



mio

Magazin

01.2016/ gratis für Globus Kunden

www.globus.de

**Ayurveda
erleben**

EIN PERSÖNLICHER
REISEBERICHT

Loslassen

MIT ENERGIE INS
NEUE JAHR

**So schmeckt
Indien**

LECKERE REZEPTE
ZUM PROBIEREN

Lila Tafel Vielfalt



Traue dich zart zu sein. 



Editorial

Herr Bruch, mit welchen Gedanken starten Sie ins neue Jahr?



Thomas Bruch
geschäftsführender Gesellschafter
von Globus

„Altes loslassen und Platz für Neues schaffen – das Thema unseres ersten Heftes regt zum Nachdenken an. Was können wir im neuen Jahr gebrauchen und was dürfen oder sollten wir abgeben? Es geht dabei nicht nur um materielles Hab und Gut, sondern zum Beispiel auch um das Lösen von negativen Gedanken oder Angewohnheiten. Der Jahresbeginn ist eine gute Zeit, sich darüber klar zu werden und vielleicht etwas zu ändern. Wir können ja klein anfangen und uns dann langsam steigern. Mehr lesen Sie

in unserem neuen Wohlfühl-Dossier. Diese Rubrik beleuchtet ab sofort monatlich ein Thema von verschiedenen Seiten und bietet Ihnen dazu viele Informationen. Außerdem haben wir auch in diesem Jahr wieder viele tolle Geschichten und wertvolle Tipps für Sie. Im Januar begeben wir uns auf eine Ayurveda-Reise nach Indien und verwöhnen Sie in der Rezeptstrecke mit leckeren indischen Gerichten. Die passenden Produkte zum Nachkochen finden Sie im Länderregal in Ihrem Globus Markt; mehr dazu erfahren Sie in unserer Rubrik Neues von Globus. Ich wünsche Ihnen, dass Sie im neuen Jahr Ungevoltes loslassen können! Viel Erfolg dabei und viel Freude beim Lesen der mio!“

Ihr 



Fotos: Thinkstock (links: Titel (Dirrma), Nussknacker (MayerKleinostheim))



Am Dienstag
in Ihrem Globus
Restaurant



**Schweineroulade
gefüllt mit Blutwurst,
dazu Gemüse**



Küchenkunde
Geschmackliche Vielfalt: Wir stellen
Ihnen Teesorten aus aller Welt vor.
Seite 16



Entdecken
Ayurveda hautnah: Begleiten
Sie unsere Autorin auf ihrer
Reise nach Südindien.
Seite 36

Foodkolumne
Superfoods und Smoothies –
so startet Lea Lüdemann
ins neue Jahr.
Seite 20



Kinderseite
Von Sari bis Yoga:
Das ist typisch indisch.
Seite 40

Inhalt

Mein Januar	
Editorial	3
Inhalt	5
Genuss	
Rezepte	6
Bewusst genießen	14
Küchenkunde	16
Kochschule	18
Foodkolumne	20
Hausgemacht mio vor Ort	22 24
Wohlfühlen	
Dossier „Loslassen“	28
Leben	
Entdecken	36
Kinderseite	40
Globus	
Neues von Globus	42
Globus News	44
Schlusswort	46

Rezepte

Kulinarisches Indien

In der indischen Küche erwartet Sie ein aufregender Mix aus heimischen und exotischen Zutaten. Den Ton geben Gewürze wie Koriander, Kurkuma und Ingwer an: Eine fein abgestimmte Mischung verleiht jeder Speise ihre besondere Note. Traditionell kommt in Indien wenig Fleisch auf den Tisch. Dafür umso mehr buntes Gemüse und kräftige Gewürze! In unserer Rezeptstrecke finden Sie deshalb köstliche indisch-vegetarische Gerichte. mio wünscht guten Appetit!

Gemüsecurry mit Salat

Einkaufsliste (4 Personen)

Für den Salat:

400 g Weißkohl
100 g Erbsen, tiefgekühlt
Salz

3 EL Reissessig
1 TL Zucker

1/2 TL Kurkuma, gemahlen
30 ml Erdnussöl

Für das Gemüsecurry:

200 g Möhren
200 g Blumenkohlröschen
150 g Keniabohnen
200 g Kürbisfruchtfleisch, z. B. Muskatkürbis
30 g Ingwer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Ghee (Butterschmalz)

1/2 TL Senfkörner

1 TL Koriander, gemahlen

1/2–1 TL Kurkuma, gemahlen

1 TL Kreuzkümmelsamen

500 ml Kokosmilch

Salz, 1 Msp Chilipulver

Petersilienblättchen, zum Garnieren

Zubereitung 1) Für den Salat Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 min blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Essig mit Zucker, Kurkuma und Erdnussöl verrühren. Mit Weißkohl vermengen und ca. 30 min ziehen lassen. Abgetropfte Erbsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

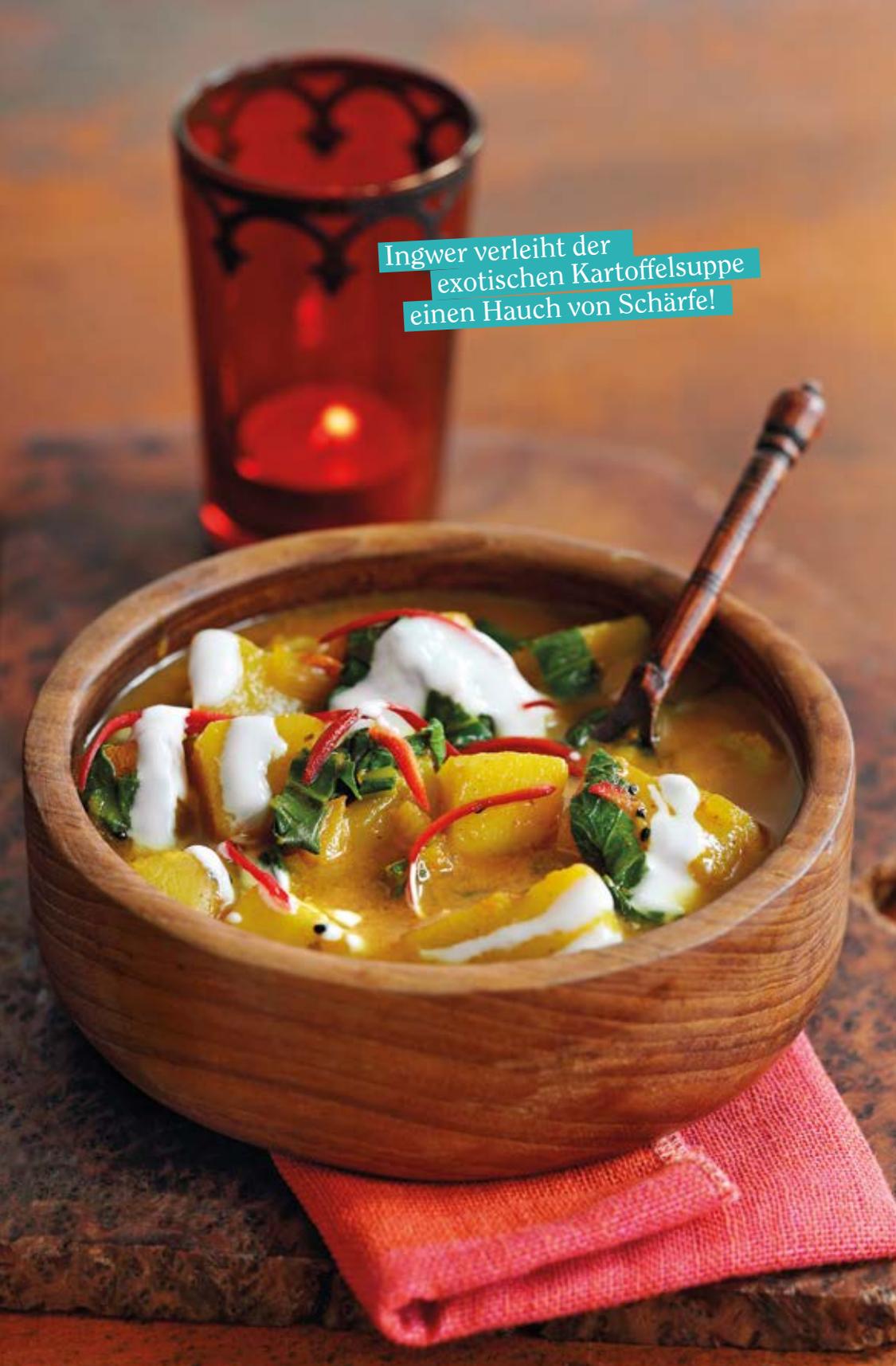
2) Für das Curry Gemüse putzen und waschen. Möhren in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Blumenkohlröschen bei Bedarf zerteilen. Bohnen je nach Größe halbieren oder vierteln. Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in heißem Ghee in einem Topf andünsten. Senfkörner, Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und ebenfalls leicht andünsten.

3) Kokosmilch angießen, mit Salz und Chilipulver würzen. Gemüse dazugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 8–10 min garen. Gemüsecurry abschmecken und in Schälchen anrichten. Mit Petersilie garnieren. Dazu passt Basmatireis.

Zubereitungszeit: ca. 30 min + ca. 15–20 min Garzeit

+ ca. 30 min Ziehzeit

Nährwert pro Person 520 kcal



Ingwer verleiht der exotischen Kartoffelsuppe einen Hauch von Schärfe!

Kartoffelsuppe mit Joghurt

Einkaufsliste (4 Personen)

600 g Kartoffeln, festkochend
30 g Ingwer
4 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Butterschmalz
1/4 TL Zimt
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Spinat
6 EL Joghurt

Zubereitung 1) Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Chilischote waschen, putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2) Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Knoblauchpaste, Chilistreifen und Gewürze darin unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Kartoffeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 25 min kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

3) In der Zwischenzeit Spinat waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Spinat in die Suppe geben und ca. 2–3 min köcheln lassen. Suppe in Schälchen verteilen und mit Joghurt beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 min

+ ca. 25–30 min Garzeit

Nährwert pro Person 308 kcal



Edora Kurkuma gemahlen, 30 g
Bei Globus erhältlich.



Zu diesem würzigen Linseneintopf passen Brot oder Reis!

Tarka Dal (Linseneintopf)

Einkaufsliste (4 Personen)

200 g gelbe oder rote Linsen
100 g Erbsen, gepalt
2 grüne Chilischoten
600 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
30 g Ingwer
3 Knoblauchzehen
3 Tomaten
3 EL Olivenöl
2 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1/4 TL Garam Masala
1/2 TL Chilipulver
Salz
essbare Blüten, zum Garnieren

Zubereitung 1) Linsen in einem Sieb waschen, Erbsen abbrausen. Chilischoten

waschen und halbieren. Linsen mit Brühe und Chilis zum Kochen bringen. Etwa 25 min garen, bis die Linsen nur noch leichten Biss haben. Abgießen und abtropfen lassen, Chilis entfernen.

2) In der Zwischenzeit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und ebenfalls hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Gewürze hinzufügen und anrösten.

Dann Tomaten und Erbsen dazugeben, etwa 5 min schmoren lassen. Linsen einrühren und mit Salz abschmecken. In Schälchen anrichten und mit essbaren Blüten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 min

+ ca. 35 min Garzeit

Nährwert pro Person 328 kcal



Alnatura Rote Linsen Bio, 500 g, 1,95 €
(1 kg = 3,90 €)
Bei Globus erhältlich.

Der Wein zum Gericht



Weinempfehlung von Frag' Henry!®

Tenuta Sant'Antonio Scaia Garganega Chardonnay, trocken
Anbaugebiet: Venetien, Italien
Trauben: Chardonnay
Geschmack: an Cassis und Litschi erinnernde Aromen mit perfekter Balance
Serviertemperatur: 8–10 °C



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



Bengalisches Gemüse-Allerlei

Einkaufsliste (4 Personen)

50 g Mandeln, geschält
30 g Cashewnusskerne
30 g Ingwer, 200 g Joghurt
1/2 TL weißer Pfeffer
300 g Kartoffeln, festkochend
5 EL Ghee (Butterschmalz)
1/2 TL Kardamom, gemahlen
4 Nelken, 1/2 TL Zimt
600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch
2 getrocknete Chilischoten, Salz
250 g grüne Bohnen, 3 Möhren
1 kleine Aubergine (saisonabhängig)
300 g Kichererbsen
2 Zimtstangen, 1 kleiner Radicchio

Zubereitung 1) Mandeln und Cashewnüsse mit 2–3 EL Wasser im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Ingwer schälen und raspeln, mit Joghurt und Pfeffer verrühren. Kartoffeln schälen und würfeln. 3 EL Ghee in einem Topf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten. Kardamom, Nelken und Zimt dazugeben und kurz anrösten. Mit 400 ml Brühe und Milch ablöschen. Joghurtmischung hinzufügen und zum Kochen bringen.

2) Chilischoten in den Topf geben und mit Salz würzen. Etwa 20 min kochen lassen. In dieser Zeit Bohnen waschen, putzen und halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, putzen und

grob würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen. Radicchio waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3) Restliches Ghee in einer Pfanne erhitzen, Bohnen, Möhren und Auberginen darin ca. 5 min unter Rühren braten. Mit der restlichen Brühe ablöschen und Kichererbsen hinzufügen. Etwa 5 min köcheln lassen, dann den Pfanneninhalt mit der Nusspaste in die Milchsoße rühren. Einmal aufkochen lassen, abschmecken, Radicchio dazugeben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 min + ca. 35 min Garzeit
Nährwert pro Person 643 kcal



Bombay-Kartoffeln

Einkaufsliste (4 Personen)

800 g Kartoffeln, 1 Beutel Schwarztee
Salz, 3 Zwiebeln, 30 g Ingwer
2 Knoblauchzehen, 4 Tomaten
6 EL Rapsöl, 1 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL Chilipulver, 2 TL Koriander, gemahlen
1/4 TL Kurkuma, gemahlen, 1 TL Mangopulver
1/2 TL Garam Masala, 1 TL Zucker
Koriandergrün, zum Garnieren

Zubereitung 1) Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Schwarztee in kochendem Salzwasser ca. 20 min garen. Abgießen und Teebeutel entfernen.

2) Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und ebenfalls hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin leicht bräunen.

3) Gewürze und Zucker zu den Zwiebeln geben, unter Rühren kurz erhitzen und karamellisieren lassen. Tomaten, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Unter gelegentlichem Schwenken 2–3 min schmoren, dann die Kartoffeln hinzufügen. In Schälchen anrichten und mit Koriandergrün garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 min
+ ca. 30 min Garzeit

Nährwert pro Person 358 kcal



ChocOlé

Jetzt auch
in Caramel

ChocOlé. Für Zusammengenießer.

Genießen Sie die Kokosbällchen mit Chai-Tee oder einem frisch gebrühten Darjeeling!



Kokosbällchen

Einkaufsliste (15 Stück)

- 3 EL Kokosöl
- 180 g Basmatireis
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Reissessig
- 60 g Kokosraspel

Zubereitung 1) Kokosöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Reis darin unter Rühren anschwitzen. Zucker hinzufügen und mit so viel Wasser auffüllen, bis das Wasser etwa 1 Fingerbreit über dem Reis steht.

2) Salz und Essig hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 15 min kochen lassen. Zugedeckt neben dem Herd

weitere ca. 10 min quellen lassen. Reis etwas abkühlen lassen und daraus 15 Bällchen formen. In Kokosraspeln wälzen und bis zum Servieren kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 25 min + ca. 15 min Garzeit
+ ca. 10 min Quellzeit
Nährwert pro Stück 96kcal

- 1) Alnatura Kokosöl nativ Bio, 220 ml, 4,25 € (100 ml = 1,93 €)
2) Globus Himalaya Basmati-Reis, angebaut an den Hängen des Himalaya-Gebirges, langkörnig und aromatisch, 500 g, 1,79 € (1 kg = 3,58 €)
Alle Produkte bei Globus erhältlich.



1



2



Gepa Wildblütenhonig Bio, aus fairem Handel, flüssig, 500 g
Bei Globus erhältlich.



Chai-Tea

Einkaufsliste (4 Personen)

- 3–4 schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 1/2 TL Kardamom, gemahlen
- 2 Nelken
- 1 Sternanis
- 2 TL schwarzer Tee, z. B. Darjeeling
- 200 ml Milch
- 2 EL Honig

Zubereitung 1) Pfefferkörner, Zimtstange, Kardamom, Nelken und Sternanis in 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Etwa 10 min leise köcheln lassen.

2) Von der Hitze nehmen, schwarzen Tee zugeben und ca. 3–5 min ziehen lassen. Durch ein Sieb in Gläser füllen. Milch erhitzen und auf Gläser verteilen. Mit Honig nach Geschmack süßen.

Zubereitungszeit: ca. 5 min
+ ca. 15 min Garzeit
Nährwert pro Person 63 kcal



Die Deutsche Käselust

Das Original jetzt im neuen Design

Neues Genusserlebnis

- unkompliziert, mild und frisch
- NEU: Der Leichte verfeinert mit Joghurtkulturen
- in 2 leckeren Hälften für doppelten Genuss
- in 8 Ecken ideal als Snack



Joghurtkulturen



Foto: Thinkstock/Stock: Teeservice (Alexey Borodin)

Bewusst genießen Teeträume

Mit einem kräftig-würzigen Assam in den Tag starten, abends bei einer Tasse aromatischem Jasmin Tee auf dem Sofa entspannen – Geschmacksvielfalt, wertvolle Inhaltsstoffe und eine wohltuende Wirkung haben dafür gesorgt, dass Tee seit Jahrtausenden so beliebt ist.

Tee im engeren Sinn wird aus den Blättern und Blattknospen des Teestrauchs *Camellia sinensis* gewonnen. Gerbstoffen und anderen sekundären Pflanzenstoffen, ätherischen Ölen und Koffein verdankt er seinen typischen Geschmack.

Kleine Farbenlehre Schwarztee erhält sein charakteristisches Aroma durch Fermentation beziehungsweise Oxidation. Die bekanntesten Sorten sind fein-blumiger Darjeeling, herb-würziger Assam und der spritzig-frische Ceylontee. Bei grünem Tee findet keine Oxidation statt, er enthält noch mehr Tannine sowie weitere Inhaltsstoffe. Weißer Tee ist eine edle Spezialität, die aus den noch ungeöffneten Knospen der Teepflanze gewonnen und nur minimal verarbeitet wird. Oolong nennt sich ein traditionsreicher halbfermentierter Tee aus China.

Faktor Zeit und Temperatur Für die Zubereitung einer aromatischen Tasse Tee ist in Europa die englische Methode üblich: Man überbrüht die Teeblätter mit heißem Wasser. Pro Tasse rechnet man mit zwei Gramm, das ist etwa ein Teelöffel. Einen kräftigen Schwarztee gießt

man mit sprudelnd siedendem Wasser auf. Grüner und weißer Tee sowie halbfermentierter Tee und feiner Schwarztee mögen eher Temperaturen von 65 bis 90 Grad – so bleiben Inhaltsstoffe und Geschmack besser erhalten. Die Ziehzeit kann je nach Sorte, gewünschter Intensität und Wirkung zwischen 20 Sekunden und fünf Minuten variieren. Als Faustregel gilt: Ein Aufguss von drei Minuten hat eine anregende Wirkung, bei fünf Minuten wird der Tee bitterer und der belebende Effekt nimmt ab. Andere Länder, andere Teesitten: Für Indiens Nationalgetränk, Masala Chai, lässt man erst Wasser mit Gewürzen kochen, anschließend fügt man Milch, Zucker und kräftigen Schwarztee zu und lässt alles erneut aufkochen.

Tee tut gut Die Inhaltsstoffe des Tees haben auch gesundheitlichen Nutzen: Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm, sekundäre Pflanzenstoffe können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebserkrankungen senken. Wie Kaffee enthält Tee Koffein. Da es hier aber an die Gerbstoffe gebunden ist und erst nach und nach in den Blutkreislauf übergeht, ist es besser verträglich.

Tee wirkt entspannend auf Körper und Geist: Viele kommen schon beim Ritual der Teezubereitung zur Ruhe und auch die Aromastoffe des Tees sorgen für eine ausgeglichene Stimmung. Duft und Wärme verbreiten Gemütlichkeit und tun rundum gut – gerade in der kalten Jahreszeit.

Tee-Tipps:

- Hartes Wasser? Wählen Sie weniger empfindliche Teesorten wie Assam und Ceylon. Mit gefiltertem Wasser vermeiden Sie den unschönen Film in der Tasse.
- Dunkle Patina in der Teekanne? Sie kann ruhig bleiben – manche sprechen dem Belag sogar ein besonderes Aroma zu. Offenporige Kannen, zum Beispiel aus Ton, sollten Sie lieber nicht mit Spülmittel reinigen, da sie dessen Geschmack annehmen können. Glas und glasiertes Porzellan bleiben dagegen auch frisch geputzt geschmacksneutral.

Der Dessert-Klassiker im 2-Kammer-Becher!

- Frischer, extra-cremiger Müller® Grießpudding plus 4 beliebte Toppings zum Knicken und Mischen
- In den fruchtigen Rennersorten Erdbeere, Kirsche, Himbeere. Und einzigartig im 2-Kammer-Becher: Zimt & Zucker zum Drüberstreuen

müller

Küchenkunde

Duftende Vielfalt

Sencha Dieser japanische Tee ist einer der bekanntesten und beliebtesten Grüntees der Welt. Er wächst unter direkter Sonneneinstrahlung, was den Gehalt an Aminosäuren wie Theanin erhöht, die stressreduzierend und beruhigend wirken sollen. Nach der Ernte werden die Blätter schonend gedämpft, damit der frische Geschmack und möglichst viele Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Sencha sollte nur ein bis zwei Minuten in 80 Grad Celsius heißem Wasser ziehen, da er sonst bitter wird.



Ob Rooibos in Südafrika oder Grüntee in Japan – das Teetrinken hat in vielen Ländern lange Tradition.

Neben Wasser ist Tee das am meisten konsumierte Getränk der Welt. Jede Sorte hat ihre Besonderheiten und ihr eigenes Aroma, das von blumig-lieulich bis kräftig-herb reicht. Wir stellen Ihnen sechs davon vor.

Darjeeling Unter Kennern ist der duftende Schwarztee als „Champagner unter den Tees“ bekannt. Sein Namensgeber ist die Bergregion Darjeeling im Norden Indiens, die als eine der besten Teeanbauggebiete der Welt gilt. Nur Tee von dort darf sich Darjeeling nennen. Das blumig-liebliche Aroma kommt bei einer Ziehzeit von maximal vier Minuten am besten zur Geltung. Darüber hinaus wird Darjeeling schnell bitter. Pro Liter Wasser sind vier bis fünf Teelöffel empfehlenswert.



Kamille Frisch aufgebrüht entwickelt Kamillentee ein sanftes, blumiges Aroma. Als Heilpflanze soll Kamille nicht nur Magen- und Darmbeschwerden lindern, sondern auch beruhigend auf die Psyche wirken. Außerdem wird der Pflanze eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung nachgesagt, wodurch sich der Tee zum Inhalieren oder für ein Gesichtsdampfbad eignet.

Pefferminze Dank der ätherischen Öle schmeckt Pfefferminztee erfrischend und fruchtig. Gleichzeitig ist die Pflanze ein beliebtes Hausmittel: Das Heilkraut wirkt krampflösend und beruhigend und kann so bei Magen-Darm-Beschwerden oder Erkältungen helfen. Er lässt sich sowohl mit frischen als auch mit getrockneten Blättern zubereiten. In einigen arabischen und nordafrikanischen Ländern ist frischer Pfefferminztee sogar Nationalgetränk.



Matcha Das japanische Superfood aus gemahlene Grünteeblättern enthält viele Nährstoffe und Antioxidantien. Zudem ist Matcha ein natürlicher Wachmacher. Für eine kleine Tasse kochendes Wasser eine Minute lang abkühlen lassen, 100 Milliliter mit ein bis zwei Gramm Matcha verrühren, bis sich ein schaumiger Tee bildet. Traditionell wird ein Bambusbesen verwendet, es klappt aber auch mit einem Milchaufschäumer. Der süßlich-herbe Geschmack und die hellgrüne Farbe verfeinern übrigens auch Kekse, Kuchen oder Eis.

Rooibos Mit seinem erdigen, süßen Geschmack ist Rooibos ein Genuss für Groß und Klein. Das Nationalgetränk Südafrikas enthält kein Koffein und wird auch bei längerer Ziehzeit nicht bitter. Rooibos wird aus den nadelartigen Blättern des Rotbuschstrauchs gewonnen. Diese werden getrocknet, zerkleinert und manchmal mit Früchten aromatisiert. Ein Schuss Zitronensaft ist perfekt, um das Aroma zu unterstreichen.



Mango-Chutney

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 fruchtig-würziges Mango-Chutney?



Einkaufsliste (4 Personen)

2 reife Mangos
3 Schalotten
30 g Ingwer
1 Chilischote
1 Bund Koriandergrün
2 EL Olivenöl
Salz
2 Orangen, unbehandelt, Saft
Abrieb von 1 Orange
30 g Zucker
80 ml Condimento Bianco
Pfeffer

Verwendete Globus Eigenmarken:

- Globus Natives Olivenöl Extra, 500 ml, 4,29 € (1 l = 8,58 €)
- Globus Condimento Bianco Modena, 500 ml, 2,49 € (1 l = 4,98 €)
- korrekt Jodsalz, 500 g
- korrekt Raffinade Zucker, 1 kg
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen
- Globus Kochmesser
- korrekt Holzschneidebrett
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen



1. Mangos, Schalotten und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ebenfalls hacken.

2. Schalotten in einem mittelgroßen Topf in Olivenöl anschwitzen. Ingwer kurz mitbraten.

3. Mangowürfel und Chili dazugeben, mit Salz, Orangensaft, -abrieb sowie Zucker bei niedriger Hitze ca. 10 min köcheln lassen.

4. Essig und Koriander zugeben und weitere 5 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen und genießen oder noch heiß in Schraubverschlussgläser abfüllen.

Tipp: Das Chutney passt zu Brot, Reis sowie zu gegrilltem oder gebratenem Gemüse und Fleisch.



Um neue Pläne zu verwirklichen, sollten wir zunächst auf das zurückblicken, was wir bereits geschafft haben.

Neues Jahr, neue Ziele

Wahrscheinlich erwartet ihr, dass ich euch, pünktlich zum 1. Januar, von meinen Zielen für 2016 berichte und euch motiviere, eure eigenen umzusetzen – doch leider halte ich von Plänen dieser Art nichts. Vielmehr packe ich Dinge sofort an, wenn sie mich stören, anstatt bis zur nächsten „Pseudo-Gelegenheit“ damit zu warten. „Endlich Nichtraucher“ oder „Jetzt aber wirklich mehr Sport“ sind für mich Vorhaben, die leichter zu realisieren sind, wenn sie nicht mit einem Startdatum versehen werden.

Um Veränderungen anzugehen, finde ich es motivierend, zunächst auf das zurückzublicken, was bereits geleistet wurde, statt nur das weit entfernte Ideal vor Augen zu haben. Denn meist sind es ja viele kleine Schritte, die zum Ziel führen.

Mit meinem Umzug nach London habe ich kleine wie große Veränderungen erlebt und konnte selbst Gewohnheiten, die ich vorher gar nicht als solche (und schon gar nicht als schlechte) empfunden hatte, einfach ablegen. Oder wer hätte gedacht, dass ich mal auf den „veganen Zug“ aufspringen würde? Ich nicht! Doch in London ist nichts leichter als das: Die Essens-Industrie ist „overseas“ moderner und internationaler; völlig unbewusst habe ich viel über Superfoods – besonders gesunde Lebensmittel wie Avocados, Goji-Beeren und Chia-Samen – gelernt und esse nun gesünder als je zuvor.

Wer eine Kostprobe genießen möchte, braucht lediglich eine Avocado und ein Roggenbrot: „Avo on rye“ nennen die Briten dieses immens beliebte Frühstück. Die Avocado wird mit einer Gabel zerdrückt, mit etwas Zitronensaft vermischt, mit Salz, Pfeffer und Chili abgeschmeckt und auf das Brot gestrichen. Wer möchte, toppt sein Sandwich noch mit einem pochierten Ei.

Für einen Extra-Energie-Kick sorgt ein Smoothie: Ich püriere zum Beispiel gern eine Banane mit ein paar Beeren, etwas Milch und einem Teelöffel rohem Kakaopulver im Mixer – und fühle mich nach diesem Getränk fit wie ein Turnschuh. Und die alten, lästigen Gewohnheiten? Sind nach einem Power-Frühstück wie diesem wie aus dem Gedächtnis gelöscht!

Ich wünsche euch einen gesunden Start in ein glückliches, zufriedenes neues Jahr!

Eure
Lea Lüdemann



Lea Lüdemann mag gutes Essen, schöne Cafés, Mode und das Reisen. Ihr eigener Blog heißt www.lealou.me. Mehr lesen Sie online unter www.globus.de/blog

Der heiße Snack-Trend: Mini-Raclette

Ich schmelz' dahin!

Gratis!
1 Pfännchen in jedem Aktionsnetz



Foto: Thinkstock/Stock: Holz (Zakharova_Natalia)

Hausgemacht

Spezial-berliner



Vor allem in der Faschingszeit sind Berliner bei den Globus Kunden begehrt. Im Globus Markt Losheim stellen Backstubenleiter Jan Haimerl und sein Team eine ganze Bandbreite an Spezialberlinern her: Mehrfrucht, Vanille, Schoko, Eierlikör, Amarena-Kirsch, Pflaume, Apfelweincrème, Aprikose, Hugo und Wodka-Feige. Die mio-Redaktion war bei der Herstellung dabei.

„Unsere Spezialberliner entstehen in Handarbeit: Wir füllen und verzieren jeden einzeln!“

Jan Haimerl, Backstubenleiter im Globus Markt Losheim am See



Grundlage für jeden Berliner ist der fluffige Hefeteig. Dafür füllt Jan Haimerl Mehl, Zucker, Butter, Hefe und Eier in einen großen Edelstahlkessel, in dem der Teig kräftig geknetet wird. „Da durch das Kneten Wärme entsteht, müssen wir die Temperatur im Blick behalten. Wärmer als 23 Grad Celsius sollte der Hefeteig beim Kneten nicht werden“, erklärt uns Jan Haimerl. Sobald die Masse fertig ist, gibt er den großen Teigklumpen in eine Maschine, die daraus 500 Teiglinge formt. Anschließend dürfen die nicht einmal faustgroßen Rohlinge für eineinhalb Stunden im Gärraum ruhen. Danach werden sie in Fett ausgebacken. „Wir backen sie bei 180 Grad Celsius von jeder Seite zweimal, damit sie eine schöne Kruste bekommen“, sagt der Bäckermeister. Sobald die Berliner etwas heruntergekühlt sind, werden

sie in Zucker gewälzt sowie von Hand gefüllt und verziert. „Das Besondere ist, dass wir jede Sorte anders verzieren“, betont Jan Haimerl. „Wir möchten unseren Kunden nicht nur geschmacklich Abwechslung bieten, die Berliner sollen natürlich auch gut und lecker aussehen.“ Er füllt ein ganzes Blech Berliner mit Eierlikörcreme und überzieht sie anschließend mit Zuckerguss. Zu guter Letzt gibt er weiße und dunkle Schokolade in zwei Spritzbeutel, um die Berliner mit Schokoladenstreifen zu verzieren. Da die Herstellung insgesamt knapp drei Stunden dauert, muss Jan Haimerl gut vorplanen: „500 Berliner sind schnell vergriffen. Insgesamt haben wir letztes Jahr knapp 14 000 Stück verkauft – und das nur an den Faschingstagen“, erzählt der Backstubenleiter.


Mazzetti
L'ORIGINALE

Die kühne Balsamico-
Alternative aus Italien.



DIE ITALIENISCHE
BALSAMICO-MARKE
NR. 1
IN DEUTSCHLAND*



Weitere leckere Balsamico-Rezepte unter www.mazzettioriginale.de



Für viele von uns ist ein Leben ohne tierische Produkte ganz weit weg. Kein Joghurt, Käse, Pizza, Milchkaffee, Kuchen, Gummibärchen und vielleicht sogar auf Lederschuhe und die geliebte lederne Jacke verzichten? Unvorstellbar für viele von uns. Die meisten wissen aber auch nicht, dass es längst Alternativen gibt, für die kein Tier gehalten musste. Wir haben einen Tag vegan verbracht, als wir Jan Bredack, Gründer der ersten veganen Supermarktkette Veganz in Berlin, besucht haben. In den Supermärkten gibt es ausschließlich vegane Produkte. Hier kann der Kunde nach Herzenslust einkaufen, ohne sich Gedanken über mögliche tierische Inhaltsstoffe zu machen. Ein Einblick in den veganen Lebensstil.

Jan Bredack änderte sein Leben von Grund auf: früher Fleischesser und Manager, heute Veganer und Gründer der veganen Supermarktkette Veganz.



mio vor Ort Wir sind dann mal vegan

Wir lieben Leben“, dieser Satz empfängt uns, als wir die Räumlichkeiten von Veganz in Berlin betreten – an der Eingangstür, an Wänden und auf Produkten. Wir ahnen schon: Das ist mehr als ein Werbespruch. Hier wird vegan gelebt beziehungsweise gearbeitet.

„Begonnen hat alles mit einer Frau“, erklärt uns Jan Bredack, Gründer und geschäftsführender Gesellschafter von Veganz. Mit einer Vegetarierin, die er nach seinem Burn-out kennenlernte. Damals war er noch Manager bei Daimler-Benz. Von einem auf den anderen Tag wurde Jan Bredack ebenfalls Vegetarier und kurz darauf Veganer. „Als ich anfing, mich pflanzlich zu ernähren, merkte ich, dass dies gar nicht so einfach war. Es gab zwar pflanzliche Produkte zu kaufen, aber überall auf der Welt verteilt, nicht an einem Platz. Ein solcher Ort fehlte.“ So entstand die Idee des veganen Supermarktes und Jan Bredack gründete im Juli 2011 in Berlin den ersten Veganz-Laden. Bald darauf kündigte er seinen Managerjob und widmete sich ganz seiner Vision: mit einem veganen, ganzheitlichen, nachhaltigen und globalen Konzept die Menschen zum Nachdenken bringen und ihnen die Möglichkeit geben, ihr Leben zu ändern.

MyMagicStarlight Einschlaflicht

Entspannt einschlafen mit beruhigenden Farben und sanfter Musik



LCD mit Uhrzeit und Temperaturanzeige



Schafft eine magische und beruhigende Umgebung im Kinderzimmer durch Sternhimmelprojektion mit Farbwechsel



Lieblingslieder und Hörbücher Ihres Kindes vom MP3-Player oder Smartphone abspielen, dank AUX-Eingang



Verschiedene Naturgeräusche und Einschlafmelodien begleiten Ihr Kind sanft in den Schlaf



Überall Veganz Das Vorhaben ging auf: Inzwischen gibt es in Deutschland acht Filialen – drei in Berlin, jeweils eine in Hamburg, Frankfurt, Essen, Leipzig und München – sowie eine in Wien und eine in Prag.

Die ursprüngliche Strategie war, den Kunden in den Läden die vegane Lebensweise näherzubringen. Dies stellte sich als sehr zeit- und kostenintensiv heraus, daher kam bald die Idee auf, die veganen Produkte zusätzlich über Handelspartner zu vertreiben. „Globus hat den Bedarf der Kunden erkannt und war unser erster Partner. Die Kooperation wurde vor knapp zwei Jahren besiegelt. Zu dem Zeitpunkt hatten wir noch keine eigenen Produkte. Wir haben mit unserem Know-how vegane Regale für die Globus Märkte zusammengestellt“, erzählt Jan Bredack. Inzwischen verkauft Globus etwa 100 vegane Produkte im Trockenbereich, 65 in der Kühlung und um die zehn in der Tiefkühltheke. Dazu gehören jetzt auch Artikel der Eigenmarke Veganz. Die Entwicklung läuft noch immer auf Hochtouren. Durch die bereits vorhandenen Kontakte und das Wissen konnten innerhalb von eineinhalb Jahren rund 100 Veganz-Produkte auf den Markt gebracht werden: Schokolade, Kekse, Gummibärchen, Tiefkühlpizza mit veganem Käse, Trockensoja, Soßen, Suppen, Superfood sind nur einige Beispiele.

Das schmeckt gesund Einige dieser Produkte dürfen wir heute verkosten. Wir befinden uns mittlerweile in der firmeneigenen Versuchsküche. Hier werden regelmäßig Produkte getestet, probiert und darüber diskutiert.

Als Erstes kocht Kristin Sebastian, Leiterin Produkt- und Qualitätsmanagement, für uns einen warmen Frühstücksbrei mit Superfood und Obst. Das schmeckt nicht nur gesund, sondern auch total lecker. So gut, dass wir Ihnen das Rezept mitgebracht haben! Weiter geht es mit den Detox-Pudern. Diese können entweder mit Wasser als Mixgetränk angerührt werden oder das morgendliche Müsli verfeinern.

Nach einem köstlichen veganen Mittagessen sind wir sehr gespannt auf die veganen Schokoladen, die uns von einigen Mitarbeitern des Private Label Teams vorgestellt werden. Ein wenig skeptisch schieben wir uns Stückchen für Stückchen in den Mund und sind positiv überrascht: Sie schmecken wie „normale“ Schokolade, zergehen geradezu auf der Zunge. Statt Milch enthalten sie Reismilch. Kristin Sebastian erläutert uns: „Unser Ziel ist, dass unsere Schokoladen genauso gut schmecken wie Milkschokoladen. Der Geschmack steht bei der Entwicklung im Vordergrund und der Genuss soll zu einem kleinen Aha-Erlebnis werden.“

Fair bis zum letzten Glied in der Kette Bei der Auswahl aller Produkte achtet Veganz auf die Qualität. In der Regel sind sie Bio. „Es zählt aber vor allem, wer dahintersteht. Wir kennen unsere Produzenten persönlich und leben die Beziehungen anders als andere. Für viele unserer Hersteller sind wir das Sprungbrett in den Handel. Es ist mehr als eine normale Lieferanten-Kunden-Beziehung“, erklärt uns Jan Bredack.

Veganz achtet darauf, dass in der gesamten Wertschöpfungskette niemand verliert. Das geht bei den Lieferanten los und reicht bis zu den eigenen Mitarbeitern. Deshalb sind Veganz-Produkte etwas teurer. Jan Bredack ergänzt: „Wir verdienen nicht mehr als andere Hersteller. Nur ist das Geld in der Wertschöpfungskette anders verteilt. Unsere Eigenmarken und alle Produkte, die bei uns in den Regalen stehen, sind fair gehandelt und in ihren Ursprungsländern hergestellt.“ Die Kunden kaufen bei Veganz, weil sie diesen Ansatz unterstützen möchten – die Preise sind zweitrangig.

Die vegane Lebensphilosophie – mehr als ein Trend

„Die vegane Ernährung hat mein Leben nicht nur verändert, sie hat mir ein neues Leben geschenkt. Sämtliche Beschwerden – wie unreine Haut, Migräne und Gelenkschmerzen – waren auf einmal verschwunden. Ich kann jedem diesen Selbstversuch nur empfehlen“, sagt uns Jan Bredack. Und er beschreibt weiter, dass Veganz niemanden belehren oder ausschließen möchte: „Wir wollen keinem ein schlechtes Gewissen einreden, vielmehr zum Nachdenken und Ausprobieren anregen, den Weg zu einem bewussteren Umgang mit unserer aller Ernährung bereiten.“ Daher finden sich unter den

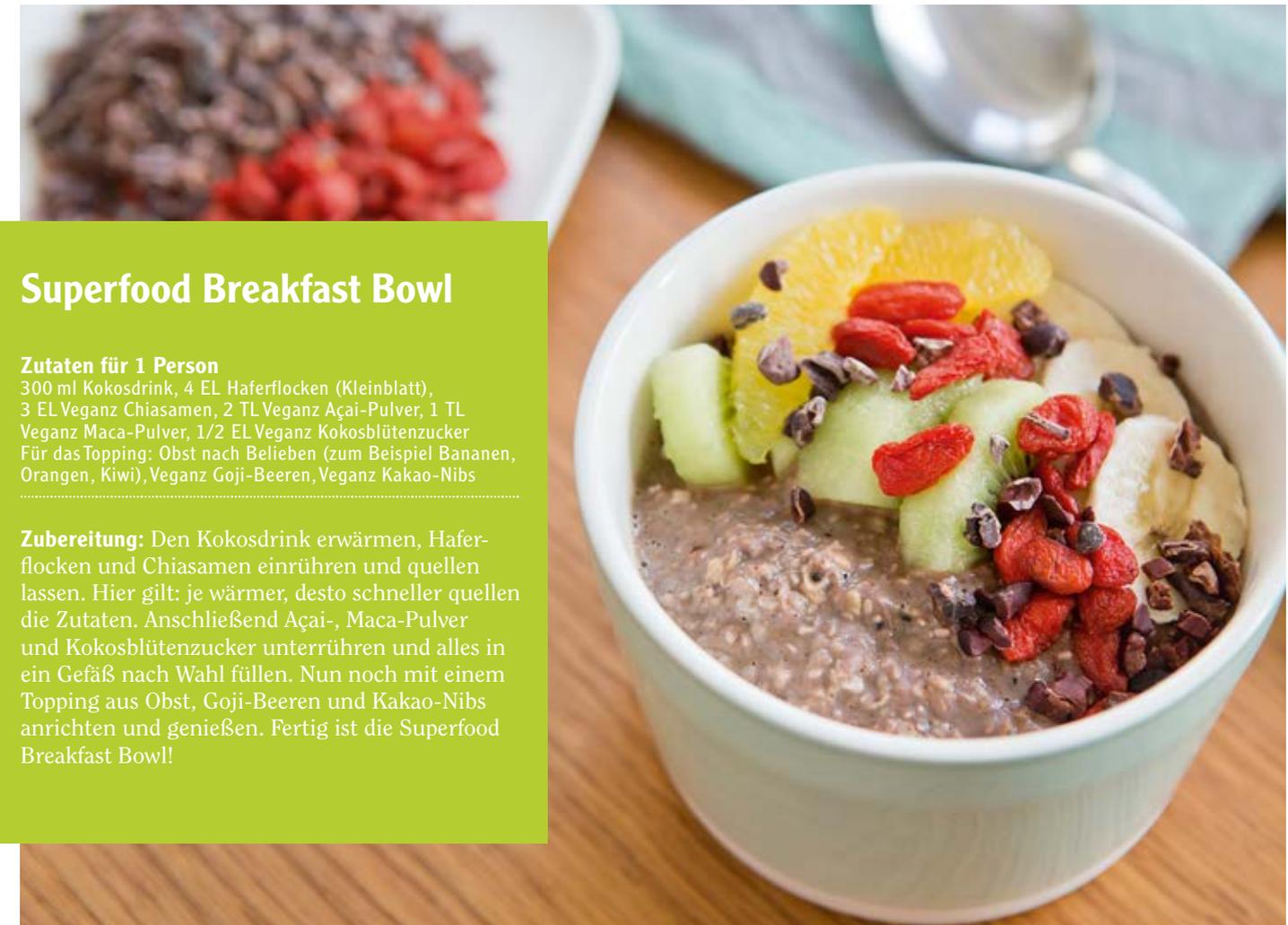
Veganz-Kunden nicht nur Veganer, sondern alle vom Flexitarier im Rentenalter bis zum jungen Tierschützer. „Wir verurteilen niemanden dafür, dass er nicht vegan lebt. Im Gegenteil: Wir zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, und laden zum Probieren ein.“

Und das kommt richtig gut an. Nicht ohne Grund wächst das Unternehmen stetig weiter. Neue Läden sind in Planung, Veganz bringt noch mehr pflanzliche Produkte auf den Markt und viele Menschen entdecken, dass ein veganes Leben nicht automatisch Verzicht bedeutet.

Wussten Sie schon: 7,8 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich fleischlos. Das entspricht fast 10 Prozent der Bevölkerung. 900 000 von ihnen sind Veganer, das sind rund 1,1 Prozent der Bevölkerung. Tendenz steigend.



Bild oben: Verkostung der veganen Schokoladen – von Erdbeer-Crisp bis Haselnuss-Krokant. **Bild unten:** Die leckeren Detox-Pulver von Veganz (Pink Flash, Green Detox und Cacao Boost) geben neue Energie. Zwei leicht gehäufte Teelöffel in 250 ml Wasser auflösen oder ins Müsli mischen.

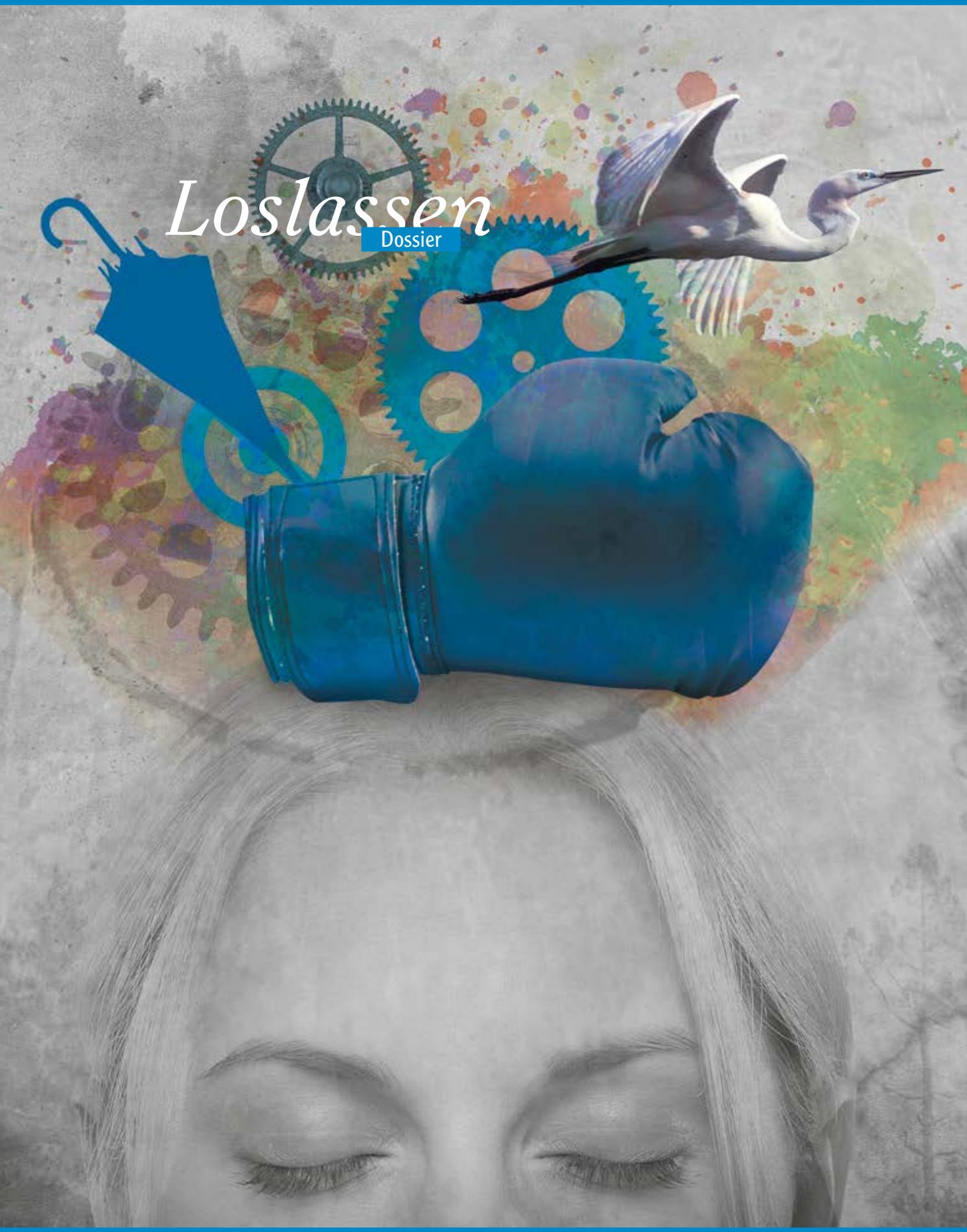


Superfood Breakfast Bowl

Zutaten für 1 Person

300 ml Kokosdrink, 4 EL Haferflocken (Kleinblatt), 3 EL Veganz Chiasamen, 2 TL Veganz Açaï-Pulver, 1 TL Veganz Maca-Pulver, 1/2 EL Veganz Kokosblütenzucker
Für das Topping: Obst nach Belieben (zum Beispiel Bananen, Orangen, Kiwi), Veganz Goji-Beeren, Veganz Kakao-Nibs

Zubereitung: Den Kokosdrink erwärmen, Haferflocken und Chiasamen einrühren und quellen lassen. Hier gilt: je wärmer, desto schneller quellen die Zutaten. Anschließend Açaï-, Maca-Pulver und Kokosblütenzucker unterrühren und alles in ein Gefäß nach Wahl füllen. Nun noch mit einem Topping aus Obst, Goji-Beeren und Kakao-Nibs anrichten und genießen. Fertig ist die Superfood Breakfast Bowl!



Loslassen

Dossier

Loslassen Schlüssel zum Glück?

Für das neue Jahr wünschen Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit? Dazu sollten Sie sich von allem lösen, was Sie nicht mehr brauchen – auch wenn es schwerfällt! Das Beste daran ist: Ein Abschied ist auch gleichzeitig die Chance für einen Neubeginn – eine Chance, um Dinge kennenzulernen, die unser Leben bereichern. Lesen Sie in unserem Dossier, warum Sie einfach mal loslassen sollten, probieren Sie es aus und spüren Sie das Gefühl von Freiheit!

Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück!“, sagte Buddha – und es klingt so leicht. Für die meisten von uns ist es jedoch etwas komplizierter. Haben wir uns doch an unser Leben – so wie es ist – gewöhnt. Mit Annehmlichkeiten und kleinen Störfaktoren. Warum sollten wir da auf einmal etwas ändern?

Ganz einfach: Weil uns nicht alles guttut! Sind wir nämlich ehrlich zu uns selbst, gibt es doch meist etwas, was uns missfällt. Der Beginn des neuen Jahres ist der optimale Zeitpunkt, sich darüber Gedanken zu machen: Was mag ich in meinem Leben und worauf könnte oder sollte ich verzichten? Es geht los bei materiellen Dingen und betrifft auch unsere Angewohnheiten sowie zwischenmenschliche Beziehungen. Brauche ich die Klamottenberge, die sich im und um den Kleiderschrank herum türmen, wirklich? In welchen Situationen bin ich ängstlich, enttäuscht, traurig? Bin ich mit meinen Freundschaften und Kontakten zufrieden oder habe ich Menschen um mich, die mir das Leben unnötig schwer machen?

Woran halten Sie fest? Es ist nicht leicht, sich das vor Augen zu führen, aber machen Sie es sich bewusst. Das soll übrigens nicht heißen, dass Emotionen oder Gewohnheiten allgemein schlecht sind, wir sollten nur nicht daran festhalten, sodass sie unser Leben negativ beeinflussen.

Loslassen bedeutet nicht nur lösen, sondern genauso annehmen. Es bedeutet Mut zu haben – zu ändern, was wir ändern können, und anzuneh-

men, was wir nicht ändern können. Wenn wir uns von Ballast befreien, dann ist in unserem Leben Platz für Neues! Wir sind bereit, neue Seiten an uns selbst zu entdecken, wir sind offen für neue Bekanntschaften, eine neue Beziehung, einen neuen Job, Hobbys, Aufgaben jeglicher Art. Wir können unsere Energie für die wirklich wichtigen Dinge im Leben nutzen.

Sie müssen ja nicht direkt mit dem Schwierigsten anfangen. Oft ist es leichter, mit Materiellem zu beginnen, zum Beispiel die Wohnung zu entrümpeln, Kleidung an Menschen weiterzugeben, die sie benötigen. Und dann gehen Sie weiter, lösen sich von Gedankenmustern, wie Schwarzmalerei, oder anderen Lasten.

Den Prozess des Loslassens können Sie durch kleine und große Rituale unterstützen. Auch die richtige Ernährung kann dazu beitragen, besser loszulassen. Beim Detoxen geht es darum, Giftstoffe, die sich in unserem Körper ansammeln, loszuwerden – zum Beispiel mit bestimmten Nahrungsmitteln, denn ungesunde Ernährung belastet uns zusätzlich. Mit einer kleinen Detox-Kur reinigen Sie Ihren Körper. Das tut nicht nur gut, sondern schmeckt auch lecker. Fangen Sie am besten langsam an und probieren Sie unsere Rezepte einen Tag lang aus. Wir können Ihnen jetzt schon versichern: Sie wollen bestimmt mehr davon.

Was auch immer Sie tun, um Lasten abzugeben, Sie werden sich ein bisschen freier fühlen und vielleicht ein Stückchen glücklicher!

Loslassen

Dossier



Völlig losgelöst

Einfach abheben – das können Sie beim Anti-Gravity-Yoga (gravity = Schwerkraft) oder Aerial Yoga. Hier führen Sie die Übungen mithilfe eines trapezförmigen Tuches aus, das an der Decke befestigt ist. Diese Yogaart ist nicht nur ein prima Workout, bei dem Sie Muskeln aufbauen und entspannen können:

Sie übertragen Ihr Gewicht an das Tuch und lernen so zu vertrauen, die Kontrolle abzugeben.

Am Anfang fühlen Sie sich vielleicht etwas wackelig im Tuch. Das ist völlig normal, denn die Herausforderung besteht unter anderem darin, das Gleichgewicht zu halten. Wir wünschen schönes Fliegen und vor allem viel Spaß beim Loslassen!

Hier können Sie Anti-Gravity-Yoga oder Aerial Yoga ausprobieren: Augsburg: **SharkYou**, Darmstadt: **Body Culture** Frankfurt: **Your Body – Your Soul / Inside Yoga** Hofheim bei Frankfurt: **Yogazentrum Main Taunus**, Saarbrücken: **Yoga by Blum**, Wiesbaden: **Monki Yoga**

Auszeit vom Alltag

Neue Kraft tanken, sich entspannen oder weiterbilden, vielleicht einen Neuanfang wagen ... Ein zeitlich begrenzter Ausstieg kann eine Lösung sein: Nutzen Sie Ihren Jahresurlaub oder die Wochenenden, um aus dem Alltag auszubrechen. Ob Sie mit dem Wohnmobil durch Deutschland fahren, den lang ersehnten Kunstkurs besuchen oder Bäume pflanzen für den Erhalt des Waldes – was auch immer Sie machen möchten, es ist Ihre Entscheidung.

Infos finden Sie unter: www.bergwaldprojekt.de, www.volkshochschule.de

Weniger besitzen, mehr leben

Besitz macht nicht unbedingt glücklich – das wissen wir. Warum nicht mal gründlich entrümpeln – am besten in kleinen Häppchen. Suchen Sie sich einen festen Zeitraum aus, in dem Sie jeden Tag ein bisschen aussortieren: Was nehme ich mit auf eine einsame Insel? Woran könnten andere noch Freude haben? Nehmen Sie sich jeweils einen bekannten Sammelort wie Kisten, Ordner, Schränke, Schubladen vor. Oder Sie gehen thematisch vor: heute Kosmetika, morgen Zeitschriften, übermorgen die Kugelschreibersammlung. Und dann: in die Hand nehmen, verabschieden, verkaufen oder verschenken.



Tschüss, Kontrolle!

Auf der Arbeit und im Alltag ist viel zu tun. Und Sie möchten alles am liebsten selbst erledigen und das natürlich schnell, ordentlich und gewissenhaft. Denn zum einen macht es Ihnen Spaß, zum anderen sehen Sie dies als Ihre Aufgabe an. Kennen Sie das? Achtung, nun kommt eine Ansage, die Ihnen vielleicht nicht gefällt: In wahrscheinlich 99 Prozent der Fälle können andere die Tätigkeiten genauso gut ausführen wie Sie. Wir selbst halten oft an Dingen, Aufgaben, Tätigkeiten, Verpflichtungen fest, ohne dass es von uns erwartet wird und vor allem ohne dass es wirklich notwendig ist.

Um loslassen zu können, sollten Sie sich klar machen, dass die Welt sich auch weiterdreht, wenn Sie mal etwas absagen. Wägen Sie für sich ab, was Sie wirklich machen sollten und was Sie übernehmen möchten.

Sagen Sie auch mal „Nein“. Das könnte zu Beginn noch schwerfallen, wird mit der Zeit aber leichter.

Bewusst werden

Es gibt bestimmte Dinge, die Sie stören und die Sie gern ändern möchten? Dann schreiben Sie auf, was Sie gern loslassen würden. Und: Was resultiert aus Ihrem Festhalten? Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück und nehmen Sie sich die Zeit, alles aufzuschreiben. So machen Sie sich das Ganze bewusst und das ist der erste Schritt zum Loslassen!

Entdecken Sie die natürlichen Abnehm-Produkte von

Well & Slim
Leichter wohlfühlen



- Für jeden Abnehm-Typ die passende Lösung
- Effektiv abnehmen und Wunschgewicht halten
- Mit natürlichen, pflanzlichen Wirk- und Inhaltsstoffen
- Die Well&Slim Produkte sind ideal miteinander kombinierbar

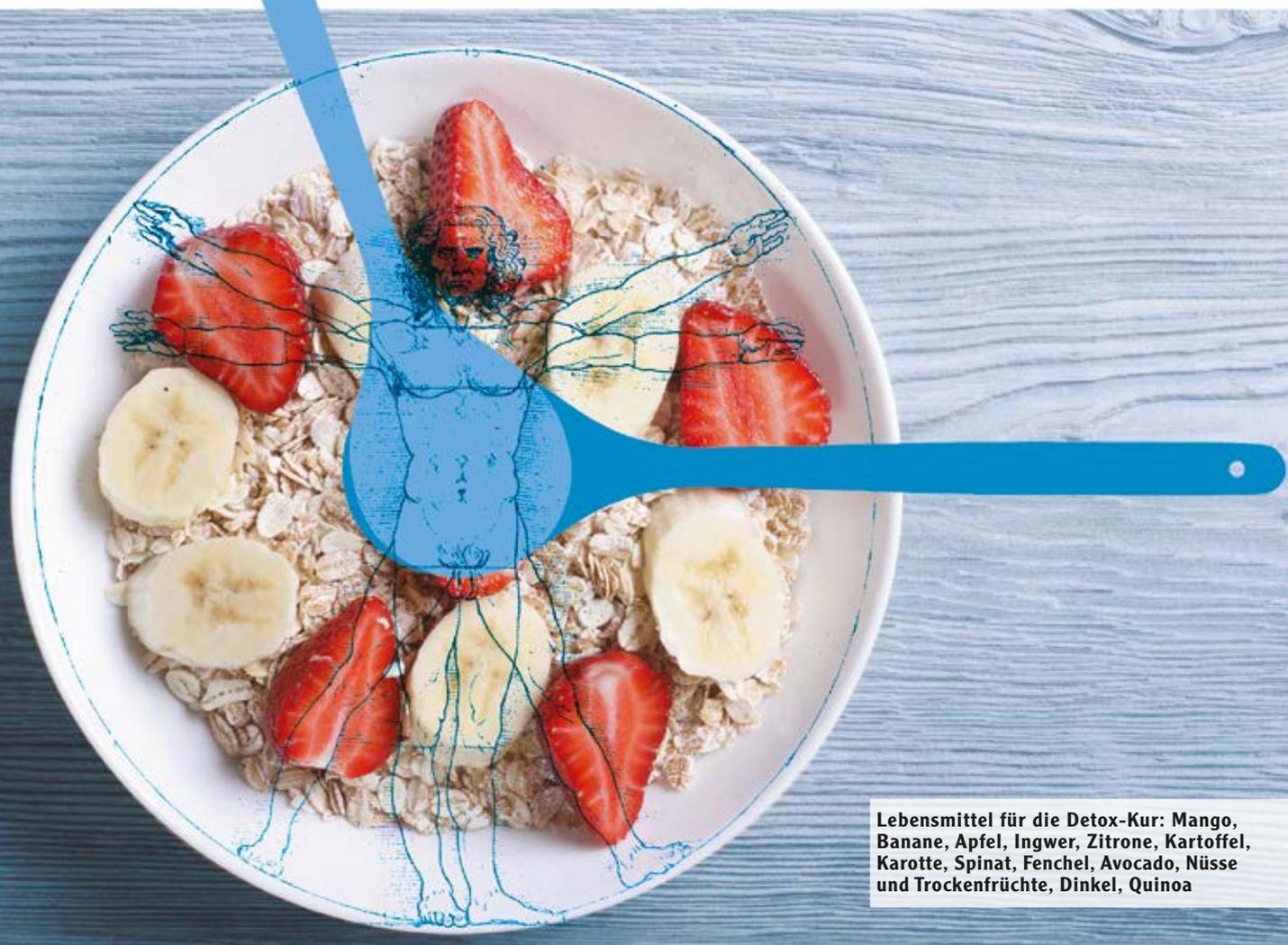


*Quelle: eigene Onlinestudie, August 2014. Basis n=70, Well & Slim Verwender

Reinigung von innen

„Du bist, was du isst“ – das hat wohl jeder von uns schon einmal gehört. Beim Detoxen soll der Körper mit geballter Vitaminpower bei seinen natürlichen Entgiftungsprozessen unterstützt werden (engl. detox = entgiften). Obgleich die körperliche Reinigung im Vordergrund steht, können wir bei einer Detox-Kur auch mental Ballast abwerfen. Detox ist also mehr als ein Hollywood-Trend: Es kann den Prozess des Loslassens unterstützen und uns ein Gefühl der Leichtigkeit verschaffen.

Was ist Detox? Hinter dem Detox-Trend steckt die Überzeugung, dass ein Übermaß bestimmter Nahrungsmittel – wie Zucker, Fett und Kohlenhydrate – den Körper übersäuern kann. Schadstoffe belasten unseren Körper zusätzlich. Antriebslosigkeit, Hautprobleme, Müdigkeit und Magenbeschwerden sind mögliche Symptome. Die gute Nachricht: Unser Organismus ist ständig damit beschäftigt, Giftstoffe abzubauen. Eine Detox-Kur soll die Entgiftung erleichtern und das Gleichgewicht von Säuren und Basen wiederherstellen. Das klappt mithilfe von basischen Lebensmitteln – vor allem Obst und Gemüse gehören dazu. Als Säurebildner gelten übrigens keine sauren Lebensmittel wie Zitronen, sondern zum Beispiel Fleisch, Käse, Backwaren oder Zucker.



Lebensmittel für die Detox-Kur: Mango, Banane, Apfel, Ingwer, Zitrone, Kartoffel, Karotte, Spinat, Fenchel, Avocado, Nüsse und Trockenfrüchte, Dinkel, Quinoa

Zusatz Tipp: Eine beliebte Entgiftungsmethode aus der indischen Ayurveda-Lehre ist das Ölziehen. Nehmen Sie dafür am Morgen auf nüchternen Magen einen Teelöffel Bio-Sesamöl in den Mund und spülen Sie es möglichst lange (etwa 10 bis 20 Minuten) im Mund hin und her. Pressen Sie es auch durch die Zähne. Danach in ein Taschentuch spucken, damit die Giftstoffe nicht in den Wasserkreislauf gelangen, und Zähne putzen.

Wie funktioniert eine Detox-Kur? Wenn Sie Ihren Körper entgiften möchten, verzichten Sie eine Zeit lang auf übersäuernde Lebensmittel und Stoffe wie Fleisch, Milchprodukte, Weißmehl, Koffein und Alkohol. Stattdessen stehen Obst, Gemüse, Säfte, grüne Smoothies, Tee und Wasser auf dem Speiseplan – also vor allem frische Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Nährstoffen. Genießen Sie Essen und Getränke ganz langsam und bewusst. Vor allem abends lieber etwas kleinere Portionen wählen.

Wie lange sollten Sie detoxen? Das ist ganz individuell. Sie können regelmäßig einen Detox-Tag einlegen oder gleich für ein paar Tage am Stück entgiften. Solange Sie sich abwechslungsreich ernähren und ausreichend essen, steht auch einer einwöchigen Kur nichts im Wege. Wichtig ist: Suchen Sie sich einen Zeitraum ohne viel Stress aus, damit Sie die Mahlzeiten in Ruhe zubereiten und die Auszeit genießen können.

Was können Sie sonst noch tun?

Die Detox-Kur soll guttun und neue Energie bringen. Spaziergänge in der Natur helfen dabei, Belastendes loszulassen. Die Bewegung lockert die Muskeln, tiefe Atemzüge machen den Kopf frei. Bestimmte Yogaübungen helfen beim Entgiften und Loslassen. Gönnen Sie sich außerdem ausgedehnte Ruhepausen – Körper und Geist brauchen genügend Schlaf sowie Phasen des Nichtstuns zur Regeneration. Ein kleines Wellnessprogramm wirkt sich positiv auf Stoffwechsel und Wohlbefinden aus. Planen Sie dafür etwas Zeit ein. Sanfte Massagen sowie Besuche in Sauna oder Dampfbad sind besonders wohltuend. Vor dem Schlafengehen sind Fußbäder oder Vollbäder mit Salz aus dem Toten Meer angenehm. Reiben Sie Hände und Füße danach mit einem Körperöl oder Olivenöl ein – und dann legen Sie sich warm eingepackt ins kuschelige Bett.

Detox für einen Tag

morgens

Müsli

2 EL Haferflocken, 1 EL Chia-Samen, 2 EL Cashewkerne, 1 EL Goji-Beeren, 1 kleine Banane, 1 Handvoll Beeren, 1 EL Mandelmus, Mandelmilch
Trockene Zutaten nach Belieben am Abend zuvor in Mandelmilch einweichen und morgens mit Obst und Mandelmus garnieren.

mittags

Smoothie

1 reife Avocado, 1 Banane, 2 Handvoll Spinat, 1 Handvoll Blattsalat, Saft einer halben Zitrone, Wasser
Alles pürieren, nach Belieben mit Wasser verdünnen.

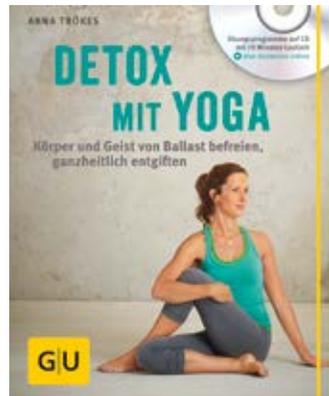
abends

Quinoa-Gemüse-Pfanne

1 Tasse Quinoa, 1 Zwiebel, 1/2 Brokkoli, 1 Zucchini, 2 Karotten, 1 Handvoll Mandeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
Quinoa nach Packungsanleitung garen (am besten gleich auf Vorrat zubereiten). In der Zwischenzeit Gemüse putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Als Erstes Karotten und Brokkoli dazugeben und mitbraten, danach Zucchini und Mandeln hinzugeben. Quinoa untermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Ideen für Zwischendurch: Nüsse, Trockenfrüchte, Gemüsebrühe, Ingwertee, frisches Obst und Gemüse

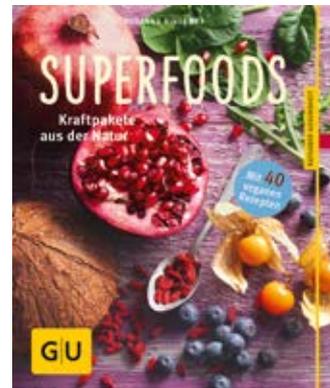
Lesetipps



Detox mit Yoga. Körper und Geist von Ballast befreien, ganzheitlich entgiften. Von Anna Trökes Einatmen, ausatmen, loslassen – Yogalehrerin Anna Trökes zeigt, welche Übungen sich zum Entgiften eignen. Unterstützend gibt sie wertvolle Ernährungstipps und stellt verschiedene Detox-Programme vor. Zum Buch erhalten Sie eine CD und einen kostenlosen Online-Zugang. GU Verlag, März 2015, 17,99 €.



Detox. Ganzheitlich entgiften. Von Mini-Kur bis 2-Wochen-Programm. Von Barbara Heiner Auf 128 Seiten entdecken Sie leckere Rezepte, sanfte Übungen sowie Tipps zu Körperpflege und Meditation. Autorin Barbara Heiner hilft, sich ein individuelles Detox-Programm zusammenzustellen – ob für einen Tag oder zwei Wochen. BLV Buchverlag, Januar 2016, 12,99 €.



Superfoods. Kraftpakete aus der Natur. Von Susanna Bingemer Ob zum Detoxen oder im Alltag – für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sind Superfoods genau richtig. Sie enthalten wertvolle Nährstoffe, liefern Energie und lassen sich vielseitig verwenden. GU Verlag, September 2015, 12,99 €.

Fühlen und genießen

Kurzurlaub in Ihrem Badezimmer: Das Badesalz mit Frangipani-Extrakt und natürlichem ätherischen Öl entführt Sie in exotische Duftwelten. Nach dem Baden dann einige Tropfen Körperöl mit sanften Bewegungen einmassieren, für eine angenehm seidige Haut.

- 1) Kneipp Schäumendes Badesalz, mit hohem Anteil an naturreinem Thermalsolesalz
- 2) Dove DermaSpa Straffend+ Körperöl, 150 ml

Mit diesem Mixer gelingen leckere Smoothies aus frischem Obst und Gemüse, die Sie dank verschließbarer Becher auch unterwegs genießen können.

- 3) Smoothie-Maker Bestron AFM400 Smoothie4all, 4 Becher inklusive



Fotos: Thinkstock/Stock (Bigloker), Farbleckse (hakkianlan), Frauenkopf (Polka Dot RF), Boxhandschuh (piyathep), Regenschirm (venakr), Vogel (Ingram Publishing), Steine (VladimirLloyd), Karton (jocic), Kleider (Zeljko Bozic), Yoga (irman), Landschaft (WichitS), Schmetterlinge (so_illustrator), Müsli (ALLEKO), vitruvianischer Mensch (Janka Dharmasena)

Gleitsichtbrille

Die ideale Brille für den Alltag

Wer nicht ständig seine Brille wechseln will von Fern- auf Lesebrille bzw. wer immer auf der Suche nach seiner Lesebrille ist, für den ist die **Gleitsichtbrille die optimale Lösung**. Diese kommt dem jugendlichen Auge, das sich auf jede Entfernung einstellen kann, am nächsten.

Gleitsichtgläser gibt es seit über 50 Jahren und sie werden ständig weiterentwickelt. Sie ermöglichen einem – nach einer kurzen Eingewöhnung – das deutliche Sehen in jeder Entfernung. Voraussetzung für eine **optimale Verträglichkeit** ist eine **präzise Sehstär-**

kenmessung (Refraktion) der Augen für Ferne und Nähe sowie eine **geeignete Brillenfassung** und eine sehr genaue Zentrierung der Gläser.

aktivoptik hat **modernste Geräte** sowohl für die Messung der Sehstärke als auch die Zentrierung mithilfe von Videoaufzeichnungen nach **neuesten Techniken**. Diese Messungen und Einstellungen können nur vor Ort beim Augenoptiker vorgenommen werden. Die Entwicklung dieser Gläser mit Hightech-Flächendesigns ist sehr kostenintensiv und kann nur von den weltweit größten Glasherstellern geleistet werden.

Daher sind die modernsten Gleitsichtgläser teurer als ältere Generationen mit schmälere Sehzonen.

aktivoptik nutzt ausschließlich Produkte der weltgrößten Hersteller Essilor (Erfinder der Gleitsichtgläser) und Hoya und ist daher auch in der Lage, bei diesen Markenprodukten eine **absolute Verträglichkeitsgarantie** zu geben. Für spezielle Tätigkeiten, wie z. B. Computearbeiten über längere Zeit, längeres Lesen und sportliche Aktivitäten, gibt es spezielle Brillen.

Unser Fachpersonal berät Sie gerne.



Unser Gleitsichtangebot für Sie:

UNSER PREIS-LEISTUNGSSIEGER

1 x Standard-Gleitsichtglas
jetzt nur € 99,99 /Glas

UVP ≈ € 200,00

in Ihrer Sehstärke, normaler Sehbereich



1 x Premium-Gleitsichtglas
jetzt nur € 269,99 /Glas

UVP ≈ € 430,00

in Ihrer Sehstärke, optimierter Sehbereich, dünnes Glas



1 x Komfort-Gleitsichtglas
jetzt nur € 179,99 /Glas

UVP ≈ € 360,00

in Ihrer Sehstärke, breiterer Sehbereich



TESTSIEGER

Stiftung Warentest

test



BEFRIEDIGEND (2,6)

Im Test:
8 stationäre Optiker.
2 Online-Anbieter.

Ausgabe 1/2015

www.test.de
14LT38

Aktiv Optik Rolf Schneider GmbH | Schwabenheimer Weg 111 | 55543 Bad Kreuznach

Entdecken

Eine Reise zu sich selbst



Das Soma Manaltheeram Beach Village liegt in der Nähe von Kovalam im südindischen Kerala. Infos unter www.manaltheeram.com

Indien – bunt, wunderschön fremd und durch Traditionen geprägt. Ein Land der Gegensätze, Heimat des Yoga und Ayurveda. Unsere Autorin hat die Lehre des Ayurveda, die sie bisher nur aus Büchern kannte, in einem Ayurveda-Resort im südindischen Kerala persönlich erlebt, genauso wie die vielgestaltigen Eindrücke des Landes selbst.

Als wir im Manaltheeram Ayurveda Beach Village ankommen, werde ich mit einem freundlichen Kopfwiegen begrüßt. Jemand drückt mir eine aufgeklopfte Kokosnuss mit eingestecktem Strohalm in die Hand. Kokoswasser – lecker und typisch für Südindien. Und dazu noch gesund: Kokoswasser ist nämlich kalorienarm und soll die Entgiftung unterstützen. Das perfekte Getränk für eine Ayurveda-Kur. Kokoswasser schlürfend erkunde ich die Anlage. Ein paar Schritte zu laufen tut mir gut,

denn ich bin geschlaucht von der langen Reise. Erst einmal sehe ich nur Grün, die Anlage ist wunderschön bepflanzt; gepflegter Rasen und Palmen säumen den gepflasterten Weg. Hier und dort erblicke ich Hängematten, die zum Ausruhen einladen. Und dann sehe ich das Meer. Von dem grasbewachsenen Hügel hat man einen tollen Ausblick auf den langen Sandstrand sowie dahinter auf Hunderte von Fischerbooten. Genau so habe ich es mir vorgestellt, der richtige Ort zum Entspannen und Erholen!

Die Tradition des Ayurveda Nach der ersten Nacht in einem gemütlichen Bett trete ich am Morgen aus meiner kleinen runden Hütte, rekele mich neben der Hängematte auf der Terrasse und genieße den morgendlichen Blick auf Strand und Meer – herrlich. Noch vor dem Frühstück, habe ich um sieben Uhr meinen ersten Termin bei der Ayurveda-Ärztin, die mich während meines Aufenthaltes betreuen wird. Jeden Tag fragt sie das Befinden ab, bevor es zu den Anwendungen geht. Sie misst den Blutdruck, stellt Fragen und nimmt verschiedene Untersuchungen vor.

Nach der ayurvedischen Lehre bestehen die gesamte Natur und alle Lebewesen, einschließlich des Menschen, aus den fünf Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese bestimmen das Aussehen und den Charakter eines Menschen. Die Elemente verbinden sich zu den drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha), dynamische Energien, die unseren Körper und Geist steuern. Jeder von uns hat die drei Doshas in sich, in einer individuellen Kombination. Befinden sich die drei Kräfte im Gleichgewicht, sind wir gesund. Meist liegt jedoch ein Ungleichgewicht vor, das es auszugleichen gilt – durch Massagen, Ernährung, Tees, Gewürze und Yoga. Die Ärztin erstellt mir einen Plan, für meine Ernährung und die ayurvedischen Behandlungen. Jeden Morgen sind zwei Stunden für meine Anwendungen vorgesehen, also für Massagen, Stirngüsse, Gesichtsmasken und so weiter.



Buch des Monats:
„Versunken“
von Sabine Thiesler
Yachtbesitzer
Werner ver-

bringt seinen Urlaub am Mittelmeer. Im Hafen von Nizza lernt er den sympathischen Seemann Malte kennen, der wie er nach Korsika möchte. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg. Doch Malte verbirgt ein schreckliches Geheimnis: Er ist auf der Flucht, weil er wegen Mordes gesucht wird. Und Werners Schiff ist seine große Chance für einen Neuanfang ... Heyne Taschenbuch Verlag, Dezember 2015, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.

28 BLACK
Schmeckt anders.
Ist anders.

More Life. More Style.
More Energy.



www.28black.com
f /28black

Den restlichen Tag habe ich zur Verfügung, um mich auszuruhen, an den Yogastunden teilzunehmen, zu schwimmen oder Spaziergänge zu unternehmen. Heute geht es mit „Abhyanga“ los, einer vierhändig ausgeführten Ganzkörpermassage mit warmem Kräuteröl. Unter den gleichmäßigen Bewegungen verschwinden die Anstrengungen der Reise. Darauf folgt „Shirodhara“, der Stirnguss, bei dem ganz langsam warmes Öl auf die Stirn fließt. Wunderbar entspannend! Im Anschluss trinke ich wieder frisches Kokoswasser, eingehüllt in einen grünen Kittel und mit einem kleinen Turban auf dem Kopf, hier fortan meine täglichen Begleiter. Hintergrund ist: Das Öl von der Massage soll in den Körper einziehen, nach etwa einer Stunde wäscht man es ab.

In meinem Kittel schlurfe ich zum Frühstück – in mich hinein grin send, denn so würde ich mich zu Hause nicht auf die Straße trauen. Da hier alle so rumlaufen, ist es halb so wild.

Vom Essen kann ich nur schwärmen: Die indischen Gerichte, zum Frühstück ergänzt durch einige europäische Komponenten wie Toastbrot oder Marmelade, sind einfach lecker, frisch und gesund. Auf kleinen Schildern wird kurz erklärt, für welchen Dosha-Typ sie geeignet sind. Nicht jeder sollte zum Beispiel süß essen oder sauer – so erhalten wir genau die richtige Ernährung.

Yoga und Ayurveda Am Nachmittag besuche ich die Hatha-Yogastunde für Fortgeschrittene, es gibt parallel einen Kurs für Anfänger. Während ich die einzelnen Asanas, Yogastellungen, einnehme, spüre ich, wie gut mir die Bewegung in Verbindung mit meinem Atem tut. Die Atemtechniken und Übungen reinigen den Körper und unterstützen die Entgiftung zusätzlich. Die Kombination von Yoga und Ayurveda hilft mir dabei, alles Unnötige loszulassen, Körper und Geist zu reinigen.



Eine Ayurveda-Kur beinhaltet eigentlich auch immer Yogastunden – meist morgens und abends. Yogastellungen, Meditation und Atemübungen ergänzen die Anwendungen optimal.



Hier nur drei von vielen Möglichkeiten, eine ayurvedische Reise zu buchen:
www.ayurvedareisen.com, www.seva-ayurveda.de
www.fitreisen.de



Fotos: Thinkstock/Stock, Fußmassage (Wkph)

Warum Ayurveda in Indien? Erschöpft von meinem entspannten Tag sinke ich abends auf mein Bett und strecke alle viere von mir. Nichts tun müssen – der pure Genuss! Nebenbei lausche ich der Musik, die von dem gegenüberliegenden Tempel herüberklingt. Um Mitternacht schallt diese noch genauso laut wie tagsüber. Das ist Indien! Vier Tage lang feiern die Inder Pongal, das indische Erntedankfest. Nur eines der vielen Feste, welche sie über das Jahr verteilt begehen.

An laute Klänge muss man sich in Indien gewöhnen – natürlich nicht unbedingt im Resort. Aber die Musik gehört zum Land wie Chai und die vielen indischen Götter. Überall – das heißt auf den Straßen, in Cafés, in Tempeln, auf dem Land oder in der Stadt, in Restaurants, an Bahnhöfen, in Zügen wie auch Rickshas und Bussen, auf Fähren – Menschen wohin das

Tipps für die Reise:

- **Einreise – Visum** Für die Einreise nach Indien benötigen Sie ein Visum, das nach Ausstellung sechs Monate gültig ist. Die Bearbeitung geht recht schnell, aber Sie sollten es mindestens einen oder zwei Monate vor der Abreise beantragen. Entweder online oder persönlich in der indischen Botschaft beziehungsweise den Konsulaten. Weitere Infos unter www.igcvisa.de
- **Flüge** Nach Kerala gelangen Sie mit diversen Anbietern, am besten über die Flughäfen Kochi und Trivandrum.
- **Klima** Von Dezember bis März ist die ideale Reisezeit für Südindien. Meiden sollten Sie die Regenzeit von Juni bis September wegen der heftigen Niederschläge sowie die Monate April und Mai aufgrund der Hitze. Für die Monsunzeiten gibt es in vielen Hotels günstigere Preise. Genaue Infos zum Klima in Indien finden Sie unter www.beste-reisezeit.org
- **Essen und Trinken in Indien** In den Ayurveda-Hotels können Sie bedenkenlos alles essen und trinken, was angeboten wird. Hier gibt es auch Besteck. Ansonsten essen die Inder nur mit der rechten Hand, was Sie aus Respekt berücksichtigen sollten. Sind Sie unterwegs, achten Sie darauf, entweder aus verschlossenen Flaschen oder nur Tee, Kaffee sowie abgekochtes Wasser zu trinken. Essen am besten in ausschließlich vegetarischen Restaurants. Wenn Sie ganz sicher sein möchten, dann vermeiden Sie frittierte Speisen; nur Gekochtes und Früchte essen, die geschält werden.

Auge schweift! Meist blicken mir viele Augenpaare neugierig entgegen, oft folgt ein Lächeln und das typische Kopfwiegen von links nach rechts. Eines ist sicher: Die vielen Menschen, Farben, Gerüche und Geräusche fordern die Sinnesorgane heraus. Daran musste ich mich erst gewöhnen. Sich einige Wochen Zeit zu nehmen, um das Land kennenzulernen, ist durchaus sinnvoll. Eine Ayurveda-Kur oder eine Yoga-reise bietet sich als perfekter Einstieg an. Ich habe mich dabei nicht nur vom Alltagsstress erholt, sondern auch Energie für das kommende Jahr getankt. Und Indien habe ich nicht zum letzten Mal besucht ...

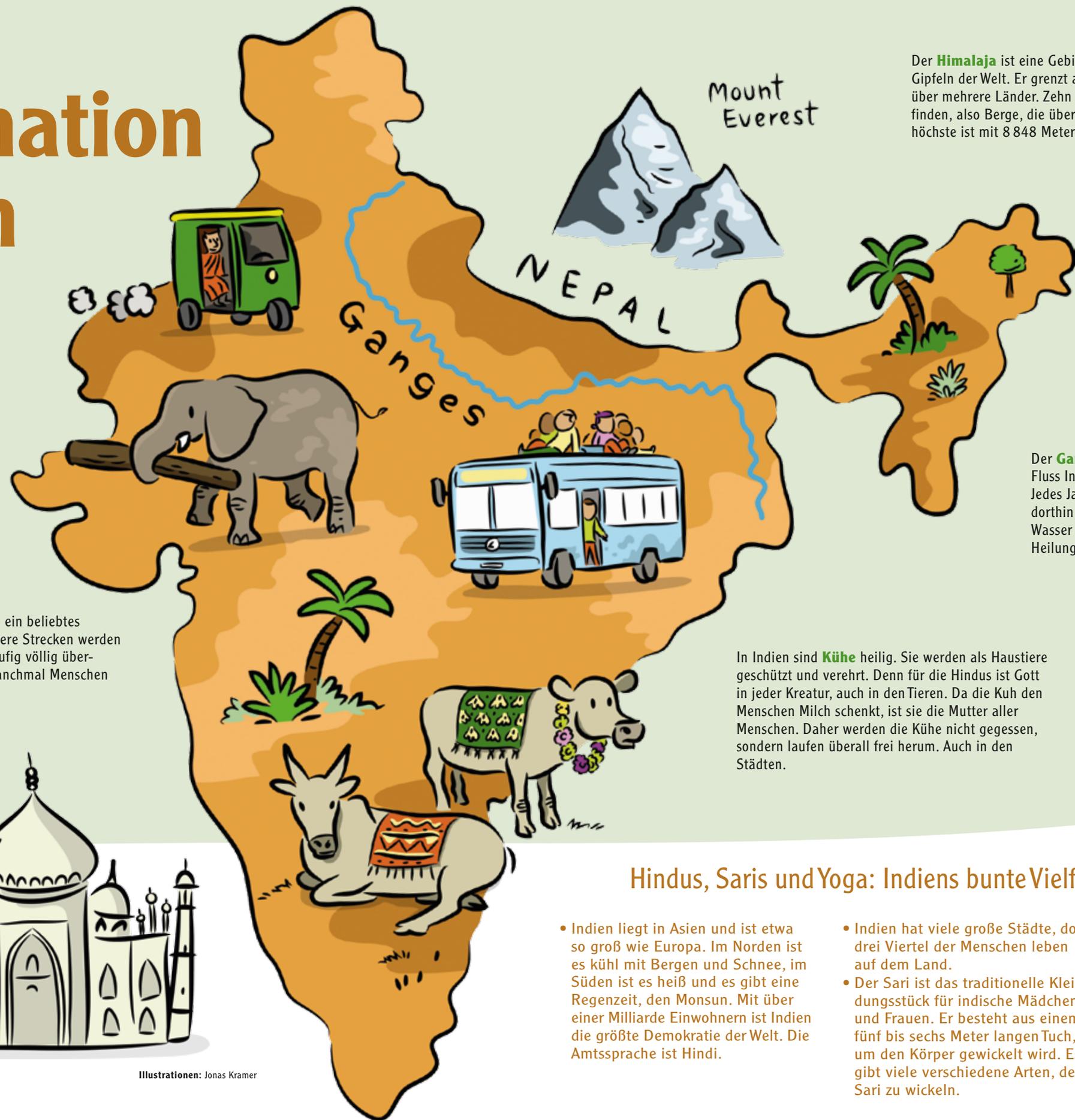


Kinderseite

Faszination Indien

Seit über 400 Jahren werden in Indien **Elefanten** für die Arbeit ausgebildet. Noch heute kommen die großen Tiere bei Waldarbeiten, religiösen Festen und Hochzeiten zum Einsatz. Im indischen Bundesstaat Kerala ist es gesetzlich vorgeschrieben, Arbeitselefanten mit 65 Jahren in den Ruhestand zu entlassen.

Autorikschas mit drei Rädern sind ein beliebtes öffentliches Verkehrsmittel. Für längere Strecken werden oft **Busse** eingesetzt. Diese sind häufig völlig überfüllt, sodass sogar auf dem Dach manchmal Menschen mitfahren.



Der **Himalaja** ist eine Gebirgskette mit den höchsten Gipfeln der Welt. Er grenzt an Indien und erstreckt sich über mehrere Länder. Zehn Achttausender sind dort zu finden, also Berge, die über 8 000 Meter hoch sind. Der höchste ist mit 8 848 Metern der Mount Everest.



Der **Ganges** ist nicht nur der zweitgrößte Fluss Indiens, sondern auch der heiligste. Jedes Jahr pilgern unzählige Gläubige dorthin, um an seinen Ufern zu baden. Das Wasser soll unsterblich machen und bei der Heilung von Krankheiten helfen.

In Indien sind **Kühe** heilig. Sie werden als Haustiere geschützt und verehrt. Denn für die Hindus ist Gott in jeder Kreatur, auch in den Tieren. Da die Kuh den Menschen Milch schenkt, ist sie die Mutter aller Menschen. Daher werden die Kühe nicht gegessen, sondern laufen überall frei herum. Auch in den Städten.



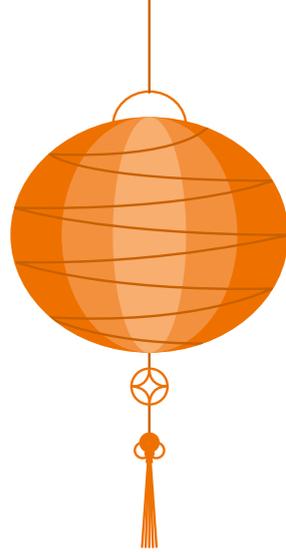
Das **Taj Mahal** gehört zu den schönsten Gebäuden der Welt. Ein indischer Großmogul ließ das Grabmal in Erinnerung an seine geliebte Frau errichten. Touristen aus aller Welt reisen jedes Jahr nach Agra, um das wie aus einem Traum entsprungene Bauwerk zu besichtigen.



Illustrationen: Jonas Kramer

Hindus, Saris und Yoga: Indiens bunte Vielfalt

- Indien liegt in Asien und ist etwa so groß wie Europa. Im Norden ist es kühl mit Bergen und Schnee, im Süden ist es heiß und es gibt eine Regenzeit, den Monsun. Mit über einer Milliarde Einwohnern ist Indien die größte Demokratie der Welt. Die Amtssprache ist Hindi.
- Indien hat viele große Städte, doch drei Viertel der Menschen leben auf dem Land.
- Der Sari ist das traditionelle Kleidungsstück für indische Mädchen und Frauen. Er besteht aus einem fünf bis sechs Meter langen Tuch, das um den Körper gewickelt wird. Es gibt viele verschiedene Arten, den Sari zu wickeln.
- Acht von zehn Indern sind Hindus. Der Hinduismus ist eine Religion, bei der die Menschen an mehrere Götter glauben. Viele Hindus praktizieren Yoga, eine in Indien weit verbreitete alte Technik, um Körper und Geist zu trainieren. Es gibt viele verschiedene Yogalehren, doch alle sollen helfen, Selbsterkenntnis zu finden.



Neues von Globus

Chinesisches Neujahr bei Globus



Foto: Thinkstock/Stock - Drache (shih)

Völkerwanderung zum Neujahrsfest Das chinesische Neujahr ist das bedeutendste Volksfest in China. Grundlage für die Berechnung des neuen Jahres ist der traditionelle Bauernkalender, der sich nach dem Mond richtet. Jedes Jahr ist einem von zwölf Tierkreiszeichen zugeordnet: 2016 ist das Jahr des Affen. Obwohl auch in China längst der gregorianische Kalender gilt, wird das neue

Jahr noch immer groß gefeiert. Offiziell gibt es drei Feiertage, die Festlichkeiten erstrecken sich allerdings über 15 Tage. vielerorts finden Feuerwerke statt, Laternen schmücken die Straßen, überall wird gegessen und getrunken. Die meisten Chinesen verbringen das Fest im Kreis der Familie. Da viele Städter an den Feiertagen in ihre Heimatdörfer reisen, sind im ganzen Land Menschen unterwegs. Das Neujahrsfest wird so zu einer regelrechten Völkerwanderung.

In China ticken die Uhren anders: Am 8. Februar 2016 beginnt dort das chinesische neue Jahr nach dem traditionellen Kalender. Zu diesem Anlass wird nicht nur im Reich der Mitte gefeiert und gegessen – auch bei Globus hat das chinesische Neujahrsfest einen Platz. Einige Märkte beteiligen sich mit tollen Aktionen in asiatischem Ambiente.

Wer chinesische Lebensmittel sucht, wird bei Globus fündig: „In unserem Länderregal bieten wir eine riesige Auswahl an chinesischen Lebensmitteln an – von Sojasoße über Glasnudeln, Austernsoße bis hin zu Mungobohnenkeimen“, sagt Sortimentsmanagerin Jutta Weber. „Die Produkte sind dort das ganze Jahr über zu finden, aber gerade zum chinesischen Neujahrsfest möchten wir die Kunden darauf aufmerksam machen.“ Deshalb denken sich die Mitarbeiter in den Märkten jedes Jahr Aktionen aus, um das Angebot noch einmal anders zu präsentieren. Es gibt zum Beispiel Verkostungen, bei denen Kunden asiatische Spezialitäten probieren können und Informationen zu Produkten und Rezepten erhalten. „Das chinesische Neujahrsfest ist auch eine gute Gelegenheit, weitere Angebote zu entdecken – denn viele Kunden wissen gar nicht, wie groß das asiatische Sortiment bei Globus ist“, so Jutta Weber. Es gibt nicht nur Lebensmittel, sondern auch passendes Geschirr, Woks, Kochbücher oder Dekoartikel.



1



2



3

- 1) Chi Wan Feine Bohnenkeime aus Mungbohnen, 350 g
 - 2) Bamboo Garden Oyster Sauce, 200 ml
 - 3) Diamond Vermicelli Glasnudeln, 100 g
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.

GANZ OHNE SCHWEINEREIEN!



Alle KÜCHENBRÜDER-Produkte sind in Bio-Qualität, vegan und frei von Zusatz- oder Konservierungsstoffen.



www.kuechenbrueder.de

Visit us on

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.

Von Kunde zu Kunde

Das neue Jahr ist eine gute Gelegenheit, um zu Hause etwas Platz zu schaffen. Aber wohin mit Büchern, Kinderfahrrad oder Spielzeug? Probieren Sie es doch einmal mit dem Schwarzen Brett in Ihrem Globus Markt! Dort können Sie kleine und große Dinge zum Verkaufen oder Verschenken anbieten – oder selbst etwas Schönes entdecken.

Jahresstart mit tollen Angeboten

Zum neuen Jahr finden Sie in Ihrem Globus Markt viele Produkte zu attraktiven Preisen. Zudem wurden zahlreiche Angebote für Sie angepasst. So lohnt sich der Einkauf gleich noch mehr! Im Januar können Sie außerdem an einem exklusiven Gewinnspiel teilnehmen. Details erhalten Sie an der Information im Markt.

Bunte Faschingszeit

Helau und Alaaf! Bei Globus ist die jecke Zeit schon in vollem Gange. Auf einer großen Aktionsfläche in Ihrem Globus Markt entdecken Sie jetzt Kostüme für die ganze Familie. Diverse Accessoires sowie Kosmetikprodukte zum Schminken und Stylen gibt es ebenfalls in großer Auswahl. Wer selbst zu einer Faschingsparty einladen möchte, findet die passende Deko. Viel Spaß beim Feiern!

Finden Sie den Globus Markt in Ihrer Nähe online
www.globus.de

Folgen Sie uns auf
www.facebook.com/globus.de

Haben Ideen oder Anregungen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung zum mio-Magazin an mio@globus.de

Tobsucht	Landgut in den USA	Raum zwischen Mauersteinen	Destillationsgefäß	Kfz.-Z.: Brandenburg an der Havel	Bündnis, Vereinigung	Abk.: besonders	baltisches Volk
Klettertier in den Tropen			6	Spielkarte			
franz. edelsüßer Weißwein							8
lat.: also, folglich	5		Gegenwartsform von sein		7		
			Sternbild	Gehirnstrommessung		Behälter, Hülle	
Mittelloser	Ufermauer	das Haar färben					leichtathlet. Geräte
süße Schnäpse	Zubehörteil, Sonderausstattung	synthetische Textilfaser	Schneehütten der Eskimos	3			
			Vorname d. Schauspielerin Sommer	Abk.: Arzt im Praktikum			
besitzanzeigendes Fürwort	japan. Währung	1		großes Kirchenbauwerk		Abk.: Telefon	
			Verabredung (engl.)				9
Tierbehaarung	Herbstmonat						
Stammutter, Vorfahrin			Hafendamm		2		

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 02/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im Dezember lautete „Pralinen“.

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 Becker
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
Koordination (mfk): Melanie Doll, Nina Heger
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 34 drei Buchcover + Produkte, 37 Buchcover, 43 Regal, 45 Gewinn, Logo; iStock / isabel tiesson pastor: 41 Ganges; Jonas Kramer: 5 Frau; Lea Lüdemann: 5 Essen, 20 Essen, Porträt; mfk: 4, 5 Tee, 16-17, 18-19, 22-23, 24-27; Melanie Doll: 5 Palmen, 36, 38 Strand, 38-39 Yoga-Gruppe; StockFood / Food and Drink Photos / Clive Bozzard-Hill: 12 Kokosbällchen / Fotos mit Geschmack: 13 Chai-Tee / Jonathan Gregson: 10 Bengalisches Gemüse-Allerlei / Richard Jackson Photography: 11 Bombay-Kartoffeln / Gareth Morgans: 8 Kartoffelsuppe mit Joghurt / Pepe Nilsson: 6-7 Gemüsecurry / PhotoCuisine / Roulier/Turiot: 9 Tarka Dal
Gestaltung: usus kommunikation, Berlin
Litho/Druckvorstufe: Lasertype, Darmstadt
Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim

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 Verantwortung liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.



Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von fünf emerio Wasserkochern! Der Edelstahl-Wasserkocher WK-108054 hat ein Fassungsvermögen von 1,7 Litern. Er verfügt über eine Warmhaltefunktion und fünf Heizleistungsstufen, die über ein Display ausgewählt werden können. Je nach Temperatur leuchtet die Wasserstandsanzeige in verschiedenen Farben. Ideal für alle, die gern Tee trinken.

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 31.01.2016 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

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



„Ich wünsche Ihnen Mut für Veränderung, sodass Sie im neuen Jahr Muße und Energie für neue Projekte und Vorhaben finden – für neue Chancen, mehr Freiheit und viel Glück!“

Ihr *Thomas Brand*

Fotos: Thinkstock/Stock: Vogelhaus (onehus1), Pfannkuchen (gotlak)

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: Im Februar feiern wir die Liebe – mit köstlichen Rezepten für Pfannkuchen und Crêpes. Passend dazu lernen Sie in der Küchenkunde süße Honige mit ganz unterschiedlichen Geschmacksnuancen kennen. Unser Dossier gibt einen Einblick in die Zeit der Schwangerschaft: Darin finden Sie unter anderem wertvolle Tipps zu Ernährung und Pflege. Für frischen Wind in den eigenen vier Wänden sorgen die Zimmerpflanzen, die wir Ihnen vorstellen. Außerdem war die mio-Redaktion bei Fissler in Idar-Oberstein, wo hochwertige Pfannen entstehen.





Für das Wertvollste im Leben.

Neuheiten von HiPP:

Für kleine und große Genießer

NEU






hipp.de

Frei von allem, was sensible Haut nicht mag.



All unsere Sorgfalt für sensible Haut.






NEU

hipp.de

Qualität aus Leidenschaft



Steinhaus 1841: Krusten-Karree, Thymian-Honig-Krustenbraten und Bauernbraten ofenfrisch aufgeschnitten vom Stück im SB-Regal.

Steinhaus 1841 – das ist Metzger-Tradition auf höchstem Niveau. Unsere herrlichen Braten und Schinken werden nach den Originalrezepturen unserer Urgroßväter mit viel Liebe und Handarbeit ausschließlich aus feinstem Schweinefleisch in Deutschland hergestellt. Frei von Geschmacksverstärkern, Gluten, Farbstoffen sowie künstlichen Aromen – eben unverfälscht und ehrlich.

Das ist Steinhaus-Qualität, die man sieht und schmeckt.

