

01.2018



www.globus.de

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie

Bye-bye, Stress!

Entspannen mit DIY-Mandala,
Meditation und Co.

Feierabendküche

Lecker kochen in weniger als
30 Minuten

Babymassage

Innige Momente für Eltern und Kind

Rabenhorst wirkt immer. *Natürlich!*

Neu
im Kühlregal!



Unsere frischen Smoothies aus dem
Globus Kühlregal. Jetzt probieren!

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.



Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

dem Alltag entkommen, sich ganz bewusst eine längere Auszeit gönnen? Klingt das verlockend für Sie? Haben Sie schon einmal konkrete Pläne geschmiedet oder doch eher nur geträumt?

So oder so, momentan beschäftigen sich immer mehr Menschen damit, wie es aussehen könnte, sich eine Zeit lang vom Alltag und allem, was dazugehört, zu verabschieden, um zum Beispiel allein, mit Partner oder zusammen mit der Fa-

Editorial

Neues Jahr, Zeit für mich

milie die Welt zu erkunden. Das sogenannte „Sabbatical“, ein Arbeitszeitmodell für einen längeren Sonderurlaub, nutzen manche, indem sie mit einem Wohnmobil verschiedene Länder bereisen, andere widmen sich persönlichen Projekten und die nächsten bilden sich beruflich weiter. Vieles ist machbar.

In unserer mio stellen wir Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten vor, wie Sie sich verwöhnen können. Dazu müssen Sie nicht unbedingt verreisen, denn Auszeiten kann man auch im Kleinen in den Alltag integrieren. Das kann schon viel bewirken. Wir beglücken Sie zudem mit leckeren, gesunden Rezepten, die Sie in weniger als 30 Minuten zubereiten können. Somit bleibt Ihnen mehr Zeit für den Genuss und Ihre Feierabendaktivitäten. Im Dossier geben wir Ihnen Tipps für ein wundervolles Verwöhnprogramm, mit dem Sie sich etwas Gutes tun. Ich wünsche Ihnen einen entspannten und bewussten Start in das neue Jahr!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht

..... des Monats

Rinderleberspießchen „Maître d’hôtel“ mit Stampfkartoffeln

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 Januar

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



30

Wohlfühlen

Kleine Pausen für die Seele: So schaffen Sie sich Auszeiten im Alltag



8

Genuss

Rezepte | 8

Schnelle Rezepte für den Feierabend

Küchentipps | 16

Tipps und Tricks von den mio-Köchen
Kathrin und Marco

Foodtrends | 18

Brühe to go

Foodkolumne | 20

Fit und gesund durch den Januar

Globus-Weinwelt | 22

Die Globus-Weinschule: Gläser und Co.

Obst & Gemüse | 26

Die Tarocco, Königin der Blutorange



36

Wohlfühlen

Dossier | 30

Entschleunigen – so funktioniert's

Leben

Entdecken | 36

Auszeiten vom Alltag:
Sabbatical und Co.

Do it yourself | 40

Mandala-Schale

Babypflege | 42

Babymassage mit Schritt-für-Schritt-
Anleitung



46

Globus

Neues von Globus | 44

Das ist der Weltentdecker Club

Globus-Einblicke | 46

Blick hinter die Kulissen: Kasse und
Scan & Go in Homburg-Einöd

Kinder | 48

Alles über Gletscher

Rätsel | 49

Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50

Das erwartet Sie im Februar

„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.



Meine Zeit

Einatmen, ausatmen. Im Januar fahren wir bewusst einen Gang runter und nehmen uns Zeit, um uns selbst etwas Gutes zu tun. Hier sind unsere Tipps für mehr Entspannung und Freude im Alltag!

Be-happy-Tipp:

Jetzt schon den Sommerurlaub planen – für extralange Vorfreude!



Wie wäre es dieses Jahr mit ...

... einem guten Vorsatz, den Sie auch einhalten können? Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, öfter freundlich zu Fremden (Kassiererin, Busfahrer!) zu sein oder sich selbst mehr zu belohnen!

Knusper-Salat-Topping

Lust auf Pep und ein Extra an Nährstoffen im Salat? Dafür eignet sich Quinoa ganz hervorragend! Einfach die gewünschte Menge mit etwas Olivenöl vermischen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 10 min im Ofen rösten, dabei mehrmals wenden. Quinoa enthält unter anderem reichlich Eiweiß sowie alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper benötigt, und soll zudem Kopfschmerzen und Depressionen lindern.

Geordnet entspannen

Wenn abends das Gedankenkarussell rast und Sie nicht in den Schlaf finden, können Sie dies versuchen: Alles, was Sie beschäftigt, in Stichpunkten aufschreiben und neben das Bett legen. So wird nichts vergessen und der Kopf kann abschalten.



HEADSPACE



Pausen schaffen, den Blick für das Schöne öffnen – dabei hilft die App **Headspace: Geführte Meditation & Achtsamkeit**. Gratis bei Google Play und im App-Store erhältlich.

Schon gewusst?
In Russland wird der Jahresbeginn doppelt gefeiert: nach dem gregorianischen Kalender am 1. Januar und am 14. Januar noch einmal nach dem julianischen Kalender.



Streichelweiche Hände

Setzen Sie auf die Kraft pflegender Öle: Dank Soja-, Traubenkern-, Macadamianuss-, Kokos-, Mandel- und Olivenöl sowie Sheabutter bleiben Ihre Hände natürlich weich. Weiße Tonerde pflegt, ohne zu fetten.

Sante Intensive Repair Handcreme & Sante Express Handcreme, für extrem beanspruchte und empfindliche Hände, NATRUE-zertifiziert, vegan, 75 ml

Bei Globus erhältlich.



So schnell, so lecker!



Sie haben nach einem langen Tag im Büro keine Lust, aufwendig zu kochen? Dann haben wir genau das Richtige: Mit unseren vegetarischen Feierabendrezepten zaubern Sie leckere und schnelle Gerichte, für die Sie garantiert nicht länger als 30 Minuten in der Küche stehen müssen!



Basmatireis mit Madras-Curry

Mandeln, Dörraprikosen und Physalis

Einkaufsliste

- 2 Schalotten
- 200 g Basmatireis
- 2 EL Madras-Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 15–20 Physalis
- 150 g Mandeln mit Haut
- 5 Kerbelzweige



4 Pers.



ca. 10 min +
ca. 15 min
Garzeit



781 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate: 70 g, Eiweiß: 18 g,
Fett: 43 g

Sie sind nur zu zweit?
Prima, den Rest können
Sie am nächsten Tag
wunderbar mit ins Büro
nehmen.

Zubereitung

- 1 ... Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf leicht andünsten.
- 2 ... Reis dazugeben und ca. 2 min anziehen lassen. Mit Currypulver, Salz und etwas Pfeffer würzen.
- 3 ... Mit Kokosmilch aufgießen und für weitere 10 min bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf garen, bis die Reiskörner weich sind. Immer mal wieder umrühren und gegebenenfalls etwas Kokosmilch oder Wasser nachgießen.
- 4 ... Aprikosen in Streifen schneiden, Physalis vierteln und beides unter den Reis heben.
- 5 ... Mandeln kurz in einer Pfanne anrösten und hinzugeben. Mit dem grob gehackten Kerbel verfeinern und servieren.

Schon gewusst?

Die Physalis, auch Kapstachelbeere genannt, gehört zu den Nachtschattengewächsen und ist mit der Tomate verwandt. Die Beeren schmecken süß-säuerlich und sind sehr vitaminreich.

- 1) **Edora Curry Madras Gewürzmischung**, mit mild-harmonischer Schärfe, ideal für würzige Soßen sowie exotische Reis- und Fleischgerichte, 35 g
- 2) **Globus Himalaya Basmati-Reis**, aromatisch mit einzigartigem Geschmack, genussfertig in nur zehn Minuten, 500 g

Bei Globus erhältlich.



Wenn Sie die Menge der Zutaten halbieren, wird aus dem Hauptgericht eine leckere Gemüsebeilage zu Fisch oder Fleisch.



Orangen-Chicorée

.....
mit Ziegenkäse überbacken

Einkaufsliste

6 Chicorée	320 g cremiger Ziegenkäse
2 Orangen	Salz, Pfeffer
2 EL Zucker	2 Thymianzweige
1 EL Butter	
100 ml Orangensaft	



4 Pers.

ca. 10 min +
ca. 10 min
Kochzeit392 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate: 24 g, Eiweiß: 18 g,
Fett: 23 g



Globus Milde Orange, 100 %
Fruchtgehalt, fruchtig und mild
im Geschmack, 0,33 l

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

- 1 ... Chicorée halbieren und den Strunk so entfernen, dass der Chicorée noch zusammenhält. Orangen schälen und filetieren.
- 2 ... Zucker in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren, dann Butter hinzugeben. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und mit Orangensaft ablöschen.
- 3 ... Orangensaft einkochen lassen und den Ziegenkäse auf dem Chicorée verteilen.
- 4 ... Orangenfilets mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die abgezupften Thymianblättchen dazugeben.
- 5 ... Die Pfanne in den Backofen stellen und den Ziegenkäse bei 220 °C Grillfunktion oder Oberhitze für wenige Minuten gratinieren.



Warenkunde

Chicorée steht seit circa 150 Jahren auf unserem Speiseplan. Er kann roh, gedünstet, angebraten oder gekocht verzehrt werden. Im Chicorée ist Lactucopikrin enthalten – ein Bitterstoff, dem ein schmerzlindernder Effekt nachgesagt wird. Bitterstoffe sind heute kaum noch auf unseren Tellern zu finden, dabei haben sie viele positive Eigenschaften. Sie wirken unter anderem appetitanregend und verdauungsfördernd. Übrigens: Ursprünglich wurden nur die Wurzeln des Chicorée als Zichorienkaffee verwendet. Erst sehr viel später wurde entdeckt, dass auch die Triebe der Wurzel – der Chicorée, wie wir ihn kennen – als Salat verzehrt werden können.



EINFACH TEIGVERLIEBT

32 CM RUND
für deine
**SELBSTGEMACHTEN
GERICHTE**



**800
FRISCHTEIG-
REZEPTE**
auf
WWW.TANTEFANNY.AT



**GERICHTE VON
KLASSISCH
HERZHAFT BIS
VEGETARISCH
UND VEGAN**

**GRATIS REZEPT-
HEFTE ZUM
BESTELLEN ODER
DOWNLOADEN**

**INSPIRIERENDE
REZEPTVIDEOS**



Besuche uns auf:
www.tantefanny.at



Kürbislasagne „Asian Style“



Die Lasagne können Sie super am Morgen vorbereiten und abends einfach in den Ofen schieben.

Einkaufsliste

1 Hokkaidokürbis
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Kokosöl
1 Msp rote Currypaste
600 ml Kokosmilch
Salz
1 Prise Muskat
1 EL Speisestärke
2 Blatt Petersilien- oder Korianderzweige

200 g Lasagneblätter
150 g geriebener Käse (z. B. Gouda)



4 Pers.



ca. 20 min +
ca. 25 min
Backzeit



763 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate: 64 g, Eiweiß: 20 g,
Fett: 47 g

Zubereitung

- 1 Den Kürbis gut abwaschen, halbieren und mithilfe eines Löffels die Kerne entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Ingwer schälen und klein hacken oder fein abreiben.
- 2 Kokosöl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten, Ingwer und Knoblauch mit der Currypaste anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und den Kürbis dazugeben. Mit Salz und Muskat würzen, dann aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und damit die Kokosmilch leicht abbinden. 5 min köcheln lassen. Petersilie oder Koriander hacken und einen Teil dazugeben.
- 3 Die Masse abwechselnd mit den Lasagneblättern in eine Auflaufform schichten.
- 4 Auf die oberste Schicht den geriebenen Käse geben. Im Backofen bei 190 °C Umluft ca. 25 min backen. Mit der restlichen Petersilie (oder Koriander) garnieren und servieren.



korrekt Schneidebrett-Set

Schneiden Sie Fleisch, Brot, Gemüse und alles Weitere sicher auf den korrekt Schneidebrettern aus PP-Kunststoff. So schützen Sie Ihre Arbeitsplatte und haben zudem stets eine hygienische Oberfläche zur Verfügung, denn die Bretter sind spülmaschinengeeignet. Das 3-teilige Set beinhaltet verschiedene Größen von 24,8 x 14,8 cm bis 34,5 x 24,5 cm.

Bei Globus erhältlich.

Schritt
für
Schritt





Um Zeit zu sparen, können Sie die Kartoffeln schon am Vorabend oder morgens kochen.

Gefüllte Kartoffel

Einkaufsliste

- 4 große, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 2 rote Paprika
- 1 Kohlrabi
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)



4 Pers.



ca. 15 min +
ca. 15 min
Backzeit +
ca. 20 min
Kochzeit am
Vorabend



443 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate: 42 g, Eiweiß: 19 g,
Fett: 18 g



Edora Muskatnüsse ganz, anerkannt hochwertigste Sorte aus Grenada, mittelgroß, verleiht herzhaften sowie süßen Rezepten ein besonderes Aroma, hand-sortiert, 25 g

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

- 1 ... Kartoffeln mit der Schale ca. 20 min (je nach Größe der Kartoffel) in Salzwasser kochen. Unbedingt eine Garprobe machen: Sie sollten gar, aber nicht zu weich sein.
- 2 ... Die Kartoffeln abkühlen lassen, dann halbieren und mit einem Löffel das Innere herauslösen. Es sollte ein etwa 5 mm dicker Rand übrig bleiben.
- 3 ... Das Innere der Kartoffel klein schneiden. Brokkoli, Paprika und Kohlrabi waschen und ebenso klein schneiden.
- 4 ... Kartoffel- und Gemüsestücke in einer Schüssel mit Crème fraîche vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung in die ausgehöhlten Kartoffelhälften verteilen und mit Käse bestreuen.
- 5 ... Im Backofen bei 180 °C Oberhitze für 15 min backen, bis der Käse goldbraun ist.

Tipp: Wer möchte, kann das Gemüse vor dem Füllen in einer Pfanne kurz in Butter anschwitzen.



Zubereitung

- 1 ... Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Währenddessen die Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- 2 ... Kartoffeln und Lorbeerblatt zuerst zur Brühe geben. Auf mittlerer Hitze kochen und nach ca. 5 min Karotten, Pastinaken und

- Sellerie dazugeben. Den Lauch erst kurz vor Ende – nach etwa 12 min – zum Eintopf geben. So bleibt er schön knackig und das Grün behält seine Farbe.
- 3 ... Nach ca. 15–20 min den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

Gemüse Eintopf

Einkaufsliste

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Knollensellerie oder
- 1 Bund Stangensellerie
- 2 Pastinaken
- 1,4 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Petersilie zum Garnieren



4 Pers.



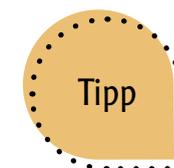
ca. 15 min +
ca. 15–20 min
Kochzeit



164 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate: 28 g, Eiweiß: 6 g,
Fett: 1 g



Tipp

Der Gemüse Eintopf lässt sich prima vorkochen: Am Abend vorher ganz nebenbei zubereitet, können Sie ihn nach Feierabend einfach aufwärmen und genießen!

ANZEIGE



Weihenstephan

Premiumgenuss!

NEU

Mit Trick 17 genießen

Unsere mio-Köche Kathrin und Marco verraten hier einfache und schnelle Küchentricks, mit denen Sie Zeit sparen und noch mehr Geschmack aus Ihren Zutaten herausholen!



Gemüsebrühe: Schmackhafte Resteverwertung

Für eine gute Brühe brauchen Sie nicht viel: Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie, Pastinaken, aber auch Brokkolistiele oder Zwiebeln eignen sich besonders gut. Das Tolle ist, Sie können Abschnitte, gewaschene Schalen, Kräuterstiele und andere Reste verwenden! Kochen Sie alles zusammen mit etwas Salz, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren in einem großen Topf mit Wasser auf. Für eine tolle Farbe und einen intensiven Geschmack halbieren Sie eine Zwiebel mit Schale, lassen sie in einer alten Pfanne auf der Schnittfläche schwarz werden und geben sie dann mit in die Brühe – sie bindet die Trübstoffe. Nach etwa 40 Minuten Köcheln ist die Brühe fertig und kann als Grundlage für Suppen und Soßen verwendet oder portionsweise eingefroren werden. Wer eine Fleischbrühe zubereiten möchte, kann Fleischabschnitte wie zum Beispiel Sehnen mitkochen.



Ingwer: Noch mehr Aroma
Ingwer zählt nicht nur in der asiatischen Küche zu den Lieblingsgewürzen, auch hierzulande ist die Knolle ein heimlicher Favorit für eine angenehm scharfe Note in Suppen, Salaten oder Currys. Für noch mehr Aroma schälen Sie die Wurzel und reiben sie fein ab, statt sie zu hacken.

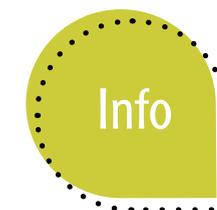


Zitrone: Restlos ausgepresst
Um schneller mehr Saft aus der Zitrone pressen zu können, rollen Sie die Zitrusfrucht vorher mit leichtem Druck auf der Arbeitsplatte. So zerstören Sie die Struktur in der Zitrone und der Saft lässt sich leichter ausdrücken. Danach halbieren und wie gewohnt pressen. Toller Nebeneffekt: Durch das Rollen werden die ätherischen Öle freigesetzt, wodurch es in der Küche herrlich zitronig duftet!



Gewürzmischung: Einfach selbst gemacht
Viele namhafte Firmen und bekannte Köche bieten eigene Gewürzmischungen an – das ist praktisch und spart Zeit, denn so müssen nicht mehr alle Gewürze einzeln dosiert werden. Individuell wird es mit der selbst kreierten Lieblingsmischung: Mischen Sie einfach Ihre Favoriten, die Sie häufig beim Kochen verwenden, zusammen. Als Basis dient eine ordentliche Portion Salz. Geben Sie dann die gewünschten Gewürze wie beispielsweise Pfeffer, Muskat, Koriander und getrockneten Knoblauch, Ingwer und Kräuter dazu, vermischen alles gut und füllen die Mischung in einen verschließbaren Behälter. Nun können Sie mit einem Griff würzen!

Tipp: Auch Vanillezucker lässt sich ganz einfach selbst herstellen: Ausgekratzte Vanilleschoten in ein Behältnis mit Zucker geben, vermischen und verschließen.



Die ausgebildeten Köche Kathrin und Marco Fuchs sind „The Art of delicious food“. Gemeinsam betreiben sie mit viel Liebe zum Detail ihren Cateringservice, bei dem Geschmack, Frische und Individualität großgeschrieben werden. Seit diesem Jahr entwickelt das Team für Sie die Rezepte auf den mio-Genussseiten. www.theartofdeliciousfood.com



ANZEIGE

Bad Heilbrunner

Liebe ist die beste Medizin.

JETZT NEU

Mit Liebe und Sorgfalt entwickelt:
Unsere neuen Arznei- und Kräuterteemischungen für Ihr Kind.

Bad Heilbrunner Bio Husten-Bronchial Tee für Kinder, Anwendungsgebiete: Bei Symptomen der Bronchitis sowie zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege mit trockenem Husten. Bad Heilbrunner Bio Magen-Darm Tee für Kinder, Anwendungsgebiete: Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



DE-ÖKO-001



www.bad-heilbrunner.de



Brothing – Brühe statt Kaffee

Für unsere Großeltern war es selbstverständlich, eine Brühe aus Knochen zu kochen. Heute gibt es zwar leckere Fertig-Bouillon und Fonds – eine selbst zubereitete Brühe bleibt aber etwas ganz Besonderes. Neu ist, sie statt zum Mittagessen bereits zum Frühstück zu trinken. Eine Brühe to go, bitte!

Hollywood-Stars schwören plötzlich auf ihre tägliche Fleischbrühe als Schönheitskur und Jungbrunnen-Elixier und in New York stehen Menschen Schlange für einen Becher Brühe to go. Und das nicht erst am Mittag, sondern schon am Morgen, quasi als Kaffeeersatz. Denn statt einen kurzen Koffeinkick zu geben, soll die Brühe lange sättigen und für Energie sorgen.

Doch was macht die Brühe so besonders? Viele möchten nicht mehr auf sie verzichten, da eine Schale warme Kraftbrühe das Immunsystem stärken soll. Das kennen wir aus unserem Alltag: Kündigt sich eine Erkältung an, kochen wir uns eine Suppe. Gemütlich eingekuschelt zu Hause eine warme Brühe zu schlürfen, tut einfach gut. Dazu soll eine Fleischbrühe sogar Heißhunger und Stimmungsschwankungen vorbeugen und für schöne Haut, Haare und Nägel sorgen.

Ob das alles stimmt, ist nicht bewiesen, Fakt ist aber: Die Brühe schmeckt einfach lecker.

Während die Knochen früher nach der Mahlzeit übrig blieben und aus der Not heraus weiterverarbeitet wurden, können sie heute extra fürs Suppekochen gekauft werden. Außer ein paar Gewürzen kommt keine große Einlage dazu – denn die neue Brühe wird getrunken, nicht gelöffelt.

Viele Foodtrends lassen sich gut mit unserem immer schneller werdenden Alltag kombinieren und stellen keine großen Herausforderungen an die Beschaffung der Zutaten oder ihre Zubereitung. Außerdem geht der Trend zur vegetarisch-veganen Küche. Die Brühe jedoch stellt alles auf den Kopf – hier werden Tierknochen stundenlang ausgekocht! Köche und Kochbuchautoren empfehlen sogar eine Kochzeit von bis zu 18 Stunden. Aber keine Sorge: Zwei bis drei Stunden sollten für eine leckere Brühe völlig ausreichend sein. Eine vegetarische Variante ist natürlich auch möglich, hier sorgt Suppengemüse für das kräftige Aroma. Und wer mag, verfeinert sein Getränk mit Nudeln oder Kartoffeln und einer Gemüseeinlage. ○

Grundrezept Brühe

Zutaten für ca. 8 Portionen

2 kg Knochen (Rinder-, Kalbs- oder Hühnerknochen)	1 Zwiebel
2 Bund Suppengrün	2 Knoblauchzehen
	2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Für ein besonders intensives Aroma werden die gewaschenen und trocken getupften Knochen zunächst 20–30 min im Ofen bei 150 °C Umluft geröstet. Anschließend in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und bei geringer Hitze etwa 1 h schmoren lassen. Schaum und Fett an der Oberfläche abschöpfen. Geputztes und gebündeltes Suppengemüse, geschälte und halbierte Zwiebel, Knoblauchzehen sowie Lorbeerblätter dazugeben und nochmals 1 h köcheln lassen. Nach der Kochzeit Gemüse und Knochen entnehmen und die Suppe durch ein Tuch passieren oder mit einem feinen Sieb filtern. Nach Bedarf würzen.

Die Brühe hält sich ein paar Tage lang im Kühlschrank und lässt sich in Eiswürfelbehältern oder Frischhaltedosen einfrieren und portionsweise auftauen. Sie ist auch eine ideale Basis für Soßen.



Globus Frischhalte- & Gefrierdose, mit Klippverschluss, quadratisch oder rechteckig, 100 % dicht und aromatischer

In verschiedenen Größen bei Globus erhältlich.

ANZEIGE



Authentisch. Typisch. Italienisch.



DIE ITALIENISCHE
BALSAMICO-MARKE
NR. 1
IN DEUTSCHLAND*

Besuchen Sie uns auf



*Quelle: The Nielsen Company, klassischer LEH, dunkle Balsamessige, Absatz/Umsatz, YTD KW 26, 2017.



Um im Januar motiviert zu bleiben, braucht es leichte, gesunde und schnelle Gerichte, die uns mit Vitaminen versorgen und mit Farben verwöhnen. Voilà: Ich habe eine köstliche Thai-Suppe für euch!

Thai-Suppe gegen den Winterblues

Neues Jahr, neue Power – oder ist die bei euch nach Weihnachtsmarathon und Silvesterfeier im Keller? Statt am Jahresanfang vor positiver Energie zu strotzen, fühlen wir uns eher ausgelaugt und urlaubsreif, vermissen die Sonne und Wärme – oder geht es da nur mir so? Mein Erfolgsrezept, um im Januar durchzustarten, lautet: Eine leichte, vitaminreiche Ernährung mit regelmäßigem Sport und Yoga kombinieren und sich einen (kleinen) Herzenswunsch erfüllen, bevor der Kalender den 31. Januar anzeigt. Ein Wellness-Wochenende mit der besten Freundin? Ein Kurztrip nach Prag? Ein Spa-Tag oder eine Shoppingtour mit Sektfrühstück? Wie ihr euch im Januar etwas Gutes tut, liegt ganz bei euch.

Was die Ernährung anbelangt, setze ich im Januar auf exotische Gerichte. Kokossuppen und Currys sind sowohl leicht als auch gesund und obendrein heben sie die Stimmung und stillen die Sehnsucht nach Sommer – zumindest für den Moment. Exotische Gewürze und frische Kräuter sind das A und O der fernöstlichen Küche. Wer die zu Hause hat, zaubert in Windeseile ein köstliches nahrhaftes Abendessen – und hat umso mehr Zeit, um in Genuss zu schwelgen.

Eins meiner Lieblingsrezepte ist eine Thai-Suppe mit Wintergemüse, Reisnudeln und Garnelen. Dafür Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten, rote Currypaste und frisches Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Möhre, Kürbis und Aubergine, hinzufügen. Alles kurz anbraten, dann das Gemüse mit Gemüsebrühe und

Kokosmilch ablöschen und die Suppe köcheln, bis das Gemüse gar ist. In der Zwischenzeit Reisnudeln in kochendem Wasser einweichen und Garnelen knusprig anbraten. Die Suppe mit Spinat und Pilzen verfeinern, mit Limettensaft und frischem Koriander abschmecken – und zusammen mit den Reisnudeln und Garnelen servieren. Einen guten Start ins neue Jahr wünsche ich euch! ☺



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. Das Rezept und viele weitere Tipps finden Sie online unter www.mio-online.de/foodblog



Der preisgekrönte Gruyère Premier Cru. Eine Klasse für sich.

World Champion Cheese 2015
Best cheese in the world
World Cheese Awards 2015-16

Cremo SA, von Mühlenen
Postfach
CH-1701 Freiburg
Schweiz
T +41 (0)26 492 93 30
F +41 (0)26 492 93 39
www.vonmuhlenen.ch

Eine Marke der Cremo SA



Die Globus-Weinschule: Gläser, Korkenzieher und Co.



Das richtige Weinzubehör ist nicht nur eine Frage des Stils: Gerade bei edlen Tropfen macht der Genuss gleich doppelt Spaß, wenn Gläser und Co. genauso hochwertig sind wie der Wein selbst. Was Sie beim Kauf und bei der Verwendung von Weinzubehör beachten sollten, erfahren Sie hier.

Ein Korkenzieher mit Seele

Für viele Weinliebhaber ist bereits das Öffnen der Flasche ein richtiges Ritual: das Befreien von der Kappe mit dem Kellnermesser; das Hineindreihen des Korkenziehers; das langsame, gegen einen leichten Widerstand arbeitende Herausziehen des Korkens und schließlich das wunderschöne „Ploppen“. Die verfärbte Unterseite des Korkens ist der erste Botschafter des Charakters des Weins. Dafür sollte es nicht irgendein Korkenzieher sein. Er muss nicht unbedingt viel kosten, sollte aber notwendigerweise eine Seele haben. Keine Sorge, fühlen kann er trotzdem nicht. Die „Seele“ ist ein Fachausdruck für den Hohlraum in der Mitte des Korkenziehers. Sie erkennen sie daran, dass Sie einen Zahnstocher längs durch die Mitte der Spindel führen können. Schlechte Korkenzieher hingegen sind wie eine Schraube geformt. Dadurch ist das Korkenziehen erheblich anstrengender und gerade bei älteren, porösen Korken kann es schnell passieren, dass die Hälfte des Verschlusses in der Flasche bleibt.

Am besten geeignet ist immer noch das klassische Kellnermesser: Neben dem praktischen Kapselschneider verfügt es über einen Hebel, mit dem Sie den Korken leichter aus der Flasche bekommen. Sehr gute Kellnermesser sind sogar mit einem Doppelhebel ausgestattet: Erst wird das kurze Ende angesetzt und dann der lange Hebel – so geht es noch einfacher.



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Landhaus Bruch
Riesling Sekt Brut*

Unser Landhaus-Bruch-Sekt wird von einer kleinen, feinen Sektmanufaktur im Rheingau speziell für Globus hergestellt. Hierfür werden nur ausgesuchte Weine aus biologischer Bewirtschaftung verwendet, die in traditioneller „méthode champenoise“, das heißt in Flaschengärung, zum Sekt heranreifen.

So entsteht ein wunderbar trockener, fruchtiger und feinperliger Sekt – ein anregender Begleiter für alle feierlichen und fröhlichen Momente!



Je 0,75l
7,49€

Landhaus Bruch
Riesling Sekt Brut
1l = 9,99€



Dekantieren oder Karaffieren?

Während vor einigen Jahren beinahe ausschließlich Weinkenner etwas mit dem Begriff „Dekantieren“ anfangen konnten, steht heute in vielen Haushalten ein Dekantierer beziehungsweise eine Karaffe auf dem Sideboard. Diese Glasgefäße sehen nicht nur stilvoll aus, sondern werden zu einem ganz speziellen Zweck eingesetzt. Und dieser unterscheidet sich von Wein zu Wein!

Dekantiert werden fast ausschließlich ältere Weine, die schon längere Zeit in der Flasche verbracht haben – so lange, dass sich am Boden ein Depot abgelagert hat. Diese edlen Tropfen werden dann vor dem Genuss unter großer Vorsicht langsam und schonend umgeschüttet – dekantiert –, um den Wein vom Depot, dem sogenannten Dekantat, zu trennen. Damit das Depot beim Umfüllen gut sichtbar ist, bietet sich das Licht einer Kerze auf dem Tisch an.

Vom Dekantieren zu unterscheiden ist das Karaffieren. Hier wird der Wein nicht schonend umgefüllt, sondern beherzt in eine bauchige Glaskaraffe geschüttet. Das Ziel dabei ist nämlich, dem Wein in kurzer Zeit möglichst viel Sauerstoff zuzuführen. Diese Technik wird besonders bei jungen, unausgereiften Weinen verwendet, da diese erst durch das Karaffieren ihr ganzes Geschmackspotenzial entfalten können. Viele Weine müssen Sie übrigens nicht unbedingt umfüllen. Es empfiehlt sich jedoch, bei Rotweinen den Korken bereits eine halbe Stunde vor dem Servieren zu öffnen, damit der Wein schon einmal atmen kann.



Gläser: Weniger ist mehr

Die Aromen im Wein sind manchmal etwas schüchtern. Erst wenn man ihnen die richtige Bühne bereitet, zeigen sie sich in ihrer ganzen Pracht. Ohne das richtige Glas bleibt ein wichtiger Teil der Aromafülle verborgen. Ein gutes Glas entwickelt den Wein und lässt ihn sich komplett entfalten. Aber was ist ein gutes Glas? Unabhängig von der Form sollte jedes Weinglas diese vier Eigenschaften besitzen:

Glasklar: Nur ein komplett durchsichtiges Weinglas lässt die Reinheit und Brillanz eines Weines zutage treten. Auf Ziergläser mit Schnörkeln und Gravuren sollten Sie daher verzichten.

Hauchdünn: In einem dünnen Glas haben Sie den unmittelbaren Kontakt zum Wein. Außerdem beeinflusst ein dünnes Glas die Temperatur des Weines kaum.

Langstielig: Der Stiel sollte möglichst lang sein. So wärmt sich der Wein beim Halten des Glases weniger auf und die unschönen Fingerabdrücke am Kelch bleiben aus.

Formsprache: Kraftvolle Rotweine entfalten sich in dickbauchigen und voluminösen Gläsern am besten. Auch ein schwerer Riesling passt in ein bauchiges Glas. Bei den meisten Weißweinen empfiehlt sich jedoch ein kleineres Format, da sich die oft filigranen und feinen Aromen in einem übergroßen Kelch schnell verflüchtigen würden. Außerdem erwärmt sich gekühlter Weißwein in kleinen Gläsern weniger schnell – bei Bedarf wird einfach nachgeschenkt. Alle guten Weingläser haben zudem gemein, dass sie sich nach oben verjüngen und so die Duftaromen in konzentrierter Form zur Nase steigen können. ○



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Faunus Primitivo di Manduria
DOP trocken

Anbaugebiet: Apulien, Italien
Trauben: Primitivo
Geschmack: kräftig, fruchtig und vollmundig, mit Aromen von wilden Beeren, mediterranen Kräutern und Eukalyptus
Speisenempfehlung: Rind, Wild und Lamm
Serviertemperatur: 16–18 °C



Je 0,75l
4,99
1l = 6,65

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017

Campari Negroni

Der Negroni ist ein wirklicher Klassiker aus den 1920er-Jahren, der im italienischen Florenz erfunden wurde. Der Legende nach stammt der Name dieses Drinks von jenem Mann, der ihn erstmals bestellt hatte: Graf Camillo Negroni. Dieser trank für gewöhnlich einen Americano (Campari, roter Wermut und Soda), verspürte aber eines Tages Lust auf etwas Neues mit mehr Kick. So ließ der Barkeeper das Soda einfach weg und nahm stattdessen Gin – die Geburtsstunde eines Klassikers.

Zubereitung:

Ein gekühltes Glas mit Eiswürfeln füllen. Flüssige Zutaten zugeben. Umrühren und danach mit Orange garnieren.

Zutaten (für 1 Cocktail):

- Eiswürfel
- 1 Teil Campari
- 1 Teil Gin
- 1 Teil roter Wermut
- 1 Orangenzeste

Trinkidee





Königin der Blutorangen

.....

Wenn sich der Winter in Deutschland von seiner trübsten und kältesten Seite zeigt, hat sie Hochsaison: die sizilianische Blutorange. Wir haben uns die Königin der Blutorangen, die Tarocco, einmal näher angeschaut.

Anbau auf fruchtbarem Lavaboden

Die Globus Gold-Blutorangen wachsen am Rande des Vulkankraters Ätna auf Sizilien, genauer: auf der Plantage „La Zagara“ der Familie Grasso in der Ebene von Catania. Dort herrschen ideale Bedingungen, damit die Früchte süß und aromatisch werden sowie ein betörend rotes Fruchtfleisch ausbilden. Für diese Qualitätsmerkmale sorgt die aufwendige Handwerkskunst der vier Grasso-Brüder ebenso wie der besonders fruchtbare Lavaboden, der reich an Phosphor, Kalium und Calcium ist. Doch auch die großen Temperaturunterschiede, die während der Reifezeit zwischen Tag und Nacht herrschen, tragen dazu bei.

Da die Region rund um den Ätna jedoch sehr regenarm ist, braucht es ein ausgeklügeltes Bewässerungssystem, um den Orangenbäumen stets die genau richtige Menge Wasser zur Verfügung zu stellen. Nur so weisen die Früchte später das gewünschte Verhältnis von Süße und Säure sowie eine ansprechende Konsistenz auf.

Partnerschaft auf Augenhöhe

Die Familie Grasso baut schon seit einigen Jahren Blutorangen für Globus an und aus der Geschäftsbeziehung ist eine echte Partnerschaft entstanden. Regelmäßig besuchen die zuständigen Globus-Mitarbeiter die Plantage auf Sizilien, um sich vor Ort die Anbaubedingungen anzuschauen und sich mit den Besitzern sowie den Arbeitern persönlich auszutauschen. So wird gemeinsam daran gearbeitet, eine gleichbleibend hohe Qualität der Produkte zu gewährleisten.



Nargan Dumitro, ein Mitarbeiter der Plantage La Zagara, zeigt die Bewässerungsanlage. Eine gleichmäßige Bewässerung der Pflanzen ist wichtig. Dafür haben die Gebrüder Grasso sogar einen See angelegt.

Globus Gold

Die Eigenmarke Globus Gold zeichnet sich durch ihre hervorragende Qualität aus und ist dabei dennoch preiswert. Der Schwerpunkt der Marke liegt besonders auf ausgewähltem Obst und Gemüse, das ausschließlich von Produzenten stammt, mit welchen Globus eine persönliche Partnerschaft verbindet. Da die Produkte allerhöchsten Ansprüchen genügen müssen, sind viele von ihnen nur saisonal und nur für eine begrenzte Zeit erhältlich – eben dann, wenn sie perfekt reif sind.

Tipp

In Ihrem Globus-Markt bekommen Sie nicht nur die Tarocco-Blutorange, sondern auch eine neue Untersorte, die Tarocco Ippolito. Diese Blutorange hat einen besonders hohen Gehalt an Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe), und zwar sowohl in der Schale als auch im kernlosen Fruchtfleisch.

Schon vor der Ernte, wenn die Blutorangen außen noch grün sind, reift im Innern ihre fein-fruchtige Süße, die man bereits schmecken kann.



Saftige Süße, kernloser Genuss

Die Arancia Rossa di Sicilia Tarocco, so ihr italienischer Name, gilt als Königin der Blutorangen und ist eine von insgesamt drei Sorten, die auf Sizilien schon seit Jahrhunderten angebaut werden. Im reifen Zustand ist sie außen leuchtend orange und überrascht im Inneren mit einem orange-roten Farbverlauf. Je größer die Temperaturschwankungen der Umgebung von Tag zu Nacht sind, desto intensiver fällt die rote Pigmentierung aus. Anders als andere Blutorangen-Sorten ist die Tarocco jedoch selten durchgehend rot gefärbt und gilt daher als sogenannte Halbblutorange.

Das Fruchtfleisch der Tarocco ist frei von Kernen, schmeckt herrlich süß, mild-aromatisch und ist angenehm saftig. Sie schmeckt frisch, gepresst als Saft oder in Smoothies, ergänzt aber auch deftige Gerichte mit ihrer Süße. Von ihren beiden „Schwestern“, der Moro und der Sanguinello, hebt sich die Tarocco durch ihre Größe, ihr Aroma sowie ihren hohen Vitamin-C-Gehalt ab. Erntezeit der Tarocco-Blutorange ist im Januar und Februar.

Blutorangen: reich an Antioxidantien

.....

Jede Stresssituation führt zu einer gesteigerten Produktion von freien Radikalen in unserem Körper – Experten sprechen von einer „oxidativen Stresslage“. Wird diesen freien Radikalen kein Einhalt geboten, können sie langfristig unseren Organismus schädigen. Der Körper mobilisiert daher sogenannte Antioxidantien zur Bekämpfung der Störenfriede.

Eine antioxidantienreiche Ernährung unterstützt diese wichtige Funktion und trägt zu einer ausbalancierten Lebensweise bei. Wie viele Antioxidantien ein Lebensmittel enthält, gibt der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity) an. Je höher dieser Wert, desto stärker die Kräfte gegen freie Radikale.

Zu den Früchten mit einem besonders hohen ORAC-Wert zählen unter anderem Granatapfel, Heidelbeere, Himbeere, Hagebutte, Cranberry und Blutorange. Die empfohlene Menge an ORAC-Einheiten wird mit 5 000 angegeben*. Ein Glas Blutorangensaft entspricht rund 5 000 ORAC-Einheiten und deckt somit den empfohlenen Tagesbedarf eines Erwachsenen.

*Quelle: Dr. Cornelia Friese-Wehr, Joining Health Medicare International GmbH



Blutorangen-Chutney

.....

Einkaufsliste

- 5 Tarocco-Blutorangen
- 2 große rote Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer

- 70 g brauner Zucker
- 1/2 TL Chili
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1 ... Blutorangen gründlich schälen, dabei auch die weiße, bittere Haut entfernen. Fruchtfleits heraus schneiden und würfeln, dabei den Saft auffangen. Restlichen Saft aus den Trennhäuten ausdrücken und beiseitestellen.

2 ... Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Zucker in einem Topf bei niedriger Temperatur kara-

mellisieren lassen. Fruchtstücke und -saft zugeben, ca. 10 min (oder bis zur gewünschten Konsistenz) köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

3 ... Chutney mit Chili, Salz und Zimt abschmecken. In 1–2 Schraubgläser füllen, sofort verschließen, auf den Deckel stellen und erkalten lassen.



ANZEIGE

Feine Suppeneinlagen für jeden Tag.

LEIMER 
Spezialitäten für die feine Küche

Neu! Vegetarisch.

Ja, bei Leimer da bleim' mer.

Guten Appetit!

Mehr Infos:
www.leimer.de

Atempausen im Alltag

Zwischen Meetings und Terminen im Job, der Kinderbetreuung und den alltäglich anfallenden Aufgaben im Haushalt kommen Pausen häufig zu kurz. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich erholsame Inseln einzurichten – Sie müssen diese nur aktiv schaffen. Wir verraten Ihnen, wie das geht!

Du musst wirklich mal runterkommen“, „Eine Auszeit täte dir gut“, „Atme doch einfach mal ruhig durch“. So oder so ähnlich klingen die Ratschläge Ihrer Freunde? Dann ist es höchste Zeit für ein wenig Entspannung! Doch wie entspannen, wenn ständig dies, das und jenes zuerst erledigt werden muss? Bei diesem Thema fällt schnell das magische Wort „Entschleunigung“, also das bewusste Reduzieren von Hektik und Stress im Alltag. Das Gute: Selten sind dafür größere Maßnahmen vonnöten. In der Regel können schon ein paar kleine Veränderungen Wunder bewirken. So ließe sich beispielsweise ein fester Abend in der Woche reservieren, um sich ein duftendes Schaumbad zu gönnen – ohne dass das Handy in regelmäßigen Abständen nach Ihrer Aufmerksamkeit verlangt. Oder Sie sagen mal nein, wenn es ums Kuchenbacken fürs nächste Schulfest geht. Oder schauen den schnulzigen Lieblingsfilm an, der Ihnen einfach immer ein wohliges Gefühl gibt. Oder, oder, oder. Sie sehen schon, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist wirklich kein Hexenwerk. Es gibt noch viele weitere Tricks, die dabei helfen, öfter mal die Seele baumeln zu lassen!

Auf den folgenden Seiten verraten wir Ihnen unter anderem, wie Sie mithilfe von Meditation zur Ruhe kommen können oder was Digital Detox für Sie tun kann, und zeigen Ihnen außerdem verschiedene Entspannungstechniken sowie -übungen für Körper und Geist. Bei der Lektüre unseres Dossiers können Sie auch gleich testen, wie beruhigend Lesen sein kann – denn dabei kommt das Gedankenkarussell unweigerlich zum Stehen und der Körper sowieso. Und wenn Sie ein paar unserer Vorschläge beherzigen, werden Sie schon bald merken, dass Ihnen auch der Alltag wieder leichter von der Hand geht. Getreu dem alten Sprichwort: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ ◉

Unsere Buchtipps

Manchmal findet sich das Glück zwischen zwei Buchdeckeln – versuchen Sie es doch mal mit diesen:



„Kann weg“
von Susanne Fröhlich und Constanze Kleis
Weg mit dem Ballast, mehr Platz für Glück! In seinem neuen Buch zeigt das Autoren-Duo, wie Sie sich darüber bewusst werden, was wesentlich ist und dass man den Rest getrost entsorgen kann. So entsteht eine neue Leichtigkeit des Seins, welche die beiden Autorinnen auf humorvolle Weise beschreiben.

ISBN 978-3833862687,
Gräfe und Unzer Verlag, **17,99 €**



„Am Arsch vorbei geht auch ein Weg“
von Alexandra Reinwarth
Lassen Sie sich inspirieren, wie man sich Leute, Dinge und Umstände „am Arsch vorbei“ gehen lässt, aber trotzdem nicht zum gleichgültigen Ekel mutiert. Und lernen Sie von der Autorin, wie kleine Entscheidungen einen großen Effekt auf die Lebensqualität haben können. Ganz einfach.

ISBN 978-3868826661,
mvg Verlag, **16,99 €**



„Sei achtsam mit dir – Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Der leichteste Weg, dir etwas Gutes zu tun“
von Dr. Patrizia Collard
Kaum jemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Wir kritisieren uns und erwarten stets Höchstleistungen. Doch ständige Selbstkritik macht auf Dauer krank und unglücklich. Die Psychologin Dr. Patrizia Collard zeigt, wie wir uns die heilsame Lebenseinstellung des achtsamen Selbstmitgefühls aneignen können.

ISBN 978-3778782729,
Lotos Verlag, **16,99 €**

Relaxed lauschen

Unsere Playlist für Ihre Verwöhnzeit und sonstige kleine Auszeiten

Weightless, Marconi Union
Sweet Burden, Chilly Gonzales
Can't Help Falling in Love, Elvis Presley
Strawberry Swing, Coldplay
Lost Stars, Adam Levine
You're The One That I Want, Angus & Julia Stone
Someone Like You, Adele
Apologize, Timbaland feat. OneRepublic
Let Her Go, Passenger

Übrigens: „Weightless“ von Marconi Union wurde 2016 von Wissenschaftlern zum entspannendsten Song der Welt gekürt!



Schaebens Feuchtigkeitsmaske 48 h & Soforteffekt, erhöht die Feuchtigkeit mit Aloe vera, Avocado, Gurke, Urea und Thermalwasser, hypoallergen, 2 x 5 ml

Bei Globus erhältlich.



Scholl Fußpflegebad vitalisierend, für müde und beanspruchte Füße, mit Urea (5%), Minz- und Orangenöl sowie Deo-Aktiv-Wirkstoff Farnesol, 275 g

Bei Globus erhältlich.

DIY-Tipps zum Verwöhnen

Entspann-dich-Fußbad

Für warme, weiche und gut durchblutete Füße 3 TL Natron, 6 Scheiben frischen Ingwer und einige Tropfen ätherisches Lavendelöl in ein großes Gefäß mit warmem Wasser geben. Füße 10–20 min darin baden, die Wassertemperatur sollte 38–40 °C nicht übersteigen.

Hallo-wach-Augenmaske

Geschwollene Tränensäcke gehören der Vergangenheit an: 1 EL Speisequark mit 1 TL Kaffeepulver verrühren und vorsichtig um die Augen auftragen. 10 min einwirken lassen. Dann mit einem Küchentuch entfernen und Reste mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Streichelart-Gesichtsmaske

Gesicht reinigen und trocknen. 1 Eiweiß, 1 TL Aloe-vera-Saft, 1 TL Honig und 1–2 TL Schmelzflocken vermischen und auftragen. Nach 10–15 min Einwirkzeit gründlich abspülen.

Mehr Lebensfreude im Alltag – so geht's!

Wie so oft können Kleinigkeiten den Unterschied machen – öffnen Sie einfach den Blick für das Schöne im Leben! Hier ein paar Beispiele:

- Genießen Sie Ihren Kaffee besonders bewusst, analysieren Sie seine feinen Aromen sowie die belebende Wirkung auf Ihren Körper.
- Verteilen Sie Komplimente an Fremde. Anderen den Tag zu versüßen, gibt auch Ihnen ein gutes Gefühl.
- Spüren Sie die frische Luft, die in Ihre Lungen strömt, sobald Sie ins

Freie treten – und rennen Sie ruhig mal ein Stück, um den Puls kurzzeitig in die Höhe zu treiben.

- Auch albern sein ist erlaubt, denn es befreit: Wie wäre es mit einer Runde Schaukeln auf dem Spielplatz oder einer kleinen Schneeballschlacht?
- Hören Sie Musik wie damals als Teenager, also nicht nebenbei, sondern als Hauptbeschäftigung. Dabei einzuschlafen ist ebenso okay wie wildes Tanzen über die Wohnzimmereinrichtung.



Digitaler Detox – einfach mal abschalten

Sie können kaum die Finger vom Handy lassen? In einem Hotelzimmer ohne WLAN schnell Ihr Blutdruck in die Höhe? Dann ist es möglicherweise Zeit für einen digitalen Detox! Jeder von uns verbringt täglich viele Stunden online – ob mit Laptop, Tablet oder Smartphone. Wir sind immer erreichbar, die Nachrichtenflut führt zur ständigen Reizüberflutung. Die Folge: Wir können uns schlecht konzentrieren und kommen nicht zur Ruhe. Zeit also, die Geräte auszuschalten und offline zu gehen! Und sei es nur für ein paar Stunden. Sie werden schnell merken, wie Ihre innere Ruhe zurückkehrt.

Hier unsere Vorschläge für einen digitalen Detox:

- Machen Sie einen Spaziergang in der Natur – ohne Handy.
- Lesen Sie ein gutes Buch, anstatt bis zum Schlafengehen auf dem Handy zu surfen.
- Schreiben Sie einen Brief an einen lieben Menschen. Mit einem tollen Stift und schönem Papier wird das Schreiben zur sinnlichen Erfahrung.
- Für Hartgesottene: Versuchen Sie einen Urlaub lang nicht auf Ihrem Handy erreichbar zu sein (außer für Notfälle).



Schreiben entschleunigt

Wann haben Sie zuletzt etwas mit Hand und Stift geschrieben? Probieren Sie es doch mal wieder aus! Während der Stift über das Papier gleitet, entschleunigen Sie ganz von selbst. Eine gute Möglichkeit, das Schreiben in den Alltag zu integrieren, ist Tagebuchschreiben. Sich abends hinsetzen, den Tag Revue passieren lassen, Gefühle und Gedanken aufschreiben – das kann helfen, zur Ruhe zu kommen. Oder probieren Sie das automatische Schreiben. Rechtschreibung, Grammatik, ganze Sätze – all das können Sie dabei getrost vernachlässigen! Einfach zum Stift greifen und unzensiert und ohne inneren Kritiker Gedanken, Gefühle und Bilder aufschreiben, ohne Pause und ohne lange nachzudenken. Lassen Sie sich von Ihrem Unterbewusstsein überraschen!

Entspannt summmen

Kennen Sie die Atemübung Brahmari? Dabei handelt es sich um eine Übung aus dem Yoga, die auch Bienenatmung genannt wird. Sie verursacht leichte Vibrationen im Körper, durch die die inneren Organe gelockert werden. Und so geht's:

- 1 ... Setzen Sie sich im Schneidersitz und mit geradem Rücken an einen ruhigen, wohltemperierten Ort. Legen Sie die Arme auf den Oberschenkeln ab, schließen Sie die Augen.
- 2 ... Atmen Sie kontrolliert und langsam durch die Nase ein und wieder aus, bis sich der Herzschlag etwas beruhigt hat.
- 3 ... Beim Einatmen tief Luft holen, sodass man es hören kann. Beim Ausatmen wie eine Biene summen. So lange wiederholen, wie es für Sie angenehm ist.
- 4 ... Probieren Sie ruhig verschiedene Tonlagen beim Summen aus, um unterschiedliche Frequenzen zu erzeugen, die wiederum jeweils anders auf Ihren Körper wirken. *Namaste!*



ANZEIGE

LITAMIN
Private Spa

Rundum wohlfühlen und
sich verwöhnen lassen!



Die Duftöl-Pflegeschaumbäder von LITAMIN mit wertvollem Arganöl zaubern den besonderen, „privaten Spa-Moment“ ins eigene Badezimmer.

mit Arganöl

Ganz bei mir

.....

Das Hamsterrad dreht sich immer schneller, der Alltagsstress jagt uns – spätestens jetzt ist es Zeit, innezuhalten, Abstand zu gewinnen und wieder Energie zu schöpfen. Entdecken Sie mit uns die meditative Ruhe eines Klosters und loten Sie die Möglichkeiten aus, in einem Sabbatical neue Wege zu gehen!



Die Suche nach Sinn, Stille und Selbsterkenntnis führt nicht nur religiöse Menschen in die Abgeschiedenheit eines Klosters. Hier, weitab vom Trubel des Alltags, finden alle Ruhesuchenden Raum und Muße, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Der gleichmäßige Rhythmus des Klosterlebens zwingt zur Gelassenheit, man ist ganz bei sich.

Die Klöster heißen in der Regel Interessierte aller Konfessionen sowie Suchende willkommen. Die Besucher können komplett in den spirituellen Tagesablauf eintauchen, mitbeten und -arbeiten, leben in schlichten Zellen. Andernorts gleicht der Aufenthalt im klösterlichen Gästehaus eher einem Entspannungsurlaub in besonderer Atmosphäre: Fitness- und Wellnessangebote, Vorträge zu Klosterleben oder Kräuterkunde, Yoga, Meditation, Schweigewochen, Heilfasten und mehr. Und die Kosten? Mehrtägige Exerzitien für Führungskräfte mit Burn-out-Symptomen haben natürlich ihren Preis. Andere Gemeinschaften aber nehmen Interessierte, die sich zur Mitarbeit bereiterklären, kostenlos für eine Zeitlang auf.

Kloster auf Zeit – zum Beispiel hier:

Abtei Varenzell (Nordrhein-Westfalen):
Besinnungstage und mehr, auch für Familien,
www.abtei-varenzell.de

Kloster Andechs (Bayern):
Exerzitien für Männer in Führungsverantwortung,
www.andechs.de



Eine Auszeit im Kloster verspricht Ruhe und Gelassenheit.

Kloster Arenberg (Rheinland-Pfalz):
Vielfältiges Kursangebot für Leib und Seele,
www.kloster-arenberg.de

Kloster Siessen (Baden-Württemberg):
Einblicke in den Franziskanerinnenorden für junge Menschen bis 35, www.klostersiessen.de

10 Minuten für mich

Jeden Morgen eine geführte Meditation, eine Woche lang: Unsere Redakteurin hat es ausprobiert. Lesen Sie hier, was sie dabei erlebt hat.

Tag 1

Eine angenehme Stimme beginnt zu sprechen. Ich korrigiere ständig meinen Sitz, die Nase juckt, ich kratze sie, obwohl die Stimme sagt, man solle die Bewegungsimpulse hinterfragen. Auch wenn es mir erst einmal schwerfällt stillzusitzen, die Gedanken ständig zu Alltagsproblemen abdriften und ich Selbstgespräche führe, bin ich nach der Einheit ein wenig ruhiger und in mir angekommen.

Tag 2

Heute kann ich gar nicht abschalten, bin verspannt, geräuschempfindlich, lichtempfindlich und einfach nur müde. Ich spüre einen Druck auf der Brust und freies Atmen fällt mir schwer. Es braucht wohl noch viel Übung und Geduld zum Abschalten!

Tag 3

Ganz kurz gelingt es mir, wie vorgeschlagen die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen zu lassen und an nichts zu denken.

Tag 4

Heute soll ich mir eine Farbe im Körper vorstellen. Etwas Wunderliches geschieht: Schon bevor die Stimme die Anweisung gibt, spüre ich die Farbe aus dem Körper austreten und dort changieren.

Tag 5

Die Stimme leitet mich an, auf die Geräusche um mich herum zu achten. Hauptsächlich höre ich Autos, den beginnenden Berufsverkehr. Plötzlich kommt eine Eingebung: Ich erinnere mich an ein Buch, in das ich hineinschauen möchte, und noch am selben Tag schreibe ich einen Text über die Stelle im Buch, die ich aufschlage. Das macht mich ein bisschen glücklich.

Tag 6

Das heutige Thema ist „Mantra“, zu Harmonium-Klängen singen die Stimme und ich mehrmals „Om“. So früh am Tag habe ich wenig Luft zum Singen. Mittendrin platzt der Herzallerliebste herein: Sein Fahrradsattel wurde geklaut, ob er meinen nehmen könne. Ganz in der Stimmung des Meditierens verzeihe ich die Störung sofort: Schließlich ist es ja rücksichtsvoll zu fragen, bevor man sich etwas nimmt. —>

Tag 7

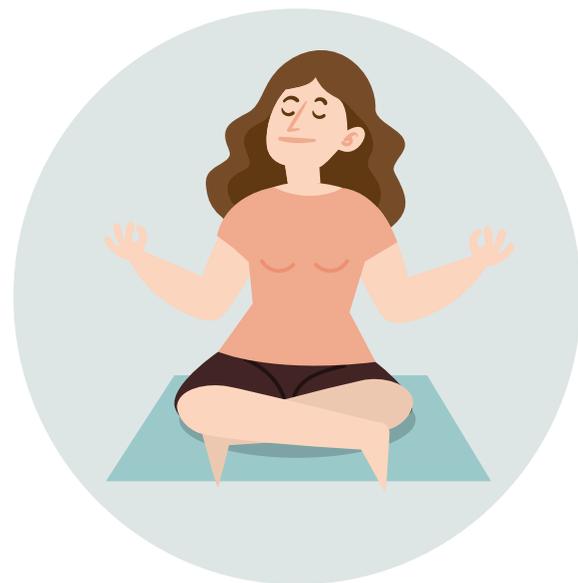
Heute soll ich an eine Person denken und ihr Ruhe, Fülle, Liebe schicken. Das Abschalten fällt mir schwer, dennoch habe ich hinterher eine liebevollere Einstellung.

Tag 8

Beim heutigen Thema Selbstheilung lege ich meine Hände auf schmerzhaft Körperstellen. Ich lasse mich darauf ein, lasse los – mittendrin werde ich plötzlich durch das Klingeln einer Nachricht gestört, da ich das Video über mein Smartphone schaue. Die Widrigkeiten des Alltags! Ich versuche, es zu verdrängen, und mache weiter ...

Mein kleiner Bericht muss nun abgegeben werden und ich könnte mit der morgendlichen Meditation aufhören. Doch ich möchte es nicht mehr missen!

Unsere Redakteurin hat die Meditations-Module von Petros Haffenrichter über www.yogaeasy.de getestet.



Michaela, 35, Assistenz in einer Fernsehproduktion



Raus aus dem Alltagstrott!

Immer mehr Menschen gönnen sich eine Auszeit: Sie pausieren für ein paar Monate oder ein Jahr im Job, um die Welt zu bereisen oder ein persönliches Projekt zu realisieren. So ein Sabbatical sollte frühzeitig mit dem Arbeitgeber abgestimmt werden. Es gibt verschiedene Modelle, bei denen man sich durch Mehrarbeit beziehungsweise geringere Bezahlung ein Zeit- oder Gehaltsguthaben erwirtschaftet, das man während seiner Freistellung dann nutzt. So bleibt das Einkommen in der Auszeit stabil und auch die Beiträge zur Sozialversicherung laufen weiter.

Der Gewinn dieses Ausstiegs auf Zeit: Endlich Muße für sich selbst, für Perspektivenwechsel, eine kreative Pause und neue Erfahrungen – und anschließend kehren Sie voller Energie und Motivation in den Alltag zurück.

Mehr Infos unter www.sabbatjahr.org

Ein Jahr am anderen Ende der Welt

Ein kleines Interview mit einer Aussteigerin auf Zeit.

Wann hast du das erste Mal daran gedacht, eine Auszeit zu nehmen, und wie kam es dann dazu? Ich arbeite in der Medienbranche mit hohem Leistungsdruck, besonders wenn man für weitere Projekte genommen werden möchte. Nach dem Studium war ich mehrere Jahre nahtlos in Projekten beschäftigt und bekam immer mehr und anspruchsvollere Aufgaben. Mit steigendem Stress wuchs mein Wunsch nach einer Auszeit. Die Idee, „Work and Travel“ zu machen, reizte mich sehr. Dass ich bald die Altersgrenze für das Visum erreichen würde, gab mir den Anstoß zu gehen. Ich beantragte das Visum und kündigte Job und Wohnung. Ab diesem Zeitpunkt war ich schon viel entspannter und freute mich auf meine Auszeit im Ausland.

Wie reagierten deine Freunde und Kollegen?

Die meisten waren sehr beeindruckt und häufig hörte ich: „Das würde ich mich nie trauen!“ Dabei empfand ich meine Entscheidung gar nicht als so mutig, sondern als konsequent.

Wo hat es dich hingetrieben? Wie hast du deine Auszeit verlebt?

Mich trieb es nach Neuseeland. Durch das Work-and-Travel-Visum durfte ich ein Jahr lang das Land bereisen und dort arbeiten. So verbrachte ich den Sommer mit Reisen und den Winter mit Arbeiten.

Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus dieser Zeit?

Ich lernte ein wunderschönes Land und viele neue Freunde kennen. Zudem wurde ich darin bestärkt, Mut zur Veränderung zu haben. Seit der Auszeit fühle ich mich freier, unabhängiger und stelle mich gerne neuen Herausforderungen.

Warum ist eine Auszeit eine gute Erfahrung?

Für mich war es eine tolle Erfahrung, ganz auf mich gestellt zu sein und das tun zu können, was ich möchte. Während der Auszeit konnte ich meine Prioritäten neu setzen. Früher dachte ich, dass ich Karriere machen möchte. Heute möchte ich meine Freizeit besser nutzen. Auch bei der Arbeit achte ich auf weniger Überstunden und richtige Pausen. Seitdem bin ich viel entspannter.

Unter dem Stichwort „Mandala“ finden Sie viele Malvorlagen in der Google-Bildersuche.



Deko zum Entspannen



Das neue Jahr fängt stressig an? Höchste Zeit, ein wenig zu entschleunigen: Da kommt unsere angesagte Betonschale mit DIY-Mandala-Print genau richtig. Beim Ausmalen können Sie herrlich die Gedanken schweifen lassen und die zarten Minttöne zaubern ganz nebenbei Frische in Ihre Wohnung!



„Ich bin Mona, stolze Mami, Zeitschriften- und Kaffeesüchtig und blogge auf 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

Benötigtes Material:

- Betonschale
- schwarzer Permanentmarker (z. B. von Edding)
- Bleistift
- Acrylfarben (Grüntöne, Blau, Schwarz, Weiß)
- Pinsel
- Mischpalette

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

Schritt für Schritt



Und so wird's gemacht:

- 1 Das gewünschte Mandala-Muster mit dem Bleistift auf die Schale zeichnen. Dabei am besten zuerst einen Punkt in die Mitte der Schale setzen und das Muster nach und nach ausweiten.
- 2 Die Bleistiftzeichnung mit dem Permanentmarker nachzeichnen.
- 3 Die Acrylfarben in der Mischpalette in der gewünschten Kombination bereitstellen. Einen besonders schönen Mintton bekommen Sie, wenn Sie etwas Blau unter das Grün mischen.
- 4 Das Muster nach Lust und Laune mit Acrylfarben in frischen Minttönen ausmalen und danach gut trocknen lassen. Zum Schluss die Linien noch einmal mit dem Permanentmarker nachfahren, so erhält man ein sauberes Ergebnis.



Mini-DIY

Mit einem Mandala-Maker (aus der Spielzeugabteilung) ein schönes Mandala auf ein zuvor mit Wasserfarben bemaltes Stück Papier zeichnen und einrahmen. Fertig ist Ihr individuelles Wandbild!



Babymassage – Wellness für die Kleinsten

Massagen tun nicht nur der zarten Babyhaut gut, sie fördern auch das Wohlbefinden des Kindes. Bei einer Massage lassen Sie Ihr Baby mit allen Sinnen spüren, wie sehr Sie es lieben. Dabei kommt es zur Ruhe und entspannt sich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Babymassage in Ihren Alltag einbauen können.

Mit sanften, rhythmischen Bewegungen streichen Sie über den Körper Ihres Kindes – von den Schultern bis zu den Zehen. So manches Baby strahlt Sie dabei voller Freude an, andere schlafen entspannt ein. Ihr Kind fühlt sich sicher und geborgen. Mit einer Massage am Abend helfen Sie Ihrem Kind zur Ruhe zu kommen. Das hilft auch beim Nachtschlaf. Gerade für Babys, die abends viel weinen und es schwer haben, die Reize des Tages zu verarbeiten, bietet sich eine Massage an.

Planen Sie die Zeit für eine Massage ganz bewusst ein: Ideal sind ein warmes Zimmer, gedämpftes Licht, ein weiches

Handtuch und ein Babyöl. Falls Sie das Gefühl haben, Ihrem Baby ist es nackt zu kalt, können Sie es auch auf dem Wickeltisch unter der Wärmelampe massieren. Ihre Hände sollten dabei sauber und warm, die Fingernägel kurz geschnitten sein. Findet die Massage immer zur gleichen Zeit statt, zum Beispiel am Vormittag oder abends vor dem Schlafengehen, wird sie schnell zum unverzichtbaren Ritual. Achten Sie immer auf die Bedürfnisse des Kindes: Nicht an jedem Tag muss ihm die Massage gleich gut gefallen. Erzwingen Sie nichts, sondern bieten Sie es immer mal wieder an. Während der Massage sind Sie und Ihr Kind sich

ganz nah, sprechen Sie mit ihm und nehmen Sie Augenkontakt auf – so kommt nicht nur das Baby zur Ruhe, sondern auch Sie. ○

Tipp: Gerade für berufstätige Väter ist die abendliche Babymassage eine schöne Möglichkeit, intensiv Zeit mit ihrem Kind zu verbringen.



Babymassage Schritt für Schritt:

- 1 ... Ziehen Sie Ihr Baby aus und legen Sie es auf ein weiches Handtuch oder eine Decke. Geben Sie eine kleine Menge Öl in Ihre Handflächen und erwärmen Sie es leicht durch das Reiben der Hände.
- 2 ... Erzählen Sie Ihrem Kind, was Sie machen, und streichen Sie dabei abwechselnd mit einer Hand von der Schulter des Babys zur gegenüberliegenden Hüfte.
- 3... Streichen Sie mit beiden flachen Händen vom Brustbein des Kindes aus über das Herz bis zu den Hüften oder streichen Sie sanft von der Mitte zu den Seiten.
- 4 ... Ziehen Sie mit einer Hand im Uhrzeigersinn kleine Kreise um den Nabel, lassen Sie die Kreise größer werden. Sie können auch in Kreisen mit den Fingerspitzen sanft um den Bauchnabel herum klopfen. **Tipp:** Das tut gerade Kindern mit Blähungen oder Bauchschmerzen gut.



- 5 ... Die Arme von den Schultern bis zu den Handflächen und den einzelnen Fingern ausstreichen.
- 6 ... Die Beine von der Hüfte bis zu den Fußsohlen ausstreichen. Jede Zehe und die Fußsohle mit sanft kreisenden Bewegungen massieren.
- 7 ... Liegt das Baby lieber auf dem Bauch, können Sie auch mit beiden Händen von den Schultern aus bis über den Po hinaus streichen.

ANZEIGE

Du bist ganz vernarrt in kleine Bäuchlein?

Wir auch. Seit 90 Jahren entwickeln wir deshalb, was kleine Bäuchlein brauchen. Unsere Kindermilchen unterstützen Dein Kleines mit wichtigen Nährstoffen, die es für seine rasanten Entwicklungsschritte benötigt. Das macht Kleinkinder bereit für die Abenteuer jedes neuen Tages.

8 VON 10 MAMIS*
würden
Milupa Milumil Kindermilch 1+
EMPFEHLEN



AUS LIEBE ZU KLEINEN BÄUCHLEIN

*n = 640/
im Auftrag von Milupa.



Gemeinsam die Welt entdecken

Sie erwarten Nachwuchs oder sind bereits eine glückliche kleine Familie? Dann ist der Weltentdecker Club von Mein Globus sicher interessant für Sie: Er bietet exklusive Infos, Geschenke, Coupons für Mama, Papa sowie Kind und vieles mehr.

Schon viele Jahre begleitet der Globus-Babyclub werdende und frischgebackene Eltern in der aufregenden Zeit der Schwangerschaft sowie den ersten beiden Lebensjahren des Kindes. Im September wurde dieser Service für Sie erweitert und erhielt im Zuge dessen auch einen neuen Namen: **Weltentdecker Club**. Als Mitglied profitieren Sie von speziell auf Sie zugeschnittenen Angeboten, erhalten kleine Überraschungen zu Meilensteinen Ihres Kindes und Einladungen zu besonderen Aktionen in Ihrem Globus-Markt. Zudem finden Sie auf www.globus-weltentdecker.de zahlreiche Informationen und Tipps für den neuen Lebensabschnitt. Der Weltentdecker Club unterstützt Sie mit vielen hilfreichen Beiträgen in dieser aufregenden und spannenden Zeit! 

Weltentdecker Club



Registrieren – so geht's!

Die Registrierung ist ab der Schwangerschaft bis einschließlich zum dritten Geburtstag des Kindes möglich und selbstverständlich kostenfrei.

1. Karte holen

Holen Sie sich Ihre Mein Globus-Kundenkarte in Ihrem Globus-Markt oder nutzen Sie Ihre bereits vorhandene Karte (Tankeschön-Karte) für den Weltentdecker Club.

2. Registrieren

Registrieren Sie sich direkt am Kunden-Terminal in Ihrem Globus-Markt oder online unter www.globus-weltentdecker.de

Auch eine telefonische Registrierung unter **0800 51 54 444** ist möglich. (Montag bis Samstag von 09:00 bis 18:00 Uhr, kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)

Die Teilnahmebedingungen finden Sie online.

Ihre Welt der Vorteile



Eine Willkommens-Überraschung



Geschenke zum Geburtstag für Ihr Kind



Individuell auf Sie abgestimmte Themen-Newsletter



Coupons und exklusive Rabatte



Checklisten, Do-it-yourself-Anleitungen und Rezepte



Und vieles mehr

ANZEIGE



Prinzen Rolle

Prinzen Rolle wünscht Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!

Echte Prinzen kommen weiter.

Ein Hoch auf die Kasse

Zu einem guten Einkaufserlebnis gehört ein reibungsloser Ablauf an der Kasse. Wie viel Organisation und Verantwortung hinter der Arbeit in diesem Bereich stecken, haben wir bei unserem Besuch im Globus-Markt Homburg-Einöd erfahren.



Das Telefon ist Jennifer Thierys treuer Begleiter, für ihre Mitarbeiter ist sie immer erreichbar.

Meine Abteilung ist erster und letzter Anlaufpunkt für unsere Kunden. Ob der Einkauf positiv in Erinnerung bleibt, hängt also auch mit uns zusammen“, sagt Jennifer Thiery, Teamleiterin für den Bereich Kasse im Globus-Markt Homburg-Einöd. Gerade herrscht Hochbetrieb an den zwölf geöffneten Kassen, und an der Information, die ebenfalls zum Aufgabengebiet der sympathischen Saarländerin gehört, sind die Mitarbeiter in Gespräche mit Kunden vertieft. Egal ob Retouren, Fragen oder Anregungen: Das Team kümmert sich hier um (fast) jeden Wunsch.

Gut organisiert

„Unser Anspruch ist es, einen reibungslosen und angenehmen Einkauf zu gewährleisten – dazu gehört allerdings eine Menge Organisation und Planungsarbeit“, erklärt Jennifer Thiery, die über Umwege bei Globus gelandet ist. Während ihres Studiums hat sie ein Praktikum in der Globus-Zentrale in St. Wendel im Bereich Kassenorganisation gemacht, danach in der IT im Bereich Marktbetreuung Kasse angefangen, bevor ihr dann 2012 die Stelle in Homburg-Einöd angeboten wurde. „Die Kasse“ zieht sich also wie ein roter Faden durch ihren Werdegang. Sie selbst kassiert jedoch nicht, dafür fehlt ihr die

Zeit. Zu ihren Aufgaben zählen Personalführung und Organisation: So muss sie zum Beispiel ihre rund 100 Mitarbeiter auf die Kassen verteilen, dabei Pausenzeiten und Kundenandrang im Blick behalten. Was sich einfach anhört, ist auf den zweiten Blick viel komplizierter: Sitzt eine Kassiererin einmal an der Kasse, kann sie diese nicht einfach so verlassen. Mal eben schnell auf die Toilette gehen funktioniert nicht – die Kassenschublade darf nicht unbeaufsichtigt bleiben. Daher müssen Springer die Kassiererinnen für kurze Toilettenpausen ablösen. Jennifer Thiery und ihre Kassenaufsichten müssen also immer genügend Personal einplanen. Seit September 2016 gibt es in Homburg-Einöd außerdem das praktische Scan & Go. Auch dieses muss überwacht und organisiert werden, damit es ohne Probleme funktioniert. Ein offenes Ohr für ihr Team gehört ebenso dazu. Wie auf Stichwort klingelt schon wieder das Telefon, das die Teamleiterin stets bei sich hat. „Für meine Mitarbeiter bin ich immer erreichbar. Egal ob es um Fragen zur Technik oder schwierige Kundenwünsche geht.“

Oft unterschätzt

„Wir haben viele tolle Erlebnisse mit netten Kunden, aber oft wird der Job an der Kasse unterschätzt“, bedauert Jennifer Thiery. „Deshalb möchte ich hier mal eine Lanze für meine Kassierinnen und Kassierer brechen.“ In der Tat müssen die Damen und Herren an der Kasse so einiges beherrschen: Sie kennen die vielen Artikelnummern für Obst und Gemüse auswendig, wissen, wie man Falschgeld erkennt und worauf sie beim Jugendschutz achten müssen. Zudem sind sie für viel Geld verantwortlich und dürfen auch bei langen Schlangen nicht in Stress geraten. „Oberstes Gebot ist allerdings Freundlichkeit unseren Kunden gegenüber“, sagt die Teamleiterin. Besonders toll an ihrem Beruf findet Jennifer Thiery übrigens die Abwechslung und den engen Kontakt mit ihren Kollegen – und ist schon wieder auf dem Weg zu einer ihrer Kassiererrinnen. ○



Scan & Go vereinfacht den Einkauf, muss aber auch gut organisiert werden: Es müssen sich immer ausreichend Scanner am Startpunkt befinden und genug Personal für Kundenfragen bereitstehen.

Schneller am Ziel – 3 Tipps gegen Schlangestehen

- Wer an der Kasse nicht lange warten möchte, registriert sich am besten bei Mein Globus und nutzt Scan & Go. So können Sie die Artikel schon während des Einkaufs scannen und zahlen zum Schluss ganz bequem an einer der Scan & Go-Kassen.
- Links anstellen: Studien haben ergeben, dass sich die meisten Menschen lieber rechts anstellen und die rechten Kassen daher in der Regel voller sind.
- Da der Bezahlvorgang länger dauert als das Scannen, stellen Sie sich am besten hinter wenige Menschen mit vollen Wägen statt hinter viele Menschen mit wenigen Artikeln.

ANZEIGE

28 BLACK - DER ENERGY DRINK



ALWAYS 28 BLACK
SCHMECKT ANDERS. IST ANDERS.



Mitmachen & gewinnen

Mehr unter 28black.de



Vegan, gluten- und laktosefrei.

Giganten aus Eis

Sie sind viele, viele Jahrtausende alt, riesengroß und geheimnisvoll: Gletscher. Hier findet ihr einige Infos zu den Eisgiganten!

Schnee aus der Vergangenheit

Gletscher sind riesige Gebilde aus Eis, die aus frisch gefallenem Schnee entstehen: Dort, wo es immer kalt ist, wie zum Beispiel am Nordpol, schmilzt der Schnee selbst im Sommer nicht weg, sondern bleibt liegen. So sammelt sich Schneeschicht über Schneeschicht und das Gewicht drückt die tiefer liegenden Schichten so fest zusammen, dass diese sich zu Eis verdichten. So wächst der Gletscher immer weiter an. Die meisten Gletscher entstanden während der letzten Eiszeit, die vor etwa 12 000 Jahren zu Ende ging.

Eismassen in Bewegung

In Europa finden sich Gletscher nur noch in den Alpen. Ihr eigenes Gewicht sorgt dafür, dass sie langsam talwärts rutschen, meist etliche Meter pro Jahr. Dabei schleifen sie den Fels unter sich ab, tragen Schutt und Steine mit sich und formen dadurch die Landschaft. In der Vergangenheit sind viele Täler in den Alpen so entstanden – und auch die meisten Seen am Alpenrand wurden von Gletschern erschaffen.

Eis, das schmilzt

Inzwischen schmilzt im Sommer weltweit mehr Gletschereis weg, als durch den Schneefall im Winter neu gebildet wird. Die meisten Gletscher, egal ob in den Bergen, am Nordpol oder am Südpol, ziehen sich zurück; sie schmelzen und werden kleiner und kleiner. Viele Forscher machen dafür den Klimawandel verantwortlich. Sie sehen die Gletscher als stark gefährdet an und glauben, dass in 100 Jahren die Gletscher aus den Alpen ganz verschwunden sein werden.

Kalte Rekorde

Der mächtigste Gletscher der Welt ist der Lambertgletscher in der Ost-Antarktis. Er fließt mit einer Eisfläche von knapp 450 000 Quadratkilometern in Richtung Meer. Das heißt, er ist etwa so groß wie Deutschland und Österreich zusammen! Die ältesten Gletscher finden sich in der Antarktis. Durch besondere Bohrungen wurde dort Eis aus über drei Kilometern Tiefe heraufgezogen, das rund 900 000 Jahre alt sein soll.

Wichtige Wasserspeicher

Nach den Ozeanen sind die Gletscher die größten Wasserspeicher der Erde. Über 70 Prozent des gesamten Süßwassers der Erde ist in den Gletschern dieser Welt gespeichert.

Wenn von einem Gletscher am Nord- oder Südpol ein großes Stück abbricht, entsteht ein Eisberg. Er schwimmt auf dem Meer und nur ein kleiner Teil ragt aus dem Wasser heraus.



mio-Gewinnspiel



Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eines von 30 RC Cars 3 Turbo Racer-Sets mit Mack Truck und Lightning McQueen von Dickie

Toys! Die Fahrzeuge lassen sich per Fernbedienung (2,4 GHz) aus einer Reichweite von bis zu 20 Metern steuern und verfügen über eine Turbo-Funktion. Der Spielspaß mit Mack Truck wird durch Licht- und Soundeffekte, eine manuell zu öffnende Anhängertür sowie das ferngesteuerte Abkoppeln des Anhängers ergänzt. Batteriebetrieben (Batterien nicht enthalten), Maßstab 1:24, empfohlen ab vier Jahren.

Machen Sie mit!

Schreiben Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Globus-Markt auf eine Karte. Geben Sie diese in Ihrem Globus-Markt ab oder senden Sie sie bis zum 31.01.2017 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



Nadelarbeit	▼	Kriminalpolizei (Kw.)	▼	Träger für Golfschläger	▼	Gegenteil von rechts	▼	dritter griech. Buchstabe	erzählende Dichtkunst
Abk.: Ausfuhrkreditanstalt	▶			Sultans-erlass	▶		6		▼
in den Boden ableiten	▶		10			Schmuckstein		genug! (ital.)	
Kalbs-, Ziegen-, Schafsfleder	▶			Kfz.-Art (Kw.)	▶			7	
griech. Vorsilbe: darauf, darüber	◀			belg. Politiker †1972	▶				
▶				▼	jenes hier			gleicher Meinung werden	Schau-spielhaus
dumm, einfältig		afrik. Gesellschafts-reise	Federbetten-stoff					2	▼
Fluss zur Dordogne	▶			8	Gauner-sprache: Geld	Schrei des Esels			
Fluss zum Rhein aus der Eifel		geripptes Gewebe	Holz-splitter					ohne Würze	
▶	▼		▼	Ausflug, Wand-erung		dt. Industrie-messe		1	
Abk.: In-tern. Ar-beitsorga-nisation	◀			Nuss-konfekt	◀				
Pracht-entfal-tung	▶					Stadt in den Nieder-landen			
engl. Anrede und Titel	▶		5	Sport-ruderboot	▶				

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 02/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im Dezember lautete „FESTTAGE“.

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.



Sieht ungewöhnlich aus, ist aber durchaus essbar – und gesund!
Wir verraten Ihnen alles Wichtige zum Foodtrend Black Food.

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

Im Februar trotzen wir dem Wintergrau mit einer Reise in die Welt der Farben und der Kreativität! Wir zaubern Ihnen köstliche Gerichte aus nur fünf Zutaten, widmen uns der dekorativen Kosmetik, geben Tipps für inspirierende Ausstellungen und DIY-Bloggerin Mona zeigt Ihnen ein fixes Faschingskostüm für Erwachsene. Außerdem begleiten wir eine Globus-Kosmetikberaterin im Markt in Göttingen und beleuchten den Foodtrend Black Food. Seien Sie gespannt!



Haben Sie Fragen
oder Anregungen zur
mio? Dann schreiben
Sie uns gern an
mio@globus.de!

Impressum

Herausgeber: Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, www.globus.de, Tel: 06851 909-0

Koordination/Anzeigen (Globus): Sabine Gutendorf

Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, 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

Schlusslektorat: Monika Klingemann

V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH

Fotos: Freepik: Illustrationen 3, 6, 7, 34 Stifte, 35 Blumenkränze, 38; Globus: 3 Porträt, 23 Porträt, 25 Trinkidee; Claudia Guse: Illustrationen 28, 33, 34 Frau, 35 Schere, 45 Icons, 48; Headspace Presse-Materialien: 7 Handy; Lea Lüdemann: 20; mfk: 4, 5 Rezepte, Globus-Einblicke, 8–15 Rezepte, 16–17, 26–29, 39, 46–47; Shutterstock / Africa Studio: 50 Kosmetik / AnikonaAnn: 50 Burger / Andrey Bayda: 24 Gläser / Olexiy Bayev: 18 / canadastock: 37 / fizkes: 5 Dossier, 30–31 / Miguel Garcia Saavedra: 25 Korkezieher / Alexandr Karpovich: 24 Dekanter / Jacob Lund: 5 Entdecken, 36 / Daria Minaeva: 25 Eingießen / Dmitry Naumov: 42 / omphoto: 11 Chicorée / racorn: 32 Frau / George Rudy: 44 / science photo: 22 / Bogdan Sonjachnyj: 35 Frau Natur / Alena Stalmashonak: 1; Dmytro Vietrov: 43 Fußmassage; Unsplash / ian schneider: 7 Wunderkerze / morgan sessions: 6 Tasse; Mona Zimmer: 40–41

Gestaltung: Katrin Ehm (Art Direction), Claudia Guse, Jenny Heutehaus

Litho/Druckvorstufe: Lasertypografie, 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 distanziiert 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*

Stärkt die Widerstandskraft des Zahnfleisches gegen Parodontitis

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

Perfekte Ergänzung!

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

* Artikel nicht in allen Rossmann-Filialen erhältlich

** im Vergleich zur meridol® Zahnpasta



**Wir
sind Globus.
Du auch?**

**Gestalte deine
Zukunft aktiv mit!**

Du bist interessiert – willst mehr
über eine Ausbildung bei Globus wissen
oder dich online bewerben?

**Hier findest du diese
Informationen
und noch mehr!**

