

# mio

Magazin

09.2016/ gratis für Globus Kunden

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

A young girl with blonde hair, wearing a pink floral dress and a purple crown, is sleeping peacefully on a stack of colorful blankets (green, purple, red, pink, white). She is under a canopy made of white and pink fabric. The background is a bright, sunlit outdoor setting with trees and foliage.

Träume süß,  
Prinzessin!

VIELE TIPPS FÜR EINEN  
MÄRCHENHAFTEN SCHLAF

Rundum  
köstlich

SPÄTSOMMERLICHE  
APFELREZEPTE

Dornröschen und die  
sieben Zwerge?

RÄTSELSPASS FÜR DIE KLEINEN  
MIT TOLLEM GEWINNSPIEL



# JETZT AUCH VEGETARISCH!



Meica macht das Würstchen!

Fotos: iStockphoto: Titel (Aleksandr Ermolaev), Apfel (&#169; Scrofula)

## Editorial

*Herr Bruch, nehmen Sie schon  
Abschied vom Sommer?*



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender Gesellschafter  
von Globus

„Noch nicht ganz: Manchen von uns fällt es am Ende der warmen Jahreszeit tatsächlich schwer, sich auf kühlere Tage einzustellen. Andere wiederum sehen der goldenen Jahreszeit, die bald beginnt, mit Freude entgegen. Das Schöne ist, der September hält für alle etwas bereit – sonnige Stunden laden zum Entspannen im Strandkorb oder auf der Liege ein. Und die kühleren Tage nutzen wir zum ausgiebigen Wandern oder für eine gemütliche Kaffeerrunde mit der Familie zu Hause. Wir dachten uns: Einige Tage im

September haben mit ihrem golden schimmernden Licht sogar etwas Geheimnisvolles, Sagenhaftes an sich. Und so machten wir dies zum Motto dieser Ausgabe: märchenhaft! Wir stellen Ihnen zauberhafte Burgen, Schlösser und Märchenparks in Deutschland vor. Zudem verraten wir Ihnen Tipps und Tricks für einen erholsamen Dornröschenschlaf. Und für unsere Rezeptstrecke haben wir Schneewittchen den Apfel stibitzt: Überraschen Sie Ihre Liebsten mit märchenhaften Apfelgerichten. Ob herzhaft oder süß, probieren Sie selbst. Genussvolle Spätsommer-Stunden und viel Freude mit der neuen mio!“

Ihr *Thomas Bruch*





**Am Dienstag  
in Ihrem Globus  
Restaurant**



**Schweinerückenbraten  
gefüllt mit Salami, dazu  
Wirsingrahm und Kartoffeln**

Foto: iStockphoto: Junge (Imgorhand)



**Entdecken**

Lust auf eine Zeitreise? mio hat Tipps für besondere Erlebnisse in Burgen und Schlössern.  
Seite 34

**Rezepte**

Von herzhaft bis süß – probieren Sie leckere Gerichte aus der Apfelküche!  
Seite 6



**Kinderseite**

Chaos im Märchenwald: Miträtseln und Märchenbuch gewinnen.  
Seite 38

**Inhalt**

<b>Mein September</b>	
Editorial	3
Inhalt	5
<b>Genuss</b>	
Rezepte	6
Bewusst genießen	12
Küchekunde	14
Kochschule	16
Foodkolumne	18
Hausgemacht	20
Interview	22
Bio bei Globus	26
<b>Wohlfühlen</b>	
Dossier	28
Schlaf	
<b>Leben</b>	
Entdecken	34
Kinderseite	38
Freizeit	40
<b>Globus</b>	
Globus Engagement	42
Globus News	44
Schlusswort	46

Rezepte

# Gruß aus der Apfelküche

Mit Äpfeln holen wir uns den Spätsommer in die Küche: Sie sind wie geschaffen für Kuchen und Nachspeisen – und um herzhaften Gerichten eine feine süß-säuerliche Note zu verleihen. Süß und deftig harmoniert in unseren Rezepten erstaunlich gut! Verwenden Sie zum Garen und Backen am besten Äpfel mit kräftiger Säure, da sie durch das Erhitzen ihr volles Aroma entfalten. mio wünscht einen märchenhaften Genuss.

## Blätterteigstrudel mit Schweinefleisch

### Einkaufsliste (1 Strudel bzw. 10 Scheiben)

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Äpfel  
2 EL Butter  
600 g Schweinehackfleisch  
1 EL Majoran, frisch gehackt  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
275 g Blätterteig  
1 Eigelb  
1 EL Milch

### Zubereitung

**1)** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse wegschneiden und die Viertel klein würfeln. Alles zusammen in einer heißen Pfanne in Butter 2–3 min andünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Hackfleisch, Majoran und Ei zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2)** Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig leicht auswellen und mit den kurzen Seiten nach oben und unten auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils das obere und untere Drittel leicht schräg in ca. 1 cm Abstand einschneiden, sodass breite Streifen entstehen.

**3)** Mittig (quer) die Hackfleischmasse daraufgeben und zu einem länglichen Strang formen, dabei etwas Abstand zu den seitlichen Rändern lassen. Streifen abwechselnd über das Fleisch schlagen, sodass ein Flechtmuster entsteht. Gut andrücken und die Ränder sorgfältig verschließen. Auf das Backblech legen.

**4)** Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig damit rundherum bepinseln. Im Ofen ca. 45 min goldbraun backen. Am besten noch warm in Scheiben schneiden und servieren. Dazu passt ein bunter Salat.

**Zubereitungszeit: ca. 40 min + ca. 45 min Garzeit**

**Nährwert pro Scheibe ca. 305 kcal**



## Schweinemedallions mit Apfel-Pflaumen-Kompott

### Einkaufsliste (4 Personen)

800 g Schweinefilet, küchenfertig  
Salz, Pfeffer  
2-3 EL Mehl  
2 EL Butterschmalz  
100 ml Fleischbrühe  
2 blaue Pflaumen  
1 Apfel  
30 g Trockenpflaumen  
1 EL Butter  
100 ml Apfelsaft  
1-2 TL Honig  
2 cl Calvados  
2 EL Zitronensaft  
1 Prise Kardamom, gemahlen  
1 Prise Zimt  
**Zum Garnieren:**  
1 Zwiebel  
2 EL Mehl  
Butterschmalz, zum Frittieren

### Zubereitung

1) Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Filet abbrausen, trocken tupfen und in ca. 12 Medallions schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer heißen, ofenfesten Pfanne in Butterschmalz rundherum braun anbraten.

ten. Mit Brühe ablöschen und im Ofen ca. 15 min gar ziehen lassen.  
2) Für das Kompott Pflaumen überbrühen, abschrecken, häuten, halbieren, entkernen und in feine Würfelchen schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und die Viertel klein würfeln. Trockenpflaumen hacken und mit den anderen Früchten kurz in Butter anschwitzen.  
3) Mit Apfelsaft ablöschen, Honig, Calvados und Zitronensaft einrühren und mit Kardamom und Zimt verfeinern. Etwa 5 min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
4) Zwiebel schälen, halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Scheiben voneinander lösen, in Mehl wenden und in heißem Butterschmalz goldbraun frittieren.  
5) Zwiebeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen. Kompott über den Medallions verteilen, mit Zwiebelstreifen garnieren und servieren. Dazu nach Belieben Petersilienkartoffeln reichen.  
**Zubereitungszeit: ca. 25 min**  
**+ ca. 20 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 485 kcal**



## Apfel-Zwiebel-Kuchen

### Einkaufsliste (4 Personen)

4 Platten Blätterteig, tiefgekühlt  
Butter, für die Förmchen  
2 Zwiebeln  
150 g Grana Padano, gerieben  
100 g Schinkenspeck, gewürfelt  
2 Eier  
100 ml Milch  
55 g Semmelbrösel  
2 große Äpfel

### Zubereitung

1) Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blätterteig auftauen lassen. 4 Ofenförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) ausbuttern und je eine Blätterteigplatte hineinlegen. Die Ränder oben überstehen lassen.  
2) Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit Käse, Speck, Eiern, Milch und Semmelbröseln vermengen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden.  
3) Ei-Speck-Mischung auf die Förmchen verteilen und Apfelspalten darauflegen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 min goldbraun überbacken und noch warm servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 30 min**  
**Nährwert pro Person ca. 485 kcal**



**Globus Frisch geriebener Grana Padano Riserva**, mehr als 20 Monate gereift, 100 g, 1,79 €  
Bei Globus erhältlich.



Herzhaft, würzig, süß –  
Rinderbraten mal anders!

## Rinderbraten mit Äpfeln und Rosmarin

### Einkaufsliste (4 Personen)

Pflanzenöl, für die Backform  
4 säuerliche Äpfel  
4 Zwiebeln  
2 Rosmarinzweige  
4 cl Calvados  
200 ml Fleischbrühe  
Salz, Pfeffer  
800 g Rinderfilet, küchenfertig pariert (Mittelstück)  
2 EL Pflanzenöl

### Zubereitung

1) Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit Öl auspinseln, eventuell mit Backpapier auslegen. Äpfel waschen, hal-

bieren, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Hälften in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Zusammen mit Äpfeln und Rosmarin in der Form verteilen.  
2) Calvados und ein wenig Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne in Öl rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und

zu den Äpfeln und Zwiebeln legen, diese ein wenig an den Rand der Form schieben.  
3) Im Ofen ca. 35 min bis zum gewünschten Gargrad garen (Kerntemperatur rosa ca. 55-60 °C). Fleisch zwischendurch mit Bratflüssigkeit übergießen und nach Bedarf Brühe ergänzen. Vor dem Servieren abschmecken.  
**Zubereitungszeit: ca. 15 min**  
**+ ca. 40 min Garzeit**  
**Nährwert pro Person ca. 522 kcal**



1



2

1) **Rapsgold universelles Rapsöl pur & mild**, schonend kaltgepresst, reich an Omega-3-Fettsäuren, 250 ml  
2) **Biova Persisches Blausalz fein**, intensiver Geschmack, 200 g  
Alle Produkte bei Globus erhältlich.

Der Wein zum Gericht



### Weinempfehlung von Frag' Henry!®

**Château Vaugelas Cuvée Prestige, trocken**  
**Anbaugbiet:** Corbières, Le Sud-Ouest, Frankreich  
**Trauben:** Cuvée  
**Geschmack:** gelungene Rotweincuvée mit aromatischer Pflaumennote und weichem Abgang  
**Serviertemperatur:** 16-18 °C



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

Knuspriger Teig  
trifft saftige Äpfel!



## Apple Pie mit roten Äpfeln

### Einkaufsliste (1 Pie bzw. 8 Stücke)

#### Für den Teig:

150 g kalte Butter, 150 g Mehl  
1 EL Zucker, 1 EL Vanillezucker, 1 Ei

#### Für den Belag:

5 große rotschalige Äpfel  
2 EL Zitronensaft  
Butter, für die Form, Mehl, zum Arbeiten  
2 EL Mandeln, gehobelt  
50 g Zucker, 20 g Butter  
1 Ei, zum Bepinseln  
Puderzucker, zum Bestäuben

### Zubereitung

**1)** Kalte Butter würfeln, mit Mehl, Zucker, Vanillezucker und Ei zu einem glatten Teig kneten. Eine Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 min in den Kühlschrank legen. Währenddessen Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft in

einer Schüssel vermengen.

**2)** Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Pieform (ca. 22 cm Durchmesser) mit Butter auspinseln. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn und etwa 5 cm größer als die Form auswellen. Form damit auskleiden. Mandeln und die Hälfte des Zuckers auf dem Boden verteilen. Apfelspalten ringförmig einschichten und Teigränder nach innen einschlagen.

**3)** Übrigen Zucker sowie Butterflöckchen über den Äpfeln verteilen. Ei mit einer Gabel verquirlen und Teigränder damit bepinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 25–30 min backen. Fertigen Pie aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und schließlich mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 min

+ ca. 30 min Kühlzeit

+ ca. 30 min Backzeit

**Nährwert pro Stück**  
ca. 380 kcal



## Apfeltrifle

### Einkaufsliste (4 Personen)

4–5 Äpfel  
100 ml Roséwein  
1 EL Honig  
1 Prise Zimt  
5 Haferkekse  
200 ml Sahne  
2 TL Zucker

### Zubereitung

**1)** Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Wein, Honig und Zimt in einen Topf geben und ca. 5–10 min bei kleiner Hitze weich garen. Vom Herd nehmen, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken und auskühlen lassen.

**2)** Kekse fein zerbröseln. Sahne mit Zucker steif schlagen. Apfelmus auf 4 Gläser verteilen, etwa 2/3 der Kekskrümel daraufstreuen und die Sahne darübergeben. Mit übrigen Kekskrümmeln bestreuen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 min + ca. 10 min Garzeit  
**Nährwert pro Person** ca. 315 kcal

Alnatura Weizenmehl Type 550 Bio, 1 000 g  
Bei Globus erhältlich.



## Schoko-Sahne-Torte mit Apfelkaramell

### Einkaufsliste (1 Torte bzw. 12 Stücke)

#### Für den Kuchenboden:

60 g Butter  
6 Eier  
150 g Zucker  
4–5 Tropfen Bittermandelaroma  
125 g Mehl

#### Für die Füllung:

175 g Mascarpone  
300 ml Sahne  
4 EL Puderzucker  
2 TL Vanillezucker

#### Für die Karamellsoße:

125 g Zucker  
80 g weiche Butter  
125 ml Sahne  
Salz  
600 g Äpfel, z. B. Boskoop

### Zubereitung

**1)** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine runde Kuchen-

form (24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Butter bei kleiner Hitze schmelzen, danach etwas abkühlen lassen. Eier, Zucker und Bittermandelaroma mit den Schneebesen der Küchenmaschine oder des Handrührgeräts ca. 10 min aufschlagen. Die Masse sollte weiß-cremig werden und etwa das 3-fache Volumen bekommen.

**2)** Mehl mit Stärke und Kakao vermischen, über die Schaummasse sieben und vorsichtig unterheben. Butter dazugeben und ebenso vorsichtig unter die luftige Masse heben. In die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen ca. 35 min backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen, auf ein Kuchengitter stürzen und erkalten lassen.

**3)** Ausgekühlten Kuchen waagrecht halbieren. Für die Füllung Mascarpone mit 3–4 EL Sahne, Puderzucker und Vanillezucker verrühren. Übrige Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Unteren Kuchenboden auf eine Tortenplatte

legen und dünn mit Aprikosenkonfitüre bestreichen.

**4)** Die Hälfte der Creme daraufgeben, glatt streichen und Kuchendeckel darauflegen. Übrige Creme darauf verstreichen. Torte ca. 3 h in den Kühlschrank stellen.

Für die Soße Zucker in einer beschichteten, heißen Pfanne schmelzen, dabei eventuell ab und zu schwenken (nicht rühren!). 50 g Butter rasch einrühren und Pfanne vom Herd nehmen. Sahne unter Rühren zugießen, Soße einmal aufkochen lassen und glatt rühren. Mit Salz abschmecken.

**5)** Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Übrige Butter (30 g) in einem Topf schmelzen, Äpfel darin ca. 5 min weich dünsten. In die Karamellsoße geben, vermengen und abkühlen lassen. Zum Servieren etwas Karamell-Apfel-Soße auf die Torte geben und übrige Soße dazu reichen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min + ca. 40 min  
Back- und Garzeit + mind. 3 h Kühlzeit

**Nährwert pro Stück** ca. 492 kcal  
GENUSS 09/2016



Übriggebliebenes können Sie auch an Nachbarn und Freunde verteilen. Und blanchiertes Gemüse oder Gekartetes lässt sich gut portionsweise einfrieren.

Foto: iStockphoto: Lasagnereste (frGri8)

Inspiration für Restegerichte gesucht? Die kostenlose App „Zu gut für die Tonne“ enthält über 340 Rezepte von Sterne- und Hobbyköchen. Außerdem gibt es viele Tipps zum Einkauf und zur richtigen Aufbewahrung sowie ein Lebensmittellexikon und einen Einkaufsplaner.

sein, ist er ungenießbar? Meistens ist dies nicht der Fall: Das MHD ist kein Wegwerfdatum, sondern eine Empfehlung des Herstellers, das Produkt in dieser Frist aufzubrauchen. Denn bis dahin garantiert er die spezifischen Eigenschaften wie Geschmack und Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert. Das Produkt wird also an diesem Tag nicht automatisch schlecht – verlassen Sie sich auf Ihre Sinne, indem Sie es genau angucken, daran riechen und vorsichtig probieren. Wichtig ist: Das MHD gilt nur für ungeöffnete Produkte bei korrekter Lagerung. Lebensmittel, die durch Keime verderben und dann die Gesundheit schädigen könnten, tragen das Verbrauchsdatum und sollten immer korrekt gelagert und tatsächlich nicht über dieses Datum hinaus verzehrt werden.

## Resterezepte

- **Backofengemüse** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Gemüse waschen und je nach Größe würfeln, vierteln oder halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen und in einer Auflaufform etwa 30 Minuten backen. Zwischendurch wenden und je nach Geschmack noch mit Chilis oder mediterranen Kräutern würzen.
- **Bunter Smoothie** Reife Früchte waschen und mit etwas Milch, Joghurt oder Mineralwasser pürieren. Auch Gemüse kann dazu, gut passen Brokkoli, Spinat oder Gurke.
- **Altbackenes Brot** Nicht mehr frisches, aber noch gutes Brot lässt sich vielfältig verwenden: gewürfelt und in Olivenöl und Knoblauch gebraten als Croûtons für Salate, als Einlage für Gemüseaufläufe mit einer Milch-Eier-Soße oder als Kindheits-Klassiker „Arme Ritter“. Dazu 100 ml Milch mit 1 Ei und 1 Päckchen Vanillezucker verquirlen, Brotscheiben darin wenden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldgelb braten.

Bewusst genießen

# Restetag

Schon wieder zu viel gekocht oder der Kühlschrank quillt über? Wir haben Tipps, wie Sie nächstes Mal bewusster einkaufen. Und verraten Ihnen, wie Sie aus etwas Obst, Gemüse oder altbackenem Brot leckere Restegerichte zaubern.

**W**ussten Sie, dass – laut einer Studie der Universität Stuttgart von 2012 – jeder von uns pro Jahr durchschnittlich 82 Kilogramm Lebensmittel wegwirft? Das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen. Dabei lässt sich das ganz einfach vermeiden – und darüber freut sich auch Ihr Geldbeutel! Reste entstehen gar nicht erst, wenn wir von Anfang an besser planen, was wir überhaupt kaufen. Ein Wochenplan mit passendem Einkaufszettel für die Gerichte mit der ganzen Familie spart Zeit, Nerven und Geld – und gibt einem Kühlschrank voller Reste und unbenutzter Lebensmittel keine Chance. Aber natürlich darf immer noch Platz für Spontankäufe sein, denn oft merken wir ja erst im Supermarkt, worauf wir Appetit haben.

**MHD abgelaufen – na und?** Beim kleinen Hunger zwischendurch greifen wir gerne nach einem Joghurt – doch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist, wandert er oft gleich in den Müll. Aber muss das wirklich

**Jetzt probieren!**

# SCHOKOLADENGENUSS PUR

Unwiderstehliche Magnum-Verwöhmomente neu erleben

Magnum Schokolade – Für Genießer aus Leidenschaft!

Küchenkunde

# Schneewittchens Lieblinge



**Jonagold** In Europa gehört der saftige Jonagold zu den am häufigsten angebauten Sorten. Mit seinem ausgewogenen, lieblichen Aroma eignet er sich wunderbar zum Frischverzehr, er setzt aber auch süße Akzente in Nachspeisen und Suppen. Unser Tipp: eine Suppe mit Möhren und Hokkaidokürbis. Apfel- und Gemüsestücke weich kochen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für einen cremigen Geschmack Sahne ergänzen. Fruchtig und exotisch wird es mit Ingwer, Kokosmilch und einem Schuss Orangensaft.



**Boskoop** Vor über einhundert Jahren wurde der „Schöne aus Boskoop“ im gleichnamigen Ort in den Niederlanden entdeckt. Er gilt als typischer Back- oder Bratapfel. Zum Füllen und Verfeinern bieten sich Marzipan, Nüsse und Trockenfrüchte an. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180°C 20–30 min backen. In der gleichen Zeit gelingt auch ein Strudel: Dafür Tiefkühl-Blätterteig mit Apfelstücken, Zimt, Zucker sowie Rosinen füllen und backen. Als Ergänzung zu beiden Speisen ist Vanillesoße ideal!

**Elstar** Der gelb-rot gezeichnete Apfel überzeugt geschmacklich mit einem Hauch von Birne und Honig. Mit fester Schale und saftigem Fruchtfleisch ist er ideal zum Entsaften oder Backen. Wie wäre es mit fluffigen Apfelpfannkuchen zum nächsten Sonntagsfrühstück? 90 g Mehl mit 160 ml Milch, zwei Eiern und etwas Vanillezucker verrühren. Fruchtfleisch von zwei Äpfeln klein schneiden und dazugeben. Teig in der Pfanne ausbacken und mit Zimt und Zucker genießen.



**Pink Lady** Sein Inneres hält, was die pinkfarbene Schale verspricht: Der Pink Lady schmeckt süß, aromatisch und erinnert an Beeren und Vanille. Streng genommen handelt es sich um einen Markennamen, die Sorte nennt sich Cripps Pink. Wir empfehlen ein Rezept, bei dem die hübsche Schale erhalten bleibt: Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, etwas Butter, Apfelsaft und Zimt unterrühren und aufkochen. Äpfel in schmale Spalten schneiden und 5–10 min schmoren. Dazu passt ein Klecks Vanilleeis!



**Braeburn** Ursprünglich stammt der knackige Braeburn aus Neuseeland. Sein saftiges, süßliches Fruchtfleisch ist herrlich erfrischend und perfekt für ein Bircher Müsli: Lieblingsmüsli über Nacht einweichen, am Morgen mit frisch geriebenem Apfel verfeinern. Dazu passen auch Quark, Obststückchen und Nüsse. Warm schmeckt der säuerlich-süße Braeburn übrigens ebenfalls köstlich! Gegart harmoniert er auch mit deftigen Braten sowie Gans oder Ente.



**Granny Smith** Mit seiner grünen Schale und hellen Sprenkeln sticht der Granny Smith schon von Weitem hervor. Er hat einen festen Biss und schmeckt erfrischend säuerlich. Probieren Sie den wertvollen Vitamin-C-Lieferanten in grünen Smoothies oder frisch gepressten Säften! Ein fruchtig-gemüsiges Smoothie gelingt mit Blattspinat, Banane, Kiwi und dem Granny Smith.

**Golden Delicious** Sein Name ist Programm: Der „goldene Köstliche“ mit zartem Fruchtfleisch schmeckt wunderbar süß und leicht zimtig. Zudem enthält er wenig Säure, was ihn bei Kindern zusätzlich beliebt macht. Wegen seines milden Geschmacks sollten Sie den Golden Delicious lieber roh statt zum Backen verwenden. Lecker schmeckt er zum Beispiel kombiniert mit Staudensellerie, Karotten, würzigem Käse oder Fisch. Typisch für den grünlich-gelben Apfel ist übrigens sein rotes Bäckchen.

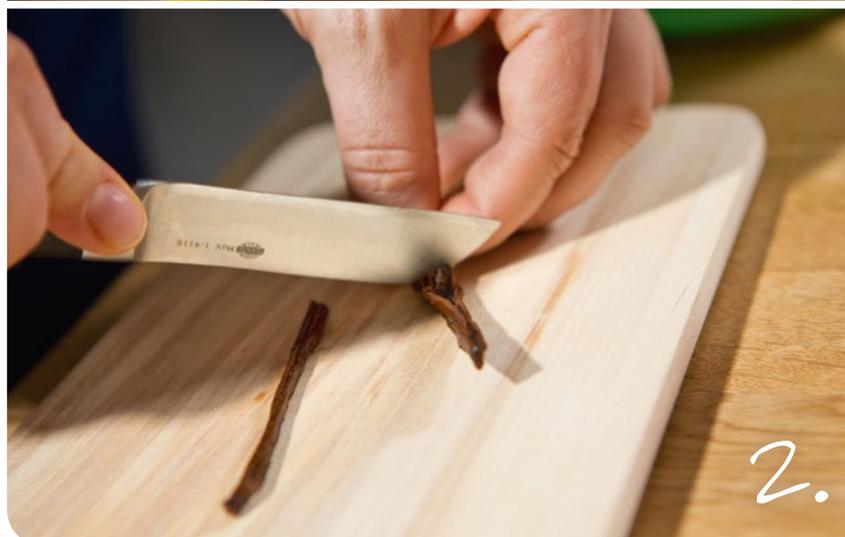


**Kaum ein Obst ist hierzulande wohl so häufig zu entdecken:** Äpfel sind perfekt für unterwegs oder als gesunde Mahlzeit zwischendurch. Und sie können noch viel mehr! Ob gebacken, gebraten oder geschmort, wir lieben die süß-säuerlichen Früchte in jeder Form. Die große Vielfalt von mehreren tausend Apfelsorten weltweit zeigt, wie beliebt die runden Früchte sind. Sieben davon stellen wir Ihnen vor – zusammen mit köstlichen Tipps für die Apfelküche ...

# Kochschule

## Apfelmus

**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 fruchtiges Apfelmus?



**Einkaufsliste**  
800 g säuerliche Äpfel  
2 Zitronen, Saft  
1 Vanilleschote  
1 Prise Zimt  
50 g Zucker  
60 ml Wasser oder Apfelsaft

**Verwendete Globus Eigenmarken:**

- Globus Echte Bourbon-Vanille, handverlesen aus Madagaskar, 2 Stück
- Globus Saft Milder Apfel, Fruchtgehalt 100 %, 330 ml
- korrekt Raffinade Zucker, 1 kg
- Globus Kochmesser, verschiedene Größen
- Globus Edelstahlschüssel, verschiedene Größen
- Globus Kochtopf, verschiedene Größen
- Globus Kaffeelöffel, 6 Stück
- korrekt Glasschüssel, verschiedene Größen
- korrekt Holzschneidebrett

**1.** Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Wenn gewünscht schälen, Sie können das Apfelmus aber auch problemlos mit Schale zubereiten.

**2.** Zitronen auspressen und Vanilleschote auskratzen. Saft und Vanillemark zusammen mit Äpfeln und Zimt und in einen großen Topf geben.

**3.** Zucker hinzugeben, mit Wasser oder Saft aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15–20 min köcheln lassen.

**4.** Wenn die Äpfel weich sind, mit dem Pürierstab fein pürieren. Noch heiß in Einmachgläser füllen oder abkühlen lassen und sofort genießen.





Wie in einem Märchen fühle ich mich, wenn die heimischen Apfelbäume im Spätsommer in den schönsten Farben erstrahlen. Doch nicht nur für die Augen ist das ein Fest: Auch meine Lust auf Apfelgerichte steigt nun wieder immens!

# Ein Tag wie im Märchen

Dass es in Märchen nicht allzu märchenhaft zugeht, habe ich schon als Kind gemerkt: Will die alte Hexe den armen Hänsel ernsthaft essen, nachdem sie ihn tagelang (vermeintlich) dick und fett gemästet hat? Und wie sollten wir Schulkinder lernen, dass „an apple a day“ Krankheiten vorbeugt, wo wir vor Augen doch Schneewittchen hatten, die von einem einzigen Biss in das knackige Fleisch tot umfällt? Und dass in Rapunzel der Königssohn im Gestrüpp erblindet, nachdem die böse Zauberin ihn entdeckt hat und er vom Turm springt, hat mir schon in frühen Jahren Tränen in die Augen getrieben.

Vielleicht bin ich zu sensibel für Märchen – und lobe mir doch oft und gern die gute, alte Realität. Gerade jetzt, im September, erstrahlt die Natur in den zauberhaftesten Farben. Sonnige, laue Tage, gepaart mit dem langsamen Wechsel des Laubes, sind ein Naturschauspiel, das ich jedes Jahr wieder märchengleich finde. Wer es jetzt nach Hamburg und Umgebung schafft, dem empfehle ich einen Besuch im Alten Land: Obstplantagen über den gesamten Horizont und die Bäume leuchten in den schönsten Rot- und Gelbtönen. Gemütliche Cafés bieten hausgemachten Apfelkuchen und -most an und selbstverständlich können die Äpfel auch selbst gepflückt und vernascht werden – ganz ohne Schneewittchen-Effekt!

Für ein spontanes Apfeldessert, wenn die Zeit einmal nicht zum Kuchenbacken reicht, mag ich besonders gerne Bratäpfel. Ich fülle meine mit einer Mischung aus Haferflocken, Rosinen, Haselnüssen, Zimt und Zucker und finde, dass es gerade die Füllung ist, die die Bratäpfel so köstlich macht! Daher bereite ich immer etwas mehr von der Füllung zu, als in die Bratäpfel passt, und verteile den Rest der Krümelmasse in der Backform. Mit ein paar Esslöffeln Wasser beträufelt backen die Krümel dann einfach mit – und sind, gemeinsam mit Vanillesoße, Schlagsahne oder Eiscreme, eine genüssliche Beilage für die Äpfel! Einen märchenhaften September!

Eure  
Lea Lüdemann



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

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

## Gemeinsam mit Köpfchen herbstliche Rezepte teilen



KÜRBISKERN-PIZZASTRIESEL UND MEHR IM GRATIS REZEPTHEFT  
AUF [WWW.TANTEFANNY.AT](http://WWW.TANTEFANNY.AT) BESTELLEN



### ZUSAMMEN DIE ERNTESAISON GENIEßEN!

- herbstliche Kreationen, vielfältig genießen
- wenige Zutaten, großer Geschmack
- gemeinsam kochen, Rezepte teilen
- frische Rezepte, einfaches Gelingen



Frisch gedacht.  
Fein gemacht.



## Hausgemacht Mettwurstchen

Wer hätte das gedacht? Im Globus Markt St. Wendel gehen die Mettwurstchen nach Westfälischer Art weg wie warme Semmeln. Die knackigen Rohesser sind bei den Saarländern äußerst beliebt: Rund elf Tonnen stellen die Metzger pro Monat her. Wir haben Metzgereileiter Heiner Lauer besucht, um uns selbst von Geschmack und Qualität zu überzeugen.

### „Genießen Sie die leckeren Mettwurstchen zur deftigen Brotzeit!“

Heiner Lauer, Leiter der Fachmetzgerei im Globus Markt St. Wendel



**B**evor wir uns die Herstellung im Detail anschauen, lässt uns Heiner Lauer ein paar fertige Wurstchen probieren. „Entscheidend für den Geschmack ist der richtige Fettgehalt. Deshalb kommt nicht nur mageres Fleisch in die Wurst, sondern auch fettiger Schweinebauch. Die weißen Pünktchen sind Fett und Bindegewebe“, erklärt er und zeigt auf eines der Wurstchen. In St. Wendel mögen die Kunden die Rohesser am liebsten mit etwas Biss: außen knackig und innen weich.

Dann nimmt uns der Metzgereileiter mit in die Produktion, wo gerade das frisch zerlegte Schweinefleisch durch den Wolf gedreht wird. Bei einem Durchgang entstehen 150 Kilogramm Hackfleisch – das reicht für etwa 1500 Wurst-

chen. Im Kutter wird das Fleisch mit Pökelsalz und Gewürzen wie Pfeffer, Muskat und Koriander vermischt. Anschließend geht es weiter in die Wurstküche, wo die Metzger das grobe Brät in Naturdarm füllen. Mit gekonnten Handgriffen drehen sie etwa 100 Gramm schwere Wurstchen daraus, die sie als lange Kette auf Metallstangen auffädeln. Diese werden im Kühlraum kalt gestellt, bis sie abends in einen von sechs Räucheröfen kommen. Über Nacht werden die Rohesser fünf Stunden lang bei 35 Grad Celsius geräuchert. „Wir verwenden nur echtes Buchenholz“, erklärt uns Heiner Lauer. „Durch das Räuchern erhalten die Wurstchen ihr würziges Aroma und die typische rötliche Färbung.“

## Doppelt guter Suppengenuss!



Jetzt neu im Suppenregal!



klassisch

vegetarisch

Ja, bei Leimer da bleim'ner.

# Alnatura bei Globus

## Zehn Jahre vertrauensvolle Partnerschaft



Fotos: Alnatura; linke Seite (Marc Doradzillo)



Seit zehn Jahren können die Kunden in den Globus Märkten Alnatura Produkte kaufen, die sich durch eine ganz besondere Qualität auszeichnen. Genauso wie die vertrauensvolle Partnerschaft zwischen beiden Unternehmen. Wir haben zu diesem Jubiläum je fünf Fragen an Thomas Bruch und Prof. Dr. Götz E. Rehn gestellt.

### Herr Bruch, wie kam es vor zehn Jahren zu den ersten Gesprächen mit Alnatura?

Wir haben damals erkannt, dass Alnatura ein besonderes Unternehmen ist. Wir haben erkannt, dass die Alnatura Produkte Mehrwerte besitzen im Vergleich zu „normalen“ Bioprodukten. Uns ist bewusst geworden, dass die Aufnahme von Alnatura Produkten unser Sortiment bereichern würde. Aus diesen Erkenntnissen haben wir die Gespräche mit Alnatura geführt. Als wir uns dann näher kennengelernt haben, war die Partnerschaft schnell besiegelt.

### Was verbindet Globus und Alnatura?

Uns verbindet, dass wir Wirtschaften nicht als rein ökonomische Angelegenheit betrachten. Der Leitsatz von Alnatura lautet: „Sinnvoll für Mensch und Erde.“ Wir bei Globus folgen der Überzeugung: „Wir wollen Verantwortung leben, für Mensch, Natur und Unternehmen.“ In unseren Antworten auf die Sinnfrage gibt es viel Verbindendes.

### Welche Bedeutung hat die Zusammenarbeit mit Alnatura für Globus? Wie ist die Entwicklung in den zehn Jahren verlaufen, wie hat sich die Kooperation weiterentwickelt?

Die Partnerschaft mit Alnatura ist in diesen zehn Jahren zu einem wichtigen Standbein für Globus geworden. Mittlerweile führen wir rund 900 Alnatura Produkte. Am Anfang ging es in erster Linie um so genannte „Trockenprodukte“, heute sind zudem Alnatura-Frischeprodukte und Alnatura Obst und Gemüse fester Bestandteil unseres Sortiments. Und was auch wesentlich ist: Viele Globus Mitarbeiter verbinden sich mit den Alnatura Produkten, weil sie die Qualität schätzen.

Die Verbindung zu Alnatura unterscheidet sich ein wenig von der Verbindung, die wir zu anderen Lieferanten haben. Wir haben sie von Anfang an als „Entwicklungsgemeinschaft“ gesehen. Dahinter steht ein kooperativer Gedanke.



### Welche Initiativen des Unternehmens stellen Sie in den Globus Märkten den Kunden vor?

Es freut mich, dass unsere Kunden unsere Aktionen, die wir mit Alnatura anbieten, wie Gewinnspiele, Coupons, Verkostungen, und genauso die Alnatura Initiativen sehr gut annehmen. Zum Beispiel die Alnatura Bio-Bauern-Initiative, mit der wir mehr konventionell wirtschaftende Bauern für den Biolandbau gewinnen wollen. Auch das Tierwohlkonzept in Hühnerställen findet großen Anklang. Unsere Kunden können durch den Kauf dieser Produkte ganz gezielt den Biolandbau in Deutschland unterstützen und damit einen konkreten Beitrag für den Natur- und Tierschutz leisten.

„Wir wollen das Verbindende weiter stärken und zusammen Sinnvolles tun, für die Menschen und auch für unsere Erde.“

### Was wünschen Sie sich für die nächsten zehn Jahre der Partnerschaft?

Wir wünschen uns eine stetige Weiterentwicklung unserer Partnerschaft. Wir glauben, dass wir noch viele Kunden von den Alnatura Produkten in unserem Sortiment begeistern können. Es gibt zukünftig große Möglichkeiten in unserer gemeinsamen Entwicklung. Wir wollen das Verbindende weiter stärken und zusammen Sinnvolles tun, für die Menschen und auch für unsere Erde.

### Herr Rehn, was hat Alnatura vor zehn Jahren dazu veranlasst, die Kooperation mit Globus einzugehen?

Als ich vor 32 Jahren Alnatura gründete, war es eines meiner großen Ziele, dass möglichst bald viele Menschen wohlschmeckende Bioprodukte kaufen können. Ich suchte deshalb, nachdem sich in den ersten Jahren die Zusammenarbeit mit dm-Drogeriemarkt und tegut sehr gut entwickelt hatte, weitere Handelspartner, um für mehr Menschen Alnatura verfügbar zu machen. Insofern war es für uns ein großes Glück, dass Thomas Bruch vor zehn Jahren Interesse an einer Kooperation mit Alnatura signalisiert hat.

Die Partnerschaft mit Globus ist ein Glücksfall, da beide Unternehmen nachhaltig ausgerichtet sind und ähnliche Philosophien teilen. Globus und Alnatura haben die Sinnhaftigkeit ihres Tuns im Blick, setzen auf Kundenorientierung und fördern das eigenverantwortliche Handeln ihrer Mitarbeiter.



### Was macht die Partnerschaft mit Globus aus? Was verbindet Alnatura und Globus?

Die Zusammenarbeit mit Globus bereitet uns große Freude und wir sind dankbar für den seit zehn Jahren wachsenden Zuspruch der Globus Kunden. Wir wissen die Kontinuität und Verlässlichkeit eines in der fünften Generation geführten Familienunternehmens sehr zu schätzen. Sowohl Alnatura als auch Globus haben sich natürlich in den gemeinsamen Jahren weiterentwickelt, so wie jedes Unternehmen. Dass wir trotz der jeweiligen Veränderungen weiterhin erfolgreich zusammenarbeiten und uns auf Augenhöhe begegnen, unterstreicht die Übereinstimmung unserer Werte und die Qualität unserer Partnerschaft.

### Immer mehr Kunden denken um und schenken der Marke Alnatura ihr Vertrauen. Was zeichnet die Produkte aus?

Alnatura ist viel mehr als Bio! Wir haben uns das Vertrauen der Kunden durch unseren sehr hohen Anspruch an unsere Produkte und eine transparente Kommunikation erarbeitet. Wir wollen beste Bioqualität anbieten, die Produkte sollen ästhetisch gestaltet sein und wir möchten unsere Arbeit effizient tun und so für die Kunden einen günstigen Preis ermöglichen. Unsere Qualitätsmaßstäbe sind entsprechend hoch: So stammen die landwirtschaftlichen Zutaten in unseren Produkten zu 100 Prozent aus zertifiziertem Bioanbau. Bevorzugt verwenden wir Rohstoffe der anerkannten Biolandbauverbände wie Demeter oder Bioland. Einige weitere Beispiele: Die Alnatura Säfte sind immer Direktsäfte, keine Konzentrate. Rieselhilfen sind in unserem Meersalz und Kräutersalz nicht enthalten, obwohl diese laut EG-Öko-Verordnung erlaubt wären. Und über die Einhaltung unserer Produktrichtlinien wacht der Arbeitskreis Qualität, ein externes, unabhängiges Gremium mit Experten aus Lebensmitteltechnologie, Ernährungs- und Agrarwissenschaft und Qualitätssicherung. Sie entscheiden über alle neuen Alnatura Produkte und haben sogar ein Vetorecht, wenn eine Zutat, eine Verpackungsart oder gar das gesamte Produkt für sie nicht vertretbar ist.

„Die Partnerschaft mit Globus ist ein Glücksfall, da beide Unternehmen nachhaltig ausgerichtet sind und ähnliche Philosophien teilen.“



Fotos: Alnatura: Herr Rehn (Thomas Fedra), Produktsortiment (WISCOM-Fotografie)

Mehr zu Alnatura und Bioprodukten bei Globus finden Sie online unter [www.globus.de/10jahrealnatura](http://www.globus.de/10jahrealnatura)

Mittlerweile können die Kunden über 900 Alnatura Produkte in den Globus Märkten kaufen.

### Für welche Werte steht Alnatura?

Unser Leitmotiv „Sinnvoll für Mensch und Erde“ zeigt ganz konkret, worum es uns geht: Alnatura möchte mehr Sinn in die Welt bringen. Wir wollen einen gesunden Boden als Grundlage allen Lebens fördern und die Entwicklung von Mensch, Tier und Pflanzen unterstützen. Deshalb bieten wir Biobiolebensmittel an. Dabei orientieren wir uns an den Prinzipien der Ganzheitlichkeit, Kundenorientiertheit und Selbstverantwortung. So verstanden, ist wirtschaftlicher Erfolg für uns immer nur die Folge, nicht jedoch der Zweck unseres Handelns. Auch hinterfragen wir kontinuierlich alles, was wir tun. Wir stellen immer wieder die Frage nach dem „Warum“ und dem Sinn unseres jeweiligen Tuns.

### Was wünschen Sie sich für die nächsten zehn Jahre der Partnerschaft?

Ich wünsche mir, dass es uns gemeinsam gelingt, in den nächsten zehn Jahren deutlich mehr Biobiolebensmittel zu verkaufen. Ich hoffe sehr, dass wir mit unserer Alnatura Bio-Bauern-Initiative weitere konventionelle Höfe auf Bio umstellen können. Ich hoffe auch, dass wir unser Tun noch nachhaltiger gestalten, um die Zukunft unseres Planeten zu sichern. Bei all diesen Anstrengungen bin ich zuversichtlich, dass Globus und Alnatura an einem Strang ziehen. Wir freuen uns auf die nächste Dekade und ich bin gespannt, was wir erreichen können.

Bio bei Globus

# Biosortiment bei Globus

Kennen Sie das Biosortiment bei Globus? In den letzten Jahren ist es rasant gewachsen. In Ihrem Globus Markt finden Sie eine große Auswahl an Biowaren von Alnatura und vielen weiteren Herstellern. Die Vielfalt von über 2000 Produkten macht es leicht, beim Einkauf öfter zu biologischen Produkten zu greifen. mio stellt das ökologische Sortiment und seine Besonderheiten vor.



## „Faire Woche“ bei Globus

**Entdecken Sie die Vielfalt von Fairtrade-Produkten:** Bei der diesjährigen „Fairen Woche“ vom 16. bis 30. September macht Globus mit besonderen Angeboten auf die Produktvielfalt aus fairem Handel aufmerksam. In Ihrem Globus Markt können Sie verschiedene Lebensmittel probieren und sich von Aktionen überraschen lassen. Fair gehandelte Produkte sichern Kleinbauernfamilien existenzsichernde Preise und schaffen bessere Arbeitsbedingungen auf Plantagen, Blumenfarmen oder Teegärten.

### Bioprodukte gibt es bei Globus für jeden Bedarf:

Mehl und Müsli für den Vorratsschrank, Obst und Gemüse von Äpfeln bis Zitronen, Getränke, Babynahrung, Milchprodukte oder Tiefkühlgemüse. Alle Artikel sind durch eine entsprechende Kennzeichnung in den Regalen schnell zu finden. Viele Bioprodukte bei Globus stammen von Alnatura. Die weiteren verteilen sich auf viele verschiedene Produzenten, von größeren Markenartikelherstellern bis hin zu regionalen Anbietern, die zum Beispiel Marmelade oder Wurst produzieren.

### Alnatura – Sinnvoll für Mensch und Erde

Globus führt über 900 Produkte von Alnatura und der Tochterfirma Alnavit, die vor allem für „frei von“-Produkte (gluten- und laktosefrei) und Muttersäfte steht. Globus schätzt Alnatura seit vielen Jahren als kompetenten Partner mit großer Produktvielfalt: Das breite und qualitativ hochwertige Angebot bietet alles, um sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Die Alnatura Qualitätsgrundsätze garantieren, dass alle Rohstoffe zu 100 Prozent biologisch sind, schonend verarbeitet und nicht gentechnisch verändert werden. Wann immer möglich, stammen die Zutaten

der Alnatura Produkte von Höfen, die nach den strengen Richtlinien von Bio-Anbauverbänden wie Bioland, Demeter oder Naturland wirtschaften.

**Warum Bio sich lohnt** Laut EG-Öko-Verordnung gilt ein Lebensmittel als Bioprodukt, wenn es überwiegend aus ökologischen Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs und aus für die ökologische Produktion zugelassenen Zusatzstoffen hergestellt ist. Dass Bioprodukte teilweise teurer sind als konventionelle, hat viele Gründe: Es herrscht ein höheres Risiko im Anbau, der Arbeitsaufwand ist um bis zu 40 Prozent größer als bei konventionellem Anbau und die Erträge sind geringer. Als Vorteil sehen viele vor allem eine artgerechte Tierhaltung, die Ursprünglichkeit der verwendeten Zutaten und wenige Zusatzstoffe. Bioprodukte enthalten zum Beispiel keine synthetischen Süßstoffe und genveränderten Organismen/Inhaltsstoffe.

- 1) Alnatura frische Vollmilch Bio, mind. 3,7 % Fett, 1 l
  - 2) GEPA Bio Café Orgánico, naturmild, 100 % purer Bio-Arabica, gemahlen, aus fairem Handel, 250 g
- Alle Produkte bei Globus erhältlich.



Fotos: Alnatura: Produktsortiment

**Möchten Sie noch eine Tasse Kuchen?**

**NEU** Die lecker-süßen Kuchentees. Jetzt probieren!

# Träum süß!

Es geht doch nichts über einen wohligen Schlummer in einem gemütlichen Bett. Damit Sie zu den Glücklichen gehören, die gut erholt in den Tag starten können, haben wir viele Tipps rund ums Schlafen, Träumen und Sich-Betten für Sie zusammengestellt.

Dossier  
*Schlaf*



Foto: iStockphoto: Frau (vicent)

**K**önnen Sie sich vorstellen, kein eigenes Schlafzimmer, ja nicht einmal ein eigenes Bett zu haben? Tatsächlich gibt es in Deutschland private Schlafzimmer erst seit dem 19. Jahrhundert. Davor gab es einen Schlafraum für die ganze Familie mit oft nur einem großen Bett. Heute unterscheiden sich Schlafgewohnheiten je nach kultureller Zugehörigkeit – andere Länder, andere Sitten: Chinesen und Japaner beispielsweise halten öffentlich Nickerchen, auf Parkbänken, in der Bahn, am Schreibtisch, auf Betten im Möbelhaus, um dem ständigen Leistungsdruck standzuhalten. In Südeuropa hingegen gibt es die berühmte Siesta.

Warum schlafen wir überhaupt? Neben Bewegung und Ernährung ist Schlaf ein wesentlicher Gesundheitsfaktor: Er stärkt das Immunsystem und sorgt für die Regeneration und Reparatur von Körperzellen sowie für die Verinnerlichung neuer gelernter Inhalte. Schlafmangel oder schlechter Schlaf hingegen kann Übergewicht, Herzprobleme, Bluthochdruck oder Diabetes verursachen. Auch der altbekannte Schönheitsschlaf ist keine Erfindung von Kosmetikherstellern: Bei zu wenig Schlaf wird die Haut dünner und verliert an Elastizität, dadurch entstehen vermehrt Falten. Als förderlich für Gesundheit und Lebensdauer gilt, zwischen sechs und acht Stunden pro Nacht zu schlafen. Neben dem „Zuwenig“ gibt es auch ein „Zuviel“: Erwachsene sollten nicht mehr als zehn Stunden schlafen, sonst wird genau wie bei Schlafmangel das Sterberisiko erhöht.

Und was hat es mit Träumen auf sich? Jede Nacht wechseln sich erholsame Tiefschlafphasen mit REM-Phasen (Rapid Eye Movement) ab. Während der REM-Phase träumen wir viel. Die Tiefschlafphasen werden gegen Morgen kürzer, die REM-Phasen länger, daher erinnern wir uns oft nach dem Aufwachen an unseren letzten Traum. Ein Schlafphasenzyklus dauert circa 90 Minuten, vier bis sechs davon sollte man pro Nacht durchlaufen. Denn im Tiefschlaf finden wir körperliche, im Traumschlaf seelische Erholung. Im Traum verarbeiten wir das, was uns beschäftigt, auf ganz intensive, oft stark überzogene Weise. Kleiner Tipp: Führen Sie doch mal ein Traumtagebuch – vielleicht ergeben sich dadurch ein paar interessante Schwerpunkte, an denen Sie auch im Wachzustand arbeiten können.

Sind Sie eigentlich Frühaufsteher oder quälen sich morgens nur mühsam aus dem Bett? Mit der Dauer des Schlafes hat die Einteilung in Eulen und Lerchen übrigens nichts zu tun. Eulen schlafen nicht grundsätzlich länger, sie werden nur später müde und später wach. Heißt: Beide sogenannten Chronotypen haben denselben Schlafbedarf. Die meisten Menschen liegen irgendwo zwischen extremen Eulen und Lerchen. Die Schlafmotorik folgt ebenfalls einem ganz individuellen Rhythmus – jeder Mensch bewegt und dreht sich pro Nacht zwischen 30- und 80-mal. Dabei sollte er optimal gestützt sein – lesen Sie dazu unsere Tipps.

Von Hilfe bei Schlafstörungen über die passende Schlafumgebung bis hin zur Aufklärung einiger Schlafmythen haben wir jede Menge Infos und Tipps für Sie. Viel Spaß beim Lesen – und schlafen Sie gut!

# Gut geschlafen?

Sich morgens wie gerädert zu fühlen, kennt wohl jeder von uns. Wer jedoch regelmäßig unerholt aus dem Schlaf schreckt, sollte die Probleme bald angehen. Manchmal lässt sich schon mit kleinen Änderungen viel bewirken!

**Licht aus!** Durch Lichtkontakt produziert der Körper weniger Melatonin, das schlafeinleitende Hormon. Dunkelheit durch Rollläden oder Schlafbrille sowie indirektes Umgebungslicht sind im Schlafzimmer also angebracht. Zudem sollten sich hier keine elektronischen Geräte befinden. Licht am blauen Ende des Spektrums hält besonders stark wach. Große Mengen des blauen Lichts strahlen Computerbildschirme, Tablets, Smartphones, Flachbildschirme und LED-Lampen ab.

**Schluss mit dem Grübeln** Wenn sich das Gedankenkarussell dreht, hilft ein Notizbuch neben dem Bett: aufschreiben, was bewegt, und dann zur Seite legen – weil man nun ohnehin nichts davon tun oder ändern kann.

**Rituale zum Runterkommen** Vor dem Zubettgehen ein Zeitfenster für ein kleines, aber feines Programm freischaufeln: entspannende Musik, eine halbe Stunde lesen, Eincremen mit Bodylotion ... Finden Sie ein wohltuendes Ritual und wiederholen Sie es fortan jeden Abend. Routine macht schläfrig und stellt die innere Uhr aufs Schlafen ein.

**Reise durch den Körper** Mentales Wandern fährt den Kreislauf herunter und beruhigt. So geht's: Auf den Rücken legen, Hände locker an der Seite. Augen schließen, tief durchatmen und die Aufmerksamkeit den Fußzehen widmen. Wie fühlen sie sich an? Beim Wackeln, Anspannen und Lockern lassen? Langsam über die Beine bis zum Kopf vorarbeiten. Mit etwas Glück gleiten Sie schon vorher ins Land der Träume.

## Munter am Morgen

- Gönnen Sie sich einen neuen Wecker – mit angenehmer Melodie, Vogelgezwitscher oder Licht, das einen Sonnenaufgang imitiert.
- Regelmäßig etwa zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, um die innere Uhr zu schulen.
- Bei Schwierigkeiten mit dem Aufstehen: Wecker eine halbe Stunde früher oder später stellen – vielleicht stecken Sie dann in einer leichten Schlafphase und schrecken nicht aus dem Tiefschlaf.

Patienten ein unangenehmes Kribbeln, Stechen oder Ziehen und einen starken Bewegungsdrang in den Beinen.

### Wer sägt denn da? Krach im Schlafzimmer

Für den Partner kann das nächtliche Konzert zur Tortur werden. Schuld an den unangenehmen Atemgeräuschen ist die entspannte Muskulatur im und um den Mund, genauer gesagt das vibrierende Zäpfchen am Gaumenende. Sofern keine Schlafapnoe vorliegt, können Sie es mit folgenden Tipps versuchen: **1. Liegeposition wechseln** Auf dem Rücken ist die Schnarchgefahr besonders groß. **2. Gewicht prüfen** Übergewicht ist einer der häufigsten Gründe für das Schnarchen. **3. Kein Alkohol** Das Genussmittel verstärkt den Sägeeffekt, weil die Luftwege während des unnatürlich tiefen Schlafs verengt werden.

**Ruhelos** Ernste Schlafstörungen wie die Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom sollten ärztlich untersucht und behandelt werden. Erstere bezeichnet lang anhaltende Atemaussetzer, die sich über 100-mal pro Nacht wiederholen können. Glücklicherweise bewirkt der Arousal-Effekt, ein Warnmechanismus des Gehirns, dass der Betroffene rechtzeitig Luft holt. Indizien für die Erkrankung sind extreme Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schnarchen. Beim Symptom der „ruheloßen Beine“ spüren die

## 5 Schlaf-Mythen

**1. Nur Durchschlafen ist erholsam** Jein! Es ist ganz normal, nachts mehrmals aufzuwachen – und das kann durchaus über 20-mal sein. Meist sind die Wachphasen jedoch so kurz, dass sie gar nicht bemerkt werden. Kritisch wird es, wenn sie sich merkbar häufen und man gefühlt ständig wach liegt.

**2. Der Mensch braucht acht Stunden Schlaf** Ganz klar: Um tagsüber fit zu sein, braucht es eine Erholungszeit. Ob nun sechs oder acht Stunden ideal sind, müssen Sie für sich selbst herausfinden. In Summe sollten Sie sich den ganzen Tag über wach und fit fühlen – abgesehen von einem kleinen Mittagstief.

**3. Langes Schlafen macht fit** Stimmt nicht, zu viel Schlafen macht eher träge. Wer sich nach tiefem Nachtschlaf stundenlang halb wach hin- und herwälzt, fühlt sich auch nach zehn Stunden Schlaf wie gerädert. Umgekehrt ist man nach einer kurzen Nacht vielleicht erst einmal fitter – jedoch nur, bis die bleierne Müdigkeit im Laufe des Tages zurückkehrt.

**4. Alkohol hilft beim Einschlafen** ... aber nicht beim Durchschlafen. Da ein Glas Wein oder Bier müde macht, klappt das Einschlafen oft schneller. Besonders bei größeren Mengen können die anderen, erholsamen Schlaf-

phasen aber durch den Abbau des Alkohols gestört werden: Man schläft unruhiger und wacht mehrfach auf. Außerdem können Schnarchen und Atemaussetzer die Folge sein.

**5. Wer Sport treibt, schläft besser** Bewegung tut jedem gut! Sport baut Stress ab, hält fit und sorgt für einen ruhigen Schlaf. Vor allem nach einem intensiven Training ist man jedoch körperlich erschöpft und innerlich aufgeputzt. Wer nach Feierabend Sport macht, sollte danach mindestens zwei Stunden zum Runterkommen einplanen.



Fotos: iStockphoto: Frau (Matin), Bettgestell (James Cameron)

# Sanft gebettet

**Für einen erholsamen Schlaf braucht es eine Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen – und ein Bett, das Ihren Bedürfnissen entspricht. Quälen Sie sich nicht mit niedrigen Kissen oder einer harten Matratze: Mit unseren Tipps finden Sie heraus, was zu Ihnen passt.**

**Auf welcher Unterlage schlafen wir am besten?** Damit Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen nicht unterfordert sind, muss sich der Körper ungehindert bewegen können, daher darf die Unterlage nicht zu weich sein. Sonst sinken wir ein und können nicht mehr so leicht die Position wechseln. Die Schlafqualität und das Gefühl beim Aufwachen zeigen uns, ob wir ein gesundes Mittelmaß an Bewegung im Schlaf hatten. Zu viel und zu wenig sind auch hier schädlich. Eine gute Matratze sollte den Körper gleichzeitig stützen und ihm Bewegung ermöglichen. Sie verteilt das Körpergewicht und gibt an Schultern und Hüfte etwas nach. Zudem muss sie Feuchtigkeit aus Atemluft und Schweiß aufnehmen und dafür sorgen, dass diese wieder gut verdunstet. Tipp: Tagsüber Bettdecke zurückschlagen und so oft wie möglich Zimmer lüften.

**Vor dem Kauf sollten Sie eine Matratze immer probeliegen.** Nehmen Sie sich pro Schlafposition 15 Minuten Zeit und bringen Sie Ihr Kissen zur Liegeprobe mit. Welche Art Matratze Sie wählen, ist abhängig von Körperbau und -größe, bevorzugter Schlafposition, ob Sie eher frieren oder schwitzen und anderen individuellen Bedürfnissen. Kaltschaum und Visco beispielsweise passen sich gut dem Körper an. Latex eignet sich für Allergiker, Taschenfederkern bietet hohen

**Das Bett ist zum Schlafen da** Wer nachts ständig wach liegt und nicht wieder einschlafen kann, kann sich nur schwer erholen. Stehen Sie lieber auf, statt sich herumzuwälzen. Am besten aufs Sofa kuscheln, bei schummerigem Licht lesen, sanfte Musik oder ein Hörbuch hören und erst hinlegen, wenn Sie wieder schläfrig werden. Das Schlafzimmer und gerade das Bett sollte ein Ort mit positiv besetzten Gefühlen sein! Die ideale Raumtemperatur zum Schlafen ist übrigens um die 18 Grad Celsius.

Liegekomfort und ist gut luftdurchlässig. Ein ganzes Boxspringbett (bestehend aus Federkernbox, Matratze und Topper) erleichtert durch die Höhe Ein- und Aussteigen. Aus Hygienegründen sollten Sie eine Matratze spätestens alle zehn Jahre wechseln – und natürlich, wenn sie durchgelegen ist.

**Braucht man einen Lattenrost?** Generell ja, außer bei einem Boxspringbett. Wichtig ist, dass er optimal auf die Matratze abgestimmt ist. Viele Lattenroste haben höhenverstellbare Kopf- und Fußteile und können den Körper an verschiedenen Stellen stabilisieren. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, welcher Lattenrost zu Ihren Ansprüchen und Ihrer Matratze passt. Für die Kombination aus Lattenrost und Matratze gilt: Die komplette Wirbelsäule muss gestützt werden, damit sich die Rückenmuskulatur entspannen kann, um die Belastungen des Tages zu ertragen.

**Auch bei Kissen scheiden sich die Geister und Geschmäcker.** Für Bauchschläfer und Rückenschläfer sollte es nicht zu hoch sein. Als Faustregeln gelten: je härter die Matratze, desto höher das Kissen, je länger der Hals, desto stützender das Kissen. Für besondere Bedürfnisse gibt es auch therapeutische Kissen, die sich dem Kopf anpassen und den Nacken stützen.



## Federbetten waschen?

**Ja, Kissen am besten alle ein bis zwei Jahre, Decken alle drei bis vier Jahre, bei 60 Grad im Feinwaschgang mit Feinwaschmittel (außer es ist auf dem Etikett anders angegeben). Bei der Decke auf genug Platz in der Waschmaschine achten, keinen Weichspüler benutzen. Mehrere Male im Trockner mit Tennisball trocknen. Wer sich unsicher ist, kann die Federbetten in die Reinigung bringen.**

Fotos: iStockphoto: Frau (dima\_sidelnikova), Blüten (elenaleonova), Vorhang (Yulia Popkova)

**NEU** *Private Spa* **LUXURY HARMONY BEAUTY** **LITAMIN** *Private Spa*

*Luxuriöser Badegenuss der besonderen Art*

Die neuen Duftöl-Pflegeschaumbäder von LITAMIN mit hochwertigem Arganöl und extravaganter Düften verwandeln Ihr Badezimmer in eine private Wellness-Oase.

Private Spa von LITAMIN – Schwelgen Sie entspannt im Luxus!

Ab sofort bei Globus!

**LITAMIN** *Private Spa* **LITAMIN** *Private Spa* **LITAMIN** *Private Spa* **LITAMIN** *Private Spa*

multifunktionaler Pflegeschaumbad mit Arganöl-Extrakt und Arganöl  
multifunktionaler Pflegeschaumbad mit Arganöl-Extrakt und Arganöl  
multifunktionaler Pflegeschaumbad mit Arganöl-Extrakt und Arganöl  
multifunktionaler Pflegeschaumbad mit Arganöl-Extrakt und Arganöl

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

Entdecken

# Wie aus dem Märchen



Fotos: Stockphoto: Burg Rheinfels (Mietare), Burg Eltz (deveev), Wasserburg-Brücke (vareste), Wasserburg (Maaike Bunschoten-Bohl), Gaukler (Meinzahn)

Die Burg Rheinfels ist die größte Burgruine am Rhein. Im Hotel nebenan können Gäste stilvoll übernachten.

Überall in Deutschland erzählen Schlösser und Burgen Geschichten aus längst vergangenen Zeiten. Die alten Gemäuer sind heute spannende Ziele für entdeckungsfreudige Familien, Kulturinteressierte und Naturliebhaber. Lassen Sie sich verzaubern!

**E**in romantisches Märchenschloss, das aussieht, als würde gleich Dornröschen aus dem Tor treten. Eine trutzige mittelalterliche Festung, die uns an Ritterturniere und Burgfräulein denken lässt: Solche steinernen Zeugen der Vergangenheit faszinieren Jung und Alt und lassen die Fantasie auf Reisen gehen.

Viele der alten Residenzen ziehen jährlich Hunderttausende Besucher in ihren Bann, etwa das Heidelberger Schloss oder Neuschwanstein. Andere wie die Wartburg sind zum Symbol europäischer Geistesgeschichte geworden. Jede Burg und jedes Schloss erzählt eine eigene Geschichte. Einige sind seit Jahrhunderten in Familienbesitz, aber viele haben ihre Türen geöffnet und sind heute als Ausstellungsräume und Museen für jedermann zugänglich.



**Museum und mehr** Ein Beispiel für ein authentisches Museumserlebnis ist die Burg Eltz in Rheinland-Pfalz: Als Stein gewordenes Märchen thront

diese romantische Musterburg aus dem zwölften Jahrhundert über malerischer Landschaft, wurde nie zerstört oder erobert. Die komplett ausgestatteten Innenräume machen den Besuch zu einer Zeitreise. In Schatzkammer, Rittersaal und spätmittelalterlicher Küche fühlt man sich selbst wie Prinzessin, Burgherr oder Küchenmagd. Abwechslungsreiche Wanderwege erschließen das Naturschutzgebiet rund um die Burg. [www.burg-eltz.de](http://www.burg-eltz.de)

**Schlafen im Schloss** Nicht nur für Sonntagsaktivitäten sind Burgen und Schlösser ein empfehlenswertes Ziel. Wie wäre es mal mit Familienferien im Schloss? Eine Jugendherberge in historischen Gemäuern ist bezahlbar und garantiert ein Hit für Kids, zum Beispiel die trutzige Wehrburg Stahleck am Rhein in Rheinland-Pfalz oder das neugotische Märchenschloss Ortenberg im badischen Kinzigtal. Für ein romantisches Wochenende zu zweit bietet sich ein elegantes Schlosshotel an, wie Schloss Rheinfels in Rheinland-Pfalz oder die Wasserburg Anholt in Nordrhein-Westfalen. Jede Anlage hat ihren ganz eigenen Charme, oft mit luxuriösem Ambiente, und macht mit Spezial-Arrangements für Verliebte, Gourmets oder Wellness-Begeisterte individuell passende Angebote. [www.jugendherberge.de/de-DE/inspiration/burgen-schloesser](http://www.jugendherberge.de/de-DE/inspiration/burgen-schloesser), [www.schloss-rheinfels.de](http://www.schloss-rheinfels.de), [www.schloss-anholt.de](http://www.schloss-anholt.de)



**Kulturerlebnis** Oft sind die prächtigen Gemäuer Schauplätze für Konzerte, Lesungen oder Kinovorstellungen. In den Sommermonaten laden sie zu Open-Air-Festivals, Freilichttheater und Burgfestspielen, wie zum Beispiel nach Mayen in der Eifel oder Jagsthausen in Baden-Württemberg, wo jedes Jahr Goethes „Götz von Berlichingen“ am Originalschauplatz gespielt wird. [www.mayen.de/Kultur-und-Maerkte/Burgfestspiele](http://www.mayen.de/Kultur-und-Maerkte/Burgfestspiele), [www.burgfestspiele-jagsthausen.de](http://www.burgfestspiele-jagsthausen.de)

**Zeitreise ins Mittelalter** Wollen Sie hautnah eintauchen in die Vergangenheit? Dann besuchen Sie doch einen Mittelaltermarkt vor historischer Kulisse: Im Ritterlager begegnen Sie wackeren Kriegerern und allerlei fahrendem Volk, Spielleute musizieren, Handwerker zeigen ihre alte Kunst. Am letzten Septemberwochenende (24./25.09.) verwandeln sich zum Beispiel die Hardenburg bei Bad Dürkheim, Rheinland-Pfalz, und die Ronneburg im Main-Kinzig-Kreis, Hessen, in bunte mittelalterliche Marktstätten. [www.mittelalterkalender.info](http://www.mittelalterkalender.info)



Mittelalterliche Burgfestspiele auf der Ronneburg: Faszinierend sind nicht nur die Kostümierungen, sondern auch die Showeinlagen von Gauklern und Jongleuren.

**Von Burg zu Burg** Wer auf den Geschmack gekommen ist: Es gibt viele Wege, in einem Urlaub gleich mehrere Burgen kennenzulernen. Die Burgenstraße zum Beispiel, eine der traditionsreichsten deutschen Ferienstraßen. Über 1200 Kilometer führt sie vom barocken Mannheimer Residenzschloss nach Osten bis nach Prag. Mit eigener Muskelkraft unterwegs ist man beim Burgenwandern. Auf dem Rheinburgenweg geht es durchs UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal, vorbei an zinnenbekrönten Mauern, über Höhen und in lauschige Seitentäler – ein bunter Mix aus Abenteuer und Besinnung. [www.burgenstrasse.de](http://www.burgenstrasse.de), [www.rheinburgenweg.com](http://www.rheinburgenweg.com)



Noch mehr Burgen und Schlösser: [www.burgen.de](http://www.burgen.de)  
[www.burgenwelt.org](http://www.burgenwelt.org)

Foto: iStockphoto: Junge (umgrünhand), vier Zuhörer (Scott Grissel)

**Gruselerlebnis** Ganz Mutige buchen ein Krimi-Dinner im Burggewölbe oder eleganten Speisesaal, wo die geheimnisvolle Kriminalgeschichte gleich doppelt so echt wirkt. Auf dem Spielplan: Gruseltheater zum Mitfeiern – oder Sie werden selbst Teil eines turbulenten Mordfalls mitten im historischen Gemäuer. [www.gruseldinner.de](http://www.gruseldinner.de), [www.krimidinner.de](http://www.krimidinner.de)



**Buch des Monats: „Der Fänger. Julia Durants neuer Fall“ von Andreas Franz/ Daniel Holbe** In einem Wald bei Frankfurt am Main wird ein Sexualstraftäter tot aufgefunden, der bereits seit Jahren als vermisst galt. Die brutalen Verletzungen zeugen von großer Wut und legen ein persönliches Motiv nahe. Kommissarin Julia Durant nimmt die Ermittlungen auf: Der Mann war zwar mehrfach verdächtig, aber nie verurteilt worden. Laut den Akten waren immer wieder derselbe Richter und dieselben Anwälte an den Fällen beteiligt. Alles Zufall? Während Julia Durant ermittelt, stellen sich ihr ungeahnte Hindernisse in den Weg: Aus den eigenen Reihen erfährt sie heftigen Widerstand... Knauer Taschenbuch Verlag, August 2016, 9,99 €. Bei Globus erhältlich.



## Magische Momente im Märchenpark

Sie entführen Alt und Jung in die zauberhafte Welt von Hexen und Riesen: Märchenparks erzählen bekannte Märchen mit Figuren nach, dazu gibt es oft viele weitere Spiel- und Erlebnisstationen.

**Märchen-Erlebnispark Marquartstein (Bayern)** Neben Märchenstationen sorgen Sommerrodelbahn, Wasserspielgarten, Parkeisenbahn, Streichelzoo und eine Hexenschule für Spiel, Spaß und Unterhaltung. [www.maerchenpark.de](http://www.maerchenpark.de)

**Märchenwald Altenberg (Nordrhein-Westfalen)** Märchen mitten im Grünen: Bei einer Wanderung durch die Natur des Bergischen Landes können Sie Figuren aus Grimms Märchen leibhaftig erleben. [www.maerchenwald-altenberg.de](http://www.maerchenwald-altenberg.de)

**Märchenparadies Heidelberg (Baden-Württemberg)** „Lebe dein Märchen“ ist hier das Motto: Zahlreiche Märchenpavillons lassen geheimnisvolle Sagengestalten lebendig werden. Auf dem Spielplatz mit Kletterschloss und Hüpfkissen

kommt Bewegung ins Spiel. [www.maerchen-paradies.de](http://www.maerchen-paradies.de)

**Märchenwald Saalburg (Thüringen)** Rotkäppchen und Frau Holle, Hexenkunsterhaus und ein sprechender Baum: Rund 40 Märchenszenen sind hier gestaltet. Fahrgeschäfte, Spiel- und Klettergeräte sorgen für weitere Beschäftigung. [www.saalburg-maerchenwald.de](http://www.saalburg-maerchenwald.de)

**Märchengarten Ludwigsburg (Baden-Württemberg)** Im Rahmen des Blütenbarock, Deutschlands ältester Dauergartenschau, beflügelt der Märchengarten seit 1959 die Fantasie der Kinder. Tipp: Die Texte der Märchen finden Sie auf der Website zum Nachlesen. [www.blueba.de](http://www.blueba.de)

# Zahnfleischrückgang kann zu sensiblen Zähnen führen. Beugen Sie vor!

PRO-ARGIN® REPARIERT  
SOFORT\* SENSIBLE  
ZAHNBEREICHE

ZINK Hilft  
ZAHNFLEISCHRÜCKGANG  
VORZUBEUGEN



## elmax SENSITIVE PROFESSIONAL™ REPAIR & PREVENT

**Für sofortige\* Schmerzlinderung und anhaltende Prävention.**

Das Zahnfleisch schützt die sensiblen Bereiche unserer Zähne. Geht es zurück, können die freiliegenden Zahnhälse schmerzempfindlich werden. Die neue elmax® SENSITIVE PROFESSIONAL™ REPAIR & PREVENT Zahnpasta repariert sofort\* schmerzempfindliche Zahnbereiche und hilft das Zahnfleisch zu stärken, um künftiger Schmerzempfindlichkeit vorzubeugen.

\*Für sofortige Schmerzlinderung Zahnpasta bis zu 2x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren  
\*Bei schmerzempfindlichen Zähnen ist die Marke elmax®, Umfrage zu Zahnpasten unter Zahnärzten (n=300), 2015

Kinderseite

# Chaos im Märchenwald

Es war einmal ein Mädchen mit Namen Dornröschen, das lebte in einem hohen Turm im Wald. Eines Tages kam Prinz Hänsel vorbei und fragte: „Hast du meine Schwester Aschenputtel gesehen? Sie wollte mit dem gestiefelten Kater zu Rotkäppchen.“ „Versuch dein Glück im Hexenhäuschen“, sagte Dornröschen. „Wo Frau Holle wohnt.“ Auf dem Weg dahin traf der Prinz den bösen Wolf und fragte ihn: „Hast du meine Schwester gesehen?“ Der Wolf gähnte: „Leider nicht. Ich war bei der Großmutter mit Rumpelstilzchen und den sieben Geißlein zum Essen verabredet.“ Als Prinz Hänsel wenig später das Lebkuchenhaus erreichte, sah er, dass eine dichte Dornenhecke drumherum gewachsen war. „Was ist denn hier passiert?“, fragte Hänsel den Frosch, der neben der Hecke am Brunnen saß und mit einer goldenen Kugel spielte. „Frau Holle und Aschenputtel waren dabei, Stroh zu Gold zu spinnen“, antwortete der Frosch. „Da kam Gretel daher und hat Frau Holle einen Korb voller Äpfel mit den besten Grüßen der sieben Zwerge gebracht. Und kaum hatte Frau Holle in einen Apfel gebissen, wuchs plötzlich die Dornenhecke.“ „Und wo sind die beiden jetzt?“, wollte Hänsel weiter wissen. Der Frosch sagte schnell: „Zum Teufel mit den drei goldenen Haaren, um sich seine Heckenschere zu leihen.“ „Na toll“, seufzte Hänsel. „Stört es dich, wenn ich hier auf meine Schwester warte?“ – „Natürlich nicht“, antwortete der Frosch und warf Hänsel die goldene Kugel zu. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann sitzen sie noch heute am Brunnen, spielen mit der goldenen Kugel und warten.



Illustration: Jonas Kramer

Märchenbuch zu gewinnen!



## Märchenhaftes Wissen

Märchen erzählen Wundersames oder Erschreckendes – aber sie haben immer ein Happy End. Im Mittelalter waren Märchen für Erwachsene gedacht, erst im Laufe der Jahrhunderte wurden sie Kindern erzählt. Der Begriff Märchen stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „Maere“, was so viel heißt wie Kunde oder Nachricht. Zunächst wurden die fantastischen Geschichten nämlich nur mündlich überliefert. Die Brüder Grimm schrieben die beliebtesten Märchen auf und veröffentlichten sie 1812 in ihrem berühmten Buch „Kinder- und Hausmärchen“.

Oje! In unserem Märchen ist einiges durcheinandergeraten.

Kannst du erraten, aus welchem Märchen der Frosch entsprungen ist? Dann mach mit und gewinne eins von 47 Märchenbüchern! „Mein Märchenschatz“ vom Verlag arsEdition enthält auf fast 100 Seiten wunderschön illustrierte Märchen von Hans Christian Andersen, den Brüdern Grimm und anderen. Schreib die Lösung sowie deinen Namen, deine Adresse und deinen Globus Markt auf eine Karte. Gib sie im Markt ab oder sende sie bis zum 30.09.2016 an:  
**Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG**  
Bereich Marketing/Kinderseite  
Leipziger Straße 8  
66606 St. Wendel



**BaByliss**<sup>for</sup>**MEN**

**BARTSCHNEIDEN**  
WAR NOCH NIE  
SO EINFACH



T820E

Freizeit

# Zünftig feiern wie die Bayern



Fotos: iStockphoto: Herz (hsvrs), Fässer (BasieB), Tanz (sebastian-julian), Anstoßen (Aljia)

Jedes Jahr aufs Neue lädt das Münchner Oktoberfest zum Feiern, Schunkeln und Spaßhaben. Für das typische Wiesn-Gefühl müssen Sie gar nicht bis in die bayerische Hauptstadt reisen: Auch auf Oktoberfesten in anderen Städten herrscht dank Weißwurst, Bier und Brezn Volksfeststimmung. Also: Dirndl oder Lederhose an und los geht's!

**O'zapft is!** Eröffnet wird die Wiesn jedes Jahr auf die gleiche Weise: Um Punkt zwölf Uhr sticht der Oberbürgermeister das erste Bierfass an. Außerhalb der Festzelte sorgen rund 200 Schausteller mit Fahrgeschäften und Essensbuden für Spaß und Abwechslung. Wenn Sie das Oktoberfest vom 17. September bis 2. Oktober erleben möchten, kommen Sie am besten an einem Wochentag. An den Wochenenden herrscht teilweise so großer Betrieb, dass die Veranstalter gezielt von Besuchen zu den Stoßzeiten abraten. Auf der offiziellen Website finden Sie das Wiesnbarometer, das die ruhigsten und turbulentesten Zeiten anzeigt. [www.oktoberfest.de](http://www.oktoberfest.de)



## Zwischen Tradition und Moderne

Seit mehr als 200 Jahren gibt es das berühmte Oktoberfest in München. Am 17. Oktober 1810 wurde zu Ehren des frisch vermählten königlichen Brautpaares ein Pferderennen veranstaltet. Der Veranstaltungsort wurde nach der Braut benannt, Prinzessin Therese. Heute strömen jährlich etwa sechs Millionen Besucher auf die Theresienwiese, um das größte Volksfest der Welt zu feiern. Rund 60 Prozent stammen aus München selbst, der Rest verteilt sich auf Besucher aus Deutschland und der Welt. Touristen reisen vorwiegend aus Spanien, Italien, Japan und China an. Viele Wiesnbesucher kommen in Tracht. Manche leihen sich die Outfits in speziellen Geschäften, andere orientieren sich

an den jährlich wechselnden modischen Trends. In diesem Jahr sind kleine Karos oder große Punkte gefragt sowie kräftige Farben wie Orange, Gelb oder Grün.

**Wer zünftig feiern will, muss gar nicht weit reisen: Vierterorts finden Oktoberfeste im bescheideneren Rahmen statt – vom gemütlichen Dorffest bis zum Jahrmarkt in der Kleinstadt.**

### Kölsch-bayerische Wiesngaudi

Im Rheinland findet dieses Jahr zum zwölften Mal das „I. Kölner Oktoberfest“ statt. Vom 16. September bis 2. Oktober wird geschunkelt, gesungen und gefeiert. Im Festzelt feiern Sie mit 3500 Besuchern – am besten natürlich stilecht in Dirndl und Lederhosen. [www.koelner-oktoberfest.de](http://www.koelner-oktoberfest.de)

**Feststimmung in Frankfurt** Vom 15. September bis zum 9. Oktober können Sie in Frankfurt am Main an der Commerzbank Arena feiern. Im Festzelt sind auch prominente Gäste und Stars dabei. Bands heizen die Stimmung im Saal an und sorgen für musikalische Unterhaltung. Tickets gibt es für das morgendliche Frühschoppen und die Abendveranstaltungen. [www.frankfurter-oktoberfest.de](http://www.frankfurter-oktoberfest.de)

### Rummelvergnügen in Erfurt

Vom 23. September bis zum 9. Oktober warten in der thüringischen Landeshauptstadt speziell gebrautes Festbier, zünftige Musik und deftiges Essen auf die Besucher. Rund 50 Schausteller machen das Oktoberfest auf dem Domplatz zum bunten Rummelvergnügen. **Der Eintritt ist frei!**

**The Life DELIZIOSA™**  
Spritzig italienisch wie das Leben!

**PROBIEREN SIE JETZT SANBITTÈR, DEN ITALIENISCHEN KULTAPERITIF!**  
Ideal für feine Mix-Getränke und Cocktails, z.B. Sanbitter Aranciata

**ZUTATEN**  
1 Flasche Sanbitter  
1 Dose Sanpellegrino Aranciata  
Weißwein  
1/2 Orangenscheibe

**ZUBEREITUNG**  
3/10 Sanpellegrino Aranciata mit 2/10 Sanbitter und 3/10 Weißwein verrühren. Mit Sanbitter auffüllen. Mit einer halbierten Orangenscheibe garnieren.

**SANPELLEGRINO**  
SPARKLING FRUIT BEVERAGES FROM ITALY

Find us on

Weitere Cocktailrezepte finden Sie unter: [sanpellegrinofruitbeverages.com](http://sanpellegrinofruitbeverages.com)

# Mit Globus die Natur entdecken

Beim Globus Kinder-Umwelttag am 21. Juni wurden 440 Grundschulkinder zu echten Naturforschern: An fünf Stationen probierten sich die Kids als Imker, Falkner oder Pfadfinder und erforschten die Tier- und Pflanzenwelt rund um den Wald. Mitarbeiter der saarländischen Globus Märkte Güdingen, St. Wendel, Homburg-Einöd, Losheim, Saarlouis und Völklingen hatten das Programm für den Aktionstag auf die Beine gestellt.

„Jedes einzelne unserer Globus Häuser ist tief verwurzelt in seiner Region. Es liegt uns am Herzen, die Wertschätzung unserer Heimat und das Wissen darüber an die Kinder weiterzugeben“, sagt Graciela Bruch. „In den vergangenen Wochen und Monaten haben unzählige Hände mit angepackt, um den Schülern einen unvergesslichen Tag in der Natur zu bereiten. Die vielen strahlenden Gesichter heute zeigen uns, dass sich unsere Anstrengungen gelohnt haben, und bestärken uns darin, auf diesem Weg weiterzugehen.“

**Natur zum Anfassen** Nach der großen Begrüßungsrunde ziehen die Klassen los, um die Forschungsstationen im Naturpark zu erkunden. Helmut Kleser von der Imkerei Schwindling aus Niederlosheim beeindruckt die Grundschüler mit viel Wissenswertem über die nützlichen Bienen. Und er lädt zum Mitmachen ein: Hier können die Kids ihre eigenen Bienenwachskerzen basteln. Anschließend geht es kreuz und quer durch den Wald: Bei der Schnitzeljagd mit dem Pfadfinderstamm Britten haben alle großen Spaß. Die Mutigsten streicheln bei Falkner Theo Omlor junge Raubvögel. Dann wandern die Kinder weiter zum Rande der Cloef. Mit Blick auf die idyllische Saarschleife halten sie mit Fingerfarbe ihre Eindrücke fest. „Das Saarland hat eine einzigartige

**Leuchtende Kinderaugen** Am frühen Morgen reisen die Dritt- und Viertklässler mit Bussen zum Cloef-Atrium nach Mettlach-Orscholz. Bei der Ankunft der Kinder warten bereits Schirmherrin Graciela Bruch und Peter Müller, Geschäftsleiter aus dem Globus Losheim, stellvertretend für alle saarländischen Märkte dabei, sowie Ulrich Commerçon, saarländischer Minister für Bildung und Kultur.

Zum fünften Mal haben die Globus Märkte Hunderte Schüler aus dem Saarland zusammengetrommelt: Ausgelost wurden 23 Grund- und Förderschulklassen, die sich auf einen erlebnisreichen Wandertag im Naturpark Saar-Hunsrück freuen konnten.

An fünf Stationen erlebten die Kinder Natur hautnah. Beim Falkner konnten sie sogar junge Raubvögel bestaunen.



Am Stand der Imkerei erfuhren die jungen Naturforscher interessante Fakten rund um die Honigbiene.



Zum Abschluss pflanzte jede Klasse ihren eigenen Baum als bleibende Erinnerung an den Kinder-Umwelttag.



Naturlandschaft zu bieten“, sagt Ulrich Commerçon. „Den Wert dieser Landschaft können unsere Kinder nur dann verstehen, wenn wir sie für die Faszination der heimischen Tier- und Pflanzenwelt begeistern und sensibilisieren.“ Dank des bunten Programms geht der Wandertag vorbei wie im

Flug. Zum Abschluss wartet die Baumschule Leick aus Ballern auf die Kids: Zur Erinnerung pflanzt jede Klasse ihren eigenen Baum.

Jede Katze hat individuelle Bedürfnisse. Entdecken Sie jetzt das Ultima Sortiment.



Huhn & Reis



Sterilized Huhn



Hairball



# 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 47 Standorten deutschlandweit geben über 17 000 Mitarbeiter täglich das Beste für Sie.

### Bitte lächeln!

Schöne Zähne, weiche Lippen: Wer mit einem strahlenden Lächeln verzaubern möchte, muss Mund und Zähne ausgiebig pflegen. Alles, was Sie dazu brauchen, finden Sie in Ihrem Globus Markt! Die Globus Eigenmarke natuvel bietet Zahnpflegeprodukte für die ganze Familie, von Kinderzahnbürsten bis zu Zahnseidensticks. Über das Zähneputzen hinaus können Sie einiges tun: Mundspülungen für frischen Atem verwenden, mit Zahnseide die Zwischenräume reinigen oder die Zunge mit einem speziellen Schaber säubern. Tipp: Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung, bei der hartnäckige Zahnbeläge entfernt werden.

### Globus in Rüsselsheim

Am 9. September eröffnet der 47. Globus Markt: Auf rund 10 000 Quadratmeter Fläche setzt Globus Rüsselsheim neue Maßstäbe für ein angenehmes Einkaufserlebnis in moderner Atmosphäre. Im Markt sind zahlreiche Eigenproduktionen vertreten, von der Sushibar bis zur Fachmetzgerei. Außerdem erwartet Sie ein schicker Gastronomiebereich. Vor Ihren Augen bereiten die Köche verschiedenste Gerichte zu: Pizza aus dem Steinbackofen, Fleisch und Würstchen vom Grill, Asiatisches aus dem Wok. Über ein Jahr dauerten die aufwändigen Bauarbeiten im Stadtteil Bauschheim. Rund 300 Mitarbeiter werden im Markt beschäftigt.



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](http://www.facebook.com/globus.de), [www.instagram.com/globus.de](http://www.instagram.com/globus.de), [www.youtube.com/globus](http://www.youtube.com/globus)

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

Genuss am Unglück anderer	▼	Auer-ochse	▼	Teil des Rades	ärmellose Umhänge	Tonart	▼	Dichtungsmaterial	hohe Spielkarte
Pokal als Sportpreis	▶	7		Reich der Mitte	▶	▶			1
▶						6		textiles Oberteil	
Aufgabe ohne Entgelt		schweiz. Flächenmaß		brit. Tenor (Paul)	▶			▼	
Dachshund	▶	▼						besitzanzeigendes Fürwort	Gespens-tertreiben
Kfz.-Z.: Erlangen-Höchstädt	▶			Unterwäsche-stücke	▶			2	▼
Wasserstrudel	▶			▼	plötzlicher Stoß	ehem. dt. Radsportler (Didi)		▼	Kriech-tier-ordnung
franz. Weinqualitätsstufe	3	Abk.: Uniform Resource Name	illoyal, abtrünnig	▶				▼	
▶			Fluss durch München		Hinter-schiff	▶	4		
Vorname d. Radsportlers Zabel	▶				engl.: und		span. Ausruf: hurra!, bravo!		Abk.: Annahme
3. und 4. Fall von wir	▶		8	Kurort in Graubünden	▶				▼
Landstreitmacht	▶	Jahrbücher, Aufzeichnungen	▶				5		
▶				nicht dick	▶				

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 10/2016 veröffentlicht. Das Lösungswort im August lautete „Brasilien“.

## Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen Allerschneider von Graef! Mit dem Wellenschliffmesser aus Edelstahl schneidet der EVO E 10 zuverlässig Brot, Wurst und Käse. Die Schnittstärke kann flexibel von 0 bis 20 mm eingestellt werden. Der kompakte Allerschneider verfügt über einen rutschfesten Standfuß, einen Überlastungsschutz und eine automatische Abschaltfunktion. Er ist leistungsstark, energiesparend und lässt sich sicher bedienen.

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 30.09.2016 an: **Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Bereich Marketing, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel.** Teilnahmekarten erhalten Sie auch an der Information in Ihrem Globus Markt – oder spielen Sie online: [www.globus.de/mio-gewinnspiel](http://www.globus.de/mio-gewinnspiel)

### Impressum

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://www.globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Gutendorf  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://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:** arsEdition GmbH: 39 Buchcover; Fotolia / Fischer Food Design: 15 Boskoop / paul\_koomen: 14 Elstar; Frag' Henry: 9 Wein, Stempel, QR; Globus: 3 Porträt, 26–27, 36 Buchcover, 42–43, 45 Gewinn, Logo; Lea Lüdemann: 18 Gericht, Porträt; Jonas Kramer: 5 Zwerg; mfk: 4, 5 Apfelus, 14 Braeburn, Jonagold, 15 Granny Smith, Pink Lady, Golden Delicious, 16–17, 20–21, 23; StockFood / Martin Dyrlov: 6–7 Strudel, 8 Schweinemedaillons, 9 Rinderbraten / Ulrika Ekblom: 10 Apfeltrifle, Apple Pie / Jalag / Julia Hoersch: 11 Schoko-Sahne-Torte / Hannah Kompanik: 4 Apfel-Zwiebel-Kuchen, 8 Apfel-Zwiebel-Kuchen; usus.kommunikation: 30 Illustration Wolken, 33 Illustration Wecker  
**Gestaltung:** usus.kommunikation, Berlin / [www.usus-design.de](http://www.usus-design.de)  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertype, Darmstadt  
**Druck:** Körner Druck GmbH & Co. KG, Sindelfingen

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

## GRAEF



**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.



„Der Spätsommer entfaltet seine ganze Pracht. Nutzen Sie die Sonnenzeiten am besten noch draußen! Wie wäre es zum Beispiel mit einem leckeren Apfelmuchen auf der Terrasse?“

Ihr

*Thomas Brand*

**Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:** Lust auf eine Halloween-Party? Im Oktober finden Sie passende Leckereien für echten Gruselgenuss. Zudem präsentieren wir in der mio unser Lieblingsrezept für eine würzige Kürbissuppe. Für ausgedehnte Entdeckungstouren in der Natur empfehlen wir eine Reihe der schönsten Nationalparks. Drinnen werden die Stricknadeln ausgepackt: mio zeigt Ihnen Anleitungen für einen Kinderschal und die dazu passende Mütze. Wie Sie Ihren Rücken stärken und Schmerzen vorbeugen können, erfahren Sie im Dossier.



Fotos: iStockphoto: Wiese (aniszewski), Kürbis (kaczka)

# Schwarze Tees, so besonders wie ihre Herkunft.



*Origins*

Das Klima in den Herkunftsregionen und die Lage der einzelnen Teegärten sind ganz entscheidend für den besonderen Geschmack der Tees. Die Tees werden Blatt für Blatt in den Teegärten unserer langjährigen Partner in aller Welt von Hand gepflückt.

**100%  
HERKUNFTS-  
GARANTIE**



Teekanne macht den Tee  
seit 1882.



www.iglo.de

# Genieße die iglo Spinat-Vielfalt!

