

mein  
Globus-Magazin

# mio

Gratis  
für Sie

*Rundum  
gesund*  
Rezepte für einen  
ausgewogenen Alltag

*Wahr oder falsch*

Was ist dran an Ernährungsmythen?

*Bewegung  
macht Spaß*

Tipps und Tricks für mehr Fitness

# 1+ FÜR MEHR GENUSS

Fol Epi schenkt Dir im Herbst eine Scheibe GRATIS für noch mehr Genuss.



## NUR FÜR KURZE ZEIT!

Aktionszeitraum September – November 2018

Editorial

## Fit durch den September

**Thomas Bruch**  
geschäftsführender  
Gesellschafter  
von Globus



*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

Ende des Monats ist es wieder so weit: Der Sommer geht und der Herbst kommt. Einige betrauern ja das Ende des Sommers – dabei hat gerade diese Zeit des Übergangs so viel Schönes zu bieten. Meist ist es noch warm genug, um jede Menge Zeit draußen zu verbringen, jedoch ist es nicht mehr so drückend heiß, dass wir es in der Sonne kaum aushalten. Der September ist zudem genau richtig, um sich nach einer Zeit des ausgiebigen Sommergenusses wieder ein wenig mehr der eigenen Fitness zu widmen. Wie schön kann doch so ein Lauf durch die Natur sein: Die Blätter sind noch grün und die Sonne scheint besonders golden. Sie wollen jetzt auch wieder mehr für Ihre Gesundheit tun? Dabei unterstützen wir Sie gerne! Uns beschäftigen diesen Monat nämlich vor allem die Themen Ernährung und Fitness. In unserer Rezept-

strecke versorgen wir Sie mit leckeren Gerichten, die Sie gesund und vollwertig durch den Tag bringen. Sie wollen verstärkt auf Zucker verzichten? Wir haben hilfreiche Tipps, wie die zuckerreduzierte Ernährung gelingt. Auch bei Globus legen wir großen Wert auf ein gesundes Angebot: So gibt es in (fast) jedem Markt mittlerweile eine Salatbar, an der Sie sich frische Salate für die Mittagspause zusammenstellen können. Unsere Kollegin hat für Sie die Salatbar im Globus-Markt in Homburg-Einöd besucht.

Auch Bewegung kommt nicht zu kurz: In unserem Dossier wollen wir Sie motivieren, mehr Sport in Ihren Alltag zu integrieren. Finden Sie heraus, welche Sportart zu Ihnen passt, oder probieren Sie die neuen Trendsportarten aus, die wir für Sie entdeckt haben. Und denken Sie daran: Setzen Sie sich nicht unter Druck – schon kleine Veränderungen können große Auswirkungen haben!

Ihr

*Thomas Bruch*





*mio-Gericht*  
..... des Monats .....

## Zanderfilet mit Senfschaum auf Kartoffel-Gurken- Gemüse

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



# „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.

## Inhalt

**Mein September**  
**Editorial** | 3  
**Inhalt** | 5  
**Inspirationen** | 6



### Genuss

**Rezepte** | 8  
Ausgewogen durch den Tag –  
Rezepte fürs Wohlbefinden

**Foodtrends** | 16  
Weniger ist mehr – Verzicht auf Zucker

**Bewusst genießen** | 18  
Was ist dran an Ernährungsmythen?

**Foodkolumne** | 20  
Leckerer für die letzten Sommertage

**Genießen bei Globus** | 22  
Rindfleisch von Charolais-Rindern  
aus Frankreich

**Globus-Weinwelt** | 24  
Was sind Tannine?



Jeder kann etwas „bewegen“ – so werden Sie fit im Alltag!



### Wohlfühlen

**Dossier** | 28  
Bewegung im Alltag

**Entdecken** | 34  
Sportliche Trends der Saison

### Leben

**Do it yourself** | 38  
Alles im Sack

**Mode** | 40  
Kuschelige Herbstbegleiter  
selbst stricken



### Globus

**Globus-Einblicke** | 42  
Schnell, gesund und lecker:  
die Salatbar in Homburg-Einöd

**Globiläum** | 44  
Wir feiern 190 Jahre Globus

**Neues von Globus** | 46  
Studium und Beruf bei Globus

**Kinder** | 48  
Komm, flieg mit mir!

**Rätsel** | 49  
Gewinnen Sie mit mio!

**Vorschau / Impressum** | 50  
Das erwartet Sie im Oktober



## Viel zu erleben

.....

*Die Hitze des Hochsommers nimmt langsam ab, die Kinder kehren nach und nach in die Schule zurück und die Freibäder leeren sich. Das ist aber noch lange kein Grund, den Herbst-Blues einziehen zu lassen. Gerade im September ist die schönste Zeit für Aktivitäten an der frischen Luft und andere Entdeckungen. Wir zeigen, was uns jetzt beschäftigt!*

**Unser Tipp:**  
Schauen Sie an diesem Tag unbedingt in Ihrem Globus-Markt vorbei und entdecken Sie besondere Aktionen rund ums Butterbrot!



### Jetzt mal Butter bei die Brote!

Am Tag des Butterbrots, am **28. September**, wird die gute alte Stulle geehrt. Oder doch eher Schnitte ... oder Butter-schmier? Egal, wie Sie es auch nennen, schmecken tut es immer. So einfach, so lecker!

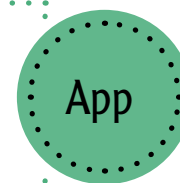


### Hoch hinaus

Ob Hochseilgarten oder Kletterwald, beides sind perfekte Unternehmungen für ein sonniges Septemberwochenende. Da es nicht mehr ganz so heiß ist, kann sich die gesamte Familie ausgelassen in der Höhe vergnügen. Angebote in Ihrer Region finden Sie unter [www.kletterpark-finden.de](http://www.kletterpark-finden.de)



Keine Zeit für ausgedehnte Sporteinheiten? Mit der App „Seven – 7 Minuten Training“ müssen Sie täglich nur wenige Minuten investieren, um sich fit zu halten. Kostenlos erhältlich im App Store und bei Google Play.



mio online

Am **25. September** ist Tag der Zahngesundheit. Tipps und Infos dazu finden Sie unter [www.mio-online.de](http://www.mio-online.de)



### Schon gewusst?

Globus unterstützt Sie dabei, bewusst zu leben! Egal ob vegetarische Ernährung oder die bewusste Entscheidung für Bio-Produkte – Globus bietet Ihnen jede Menge Tipps und Infos rund um Bewusst leben. Schauen Sie gleich auf [www.globus.de/bewusstleben](http://www.globus.de/bewusstleben) vorbei!

### Leckere September-Liebliche

Probieren Sie doch mal die Kombination aus etwas herberem Radicchio und süßer Birne! 2 Köpfe Radicchio (etwa 250 g) und 2 reife Birnen waschen und in Stücke schneiden. Salat und Birnen mit 100 g Roquefortkäse, 6 EL Haselnussöl, 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Honig mischen. Mit Walnuskernen und Rucola garnieren – fertig ist der Salat.



### Mehr als Maß und Hendl

Das **Münchner Oktoberfest** (22. September bis 7. Oktober) öffnet wieder seine Zelte! Was mittlerweile überwiegend „Touristengaudi“ ist, hatte vor über 200 Jahren einen ganz anderen Grund: Anlässlich der Hochzeit zwischen Kronprinz Ludwig und Prinzessin Therese am 12. Oktober 1810 fanden in München zahlreiche private und öffentliche Feiern statt. Auf die letzte, das Pferderennen am 17. Oktober, geht das Oktoberfest zurück. Darauf ein Prost!



Das isotonische und kalorienarme Getränk ist der perfekte Durstlöcher nach einem anstrengenden Sportprogramm. Das enthaltene Vitamin B6 vertreibt Müdigkeit und macht Sie wieder fit für den restlichen Tag.

**Powerade Sports**, Sportgetränk mit Elektrolyten, in verschiedenen Sorten

Bei Globus erhältlich.



# Gesund durch den Tag



Mit einem ausgewogenen Frühstück startet man bekanntermaßen am besten in den Tag. Doch warum danach aufhören? Sollten wir nicht den ganzen Tag so schmackhaft und bewusst gestalten, wie wir ihn begonnen haben? Mit unseren Rezepten ist jede Mahlzeit ein energiegeladener und gesunder Hochgenuss.



**Tipp:** Der Teig kann auch in Muffinformen gefüllt werden. Diese brauchen dann nur 30 min Backzeit.

# Bananenbrot

Der perfekte Start

## Zubereitung

- 1 ... Bananen mit dem Rührgerät in einer Schüssel verquirlen und langsam hintereinander Eier und neutrales Pflanzenöl hinzugeben.
- 2 ... Äpfel waschen und Karotten schälen. Mit der groben Seite einer Reibe Äpfel und Karotten in die Bananenmischung reiben.
- 3 ... Restliche Zutaten hinzufügen und gut verrühren.
- 4 ... Masse in eine gut gefettete Kastenform geben und bei 180 °C Umluft ca. 70 min backen. Sollte das Bananenbrot zu dunkel werden, kann es gegen Ende der Backzeit mit Alufolie bedeckt werden.

## Einkaufsliste

- 150 g überreife Bananen
- 4 Eier
- 180 ml neutrales Pflanzenöl
- 100 g Äpfel
- 100 g Karotten
- 200 g Vollkornmehl
- 100 g dunkle Kuvertüre, fein gehackt oder geraspelt
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 1 Packung Backpulver



ca. 15 Scheiben



ca. 25 min + ca. 70 min Backzeit



ca. 276 kcal pro Scheibe

**Nährwerte pro Scheibe:**  
Fett ca. 20 g, Kohlenhydrate ca. 15 g, Eiweiß ca. 6 g

**Tipp:** Das Brot schmeckt am intensivsten, wenn die Bananen übermäßig reif sind. Schrecken Sie nicht davor zurück, Bananen mit schwarzer Schale zu verwenden. Diese sind besonders aromatisch und lassen sich zudem optimal verquirlen.



**Globus Mandeln,** bereits blanchiert und gemahlen, eignen sich besonders gut zum Backen von Kuchen, 200 g

**Bei Globus erhältlich.**



Satt  
am Mittag

# Gefüllte Maispoularde

.....  
auf rotem Reis  
und gebratenen  
Pilzen

### Einkaufsliste

- 4 Maispoulardenbrüste à ca. 140 g
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Kerbel
- 4 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 180 g Frischkäse
- 200 g roter Reis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 g verschiedene Pilze, z. B. Champignons, Kräutersaitlinge, Pfifferlinge
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- Rapsöl zum Anbraten
- Muskat
- 1 Schale Kresse



4 Personen ca. 35 min + ca. 40–50 min Garzeit ca. 623 kcal pro Person

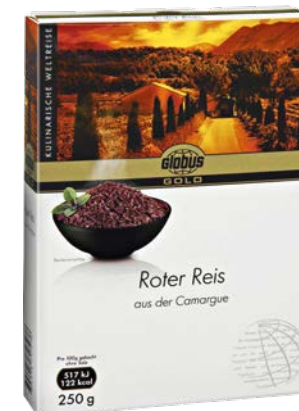
**Nährwerte pro Person:**  
Fett ca. 34 g, Kohlenhydrate ca. 49 g, Eiweiß ca. 31 g

**Schon gewusst?** Roter Reis erhält seine rote Färbung aus der tonhaltigen Erde, in der er angebaut wird, und hat dadurch ein kräftiges Eigenaroma.

### Zubereitung

- 1 ... Maispoulardenbrüste mit Küchenpapier abtupfen und eventuell von restlichen Federkielen befreien. Vorhandene Sehnen und überstehende Haut weg-schneiden.
- 2 ... Basilikum und Kerbel waschen, abzupfen und fein hacken. Zusammen mit Paniermehl, etwas Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren.
- 3 ... Unterhalb des Knochens mit einem scharfen und spitzen Messer eine Tasche in die Poulardenbrust schneiden. Darauf achten, dass kein Loch in das Fleisch geschnitten wird. Mithilfe eines Spritzbeutels die Frischkäsefüllung in das Fleisch spritzen.
- 4 ... Poularden mit Salz und Pfeffer gut würzen. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten und anschließend bei 120 °C Ober-/ Unterhitze etwa 40 min im Ofen garen.
- 5 ... Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und in die kochende Gemüsebrühe geben. Auf kleiner Hitze und unter gelegentlichem Rühren je nach Packungsangabe kochen. Falls der Reis zu hart ist, noch etwas Wasser hinzugeben.
- 6 ... Pilze mit einem kleinen Messer putzen und je nach Sorte und Größe in Stücke oder Scheiben schneiden.

- 7 ... Knoblauchzehe und Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit wenig Öl anbräunen und die Pilze dazugeben. Kurz von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Danach gemeinsam mit dem Reis und der Poularde anrichten und mit Kresse garnieren.



**Globus Gold Roter Reis** aus der Camargue, passt zu pikant gewürzten Fleischgerichten, verleiht Salaten und vegetarischen Gerichten eine besondere Note, 250 g

Bei Globus erhältlich.

ANZEIGE

Landliebe  
2 Gold-Herzen gewinnen & Danke sagen

Gold-Herzen im Gesamtwert von 80.000 €

Landliebe Landkäse sahnig-mild

Landliebe frische Landmilch voll im Geschmack 3,8% Fett

Landliebe Joghurt mit aromatischen Heidelbeeren

Landliebe Pudding

Gold-Herzen im Gesamtwert von 80.000 €

Abbildung ähnlich

Aktionszeitraum: 01.09. – 30.11.2018

Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter [www.Landliebe.de](http://www.Landliebe.de)






**Schon gewusst?**  
 Sie können Zucht- und Wildlachs an der Färbung unterscheiden: Wildlachs erhält durch das Fressen von Krebsen und Garnelen und deren roter Schale einen intensiveren Rotton.

## Pochierter Lachs an Gemüse und Erbsenpüree

### Einkaufsliste

- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 400 g TK-Erbsen
- 150 g Karotten
- 150 g Zuckerschoten
- 1/2 Blumenkohl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4 frische Lachsfilets à ca. 160 g
- Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml Milch
- 1 EL Öl zum Braten
- Muskat

 4 Personen  
 ca. 40 min  
 ca. 565 kcal pro Person

**Nährwerte pro Person:**  
 Fett ca. 27 g, Kohlenhydrate ca. 29 g,  
 Eiweiß ca. 44 g



Bei Globus erhältlich.

### Globus Servierpfanne

Die Pfanne ist aus rostfreiem Edelstahl mit einer keramischen Antihafbeschichtung. Darüber hinaus verfügt sie über einen Schüttrand, der ein tropfenfreies Ausgießen ermöglicht. Sie kann problemlos in die Spülmaschine und ist in 24 cm und 28 cm Durchmesser verfügbar. Passende Deckel sind separat vorrätig.

### Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 20 min kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Danach Erbsen ca. 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren.
- 2 In der Zwischenzeit Karotten, Zuckerschoten und Blumenkohl waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit Öl anbraten, bis das Gemüse eine leichte Bräunung bekommt. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- 3 Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, auf das Gemüse legen und mit einem Deckel die Pfanne bedecken. Auf kleiner Hitze etwa 5 min ziehen lassen. Wer das Gemüse nicht zu knackig mag, lässt es noch ein wenig in der Pfanne.
- 4 Milch erhitzen. Kartoffeln, Erbsen und Milch mit einem Pürierstab mixen und mit Salz und Muskat abschmecken. Erbsenpüree zusammen mit Lachs und Gemüse anrichten.

Lachs gilt als besonders gesunder Speisefisch, da er reich an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Es gibt kaum eine bessere Alternative, gute Fette aufzunehmen, die dabei noch so schmackhaft ist. Zudem lässt sich der Fisch auf vielfältige Art zubereiten und mit den unterschiedlichsten Beilagen kombinieren. Besonders fettarm ist das schonende Garen oder Dämpfen, was den Fisch außerdem nicht austrocknet.



Alnatura Klare Gemüsebrühe, ohne Hefeextrakt, mit 20 Prozent Gemüseanteil, verleiht jedem Gericht einen kräftigen Geschmack, 290 g

Bei Globus erhältlich.



Schritt für Schritt

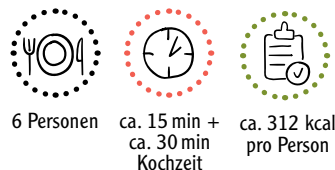
Leichtes  
für den  
Abend

## Karotten- Ingwer-Suppe



### Einkaufsliste

500 g Karotten	Salz und Pfeffer
1 Zwiebel	20 g weißer Sesam
50 g frischer Ingwer	20 g schwarzer Sesam
2 EL Kokosfett	4 Stängel frischer Koriander
800 ml Gemüsebrühe	
600 ml Kokosmilch	



**Nährwerte pro Person:**  
Fett ca. 29 g, Kohlenhydrate ca. 12 g, Eiweiß ca. 4 g

### Zubereitung

- 1 ... Karotten und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und mit einer Reibe fein reiben.
- 2 ... Alles mit Kokosfett in einem Topf anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für etwa 30 min auf kleiner Hitze köcheln, bis die Karotten zerkoht sind.
- 3 ... Kokosmilch hinzugeben und nochmals aufkochen. Mit einem Stabmixer gut pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 ... Sesam in einer Pfanne leicht anrösten und mit dem gezupften Koriander zum Garnieren benutzen.



**Tip**  
Ingwer muss nicht mit einem Messer geschält werden. Die braune Schale ist so weich, dass sie sich einfach mit der Vorderseite eines Teelöffels leicht abreiben lässt. So bleibt mehr von der Knolle übrig!



Dazu  
passt

### Hausgemachte Ingwerlimonade

Zuerst eine 1-l-Flasche heiß ausspülen. Ingwer schälen, grob raspeln und in die Flasche geben. Schale einer unbehandelten Zitrone abreiben, Saft auspressen. Saft und Abrieb in die Flasche geben, mit stillem Wasser auffüllen, Flasche verschließen und über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen. Zum Servieren Limonade durch ein Sieb in ein Glas geben und eventuell mit etwas Honig süßen.



**Tip:**  
Dieses Gericht lässt sich auch sehr gut für die Mittagspause im Büro vorbereiten. Durch die leichten und wenig kohlenhydrathaltigen Zutaten können Sie das bekannte „Mittagstief“ nach der Pause vermeiden, da Ihrem Magen die Verdauung leichter fällt.

**Globus Backpulver,**  
phosphat- und glutenfrei,  
3 x 18 g

Bei Globus erhältlich.



## Apfel-Lauchsalat

mit selbst gebackenem Eiweißbrot

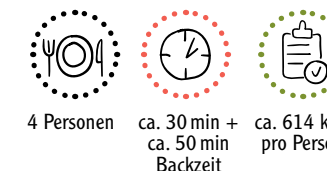
### Einkaufsliste

**Für den Salat:**  
6 große grüne Bio-Äpfel  
Saft von 1/2 Zitrone  
2 mittelgroße Stangen Lauch  
60 ml Kräuteressig  
2 EL brauner Zucker  
3 EL Rapsöl  
Salz

**Für das Brot:**  
250 g Haferkleie (oder alternativ feine Haferflocken)  
50 g Dinkelkleie (oder alternativ Weizenkleie)  
3 EL Leinsamen  
3 EL Sonnenblumenkerne  
500 g Magerquark  
1 Packung Backpulver  
6 Eier

### Zubereitung

- 1 ... Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Alle Zutaten für das Brot in einer großen Schüssel verkneten und in die gefettete Kastenform geben. Für ca. 50 min backen. Anschließend etwas abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter stürzen.
- 2 ... Für den Salat Äpfel gut waschen und mit der Schale auf der groben Seite einer Vierkantreibe rund um den Strunk in eine Schüssel reiben und mit Zitronensaft marinieren.
- 3 ... Lauch von äußeren und ledrigen Blättern befreien und der Länge nach halbieren. In sehr feine Streifen schneiden und in einem Sieb abspülen.
- 4 ... Zu den geriebenen Äpfeln in die Schüssel geben und mit dem Essig, Salz, Zucker und Rapsöl marinieren und vermischen. Anschließend gemeinsam mit dem Brot servieren.



**Nährwerte pro Person:**  
Fett ca. 17 g, Kohlenhydrate ca. 51 g,  
Eiweiß ca. 22 g

### Für Experimentierfreudige:

Als Alternative zum Lauch können Sie den Salat mit rohen Fenchelknollen probieren. Hierfür zwei große Knollen halbieren, harten Strunk in der Mitte entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Sie werden überrascht sein, wie gut Apfel und Fenchel harmonisieren!





Wer auf Dauer komplett zuckerfrei leben möchte, braucht eine große Portion Willensstärke. Unser Tipp: Bewusst weniger versteckten Zucker essen und dafür ab und zu und ohne Reue ein Stück Kuchen oder Eis genießen.

## Kein Zuckerschlecken

*Vom süßen Gold zum süßen Gift? Zucker hat derzeit kein gutes Image. Kein Wunder, dass sich zuckerfreie Ernährung zum anhaltenden Trend entwickelt hat. mio erklärt, was dahintersteckt und beantwortet die wichtigsten Fragen.*

### Was ist so schlimm an Zucker?

Normaler Haushaltszucker besteht zu etwa gleichen Teilen aus Fruktose (Fruchtzucker) und Glukose (Traubenzucker). Unser Körper verarbeitet beide Stoffe unterschiedlich: Traubenzucker wird mithilfe des Hormons Insulin verwertet, Fruchtzucker von der Leber verstoffwechselt. In höheren Mengen kann Fruchtzucker zu einer Fettleber führen sowie Übergewicht und Krankheiten wie Typ-2-Diabetes begünstigen. Zudem besteht der Verdacht, dass er die Darmschleimhaut schädigt, wodurch vermehrt Bakterien eindringen und Entzündungen auslösen können.

### Wie viel Zucker ist zu viel?

Problematischer als der Schokoriegel am Abend ist die Menge an Zucker, die wir nahezu unbemerkt zu uns nehmen. Tatsächlich essen wir Deutschen im Schnitt eine Menge von 24 Teelöffeln täglich! Aufgrund des weltweit rasant wachsenden Problems Übergewicht empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht mehr als sechs Teelöffel oder 25 Gramm Zucker pro Tag. Aber: Für Obst und Gemüse gelten die Mengenangaben nicht, es geht allein um zugesetzten Zucker.

### Was bedeutet zuckerfrei?

Gemeint ist der Verzicht auf Zucker, der industriell hergestellt und Lebensmitteln zugesetzt wird. Obst ist davon ausgenommen, da sich darin nicht nur lebenswichtige Vitamine befinden, sondern auch Ballaststoffe, die verhindern, dass der Zucker zu schnell in die Leber gelangt.

### Was bringt der Zuckerverzicht?

Wer aus Überzeugung zuckerfrei lebt, schwört auf die heilende Wirkung für Körper und Geist: straffere Haut, bessere Konzentration, gesteigertes Wohlbefinden, tieferer Schlaf, weniger Heißhunger, längeres Sättigungsgefühl, weniger Verdauungsbeschwerden. Die Umstellung kann jedoch ziemlich hart sein und ist sicher nicht für jeden etwas.

### Wie klappt zuckerfrei im Alltag?

Versuchungen lauern überall, also seien Sie vorbereitet: Steuern Sie etwas zum Partybuffet bei, nehmen Sie Snacks für unterwegs mit, bereiten Sie schnell verfügbare Mahlzeiten vor. Beim Einkaufen heißt es, stark sein und sehr viel weniger Zuckerhaltiges kaufen. Dafür können umso mehr frische Lebensmittel, Nüsse zum Knabbern und Zutaten für neue Rezepte im Einkaufskorb landen.

### Wo steckt überall Zucker drin?

Verborgen hinter Namen wie Glukosesirup, Isoglukose, Maltodextrin oder Süßmolkenpulver versteckt sich industriell hergestellter Fruchtzucker in Wurst, Limonaden, Suppen oder Soßen. Je weiter vorn die Zuckerarten in der Inhaltsliste stehen, desto mehr steckt in dem Lebensmittel. Prüfen Sie auch die Mengenangaben: Ein durchschnittlicher 150-Gramm-Becher Erdbeerjoghurt enthält beispielsweise 21 Gramm Zucker. ○

### Unser Buchtipp:

„Zuckerfrei: Die 40 Tage-Challenge“ von Hannah Frey. In diesem Buch zeigt die Autorin, wie man Zuckerfallen umgeht, süße Hürden nimmt und Erfolge verzeichnet.

ISBN: 9783833859342, Gräfe und Unzer Verlag, 16,99 €

Bei Globus und unter [www.globusbuchshop.de](http://www.globusbuchshop.de) erhältlich.



## Web-Tipp

[www.projekt-gesund-leben.de](http://www.projekt-gesund-leben.de)

### Zucker im Glas

Sie trinken täglich Cola oder Limo? Durst steckt meistens nicht dahinter, sondern die Lust auf Süßes – und reine Gewohnheit. Befriedigen Sie den Heißhunger lieber mit etwas zum Knabbern, statt leere Kalorien mit einer Tagesration Zucker zu sich zu nehmen. Richtig gelesen: Bereits 250 Milliliter Cola enthalten je nach Sorte rund 27 Gramm Zucker.

ANZEIGE

# Entdecke die Ganze Bohne Vielfalt von Jacobs





## mio klärt auf: *Ernährungsmythen*

.....

*Weisheiten rund um Lebensmittel und Ernährung gibt es zur Genüge – doch welche davon stimmen tatsächlich? Wir bringen ein wenig Licht ins Dickicht der Ernährungsmythen.*

### Eingefrorene Nahrungsmittel halten ewig

Das stimmt nicht: Zwar erhöht sich die Haltbarkeit von Lebensmitteln deutlich, aber auch im Gefrierschrank verderben Fleisch, Fisch und Gemüse irgendwann. Backwaren haben sogar nur eine Haltbarkeit von etwa drei Monaten. Übrigens: Entdecken Sie Gefrierbrand am Lebensmittel, ist das kein Grund zur Panik. Es verliert dadurch zwar an Geschmack, ist aber in der Regel ungefährlich. Vorsicht ist nur dann geboten, wenn die Kühlkette nicht konstant war – dann könnten Bakterien im Spiel sein.

### Abends essen macht dick

Sicherlich kennen auch Sie jemanden, der ab 17 oder 18 Uhr strikt jegliche Nahrung ablehnt. Angeblich könne der Körper die nach dieser Zeitschwelle zugeführten Kalorien nur noch schlecht oder gar nicht verwerten – was eine Gewichtszunahme zur Folge haben soll. Das ist falsch! Denn entschei-

dend ist nicht, wann Sie etwas essen, sondern wie viel Sie über den gesamten Tag zu sich nehmen. Liegt die Kalorienzufuhr über dem, was Ihr Körper verbraucht, wird die überschüssige Energie gespeichert. Liegt sie darunter, nehmen Sie ab.

### Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall

Diese Hausmittel sind nur bedingt zu empfehlen. Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit sowie Elektrolyte, die zügig wieder zugeführt werden sollten. Doch Cola enthält zu viel Zucker, was den Flüssigkeitsverlust weiter ankurbelt, und Salzstangen verfügen nicht über alle relevanten Mineralien. Besser ist es, Wasser oder Kräutertees zu trinken sowie reife Bananen oder geriebene Äpfel zu verzehren.

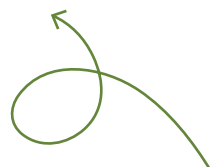
### Kaffee entzieht dem Körper Wasser

Falsch gedacht! Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Bei körperlicher Anstrengung, Krankheit oder Hitze kann sich der Bedarf um 0,5 bis 1 Liter pro Stunde erhöhen. Kaffee sowie auch Tee zählen in diese Flüssigkeitsbilanz zu hundert Pro-

zent hinein. Dennoch sollten aufgrund des enthaltenen Koffeins beziehungsweise Theobromins nicht mehr als drei bis vier Tassen täglich konsumiert werden.

### Frisches Brot verursacht Bauchschmerzen

Diese Weisheit ist sicherlich einige Jahrzehnte bis Jahrhunderte alt. Als man Lebensmittel noch nicht gut konservieren konnte, war es wichtig, ältere Brote vor den frischen zu verzehren. Besonders Kinder mochten aber natürlich die frischen Laibe lieber – da war die Notlüge mit den Bauchschmerzen wohl das einzig Hilfreiche. Einer ofenwarmen Stulle mit Butter steht also nichts im Wege. ○



Acumed Premium Line

## Für jedes Auge die passende Linse!

### Für extra lange Tragezeiten:

#### Acumed SH:

Extrem sauerstoffdurchlässige, sehr gut verträgliche Monatslinse aus modernem Silikon-Hydrogel-Material

- optimale Sauerstoffversorgung des Auges
- für lange Tragezeiten über 14 Stunden täglich ideal geeignet
- UV-Schutzfilter



Für eine optimale Pflege und lange Haltbarkeit ihrer Kontaktlinse empfehlen wir die Verwendung der speziell auf das Kontaktlinsenmaterial abgestimmten Pflegeserie.

ANZEIGE



*Jetzt mal nicht gleich den Teufel an die Wand malen – oder soll ich sagen: den Winter heraufbeschwören! Ein paar Tage Sommer sind uns noch vergönnt. Das feiere ich mit gegrillter Wassermelone, Grillkäse und einem nahöstlich inspirierten „Taboulé“-Salat aus Blumenkohl.*

## Ein bisschen Sommer noch



zum für Taboulé typischen Couscous dient. Den Blumenkohl mit einem Universalzerkleinerer häckseln oder mit einem langen Messer fein hacken. Rohen Blumenkohl-„Couscous“ mit Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken und mit Minze, Frühlingszwiebeln, Granatapfelkernen und Gurke mischen. Taboulé mit der gegrillten Wassermelone und dem Halloumi anrichten – und raus damit an die Sommerluft! 

Eure  
Lea Lüdemann



Lea Lüdemann wurde bereits als Kind im Einkaufswagen durch den Globus-Markt geschoben. Heute schätzt sie besonders die riesige Auswahl, die Globus zu bieten hat. Außerdem mag sie gutes Essen, schöne Cafés, Mode und das Reisen. Ihr eigener Blog heißt [www.lealou.me](http://www.lealou.me). Das Rezept und viele weitere Tipps finden Sie online unter [www.mio-online.de/foodblog](http://www.mio-online.de/foodblog)

## ERLEBE DIE VIELFALT VON PESTO



## HÄHNCHENBRUSTFILET

auf Spinatsalat

**SALAT**  
4 Hähnchenbrustfilets à 180 g  
½ Glas Barilla Pesto alla Genovese  
200 g Babyblattspinat  
1 Bund Radieschen  
8 Scheiben Pancetta  
80 g gesalzene Pistazien

**DRESSING**  
8 EL Olivenöl  
2 EL weißer Balsamico  
Saft und Abrieb von ½ Zitrone  
1 TL Senf  
1-2 TL Honig  
Salz, frischer Pfeffer

Hähnchenbrustfilet mit Barilla Pesto alla Genovese in einem Gefrierbeutel über Nacht im Kühlschrank marinieren. Morgens früh herausnehmen, damit Filets Zimmertemperatur annehmen. Filets von beiden Seiten jeweils ca. 7 Minuten grillen.



Für das Dressing Olivenöl, weißen Balsamico, Zitronensaft und -abrieb, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattspinat und in Scheiben geschnittene Radieschen in eine Schüssel geben. Dressing unterheben und Pistazien zugeben.

Gebratene Filets mit frischem Pesto bestreichen und in Tranchen auf dem Salat anrichten. Ggf. mit knusprig gebratenem Pancetta verfeinern.

## GEWINNE DEIN PERSÖNLICHES KOCHEVENT ZU HAUSE INKLUSIVE PROFI-KOCH



## DIE PREMIUM-PASTA VON BARILLA

- 1 X ACADEMIA BARILLA PASTA KAUFEN
- 2 KASSENBON HOCHLADEN ODER EINSENDEN
- 3 KOCHEVENT MIT EINEM PROFI-KOCH GEWINNEN

**Aktionszeitraum: 01.03.2018 – 31.12.2018.** Verlosung von 25 Koch-Events bei Kauf einer Packung Academia Barilla und Hochladen oder Übersendung des Kassenbons. Unter den Online-Teilnehmern werden 22, unter den postalischen Teilnehmern 3 Koch-Events verlost. Ausführliche Teilnahmebedingungen auf [www.academiabarilla.de/kochevent](http://www.academiabarilla.de/kochevent).

# Bestes Rindfleisch aus Frankreich

.....  
*Haben Sie sich auch schon mal gefragt, woher das saftige Rumpsteak auf Ihrem Teller stammt? Für die Globus-Fachmetzgerei lässt sich das schnell beantworten: Jegliches Rindfleisch kommt von Charolais-Rindern aus Frankreich. Die Tiere wachsen dort im Freien und in halb offenen Laufställen auf, werden artgerecht gehalten und fressen gesundes Futter. Hier erfahren Sie noch mehr über das Charoluxe-Programm!*



**Purer Genuss:**  
An der Fleischtheke in Ihrem Globus-Markt erhalten Sie zum Beispiel auch Rindswürste und Burgerbratlinge aus 100 Prozent Charoluxe-Rindfleisch!



**W**er regelmäßig an der Globus-Fleischtheke einkauft, kennt die zahlreichen hausgemachten Fleisch- und Wurstspezialitäten. Was kaum jemand weiß: Das Rindfleisch stammt von Partnerbetrieben aus Frankreich, die sich auf Rinder der Rasse Charolais spezialisiert haben. Für dieses Charoluxe-Programm haben sich die Züchter zu einem gemeinsamen Konzept verpflichtet, das auf vier Säulen beruht: hohe Fleischqualität, artgerechte Haltung und gesunde Fütterung, strenge Kontrollen sowie eine lückenlose Rückverfolgbarkeit.

### Fleisch für Genießer

Das Fleisch der Charolais-Rinder überzeugt mit seiner hohen Qualität, die vor allem auf die artgerechte Haltung zurückzuführen ist. Da sich die Jungbullen auf der Weide und in Laufställen frei bewegen, lagert sich das Fett gleichmäßig in den Muskelsträngen ab. Ergebnis ist ein fein marmoriertes, mageres Fleisch, das besonders aromatisch schmeckt. Regelmäßige staatliche sowie unabhängige Kontrollen bei den Züchtern, in den Schlachthöfen und in den Globus-Märkten sichern die einwandfreie Qualität.

### So leben die Rinder

Auf jedem Hof sind bis zu 150 Tiere zu Hause. Bis zum neunten Lebensmonat leben die Kälber mit ihren Müttern, trinken ihre Milch und fressen frisches Gras und Kräuter. Den Großteil des Jahres stehen sie gemeinsam auf der Weide, bevor die Jungbullen im Herbst in die halb offenen Laufställe umziehen. Das rein pflanzliche Futter stellen die meisten Höfe selbst her. Leistungsfördernde Substanzen oder gar Tiermehl sind selbstverständlich tabu!

### Von der Weide an die Theke

Geschlachtet werden die Rinder nicht weit entfernt von den jeweiligen Zuchtbetrieben. Kurze Transportwege und moderne Methoden reduzieren den Stress für die Tiere auf ein Minimum. Nach der Schlachtung werden die Rinderviertel gut gekühlt nach Deutschland in die Globus-Märkte transportiert, wo sie jeden Morgen von den Mitarbeitern der Metzgerei verarbeitet werden. Mithilfe eines lückenlos ausgefüllten Lastenhefts für jedes Tier kann nachvollzogen werden, von welchem Hof in Frankreich das jeweilige Teilstück stammt. Anschließend zerlegen die Metzger die Rinderviertel, entfernen Knochen und verarbeiten das Fleisch nach alter Handwerkstradition weiter. Würstchen, Roastbeef und Co. kommen anschließend gleich in die Auslage – mit Liebe gemacht und frisch produziert. ○

### Wussten Sie schon?

Wo Rind draufsteht, ist Charoluxe drin: Globus verwendet ausschließlich Rindfleisch der Rasse Charolais. Der Hauptanteil wird zu leckeren Klassikern wie Rouladen, Braten, Wurst oder Suppenfleisch verarbeitet. Filetstücke wie Rumpsteak und T-Bone-Steak machen dagegen nur einen kleinen Teil eines Rindes aus.



### Unsere Tipps zum Genießen:

**Anschauen und schnuppern:** Hochwertiges Rindfleisch ist trocken, riecht nicht, hat eine gleichmäßig rote Farbe und ist fein marmoriert.

**Rindfleisch richtig lagern:** Bei 4 °C in einem geschlossenen Behältnis im Kühlschrank aufheben und innerhalb von maximal drei bis vier Tagen verzehren.



## Die Globus-Weinschule: Tannine



*Wein ist ein weites Feld, bei dem man praktisch nie auslernt. In unserer Weinschule erklären wir daher regelmäßig Wissenswertes rund um das Thema Weingenuss. Pünktlich zum Start der Rotweinsaison lösen wir diesmal das Rätsel, was genau eigentlich Tannine sind, und zeigen Ihnen außerdem, wie Sie Weinfehler erkennen.*

**T**annine sind ab Herbst sprichwörtlich in aller Munde. Der pflanzliche Gerbstoff findet sich nämlich besonders in Rotwein und erhält bei der Beurteilung seiner Qualität eine große Bedeutung. Bei einem guten Tropfen sprechen Weinkenner häufig von „einer schönen Tanninstruktur“. Aber wo kommen diese viel zitierten Gerbstoffe eigentlich her? Und wie beeinflussen sie den Geschmack des Weins?

Die Tannine befinden sich in den Stielkämmen, in den Traubenkernen und in der Traubenhaut. Bei der Maischegärung, welche bei fast allen roten Rebsorten verwendet wird, werden diese festen Bestandteile dem Most nach dem Pressen wieder zugeführt. Bei der anschließenden Gärung löst der entstehende Alkohol diese Bestandteile, die Gerbstoffe, und lässt sie in den Most übergehen. Diesen Prozess nennt man Mazeration. →



Graciela Bruch

## Mein Favorit

*Weingut Eckehart Gröhl  
Blanc de Noir*

In den Spitzenlagen im Hügelland und an der Rheinfront bietet die Natur beste Voraussetzungen für hervorragende Weine. Diese Weine haben ihre Kraft der Sonne und dem Terroir zu verdanken und ihre Eleganz dem Feingefühl des Winzers Eckehart Gröhl.

Blanc de Noir (Weißer aus Schwarzem) ist die französische Bezeichnung für einen aus Rotweinsorten gekelterten Weißwein. Der Saft der meisten Weinbeeren ist hell. Erst wenn er vor der Gärung von der Schale getrennt wird, erhält er seine helle Farbe.

Dieser Blanc de Noir ist aus Spätburgundertrauben weiß gekeltert. Er ist frisch, fruchtig und mineralisch – vollmundig und kräftig ausgestattet mit den typischen Eigenschaften des Burgunders.



0,75l  
**6,99 €**  
2016er Blanc de Noir,  
trocken  
1l = 9,32 €

**Übrigens:** Auch die Schalen weißer Trauben tragen Gerbstoffe in sich, allerdings in deutlich geringeren Mengen. Weißweine werden üblicherweise nicht mit Maischegärung ausgebaut – bei ihnen ist ein erhöhter Tanningehalt aus geschmacklichen Gründen in der Regel nicht erwünscht.



### Wichtige Lagerzeit

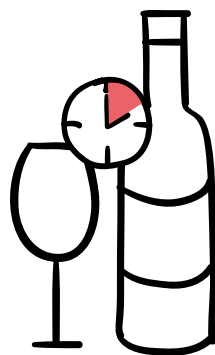
Junge, unreife Gerbstoffe im Wein hinterlassen im Mund ein unangenehm trockenes, pelziges Gefühl, das im Fachjargon auch als Astringenz beschrieben wird. Daher sollte Wein auch nicht zu viele Gerbstoffe haben. Um weich und harmonisch zu werden, brauchen Tannine eine lange Reife im Fass beziehungsweise in der Flasche.

Jedoch gibt ein angemessener und durch Lagerung gut eingebundener Tanningehalt dem Wein eine schöne Struktur, die vorzüglich mit gehaltvollen, fruchtigen Weinen harmoniert. Außerdem ermöglichen die Tannine erst eine längere Lagerzeit, denn die Gerbstoffe binden Sauerstoff und halten so die Aromen im Wein davon ab, sich zu verflüchtigen.



### Weinfehler erkennen

Wer einen guten Tropfen – vielleicht einen gereiften Rotwein – vor sich stehen hat, freut sich auf den zu erwartenden Genuss. Umso ärgerlicher ist es dann, wenn der Wein einen Weinfehler hat, der einem das Geschmackserlebnis verdirbt. Das kommt gerade bei „älteren“ Weinen leider häufiger vor, als man denkt: Laut Weinkennern hat ungefähr jede 15 Flasche einen Fehler. Der mit Abstand häufigste Fehler ist auf den Korken zurückzuführen. Zwar gibt es oft optische Indizien, aber erst beim Riechen bzw. Trinken erhält man Gewissheit. Riecht der Wein muffig oder schmeckt man einen Korkton, handelt es sich in der Regel um einen Korkfehler. Da Kork ein echtes Naturprodukt ist, kann man das leider nie ausschließen, und sogar Weine mit alternativen Verschlüssen können Weinfehler haben. ○



**Tipp:** Viele Weinfehler verschwinden beziehungsweise werden dezenter, nachdem man die Flasche geöffnet hat. Daher empfiehlt es sich, den Wein erst einmal rund zehn Minuten im Glas stehen zu lassen. Durch den Luftkontakt verschwinden manche Fehler komplett oder reduzieren sich zumindest auf ein erträgliches Maß. Wegschütten können Sie den Wein danach immer noch.

### Lüften? Nicht immer!

Häufig wird behauptet, dass Rotwein vor dem Trinken atmen muss, und zwar wegen der Tannine. Das stimmt jedoch nicht immer. Junger, noch nicht ausgereifter Rotwein mit einer ausgeprägten Tanninstruktur sollte vor dem Trinken tatsächlich karaffiert und etwas zum Atmen stehen gelassen werden. Denn der Kontakt mit Sauerstoff mildert die Astringenz der Tannine ab und bringt so die Aromen des Weines besser hervor. Ist der Wein jedoch schon länger in der Flasche gereift, haben sich die Tannine bereits teilweise abgebaut – hier kann eine längere Belüftung dem Trinkgenuss sogar schaden.

Auch, wenn man viele Fehler vor dem Öffnen nicht erkennt, haben wir für Sie die wichtigsten optischen Merkmale und ihre Bedeutung zusammengetragen:

Optisches Merkmal	Bedeutung
Schimmel an der Korkenspitze	In der Regel unbedenklich. Die Spitze des Korkens mit einem scharfen Messer entfernen und den ersten Schluck aus der Flasche weggießen.
Korken ragt über den Flaschenhals hinaus	Könnte ein Hinweis auf falsche Lagerung sein (z.B. zu warm). Deutet in der Regel auf einen starken Weinfehler hin. Aber probieren schadet nie.
Trübung, flockige Ausfällungen	Nicht zwangsläufig ein Weinfehler. Es könnte sich um Weinstein oder ausgeflockten Gerbstoff handeln. Den Wein am besten gefühlvoll dekantieren.
Füllmenge deutlich niedriger	Der Verschluss war wahrscheinlich nicht ganz dicht. Auch hier kann eine Geschmacksverfälschung vorliegen. Am besten einfach probieren.
Wein bleibt nach dem Dekantieren trüb	Ältere Weine sind möglicherweise überlagert und sind daher nicht mehr genießbar.



## Lieblingswein

*Die Globus-Kunden haben ihren Favoriten gewählt*

**Terroir Daronton  
Côtes du Rhône**

**Anbaugebiet:** Rhone, Frankreich  
**Trauben:** Grenache, Syrah, Carignan  
**Geschmack:** trocken, gehaltvoll, fruchtig  
**Speisenempfehlung:** ideal zu Fleischieintopf und Grillhähnchen  
**Serviertemperatur:** 16–18 °C



0,75l  
**3<sup>99</sup>**  
4<sup>99</sup>  
1l = 5,32

\* Basis: Verkaufszahlen aller Märkte im Vergleichszeitraum 2017

## Hurricane

Der Cocktail Hurricane stammt aus der irischen Bar „Pat O’Brien’s“ in New Orleans (USA). Nach der Prohibition wollte Pat O’Brien seine prall gefüllten Rum-Vorräte verwenden: Um den Rum wieder unters Volk zu bringen, ersannen die Barleute den rumlastigen Hurricane.

### Zubereitung

Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfeln in einem Shaker mischen und in ein Ballon- oder Longdrinkglas füllen. Eventuell mit Früchten garnieren.

### Zutaten

**(für 1 Cocktail):**  
2 cl Rum (Barcardi Carta Blanca)  
4 cl brauner Rum (Barcardi Carta Negra)  
1 cl Maracujanektar  
2 cl Orangensaft  
2 cl Ananassaft  
Eiswürfel oder Splittereis

Trinkidee



# Gesund und fit

*Sport wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Er hält uns fit und hilft beim Stressabbau, hebt die Stimmung und schützt nachweislich vor Krankheiten.*

*Eigentlich gute Gründe, um endlich den inneren Schweinehund zu überwinden.*

*Fehlt Ihnen trotzdem noch die nötige Motivation, um einen Anfang zu finden?*

*Da können wir helfen! Garantiert mit viel Spaß – Los geht's!*

**D**en eigenen Körper zu lieben, ist keine leichte Aufgabe in einer Zeit, in der wir uns viel zu oft durch soziale Medien und (scheinbar) makellose Körper beeinflussen lassen. Wenn wir allerdings lernen, unseren Körper zu achten und zu pflegen, werden wir zusehends vitaler und fitter. Nutzen Sie jeden Tag und tun Sie Ihrem Körper, Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes. Denn: Jede Bewegung ist wichtig. Wer die Sonntagsbrötchen beim Bäcker zu Fuß holt, statt das Auto zu nehmen, oder auch shoppen geht, statt alles online vom Sofa aus zu bestellen, der hält sich ganz nebenbei fit.

Das Wichtigste beim Sport sind Spaß und Motivation: Nur wer sich nicht gezwungen fühlt, ins Fitnessstudio zu gehen oder seine Laufschuhe auszuführen, der findet auch dauerhaft Gefallen daran. Die positiven Hormone, die durch Bewegung ausgeschüttet werden, sorgen für Euphorie in unserem Körper und steigern unser Selbstbewusstsein – körperlich und geistig. Sport sorgt also auf mehreren Ebenen für ein gutes Körpergefühl. Egal ob Sie schwimmen, laufen oder sich in Krafttraining üben – sobald Sie Ihren Rhythmus gefunden haben und vollkommen fokussiert sind, geraten Körper und Geist in Einklang. Wir verraten Ihnen, wie Sie diesen Flow finden, was Ihr Körper braucht, um Leistung zu erbringen, und wie Sie auch ohne Studio fit bleiben können. →

## Endlich fit!

*Sie möchten abnehmen und Erfolge sehen? Im Interview verrät Personal Trainer Dominik Scherr, wie es klappt!*



Dominik Scherr, Personal Trainer und Inhaber von SportsLust [www.sportslust-scherr.com](http://www.sportslust-scherr.com)

### 1. Was muss ich tun, um fit zu werden?

Es reicht, wenn Sie sich pro Tag 15 Minuten aktiv bewegen. Machen Sie am besten Basic-Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze und Sit-ups. Davon jeden Tag einen Satz, bis Sie nicht mehr können. Schreiben Sie sich die Wiederholungszahl auf. Dann haben Sie die volle Kontrolle, ob Sie sich nach ein paar Wochen steigern können. Sie werden Augen machen, was täglich 15 Minuten Training bewirken! Zusätzlich empfiehlt sich ein ausgiebiges Dehnprogramm.

### 2. Sollte ich etwas Bestimmtes beachten, bevor ich loslege?

Sie sollten unbedingt vorher zum Arzt gehen und sich durchchecken lassen. Blutdruck messen ist wichtig! Hilfreich ist ein Trainer, der Muskelfunktionstests anbietet. Das ist eine Analyse, um Dehnfähigkeit und Kraft zu testen.

Wenn der Körper übersäuert ist, klappt die Gewichtsabnahme nur schlecht. Daher mein Tipp: Besorgen Sie sich pH-Streifen aus der Apotheke und messen Sie fünf Tage hintereinander zweimal am Tag (abends vor dem Schlafen und morgens). Bei Übersäuerung empfehle ich ein zweiwöchiges Basenfasten, um den Darm zu reinigen und Giftstoffe loszuwerden.

### 3. Wie kann ich am Ball bleiben?

Denken Sie darüber nach, was Ihr Ziel ist und was Ihnen Probleme bereitet. Ein kräftiger Oberarm bringt nichts, wenn Sie in der Schulter Probleme haben. Fangen Sie langsam an. Fit zu werden ist ein Reizeprozess! Setzen Sie sich kleine Ziele – zum Beispiel 5 km laufen – und versuchen Sie regelmäßig, sie zu erreichen. Und suchen Sie sich jemanden, der mitmacht. Zu zweit kann man sich besser motivieren!

### Was uns antreibt

Durch Sport und Muskelaufbau können Sie Ihren Grundumsatz erhöhen, denn mehr Muskelmasse verbrennt ordentlich Kalorien – auch im Schlaf.

Um überhaupt zu funktionieren, benötigt unser Körper Energie in Form von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten. Unser Stoffwechsel speichert die zugeführten Nährstoffe, um alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper aufrechtzuerhalten.

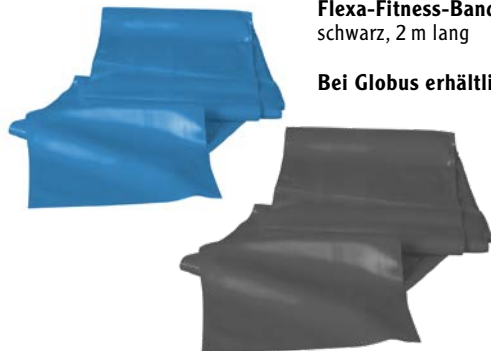
Dafür verbraucht jeder Mensch unterschiedlich viel Energie, weshalb man von einem variablen Grundumsatz spricht. Um sportliche Leistung zu erbringen, benötigt unser Körper in jedem Fall zusätzliche Kalorien – eine gute Nachricht für alle, die Essen lieben!

**Massage-Fitness-Rolle**, schwarz, besonders geeignet, um die Faszien zu lockern



Bei Globus erhältlich.

**Flexa-Fitness-Band**, blau und schwarz, 2 m lang



Bei Globus erhältlich.

## Unsere Top 5: Lebensmittel für ein besseres Körpergefühl



**Avocado** enthält viele gesunde Nährstoffe und Vitamine. Sie ist ein perfekter Energielieferant voller ungesättigter Fettsäuren.

**Zitronen** stärken mit dem enthaltenen Vitamin C unser Immunsystem. Durch Kalium werden Gehirnzellen angeregt und Knochen gestärkt.



**Petersilie** unterstützt Blase und Niere, da sie harntreibend und verdauungsfördernd wirken kann. Die Vielzahl gesundheitsfördernder Antioxidantien, wie Vitamin C und Vitamin K, schützen Knochen und Immunsystem.

**Ingwer** wirkt entgiftend, hemmt die Blutgerinnung und dämpft Entzündungen ein. Inhaltsstoffe aus Ingwer mindern außerdem Übelkeit und Brechreiz.



**Brokkoli** liefert neben wichtigen Mineralstoffen auch Antioxidantien, die oxidative Schäden am Erbgut vermeiden können. Der Gehalt an Vitamin K unterstützt zusätzlich die Funktionen im Gehirn.

### Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Auch unscheinbare Bewegungseinheiten können sich über den Tag verteilt zu einem ausgewogenen Training addieren. Sicher können Sie damit bei keinem Marathon mithalten – aber Sie werden eine gewisse Grundfitness für den Alltag aufbauen. Jetzt wollen Sie sicher nicht die altbekannten Floskeln hören wie „Nehmen Sie öfter die Treppe“ oder „Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit“. Sehr gut, denn wir haben etwas Besseres!

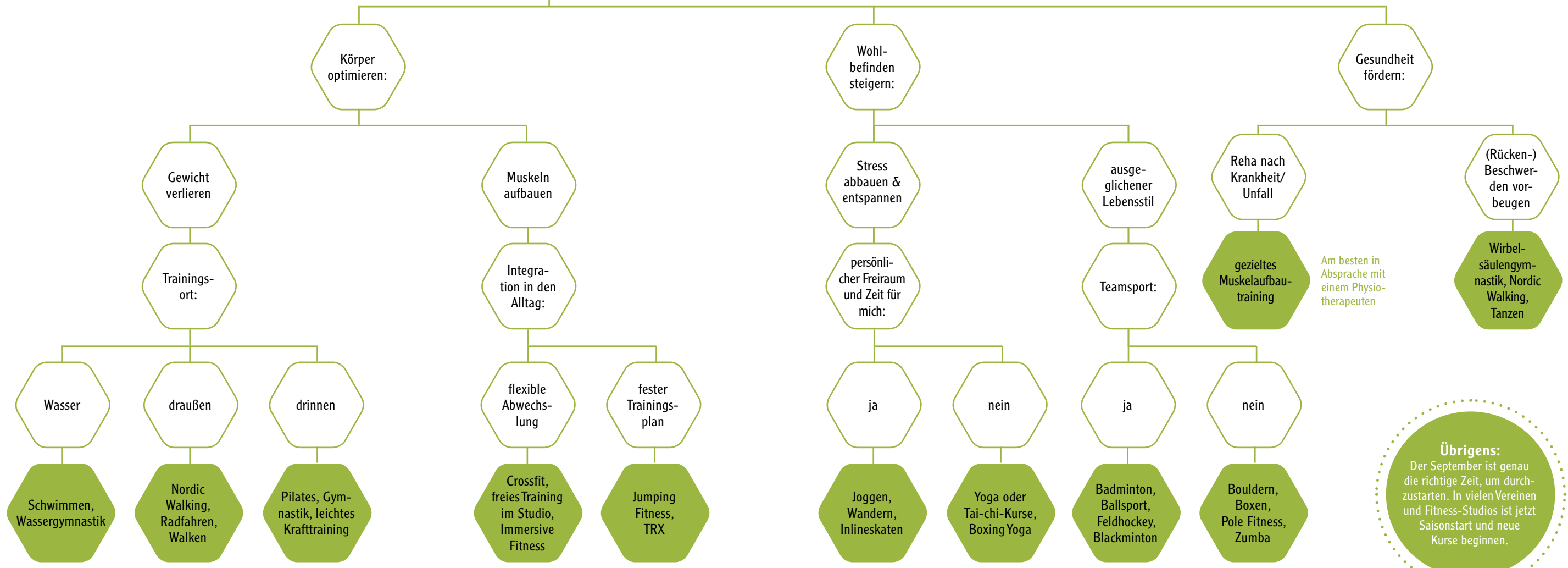
- ① Nutzen Sie die Pomodoro-Technik beim Arbeiten am Schreibtisch. Diese besagt: 25 Minuten arbeiten, um sich danach 5 Minuten zu bewegen, zum Beispiel durch ein paar Kniebeugen oder kreisende Armbewegungen.
- ② Nach einem leichten Mittagessen können Sie mit den Kollegen einen kleinen Spaziergang machen. Das fördert die Verdauung und beugt dem „Mittagstief“ vor.
- ③ Überlegen Sie sich einige Dinge, die sie mehrmals am Tag tun oder die sich wiederholen: zum Beispiel der Gang durch einen bestimmten Flur oder das Läuten der Kirchenglocken. Das kann dann der Auslöser für Ihr 10-Sekunden-Work-out sein. Wie wäre es mit ein paar Strecksprüngen oder Ausfallschritten?
- ④ Anstatt sich mit Freunden im Café zu verabreden, treffen Sie sich doch einfach mal zum Spaziergehen. Dabei bleibt trotzdem Zeit, sich auszutauschen und die Bewegung kommt nicht zu kurz.
- ⑤ Nutzen Sie lästige Wartezeiten! Während Sie an der Kasse anstehen, spannen Sie Bauch und Gesäß an und lockern die Muskeln nach ein paar Sekunden wieder.



# Welche Sportart passt zu mir?

*Schwimmen, Pilates oder Joggen – machen Sie unseren Test und erfahren Sie, wie Sie am besten fit werden!*

## Was ist Ihr Ziel beim Sport?



### Motivation ist alles! So überwinden Sie den inneren Schweinehund:

- 1 ... Gemeinsam ist alles leichter! Suchen Sie sich Mitstreiter bei Ihren sportlichen Aktivitäten, um sich gegenseitig zu motivieren.
- 2 ... Quälen Sie sich nicht durchs Training, allein um der Bewegung willen. Da lässt die Motivation auf lange Sicht garantiert nach.
- 3 ... Stecken Sie sich klare und vor allem realistische Ziele. Wenn Sie es schaffen, diese jeden Tag zu erreichen, sind Sie deutlich motivierter für die nächsten Etappen.
- 4 ... Notieren Sie sich Ihre geleisteten Trainingseinheiten. So sehen Sie, was Sie bereits geschafft haben und was Sie noch erreichen möchten.
- 5 ... Legen Sie vor dem Training kleine Belohnungen fest, die Sie sich gönnen, wenn Sie eine weitere Etappe geschafft haben. Das kann eine entspannende Massage oder ein kleiner Einkaufsummel sein. Hauptsache, es tut Ihnen gut!



**Übrigens:**  
Der September ist genau die richtige Zeit, um durchzustarten. In vielen Vereinen und Fitness-Studios ist jetzt Saisonstart und neue Kurse beginnen.

**Tipp:** Generell sollten Sportarten gewählt werden, die gelenkschonend sind, vor allem bei Übergewicht.

**Tipp:** Sportarten mit Wettkampfmotivität besser meiden, da sonst Stress entstehen kann.

# Sportlich im Trend

.....  
*Hier findet bestimmt jeder  
sein sportliches Highlight:  
mio entdeckt die Trendsport-  
arten für den kommenden  
Herbst.*



**H**ot Yoga, Zumba, Crossfit oder TRX – jedes Jahr werden eine Vielzahl an neuen Sportarten angeboten. Dabei setzt jede andere Schwerpunkte und spricht unterschiedliche Muskelgruppen an. Bei dieser großen Auswahl ist es auch für Sportbegeisterte zunehmend schwierig, den Überblick zu behalten. Doch eigentlich ist es ganz egal, was man tut, solange man etwas tut. Wem es allerdings noch schwerfällt, sich zu entscheiden, oder wer noch auf der Suche nach einem neuen Trainingsprogramm ist, dem geben wir im Folgenden gerne ein paar Einblicke in die sportlichen Trends dieser Saison.

## Blackminton

Sportart für alle Nachteulen, die ausgefallene und leuchtende Sportoutfits lieben. Blackminton ist eine Form von Badminton beziehungsweise Speedminton. Der Unterschied: Es wird nachts oder in einer abgedunkelten Sporthalle gespielt, die zusätzlich mit Schwarzlicht beleuchtet wird. Das Spielfeld, das in diesem Fall kein Netz in der Mitte hat, ist ebenso wie die Schläger mit fluoreszierenden Bändern markiert. Der Spielball enthält einen Leuchtstab, der durch Knicken aktiviert wird. Durch diese Kniffe lässt sich das traditionelle Federballspiel prima im Dunkeln ausüben. Da die Spieler meist auch Sportbekleidung in leuchtenden Neonfarben tragen, um besser gesehen zu werden, und teilweise sogar Hautstellen mit fluoreszierender Farbe bemalen, wird das Spiel zu einem effektvollen Farbenspiel in der dunklen Nacht. Weil es nicht nur fit hält, sondern auch unglaublichen Spaß bringt, vertreibt das bunte Spiel sicherlich jede trübe Herbstlaune.

**Immersive Fitness** für zu Hause könnte durch das benötigte Equipment etwas schwierig werden, da die wenigsten Virtual-Reality-Brillen oder 360-Grad-Projektoren besitzen.

**Jumping Fitness** gestaltet sich dagegen schon einfacher, da die kleinen Trampoline in fast jedes Zimmer passen.



### Immersive Fitness

Radfahren im Schneegestöber, Yoga auf einer stillen Waldlichtung oder der Kampf gegen hoch entwickelte Roboter. Das Training mit „Immersive Fitness“ bringt Ihr Work-out in eine andere Dimension. Der Trendsport ist kein neues Sportprogramm im eigentlichen Sinn, sondern ein Gruppentraining vor einer Videoleinwand. Die Fitnesskurse finden dabei nicht mehr vor der herkömmlichen Spiegelwand statt, sondern in virtuellen Welten, die die Teilnehmer durch die 360-Grad-Projektionen zusätzlich motivieren sollen. Bilder, Musik und Anleitung der Trainer sind hierbei exakt aufeinander abgestimmt und sollen die Kursteilnehmenden Raum und Zeit vergessen lassen. Mehr Spaß und Motivation sind Ihnen dabei garantiert!



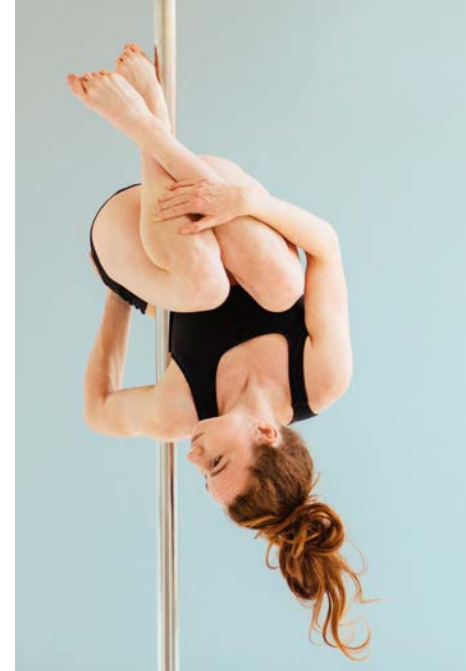
### Boxing Yoga

Zwei Sportarten, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Boxen gilt als hart und aggressiv, während Yoga friedlich und entspannend sein soll. Doch die meisten unterschätzen, wie ruhig und kontrolliert man auch im Boxsport sein muss und auch, welche enorme Körperspannung manche Yoga-Übungen fordern. Diese gemeinsamen Nenner sind die Grundlagen von Boxing Yoga, das so das Beste aus beiden Welten kombiniert und ein ganzheitliches Trainingskonzept bietet. Das zielorientierte Sport- und Dehnungsprogramm erhöht nicht nur die Beweglichkeit des Körpers, sondern stärkt die gesamten Muskelgruppen. Boxing Yoga verzichtet übrigens auf die traditionellen Yoga-Elemente wie beispielsweise Entspannungübungen. Doch Vorsicht: Auch die klassischen Yoga-Figuren wie der Hund und die Kobra werden hier mit deutlich mehr Power ausgeführt.



### Pole Fitness

Der sogenannte Pole Dance Sport ist zwar schon länger bekannt, aber nach wie vor sehr beliebt und wird sogar in großen Wettkämpfen bis hin zur Weltmeisterschaft ausgetragen. Früher war der Tanz an der Stange eher etwas für zwielichtige Etablissements, doch mittlerweile hat sich die Hochleistungsakrobatik auch in vielen Fitnessstudios durchgesetzt. Dabei sind der kunstvolle Tanz und die Figuren an der Stange keinesfalls zu unterschätzen: Es ist ein erheblicher Kraftaufwand nötig, da viele Figuren freihändig ausgeübt werden und eine gewisse Flexibilität im Rücken erfordern. Wem das Gerätetraining in einem Fitnessstudio schlicht zu langweilig ist, sollte unbedingt mal die Übungen an der Stange probieren.



Mittlerweile gibt es über 150 Studios in Deutschland, die das akrobatische Work-out an der Stange anbieten. Seit ein paar Jahren bemüht sich der internationale Poladance-Verband darum, dass sie offiziell als Sportart anerkannt und somit zu den Olympischen Spielen zugelassen werden.

Jumping Fitness für zu Hause



**Fitness-Trampolin**, faltbar, Durchmesser: 96 cm, Höhe: 22 cm

Bei Globus erhältlich.

### Jumping Fitness

Das Trampolin ist längst nicht mehr bloß ein Freizeitgerät für Kinder. Schon länger ist bekannt, dass durch die massive Körperanspannung, die beim Springen notwendig ist, mehr als 400 Muskeln aktiviert werden. Jumping Fitness setzt genau an dieser Stelle an: Mithilfe des Trampolins entsteht hier ein Ganzkörper-Work-out, das besonders die Koordination, Balance und Ausdauer trainiert. Als Trainingsgerät dient dabei ein kleines Ein-Mann-Trampolin, das an der Vorderseite mit einem Haltegriff ausgestattet ist. Unterstützt durch rhythmische Musik werden auf dem Gerät verschiedene Sprünge, Schritte und Kombinationen aus traditionellen Aerobic-Übungen ausgeführt. Durch das Zusammenspiel mit der Schwerkraft ist das Training deutlich gelenkschonender als bei anderen Sportarten und deswegen auch für jeden geeignet. Probieren Sie es aus und wagen Sie einen Sprung!

**Attends**

Blasenschwäche?

Aktiv durch den Alltag. Aber sicher!

Schutz | Komfort | Diskretion



September Aktion: 1 kaufen + 1 gratis dazu\*

\*Gültig vom 1. - 30.9.2018




Die Tasche wird besonders schön, wenn Sie ein T-Shirt mit einem ansprechenden Muster oder einem tollen Aufdruck verwenden. Eher schlichte T-Shirts können zusätzlich mit bunten Patches zum Aufbügeln verziert werden.



## Ruckzuck recycelt



Ob für Sportsachen oder Einkäufe, praktische Allzweck-Taschen kann man nie genug haben. Unser DIY-Beutel aus einem einfachen T-Shirt ist nicht nur schnell gemacht, sondern auch noch ein echter Hingucker. Nehmen Sie ein beliebiges T-Shirt zur Hand und legen Sie los! Die Tasche macht sicherlich beim Einkauf wie auch in der Yoga-Stunde gewaltig Eindruck.

 **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 habe seit Neustem Yoga für mich entdeckt, um abzuschalten und etwas für mich und meinen Körper zu tun. Gerade jetzt, nach den gemütlichen Sommermonaten, geht es im September wieder richtig los mit Sport.

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

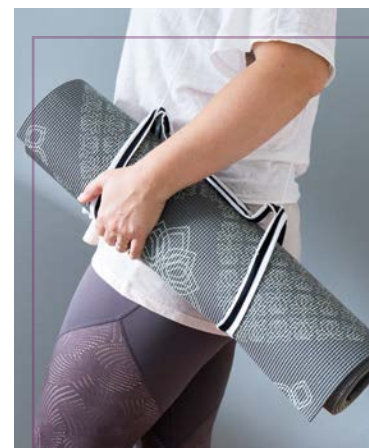
### Benötigtes Material:

- T-Shirt (am besten aus Baumwolljersey und nicht zu klein)
- Nähmaschine oder Nadel und Faden
- Schere
- evtl. Stift zum Anzeichnen

Viele Materialien finden Sie in Ihrem Globus-Markt!

## Und so wird's gemacht:

- 1 Ärmel und Rundhals des T-Shirts großzügig ausschneiden. **Ganz wichtig:** Den Übergang zwischen Armen und Halsausschnitt nicht durchtrennen, da durch das Ausschneiden der Teile eine Schlaufe entsteht. Die Schnittstellen können als Hilfestellung auch vorher angezeichnet werden.
- 2 Die langen, unteren Kanten des T-Shirts zusammennähen. Vor dem Nähen das T-Shirt auf links drehen, sodass die Naht auf der Unterseite später nicht zu sehen ist.
- 3 Die Tasche wieder auf rechts drehen und durch die beiden „Henkel“ (vorher waren das die Ärmel) greifen.
- 4 Sportsachen einpacken und loslegen.



**Mini-DIY**

Aus den Resten des T-Shirts können Sie ganz schnell einen Tragegurt für die Yoga-Matte nähen. Die runden Bündchen der Ärmel mit dem restlichen Halsausschnitt des T-Shirts vernähen und als Tragegurt verwenden.

Schritt für Schritt



# Kuschelig warm



Wenn es draußen kühler wird, sind Mütze und Schal unsere liebsten Begleiter. Da kommen unsere Anleitungen wie gerufen! Schön weich und einfach selbst gestrickt ist das modische Set mit Glitzereffekt perfekt für den Herbst. Also, lassen Sie die Nadeln klappern und legen Sie los!

**Material:**  
**Schal (ohne Fransen):**  
 ca. 400 g Garn Living (Fb 03, Flieder)  
 ca. 25 g Garn Glitter print (Fb 02, Fuchsia-Silber)  
 ca. 50 g Glitter print (Fb 04, Silber)  
 ca. 25 g Glitter print (Fb 05, Graphit)  
**Mütze:**  
 ca. 100 g Living (Fb 03, Flieder)  
 ca. 25 g Glitter print (Fb 02, Fuchsia-Silber)  
 1 Fellbommel von Gründl (Fb 07, Perlviolett)  
 restliches Material zum Behäkeln der Mütze und für Fransen am Schal verwenden

**Nadelstärke:**  
**Schal:** 8,0–9,0  
**Mütze:** Nadelspiel 7,0–8,0 und Häkelnadel 6,0

**Muster:**  
**Schal:**  
 kraus rechts mit 2 RM (mit je 1 Faden Living und Glitter print str)  
 2 RM: am Reihenanfang 2 M re str, am Reihende 2 M wie zum li str abh., dabei den Faden vor die Arbeit legen  
 kraus rechts: Hin- und Rückr: re M str  
 Farbfolge: Living Fb 03 mit Glitter print Fb 04 (bis 2 Knäuel Glitter print verstrickt sind), anschließend Living Fb 03 mit Glitter print Fb 05 (bis 1 Knäuel Glitter print verstrickt ist), enden mit Living Fb 03 mit Glitter print Fb 02 (bis fast 1 Knäuel Glitter print verstrickt ist, einen Rest zum Abketten aufheben)

**Mütze:**  
 kraus rechts in Rd: (Living) 1 Rd re M, 1 Rd li M im Wechsel str  
 glatt rechts in Rd: (je 1 Faden Living und Glitter print) re M str

**Maschenprobe:**  
 Schal: (kraus rechts) 11 M x 21 R = 10 cm x 10 cm  
 Mütze: (kraus rechts) 12 M x 24 Rd = 10 cm x 10 cm  
 (glatt rechts) 12 M x 17 Rd = 10 cm x 10 cm

**Anleitung:**  
**Schal (Länge ca. 200 cm, Breite ca. 25 cm)**  
 Mit 2 Fäden Glitter print Fb 04 25 M und 4 RM anschlagen. Anschließend mit je 1 Faden Living und Glitter print Fb 04 kraus rechts mit 2 RM str, beginnen mit 1 Rückr. Gemäß Farbfolge str. In ca. 200 cm Gesamthöhe in einer Hinr alle M abk, dabei mit 2 Fäden Glitter Fb 02 re M str (auch die RM).  
**Tip:** Fäden am Reihenanfang bzw. -ende wechseln und Fadenenden in den RM vernähen.

**Fertigstellung:**  
 Fransen aus den Garnresten der Mütze anfertigen. An den Enden des Schals jeweils ca. 9 Fransenbündel anknüpfen. Dazu für jedes Bündel je 2 ca. 45 cm lange Fäden Living und 2 Fäden Glitter Print Fb 02 abschneiden, zur Hälfte falten, anknüpfen und auf ca. 20 cm Länge kürzen. Alternativ aus 2 Fäden Glitter print Fb 02 eine Luftmaschenkette von ca. 42 cm Länge pro Franse häkeln und zus mit 2 Fäden Living (ca. 45 cm) anknüpfen.

**Mütze (Kopfumfang ca. 54–57 cm)**  
 Die Mütze wird in Rd gestrickt. Mit Living 60 M anschlagen, auf 4 Nadeln des Nadelspiels verteilen (4 x 15 M) und für den Bund 6 cm (=14 Rd) kraus rechts str. Weiter mit je 1 Faden Living und Glitter print Fb 02 glatt rechts str. In 11 cm (=18 Rd) Höhe ab Beginn glatt rechts abn wie folgt, in den Rd dazwischen keine Abnahmen str:

Weiches Garn mit tollem Glitzereffekt – erhältlich in edlen Metallfarben, waschbar bei 40 °C.

**Gründl Glitter print**, 85 % Viskose, 15 % Polyester, 25 g / 110 m

Alle Produkte bei Globus erhältlich.



Kuschelweiches Garn in sechs Winterfarben – leicht zu verstricken, wärmend, pflegeleicht und waschbar bei 30 °C.

**Gründl Living**, 100 % Polyacryl, 100 g / 110 m

**Abkürzungen:**  
 Fb = Farbe(n) • R = Reihe(n) • Rd = Runde(n) • Hinr = Hinreihe(n) • Rückr = Rückreihe(n) • re = rechts • li = links • M = Masche(n) • RM = Randmasche(n) • KM = Kettmasche(n) • str = stricken • zus = zusammen • abh = abheben • abk = abketten • abn = abnehmen

19. Rd: jede 5. und 6. M re zus str (= 50 M)  
 22. Rd: jede 4. und 5. M re zus str (= 40 M)  
 24. Rd: jede 3. und 4. M re zus str (= 30 M)  
 26. Rd: jede 2. und 3. M re zus str (= 20 M)  
 28. Rd: immer 2 M re zus str (= 10 M)  
 29. Rd: immer 2 M re zus str (= 5 M)  
 Die restlichen 5 M mit dem Arbeitsfaden zusammenziehen.

**Fertigstellung:**  
 KM in Glitter print häkeln. Auf den Bund mit 2 Fäden Glitter print Fb 02 je 1 Rd KM zwischen M-Anschlag und 1 Rd, zwischen 1. und 2. und vor der letzten kraus rechts Rippe häkeln, dabei nach jeder 2. M einstecken. Anschließend 5 R KM senkrecht über alle kraus rechten Rippen häkeln, dabei nach jeder Rippe einstecken.



**mio online**  
 Unter [www.mio-online.de/](http://www.mio-online.de/) stricken finden Sie nicht nur die Anleitungen für Mütze und Schal, sondern auch eine Anleitung für schicke Kissenhüllen!

# Globus SAMMELAKTION

## DAS ALBUM FÜR! ENTDECKER

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



STÜCK €1,99

4 HÖRSPIELE ZUM DOWNLOAD

EXTRAS TOLLE GLITZER- UND LEUCHTSTICKER ZUM SAMMELN!

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

KAUFE IM ZEITRAUM VOM 3. BIS 30. SEPTEMBER 2018 BEI GLOBUS EIN, UND ERHALTE PRO 20 EURO EINKAUFSWERT EIN STICKER-TÜTTCHEN





Irina Dektyarova und Dmitri Demtschuk arbeiten seit über vier Jahren zusammen und sprechen täglich das wechselnde Angebot und die Bestellungen durch.

Schon gewusst?

Bei Bedarf können Sie in Ihrem Globus-Markt geputzte Salate oder individuelle Antipasti-Platten vorbestellen. Sie sollten Ihre Bestellung drei Tage im Voraus den zuständigen Mitarbeitern mitteilen.

Kind ging er gerne mit seinen Eltern bei Globus einkaufen, weil er dort an der Fleischtheke immer eine Lyoner zum Naschen bekam. 2007 bewarb er sich deshalb für eine Ausbildung bei dem Unternehmen. „Das sind positive Erinnerungen, die ich mit Globus verbinde, nicht nur als guten Arbeitgeber, sondern auch durch das gute Gefühl aus meiner Kindheit“, berichtet Dmitri Demtschuk schmunzelnd. Durch die interne Teamleiterausbildung ist er seit 2014 für die Theken Salat, Fisch, Käse und Sushi verantwortlich.

#### Der Griff zur Frische

Dass die Salatbar bei den Kunden besonders gut ankommt, zeigt sich unter anderem daran, dass einige Salate bis zu vier Mal täglich nachgefüllt werden müssen. Die meisten Kunden sind von dem Angebot so begeistert, weil sie nicht nur Zeit sparen, sondern die Theke ihnen eine gesunde und frische Alternative bietet. „Es ist eben nicht nur die Pizza um die Ecke, sondern viel gesünder“, berichten zwei Angestellte einer benachbarten Firma, die sich in ihrer Mittagspause regelmäßig an der Theke bedienen. Doch nicht nur in der Mittagspause wird



„Ich bin ein Salat- und Obst-Mensch“, sagt Irina Dektyarova. Gerne berät sie deswegen Kunden bei der Salatwahl und lässt Unentschlossene auch mal probieren.

## Da haben wir den Salat – zum Glück!

.....

*Ein schneller Imbiss für die Mittagspause oder das Highlight für den Grillabend am Wochenende – all das finden Sie an der Globus-Salat- und Antipasti-Bar. Im Globus-Markt Homburg-Einöd sorgen unter anderem Thekenleiter Dmitri Demtschuk und seine Mitarbeiterin Irina Dektyarova für den täglichen Frischekick.*

finden Kunden verschiedene vorweihnachtliche Leckereien, wie Bratäpfel und Schokoladenfrüchte, in der Theke.

#### Frisch, frischer, Salatbar

Die frischen Zutaten für die Salate und Joghurtmischungen kommen direkt aus der Obst- und Gemüseabteilung. Die Salate werden morgens ab sechs Uhr in der kleinen Küche in der Mitte der „Salatinsel“ zubereitet. Die Antipasti-Variationen stammen von dem saarländischen Unternehmen Haldy, mit dem Globus eine langjährige Zusammenarbeit pflegt und das stets durch hohe Qualität überzeugt. Die Salatauswahl ist varianten- und abwechslungsreich, da jeder Teamleiter selbst aus den circa 300 Globus-Rezepten wählt. Die Mitarbeiter werden dabei in den Entscheidungsprozess nicht nur mit eingebunden, sondern können in Absprache mit den Teamleitern sogar eigene Rezeptvorschläge einbringen.

#### Das Team hinter der Frische

Es ist deutlich zu sehen, was für eine harmonische Zusammenarbeit zwischen dem Bereichsleiter Dmitri Demtschuk und seiner Mitarbeiterin Irina Dektyarova herrscht. Sie ist eine von 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Bereich der Theken und seit zehn Jahren bei Globus. Mit der Eröffnung der Salatbar wechselte sie von der Drogerie in diese Abteilung – das war vor fünf Jahren. „Und ich habe diese Entscheidung nicht bereut“, sagt sie stolz. Dmitri Demtschuk bezeichnet seinen Werdegang bei Globus humorvoll als klassische „Lyoner-Situation“: Schon als

Kundenlieblinge im Markt Homburg-Einöd sind der mediterrane Tomaten-Mozzarella-Salat und die gefüllten Kirschpaprika.

Viele Globus-Märkte sind mittlerweile mit einer Salatbar ausgestattet, doch in Homburg-Einöd ist diese Theke besonders umfangreich. Dem Kunden wird täglich die Auswahl zwischen fast 60 verschiedenen Salat- und Antipasti-Variationen, beispielsweise Thunfischsalat oder marinierten Oliven, geboten. Salate können zudem aus verschiedenen Zutaten selbst gemischt werden. Wer es schnell und praktisch mag, greift zu den fertigen To-go-Varianten. Das Angebot ist saisonal und wechselt: In den Sommermonaten gibt es zum Beispiel leckere Grillbeilagen und frische Joghurtmischungen mit Obst, im Winter

ANZEIGE



## 190 Jahre Globus – feiern Sie mit!

.....

*Im September feiert Globus „Globiläum“ und wird 190 Jahre alt. Wir werfen einen Blick in die Geschichte des Unternehmens und zeigen, welche tollen Aktionen rund um den Geburtstag stattfinden!*

### Mitfeiern und gewinnen!

- Während des Globiläums können Sie in Ihrem Globus-Markt jede Menge tolle Aktionen entdecken: Drehen Sie zum Beispiel das Eigenmarken-Glücksrad oder probieren Sie die Globiläum-Geburtstagstorte. Dank des Aktivitäten-Kalenders auf [www.globiläum.de](http://www.globiläum.de) verpassen Sie keine Aktion! Hier gibt es außerdem viele spannende Informationen rund ums Globiläum und weitere starke Gewinnspiele.
- Sie wollen ein Jahr gratis einkaufen? Machen Sie mit beim Globiläum-Gewinnspiel: Teilnahmekarte im Markt abholen, Wunschgewinn ankreuzen und in die Gewinnspielbox werfen.

### Kleine Globus-Geschichte

1828 gründet Franz Bruch im saarländischen St. Wendel ein Handelshaus mit dem Anspruch, „billigste und reelste Bedienung“ anzubieten. Anfang des 20. Jahrhunderts übernimmt Joseph Karl Bruch die Leitung und baut das Unternehmen zum Großhändler aus. Kurz nach Ende des Zweiten Weltkriegs, 1949, kommt mit Dr. Walter Bruch und Franz Josef Bruch schon die vierte Generation in die Geschäftsführung. Sie erkennen den Trend der Zeit und wandeln Globus von der Großhandlung in einen Verbrauchermarkt mit Selbstbedienung um. In den 1960er-Jahren entwickelt Dr. Walter Bruch gemeinsam mit Werner Martin dann das Konzept der heutigen Märkte: Am 23. November 1966 eröffnet in Homburg-Einöd der erste großflächige Verbrauchermarkt unter dem Namen „C+C-Handelshof“. Er gilt als der Vorläufer aller späteren Globus-Betriebe. Heute ist Thomas Bruch, Ururenkel des Firmengründers, Geschäftsführer der mittlerweile 46 Globus-Märkte in Deutschland.



# 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](http://weine-mit-herkunft.de)

## Wein und Zwiebelkuchen

Wenn der Sommer zu Ende geht und die Weinlese beginnt, duftet es auch vielfach wieder nach Zwiebelkuchen. Dazu wird gerne Federweißer serviert, aber auch unter den „fertigen“ Weinen finden sich passende Begleiter. Die Weine dürfen dabei gerne etwas Kraft und Fülle zeigen, wie zum Beispiel saftige Rieslinge oder herzhaftes Grauburgunder.

### ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für den Hefeteig miteinander verrühren und an einem warmen Platz zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Belag die Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden, in der Butter glasig dünsten und abkühlen lassen. Die Speckwürfel kurz anbraten und mit der sauren Sahne, den Eiern, den Gewürzen und den Zwiebeln in einer Schüssel verrühren.
3. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
4. Den Teig ausrollen, und auf ein gebuttertes Kuchenblech legen (dabei einen Teigrand stehen lassen). Den Belag gleichmäßig darauf verteilen und auf der unteren Schiene ca. 25 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- Für den Hefeteig:** 500 g Mehl, 2 Eier, 100 g Butter, 0,15 l Milch, 30 g Hefe, Salz
- Für den Belag:** 8 mittelgroße Zwiebeln, 100 g Speckwürfel, 0,25 l saure Sahne, 4 Eier, Salz, Kümmel, Butter zum Anbraten und zum Fetten des Kuchenblechs, 3 – 5 Frühlingzwiebeln zum Garnieren

Dazu passen trockene bis halbtrockene Weißweine, z.B. Riesling oder Chardonnay.



### 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.

### CHARDONNAY

Eine der populärsten Rebsorten der Welt, deren Anbau auch in Deutschland beständig zunimmt. Der Duft von Melonen, exotischen Früchten oder überreifen Stachelbeeren ist typisch. Die Weine eignen sich für viele Trinkanlässe.



Bewerbungsfrist für das Jahr 2019 ist der 31. Oktober 2018!

## Dual studieren bei Globus

*Studieren oder arbeiten? Vielen fällt die Entscheidung nach dem Abitur oder der Fachhochschulreife schwer. Mit einem dualen Studium bei Globus können Berufseinsteiger beide Varianten verbinden. Wie das geht, erklären wir Ihnen hier!*

**W**ährend der dreijährigen dualen Ausbildung wechseln sich Theorie und Praxis ab: Circa alle drei Monate wird die Hochschulbank mit einem Globus-Markt getauscht. So können die Berufsanfänger theoretische Grundlagen direkt in die Tat umsetzen. Dabei lernen sie alle Regionen kennen, in denen Globus-Märkte vertreten sind.

In den ersten eineinhalb Jahren entdecken die Studierenden verschiedene Kernbereiche des Unternehmens, um sich schließlich in der zweiten Hälfte des Studiums auf einen Fachbereich zu spezialisieren.

### Diese Studiengänge sind möglich:

- Bachelor of Arts – Schwerpunkt Handel
- Bachelor of Arts – Schwerpunkt Logistik
- Bachelor of Arts – „Wirtschaft – neu denken“
- Bachelor of Arts – Schwerpunkt Food Management

### Lust auf ein duales Studium? Jetzt bewerben!

Wenn Sie Spaß an organisatorischen und kaufmännischen Prozessen haben, (Fach-) Abiturient sind und Lust auf die dynamische und bunte Handelswelt haben, sind Sie bei Globus genau richtig! Globus bietet nicht nur eine attraktive Ausbildungsvergütung, Büchergeld und Reisekosten sowie Wohngeldzuschüsse, sondern auch die Möglichkeit zur Teilnahme an abwechslungsreichen Entwicklungsangeboten. Und die fundierte, praktische Ausbildung in verschiedenen Regionen und Globus-Märkten befähigt obendrein dazu, Aufgaben mit Führungsverantwortung zu übernehmen.

Weitere Infos finden Sie auf der Globus-Bewerbungsplattform <http://glob.us/dualesstudium>



### Marcus Menke, 1. Jahr, Region Ost, Duale Hochschule Gera-Eisenach

„Ich habe mich für ein duales Studium bei Globus entschieden, weil ich in einem innovativen und modernen Handelsunternehmen studieren will, in dem duale Studenten frühzeitig Verantwortung übernehmen. All das bietet Globus. Durch die regionalen Strukturen ermöglicht mir Globus,

Einblicke in viele Bereiche des Unternehmens zu gewinnen. So kann ich frühzeitig mein theoretisches Wissen anwenden und den jeweiligen Standort mitgestalten.“

### Laura Gertel, 2. Jahr, Region Mitte, Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

„Der Studiengang ‚Wirtschaft – neu denken‘ bietet einen super Einblick in die große Welt des Einzelhandels. Durch die offenen Strukturen bei Globus und die vielfältigen Möglichkeiten kann man parallel zum Studium unterschiedliche Erfahrungen



in seinem Interessensgebiet sammeln und sich weiterentwickeln: vorzugsweise als Führungskraft (Teamleiter) im SB-Warenhaus oder beispielsweise in den Bereichen Marketing und Sortimentsmanagement. Die angenehme Arbeitsatmosphäre und die Tatsache, dass Globus den Studierenden früh die Möglichkeit gibt, Verantwortung zu übernehmen, sprechen ganz klar für das Unternehmen.“

### Katharina Haag, 3. Jahr, Region West, ASW – Berufsakademie Saarland e.V.

„Gegen Ende meines Studiums übernahm ich in Völklingen die Stelle als Teamleiterin der Textilabteilung. Das war für mich die Krönung meiner Ausbildung. Ich war überwältigt und begeistert, dass das Team in Völklingen mir diese tolle Chance gab. Sie brachten mir auch das nötige Vertrauen entgegen, dass ich diese Aufgabe während meines Studiums schaffen werde. Und sie behielten recht.“



ANZEIGE

**Wie Cottonelle® sauber fühlst Du Dich?**

So sauber wie eine glänzende Meerjungfrau!

Cottonelle® is a registered Trademark of KCWUJ, © 2018.

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



# Wimmelspaß am Flughafen

Jetzt neu:  
Unsere Kinderseite für  
kleine Weltentdecker  
von 0 bis 5 Jahren!



Hier ist ganz schön was los!  
Findest du alle 11 Objekte,  
die wir versteckt haben?



**Fliiiiieg!**  
Papierflieger falten leicht  
gemacht!



# mio-Gewinnspiel



**Lösen Sie das Rätsel**  
und gewinnen Sie einen  
Globi Standgrill von  
Thüros! Der Holzkohle-  
grill, inklusive Ansteck-  
blech, ist aus hochwerti-  
gem Edelstahl gefertigt. Er verfügt  
über eine Glutwanne aus feuralumi-  
niertem Blech und dank der Grillfläche  
von 35 x 35 cm bietet Ihnen das Gerät  
genügend Platz für all Ihre Leckereien.  
Mit dem Globi Standgrill ist Ihnen  
Grillspaß garantiert!

**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 30.09.2018 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)



Vor- kämpfer, Erkunder	franz. Adels- prädi- kat	Natur- geist, Fabel- wesen	er- forderlich	Roh- material des Töpfers	weißer Baustoff	anschau- liche Übersicht
völlig gleich		3				
					7 Fahrt mit einem Segelboot	kleine Furche
Sprung beim Eis- kunstlauf	Öffnung in Gebäuden			1 Vortrag	Kose- name der Groß- mutter	9
Sitzbade- wanne	europ. Inselvolk	unwirk- lich				
	2				kindisch, töricht	Balkan- bewohner
bewaffne- te Ausei- nander- setzungen	hupen	Mienen- spiel	Höflich- keitswort	5		
Sakral- bau					Staat im Orient	altes Holz- raummaß
		4	Abk.: Ostsüdost	griech.: Leben		6
Monat	gemäßigt					
				Teil- zahlungs- betrag		10
Unent- schieden beim Schach	Experte, Profi		8			

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

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 10/2018 veröffentlicht.  
Das Lösungswort im August lautete „Nostalgie“.

**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.



Ob herzhaft oder süß: Entdecken Sie DAS Gemüse des Oktobers – den Alleskönner Kürbis!

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

Im Oktober dreht sich in der mio alles um Kürbisse: Freuen Sie sich auf unsere Rezeptstrecke mit süßen und herzhaften Gerichten, die zeigt, wie vielfältig das orangefarbene Gewächs ist. Passend dazu bastelt Bloggerin Mona eine hübsche Herbstdeko. Rechtzeitig zur Frankfurter Buchmesse haben wir außerdem jede Menge Leseempfehlungen und Lieblingsbücher für Sie parat. Und damit Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen, geben wir Tipps, wie Sie der Erkältung ein Schnippchen schlagen. Auf einen gemütlichen Herbst!



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

### Impressum

**Herausgeber:** Globus SB-Warenhaus Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, [mio@globus.de](mailto:mio@globus.de), [www.globus.de](http://www.globus.de), Tel: 06851 909-0  
**Koordination/Anzeigen (Globus):** Sabine Gutendorf  
**Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, [info@mfk-publishing.com](mailto:info@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com), Tel: 06151 96960-00  
**Koordination (mfk):** Dorina Sandau  
**Redaktion (mfk):** Lynnette Ayles, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Nina Heger, Anke Helène, Rebecca Röddiger, Dorina Sandau, Alana Schenk  
**Schlusslektorat:** Anita Meschendörfer  
**V. i. S. d. P.:** mfk corporate publishing GmbH  
**Fotos:** Charoluxe: 22 Rinder mit Mensch, 23 Rinder auf Weide, Logo; Freepik: Illustrationen 7 Zahn und Person, 33 Personen; Globus: 3 Porträt, 17 Buch, 25 Porträt, 27 Trinkidee, 44 Logo, 47 Studenten; Claudia Guse: Illustrationen 14 Ingwerlimo, 31, 48; Lea Lüdemann: 20; mfk: 1, 4, 5 Rezept, Globus-Einblicke, 8–15 Rezeptbilder, 23 Metzgerei, 42–43; Shutterstock / Olesia Bilkei: 6 Opener Kletterwald / Dudarev Mikhail: 5 Joggen, 28–29 / El Nariz: 36 Boxing Yoga / Golubov: 19 Brot / Hrecheniuk Oleksii: 36 Immersive Fitness / Hquality: 24 / igorsm8: 18 / images72: 26 Trauben / Iryna Inshyna: 37 Pole Fitness / I'm Friday: 34–35 / Jacob Lund: 44 Menschen, 46 / MariaKovaleva: 6 Brot / Maxx-Studio: 50 Bücher / Melica: 16 Zuckerwürfel / Nomad\_Soul: 36 Jumping Fitness / oleandra: 3 Fit-Komposition / Rostislav\_Sedlacek: 26 Gläser / vanillaechoes: 7 Salat; Unsplash / aaron burden: 50 Kürbis; Mona Zimmer: 5 DIY, 38–39  
**Gestaltung:** Claudia Guse, Jenny Heutehaus  
**Litho/Druckvorstufe:** Lasertyp, Darmstadt  
**Druck:** Körner Druck GmbH + Co. KG, Sindelfingen

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



[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.

WIR FEIERN 160 JAHRE PASTILLEN  
 EINER VON 80 MILLIONEN ...  
 UND EINE „LEGENDE“ MIT  
 160 JAHREN ERFAHRUNG

Feiern Sie mit uns dieses besondere Jubiläum und stimmen Sie in exklusivem Ambiente und gemeinsam mit Max Giesinger ein Geburtstags-Ständchen für die Bad Emser Pastillen an.

WIR VERLOSEN 5 KONZERTKARTEN +  
 BEGLEITUNG + ÜBERNACHTUNG

EXKLUSIVES CLUBKONZERT (UNPLUGGED)  
**MAX GIESINGER**  
**23.11.2018 | KÖLN**

ZUR TEILNAHME FOLGENDEN CODE AUF DER  
 WEBSITE [WWW.EMCUR.DE/MAX](http://WWW.EMCUR.DE/MAX) EINGEBEN:

MIO2018

160  
 JAHRE PASTILLEN



Einsendeschluss ist der 30.09.2018. Die Karten werden unter allen Einsendern verlost und die Gewinner schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Karten oder der Übernachtung sind ausgeschlossen. Die Karten sind nicht übertragbar. Eigene An- und Abreise. Mitarbeiter von Emcur und deren Angehörige sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.

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

**EMSAN**  
 NATÜRLICHE PFLEGE DER ATEMWEGE

# YŌOTHIE

NEU



## YŌGHURT SMOOTHIE

SMOOTHER ALS SMOOTHIES.

### DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Yoothie ist eine innovative Kombination aus cremig-leckerem Joghurt und fruchtig-frischem Smoothie.

**YŌGHURT & SMOOTHIE = YŌOTHIE**

### EINFACH & EHRlich

- Ohne zusätzliche Aromastoffe
- Ohne Zusatzstoffe
- Ohne Konservierungsmittel
- Ohne Farbstoffe

KÖSTlich EINFACHES REZEPT MIT NUR 3 ZUTATEN. SONST NICHTS.

