

02.2017



www.globus.de

mein  
Globus-Magazin

**mio**

Gratis  
für Sie

Helau und alaaf  
DIY-Indianerkrone

Zeit für mich  
Tipps für kleine Auszeiten

# Familienküche

Gesund und lecker für jeden Geschmack

Rezepttipp:  
Flammkuchen  
mit St.Mang



Das  
Allgäuer  
Original  
seit 100 Jahren



**Zutaten** für 4 Portionen

- Teig:  
2 EL Öl  
125 ml Wasser  
1 Prise Salz  
250 g Mehl  
Belag:  
2 Zwiebeln, in halbe Ringe  
dünn geschnitten  
100 g Speck, gewürfelt  
1 Becher Crème double  
1 Becher Schmand, 24% Fett  
50 g St.Mang Rubius, gewürfelt  
Pfeffer

**Zubereitung**

Backofen auf 250° vorheizen. Knetteig bereiten, ganz dünn ausrollen. Schmand, Crème double und Rubius Würfel mischen, mit Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Zwiebeln goldgelb in der Pfanne andünsten. Zusammen mit dem Speck auf dem Belag verteilen. 20 Minuten auf der unteren Einschubleiste backen. Anschließend mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Tipp:**

Je nach Geschmack eine unserer vielfältigen Rubius oder Limburger Sorten verwenden.

Editorial

# Familienzeit



**Thomas Bruch**  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

im Februar widmen wir uns voll und ganz der Familie! Denn was ist schöner, als fröhliche und gemütliche Stunden mit den Liebsten zu verbringen? Und es gibt unzählige Möglichkeiten: Gemeinsames Kochen kann zum Beispiel großen Spaß machen! Wir präsentieren Ihnen leckere Gerichte, die Sie so abwandeln können, dass es allen schmeckt. Viele Kinder helfen gern in der Küche. Lesen

Sie mehr darüber, wie Sie die Kleinen und Größeren beim Kochen integrieren können. Wenn Sie mal etwas Neues sehen und erleben möchten, dann könnte ein Kurztrip mit der ganzen Familie das Richtige sein – mehr erfahren Sie in unserer Rubrik Entdecken.

Auch der Fasching kommt diesen Monat nicht zu kurz: Die mio-Redaktion hat den Faschings- und Partyartikelhersteller Fries besucht und sich angeschaut, wie die bunten Kostüme und Accessoires entstehen. Auf unseren Do-it-yourself-Seiten zeigt Mona ein Kinderkostüm, das im Handumdrehen gelingt. Sollte dafür keine Zeit mehr sein, stöbern Sie doch einmal durch die Faschingsabteilung in Ihrem Globus-Markt! Ob Eisprinzessin, Hippie, Waldfee oder farbenfrohes Fantasiewesen – hier werden Sie bestimmt fündig. In diesem Sinne: Helau, alaaf und viel Spaß mit der neuen mio!

Ihr





*mio-Gericht*

..... des Monats .....

# Schwarzbierbraten in der Semmelkruste auf gehobeltem Spitzkohl und Thüringer Klößen

Das Rezept zum Nachkochen für zu Hause finden Sie unter: [www.globus.de/mio-gericht](http://www.globus.de/mio-gericht)



## Inhalt

Mein Februar

Editorial | 3  
Inhalt | 5  
Inspirationen | 6



26  
Wohlfühlen

Mehr Zeit für sich selbst haben – wir geben viele Tipps für Ihren Alltag.



8

Genuss

Rezepte | 8  
Familienrezepte für jeden Geschmack

Erlebnisküche | 16  
Kochen mit Kindern

Foodtrends | 18  
Low Carb im Check

Foodkolumne | 20  
Pizza „alla casa“

Globus-Weinwelt | 22  
Schnäpse und Liköre



42

Wohlfühlen

Dossier | 26  
Zeit für mich – so wichtig sind Freiräume im Alltag

Leben

Haushalt | 32  
Hausmittel aus Omis Trickkiste

Entdecken | 34  
Kurzurlaub mit Kind

mio vor Ort | 38  
Zwischen bunten Perücken und lustigen Kostümen – zu Besuch beim Faschingsausstatter

Do it yourself | 42  
Indianerkrone selbst gemacht



44

Globus

Globus-Einblicke | 44  
Ein Tag in der Globus-Spielwarenabteilung

Neues von Globus | 46  
Praktische Küchenhelfer

Kinder | 48  
Wir feiern Fasching

Rätsel | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50  
Das erwartet Sie im März

# „Dienstags kocht mio für mich!“

*Viermal im Monat, jeden Monat neu.*

Exklusiv von mio und den Globus-Köchen für Sie entwickelt: jeden Monat ein neues Gericht. Im Angebot immer nur dienstags. Zum Genießen bei Globus oder zum Nachkochen zu Hause. Dienstag ist mio-Tag bei Globus.



## Konfetti für alle!

*Trubelige Faschingsparty und gemütliche Familienzeit – der Februar ist vielseitig und im wahrsten Sinne des Wortes „bunt“!*

### Farbe gegen Grau!

Mit diesen **drei Tipps** vertreiben Sie den Winterblues ganz schnell:

- 1 Frische Blumen in einer bunten Vase wecken Frühlingsgefühle!
- 2 Farbenfrohes Geschirr macht schon am Frühstückstisch glücklich.
- 3 Leuchtende Gummistiefel sorgen für gute Laune und trockene Socken.



### Aufgepoppt!

Statt Zucker oder Salz: Veredeln Sie Ihr Popcorn doch mal mit getrockneten Kräutern, scharfen Gewürzen oder Käse. Oder experimentieren Sie mit Matcha, Honig und flüssiger Schokolade in Kombination mit Kekskrümeln oder bunten Zuckerstreuseln. Mit solchen gepoppten Körnern wird jeder Filmabend der Hit!



## Meerjungfrau in 10 Minuten

Sie benötigen eine Netzstrumpfhose, Puderlidschatten in Farben Ihrer Wahl und einen Kosmetikpinsel. Die Strumpfhose über Wangen und Stirn spannen und die Farben großflächig auftragen, gern mit Farbverläufen. Netzstoff entfernen – es ist ein hübsches Schuppenmuster entstanden. Eine bunte Perücke, farbiger Lippenstift und etwas Glitter machen den Look perfekt!



Pink up your life!

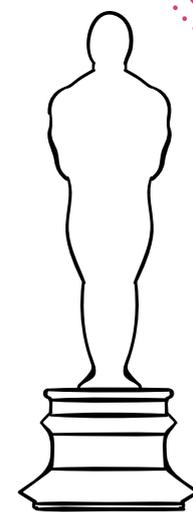


Hohe Deckkraft, mattes Finish und lang anhaltende Farbe – der ideale Begleiter für die Faschingsparty und ein super Gute-Laune-Gadget für den Alltag!

essence matt matt matt Lippenstift, Farbe 04, 3,8 g

In verschiedenen Nuancen bei Globus erhältlich!

Nicht vergessen, am **14. Februar** ist Valentinstag!



## Lieblings-Familienfilme

**Pets (2016), FSK 0**

Über Freundschaft und einen guten Umgang mit unseren tierischen Weggefährten – unbedingt anschauen!

**Rico, Oskar und der Diebstahlstein (2016), FSK 0**

Der „tiefbegabte“ Junge und sein hochbegabter, ängstlicher Freund Oskar –liebenswert und berührend.

**Elliot, der Drache (2016), FSK 6**

Ein Filmhighlight für etwas ältere Kinder und schön für Eltern, die sich noch an das Original erinnern können.

## Oscars 2017

Wecker stellen lohnt sich: Am 26. Februar findet im Dolby Theatre in Los Angeles die 89. Oscarverleihung statt. Dank der aufwendigen Show und der atemberaubenden Roben sind die Oscars nicht nur für Filmfans ein echtes **Highlight!**

App

**Kitchen Stories**

Leckere Rezeptbilder mit schrittweisen Anleitungen, simple Kochvideos, interessante Artikel und hilfreiche Küchentipps! Kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.

# Alle satt – schnell, gesund und lecker!



.....

*Das gemeinsame Essen mit der Familie ist meist fester Bestandteil im Tagesablauf. Dabei ist es nicht immer leicht, die Geschmäcker zu treffen. Wir stellen Ihnen deftige und süße Gerichte vor – mit kleinen Variationen, die schnell gemacht oder gut vorzubereiten sind. So bekommen Sie garantiert auch kleine „Mäkelmäulchen“ satt und zufrieden!*



## Hamburger



.....

*mit Pastinaken-Pommes und Quark-Dip*

### Einkaufsliste

#### Für die Pastinaken-Pommes:

6 Pastinaken  
2 EL Olivenöl  
Salz

#### Für den Quark-Dip:

200 g Magerquark  
125 g Crème fraîche  
2 EL geriebene Salatgurke  
Salz, Pfeffer

#### Für 4 Veggie-Bratlinge:

2 Frühlingszwiebeln  
150 g Bulgur  
1 EL Rapsöl  
1 EL Sesam  
2 Eier  
5 EL Semmelbrösel  
3 EL Dinkelmehl  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl zum Anbraten

#### Für 4 Fleisch-Patties:

300 g Hackfleisch, Rind  
Salz, Pfeffer

#### Für die Burger:

4 Burgerbrötchen  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1/2 Salatkopf  
4 saure Gurken  
1 EL Ketchup  
1 EL Senf



4 Pers.



ca. 40 min



697/853 (v)  
kcal/Person

(v) = vegetarische Variante

### Zubereitung

**1 ...** Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pastinaken schälen, Strunk entfernen, in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen, salzen und auf ein Backblech geben. Ca. 20 min goldgelb backen. Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und cremig rühren.

**2 ...** Für die Veggie-Burger Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Bulgur kochen und mit den Zwiebelringen sowie allen anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 gleich große Kugeln formen und diese flach drücken. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl goldgelb anbraten.

**3 ...** Auch das Hackfleisch zu 4 Kugeln formen, flach drücken und diese ebenso in einer beschichteten Pfanne anbraten. Nach dem Braten salzen und pfeffern.

**4 ...** Burgerbrötchen halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Salat waschen, Gurken in dünne Scheiben schneiden. Alles mit Ketchup, Senf und den Patties nach Belieben auf den Burgerbrötchen verteilen.

**Tipp** für schnelle Radieschenmäuse: Grün entfernen, jeweils zwei feine Kerben einschneiden und 2 dünne Radieschenscheiben als Ohren einstecken. *Fertig!*

.....

**1) Alnatura Bulgur**, bio, 500 g, grober Hartweizengrieß, ideal als Suppenzutat und als schnelle Beilage für vielerlei Gerichte  
**2) Bio Wagner Sesamsaat**, 95 g, ganz, aus kontrolliert ökologischem Anbau, eignet sich z. B. zum Backen von Brot und Brötchen oder zum Aufpeppen von Müsli



Bei Globus erhältlich.



Mögliche Veggie-Variante: bei der Tomatenfüllung das Hackfleisch durch Sojaschnetzel ersetzen

## Zweierlei gefüllte Paprika

### Zubereitung

1 ... Paprika waschen und das obere Viertel mit Stiel abschneiden. Vorsichtig vom Kerngehäuse befreien und die Deckel beiseitelegen.

2 ... Für die Hackfleischfüllung Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls klein würfeln. Beides mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie Thymian abschmecken. Die Hälfte der Paprika damit befüllen und diese in eine große Auflaufform stellen.

3 ... Couscous in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit kochendem Wasser übergießen. 3–5 min quellen lassen, bis der Couscous weich ist. Feta in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und ebenfalls würfeln.

4 ... Spinat unter den Couscous mischen, dann Schalotten- und Fetawürfel sowie die Gewürze zugeben. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Masse in die restlichen Paprika füllen und diese auch in die Auflaufform stellen. Die Paprikadeckel auflegen und alles im vorgeheizten Ofen ca. 40 min garen.



### Schalotte

Die Schalotte ist die edle Verwandte der Speisewiebel. Sie ist kleiner, eher länglich und ihre Schale ist meist leicht rosa. Da die Schalotte einen süßen, feinen und insgesamt aromatischeren Geschmack hat, eignet sie sich besonders für Salate, Suppen und Soßen. Scharfes Anbraten verträgt sie hingegen nicht gut und wird schnell bitter.

### Einkaufsliste

8 kleine Paprika, bunt

#### Für die Hackfleisch-Tomaten-Füllung:

2 Schalotten  
4 Tomaten  
250 g Hackfleisch  
2 EL Semmelbrösel  
1 Ei  
2 EL Tomatenmark  
Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian

#### Für die vegetarische Füllung:

100 g Couscous  
Salz  
80 g Feta  
1 Schalotte  
80 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut  
Pfeffer



1) Globus Griechischer Feta, 200 g, im Holzfass gereift, mindestens 48 % Fett i. Tr., aromatische Zutat für Füllungen und Salate  
2) Al Amier CousCous, 500 g, reiner Hartweizengrieß, zubereitet in 5 min, nussig-mild im Geschmack

Bei Globus erhältlich.



4 Pers.



ca. 35 min +  
ca. 40 min  
Garzeit



260/198 (v)  
kcal/Person



**Tipp**

Für den passenden „Fish & Chips“-Look gibt es lebensmittel-echte Tüten in Zeitungsoptik!



# Fischstäbchen mit Rahmspinat

## Zubereitung

**1** Für den Spinat Zwiebel schälen und fein hacken. Butter im Topf erhitzen, Mehl sowie Zwiebelwürfel zugeben und unter ständigem Rühren alles anschwitzen. Spinat hinzugeben, mit Sahne ablöschen und abgedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 min fertig garen. Fisch in Streifen schneiden.

**2** 3 Gefäße mit Mehl, Semmelbröseln und Eiern füllen. Eier leicht mit einem Schneebesen aufschlagen. Fisch salzen und pfeffern, dann nacheinander in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wenden.

**3** Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Fischstäbchen in reichlich Olivenöl goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zitrone waschen, trocken tupfen und vierteln. Fischstäbchen mit Zitronenstücken und Spinat servieren.



Schritt für Schritt



Zu den Fischstäbchen passen Kartoffelspalten aus dem Ofen oder Pommes!



## Einkaufsliste

### Für den Rahmspinat:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 500 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 200 g Sahne

### Für die Fischstäbchen:

- 600 g Kabeljau oder Seelachs, frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut
- Mehl
- Semmelbrösel
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Oliveneröl
- 1 Zitrone



4 Pers.



ca. 40 min



485 kcal/ Person

**Globus Messer und Globus Messerblock**  
Die Globus-Messer schneiden Brot, Fisch, Fleisch sowie Gemüse und eignen sich auch zum Schälen. Dank korrosionsbeständigem Stahl sind sie besonders langlebig. Bei Aufbewahrung im Globus-Messerblock werden die Klingen zusätzlich geschützt.

Alle Spezialmesser sowie der Messerblock bei Globus erhältlich.



**Bärchen**  
Ein Bärchen kommt selten allein.

Neben den beliebten Klassikern gibt's Bärchen jetzt auch vegetarisch.

Jetzt mit neuem Design



bärchenwurst.de



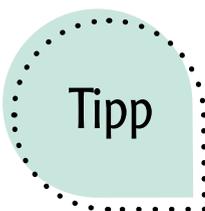
Lecker. Lustig. Lieb ich.  
**Reinert**



Mit einer Kugel Eis wird der Pfannkuchen zum besonderen Genuss!

### Zubereitung

- 1 ... Dinkelmehl, Schmelzflocken, 1 Prise Salz, Milch, Kakao-pulver, Vanillezucker und Rohrzucker in einer Schüssel ver-rühren. Butter zerlassen. Erst das Ei, dann die etwas abge-kühlte Butter unterrühren. Teig 20 min quellen lassen.
- 2 ... Bananen schälen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, 1 TL Butterschmalz darin zerlassen und ca. 3 Bananenscheiben mit etwas Abstand zueinander 1 min darin braten.
- 3 ... Dann etwa 1/4 Pfannkuchenteig hinzugeben und von jeder Seite ca. 2 min backen. Auf diese Weise 4 Pfannkuchen herstellen und mit Puderzucker bestreut servieren.



Damit die fertigen Pfannkuchen beim Ausbacken der weiteren nicht kalt werden, diese einfach auf einem Teller stapeln und bei 50 °C im Backofen warm halten!

## Tiger-Pfannkuchen

### Einkaufsliste

- 130 g Dinkelmehl, Type 630
- 3 EL Schmelzflocken
- Salz
- 280 ml Milch
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Vanillezucker
- 2 EL Rohrzucker
- 20 g Butter
- 1 Ei
- 2-3 Bananen
- 4 TL Butterschmalz zum Anbraten
- Puderzucker



4 Pers. ca. 20 min + ca. 20 min Quellzeit 430 kcal/ Person

### Tipp: Sie mögen es vollwertiger?

Dann benutzen Sie Dinkelvollkornmehl und kernige Haferflocken und ergänzen den Teig mit Saaten wie Chia- oder Leinsamen!



## Kinder-Schoko-Cappuccino

Damit fühlen sich die Kleinen ganz groß: Schoko-Cappuccino, der aus-sieht wie der von Mama und Papa! Dafür einfach 300 ml Milch er-wärmen, 100 ml davon abnehmen und aufschäumen. In die restliche Milch 1 EL Kakaopulver sowie Vanillezucker nach Belieben ein-rühren und den Schoko-Cappuccino auf 2 Gläser verteilen. Mit Milch-schaum toppen und etwas Kakao darüberstreuen. *Lecker!*



Statt Frühlings-zwiebeln können Sie auch Lauch verwenden!

## Gemüse-Kartoffel-Auflauf

mit (oder ohne) Würstchen

### Einkaufsliste

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Paprika
- 25 g Butter
- 18 g Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 180 ml Milch
- Pfeffer, Muskatnuss
- 4 Wiener Würstchen
- 60 g Käse, Sorte nach Belieben



4 Pers. ca. 25 min + ca. 25 min Backzeit 514/331 (v) kcal/Person

### Zubereitung

- 1 ... Kartoffeln waschen und 15min in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika entkernen und waschen, dann in Würfel oder Ringe schneiden. Backofen auf 200 °C Umluft vor-heizen.
- 2... Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl zugeben und kurz darin anschwitzen. Das Mehl darf noch keine Farbe an-nehmen. Brühe und Milch unter ständigem Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 3 ... Kartoffeln abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden. Wiener Würstchen in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Paprika, Frühlingszwiebeln und Würstchen in eine Auflaufform geben. Soße darauf verteilen, Käse darüberreiben und den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 25 min backen.

### DIY-Gemüsebrühe

- Gemüse, Gemüsereste oder -schalen nach Belieben (z. B. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Pilze, Lauch) in einem großen Topf andünsten, mit Wasser bedecken und aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 1 h köcheln lassen, den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Mit etwas Salz und Kräutern abschmecken, fertig! Die frische Brühe hält sich gekühlt ca. 3 Tage, kann aber auch eingefroren werden.



# Kochen mit Kindern



*Selbstgekohtes schmeckt einfach am besten – das finden nicht nur wir, sondern auch unsere Kinder. Von klein auf können sie erfahren, was zu einem leckeren Gericht gehört, vom Gemüseschälen bis hin zum Abschmecken und Tischdecken. Und dank strahlender Kinderaugen wird das Chaos in der Küche ganz schnell zur Nebensache.*

**W**ie fühlt es sich an, in eine Tomate zu beißen? Wie lassen sich die kleinen, runden Erbsen am besten aus ihrer Schote befreien und wie riecht frische Petersilie? Kinder erleben Nahrungsmittel mit all ihren Sinnen – daher ist es schön, sie beim Kochen zu integrieren. Wenn Kinder bei der Zubereitung der Speisen helfen dürfen, macht ihnen das nicht nur Spaß, sie lernen auch viel dabei: Wie sehen Fleisch und Fisch vor der Zubereitung aus? Welche Gemüse- und Obstsorten gibt es, wie fühlen sie sich roh an und wie schmecken sie? Und selbst unbeliebtes Gemüse landet beim Mithelfen ganz schnell im Mund ...



## Suchen und Finden

Es gibt kaum ein Kind, das nicht gerne die Schränke durchwühlt – warum diese Neugierde nicht nutzen und das Kind mit kleinen Aufträgen helfen lassen: Erst muss eine Zwiebel aus dem Schrank geholt werden, dann der Kochlöffel und der Topfdeckel fürs Nudelkochen gefunden werden. Wer mag, richtet für die Kinder weit unten im Schrank eine Kochecke mit den wichtigsten Utensilien ein.

**Tipp:** Eine Kinderküche aus Holz macht sich toll in der echten Küche. Hier können die Kleinen mit Holzobst und -gemüse, Nudeln und Linsen in Gläsern spielerisch den Erwachsenen nach-eifern – und sie sind beschäftigt, während wir selbst am Herd stehen.



## Tischlein deck dich

Zwei- bis dreijährige Kinder können schon den Tisch decken (und abräumen). Lassen Sie Ihr Kind doch einfach mal entscheiden, wer heute welchen Teller bekommt und wo die Servietten liegen. Zum Transportieren können Sie verschiedene Tablettis ausprobieren – aber Vorsicht, zu Beginn besser nichts Zerbrechliches draufstellen oder es gemeinsam mit dem Kind tragen.

## Backe, backe Kuchen...

Gerade beim Kuchenbacken helfen alle Kinder gern mit, ob groß oder klein. Mehl umfüllen und abwiegen, das Rührgerät halten, den Teig kneten oder die Schüssel ausschlecken – hier findet jeder seine Aufgabe. Und auch außerhalb der Weihnachtszeit macht Kindern das Ausstechen und Verzieren von Plätzchen besonders viel Spaß.



## Schneiden und Schälen

Mit drei, vier oder fünf Jahren – in welchem Alter Kinder lernen, Kartoffeln, Karotten oder Gurken zu schneiden und zu schälen, muss jede Familie für sich selbst entscheiden. Für kleine Nachwuchsköche gibt es spezielle Messer mit abgerundeter Klingenspitze und Fingerschutz, der verhindern soll, dass die Hand beim Schneiden abrutscht. Auch Schäler mit Fingerringen für besseren Halt gibt es. Ein Erwachsener sollte trotzdem dabei sein. Wer die Kinder langsam heranzuführen möchte, bietet zunächst ein Buttermesser zum Schneiden von weichem Obst, wie Banane, an. Übrigens, ein toller Nebeneffekt: Die Feinmotorik wird beim Schälen und Schneiden gefördert.



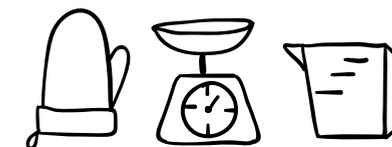
## Tipp

Kleine Küchenhelfer sollten an alle wichtigen Utensilien herankommen und dabei sicher stehen. Bewährt hat sich ein „Lernturm“, auf dem die Kinder gut und geschützt stehen und alles auf Augenhöhe ist. Online finden sich gebrauchte und neue Lerntürme zum Kaufen, aber auch selbst gebaut ist der praktische Helfer schnell.

**Mehr Infos zum Lernturm hier:**

[www.mamaclever.de/2016/01/bringt-kinder-auf-augenhoehe-der-lernturm-learning-tower-zum-kaufen-oder-selberbauen/](http://www.mamaclever.de/2016/01/bringt-kinder-auf-augenhoehe-der-lernturm-learning-tower-zum-kaufen-oder-selberbauen/)

<http://gluecksfluegel.blogspot.de/2014/04/baunauleitung-fur-einen-learning-tower.html>



- Kinder **nie unbeaufsichtigt** in der Küche mithelfen lassen.
- Vorsicht mit heißen Platten und kochendem Wasser, Verbrennungen passieren schneller als gedacht. Hilfreich bei kleinen Kindern ist ein **Schutzgitter am Herd**.
- Wenn Kinder mithelfen, dauert alles etwas länger, vielleicht werden die Karottenstückchen nicht so gerade geschnitten wie sonst oder das Mehl landet auf dem Boden – **Zeit und Geduld** mitbringen nicht vergessen.
- Wie bei den Großen **auf Hygiene achten**: Vor dem Kochen Hände waschen, mit einem sauberen Löffel probieren und abwägen, ob der Kuchenteig mit rohen Eiern genascht werden darf.



# Weniger ist mehr

*Nicht nur Stars schwören darauf: Low Carb ist seit Jahren ein regelrechter Hype, der aus Hollywood zu uns herübergeschwappt ist. Aber was bringt die kohlenhydratarme Ernährung? Wir machen den Alltagscheck und erklären, wie Sie mit kleinen Tricks Ihren Speiseplan optimieren.*

Das Tolle an kohlenhydratreichen Speisen wie Brot, Pasta und Kuchen ist nicht nur ihr Geschmack – wenn der Hunger groß ist, sind sie auch noch nahezu überall verfügbar, egal ob im Restaurant oder beim Einkaufen. Kohlenhydrate sind für unseren Körper schnelle Energielieferanten und deshalb wichtig für eine gesunde Ernährung. Zu viel davon schlägt allerdings ins Gegenteil um: Gerade einfache Kohlenhydrate in Weißmehlprodukten lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und rasch wieder abfallen. Zudem werden überschüssige Kohlenhydrate in Fett umgewandelt, weshalb Low Carb als Ernährungsform populär wurde. Wer schlank und fit sein möchte, sollte also lieber weniger Kohlenhydrate essen.

**Low Carb heißt nicht No Carb**  
Wer jetzt denkt, er müsste auf seine geliebten Nudeln verzichten, der irrt: Entscheidend sind vor allem die Menge und die Art der Kohlenhydrate. Generell sind komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten besser als die einfachen in Weißmehlprodukten, da der Körper länger braucht, um sie abzubauen. Sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und machen uns dadurch länger satt.

Außerdem wichtig: Je mehr man isst, desto mehr gewöhnt man sich

daran – und ehe man sich versieht, werden sie zur Grundlage jeder Mahlzeit. Es geht also darum, Kohlenhydrate zu reduzieren, statt sie komplett von unserem Speiseplan zu streichen. Der beste Weg zu einer gesunden Ernährung ist ausgewogenes Essen – und da gehören Kohlenhydrate einfach dazu.

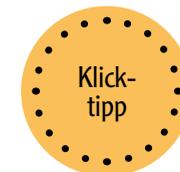
**Abnehmen mit Low Carb?**  
Gewicht zu verlieren wünschen sich viele, die sich kohlenhydratärmer ernähren möchten. Wer Karotten statt Keksen knabbert, kann den



Effekt durchaus auf der Waage beobachten. Strikte Verbote und strenge Diäten sind langfristig jedoch schwer einzuhalten und können sogar gesundheitsschädlich sein. Das nahezu vollständige Ersetzen von Kohlenhydraten durch Fette und Fleisch wie bei der Atkins-Diät führt zu einer einseitigen Ernährung und ist nicht empfehlenswert. Sinnvoll ist dagegen, die Ernährung langfristig so umzustellen, dass man sich wohlfühlt, gern isst und kein ständiges Gefühl von Verzicht empfindet. Um abzunehmen und das Gewicht zu halten, ist Sport unerlässlich. ○

## Tipps zum Ausprobieren

- Den Speiseplan um Hülsenfrüchte und Nüsse erweitern, Weißmehlprodukte teilweise durch Vollkornvarianten ersetzen. Sie enthalten sogenannte komplexe Kohlenhydrate, die schneller und länger satt machen und mehr Nährstoffe enthalten.
- Weniger Nudeln, Brot und Co. essen und dafür die Gemüseportionen vergrößern. Es steckt voller Ballaststoffe und versorgt den Körper mit allerlei Vitaminen und Mineralstoffen. Zum Mittag- oder Abendessen bewusst auf Kohlenhydrate verzichten, den Rest des Tages normal essen.
- Kleinere Portionen wählen. Gerade bei Heißhunger und unseren Lieblings Speisen neigen wir dazu, den Teller voller zu packen, als wir zum Sattwerden brauchen – und ihn dann natürlich auch leer zu essen. Nachlegen können Sie immer noch.
- Statt Light-Produkten zur normalen Variante greifen und in kleineren Portionen genießen.



Auf ihrem Blog erläutert Betti ihr „Happy-Carb-Prinzip“ und veröffentlicht leckere Rezepte.

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



# Jetzt schon den Sommer genießen!



Erfrischend lecker.



Voller Vitamine.



Abwechslungsreich.

Mehr Informationen auf [www.farmers-snack.de](http://www.farmers-snack.de) oder auf [www.facebook.com/FarmersSnack](https://www.facebook.com/FarmersSnack)



Um den Problemen und Herausforderungen des Pizza-Essens aus dem Weg zu gehen, hilft am besten: selber backen! So kommt die ganze Familie zusammen und jeder auf seinen Geschmack.

# So leicht lassen sich gute Vorsätze halten.

Täglicher Salat-Genuss mit der knackig-frischen Vielfalt von Bonduelle.

## Pizza „alla casa“ für die ganze Familie



Oberflächlich betrachtet, scheint das Thema Pizza schnell abgehakt: Jeder liebt sie, die ganze Welt kennt sie und die Anzahl der Variationen ist riesig. Doch jenseits von „Lieblingessen: Pizza“ geht es los mit den Diskussionen: dicker oder dünner Teig? Breiter oder schmaler Rand? Tomaten- oder Béchamelsoße?

Meine Cousine schaffte es schon im zarten Alter von drei Jahren, bei meiner Mutter lebenslangen Pizza-Eindruck zu hinterlassen: Das Dreirad zum Stammtaliener schiebend erklärte sie mit fester Überzeugung, sie dulde ausschließlich Oliven auf ihrer Pizza. Drei Jahre alt!

Ganz so speziell war ich als Sprössling nicht, doch persönlich Schluss mit lustig ist bei mir, wenn es um Champignons auf Pizza geht. Frisch müssen die sein – bei Dosenpilzen schüttelt es mich! Auch ein Anlass zur Enttäuschung ist, wenn mal wieder nur noch eine Lieblingspizza im Tiefkühlfach vorrätig ist und mindestens ein weiteres Familienmitglied genau in diesem Moment auch diese Sorte will – obwohl sonst immer eine andere Favorit ist. Kommt euch bekannt vor?

Die Lösung für alle diese Pizzadilemmas? Selber backen! Der Geruch, der beim Backen aus dem Ofen steigt, wird mich mein Leben lang an daran erinnern, wie meine Schwestern und ich vor dem Backofen saßen und darauf warteten, dass der goldgelbe Käse anfing, Blasen zu schlagen.

Für den Teig wird Mehl mit Hefe, Wasser, Öl und Salz verknetet, um dann an einem warmen Ort zu gehen. In der Zwischenzeit wird die Tomatensoße aus Tomatenstücken, Kräutern, Öl und Knoblauch hergestellt. Den Teig dann zu dünnen Pizzen ausrollen, mit der Soße bestreichen und nach Belieben – zum Beispiel mit Gemüse, Mozzarella und frischem Basilikum – belegen. Die Pizza dann nur noch etwa 15 Minuten backen, und schon heißt es: „Buon appetito!“

Eure  
Lea Lüdemann



Lea Lüdemann wurde bereits als Kind im Einkaufswagen durch den Globus-Markt geschoben. Heute schätzt sie besonders die riesige Auswahl, die Globus zu bieten hat. Außerdem mag sie 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)



Gewaschen & verzehrfertig



**Bonduelle**  
Gemüse  
lecker  
leicht  
gemacht®



# Süßes und Herbes zur Faschingszeit



*Ob Fastnacht, Karneval oder Fasching, bald bricht in vielen Teilen Deutschlands die Hochzeit der fünften Jahreszeit an. Bevor das sechswöchige Fasten beginnt, wird noch einmal bunt gefeiert. Schnäpse und Liköre sind dabei besonders beliebt. mio erklärt die Unterschiede der hochprozentigen „Kurzen“ und stellt jeweils typische Vertreter vor.*

**S**chnäpse und Liköre gehören zu den Spirituosen. Um als solche deklariert zu werden, müssen sie mindestens einen Alkoholgehalt von 15 Prozent vorweisen. Die genaue Auswahl und Zusammenstellung der restlichen Zutaten ist eine Kunst für sich. Meist wird die detaillierte Rezeptur einer Spirituose über Generationen hinweg geheim gehalten.

Der wichtigste Unterschied zwischen Likör und Schnaps liegt in der Art der Herstellung. Schnäpse sind das Ergebnis eines chemischen Prozesses, der Destillation. Das Resultat ist immer klar und hochprozentig (der Alkoholgehalt liegt bei rund 40 Prozent). Für die Herstellung von Likören hingegen wird Alkohol mit Zucker und Aromastoffen, wie Kräutern oder Säften, angereichert. Dabei steigt der Zuckergehalt auf mindestens 100 Gramm pro Liter. Im Ergebnis haben sie daher meist einen niedrigeren Alkoholgehalt als Schnäpse und sind dazu dickflüssiger. Ob Schnaps oder Likör, für viele Narren gehören die sogenannten „Kurzen“ zur fünften Jahreszeit wie kreative Kostüme und Konfetti. Wer es lieber scharf mag, sollte zum klaren Schnaps greifen. Für Fans des milden Genusses empfiehlt sich ein süßlicher Likör.

Ob mit Schnaps, Likör oder ohne Alkohol, wir wünschen Ihnen eine frohe Fastnachtszeit! 

Für die Herstellung von Likören wird Alkohol mit Zucker und Aromastoffen, wie Kräutern oder Säften, angereichert.



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Spätburgunder trocken  
Weingut Theo Minges*

Bereits in der achten Generation betreibt Familie Minges Weinbau; seit sechs Generationen im heutigen Anwesen in Flemlingen. Dabei hat sich der Umgang mit Natur und Rebe stets weitervererbt – wie ein gutes Familienrezept. Das Weingut ist Mitglied im Verband Deutscher Prädikatsweingüter. Seit 2010 bewirtschaftet die Familie die 25 Hektar Weinberge ökologisch. Mit dem Jahrgang 2014 ist für mich ein vielschichtiger Spätburgunder im traditionell französischen Stil entstanden. Seine jugendliche Frucht ist in zarte Röstaromen mit dezenter Schokoladennote eingebettet. Im Geschmack finden sich dieser Facettenreichtum und die Komplexität, die das Bukett verspricht, im vollen Maße wieder.



2014er Spätburgunder trocken,  
Weingut Theo Minges,  
Flemlingen/Pfalz,  
8,99 €

## Liköre

### Kräuterlikör

Kräuterliköre werden auch als Halbbitter bezeichnet. Zwar ist ihr vorherrschender Geschmack bitter, aber der Zucker mildert den scharfen Geschmack deutlich. Bei der Herstellung wird Alkohol mit Zucker und Kräuterextrakten vermischt. Typische Kräuterliköre sind würziger Jägermeister oder frisch-herber Ramazzotti.



**Jägermeister**  
0,7l, 35 % Vol.

Bei Globus erhältlich.

### Eierlikör

Der gelbe, dickflüssige Likör ist sehr beliebt zu Ostern und wird mit Alkohol, Eigelb und Zucker oder Honig hergestellt. Er ist der ideale Aperitif zum Kaffee oder verfeinert Desserts. Ausnahmsweise darf er auch mit einem Alkoholgehalt von „nur“ 14 Prozent Spirituose genannt werden.

### Fruchtlikör

Viele Liköre werden mit Früchten hergestellt. So zum Beispiel der „Crème de Cassis“. Der französische Likör aus Schwarzen Johannisbeeren schmeckt pur erfrischend sauer oder veredelt als unentbehrliche Zutat den „Kir Royal“ und andere Cocktails.



### Eierlikör selbst gemacht:

8 Eigelb mit 1 Packung Vanillezucker schaumig schlagen. Dann 250 g Puderzucker, 375 ml Kondensmilch sowie 250 ml weißen Rum (54 % Vol.) unterrühren. Im Wasserbad erhitzen und rühren, bis die Masse andickt. Noch warm abfüllen und abkühlen lassen. Fertig!



## Schnäpse

### Obstbrand

Der Prozess der Destillation nach der alkoholischen Gärung wird als Brennen bezeichnet. Daher kommt die Bezeichnung Brand, wie zum Beispiel Birnen- oder Mirabellenbrand, welche aus Obstsaft oder -maishe destilliert werden. Einige Obstbrände werden allerdings auch als Obstwasser verkauft, etwa Kirschwasser.

### Obstgeist

Die Früchte für Geiste haben einen zu geringen Zuckergehalt, um vergoren zu werden. Daher werden sie in neutralem Alkohol eingeweicht und anschließend destilliert. Geiste werden aus Beerenfrüchten, wie Holunder- oder insbesondere Himbeeren, hergestellt.



**Schladterer Williams-Birnen-Brand**  
0,7l, 40 % Vol.

Bei Globus erhältlich.

## Long Island Iced Tea

Es gibt zahlreiche Legenden zum Ursprung dieses Cocktails. Doch egal ob Studenten oder Barkeeper ihn erfunden haben, fest steht: Der Long Island Iced Tea hat einen hohen Alkoholgehalt, auch wenn von allen Zutaten nur eine geringe Menge verwendet wird.

### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Longdrinkglas mit Eis geben. Dann vorsichtig umrühren, mit einer Zitronen- oder wahlweise Limettenscheibe garnieren und mit Strohalm servieren.

### Zutaten (für 1 Cocktail):

- 1,5 cl Wodka
- 1,5 cl Gin
- 1,5 cl Rum, weiß
- 8 cl Cola
- 2,5 cl Limettensaft
- 3 cl Rohrzuckersirup
- 1,5 cl Tequila, weiß
- 1,5 cl Triple Sec Curaçao
- 4 Eiswürfel
- 1 Bio-Zitrone oder Bio-Limette

### Trinkidee



## Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt\*



Edition Moritzburg  
Dornfelder halbtrocken

**Anbaugebiet:** Pfalz  
**Trauben:** Dornfelder  
**Geschmack:** weich, fruchtig, nach Vanille  
**Speisenempfehlung:** ideal zu würzigen Speisen wie Sauerbraten oder auch zu kräftigem Käse  
**Serviertemperatur:** 16–18 °C  
**Preis:** 2,99 €



\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

## Mehr Zeit für mich

„Keine Zeit, keine Zeit!“ Fühlen Sie sich auch manchmal wie das hastige Kaninchen aus Alice im Wunderland? Wenn uns der volle Terminkalender von einer Verpflichtung zur nächsten jagen lässt, macht sich ein unangenehmes Gefühl des Getriebenseins breit. Zeit für uns selbst bleibt meist als Erstes auf der Strecke. Dabei ist sie enorm wichtig, um Stress abzubauen und Energie zu tanken. Falls Sie etwas ändern möchten, fangen Sie am besten gleich damit an – und nehmen Sie sich Zeit für unser Dossier ...

Sie lesen gern, sind dafür aber oft zu müde? Weil Job, Haushalt und Lebensorganisation viel Einsatz und Aufmerksamkeit fordern, fehlt leider manchmal die Energie für die schönen Dinge des Lebens. Dass es zwischen Alltag und Arbeit an Zeit für uns selbst mangelt, ist unter anderem dem modernen Zeitgeist geschuldet: Alles soll effizient und schnell verfügbar sein, nichts darf lange dauern. Zudem haben wir heute viel mehr Gestaltungsmöglichkeiten, sind ständig erreichbar und möchten allem gerecht werden, dabei locker und entspannt sein und überhaupt alles mit links erledigen. Unser Perfektionismus verbietet es, Zeit scheinbar ungenutzt verstreichen zu lassen. Von drinnen den Regen beobachten, ausgiebig baden oder auf der Couch dösen ist für viele verschwendete Zeit. Paradoxerweise ist die Sehnsucht nach einer größeren Auszeit ungebrochen – den Jahresurlaub nehmen, einfach aussteigen, ein Sabbatical machen. Work-Life-Balance ist das Stichwort. Es wird immer populärer, beruflich kürzer zu treten: Wer kann, verdient lieber weniger Geld und hat dafür mehr Zeit. Eine realistische Lösung für alle ist das nicht – es gilt, andere Wege zu finden.



**Woher nehmen, wenn nicht stehlen?** Dauerhafter Stress ist anstrengend und hinterlässt Spuren. Zeit für sich selbst zu haben, ist darum ein Luxusgut, das sich jeder von uns leisten sollte. Wie viel man braucht, ist unterschiedlich. Ebenso unterschiedlich wie die Bedürfnisse: Der eine möchte Zeit zum Nach-

denken und Entspannen, die andere vor allem zum Auspowern und Ablenken. Wenn wir tun können, was wir tun wollen, macht uns das zufriedener, freier und selbstbestimmter. Um mehr Zeit zu gewinnen, sollten Sie zunächst Ihre Prioritäten überdenken. Glaubt man der Forschung, können wir uns über zu wenig Freizeit nämlich nicht beklagen: Laut der Stiftung für Zukunftsfragen stehen uns im Schnitt fast vier Stunden pro Tag zur freien Verfügung – und da sind Putzen, Kochen und Kinder versorgen schon abgezogen. Und doch haben viele das Gefühl, zu wenig Freizeit zu haben. Für den Freizeitmonitor 2016 hat die Stiftung ermittelt, dass Fernsehen, Radiohören, Telefonieren und die Internetnutzung die häufigsten regelmäßigen Aktivitäten sind. Wer häufiger darauf verzichtet, gewinnt also Zeit für andere Dinge. Ebenso gehört es dazu, auch mal Nein zu sagen, Verpflichtungen abzugeben und bestimmte Aktivitäten einzuschränken. Unser Vorschlag – setzen Sie sich lieber erst mal kleine Ziele für die nächsten Wochen: Endlich den neuen Roman lesen, regelmäßig joggen gehen oder den Tag mit einer Tasse Tee und schöner Musik ausklingen lassen. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie andere mit der Zeit umgehen. Außerdem finden Sie Tipps, um mehr Zeit zu gewinnen und sie intensiver zu genießen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern! ○



## Frei, freier, *Freizeit!*

*Welcher Freizeittyp sind Sie? Wie wir unsere Freizeit gestalten, ist typabhängig. Natürlich ist niemand zu 100 Prozent einem bestimmtem Charakter zuzuordnen, aber es lassen sich klare Tendenzen erkennen. Schauen Sie mal, ob Sie sich in einem der drei Charaktere wiederfinden!*



### Die Erholungsuchende

Wo viele Menschen sind, ist sie garantiert nicht zu finden: Die Erholungsuchende ist am liebsten allein und zieht ruhige Fernsehabende jedem Partybesuch vor. Unruhe, Stress und Lärm kann sie nicht ausstehen. Da sie zur Melancholie und zum Einigeln neigt, sollte sie nicht vergessen, Freundschaften und Kontakte zu pflegen. Es schadet auch nicht, hin und wieder über den eigenen Schatten zu springen und etwas Neues auszuprobieren. Vielleicht ist ein Sprachkurs in kleiner Runde eine nette Abwechslung zur Alleinzeit.

### Die Technikerin

Ihre Mails beantwortet sie schon beim Frühstück, unterwegs ist sie am Telefonieren oder checkt neue Posts bei Facebook und Instagram. Im Hintergrund lässt sie sich von Radio oder TV berieseln, um immer auf dem Laufenden zu sein. Die Mediennutzerin will auf keinen Fall etwas verpassen und vergisst dabei manchmal die (reale) Welt um sich herum. Um runterzukommen, sollte sie öfter mal Technik Technik sein und die Schnelligkeit der Medien hinter sich lassen. Bei Spaziergängen in der Natur kann sie Entschleunigung erfahren und lernen, sich wieder auf ihre Umwelt, den Moment und sich selbst zu konzentrieren.



### Die Vielseitige

Drei verschiedene Sportkurse, Singen im Verein, 45-Stunden-Woche? Kein Problem für die Vielseitige. Sie ist überall dabei, engagiert sich bei den verschiedensten Aktionen und ist immer auf Achse. Gebraucht zu werden, ist ihr enorm wichtig. Sie pflegt ihr großes Netzwerk und hilft, wo sie kann. Sich und ihrem Körper zwischendurch etwas Ruhe und Erholung zu gönnen, bleibt dabei auf der Strecke. Sie sollte lernen, sich Auszeiten zu nehmen und sich mehr wertzuschätzen – egal wie viel sie für andere tut.

## Was bedeutet Zeit für mich?

*Zeit für sich selbst nutzt jeder auf unterschiedliche Weise: Drei mio-Leser geben uns einen persönlichen Einblick.*



„Seit ich Mutter geworden bin, hat sich mein Leben komplett verändert – und damit die Zeit, die ich für mich alleine habe. Ich denke gerne an die Studienzeit zurück, in der ich im Sommer stundenlang mit Freunden im Park lag und einfach den Moment genossen habe. Jetzt habe ich manchmal Zeit für mich, aber sie ist viel durchgeplanter. Ich möchte die kinderfreie Zeit immer sinnvoll nutzen und packe dadurch oft zu viel in die freien Stunden. So kann es passieren, dass ich am Ende sogar gestresster bin als vorher. Freie Zeit bewusst für mich zu nutzen, muss ich erst wieder lernen – ebenso wie sie einzufordern und Verwandte um Unterstützung zu bitten. Auch wenn ich gerne Freunde treffe, liebe ich es, in Ruhe ein gutes Buch zu lesen und einfach mal für mich zu sein.“  
**Anke Helène, 30**

„Nach langem Überlegen und Rechnen habe ich vor Kurzem meine Arbeitszeit reduziert, um mehr Zeit für mich zu haben. In meinem Job herrscht oft Trubel und es wird viel geredet, da brauche ich privat einen Ausgleich. Deshalb kann ich beim Lesen und Werkeln zu Hause am besten runterkommen und mich erholen. Genauso gern mache ich aber etwas mit Freunden – ob spazieren gehen, sonntags ins Jazzcafé gehen oder einfach gemütlich einen Kaffee trinken. Anschlusstermine versuche ich zu vermeiden, damit Raum für Spontaneität bleibt. Längere Auszeiten sind dagegen leider nicht so oft drin. Ich würde gern



mal wieder einen Wochenendtrip mit einer Freundin machen, am liebsten in ein Wellnesshotel mit vielen Saunagängen und schönen Wanderungen.“  
**Jutta Kaul, 54**



„Durch meine Arbeit als Bildjournalist, als dreifacher Familienvater und mein ehrenamtliches Engagement bei der freiwilligen Feuerwehr ist mein Zeitkontingent nahezu ausgeschöpft. Zeit für mich muss ich mir bewusst gönnen und nehmen. Ich genieße es, Sport zu treiben, morgens schon früh die Laufschuhe anzuziehen und eine Runde durch die Felder zu laufen. Meine große Leidenschaft ist das Rennradfahren. Dafür möchte ich mir

in Zukunft wieder mehr Zeit nehmen – als Ausgleich zum sonst recht turbulenten Alltag und um die Zeit für mich zu haben, mal richtig abzuschalten und aufzutanken. Dafür entfällt dann der ein oder andere gemütliche Abend auf der Couch. Dabei auf das Fernsehen zu verzichten, ist allerdings kein Verlust, da das „Zappen“ durch die Programme für mich ohnehin verschwendete Zeit ist.“  
**Bernward Bertram, 42**



## Tipps für mehr Zeit im Alltag

*Zeit ist eines der wertvollen Güter, das sich nicht kaufen oder irgendwie vermehren lässt. Hier einige Tipps, wie Sie mehr aus Ihren 24 Stunden rausholen.*

**1... Nach der inneren Uhr arbeiten:** Wenn Sie morgens fitter sind, verlegen Sie wichtige Termine in den Vormittag oder andersherum. Im Leistungshoch schaffen Sie mehr Ihrer Aufgaben und haben dadurch später auch mehr Zeit für andere Dinge.

**2... Listen schreiben:** Einkaufszettel, Essenspläne und To-do-Listen, denn gut organisiert ist schon so gut wie erledigt, da später lange Überlegungen entfallen. Nützlich ist dafür Ihr Smartphone! Oftmals ist es eher ein Zeitfresser, doch dank spezieller Apps kann das Handy Ihnen dabei helfen, den Alltag effizienter zu planen. Beispiele: „Buy me a pie!“-Einkaufsliste, „Evernote“ Notiz-App und „Todoist“-Aufgabenliste.

Apps können Ihnen dabei helfen, den Alltag effizienter zu planen.

**3... Zwei Dinge miteinander verbinden,** zum Beispiel beim Bügeln mit der besten Freundin skypen oder während des Abwaschs ein Hörbuch hören – das wertet ganz nebenbei die ungeliebte Hausarbeit auf.

**4... Sich eine Hilfe im Haushalt gönnen:** Wenn Staubfegen, Saugen, Badputzen oder Durchwischen entfallen, bleibt plötzlich jede Menge Raum fürs Hobby oder einen gemütlichen Café-Besuch.

**5... Generell Ordnung halten:** Das Geschirr sofort wegspülen, jegliche Sachen nach dem Gebrauch zurück an ihren Platz stellen und regelmäßig Wäsche waschen. So ist alles sofort griffbereit, wenn Sie es mal eilig haben – und sobald sich Automatismen einstellen, gehen diese Arbeiten leichter und somit schneller von der Hand.

Tipps zum Entspannen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Fußsohlen stehen fest auf dem Boden. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben locker auf den Oberschenkeln ab und atmen Sie bewusst ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und verharren Sie so lange in dieser Position, wie es für Sie angenehm ist.

## Entschleunigung tut gut

Im Alltag innehalten und sich einen Moment nur für sich selbst nehmen – das sollte sich jeder von uns regelmäßig gönnen, um die Akkus wieder aufzuladen. Doch was fangen wir mit dieser gewonnenen Zeit an? Egal, ob eine Stunde oder ein halber Tag – überlegen Sie, was Sie mal wieder für sich tun wollen. Vielleicht lesen Sie endlich den neuen Krimi weiter oder gehen eine Runde im Wald spazieren. Auch beim Backen oder Gärtnern kann man wunderbar Zeit mit sich verbringen. Und wenn Ihnen gerade nichts einfällt: Ein Moment der Langleweiligkeit kann manchmal sehr befreiend sein!

## Zeit statt Zeug

An besonderen Tagen machen wir Freunden und Familienmitgliedern gern Geschenke. Blöd nur, wenn wir nicht das Richtige finden und zu Verlegenheitsgeschenken greifen – Socken für Opa, Kerzen für die Schwiegermutter. Wie wäre es, wenn Sie Zeit statt Zeug verschenken? Auf der gleichnamigen Website können Sie sich inspirieren lassen: einen Kochabend statt eines Kochbuchs, einen Waldspaziergang anstelle des neuen Parfüms. Wählen Sie im Shop einen (kostenlosen) Gutschein für eine gemeinsame Aktivität aus oder denken Sie sich selbst etwas Passendes aus.

**Tipps:** Am besten mit einem Ablaufdatum versehen, damit der Gutschein auch eingelöst wird. Ebenso können Sie selbst einen Wunschzettel verfassen und an andere verteilen.

 [www.zeit-statt-zeug.de](http://www.zeit-statt-zeug.de)



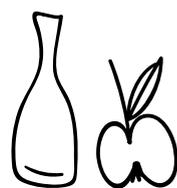
## Schon gewusst...?

- Ein Tag hat 24 Stunden, 1 440 Minuten und 86 400 Sekunden, durchschnittlich verschlafen wir davon jedoch ein Drittel.
- Taschenuhren gibt es seit dem frühen 15. Jahrhundert, die erste Armbanduhr wurde aber erst 1810 vom Schweizer Uhrmacher Abraham Louis Breguet gebaut.
- Das wohl bekannteste Kunstwerk zum Thema Zeit ist „Die Beständigkeit der Erinnerung“ von Salvador Dalí und hängt im MoMa in New York.
- Chronobiologen erforschen die Auswirkungen von Zeit auf Lebewesen.
- Das kleinstmöglich messbare Zeitintervall ist die sogenannte Planck-Zeit, sie ist eine Trillionstel-Sekunde kurz.

# Flecken und Co.: Omis Tipps

Ob hartnäckige Flecken, eine lästige Erkältung oder eine Schneckenplage im Garten – Oma und Mutti haben immer den richtigen Tipp parat! Oft bringen simple Hausmittel erstaunliche Resultate. Von Apfelessig bis Zitronensäure haben wir hier eine kleine Übersicht von Alltagshelfern.

**Apfelessig** macht sich prima als natürliche Haarspülung, wenn er 1:3 mit kaltem Wasser gemischt wird. Und mit einem Schuss Spülmittel wird er zu einer effektiven Fruchtfliegenfalle. Dank seiner desinfizierenden Eigenschaften eignet sich Essig außerdem überall dort, wo sich Bakterien tummeln und Gerüche entstehen können. So bekommen Sie beispielsweise Mülleimer wieder tafrisch, wenn Sie sie mit Essigwasser auswischen.



**Weißer Essig** kann darüber hinaus beim Waschen verwendet werden. Ein guter Schuss davon zum letzten Spülgang hinzugeben, macht die Wäsche streichelweich, da die Säure den Kalk im Wasser eliminiert. Der Essiggeruch verfliegt übrigens beim Trocknen. Und eine ganze Tasse Essig im Hauptwaschgang wirkt wie Maschinenreiniger.

Auch die gute alte **Kernseife** ist als Haushaltshelfer nicht zu unterschätzen. Sie ersetzt zum Beispiel teuren Kosmetikpinselreiniger oder Fleckentferner. Zudem lässt sich mit ihr ganz einfach ein natürliches Wasch- oder Geschirrspülmittel herstellen und eine dünnflüssige Kernseifenlösung hilft auch wunderbar gegen Läusebefall auf Pflanzen.

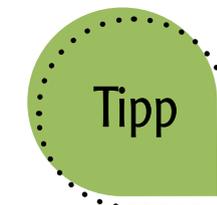
Das wohl vielseitigste Haushaltsmittel ist **Natron**. Es eignet sich zum Reinigen, Waschen, zur Speisenzubereitung, für medizinische Zwecke sowie für die Körperpflege. Mit etwas Wasser zu einer Paste angerührt, zaubert Natron zum Beispiel im Nu die Fliesenfugen wieder weiß oder löst Eingebrauntes an der Ofentür.



Auch **Bier** ist für mehr gut als den Genuss zum Feierabend: Leicht erwärmt wirkt es fieber- und schlaffördernd und kann so die Genesung bei Infekten beschleunigen. Darüber hinaus kann Bier, mit etwas Zucker versetzt, Schädlinge im Garten bekämpfen. Schnecken beispielsweise lieben den Gersten-saft – können aber nicht schwimmen. Zu guter Letzt ist es immer ratsam, **Zitronensäure** im Haus zu haben. Ihre Inhaltsstoffe wirken hervorragend gegen Kalk und Ablagerungen jeder Art. Schon ein bis zwei Teelöffel auf einen Liter Wasser genügen, um den Wasserkocher wieder wie neu erscheinen zu lassen: Kurz aufkochen, eine halbe Stunde einwirken lassen, gut ausspülen – fertig! Selbstverständlich können Sie auch Zitronensaft verwenden, die konzentrierte Säure in Pulverform ist aber ergiebiger und wirkintensiver. 



Eine kompakte Sammlung von mehr als 2 500 altbewährten Tipps bietet die App „Aus Omas Trickkiste“ (Google Play Store 0,89€, App Store 0,99€).



### Flüssigwaschmittel selbst gemacht

Für drei Liter Flüssigwaschmittel circa 50 Gramm Kernseife fein reiben und mit zwei Litern heißem Wasser verrühren. Abkühlen lassen, dann zwei bis sechs Esslöffel Waschsoda (je nach Wasserhärte) sowie einen dritten Liter Wasser zugeben. 24 Stunden stehen lassen, gegebenenfalls mit ätherischen Ölen aromatisieren. Reinigt Weiß- wie Buntwäsche, eignet sich aber nicht für Stücke aus Wolle oder Seide. Vor jedem Gebrauch gut schütteln!

## Geben Sie Ihrer Haut den jungen pH-Wert zurück



**So wirkt Plantur 49:** Etwa ab dem 50. Lebensjahr kann die Haut rauer werden, ist schneller irritiert und gerötet. Ein Grund kann der im Alter erhöhte pH-Wert der Haut sein. Um den angestiegenen pH-Wert zu senken und jung zu erhalten, empfiehlt sich die Plantur 49 Gesicht-Creme mit einem extra niedrigen pH-Wert von 4.

Bei täglicher Anwendung verbessert sich die Hautgeschmeidigkeit und die natürliche Schutzfunktion der Haut wird gestärkt.\* Das Ergebnis sind eine gesündere Gesichtshaut und ein jugendlicheres Aussehen.

\*belegen klinische Studien

# Kurztrip mit den Kurzen



*Noch sooo lange bis zu den nächsten Ferien? Dann ist ein Kurztrip am Wochenende mit der ganzen Familie genau das Richtige. Eine fremde Stadt erkunden? Klar, denn das geht auch mit Kindern ganz wunderbar!*

.....

**W**ann sind denn endlich wieder Ferien?“ An stressigen Schultagen gehört diese Frage zum Standard-Repertoire unserer Kinder. Wie gut, dass das erste Halbjahr dieses Jahres allerlei Brückentage bereithält – die Gelegenheit, für ein verlängertes Wochenende wegzufahren.

**Kurzurlaub im Trend**  
Kurzreisen sind für Familien interessant, egal ob als Ergänzung zum Jahresurlaub oder als günstige Alternative, wenn der große Urlaub ausfällt. Kosten und Fahrzeiten halten sich in Grenzen und so eine Reise mitten im Jahr strahlt noch lange in den Alltag hinein. Eine Stadt bietet sich für die Wochenendreise ganz besonders an: Man kann alles Wichtige anschauen und ein längerer Aufenthalt wäre sowieso viel zu anstrengend.

**Kinder im Mittelpunkt**  
Wenn wir als Familie verreisen, stellen wir meist ein kindertaugliches Ziel in den Mittelpunkt. Das kann ein besonderer Zoo sein wie die ZOOM-Erlebnisswelt in Gelsenkirchen, wo man durch die Tierwelt Afrikas, Asiens und Alaskas auf Expeditionstour geht. Oder wir besuchen eines der vielen Kindermuseen, die spannend und anschaulich Geschichte, Wissenschaft und Kunst vermitteln. Die Auswahl ist riesig – der Bundesverband deutscher Kinder- und Jugendmuseen listet allein für Berlin fünf aktuelle Ausstellungen auf. Oder wie wäre es mit der Besichtigung eines Bundesliga-Stadions? Einmal in Köln auf der Trainerbank sitzen oder einen Blick in die Mannschaftskabinen des FC Bayern werfen – das lässt die Herzen junger Fußballfans hüpfen.

**Hamburg kinderfreundlich**  
Unsere Lieblingsstadt für ein langes Wochenende ist Hamburg: An der Elbe schnuppern wir Hafenatmosphäre oder sitzen bei schönem Wetter einfach am Sandstrand. In der größten Modelleisenbahnanlage der Welt, Miniatur-Wunderland in der Speicherstadt, entdecken wir bei jedem Besuch noch viele kuriose Details (Tipp: vorab online Tickets reservieren). Auf der Fähre nach Finkenwerder – sie ist im Tagesticket des Nahverkehrs inbegriffen – erholen



Tierbegegnungen im Erlebniszoo



Wasserfall im Park „Planten un Blomen“ in Hamburg

wir unsere Füße und steuern später noch den riesigen Spielplatz im Stadtpark „Planten un Blomen“ an.

**Wohldosiert genießen**  
Es muss aber nicht immer eine Weltstadt sein. Kleinere Orte punkten mit mehr Übersichtlichkeit und weniger Trubel. Überhaupt vermeiden wir es, unsere Tage ehrgeizig mit Besichtigungen zu verplanen. Eine Fahrt mit →

In der ZOOM-Erlebnisswelt in Gelsenkirchen kann man die Tierwelt Afrikas, Asiens und Alaskas erkunden.



Linienbus oder Straßenbahn kreuz und quer durchs Stadtgebiet ermöglicht preiswert und entspannt Blicke in die fremden Straßen – manche Städte bieten dazu sogar eine Hörtour fürs Handy mit touristischen Erläuterungen. Wenn wir einen kleinen Park auf der Strecke entdecken, steigen wir einfach aus. Solche Plätze sind perfekt für Picknickpausen oder zum Austoben und schnell kommt man mit einheimischen Familien ins Gespräch.

Eigentlich kann man mit Kindern in der fremden Stadt dasselbe unternehmen wie an einem aktiven Wochenende zu Hause. Halten Sie schon im Vorfeld Ausschau nach einem Stadtfest, Kinderkonzert oder Puppentheater und recherchieren die schönsten Spielplätze (Surftipp: [www.spielplatznet.de](http://www.spielplatznet.de)).

### Eine Fahrt mit Linienbus oder Straßenbahn kreuz und quer durchs Stadtgebiet ermöglicht preiswert und entspannt Blicke in die fremden Straßen.

#### Für alle Fälle gerüstet

Zum Einstimmen und als Informationsquelle vor Ort eignen sich Kinder-Reiseführer und für Größere eine Städte-App auf dem Smartphone. Und noch eine Idee fürs Handy, die Kinder motiviert und zugleich schöne Motive fürs Urlaubsalbum liefert: den Teddy vor dem Rathaus, im Park, beim Busfahren foto-

grafieren. Für müde Momente ist es gut, auch fürs Kindergartenkind noch einen Buggy dabeizuhaben. Und ausreichend Marschverpflegung, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Platzsparend und praktisch für Pausen sind ein aufblasbarer Ball und eine isolierende Rettungsfolie aus dem Verbandskasten.

So ein Stadtbesuch mit Kindern hat seine eigene Dynamik. Er eignet sich nicht, um in Rekordzeit Sehenswürdigkeiten abzuhaken. Aber mit etwas Mut zur Gemütlichkeit haben alle etwas davon. Und wir Großen entdecken dabei sehenswerte Ecken in Hamburg und anderswo, die uns auf den klassischen Touristenrouten niemals begegnet wären.

#### Besondere Stadtführungen für Kinder

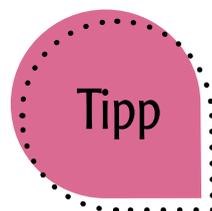
Viele Städte bieten für Familien mit Kindern öffentliche Stadtführungen an. Einige Beispiele:

In Nürnberg bringt die Familienführung „Albrecht Dürer ... Superstar“ Kindern den berühmten Künstler näher. [www.nuernberg-tours.de](http://www.nuernberg-tours.de)

Trier lädt unter dem Motto „2000 Jahre – 4000 Schritten“ Kinder und ihre Eltern zum Entdecken seiner Geschichte ein. [www.trier-info.de](http://www.trier-info.de)

Immer sonntags führt in Saarbrücken das Schlossgespenst kleine Besucher durch sein Zuhause. [www.saarbruecken.de/tourismus/sehenswertes](http://www.saarbruecken.de/tourismus/sehenswertes)

In Erfurt können die jungen Besucher auf ihrem Spaziergang durch die historische Altstadt auch dem einen oder anderen Kika-Star begegnen. [www.erfurt-tourismus.de](http://www.erfurt-tourismus.de)



#### Organisatorisches

##### Wie kommen wir hin?

Flexibel sind Sie mit dem Auto, entspannt (und dank kostenloser Kindermitnahme recht preiswert) geht es mit der Bahn. Fernbusse locken mit Schnäppchenpreisen, aber Kinder rabatte und die Regelungen zu Kindersitzen variieren. Die Nachbarstadt lässt sich gut mit dem Fahrrad ansteuern.

##### Wo schlafen wir?

Günstiger Klassiker ist die Jugendherberge, je nach Haus mit Familienzimmer und Kleinkindausstattung. Aber auch City-hotels haben am Wochenende oft Sonderangebote. Die Familienübernachtung in einer Privatwohnung, ob über Airbnb oder Wohnungstauschbörsen wie [www.homelink.de](http://www.homelink.de), erfordert Planung, bietet dafür authentische Einblicke.



Mit **Brigitte** Diät kreiert:  
**Deine Begleiter für mehr Gelassenheit.**



20 Kälbertee mit Grünem Tee, Guaranasamen, Kolanüssen und Ananas-Aroma



20 Kräutertee mit Süßholzwurzel, Grünem Tee und Erdbeer-Aroma



20 Kräutertee mit Lavendelblüten und Passifloramenthol

Gemeinsam mit der Brigitte Diät haben die Meßmer Tea-Master genussvolle Wohlfühltees komponiert. Die neuen Tee-Kreationen sind der ideale Begleiter durch den Tag und harmonieren perfekt mit einer Brigitte Diät. Jetzt probieren und besondere Wohlfühlmomente mit Meßmer erleben!



Fries-Geschäftsführer Gerd Horbach (rechts) und Key Account Manager Peter Bubenheim (links) begutachten neue Stücke im Showroom.

Ein langer Weg: Von der ersten Zeichnung bis zum fertigen Kostüm können Wochen bis Monate vergehen, denn jedes Detail muss stimmen.



Auf der Fahrt zur Fritz Fries & Söhne GmbH & Co. KG gleiten wir vorbei an sonnenbeschienenen Weinbergen und Wäldern. Die Region rund um das rheinland-pfälzische Idar-Oberstein im Hunsrück ist vor allem für ihre Edelsteinminen sowie für den über offener Flamme geschwenkten Spießbraten mit Rettichsalat bekannt. Zu den karnevalistischen Hochburgen zählt das Städtchen zwar nicht, dennoch geht es hier durchaus jeck zu – zumindest bei der Firma Fries im Ortsteil Weierbach.

Am Eingang des weitläufigen Geländes begrüßen uns Geschäftsführer Gerd Horbach und sein Kollege Peter Bubenheim sehr herzlich. „Schade, dass Sie nicht zur Firmenfastnacht gekommen sind, dann hätte ich Ihnen als rosa Hase die Tür öffnen können“, scherzt Gerd Horbach. Wir merken gleich: Hier lebt man den Karneval. Und dann geht es auch schon direkt hinein in die farbenfrohe Welt. Unsere Gastgeber führen uns in den sogenannten Showroom, in dem eine kleine Auswahl des Fries'schen Sortiments präsentiert wird. Dieses umfasst insgesamt rund 6 000 Artikel, darunter etwa 450 verschiedene Kostümmodelle. Neben den Faschingsprodukten stellt das Unternehmen außerdem Fan- und Partyartikel her, beispielsweise für Halloween, Nikolaus, Silvester und Oktoberfest.

Wir sehen gruselige Masken, bunte Perücken, Kontaktlinsen und Haarsprays, glitzernde Zylinder und selbstverständlich Kostüme, Kostüme, Kostüme. Dabei sind die Klassiker wie Cowboy, Hexe oder Polizist, aber auch Ungewöhnliches: zum Beispiel eine Verkehrspyloone und ein Pizzastück. Gerd Horbach zieht ein blaues Kleid von der Stange und erläutert: „Im Karneval ändern sich Trends schnell, da muss man hinterher sein. Prinzessinnen zum Beispiel verkaufen sich gerade nur, wenn sie hellblau sind – die Mädchen sind weg vom Rosa. Und Jungs wollen heute Ninja sein, Heldenfiguren gehen immer.“

### Von der Idee zum fertigen Kostüm

Bis es ein Kostüm in den Showroom schafft, ist es ein langer Weg. Am Anfang eines jeden Entwicklungsprozesses stehen die Ideen. Diese fließen über Gerd Horbach und seine Mitarbeiter ein, die sich häufig von Film und Fernsehen inspirieren lassen, oder es werden konkrete Kundenwünsche umgesetzt. „Globus ist besonders innovativ, was Kostümneueheiten angeht. Das macht großen Spaß“, merkt Key Account Manager Peter Bubenheim an. Wir betreten nun einen Raum, der augenscheinlich alle Farben der Welt beherbergt und gleichzeitig das Kreativzentrum der Firma darstellt: die Schneiderei. An den Wänden stapeln sich bunte Stoffe, auf Kleiderständern und den Arbeitstischen liegen fertige oder halbfertige Kostüme und neben den Computern stehen Nähmaschinen. Hier entstehen die ersten Entwürfe für die Kostümiddeen und Musterstücke. Die eigentlichen Produktionsstätten befinden sich in China und Tunesien. Gerade feilen die Schneiderinnen an einem Zwergenkostüm. „Sobald das Gremium ein Schnittmuster abgesegnet hat, wählen wir die Stoffe und Materialien aus und dann wird erst mal viel kalkuliert“, erzählt Peter Bubenheim.

Besonders wichtig sei die Qualitätssicherung: Jedes Teil des fertigen Kostüms, vom Faden über die Stoffe bis zum Reißverschluss, muss den deutschen Normen und Richtlinien entsprechen. „Für jedes Kostümteil gibt es eigene Vorgaben, bei Kindern strengere als bei Erwachsenen. Klettverschlüsse für Kinderkostüme müssen zum Beispiel runde Ecken haben, die Stoffe dürfen nicht so schnell Feuer fangen und verschluckbare Kleinteile wie Knöpfe sind generell nicht erlaubt. Das stellt uns oft vor Herausforderungen, wenn wir ein Modell für Erwachsene und Kinder herstellen wollen“, erklärt uns Gerd Horbach. →

## 365 Tage buntes Treiben

Ahoi, helau und alaaf! Wo und wie auch immer Sie Fasching feiern: Fries ist mit hoher Wahrscheinlichkeit (indirekt) dabei. Als einer der größten Produzenten von Kostümen, Accessoires, Dekorationen sowie Schminke für die fünfte Jahreszeit beliefert das Unternehmen deutschlandweit alle Globus-Märkte sowie zahlreiche weitere Einzelhändler und Warenhäuser. Die mio-Redaktion durfte einen Blick hinter die knallig bunten Kulissen des Traditionsunternehmens werfen und sehen, wie Faschingskostüme entstehen.



Im Stofflager der Musterschneiderei finden sich alle Stoffe, die auch in den Produktionsstätten der Tochterfirmen auf Lager sind.

Echte Handarbeit: Der Faschingsschmuck wird bei Fries selbst hergestellt. Aus flachem Aluminium entstehen zum Beispiel filigrane Kronen und Embleme.



### Ursprung im Werkzeugbau

Unser Rundgang führt uns nun in die Schmuckwerkstatt. Große Maschinen stehen hier und in hohen Regalen lagern zahlreiche Metallteile. Hier wird die Firmenhistorie von Fries erlebbar: Gründer Fritz Fries senior begann 1924 mit der Produktion von Werkzeugen für die Idar-Obersteiner Schmuckindustrie. Ende der 1960er-Jahre kam der Faschingsschmuck hinzu – der Wendepunkt für den Betrieb. Auch heute noch entstehen in der firmeneigenen Werkstatt Kronen, Diademe, Sheriff-Sterne und Deko-Elemente in echter Handarbeit. Gerd Horbach, der das Unternehmen in dritter Generation leitet, kommt ebenfalls aus dem Werkzeugbau. Er erklärt uns, wie aus der silberfarbenen Aluminiumrolle goldene Prinzessinnen-Kronen werden: „Mit selbst hergestellten Formen stanzen wir flache Rohlinge aus, diese kommen dann in ein Säurebad. Darin wird durch eine chemische Reaktion der goldene Farbstoff an das Aluminium gebunden und versiegelt. So entsteht auch der schöne Glanz. Zum Krönchen biegen, fertig.“ Dann ergänzt er stolz: „Wir sind ein Do-it-yourself-Unternehmen, wir machen alles selbst!“

Fries ist ein echter Familienbetrieb und ein wichtiger Arbeitgeber in der Region. Etwa 150 feste Mitarbeiter und 120 Saisonkräfte werden in Idar-Oberstein und Kirn beschäftigt, weitere 120 in den sieben Tochterunternehmen im In- und Ausland. Mit Globus arbeitet das Unternehmen Fries bereits seit rund 15 Jahren zusammen und ist dort mittlerweile der Hauptlieferant für Faschingsartikel. Peter Bubenheim hebt eine Besonderheit her-

vor: „Im Vergleich zu anderen Kunden nutzt Globus keine fertig bestückten Warenträger, sondern bestellt für jeden Markt ein eigens auf die jeweilige Region abgestimmtes Sortiment.“ Gerd Horbach ergänzt: „Das geht gar nicht anders, weil sich die Gebräuche so unterscheiden. Im Rheinland liebt man Clowns, im Norden hingegen Zombies.“

„Wir machen so lange weiter, wie wir und die Leute Spaß daran haben.“

### Ein Faible fürs Jecke

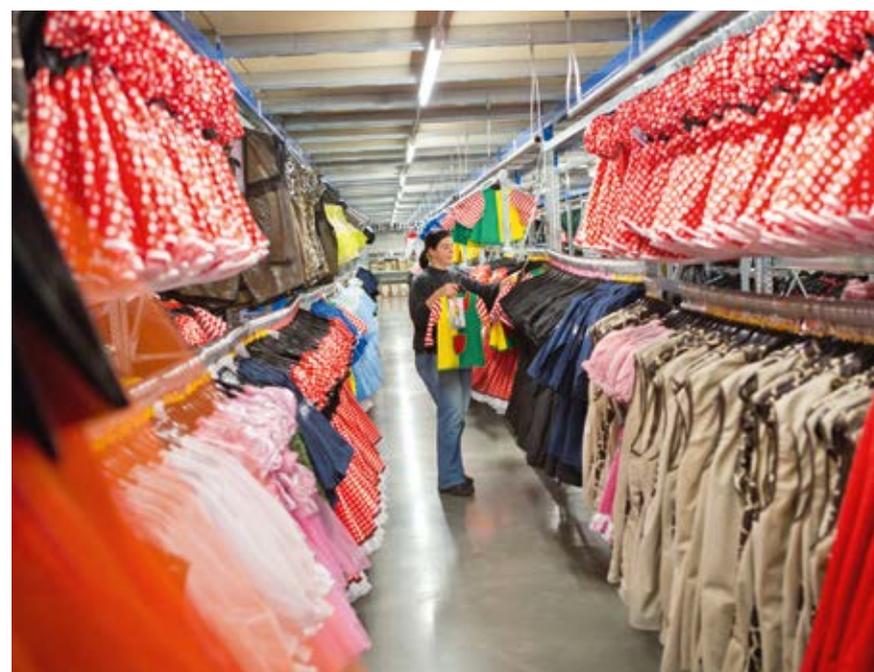
Das letzte Highlight unserer Tour ist das dreigeschossige Warenlager, in dem stets rund 750 000 Kostüme auf Lager sind und Platz ist für etwa 20 000 Paletten. Über unseren Köpfen fahren, wie an einer Art Achterbahn, Schottenröcke, Feen- und Bienchen-Kostüme von A nach B. Peter Bubenheim bemerkt unsere staunenden Blicke und sagt: „Beeindruckend, oder? Das funktioniert vollautomatisch. Einmal haben wir für einen Werbefilm eines der Kostüme mit einer Actionkamera über die Bahn geschickt, die Perspektive war auch sehr interessant.“ Am Ende des Tages sind wir uns sicher: Wer bei Fries arbeitet, muss definitiv ein Faible fürs Jecke haben – immerhin geht es das gesamte Jahr über um nichts anderes. Geschäftsführer Gerd Horbach sagt lächelnd: „Und wir machen so lange weiter, wie wir und die Leute Spaß daran haben.“



Schminkstifte sind das klassische Faschings-Make-up. Außerdem produziert Fries unter anderem Tattoos, Glittergele, Kunstblut sowie künstliche Fingernägel und Wimpern.



Das Sortiment des Unternehmens umfasst rund 650 verschiedene Kostümmodelle. Da ist von ganz klein bis groß für jeden was dabei.



Fries verfügt über die größte Lagerhaltung der Branche, hat stets bis zu 750 000 Kostüme auf Vorrat und zusätzlich Platz für rund 20 000 Paletten.

# WOHLTUEND UND ERFRISCHEND FÜR MUND UND HALS.

Entdecke Ricolas magische Kräutermischung.

**Ricola**  
Chrüterchraft ist das Geheimnis



# Kinder-Fasching



Die fünfte Jahreszeit steht vor der Tür – und darauf freuen sich die Kleinen oft besonders. Denn welches Kind schlüpft nicht gern in eine andere Rolle und verkleidet sich als Prinzessin, Indianer oder Cowboy? Die passenden Accessoires können Sie leicht selbst basteln – auch zusammen mit den Kleinen!

„Meine kleine Tochter ist eher der Typ Indianer und freut sich jetzt schon darauf, ihre neue Indianerkrone auf dem nächsten Faschingsball zu präsentieren. Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Nachbasteln und eine schöne Narrenzeit. Helau! Eure Mona“



„Ich bin Mona, stolze Mami, Zeitschriften- und Kaffeesüchtig und blogge auf [ichliebedeko.de](http://ichliebedeko.de) über DIY, Lifestyle und das Mami-sein. Da ich im Saarland wohne, kenne ich Globus seit meiner Kindheit und kaufe schon immer dort ein. Daher freue ich mich sehr, dass ich meine Ideen im mio-Magazin mit euch teilen darf.“

**Mona,**  
[ichliebedeko.de](http://ichliebedeko.de)

## Benötigtes Material:

- schwarze Filzmatte DIN A4
- Federn in verschiedenen Farben
- ein Stück Garn
- Klebestift
- Schere
- Locher

Alle Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

## Und so wird's gemacht:

- 1 Die Filzmatte in der Länge in 4 gleich große Streifen schneiden.
- 2 Eine Seite eines Streifens komplett mit Kleber bestreichen. Dann die Federn daraufkleben. Am besten die Farben wechseln und auch die Höhe der Federn variieren. Dann einen zweiten Filzstreifen komplett mit Kleber versehen und daraufkleben.
- 3 In die beiden Enden des Filzstreifens mit den Federn jeweils ein Loch mit dem Locher stanzen.
- 4 Die beiden weiteren Filzstreifen ebenfalls aufeinanderkleben. Je nach Kopfumfang des Kindes in der Länge kürzen und ebenfalls mit 2 Löchern versehen. Um die beiden Kronenhälften zu verbinden, durch die Löcher je ein Stück Garn ziehen und mit einer Schleife verschließen. **Fertig!**

### Online



Soll es dieses Jahr doch die Prinzessin sein? Dann schauen Sie online unter [www.globus.de/DIY-Fasching](http://www.globus.de/DIY-Fasching) Hier finden Sie die Anleitung für eine süße Prinzessinnenkrone!

### Schritt für Schritt



# Helau und Highlife

*Man hört sie, noch bevor man dort ist – die Spielwarenabteilung. Hier werden blinkende Knöpfe gedrückt, Bobbycars Probe gefahren, viel geredet und gelacht. Und mittendrin: Abteilungsleiterin Olga Stier. Ein paar Stunden lang durften wir sie begleiten und erleben, was die Arbeit zwischen Puppen, Plüschtieren und Playmobil besonders macht.*



## Schnelle Faschings-Hits

Damit die fünfte Jahreszeit bei Ihnen ein Erfolg wird, haben wir ein paar (Last-Minute-)Ideen für Sie gesammelt:

- Spontane Kinderfaschings-Party geplant? Mit buntem Pappgeschirr, Konfetti, Luftschlangen und kleinen Süßigkeiten sind Sie schnell ausgestattet. Und für den Spaß sorgt eine große Verkleidungskiste mit ein paar Accessoires, Perücken, Federboas sowie Kinderschminke.
- Im Globus-Markt heißt es: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst. Denn zu Beginn der Saison ist die Kostümauswahl am größten. Diese können vor Ort anprobiert werden und auch das Nachbestellen weiterer Größen sowie das Ordern größerer Mengen ist (mit etwas Vorlaufzeit) kein Problem.
- Und wenn Sie doch zu spät dran sind und kein geeignetes Kostüm mehr abbekommen haben, besorgen Sie sich einfach einen Hut, eine übergroße Brille und eine Perücke. Rote Nase malen – fertig!

Wir entdecken Olga Stier inmitten von prall gefüllten Regalreihen und umherlaufenden Kindern, die aufgeregt Spielzeug von A nach B transportieren. Sie trägt eine feine Bluse und das typische Globus-Mitarbeiterbändchen um den Hals. Es ist laut, bunt und auch ein wenig chaotisch hier, doch trotz des Trubels wirkt die Abteilungsleiterin gelassen und heiter. „Wir sagen immer: Eine top aufgeräumte Spielwarenabteilung ist keine lebende Abteilung“, betont Olga Stier

lächelnd und schnappt sich einen an der Rolltreppe wild geparkten Scooter. Uns fällt auf, dass auch der Aufbau der Abteilung anders ist: Statt starrer „Regalschluchten“, gibt es ansprechende Themenaufsteller, niedrige Tische und halbhohe Regale. „Man muss bei der Planung schon mal auf die Knie gehen, um zu sehen, wie ein Kind diese Welt sieht“, weiß die Abteilungsleiterin.

Während Olga Stier sich hauptsächlich um die Bestellungen kümmert und Aktionen sowie Produktplatzierungen

plant, sorgen ihre Mitarbeiterinnen für die fachmännische Beratung der Kunden und dafür, dass am Ende des Tages alles wieder an seinem Platz liegt. Olga Stier hat übrigens als Auszubildende im Globus-Markt Wiesental angefangen und ist inzwischen seit elf Jahren hier. Über ihre Arbeit sagt sie: „Es macht Spaß, es gibt immer was Neues und es sind Kinder da, die mit großen Augen staunen.“ Das Angebot der Abteilung richtet sich allerdings an die ganze Familie: Vom Baby-spielzeug über Barbies und Lego bis hin

zu Puzzles und Gesellschaftsspielen ist für jeden was dabei. „Viele Eltern fragen beim Einkaufen bewusst nach Marken, die sie von früher kennen“, berichtet Olga Stier. So manchen Vater müsse man sogar regelrecht bremsen, wenn es um die Lizenzartikel von Star Wars gehe, ergänzt sie schmunzelnd. Meist seien ihre Kinder für die Produkte noch zu jung.

Jetzt im Februar hält vor allem die Faschingsfläche alle auf Trab. In diesem Jahr findet man dort fast 300 verschiedene Kostüme, dazu zahlreiches Zubehör.

Auf 200 Quadratmeter Ausstellungsfläche gibt es daher einiges zu tun. Das jeweilige Faschingsortiment wird für jeden Markt individuell erstellt. Während Olga Stier Feenkleider auf Ständer sortiert, verrät sie: „Manche Kostüme und Accessoires gehen hier sehr gut, woanders dafür gar nicht. Der Renner bei uns ist die schwarze Kaminfegerfarbe.“ Der Grund dafür sei eine Tradition aus der Region, die sich „Schlumpen“ nennt, erzählt sie weiter. Die Schlumpen tragen alte Kleider, Gardinen oder Pelze und fär-

ben sich die Gesichter mit schwarzer Farbe. Doch auch die Klassiker, Prinzessin, Cowboy und Pirat, seien immer sehr beliebt. Dann lacht Frau Stier und sagt: „Und wer zu spät kommt, muss die Reste nehmen – und zum Beispiel als Duschkabine gehen!“



Tolles Extra der Globus-Spielwarenabteilung: die Geburtstagskisten: Die Kinder bestücken diese selbst mit ihren Wünschen und die Gäste können einfach etwas aussuchen.

### Tipp

- Unser absolutes Trend-Faschingskostüm in diesem Jahr: **bunt gemusterte Anzüge!**
- Zur Faschingszeit geht es bei Globus hoch her: Erkundigen Sie sich einfach, wann in Ihrem Markt **Kinderschminken** und andere Aktionen stattfinden!





## Praktische Helferlein

*Deftiger Krustenbraten oder süßer Kaiserschmarrn – damit die Gerichte perfekt gelingen, braucht es die passenden Küchenhelfer. Im Globus-Profisortiment finden Sie alles, was das Küchenherz begehrt: In den Edelstahlschüsseln können Teige ganz fix vorbereitet werden, die Töpfe sind praktische Allround-Talente und im Bräter brutzelt der Sonntagsbraten fast wie von selbst. Lernen Sie hier die Basics für eine perfekt ausgestattete Küche kennen!*

Lecker gekocht, aber etwas zu viel? In den Globus Frischhalte- und Gefrierdosen oder Allzweckbeuteln mit Komfortreißverschluss können Reste länger aufbewahrt oder mitgenommen werden. In verschiedenen Größen erhältlich.

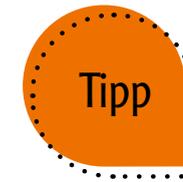


### Praktisch und gut

Unkompliziert und vielseitig verwendbar – die Schüsseln aus rostfreiem Edelstahl sind mit Literskala sowie Schüttrand ausgestattet. Der Antirutsch-Silikonboden erleichtert müheloses Arbeiten in der Küche. Dank des Deckels können Speisen auch bequem transportiert oder aufbewahrt werden. Nach dem Benutzen die Schüsseln einfach in die Spülmaschine räumen und anschließend platzsparend ineinanderstapeln. In verschiedenen Größen erhältlich.



Globus Edelstahlschüsseln mit Kunststoffdeckel



Die Edelstahlschüssel in der passenden Größe kann im Fleischtopf als Wasserbadschüssel verwendet werden.

### Passende Ergänzung

Die Kunststoffdeckel sind auch separat erhältlich und eine praktische Ergänzung zu den Edelstahlschüsseln, den Töpfen und den Pfannen. Für die Töpfe und Pfannen gibt es außerdem die passenden Glasdeckel. Diese verfügen über einen Edelstahlrand und eine Dampfaustrittsöffnung. In verschiedenen Größen erhältlich.

### Sonntagsbraten leicht gemacht

Der Edelstahlbräter ist für alle Herdarten geeignet und backofenfest bis 240 °C. Sowohl Boden als auch Deckel sind induktionsfähig und können als Auflaufform, Pfanne sowie Servierpfanne genutzt werden. Durch den Edelstahlrost kann der Bratensatz problemlos ablaufen und wird im Bräter zur Soßenzubereitung aufgefangen. Der Boden hat ein Fassungsvermögen von ca. 7,3 Litern, in den Deckel passen ca. 3,4 Liter.



Globus Edelstahlbräter mit induktionsfähigem Deckel



Globus Edelstahltöpfe und Glasdeckel

### Experten

Fettarmes Braten ist mit den Pfannen aus rostfreiem Edelstahl dank der hochwertigen keramischen Antihaf-Beschichtung kein Problem. Sie zeichnen sich außerdem durch einen Impactboden zur besseren Energienutzung aus und können auf allen Herdarten, inklusive Induktion, genutzt werden. Die Globus Pfannen sind spülmaschinengeeignet und verfügen über einen praktischen Schüttrand. In verschiedenen Größen erhältlich.



Globus Edelstahlpfannen

### Alleskönner

Die Töpfe aus rostfreiem Edelstahl sind spülmaschinengeeignet und verfügen über einen Impactboden zur besseren Energienutzung. Durch den Glasdeckel mit Edelstahlrand und -griff bleiben die Speisen zudem länger warm. Außerdem sind die Töpfe auf allen Herdarten, auch Induktion, verwendbar. Ein weiteres Plus: Literskala und Schüttrand erleichtern das Dosieren und Umfüllen von Flüssigkeiten. In verschiedenen Größen erhältlich.

# Fasching – Karneval – Fastnacht

Wenn Menschen bunt verkleidet auf den Straßen tanzen und Löwe, Zebra, Pirat und Prinzessin zusammen feiern, dann ist wohl Faschingszeit. In vielen Städten finden bunte Straßenumzüge mit wilden Verkleidungen und viel Lärm statt, bei denen es sogar Bonbons vom Himmel regnet und Groß und Klein ausgelassen feiern. Allgemein gilt der **Rosenmontag** als Höhepunkt im Fasching, in manchen Regionen haben Kinder an diesem Tag sogar schulfrei.



Für die Faschingszeit gibt es übrigens viele Namen: Fasching, Karneval oder Fastnacht sind die bekanntesten, viele nennen diese Zeit auch fünfte Jahreszeit.



Weltberühmt ist der **Karneval in Venedig**. Verkleidet mit historischen Masken und wunderschönen Kostümen, ziehen die Feiernden durch die Stadt mit ihren engen Gassen, Kanälen und Plätzen. Hier ist der Karneval weniger ausgelassen und heiter, eher ein wenig geheimnisvoll und schaurig. Eine Märchenwelt vor einer zauberhaften Kulisse!

Auch wenn es nicht so aussieht, hat der Faschingsbrauch doch viel mit der Kirche zu tun. Denn die Faschingszeit findet ziemlich genau sechs Wochen vor Ostern statt und steht im Zusammenhang mit der **Fastenzeit** vor dem Osterfest. Das verrät sogar der Name: Fastnacht kommt von der „Nacht vor dem Fasten“ und bedeutet, dass die Menschen noch einmal das Essen und Feiern so richtig genießen, bevor sie fasten. Früher wurden dann alle Vorräte gegessen und getrunken.



## Mitmachen und gewinnen!

Abk.: Generalmusikdirektor	Fluss durch Florenz	für, pro	deutscher Buchstabe	Abk.: Süd-südost	Test-, Fragepunkt	Forstbezirk
Herrscheranrede			2			
	8				gewalztes Metall	1
Abk.: Rechnungsnummer	Gestalt in Horrorfilmen			Donau-zufluss	Kfz.-Z.: Leer	5
Zeichen der Herrscherwürde	komisch, humorvoll	Teil der Ostalpen				10
				7	ehem. portug. Währung	Hart-schalenfrüchte
ital.: Früchte	edel, vornehm	grafische Abbildung von Zahnreihen	Teil des Bogens			
nicht das Geringste					Währung im Iran u. Saudi-Arabien	9
		11	japan. Zucht-karpfen	Flugzeugbesatzung		
niederl. Maler (Vincent van ...)	Kundenwerbung (Kw.)		4			
				6	Spritzer (beim Getränkemischen)	
Fremd-wortteil: rückwärts	österr. Alpenbewohner					3

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 03/2017 veröffentlicht. Das Lösungswort im Januar lautete "Weinkunde".

**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.



**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie einen von zwei KULT X Spiralschneidern von WMF! Als Erster seiner Art bereitet er feine Gemüsenudeln, Salate und

Beilagen ganz automatisch und im Handumdrehen. Dank drei verschiedenen Klingenaufsätzen haben Sie die Wahl zwischen Spaghetti, Linguine und Tagliatelle. Das Gerät steht rutschfest auf glatten Oberflächen, verfügt über eine Kindersicherungs-Funktion und ist zudem schnell gereinigt: Alle abnehmbaren Teile sind spülmaschinengeeignet.

### Machen Sie mit!

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 28.02.2017 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)





Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe: ab dem 1. März in Ihrem Globus-Markt!

Wir schreiten großen Schrittes dem Frühling entgegen: mit frischen Ideen für gesundes und schnelles Büro-Food und neuen Anregungen für die Fastenzeit – fernab vom Verzicht auf Fleisch oder Schokolade. Außerdem geben wir Tipps, wie Sie schon mit kleinen Veränderungen Schwung in Ihren Look bringen, und Bloggerin Mona zeigt, wie einfach Sie eine alte Kommode aufmotzen können!



Haben Sie Fragen oder Anregungen zur mio? Dann schreiben Sie uns gern an [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de)!

### 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

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

**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH

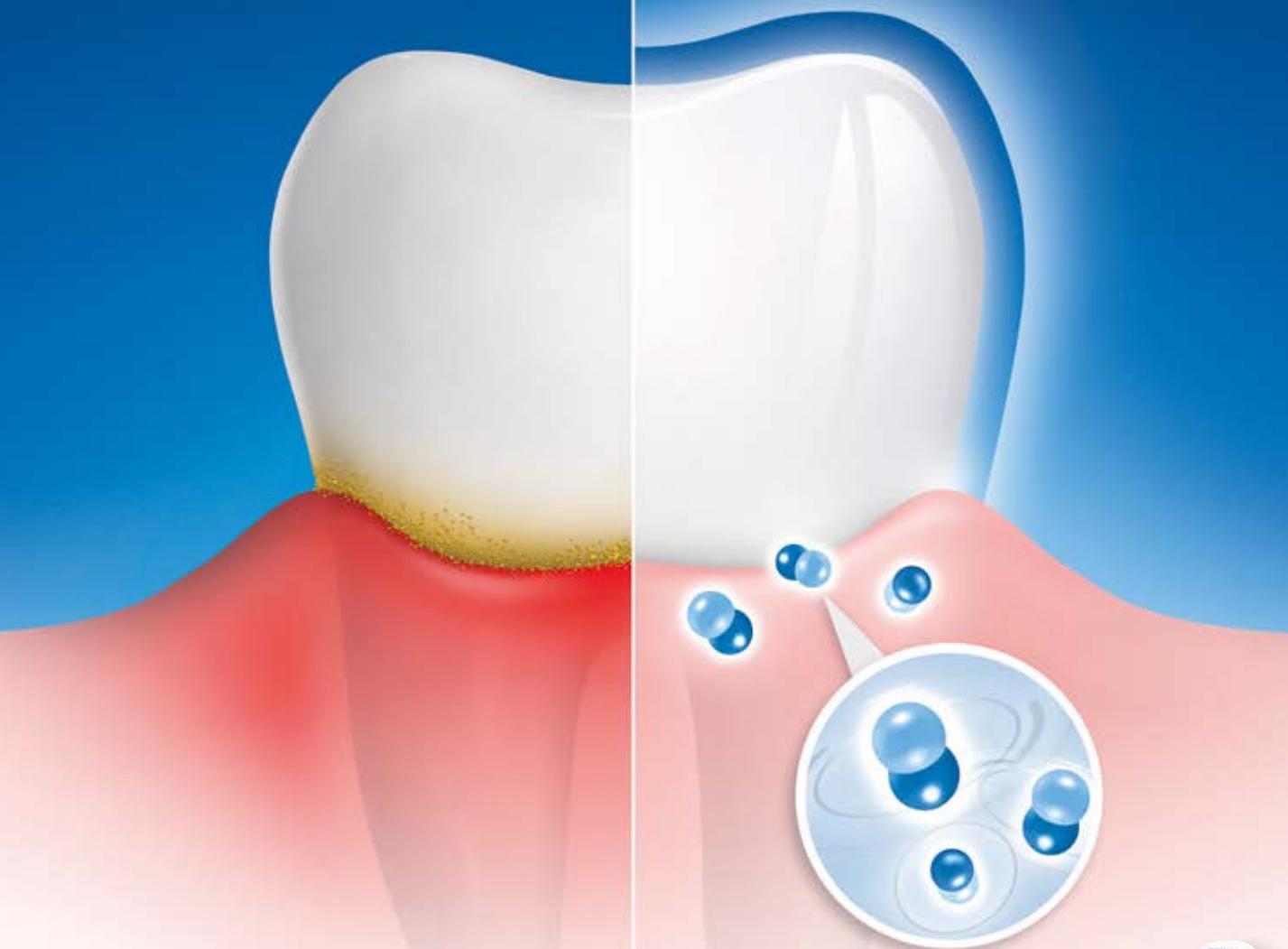
**Fotos:** Fritz Fries & Söhne GmbH & Co. KG: 40 Bienchen, 41 Schminke; Globus: 3 Porträt, 23 Porträt, 25 Trinkidee, 46 Bratpfanne und Töpfe; Claudia Guse: Illustrationen 6–7, 12, 27, 29, 32–33, 38–40, 48; happycarb.de: 19 Logo; Lea Lüdemann: 20; mfk: 4, 5 Fischstäbchen, Globus-Einblicke, 8–9, 10–11 Paprika, 12 Fischstäbchen, 14–15, 29, 38–41, 44–45, 50 Salat im Glas; Shutterstock / bogdanhoda: 22 / Business plus: 32 / Oxana Denezhkina: 25 Fruchtlikör / FamVeld: 34, 37 / Garsya: 6 Popcorn / gpointstudio: 28 Frau am Handy / Arina P Habich: 16 Schlüssel Backen / istetiana: 24–25 Eierlikör / Yuganov Konstantin: 36 / Oksana Kuzmina: 1 / Natalia Lebedinskaia: 17 Hände waschen / Christoph Lischetzki: 35 Wasserfall / Svetlana Lukienko: 16 Geschirr / Maceofoto: 13 Kartoffelecken / MNStudio: 45 Mädchen Schminke / Nattika: 50 Blumen / nrazumov: 10 Schalotten / ohrim: 35 Giraffe und Familie / pixino: 16 Mädchen mit Schüssel / Purino: 17 Karotte schälen / racorn: 5 Frau mit Buch, 26–27 / Alexander Raths: 3 Karneval Accessoires / Rawpixel.com: 17 Mädchen mit Schneebeisen / Sean Locke Photography: 7 Mädchen mit Popcorn / Sidarta: 28 Pärchen Sofa / Stokkete: 28 Handy Laptop / yesyesterday: 19 Saaten; Unsplash / Janus Clemmensen: 31 Wald / Adam Jaime: 19 Gemüse / Brooke Lark: 6 Donuts, 18 / Arno Smit: 30 Gartenhaus / Bino Storyteller: 28 Frau von oben / Kate Williams: 31 Buch; Mona Zimmer: 5 DIY Indianer-Krone, 42–43

**Gestaltung:** Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, 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.

## Fortgeschrittene Zahnfleischprobleme?

## Testen Sie die neue meridol® PARODONT EXPERT Zahnpasta



- klinisch geprüfte Wirkformel
- Höhere\* Konzentration antibakterieller Inhaltsstoffe
- Steigert die Widerstandskraft des Zahnfleisches gegen Parodontitis

\* im Vergleich zur meridol® Zahnpasta

### Perfekte Ergänzung!

Die meridol® PARODONT EXPERT Zahnbürste ermöglicht eine gründliche Reinigung bei geringerem Druck auf das Zahnfleisch durch „TriTip“-Borsten mit mikrofeinen Borstenenden.



PERFEKT KOMPONIERT.



DIE HARMONIE VON ERSTKLASSIGER QUALITÄT UND EDEM  
GESCHMACK – DAS IST KAFFEEKULTUR SEIT 1873.



**Eilles**  
KAFFEE

DAS GUTE GENIESSEN.

