wichtig ist regelmäßiges Stoßlüften, aber auch Pflanzen leisten einen wertvollen Beitrag zu einem angenehmen Raumklima. Durch Fotosynthese nehmen sie Kohlendioxid, also verbrauchte Luft, auf und wandeln diese in Sauerstoff um. Den geben sie an die Raumluft ab. Außerdem erhöhen Zimmerpflanzen die Luftfeuchtigkeit, was gerade im Winter bei trockener Heizungsluft angenehm ist.

Was viele nicht wissen: In Teppichen, Wandfarbe oder Möbeln können Schadstoffe vorhanden sein, die nach und nach an die Umgebung abgege-

ben werden. Dazu gehört zum Beispiel Formaldehyd, das Bestandteil vieler Klebstoffe ist. Im Zuge der „NASA Clean Air Study“ haben Wissenschaftler herausgefunden, dass einige Pflanzen solche Schadstoffe besonders gut absorbieren. Für eine optimale Luftreinigung empfehlen die Forscher mindestens eine Pflanze pro neun Quadratmeter Fläche.

**Die richtige Pflege** Keine Sorge, falls Sie keinen grünen Daumen haben: Viele Arten sind extrem genügsam und verzeihen kleine Durststrecken. Dass sich Staub auf ihnen ansammelt, ist zwar lästig, aber auch eine gute Sache: Dadurch fliegen nicht so viele Staubpartikel umher und wir atmen sie nicht so schnell ein. Hin und wieder sollten Sie mit einem Tuch oder Staubfänger über die Blätter streichen, um die Rückstände zu entfernen. In ausreichend großen Töpfen und mit nährstoffreichem Substrat brauchen die meisten Pflanzen keine aufwendige Pflege. Viel wichtiger ist ein geeigneter Standort, damit die Pflanze

wachsen und ihre luftreinigende Funktion optimal entfalten kann. Wo eine Pflanze sich am wohlsten fühlt, ist sehr verschieden: Die Orchidee braucht zum Beispiel einen hellen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung, die Friedenslilie kommt an einem dunkleren Standort zurecht.



Generell gilt: Je mehr Pflanzen, desto besser das Raumklima.



**Buch des Monats: „Ostfriesenschwur. Der zehnte Fall für Ann Kathrin Klaasen“** von Klaus-Peter Wolf  
Ubbo Heide erhält ein grausiges Paket: Es ist der Kopf eines Menschen, den er jahrelang vergeblich gejagt hat. Kurz darauf geschieht ein weiterer Mord mit ähnlichem Muster. Es scheint, als würde jemand die Arbeit der Polizei auf grausame Weise vollenden. Hauptkommissarin Ann Kathrin Klaasen ahnt, wer das nächste Opfer sein wird. Aber vielleicht gelingt es ihr, dem Täter eine Falle zu stellen ...  
Fischer Taschenbuch, Februar 2016, 9,99 €.  
Bei Globus erhältlich.

## Unsere Nuss Klasse.

SCHMECKT SO, WIE SIE HEISST.

AB 29.02.2016  
DIE NEUE  
NUSS  
KLASSE

NUSS  
KLASSE

BIS 17.01.2016

Vom 18.01 - 26.02.2016 keine Auslieferung von Dunkle Voll-Nuss, Voll-Nuss, Weisse Voll-Nuss, Ganze Mandel und Honig-Salz-Mandel.

**Ritter SPORT**

QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.

# Kleine Pflanzenkunde

Es gibt zahlreiche Zimmerpflanzen, die schön aussehen und effektiv gegen Giftstoffe und schlechte Luft sind.



**Drachenbaum** (Dracaena) Mit seinem palmenartigen Wuchs verbreitet der Drachenbaum südliches Flair im Wohnzimmer. Er ist pflegeleicht und deshalb für Anfänger sehr zu empfehlen. Bekannt sind mehrere Arten, die sich unter anderem in der Blattform unterscheiden: Die Dracaena massangeana hat breite Blätter, die eine gelb-grüne Färbung aufweisen. Sie fühlt sich an einem halbschattigen Platz wohl und entfernt eine ganze Reihe von Schadstoffen wie Formaldehyd, Alkohole, Aceton, Trichlorethylen oder Benzol.

**Friedenslilie** (Spathiphyllum) Wenn Sie Pflanzen mit langlebigen Blüten mögen, ist die Friedenslilie (auch Einblatt oder Blattfahne genannt) ideal, da sie regelmäßig weiße bis hellgrüne Blüten ausbildet. Sie ist mit einem dunkleren Standort zufrieden und entfernt besonders gut Formaldehyd, Alkohole, Azeton, Trichlorethylen und Benzol.



**Schwertfarn** (Nephrolepis) Seine leuchtend grünen Blätter und die buschige Wuchsform machen den Schwertfarn zu einer prachtvollen Pflanze. Er bevorzugt einen hellen Standort ohne direkte Sonne. Schadstoffe wie Formaldehyd entfernt der Schwertfarn besonders zuverlässig. Außerdem ist er ein prima Luftbefeuchter.



Diese und viele weitere Pflanzen finden Sie in Ihrem Globus Markt!

**Flamingoblume** (Anthurium) Mit ihren dunklen Blättern und den speziell geformten, farbintensiven Blüten beziehungsweise Hochblättern ist die Flamingoblume ein echter Hingucker. Die Große Flamingoblume (Anthurium andraeanum) ist eine der beliebtesten Arten und bevorzugt einen hellen Standort. Sie absorbiert Toluol, Xylol, Formaldehyd und Ammoniak.



**Orchidee** (Phalaenopsis) In ihrer Heimat wächst die hübsche Tropenbewohnerin auf Bäumen, wo sie durch das Blattwerk vor direkter Sonne geschützt ist. Zu Hause fühlen sich Phalaenopsis auf Fensterbänken ohne starke Sonneneinstrahlung wohl. Da sie nachts Kohlendioxid aufnehmen, sind sie fürs Schlafzimmer geeignet. Wichtig: Unbedingt Staunässe im Topf vermeiden, weil sonst die Wurzeln verfaulen. Orchideen nicht gießen, sondern ein- oder zweimal pro Woche für ein paar Minuten in Wasser tauchen. Sind die Orchideen gesund, befreien sie die Luft sehr gut von giftigem Xylol.

Fotos: Thinkstock/Stock-Frau (whiteazay), Jassei (Aparaj Nogy-Bagoly), Schwertfarn (sibower), Friedenslilie (lenia) / hemera: Drachenbaum (Oleksandr Syahmyev) / stockbyte: Flamingoblume (Thinistock Images)

GENIESSEN SIE DEN WAHREN ITALIENISCHEN GESCHMACK



Hundertprozentig italienisch.

Francesco Cirio war der Erfinder der Gemüsekonserven und der Dosentomaten. Er gründete im Jahr 1856 seine erste Firma. Heute ist die Marke CIRIO in über 70 Ländern der Welt vertreten. Rund 15.000 Landwirte, die in einer Kooperative vereinigt sind, garantieren eine Top-Qualität der Produkte, welche vom Saatgut bis zur endgültigen Verarbeitung einer ständigen Kontrolle unterliegen. Spätestens 24 Stunden nach der Ernte werden die CIRIO-Tomaten mit Sorgfalt und mehr als 150 Jahren Erfahrung verarbeitet. Wir bringen den italienischen Geschmack zu Ihnen nach Hause. Und Sie werden den Unterschied spüren!



cirio1856.com

Erhältlich hier in Ihrem GLOBUS-Markt!

# Globus News

## Die ganze Vielfalt erleben!

Die Globus Märkte möchten Ihnen den etwas anderen Supermarkt bieten – mit einem vielseitigen Sortiment, günstigen Preisen, höchster Qualität und erstklassiger Beratung. An 46 Standorten deutschlandweit geben über 17 000 Mitarbeiter täglich das Beste für Sie.

### Schönes zum Valentinstag

Am 14. Februar ist Valentinstag – eine schöne Gelegenheit, um den Liebsten eine kleine Aufmerksamkeit zu überreichen. Ob Pralinen, Wein oder etwas Ausgefallenes, bei Globus gibt es viel zu entdecken: An der Information sind das Jahr über verschiedene Präsentkörbe erhältlich. Wer lieber selbst den Kochlöffel schwingen möchte, überrascht seinen Schatz mit einem leckeren Menü oder einem Kuchen in Herzform. Die passenden Zutaten, Geschirr und Kochutensilien finden Sie in Ihrem Globus Markt.

### Blumen online bestellen

Ob einzelne Rosen oder üppige Sträuße – frische Blumen erfreuen zu jeder Gelegenheit. Auch zum Valentinstag sind sie eine schöne Geste. Im Globus Blumenshop können Sie die Duftboten direkt auswählen und im Frischepaket liefern lassen. Überraschen Sie Ihre Lieben doch mal aus der Ferne – eine Grußkarte ist inklusive! Hier können Sie reinschnuppern: [www.globus-blumenshop.de](http://www.globus-blumenshop.de)

### Eigenproduktion bei Globus

Wer Frische liebt, schmeckt den Unterschied: Die hausgemachten Produkte in Ihrem Globus Markt sind von hoher Qualität und werden täglich frisch von den Mitarbeitern hergestellt beziehungsweise zubereitet. Globus bietet damit eine Alternative zu industriell produzierter Ware. Ab sofort sind Lebensmittel aus hauseigener Produktion mit einem Siegel gekennzeichnet: Dieses finden Sie entweder als Aufkleber an den Theken oder als Frische-siegel auf den Produkten selbst.



Finden Sie den Globus Markt in Ihrer Nähe online [www.globus.de](http://www.globus.de)



Folgen Sie uns auf [www.facebook.com/globus.de](https://www.facebook.com/globus.de)

Haben Ideen oder Anregungen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung zum mio-Magazin an [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de)

isländische Erzählung	Müll	Abk.: Gebrüder	das Meer betreffend	Kose-name des Vaters	Licht-spielhaus	Insel der Aleuten
→	↓	↓	↻ 3	Rennbahn	↻ 5	Abk.: Konto
aufwärts	↻ 2			Sport-preis	↻ 6	erster General-sekretär der UNO †
Bundes-kriminal-polizei der USA					engl. Briefan-rede	afrik. Kuh-antilope
→		Heil-, Kosme-tikpflanze (Mz.)	Zeitungs-anzeige	venezian. Herrscher		↻ 10
Organisati-ons-mittel im Büro					Schaukel-reck	äußerst, über-trieben
→						↻ 7
Schande, Bloß-stellung	natürl. Kopf-schmuck (Mz.)		fest-gesetzter Zeitraum	ehem. Reifen-druckmaß (Abk.)		
↻ 9						Ausruf der Ver-wunde-rung
Spaß-macher am Für-tenhof						↻ 4
griech. Vorsilbe: Luft				persönl. Fürwort	engl.: Ameise	
→		↻ 11			Golf-begriff	↻ 1
ital. Gebäck		Gleis-strang	↻ 8			
Eingabe-taste am PC					kurz für: zu dem	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 03/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im Januar lautete „Yogareise“.



**ALNATURA** Sinnvoll für Mensch und Erde

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von drei Alnatura Geschenkkörben! Der Korb im Wert von 25 Euro ist prall gefüllt mit Alnatura Produkten. 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 29.02.2016 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 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.

## Schlusswort



„Das Gute am Februar: Bis zum Frühling ist es nicht mehr lang hin! Das heißt, wir können beruhigt noch die letzten kalten und vielleicht auch weißen Tage genießen, denn wir wissen ja, dass die Temperaturen schon bald wieder steigen. Also, schönes Warten auf den Frühling!“

Ihr

*Thomas Brand*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Ende März ist Ostern – und damit Sie ausgiebig schlemmen können, haben wir köstliche Gerichte für einen bunten Osterbrunch zusammengestellt. In der Kochschule präsentieren wir einen leckeren Käsekuchen ohne Backen. Natürlich gibt es auch Anregungen für die passende Osterdeko, von kreativ verzierten Eiern bis zum selbst gehäkelten Körbchen. Darüber hinaus finden Sie eine Strickanleitung für ein modisches Tuch. Im Dossier verraten wir Tipps und Tricks rund um das Schminken und zeigen, wie Sie ein schnelles, alltagstaugliches Make-up zaubern.



Fotos: Thinkstock/Stock: Winterlandschaft (psynovec), Hase (Voren1)

# NEU

**Gillette**  
**FUSION**  
**PROSHIELD**

HAUTSCHUTZ VOR UND NACH DEN KLINGEN

## SCHÜTZT BEI DER RASUR



AUCH ERHÄLTICH ALS CHILL™ VARIANTE –  
kühlt während der Rasur



**COUPON  
GÜLTIG AB  
15.02.**

Gillette®  
ProShield®  
Hautschutz  
Rasierer



+

Gillette® ProShield®  
Hautschutz Rasierklingen,  
4er Pack



+



Gillette®  
ProGlide®  
2 in 1  
Rasiergel,  
versch. Sorten  
je 170 ml Dose

## = 10€ RABATT\*

\* 10 EURO Rabatt beim Kauf eines Gillette ProShield Rasierers UND eines Gillette ProShield Klingenspacks UND eines Gillette ProGlide 2-in-1-Rasiergels

Gültig: 15.02. – 03.04.2016

Nicht alle abgebildeten Artikel jederzeit vorrätig. Nur gültig für auf dem Coupon genannte Produkte. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar & nur im Original gültig. Veröffentlichungen sind untersagt. Keine Barauszahlung.



# Rundum geschützt durch die Erkältungszeit

Für jeden Bedarf die passende Lösung



**Klosterfrau Melissengeist:** Traditionell angewendet: **Innerlich:** Zur Besserung des Allgemeinbefindens (bzw. zur Stärkung oder Kräftigung) bei Belastung von Nerven und Herz- Kreislauf mit innerer Unruhe und Nervosität. Zur Förderung der Schlafbereitschaft. Bei Wetterfühligkeit. Zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein, zur Förderung der Funktion von Magen und Darm, insbesondere bei Neigung zu Völlegefühl und Blähungen. Als mild wirksames Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei unkomplizierten Erkältungen und zur Stärkung. **Äußerlich:** Zur Unterstützung der Hautdurchblutung z. B. bei Muskelkater und Muskelverspannungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Warnhinweis: Enthält 79 Vol.-% Alkohol. Enthält Zimt (Zimtaldehyd) Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Japanisches Heilpflanzenöl:** Wirkstoff: Minzöl. Zur Anwendung bei Heranwachsenden ab 12 Jahren und Erwachsenen. Anwendungsgebiete: Innerlich: Zur Einnahme bei Verdauungsbeschwerden, z.B. Völlegefühl und Blähungen; zur Einnahme oder Inhalation bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Äußerlich: Bei Muskelschmerzen (Myalgien) und nervenschmerzähnlichen (neuralgiformen) Beschwerden. Warnhinweis: Enthält Minzöl. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Broncholind® Erkältungs-Balsam:** Wirkstoff: D-Campher, Eucalyptusöl, Levomenthol. Zur Anwendung bei Kindern ab 2 Jahre und Erwachsenen. Anwendungsgebiet: Zur Linderung auf der Haut. Bei Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Verschleimung und Bronchialkatarrh. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker. **Broncholind® Hustensaft:** Spitzweigerichkraut-Fluidextrakt. Zur Anwendung bei Kindern ab 2 Jahren und Erwachsenen. Anwendungsgebiet: Zur Linderung von Hustenreiz bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Warnhinweis: Enthält 3,0 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Broncholind® Bronchial-Tropfen:** Wirkstoff: Eukalyptusblättern und Thymian. Zur Anwendung bei Kindern ab 12 Jahren und bei Erwachsenen. Traditionell angewendet zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Warnhinweis: Enthält 70 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **anginetten® Halstabletten zuckerfrei:** Wirkstoff: Cetylpyridiniumchlorid. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Rachenschleimhaut, die mit typischen Symptomen wie Halsschmerzen, Rötung oder Schwellung einhergehen. Warnhinweis: Enthält Isomalt, Ponceau 4R und Levomenthol. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.