

10.2018



www.globus.de

mein
Globus-Magazin

mio

Gratis
für Sie

Farbenfroher Herbst

Wir genießen die goldene
Jahreszeit

Leselust

Spannende, lustige und romantische
Buchtipps für den Herbst

Schönheit —
keine Frage des Alters





Weine mit Herkunft

Die 13 Anbaugebiete für Qualitätsweine liegen hauptsächlich im Südwesten Deutschlands – mit Ausnahme der beiden Regionen Sachsen und Saale-Unstrut. Verschiedene Bodenarten, regionalklimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die Vielfalt der deutschen Weine. Die Namen dieser 13 Weinanbaugebiete sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Das heißt, dass Weine, die den Namen der Region tragen, nicht nur zu 100 Prozent aus der Region stammen, sondern auch bestimmte Qualitätskriterien erfüllen müssen. Wer also sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu erwerben, achtet beim Einkauf darauf, dass die Region auf der Flasche steht. Mehr Informationen unter: weine-mit-herkunft.de



Wein und Flammkuchen

Flammkuchen erfreut sich bei Weinfreunden großer Beliebtheit. Die klassische Variante besteht aus einem sehr dünn ausgerollten Boden und einem Belag aus rohen Zwiebeln, Speck und Sauerrahm. Dieser Belag lässt sich vielfältig variieren – beispielsweise als Flammkuchen mit Ziegenkäse und Honig.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Weizen- oder Dinkelmehl, 300 g Ziegenkäserolle, 150 g Crème fraîche, 150 g Speisequark (40%), 2 rote Zwiebeln, 4 Zweige Rosmarin, 4 EL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit 1/4 TL Salz mischen und zusammen mit 2 EL Olivenöl und 120 ml

Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

- Den Backofen auf 220 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze) Die Ziegenkäserolle in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die Rosmarinzweige waschen und die einzelnen Blätter abzupfen.
- Den Quark und die Crème fraîche cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit frisch geriebenem Muskat abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Teig in 2 Teile teilen, jeweils ganz dünn ausrollen und auf das Backblech legen.
- Die Quarkmischung auf den Teig streichen und mit Zwiebelringen, Ziegenkäse und Rosmarin belegen. Mit Honig beträufeln.
- Auf der untersten Schiene 10 – 12 Minuten backen, und heiß servieren.

Weitere Rezepte liefert eine kleine Broschüre, die kostenlos bestellt werden kann: shop.deutscheweine.de

Dazu passen
trockene
Weißweine,
z.B. Riesling oder
Grauburgunder.



RIESLING

Die beliebteste Rebsorte in Deutschland ist außerordentlich vielseitig und passt deshalb zu fast allen Speisen. Geschätzt wird der Riesling für seine erfrischende Säure, im Duft erinnert er an Apfel, Pfirsich oder Zitrusfrüchte.

GRAUBURGUNDER

In der trockenen, frischen Variante ist er ein ausgezeichneter Menüwein, dessen Aromen an Birnen, Mandeln und Nüsse erinnern. In der lieblichen Variante heißt er Ruländer und in Italien ist er als Pinot Grigio bekannt.

WEISSBURGUNDER

Leicht, frisch und mit moderater Säure: Der Weißburgunder ist ein idealer Essensbegleiter. Duft und Geschmack erinnern an Zitrusfrüchte, Birnen und Melonen. Auch als Sekt erfreut er sich großer Beliebtheit.

Thomas Bruch
geschäftsführender
Gesellschafter
von Globus



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

wussten Sie, dass der Oktober mancherorts auch als Weinmonat bezeichnet wird? Üblicherweise startet die Weinlese genau jetzt, die Bezeichnung ist also durchaus passend. Ohnehin ist der Oktober ein Monat üppiger Ernte. Kurz bevor das Wetter endgültig in überwiegend kalte und nasse Tage umschlägt, zeigt die Natur noch einmal, was sie kann: Birnen, Quitten und Äpfel, Mais, Rüben und natürlich Kürbisse landen jetzt erntefrisch in unseren Einkaufskörben. Neben Trauben und Äpfeln steht übrigens kaum ein Gewächs so stellvertretend für den Herbst. Spätestens zu Halloween sehen wir kunstvoll geschnitzte Kürbislaternen vor Haustüren stehen. Aber auch auf den Erntedanktafeln dürfen Kürbisse nicht fehlen. Wie lecker und vielfältig das orangefarbene Fruchtgemüse ist,

Editorial

Oktoberfreuden

zeigen wir Ihnen in unserer Rezeptstrecke. Überraschen Sie Ihre Gäste zur Kaffee-und-Kuchen-Einladung doch mal mit einer leckeren Kürbistarte – mein heimlicher Favorit! Passend zum Thema hat Bloggerin Mona ein einfaches Do-it-yourself parat, wie Sie Kürbisse ganz schnell in einen absoluten Deko-Hingucker verwandeln können.

Dank der Frankfurter Buchmesse, die traditionell im Oktober in der hessischen Metropole stattfindet, ist dieser Monat für mich immer auch eng mit Büchern verbunden. Was kann es Gemütlicheres geben, als einen trüben Herbstabend lesend auf dem Sofa zu verbringen? Egal ob Sie es spannend, romantisch oder lustig mögen – wir haben für Sie viele Buchtipps und Wissenswertes rund um die Buchmesse zusammengetragen. Viel Spaß beim Stöbern und genießen Sie die Freuden des goldenen Oktobers!

Ihr

Thomas Bruch





mio-Gericht

..... des Monats

Spanferkelrollbraten mit Curry-Kürbis-Gemüse und Wildreis

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 Oktober

Editorial | 3

Inhalt | 5

Inspirationen | 6



26
Wohlfühlen

Wie Sie Ihre Schönheit in jedem Alter leben, verrät Ihnen das mio-Dossier!



8

Genuss

Rezepte | 8
Herbstzeit ist Kürbiszeit

Foodkolumne | 16
Gespenstische Kürbisbrownies

Foodtrends | 18
Pseudogetreide – Power aus dem Korn

Globus-Weinwelt | 20
Weine aus Kapstadt

Bewusst genießen | 24
Trauben: So vielseitig sind die süßen
Früchtchen



38

Wohlfühlen

Dossier | 26
Schönheit kennt kein Alter

Gesundheit | 32
Immer schön gesund bleiben

Leben

mio vor Ort | 34
Bubeck – füttert die Hunde!

Do it yourself | 38
Kürbis in neuem Gewand

Entdecken | 40
Lesehungrig in den Herbst



44

Globus

Globus-Einblicke | 44
LeseFreuden: die Buchabteilung
in Rüsselsheim

Neues von Globus | 46
Kundenmonitor 2018

Kinder | 48
Im Süßigkeiten-Labyrinth

Rätsel | 49
Gewinnen Sie mit mio!

Vorschau / Impressum | 50
Das erwartet Sie im November

„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.



Goldener Oktober

Buntes Laub bedeckt die Gehwege, die Sonne hat immer noch viel Kraft und mit ein bisschen Glück kann man noch ohne Jacke draußen sein. Das ist der Herbst in seiner vollen Pracht. Mit mir können Sie ihn noch schöner machen!

Schon gewusst?
Der heute so bekannte geschnitzte Kürbis war ursprünglich eine ausgehöhlte Rübe mit einem Stück glühender Kohle, die in der Dunkelheit die Geister vertreiben sollte.

DIY Kürbisgesichter

Wenn Ihnen Ideen für gruselige oder auch lustige Kürbisgesichter fehlen, dann bedienen Sie sich doch einfach bei unseren!



Natur-Tipps: Hilfe beim Überwintern

- Entfernen Sie nicht das gesamte Laub aus Ihrem Garten. Laubhaufen sind perfekte Winterquartiere für Igel und Co.
- Auch verblühte Stauden können Sie den Winter über stehen lassen, da viele Insektenarten diese zur Überwinterung nutzen.



- Tierarten, die nur in Winterruhe verfallen, benötigen auch in der dunklen Jahreszeit ausreichend Nahrung. Verstreuen Sie an kalten Wintertagen Nüsse und Tannenzapfen auf dem Boden, so helfen Sie zum Beispiel Eichhörnchen durch den Winter!

Oktober-Playlist

- Green Day:** Wake Me Up When September Ends
- Ed Sheeran:** Autumn Leaves
- Neil Young:** Harvest Moon
- Amy Winehouse:** October Song
- Billy Talent:** Fallen Leaves



Hausgemachte Mitbringsel

Wer freut sich nicht über selbst gemachte Marmelade aus herbstlichen Leckereien? Egal ob Kürbis, Quitte, Birne oder Apfel – mit den Vorratsgläsern von Van Well und den dazu passenden Haushalts-etiketten von Zweckform können Sie Ihre eingemachte Herbststerne richtig schön verpacken. Ein tolles Mitbringsel – oder vielleicht schon das erste Weihnachtsgeschenk?

1) Z-Design by Avery Zweckform, Haushalts-etiketten, aus Papier, wiederablösbar, zum Beschriften von Gläsern und Flaschen, rot-weiß kariert, bestehend aus 2 Bögen à 8 Etiketten **Bei Globus erhältlich.**

2) Van Well Vorratsglas, runde Form, 0,20l Fassungsvermögen, aus klarem Glas, mit Gummiring und Bügelverschluss **In verschiedenen Größen bei Globus erhältlich.**



Leckere Herbststerne: Quittenchutney

1 kg Quitten schälen, entkernen, fein würfeln und mit **200 g braunem Zucker** und **2 TL Salz** mischen. **4 Schalotten** und **20 g Ingwer** schälen und fein würfeln. **1 TL Kardamom**, **2 Stück Sternanis** und **175 ml Weißweinessig** unter die Quitten mischen. Einmal aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 30 min langsam einkochen. Das Chutney hält sich an einem kühlen Ort ca. 6 Monate. Nach Anbruch im Kühlschrank 1 Woche haltbar. Das Chutney passt toll zur Käseplatte oder zu Steak.



Alles Kürbis



Das orangefarbene Herbstgemüse tummelt sich jetzt überall in den unterschiedlichsten Größen, Formen und Farbvariationen. Genauso vielfältig ist sein Geschmack: Kürbis ist wahrlich ein kulinarischer Alleskönner und lässt sich zu süßen und herzhaften Gerichten verarbeiten. Entdecken Sie mit uns den Kürbis einmal ganz anders!

Tipp:

Einmal angeschnitten sollte der Kürbis am besten im Kühlschrank gelagert werden. Falls Sie ihn auch dann nicht innerhalb einer Woche verbrauchen, kann er in kleinen Stücken auch prima eingefroren werden.



Kürbis

mit Gorgonzola überbacken an Rucolasalat

Einkaufsliste

- 1 Hokkaidokürbis
- Salz, Pfeffer
- 16–20 Kirschtomaten
- grobes Meersalz
- 5 EL Olivenöl
- 320 g Gorgonzola
- 500 g Rucola
- 1/2 Bund Kerbel
- 1 EL milder Senf
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 3 EL Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 ... Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und der Länge nach in etwa 2–3 cm breite Streifen schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 ... Kirschtomaten waschen und mit einem Zahnstocher oder einer Gabel kleine Löcher hineinpiksen. In eine ofenfeste Form geben und mit grobem Meersalz und 2 EL Olivenöl beträufeln. Zusammen mit dem Kürbis im Ofen bei 160 °C Umluft backen.
- 3 ... Nach 15 min die Tomaten und den Kürbis herausholen und den Ofen auf 180 °C Oberhitze umstellen. Den Gorgonzola auf dem Kürbis verteilen und für weitere 15–20 min in den Ofen geben, bis der Käse gratiniert und der Kürbis gar ist.
- 4 ... In der Zwischenzeit Rucola und Kerbel waschen. In einer Schüssel mit Senf, Essig, Honig, Brühe und dem restlichen Öl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat marinieren und zusammen mit den Tomaten und dem Kürbis anrichten.

Schon gewusst? Kürbisse sind Figurwunder: 90 Prozent des Gewichts macht Wasser aus, 100 Gramm des köstlichen Fruchtfleisches enthalten gerade mal 25 Kilokalorien. So macht der Kürbis satt und hilft, die Linie zu halten.



4 Personen



ca. 20 min +
ca. 30 min
Backzeit



ca. 614 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:

Fett ca. 42 g, Kohlenhydrate ca. 30 g,
Eiweiß ca. 23 g



Corovita Türkisch-griechisches Olivenöl, natives Bio-Ölivenöl extra, zum Veredeln von warmen und kalten Speisen, 500 ml

Bei Globus erhältlich.



Den Hokkaidokürbis können Sie sehr gut mit Schale verarbeiten. Sie hat nicht nur einen intensiven Geschmack, sondern gibt dem Gericht zusätzlich eine kräftige Farbe.

Schweinefilet mit Kürbisrisotto

.....

Einkaufsliste

- 2 Schalotten
- 400 g Hokkaidokürbis
- 2 Rosmarinzwige
- 1/2 Bund Blatt Petersilie
- 700–800 g Schweinefilet
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 160 g Risottoreis

- Olivenöl zum Braten
- 1 Lorbeerblatt
- 80 ml Weißwein
- 450 ml heiße Gemüsebrühe
- 40 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Butter

Tipp: Risottoreis vor dem Kochen nicht abspülen! Die anhaftende Stärke an den Reiskörnern macht das Risotto erst richtig cremig.

 4 Personen
  ca. 30 min + ca. 20 min Backzeit
  ca. 559 kcal pro Person

Nährwerte pro Person:
 Fett ca. 15 g, Kohlenhydrate ca. 48 g,
 Eiweiß ca. 48 g

Zubereitung

- 1 ... Schalotten in feine Scheiben schneiden. Kürbis gut waschen, entkernen und mit einer Gemüsereibe raspeln. Rosmarin und Petersilie vom Zweig zupfen und fein hacken.
- 2 ... Schweinefilet von Sehnen befreien und mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern bestreichen. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten und bei 120 °C Umluft für etwa 20 min (Zeit kann je nach Backofen, Dauer des Anbratens und Dicke des Filets variieren) in den Backofen geben.
- 3 ... In der Zwischenzeit Risottoreis und Schalotten mit etwas Olivenöl und einem Lorbeerblatt in einem Topf glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben.
- 4 ... Nach etwa 10 min den Kürbis begeben und alles zusammen weiter köcheln lassen, bis der Reis noch leichten Biss hat. Mit Parmesan und Butter verfeinern und nach Belieben nachwürzen.
- 5 ... Filet bei einer Kerntemperatur von 60–63 °C aus dem Ofen nehmen und nach dem Aufschneiden kurz ruhen lassen. **Tipp:** Mit einem Bratenthermometer können Sie die Temperatur optimal kontrollieren. Anschließend gemeinsam mit dem Kürbisrisotto anrichten.

Sortenkunde Kürbis

Hokkaido: Der runde Hokkaido ist wahrscheinlich eine der bekanntesten und beliebtesten Kürbissorten. Er ist in der Zubereitung sehr unkompliziert, da die dünne Schale nicht entfernt werden muss.

Butternut: Mit seiner etwas helleren Schale und seiner länglichen Form erinnert er an eine Birne. Er zeichnet sich durch viel Fruchtfleisch und wenig Kerne aus. Durch seinen würzig-nussigen Geschmack ist er besonders zum Überbacken oder für Pürees geeignet. Die Schale ist grundsätzlich essbar, braucht aber aufgrund ihrer Härte relativ lange, bis sie weich wird.



Muskatkürbis: Der große, gerippte Muskatkürbis kann bis zu 40 Kilogramm auf die Waage bringen und wird im Handel deswegen oft in bereits geschnittenen Stücken angeboten. Er lässt sich gut im Ofen zubereiten oder in dünnen Scheiben in der Pfanne braten. Diese Sorte sollte vor der Zubereitung geschält werden.

Globus Risotto & Paella-Reis, cremig, aromatisch, in nur 15 min servierfertig, perfekt geeignet für ein leckeres Kürbisrisotto, 500 g

Bei Globus erhältlich.



ANZEIGE

Aus Gelb wird Gold!

Jetzt Warsteiner im neuen Design probieren.





Kürbistarte mit Zimt und braunem Zucker

Einkaufsliste

Für den Teig:
100 g Schmalz,
Zimmertemperatur
2 EL Obstessig
250 g Mehl
1 Ei
1/2 TL Salz
3–4 EL kaltes Wasser
1 EL Zucker

Für die Füllung:
400 g Hokkaidokürbis

frischer Ingwer,
(ca. daumengroß)
125 ml Milch
Zimtpulver, Muskat
175 g brauner Zucker
125 g Crème fraîche
3 Eier

Außerdem: getrocknete
Kichererbsen oder
andere Hülsenfrüchte
zum Blindbacken



12 Stück



ca. 40 min +
ca. 50 min
Kühlzeit +
ca. 60 min
Backzeit



ca. 292 kcal
pro Stück

Nährwerte pro Stück:
Fett ca. 13 g, Kohlenhydrate ca. 37 g,
Eiweiß ca. 6 g



Globus Qualitäts-Weizenmehl, Type 405, eignet sich für alle Teigarten, hervorragend zum Backen, 1 kg

Bei Globus erhältlich.

Zubereitung

Teig

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 50 min in den Kühlschrank legen.

Füllung

Kürbis gut abwaschen, halbieren und die Kerne entfernen. Mit Schale in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben oder in sehr kleine Würfel schneiden. Milch mit Ingwer, Zimt, Muskat und braunem Zucker aufkochen, Kürbiswürfel hinzugeben und auf kleiner Hitze etwa 10 min köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Crème fraîche und Eier unterrühren.

Blindbacken Schritt für Schritt

- 1 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.
- 2 In eine gefettete Tarteform legen und am Rand abschneiden.
- 3 Mit einer Gabel Löcher in den Teig piksen und mit Backpapier bedecken.
- 4 Die Form mit Hülsenfrüchten, z. B. getrockneten Kichererbsen, befüllen, um das Ganze zu beschweren, sodass der Teig nicht aufgeht. Den Boden der Tarte ca. 20 min bei 180 °C blindbacken.

Das Backpapier zusammen mit den Hülsenfrüchten entfernen und die Kürbisfüllung in die Form geben. Nun weitere 40 min bei 160 °C Umluft backen, bis die Tarte goldbraun und die Füllung gestockt ist. Abkühlen lassen und genießen.



Die Töpfe aus rostfreiem Edelstahl sind spülmaschinengeeignet und verfügen über einen Impactboden zur besseren Energienutzung. Durch den Glasdeckel mit Edelstahlrand und -griff bleiben Speisen zudem länger warm. Außerdem sind die Töpfe auf allen Herdarten, auch Induktion, verwendbar. Literskala und Schüttrand erleichtern die Dosierung und das Umfüllen. Perfekt zur Zubereitung von Kürbis & Co. In verschiedenen Größen im Angebot.

Bei Globus erhältlich.

Schritt für Schritt



Kürbis-Hackfleisch-Auflauf mit Sesam

Tipp:
Klingt der Kürbis beim Klopfen hohl, ist er reif.



Einkaufsliste

- 400 g Muskatkürbis
- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 500 g Hackfleisch (Schwein, Rind oder gemischt möglich)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Cayennepfeffer, Muskat
- 150 ml Fleischbrühe
- 2 Eigelb
- 30 g Butter
- 40 g weißer Sesam

4 Personen

ca. 35 min +
ca. 30 min
Backzeit

ca. 606 kcal
pro Person

Nährwerte pro Person:
Fett ca. 47 g,
Kohlenhydrate ca. 33 g,
Eiweiß ca. 32 g

Zubereitung

- 1 ... Kürbis schälen, entkernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Kürbis in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 min kochen.
- 2 ... In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und zusammen mit Paprika in feine Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit Rapsöl kurz anschwitzen, Hackfleisch und Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen, mit Fleischbrühe ablöschen und etwa 5 min köcheln lassen. Anschließend in eine Auflaufform füllen.
- 3 ... Wenn die Kartoffeln und der Kürbis gar sind, abschütten und entweder mit einer Kartoffelpresse oder einem Stampfer zerkleinern. Nach Belieben würzen und die Eigelbe unterrühren. Die Masse auf das Hackfleisch in der Auflaufform geben und glatt streichen.
- 4 ... Butter in einem kleinen Topf flüssig werden lassen, bis sie leicht gebräunt ist. Sesam dazugeben und auf dem Auflauf verteilen. Bei 170 °C Umluft ca. 30 min backen. Sollte der Sesam zu dunkel werden, kann der Auflauf mit Alufolie abgedeckt werden.

Pumpkin Spice Latte

Die kalten Tage kommen und Sie möchten ein warmes Getränk genießen? Vergessen Sie heiße Schokolade, den gewohnten Kaffee oder Tee und entdecken Sie DAS amerikanische Kultgetränk: Pumpkin Spice Latte!

- Zutaten:**
- 1 TL selbst gemischtes Kürbiskuchen-Gewürz (4 TL Muskatnuss, 3 gemahlene Gewürznelken, 4 TL Ingwerpulver und 4 TL Zimtpulver)
 - 1 EL Agavensirup
 - 120 ml aufgeschäumte warme Milch
 - 1 frisch gebrühter Espresso



Zubereitung

Die Gewürzmischung mit einem Schuss Agavensirup vermischen. Espresso und den Gewürzsirup zur aufgeschäumten Milch ins Glas geben – fertig!

Kürbis-Birnen-Marmelade



Je nach Sorte können Sie den Kürbis nach dem Kochen zusätzlich noch pürieren. Wenn Sie lieber stückige Marmelade mögen, füllen Sie die Masse gleich in Gläser ab.

ca. 1 kg
Marmelade

ca. 20 min + je nach
Sorte ca. 30–40 min
Kochzeit

ca. 168 kcal
pro 100 g

Nährwerte pro 100 g:
Fett 0 g, Kohlenhydrate ca. 41 g, Eiweiß ca. 1 g

Zubereitung

- 1 ... Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Kürbisstücke in einem Topf mit 80 ml Wasser bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze garen. Das Garen kann je nach Sorte unterschiedlich lange dauern, der Butternut braucht zum Beispiel etwas länger. Zwischendurch immer wieder umrühren, kontrollieren und gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.
- 2 ... Birnen schälen, Gehäuse heraus-schneiden und Früchte in Stücke

Einkaufsliste

- 350 g Kürbis (z. B. Muskat oder Butternut)
- 350 g Birnen
- 2 Vanilleschoten
- 350 g Gelierzucker 2:1

Außerdem: Marmeladengläser oder Einmachgläser für insgesamt ca. 1 kg Füllmenge

- 3 ... Alles zusammen auf kleiner Hitze und unter Rühren aufkochen und etwa 10 min köcheln lassen.
- 4 ... Marmelade in Einmachgläser abfüllen und gut verschließen.

ANZEIGE

Zeit zum Probieren



Leuchtende Kürbisfratzen, blutende Wurstfinger und gespenstische Brownies: Halloween steht vor der Tür! Aus dem Kürbisfruchtfleisch, das beim Ausschneiden entsteht, lassen sich passend zum Fest teilweise gruselige Gerichte zubereiten – herzhafte sowie süße!

Kürbisbrownies zur Gespensterstunde



oder schmeckt. Richtig beeindruckt man die Kids, wenn aus den Brownies kleine Gespenster entstehen. Dafür braucht es nur Marshmallows, Zuckerguss und Deko-Augen. Ich bin sicher, die Brownies sind der Renner auf jeder Halloweenparty! 

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



FREIHEIT, FREUNDSCHAFT, ABENTEUER DREAMWORKS „SPIRIT - RIDING FREE“ ALS PLAYMOBIL-SPIELWELT

Ab Spätsommer 2018 können alle Fans der beliebten DreamWorks-Animationsserie „Spirit - Riding Free“ zu spannenden Abenteuern mit den neuen PLAYMOBIL-Sets aufbrechen. Seit September 2017 gibt es die 13 Folgen der ersten Staffel auf Super RTL, in denen die Geschichte des Mustangs Spirit aus dem Zeichentrickfilm „Spirit – Der wilde Mustang“ aus dem Jahr 2002 fortgeführt wird. Mit der neuen PLAYMOBIL-Spielwelt können Kinder die Teenagerin Lucky bei ihren aufregenden Ausritten auf ihrem Mustang Spirit begleiten und ihre ganz eigenen Geschichten erzählen.

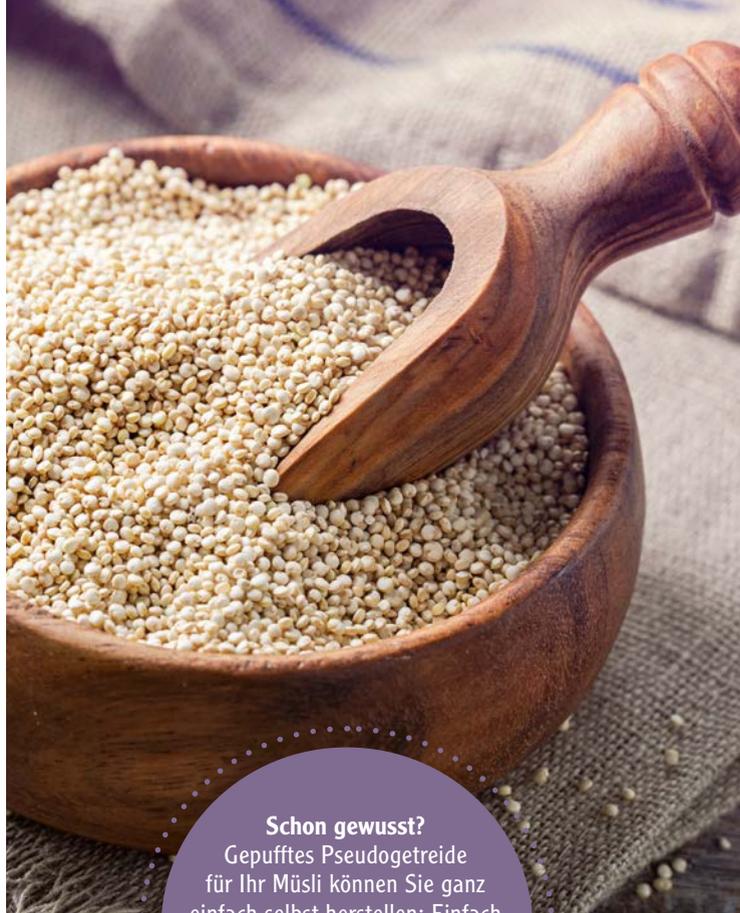
Nach dem Umzug von der Stadt aufs Land muss sich das Mädchen Lucky im Wilden Westen einleben. Sie vermisst ihre Freunde und der Unterschied zu ihrem Leben in der Stadt könnte nicht größer sein. Im großen glücklichen Zuhause lebt sie zusammen mit ihrer Tante Cora. Das zweistöckige Haus mit Treppe und Geheimversteck im Küchenboden bietet der Familie viel Platz. Lucky hat sogar ein eigenes Schlafzimmer mit großem Bett und eigener Schatztruhe. Schon bald freundet sich Lucky mit den Mädchen Abigail und Prudence an. Und kurz darauf trifft sie auf den wilden und

ungezähmten Mustang Spirit, mit dem sie sofort eine besondere Verbindung hat. Eine außergewöhnliche Freundschaft beginnt! Gemeinsam mit ihren Pferden Chica Linda, Boomerang und Spirit erleben die drei Teenagerinnen wilde und aufregende Ausritte auf dem Land. Luckys Vater Jim hat ein großes Herz für seine Tochter und ihre Freundinnen. Mit ihm dürfen sie sogar in der Wildnis zelten und ein großes Lagerfeuer machen. In seiner Kutsche ist genug Platz für Gepäck und zahlreiches Zubehör.

Ein wichtiges Thema beschäftigt die drei Mädchen: Ausgerechnet zusammen mit Maricela, der eingebildeten Tochter des Bürgermeisters, muss Lucky ein Schulprojekt machen. Doch sie macht Lucky nur das Leben schwer! Ob daraus jemals eine Freundschaft entstehen kann? Mit den neuen PLAYMOBIL-Sets kann die originelle Story rund um die besondere Freundschaft zwischen Lucky und Spirit in den Kinderzimmern weltweit nach- und weitergespielt werden. Zusammen mit den drei Freundinnen und ihren Pferden können die Kinder Teil der Geschichte werden und ganz eigene kreative Abenteuer erleben.

Kleine Powerkörner

Glutenfreie Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth kommen immer häufiger auf den Teller. Kein Wunder – mit ihrem nussigen Geschmack und der grobkörnigen Struktur sind sie die ideale Getreidealternative. Wir stellen einige Sorten vor und haben ein tolles Rezept für Sie vorbereitet!



Schon gewusst?
Gepufftes Pseudogetreide für Ihr Müsli können Sie ganz einfach selbst herstellen: Einfach die gewünschte Menge in eine sehr heiße Pfanne geben und nach wenigen Sekunden die gepufften Körner herausnehmen.

Was unterscheidet Pseudogetreide von Getreide?

Echtes Getreide stammt aus der Familie der Süßgräser, Pseudogetreide hingegen aus verschiedenen Pflanzenfamilien wie etwa den Fuchsschwanzgewächsen. Da Pseudogetreide glutenfrei ist, können Menschen mit einer Unverträglichkeit unbesorgt zugreifen. Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind die Powerkörner eine tolle Bereicherung.

Quinoa

In Südamerika ist das proteinreiche Gänsefußgewächs seit Tausenden Jahren fester Bestandteil der Ernährung. Die gelben, weißen oder rötlichen Körner werden wie Reis mit viel Wasser gekocht und schmecken als Beilage oder im Salat. Gepuffte Quinoa ist lecker im Müsli, Quinoamehl hingegen eine interessante Alternative zum Backen.

Amaranth

Wegen seines nussigen Geschmacks ist das Pseudogetreide ein beliebter Bestandteil von Müsli, vor allem als gepuffte Variante. Amaranth gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und enthält viel Protein sowie wertvolle Aminosäuren und Mineralstoffe. Gekocht macht es sich gut in Pfannengerichten oder Bratlingen.

Buchweizen

Als Suppeneinlage sind die dreieckigen Körner besonders zu empfehlen. Zu Mehl gemahlen wird Buchweizen gern zum Backen von Brot oder Gebäck verwendet, zum Beispiel in herz-

haften französischen Galettes. In Japan sind Soba-Nudeln aus Buchweizen so beliebt wie hierzulande Spaghetti.

Hanf

Dieses Superfood ist momentan buchstäblich in aller Munde! Speisehanf enthält keine rauscherzeugenden Stoffe, sondern einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, viel Protein sowie Vitamine und Mineralstoffe. Die nussig-süßlichen Samen sind perfekt, um Speisen wie Smoothie-Bowls oder Avocado-Brot aufzupeppen. Einfach einen Esslöffel darüberstreuen, fertig! Hanföl steckt voller Omega-Fettsäuren und überrascht mit Balsamico, Senf und Honig als feines Salatdressing.

Chia

Seine Quelleigenschaften machen das ballaststoffreiche Powerkorn unverwechselbar: Mit Milch oder Wasser verrührt, verwandeln sich die grauen oder weißen Samen in Minuten-schnelle in eine stichfeste Masse. Kombiniert mit Obst ist der proteinreiche Chia-Pudding ein sättigendes Frühstück. Mit den trockenen Samen können Sie außerdem Smoothies, Rohkostsalate oder Gebäck verfeinern. ○

Quinoa-Salat mit getrockneten Aprikosen



Einkaufsliste (2 Personen)

- 150 g Quinoa
- Salz
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Fetakäse
- 1 kleine Zwiebel
- 75 g getrocknete Aprikosen
- 2 EL Essig
- 4 EL Öl
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Pfeffer
- 1/2 TL mildes Paprikapulver

Zubereitung

- 1 ... Quinoa gut waschen. In 450 ml leicht gesalzene, kochendes Wasser geben und ca. 15 min köcheln lassen. Abschütten und kurz ruhen lassen.
- 2 ... Tomaten, Gurke und Feta in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Aprikosen fein würfeln.
- 3 ... Für das Dressing Essig, Öl und Agavendicksaft gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über die Quinoa geben und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Tipp: Quinoa vor dem Kochen unter fließendem Wasser abspülen, da die Körner sonst bitter und seifig schmecken können.

Alnatura Amaranth, aus biologischer Landwirtschaft, dezent nussige Note, gekocht eine tolle Beilage, gepufft lecker im Müsli, 500 g

Bei Globus erhältlich.



Alnatura Quinoa, aus biologischer Landwirtschaft, glutenfrei, dezent nussig im Geschmack, perfekt als Beilage oder Salat, 500 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

DEIN LIEBLINGSMÜSLI

GEMIXT AUS BESTEN BIO-ZUTATEN UND VIEL LIEBE



mymuesli GmbH, Sailerwöhr 16, D-94032 Passau

mymuesli



Winzer Theo Basson von der Privatkellerei Ormonde: Deren Spitzenweine sind in Deutschland exklusiv nur bei Globus erhältlich.

Kap der guten Weine



Rund um Kapstadt, wo der Atlantische auf den Indischen Ozean trifft, herrscht dank kalter Meeresströmungen und stetiger Winde ein gemäßigtes und mediterranes Klima, das ideale Voraussetzungen zum Weinanbau bietet. Einige der hier wachsenden Spitzengewächse sind in Deutschland exklusiv bei Globus erhältlich – wir haben den Weingütern einen Besuch abgestattet.

Die sanften Berge um Kapstadt erinnern an Südfrankreich, das milde Licht Südafrikas rund um den Tafelberg ist legendär, während die Weine eine Gaumenfreude sind. In ganz Afrika findet sich keine geografische Zone, die derart ideale Voraussetzungen für den Weinanbau bietet wie Südafrika. Von hier kommen kraftvolle, fruchtig-würzige Rotweine und ausdrucksstarke, faszinierende Weißweine.

Erstklassige Weine von Estate Linton Park

Von Kapstadt fahren wir vorbei an Stellenbosch und erreichen schnell das Estate Linton Park. Das wunderschöne Weingut im Kolonialstil zählt zu den besten Weingütern Südafrikas, seine Weine sind in aller Welt berühmt. Gerade die Roten von Linton Park sind hochprämiert und werden bei internationalen Verkostungen regelmäßig ausgezeichnet. Allen voran Lintons Cabernet Sauvignon und Shiraz. Aber auf Linton Park keltert man auch einen wunderbar fruchtigen und dennoch spritzig-trockenen Chardonnay. →



Graciela Bruch

Mein Favorit

*Weingut Bodegas Patrocinio
Zinio Tempranillo Reserva*

Dieser Wein wird aus den besten Trauben der Weinberge der Bodega vinifiziert. Die über 70-jährigen Reben befinden sich auf 620 Meter Höhe im Rioja-Alta-Gebiet – einer der besten Weinregionen Spaniens. Der Ertrag von diesen alten Rebstöcken ist gering, dafür ist die Qualität umso höher.

Dunkles, kräftiges Rubinrot und intensive Aromen von reifen Beeren sowie ein eleganter Körper – unterstützt von lebendigen Tanninen und dezenter Säure – charakterisieren diesen Wein.

Ein idealer Essensbegleiter zu allen Fleischgerichten, Pizza, Pasta oder kräftig bunten Käseplatten!



0,75 l
10,99 €
2011er, Rioja
Zinio Tempranillo Reserva
1 l = 14,65 €



Die Gegend um das Kap der Guten Hoffnung bietet ideale klimatische Bedingungen für den Weinbau: im Süden vor allem für aromatisch-runde, körperreiche Rote wie Shiraz oder Cabernet Sauvignon und elegante Weißweine wie den Sauvignon Blanc.

Wir stehen in den Weinbergen und plaudern über Wein und die traditionsreiche Geschichte des Estates. Der langjährige Globus-Partner Herman le Roux, Commercial Director des Weinguts, sieht außerordentlich glücklich aus: „Ein erstklassiger Jahrgang, der Jahrgang 2017/18.“ Dass in Südafrika so tolle Weine entstehen, verdanken wir früheren Seefahrern: Auf dem Seeweg nach Indien mussten sie das Kap der Guten Hoffnung, den südlichsten Zipfel Südafrikas, umrunden. Und genau hier passierte es, dass holländische Seefahrer in Kapstadt eine Versorgungsstation für ihre Schiffe gründeten und dabei entdeckten, was für ein Juwel gerade die Kapregion für den Anbau von Obst und Gemüse als auch für Wein darstellt. Übrigens, in Südafrika hält man es mit dem Weinanbau eher französisch: Es waren vor allem die aus Frankreich vertriebenen Hugenotten, die ihr Weinwissen mit nach Südafrika brachten. Große Weine, spritzig, fruchtig – Handwerkskunst aus Jahrhunderten, die nie zu süße Gewächse hervorbringt, wie man es manchmal aus anderen Regionen aus Übersee kennt.

Weingut Klein Parys

Von Linton Park fahren wir ein Stück nach Süden zum Weingut Klein Parys und treffen Winzer Kosie Möller, ebenfalls ein langjähriger Partner von Globus. Kosie Möller ist einer der renommiertesten und meistausgezeichneten Winzer Südafrikas. Gemeinsam mit seiner Frau Beatrix und seinen Söhnen erwarb Möller Klein Parys im Jahr 2002 und hat es seitdem in ein namhaftes Weingut verwandelt, das Premiumweine herstellt. Kosie Möller verkörpert das Entrepreneurship südafrikanischer Winzer, den Unternehmergeist, geprägt von europäischen Wurzeln: Immer wieder werden Sorten optimiert, neue Züchtungen ausprobiert und die Weinberge aufwendig gepflegt.

Südafrikanischer Geheimtipp: Privatkellerei Ormonde

Von Paarl aus geht die Reise die Westküste in Richtung Norden entlang, zu Theo Basson, Familienoberhaupt und Winzer in der fünften Generation bei der Privatkellerei Ormonde. In seinem schweren Toyota Land Cruiser fahren wir einen unwegsamen Pfad die Darling Hills hoch. Im kühlen Abendwind schauen wir über ein Plateau und auf die von hier in Richtung Atlantik abfallenden Rebstocke. Eine große Stille umgibt uns hier oben auf über 300 Metern über Meereshöhe. Das Terroir auf Granitboden und die kühlen Winde vom Atlantik bringen Spitzengewächse hervor, die mühelos immer wieder bei internationalen Verkostungen gewinnen. „Wir können hier in Darling sogar gänzlich auf Bewässerungssysteme verzichten, der feuchte Nebel, der immer wieder vom kühlen Atlantik bis über die Kuppe emporkriecht, sorgt für ausreichend Feuchtigkeit der Weinstöcke.“ Auf über fünf Hektar wachsen hier berühmte Single-Vineyard-Weine, allen voran Sauvignon Blanc.

Aber auf Ormonde keltert man auch erstklassige Shiraz und Merlot. Gerade die Shiraz von Ormonde gewinnen praktisch jeden Wettbewerb für sich. „Wir setzen auf wenig Ertrag und hohe Qualität. Daher pflegen wir auch die alten Rebstocke. Das Durchschnittsalter der Rebstocke beträgt 18 Jahre“, erklärt Theo Basson uns am Ende einer spannenden Reise, zu Besuch bei den Winzern, die es in Deutschland exklusiv nur bei Globus gibt! ○

Bei Weinen aus Südafrika werden Sie häufig auf die beiden folgenden Begriffe stoßen:

Single Vineyard

Die kleinste Produktionseinheit ist ein sogenannter Single Vineyard, eine Einzellage, die maximal sechs Hektar groß sein darf.

Estate

Die zweitgrößte Einheit ist ein Estate (Weingut): Alle Trauben stammen aus eigenem Anbau. Die eigentliche Farm kann aus mehreren bewirtschafteten Teilflächen bestehen, aber die Rebfläche wird als Einheit bewirtschaftet. Ein Zukauf von Trauben oder Wein ist für ein Estate nicht möglich.

Linton Park Café Cabernet voller Aromen von Kaffee, Schokolade und Schwarzen Johannisbeeren.



Eleganter Sauvignon Blanc und Vignier vom weltbekannten Winzer Kosie Möller von Klein Parys.



Ein wunderbar runder Shiraz von Winzer Theo Basson.



Privatkellerei Ormonde: Spitzenweine in der fünften Generation.



Lieblingswein

Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt

Villa Rillago
Montepulciano d'Abruzzo

Anbaugebiet: Abruzzen, Italien
Trauben: Montepulciano
Geschmack: trocken, gehaltvoll, fruchtig
Speisempfehlung: ideal zu rotem Fleisch
Serviertemperatur: 16–18 °C



0,75l
3,99
~~4,99~~
1l = 5,32

* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017

Dark 'n' Stormy

Der erste Dark 'n' Stormy soll einer Legende nach an der Bar des Royal Bermuda Yacht Club in Hamilton gemixt worden sein, wo man Gosling's Rum mit etwas Sodawasser aufzuspritzen pflegte. Eines Tages habe ein Barkeeper versehentlich Ginger Beer gezapft und erst nachträglich den dunkelbraun gefärbten Rum darüber gegeben.

Zubereitung:

Rum in ein mit Eiswürfeln gefülltes Cocktailglas geben und mit Ginger Beer auffüllen. Mit Limettenspalte servieren.

Zutaten

(für 1 Cocktail):
6 cl Gosling's Black Seal Rum (dunkler Rum)
10 cl Spicy Ginger Thomas Henry (Ginger Beer)
Eiswürfel
1 Limettenspalte

Trinkidee



Träubchen gefällig?

.....
Ob als frisches Obst, Rosinen oder Wein – Trauben sind vielseitig und lecker. Zudem enthalten sie in (fast) allen Variationen wichtige Nährstoffe. Lesen Sie hier spannende Infos rund um die kleinen Früchtchen.



Traube ist nicht gleich Traube

Oft werden sowohl die frisch essbaren Traubensorten als auch die Sorten, die für die Herstellung von Wein gezüchtet werden, als Weintrauben bezeichnet. Dabei sind Tafel- und Keltertrauben sehr unterschiedlich: Die zum Verzehr gedachten Tafeltrauben sollten groß, saftig, zartschalig und möglichst kernarm sein. Bei den für die Weingewinnung genutzten Keltertrauben ist der Anteil des Fruchtfleisches wesentlich geringer und die Schale eher hart, mit einer etwas bitteren Note.

Blaue „Vanessa“ oder grüne „Suzi“

Von den Tafeltrauben gibt es blaue beziehungsweise rötliche Sorten und grüne beziehungsweise gelbe Sorten. Jede von ihnen unterscheidet sich unabhängig von der Farbe in Geschmack, Form und Kerngehalt. Eine der bekanntesten Sorten ist die „Venus“. Sie gehört zu den blauen und kernlosen Trauben und ist besonders süß. Ebenso wie die „Venus“ ist auch die blaue „Vanessa“ saftig-süß und nahezu kernlos. Weitaus beliebter sind jedoch die grünen Sorten. Während die Trauben der Sorte „Lakemont“ kernlos, aber etwas säuerlich sind, hat die „Suzi“ zwar kleine Kerne, ist aber umso aromatischer.

Kleine Vitaminbomben

Trauben sind wahre Powerfrüchte. Sie verfügen neben Kohlenhydraten (zum Beispiel Traubenzucker), die rasch ins Blut gehen und schnell Energie liefern, auch über wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen. Durch die enthaltenen Vitamine B und C können sie zusätzlich das Immunsystem stärken und haben eine blutreinigende Wirkung. Obwohl die Verbraucher lieber zu den kernlosen Sorten greifen, enthalten besonders die Kerne im Inneren der Frucht viele antioxidativ wirkende, sekundäre Pflanzenstoffe und können bedenkenlos verzehrt werden, wenn sie gut zerkaut werden.

Gewusst wie

Alle Traubensorten gehören zu den nicht klimakterischen Obstsorten, reifen dadurch nach der Ernte nicht mehr und sollten somit vollreif gepflückt und frisch verzehrt werden. Bei Zimmertemperatur im Obstkorb sind Trauben circa vier bis fünf Tage und im Kühlschrank sogar 14 Tage haltbar. 

Winzerfladen

Einkaufsliste (für 8–10 Fladen)

400 g Mehl, Type 550
25 g frische Hefe
Salz
5 EL Olivenöl

3 große rote Zwiebeln
150 g blaue Weintrauben
75 g Walnusskerne
400 g Schmand
Pfeffer
2 TL Thymianblättchen

Zubereitung

- 1 ... Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in die Mulde geben und mit 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 15 min gehen lassen.
- 2 ... Zum Vorteig 1 Prise Salz, 3 EL Öl und 140 ml lauwarmes Wasser geben. Zunächst mit den Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 min an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis der Teig das doppelte Volumen erreicht hat.
- 3 ... Für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 min kurz anbraten. Weintrauben waschen, von den Rispen zupfen, halbieren und nach Belieben entkernen. Walnüsse grob hacken. Schmand mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 ... Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Teig in acht Portionen teilen. Jede Teigportion auf wenig Mehl zu einer Kugel formen und zu einem 1 cm dicken Teigfladen ausrollen, dabei einen etwas dickeren Rand formen. Die Fladen auf die Bleche legen und mit der Schmandcreme bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Mit Zwiebelstreifen, Weintrauben und Walnüssen belegen. Nach Belieben mit Thymian bestreuen und 20–25 min im Ofen backen.

In Form von Rosinen machen sich Weintrauben auch im Müsli oder in Süßspeisen toll! Auch zum Snacken zwischendurch sind sie eine gesunde Alternative zum Schokoriegel.



~~~~~  
**Pure Fruit, Rosinen Trio**, Rosinenmix bestehend aus den Sorten Golden, Crimson und Flame, geschwefelt, lecker als Snack zwischendurch oder im Müsli, 150 g

Bei Globus erhältlich.

Hi PROTEIN  
Hi POWER  
Hi GENUSS

NEU

20g  
PROTEIN



Ehrmann

Keiner macht mich mehr an.

## Schön in jedem Alter

*Was hält uns jung und lässt uns auch so aussehen? Das Geheimnis liegt in unseren Zellen und einer leistungsfähigen Zellerneuerung. Was Sie gegen Fältchen tun können und wie Sie Ihre Haut optimal pflegen, erfahren Sie hier – so werden Sie zwar älter, aber man wird es Ihnen kaum ansehen!*

**A**lt werden möchten wir alle – aber auch so aussehen? Eigentlich wünscht sich doch fast jeder Mensch, gut auszusehen. Im besten Fall vielleicht auch noch ein bisschen jünger als das tatsächliche Alter. Schönheit ist jedoch keine Frage des Alters, sondern vielmehr der inneren Einstellung. Wer sich wohlfühlt in seiner Haut und dabei eine jugendliche Ausstrahlung hat, macht einen ganz anderen Eindruck auf die Menschen um ihn herum.

Trotz einer positiven inneren Einstellung kann ein bisschen Hilfe von außen nicht schaden. Sogenannte Anti-Aging-Produkte liegen voll im Trend. Anti-Aging ist ein englischer Marketingbegriff, der so viel bedeutet wie „gegen das Altern“. Der Begriff bezeichnet Maßnahmen, die äußere Spuren der Zeit möglichst verlangsamen sollen. In erster Linie sind das Cremes, kosmetische Anwendungen und andere Methoden, die vor allem Falten und andere Spuren der Hautalterung vermindern sollen. Denn erste Fältchen können bereits mit Ende 20 auftreten. Deswegen sollte man schon rechtzeitig damit anfangen, seine Haut ausreichend zu pflegen und sie vor allem zu schützen. Dabei sind nicht nur unsere Gene für eine schnellere beziehungsweise langsamere Hautalterung verantwortlich. Besonders äußere Faktoren spielen eine wichtige Rolle und können die Haut frühzeitig altern lassen. Neben vielen hochwertigen Beauty-Produkten gibt es kleine Tipps und Tricks, wie man sein jungliches Aussehen länger erhalten kann. Unser Dossier zeigt Ihnen nicht nur diese, sondern auch, wie Sie Ihre Schönheit leben – und zwar in jedem Alter. →

**Nicht vergessen:**  
Letztlich liegt es am Lebensstil und der inneren Einstellung, ob man sich jung und schön fühlt und das auch ausstrahlt.



## Was braucht die Haut in welchem Alter?

**Ab 25**  
Schon bevor sich sichtbar etwas verändert, beginnt der Alterungsprozess im Innern: Ungefähr mit Mitte 20 wird die Haut pro Jahr rund ein Prozent dünner. Sie braucht jetzt vor allem Feuchtigkeit.

**Ab 30**  
Da der Körper nun langsamer neue Hautzellen bildet, sind regelmäßige Peelings sinnvoll, um die Zellerneuerung anzuregen. Pflegeprodukte unbedingt auf die Bedürfnisse der eigenen Haut abstimmen und nicht ständig wechseln. Eine Anti-Aging-Nachtcreme mit Wirkstoffen wie Q10, Hyaluronsäure oder Vitamin E unterstützt die Regeneration während des Schlafs.

**Ab 40**  
Nun dürfen Sie Ihre Haut mit reichhaltigen Produkten verwöhnen und ihr vor allem eine Extraportion Fett und Feuchtigkeit gönnen. Zur Tages- und Nachtpflege gesellen sich spezielle Seren oder Toniken, die Fältchen optisch aufpolstern können. Der empfindlichen Augenpartie sollten Sie spätestens jetzt besondere Aufmerksamkeit schenken.

**Ab 50**  
Durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren kann es zu vorübergehenden Irritationen oder Trockenheit kommen. Unterhautfettgewebe und Kollagen reichen nicht mehr aus, um die Haut fest und straff zu halten. Spezielle Pflegeprodukte können die körpereigene Kollagenproduktion ankurbeln oder die Haut mit Perlenextrakt kräftigen.

**Ab 60**  
Falten und Furchen zeugen nun von einem ereignisreichen Leben. Während die Spannkraft der Haut weiter abnimmt, können sich Pigmentflecken und rote Äderchen verstärkt bemerkbar machen. Fett, Feuchtigkeit und Kollagen sind jetzt Balsam für die Haut.



**Weleda Nachtkerse Tagespflege**, festigt und schützt vor freien Radikalen, revitalisiert reife Haut, erhöht die Spannkraft und stärkt die Hautstruktur, 30 ml

**Weleda Nachtkerse Nachtpflege**, mit wertvollem Weizenkeimöl, nährt intensiv, reaktiviert die Vitalfunktionen der Haut und unterstützt die Aufbaupräfte über Nacht, 30 ml

Bei Globus erhältlich.



## Die besondere Pflege

## Pflege-Guide für Männer

**W**enn Männer altern, werden sie schöner, heißt es. Da ist was dran: Vergleicht man George Clooney, Robert Redford oder Richard Gere mit Fotos aus ganz jungen Jahren, machen Lachfalten, markante Furchen und verschmitztes Grinsen noch attraktiver. Für Stars mögen besondere Maßstäbe gelten, aber generell machen sich Männer weniger Gedanken um Pflege und geben weniger Geld dafür aus. Ihre Haut ist dicker, großporiger und fettiger als die von Frauen, Falten entstehen später. Trotz allem tut Pflege auch Männerhaut gut. Besonders Rasuren beanspruchen die Haut. Leichte Cremes, Emulsionen oder Lotionen sollten wenig Fett, dafür viel Feuchtigkeit und beispielsweise Anti-Aging-Wirkstoffe wie Q10 enthalten. Empfehlenswert sind regelmäßige Peelings und vor allem ein ausreichender Sonnenschutz.



**Tonikum**  
Inzwischen ist „Toner“ die modernere Bezeichnung für das Wundermittel im Fläschchen und sollte nach der gründlichen Reinigung der Haut angewendet werden. Toner können viele positive Eigenschaften haben, die die Haut unterstützen: Sie lösen Kalkreste, die mit dem Wasser ins Gesicht gelangen, bringen außerdem den pH-Wert der Haut wieder in Balance und können Pigmentflecken reduzieren. Es gibt darüber hinaus unterschiedliche Wirkungsspektren von Tonern – von „klärend“ über „erfrischend“ bis hin zu „beruhigend“. Welcher Toner zu Ihnen passt, hängt von Ihrem Hauttyp ab.

**Serum**  
Das Serum hat eine besonders hohe Wirkstoffkonzentration und wirkt deswegen zum einen intensiver, aber auch direkter. Die Textur ist dabei besonders leicht, sodass das Konzentrat auch in die tieferen Hautschichten vordringen kann. Es kann als Ergänzung für so gut wie jeden Hauttyp verwendet werden, wobei man bei sensibler Haut auf eine alkoholische Basis verzichten sollte. Das Serum sollte immer nach der Reinigung aufgetragen werden, da die Haut dann besonders aufnahmefähig für die Wirkstoffe ist. Nach dem Serum kann die gewohnte Tages- und Nachtpflege verwendet werden.

**Booster**  
Booster sind Wirkstoffe, die besonders schnell und gezielt wirken. Sie müssen nicht unbedingt vor der Feuchtigkeitspflege aufgetragen werden, sondern können mit Ihrer Nachtpflege gemischt werden. Achten Sie jedoch darauf, den Booster nicht mit Ihrer Tagescreme mit Lichtschutzfaktor zu kombinieren, da dies die Wirksamkeit des Sonnenschutzes vermindert. Ebenfalls sollten Booster nicht mit Peelings gemischt werden.

## Falten vorbeugen: 5 Tipps für den Alltag

### 1. Gesunder Lebensstil

Unser Körper braucht ausreichend Schlaf, Bewegung, Wasser und gesunde Ernährung – sowie eine möglichst geringe Belastung durch Stress, Nikotin, Alkohol und UV-Strahlung. Wissen wir natürlich, doch perfekt ist keiner! Wichtig ist das Bewusstsein dafür, dass wir uns mit jedem Verzicht etwas Gutes tun.

### 2. Her mit den Vitaminen!

Obst, Gemüse, Öl und Nüsse sind ideal, um die Vitamine C und E aufzunehmen. Beide sind natürliche Antioxidantien und unterstützen die Schutzfunktion der Haut.

### 3. Gut geschützt ins Freie

Experten vermuten, dass rund 80 Prozent der sichtbaren Hautveränderungen im Gesicht auf zu viel UV-Strahlung zurückzuführen sind. Altersflecken sind ein typisches Anzeichen dafür. Deshalb die Mittagssonne so oft wie möglich meiden und die Haut je nach Typ eincremen, vor allem das Gesicht (Lichtschutzfaktor zwischen 15 und 25).

### 4. Sonnenbrille auf

Und zwar, um die Augen zu schützen und Stirnrunzeln zu vermeiden! Auch beim konzentrierten Arbeiten kneifen wir gern unbewusst die Augenbrauen zusammen, was sich erst durch ein unangenehmes Spannungsgefühl bemerkbar macht.

### 5. Nicht mehr lachen?

Von wegen! Sehen wir gar nicht ein, uns von ein paar Lachfältchen die Laune vermiesen zu lassen. Die zarten Furchen um Mund und Augen zeigen, dass wir Freude am Leben haben, und verleihen eine positive Ausstrahlung.

**Trinken Sie sich schön! Besondere Beauty-Drinks, die mit Hyaluronsäure oder Kollagen angereichert sind, werden über den Magen in die Blutbahn aufgenommen und sollen so auch tief liegende Hautschichten erreichen.**



## Innere Schönmacher

Schönheit kommt bekanntlich von innen und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn es gibt Lebensmittel, die in der Tat Leckerbissen für unsere Zellen sind und ihnen helfen, sich schneller zu erneuern. Probieren Sie es doch mal aus und essen Sie sich einfach jung!

### Mango

Sie enthält Antioxidantien und Vitamin A, welche die Elastizität der Haut verbessern und so der vorzeitigen Faltenbildung vorbeugen.

### Hirse

Die enthaltene Kieselsäure stärkt den Säureschutzmantel der Haut und kann für ein strafferes Bindegewebe sorgen.

### Avocado

Sie enthält Nähr- und Schutzstoffe, pflegt somit die Haut und schützt vor Altersflecken. Auch der Alterungsprozess wird durch das Vitamin E verlangsamt.

### Karotte

Bei den Römern galt die Karotte als Heilmittel, da sie harntreibend und entschlackend wirkt. Sie kann die Haut zusätzlich zu vermehrter Talgproduktion anregen und vor dem Austrocknen schützen. Das Öl enthält natürlichen UV-Schutz.

### Walnuss

Der hohe Melatoningehalt hilft der Haut, sich über Nacht zu regenerieren.

## Kleine Helferlein

*Ein paar Jährchen wegmogeln? Da hilft der Griff in die Beauty-Trickkiste. Mit unseren Tipps ist es ganz leicht, auch ohne Skalpell oder Spritze frisch und jung auszusehen.*

**Teint:** Ein strahlender und ebenmäßiger Teint ist oft ein Indiz für jugendliches Aussehen. Mit hellen Akzenten können Sie Ihren Teint zum Strahlen bringen! Dazu einfach hellen Concealer oder etwas Highlighter in die inneren Augenwinkel, in die Nasolabialfalten und in die Zornesfalten einklopfen.

**Augenbrauen:** Sie werden mit dem Alter dünner und heller. Wohlgeformte und leicht nachgestrichelte Bögen machen jünger und öffnen das Auge wie ein Lid-Lifting. Widerspenstige Härchen können mit speziellem Gel nach oben gebürstet und fixiert werden.

**Lippen:** Dunkle und kräftige Nuancen betonen den Mund, vor allem kleine Fältchen und die nicht mehr ganz ebenmäßigen Konturen der Lippen. Greifen Sie deshalb lieber auf zarte Rosetöne und pastellige Nuancen zurück. Ein glänzender Lipgloss lässt die Lippen im Gegensatz zu einem matten Lippenstift praller und voller erscheinen.

**Wangen:** Um die Gesichtskontur zu definieren und den Verjüngungseffekt noch zu verstärken, darf ruhig etwas Farbe auf die Wangen. Dafür ein Cremerouge, zum Beispiel in warmen Rosetönen, auf die höchste Stelle der Wangenknochen auftragen und zum Haaransatz verblenden.

**Haare:** Nicht nur mit dem passenden Make-up kann man tricksen, auch die richtige Frisur kann Sie gleich um ein paar Jahre verjüngen. Probieren Sie mal den trendigen „Messy Bun“, wie Meghan Markle ihn trägt, oder schwungvolle Beach Waves. Alles, was Bewegung und Schwung in die Mähne bringt, macht jünger!



**Schaebens Anti-Age Konzentrat**, mit Q10, Ginseng-Extrakt, Borretsch und Echiumöl, hypoallergen, reduziert die Faltentiefe, verbessert die Hautfeuchtigkeit und erhöht die Elastizität der Haut, 7 Kapseln

Bei Globus erhältlich.

## Tschüss Erkältung!

Viele haben in der kühlen Jahreszeit mit einer Erkältung oder Grippe zu kämpfen. Damit Sie zukünftig besser gegen die Viren gewappnet sind, haben wir viele Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können.



### Warum wir unser Immunsystem stärken sollten

Ein intaktes Immunsystem sorgt dafür, dass Ihnen Erkältung und Grippe fernbleiben. Gerade wenn es auf den Winter zugeht, braucht Ihr Körper dafür vor allem drei Dinge:

- Licht, um das lebenswichtige Vitamin D und Stimmungshormone wie Serotonin auszuschießen
- Bewegung, um die Abwehrzellen und Botenstoffe Ihres Immunsystems fit zu halten
- Genügend Ruhe, um das Stresshormon Cortisol abzubauen zu können

### Unsere Tipps gegen Erkältung und Co.

1 ... **Sonne tanken:** Treffen Sonnenstrahlen auf unsere Haut, bildet diese Vitamin D. Das aktiviert Zellen unseres Immunsystems, welche kranke Zellen erkennen und abtöten. Vitamin D steckt übrigens auch in Sardinen oder Lachs! Essen Sie also vor allem in den sonnenarmen Monaten öfter mal Fisch – seine Omega-3-Fettsäuren hemmen zudem Entzündungen.

2 ... **Frische Luft:** Achten Sie darauf, ausreichend an der frischen Luft zu sein und Ihr Büro regelmäßig zu lüften – das ist gut für Lunge und Schleimhäute. Zudem hält Salbei in Form von Tee oder Bonbons die Schleimhäute feucht und hilft dabei, Husten vorzubeugen.

3 ... **Bewegung:** Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, da so die Abwehrzellen des Körpers aktiviert werden. Außerdem hilft Sport beim Stressabbau. Aber: Viel hilft in diesem Fall nicht viel! Wer bereits erkältet ist, sollte für einige Zeit pausieren, da Sport eine zusätzliche Belastung für den bereits geschwächten Körper ist.

4 ... **Hände waschen:** Untersuchungen zufolge sind Menschen, die sich fünf Mal am Tag gründlich die Hände waschen, nur halb so oft erkältet. Wenn Sie es sich zur Routine machen, im-

mer gleich die Hände zu waschen, wenn Sie zu Hause oder im Büro ankommen, schützen Sie Ihr Immunsystem.

5 ... **Küssen:** Unser absoluter Lieblingstipp! Da unser Immunsystem schnell dazulernt und es stetig Erreger zu bekämpfen hat, soll auch das Küssen gesund sein: Denn die Keime des Partners trainieren die Abwehrkraft! Also schnappen Sie sich Ihren Liebsten oder Ihre Liebste und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Frohes Küssen!



**Kneipp Erkältungsbad spezial**, Badezusatz, mit Eukalyptusöl, zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren, zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungskrankheiten

Bei Globus erhältlich.



**Meßmer Ingwer-Zitrone**, Kräutertee, bestehend aus Ingwer, Zitronengras, Zitronenverbena-Blättern, natürlichem Aroma und Zitronenschale, 20 Beutel, perfekt für eine wohlige Erwärmung des Körpers

Bei Globus erhältlich.

## Omas Hausmittelchen bei Husten und Schnupfen

Wenn der Hals kratzt, die Nase tropft und der Körper antriebslos wirkt, können das frühe Anzeichen einer Erkältung sein. Um bereits die ersten Beschwerden schnell zu lindern und die Zeit bis zum Arzt- oder Apothekenbesuch zu überbrücken, haben wir ein paar bewährte Hausmittel gegen Erkältung für Sie zusammengetragen.

### Trinken, trinken, trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass der Flüssigkeitsverlust durchs Schwitzen ausgeglichen wird. Zusätzlich werden die Schleimhäute befeuchtet und fest sitzendes Sekret – beispielsweise in Nase und Nasennebenhöhlen – kann dadurch verflüssigt werden.

### Gut gewickelt

Egal ob warm oder kalt – Wickel und Umschläge gelten im Volksmund als nützlich, vor allem bei Fieber und grippalen Infekten.

Für einen warmen Umschlag zerdrücken Sie zwei bis drei heiße Kartoffeln auf einem Leinentuch und wickeln diese in einen

Schal ein. Nun 15 Minuten um den Hals legen – ein idealer Wärmeleiter gegen Halsschmerzen!

Zur Kühlung werden häufig Quarkwickel empfohlen. Hierzu den zimmerwarmen Quark direkt auf ein Tuch auftragen und um den Hals legen. Sie fragen sich, wieso gerade Quark? Ihm wird eine entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung nachgesagt!

### Essen Sie sich gesund!

Ein Teller Hühnersuppe – der Klassiker, wenn es um Erkältungen geht! Und das nicht ohne Grund: Das enthaltene Eiweiß Cystein soll entzündungshemmend wirken und für das Abschwellen der Schleimhäute sorgen. Außerdem liefert das beliebte Hausmittel die gesundheitsfördernden Vitamine A und E.

**Wussten Sie,** dass Chili gut gegen Schnupfen ist? Das scharfe Gewürz heizt dem Körper in vielerlei Hinsicht ein. Es fördert die Durchblutung der Schleimhäute und wirkt schleimlösend.

ANZEIGE

# Lassen Sie sich vom Geschmack des Winters verzaubern.



Gut fühlen schmeckt.



Geschäftsführer Kai Nagel (rechts) und Marco Noreisch, Sortimentsmanager für Tiernahrung und -zubehör bei Globus, haben etwas zu feiern: Die Familienunternehmen feiern dieses Jahr 125-jähriges und 190-jähriges Jubiläum.

## Backen für Vierbeiner

.....

*Rindfleisch, Gemüse und Kräuter – klingt wie die Zutaten für eine leckere Suppe, ist aber die Grundlage für einige Hundekuchen von Bubeck. Das kleine Unternehmen aus Gemmingen stellt in der hauseigenen Backstube leckeres Futter für Vierbeiner her. Unternehmer Kai Nagel hat uns gemeinsam mit Marco Noreisch, Sortimentsmanager für Tierprodukte bei Globus, zur Kostprobe eingeladen.*

**H**atten wir vor unserem Besuch noch einen strengen Geruch in der Produktion erwartet, werden wir in der Backstube eines Besseren belehrt: Es duftet nach Brot und Getreide, wir hören das Rattern von Maschinen und das Scheppern von Backblechen, die mannshohen Steinöfen strahlen Wärme aus. Die Atmosphäre erinnert uns an die Globus-Meisterbäckerei. Rund zehn Tonnen Futter werden täglich geknetet, gebacken und verpackt. „Das Geheimnis der Bubeck-Hundekuchen liegt im traditionellen Backverfahren,“ verrät uns Geschäftsführer Kai Nagel. „Durch das langsame Backen bei relativ niedriger Hitze werden die Rohstoffe schonend aufgeschlossen und dadurch leicht verdaulich für den Hund.“ Alle Bubeck-Produkte, vom Hundekuchen bis zum Büchsenfleisch, haben Lebensmittelqualität. Gerade holt ein Mitarbeiter ein fahrbares Regal voller Backbleche aus dem Ofen und schiebt es ans andere Ende des Raums, wo die Leckerli über fünf Stunden trocknen. Kai Nagel nimmt zwei knochenförmige



Küchlein in die großen Hände, probiert eines davon und reicht das andere an Marco Noreisch weiter. Der Sortimentsmanager für Tierprodukte bei Globus schnuppert und probiert ebenfalls: „Riecht wie ein Keks und ist fast geschmacksneutral“, lautet sein Fazit. Klar, Hunde haben schließlich feinere Nasen und Geschmacksnerven als wir Menschen, die viel würzigeres Essen gewohnt sind.

### Erfolg mit Tradition

Die schonende Herstellung hat sich in 125 Jahren Firmengeschichte kaum verändert – und der Erfolg gibt Kai Nagel recht. Auch wenn das Unternehmen mit rund 30 Mitarbeitern ein eher kleiner Anbieter auf dem Tierfuttermarkt ist, ist die Nachfrage groß. „Die steigenden Umsatzzahlen und die positiven Rückmeldungen der Kunden zeigen uns, dass Bubeck den richtigen Weg eingeschlagen hat“, bestätigt Marco Noreisch. Seit 2012 ist Bubeck bei Globus zu finden, inzwischen gibt es rund 40 Produkte in den Regalen. Ein großer Pluspunkt ist das ansprechende Verpackungsdesign, das gleich ins Auge springt. Entworfen hat es Kai Nagels Frau Gina, die Kreative im Unternehmen. Ihre liebevollen Tierzeichnungen und das stylische Design sind längst zum Markenzeichen von Bubeck geworden. Der Besprechungsraum, in dem vor dem Rundgang durch die Produktion zusammensitzen, trägt ebenfalls ihre Handschrift: Mit Vintage-Möbeln, dunklen Wänden und gerahmten Hundeporträtts erinnert er an ein gemütliches Wohnzimmer. Erinnerungsstücke wie alte Werbetafeln zeugen von der langen Tradition des Unternehmens. Seit den 1970ern ist Bubeck in den Händen der Familie Nagel, Kai Nagel führt es in der zweiten Generation. Mit der Rückbesinnung auf Natürlichkeit, einem Gespür für Trends und wissenschaftlichem Know-how treibt



Echte Hingucker: Gina Nagels stylische Hundemotive zieren nicht nur die Verpackungen, sondern auch die Wände des Büros in Gemmingen.



Bürohund Nene bekommt ebenfalls einen Happen. Auch unter den Vierbeinern gibt es unterschiedliche Vorlieben: Der eine bevorzugt herzhaftes Pansenbrot, der andere „G'schnitten Brot“ mit Kartoffeln und Schwarzkümmel.

er Bubeck voran. Und der Markt ist groß: Rund neun Millionen Hunde leben in Deutschland, Tendenz steigend. Marco Noreisch kennt die Entwicklung genau: „Wir beobachten schon seit einigen Jahren den Trend, dass die Menschen nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Hunde abwechslungsreich, lecker und natürlich ernähren wollen. Ob Superfoods, vegan oder glutenfrei – Ernährungstrends lassen sich heute eins zu eins auf unsere Haustiere übertragen.“

### Was der Hund wirklich braucht

So verwundert es nicht, dass Bubeck über 50 verschiedene Produkte, vom Leckerli über Hundekuchen bis zu Nass- und Trockenfutter, herstellt. Sie unterscheiden sich nicht nur geschmacklich, auch die Nährwerte sind auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Rassen abgestimmt. „Was wir dem Hund geben wollen, sind Proteine, Fette, Kohlenhydrate sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Zusammensetzung ist die Grundlage für all unsere Snacks“, erklärt Kai Nagel. Er beschäftigt sich eingehend mit Ernährungsphysiologie – sowohl beim Mensch als auch beim Tier – und ist überzeugt, dass der Hund für eine optimale Ernährung mehr als Fleisch braucht. „Der Hund ist kein Wolf, sondern hat sich über viele Jahrhunderte an das Leben mit dem Menschen angepasst – zu seiner natürlichen Ernährung gehören Gemüse und Getreide. In den meisten Familien gab es ja kaum Fleisch, weil es einfach zu teuer war.“



Da Fleisch zu rund 70 Prozent aus Wasser besteht und dieses beim Backen nahezu vollständig verdampft, sind im getrockneten Produkt vor allem die wertvollen Proteine und Fette enthalten.

### Bewusst füttern

Heute ist Fleisch durch die Massentierhaltung für alle günstig und verfügbar wie nie, doch Bubeck sieht durchaus seine Verantwortung und setzt auf die für den Hund wesentlich besser verträglichen Kohlenhydratquellen und auf regionale Produkte. Ente und Geflügel stammen zum Beispiel vorzugsweise aus dem Münsterland. Regional angebauten Weizen, Dinkel und Co. lässt Bubeck bei örtlichen Müllern mahlen. Exotische Fleischsorten aus Übersee möchte Kai Nagel ungern verwenden: „Wir können den Hunden auch ohne Zebra oder Känguru etwas Besonderes bieten. Für neue Rezepturen greifen wir lieber auf außergewöhnliches Gemüse oder Getreide zurück.“ Klassische Zutaten wie Rindfleisch und Weizen werden zum Beispiel mit Kartoffeln oder entzündungshemmendem Kurkuma kombiniert. Die Zutatenlisten bleiben stets kurz und knackig: Ob mit Fleisch, Getreide, vegetarisch oder glutenfrei – alle Produkte kommen ohne Zucker, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe aus, da sie durch das Backen natürlich haltbar werden. Während in der Backstube die nächsten Hundekuchen vom Band laufen, beenden wir unseren Besuch – und nehmen ein paar frisch verpackte Snacks für den Hund der Kollegin mit. Perfekt dafür: das „Mitbringsel“ von Bubeck – garantiert schonend gebacken und in schickem Design. ○



Die Backstube ist das Herzstück des Unternehmens. Der Raum ist extra mit einer Holzdecke verkleidet, die die Feuchtigkeit der ofenwarmen Hundekuchen aufnimmt und wieder abgibt. So können die Snacks langsam an der Luft trocknen.



„Ob man Nass- oder Trockenfutter als Hauptmahlzeiten füttert, hängt schlicht von den Vorlieben von Hund und Halter ab – der Hund zeigt, was ihm am besten schmeckt“, erklärt Kai Nagel.

**Bubeck Hundekuchen**, Pansenbrot, mit viel Pansen extra hart gebacken, ohne Zucker und Konservierungsstoffe, unterstützt die natürliche Reinigung der Zähne und stärkt die Kaumuskulatur, 1 250 g

Bei Globus erhältlich.



**Bubeck Mitbringsel**, getreidefreies Leckerli, mit Entenfleisch gebacken, ohne Zucker, ohne Farb- und Konservierungsstoffe, in Form von kleinen Herzen und Sternen, 210 g

Bei Globus erhältlich.

Die kleinen Kürbiskunstwerke kommen besonders gut zur Geltung, wenn sie auf großen Deko-Tellern oder Platten arrangiert werden. Wer mag, kann die Kürbisse zusätzlich mit ein paar Zweigen oder einer Lichterkette dekorieren.

## Neu eingekleidet



*Kürbisse haben jetzt Hochsaison und gehören als Must-have zur herbstlichen (Tisch-)Dekoration. Doch warum immer in den klassischen Herbstfarben Gelb, Orange und Rot dekorieren? Die moderne Variante im angesagten Scandi-Look lässt sich durchaus sehen – probieren Sie es aus!*

mio online

Weitere tolle DIY-Ideen finden sie online unter [www.mio-online.de/mein-zuhause/do-it-yourself](http://www.mio-online.de/mein-zuhause/do-it-yourself)



Hallo, ich bin Mona und schreibe auf [www.ichliebedeko.de](http://www.ichliebedeko.de) über Inneneinrichtung, Deko-Ideen und meine DIY-Projekte. Ich liebe den Herbst und alles an Deko-Material, was er zu bieten hat! Vor allem Kürbisse finde ich toll, da sie sich besonders gut für verschiedene Deko-Ideen eignen.



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

### Benötigtes Material:

- Kürbisse
- Acrylfarbe in Weiß, Schwarz und Beige
- dünne und dicke Pinsel
- Reißzwecken

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

## Und so wird's gemacht:

- 1 Kürbisse mit einem dicken Pinsel in Weiß beziehungsweise Beige grundieren und danach gut trocknen lassen.
- 2 Einen der Kürbisse mit Reißzwecken verzieren. Am schönsten sind hier einfache Muster, wie Linien oder Zickzackmuster.
- 3 Den anderen Kürbis mit grafischen Mustern bemalen. Dazu die schwarze Farbe und einen feinen Pinsel verwenden.
- 4 Gut trocknen lassen und gemeinsam mit anderen Deko-Materialien, zum Beispiel aus Holz, auf dem Tisch oder auch in einer Zimmerecke arrangieren.

**Tipp:** Zum Bemalen sind am besten kleine Hokkaidokürbisse geeignet. Für die Serviettentechnik wurde ein etwas größerer Butternutkürbis verwendet.



Mini-DIY

Servietten mit besonders tollen Mustern mithilfe von Kleber auf dem Kürbis befestigen. Fertig!

Schritt für Schritt





#### Die meistverkauften Romane seit Erfindung des Buchdrucks

1. Charles Dickens:  
„Eine Geschichte zweier Städte“
2. J. R. R. Tolkien:  
„Der Herr der Ringe“
3. Antoine de Saint-Exupéry:  
„Der kleine Prinz“



## Leselust

Der Oktober steht ganz im Zeichen der Buchmesse und somit auch des Lesens. Deshalb werfen wir nicht nur einen Blick hinter die Kulissen der Frankfurter Buchmesse, sondern haben auch jede Menge Buchtipps parat. Kommen Sie mit und durchforsten Sie mit uns den Bücherdschungel!

Lesen, um zu leben“, sagte bereits Gustave Flaubert vor über 100 Jahren – daran hat sich für Bücherfreunde bis heute nicht viel geändert. Lesen ist nach wie vor der schönste Zeitvertreib, um zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen und in andere Welten einzutauchen. Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, sind ein gutes Buch und eine Kuscheldecke Garant für einen gemütlichen Abend. Dabei geht es nicht immer darum, der eigenen Realität zu entfliehen, sondern vielmehr seinen Horizont und seine Fantasie zu erweitern. Lesen ist dabei nicht nur Hobby, sondern es hat auch eine ganze Reihe positiver Nebeneffekte. Studien haben gezeigt, dass man mit nur sechs Minuten Lesen am Tag nachweislich Stress reduziert und einen altersbedingten Gedächtnisverlust verlangsamt. Darüber hinaus soll das Lesen von Belletristik die Leser empathischer und einfühlsamer gegenüber ihren Mitmenschen machen. Die gewünschten Effekte werden jedoch nicht durch jede Lektüre erzielt. Das Zeitunglesen alleine hat zum Beispiel keinen Einfluss auf das Stresslevel. Das hängt damit zusammen, dass man sich beim Lesen in eine zusammenhängende Geschichte vertiefen muss, um den Stress merklich zu reduzieren. Genau das Richtige wären daher romantische Romane, spannende Krimis oder abenteuerliche Science-Fiction-Literatur.

Mit unseren Buchtipps haben Sie Glück und können ganz entspannt ein wenig Stress abbauen. Denn bei uns gehört Lesen zum Leben und definitiv auch zu diesem Herbst!

#### Buchmesse backstage

Vom **10. bis 14. Oktober** öffnet die **70. Frankfurter Buchmesse** wieder ihre Pforten, um Verleger, Autoren, Agenten und Tausende lesehungrige Besucher in Empfang zu nehmen. Das Highlight der Buchmesse ist jedes Jahr die **Verleihung des Deutschen Buchpreises**. Der Preis zeichnet den besten deutschsprachigen Roman des Jahres aus und beschert dem Autor oder der Autorin nicht nur ein Preisgeld, sondern auch einen Platz auf den Bestsellerlisten.

#### Buchmesse in Zahlen (2017)



#### Ehregast Georgien

Jedes Jahr ernennt die Frankfurter Buchmesse ein anderes Land als Ehregast. Das Gastland präsentiert seine Literatur und Kultur auf der Messe, in der Stadt Frankfurt und an vielen weiteren Orten im Land. In diesem Jahr gibt Georgien der Frankfurter Buchmesse sein Gesicht und stellt seine Autoren und Neuerscheinungen vor. Ein Grund, das Land am Kaukasus näher zu betrachten:

- **Sprache:** Die georgische Sprache besitzt ein eigenes Alphabet. Es ist eines von 14 unabhängigen Alphabeten auf der Welt.
- Georgien ist eines der ökologisch vielfältigsten Länder der Welt und hat insgesamt **drei klimatische Zonen:** subtropisch, hochalpin und Halbwüste.
- Die Georgier nennen ihr Land „Sakartvelo“.
- Die **Krubera-Höhle** in Georgien ist die tiefste Höhle der Welt.
- Wenn man auf Georgisch „Hallo“ sagt, so heißt dies „Gamardschoba“, was wörtlich übersetzt „Sei siegreich“ bedeutet.

## Buchtipp der Redaktion



#### Lynnette (25)

„Wer bereits die ersten beiden Teile der rührenden Geschichte um Lou und Will kennt, der wird auch den dritten Teil lieben. ‚Mein Herz in zwei Welten‘ erzählt, wie Lou ihr neues Leben in New York meistert, sich durch Höhen und Tiefen kämpft und schließlich zu sich selbst findet – absolut empfehlenswert und eine tolle Fortsetzung.“



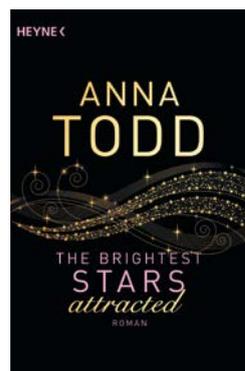
#### Mein Herz in zwei Welten von Jojo Moyes

ISBN: 9783805251068,  
Wunderlich, **22,95 €**

# Bücher für jede Stimmung



Romantische Bücher für regnerische Tage



**The Brightest Stars – attracted**  
von Anna Todd

Die 20-jährige Karina konzentriert sich voll und ganz auf ihren Job im Massagestudio. Sie verfolgt eine strikte No-Dating-Policy, denn Liebe endet für sie immer in einem Chaos! Doch eines Tages taucht ein neuer Kunde auf – Kale zieht Karina auf eine geheimnisvolle Weise an und lässt sie in eine Welt eintauchen, die düster und voller Leidenschaft ist.

ISBN: 9783453580664,  
Random House, **9,99 €**



**Heute schon für morgen träumen**  
von Lori Nelson Spielman

Der vierte Roman von der Bestsellerautorin Lori Nelson Spielman ist da! In diesem inspirierenden Roman geht Emilia auf eine Reise zurück zu den Wurzeln ihrer Familie in Italien. Ihre 79-jährige Großtante Poppy hat sie dorthin eingeladen. Sie bringt Emilia dazu, das Leben als einen bunten Strauß an Möglichkeiten zu genießen – dabei kann wohl kaum etwas schiefgehen, oder?

ISBN: 9783810530622,  
Fischer, **15,99 €**



Krimis für unter die Bettdecke



**Schmerzmacher**  
von Veit Etzold

Hauptkommissarin Clara Vidalis findet sich in einem Albtraum wieder. Mehrere Tötungsdelikte, die als Suizide getarnt sind, weisen die DNS von Ingo M. auf – derselbe Ingo M., der vor über 20 Jahren ihre kleine Schwester missbraucht und ermordet hat und dessen sterbliche Überreste in der Berliner Rechtsmedizin obduziert wurden. Aber wie kann es sein, dass ein Toter mordet?

ISBN: 9783426521120,  
Knaur, **10,99 €**



**Die Party**  
von Jonas Winner

Es ist der 31. Oktober – zehn Jugendfreunde freuen sich auf ein Wiedersehen nach vielen Jahren. Brandon, der Elfte im Bund, hat sie zu einer Party in einem Glasbungalow eingeladen, die unter dem Motto der Achtziger steht. Nachdem alle ihre Handys abgegeben haben, überschlagen sich jedoch die Ereignisse. Ein Kronleuchter löst sich von der Decke und begräbt den Gastgeber unter sich – ein Unfall?

ISBN: 9783453439184,  
Heyne, **12,99 €**



**Web-Tipp für Bücherfreunde:**

Entdecken Sie auf [www.vorablen.de](http://www.vorablen.de) die neusten Bucherscheinungen noch vor Veröffentlichung. Jeden Montag werden auf der Website neue Bücher präsentiert, die in der Folgewoche verlost werden. Lesen Sie die Textprobe, teilen Sie kurz Ihre Meinung dazu mit und schon sind Sie im Lostopf! Am darauffolgenden Dienstag werden 100 Gewinner gezogen, die die jeweiligen Bücher dann vor Veröffentlichung lesen und rezensieren dürfen. Ihre Chancen stehen gut!



Komödien gegen schlechte Laune

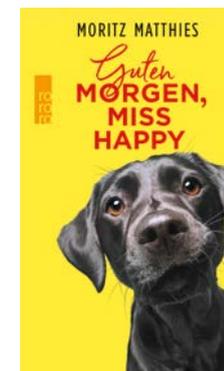


**Die Känguru-Apokryphen**  
von Marc-Uwe Kling

Archäologen haben in einem Geheimfach in Marc-Uwes Schreibtisch neue Geschichten vom Känguru und seinem Kleinkünstler gefunden! Dies ist nicht die Fortsetzung der Fortsetzung der Fortsetzung der Känguru-Chroniken. Aber ein anständiger Kleinkünstler hat natürlich eine Zugabe vorbereitet.

Marc-Uwe Klings neues Buch erscheint am 12. Oktober 2018!

ISBN: 9783548291956,  
Ullstein, **9,00 €**



**Guten Morgen, Miss Happy**  
von Moritz Matthies

Die meisten Hundebesitzer glauben zu wissen, was ihr treuer Freund denkt. Walter, ein 50-jähriger Familienvater, weiß es: Denn seine Hündin Miss Happy spricht mit ihm, jeden Morgen, unter vier Augen. Und sie hat nicht nur ihre ganz eigene Sicht auf die Welt, sondern auch immer gleich eine Meinung parat. Ein Hund redet Klartext!

ISBN: 9783499276040,  
Rowohlt, **12,00 €**



ANZEIGE

NEU

MÜLL  
ALTES MISTSTÜCK\*

#LETSLIVECLEAN



\*Flaschenkörper aus 100% recyceltem Plastik. Zu 100% recycelbar.





**Web-Tipp**  
[www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de)  
 Im Online-Buchshop von Globus finden Sie fast 500 000 sofort lieferbare Titel!

Schon gewusst?

Heute bestellt, morgen da: Bücher online oder in der Buchabteilung ordern und am nächsten Tag abholen!\*

\* Bei Bestelleingang an Werktagen bis 15 Uhr kann die Abholung in einem Markt Ihrer Wahl am nächsten Werktag erfolgen, bei Bestelleingang nach 15 Uhr am übernächsten Werktag und bei Bestellungen samstags bis 15 Uhr am darauffolgenden Dienstag.

## Lieblingsort für Bücherfreunde

*Fast wie im klassischen Buchhandel: Im Rüsselsheimer Globus-Markt können Kunden in ruhiger Atmosphäre stöbern und schmökern. Stefan Schmidt, Leiter der Buchabteilung, hat uns einen Einblick in seine Arbeit gewährt – und verraten, welche Autoren besonders gefragt sind.*

Vom Hobby zum Beruf: In der Buchabteilung ist Stefan Schmidt ganz in seinem Element.

Bereits aus der Ferne entdecken wir Stefan Schmidt, den Leiter der Buchabteilung, mit seinem Bücherwagen. Wie jeden Mittwochmorgen platziert er die aktuelle Spiegel-Bestsellerliste am Regal und sortiert die entsprechenden Bücher daneben ein. Nach der Begrüßung erklärt er uns: „Die populären Titel ziehen besonders viele Leute an. Deshalb stelle ich die Trendtitel und Bestseller immer so hin, dass sie schnell ins Auge fallen.“ Belletristik, Krimis und Thriller bilden das Standbein der Buchabteilung. Daneben sind besonders die Kinderbücher vom Baby- bis ins Jugendalter beliebt, aber auch Reiseführer, Kochbücher oder Kalender sind zahlreich vertreten.

### Die Qual der Wahl: Welches Buch wohin?

Bis zu zwei Meter hohe Regalreihen, halbhohle Tische mit ordentlich sortierten Bücherstapeln, dazwischen die Lesecke: Der Platz in der Buchabteilung ist großzügig, aber doch nie ausreichend für alle Titel, die Stefan Schmidt gern aufnehmen würde. Immer wieder muss er deshalb neu entscheiden, welches Buch wo platziert wird oder auch an den Verlag zurückgeht: „Was oben steht, geht am besten – die Cover sind einfach gut sichtbar und in Greifhöhe. Wenn sich ein Buch aber auch nach drei bis vier Monaten nicht so gut verkauft, nutze ich den Platz lieber für ein neues.“

Aufgrund der geografischen Nähe sind die Taunus-Krimis von Nele Neuhaus in Rüsselsheim besonders gefragt. „Mein Anspruch ist, möglichst alle Bücher von ihr hier zu haben – sie sind einfach total beliebt bei unseren Kunden. Auch bei bekannten Autoren wie Sebastian Fitzek oder Charlotte Link ist es sehr wichtig, dass die Backlist gut gepflegt ist, also dass die Leser möglichst viele Titel von einem Autor bei uns finden“, erklärt der Einzelhandelskaufmann. Falls ein Kunde ein bestimmtes Buch möchte, das nicht vorrätig ist, ordert Stefan Schmidt es direkt beim Großhändler. Bis 15 Uhr bestellt, ist es in der Regel bereits am nächsten Morgen im Globus-Markt.

### Buchexperte aus Leidenschaft

Die Planung und Organisation nimmt im Arbeitsalltag die meiste Zeit in Anspruch. Mehrmals täglich räumt Stefan Schmidt in seinen Regalen um oder auf, platziert Neuheiten prominent, tauscht Titel aus und legt andere nach. Für den 49-Jährigen ist die Buchabteilung ein Herzensprojekt. „Mein Hobby war schon immer Lesen. Privat bin ich außerdem Comicsammler“, erzählt er. „Vor der Eröffnung des Markts habe ich die Chance bekommen, die Abteilung zu planen und zu übernehmen. Meine Kollegin Heike Bock aus Maintal hat mich dabei besonders unterstützt. Die Erfahrung von anderen ist einfach Gold wert!“



Die Lesecke in der Buchabteilung: Hier können Kunden eine Pause einlegen, in Bücher hineinlesen oder in Zeitschriften blättern. „Wir versuchen, möglichst nah an den klassischen Buchhandel heranzukommen. Dazu gehört einfach, dass man es sich auch mal gemütlich machen und in Ruhe blättern oder lesen kann“, erläutert Stefan Schmidt.

Mit viel Engagement hat sich Stefan Schmidt zum Buchexperten gemausert und ein Gespür für Trends entwickelt. „Ich fahre auf die Buchmesse, lasse mich inspirieren. Morgens schaue ich Frühstücksfernsehen, sehe eine Buchvorstellung und frage mich, ob wir den Titel schon haben. Meine Arbeit geht also weit über die Arbeitszeit hinaus.“ Das Wichtigste für seinen Beruf sei deshalb die Liebe zum Buch, viel selbst zu lesen und sich Zeit dafür zu nehmen. Im Schnitt schafft er ein Buch pro Woche. „Wenn mich Kunden nach einer Empfehlung fragen, möchte

ich ihnen nicht einfach irgendein Buch in die Hand drücken, ohne es selbst gelesen zu haben“, betont Stefan Schmidt. Die Arbeit im Globus-Markt ist für den Einzelhandelskaufmann ein Glücksfall, selbst in stressigen Zeiten: „Es ist, als hätte ich meine eigene kleine Buchhandlung“, schwärmt er. „Ich habe mein Hobby wirklich zum Beruf gemacht.“

Spannende Familiensaga aus Sizilien – absolut lesenswert!



### Buch des Monats

*Piccola Sicilia* von Daniel Speck  
 ISBN: 9783596701629  
 Fischer, 16,99 €  
 Bei Globus und unter [www.globus-buchshop.de](http://www.globus-buchshop.de) erhältlich.

ANZEIGE

# NEU LISTERINE® NR. 1. MEISTVERKAUFTE MUNDSPÜLUNG DEUTSCHLANDS<sup>1</sup>

**BASIS-VARIANTEN: DAUERHAFT VON 500 ML AUF 600 ML<sup>2</sup>**

**NEUE PREMIUM-VARIANTE: NIGHTLY RESET**

**NEUES DESIGN FÜR ALLE VARIANTEN**

<sup>1</sup> Quelle: Nielsen, Market Track, Deutschland, LEH + DM, Mundspülung (ohne Eigenmarken), Absatz in Liter, Jahr 2016.  
<sup>2</sup> Zahn- & Zahnfleischschutz, Cool Mint, Cool Mint Mild, Zahnsteinschutz.

# Kundenmonitor 2018

## Bestnoten für die Globus SB-Warenhäuser

Auch in diesem Jahr macht Globus bei den Ergebnissen des Kundenmonitors eine gute Figur. In gleich 30 von 36 Kategorien belegen die Globus SB-Warenhäuser den 1. Platz – wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen!



Globus hat in 30 von 36 Kategorien jeweils die Bestnote unter den SB-Warenhäusern erhalten: Beim Kundenmonitor 2018, der umfassendsten jährlichen Verbraucherstudie, befragte die ServiceBarometer AG mehr als 30 000 Verbraucher nach ihrer Zufriedenheit mit Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen. Im Bereich Lebensmittelmärkte in Deutschland belegen die Globus SB-Warenhäuser in insgesamt 30 Kategorien die Spitzenplätze.

Dabei konnte Globus nicht nur in den wichtigen Kategorien „Globalzufriedenheit“, „Preis-Leistungs-Verhältnis“, „Weiterempfehlungsabsicht“ und „Wettbewerbsvorteile“ punkten, sondern belegte auch in den Kategorien wie Auswahl und Produktangebot die ersten Plätze. Die Grundlage der Ergebnisse bildet die Befragung von 9 325 Kundinnen und Kunden zu ihrer Zufriedenheit mit Lebensmittelmärkten. ○

### Globus siegt unter den SB-Warenhäusern u. a. in diesen wichtigen Kategorien\*

| Platz | Global-zufriedenheit | Preis-Leistungs-Verhältnis | Weiterempfehlungsabsicht | Wettbewerbsvorteile |
|-------|----------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1     | (1,79)               | (2,20)                     | (1,57)                   | (2,08)              |
| 2     | (1,86)               | (2,21)                     | (1,69)                   | (2,23)              |
| 3     | (2,00)               | (2,43)                     | (1,78)                   | (2,27)              |

\*Platz 1 Sparte SBW/Großfläche

Quelle: ServiceBarometer AG

Quelle: Der „Kundenmonitor Deutschland“ ist eine repräsentative Umfrage der ServiceBarometer AG in 81245 München (www.service-barometer.com), die seit 1992 jährlich Daten zu rund 30 Branchen erhebt. Die Befragung ist eigenen Angaben zufolge die umfassendste Verbraucherstudie in Deutschland, die Kennziffern zu Kundenzufriedenheit und Kundenorientierung für Branchen und Unternehmen liefert. Stand: 13.09.2018

Legende: 1 = vollkommen zufrieden (bestimmt), 2 = sehr zufrieden (wahrscheinlich ja), 3 = zufrieden (eventuell), 4 = weniger zufrieden (wahrscheinlich nicht), 5 = unzufrieden (bestimmt nicht)

# Platz 1

in insgesamt  
**30 von 36 Kategorien\***

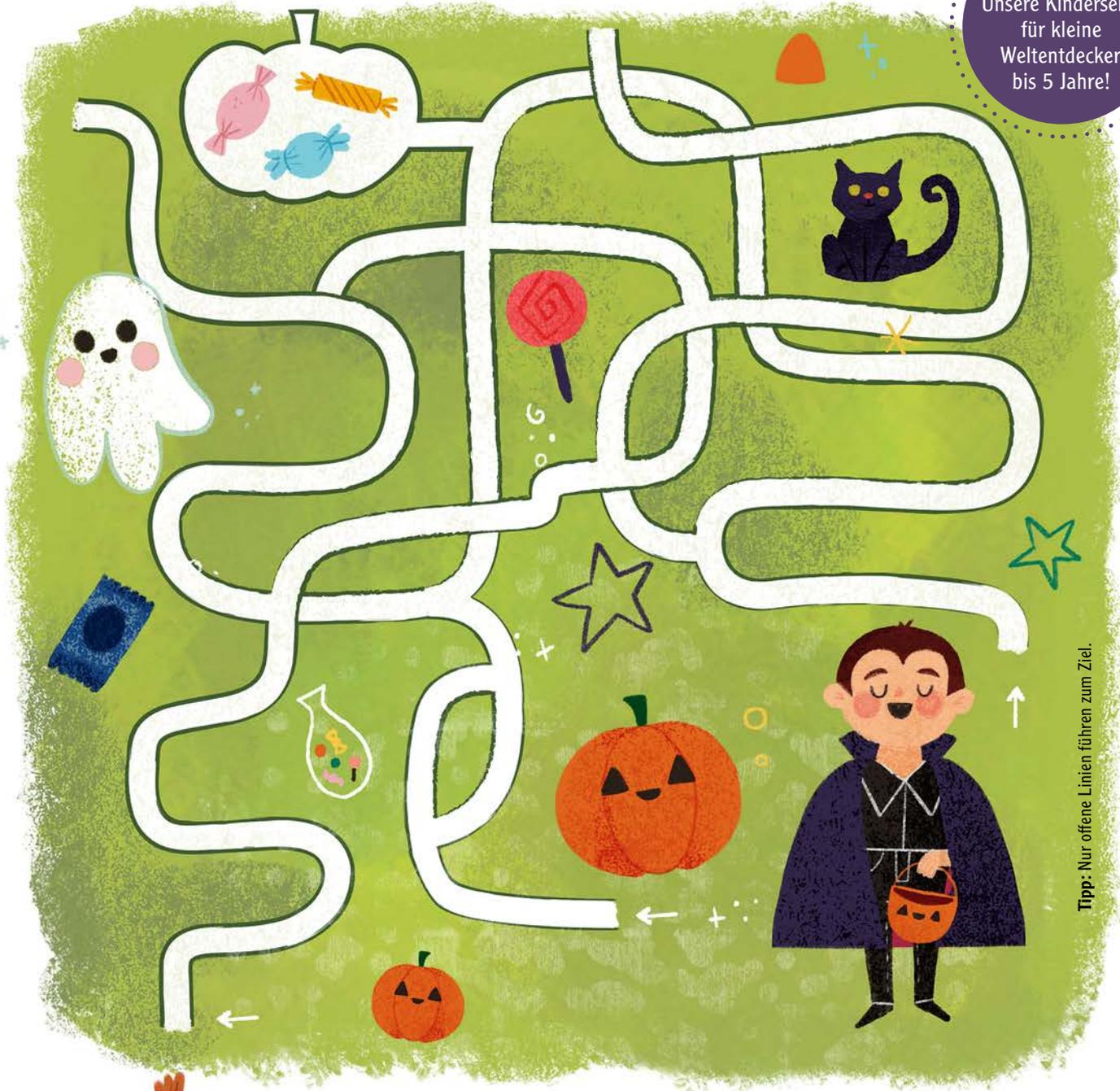
\*in der Sparte SBW/Großfläche

**Wettbewerbsvergleich: Service**  
 Verfügbarkeit von Sonderangeboten  
**Auswahl insgesamt**  
 Qualität von Obst und Gemüse  
 Auswahl an Drogerieartikeln  
 Auswahl an frischen Lebensmitteln  
 Übersichtlichkeit des Warenangebotes  
**Qualität von Fleisch und Wurst**  
**Wettbewerbsvergleich: Werbung**  
 Vorrätigkeit der gewünschten Waren und Produkte  
**Auswahl an Bioprodukten**  
 Vielfalt der Sonderangebote und Aktionen  
**Wettbewerbsvergleich: Umweltorientiert**  
 Auswahl an Produkten mit regionaler Herkunft

Alle Kategorien und mehr Informationen unter:

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

Quelle: Der „Kundenmonitor Deutschland“ ist eine repräsentative Umfrage der ServiceBarometer AG in 81245 München (www.service-barometer.com), die seit 1992 jährlich Daten zu rund 30 Branchen erhebt. Die Befragung ist eigenen Angaben zufolge die umfassendste Verbraucherstudie in Deutschland, die Kennziffern zu Kundenzufriedenheit und Kundenorientierung für Branchen und Unternehmen liefert. Stand: 13.09.2018



Jetzt neu:  
Unsere Kinderseite  
für kleine  
Weltentdecker  
bis 5 Jahre!

Tipp: Nur offene Linien führen zum Ziel.



### Schnelles Mumienkostüm

Schnapp dir zwei Rollen Klopapier und einen Freund oder jemanden aus der Familie. Stellt euch gegenüber und wickelt euch gegenseitig ein. Erst die Beine, dann den Bauch, schräg um die Schultern, den Kopf und die Arme. Enden feststecken und fertig!

### Labyrinth

*Kannst du dem kleinen Vampir helfen, zu den Süßigkeiten zu gelangen?*

## mio-Gewinnspiel

Jetzt gewinnen

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie ein Longboard von Kryptonics! Es lässt sich leicht fahren und eignet sich für Groß und Klein. Das Board besitzt Polyurethan-Rollen und ist mit einem ABEC5-Kugellager ausgestattet. Ideal für Einsteiger und Profis! Genießen Sie den lauen Wind, der Ihnen bei einer kleinen Tour mit Ihrem neuen Gefährt um die Ohren weht! Maße: 97 x 25 cm bzw. 94 x 24 cm.

### 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 31.10.2018 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)



|                                    |                           |                               |                         |                            |                       |                           |                         |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| die Haut der Sonne aussetzen       | Vorsilbe: früher, ehemals | US-Schauspieler (Cameron)     | Fluss in NW-Deutschland | zentraler Müllabladepplatz | Einzelheit            | Kfz.-Z.: Ludwigs-lust     | Wasserrose              |
| Wortgefecht                        |                           |                               | 1                       |                            |                       |                           |                         |
|                                    |                           |                               |                         |                            | engl.: zwei           | 4                         |                         |
| allgemeiner Grundsatz              | Straßenbelag              |                               |                         |                            |                       |                           |                         |
|                                    |                           |                               | engl.: Irrtum, Fehler   | 6                          | Meistergrad beim Judo | Vorzeichen, Vorbedeutung  |                         |
| von geringer Länge                 | Anfassstück               | unaufhörlich                  |                         |                            |                       |                           |                         |
| alt-römische Quellnymphe           |                           |                               |                         |                            |                       | US-Schauspieler (Shirley) | Kurzform von 'Ignatius' |
|                                    |                           |                               | veralt.: Rentamt        | 3                          |                       |                           | 8                       |
| Abk.: Anrainer                     | Taufzeuge                 | Zugmaschine a. Schienen (Kw.) |                         |                            | Bindewort             | knapp, wenig Raum lassend |                         |
| Turngerät                          |                           |                               |                         | 2                          | Senkblei              | hin und ...               |                         |
| Abk.: American Federation of Labor |                           |                               |                         |                            | griech. Buchstabe     |                           |                         |
| frech, dreist                      | nicht mehr gebräuchlich   |                               |                         |                            |                       |                           | 5                       |
|                                    |                           |                               |                         |                            | Mehlspeise            |                           | 9                       |

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 11/2018 veröffentlicht. Das Lösungswort im September lautete „Trendsport“.

**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.



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):** Isabel Miltz  
**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):** Dorina Sandau  
**Redaktion (mfk):** Lynnette Ayles, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Dorina Sandau, Alana Schenk, Julia Schuster  
**Schlusslektorat:** Monika Klingemann  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Freepik: Illustrationen 6, 31; Globus: 3 Porträt, 21 Porträt, 23 Trinkidee, 42–43 Bücher, 45 Buch, 46–47; Claudia Guse: Illustrationen 7, 14, 19, 30, 48; Lea Lüdemann: 16; mfk: 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 20, 22–23 Weinbilder, 34–37, 44–45; Shutterstock / Natalia Deriabina: 1 / Dean Drobot: 40 / Bozena Fulawka: 11 Hokkaido / goodluz: 5 Frau, 26–27, 29 Mann / F. Serra Mubecel Culturk: 50 Hamam / Jiri Hera: 10 Reis / Kichigin: 6 Laub / LightField Studios: 28 / MaraZe: 50 Gewürze / pimlena: 3 Illustration Kürbisse / Alexander Raths: 11 Muskatkürbis / Elena Schweitzer: 18 / spaxiax: 11 Butternutkürbis / stefano-lunardi: 31 Frau / YAKOBCHUKVIACHESLAV: 32; unsplash / nacho dominguez argenta: 24; UweVöhringer: 42 Porträt; Mona Zimmer: 5 DIY, 38–39  
**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertypen, 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.

 [www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt  
• emissionsarm gedruckt  
• überwiegend aus Altpapier  
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Folgen Sie uns in den Nahen Osten und entdecken Sie die wohlthuenden Genüsse von orientalischer Wellness!

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

Von wegen trister November: Diesen Monat genießen wir mit allen Sinnen! Wir tauchen ein in die exotische Gewürzküche und nehmen Sie mit zum Dinner in den Orient. Unsere köstlichen Rezepte zaubern Ihnen garantiert ein Lächeln aufs Gesicht! Lassen Sie doch anschließend die Seele im Dampfbad baumeln und gönnen Sie sich eine Wellness-Auszeit mit Peeling, Ölen und Massagen – in unserem Dossier erfahren Sie mehr. Und auch Weihnachten ist nicht mehr weit: Wir zeigen Ihnen Anleitungen für einen schicken Adventskalender und selbst gestrickte Kuschelsocken.



Sicher & diskret bei Blasenschwäche

Meine Blase bestimmt, was ich anziehe?  
„ICH SAGE: NICHTS DA!“



Dank **TENA Lady Slipelinagen, Einlagen und Einlagen+** können Sie tragen, was immer Sie wollen. Gerüche und Flüssigkeit werden zuverlässig im Inneren eingeschlossen – für sicheren und diskreten Schutz bei Blasenschwäche.



TENA, eine Marke von Essity

**TENA – SEI, WIE DU BIST.**



Der perfekte Snack für deinen Film- und Serienabend

