

mein  
Globus-Magazin

**mio**

Gratis  
für Sie

Schöne Zähne

Tipps und Tricks für ein strahlendes Lächeln

*Der Berg ruft*

Unterwegs von Hütte zu Hütte

Klassiker  
neu entdeckt

Leckere Gerichte aus der Alpenküche



# BLEIB STARK



WWW.ARLAFOODS.DE/PROTEIN

VIEL GESCHMACK. VIEL PROTEIN.



PROTEIN

Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Das gilt bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.

Editorial

## Hoch hinaus

**Thomas Bruch**  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus



*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

kennen Sie dieses zufriedene Gefühl, nachdem Sie einen Berggipfel erklommen haben und hinunter ins Tal schauen? Höhenluft zu schnuppern ist für viele eine große Freude – und manchmal auch Passion, Hobby oder beides. Den meisten tut wandern einfach gut und hilft, für eine Weile vom Alltagsstress abzuschalten. Außerdem lassen sich die angenehm warmen Spätsommertage so wunderbar genießen. Das Gute ist, Sie

müssen kein Wanderprofi sein; schöne Bergtouren gibt es für jedermann und für jede Kondition. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe einige Routen vor, die fast alle für die ganze Familie geeignet sind. Passend dazu gibt es als Belohnung köstliche und regionale klassische Gerichte aus Österreich, Tirol und der Schweiz – mit neuem Dreh.

Für noch mehr herzhaften Genuss stellen wir Ihnen ein leckeres Flammkuchenrezept vor. Dazu harmoniert ein Federweißer aus der Globus-Weinwelt ganz hervorragend.

Auch an die Mundgesundheit denken wir in diesem Monat: In unserem Dossier bekommen Sie viele Tipps für schöne und gesunde Zähne.

Genießen Sie die wunderbare Spätsommerzeit! Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der neuen mio und einen herrlichen September!

Ihr

*Thomas Bruch*





*mio-Gericht*

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

# Gebratenes Lachsfilet mit Brokkoligemüse und Kartoffelspalten mit Kräuterdip

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



## Inhalt

Mein September

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



26

Wohlfühlen

Alles rund um schöne und gesunde Zähne



8

Genuss

Rezepte | 8

Köstliches aus Österreich, Tirol und Co.

Foodtrends | 16

Mood Food für gute Laune

Foodkolumne | 18

Oldie but Goldie: Armer Ritter mit Käse

Globus-Weinwelt | 20

Fairtrade-Weine aus Übersee

Bewusst genießen | 24

Flammkuchen selbst gemacht



32

Wohlfühlen

Dossier | 26

Strahlend weiß – Tipps für schöne und gesunde Zähne

Leben

Entdecken | 32

Hüttenwanderung: Touren, Tipps und Infos

Do it yourself | 36

Frisch bedruckt

mio vor Ort | 38

So entstehen Holzbriketts



44

Globus

Mein Globus | 42

Das ist die Mein Globus-Kundenkarte

Globus-Einblicke | 44

Große Vielfalt – die Käsetheke im Globus-Markt Koblenz

Globus-Stiftung | 46

So unterstützt die Globus-Stiftung junge Flüchtlinge

Kinder | 48

Höhenrekorde

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im Oktober

# „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.



## Hallo, Altweibersommer!

.....  
*Wir lieben sie, diese letzten, noch richtig warmen Tage im September. Es ist das letzte Aufbäumen, das fulminante Finale eines grandiosen Sommers. Lassen Sie uns das gemeinsam genießen!*

## Switchel dir einen!

Der neueste Drinktrend aus New York: Limonade mit Apfelessig. Klingt schauerhaft, schmeckt aber hervorragend! Für 1 l „Switchel“ 5–6 Tassen Wasser und 1 Tasse frisch gehackten Ingwer kurz aufkochen, 20 min ziehen lassen. 3/4 Tasse Ahornsirup oder Honig, 1/2 Tasse Apfelessig und 2/3 Tasse Zitronensaft verrühren, Ingwerwasser durch ein Sieb dazugießen. Kalt oder warm genießen – noch köstlicher wird er mit etwas Gin!

(Rezept nach [www.draxe.com](http://www.draxe.com))



## Rote Lippen soll man küssen ...

... denn zum Küssen sind sie da! Ein rot geschminkter Mund ist immer ein Hingucker und liegt nach wie vor im Trend. Mit dem Lipfinity Lipstick gelingt der Farbauftrag dank speziellem Applikator perfekt – probieren Sie es aus!

**Max Factor Lipfinity Lipstick**, Farbe 140 (Charming), bis zu 24 Stunden Halt, Applikator passt sich der Lippenform an, für einen gleichmäßigen und dünnen Farbauftrag, mit feuchtigkeitsspendendem Top Coat

Bei Globus erhältlich.

## Jetzt noch mal schnell ...

- ... mit Lieblingseis am Wasser oder im Park sitzen.
- ... den Grill anschmeißen.
- ... einen langen Spaziergang in kurzen Klamotten machen.
- ... Kuchen im Straßencafé naschen (ohne Wespen!).
- ... die Sommerbräune auffrischen.

## App

Der Berg ruft ... oder auch das Tal – ganz wie Sie wollen! In der App **ADAC Wanderführer Deutschland 2017** (2,99 Euro für iPhone, 4,99 Euro für Android) finden Sie die schönsten Wanderwege und können nach Wunschkulisse, Anspruch, Dauer oder Höhenmetern filtern.

## Wiesn-DIY

Mit einer schönen Brosche wird Ihr Dirndl erst recht zum Hingucker. Dafür ein Herz aus festem grauem Filz ausschneiden und aus kariertem Stoff-geschenkbänd eine Schleife binden. Die Schleife mit ein paar Stichen mittig auf das Herz nähen. Einen hübschen Knopf auf die Mitte der Schleife nähen. Mit Heißkleber die Broschennadel auf der Rückseite des Herzens festkleben. Fertig!



## Kinotipp

„The Circle“ (Start: 14.09.)  
 Das Ziel des Internet-Giganten „Circle“ ist nichts anderes als völlige Transparenz. Neuzugang Mae ist beeindruckt von den Visionen und Angeboten des Unternehmens. Dann lernt sie Ty kennen, der in keinem System auftaucht und ihr die dunkle Seite von „Circle“ zeigt ...

## O'zapft is!

Vom 16. September bis 3. Oktober heißt es wieder: zünftig in Schale werfen und auf zur Münchner Wiesn! In diesem Jahr gehören vor allem Grüntöne und Vichy-Karos zu den angesagten Dirndltrends. So liegen Sie auch beim Binden der Schleife richtig:



## Mehr für mich

Genießen Sie ab dem 4. September exklusive Vorteile mit Ihrer Mein Globus-Kundenkarte! Sie vereint alle bekannten Bonusangebote von Globus, wie den Tankeschön-Rabatt, Scan & Go sowie den Weltentdecker Club für Familien mit Nachwuchs. Ganz neu: das Partnerprogramm, mit dem Sie auch außerhalb der Globus-Welt zum Beispiel bei Friseuren oder in Schwimmbädern sparen können.

Alle Infos gibt es auf [www.globus.de/mein-globus](http://www.globus.de/mein-globus) oder direkt in Ihrem Markt!



## Jetzt wird's deftig!



*Nach der Arbeit das Vergnügen:  
Beim Wanderurlaub in den Bergen darf auch  
das Einkehren nach einer ausgiebigen Tour  
nicht fehlen! Für den Hüttenzauber zu Hause  
haben wir für Sie herzhaft und süße Rezept-  
klassiker aus den Alpen neu entdeckt.  
Wir wünschen guten Appetit!*

Klassiker der  
Wiener Küche  
mit neuem Dreh!

# Wiener Schnitzel

## mit Preiselbeer-Cranberry-Soße und Kürbis-Schupfnudeln

### Einkaufsliste

#### Für die Schnitzel:

8 Kalbsschnitzel aus der  
Oberschale à 80–90 g  
Salz, schwarzer Pfeffer  
5 EL Mehl  
2 Eier  
200 g Semmelbrösel  
500 ml Butterschmalz

#### Für die Preiselbeer- Cranberry-Soße:

1 EL Bratöl  
1 kleine rote Zwiebel  
50 g getrocknete, gesüßte  
Cranberries  
1 EL Weißwein-Essig  
220 g Wildpreiselbeeren im Glas

#### Für die Kürbis-Schupfnudeln:

1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)  
4 EL Olivenöl  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
340 g Weizenmehl  
1 Ei  
1 Prise Muskatnuss  
Pfeffer

### Zubereitung

1 ... Für die Soße Bratöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel sehr fein hacken und glasig andünsten. Die Cranberries dazugeben. Mit Essig ablöschen. Dann die Preiselbeeren hinzufügen, etwas köcheln lassen und zur Seite stellen.

2 ... Für die Schupfnudeln den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Kürbis waschen und halbieren. Kerne entfernen, die Kürbishälften würfeln und auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und salzen.

3 ... Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zum Kürbis geben und alles gut vermischen. Ca. 30 min im vorgeheizten Backofen garen.

4 ... Den geschmorten Kürbis in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer so fein wie möglich zerdrücken. Mit dem Mehl vermischen, dann das Ei unterrühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.

5 ... Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Die Schupfnudeln mit bemehlten Händen formen und in das leicht siedende Wasser geben. Achtung: Sollten die Schupfnudeln zerfallen, noch etwas Mehl unterkneten und erneut ins Wasser geben.

6 ... Die Schnitzel mit einem Fleischhammer ganz dünn klopfen. Aufpassen, dass keine Löcher entstehen! Salzen und pfeffern. Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel in jeweils einer Schüssel bereitstellen. Die Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Semmelbrösel wenden.

7 ... Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin goldgelb ausbacken. Danach auf saugfähigem Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort mit den Schupfnudeln und der Soße servieren.



4 Pers. ca. 60 min +  
ca. 30 min  
Garzeit 1 223 kcal

Ein Wiener Schnitzel besteht immer aus Kalbfleisch, die Variante aus Schweinefleisch heißt Schnitzel Wiener Art.

**Tipp:**  
Mit gebratenen  
Zwiebeln werden die  
Spätzle zum vegeta-  
rischen Hauptgericht!



# Schweine- medaillons im Speckmantel

mit Orangen-Pfeffer-Soße  
und Haselnuss-Spätzle

### Einkaufsliste

**Für die Schweinemedallions:**

- 8 Schweinefiletmedaillons
- 16 Scheiben Speck

**Für die Soße:**

- 1 EL Bratöl
- 1/2 Zwiebel
- 10 EL Orangensaft
- 250g Bratensoße
- 3TL grüner Pfeffer, eingelegt
- 100g Sahne
- 1 EL Schmand
- Salz, Pfeffer

**Für die Spätzle:**

- 100g Dinkelmehl
- 170g Weizenmehl
- 60g Haselnüsse, gemahlen
- 1TL Salz
- 4 Eier
- 70ml Mineralwasser mit Kohlensäure



### Zubereitung

- 1 ... Für die Soße Bratöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig dünsten, mit dem Orangensaft ablöschen und die Bratensoße dazugeben. Dann den grünen Pfeffer ohne Lake einrühren und das Ganze leicht einreduzieren.
- 2 ... Sahne und Schmand hinzufügen und nach Belieben salzen und nachpfeffern. Die Soße zur Seite stellen.
- 3 ... Für die Spätzle beide Mehlsorten mit den Haselnüssen und Salz in einer Schüssel vermischen. Dann die Eier nach und nach zugeben. Mit dem Mineralwasser vermengen.
- 4 ... Den Teig mit einem Holzlöffel so lange aufschlagen, bis er Blasen bildet. Dann die Spätzle vom Brett ins kochende Wasser schaben oder durch eine Spätzlepresse drücken. Nach ca. 8min die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.
- 5 ... Die Schweinemedallions mit Speck umwickeln, eventuell mit einem Zahnstocher befestigen. Die Medaillons in einer heißen Pfanne ohne Fett scharf anbraten und in einer Auflaufform bei 160 °C Umluft ca. 15–25 min fertig garen.

2



1

- 1) Globus Milde Orange, Fruchtgehalt 100 %, schmeckt pur oder mit Wasser gemischt, 0,33 l
- 2) Globus Raps-Bratöl, mit feinem Buttergeschmack, ideal zum Braten geeignet, 500 ml

Bei Globus erhältlich.

**Tipp:** Wer mag, kann die Spätzle mit 1 EL Butter kurz in einer Pfanne anschwitzen.

Schon  
gewusst?

Ein Gericht, viele Namen: Die schwäbische Spezialität wird in der Schweiz Spätzli genannt, im Norden Österreichs heißen Spätzle Nockerln.



4 Pers.



ca. 25 min  
+ ca. 15 min  
Garzeit



828 kcal

ANZEIGE

# Purer GeNuss

ungeröstet & ungesalzen

ültje  
pur  
ungeröstet & ungesalzen  
Studentenfutter

ültje  
pur  
ungeröstet & ungesalzen  
Nussmischung

In Ihrem  
Globus  
erhältlich!

www.uelkje-pur.de

# Gefüllte Grießknödel mit Zwetschgen und Vanillesoße

Am besten  
noch warm  
genießen!

## Einkaufsliste

3 Zwetschgen oder Pflaumen	1 Ei
3 EL Pflaumenmus	2 EL Quark
230 ml Milch	2 EL Butter
40 g Zucker	5 EL Semmelbrösel

**Für die Vanillesoße:**

170 g Weichweizengrieß + etwas zum Arbeiten	1/2 Vanilleschote
	300 g Sahne
	4 Eigelbe
	3 EL Zucker

## Zubereitung

- 1 Für die Fruchtfüllung Zwetschgen oder Pflaumen waschen und klein schneiden. In einer kleinen Schüssel mit Pflaumenmus vermischen und beiseitestellen. Milch, Zucker und Butter in einen kleinen Topf füllen und aufkochen. Grieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen.
- 2 Kurz eindicken lassen und in eine Schüssel umfüllen. Ei nach und nach unter den Quark schlagen. Die Masse ca. 40 min kalt stellen.
- 3 Aus der Masse kleine Kugeln formen und flach drücken. Einen Klecks Fruchtfüllung in die Mitte geben und verschließen. Tipp: Zunächst einen ungefüllten Probeknödel formen und ins heiße Wasser geben. Sollte er zerfallen, noch etwas Grieß zur Bindung in den Teig geben.
- 4 Einen Topf mit Wasser aufstellen. Dann die Knödel vorsichtig ins nur leicht kochende Wasser geben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und Semmelbrösel zugeben. Die fertigen Knödel darin wälzen. Für die Vanillesoße alle Zutaten in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad langsam eindicken. Mit den Knödeln servieren.



4 Pers.



ca. 20 min  
+ ca. 40 min  
Kühlzeit



773 kcal



### Schon gewusst?

Nah verwandt, aber doch verschieden: Im Gegensatz zur Pflaume lässt sich die Zwetschge leichter entkernen, ihr Fruchtfleisch ist fester und sie eignet sich aufgrund ihres geringeren Wassergehalts besser zum Backen.

### korrekt Glasschalen

Die Schalen sind in drei verschiedenen Größen erhältlich: 12, 20 und 23 cm Durchmesser. Sie sind hitzebeständig bis 120 °C und für die Mikrowelle geeignet. Die praktischen Küchenhelfer können problemlos in der Spülmaschine gereinigt werden.

Bei Globus erhältlich.

Schritt  
für  
Schritt



# Carpaccio von gekochter Rinderbrust mit Kürbiskernöl und Himbeeren

.....

## Einkaufsliste

- 1/2 Knolle Sellerie
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 Bund Petersilie, grob gehackt
- 1 kg Rinderbrust

## Für die Marinade:

- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Handvoll Himbeeren, frisch oder TK
- 2 EL Kürbiskernöl

6 Pers. ca. 45 min + 2-3h Kochzeit 576 kcal



Lecker-leichte Vorspeise aus der italienischen Küche!

## Zubereitung

1 ... Sellerie und Karotten waschen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch waschen und mit Schale grob schneiden. In einen großen Topf ca. 3l Wasser geben, Gemüse, Gewürze sowie Petersilie hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen. Das Fleisch hinzufügen und bei geschlossenem Deckel 2-3 h leicht köcheln lassen.

2 ... Das Fleisch abkühlen lassen und mit einer Aufschnittmaschine oder mit einem sehr scharfen Messer hauchdünn aufschneiden. Essig mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Dann mit einem Pinsel auf dem Carpaccio verteilen. Mit Himbeeren und Kürbiskernöl garnieren und servieren.

# Schlutzkrapfen

mit Roggen, Thymian, Bergkäse und Specksoße

## Zubereitung

1 ... Für den Nudelteig alle Zutaten im Blitzhacker vermischen, in Klarsichtfolie einwickeln und ca. 1 h im Kühlschrank ruhen lassen.

2 ... Für die Füllung: Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie weich sind, anschließend pellen. Etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Quark und Crème fraîche dazugeben und gut verrühren. Den Käse ebenfalls hinzufügen. Thymian waschen, zupfen und anschließend hacken. Thymian und Schmand mit Salz sowie Pfeffer der Masse beimischen.

3 ... Den Nudelteig mit etwas Mehl dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher oder einem Glas ausstechen und füllen. Mit Wasser die Ränder vorsichtig verkleben und mit einer Gabel die Ränder zudrücken. In leicht köchelndem Wasser ca. 3-5 min gar ziehen lassen.

4 ... Für die Soße den Speck würfeln und bereitstellen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf den Speck auslassen und die Zwiebeln hinzugeben. Mit Rinderbrühe ablöschen. Danach Sahne und Milch zugeben. Mondamin in einem kleinen Gefäß mit Weißwein vermischen. Die Soße aufkochen lassen und mit der Mondamin-Weißwein-Mischung andicken. Petersilie hinzugeben, nach Belieben pfeffern und vorsichtig salzen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

4 Pers. ca. 1 h + ca. 1 h Ruhezeit 631 kcal

## Einkaufsliste

### Für den Teig:

- 150 g Roggenmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 1-2 EL Olivenöl

### Für die Füllung:

- 180 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Quark
- 2 EL Crème fraîche
- 100 g Bergkäse
- 1/2 Bund Thymian
- 1 EL Schmand
- Salz, Pfeffer

### Für die Soße:

- 100 g Speck
- 1 gelbe Zwiebel
- 200 ml Rinderbrühe
- 100 g Sahne
- 50 ml Milch
- 1 EL Mondamin
- 2 EL Weißwein
- 1 EL Petersilie, gehackt



Schlutzkrapfen sind eine Tiroler Spezialität und ähneln den italienischen Ravioli.



## Mood Food: Einfach glücklich essen

*Dass Essen happy machen kann, weiß im Grunde jeder, der gern isst. Doch woher kommt das Hochgefühl und gibt es echtes Mood Food? Hier die Antworten!*

Für die einen ist es das Feierabendbier, für andere ein Stück Schokolade: Essen, das uns wohligh seufzen und zufrieden, ja regelrecht glücklich sein lässt. Häufig spricht man bei diesen Lebensmitteln von Mood Food – Stimmungessen. Einige Nahrungsmittel stehen besonders in Verdacht, unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen: Käse, Nüsse, Kakao und Vanille beispielsweise. Sie enthalten Serotonin, ein Hormon, das im Gehirn nachweislich für das Glücksgefühl verantwortlich ist. Jedoch gelangt das Serotonin aus der Nahrung nicht über die Blut-Hirnschranke: Lediglich der Eiweißbaustein Tryptophan, eine Vorstufe des Hormons, kann diese Hürde passieren und im Hirn die Serotoninausschüttung stimulieren. Voraussetzung dafür ist, dass tryptophanhaltige Lebensmittel kombiniert mit komplexen Kohlenhydraten verzehrt werden. (Der Teller Makkaroni mit Käse macht demnach also wirklich glücklich.)

Einige Wissenschaftler vermuten wiederum, dass Mood Food vor allem von sehr individuellen, psychischen Faktoren und Gewöhnungseffekten abhängig ist. Der griechische Frappé zum Beispiel weckt Urlaubserinnerungen, die Salami-Pizza ruft den schönen Abend mit Freunden ins Gedächtnis, und wer als Kind mit Süßigkeiten belohnt wurde, empfindet auch heute beim Genuss von Naschereien freudige Erregung.

Des Weiteren sorgen spannende Sinneseindrücke für ein positives Esserlebnis: cremiges Eis oder knusprige Chips etwa. Auch wenn uns das Essen optisch anspricht, schmeckt es besser und erhöht sich das Glücksempfinden. Selbst ein schön gedeckter Tisch trägt dazu bei. Zudem können bestimmte Farben die Wirkung verstärken: Rot- und Orangetöne wirken belebend,

Blau und Grün hingegen beruhigend. Dies sollte man bei der Gestaltung des Gerichts oder durch das verwendete Geschirr beziehungsweise die Deko berücksichtigen. Bei trüber Stimmung oder im Herbst kann demnach eine Kürbiscremesuppe für gute Laune sorgen, und wer abends schlecht abschalten kann, genießt sein Mahl am besten von blauen Tellern. So oder so tut essen gut, und wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren und sich hin und wieder etwas Mood Food gönnen, ist für Körper und Seele viel getan. Guten Appetit! ○

## Lebensmittel mit hohem Tryptophan-Anteil

- Nüsse, insbesondere Cashews und Erdnüsse
- Getreide, vornehmlich Weizen und Hafer
- Fleisch, Fisch und Eier
- Käse, vor allem Emmentaler, Edamer, Camembert und Parmesan
- Sojabohnen und getrocknete Erbsen
- Trockenobst, zum Beispiel Datteln und Feigen
- Kakao, idealerweise Kakao-Nibs oder -Pulver (ungesüßt)



# Fühle dich sauber, fühle dich sicher!



**Cottonelle® Feuchte Toilettentücher bieten das Mehr an Pflege für deine persönliche Hygiene, absolute Sauberkeit und ein gesteigertes Wohlbefinden.** Unsere sechs Varianten sind dermatologisch getestet und werden pH-hautneutral und alkoholfrei hergestellt.

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

Cottonelle® is a registered Trademark of KCWW, © 2016

## DIE NR. 1\* MARKE IM NEUEN DESIGN

\*Quelle: Based on Nielsen value sales, MAT Aug 2016



*Sternküche hin oder her: Nicht umsonst bewährt sich manches Gericht über Generationen hinweg, egal, wie einfach es in der Zubereitung ist. Auf den Tisch kommt heute Armer Ritter – herzhaft serviert statt, wie üblich, süß!*

## Herzhaft statt süß: Armer Ritter mit Käse



würzen und das Brioche-Sandwich dann von beiden Seiten in Eier-Milch einweichen. Den Toast anschließend fünf bis zehn Minuten von beiden Seiten in Butter braten, bis der Käse im Inneren geschmolzen ist, und den Armen Ritter mit einem frischen Salat und (hausgemachtem) Tomaten-Chutney aus Tomaten, Chili, Ingwer, Essig, Knoblauch und Zwiebel servieren. Gutes kann so einfach sein! ○

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.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)



# „Der Kaas könnt’ von mir sein. Jetzt mit Auszeichnung!“



Eure  
Janika Gruber

\*gemäß GOLDSTEIG Anforderung [WWW.SGS-QUALITAETSSIEGEL.DE](http://WWW.SGS-QUALITAETSSIEGEL.DE)

Bayerns feiner Käse



## Fairer Wein aus Südafrika, Chile und Co.



*Neben den klassischen europäischen Weinanbaugebieten trumpfen mittlerweile immer mehr Länder aus Übersee mit wunderbaren Weinen auf. Trotz teilweise schwieriger Produktionsbedingungen entstehen dort viele erstklassige Tropfen. Mit dem Kauf von Weinen aus fairem Handel können Sie die nachhaltige Produktion in diesen Ländern unterstützen und gleichzeitig absolute Spitzengewächse entdecken!*

**H**aben Sie schon einmal Wein aus Übersee probiert? Viele Weine aus jüngeren Anbaugebieten wie Chile, Argentinien oder Südafrika schmecken hervorragend und müssen sich längst nicht mehr vor den Weinen der großen europäischen Anbaugebiete verstecken. Das liegt unter anderem an perfekten klimatischen Bedingungen und viel Fachwissen, das Winzer aus der „alten Welt“ dorthin gebracht haben. Obwohl die Kreationen aus Übersee eine ähnliche Qualität wie Weine aus Frankreich, Italien oder Deutschland aufweisen, haben sie einen ganz eigenen Charakter und sind daher auch Botschafter der jeweiligen Region. →



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Kruger-Rumpf  
Weißer Burgunder 2016,  
trocken*

Die Trauben für die Weine dieses renommierten VDP-Weingutes reifen auf den sonnigen und windgeschützten Steillagen im Nahetal und in Rheinhessen. Sie werden nach alter Familientradition in sorgfältiger Handlese geerntet und im Keller schonend ausgebaut.

Einen so vielschichtigen und ansprechenden Weißburgunder wie diesen findet man selten: saftig, mineralisch und mit einer frischen Note nach Apfel, Birne und Zitruskräutern.



Je 0,75 l  
8,49 €

Kruger-Rumpf,  
Weißer Burgunder 2016,  
trocken  
1l = 11,32 €



### Faire Weine, nachhaltiger Weinbau

Viele Winzer in diesen Ländern sind mit schwierigen Produktionsbedingungen konfrontiert. Gerade kleinere Produzenten haben mit den wirtschaftlichen, sozialen und politischen Herausforderungen zu kämpfen. Ein Hauptproblem, unter dem viele Winzer leiden, ist der niedrige Marktpreis für Weintrauben in den jeweiligen Ländern. Deshalb fehlen oft die Mittel für notwendige Investitionen in den Weinberg und besonders in den Keller, um die Produktionsabläufe in den Weingütern zu verbessern und wirtschaftlicher zu produzieren.

Seit einiger Zeit spielt daher auch beim Weinanbau der Fairtrade-Gedanke eine wichtige Rolle. Im Weinsortiment von Globus finden Sie verschiedene Weine aus kontrolliert fairem Handel. Mit dem Kauf von Fairtrade-Weinen können Sie dazu beitragen, dass sich der Weinanbau in diesen Ländern auf eine gesunde und zudem faire Art und Weise entwickelt. Die lokalen Winzer erhalten die Chance, ihre Weine international gewinnbringend zu vermarkten und können so vom Weinbau leben und ihre Familien ernähren.



- 1) **Stellar Organics**, Ithemba Shiraz, Fairtrade, aus biologischem Anbau, 0,75 l
- 2) **Fair Wine South Africa**, Chardonnay, Fairtrade-zertifiziert, 0,75 l

Bei Globus erhältlich.

### Fairer Handel von Beginn an

Ein solches Weingut, das durch das „fair for life“-Siegel zertifiziert ist, ist die Weinkellerei Stellar Organics an der Westküste Südafrikas. Mit der Entscheidung für das „fair for life“-Siegel hat sich Stellar Organics der Einhaltung der Fairtrade-Kriterien verpflichtet: faire Mindestpreise, Verbot von Kinderarbeit, direkter Handel, Schutz der natürlichen Ressourcen sowie gesetzliche Mindestlöhne für die Arbeiter. Durch die zusätzlichen Erlöse aus fairem Handel konnte nicht nur in das Weingut, sondern in die ganze Region investiert werden. So entstanden immer mehr Arbeitsplätze, und mittlerweile liegt die gesamte Wertschöpfung vor Ort – von der Traube über die Abfüllung bis zum Flaschendesign. Neben fairem Handel steht das Weingut Stellar Organics als erstes Bio-Weingut Südafrikas ebenso für die Einhaltung strenger ökologischer Kriterien. Zwei dieser besonderen Weine finden Sie in Ihrem Globus-Markt. ○



## Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

**Cantina San Donacci**  
**Anticaia Salice Salentino**  
**Riserva**

**Anbaugebiet:** Apulien, Italien  
**Trauben:** Negromaro, Malvasia  
**Geschmack:** trocken, samtig  
körperreich mit Kirsch- und  
Cassis-Aromen  
**Speisenempfehlung:** zu rotem  
Fleisch  
**Serviertemperatur:** 18–20 °C



Je 0,75 l  
**549**  
~~649~~  
1 l = 7,32

\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2016

## Manhattan

Der Legende nach entstand der „Manhattan 1874“ im New Yorker „Manhattan Club“ – anlässlich eines Essens, welches von Jennie Churchill, der Mutter des späteren Premierministers Winston Churchill, gegeben wurde.

### Zubereitung:

Die Zutaten in einem mit Eiswürfeln gefüllten Glas verrühren und dann in ein kelchförmiges Glas oder eine Cocktailschale abseihen. Klassisch können Sie noch eine Cocktailkirsche als Dekoration dazugeben.

### Zutaten (für 1 Cocktail):

- Eiswürfel
- 4 cl Whiskey (Jim Beam)
- 2 cl Vermouth (Martini Riserva Speciale Rubino)
- 2 Spritzer Angostura Bitter



# Flammkuchen vom Feinsten

*Hauchdünn mit krossem Boden – gebacken nach Elsässer Rezeptur ist der Globus Flammkuchen ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Lassen Sie sich unsere leckeren Zubereitungsideen schmecken!*



## Einkaufsliste

(für 1 Flammkuchen):  
1 Flammkuchenboden rund oder eckig  
2 Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel  
125 g Speck, geräuchert  
100 g Schmand  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1 ... Backofen auf 250–275 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Speck nach Belieben in feine Streifen schneiden oder würfeln.

2 ... Schmand auf dem Flammkuchenboden verstreichen. Salz und Pfeffer nach Belieben darüberstreuen. Mit Frühlingszwiebeln und Speck belegen.

3 ... Im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens – idealerweise direkt auf einem Schamottstein – etwa 5–7 min kross backen.



**Globus Frische Flammkuchen-Böden**, hauchdünn und superkross, eckig (7 Stück) oder rund (5 oder 10 Stück)

Bei Globus erhältlich.

## Kreative Belag-Ideen: Wie wäre es ...

- ... herzhaft mit Kartoffeln, Knoblauch, Käse oder Hackfleisch, Kidneybohnen, Mais, Zwiebeln?
- ... edel mit Lachs oder Krabben, Lauch, Knoblauch, Käse?
- ... mediterran mit Feta oder Thunfisch, Peperoni, Oliven oder Tomaten und Mozzarella?
- ... vegetarisch/vegan mit Zucchini, Champignons, Paprika, Mais?
- ... verführerisch süß mit Bananen- oder Mangoscheiben, mit Zimt und Zucker, flambiert mit Grand Marnier?
- ... als Pizza mit Tomatensoße und Belag nach Wahl?



**Badischer Winzerkeller**, Badischer Federweißer, klassisch und rosé, 1 l

Bei Globus erhältlich.

## Federweißer

Im Herbst, zur Zeit der Traubenlese, ist die beliebte saisonale Spezialität wieder überall erhältlich. Federweißer ist wegen seiner süßlichen Säure der ideale Begleiter zu Zwiebel- und Flammkuchen. Im Grunde genommen handelt es sich bei Federweißer um einen nicht ganz fertigen Wein. Man trinkt ihn auf halbem Weg vom Traubensaft zum Wein. Dann befinden sich Alkohol, Süße und Fruchtsäure in einer wunderbaren Balance. Der Alkoholgehalt beträgt zu diesem Zeitpunkt etwa fünf Volumenprozent. Wichtig: Federweißer sollte stets aufrecht stehend transportiert werden, denn die Gärung geht in der Flasche weiter. Daher ist sie auch mit einer luftdurchlässigen Kapsel verschlossen, damit die Kohlensäure entweichen kann. Wenn man das Ohr daran hält, klingt der halb fertige Wein wie Meeresrauschen.

ANZEIGE

# DER NEUE PRINZ IST DA!



**JETZT IM MARKT ERHÄLTlich!**

Innen original Prinzen Rolle Doppelkeks – **außen Schokolade**

Praktischer 3er-Pack im Riegelformat – **perfekt für unterwegs**

4x



**Echte Prinzen kommen weiter.**

# Strahlend schöne Zähne

## Schon gewusst?

Jedes Jahr am 25. September ist Tag der Zahngesundheit. 2017 steht er unter dem Motto „Gemeinsam für starke Milchzähne“. Mehr zum Thema Zahnpflege für Kinder finden Sie unter [www.mio-online.de](http://www.mio-online.de)

*Ein schönes Lächeln sagt mehr als tausend Worte! Mittlerweile weiß man zudem, dass schlechte Zähne auch dem körperlichen Wohlbefinden schaden und sich schlecht aufs Herz-Kreislauf-System auswirken. Das muss nicht sein, daher haben wir für Sie interessante Infos und nützliche Tipps rund um einen gesunden Mund zusammengestellt.*

## Zahnfood

Die Zahnpflege beginnt schon mit der Ernährung: Während Süßes und Säurehaltiges bekanntlich den Zahnschmelz zerstören, unterstützen andere Lebensmittel die Zahngesundheit.

**Rohe Möhren, Paprika, Zwiebeln oder Sellerie** regen den Speichelfluss an, verhindern aufgrund verschiedener Inhaltsstoffe die Bildung von Belägen und stärken das Zahnfleisch.

**Käse**, am besten zum Schluss verzehrt, schützt die Zähne vor Säuren, versorgt diese mit Kalzium und reduziert zudem die Zahnsteinbildung.

Sekundäre Pflanzenstoffe im **grünen Tee** machen Bakterien und unerwünschte Mikroorganismen im Mundraum unschädlich.

**Vollkornbrot** und andere harte Brotsorten begünstigen die natürliche Reinigung der Zähne und stärken diese durch das intensive Kauen.

**Zuckerfreier Kaugummi** erhöht den Speichelfluss und verbessert so das Mundmilieu. Ideal sind Kaugummis mit Xylit, da es Karies vorbeugt.



Globus unterstützt Sie bei der Mundhygiene: Egal ob Zahnbürste, -pasta oder Mundspülung – alles rund um die Zahnpflege finden Sie in der Drogerieabteilung in Ihrem Globus-Markt!



## Weiß, weiß, weiß!

*Jeder will es haben: ein strahlend weißes Lächeln. Welche Möglichkeiten zur Zahnaufhellung es gibt und wie empfehlenswert diese sind, erfahren Sie hier.*

### Professionelles Bleaching beim Zahnarzt (300 bis 500 Euro)

Mithilfe eines speziellen Gels werden Verfärbungen schonend entfernt, eine UV-Lampe verstärkt den Effekt. Oft muss diese Prozedur noch ein paar Mal von Ihnen zu Hause wiederholt werden. Vorteil: Das Ergebnis ist schnell sichtbar und Sie können regelmäßig selbst „nachweißen“.

### Zahnaufhellungs-Streifen, -Stifte oder Lacke (10 bis 50 Euro)

In der Drogerie finden sich zahlreiche Homebleaching-Produkte. Sie basieren in der Regel alle auf demselben Wirkstoff, den auch der Zahnarzt verwendet, dieser ist jedoch niedriger dosiert. Dadurch verlängert sich die Anwendungsdauer.

### Backpulver oder Salz (etwa 50 Cent)

Mit etwas Wasser zu einer Paste gerührt, werden diese Hausmittel wie Zahnpasta angewendet – und hellen die Zähne tatsächlich auf. Doch Vorsicht: Durch die groben Partikel kann der Zahnschmelz geschädigt werden. Die Zahnoberfläche wird rauer und langfristig anfälliger für neue Verfärbungen.

**Grundsätzlich gilt:** Vor jeder Art von Bleaching sollten die Zähne beim Zahnarzt auf Schäden untersucht werden. Zudem ist das Aufhellungsergebnis abhängig von der individuellen Ausgangsfarbe. Reduzieren Sie den Konsum von Tee, Kaffee und Zigaretten, um unschöne Verfärbungen zu vermeiden.

~~~~~  
**Signal Whitening Pen White Now Touch**, sofort weißere Zähne, für ein strahlendes Lächeln, seit Juli neu im Regal

Bei Globus erhältlich.



### Die richtige Bürste

Mittelhart oder weich? Manuell oder elektrisch? Das alles können Sie ganz nach Vorliebe entscheiden. Vermeiden Sie jedoch Naturborsten, diese sind oft scharfkantig und bieten Bakterien viel Raum. Mit einer Handzahnbürste muss sehr gewissenhaft geputzt werden; bei der elektrischen Variante übernimmt das Gerät einiges. Besonders zu empfehlen sind Modelle, die zusätzlich mit Ultraschall arbeiten.

### Die richtige Zahnpasta

In der Regel können Sie getrost eine Zahnpasta auswählen, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Wer auch bei der Zahnpflege nicht auf Bio-Produkte verzichten möchte, greift zu zertifizierten Naturkosmetik-Pasten. Hier reinigen mineralische Putzkörper die Zähne sanft und gründlich. Auch für die Zeit während einer homöopathischen Behandlung gibt es spezielle Zahnpasten, die kein Menthol enthalten. Mittlerweile muss Zahnpasta auch nicht mehr nur nach Minze schmecken: Probieren Sie andere Aromen wie zum Beispiel Calendula.

~~~~~  
**Tipp:** Mogeln Sie Ihr Lächeln einfach weißer – mit der richtigen Lippenstiftfarbe! Wenn Ihre natürliche Zahnfarbe zum Gelbstich neigt, steuern Sie am besten mit kühlen Tönen wie dem klassischen Rot entgegen. Ein Grauschleier wird mit sonnigen Nuancen wie Pfirsich optisch aufgehellt.



~~~~~  
**1) One Drop Only Zungenreiniger**, hilft zuverlässig gegen Mundgeruch, einfache Handhabung

**2) natuvel Interdental Sticks**, ultra fein, reinigen Zahnzwischenräume, Brücken und Zahnspangen gründlich von Plaque und Speiseresten, 6 Stück

Bei Globus erhältlich.

## Natürliche DIY-Zahnpasta

~~~~~  
Erwärmen Sie 3 EL Bio-Kokosöl gerade so weit, dass es cremig wird, und rühren Sie 1/2 TL Xylit sowie einige Tropfen ätherisches Salbeiöl hinein. Abkühlen lassen, fertig! Zum Putzen eine kleine Menge mit einem Spatel auf die Bürste geben, danach den Mund ausspülen.

**Tipp:** Die Konsistenz der Mischung ist eventuell erst einmal ungewöhnlich, tut aber viel für Ihre Zahngesundheit – versuchen Sie es!



## Alles fresh? – Fünf Tipps für frischen Atem

Halitosis, wie Mundgeruch medizinisch heißt, entsteht in vielen Fällen durch mangelnde Mundhygiene. Zahn- und Zungenbeläge sind Nährböden für Bakterien und führen zu unangenehmen Gerüchen. Mit unseren Tipps hat Mundgeruch keine Chance!

1

**Regelmäßiges Zähneputzen:** Das A und O im Kampf gegen Mundgeruch ist die tägliche und gründliche Zahnreinigung.

2

**Zahnzwischenräume säubern:** Zur täglichen Zahnpflege gehören natürlich auch Zahnseide und Interdentalbürstchen, die Bakterien in den Zahnzwischenräumen entfernen.

3

**Zunge reinigen:** Mit einem Zungenschaber entfernen Sie vor dem Zähneputzen ganz einfach Zungenbeläge und dadurch schlechte Gerüche.

4

**Wasser, Wasser, Wasser:** Trinken Sie ausreichend, denn Wasser spült die Bakterien weg und regt die Speichelproduktion an.

5

**Soforthilfe:** Mundgeruch können Sie auch kurzfristig mit Mundspülungen und Atemfrisch-Kaugummi bekämpfen. Auch das Kauen von Petersilie neutralisiert schlechte Gerüche im Mund.

## Ölziehen – natürliche Mundspülung

Diese Methode stammt ursprünglich aus der ayurvedischen Heilkunde und wirkt nicht nur gegen Mundgeruch, Zahnfleischbluten oder Beläge, sondern fördert die Entgiftung des Körpers und stärkt das Immunsystem. **Und so geht's:** Nehmen Sie einen Esslöffel Bio-Sesamöl, Bio-Kokosöl oder Bio-Sonnenblumenöl in den Mund und spülen Sie das Öl für idealerweise 15 bis 20 Minuten im Mund herum (ziehen, spülen, saugen, schlüfen). **Wichtig:** Vor dem Spülen die Zunge reinigen. Das Öl auf keinen Fall ins Waschbecken spucken, sondern in ein Papiertaschentuch, und dieses in den Mülleimer werfen, sodass die Toxine und Bakterien nicht in den Wasserkreislauf gelangen! Anschließend die Zähne putzen.

## Was tun bei ...

### ... Zahnfleischbluten?

Auch wenn es abwegig klingen mag: Putzen Sie noch gründlicher! Denn es liegt meist eine Entzündung zugrunde. Werden Bakterien im Mundraum nicht richtig entfernt, kann diese nicht abklingen. Antibakterielle Mundspülungen können dabei hilfreich sein. Verschwindet das Zahnfleischbluten nicht, suchen Sie Ihren Zahnarzt auf.

### ... freiliegenden Zahnhälsen?

Weicht das Zahnfleisch zurück, liegen Flächen frei, die nicht vom schützenden Zahnschmelz ummantelt sind. So steigt das Risiko von Karies und Parodontose. Konsultieren Sie bei freiliegenden Zahnhälsen daher unbedingt Ihren Zahnarzt, er wird die Ursache erörtern und die richtige Behandlung bestimmen.

### ... Schmerzen?

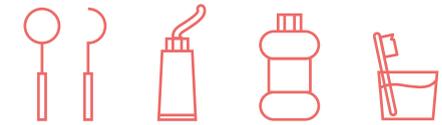
Ein Ziehen, Stechen oder Pochen im Kiefer kann vielerlei Ursachen haben. In jedem Fall sollte die Schmerzursache behandelt werden, denn insbesondere bei Entzündungen kann langfristig Zahnverlust die Folge sein – sowie auch Folgeerkrankungen, die sich im gesamten Organismus ausbreiten können.

## So finden Sie den Zahnarzt Ihres Vertrauens!

Auf diese Punkte sollten Sie achten:

- sauberes, gut organisiertes und angenehmes Praxisambiente
- Diskretion
- gründliche Untersuchung mit Fokus auf Krankheitsvorbeugung und Zahnerhalt
- umfangreiche Beratung mit Alternativen, Risiken und zu erwartenden Gesamtkosten
- Angebot für Kinder und Angstpatienten
- Erinnerungsservice für Vorsorgetermine

## Der Zahnarzt – unserer Zähne bester Freund



Mindestens einmal im Jahr sollten Sie einen Kontrollbesuch beim Zahnarzt ausmachen. Der Vorsorgetermin dient zur frühzeitigen Erkennung von Zahn- und Munderkrankungen. Nicht nur Karies, auch Parodontose gehört zu den häufigsten Problemen im Mund. Rechtzeitig erkannt, kann hier größerer Schaden verhindert werden.

Neben dem Kontrolltermin gibt es noch weitere zahnmedizinisch sinnvolle Vorsorgeaktionen. Bei der Fissurenversiegelung werden die Kauflächen der Zähne mit einer dünnen Kunststoffschicht überzogen. Vor allem für Kinder und Jugendliche ist eine Zahnversiegelung sinnvoll, um die Zähne von Anfang an optimal zu schützen. Auch für Erwachsene ist diese freiwillige Zusatzleistung empfehlenswert. Im Zahnschmelz können sich feine Haarrisse bilden, die mit der Bürste schwer zu reinigen sind. Eine Versiegelung beugt einem Kariesbefall in diesen Rissen vor.

Bakterien setzen sich viel leichter auf rauen Oberflächen fest als auf glatten. Bei der professionellen Zahnreinigung werden hartnäckige Beläge und Zahnstein entfernt. Auch bei vorbildlicher Mundhygiene empfiehlt die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung ein- bis zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung. Ein toller Nebeneffekt: Bei der Behandlung verschwinden auch Verfärbungen und Ihre Zähne werden heller!

Zahnprobleme können jeden treffen – um hohe Kosten abzufedern, kann eine Zahnzusatzversicherung sinnvoll sein. Empfohlen wird der Abschluss, solange noch keine größeren Probleme bestehen, in der Regel aber frühestens ab Mitte dreißig. Ob eine solche Versicherung für Sie infrage kommt, klären Sie am besten mit Ihrem Zahnarzt!

ANZEIGE

## DR. SCHELLER NATURAL & EFFECTIVE



Zertifizierte Anti-Falten Tuchmaske  
hergestellt in Deutschland

Die ganze Kraft der  
Natur, konzentriert  
in Ihrer Pflege



Anti-Aging Experte für  
anspruchsvolle Haut



## Gipfelglück

.....

*Auf schmalen Pfaden die Bergwelt erkunden, zur Brotzeit in einer Hütte einkehren oder dort sogar übernachten: Eine Hüttenwanderung ist ein Naturerlebnis der besonderen Art. Ob als Tour von Hütte zu Hütte, für ein Wochenende oder als Tagesausflug: Abstand vom Alltag ist garantiert.*

Der Weg ist das Ziel – beim Wandern lässt es sich wunderbar abschalten!



Der Aufstieg ist geschafft, der Blick über die Gipfel grandios. Der Hüttenwirt serviert eine deftige Vesper – das frische Brot und kühle Wasser schmecken herrlich nach den Anstrengungen. Hinter den Bergen geht die Sonne unter – Zeit, in den Schlafsack zu schlüpfen, bevor es am nächsten Morgen weitergeht ...

Bergwandern fasziniert zunehmend auch jüngere Menschen. Kein Wunder: Wandern ist gesund und ohne Handyempfang und Internet ist Entschleunigung garantiert. Bei einer Rast in einer der zahlreichen Alpenhütten gelingt die Rückbesinnung aufs Wesentliche.

### Die passende Tour

Mit der richtigen Planung wird die Hüttenwanderung für alle Beteiligten zum Erlebnis. Das Ziel und die Route sollten Sie nach den Möglichkeiten Ihres schwächsten Mitwanderers auswählen – zu viel Ehrgeiz verdirbt den Spaß und kann gefährlich werden. Kinder brauchen rund 50 Prozent mehr Zeit als die bei Tourenbeschreibungen oft angegebene Normalgezeit. Vielfältige Streckenvorschläge finden Sie nicht nur in gedruckten Wanderführern, sondern auch auf einschlägigen Websites, zum Beispiel [alpenverein.de](http://alpenverein.de), [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com), [huettentouren.net](http://huettentouren.net), und bei den Tourismusverbänden. Für Familien eignen sich Touren mit attraktiven Zwischenzielen – eine Quelle oder ein Aussichtspunkt motiviert laufmüde Kinder, vielleicht lässt sich auch eine Seilbahnfahrt oder ein Naturlehrpfad einbauen. Die Rastplätze wählt man am besten so, dass sich Kinder dort gefahrlos austoben können. Vor dem Losgehen bewahrt ein Blick auf die Wetterprognose vor unliebsamen Überraschungen,

und wer in der Hütte übernachten will, sollte rechtzeitig Schlafplätze für die ganze Mannschaft reservieren.

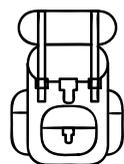
Mit GPS und/oder gutem Kartenmaterial kommen Sie nicht vom rechten Weg ab. In den Rucksack gehören neben ausreichend zu trinken ein Erste-Hilfe-Set, Sonnenschutz und Proviant: Belegte Brote, Nüsse, Obst und Müsliriegel füllen die Energiereserven wieder auf. Kinder wollen oft ihr Gepäck selber tragen; ihr Rucksack sollte nicht schwerer sein als zehn Prozent ihres Körpergewichts.

### Hütten-Knigge

Die Berghütten, die etwa der Deutsche Alpenverein unterhält, sind offen für alle Bergbesucher und dienen als Schutzraum, zur Einkehr oder für Übernachtungen. Größe und Ausstattung variieren. Oft gibt es einfache Matratzenlager, manchmal Mehrbettzimmer, vereinzelt auch Zweierzimmer. Für eine Übernachtung brauchen Sie einen dünnen Hüttenschlafsack, der das vorhandene Bettzeug schützt, auch eine Stirn- oder Taschenlampe und Ohrstöpsel leisten gute Dienste.

Oft liegen die Hütten in Extremlagen und die Energieressourcen sind dort sehr eingeschränkt. Als Gast sollte es daher selbstverständlich sein, dass man sparsam mit Strom und Wasser umgeht. Auch wird man Sie vielleicht bitten, dass Sie Ihre Abfälle in einem kleinen Müllsack wieder mit ins Tal nehmen.

Trotz oder gerade wegen dieser Rahmenbedingungen: Die Einfachheit und Abgeschlossenheit einer Alpenhütte machen einen Aufenthalt zum unvergesslichen Erlebnis. Es entstehen ein Gemeinschaftsgefühl unter den Gästen und eine besondere Verbundenheit mit der Natur, die hier direkt vor der Tür beginnt. ○



## Touren-Tipps

**Am Wochenende von Garmisch auf die Zugspitze**  
 Wie die Erstbegeher nähert man sich übers Reintal Deutschlands höchstem Berg. Nach einer Übernachtung in der urigen Reintalangerhütte geht es zum Gipfel. Tipp: als geführte Tour z. B. bei [www.alpinewelten.com](http://www.alpinewelten.com)

**Hüttenwanderung im Schwarzwald**  
 Es müssen nicht immer die Alpen sein. Eine Tages-tour um den Feldberg im Schwarzwald bietet viele Einkehrmöglichkeiten, einen Naturlehrpfad und wunderbare Aussichten. Wer will, kann in der Zastlerhütte übernachten. Details: [www.suedschwarzwald.biz](http://www.suedschwarzwald.biz) (Feldberg, Hüttenwanderung 1)

**Familienfreundlich in Vorarlberg**  
 Rund um die Heinrich-Hueter-Hütte im Montafon starten viele Routen, die sich für Kinder eignen. Hier kann man auch Familien-Bergferien machen. Infos: Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“ des Deutschen Alpenvereins. [www.alpenverein.de/DAV-Services/Broschueren/](http://www.alpenverein.de/DAV-Services/Broschueren/)

**Rund um den Piz Bernina in Graubünden**  
 In einer Mehrtagestour von Hütte zu Hütte genießen Sie Schweizer Gastfreundschaft und atemberaubende Blicke auf den einzigen Viertausender der Ostalpen. Die geführte Tour (z. B. [über bernina-trek.ch](http://www.berna-trek.ch)) gibt es sportlich-ambitioniert oder eher „pachific“ (rätorama-nisch für gemütlich)!

**Auf der Sonnenterrasse Südtirols**  
 Die Hüttenwanderung im sonnenverwöhnten Erholungsgebiet Meran 2000 startet mit einer Fahrt in der Seilbahn. Auf der Rundwanderung locken die Hütten mit regionaler Küche. Details: [www.meran2000.com/sommer/wandervorschlaege.html](http://www.meran2000.com/sommer/wandervorschlaege.html)

So ein Ausblick bietet sich nicht alle Tage; müde Beine sind da ganz schnell vergessen.



Wandern macht gerade im Spätsommer Spaß. Ein Blick auf die Wettervorhersage verhindert unliebsame Überraschungen.



## Hiking, Trekking und Co. – was ist was?

**Bergsteigen:** Sammelbegriff für verschiedene Bergsportarten wie Bergwandern und Alpinklettern, oft auch verwendet für anspruchsvolle Bergwanderungen mit Kletterstellen.

**Bergwandern:** Wandern auf Bergwegen in Gebirgsgelände. Das reicht von Talwanderungen ohne große Höhenunterschiede bis zu anspruchsvollen Alpinwanderungen.

**Hiking:** Englisch für Wandern – unterwegs auf Wanderwegen in einer mehrstündigen oder Tages-tour. Speed-Hiking ist athletisches Wandern mit erhöhtem Tempo.

**Klettern:** Ob Alpinklettern am Fels, Sportklettern im Mittelgebirgs-Klettergarten oder Hallenklettern:

Beim Erklimmen der Wand wird man meist vom Partner mit einem Seil gesichert.

**Klettersteiggehen:** Ein mit Eisenleitern und Stahlseilen gesicherter Kletterweg macht schwierige Routen auch für Nicht-Kletterer begehbar.

**Trailrunning:** Laufen auf ausgetretenen Pfaden oder quer durch das Gelände.

**Trekking:** Weitwandern abseits markierter Routen und über mehrere Tage, meist mit dem Zelt.

# Globus

## SAMMELAKTION

### DAS ALBUM FÜR! ENTDECKER

Professor Globus nimmt Dich auf 64 Seiten mit auf eine Entdeckungsreise quer durch Deutschland. Das neue Globus Sammelalbum lädt zum Sammeln und Einkleben aller 150 Sticker ein!



STÜCK €1,99

AB 4.9.2017



### UNSERE STICKER ZUM SAMMELN

Unsere Sticker-Tütchen kannst Du auch für 50 Cent pro Stück bei uns kaufen. In jedem Tütchen findest Du fünf spannende Sticker und wenn Du Glück hast, ist auch ein Glitzer-Sticker mit dabei!

KAUFE IM ZEITRAUM VOM 4. BIS 23. SEPTEMBER 2017 BEI GLOBUS EIN, UND ERHALTE PRO 20 EURO EINKAUFWERT EIN STICKER-TÜTCHEN

## GRATIS



Nur solange der Vorrat reicht!



## Aufgestempelt



*Gemütlich aufs Sofa lümmeln und in die Kissen kuscheln – darauf können wir uns freuen, wenn die Tage wieder kürzer werden. Probieren Sie doch mal unsere angesagte Stempeltechnik und bedrucken Sie sich Ihr Kissen einfach selbst!*



„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:

- heller Kissenbezug
- Radiergummi
- Cutter
- Bleistift
- Textilfarbe
- Schablonierpinsel oder einen runden Pinsel auf 2 cm kürzen
- Stück Pappe oder Papier

*Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!*

## Und so wird's gemacht:

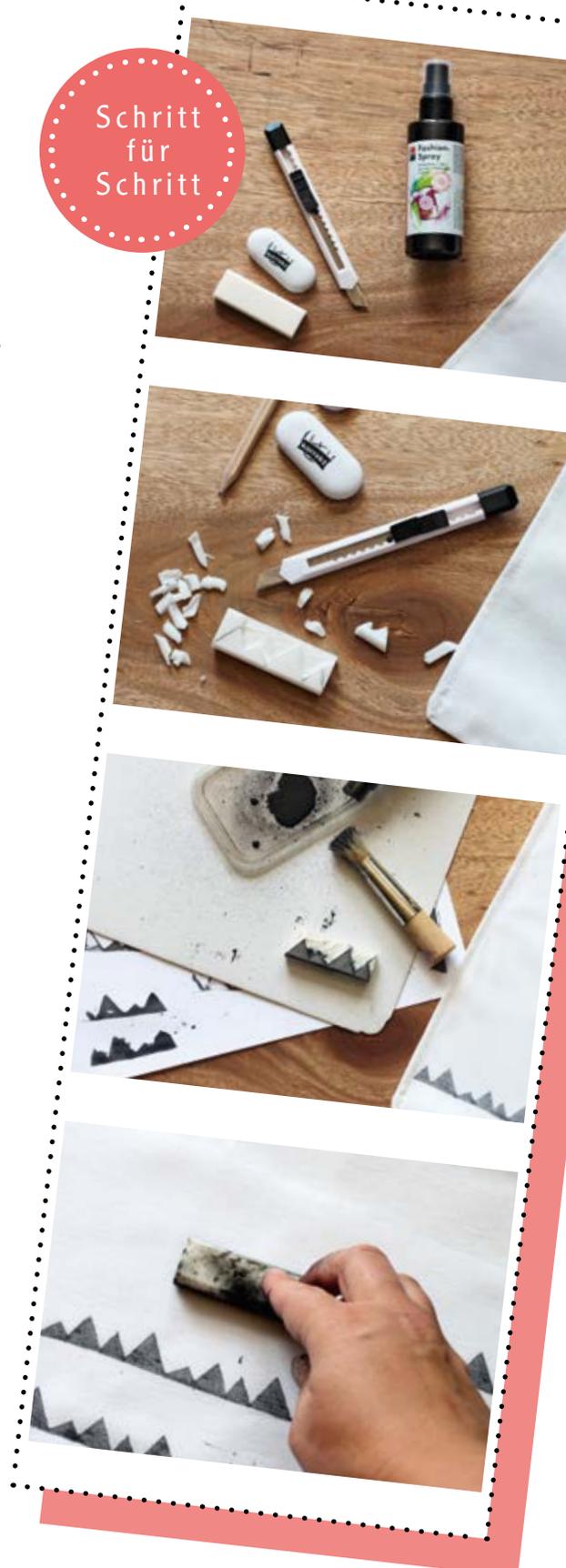
- 1 Mit Bleistift das gewünschte Motiv auf den Radiergummi aufzeichnen.
- 2 Danach mit dem Cutter das Motiv ausschneiden, sodass ein Stempel entsteht. Tipp: Erst die Konturen mit dem Cutter nachfahren, dann den nicht benötigten Rest wegschneiden.
- 3 Die Textilfarbe auf einen Untergrund (z. B. einen Plastikdeckel) geben. Die Farbe mit dem Pinsel aufnehmen und auf den Stempel tupfen. Nicht zu viel Farbe auf den Stempel auftragen, dann wird der Druck ordentlicher.
- 4 Ins Innere des Kissenbezugs ein Stück Pappe oder Papier legen, damit sich die Farbe nicht auf die Rückseite durchdrückt. Dann den Stempel auf den Stoff drücken. Keine Angst, der Druck muss nicht perfekt sein: etwas schief oder versetzt passt prima zum aktuellen Unperfekt-Trend! Zum Schluss den Kissenbezug nach Anleitung der Textilfarbe bügeln bzw. waschen.



### Mini-DIY

Mit Textilstiften lassen sich alle Arten von Textilien ganz einfach verschönern. Probieren Sie es doch mal mit einem coolen Schriftzug auf einem Leinenbeutel!

### Schritt für Schritt





## Der Duft von Holz

*Ein warmes Kaminfeuer ist eine Wohltat, sobald es draußen ungemütlich wird. Holzbriketts sind dafür sehr beliebt, denn sie zeichnen sich durch eine lange Brenndauer aus. Wir durften uns ansehen, wie die TONI-Holzbriketts der Firma Kohlen-Union B. Schönbacher GmbH entstehen. Und Sie erfahren, was Weizenkörner in der Produktion zu suchen haben!*

Großes Gerät: Was nicht mehr in die Trockenboxen passt, wird per Bagger auf dem Gelände zwischengelagert.

Die meisten Abläufe der Brikettierung funktionieren automatisch. Daher braucht es stets nur wenig Personal, das alles überwacht und kontrolliert.



**H**olz, Holz, Holz, so weit das Auge reicht: In riesigen Haufen türmt es sich – in Form von Häckseln, Spänen oder noch ganzen Stämmen – auf dem weitläufigen Areal. Wir befinden uns bei einem Zulieferer der Kohlen-Union B. Schönbacher GmbH und sind auf dem Weg zur Brikettierung. Vor uns radelt Bereichsleiter Sandro Rössel in einer leuchtend orangen Sicherheitsweste, wir folgen ihm in gemäßigtem Tempo mit dem Auto. „Zu Fuß ist es viel zu weit“, hatte er uns nach der Begrüßung an der Verwaltung verraten. Tatsächlich sind wir mehrere Minuten auf dem Gelände unterwegs. Zwischen den großen Holzbergen, die problemlos ganze Lastwagen hinter sich verschwinden lassen, fühlen wir uns im Pkw sehr klein. Vor einer grauen Fabrikhalle stellt Sandro Rössel

sein Fahrrad ab. Das intensive und unverwechselbare Aroma von Holz umwölkt unsere Nasen, kaum dass wir aus dem Wagen gestiegen sind.

Bevor es in die Halle geht, zeigt uns der Bereichsleiter das Ausgangsmaterial, das draußen in sogenannten Trockenboxen lagert. „Das sind reine Holzspäne, die direkt von unserem Sägewerk kommen. Wir produzieren hauptsächlich Paletten, und die dort anfallenden Späne verwenden wir in der Brikettierung“, erzählt er. Rund um das Werk sammelt sich Holzstaub und wird vom Wind zu dünenähnlichen Formen verweht. Innerhalb kürzester Zeit ist auch unsere Kleidung mit eben jenem feinen Holzstaub bedeckt. In der Fabrik wird es dann laut: Hier stehen zwölf Pressen, die am laufenden Band Briketts formen. Dafür werden die Späne



„Die Briketts haben aufgrund der festen Pressung der trockenen Späne einen hohen Heizwert.“

Bei Globus sind die TONI-Holzbriketts als 10-Kilo-Pakete erhältlich.



über eine Förderschnecke zur Presse transportiert und mit zwei Tonnen Druck pro Quadratzentimeter komprimiert – und das bei Temperaturen von bis zu 130 Grad Celsius. „Die Briketts haben aufgrund der festen Pressung der trockenen Späne einen hohen Heizwert und ein sehr gutes Glutverhalten“, teilt uns Sandro Rössel mit.

### Das Weizengeheimnis

In einer Ecke entdecken wir einen großen Rollcontainer voll Weizenkörner. „Den Weizen brauchen wir, wenn wir die Maschinen stoppen müssen. Wir geben ihn zu den Spänen, da das Material sonst so verdichtet wird, dass man es nur schwer wieder herausbekommt. Die Körner lockern alles auf, sodass die Presse problemlos weiterlaufen kann, sobald man sie startet“, erläutert Sandro Rössel. Nach dem Pressen läuft das komprimierte Material in einer Reihe durch den „Kühlschrank“, eine lange Förderstrecke, in der die Holzteile so weit abkühlen, dass sie verpackt werden können. Dann wird der noch zusammenhängende Brikettstab in →

durchschnittlich 30 Zentimeter lange Stücke zersägt, die anschließend gewogen und gebündelt werden. Der Bereichsleiter verrät: „Je nach Restfeuchte im Holz müssen wir die Länge der einzelnen Briketts hin und wieder minimal anpassen, damit das Gewicht stimmt.“

Jeweils etwa zehn Kilogramm kommen in ein Paket. Rund hundert davon landen auf einer der hauseigenen Paletten, dann geht es ins offene Außenlager. Dieses befindet sich direkt neben der Produktion. Sandro Rössler erzählt: „Unsere Pressen laufen das ganze Jahr über, denn bereits im Sommer kaufen die Großhändler ihre Waren ein. Das Lager ist daher nie leer.“ Von hier aus gehen die Paletten meist direkt zu den Kunden wie etwa die Kohlen-Union B. Schönbacher GmbH, die ihre Produkte dann wiederum an die entsprechenden Vertriebspartner – in diesem Fall Globus – weiterleitet. Bei so viel Holz stellt sich natürlich schnell die Frage der Nachhaltigkeit, doch der Bereichsleiter kann uns beruhigen: „Unser Rohstoff stammt hauptsächlich von Nadelbäumen aus nachweislich ökologischer, ökonomischer und sozial nachhaltiger Forstwirtschaft.“ Dann begleitet er uns noch zum Wagen und wir machen uns auf den Rückweg durch das Holzlabyrinth. Unseren ständigen Begleiter, den herrlichen Duft nach Holz, nehmen wir einfach mit. 

Im sogenannten „Kühlschrank“ kühlt der Brikettstab runter, bevor er portioniert wird und die Briketts verpackt werden. Jede der zwölf Pressen produziert pro Tag rund 1 100 bis 1 300 Kilogramm Briketts.



Nach einem Maschinenstopp muss der erste produzierte Meter herausgelöst werden, da er Weizenkörner enthält. Bereichsleiter Sandro Rössler zeigt, wie's geht.



Der Brikettstab wird nach dem Abkühlen in etwa 30 Zentimeter lange, handliche Briketts zersägt.



Fertig verpackt und gestapelt werden die Brikettpakete noch für die Transportsicherung eingeschweißt und dann ins Lager gebracht.

## Saarländische Erfolgsgeschichte – die Kohlen-Union B. Schönbacher GmbH

Das Unternehmen blickt auf eine lange Historie zurück: Firmengründer Berthold Schönbacher begann bereits im 18. Jahrhundert mit einem kleinen Holzhandel; die GmbH wurde 1932 gegründet. Heute wird das Unternehmen bereits in vierter Generation von der Familie Schönbacher geleitet.

Die Kohlen-Union B. Schönbacher GmbH ist der letzte aktive saarländische Kohlen Großhändler. Der Kundenschwerpunkt liegt auf Groß- und

Einzelhändlern, Warenhäusern sowie Baumärkten. Im Online-shop ([www.schoenbacher-shop.de](http://www.schoenbacher-shop.de)) können jedoch auch Privatkunden Bestellungen aufgeben.

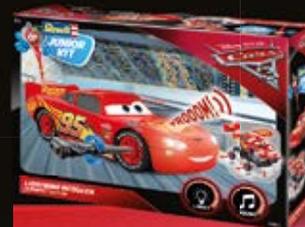
Mit Globus arbeitet das Unternehmen bereits seit dem Jahr 2000 zusammen. Neben den TONI-Holzbriketts finden sich im Sortiment noch einige weitere Brennstoffe für Kamin und Grill, darunter zum Beispiel Braunkohle-Kaminbriketts, Pellets, Anfeuerholz und sortenreines Brennholz.

ANZEIGE



# BAUEN – SCHRAUBEN – SPIELEN

Der große Spaß für kleine Baumeister.



LIGHTNING MCQUEEN

00860



VROOOM!!!



CRUZ RAMIREZ

00862



JACKSON STORM

00861



## Mein Globus – eine Karte, viele Vorteile

Die Mein Globus-Kundenkarte ist da – ab dem 4. September 2017! Sie vereint alle bekannten Bonusprogramme von Globus und bietet darüber hinaus noch viele weitere Vergünstigungen.

Neben dem aktuellen Tankeschön-Rabatt und der Zeitersparnis, die Sie mit Scan & Go haben, bietet Ihnen die Globus-Kundenkarte ab dem 4. September viele weitere Vorzüge. Sie erhalten alle relevanten Informationen Ihres Globus-Marktes per Newsletter, exklusive Angebote und Überraschungen sowie ein Geburtstagsgeschenk. Als Mein Globus-Mitglied genießen Sie nicht nur Vorteile in Ihrem Globus-Markt, sondern darüber hinaus bei ausgewählten Partnern in Ihrer Region.

**Übrigens:** Falls Sie bereits eine Kundenkarte besitzen, können Sie diese auch weiterhin einsetzen. Die vorhandene Karte behält ihre Gültigkeit und gewährleistet den Zugang zu allen Serviceleistungen des Mein Globus-Programms.

### Tankeschön-Vorteil\*

Globus belohnt Ihre Einkäufe: Je nach Monatsumsatz im Markt erhalten Sie einen, zwei, drei oder sogar vier Cent Rabatt auf jeden Liter Kraftstoff an den Globus-Tankstellen. Oder anders gesagt: volle Tüte, voller Tank! Ihre aktuellen Umsätze und Rabattwerte können Sie jederzeit im Globus-Markt am Kundenterminal oder online unter [www.globus.de/mein-globus](http://www.globus.de/mein-globus) einsehen.

### Scan & Go\* \*\*

Einkaufen ohne Kassenstress! Statt langer Schlangen und lästigem Aus- und Einpacken am Band beenden Sie Ihren Einkauf im Handumdrehen – dank des Scan & Go-Scanners. Einfach die Strichcodes Ihrer ausgewählten Produkte einlesen und an der Kasse alles in einem Rutsch bezahlen. So sparen Sie wertvolle Zeit und haben zudem den vollen Überblick über Ihren Einkauf.

\* Nur in teilnehmenden Märkten. \*\* Separate Registrierung an der Kundeninformation.

### Partnervorteil

„Karte zeigen, Vorteile genießen“: Dank des neuen Partnerprogramms sparen Sie mit Ihrer Mein Globus-Karte ab sofort auch außerhalb der Globus-Welt. Das bedeutet: Bei zahlreichen Partnern – wie beispielsweise Schwimmbädern, Friseuren oder Zoos – erhalten Sie mit Ihrer Mein Globus-Karte exklusive Vorteile. Und das Tolle ist: Regelmäßig kommen neue Partner hinzu!

### Weltentdecker Club

Aus dem Babyclub wird der Weltentdecker Club! Genießen Sie die exklusiven Services durch die Aktivierung im Mein Globus-Kundenprogramm. Eine Registrierung ist ab der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag Ihres Kindes möglich. Sie erhalten nicht nur hilfreiche Infos, sondern auch Geschenke, Coupons und vieles mehr – für Mama, Papa und den Nachwuchs.



Holen Sie sich jetzt Ihre **Mein Globus-Karte** in Ihrem Globus-Markt und registrieren Sie sich direkt vor Ort am Kundenterminal, online unter [www.globus.de/mein-globus](http://www.globus.de/mein-globus) oder über unsere Hotline unter **0800-5154444**! Die Teilnahmebedingungen für **Mein Globus** finden Sie online unter [www.globus.de/mein-globus](http://www.globus.de/mein-globus)



# TUCH FÜR TUCH

## strahlend schöne Kleidung



### Leuchtende Farben

2 fach aktiv – doppelt geschützt: Der Aktivwirkstoff bindet Farb- und Schmutzpartikel im Tuch und im Wasser. So bleibt Weißes strahlend Weiß und Buntes leuchtend schön.

### Tiefes Schwarz

Das Färbetuch erneuert und schützt das Schwarz Ihrer Kleidung direkt beim Waschen.

### Extremes Weiß

Ganz ohne Bleiche beseitigt das Tuch Grauschleier und Gilb. Ihre Wäsche strahlt extrem weiß.



[www.heitmann-haushalt.de](http://www.heitmann-haushalt.de)





Im gläsernen Kühlhaus im Zentrum der Abteilung lagern die vielen Käseleibe, täglich kommt frische Ware dazu.

**E**in großer, gläserner Kubus, bis zur Decke gefüllt mit Käse. Das ist das Erste, was wir beim Ansteuern der Käsetheke im Koblenzer Globus-Markt entdecken. Teamleiter Fernando Frijio begrüßt uns an der frei im Raum stehenden Abteilung. Er erklärt: „Das ist unser Kühlhaus. Hier lagern wir, was nicht in die Theke passt.“ Und da geht schon einiges hinein: Wie ein riesiges Hufeisen umzieht sie das Kühllager und beherbergt rund 400 verschiedene Sorten Käse, wie uns Fernando Frijio verrät. Da hat man als Käseliebhaber die Qual der Wahl. „Die Kunden schätzen unsere Vielfalt sehr, besonders die Eigenproduktionen sind beliebt und werden viel nachgefragt.“ Mehrere Hundert Rezepturen gibt es bei Globus, allein für Käse-Spezialitäten.

Während er eine Frischkäsecreme zubereitet, erzählt der Teamleiter weiter: „Es macht Spaß, sich neue Produkte auszudenken und zu entwickeln. Wenn die Globus-Koordination ein Rezept abgesehen hat und die Qualitätssicherung abgeschlossen ist, kann das Produkt in den Verkauf.“ Er lächelt. „Das ganze Team freut sich, wenn der eigene Käse dann in der Theke liegt.“ Fernando Frijio verantwortet neben dieser Abteilung noch zwei weitere Bereiche – die Sushibar sowie die Fischtheke – und kümmert sich darum, dass alles läuft. Ursprünglich wollte er Architekt werden. „Über meinen Nebenjob bin ich dann bei Globus gelandet – und habe es nie bereut.“

Nun schauen wir uns die Auslage genauer an und lassen den Blick schweifen über zahlreiche Sorten Frisch-, Weich- und Schnittkäse. Wir entdecken Käse mit so klang- und verheißungsvollen Namen wie Pfefferrebell, Peyrigoux oder Jakobskäse. Andere Sorten bringen uns zum Schmunzeln, etwa Alter Schwede oder Munster Hansi. Neben einer großen Anzahl an Ziegen- und Schafskäse finden Kunden auch eine beachtliche Auswahl an Bio-Käse. „Neben dem Ziegenkäse kann ich den jungen Bergkäse aus der Vulkaneifel sehr empfehlen, der ist ein Geheimtipp aus der Region“, schwärmt Fernando Frijio.

An der Käsetheke werden acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in drei Schichten beschäftigt. „Da wir die Schichten immer wieder tauschen, muss jeder alles beherrschen. Die IHK hat sogar eigens für Globus einen Lehrgang entwickelt. Dort lernen unsere Mitarbeiter unter anderem, Käse sensorisch zu beschreiben und passende Getränkeempfehlungen auszusprechen.“ Nach erfolgreichem Absolvieren der Abschlussprüfungen dürfen sich die Teilnehmer als „IHK-zertifizierte Käsefacharbeiter“ ausweisen. Teamleiter Fernando Frijio pendelt zwischen seinen drei Abteilungen und hält die Bürozeiten dabei bewusst kurz. „Am liebsten bin ich auf der Fläche und arbeite mit den Kollegen Hand in Hand.“

### Käse richtig lagern

Bewahren Sie Ihren Käse am besten im Globus-Käsepapier auf, in das er beim Kauf an der Theke eingewickelt wird. Es ist atmungsaktiv und sorgt dafür, dass der Käse länger frisch bleibt. Alternativ können Sie auch eine spezielle Käsedose mit Löchern benutzen. Übrigens: Käse fühlt sich im Gemüsefach am wohlsten, die dort herrschenden 4–7 Grad sind die ideale Lagertemperatur.



Gute Beratung ist bei so viel Auswahl Gold wert. Im Zweifelsfall ist Probieren auch kein Problem, verrät Fernando Frijio.

## Käsevielfalt: aromatisch und lecker



*Die Käsetheke im Globus-Markt Koblenz lockt mit reicher Auswahl: Von frisch und cremig bis herzhaft-kraftig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Teamleiter Fernando Frijio hat uns herumgeführt und die Besonderheiten gezeigt.*



Die Innovation von Bonduelle:

# Feine Blätter vom Feldsalat.



**Bonduelle**  
Gemüse  
lecker  
leicht  
gemacht



## Eine Chance für junge Flüchtlinge

.....

*Die Stadt Köln hat viele junge Flüchtlinge aufgenommen, die gern einen Schulabschluss erwerben wollen, um sich erfolgreich in Arbeit, Beruf, Studium und Gesellschaft zu integrieren. Es fehlt aber an geeigneten schulischen Angeboten. Hier hilft – mit Unterstützung der Globus-Stiftung – die Tages- und Abendschule Köln (TAS), eine „Schule der 2. Chance“ für junge Leute, die auf dem ersten Bildungsweg gescheitert sind.*

**E**in großes und schwer zu lösendes Problem bei der schulischen Weiterbildung junger Flüchtlinge liegt in den sehr unterschiedlichen Voraussetzungen, die die jungen Leute hinsichtlich ihrer Deutschkenntnisse, ihrer Vorbildung und ihrer Lernfähigkeit mitbringen. Hier hat die TAS eine eigenständige und sehr erfolgreiche Lösung entwickelt, die ein Höchstmaß an Flexibilität ermöglicht: Die Schule bietet seit längerem zwei aufeinander aufbauende halbjährige Vorkurse zu ihrer Abendschule an. Diesen Vorkursen werden nun zwei weitere aufeinander aufbauende Klassen für junge Flüchtlinge vorgeschaltet – damit besteht ein vierstufiges offenes System, in dem vielfältige Differenzierungen möglich sind. Wer langsamer lernt und geringe Deutschkenntnisse besitzt, kann in zwei Jahren – bei Wiederholungen auch länger – die Grundlagen erwerben, die zum Besuch der Realschulklassen

erforderlich sind; schnelle Lerner/innen können dies unter optimalen Voraussetzungen in einem halben Jahr erreichen.

In den Vorbereitungsklassen können jeweils 25 junge Flüchtlinge ab 17 Jahren intensiv ihr Deutsch verbessern, sich mit den Werten einer westlich-demokratischen Gesellschaft auseinandersetzen und sich auf den Besuch der Realschulklassen vorbereiten. Der Schulbesuch wird mit praktischen und außerschulischen Aktivitäten verbunden, um Alltagskompetenzen zu vermitteln und Orientierung in einer für sie neuen Umgebung zu ermöglichen. Auch bei dem Übergang von Schule in den Beruf werden die TAS-Schüler intensiv unterstützt.

Dies alles verursacht erhebliche Kosten, die nur zum Teil durch staatliche Zuschüsse gedeckt sind – ohne private Förderung wäre all dies nicht möglich. Der

Bedarf ist groß, wie eine Warteliste von etwa 120 jungen Flüchtlingen zeigt. Im Februar dieses Jahres wurde eine neue Vorbereitungsklasse eingerichtet – die nicht unerheblichen Kosten teilen sich die Globus-Stiftung und ein weiterer privater Förderer. ○



ANZEIGE



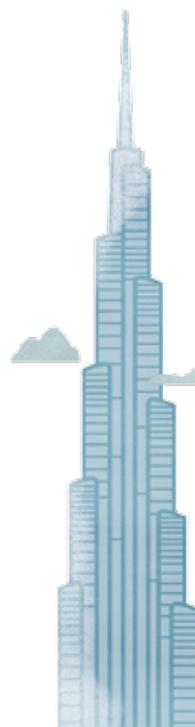
# Das ist die Höhe!

*Hoch, höher, am höchsten – wir wollen diesen Monat hoch hinaus und haben für euch die spannendsten Höhenrekorde zusammengestellt!*



### Der höchste Job

Der höchste Arbeitsplatz der Welt ist die internationale Raumstation ISS. Sie bewegt sich in etwa 400 Kilometern Höhe im Weltraum.



### Die höchsten Gebäude der Welt

Der Burj Khalifa im Wüstenstaat Dubai ist ein echter Wolkenkratzer. Mit seinen 828 Metern ist er das höchste frei stehende Gebäude der Welt. Doch nicht mehr lang: In wenigen Jahren wird in Saudi-Arabien der Jeddah-Tower fertig, der dann über 1.000 Meter hoch sein wird. Neben diesen Türmen ist das höchste Gebäude Deutschlands, der Berliner Fernsehturm, mit seinen 368 Metern geradezu klein.



### Das höchste Konzert der Welt

Um Geld für Waisenkinder aus Nepal zu sammeln, erklimm der britische Musiker Oz Bayldon im Jahr 2012 den 6.476 Meter hohen Berg Mera Peak im Himalaya-Gebirge. Oben angekommen, gab der Sänger und Gitarrist ein 40-minütiges Konzert, dann stieg er wieder hinab ins Tal.

### Die katalanischen Castells

Castells sind Menschenpyramiden, die in der spanischen Region Katalonien traditionell bei Feiern errichtet werden. Dabei klettern die Castellers jeweils auf die Schultern ihrer Unterleute und schrauben so ihren menschlichen Turm in die Höhe. Das bislang höchste Castell hatte zehn Ebenen und war über 12 Meter hoch. 700 Menschen waren daran beteiligt.



### Hoch auf dem Seil

Weniger hoch, aber wesentlich gefährlicher, ist der Weltrekord, den der Schweizer Hochseilartist Freddy Nock aufgestellt hat. Im Jahr 2015 ließ er zwischen zwei Bergen in der Schweiz ein 347 Meter langes Seil spannen und balancierte dann, nur mit Hilfe seines Balancierstabs, von Berg zu Berg. Unter ihm und dem Seil tat sich an der tiefsten Stelle ein Abgrund von 1.000 Metern auf.

## Mitmachen und gewinnen!



**Lösen Sie das Rätsel** und gewinnen Sie einen Globus-Geschenk-korb im Warenwert von 30 Euro! Dieser wird individuell in Ihrem Globus-Markt für Sie bestückt und Sie können ihn ganz bequem bei Ihrem nächsten Einkauf abholen. Die Globus-Eigenmarken bieten hohe Qualität und Frische sowie große Vielfalt zu vergleichsweise günstigen Preisen. Von Tiefkühlgemüse über Feinkostartikel bis hin zu Haushaltswaren decken die Produkte der Marken Globus, korrekt und Globus Gold alles für den täglichen Bedarf ab.

### 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 30.09.2017 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)



abge- spannt, müde	▼	Immun- schwä- che- krankheit	bay. Kurzform von Theresia	▼	Halbton unter F	▼	Frauen- held, Schönling	▼	Acker- gerät
amerik. Hilfsorga- nisation	▶	▼	6	▶	Kurzwort für: Infor- mation	▶	▶	▶	▶
von hier stam- mend	◀	9	▶	▶	▶	▶	Spielkarte	▶	Spott- schrift
Kfz.-Z.: Landkreis Dahme- Spreewald	▶	4	▶	Schmuck- stück am Ohr	▶	Werk eines Künstlers	▶	10	▶
▶	▶	▶	▶	8	▶	Spiel- klasse im Sport	▶	▶	2
EDV-Pro- gram- mier- sprache	▶	ehem. Währung in Frank- reich	▶	Modestil	▶	▶	▶	Gespens- ter	▶
Ausruf des Ekels	▶	▶	▶	▶	▶	unver- heiratet	▶	Abk.: Adolf- Grimme- Institut	▶
Schlag beim Golf	▶	Acker- ränder	▶	Fragewort	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	1	▶	Orient- teppich	▶	förmliche Anrede	▶
positive Elektrode	▶	3	▶	▶	▶	▶	salopp: großer Aufwand	▶	engl. Artikel
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	dt. Vorsilbe
die eigene Person	▶	▶	▶	▶	▶	Quer- balken des Fuß- balltores	▶	▶	▶
Mitglied des brit. Ober- hauses	▶	▶	Zeitalter (Mz.)	▶	▶	▶	▶	11	▶
▶	▶	5	▶	▶	norddt.: Schwanz- ende	▶	7	▶	▶

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 10/2017 veröffentlicht.  
 Das Lösungswort im August lautete „STRANDKORB“.

**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.



Herbstzeit ist Erntezeit – wir freuen uns auf köstlichen Kürbis und selbst gesammelte Pilze.

Freuen Sie sich auf die nächste mio-Ausgabe:  
ab dem 2. Oktober in Ihrem Globus-Markt!

Willkommen im goldenen Oktober! In der mio feiern wir mit leckeren Herbstrezepten Erntedank und stellen lokale Superfoods aus Deutschland vor. Begleiten Sie uns außerdem zur Weinlese sowie auf eine interessante Pilzwanderung durch den Wald. Für Entspannung sorgen Wellness-Tipps fürs Spa, und mit unserer hübschen Strickanleitung sind gemütliche, kuschelige Stunden garantiert.



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):** Jana Benke, Melanie Doll, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Anke Helène, Dr. Maren Kratz, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Freepik: 31 Icons; Globus: 3 Porträt, 7 Mein Globus, 21 Porträt, 23 Trinkidee, 24, 42, 46; Claudia Guse: Illustrationen 7, 10, 29, 48; Lea Lüdemann: 18; mfk: 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15, 38–41, 44–45; Shutterstock / aaronj9: 35 Wandern Gruppe / Natalia Budianska; 16 / Creative Travel Projects: 34 See und Berge / Ditty\_about-summer: 6 Frau im Blumenfeld / Marcelo Dufflocq; 22 / FlatlandPic: 23 Trauben rot / Jiri Hera; 50 Pilze / Olesya Kuznetsova; 34 Wandererin / Jacob Lund; 5 Gruppe beim Wandern, 32–33 / Izf: Cover / Melica; 28 / nadsija; 29 / Alexander Rath; 3 Rucksack / Macca Sherifi; 23 Weinberg mit Tisch / VICUSCHKA; 50 Gemüse / Vikacita; 5 Frau, 26–27 / Peter Wollinga; 20; Mona Zimmer: 36–37  
**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.

# NIE WAR FLEISCH SO WURST. FRoSTA Veggies. Keine Tricks. Keine Zusatzstoffe.



Wir bei FRoSTA sind überzeugt, dass der beste Geschmack aus besten und natürlichen Zutaten kommt. Daher verzichten wir seit weit über 10 Jahren auf zugesetzte Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Aromen. Auch bei unseren neuen veganen Gerichten Chili con Quinoa, Süßkartoffel Pfanne und Couscous. Das ist unser Reinheitsgebot. **DARAN HALTEN WIR UNS. VERSPROCHEN.**

FRoSTA ist für alle da.



# Das Dressing

wie hausgemacht!

Schüttle  
mich!

- ✓ Täglich frisch zubereitet
- ✓ Gluten- und laktosefrei
- ✓ Ohne Verdickungsmittel
- ✓ Vegetarisch



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