

# LandIDEE

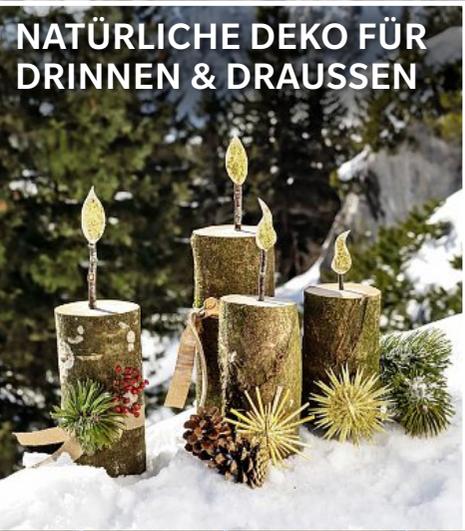
LAND ERLEBEN UND GENIESSEN



MÄRCHENHAFTE  
PLÄTZCHEN



Ihr  
**KREATIV-  
HEFT**  
für den  
Advent



NATÜRLICHE DEKO FÜR  
DRINNEN & DRAUSSEN



STIMMUNGSVOLLE  
STERNE BASTELN



*Festlicher  
Lichterglanz*

A 5,20 €  
CH 8,30 CHF  
BeNeLux 5,60 €  
ES/F/IT 6,40 €



Sonder-  
verlosung  
am 8.11.



# Lebe deine Träume: **20 Mio. €** extra.<sup>1</sup>

Jonas und Eva träumen davon, den Gutshof ihrer Eltern zu erhalten. Du hast auch viel vor? Dann sichere dir dein Glücks-Los! Schon ab 6 € über den QR-Code oder auf [aktion-mensch.de](https://aktion-mensch.de)

Glücks  
LOS



DAS WIR GEWINNT

**Aktion**  
MENSCH

<sup>1</sup> Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

# Winterzauber & Gartentypen



Sandra Schönbein,  
Chefredakteurin

**D**ieses Jahr wird Weihnachten für mich etwas ganz Besonderes. Denn ich feiere es mit meiner Familie erstmals im Tiny House inmitten meines neuen Gartens. Auch wenn noch nicht alles fertig eingerichtet ist, wird es garantiert gemütlich in dem kleinen Holzhaus mit dem herrlichen Ausblick über Wiesen und Wälder. Dazu braucht es noch nicht mal weiße Weihnacht. Winterliche Stimmung zaubere ich mit unserer Schneeflockendeko (siehe Seite 112), die sich hervorragend für meine großen Fenster eignet. Trotzdem freue ich mich schon riesig auf den ersten Schnee in meiner neuen Heimat und auf ausgedehnte Spaziergänge in den umliegenden Wäldern. Wie toll dieser Winterzauber im Nadelwald aussehen kann, zeigen wir Ihnen ab Seite 10. Und gleich im Anschluss, wie Sie mit natürlicher Deko aus dem Wald auch Ihren Garten zum Glitzern bringen. Mein Tipp: Wenn Sie noch auf der Suche nach einem tollen Geschenk für Freunde oder Verwandte mit Garten sind, lesen Sie doch mal unsere Gartentypologie mit Geschenktipps (Seite 32) und finden Sie dabei auch heraus, welcher Gartentyp Sie sind. Ich bin ganz klar ein Mix aus Naturgarten-, Kreativ- und ganz viel Buddeltyp.

Ihre

*Sandra Schönbein*



# Inhalt

NOVEMBER & DEZEMBER



82

Süßkartoffel-Pilz-Gulasch – eines unserer Lieblingsgerichte für ein Picknick im Freien



60

Rotkäppchenkekse hat nicht nur der Wolf zum Fressen gern



96

Einmal gemacht, immer bereit: Adventskalender aus Zinkeimern

108

Aus schöner Weihnachtspost: ein Baum mit lieben Karten



48

Aus einem alten Nachtschrank wird im Nu ein Unikat für den Garten



78

Lecker mit Kotelett, im Salat oder auf der Pizza: Topinambur





112  
Schlicht und stilvoll sind unsere natürlichen Sterne und Flocken



102  
Statt eines ausladenden Kranzes: vier Kerzen, Gläser, Waldfreunde

## LANDSAISON

Landblick: Rotkehlchen	6
Fundstücke für die gemütliche Adventszeit	8
Magische Winterwanderung im verschneiten Nadelwald	10
◆ Naturdeko mit Goldglanz	18
Natur erleben im November & Dezember	24

## LANDGARTEN

Reportage: Weihnachtsparadies im ruhenden Garten	26
Bastler, Buddler oder Genießer: Für jeden das richtige Präsent	32
Gartenpraxis im Winter	38
Gute Laune dank kraftvoll blühender Zimmerpflanzen	40
Einfach wichtig: Artenvielfalt	46
Frisches Grün in alten Möbeln: Stuhl, Tisch & Co. bepflanzen	48
Unsere Lieblingpflanzen	54
Von Seitling bis Shiitake: So baut man selbst Pilze an	56

## LANDKÜCHE

◆ Lebkuchenhaus, Goldkugeln und mehr: Märchenplätzchen	60
Frische Ideen für die Festtafel: Unser Weihnachtsmenü	68
Küchenideen: Käseplatte, würzige Tonkabohnen & mehr	74
Köstliche Kartoffelalternative: Abwechslung mit Topinambur	78
Deftiges und süßes Seelenfutter wärmt an kalten Wintertagen	82

## LANDHAUS

Waldgrün, Erdtöne und edles Rot: Tischdeko 3x anders	88
Adventskalender aus rustikalen Mini-Eimern	96
Dekoideen: Goldene Nüsse, Moossterne & mehr	100
◆ Kreative Adventskränze	102
Keine Lust auf Nadeln: Diese Zierbäume sind pflegeleicht	108
◆ Wie verzaubert: Schneeflocken und Sterne im ganzen Haus	112
Adventsdeko mit Knopfresten	118

## LANDAPOTHEKE

Mythisch und heilkräftig: Rezepturen mit Granatapfel	124
Bei Schniefnase & Halskratzen: So lindert man die Erkältung	126
Wohltuende Aromen: Mit Duft Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen	128
Mariendistel und Minze für eine gesunde Verdauung	140
Nahrhafte Pflege bringt die reife Haut zum Strahlen	142

## LANDREISE

Traumhaft verschneit: Das Allgäu im Winter erleben	152
Außergewöhnliche Museen für den Wochenendausflug	158

## IN JEDEM HEFT

Landrätsel	144
Impressum	145
Landpost	149
Vorschau	162



# Rotkehlchen



275

Töne und Melodien umfasst der Gesang des beliebten Singvogels. Im Gegensatz zu vielen anderen Arten können bei den Rotkehlchen auch die Weibchen singen.



3

Mal kann das Weibchen in der Brutzeit von März bis Ende Juli Junge bekommen. Sie sind am Anfang hell- bis rotbraun und gesprenkelt. Nach 14 bis 16 Tagen können sie das Nest verlassen.



14

Zentimeter groß werden die neugierigen Gartenbewohner. Sie leben auch in Parks, Wäldern, Unterholz und Hecken. In Teilen Deutschlands sind sie das ganze Jahr über zu beobachten.



1992

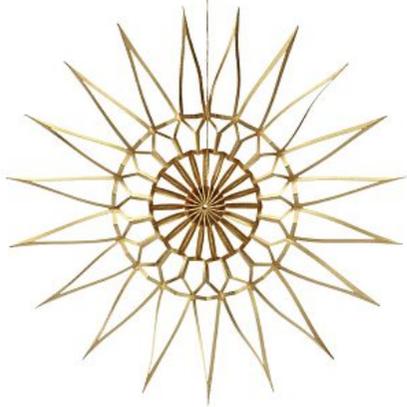
wurde das Rotkehlchen zum ersten Mal zum Vogel des Jahres gewählt. Abgestimmt wird inzwischen in ganz Deutschland in öffentlichen Wahlen.



13

Monate beträgt die durchschnittliche Lebensdauer der Rotkehlchen. Wenn sie aber das erste Jahr überstanden haben, können sie sogar drei bis vier Jahre alt werden.





## KUNST AUS PAPIER

Der filigrane Weihnachtsstern schmückt Fenster oder Türen und wird in Handarbeit gefalzt, geschnitten und geklebt. Für circa 28 Euro von Deutsche Weihnachtssterne Manufaktur über [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

## Filmreif

Die Feuerzangenbowle ist genau das richtige Getränk, um noch mal den alten Film zu sehen und mit Freunden auf die schöne Weihnachtszeit anzustoßen. Flasche für circa 8 Euro von [www.bio-classics.de](http://www.bio-classics.de)



Unsere besten  
Fundstücke für  
eine gemütliche

# Adventszeit



## Vorfreude

Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier: Während die Kerze jeden Tag ein bisschen weiter herunterbrennt, rückt Weihnachten im Kalender Stück für Stück näher. Bis es so weit ist, erfreuen wir uns am gemütlichen Kerzenschein, essen Plätzchen und üben schon mal die schönsten Weihnachtslieder für den Heiligen Abend. Von Ib Laursen, für circa 12 Euro über [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de)



## AUF LEISEN SOHLEN

Die gemütlichen Pantoffeln werden in einem Südtiroler Familienbetrieb aus reiner Schurwolle handgeformt und gefilzt. Die dicke Filzsohle wird aus robuster Wolle vom Tiroler Bergschaf, das geschmeidige Oberteil aus feiner Merinowolle gearbeitet. Das macht die „Schlappa“, wie sie im lokalen Dialekt heißen, so warm, atmungsaktiv und pflegeleicht. Für circa 75 Euro von [www.haunold.info](http://www.haunold.info)



## SCHMUCKES GEBÄCK

Die kleinen Schaukelpferdchen wecken beim Naschen nostalgische Gefühle – und sind dank des hölzernen Keksstempels blitzschnell in den Plätzchenteig gepresst. Dieses und weitere Motive gibt es für circa 10 Euro von [www.folkroll-shop.de](http://www.folkroll-shop.de)

## Wie das duftet ...

Wenn das herrliche Aroma von Bratäpfeln mit Honig, Zimt, Nüssen und Rosinen durch die Räume zieht, läuft jedem das Wasser im Munde zusammen. In diesem praktischen Apfelbräter wird die Frucht gleichmäßig und schonend gegart, sodass alle Vitamine erhalten bleiben.

Für circa 20 Euro von [www.roemertopf.de](http://www.roemertopf.de)



## BESUCH AUS DEM WALD

Bald laufen unsere Backöfen wieder auf Hochtouren, und es darf nach Herzenslust genascht werden. In diesem Jahr gesellen sich keck springende Rehlein zu den klassischen Sternen und Herzen auf unserem Plätzchenteller. Ausstecher von Zenker, für circa 2 Euro über [www.fackelmann.de](http://www.fackelmann.de)



## DAS WIRD EIN FESTMAHL

Mit der Familie gemeinsam zu essen, gehört zu den schönsten Traditionen in der Weihnachtszeit. Die hübsche Tischdecke gibt dem Gaumenschmaus einen festlichen Rahmen. Von Södahl, ab circa 20 Euro über [www.kitchenlivingdining.com](http://www.kitchenlivingdining.com)

## Schau, was da leuchtet

Ein kleines Kerzlein bringt das Mini-Weihnachtsdorf auf der Fensterbank heimelig zum Leuchten und erfreut auch alle, die daran vorbeispazieren. Kerzenhalter aus Zinkblech von Ib Laursen, für circa 6 Euro über [www.finenordic.de](http://www.finenordic.de)



## SO WARM, SO WEICH

Nach einem ausgiebigen Winterspaziergang hat man sich ein Ruhepäuschen auf dem Sofa verdient. Eine warme Decke und ein weiches Kissen dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Von David Fussenegger, Decke für circa 47 Euro, Kissenhülle für circa 25 Euro, über [www.ambiendo.de](http://www.ambiendo.de)



### **PURE MAGIE: VERSCHNEITER WALD IM LICHT DER WINTERSONNE**

Mit Schnee oder Raureif bedeckt, sind selbst gewöhnliche Fichten tolle Hingucker. Sternenklare Nächte mit Temperaturen von mindestens acht Grad unter null begünstigen die Bildung der frostigen Schicht

# *Winterzauber* im Nadelwald

Kein anderer Wald versetzt uns so in vorweihnachtlich romantische Stimmung wie ein Wald voller immergrüner Nadelbäume mit ihren luftigen Häubchen aus Schnee.



# Von drauß' vom Walde komm ich her ...



## **WEISSTANNEN: IM BERGMISCHWALD ZU HAUSE**

Die Tanne ist der Inbegriff des Baums, der feierlich geschmückt zu Weihnachten das Wohnzimmer zieren darf. Ihre individuellen, charakteristischen Storchennest-Kronen bildet sie erst im Alter aus



## **FRISCHEKUR**

Auch Nadelbäume verlieren ihr Grün. Meist stoßen sie ihre Nadeln aber nicht auf einmal ab, sondern lassen sie je nach Alter das ganze Jahr über fallen. Junge, gesunde Nadeln wachsen nach





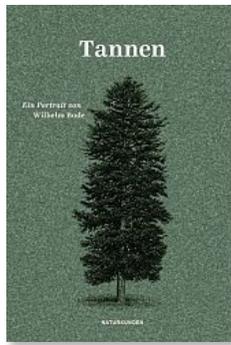
### **NADELBÄUME: PERFEKT AN IHREN LEBENSRAUM ANGEPAST**

Ob bei Kiefern, Fichten oder anderen Arten: Nadeln sind viel robuster als die Blätter von Laubbäumen. Außerdem sind sie von einer verdickten Membran – der sogenannten Cuticula – umgeben, in die Wachs ein- und aufgelagert ist. Diese Vorkehrung schützt den Baum vor Verdunstung, Austrocknung und Frost

**NATURSCHAUSPIEL** Nebelfrostablagerungen wie Raufrost, Raureif und Raueis bilden sich in feuchtesättigter, nebliger Luft bei Wind (Raufrost und Raueis) oder bei Windstille (Raureif). Die Temperaturen müssen unter dem Gefrierpunkt liegen



**OH TANNENBAUM ...** Obwohl Fichte und Kiefer den Hauptanteil der Nadelbaumarten in Deutschland stellen, weckt kaum ein anderer Baum so viele Erinnerungen an die Kindheit wie die Tanne. Bemerkenswert ist auch, dass sie trockene Sommer ertragen kann



**BUCHTIPP:**

Die wunderschöne Reihe **Naturkunden** von Matthes & Seitz feiert ihr zehnjähriges Jubiläum. Ein Titel daraus widmet sich den **Tannen** und porträtiert diese besonderen Bäume in all ihren Facetten (22 Euro)

**MAJESTÄTEN UNTER SICH**

An kalten Tagen lassen sich auch Rehe und Hirsche blicken. Doch nehmen Sie Rücksicht und bleiben Sie auf den Wegen. Die Tiere haben ihren Stoffwechsel im Wintermodus so weit heruntergefahren, dass selbst kleinste Störungen sie sehr viel Energie kosten



# Der Zauber eines Wintertages

**ZAPFENSTREICH** Als einziger in Deutschland heimischer Nadelbaum wirft die Lärche im Winter ihre Nadeln ab. Ihre Zapfen sind nur knapp vier Zentimeter lang und bleiben nach dem Ausfall der Samen oft noch jahrelang auf den Zweigen



# Oh wie wohlrig ist dein Duft



## URALTE EIBE

Eiben gab es in Deutschland schon, als noch Dinosaurier umherstapften. Sie können sehr alt werden – nicht selten sogar mehr als 1000 Jahre. Abgesehen von ihrem roten Fruchtmantel, sind Eiben in allen Teilen giftig

## GELIEBTE ZIRBE

In hohen Berglagen kommt auch die Zirbe vor. Die „Königin der Alpen“ wird wegen ihres beruhigenden Duftes sehr geschätzt



## IMMERGRÜN & ANSPRUCHSLOS

Die genügsame Douglasie stammt aus Nordamerika und wurde 1827 nach Europa eingeführt. Wie bei der Fichte fallen auch ihre Zapfen als Ganzes ab

## PIEP-SHOW

Manche Vogelarten, wie z. B. Fichtenkreuzschnäbel, ziehen Nadelwälder oder Mischwälder aus Nadel- und Laubbäumen den reinen Laubwäldern vor. Auch der Waldkauz wohnt oft in Nadelwäldern



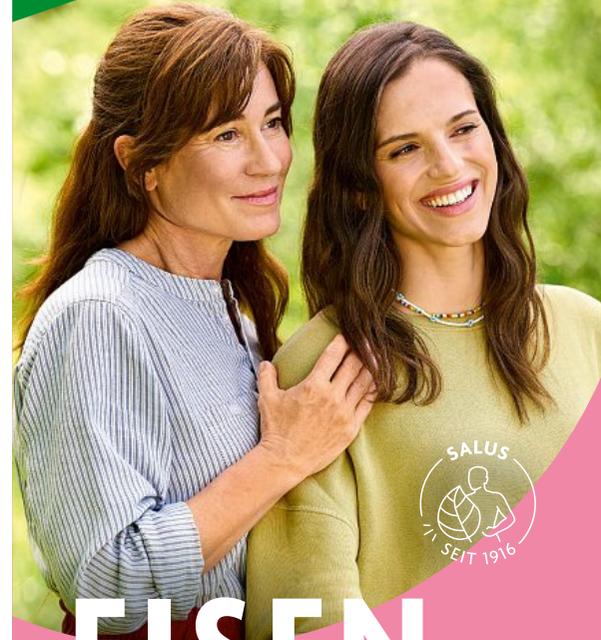
## GEHEIMNISVOLLES WINTER-WUNDERLAND

Werden kalte Wassertröpfchen durch den Wind herantrieben, bilden sie lange, dem Wind entgegenwachsende Gebilde. Im Bergland können diese bizarre Gestalten annehmen – wie die „Arbermandl“ im Bayerischen Wald



FOTOS: AWL IMAGES (1), FLORA PRESS (2), IMAGO (2), DDP (2), MAURITIUS (1), DPA (1)/PICTURE-ALLIANCE, HUBER (2), JUNIORS (1), LAIF (1), ADOBE STOCK (1), VERLAG (1), TEXT: DR. ANGELIKA HUBER-JANISCH

Salus



# EISEN POWER

## FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und  
gut verträglich.



Erhältlich  
in Ihrer  
Apotheke.



Mit wertvollen Kräuterauszügen.  
Mit Vitamin C für eine optimale  
Eisenaufnahme.

Floradix, mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Unsere Kraft  
liegt in  
der Natur

# Glänzende Deko aus dem

# Wald

Leise rieselt der Schnee ... und es funkelt überall – an den Zweigen, Blättern und Bäumen. Vielleicht war es ja das Christkind auf seinem Weg zu uns.

FOTOS: PETER RAIDER. IDEE, UMSETZUNG & STYLING:  
MONIKA WELZMÜLLER. PRODUKTION UND TEXT: STEFFI MÜLLER



## VIER KERZEN IM ADVENT

Die imposanten Baumstammkerzen halten jedem Windstoß stand. Als Docht dient ein Ast, die Flammen aus dünnem Sperrholz sind mit Glitzer beklebt und funkeln in der Sonne

## HERZ AUS SCHNEE

Der große, alte Tannenbaum schüttelte sich im Wind und schenkte uns sein Herz in Gestalt dieses hübsch geformten Schneeballs



## ZAPFENZEIT

Für die festliche Girlande zunächst Lärchenzapfen mit Draht an einer Schnur befestigen. Dann glitzernde, golden bemalte Blätter ankleben



## AUS DER BAHN ...

... Kartoffelschmarrn! Ein sonniger Tag in den Bergen, klare Winterluft und frisch gefallener Schnee – was gibt es Schöneres?



## GOLDGLANZ

Die Eicheln sind mit Glitter verziert, die Aufhänger mit etwas Heißkleber angeklebt. Jetzt sind die Herbstfrüchte winterfein für den kleinen Strauß

# So schön können Eis & Schnee sein

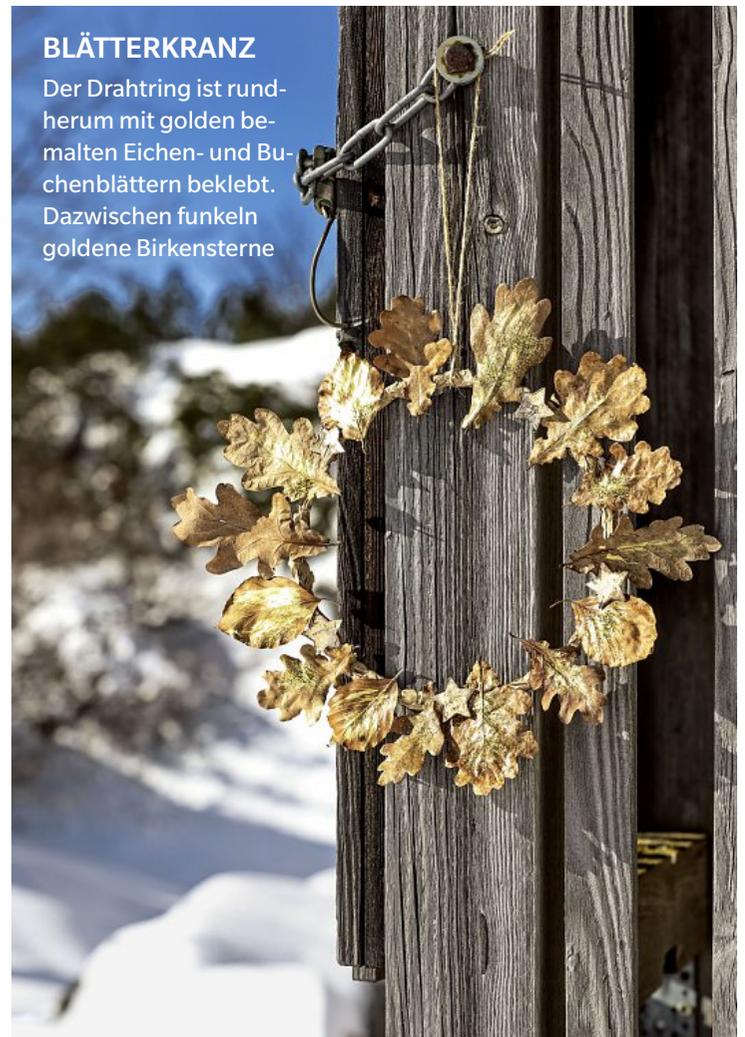
## WINTERGEDICHT

Bevor die Holzstämme eines Tages im Kaminfeuer landen, dürfen sie noch den Winter willkommen heißen. Die Buchstaben wurden mithilfe von selbst gebastelten Schablonen einfach in Gold und Weiß aufgesprüht



### MINI-KRINGEL

Zweige des Roten Hartriegels zwei- bis dreimal zum Kranz winden, mit einer Schnur verknoten und mit einer goldenen Eichel verzieren



### BLÄTTERKRANZ

Der Drahting ist rundherum mit golden bemalten Eichen- und Buchenblättern beklebt. Dazwischen funkeln goldene Birkensterne



### SCHMUCKKISTE

Alles bereit zum Baumschmücken in freier Natur. Am liebsten würde man später Mäuschen spielen, um das stauende Lächeln der Wanderer zu sehen

### IST SCHON WEIHNACHTEN?

Oder ist das dem Nikolaus vom Schlitten gefallen? Besonders schön: das Band mit den blattgoldverzierten Birkensternen



### NATURSCHÄTZE

Schlicht und schön: eine Holzschale, dekoriert mit Zapfen, Nüssen und einem Kiefernast. Daneben ein zarter Lärchenzweig und glitzernde Fruchtstände vom Zierlauch



### EINGESCHNEIT

Väterchen Frost hat den Ästen weiße Röckchen geschenkt. Sie flattern fröhlich im Wind und träumen heimlich schon vom Frühling



### INFO

Wir haben für unsere Projekte Bio-Glitter verwendet. Dieser wird aus Zellulose hergestellt und zu 100 % biologisch abbaubar. „Bio Sparkles“ in Gold oder Silber, z. B. über VBS Hobby.

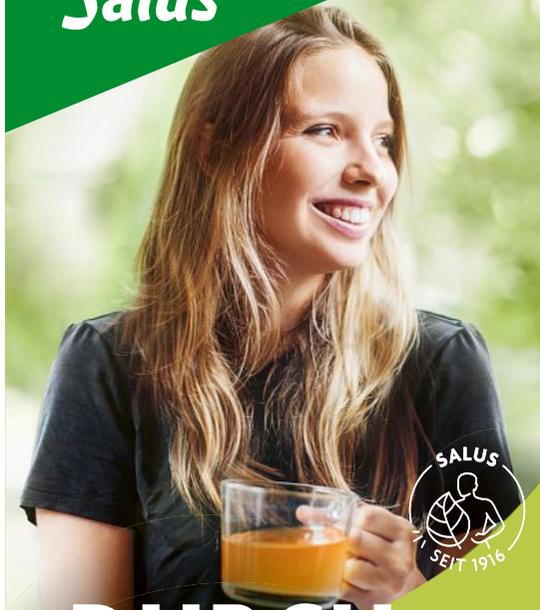
# Magisches Glitzern in der Sonne



## SO EIN GLANZ

Schaut doch, wie ich funkeln! Die kleine Fichte freut sich und reckt stolz die Zweige mit den goldenen Strohsternen ins Sonnenlicht

Salus



## DURCH- ATMEN\*

### BIO-ARZNEITEE Thymian

\*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen beim Durchatmen.



Erhältlich in  
Reformhaus,  
Apotheke  
und Biomarkt.

Salus

#### Thymian

THYMI HERBA  
Bei Symptomen der  
Bronchitis und Katarrhen  
der oberen Luftwege.

50 g

ARZNEITEE



DE-ÖKO-003

SORGFÄLTIG GEPRÜFT.



Thymian Anwendungsgebiete:  
Symptome der Bronchitis, Katarrhe  
der oberen Luftwege.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen  
Sie die Packungsangaben und fragen Sie  
Ihren Arzt oder Apotheker.

Unsere Kraft  
liegt in  
der Natur

# Natur erleben

IM NOVEMBER & DEZEMBER



## Farbenzauber

Rot und grün – was für eine vorweihnachtlich stimmende Farbkombination. Sie kommt auch in der Natur vor – in Form der Hagebutten. Wenn sie rot und saftig an den Sträuchern hängen, sind die Früchte der Rosen besonders dekorativ. Und dienen zudem vielen Vögeln als gesunde Nahrung.



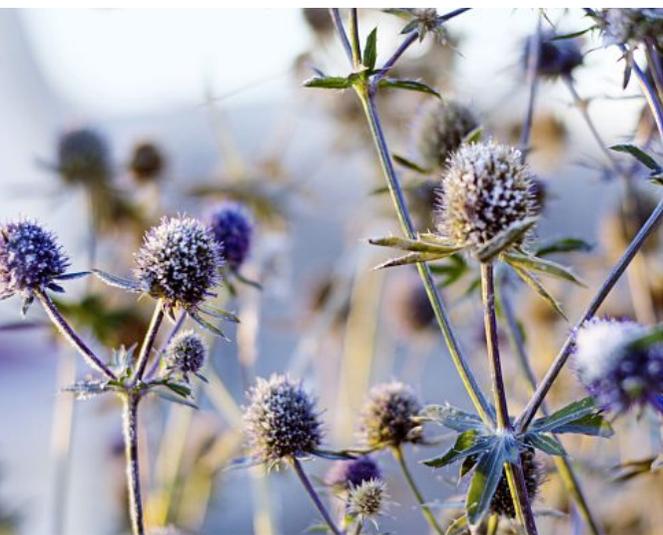
## Gegen Kälte gewappnet

Auerhühner sind bestens auf winterliche Bedingungen vorbereitet: Mit doppelten Federn und einem dichten Federkleid, das auch die Beine und die Nasenlöcher bedeckt und wärmt, trotzen die größten Hühnervögel Europas der Winterkälte hervorragend. Außerdem sind sie mit Hornstiften zwischen den Zehen gerüstet, die ähnlich wie Schneeschuhe funktionieren.



## BUCHTIPP

Das Leben in Eis und Schnee zeigt Josef H. Reichhofs und Heinz Schmidbauers Buch **Wilde Alpen** (Frederking & Thaler) in grandiosen Bildern



## Frostige Schönheit

Alpen-Mannstreu (*Eryngium alpinum*) ist ein echter Kältekünstler: Temperaturen bis minus 28 Grad übersteht er ohne Probleme. Auch wenn seine Blüten längst abgeblüht sind, sehen sie – mit Raureif überzogen – bei Frost noch sehr attraktiv aus.

## ERSTER EINBRUCH DES WINTERS

Bauernregeln für den 16. Dezember sagen: „Die Adelheid liebt weiße Flocken, so bleibt die Erde selten trocken“ und „Um die Zeit von Adelheid, da macht sich gern der Winter breit.“ So schön das Winterwunderland dann auch ist: Höhere Chancen auf einen verschneiten Heiligen Abend verspricht es nicht.



## Winter-Schachtelhalm

Auf Feuchtwiesen und anderen feuchten Böden kann man nun gut den immergrünen Winter-Schachtelhalm (*Equisetum hyemale*) sehen. Seine Halme sind hohl und blätterlos – und sehr praktisch: Dank der feinen Kieselsäurekristalle in ihnen verwendete man sie früher als natürliche Nagelfeilen und Zinnpolitur. Doch Achtung: Die Pflanze enthält Alkaloide (u. a. Palustrin) und gilt deshalb als giftig.

## ERNTEFREUDEN

Pilze sammeln im Winter? Ja, das geht – denn es gibt Pilze, die ihre hübschen Hüte auch in der kalten Jahreszeit zeigen. Der Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*) ist so ein Winterwunder, das die Kälte liebt. Er bildet seine Fruchtkörper erst bei Temperaturen unter 11 Grad aus. Unter minus 3 Grad mag er nicht mehr und stellt das Wachstum ein.



## Kalender

### WAS IST LOS AM HIMMEL?

Mit bloßem Auge kann am 3. November der Planet Jupiter am Nachthimmel beobachtet werden. Gut sind dann auch die Galileischen Monde zu sehen, die ihn umgeben.

Und Meteore gibt es ebenfalls jede Menge – allerdings erst Mitte Dezember: Bis zu 150 mehrfarbige Meteore können am 14. Dezember pro Stunde erwartet werden.

### WAS BLÜHT UND WÄCHST?

Viele Bäume haben nun ihre Blätter abgeworfen. Das macht aber nichts, denn jetzt sieht man die vielen hübschen Vogelnester, die in ihren Astgabeln gebaut wurden. Und wer sich zum Wandern aufmacht, kann hübsche Rinden und Knospen bewundern, die viele Bäume und Sträucher zieren – und an ihnen die Arten bestimmen.

### BAUERNREGEL

„Geht Barbara im Klee, kommt das Christkind im Schnee“: Wer weiße Weihnachten liebt, sollte sich freuen, wenn der Barbaratag (4. Dezember) noch schneelos ist.

### LANDSCHAFT

Lieben Sie eisige Landschaften und erfrischende Spaziergänge am Meer? Dann sollten Sie den Winter auf Rügen nicht versäumen – er ist grandios. Alte Buchenwälder ohne Laub geben den Blick auf die Felsformationen frei, vereiste Strände vermitteln Ruhe und Besinnlichkeit.

# Mit *Liebe* zum Detail

Im Sommer ist der Garten von Marianne Eder prall gefüllt mit Rosenblüten und Stauden. Dank selbst gemachter Dekorationen und Klinkerelemente bietet er aber auch im Winter viel Farbe.

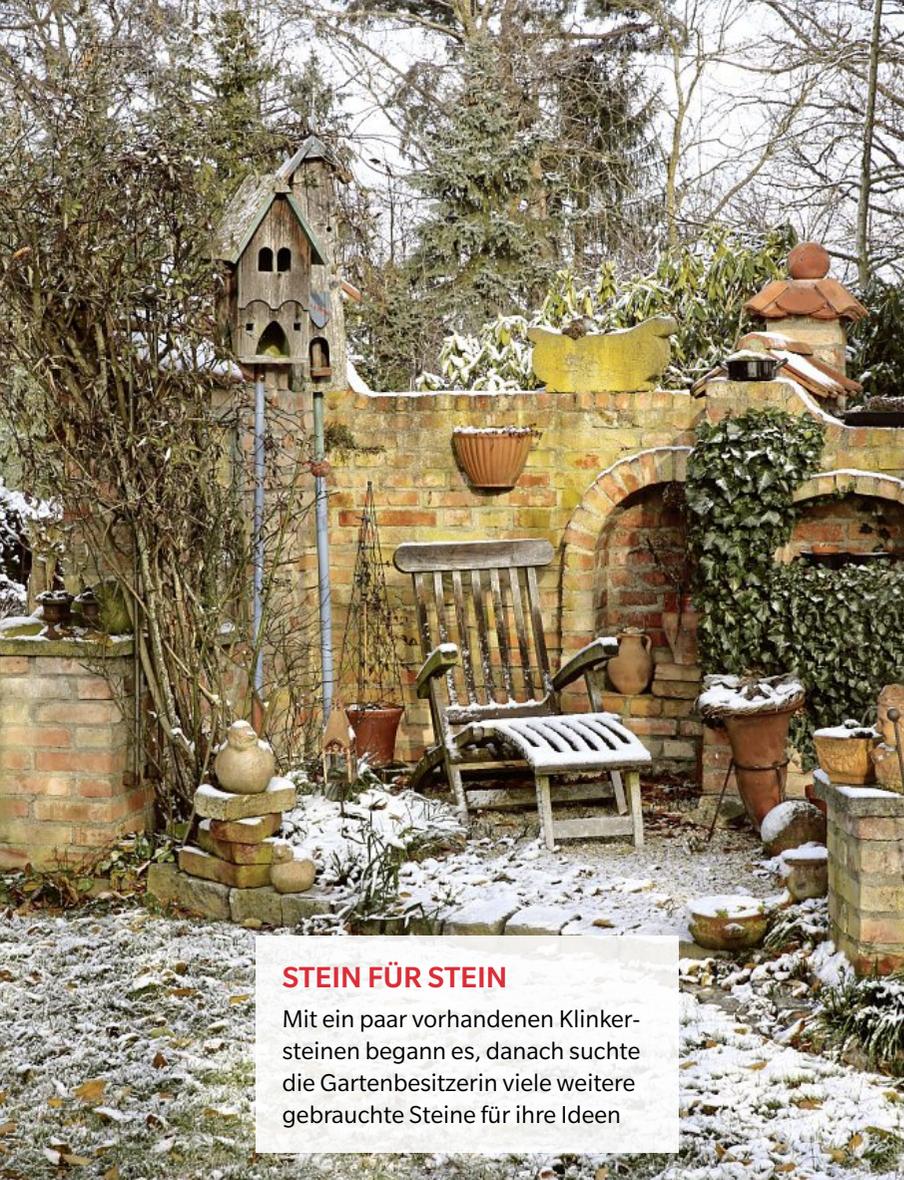
## SCHMUCKSTÜCK

Der runde Holzpavillon ist im Sommer ein beliebter, weil geschützter Sitzplatz. Gebaut hat ihn Marianne Eder zusammen mit ihrem Vater

**KUGELHIMMEL**

Dieser Metallpavillon war einst ein Geburtstagsgeschenk. Jetzt wird er liebevoll mit Nadelzweigen und roten Kugeln geschmückt





### STEIN FÜR STEIN

Mit ein paar vorhandenen Klinkersteinen begann es, danach suchte die Gartenbesitzerin viele weitere gebrauchte Steine für ihre Ideen



Bei der Winterdekoration mag es Marianne Eder klassisch und bevorzugt Rot und Grün

Die Kerzen entstanden aus den Resten alter Baumstämme. Die Flammen wurden aus dem Holz ausgesägt



### TON IN TON DEKORIERT

Die kleinen Deko-Accessoires in Rostoptik passen sehr gut zu den Klinkersteinen und Pflanztöpfen aus Ton

Wenn im November die ersten Nebel aufziehen und der Garten nur noch sein graues Winterkleid trägt, ist es für Marianne Eder an der Zeit, ihre neuen Winterdekorationen zu kreieren. Ob auf den Tischen an den Sitzplätzen, auf der Philosophenbank im Obstgarten, auf Mauern oder in Nischen – jedes Plätzchen wird genutzt und verschönert.

### Alles trägt die Spuren der Zeit

„Ich liebe alte Sachen. Mir gefällt es, wenn Dinge verwittert oder alt ausschauen“, sagt Marianne Eder. Blitzblanke moderne Accessoires sind deshalb nichts für die bodenständige Niederbayerin. Fündig wird sie unter anderem auf Flohmärkten. Dann bringt sie alte Zinkwannen oder einen Holzleiterwagen nach Hause. Aber auch Vorhandenes aus dem Alltag, wie Konservendosen, Einmachgläser oder Holzwohle sowie Schnittgut aus dem

Garten, funktioniert sie gerne mal um und macht daraus eine charmante Dekoration. Kombiniert wird das Ganze mit Naturmaterialien wie Zapfen, Früchten, Moos, Beeren- und Koniferenzweigen. Wenn der erste Schnee alles überzuckert, ist die Dornröschen-Optik perfekt.

### In Eigenregie erbaut

Für die ehemalige Krankenschwester war der Garten schon immer ein wichtiger Ausgleich zur Arbeit und dem trubeligen Familienleben und ist es auch heute noch. „Im Garten komme ich zur Ruhe, da muss ich nichts denken. Dann sprudeln neue Ideen durch meinen Kopf, und ich überlege, was ich noch machen könnte“, so die Hobbygärtnerin. So entstand auch der circa 1300 Quadratmeter große Hausgarten in über 40 Jahren eher intuitiv. Es gab keinen fertigen Plan, aber viele Wünsche und Ideen, die dann nach und nach in die Tat umgesetzt wurden.



### VERBORGENE SCHÄTZE

Selbst gebundene Kränze aus Immergrünen wie den am Torbogen entdeckt man überall im Garten. Die gehören im Winter unbedingt dazu

*Geschmückt*  
ruht der Garten



### BLÜTEN IM SCHNEE

Sanft umschmeichelt das Spanische Gänseblümchen trotz des ersten Schnees die Winterdeko. Es blüht unablässig und sät sich selbst weiter aus



### FRÜH NATURVERBUNDEN

Schon als Jugendliche wusste Marianne Eder, dass sie einen Garten haben will. Sogar konkrete Pflanzenwünsche wie die Pflaume 'Rosspauke' gab es

Für Marianne Eder ist ihr Garten im niederbayerischen Forsthart ein kreatives Refugium

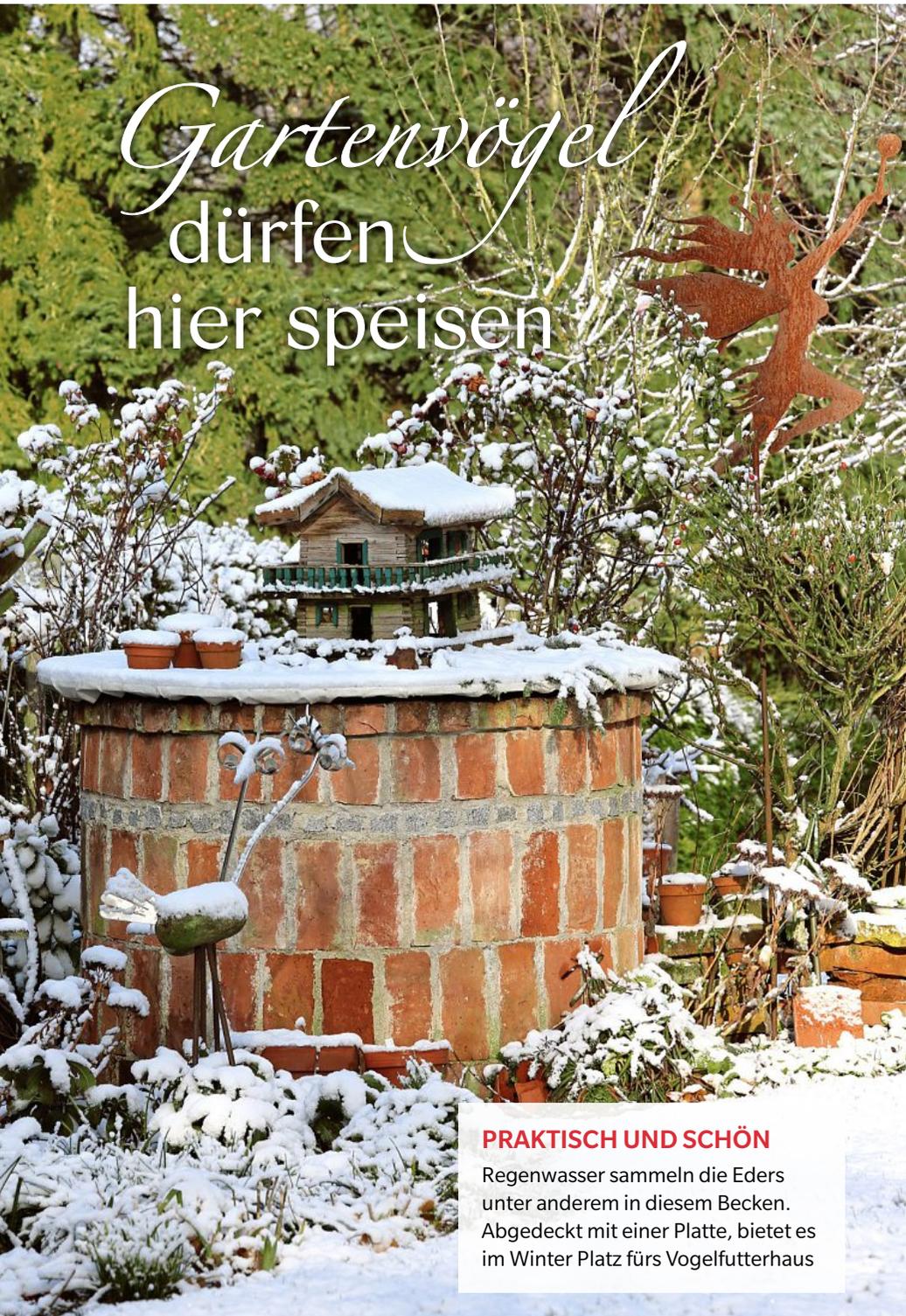


Alle festen Strukturen, wie die Mauern, den Torbogen aus alten Klinkersteinen und den Gartenpavillon aus Holz, hat Marianne Eder zusammen mit ihrem Vater selbst gebaut. Für die Metallarbeiten war ihr Mann, ein gelernter Schlosser, zuständig – bis auf den kleinen Pavillon, den Marianne Eder geschenkt bekam.

### Einfach mal machen

Ob Töpfern, Malen, Handarbeiten oder Gärtnern: Marianne Eder hat schon immer gerne Neues ausprobiert. „Ich bin ein eher unruhiger Mensch und brauche nicht so viel Ruhe. Auf meiner Gartenbank sitze ich meist nicht lange, denn mir fällt immer was ein, was ich noch machen möchte“, sagt sie selbst über sich. Eigentlich will die quirlige Rentnerin im Garten jetzt keine größeren Projekte mehr umsetzen. Aber wer weiß – die nächste Inspiration und der nächste Flohmarkt kommen bestimmt. *Judith Starck*

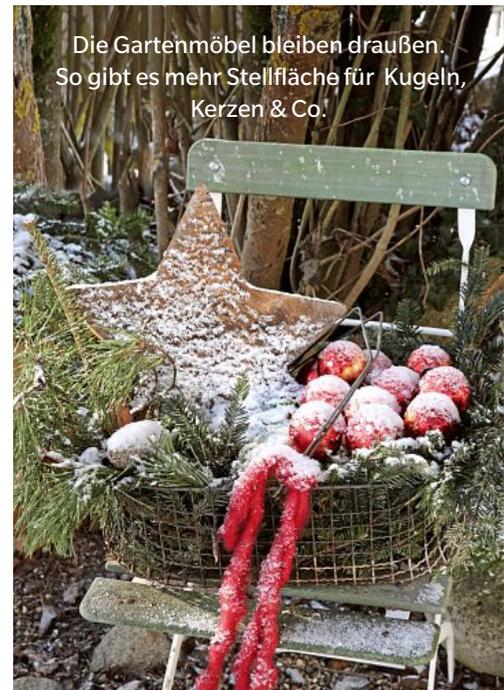
# Gartenvögel dürfen hier speisen



### PRAKTISCH UND SCHÖN

Regenwasser sammeln die Eders unter anderem in diesem Becken. Abgedeckt mit einer Platte, bietet es im Winter Platz fürs Vogelfutterhaus

Die Gartenmöbel bleiben draußen. So gibt es mehr Stellfläche für Kugeln, Kerzen & Co.



Verpackungsmaterial übrig? Mit Wolle auf Äste gebunden, werden Zwerge daraus



FOTOS: EVI PELZER, TEXT: JUDITH STARCK

# Salus

# IMMUN POWER<sup>a</sup>

## MULTI-VITAMIN ENERGETIKUM\*

Mit Kräutern & Früchten.  
Ohne künstliche  
Zusatzstoffe.

Mit natürlichem Vitamin C.  
Plus Vitamin D<sub>3</sub>, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> und E.  
Für die ganze Familie.



Erhältlich in Apotheke,  
Reformhaus und Biomarkt.



### DIE FLÜSSIGE ALTERNATIVE

Welche Mittel helfen uns, gesund zu bleiben? Fragt man den menschlichen Körper, ist die Antwort einfach:

In flüssiger Form sind Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente schnell verfügbar. Durch langjährige Forschung stellt Salus Tonika her, die auf künstliche Zusatzstoffe verzichten.

Die Bestandteile der Rezepturen sind perfekt abgestimmt und ergänzen sich in ihrer physiologischen Wirkung. Und ganz nebenbei schmecken Tonika von Salus wirklich gut.



### BESTE ROHSTOFFQUALITÄT

Salus ist Bio-Unternehmen aus Überzeugung, und das schon deutlich länger, als es dazu verbindliche Regelungen gibt.

Für die Qualität der Produkte sind ökologische Erzeugung, regionale Herkunft und die erlesene Auswahl der Pflanzen und Heilkräuter entscheidend. Viele Lebensmittel werden sogar nach strengen pharmazeutischen Qualitätsstandards hergestellt und geprüft.



### NACHHALTIG IN DEUTSCHLAND PRODUZIERT

Das Familienunternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen. Seit 2020 wird klimaneutral in Süddeutschland produziert. Strom wird mit Wasserkraft und Sonnenenergie selbst hergestellt. Produktionsabwärme wird genutzt, um zu heizen. Von der Auswahl der Rohstoffe bis zur fertigen Packung liegt alles in einer Hand – und das seit über 100 Jahren im Einklang mit der Natur.

DE-ÖKO-003

<sup>a</sup> Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

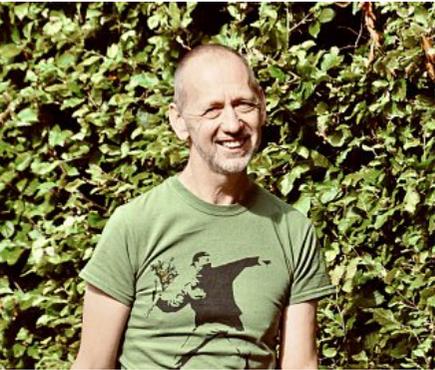
\* Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>3</sub> tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Unsere Kraft  
liegt in  
der **Natur**

# Welcher Gartentyp bin ich?



Menschen und Gärten sind genau sein Ding: Gartentherapeut Andreas Niepel

**M**an liest es immer wieder: Gärten machen glücklich! Aber ist das wirklich so einfach? Einer, der dazu viel Wissen gesammelt hat, ist Andreas Niepel aus Hattingen. Nach einer Gärtnerlehre und dem Zivildienst im Krankenhaus war ihm klar, dass er Gärtnern mit Menschen verbinden will. So kam

In der Erde buddeln, die Ernte genießen oder die Natur beobachten – für jeden bedeutet Gartenglück etwas anderes. Und das ist auch gut so. Wir sprachen dazu mit dem Gartentherapeuten Andreas Niepel und haben tolle Geschenktipps für alle Gartentypen.

es, dass er Gartentherapeut wurde. In den 80er-Jahren gab es diesen Beruf in Deutschland noch gar nicht – heute blickt er auf über 30 Jahre Erfahrung zurück.

## Herr Niepel, warum tut ihrer Meinung nach Gärtnern vielen Menschen so gut?

Es ist nicht so, dass uns das Gärtnern automatisch glücklich macht. Eine Pflanze in die Erde zu setzen, hat erst mal keine Auswirkung auf die Psyche. Ich kann das Gärtnern aber dafür nutzen, mir positive Gefühle zu schaffen – immer auch mit dem Zusatz „wenn ich es richtig mache“ und genau das auswähle, was ich in der Situation gerade brauche. Da besitzt das Gärtnern ein unheimlich hohes Potenzial.

**Sie haben unterschiedliche Gartentypen entwickelt. Wie kamen Sie darauf?** Klar, man sollte Menschen nicht in Kategorien einteilen, sondern sie individuell sehen. Es ist wie beim Essen: Der eine mag eher fettes Essen, der andere gerne Fisch, der nächste ist Vegetarier. Aber man kann auch sagen: Wir brauchen alle die gleichen Nährstoffe, Proteine, Fette,

”

Was gut funktioniert, machen wir häufiger

Kohlenhydrate, Wasser usw. In welchem Verhältnis, da sind wir alle unterschiedlich. Und bei dem, wie wir psychisch aufgebaut sind, ist es auch nicht anders. Da gibt es ein paar Dinge, die braucht jeder Mensch zum Glückseligsein oder für seine psychische Stabilität. Grundbedürfnisse wie soziale Integration oder Selbstwertsteigerung. Und auch die sind bei allen unterschiedlich verteilt. Das hat Auswirkungen darauf, wer wir sind und welche Erfolge wir als Gartentyp brauchen. Aber wir haben alle von allem, sind also oft auch Mischtypen.





### ERNTZEIT ...

... ist bei der Genussgärtnerin das ganze Jahr, schließlich gibt es ja schützende Frühbeete und robuste Wintergemüsesorten



Draußen bewegen tut gut. Für den Buddeltyp ist körperliches Arbeiten und Gärtnern enorm wichtig

### Um das herauszufinden, haben Sie einen Test mit Fragen entwickelt ...

Wenn ich das Gärtnern für meine Gesundheit nutzen will, sollte ich im ersten Schritt anschauen: Wie bin ich überhaupt, was ist mir wichtig und wo ist möglicherweise im Alltag irgendwo ein Ungleichgewicht? Dann kann ich schauen, wie ich mit dem Gärtnern diese Lücke fülle und eine Balance schaffe.

### Die eigene Garten-Wohlfühloase ist individuell. Haben Sie trotzdem einen Tipp, was besonders gut wirkt?

Ja, es ist einfach der Kern des Gärtnerns: eine Art Fürsorge für Pflanzen oder für das Stück Natur, das einem anvertraut ist – ob das jetzt zehn Quadratmeter Terrasse oder mehr ist. Es ist das Begleiten, das uns Menschen guttut. Wir sind offenbar so aufgebaut, dass wir gerne Verantwortung für anderes Leben übernehmen. Und das Gärtnern ist kulturell tief eingepreßt. Dazu zitiere ich gern den Satz: „Gott der Herr schuf im Osten einen Garten und setzte den Mensch dahin, auf dass er ihn pflege und bewahre.“ Also ist Gott in unserer jahrtausendealten kulturellen Vorstellung ein Gärtner – und das auch die Aufgabe eines Menschen. Wer sich sein Gärtnern definiert als „Ich möchte gärtnern, weil ich da die Möglich-

keit habe, ein kleines Stück Schöpfung, Pflanze oder was auch immer zu pflegen und zu bewahren“, der ist schon mal auf dem richtigen Weg.

### Welcher Gartentyp sind Sie?

Ich bin jemand, dem die Kontrolle sehr wichtig ist, deshalb eher der Sicherheitsgarten. Und mir sind die sozialen Aspekte sehr wichtig. Ich mag es, mich mit Menschen zu umgeben. Da bin ich der Mischtyp, aber vor allem der Kontrolltyp. **Aber alles kontrollieren – das geht im Garten doch gar nicht. Es kommt Regen, Trockenheit oder die Schnecken ...**

Genau, dann sind wir wieder bei der Anfangsfrage: Kann ein Garten glücklich machen? Ja, denn er kann uns helfen, uns persönlich wohler zu fühlen, indem er uns etwas beibringt – zum Beispiel, dass es okay ist, wenn wir nicht alles unter Kontrolle haben. *Judith Starck*

”

Wir sind alle Mischtypen, aber meist beschreiben uns ein, zwei sehr genau

### BUCHTIPP:

Wer tiefer einsteigen will, dem empfehlen wir **Wohlfühlgärtnern** von Andreas Niepel (Hogrefe Verlag, 29,95 Euro): wissenswert, verständlich und humorvoll!



## DEN GARTEN VOLL GENIESSEN

Sie wünschen sich einen Garten, in dem Sie viele **positive Erlebnisse** sammeln können, das Leben genießen und auskosten, auch mal in der Hängematte liegend oder beim Feiern mit lieben Menschen? Die Gartenfreude wollen Sie mit allen Sinnen erleben: Riechen, Hören, Schmecken, Tasten – der Garten sozusagen als Augen-Ohren-Nasen-Zungen-Weide, bunt blühend, duftend? Auch das Ernten und tolle Geschmackserlebnisse mit Obst, Gemüse oder Kräutern sind wichtiger Bestandteil? Und das Ganze am besten ohne Stress und Hektik. Dann sind Sie voraussichtlich ein **Genussgartentyp**.

### GESCHENKTIPPS:



Ein Hochbeet aus beständigem Lärchenholz bietet reichlich Platz für selbst angebautes Obst, Gemüse oder leckere Kräuter. Von [www.beckmann-kg.de](http://www.beckmann-kg.de)

Perfekter Start in die Saison: Bio-Gartengemüse Samen-Set mit zehn Sorten, über [shop.planturagarden](http://shop.planturagarden)





## ABTAUCHEN IN DIE NATUR

Beim Anblick von Käfern, Bienen, Vögeln und Schmetterlingen geht Ihnen das Herz auf und Sie teilen Ihren Garten gerne mit Tieren und heimischen Pflanzen? Das Beobachten der Natur ist für Sie genauso eine große Freude wie das Erschaffen eines neuen ökologisch wertvollen Fleckchens? Teil der Natur zu sein, die Jahreszeiten zu spüren, ist für Sie ein Genuss? Dann dürfen Sie sich als **Naturgartentyp** bezeichnen, denn im Garten fühlen Sie sich so richtig geredet. Für das **Naturerlebnis** darf es im eigenen grünen Reich gerne auch mal wild und unordentlich zugehen – etwas Chaos bringt Sie nicht aus der Ruhe.

### GESCHENKTIPPS:



Im Buch „Von Elstern, Eichhörnchen und Erdhummeln“ (LV.Buch, 22 Euro) lernen Sie tierische Nachbarn kennen

Eine bunte Nisthöhle aus Seegras und recycelten Saris (erhältlich bei [Beckmann-kg.de](http://Beckmann-kg.de)) macht Vögeln und Gärtnern Freude



## ICH BASTLE MIR DIE WELT ...

... wie sie mir gefällt. Das Beet mit einem kleinen Kunstwerk aufpeppen, Gartenmöbel für die Sitzcke selber bauen, einen Sonnenschutz nähen – das sind für Sie tolle Möglichkeiten, um ihre Kreativität auszuleben. Etwas zu erschaffen, ist Ihnen wichtig, um ihre eigene **Identität auszudrücken**. Das stärkt Ihren Selbstwert. Als **kreativ gestaltender Gartentyp** verwirklichen Sie sich selbst, machen sich zum Beispiel Gedanken über die Wirkung von Beeten und können das Entstandene nach der Umsetzung auch wertschätzen. Und das Ergebnis ist sicher kein 08/15-Garten, sondern ein Unikat.

### GESCHENKTIPPS:



Überall ein-satzbereit: Akkugeräte wie der Multischleifer von Bosch

Perfekt, um Ideen aufzuschreiben, zu skizzieren und dokumentieren: Notizbücher und Spiralblöcke (von SIGEL)



## ZUSAMMEN MEHR FREUDE HABEN

Ihr Garten soll ein Treffpunkt für viele (Garten-)Freunde sein: gemeinsam gärtnern und sich austauschen, etwas zusammen auf die Beine stellen, aber auch feiern oder grillen. Um sich wohlfühlen, haben Sie am liebsten Menschen um sich. **Soziale Integration**, Beziehungen und Bindungen sind wichtig für Sie. Und dafür tun Sie auch gerne etwas – dann wird eine Gartenparty organisiert oder zur offenen Gartenpforte eingeladen. Wenn Sie jetzt sagen, das trifft voll zu und Sie freuen sich auch über Anerkennung und Dankbarkeit von anderen, dann gehören Sie zum **Gemeinschaftsgartentyp**.

### GESCHENKTIPPS:



Grillen, langsames Garen, Smoken oder Backen: Vielseitiges Grillvergnügen bietet der Princesize Kamado-Grill. Von [www.klarstein.de](http://www.klarstein.de)

Mit dem Ofenhandschuh Lily haben Sie heiße Grill-, Backbleche oder Kochtöpfe fest im Griff. Von [shop.gartenzauber.com](http://shop.gartenzauber.com)





## ICH HABE ALLES GUT IM GRIFF

Sie möchten Entscheidungen gern selbst treffen, auch im Garten, und schätzen es sehr, den Überblick zu behalten? Überraschungen sind nicht gewünscht, wohler ist Ihnen, wenn Sie **Kontrolle** und **Orientierung** haben? Um das zu erreichen, braucht es aber nicht immer eine äußere Ordnung. Hauptsache, Sie verstehen, wie zum Beispiel ihre Pflanzen ticken und was sie brauchen, um zu gedeihen. Dann können Sie beste Bedingungen schaffen und wissen, was zu tun ist, wenn es mal nicht so läuft. Für alle **Sicherheitsgartentypen** sollte der Garten ein Schutzraum sein, der gut handzuhaben ist.

### GESCHENKTIPPS:



Die Gartenbewässerung von überall steuern? Kein Problem dank moderner Technik, zum Beispiel mit dem **Gardena Smart System**



Eine Sichtschutzhecke bleibt mit Hilfe der **SingleStep-Heckenschere** in Form. Von **Fiskars**



## BITTE ACTION UND BEWEGUNG

Ein schöner Tag im Garten sieht für Sie so aus: Zum einen möchten Sie sich körperlich betätigen und austoben, beispielsweise beim Umgraben eines Beetes oder beim Bauen einer Mauer. Zum anderen mögen Sie es aber auch, Ihre Muskeln beim Chillen auf der Gartenliege zu entspannen und Stress abzubauen. Ist das Physische wichtig für das Psychische und nutzen Sie den Garten für Ihre **Tonusregulierung**, dann dürfen Sie sich zum **Buddeltyp** zählen. Sie wollen sich selbst spüren und den Garten als privates Workout nutzen, Stillstand gibt es dabei kaum. So wird es nie langweilig.

### GESCHENKTIPPS:



Bei jedem Wetter fürs Buddeln gerüstet: **Womens Arctic Sport II Mid** von **Muck Boots** ([www.muckboot-company.de](http://www.muckboot-company.de))



Lockert jeden Boden: **Twist Cultivator** von **Burton & Ball**, erhältlich bei **Bloomling.com**



## DAS MACHT FÜR MICH SINN

Einfach mal loslegen, ohne groß nachzudenken, das ist nicht so Ihr Fall? Stattdessen schauen Sie sich gerne Ihr Leben und Tun an und mögen es, sich weiterzuentwickeln, weltoffen zu sein, zu wachsen und sich zu verändern – auch zusammen mit Ihrem Garten? Und dabei sind Sie am liebsten unabhängig und eigenständig? **Sinnfindung** und **-erleben** hat für Sie absolute Priorität und das Wirken und Tun im Garten mutet dabei auch spirituell an? Als **bedeutsamer Gartentyp** mögen Sie einen individuellen Garten. Die Rolle als Schöpfer und Pfleger desselben schenkt Ihnen viel positive Energie.

### GESCHENKTIPPS:



Im Hängesessel **Loggia** lässt es sich perfekt entspannen und über die nächste Gartenidee sinnieren, [www.hoff-shop.de](http://www.hoff-shop.de)



Eine entspannte Klangkulisse entsteht mit dem **Metallwindspiel**. Über **Otto.de**

# BEI ENTZÜNDUNGEN

# NATÜRLICH DIE URSACHE BEKÄMPFEN



Susanne

Frischluft-Fanatikerin

„Meine Empfehlung bei  
Gelenkschmerzen!“



Für ein bewegtes Leben –  
natürlich Wobenzym®

\*Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen)

**Wobenzym® magensaftresistente Tablette Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtsstrakts, schmerzhaften und aktivierten Arthrosen und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). **Enthält Laktose.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: Juni 2017

Mucos Pharma GmbH & Co. KG, Mirastr. 17, 13509 Berlin

**BAUERNREGEL:**

Ist's an Weihnachten lind  
und rein, wird's ein langer  
Winter sein

# Gartenpraxis IM WINTER

## Was ist jetzt zu tun?

### ALLGEMEIN

Mit glitzernden Lichterketten versetzen Sie Garten und Terrasse in Weihnachtsstimmung. Achten Sie darauf, nur Produkte zu verwenden, die ausdrücklich für den Außenbereich geeignet sind (IP44).

### BÄUME UND STRÄUCHER

Pflanzen, die im Herbst gesetzt wurden und noch nicht tief verwurzelt sind, können im Winter unter Trockenheit leiden. Gießen Sie sie deshalb in frostfreien Perioden.

### OBST UND GEMÜSE

Isolieren Sie Ihr Gewächshaus über Winter mit einer Noppen- oder Luftpolsterfolie – so sparen Sie Energie und somit Heizkosten. Befestigen Sie die Folie an den Innenseiten der Gewächshauswände. Zum Montieren erhalten Sie im Gartenfachhandel spezielle Befestigungsclips.

### BLUMEN

Wintergrüne Stauden wie Blaukissen, Purpurglöckchen und Schaumblüte oder Kräuter wie Rosmarin und Salbei sind dankbar für eine Abdeckung mit einer Schicht aus trockenem Laub. Eine Abdeckung aus Tannenzweigen hält Wind ab, der die Blätter austrocknen lässt.



## Blüht auch im Schnee

Selbst bei frostigen Temperaturen stehen Christrosen (*Helleborus niger*) zur Stelle. Mit ihren strahlenden weißen Blüten mit gelben Staubgefäßen sorgen sie für einen winterlichen Höhepunkt. Je nach Witterung erscheinen die Blüten im November oder Dezember und bis März oder April. Im Garten wachsen die robusten, pflegeleichten Stauden am liebsten ungestört jahre-, sogar jahrzehntelang am gleichen Standort, zum Beispiel unter laubabwerfenden Sträuchern.

## JETZT NOCH NEUE OBST- GEHÖLZE PFLANZEN

Da nebelfeuchtes Wetter das Anwachsen von Bäumen und Sträuchern unterstützt, ist der November ein beliebter Monat dafür. Zu der Zeit finden Sie auch wurzelnackte Ware im Gartenfachhandel, die meist günstiger ist als Containerware. Beachten Sie, dass bei wurzelnackten Gehölzen vor dem Pflanzen Wurzeln und Krone etwas eingekürzt werden.



## OBSTLAGER: LIEBER EIN BLICK ZU VIEL

Kontrollieren Sie eingelagertes Obst regelmäßig. Finden Sie faulende oder kranke Früchte, sollten Sie diese schnell entsorgen, damit die gesunden nicht angesteckt werden. Der Lagerraum ist idealerweise kühl, aber frostfrei. Der Stoffwechsel im Obst geht weiter, jedoch stark reduziert. Deshalb sind genug Luftfeuchte und Sauerstoff wichtig. Regelmäßiges Lüften hilft dabei.



## FRISCH AUF- GEBLÜHT

Am 4. Dezember ist Tag der heiligen Barbara. Dazu gibt es einen schönen Brauch: Schneiden Sie an dem Tag Zweige von Obstbäumen wie Kirsche, Pflaume oder Apfel und stellen Sie diese in einer Vase in der Wohnung auf. Dann blühen die Zweige um die Weihnachtszeit und bringen dem Volksglauben nach Glück fürs neue Jahr. Geeignet sind auch Zweige von Rotdorn, Haselnuss, Birke und Forsythie.



## Gepflegte Frisur

Damit empfindliche Gräser (z. B. Pampasgras) im Winter nicht auseinanderfallen und Feuchtigkeit ins „Herz“ dringen kann, bindet man sie im oberen Drittel schopfartig zusammen. So sehen die Gräser im Winter wie kleine Skulpturen aus. Im Frühjahr werden sie dann zurückgeschnitten.



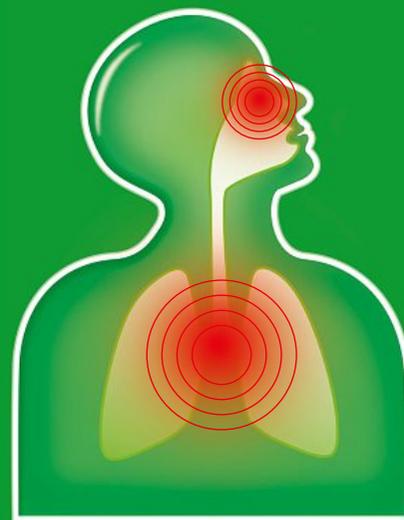
## Vielen Pflanzen tut Schneiden gut

Bringen Sie im späten Herbst oder im Winter Ihre Gehölze in Form. Ob Sie nun alte, vergreiste Ziersträucher auslichten oder zu hoch oder zu breit gewordene Laubholz-Hecken zurückschneiden: Verwenden Sie immer scharfes Werkzeug, damit saubere Wunden entstehen. Wählen Sie fürs Schneiden zudem einen frostfreien Tag.



FOTOS: FLORA PRESS (4), GAP (1), PICTURE PRESS (1). TEXT: JUDITH STARCK

# Kopf dicht? Schnupfen? Husten?



## GeloMyrtol® forte

- Löst den Schleim
- Befreit die Atemwege
- Verkürzt die Krankheitsdauer



## GeloMyrtol® forte – Spürbar wieder LUFT

GeloMyrtol® forte. **Anw.:** Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pohl-Boskamp (11)



### FARBE AUF DER FENSTERBANK

Hier macht sowohl das Rausschauen als auch das Reinschauen großen Spaß: Blühende Zimmerpflanzen setzen trüben Wintertagen eine bunte Krone auf. Spielen Sie mit Farben und Formen – so kommt nie Langeweile auf



# Bunte Blüten- schau im *Winter*

Wenn es draußen dunkel und ungemütlich wird, muss niemand auf eine blühende Farbenpracht verzichten. Denn mit Topfpflanzen holen wir uns den Sommer ins Haus – und die sonnige Stimmung gleich mit.

**K**eine Lust auf trübe Trage beim Blick aus dem Fenster? Da hilft nur eines: Platz schaffen für Zimmerpflanzen. Ob auf Tischen, Stühlen oder dem Fensterbrett: Für jeden Standort im Haus oder in der Wohnung gibt es auch eine geeignete Pflanze, die mit ihren bunten Blüten Farbe in die Bude bringt. Alpenveilchen, Orchideen, blühende Sukkulenten & Co. zaubern sofort gute Laune ins Zimmer. Selbst den Gartenhibiskus, auch Strauch-Eibisch genannt,

## EIN HAUCH VON ASIEN

Der Strauch-Eibisch (*Hibiscus syriacus*, hier in den Sorten 'Flower Tower Purple' und 'Flower Tower White') stammt aus Südostasien. Ihn gibt es in vielen Farben





## LUSTIGE PFLANZENPARADE

Ritterstern (*Hippeastrum*) wird auch „Amaryllis der Gärtner“ genannt. Er macht eingetopft, aber auch als Schnittblumen-Arrangement in Vasen eine gute Figur. Im Kontrast zu grauen Töpfen wirken seine Farben besonders intensiv



## VON FERNE UND EXOTIK TRÄUMEN

Schmetterlingsorchideen (*Phalaenopsis*-Hybriden, links die Sorte 'Kimono') bringen Exotik und Farbenpracht ins Wohnzimmer. Sie sind je nach Sorte in Größen zwischen wenigen Zentimetern und beinahe einem Meter Höhe zu haben

### GUT ZU WISSEN

## SCHWARZE NIESWURZ

Die Christrose, auch Schwarze Nieswurz (*Helleborus niger*, re: Sorte 'Winter Sunshine') genannt, ist auch für Innenräume erhältlich. Es gibt vorgetriebene Exemplare, die bereits im November ihre großen Blüten entfalten und im gemütlich warmen Zimmer stehen dürfen. Ab dem zeitigen Frühjahr heißt es dann: Ab in den Garten mit euch!



Christrosen und Pantoffelblumen gibt es im Topf – der Gang zum Pflanzenhändler lohnt sich also auch im Winter.

## Hinein ins Wohlfühl-Paradies

Der Klassiker zur Weihnachtszeit ist natürlich der Weihnachtsstern. Leider landet er nach dem Fest oft in der Bio-tonne – doch das muss nicht sein. Denn Weihnachtssterne sind mehrjährige Pflanzen und können bei richtiger Pflege ganzjährig als Zimmerpflanzen gehalten

werden. Zur richtigen Pflege gehört der gelegentliche Rückschnitt während des Jahres – am besten im März, wenn der neue Austrieb erfolgt (und dabei nicht zu stark ins alte Holz schneiden).

### Im Reich der bunten Blüten

Sehr beliebt in der Winterzeit ist auch der Ritterstern. Er kann übrigens auch in einer speziellen Glasvase zum Blühen gebracht werden. Dabei stehen nur die Wurzeln im Wasser, während die Zwiebel vom Glasrand festgehalten wird. Nicht erschrecken, wenn sich das Wasser in den ersten Tagen etwas verfärbt – einfach kurz wechseln und die Wurzeln

Sie ist nicht nur pflegeleicht, sondern blüht auch noch reichlich und sogar im Winter regelmäßig. Sie ist in vielen Topfgrößen, Blattformen und Blütengrößen erhältlich. Zudem ist sie eine sogenannte Luftverbesserer-Pflanze, denn sie filtert zuverlässig Giftstoffe aus der Raumluft. Eine perfekte Zimmergenossin also für ein gesundes neues Jahr.

*Dr. Angelika Huber-Janisch*



### KLASSE DUFTER

Zimmer-Jasmin duftet stark – also besser nicht ins Schlafzimmer, sondern in Wintergärten stellen

# Fröhliche Blüher im Zimmer

vorsichtig abspülen. Danach bleibt das Wasser klar. Tolle Sorten sind z. B. 'Monte Carlo', 'Splash', 'Nagano' und 'Dancing Queen'. Aber Achtung: Alle Pflanzenteile des Rittersterns sind giftig, ebenso die der echten Amaryllis (Belladonnenlilie)! Wer eine bunte Auswahl vieler Blütenfarben möchte, ist mit der madagassischen *Kalanchoe blossfeldiana* gut beraten. Und natürlich mit Schmetterlings-Orchideen. Bei ihnen sind hinsichtlich der Blütenfarben fast keine Grenzen gesetzt: Außer in Blau gibt es sie in allen Farben.

### Viel Glück im neuen Jahr

Erkundigen Sie sich schon beim Kauf, welche Ansprüche Ihre auserkorenen Lieblinge an ihren neuen Standort stellen. Der Weihnachtskaktus etwa braucht Räume, die nicht überheizt sind, außerdem hell bis halbschattige Standorte und ein durchlässiges Substrat. Die Friedenslilie (*Spatiphyllum*) wiederum liebt es halbschattig bis schattig und warm. Als Glücksbringerpflanze legen wir sie Ihnen zum Jahreswechsel besonders ans Herz:

### GEMÜTLICH

Das Flammenkäthchen (*Kalanchoe blossfeldiana*) ist einfach und gefüllt blühend zu haben. Es ist pflegeleicht und mag es warm, aber nicht zu hell



# Schöner wohnen mit bunten Pflanzen



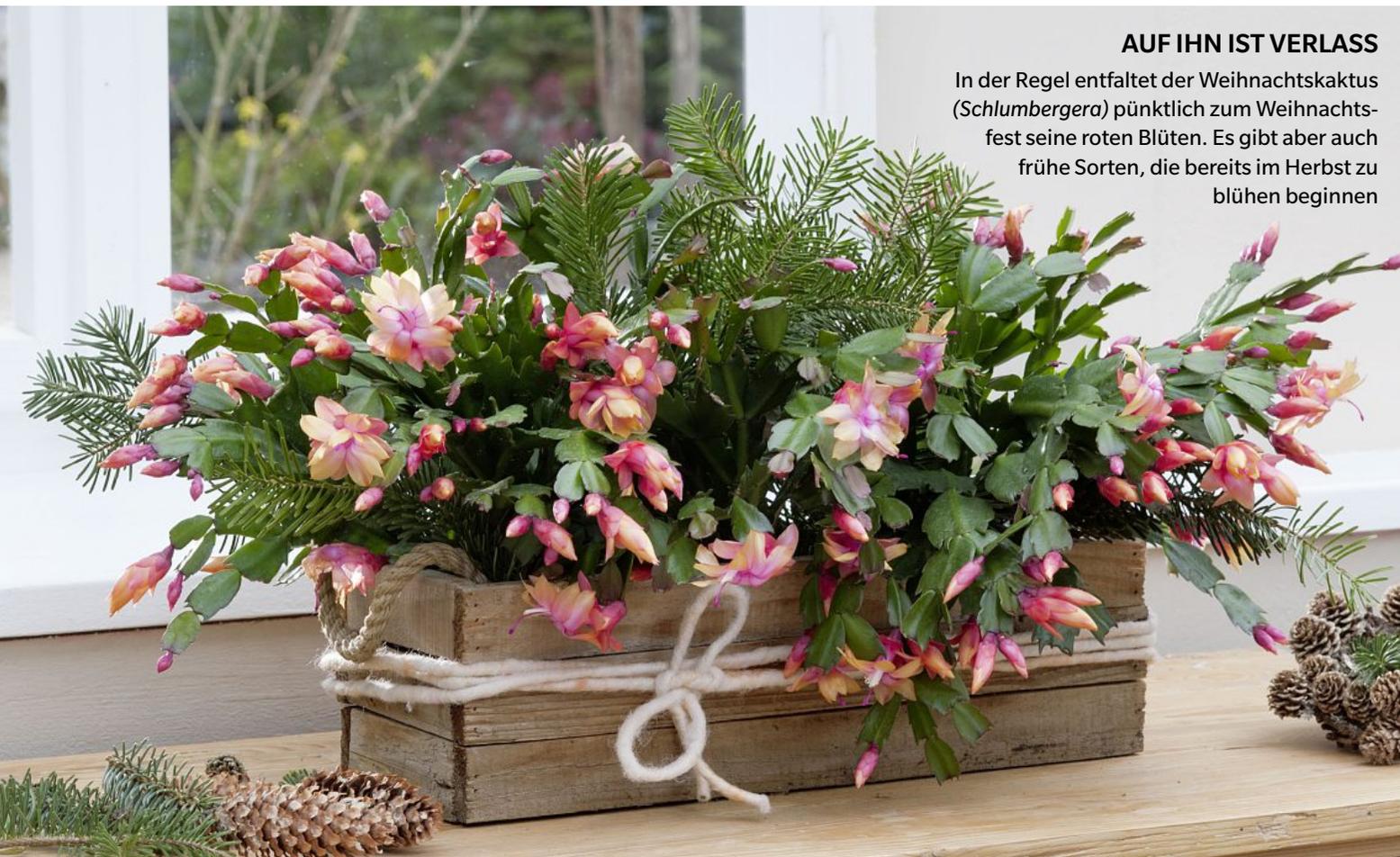
## GUT ZU WISSEN

### WEIHNACHTSSTERN

Wer zählt weltweit zu den meistverkauften blühenden Zimmerpflanzen? Richtig: der Weihnachtsstern. Seine farbigen „Blüten“ sind allerdings Hochblätter. Die echten Blüten sind knospig, gelb und klein und stehen zwischen den farbigen Blättern. An ihnen lässt sich der Frischegrad des Winterblüherers ablesen: Bei einer frischen Pflanze sind sie geschlossen, zumindest aber knospig.

## AUF IHN IST VERLASS

In der Regel entfaltet der Weihnachtskaktus (*Schlumbergera*) pünktlich zum Weihnachtsfest seine roten Blüten. Es gibt aber auch frühe Sorten, die bereits im Herbst zu blühen beginnen



## FLAMINGOS IN DER STUBE

Mit der nach den langbeinigen Vögeln benannten Pflanze bringen Sie Tropenflair ins Haus. Die Große Flamingoblume (*Anthurium andreanum*, re: Sorte 'Sierra Red') liebt hohe Luftfeuchtigkeit – regelmäßig besprühen ist wichtig

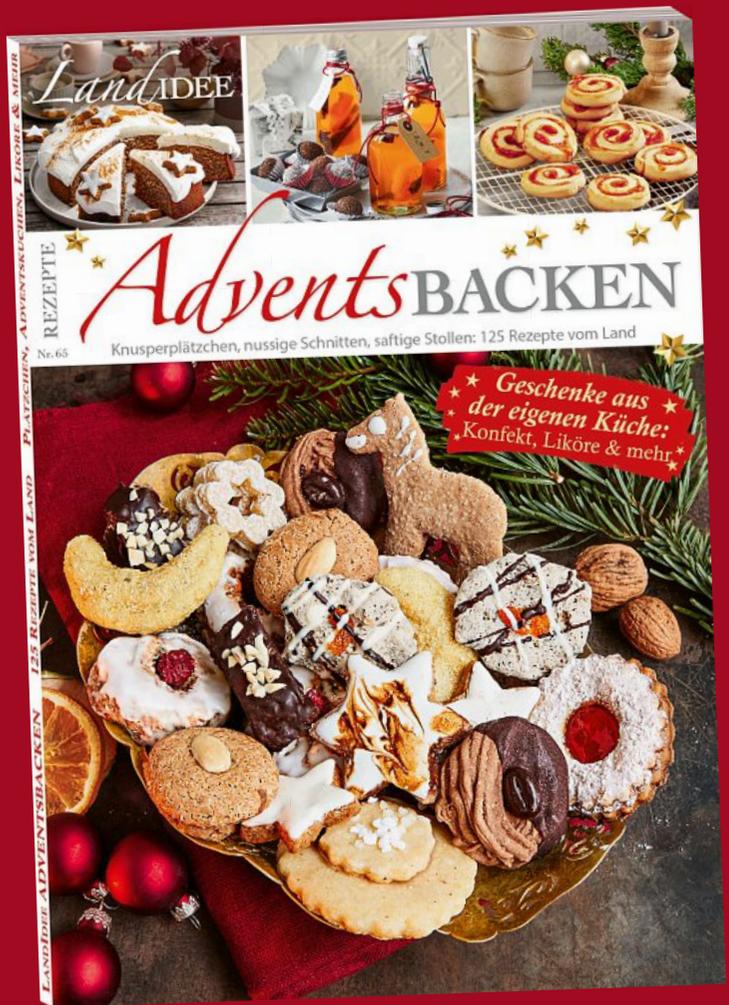


## KLEINE SONNEN IM WINTER

Die mittel- und südamerikanischen *Calceolaria*-Hybriden (Pantoffelblumen) werden in feurigen Farben und neben einfarbigen Sorten auch mit Tupfen oder Mustern angeboten



Alles,  
was mein Leben  
*schöner*  
macht.



Kaufen, lesen  
und genießen

LandIDEE Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Jetzt im Handel oder direkt nach Hause bestellen: [www.landidee.info/familie](http://www.landidee.info/familie)

# Artenvielfalt

## IM GARTEN

### Was ist jetzt zu tun?

#### VÖGEL FÜTTERN

Um Krankheiten vorzubeugen, die über den Vogelkot übertragen werden, ist es wichtig, das Futterhaus regelmäßig zu reinigen. Dann alles herauskratzen und starke Verschmutzungen mit heißem Wasser entfernen. Noch besser sind Futterampeln oder Futterspender, bei denen das Futter gar nicht mit Kot in Berührung kommt. Ebenfalls wichtig ist eine Wasserstelle zum Trinken und Baden.

#### DEN BODEN BEDECKEN

Organische Abfälle wie Laub, das von befestigten Flächen entfernt wurde, oder Rasenschnitt und zerkleinerte Zweige können Sie als Mulchmaterial nutzen. Wenn Sie es drei bis fünf Zentimeter dick auf Beeten ausbringen, werden Boden und Pflanzenwurzeln den Winter über gut geschützt.

#### PLANEN UND SAMMELN

Da es nun im Garten nicht viel zu tun gibt, ist der Zeitpunkt ideal, um neue Pläne zu schmieden. Sammeln Sie Ideen, stöbern Sie in Gartenbüchern oder online. Für bauliche Maßnahmen, wie z. B. eine Trockenmauer, können Sie schon das Material beschaffen, um bei geeigneter Witterung loszulegen.



## Beschwipste Vögelchen

Wenn Amseln, Drosseln, Stare oder Seidenschwänze im Winter Früchte naschen, die bereits vergoren sind, können sie betrunken werden. Das äußert sich z. B. durch unentwegtes Gezwitscher, das gar nicht zu dieser Jahreszeit passt – manche torkeln sogar. Fällt Ihnen so etwas auf, verscheuchen Sie die Vögel vom entsprechenden Baum oder Strauch. Vor allem junge Tiere kann es schädigen, zu viel davon zu fressen, denn sie bauen den Alkohol langsamer ab als erwachsene Vögel.



### Sieht aus wie festgefroren

Der Zitronenfalter (*Gonepteryx rhamni*) überwintert bei uns als Schmetterling. Er hält nahezu ungeschützt seine Winterruhe und sitzt zum Beispiel in Baumspalten, Grasbüscheln, im Efeudickicht oder an der Unterseite von Brombeerblättern. Der Trick dabei: Der Falter besitzt eine Art körpereigenes Frostschutzmittel – durch eingelagertes Glycerin gefriert seine Körperflüssigkeit nicht. So übersteht er Temperaturen bis minus 20 Grad Celsius.



## Geschützter Platz

Igel und Erdkröten suchen im Komposthaufen bei mildem Wetter noch nach Nahrung. Wird es dann kälter, nutzen sie ihn gerne als einen Ort, um ihren Winterschlaf bzw. ihre Winterstarre anzutreten, denn hier ist es angenehm warm. Sorgen Sie dafür, dass der Kompostplatz im unteren Bereich an einer Seite offen ist oder Lücken hat, damit die Tiere einziehen können. Bei Kompostgestellen aus Holz lassen sich meist die unteren Bretter entfernen. Bei Stecksystemen kann man beispielsweise ein Element etwas höher setzen.

### Bloß keine Rutschpartie

In der Regel müssen Gehwege aufgrund der Verkehrssicherungspflicht bei Schnee und Glätte von den Hauseigentümern oder Anwohnern geräumt werden. Streusalz ist vielerorts verboten, da es Pflanzen und Lebewesen gefährdet. Greifen Sie deshalb auf Streumaterial wie Splitt, Kies oder Tongranulat zurück. Achten Sie beim Kauf auf das Umweltzeichen „Blauer Engel“.

Diese Produkte sind weitgehend frei von umweltschädlichen Stoffen.



## FROSTIGE SKULPTUREN IM BEET – BLICKFANG UND SNACKBAR

Die zapfen- bis kolbenförmigen Fruchtstände der Wilden Karde (*Dipsacus fullonum*) sehen im Winter nicht nur schön aus – sie bieten auch wertvolle Nahrung: Vögel wie Distelfink und Dompfaff naschen gerne die Samen.

Lassen Sie die Fruchtstände deshalb unbedingt über den Winter stehen und schneiden Sie sie erst im Frühjahr ab. Die zweijährige heimische Wildstaude ist auch im Sommer ein Highlight im Garten und mit ihrer Höhe von bis zu zwei Metern recht imposant. Im August und Juli dienen die lila-violetten Blüten Wildbienen, Hummeln und Schmetterlingen als Nahrungsquelle.



## ONLINE-LERNPLATTFORM FÜR NATURNAHES GRÜN

Wollten Sie schon immer wissen, wie Sie vor allem in Wohnbereichen attraktive Flächen für Schmetterlinge, Bienen, Käfer, Vögel und weitere Tiere gestalten? Dann nutzen Sie die



Online-Lernplattform „Treffpunkt Vielfalt: Naturnahe Gestaltung und Pflege von Wohnquartieren“ der Stiftung für Mensch und Umwelt. Sie bietet Schulungsvideos, Quizeinheiten, Praxistipps, Arbeitshefte, Pflanzlisten und einen Handlungsleitfaden. In über

100 Einheiten mit insgesamt fünf Stunden Videomaterial und mehr als 20 Quiz- bzw. Testfragen können sich Interessierte neues Wissen aneignen. Dominik Jentzsch, Projektmitarbeiter und Online-Referent von „Treffpunkt Vielfalt“, sagt dazu: „Naturnahes Grün statt klassische Grünflächen – es gibt Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten. Wir reden über beides.“ Um teilzunehmen, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen unter [www.treffpunkt-vielfalt.de/lernplattform-naturnah.html](http://www.treffpunkt-vielfalt.de/lernplattform-naturnah.html)

# Zweites Leben für alte SCHÄTZE



Im Winter ist wenig los in Ihrem Garten? Dann gehen Sie doch mal zum Stöbern auf den Dachboden: So manches alte Möbelstück lässt sich mit winterharten Pflanzen in eine bezaubernde Deko verwandeln.

FOTOS: BIRGID ALLIG. IDEE, AUSFÜHRUNG, STYLING: ANITA RIEDER. PRODUKTION & TEXT: KATI HOFACKER



### Links im Bild: BLÜHENDES SCHATZKÄSTCHEN

Wir hatten Glück und fanden ein verträumtes Nachtkästchen mit einer bereits eingebauten Waschtischschüssel. Aber auch bei einem gewöhnlichen Nachttisch lässt sich der Holzdeckel aussägen und mit einem bepflanzbaren Gefäß versehen. Die obere Schublade versteckt die Schale. In das Schubfach darunter werden weitere Pflanztöpfchen gesetzt. Schublade vorher mit Folie auskleiden.

### ALTER TISCH MIT NEUEM LEBEN

Ein abgenutzter Waschtisch erhielt einen neuen Anstrich mit wetterfester Acrylfarbe. In die bereits vorhandene Schüssel des Möbels wurden ein paar Töpfe eingesetzt. Mögliche Winterpflanzen: Schneeheide, Efeu, winterharte Gräser, Skimmia, Scheinbeere und Pachysandra (Dickmännchen).



### GARTEN TO GO

Der ausgediente Koffer wurde zunächst mit Folie ausgekleidet, dann bepflanzt. Dekorative Moose und ein paar Kiefernzweige dazwischen sorgen für das waldige Flair des Koffergartens.



### BLECH-BEHAUSUNG

Kein Topf ist zu alt, löchrig oder rostig, als dass sich Hauswurz und andere Dickblattgewächse darin nicht wohlfühlen. Immerhin gibt es 40 bis 60 Arten davon. Einfach bepflanzen und freuen!



### BACKE, BACKE BLUME

Der alte Backtrog wird dank der reichhaltigen Flora, die uns hierzulande auch im Winter erfreut, zum Hingucker am Vorgarten- oder am Terrassentisch.

### KÖRBEWEISE WINTERFREUDEN

Ein rostiger Kartoffelkorb und ein verbeulter Eimer erstrahlen hier bepflanzt in neuem Glanz.

### GUT ZU WISSEN

## WINTER-PFLANZEN IM TOPF

Gut geeignet sind Calluna und Erica, Efeu, Skimmia, Scheinbeere, Pachysandra (Schattengrün), Christrosen, Heidelbeere, Wacholder, Scheinzypressen, Zwergkiefer, winterharte Gräser wie Carex buchanii, Lampenputzergras, zartes Federgras, Federborstengras und Moose.





### VERWUNSCHENER ELFENSTUHL

Anstelle des zerfledderten Wiener Geflechts wurde diesem Stuhl-Veteranen eine Emailleschüssel eingesetzt (den Boden zur Drainage mit einem Loch versehen). Dann wurde der Stuhl großzügig mit lebendigem Moos vom Floristen umhüllt und dieses mit hauchfeinem Blumendraht befestigt. Die Emailleschüssel mit Sukkulenten bepflanzen, das Moos ab und zu mit Wasser besprühen.



### DANKE

Fotografieren durften wir in der schönen **Event- und Tagungslocation mit Sonntagswirtschaft Hasenöhrl-Hof**, Geitau 5, 83735 Bayrischzell  
 Telefon: +49 (0) 80 23/8 19 33 44  
 E-Mail: [info@hasenoehrl.de](mailto:info@hasenoehrl.de)  
[www.hasenoehrl.de](http://www.hasenoehrl.de)

LIEBE & IHRE NEBENWIRKUNGEN

# DIE LANDARZT PRAXIS

**MO-FR** AB 16. OKT ▶ 19:00

SAT.1



ODER STREAMEN

**joyn**

# Unsere *Lieblinge* im Winter

Pflanzen sind nicht nur draußen schön – auch fürs Zimmer gibt es allerlei hübsche Gewächse. Hier kommen unsere Favoriten.



## Flamingoblume

VON DAGMAR BARTOSCH, *Redakteurin*



Leider habe ich nicht wirklich einen grünen Daumen, und bei meinen Zimmerpflanzen muss ich sehr darauf achten, dass sie genügsam und pflegeleicht sind. Robuste Blattpflanzen sind darum bei mir am ehesten zu finden. Bis auf eine Ausnahme: die Flamingoblume. Sie ist leider nicht ganz so leicht glücklich zu machen, kann sie doch zum Beispiel keinen Kalk leiden – beim Münchner Leitungswasser nicht ganz einfach. Sie braucht eine hohe Luftfeuchtigkeit, keine direkte Sonne, die richtige Temperatur. Trotz **DIESER ANSPRÜCHE** will ich ihre farbenfrohe Blüte nicht missen – erinnert sie mich doch an meine liebe Oma, die in ihrem Wohnzimmer immer einige leuchtend rote Exemplare stehen hatte.



## Venusfliegenfalle

VON ANGELIKA HUBER-JANISCH, *Redakteurin*

Als Biologin liebe ich Pflanzen, die mir die Natur nach Hause holen – und bestenfalls auch noch spannende Beobachtungen zu bieten haben. Ganz besonders geheimnisvoll finde ich die fleischfressenden Pflanzen, unter ihnen so bekannte Gewächse wie Sonnentau, Kannenpflanzen und die **VENUSFLIEGENFALLE**. Hui, fast schon ein wenig gruselig steht sie da, mit ihren geöffneten, gezähnten Fangblättern auf das Futter wartend, das in Form von Insekten ihren Weg kreuzt. Und schnapp – weg ist das Tierchen. In Sekundenschnelle! Immer wieder faszinierend, wie einfallsreich die Natur ist.





## Strahlenaralie

VON JANA EGGERT, *Redakteurin*

Ich habe über die letzten Jahre so einige Zimmerpflanzen angesammelt – viele von ihnen weilen leider nicht mehr unter uns. Meine Strahlenaralie jedoch hält sich wacker, selbst wenn sie mal längere Zeit etwas vernachlässigt wird. Tatsächlich wächst sie sogar in rasantem Tempo; ständig steht eine neue Riege der strahlenförmig angeordneten Blätter parat. Ich habe gelesen, dass sie **ÜBER ZWEI METER** hoch werden kann und in ihrer tropischen Heimat zu einem richtigen Baum heranwächst. Irgendwann werde ich ihr also wahrscheinlich Einhalt gebieten müssen. Mit ganz viel Glück zeigen ältere Strahlenaralien im Sommer sogar als Zimmerpflanzen sternförmige, grüngelbe Blütenrispen. Ich bin gespannt, ob auch meine irgendwann welche trägt. Sie gedeiht übrigens wunderbar im Halbschatten und verträgt anstandslos trockene Heizungsluft. Dank ihres schlanken Wuchses passt sie außerdem in fast jede leere Ecke.



## Gerbera

VON DOROTHEA CRAVEN, *Fotografin*

Neben dem Duft- oder Winterschneeball sind Gerbera meine absoluten Lieblingsblumen im Winter. Warum? Weil es sie in so vielen verschiedenen Farben gibt. Von Zartrosa bis Dunkelviolett ist alles dabei. Und so kann ich ganz nach Stimmungslage auswählen – aber in jedem Fall sind diese bezaubernden Blumen immer ein **GUTE-LAUNE-STRAUSS**. Ein schön gemischter Gerberastrauß kommt immer dann bei mir auf den Tisch oder im Wohnzimmer auf das Sideboard, wenn ich mich nicht für eine Farbe entscheiden kann. Wenn die Blumen anfangen, etwas welk zu werden, schneide ich manchmal auch die Blüten ab und lasse sie in einem Wasserbad schwimmen. Wenn ich ganz gut drauf bin, kommen noch Schwimmkerzen dazu. Dann empfinde ich mich fast als echte Deko-Queen. Schönheit und Sinnlichkeit gehören natürlich zu meinem Beruf als Fotografin, und so versuche ich mich auch privat mit schönen Dingen zu umgeben – eben zum Beispiel mit Gerbera.



## Was ist Ihr Liebling?

Leserin Janine Fiedler aus Großschönau:  
„Wie jedes Jahr blühen meine **Königin-der-Nacht-Kakteen** – ein besonderes Erlebnis. Dieses Jahr blühten am 1. 7. gleich 30 Blüten von vier Pflanzen auf einmal. So viele Blüten am selben Tag, das ist ein wahres Ereignis!“

Schreiben Sie uns: Redaktion LandIdee,  
Stichwort: Liebling, Münchener Str. 101/9,  
85737, Ismaning; E-Mail: landidee.  
leserservice@funkemedien.de



### KISTEN-GLÜCK

Die Fruchtkörper des wohl beliebtesten Speisepilzes lassen sich auch zu Hause bequem im Körbchen ziehen

### GUT ZU WISSEN

## SETS FÜR EINSTEIGER

Pilzpakete versprechen schnelle Züchterfolge und enthalten neben der Pilzbrut auch den Nährboden, hier z. B. Kaffeesatz. Um den Pilz zu aktivieren, muss dieser nach Packungsanweisung über Nacht in einen Wassertopf getaucht werden. Anschließend kommt das Pilzpaket

zurück in den Karton und muss täglich mit Leitungswasser besprüht werden. Nach 5 bis 6 Tagen zeigen sich erste Pilze. Set von Pilzpaket.de, ca. 30 Euro



Prima Klima unter Glas: Pilze gedeihen gut bei milden 15 bis 25 Grad



# Küchengarten Pilze selber anbauen

Egal ob gebraten, gebacken oder gekocht – leckere Speisepilze sind in der Küche vielseitig einsetzbar. Und als Zuchtkandidaten auch für Einsteiger gut geeignet, da sie sich zu Hause ganzjährig kultivieren lassen.

**S**eltsame Zwitterwesen sind sie, die Pilze – weder Pflanze noch Tier. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal zur Pflanzenwelt: Pilze betreiben keine Fotosynthese. Sie müssen sich aber, wie die Tiere, von organischen Substanzen ernähren. Daher gibt es verschiedene Möglichkeiten, Pilze zu kultivieren. Nährböden können Holzstämme, Strohhallen und Kaffeesatz

sein. Wenig Arbeit und schnelle Erfolge versprechen Fertigmulturen, die gut für Kästen, Blumentöpfe, Körbe und Gläser geeignet sind. Erste Ernteerfolge dürfen damit in der Regel schon nach wenigen Wochen verbucht werden.

## Gute Einsteigermodelle

Besonders einsteigertauglich sind anspruchslose Sorten wie Austernpilze oder Shiitake, die bereits nach drei bis sechs Wochen ihre schmackhaften Köpfchen zeigen. Fertige Kultur-Sets mit genauer Pflegeanleitung sind in spezialisierten Shops oder in gut sortierten Gärtnereien und Baumärkten erhältlich. Der Pflegeaufwand hält sich in Grenzen: Sie müssen nur den Nährboden mit sauberem, frischem Leitungswasser feucht halten und Staunässe meiden, da sich sonst unerwünschte Schimmelpilze breitmachen können. Pilzfreundliche Wohlfühltemperaturen liegen meist bei 15 bis 25 Grad.

## SCHNELL ERNTEREIF: SHIITAKE

Wenn sie in der Form und Größe den käuflichen Exemplaren gleichen, können sie mit einem scharfen Messer tief an der Basis gekappt werden



## KÖSTLICH UND UNKOMPLIZIERT

### Zitronenseitling

Duftet leicht zitronig, schmeckt roh oder gebraten. Sollte täglich befeuchtet werden.

Die zarten Lamellen dabei aber möglichst aussparen.



### Shiitake

Wächst schnell und mag Holz und nährstoffreiche Substrate, die z. B. mit Kaffee oder Getreide angereichert sind.



### Champignon

Gedeiht auf nährstoffreichen Substraten wie Mist oder Kompost, drinnen wie draußen. Im Haus mag er kühlere Temperaturen zwischen 12 und 18 Grad.



### Braunkappe

Im Herbst angelegte Kulturen im Garten bilden ihre Fruchtkörper ab Mai des kommenden Jahres. Darauf achten, dass die ersten 8 Wochen frostfrei sind.



### Austernpilz

Weltweit verbreitet und sehr robust, deshalb bestens als Zuchtpilz geeignet. Er wächst überall, auch auf Stroh und auf diversen Laubholzstämmen.



**Kräuterseitling** Wächst bevorzugt auf den Wurzeln von Kräutern und Stauden. Bevorzugt kein Holz, sondern wird zu Hause besser auf Substrat gezogen.



## GUTER STAMMBAUM

Im Winter kann man Laubbaumstümpfe mit Pilzdübeln (z.B. von Pilzbrut.de) impfen und ab Frühjahr in den Garten stellen



# Gelingt nicht nur Glückspilzen ...

Sie können Ihre Pilze auch im Garten ziehen. Waldpilze wie Morcheln oder Braunkappen lassen sich von März bis Oktober gut im Beet anbauen. Passender Nährboden und die Pilzbrut sind im Handel erhältlich. Oder Sie mischen torffreie Erde mit Substrat wie Laubholzhacksel, Stroh, Kaffeesatz oder Mischungen.

### Im Beet und auf Stämmen

Die Substratschicht für den Speisepilz sollte mindestens 2 bis 4 cm dick sein. Für ein durchschnittliches Hochbeet mit 100 x 50 x 80 cm benötigen Sie etwa einen Liter Pilzbrut. Darüber geben Sie eine zweite Schicht Substrat. Gut wässern.

### SEITLINGE IN DER BEL ÉTAGE

Wärmeliebende Rosenseitlinge gedeihen draußen im Hochbeet. Die Temperaturen sollten nachts nicht unter 12 Grad liegen

Geduldigere können Ihre Brut auch auf Baumstämmen von Laubhölzern wachsen lassen. Shiitake, Zitronenseitlinge und Austernpilze mögen eine holzige Grundlage. Bis das Pilzmyzel, also das unterirdisch verzweigte Pilzgeflecht, den Baumstumpf durchwachsen hat und sich erste Fruchtkörper bilden, können 6 bis 12 Monate vergehen. Geeignet für die Zucht am Stamm sind intakte Laubhölzer ohne Schädlingsbefall, die vorher 24 bis 48 Stunden im Wasser gebadet haben. Anschließend müssen Sie rundherum etwa 9 mm breite Löcher bohren und dort die fertigen Pilzdübel (z.B. von Pilzbrut.de) einsetzen. Wichtig: mit sauberen Geräten arbeiten, damit keine Keime ins Holz eindringen. Den „geimpften“ Stamm mit Folie umwickeln und frostsicher im Keller oder Wintergarten lagern. Im Frühjahr darf der Stamm dann nach draußen. Ist das Wachstum draußen einmal in Gang, gedeihen Pilze auch im kommenden Jahr wie von selbst.

Cathrin Schneider

## TOPF-KULTUR

- 1 Das gut gewässerte Substrat in ein passendes Gefäß mit mindestens 3 bis 5 Liter Fassungsvermögen einfüllen. Sauber arbeiten!
- 2 Anschließend die Pilzbrut einbringen und auf dem Nährboden verteilen.
- 3 Eine Schicht Kaffeesatz (circa 200 g) zugeben.
- 4 Die Brut abdecken und alle 2 bis 3 Tage mit etwas Wasser befeuchten.



### BUCHTIPP:

Johannes Embach verrät in „**Pilze selbst anbauen & züchten**“ alles Wissenswerte für einen erfolgreichen Anbau im Haus, Hochbeet oder Garten. Edition Lunerion, 15,95 Euro



A man with a beard and safety glasses, wearing a grey long-sleeved shirt and black pants with orange accents, stands in a garden. He is holding a white and orange STIHL chainsaw. To his right is a large, tall stack of firewood. In the background, there are green trees and a wooden sawhorse with a STIHL logo and a ruler. The STIHL logo is also visible in the top right corner.

**STIHL**

**AKU**  
SYSTEM

# AKKU POWER. BY STIHL.

---

**QUALITÄT FÜR JEDE  
HERAUSFORDERUNG.**

Robuste Materialien, hochwertige Verarbeitung, optimal aufeinander abgestimmte Komponenten. Das ist die Basis für leichte, komfortable Akku-Geräte in STIHL Qualität, von denen Sie und Ihr Garten lange etwas haben. Das gilt natürlich auch für unsere neusten Akku-Motorsägen.

MEHR INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI IHREM STIHL FACHHANDEL  
ODER AUF [STIHL.DE/AKKU](https://www.stihl.de/akku)

# Märchenhafte *Plätzchen*

Knusper, knusper, Knäuschen:  
Rotkäppchen, Dornröschen und Frau  
Holle bitten zur Adventsnascherei.



FOTOS: BRIGITTE SPORRER.  
IDEE, PRODUKTION, STYLING:  
KATI HOFACKER, KARIN SAUSNER, KIRSTEN  
FEHRENBACH. GEBÄCK: DAGMAR BART-  
OSCH, KIRSTEN FEHRENBACH, CHRISTINE  
GAMBATO, KATI HOFACKER, ANTONIA  
PRIEZZSCH, KARIN SAUSNER.  
TEXT: KATI HOFACKER



## Brüderlein-und-Schwesterlein-Rehe

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 18 REH-MUFFINS

230 g weiche Butter, 200 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 1 Prise Salz, 4 Eier, 400 g Mehl Type 550, 15 g Backpulver, 80 g Naturjoghurt, Milch nach Bedarf (etwa 100 ml)

**Schokoteig:** 3 EL Backkakao

**Zitronenteig:** Saft einer Zitrone (wer möchte, kann noch etwas Zitronenabrieb dazugeben)

**Zum Verzieren:** 150 g Zartbitterschokolade, 100 g Vollmilchschokolade, Zuckeraugen,

Eierplätzchen, Smarties oder Gummibärchen, Rosmarin

- 1 Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Butter und Zucker in Schüssel der Küchenmaschine geben und cremig rühren. Dann restliche Teigzutaten zugeben, verrühren.
- 3 Teig in zwei Hälften teilen. In eine Hälfte den Backkakao rühren, diesen Schokoladenteig auf die Förmchen verteilen. Den Zitronensaft in die andere

Teighälfte rühren und auf den Schokoladenteig gießen. Mit einer Gabel den Teig spiralförmig durchziehen.

4 Muffins in den Backofen geben und 25–30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Muffins auf einem Gitter auskühlen lassen.

5 Die Schokolade schmelzen und die Muffins damit bestreichen.

6 Auf die noch feuchte Schokolade die Zuckeraugen und die Eierplätzchen legen. Smarties oder Gummibärchen als Nase

mit etwas Schokolade auf die Plätzchen kleben.

7 Ein Gitter mit Backpapier auslegen.

8 Rosmarinzweige in die restliche Schokolade tunken und auf dem Gitter trocknen lassen.

9 Wenn die Schokolade fest geworden ist, die Zweige als Geweih an die Seiten der Augen stecken.

**Zubereitungszeit: circa 20 Minuten, Backzeit: 25–30 Minuten**

# Von goldenen Tellerlein essen ...



## Froschkönigs Goldkugeln

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR CIRCA 20 KUGELN

1 Ei (Größe M), 250 g Marzipan-Rohmasse, 60 g Puderzucker, 30 g Mehl,  
1 TL Schlagsahne, essbarer Goldfitter, 75 g weiße Kuvertüre

**1** Das Ei trennen, Eiweiß, Marzipan, Puderzucker und Mehl zu einer glatten Masse verrühren. Mit angefeuchteten Händen circa 20 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Eigelb und Sahne verrühren, die Kugeln damit bestreichen, dann in Goldfitter wälzen.

**2** Im vorgeheizten Backofen (175 Grad) 15–20 Minuten goldgelb backen. Die Marzipankugeln auf dem Backblech auskühlen lassen.

**3** Kuvertüre grob hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen und etwa 20 Minuten abkühlen lassen. Kuvertüre in einen Einmal-Spritzbeutel geben und eine kleine Spitze abschneiden. Die Kugeln mit Kuvertürestreifen verzieren und mit Goldfitter bestreuen. Trocknen lassen.

**Zubereitungszeit: circa 20 Minuten, Backzeit: 15–20 Minuten**





## Rotkäppchen-Kekse

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR CIRCA 45 KEKSE

200 g Dinkelvollkornmehl, 50 g gemahlene Mandeln, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 120 g Butter, 2 Eigelb, rote Konfitüre

- 1** Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Butter in Stückchen zugeben und mit Eigelb verkneten.
  - 2** Teig zu Kugeln formen, mind. 1 Stunde ruhen lassen. Teigkugeln formen, flach drücken und mit dem Finger eine Mulde in die Mitte drücken. Etwas Konfitüre in die Mitte geben.
  - 3** Die Kekse circa 12 Minuten bei 170 Grad backen.
- Zubereitungszeit: circa 20 Minuten, Kühlzeit: mindestens 1 Stunde, Backzeit: circa 12 Minuten**

## Wolfszähne

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR CIRCA 60 ZÄHNE (2 BLECHE)

130 g Butter, 220 g Zucker, 240 g Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, Wolfszahnbackblech (von Städter)

- 1** Butter und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Vanillezucker, Salz und Eier unterrühren.
  - 2** Immer 4 Teighäufchen (à circa ½ TL) in eine Rille des Blechs füllen. 1 cm Abstand zum Rand lassen.
  - 3** Wolfszahnblech in ein tiefes Backblech stellen (es kann etwas Teig seitlich herauslaufen). Etwa 10 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen. Zähne noch warm vorsichtig aus den Rillen schieben und auskühlen lassen.
- Zubereitungszeit: circa 15 Minuten**  
**Backzeit: circa 10 Minuten**

### TIPP: FILME AUF YOUTUBE



Auf unserem **Videokanal** sehen Sie witzige Impressionen von unserem Fotoshooting im Studio. Dazu über 120 Videos mit Tipps & Tricks fürs Kochen und Backen, für DIY und den Haushalt. **landidee@youtube**

## Dornröschen-Kekse nach Art des persischen Königs

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 30–35 KEKSE

400 g Mehl oder 300 g Mehl und 150 g Hartweizengrieß (Semolina), 2 TL Backpulver, 30 g Puderzucker, 250 g weiche Butter, 30 ml Milch

**Für die Dattelpaste:** 500 g entsteinte Datteln, 1 EL Öl, 1 TL Rosenblütenwasser, 1 TL Zimt

**Zutaten nach Wunsch:** jeweils 1 Msp. Vanillepulver, Orangen- oder Zitronenabrieb, Zimt, Kardamom, 30 ml Rosenwasser statt Milch

**Zum Dekorieren:** rosa Zuckerguss

- 1** Die Datteln in einen Dämpfeinsatz geben. Sobald das Wasser darunter kocht, 20 Minuten dämpfen, bis die weich sind. Abkühlen lassen, alle Füllungs-Zutaten in den Mixer geben.
- 2** Mehl, Gries, Backpulver und den Zucker in eine Schüssel geben. Butter in Stückchen dazu-

- geben, mit der Hand vermengen. Milch oder Rosenwasser dazugeben, vermengen. Abdecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 3** Aus der Dattelpaste Kugeln formen. Etwas vom Teig nehmen, auf der Arbeitsfläche mit der Hand flach drücken. Dattelpaste hineingeben. Teig schließen und zu einer Kugel rollen. In Muffin- oder Rosenförmchen geben. Flach drücken und vorsichtig rausholen.
  - 4** Die Kekse abdecken, 50 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 15–20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit rosa Zuckerguss in Rosenblütenform bemalen.
- Zubereitungszeit: circa 25 Minuten**  
**Backzeit: circa 20 Minuten**  
**Ruhezeit: circa 80 Minuten**



## Rehplätzchen mit Nougat

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR CIRCA 20 STÜCK

**Für den Teig:** 200 g Mehl, 100 g gemahlene Mandeln, 1 EL dunkles Kakaopulver, 1 kleine Prise Salz, 1 gestr. TL Zimt, 75 g Puderzucker, 1 kleines Ei, 1 Eigelb, 175 g kalte Butter

**Für die Füllung und Verzierung:** 150 g Nussnougat, 40 g Puderzucker, 1 TL Zitronensaft

- 1** Mehl mit Mandeln, Kakao, Salz, Zimt und Puderzucker vermischen. Auf eine Arbeitsfläche häufeln, in der Mitte eine Mulde formen. Ei und Eigelb hineingeben. Butter in kleinen Stücken außen herumlegen. Alles rasch mit den Händen zu einem Teig verkneten. In Folie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.
- 2** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 3** Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 4 mm dünn ausrollen. 40 Rehe ausstechen und auf das Backblech legen. Im Ofen 6–8 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- 4** Nougat über dem Wasserbad schmelzen lassen. Auf die Hälfte der Rehe streichen (Beine frei lassen), restliche Rehe aufsetzen.
- 5** Den Puderzucker mit Zitronensaft zu einem dicken Guss verrühren. In einen Spritzbeutel mit sehr feiner Lochtülle füllen und Punkte und Augen auf die Rehe spritzen. Gut trocknen lassen und die Plätzchen luftdicht verpackt aufbewahren.

**Zubereitungszeit: circa 45 Minuten**

**Kühlzeit: 2 Stunden, Backzeit: 6–8 Minuten**



## Schneeweißchen & Rosenrot

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR ETWA 15 STÜCK

**Für den Mürbeteig:** 300 g Weizenmehl, 1 gestr. TL Backpulver, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Ei (Größe M), 150 g weiche Butter oder Margarine

**Für die Füllung:** 2–3 EL rote Konfitüre

**Zum Verzieren:** 125 g fertiger Zuckerguss (im Handel oder selber machen), rote Back- und Speisefarbe

- 1** Mehl mit Backpulver mischen. Übrige Teigzutaten zufügen und alles mit einem Knethaken kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe verarbeiten.
- 2** Teig in Backpapier gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Backblech

- mit Backpapier auslegen. Backofen auf etwa 170 Grad vorheizen.
- 3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen und Taler von circa 6 cm ø ausstechen. Auf dem Blech circa 12 Minuten backen. Auf einem Rost erkalten lassen.
  - 4** Konfitüre erwärmen, glatt rühren. Die Hälfte der Kekse damit bestreichen, die andere Hälfte der Kekse daraufsetzen.
  - 5** Zuckerguss nach Packungsanleitung anrühren. Eine Hälfte mit roter Back- und Speisefarbe (Dosierung beachten) einfärben und dann mit einem Messer auf die Kekse streichen.
- Zubereitungszeit: circa 25 Minuten**  
**Backzeit: circa 12 Minuten**



# Knusprige Rehe und Musikanten

## Bremer Stadtmusikanten

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR CIRCA 40 KEKSE

220 g Butter, 200 g Zucker,  
1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei,  
1 Prise Salz, 400 g Mehl, außer-  
dem: Ausstecher für Esel, Hund,  
Katze und Hahn (z. B. von Städter)

**1** Butter, Zucker, Ei und Salz  
verkneten, mit Mehl vermischen  
und zu einem Teig verkneten.  
Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2** Den Teig dünn ausrollen, die  
Motive ausstechen. Bei 180 Grad  
für 8–10 Minuten backen.

**Zubereitungszeit: circa  
15 Minuten, Kühlzeit: 1 Stunde  
Backzeit: 8–10 Minuten**



## Frau Holles Wolken

VEGETARISCH

### ZUTATEN 70 KLEINE ODER 35 GROSSE BAISERS

3 Eiweiß, Zucker, 5 gehäufte EL Kokosflocken, 1 EL Kokosflocken  
für die Deko

**1** Eiweiß abwiegen und doppelt so viel Zucker ebenfalls abwiegen.  
Den Zucker auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen  
und bei 200 Grad circa 7 Minuten erhitzen. Der Zucker darf am  
Rand leicht karamellisieren.

**2** Eiweiß mit der Küchenmaschine steif schlagen. Zucker einrieseln  
lassen und 7 Minuten bei höchster Stufe weiterschlagen.  
Hitze im Backrohr auf 100 Grad reduzieren. Kokosflocken  
zügig, aber vorsichtig mit einem Gummispatel unter die Eischnee-  
masse ziehen.

**3** Die Masse in einen Spritzbeutel mit 18-mm-Lochtülle füllen und  
kleine Tupfen auf Backpapier spritzen. Mit Kokosflocken bestreuen  
und circa 40 Minuten im Backrohr trocknen lassen. Die Baisers  
sind fertig, wenn sie sich leicht vom Backpapier lösen.

**Zubereitungszeit: circa 25 Minuten, Backzeit: circa 7 Minuten  
Trockenzeit: circa 40 Minuten**



## Lebkuchenhaus

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 1 LEBKUCHENHAUS (CIRCA 15 X 20 X 22 CM)

**Für den Teig:** 500 g Honig, 250 g brauner Zucker, 200 g Butter, 2 Eier (L), 25 g Kakao, 25 g Lebkuchengewürz, 10 g Pottasche, 1 kg Mehl

**Für den Zuckerguss:** 4 Eiweiß, 1 kg Puderzucker

**Außerdem:** 1 Rolle weißer Fondant, buntes Zuckerwerk, Spritzbeutel, Karton in Größe des Dachs, feste Unterlage, Holzstäbchen

**1** Honig, Zucker und Butter im Topf zerlassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Eier, Kakao und Gewürze einrühren. Mehl nach und nach zufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Notfalls etwas Wasser zufügen. Über Nacht ruhen lassen.

**2** Den Teig 4–5 mm dick ausrollen, Bauteile ausstechen (Ausstecher z. B. von Staedter). Bei 160 Grad Umluft circa 20 Minuten backen (die kleinen Teile kürzer), dann abkühlen und sehr gut trocknen lassen.

**3** Für den Zuckerguss Eiweiß steif schlagen, gesiebten Puderzucker hineinrühren, evt. mit Wasser verdünnen. Masse soll stichfest sein.

**4** Zuckerguss in einen Spritzbeutel füllen und die Bauteile verzieren.

**5** Fondant etwas größer als das Haus auf fester Unterlage ausrollen. Zuckerguss als Fundament großzügig auftragen. Seitenteile des Hauses aufsetzen, evtl. mit Holzstäbchen stabilisieren. Dachplatten auf Karton fixieren, mit viel Zuckerguss auf die Seitenteile setzen.

**6** Nun das Häuschen nach Belieben mit buntem Zuckerwerk und Zuckerguss fertig verzieren. Trocken gelagert, hält es mehrere Wochen.

**Zubereitungszeit:** 3–4 Stunden inklusive Dekorieren

**Ruhezeit:** über Nacht

**Backzeit:** circa 20 Minuten



### KONTAKT + DANKE

Ausstecher, auch für das Lebkuchenhaus, gibt es über [www.staedter-markenshop.de](http://www.staedter-markenshop.de)

Die Deko stammt von [www.depot-online.de](http://www.depot-online.de) und [www.zarahome.com](http://www.zarahome.com)

## Himmlische Sterntaler

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR ETWA 30 STERNE

250 g weiche Butter, 120 g feinsten Backzucker, 2 Eier, 1 Tonkabohne, 450 g Weizenmehl, 1 Eiweiß, 250 g Puderzucker, weißer Fondant, Perlen oder andere Deko

**1** Butter und Zucker schaumig rühren, Eier hinzufügen, 2–3 Minuten weiterschlagen. Die Tonkabohne in den Teig reiben. Das Mehl dazusieben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwa 30 Minuten kühl stellen.

**2** Den Teig 2–3 mm dick ausrollen, Sterne ausstechen.

**3** Die Plätzchen auf ein Backblech legen. Bei 160 Grad Umluft etwa 8 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

**4** Für den Zuckerguss Eiweiß steif schlagen. Puderzucker dazusieben, evtl. mit ein paar Tropfen Wasser verdünnen. Die Masse sollte stichfest sein.

**5** Fondant ausrollen und kleine Sternchen oder Schneeflocken ausstechen. Plätzchen mit Zuckerguss, den Fondant-Elementen, Perlen oder anderer Deko verzieren. Kühl und trocken lagern.

**Zubereitungszeit: circa 25 Minuten**

**Backzeit: circa 8 Minuten**

**Kühlzeit: circa 30 Minuten**

## Schoko-Nussknacker

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR ETWA 10 TALER

150 g Haselnusskerne, 100 g Zucker, 2 EL Butter, 1 Ei, flüssiger Honig, 50 g Zartbitterkuvertüre, 50 g dunkle Kuchenglasur

**1** Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Nüsse auf ein Blech mit Backpapier geben und im Ofen auf mittlerer Schiene 14–15 Minuten rösten. Im Nudelsieb die Schalen abreiben, die Nüsse im ausgeschalteten Ofen warm halten.

**2** Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Erst rühren, wenn er an einer Stelle zu schmelzen beginnt.

**3** 3 EL Butter und etwas Honig zugeben und so lange unter Rühren kochen, bis der Karamell sich wieder gelöst hat.

**4** Die warmen Nüsse einrühren, bei milder Hitze rühren, bis sie komplett vom Karamell überzogen sind. Die Masse mit Löffel und Teigspatel zu etwa 10 Talern von 6–7 cm Ø auf ein Blech mit Backpapier geben. Fest werden lassen.

**5** Kuvertüre hacken, mit der Kuchenglasur zusammen in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Nusstaler mit der Unterseite in die Kuvertüremischung tauchen, gut abtropfen lassen und auf dem Backpapier fest werden lassen.

**Tipps:** Wer es etwas süßer mag, taucht die Taler in eine Mischung aus Vollmilchkuvertüre und -glasur.

**Zubereitungszeit: circa 20 Minuten**

**Koch- und Backzeit: circa 20 Minuten**



## Mein starkes Plus

### Flüssiges Curcumin plus Boswellia in Kapselform



### Die Nummer 1 aus der Apotheke\*

- Patentierte Technologie nach dem Vorbild der Natur: In **wasserlöslichen Mizellen** können **Curcumin und Boswellia (Weihrauch)** besser vom Körper aufgenommen werden.
- Curcumin mit **185-fach höherer Bioverfügbarkeit** gegenüber herkömmlichen Präparaten<sup>1</sup>

Noch mehr Informationen auf [www.loges.de](http://www.loges.de)

<sup>1</sup>Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527.

\*Insight Health Umsatz MAT 04/2023.

Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe).

**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

**FEIN &  
LECKER**

Diese köstlichen  
Rezepte aus der  
„Walserstuba“ im  
österreichischen  
Kleinwalsertal  
sind ideal für ein  
Essen mit regio-  
nalen und saiso-  
nalen Zutaten



## WEIHNACHTSMENÜ

# Traditionell, aber schnell

Dieses Jahr servieren wir ein feines 4-Gänge-Menü, das sich gut vorbereiten lässt und am Heiligen Abend nur noch fein gemacht wird. Es gibt Rote-Bete-Suppe, Hirschbraten mit Buchweizen-Risotto, Käseküchlein, Preiselbeer-Aioli und süße Strauben.

FOTOS: BRIGITTE SPÖRRER. STYLING: KATI HOFACKER. PRODUKTION: KATI HOFACKER, ANNALENA DREXL. TEXT: KIRSTEN FEHRENBACH

## Käseküchlein

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

50 g Butter, 100 g gewürfelte Schalotten, 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe, ¼ l Milch, 250 g Brezen-Knödelbrot, 2 Eier, 1 Prise Salz, 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer, 50 g frische Kräuter, z. B. Schnittlauch oder Petersilie, 100 g Walser Bergkäse, 20 g Semmelbrösel, 100 g Butter

**1** In einem großen Topf 50 g Butter aufschäumen und darin die Schalottenwürfel anschwitzen.

**2** Wenn sie glasig sind, die Knoblauchwürfel kurz mitdünsten. Mit Milch aufgießen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

**3** Jetzt das Knödelbrot einarbeiten. Eier, Salz, Pfeffer, Kräuter und klein geschnittenen Bergkäse zugeben und alles gut vermengen. Etwa 20 Minuten gut durchziehen lassen. Kleine Knödel formen, flach drücken und in den Bröseln wälzen.

**4** 100 g Butter in einer Pfanne aufschäumen und darin die Küchlein bei mittlerer Hitze knusprig braun ausbacken. Dabei darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Tipp: Die „Käas-Chüachle“ schmecken mit nahezu jedem Käse sehr gut und eignen sich auch als Einlage in einer klaren Suppe. Sehr lecker als Vorspeise oder als vegetarischer Hauptgang mit marinierten Blattsalaten, Apfelspalten und Preiselbeer-Aioli.

**Zubereitungszeit:**  
**circa 35 Minuten**

## Preiselbeer-Aioli

VEGETARISCH

### ZUTATEN

2 Knoblauchzehen, 2 EL und 125 ml neutrales Öl, 1 TL Senf, 3 Eigelb, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, nach Bedarf etwas Weißwein zum Verdünnen, 2 EL Preiselbeermarmelade

**1** Die geschälten Knoblauchzehen mit 2 EL Öl fein pürieren.

**2** Restliches Öl und Eigelbe sollten Zimmertemperatur haben.

**3** Senf und Eigelb in eine Rührschüssel geben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft würzen. Das Öl erst tropfen-

weise mit einem Schneebesen kräftig in die Eimasse schlagen. Nach und nach das gesamte Öl einarbeiten. Dabei eventuell die Mayonnaise mit einem Spritzer Weißwein verdünnen.

**4** Wenn die Öl-Eigelb-Emulsion fertig ist, Knoblauchpüree und

die Marmelade einrühren. Kalt stellen und ziehen lassen.

**5** Vor dem Servieren nochmals abschmecken, ggf. mit etwas Weißwein verdünnen und glatt rühren. Im Kühlschrank ist die Aioli maximal 8 Tage haltbar.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**



## Äpler-Saladressing

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 ml dunkles Bier, 25 ml Apfel- oder Bieressig, 50 ml neutrales Salatöl (z. B. Rapsöl), je ½ Mokka-Löffel Senf, Salz und Zucker, 1 Prise Pfeffer, 1 Mokka-Löffel gehackter Knoblauch, 2 EL gewürfelte Schalotten, 2 EL fein geschnittenes Lauchzwiebelgrün oder Schnittlauch, dazu 200 g geputzte Blattsalate, z. B. Feldsalat oder Eissalat

**1** Alle Zutaten außer Knoblauch, Schalotten und Lauchzwiebelgrün mit dem Mixstab gut verquirlen, danach Knoblauch usw. zufügen, ziehen lassen und nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

**2** Den Salat mit dem Dressing anmachen und servieren.

**Zubereitungszeit: circa 15 Minuten**  
**(Dressing am Vortag zubereiten)**

# Rote-Bete-Suppe mit schwarzem Holunder

VEGETARISCH

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g gekochte und geschälte Rote Bete, 100 g Apfel, 200 ml Nektar aus schwarzem Holunder, 1 Msp. Zimt, 100 g Zwiebelwürfel, 40 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Weißwein, 600 ml Sahne, 3 gestrichene TL Salz und 3 gestrichene TL Pfeffer,

10 g Speisestärke, 4 TL Schmand oder Sauerrahm, etwas Lauchzwiebelgrün oder Schnittlauch zum Garnieren

**1** Die kalte Rote Bete mit Apfel, Nektar und einem Hauch Zimt sehr fein pürieren und dann beiseitestellen.

**2** Die Zwiebelwürfel in Butter

glasig schwitzen, Knoblauch ebenfalls fein würfeln und kurz mitdünsten. Dann mit Weißwein ablöschen, mit dem Zauberstab kurz pürieren und mit der Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen.

**3** Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in die

kochende Masse einrühren. 2 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Anrichten das Rote-Bete-Püree zufügen, kurz aufkochen und sofort servieren. Mit Schmand und Lauchzwiebelgrün oder Schnittlauch garnieren.

**Zubereitungszeit:**  
**circa 20 Minuten**

## ONLINE-SHOP

Unser handgemachtes portugiesisches Geschirr stammt von [www.motelamio.com](http://www.motelamio.com), schwarzes Geschirr: privat

## Buchweizen-Risotto

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 100 g Butter, 150 g Buchweizen (mit kaltem Wasser gut abgespült), 50 ml Weißwein, 300 ml Gemüsebrühe oder Wasser, 1 TL Salz, Pfeffer, 50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse, 50 g Erdnussbutter

**1** Schalotten und Knoblauchzehen fein würfeln und in Butter andünsten. Buchweizen zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Salzen, pfeffern und das Risotto 2 Minuten kräftig durchkochen. Dann mit Deckel auf kleiner Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

**2** Vor dem Servieren bei Bedarf etwas Brühe nachgießen und maximal 5 Minuten fertig kochen. Mit Erdnüssen und Erdnussbutter abrunden. Das Risotto soll noch einen leichten Biss haben und nicht zu dick sein.

**Zubereitungszeit: circa 10 Minuten**

**Kochzeit: 20–25 Minuten**

## Hirschbraten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g gewürfelte Zwiebeln, 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 3 Knoblauchzehen, 100 g Bauchspeck, Butterschmalz, ½ l Rotwein, 800 g Hirschschulter oder -keule, Salz, 1 l Brühe, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 3 Wacholderbeeren, Rosmarin, Thymian, Majoran, 5–10 g Speisestärke, 4 EL Preiselbeermarmelade

**1** Für den Ansatz Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch schälen, fein würfeln. Speck ebenso fein würfeln und alles in einer großen Pfanne in Butterschmalz glasig dünsten. Mit etwas Wein ablöschen und in einen Bräter füllen.

**2** In derselben Pfanne das Fleisch in Butterschmalz rundum scharf anbraten, kräftig salzen. Mit einem Schuss Wein ablöschen, um den Bratensatz zu lösen.

**3** Alles in den Bräter geben und mit dem restlichen Wein und ½ l Brühe aufgießen. Mit einer guten Prise Pfeffer, 2 Lorbeer-

blättern, 3 zerdrückten Wacholderbeeren und je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und etwas Majoran würzen. Die Gewürze am besten in ein Gewürz-Ei geben. So lassen sie sich am Ende leichter entfernen.

**4** Das Fleisch in den Backofen schieben und bei 170 Grad mindestens 2, besser 3 Stunden langsam schmoren. Jede halbe Stunde einmal im Sud wenden.

**5** Wenn der Braten weich ist, also von der Gabel fällt, das Fleisch aus der Soße nehmen und die Gewürze entfernen. Die Stärke mit Wein anrühren und die Soße damit leicht binden. Salzen und pfeffern.

**6** Zum Schluss den Braten in Scheiben schneiden, in der heißen Soße aufwärmen und mit Preiselbeermarmelade servieren.

**TIPP:** Den Braten samt Soße am Tag vor dem Festmahl zubereiten und eine Nacht ziehen lassen. So schmeckt er noch besser – und es gibt keinen Stress in der Küche.

**Zubereitungszeit: circa 25 Minuten**

**Backzeit: circa 3 Stunden**

## Bohnen-Bratlinge

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g getrocknete Bohnen (oder nach Belieben Erbsen oder Linsen), 1 Prise getrocknetes Bohnenkraut, 30 g Butter, 50 g gewürfelte Zwiebeln, 1 gewürfelte Knoblauchzehe, 20 g frische Blattpetersilie, 2 TL Salz, Pfeffer, 50 g Butterschmalz zum Ausbraten

**1** Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

**2** Wasser abgießen. Die Hälfte der Bohnen in ungesalzenem Wasser mit etwas getrocknetem Bohnenkraut circa 40 Minuten weich kochen, dann abgießen.

**3** In der Butter die Zwiebelwürfel goldbraun anrösten. Knoblauch zufügen und nur kurz mitdünsten, beiseitestellen.

**4** Die andere Hälfte der Bohnen mit Petersilie pürieren. Alle Zutaten kräftig vermischen, würzen, zu kleinen Laibchen formen und in Schmalz langsam ausbraten. Dazu passen karamellisierte Kürbisspalten.

**Einweichzeit: über Nacht**

**Zubereitungs-/Garzeit: circa 1 Stunde**



## Strüble (Strauben)

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

150 ml Bier, 150 g Mehl, 1 Msp. Lebkuchengewürz, 1 TL Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Msp. Backpulver, 2 Eier, 250 g Butterschmalz, Puderzucker

- 1 Bier in eine Schüssel geben. Mehl, Lebkuchengewürz, Zucker, Salz und das Backpulver mischen.
- 2 Eier zum Bier geben, mit den trockenen Zutaten zum glatten Teig verrühren. 15 Minuten ruhen lassen. Schmalz erhitzen.
- 3 Backteig mit einem Trichter in das heiße Fett einlaufen lassen.
- 4 Nach 1 Minute wenden, goldbraun ausbacken, herausnehmen und abtropfen lassen. Zuckern und lauwarm servieren.

**Zubereitungszeit: circa 20 Minuten**

**Backzeit: circa 20 Minuten**

## Gewürz-Zwetschgen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

60 g Butter, 50 g Mehl, ½ l Glühwein, 50 g Vanillezucker, ½ Zimtstange, 3 Gewürznelken, je ¼ l Apfel- und Orangensaft, 200 g Dörrzwetschgen, 1 Prise Salz, Zitronenschale, 2 cl Zwetschgenwasser

- 1 Butter aufschäumen und das Mehl einrühren.
- 2 Unter ständigem Rühren die Mehlschwitze goldbraun rösten. Dann vorsichtig mit Wein ablöschen und kräftig umrühren. Zucker, Zimt und Nelken zugeben, etwa 15 Minuten einkochen.
- 3 Suppe durch ein Sieb gießen. Fruchtsäfte, Zwetschgen, Salz und Zitronenschale zufügen und kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren mit Zwetschgenwasser aromatisieren.

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**



### KONTAKT + DANKE

Fotografieren durften wir bei **Bettina und Jeremias Riezler** im **Biohotel Walserstuba** Eggstraße 2 6991 Riezlern Österreich Tel. +43 (0) 55 17 /5 34 60 [www.walserstuba.at](http://www.walserstuba.at)

# Küchenideen VOM LAND

## Altes Wissen

### JEDER OFEN HEIZT ANDERS

Damit zartes Gebäck nicht verbrennt, sollte man vor dem Ende der Backzeit einen Blick darauf werfen – und die korrekte Backzeit gleich neben das Rezept schreiben. Nur ein Ofen-Thermometer gibt Auskunft über die exakte Ofentemperatur.

### GUTE ZUTATEN, GUTE PLÄTZCHEN

Kekse sind nur so gut wie die verwendeten Zutaten. Finger weg also von überlagerten oder abgelaufenen Nüssen und Gewürzen. Und auch nur mit frischen Eiern backen. Diese sollten maximal 1–2 Wochen alt sein (MHD minus 21–14 Tage).

### DIE PERFEKTE WEIHNACHTSGANS

Eine frische Gans hat trockene, zart-rosa schimmernde Haut und festes Fleisch. Weidegänse haben im Vergleich zu Mastgänsen aromatischeres Fleisch und sind weniger fettig.

### FEINSTER GLÜHWEIN

Ideal sind Rotweine mit kräftigem Geschmack, wie z. B. ein Spätburgunder. Im Barrique gereifte Weine eignen sich nicht, da sich das Holzaroma nicht mit den Gewürzen und der Süße des Glühweins verträgt.



## Streichzart & dekorativ

Überraschen Sie Ihre Gäste doch mal mit einem Butter-Board. Das sieht nicht nur unglaublich gut aus, sondern kann auch kreativ variiert werden. Das Prinzip ist ganz einfach: Ein Päckchen weiche Butter wird auf einem Brett oder einer Porzellanplatte verstrichen und nach Belieben mit Gemüse, Früchten, Kräutern, Lachs, Nüssen, Käse oder Speck bestreut. Dazu gibt es Cracker oder Brot zum Reindippen. Statt Butter können Sie auch Frischkäse oder Hummus verwenden.

### LANDIDEE IM ABO: 1 JAHR LESEN UND SPAREN

Sie wollen keine LandIdee mehr verpassen, sie günstiger als am Kiosk erhalten und ein Geschenk dazubekommen? **Dann abonnieren Sie 6 Ausgaben LandIdee für nur 29,70 Euro inklusive bequemer, kostenfreier Lieferung nach Hause.** Ihr Präsent: ein Nussknacker-Set, bestehend aus einem Nussknacker mit Zinklegierung und einer praktischen Schale für die Nüsse aus Bambus. Bestellung auf: [www.landidee.info/abored](http://www.landidee.info/abored)





## DIE PERFEKTE KÄSEPLATTE

Sie ist der krönende Abschluss für ein festliches Menü, aber auch in gemütlicher Runde eine schöne Idee. Dabei kommt es vor allem auf einen guten Mix an: Ideal ist eine Mischung aus milden, pikanten und würzigen sowie weichen, halbfesten und festen Käsesorten (z. B. über [www.cheezy.ch](http://www.cheezy.ch)). Und weil Käse allein nicht glücklich macht, sollten auch Nüsse, Früchte und Cracker nicht fehlen.

## Handgemachte Pralinen

Trüffel und Pralinen lassen unsere Schokoladenherzen höherschlagen und sind ein tolles Geschenk. Mit wiederverwendbaren Pralinenformen (z. B. von Städter) lassen sie sich ganz leicht und vor allem besonders schön in Form bringen. Sehr praktisch!



## Süßes mit Sauerteig backen

Dass sich mit Sauerteig aromatisches Brot backen lässt, ist weithin bekannt. Wie gut sich damit aber auch Stollen, Lebkuchen und Plätzchen backen lassen, wissen nicht so viele. Dabei liegen die Vorteile des Sauerteigs auf der Hand: Man benötigt keine weiteren Triebmittel oder Zusatzstoffe, das Gebäck wird bekömmlicher und bleibt länger frisch und saftig. Ideal für die Weihnachtsbäckerei ist ein milder Teig für Weizen- und Weizenmischgebäck, z. B. der Bio-Reinzucht-Sauerteig von Böcker (<https://shop.sauerteig.de>).



## SAUCEN-VEREDLER

Mit einem Fettabscheider (z. B. von Oxo) lassen sich Fett und auch andere Stücke leicht von der Sauce trennen. Dafür die Bratensauce einfüllen – nach kurzer Zeit steigt das Fett nach oben und der fettarme Teil kann abgossen und weiterverwendet werden.



**ABNEHMSPRITZE?!**

# Wenn das die Lösung ist, will ich mein Problem zurück

Endlich gibt es die Lösung für einfaches und schnelles Abnehmen, auf Rezept, vom Arzt verschrieben. Doch ist das wirklich die beste Lösung, um die lästigen Kilos endlich los zu werden?

**E**s ist eigentlich nichts Neues: Wir Deutschen sind zu dick. Viele von uns kennen dieses Dilemma scheinbar allzu gut. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht ist weit verbreitet - tatsächlich sehnt sich jeder zweite Deutsche danach, die Zahl auf der Waage zu reduzieren, um sich im eigenen Körper wieder wohlfühlen. Und jetzt gibt es einen Lichtblick am Horizont, eine vielversprechende Lösung für das leidige Abnehm-Dilemma, ganz ohne den üblichen großen Aufwand und Verzicht. Klar, die Rede ist von der Abnehmspritze, die momentan nicht nur von Elon Musk und Kim Kardashian gehyped wird. Kann ja auch nicht schädlich sein, die Spritze, sie wird ja schließlich vom Arzt oder der Ärztin verschrieben.

**Weniger Heißhunger auf Süßes und Fast Food!**

Mit der Abnehmspritze haben wir generell weniger Appetit, weil wir einfach länger satt sind. Überschüssige Kilos purzeln schnell und die Zahl auf der Waage gibt uns endlich wieder ein gutes Gefühl. Das fühlt sich nicht nur im Alltag besser an, sondern senkt auch ernstzunehmende Risiken für Folgeerkrankungen.

**Der Haken an der Sache?**

Wöchentliches Spritzen, eventuelle Nebenwirkungen und lebenslange Abhängigkeit von einem Medikament, sonst droht der berüchtigte Jojo-Effekt. Wenn das die Lösung ist, hätte ich lieber mein Problem zurück.

**Doch was wäre, wenn es noch etwas vergleichbares gäbe?**

Etwas, das den gleichen Einfluss auf unseren Stoffwechsel hat? Nur eben ohne bekannte Nebenwirkungen, ohne Spritzen. Eigentlich ganz ohne Medikamente. Die Lösung ist ziemlich naheliegend, existiert bereits seit 30 Jahren und hat schon vielen tausend Menschen tatsächlich nachhaltig beim Abnehmen geholfen: Almased.



**»Dahinter stecken ähnliche Stoffwechsel-Effekte wie bei der Abnehmspritze«**

## Alternative zur Spritze: Erfahrungen mit Almased



### Sehr empfehlenswert

»Am Anfang war ich doch recht skeptisch was das Abnehmen betrifft. Immerhin gibt es ja eine große Auswahl was diese Pülverchen betrifft. Alle versprechen das blaue vom Himmel und dann denkt man immer wieder an den JoJo-Effekt. Das ist aber bei diesem Produkt nicht so. Ich habe bei mir persönlich keinen JoJo-Effekt festgestellt...«



### Almased immer noch am besten

»Es ist zwar etwas teurer für die Menge, aber ich hab jetzt schon einziges ausprobiert und es ist einfach am besten. Wenn man es richtig handhabt hat man auch kein JoJo Effekt. Geschmack ganz gut... Ich kann nur empfehlen Walnussöl zu nehmen, dann wird es noch um einiges besser...«



### Abnehmen ohne zu hungern

»Ich war positiv überrascht von dem Produkt, da ich sonst eigentlich nichts von hochangepriesenen Diäten halte. Aber es ist ein super Start, wenn man seine Ernährung grundlegend ändern möchte und nicht übermäßig Zeit/Lust auf Sport hat. Man kann so sein Wunschgewicht relativ schnell erreichen und muss dabei keine Angst davor haben, der eigenen Gesundheit durch Chemie und Ersatzmittel zu schaden...«

Quelle: Amazon

## »Klingt nach der Abnehmspritze, ist aber Almased«

### Shake statt Spritze!?

Es ist also kein Geheimnis mehr, dass die Kilos mit der Almased-Formel effektiv purzeln können. Was jedoch die wenigsten wissen, ist, dass dahinter tatsächlich ähnliche Stoffwechsel-Effekte stecken wie bei der Abnehmspritze – nur eben auf natürliche Weise. Die einzigartige Formel aus Mehrkomponenten-Protein und besonderem Aminosäuren-Muster beeinflusst ganz natürlich unsere Hunger- und Sättigungsregulation: Weniger Heißhunger zwischendurch, weniger übermäßiger Appetit, dafür ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Schließlich hatte Almased – im Gegensatz zur Abnehmspritze – schon 30 Jahre Zeit das Produkt zu erforschen.

### Klingt nach der Abnehmspritze, ist aber Almased

Der Unterschied? Kein lästiges Spritzen, kein Eingriff in unseren Hormonhaushalt, keine bekannten Nebenwirkungen und vor allem kein JoJo-Effekt. Die Rezeptur funktioniert ganzheitlich und natürlich. Almased sorgt dafür, dass unser Stoffwechsel wieder optimal funktionieren kann.

# 1

### Optimal versorgt

In nur einem Shake liefert Almased unserem Körper gezielt wichtige Bausteine wie Aminosäuren, bioaktive Peptide und Vitalstoffe. Diese benötigen wir, damit unser Stoffwechsel optimal versorgt ist und auf Hochtouren arbeiten kann. Nur dann sind auch wir stark und leistungsfähig im Alltag.

### Stoffwechsel: Einmal neu starten, bitte!

Genau wie ein Computer, der sich aufhängt und bei dem nichts mehr funktioniert, gerät auch unser Körper manchmal so durcheinander, dass er neugestartet werden muss. Almased ist für unseren Stoffwechsel genau wie dieser „Neustart“ – danach läuft alles besser.

### Ein Gewinn für alle – nicht nur für die, die abnehmen wollen

Das Beste: Das haben wir uns nicht ausgedacht! Internationale Studien konnten das in den letzten Jahren sogar beweisen. Der Stoffwechsel kann sich mit Almased langfristig umstellen. Der Grundumsatz steigt und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Das heißt, man verbrennt mehr Kalorien – und das dauerhaft.

### Das Original – damit es funktioniert

Allerdings, und das sollte man unbedingt wissen, haben das 32 Studien nur für Almased bewiesen. Allein die Rohstoffe für Almased kosten mehr als ein billigeres, fertiges Nachahmer-Produkt. Jede einzelne Almased-Charge entsteht in einem einzigartigen Herstellungsprozess und wird nicht einfach aus ein paar billigen Pulvern zusammengesetzt. Also greifen wir besser zum Original, damit es auch tatsächlich funktioniert. Den Mehrpreis ist es allemal wert. Im Übrigen kostet ein Almased Shake 2 €, was im Gegensatz zu 300 € für eine Spritze ziemlich wenig Geld für die eigene Gesundheit ist.

# 2

### Geheime Rezeptur

Im Gegensatz zur Abnehmspritze handelt es sich bei Almased nicht um ein Arzneimittel mit unklaren Nebenwirkungen, sondern um ein besonderes „Manufaktur-Lebensmittel“, das langfristig einen nachhaltigen Gewichtsverlust unterstützt.

QR-Code für weitere Infos scannen:



www.almased.de

Erhältlich in jeder Apotheke oder Drogerie in Ihrer Nähe





TOPINAMBUR

# KNOLLE MIT KLASSE



Deftig-würzige Schweinekoteletts mit  
Topinambur, Äpfeln und Salbei  
Seite 76

Wer Kartoffeln mag, wird Topinambur lieben. Das edle Wintergemüse erlebt gerade eine Renaissance – denn es überzeugt geschmacklich und ist dazu noch sehr gesund.



Hocharomatisches Topinambur-Risotto  
Seite 77





## Geröstete Topinambur mit Knoblauch und Thymian

VEGAN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,2 kg Topinambur, 4 Stängel Thymian, 1 Knoblauchknolle, 2 EL Olivenöl, grobes Meersalz, Pfeffer

- 1 Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Ofenform nach Belieben mit Backpapier auslegen.
  - 2 Topinambur gründlich waschen, putzen (nicht schälen). Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Alles mit Olivenöl mischen, salzen, pfeffern, in die Form füllen. Im Ofen 35–40 Minuten rösten.
  - 3 Passt sehr gut als Beilage zu Gegrilltem.
- Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
**Garzeit: circa 40 Minuten**

### GUT ZU WISSEN HEILWIRKUNG

Anders als Kartoffeln enthält Topinambur keine Stärke, sondern den löslichen Ballaststoff Inulin, der sich positiv auf die Darmflora, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirkt. Aber: Wenn die Darmflora noch nicht daran gewöhnt ist, kann Inulin bei empfindlichen Menschen anfangs Durchfall und Blähungen verursachen. Deshalb zunächst nur eine Portion am Tag essen.



## Topinambur-Salat mit Mandarinen und Haselnüssen

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Mandarinen, 200 g Topinambur, 200 g Eichblattsalat, 2 Handvoll Baby-Spinat, 4 EL weißer Balsamico, 3 EL Traubenkernöl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 40 g Parmesan, 40 g Haselnüsse, 1 EL Sonnenblumenkerne, je 1 EL Kürbiskerne, Mohnsamen und Leinsamen

- 1 Mandarinen schälen und in Scheiben schneiden. Topinambur gründlich waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln.
  - 2 Salat und Spinat putzen, abbrausen und trocken schütteln. Eichblattsalat etwas kleiner zupfen und mit Mandarinen und Topinambur auf Teller anrichten.
  - 3 Für das Dressing Essig, Öl und Honig schön cremig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Dann den Parmesan darüberhobeln. Zuletzt die Haselnüsse grob hacken und mit den Kernen und Samen ebenfalls über den Salat streuen.
- Zubereitungszeit: 30 Minuten**



## Schweinekoteletts mit Topinambur, Äpfeln und Salbei

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Äpfel, 400 g Topinambur, 4 Knoblauchzehen, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 kg Schweinekoteletts (4 Stück), 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Orangengelee, 1 EL Honig, 3 EL Zitronensaft, 1 EL Senf, 1 Msp. Paprikapulver, 3 Stängel Salbei

- 1 Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
  - 2 Äpfel und Topinambur waschen und putzen. Die Topinambur in Stücke und die Äpfel in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen. Alles auf dem Blech verteilen und mit 20 g Butterflöckchen belegen.
  - 3 Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen circa 15 Minuten backen.
  - 4 Die Koteletts abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
  - 5 Orangengelee mit der übrigen Butter, Honig, Zitronensaft und Senf in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts mit auf das Backblech legen und auf beiden Seiten mit der Glasur bepinseln. Den Rest davon über Topinambur und Äpfel verteilen.
  - 6 Den Salbei grob zerpfücken und dazwischenlegen. Zurück in den Ofen schieben und circa 15 Minuten fertig backen.
- Zubereitungszeit: 15 Minuten**  
**Garzeit: circa 30 Minuten**



## Topinambur-Suppe mit Pesto

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Topinambur, 200 g Knollensellerie, 200 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Stange Lauch (nur das Weiße und Hellgrüne), 2 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe, 100 g Sahne, 1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Rucola), 4 EL Olivenöl, 20 g Haselnüsse, Salz, Piment d'Espelette, Pflanzenöl zum Frittieren, 100 g Frischkäse, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Schwarzkümmel

**1** Topinambur gründlich waschen und putzen. Etwa 60 g in feine Scheiben hobeln (zum Frittieren), den Rest würfeln. Sellerie und Kartoffeln schälen. Lauch abrausen, putzen und alles grob würfeln.

**2** Das gewürfelte Gemüse in Butter dünsten. Brühe mit der Sahne angießen. Die Suppe circa 20 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.

**3** Inzwischen Kräuterblättchen abzupfen. Mit Öl und Haselnüssen pürieren und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

**4** Die Topinambur-Scheiben in heißem Öl (circa 170 Grad) knusprig frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**5** Die Suppe mit dem Frischkäse cremig pürieren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und mit dem Pesto beträufeln. Dann mit frittierter Topinambur garnieren und mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: circa 30 Minuten**

**Garzeit: circa 30 Minuten**



## Topinambur-Risotto mit Salbei

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Topinambur, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 250 g Risottoreis, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 2 Stängel Salbei, 30 g Butter, 5 EL geriebener Parmesan, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

**1** Die Topinambur waschen und putzen. Etwa 60 g in feine Scheiben hobeln, den Rest klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Zusammen mit gewürfelter Topinambur in einem Topf in 2 EL Öl goldbraun braten. Reis kurz mitdünsten und mit dem Wein ablöschen. Etwas Brühe angießen und vom Reis aufnehmen lassen.

**2** Unter regelmäßigem Rühren nach und nach die übrige Brühe angießen, bis das Risotto nach etwa 15 Minuten schön cremig und mit leichtem Biss gegart ist.

**3** Die Topinambur-Scheiben mit den abgezupften Salbeiblättern in einer Pfanne im übrigen heißen Öl leicht goldbraun braten. Dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**4** Die Butter mit 4 EL Parmesan unter das Risotto mischen und dieses mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem übrigen Parmesan, frittierter Topinambur und Salbei anrichten.

**Zubereitungszeit: circa 15 Minuten**

**Garzeit: circa 25 Minuten**



## Pizza bianca mit Topinambur, Speck und Zwiebeln

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

15 g Hefe, 400 g Pizzamehl (und etwas Mehl zum Arbeiten), 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 2 EL Olivenöl, 200 g Topinambur, 2 rote Zwiebeln, 250 g Ricotta, 2 EL Sahne, 80 g geriebener Parmesan, 150 g Speck (in dünnen Scheiben), 2 TL getrocknete italienische Kräuter, Pfeffer, 1 kleine Handvoll Basilikumblätter

**1** Hefe und ¼ l lauwarmes Wasser verrühren. Mehl, Salz und Zucker mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und das Hefewasser mit dem Öl eingießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und abgedeckt an einem warmen Ort circa 1 Stunde gehen lassen.

**2** Ofen mit zwei Backblechen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

**3** Topinambur waschen, putzen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Ricotta, Sahne und 2 EL Parmesan verrühren.

**4** Teig vierteln und jeweils rund auswellen. Je 2 Teiglinge auf einen Bogen Backpapier legen, mit der Creme bestreichen. Mit Speck, Topinambur und Zwiebeln belegen. Mit Kräutern und Pfeffer würzen. Zuletzt mit dem übrigen Käse bestreuen.

**5** Die Pizzen mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Bleche legen und circa 15 Minuten braun backen. Mit Basilikum garniert servieren.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: 15 Minuten**



Leckere  
*Seelenwärmer*



Picknick im Winter? Klar! Mit heißem Punsch und weiteren Köstlichkeiten verbringen wir einen wunderbaren Nachmittag im Schnee.



FOTOS: VEGGIE IMAGES BY BRIGITTE SPORRER.  
TEXT: SHIRIN KUNZENDORF



# Grillfladen mit Kürbis, Fenchel & Dip

VEGETARISCH

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Für die Grillfladen:

4 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 TL Trockenhefe, 160 ml lauwarme Milch, 80 ml lauwarmes Wasser, 320 g Mehl (und etwas mehr zum Arbeiten), 1 TL Salz, 1 TL Thymian

### Für das Grillgemüse:

1 Fenchelknolle, 1 Hokkaidokürbis, Olivenöl zum Bestreichen, Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

200 g Schmand, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer, 2 EL geröstete Kürbiskerne (gehackt)

**1** Eine große Schüssel mit 1 TL Olivenöl auspinseln. In einer weiteren Schüssel Zucker, Hefe, Milch, Wasser und 1 TL Olivenöl verrühren. Dann Mehl und Salz zugeben und alles 5 Minuten kräftig mit dem Knethaken bearbeiten, bis der Teig sich von der Schüssel löst. Den Teig in die vorbereitete,

gefettete Schüssel geben und am besten über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

**2** Am nächsten Tag den Teig in 6 gleiche Stücke teilen, jeweils circa 20 cm rund ausrollen und nochmals gehen lassen.

**3** Inzwischen den Fenchel in Scheiben schneiden, den Kürbis entkernen und in Schnitze schneiden. Beides mit Öl einstreichen und auf jeder Seite grillen, bis es gar ist. Dabei öfter wenden. Gemüse salzen, pfeffern und warm halten.

**4** Die Fladen auf beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln, vorsichtig auf den Grillrost legen und circa 4 Minuten knusprig grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Mit etwas Thymian bestreuen.

**5** Für den Dip Schmand, Kürbiskernöl, Honig und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fladen abwechselnd mit Dip und Grillgemüse belegen und nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

**Zubereitungszeit: circa 1 Stunde**

**Ruhezeit: am besten über Nacht**

**Grillzeit: circa 30 Minuten**



# Süßkartoffel-Pilz-Gulasch

VEGETARISCH

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Champignons, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1 Petersilienwurzel, 400 g Süßkartoffeln, 400 g Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 30 g Ingwer, 400 ml Kokosmilch, 1 TL Paprikapulver, 200 g Schmand, 1 EL Zitronensaft, 1 Kästchen Kresse

**1** Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden, in Butter knusprig braten, salzen, pfeffern und beiseitestellen.

**2** Knoblauch, Petersilienwurzel, Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch in Olivenöl dünsten, Tomatenmark, Petersilienwurzel, Süßkartoffeln, Kartoffeln und Ingwer kurz mitdünsten. Alles mit Kokosmilch ablöschen. Die Dose mit Wasser auffüllen und dies dazugeben. Alles salzen, pfeffern und 1 Stunde sanft köcheln lassen.

**3** Mit Paprika würzen, Pilze unterrühren.

**4** Schmand und Zitronensaft verrühren. Das Gulasch mit Zitronenschmand und Kresse anrichten.

**Zubereitungszeit: circa 30 Minuten, Garzeit: circa 1 Stunde 15 Minuten**





## Apfelpunsch

VEGAN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Orange, 1 l naturtrüber Apfelsaft,  
1 Zimtstange, 1 Sternanis

- 1 Die Orangenschale dünn abschälen, dann die Orange auspressen.
  - 2 Den Apfelsaft mit Gewürzen und Orangenschale aufkochen, vom Herd nehmen und circa 20 Minuten ziehen lassen.
  - 3 Punsch auf 4 Gläser verteilen, nach Belieben mit Orangensaft aufgießen.
- Zubereitungszeit: circa 5 Minuten, Ziehzeit: 20 Minuten**

## Zimtschnecken

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

**Für den Teig:** 250 ml lauwarme Milch, 1 TL Trockenhefe, 500 g Weizen- oder Dinkelmehl (und etwas mehr zum Arbeiten), 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 120 g kalte, in kleine Stücke geschnittene Butter

**Für die Füllung:** 120 g zimmerwarme, weiche Butter, 90 g Zucker, 2 TL Zimtpulver

**Für den Belag:** 1 Ei, 1 EL Sahne, 2 EL Hagelzucker

- 1 Milch und Hefe kurz verrühren, restliche Zutaten dazugeben und circa 5 Minuten auf höchster Stufe verkneten, bis sich der Teig etwas vom Schüsselrand löst. Dann den Teig abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
  - 2 Ein Backblech oder eine Backform mit Backpapier auslegen.
  - 3 Für die Füllung Butter, Zucker und Zimtpulver mit dem Rührgerät zu einer streichfähigen Masse aufschlagen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 40 x 50 cm groß) ausrollen und gleichmäßig mit der Zimtbutter bestreichen.
  - 4 Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
  - 5 Inzwischen das Teig-Rechteck von der kurzen Seite her aufrollen und die Rolle mit einem scharfen Messer in 12 Stücke schneiden.
  - 6 Die Schnecken mit der Schnittfläche nach unten und mit etwas Abstand auf das Backblech bzw. in die Backform setzen.
  - 7 Ei und Sahne verquirlen. Die Zimtrollen damit einpinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Anschließend circa 15 Minuten goldbraun backen.
- Zubereitungszeit: circa 45 Minuten, Kühlzeit: über Nacht, Backzeit: circa 15 Minuten**



## Käsestangen

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Eigelb, 1 EL Milch, 1 Pck. Blätterteig (Kühlregal), 100 g geriebener Käse, je 1 Prise Paprikaflocken, Kümmel, Sesam und Salz

- 1 Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
  - 2 Eigelb und Milch verquirlen, die Blätterteigplatte damit bestreichen und eine Hälfte mit geriebenem Käse bestreuen. Die andere Teighälfte darüberklappen und leicht andrücken.
  - 3 Teigplatten in 1 cm breite Streifen schneiden, an den Enden fassen und eindrehen. Auf das Blech legen, mit dem restlichen Eigelb-Milch-Gemisch bestreichen, würzen und 15 Minuten goldgelb backen.
- Zubereitungszeit: circa 15 Minuten**  
**Backzeit: 15 Minuten**



## Lauchsuppe

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Lauch, 1 EL Butter, 1 TL Olivenöl, 2 EL Mehl, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Zitronensaft

**1** Lauch in dünne Ringe schneiden, Butter und Öl erhitzen. Lauch darin dünsten, mit Mehl bestäuben. Wein und Brühe angießen, würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

**2** Zitronensaft zugeben und abschmecken.

**Zubereitungszeit: circa 25 Minuten**

**Garzeit: circa 20 Minuten**

## Schokoladenäpfel am Stiel

VEGETARISCH

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

6 Äpfel ohne Stängel, je 200 g dunkle und weiße Kuvertüre, 3 EL gehackte Haselnüsse, 2 EL gehackte Pistazien

**1** Die Äpfel waschen und gut abtrocknen. Holzstäbchen fest bis über die Hälfte des Apfels senkrecht in die Stielöffnung hineindrehen.

**2** Die beiden Kuvertüren getrennt fein hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Dann etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

**3** Die Nüsse auf kleine Schälchen verteilen. Die Äpfel in dunkle oder weiße Kuvertüre

tauchen, abtropfen lassen und dann entweder im Schälchen mit den Haselnüssen oder den Pistazien wenden.

**4** Für ein marmoriertes Muster die Äpfel erst in weiße Kuvertüre tauchen und ein wenig abkühlen lassen. Anschließend eine Gabel in die dunkle Kuvertüre tauchen. Die Äpfel gleichmäßig drehen und die dunkle Kuvertüre darüberträufeln.

**5** Äpfel mit dem Stiel nach oben auf einem Gitter vollständig trocknen lassen.

**Zubereitungszeit: circa 30 Minuten**

**Kühlzeit: circa 30 Minuten**

# KLASSIK RADIO LIVE IN CONCERT

## DIE NACHT DER FILMMUSIK

TOP-EVENT 2023



BERLIN | BREMEN | DÜSSELDORF | WIEN | HANNOVER | STUTTGART |  
HAMBURG | NÜRNBERG | AUGSBURG | MÜNCHEN | DRESDEN | FRANKFURT

klassik  
radio

# Tischdeko *Sk* anders

FOTOS: BIRGID ALLIG, PRODUKTION & STYLING:  
ANITA RIEDER, KATI HOFACKER, JUDITH STARCK, IDEEN &  
UMSETZUNG: KIRSTEN FEHRENBACH, HELENE HEITZMANN,  
KATI HOFACKER, ANITA RIEDER. TEXT: KATI HOFACKER

**GRÜNER WIRD'S NICHT**  
Ein waldig duftender Traum  
in Tannen- und Salbeigrün  
mit entzückenden kleinen  
Ideen zum Selbermachen



Tischlein deck dich! Mit demselben Geschirr können Bastelfeen drei völlig verschiedene Charaktere auf ihre Tafel zaubern: grüne Waldweihnacht, Skandi modern oder rot und traditionell.



**NATURBELASSEN** Holz, Bast, Sisal und Kraftpapier dominieren diesen Tisch für Familie und Freunde. Weitere Tipps für ein natürliches Fest finden Sie bei [www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)



**ROT WIE DIE LIEBE**

Unsere selbst gestickte, genähte oder gemalte Deko entlastet auch spürbar den Geldbeutel



## ES WERDE LICHT

**MATERIAL:** Einmach- oder GURKENGläSER, Bleistift, festes Transparentpapier, wie Architektenpapier oder etwas Farbiges, z. B. bei [www.miomo-do.de](http://www.miomo-do.de), Cutter, Lineal, weißer, deckender Acryllack, dünner Pinsel, Bänder, Klebefilm, Vorlagen, wie hier die Schablonen, z. B. von [Buttinette.de](http://Buttinette.de) oder aus dem Internet

**SO GEHT'S:** Papier in der passenden Größe mit Cutter und Lineal ausschneiden. Vorlagen mit ausradierbarem Bleistift auf das Transparentpapier übertragen. Die Motive entweder vorsichtig ausschneiden (Cutter) oder mit weißer Farbe auf das Papier malen. Papier um das Glas wickeln, mit Klebefilm fixieren und das Glas mit Bändern verzieren.

## NIEDLICHE BÄUMCHEN AUS FILZ

**MATERIAL:** Filzplatten in Grün, 1–1,5 mm dick, Rundstab, Baumscheibe, Kleber, Stickgarn, Sticknadel

**SO GEHT ES:** Die Vorlagen für die Bäumchen sind auf demselben Bogen wie die für die größeren roten Besteckbäumchen (zu finden auf [www.landidee.info](http://www.landidee.info)). In die Baumscheibe ein Loch mit dem Durchmesser des Rundstabs bohren. Die Vorlage je 4 x auf Filz übertragen und ausschneiden. Auf den Bäumchen mittig eine Hilfslinie einzeichnen. Kleber auf die linke Hälfte der Zweige auftragen und das zweite Bäumchen daraufkleben. Die rechte Hälfte des zweiten Bäumchens mit Kleber bestreichen und das dritte Bäumchen aufkleben. So auch das vierte Bäumchen

fixieren. Bevor man die letzten Hälften verbindet, noch etwas Kleber auf den Rundstab und die Hilfslinien auftragen. Die letzten Hälften zusammenfügen und den Rundstab in die Baumscheibe stecken.

**ZWEITE VARIANTE:** Der dunkelgrüne Tannenbaum ist mit einem Vorstich an den Stoffzweigen zusammengenäht. Der Rundstab wird, wie oben beschrieben, mittig eingeklebt.

**DRITTE VARIANTE:** Die Tannenbaumteile werden auf allen vier Seiten beliebig bestickt und anschließend mit einem Schlingstich zusammengenäht. Den Rundstab wie beschrieben einkleben und die Bäumchen fertigstellen.





### LEINEN IM WEIHNACHTS-LOOK

**MATERIAL:** Tischläufer, Servietten in Salbeigrün (auch selbst genähte), Tannenbaum-Plätzchenform, Textilfarbe in Weiß, Pinsel

**SO GEHT ES:** Stoffe vorwaschen. Textilfarbe mithilfe eines Pinsels auf das Förmchen tupfen und vorsichtig auf die Textilien drücken. Den Druck nach Herstellerangabe trocknen lassen und fixieren. Für die Serviettenringe Korkstoff ausschneiden, mit Kreidemarkern beschriften und zum Ring zusammenkleben.

## Kreative Walddeko: grün & festlich

### PUTZIGE FILZFREUNDE

**MATERIAL:** Filz in Natur, 3 mm, Schere/Cutter, Bleistift

**SO GEHT ES:** Vorlagen ([www.landidee.info](http://www.landidee.info)) auf Filz übertragen, mit Schere oder Cutter ausschneiden, dann zusammenstecken.



### DUFTENDER TANNENTRAUM

Wenn Sie es nicht gleich schaffen, die Zweige zu diesem Stern zusammenzubinden, hilft ein vorher angebrachter Klecks mit der Heißklebepistole.



### KLEINER ZAPFENWALD

Sowohl in die Aststückchen als auch in die Zweige mit dem Handakkubohrer Löcher bohren, die zu den Rundholzstäbchen passen. Einkleben, fertig!

### NATURDEKO IM KASTEN

Für die rustikale Deko mit Naturmaterialien kaufen Sie selbstlöschende Sicherheitskerzen beim Floristen oder im Fachgeschäft.



# Gemütliche Töne, natürliche Materialien

## APPETITLICH VERPACKT

**MATERIAL:** Filzplatte in Rot, Schere oder Cutter, Stoffmarker  
**SO GEHT ES:** Vorlage ([www.landidee.info](http://www.landidee.info)) auf die gewünschte Größe kopieren, auf den Filz übertragen und ausschneiden. Mit dem Cutter die Besteckschlitzte einschneiden.



## KLEINE GLASKUNST

**MATERIAL:** Weingläser, auch verschiedene Größen und Modelle, Moos, Beeren, Stumpenkerzen, Brettchen  
**SO GEHT ES:** Weingläser füllen, Brettchen auflegen, umstürzen, Kerzen oben drauf mit etwas Wachs festschmelzen.

## ROMANTISCHE WEIHNACHTSÄPFEL

**MATERIAL:** Äpfel, Zuckerguss aus der Tube, kleine Kerzen, Dekobeeren  
**SO GEHT ES:** Ein Loch in die Äpfel schnitzen und Kerzen hineinstecken (wenn sie zu dünn sind, noch mit etwas Wachs ausstopfen). Die Kerzen wieder herausnehmen und die Äpfel bemalen. Nach dem Festmahl die braunen Stellen ausschneiden und die Äpfel weiterverwenden.

## TIPP: FILME AUF YOUTUBE



Ein Video zu unserer **Foto-**produktion finden Sie auf unserem Kanal, außerdem rund

120 weitere Tipps, Tricks und Rezepte. Nach **Youtube@landidee** suchen.



### WINDLICHT OHNE FLAMMEN

**MATERIAL:** Einmachgläser, je ein Zweig, Bänder, Weihnachtskugeln, Moos und Naturmaterial  
**SO GEHT ES:** Einmachgläser mit dem Naturmaterial füllen. An den Zweig ein passendes Band mit einer Weihnachtskugel binden.



### PERLENDER SERVIETTENRING

Rote Perlen auf einen Draht fädeln, an beiden Enden zu Schlaufen biegen und ineinander verdrahten.



### GOLDENE FLÄSCHCHEN

Glasflaschen golden ansprühen (z. B. mit Dupli-Color Goldspray) und als Vasen nutzen.



### ZARTE STICKEREI MIT ILEX

**MATERIAL:** Tischläufer, Servietten, Stickrahmen, Sticknadel, Stickgarn in Rot und Braun, Stoffmarker  
**SO GEHT ES:** Die Vorlage (Sie finden sie unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info)) auf eine Serviette übertragen und dann auf den Stickrahmen spannen. Mit dem braunen Garn den Stiel im Stielstich sticken. Dann mit dem roten Garn die Beeren im Knötchenstich aufsticken. Auf den Tischläufer etwas kleinere Zweige übertragen und dann wie oben beschrieben den Stiel und die Beeren aufsticken.



### GANZ SCHÖN AUF ZACK

**MATERIAL:** Leinenstoff, Nähgarn, Nähmaschine

**SO GEHT ES:** Den Leinenstoff auf die gewünschte Größe zuschneiden, z. B. 35 x 35 cm. In Kontrastfarbe eine Umrandung mit Zickzackstich steppen. Den überstehenden Rand dekorativ ausfransen – dazu einfach die quer zur Naht verlaufenden Webfäden herausziehen.



### EINFACH ANHÄNGLICH

**MATERIAL:** Kraftpapier, Lineal, Lochzange, Leinenband

**SO GEHT ES:** Rechtecke in Wunschgröße aus dem Kraftpapier reißen. Dazu das Lineal anlegen und die Papierstücke daran entlang abreißen. Mit der Lochzange stanzen und das Leinenband befestigen.

### MIT PUSCHELGRAS

Aus Sisalschnur und Hasenschwanzgras entstehen diese zauberhaften Serviettenringe. Ministerne: [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



### FILIGRANER STERNENZAUBER

**MATERIAL:** Kraftpapier, Kleber, Nähnadel, Garn, Schere

**SO GEHT ES:**

**1** Für den großen Stern Kraftpapier zu einem 84 x 10 cm langen Streifen zuschneiden oder mehrere Streifen zusammenkleben. Den Streifen von der schmalen Seite her im Abstand von 2 cm zu einer Ziehharmonika falten. In der ersten Falte an einem Ende eine Ecke herausschneiden und an dieser Vorlage entlang alle weiteren Falten zuschneiden.

**2** Einen Faden mit der Nadel am anderen

Ende durch alle Falten ziehen und fest verknoten. Die Papierenden aneinanderkleben.

**3** Die kleinen Sterne aus 28 x 10 cm Papier wie oben beschrieben zur Ziehharmonika falten. Den gefalteten Streifen in der Mitte mit einem Tacker zusammenheften. An beiden Enden über alle Falten eine Ecke herausschneiden, die Falten aufklappen und an den Seiten zusammenkleben.

**4** Für eine weitere Variante wird zusätzlich ein breiter Streifen über alle Falten herausgeschnitten. Nicht ganz durchschneiden!



*Naturnah*  
nachhaltig



### VON DRAUSS' VOM WALDE ...

Die Zapfen mithilfe eines Gummirings am Glas fixieren. Eine Schnur herumbinden, dann den Gummi entfernen. Nachhaltige Kerzen gibt es z. B. über [www.daheeme.com](http://www.daheeme.com)

### EINGETÜTET

Bestecktäschchen aus Kraftpapiertüten und selbst geklebte Salz- und Pfefferbeutel kann man später als Brotzeitverpackung mit nach Hause nehmen und für die nächste Zugfahrt oder den Tag im Büro nutzen.



### HIER NADELT NICHTS

Zunächst wird aus festem Kraftpapier ein Kegel geklebt. Danach naturfarbenen Bast mit der Heißklebepistole rundherum fixieren.



### NATÜRLICH VERPACKT

Packpapier, Naturschnur, Bänder und Anhänger aus Kraftpapier werden besonders nachhaltig, wenn man Papier und Schnüre weiterverwendet und aus den Geschenkanhängern Heftaufkleber bastelt.

### KONTAKT + DANKE

#### GESCHIRR:

[www.motelamiio.com](http://www.motelamiio.com)

Fotografieren durften wir bei

**Antiquitäten Zahn** – Verkauf und

Restaurierungen, Rosenheimer

Landstraße 8, 85563 Aying/Peiß

Telefon: +49(0) 8095/18 10

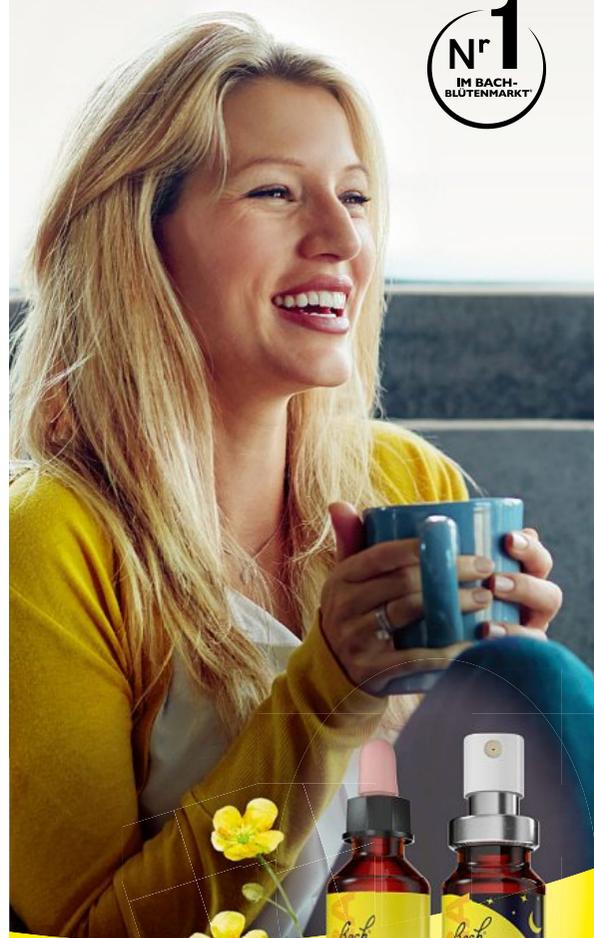
[www.antiquitaeten-zahn.com](http://www.antiquitaeten-zahn.com)

*Bach*  
ORIGINAL  
BACH-BLÜTEN

**RESCURA®**

# Halte dich in Balance TAG & NACHT

Nr 1  
IM BACH-  
BLÜTENMARKT



Scannen und  
mehr erfahren



**Frage deine Apotheke**

Die Original Bach®-Blütenmischung

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

**BachRescuraDeutschland**

\* Insight Health Marktdaten MAT 02/2023 Absatz Marke Bach RESCURA®

# Alles im EIMER?

Aus unserem witzigen Adventskalender darf sich der Herzensmensch jeden Tag eine feine Kleinigkeit herausnehmen. Die Mini-Zinkeimer gibt es im Hochzeitsbedarf.

FOTOS: BIRGID ALLIG. IDEE, UMSETZUNG, PRODUKTION & TEXT: KATI HOFACKER



## SCHNELLE DEKO

Mit Samtband umwinden, Aufkleber mit den Zahlen beschriften und aufkleben. Zinkeimer befüllen, fertig!

Später werden die Eimer zu netten Party-Mitgebseln



Aufgehängt werden die Schätze an einer dünnen Sisalschnur

## TIPP: FILME AUF YOUTUBE



Auf unserem **Videokanal** finden Sie ein kleines Tutorial und Impressionen aus dem Shooting dieser Geschichte. Dazu über 100 weitere tolle Minifilme mit Tipps & Tricks. [landidee@youtube](mailto:landidee@youtube)



## KONTAKT + DANKE

Fotografieren durften wir in den luxuriösen Chalets des **Bergdorf Prechtlgut**, Hofmark 1, 5602 Wagrain, Salzburger Land, Österreich, Tel.: +43 (0) 676/730 19 11, E-Mail: [rezeption@prechtlgut.at](mailto:rezeption@prechtlgut.at), [www.prechtlgut.at](http://www.prechtlgut.at)



Kleine Schokotafeln, Briefchen, Zettel mit Gedichten oder edle Bonbons erfreuen Groß und Klein

**DURCHBLICK**

Besonders schön macht sich der Kalender an einem alten Fenster. Aber auch an Wänden oder Geländern wirken die Eimer sehr schmuck

# LandIDEE

## 1 JAHR LESEN ODER VERSCHENKEN



**JAHRESABO: 6X BILD DER FRAU SCHLANK & FIT**  
 Deutschlands größter Wellness- und Gesundheitstitel bietet einen bunten Mix rund um Wellness- und Fitness-Trends, Schlank-Themen und sanften Heilmethoden.

**GESCHENK SICHERN**



### CLATRONIC FONDUE-SET

Fonduetopf mit standsicherem Heizsockel aus Edelstahl. Füllmenge 1,2 Liter, Stufenlos regelbarer Thermostat (beleuchtet), Überhitzungsschutz. Zubehör: 8 Edelstahl Fonduegabeln, farblich markiert. Maße: ca. 28,5 x 18,0 x 18,5 cm.

### KREATIV MALKOFFER

67-teilig. Set aus 12 Wassermalfarben, 12 Farbstiften, 12 Malstiften, 12 Öl-Pastellfarben, 12 Malkreiden, Paletten, Kleber, Radierer, Spitzer, HB-Bleistift und Pinsel in einem Holzkasten.



### ELTA LED-GLAS-WASSERKOCHER

Hochwertiger Edelstahl-Boden mit verdecktem Heizelement, Wasserstandsanzeige, herausnehmbarer und abwaschbarer Kalkfilter, 360° kabellos und drehbar, 1,8 Liter, 2200 Watt.



10 €-GESCHENKKARTE IHRER WAHL

# LAND ERLEBEN UND GENIESSEN



## Ihre Vorteile:

- 6x LandIDEE für nur 31,20€
- Attraktives Geschenk
- Gratis Lieferung

Bequem bestellen



[www.landidee.info/jahresabo](http://www.landidee.info/jahresabo)



040 / 231 887 140

Aktionscode: LI236S1 / LI236G1



# Dekoideen VOM LAND

## Altes Wissen

### TOPF GUT, ALLES GUT

Damit Ihre Tontöpfe im Winter nicht rissig werden: Achten Sie darauf, dass sie möglichst unter einem Dach und nicht direkt auf dem Boden oder im Untersetzer stehen, da sich hier sonst Wasser sammelt und gefriert. Kübel besser auf Stühlen, Hockern oder anderen Gestellen überwintern lassen, eventuell zusätzlich mit Luftpolsterfolie umwickeln.

### GENIALES ROLLENSPIEL

So lassen sich festliche Girlanden schnell aufräumen: Nebeneinander auf einem Papier ausbreiten, die Enden mit Klebestreifen an eine Verpackungsrolle heften, mit dem Papier aufrollen. In die Rolle passen noch ein paar in Seidenpapier gewickelte Kugeln.

### GUTE NACHRICHTEN

Tageszeitungen bitte jetzt nicht wegwerfen! Nach der Lektüre lassen sich damit Geschenke hübsch und umweltbewusst verpacken oder dekorative Rosetten und Anhänger für den Weihnachtsbaum basteln.

### SAUBERE SACHE

Wer jetzt Zweige dekoriert, hat oft Harz an den Fingern. Zauberformel: Da Harz fettlöslich ist, hilft Butter, Öl oder Creme. Vor dem Waschen einfach in den Händen verreiben.



## Herzensangelegenheit

An kalten Wintertagen freuen sich Vögel über zusätzliche Futterangebote. Dekorative Anhänger mit Naschwerk lassen sich leicht selbst zubereiten und aufhängen, wie hier an einem Moosherz. Für das Futterherz ein Backförmchen verwenden, zum Befüllen auf ein Blech mit Backpapier stellen. Kokosfett oder Rindertalg in einem Topf schmelzen, Vogelfutter einrühren, die Masse in das Förmchen füllen. Nach dem Erkalten vorsichtig herauslösen und an einem Dekoband aufhängen.



## Kugelrunde Sache

Die Zierapfelkugel bleibt draußen bei kühleren Temperaturen lange frisch und ist schnell gemacht: Einfach kleine Zieräpfel sammeln und mit Hilfe von Zahnstochern dicht an dicht auf eine Steckschaumkugel (z. B. von Baumann-Creativ) stecken. Die Lücken dann noch rundherum mit etwas Moos auffüllen. Raureif steht dieser Deko besonders gut.

## Leuchtzeichen

Stimmungsvoll für draußen oder drinnen:

Eine große Stumpenkerze mit Wachsklebeplättchen mittig in einem flachen Windlichtglas fixieren. Den Platz drumherum mit Moos, Zapfen und Hagebutten auffüllen. Ein Stückchen Filz passend zum Glasumfang zuschneiden und mit einer Kordel aus Wolle (z. B. von Buttinette) festbinden.



## Goldstücke

Vergoldete Eicheln (die der Roteiche sind besonders formschön) und Walnusschalen sind tolle Dekostücke, die sich universell einsetzen lassen. Eicheln und Nüsse mit einem Pinsel säubern, dann mit goldfarbenem Dekolack einpinseln und gut trocknen lassen.

## Sternstunde

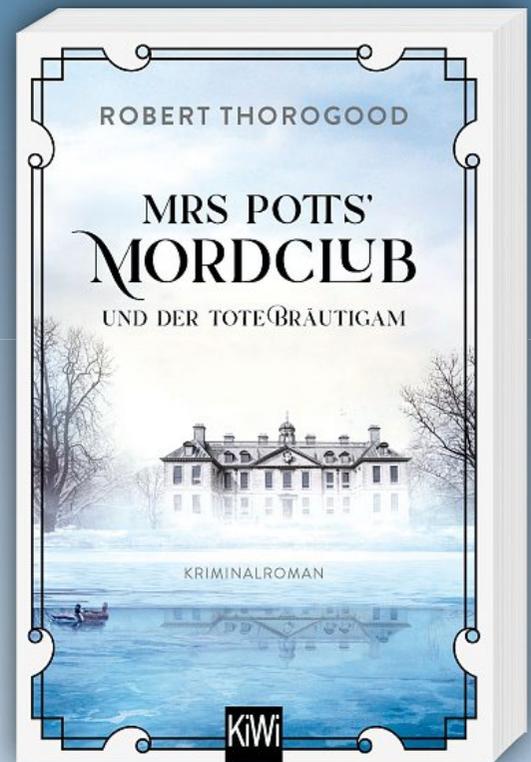
Metallsterne können zur Weihnachtszeit prima mit Moos oder Zweigen ummantelt werden. Mit dünnem Bindedraht lässt sich das frische Grün fast unsichtbar fixieren. Wer möchte, kann noch ein paar Zapfen, Kugeln oder Bänder daranhängen. Die zackige Deko schmückt Fensterbretter oder wird an hübschen Bändern aufgehängt. Das 3er-Set Sterne aus lackiertem Eisen gibt's bei Gartenzauber für circa 25 Euro.



## Zweig-Stelle

Zweige, Minivasen und Papiersterne machen dem klassischen Adventsgesteck locker Konkurrenz. Sterne aus buntem Fotokarton ausschneiden, lochen und mit Bändern versehen. Aus Draht kleine Aufhänger für die Fläschchen formen, diese mit Wasser und Blüten füllen. Alles in einer antiken Milchkanne arrangieren und eine kurze Lichterkette um die Zweige wickeln.

FOTOS: FLORA PRESS (4), LIVING4MEDIA (1), HERSTELLER (1). TEXT: CATHRIN SCHNEIDER



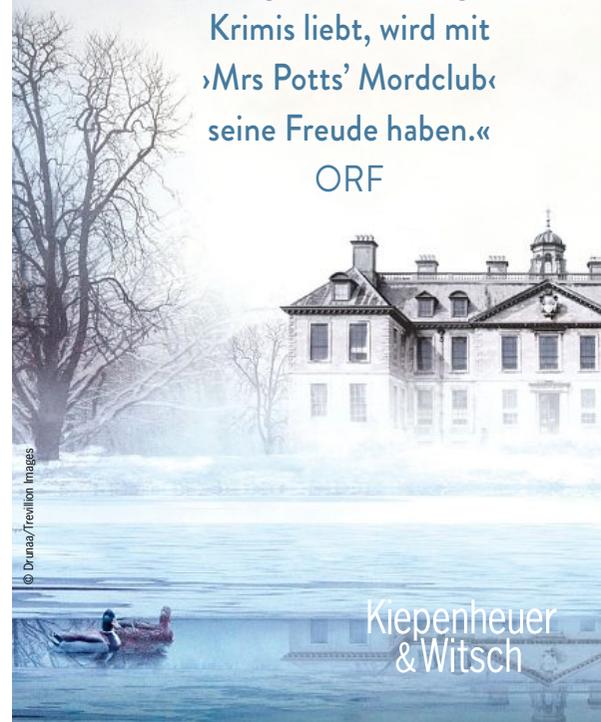
Taschenbuch. € 13,-  
Das Hörbuch erscheint bei Argon

# MORD STATT CHAMPAGNER

Als Sir Peter, der reichste Mann des beschaulichen Ortes Marlow, am Tag seiner Hochzeit von einem Schrank erschlagen wird, weiß Mrs Pott: Dies ist ein neuer Fall für ihren Mordclub.

»Wer die guten alten englischen Krimis liebt, wird mit »Mrs Potts' Mordclub« seine Freude haben.«

ORF



Kiepenheuer & Witsch

# Der Zauber der Kerzen

Keine Lust mehr auf ausladende Kränze, die fast den ganzen Tisch bedecken? Unsere Ideen für platzsparende Mini-Gestecke sind ebenso herzerfrischend wie feierlich.

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: ANITA RIEDER. TEXT UND PRODUKTION: KATI HOFACKER



## DA HÄNGT WAS IN DER LUFT

An feuerfestem Draht und einem hübschen Fund-Ast kann man diese Adventskranz-Alternative auch wunderbar aufhängen. Achten Sie auf genügend Abstand zwischen den Flammen und dem Ast und lassen Sie dieses Gesteck – wie alle anderen – nie allein im Zimmer brennen.



### WIR DÜRFEN DRAUSSEN BLEIBEN

Wenn der Esstisch gar zu klein ist, verlagert man den Adventszauber einfach vor die Haustür. Eingerahmt von Schnee und Eis, leuchten die vier himmlischen Kerzen in verschiedenen großen Einmachgläsern zwischen frischem, feuchtem Floristen-Moos, Beeren und allerlei Zweigen.



## FENSTERLN ERLAUBT

Für die Fensterbank nutzt man ein langes Tablett, auf dem etwas Steckschwamm und vier Kerzen befestigt werden. Mit Moos und ein paar Fundstücken vom Winterspaziergang wird es zum schmucken Adventswald auf dem Sims. Die Samenstände der Waldreben „spielen“ dabei den Schnee.

## SCHNELLER KLASSIKER

Ein klassischer Kranz darf natürlich nicht fehlen. Aber auch diesen haben wir so klein gewunden, dass er auf einen Speiseteller passt und fix verräumt ist, wenn der Tisch gedeckt werden soll.

Wein- und Haselreben halten die Nadelzweige, Beeren und Moose in Schach, damit nichts herunterfällt.



## KONTAKT + DANKE

Fotografieren durften wir in den **Ferienwohnungen der Alten Gendarmerie Übersee** bei Dr. Angela Schelling,  
Telefon: +49 (0) 1 76/21 15 45 23,  
E-Mail: [info@altegendarmerie-uebersee.de](mailto:info@altegendarmerie-uebersee.de)  
[www.altegendarmerie-uebersee.de](http://www.altegendarmerie-uebersee.de)

## MÄRCHENWALD IM WINZFORMAT

Kerzen in schlichten Einmachgläsern sind schnell auf die Seite geräumt, wenn mehr Platz für die Gäste gebraucht wird. Und sie lassen sich auch wunderbar als Reihe auf die Fensterbank stellen. Geschmückt mit Waldschätzen, Floristenmoos, Schleich-Tieren aus der Spielzeugkiste, Beeren, Hagebutten und unseren Reh-Keks (Rezept auf S. 64) wird ein duftendes Waldgesteck daraus.



*Tuchhe, ein Reh!*  
Tierische Freu(n)de

# Platz ist in ... ... der kleinsten Kiste

## ZAUBERHAFFE ZIEGELFORMEN

Solche rohen Kistchen aus Altholz dienten früher dazu, Ziegel zu formen. Man bekommt sie zum Beispiel von Ib Laursen (über [www.kleinkram.de](http://www.kleinkram.de)). Trockenen Steckschwamm, Sand oder Rollsplit einfüllen, Kerzen einstecken und freuen. Tipp: Kaufen Sie selbstverlöschende Sicherheitskerzen vom Floristen oder im Internet.



### ENE MENE MISTE ...

... ich brauch 'ne kleine Kiste. Und noch etwas Steckschwamm, bläuliche Nadel- und Koniferenzweige, Beeren, Zapfen und helle Weihnachtsdeko.



Fimo ausrollen, mit Ausstechförmchen ausstanzen, mit Stempeln Zahlen eindrücken.





## EIN TELLER VOLL GLÜCK

Eine Mini-Etagere auf dem Flohmarkt zu finden, ist gar nicht so leicht. Sie können aber auch eine Sammeltasse auf die Unterseite eines Tellers kleben und das Ganze einfach umdrehen. Anschließend noch mit Nadelzweigen und ein paar Beeren dekorieren – fertig ist das kleine Schmuckstück!



Kneipp

Bleib in Balance  
**TAG UND NACHT**

NEU

### GESUND & LECKER!

Stress Balance Gummies  
für die Nerven.

Melatonin Einschlaf-Spray für  
schnelleres Einschlafen.



**Kneipp Stress Balance** – mit Vitaminen B6 und B12, welche zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. **Kneipp Melatonin Einschlaf-Spray** – mit Melatonin, welches dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

## EIN BAUM AUS KARTEN

Eine Wand hat jeder, Platz für einen Christbaum nicht unbedingt. Deshalb lohnt es sich, bei Verwandten und Freunden nach alten Weihnachtskarten zu stöbern (denn das Wegwerfen lieber Worte fällt bekanntlich schwer) oder selbst eine Sammlung anzulegen. 36 Karten braucht ein Baum in diesem Format. Ankleben einfach mit ablösbaren Klebepads.



**AST-KUNSTWERK**

Bei dieser Christbaum-Variante werden verschieden lange Aststücke durchbohrt und der Größe nach auf eine etwa 35 cm lange Metallstange (12–14 mm dick) gesteckt. Ein kurzer Ast dient unten als Stamm. Dann den Baum auf einer Holzplatte befestigen.



# Nadelfreie BÄUMCHEN

**FRISCH AUS DEM WALD**

Ein Ast kommt in ein Töpfchen voller Kies, Zweige werden als Querverstrebungen verleimt und angebunden. Daran einige Fichtenzweige aufhängen – fertig.

Manch kreativer Seele reicht es nicht, einen Baum einfach zu kaufen. Andere sind genervt von der Nadelei oder hätten gern viele kleine Christbäume. Hier fünf originelle Alternativen zur Nordmantanne.

FOTOS: BIRGID ALLIG (4), PETER RAIDER (1), IDEE & AUSFÜHRUNG: SUSANNE BÜCHE-GUTEKUNST (1), KATI HOFACKER (1), ANITA RIEDER (2), KARIN SAUSNER (1). PRODUKTION: KATI HOFACKER, ANITA RIEDER, KARIN SAUSNER

## IMMER AN DER WAND LANG

**1** Sie brauchen eine große Sperrholzplatte, einen Bohrer, verschiedene weiße Wollfäden, bunte Papierkreise und Sterne.

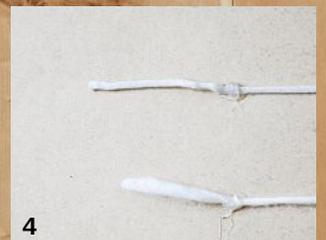
**2** Oben in der Mitte, 13 cm unter der Kante, ein Loch in die Platte bohren.

**3** 9 Fäden, 20 cm länger als die Platte, oben an einem Faden zusammenbinden.

**4** Den Faden durch das Loch führen. Auf der Plattenrückseite an einem Stab festbinden.

**5** Fadenenden unten an der Plattenrückseite ankleben.

**6** Papierkugeln, Sternchen und einen großen Stern aufkleben.



### ANLEITUNG

Wie's genau geht, sehen Sie unter diesem Code oder auf [youtube@landidee](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## NACHHALTIGER CHRISTBAUM

Falls Sie echte Christbäume lieben, achten Sie auf das Siegel „100 % Naturbaum – natürliche Qualität“ oder auf eine Bio-Herkunft. Eine Alternative ist auch der hölzerne Steck-Stamm mit Löchern, in die man echte Zweige steckt: [www.keinachtsbaum.de](http://www.keinachtsbaum.de)



## SCHLICHT UND ERGREIFEND

Ein einzelner Ast wird hellgrau besprüht oder gestrichen und in einen Topf mit Kies gesteckt. Dann eine etwas dickere Sisalschnur und eine filigrane LED-Lichterkette dekorativ um den Ast schlingen. Noch ein paar Zapfen mit Draht umwickeln und anhängen und zum Schluss den Kies mit weiteren Zapfen kaschieren.

## KONTAKT + DANKE

Fotografiert haben wir einen Teil bei **Antiquitäten Zahn** in der Rosenheimer Landstr. 8 in 85653 Aying, [www.antiquitaeten-zahn.com](http://www.antiquitaeten-zahn.com)

Den anderen Teil im nostalgisch-urigen **Bergdorf Prechtlgut**, Hofmark 1, 5602 Wagrain, Österreich, Telefon: +43 (0) 6 76/7 30 19 11, E-Mail: [rezeption@prechtlgut.at](mailto:rezeption@prechtlgut.at), [www.prechtlgut.at](http://www.prechtlgut.at)



# Jetzt das Immunsystem unterstützen

Konzentration auf das Wesentliche – mit gutem Gewissen für Mensch und Umwelt.



Lactosefrei



Glutenfrei



Ohne Gelatine



Recycling-Karton

Vitamin D unterstützt den normalen Knochenerhalt.

Zink, Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Klimaneutral**  
Produkt  
ClimatePartner.com/13719-1910-1002  
durch Unterstützung von Klimaschutzprojekten



# Zarte Schneeflocken

Wie eisige, glitzernde Sterne schweben sie im Winter vom Himmel und tauchen die Welt in ein weißes Kleid aus besinnlicher Stille. Mit diesen Ideen für Baumschmuck, Lichter und mehr holt man sich ihren Zauber ins Haus.

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING: MONIKA WELZMÜLLER. PRODUKTION UND TEXT: DAGMAR BARTOSCH.



## Warmes Winterlicht

**DAS BRAUCHEN SIE:** ein großes Windlicht, Schneeflockensticker, Eiskristallspray, Kerze; für das kleine Licht: ein viereckiges Glas, Schneeflocke aus Papier und Eiskristallspray



### SO GEHT ES:

- 1 Das Glas gut reinigen und abtrocknen. Dann die Klebeflocken auf dem Glas verteilen.
- 2 Mit dem Spray das ganze Glas einsprühen und gut trocknen lassen. Dann die Kerze hineinstellen.
- 3 Für das kleine Glas die Papierflocke auf eine der Flächen auflegen, mit dem Spray ringsum einsprühen. Die Flocke vorsichtig abnehmen und das Spray trocknen lassen.

## Kleine Holzkunstwerke

**DAS BRAUCHEN SIE:** 8 Wäscheklammern aus Holz, weiße Farbe (falls gewünscht), Pinsel, Heißkleber, kleine winterliche Ornamente, Faden



### SO GEHT ES:

- 1 Die Wäscheklammern auseinandernehmen und die einzelnen Teile nach Wunsch weiß anmalen oder auch natürlich holzfarben lassen. Dann jeweils zwei Teile rückseitig zusammenkleben.
- 2 Erst mit Heißkleber vier Arme an den kurzen, abgeschrägten Seiten zusammenkleben, sodass ein Kreuz entsteht. Dann die anderen vier Arme in die Zwischenräume kleben.
- 3 Zuletzt noch auf die Oberseite eine Holzflocke kleben und an der Spitze eines Armes den Faden als Aufhängung verknoten. Die Flocken kann man entweder an die Wand, die Tür oder vors Fenster hängen. Besonders schön sehen sie auf einem flächigen Tannenzweig aus.

# Als sei Frau Holle zu Besuch

## Luftig und zart: Flocken aus Papier

**DAS BRAUCHEN SIE:** 8 Brotzeittüten, Heißkleber, Bleistift, Schere, Nadel und einen dünnen Faden

### SO GEHT ES:

**1** Die erste Tüte flach hinlegen. Am unteren Rand sowie rechts und links etwa 2 cm vom Rand entfernt je mit einem Streifen Heißkleber die zweite Tüte aufkleben. So mit allen weiteren Tüten verfahren.

**2** Den Tütenstapel längs mittig auseinanderschneiden.

**3** Dann mit Bleistift auf den geschlossenen Seiten Einkerbungen vorzeichnen, ebenso eine Spitze. Mit der Schere das



Muster durch alle Tüten schneiden.

**4** Die Tüten vorsichtig auseinanderziehen, bis sie einen Kreis bilden. Dann die beiden äußersten Tüten noch verbinden. Zuletzt einen Faden als Aufhängung durchziehen und verknoten.

**TIPP:** Voluminöser werden die Flocken, wenn man sie aus ganzen Tüten gestaltet. Dann die Tüten mit einem mittigen Klebestreifen verbinden und auf beiden geschlossenen Seiten Muster einschneiden.





## Zum Kugeln: Holzperlen-Sterne

**DAS BRAUCHEN SIE:** etwa 1,5 m Blumendraht, 48 Holzperlen pro Flocke (für das Grundmodell)

### SO GEHT ES:

- 1** Vom Draht ein 1,5 m langes Stück schneiden. Die erste Perle auffädeln, am Ende den Draht darum verzwirbeln.
- 2** Fünf weitere Perlen auffädeln, das Ende durch die erste Perle ziehen und so den Draht zu einem Kreis schließen.
- 3** Nun fünf weitere Perlen auffädeln. Den Draht durch die vorletzte Perle zurückführen, nochmals zwei Perlen aufziehen. Zuletzt durch die unterste Perle fädeln sowie durch die nächste Perle des Rings. Damit ist ein Flockenarm entstanden.
- 4** Für die restlichen Arme ebenso vorgehen. Am Ende den Draht durch Zwirbeln fixieren. Nun kann man die Flocken entweder auf den Tisch legen oder mit einem Faden aufhängen bzw. Geschenke damit verzieren.

## Fadenbilder: Jede Flocke ist anders

**DAS BRAUCHEN SIE:** quadratische Holz Bretter in der Wunschgröße (hier: 15 x 15 cm), dünne Nägel, Hammer, weißes, dickes Nähgarn, Pinzette, Holzbohrer oder Bilderhaken

### SO GEHT ES:

- 1** Selbst eine Flockenform überlegen und vorzeichnen oder Vorlagen auf [www.landidee.info](http://www.landidee.info) herunterladen und in der richtigen Größe ausdrucken. Ausschneiden und mit Klebeband auf den Holz Brettern fixieren.
- 2** Die Nägel an den dafür vorgesehenen Stellen einschlagen. Dabei circa 1 cm überstehen lassen.
- 3** Das Fadenende an einem Nagel festknoten. Dann den Faden so um die Nägel legen, dass die Linien und Verbindungen auf der Vorlage nachgezeichnet werden.
- 4** Am Schluss das zweite Ende gespannt an einem Nagel fixieren. Um die Vorlage zu entfernen, das Papier stückchenweise einreißen und ggf. mit einer Pinzette unter dem Fadenbild hervorziehen. Auf der Rückseite entweder ein Loch zur Aufhängung bohren oder einen Bilderhaken am Holz befestigen.

## Fensterschmuck in 3-D

### DAS BRAUCHEN SIE:

winterliches Dekopapier (6 Quadrate à 15 x 15 cm), Lineal, Bleistift, Schere, Fotoklebe pads oder Heißkleber, Schnur und Nadel

### SO GEHT ES:

**1** Die Quadrate diagonal mit einer Ecke auf die gegenüberliegende Ecke falten, sodass ein Dreieck entsteht.

**2** Im Abstand von 1 cm Linien auf dem Dreieck vorzeichnen – von einer der offenen Seiten hin zur geschlossenen, längsten Seite des Dreiecks. Die Linien sollten kurz vor der Knickkante enden.

**3** Mit einer scharfen Schere die Linien einschneiden – dabei unbedingt einige Millimeter vor der Knickkante stoppen.

**4** Das Dreieck auffalten und jedes zweite Paar der Streifen mit Heißkleber oder einem Klebe pad zu einem Ring schließen. Die übrigen Streifen in die andere Richtung zu Ringen schließen. So entsteht aus einem Papierquadrat ein Arm der Schneeflocke mit Ringen in beide Richtungen. Die restlichen fünf Quadrate ebenso vorbereiten.

**5** Zuletzt noch an den breiten Enden die sechs Arme aneinanderkleben – am besten so, dass sie möglichst eng zusammenpassen. Mit Nadel durch die Spitze eines Armes einen dünnen Faden zum Aufhängen ziehen.

**TIPP:** Man kann die Flocken auch aus leeren Klopapierrollen basteln. Dafür die Rollen länge aufschneiden, Quadrate zurechtschneiden und mit diesen ebenso verfahren wie mit dem Papier.



## Mobile aus Häkelflocken

So verspielt und dekorativ tanzen die gehäkelteten Flocken, wenn sie am Mobile hängen. Häkelanleitungen zu drei Flocken finden Sie online unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info). Sind die Flocken fertig, kann man sie nach Belieben noch stärken (entweder mit Wäschestärke oder Sprühstärke). Flach auslegen und gut trocknen lassen. Dann die Flocken mit dem Restfaden an einem schönen Ast aufhängen und mit einem Tannenzweig dekorieren.



## TIPP: ANLEITUNG AUF YOUTUBE



Eine kurze Videoanleitung finden Sie auf unserem Youtube-Kanal unter dem Titel „**Schneeflocken für Weihnachtsgeschenke**“. Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone. [@LandideeMagazin](http://www.youtube.com)

# Sternchen aus Papier & Wolle

## Für besondere Geschenke

**DAS BRAUCHEN SIE:** Papier in Weiß und Eisblau, Bleistift, Lineal, Schere

### SO GEHT ES:

- 1 Das Papier zu einem Quadrat in der Wunschgröße zurechtschneiden. Erst diagonal zu einem Dreieck, dann mittig an der langen Seite falten.
- 2 Dieses Dreieck mit der Spitze nach unten drehen. Die lange Seite imaginär in drei Teile teilen. Dann die rechte Seite nach links auf den Teilpunkt falten.
- 3 Das Papier umdrehen und die andere Seite ebenfalls einfallen – so entsteht eine Art Tütenform. Die überstehenden Spitzen oben abschneiden, sodass eine glatte Kante entsteht.
- 4 Nun mit Bleistift und Lineal das Schnittmuster aufzeichnen. An einer Seite den Steg durchgängig lassen – er bildet später die Mitte der Arme. Von ihm weg kurze Arme abgehen lassen, die später die Flockenform zeichnen.
- 5 Dann entlang der Linien die Flocke ausschneiden. Aufklappen und auf einfaches Geschenkpapier kleben.

# Das Beste für *Reste*

Haben auch Sie eine Kramschublade mit Knöpfen, die nicht zusammenpassen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Restknöpfe zu zauberhafter Adventsdeko umgestalten.

FOTOS: BIRGID ALLIG. IDEE, UMSETZUNG: ELISABETH ALLRIC-SCHNEE, KARIN SAUSNER. PRODUKTION & STYLING: KATI HOFACKER, KARIN SAUSNER. TEXT: KATI HOFACKER

## MIT KNOPF & KERZ'

Verschiedenste rote Knöpfe vom Flohmarkt wurden hier mit hauchfeinem Bindedraht an einen Adventskranz angebracht. Das Gute daran: Nach Weihnachten kann man sie wiederverwenden und immer noch an ein Bekleidungsstück nähen

**DAS HAT  
KNÖPFCHEN**

Hier wurden Bäumchen aus festem Bastelfilz doppelt ausgeschnitten und mit Knöpfen benäht. Danach die beiden Baumhälften mit der Heißpistole verkleben und dabei ein Eisstäbchen an der Unterseite einarbeiten



# Da glänzen die Knopfüglein



## IST DAS NICHT GOLDIG?

Omas Goldknopfsammlung kommt noch zu neuen Ehren: Aufgenäht auf einen schlichten Reisigkranz, begrüßen sie uns hier als glänzender Türwächter. Eilige können sie natürlich auch einfach aufkleben ...

Schwedisches Design  
mit grüner Seele



Mit Knöpfchen beklebte Anhänger verzaubern jedes Geschenkpaket. Bastelknöpfe gibt es z. B. über [www.vbs-hobby.com](http://www.vbs-hobby.com) und [www.etsy.com](http://www.etsy.com) („Tilda“)



#### GUTEN MORGEN

Küchenschnur, Zweig,  
Knopf- und fertig ist  
der Serviettenring

## New York versus Stockholm

Für den langen Wollmantel wählten wir ein weiches, etwas dunkleres Rot. Die schöne dicke Wolle ist ideal für New York, wo Wind und Wetter durchaus rau sein können.

*Gudrun  
Sjödén*



[www.gudrunsjoden.com](http://www.gudrunsjoden.com)

0911/ 960 69 69

SCHWEDEN DEUTSCHLAND NORWEGEN DÄNEMARK FINNLAND  
VEREINIGTES KÖNIGREICH USA KANADA FRANKREICH  
SCHWEIZ ÖSTERREICH NIEDERLANDE



## KNOPF-COLLAGE

Für diese Christbaumanhänger braucht man schon eine etwas größere Anzahl von Knöpfen. Für Flohmarktfans und Sammlerinnen aber kein Problem ...

# Süße Bastelei für Sammlerherzen



## SCHREIB MAL WIEDER

Auf Kraftpapier aufgeklebt, machen diese alten Knöpfe eine gute Figur für die Weihnachtspost

## KONTAKT + DANKE

Fotografieren durften wir in den bezaubernden Chalets des **Bergdorf Prechtgut**, Hofmark 1, 5602 Wagrain, Salzburger Land, Österreich, Telefon: +43 (0) 676/730 19 11, E-Mail: rezeption@prechtgut.at, [www.prechtgut.at](http://www.prechtgut.at)





Merry

Meine liebe  
Plätzchenbäckerin

ich wünsche Dir  
frohe Weihnachten!  
Deine Omi

Emma Müller  
Widenweg 1

65195 Wiesbaden

# Ein Geschenk mit Persönlichkeit für Momente der Besinnlichkeit

In der schnelllebigen Zeit von heute wünschen sich viele Menschen mehr Momente der Ruhe und Besinnlichkeit – besonders im Advent. Man besinnt sich auf die gute alte Zeit und lässt schöne Erinnerungen wieder aufleben. Wussten Sie, dass es passend dazu eine wundervolle Geschenkidee gibt? Gestalten Sie echte, eigene Briefmarken mit Fotos von den schönsten Momenten, die Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten erlebt haben.

Ob zum Verschicken Ihrer Weihnachtspost oder als liebevoll gestaltetes Geschenk, das obendrein einen praktischen Nutzen hat: Für Ihren persönlichen Markenbogen mit 18 selbst gestalteten Briefmarken steht Ihnen eine Vielzahl an Hintergrund-Designs zur Auswahl. Und schon nach 2 bis 5 Werktagen ab Bestellung ist der Markenbogen bei Ihnen.



Jetzt gestalten und bestellen auf  
[deutschepost.de/freude](https://deutschepost.de/freude)

**BRIEFMARKE**  
INDIVIDUELL  
Ein Produkt der Deutschen Post

## MYTHISCH

Die Frucht, mit der Eva den Adam lockte und Paris Aphrodite auszeichnete: der Granatapfel

# Gesunder Paradiesapfel

## MASSAGE-PEELING

ZUR HAUTVERSCHÖNERUNG AM GANZEN KÖRPER

**ZUTATEN:** 1 EL frische Granatapfelsamen, 2 TL Mandelöl, 2 TL brauner Zucker, 2 TL Honig

### ZUBEREITUNG:

**1** Granatapfelsamen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit Mandelöl, Zucker und Honig vermischen (alternativ mit dem Stabmixer pürieren).

**2** In ein gut verschließbares Gefäß geben.

**ANWENDUNG:** Beim Duschen circa 5 Minuten mit einem Waschlappen und dem Massage-Peeling den Körper abrubbeln. Regt die Durchblutung an, verfeinert die Poren und verjüngt die Haut. Nicht nur die Hautschüppchen werden abgerubbelt – die Extrakte aus dem Granatapfel regen die Regeneration der Haut und die Neubildung der Zellen an.

**WIRKUNG:** exfolierend, regenerierend, durchblutungsfördernd



## GRANATAPFELESSIG

FÜRS IMMUNSYSTEM UND ZUR PROPHYLAKTISCHEN KREBSABWEHR

**ZUTATEN:** 2 Granatäpfel, 500 ml Weißweinessig, 1 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

**1** Granatäpfel entkernen, Kerne mit Weißweinessig und Honig aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen.

**2** Heiß abfüllen, je nach gewünschter Intensität die Kerne noch 2–3 Tage im Essig belassen.

**3** Abseihen. Gekühlt ist der Essig circa 6 Monate haltbar.

**ANWENDUNG:** Im Salat oder auf Vanilleeis bietet der Granatapfelessig einen guten Schub fürs Immunsystem, gegen Entzündungen und auch vorbeugend gegen Brust- und Prostatakrebs. Auch als Getränk, mit Sprudelwasser genossen, schmeckt er köstlich.

**WIRKUNG:** abwehrstärkend

Orange Blüte, roter Apfel: Verführung pur



Sie wirken innen und außen, verschönern, stärken und schmecken: Granatäpfel sind eine wahre Bereicherung.

**S**o rund, so rot ... Blüte, Frucht und die geheimnisvolle Innenwelt des Granatapfels sind einzigartig: Unter der leuchtenden Schale werden von dem weißen Albedo die Samen in einer glasigen, köstlichen roten oder gelben Hülle gehalten. *Punica granatum* begleitet uns seit der Bronzezeit. Früchte, Blätter und Wurzeln wurden im Orient und später im Mittelmeerraum zur Behandlung von Durchfall und Geschwüren, die Rinde gegen Bandwürmer eingesetzt. Durch die starken Nebenwirkungen wurde die Rinde jedoch unmodern. Generell gilt: Die Kerne sind gesund, das Albedo neutral. Der Rest der Pflanze ist mit Vorsicht zu genießen, trotz der auch positiven Inhaltsstoffe, denn Teile davon können toxisch wirken.

### Gegen Krebs und Diabetes

Auch gegen Diabetes behalf man sich mit Granatapfel. Zu Recht, denn der Saft weist, maßvoll getrunken, eine gefäßschützende und cholesterinsenkende Wirkung auf. Die Samen wirken zudem entzündlich, antiinfektiv und antioxidativ. Und sogar gegen Krebs soll die Scheinfrucht einsetzbar sein: Prophylaktisch, aber auch im Akutfall können Menschen, die eine genetische Anlage zu Prostata-, Darm- Leber- oder Brustkrebs haben, in Absprache mit ihrem Arzt unterstützend Granatapfelsaft trinken oder entsprechende Kapseln einnehmen. Derzeit entstehen dazu vielversprechende neuere Untersuchungen.

Kati Hofacker



### SPRITZFREI SCHÄLEN

Scannen Sie diesen Code für ein **LandIdee-Video** zum einfachen Öffnen und Entkernen des Granatapfels. Dazu gibt's Rezepte. Oder geben Sie **LandIdee Youtube Granatapfel** in die Suchmaschine ein.

FOTOS: BIRGID ALLIG (3), BIOLIB (1)

Öfter

vergesslich?\*

Meine **Nr.1**  
für Gedächtnis  
& Konzentration\*



## HÖCHSTE QUALITÄT

Erforscht, entwickelt und hergestellt in **Deutschland**

\* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe  
T1/01/06/23/02



# Tipps bei *Erkältung* & zur Vorbeugung

Die Nase läuft und es kratzt im Hals? Keine Sorge – natürliche Hausmittel helfen zuverlässig bei Husten und Schnupfen.

## Holunder- beerensaft

Um das Immunsystem zu stärken oder wenn schon ein Schnupfen im Anmarsch ist, sollte man zu Holunderbeerensaft greifen, denn er ist reich an Vitamin C. Traditionell wird er gerne heiß getrunken, aber hier sollte man aufpassen, denn das wichtige Vitamin ist sehr hitzeempfindlich. Deshalb auf keinen Fall kochen lassen, sondern nur kurz erwärmen und direkt genießen.



## Zwiebelsirup

Linderung bei Keuchhusten, Husten und Bronchitis bringt ein Zwiebelsirup. 500 g Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Mit 250 g Kandiszucker und 1 l Wasser aufsetzen und 10–15 Minuten schwach kochen lassen. Dann durchsieben und in eine sterile Glasflasche umfüllen. Stündlich 1–2 EL davon einnehmen. Kühl gelagert, hält der Sirup etwa 6 Monate.



## Spitzwegerichte

250 ml Wasser abkochen und komplett abkühlen lassen.

2 TL getrocknete Spitzwegerichblätter einrühren. 1–2 Stunden abgedeckt ziehen lassen, damit sich die heilenden Schleimpolysaccharide lösen. Abseihen, leicht erwärmen. Mehrmals täglich bei Erkältung oder trockenem Husten eine Tasse trinken. Bei Schleimhautentzündungen im Mund und Rachenraum mehrmals am Tag mit dem Tee gurgeln und den Mund damit ausspülen.



## SCHNUPFENÖL

1 TL Schwarzkümmel und 1 Lorbeerblatt mörsern, dann mit 50 ml Mandelöl ansetzen. Wenn es schnell gehen soll, das Ganze sanft erwärmen, sonst drei Wochen stehen lassen. Mit einer Pipette in die Nase geträufelt, lässt das Öl die Naseninnenwände abschwellen.



## HUSTENBONBONS

Für 30 Bonbons 100 g Rohrohrzucker mit 2–3 EL Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen, dabei nicht umrühren. Leise köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Unter stetem Rühren 1 EL festen Honig zugeben. 1 EL Weißweinessig einrühren. Dann 2 EL getrocknete und pulverisierte Kräuter (z. B. Eukalyptus, Fenchel, Salbei, Rosmarin, Kamille) gut untermischen und alles aufkochen lassen. Die fertige Masse in Pralinenformen gießen oder mit einem Teelöffel zu kleinen Portionen in Form bringen.



# Erkältung ausbremsen

## Soledum®

- **löst** den festsitzenden Schleim
- **lindert** Erkältungssymptome
- **verkürzt** die Erkältung <sup>\*1</sup>

Abbildung zeigt exemplarisch ausgewählte Erkältungssymptome, die auch in unterschiedlicher Reihenfolge auftreten können.

\*Bei einer frühzeitigen Einnahme nach Auftreten der ersten Symptome verglichen mit einem späteren Einnahmebeginn.

1. Kardos P et al. Benefits of early cineole administration during common cold: an exploratory clinical trial. Poster session presented at: European Respiratory Society (ERS) International Congress, 4-6 Sept 2022, Barcelona, Spain.

Soledum® Kapseln forte. Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis, akuten, unkomplizierten, nicht bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis) und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z.B. der Nasennebenhöhlen).

Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

**Soledum®**  
[www.soledum.de](http://www.soledum.de)

# Heilende DÜFTE

## POTPOURRI

Belebend oder beruhigend, durchblutungsfördernd, abwehrstärkend und hustenstillend: Aromen können auf vielfältige Weise positiv wirken



Aromen von Orange, Vanille und Zimt, Minze und würzigen Kräutern tun uns nicht nur gut, wenn wir sie erschnuppern. Barbara Peintner vom Biohotel Gitschberg in Südtirol weiß: Duftende Essenzen wirken auch ganzheitlich stark auf Körper, Geist und Seele.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER. STYLING: MONIKA WELZMÜLLER.  
IDEE, PRODUKTION & TEXT: KATI HOFACKER, ISABEL ROSOLY.  
ILLUSTRATION: AM.CREATIONS



**H**errliche Düfte wehen durch die kristallklare Bergluft, Weihrauchschwaden kitzeln die Nase, lassen uns tief einatmen.

Dabei stammen die würzigen Räucheraromen nicht aus fernen Ländern, sondern von den Wiesen und Wäldern vor der Haustür: Lärche, Fichte, Wacholder und Kräuter werden hier entzündet, um die Atemwege von Barbara Peintners Gästen zu befreien und sie zu stärken.

### Für einen besseren Schlaf

Als gelernte Waldbaden-Therapeutin, Kräuterpädagogin und Atemtrainerin weiß Barbara von jeher, wie stark eine gesunde Umgebungs- und Raumluft und auch Aromen auf uns wirken können: „Das Gitschberg wurde 2011 als erstes bestehendes Hotel in Südtirol zu einem Klimahotel umgebaut. Die Bauhölzer wie Lärche, Zirbe und Fichte, die wir hier eingesetzt haben, verströmen ihre Aromen über etliche Jahre und wirken sich vorteilhaft auf den Schlaf, die innere Ruhe und Ausgelichenheit aus.“

### Endlich befreit durchatmen

Die heilsamen Aromastoffe können nicht nur beim Einatmen ihre Wirkung entfalten, sondern auch durch die Haut, wie im Massageöl, und durch die Mundschleimhäute.



Besonders gern mag Barbara jedoch das Räuchern: „Während künstliche Räucherstäbchen reizenden Feinstaub in die Luft pusten, wirken Kräuterräucherungen positiv auf die Atemwege. Sie sind eine der ältesten Aromaanwendungen der Menschheit. Früher wurde damit auch desinfiziert, heute geheilt und beduftet.

Es gibt kaum ein Leiden, das die passenden Aromastoffe nicht lindern oder verbessern können.“ *Kati Hofacker*

## „EINFACH FREI“ WALDWEIhraUCH

### ZUTATEN:

1 TL Baumharz und Späne von der Lärche, 1 TL Nadeln von der Fichte, 1 TL Nadeln und Beeren vom Wacholder, 3 TL getrocknete Kräuter (Beifuß, Holunder, Angelikawurzel, Johanniskraut)

### ZUBEREITUNG:

Kräuter, Nadeln und Beeren zusammen mit dem Baumharz und den Spänen vermischen und im Mörser zerkleinern. Eine Räucherschale mit Feuersand füllen und den Waldweihrauch auf glühender Räucherkohle entzünden.

### WIRKUNG:

Wacholder wirkt reinigend und desinfizierend. Fichte hat eine durchblutungsfördernde, schleim- und hustenlösende sowie entspannende Wirkung. Lärchenspäne duften herrlich, wirken anregend und stimulierend und sollen Selbstvertrauen geben und den Selbstwert stärken. Angelikawurzeln wirkt als seelischer Angstlöser und zur Stärkung.



Stärkt die Lunge  
und die Seele

## „EINFACH ENTSPANNT“ KRÄUTERKISSEN

### ZUTATEN:

verschiedene getrocknete Kräuter und Baumadeln nach Wahl (sehr gut eignen sich Melisse, Lavendel, Pfefferminze, Kamille, Hopfen, Johanniskraut sowie Kiefern- und Fichtennadeln), 2 Tropfen Bergamotte, 3–4 Handvoll Zirbenspäne, 600–700 g Dinkelspelz (je nach gewünschter Formstabilität des Kissens), außerdem eine Kissenhülle (z. B. 40 x 40 cm)

### ANWENDUNG:

Die getrockneten Kräuter und Baumadeln zerkleinern und mit dem ätherischen Öl beträufeln. Nun zusammen mit den Zirbenspänen und dem Dinkelspelz gut vermischen und in die ausgewählte Kissenhülle füllen. Eine besondere Wohltat ist es, das Kissen leicht angewärmt zu verwenden. Hierfür im Backofen, zusammen mit einer Tasse Wasser, bei 50 Grad für etwa 15 Minuten wärmen.

### WIRKUNG:

Das Kissen entspannt und unterstützt das Ein- und Durchschlafen und ist auch für Kinder geeignet.



## „EINFACH GESUND“ FUSSBAD

### ZUTATEN BADESALZ:

200 g Quellsalz, 10 Tropfen Thymianöl, 20 Tropfen Ravintsaraöl, 10 Tropfen Lavendelöl, 10 Tropfen Weißtannenöl

### ZUBEREITUNG:

Das Quellsalz und die ätherischen Öle in einem Schraubglas gut miteinander vermischen.

### ZUTATEN FUSSBAD:

wohltemperiertes Wasser (circa 36 Grad) und eine Handvoll Aroma-Badesalz

### ZUBEREITUNG:

Das warme Wasser mit dem Badesalz in einem Zuber oder einer Fußwanne vermischen. Gut mit der Hand verteilen und die Füße darin entspannen. Nach 15 Minuten die Füße leicht abtrocknen, mit warmen Wollsocken und einer Tasse Kräutertee nachruhen.

### WIRKUNG:

Thymian erwärmt den Körper und setzt die Durchblutung in Gang. Weißtanne belebt müde Füße, ihr Duft lindert Atemwegbeschwerden. Ravintsara (Kampferbaum) stützt die Immunabwehr. Lavendel wirkt ebenfalls wärmend und beruhigend, entkrampft und entspannt zudem.

# Raumduft ganz nach Lust und guter Laune

## FILME AUF YOUTUBE

Scannen Sie den Code und sehen Sie ein Video mit **Eindrücken von unserer Fotoproduktion**. Auf unserem Videokanal entdecken Sie noch mehr von Barbara, außerdem 120 Videos rund um **Gesundheit, Küche und DIY**.



## „EINFACH SAUBER“ RAUMPARFÜM

### ZUTATEN:

100 ml Wasser, 100 ml hochprozentiger Alkohol, 15 g Natron (für die Geruchsneutralisierung), Aromaölmischungen nach Geschmack

**Für einen erfrischenden, belebenden**

**Duft:** je 10 Tropfen ätherisches Öl von

Zitrone, Bergamotte und Zistrose

**Für einen blumigen, einhüllenden Duft:**

je 10 Tropfen ätherisches Öl von Rosen-  
geranie, Sandelholz und Orange

**Für einen würzigen, entspannenden**

**Duft:** je 10 Tropfen ätherisches Öl von  
Latschenkiefer, Wacholder und Zeder

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten in eine  
Sprühflasche füllen. Aromamischung  
je nach Stimmung und Empfinden mit  
dazugeben.

**WIRKUNG:** Natron neutralisiert unan-  
genehme Gerüche, die Aromaölmischun-  
gen wirken entsprechend Ihrer Wahl.

## „EINFACH GENUSSREICH“ AROMA- VITAMINPUNSCH FÜRS IMMUNSYSTEM

**ZUTATEN FÜR DEN PUNSCH:** 500 ml naturtrüber Bio-Apfelsaft, 200 ml Bio-Sanddornsaft, Saft von 2 frisch gepressten Bio-Orangen, Saft von ½ Bio-Zitrone, 2–3 EL Gewürzhonig nach Belieben (siehe unten)

**ZUTATEN FÜR DEN GEWÜRZHONIG:** 250 g cremiger Bio-Honig im Glas, 5 Tropfen ätherisches Orangenöl, 5 Tropfen ätherisches Mandarinenöl, 2 Tropfen ätherisches Zimtöl, 2 Tropfen ätherisches Vanilleextraktöl

### ZUBEREITUNG DES PUNSCHES:

Die Säfte in einem Topf mischen und erwärmen (nicht kochen). Im Anschluss den Gewürzhonig auflösen, in vorgewärmte Punschgläser füllen und mit je einer Orangenscheibe und Zimtstange servieren.

### ZUBEREITUNG DES GEWÜRZHONIGS:

Die ätherischen Öle ins Honigglas träufeln und gut durchrühren. Der Honig ist auch ganz wunderbar fürs winterliche Backen geeignet.



## GUT ZU WISSEN AROMAÖLE IN DER KÜCHE

Ökologische ätherische Öle sind offiziell nicht für den Verzehr bestimmt, weil die Hersteller für Lebensmittel andere Produktionsstraßen vorweisen müssten. Sie sind aber so rein, dass man sie unbedenklich in kleinen Mengen für die Küche nutzen kann. Zum Genuss eignen sich ausschließlich naturreine ätherische Öle aus biologischem Anbau, z. B. von Primavera, Sonnentor, Oshadhi, Tiroler Kräuterhof, Pegam und die meisten Öle von Farfalla. 1–4 Tropfen genügen für 250–500 ml Flüssigkeit. Nicht pur einsetzen, sondern mit Butter, Öl, Obers, Sauerrahm, Eigelb, Sojasauce, Zitronensaft oder Honig verrühren. Babys, Kleinkindern und sehr sensiblen Menschen sollte man generell keine Aromaöle geben. Wer ganz sicher gehen will: Von Sonnentor gibt es spezielle Aromaöle für die Küche.

# B12 Ankermann®

Mehr Lebenskraft. Mehr vom Leben.



Die Nr. 1  
in der  
Apotheke<sup>3</sup>

## B12 Ankermann®

1.000 µg

Cyanocobalamin (Vitamin B12)  
Überzogene Tabletten  
Für Erwachsene  
Zur Anwendung bei Vitamin B12 Mangel

100 überzogene Tabletten (N3) zum Einnehmen



## IMMER MÜDE UND ERSCHÖPFT?

Das kann an einem  
Vitamin-B12-Mangel liegen<sup>1</sup>

**B12 Ankermann® gleicht  
den Mangel aus<sup>2</sup> und gibt dir  
deine ENERGIE zurück.**



\* Kein orales Vit.-B12-Arzneimittel mit Dosierungen >1.000 µg in DE.

\*\* Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226. 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172; bei d. Untersuchung versch. tägl. Dosierungen (2,5, 100, 250, 500, 1.000 µg) erwies sich 1.000 µg Vit. B12 als am wirksamsten. 3 B12 Ankermann® Tabletten sind das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11F0, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 04/2023.

**B12 Ankermann® Wirkstoff:** Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vit.-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vit. B12, dauerhafte Behandlung einer durch Vit.-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte. Die Behandlung einer perniziösen Anämie bzw. neurolog. Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte. B12 Ankermann® wird angewendet bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

Fragen zum Produkt?

Hotline: 0800 4020 4010 | [www.b12ankermann.de](http://www.b12ankermann.de)

wörwag  
PHARMA



## „EINFACH LOSLASSEN“ KÖRPERKERZEN-BEHANDLUNG

### ZUTATEN:

½ TL getrocknetes Brennnesselkraut, ½ TL getrocknete Wacholder-  
nadeln, ½ TL getrocknete Löwenzahnwurzel, ½ TL getrocknete  
Salbeiblätter, ½ TL getrocknete Schafgarbenblüten, 2 Körperkerzen  
aus Bienenwachs, etwas Schafwolle

### ANWENDUNG (NUR ZU ZWEIT MÖGLICH):

**1** Alle Kräuter vermischen und im Mörser fein zermahlen. Die beiden  
Körperkerzen mit etwas Schafwolle an einem Ende stopfen und mit  
der Kräutermischung etwa 1 cm hoch füllen. Bitte Sie eine Person Ihrer  
Wahl, Ihnen zu helfen, und legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Die  
Körperkerze nun am oberen Ende mit einem Steichholz entzünden.

**2** Langsam und behutsam wird die Kerze dann aufrecht für  
2–3 Minuten jeweils auf die Chakrenpunkte des Körpers gestellt.  
Beginnend mit dem Scheitelchakra und bis hinunter zum Wurzelchakra.  
Hautkontakt ist dabei wichtig.

**3** Die zweite Kerze ist für die Rückseite des Körpers. Die Behandlung  
beginnt dieses Mal bei den Fußsohlen und führt über die Chakren hinauf  
bis zum Scheitel. Im Anschluss an diese feinstoffliche Behandlung noch  
etwas ruhen, viel trinken und die abgebrannten Stumpen der Kerze  
am besten im Ofen oder in einer hitzebeständigen Schale verbrennen.

**WIRKUNG:** Die feinstoffliche Behandlung soll die Energiebahnen  
wieder fließen lassen und Blockaden lösen können.

**TIPP:** Wenn die Flamme sehr heftig lodert und flackert, empfiehlt es sich,  
länger auf diesem Punkt zu bleiben, bis sich die Energie beruhigt.



## KÖRPERKERZEN – ALTES WISSEN NEU ENTDECKT. PLUS: WO FINDE ICH DIE CHAKRENPUNKTE?

Seit Jahrhunderten hat die naturheilkundliche Anwen-  
dung der **Körperkerzen** ihre Tradition. Ist der Energie-  
fluss des Körpers aus der Balance geraten, sind körperli-  
che Beschwerden, die meist ihren Ursprung im seelischen  
Bereich haben, die Folge. Durch die Anwendung der  
Körperkerzen sollen diese Blockaden aufgelöst werden.

Ursprünglich aus hohlen Holunderstängeln oder Baum-  
rinden geformt, werden Körperkerzen heute in Hand-  
arbeit aus naturgefärbtem Bienenwachs und Baumwolle  
gefertigt. Mit Kräutern gefüllt, werden sie auf schmerzen-  
de Stellen und Energiezentren (**Chakren**) aufgesetzt.  
Ihre Wärme, die Wirkung der Kräuter und der im Kerzen-  
inneren entstehende „Kaminsog“ wirken im Sinne der  
Aromatherapie blockadelösend auf Körper und Geist, för-  
dern die Tiefenentspannung, verbessern den Schlaf und  
die Durchblutung und stärken die Selbstheilungskraft.

KRONENCHAKRA

DRITTES AUGE

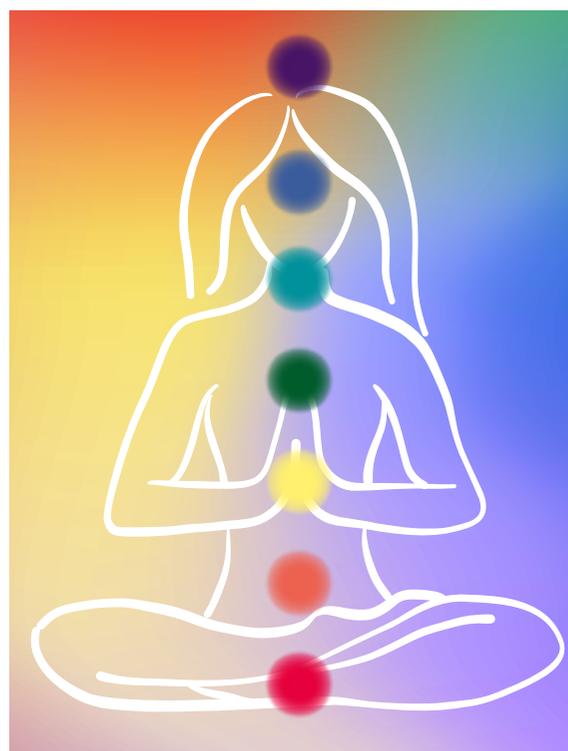
KEHLCHAKRA

HERZCHAKRA

SOLARPLEXUS

SAKRALCHAKRA

WURZELCHAKRA



# BEGINNENDE ERKÄLTUNG IMUPRET® N!

Die einzigartige 7-Pflanzenkombination kann:

- 🍃 Erkältungsabwehr **stärken**
- 🍃 Erkältungserreger **bekämpfen**
- 🍃 Erkältungsverlauf **mildern**

Wenn Erkältung  
entsteht: Imupret!



**Imupret® N Dragees** • Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Imupret® N Dragees wird angewendet bei Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Enthält Glucose, Lactose, Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 08|23

BIONORICASE | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

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

# Aufguss mit dem Extra-Zisch

## „EINFACH AKTIV“ SAUNAKUGEL

**ZUTATEN:** 100 ml Pfefferminz-Hydrolat, 100 ml Wasser, 10 Tropfen Orangenöl, 10 Tropfen Litseaöl, 20 Tropfen Fichtennadelöl

### ZUBEREITUNG:

Pfefferminz-Hydrolat und Wasser vermischen, die ätherischen Öle dazugeben und in eine große Eiskugelform füllen. Gut durchfrieren lassen. Für den Sauna-Aufguss 1–2 Kugeln auf die heißen Steine legen.

**WIRKUNG:** Der Aufguss erfrischt und belebt, die Fichte tut zudem den Atemwegen herrlich wohl.



## „EINFACH KRAFTVOLL“ MASSAGEÖL

### ZUTATEN:

70 ml Jojobaöl, 30 ml süßes Mandelöl, 8 Tropfen Angelikaöl, 4 Tropfen Wacholderöl, 3 Tropfen Litseaöl, 3 Tropfen Lavendelöl, 2 Tropfen Rosmarinöl

### ZUBEREITUNG:

Die beiden Trägeröle (Jojobaöl und Mandelöl) in eine dunkle Flasche füllen, die ätherischen Öle dazumischen und alles gut vermengen.

### WIRKUNG:

Rosmarin hat die wunderbare Eigenschaft, sowohl belebend als auch entspannend zu wirken. Angelikaöl kann desinfizierend, entzündungshemmend und abwehranregend wirken. Außerdem fördert es die Durchblutung und Verdauung und wirkt zusammen mit dem Lavendel auch entkrampfend, beruhigend und angstlösend. Litsea, ein Lorbeergewächs, nutzt man bei Haut- und Erkältungskrankheiten. Es kann antivirale, verdauungsfördernde und immunmodulierende Wirkung haben. Wacholderöl wird traditionell bei Rheuma, Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen, Verspannungen und Muskelschmerzen eingesetzt.



## KONTAKT + DANKE

Fotografieren durften wir im **Boutique Biohotel Gitschberg** bei **Barbara und Horst Peintner**, Endereckerstraße 2, I-39037 Meransen, Südtirol, Telefon: +39 (0) 4 72/52 01 70, E-Mail: [info@gitschberg.it](mailto:info@gitschberg.it), [www.gitschberg.it](http://www.gitschberg.it)

Barbara sorgt auch in ihrem Wellnessbereich für Düfte und Wirkstoffe aus Heu, Wald- und Wiesenkräutern. Ihre Behandlungen vertrauen auf die naturreinen Wirkstoffe der Bergwelt.



# Gesund ist der neue Hydra-Boost

**HYALURON**   
**GURKEN-EXTRAKT** 

Das neue **NIVEA Hydration Hyaluron Feuchtigkeits-Shampoo** spendet langanhaltende Feuchtigkeit, ohne zu beschweren. Die Formel vereint hochwirksames Hyaluron und natürliches Gurken-Extrakt für gesund strahlenden Glanz.

\*Definition der UNEP



**NEU**



**HYDRATION  
HYALURON**

Feuchtigkeits-Shampoo



0%  
Säure\*  
Mikropartikel\*

HYALURON

Für lang anhaltende  
Feuchtigkeit & Glanz

Healthy Care for Beautiful Hair



9 823234 160019



**50%  
RABATT\***

AUF 1 NIVEA HAARPFLEGE  
PRODUKT BEIM KAUF VON 2



\*Gültig vom 11.09. bis 31.12.2023 in allen teilnehmenden Filialen. Beim Kauf von 2 NIVEA/NIVEA MEN Haarpflege Produkten Ihrer Wahl (gilt für das gesamte NIVEA Haarpflege Sortiment, ausgenommen sind Trockenshampoos, Mini-Größen und Doppelpacks) und gegen Vorlage eines Original-Coupons oder ausgedruckten Online-Coupons erhalten Sie 50% Rabatt auf 1 NIVEA/NIVEA MEN Haarpflege Produkt. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Coupon pro Kaufakt einlösbar. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Nur in teilnehmenden Märkten innerhalb Deutschlands. Nicht mit anderen Promotion-Aktionen von Beiersdorf kombinierbar.

# 6 Tipps bei Müdigkeit und Erschöpfung

Die vielen dunklen Winterstunden lassen uns schläfrig und antriebslos werden. Mit diesen Tipps kehrt die Energie zurück.



## Sanft wecken lassen

Der klassische Wecker weckt zwar zuverlässig, aber unsanft. An dunklen Wintermorgen hat man das Gefühl, von ihm mitten in der Nacht aus dem Schlaf gerissen zu werden. Außerdem lässt die Produktion von Cortisol, das uns morgens wach werden lässt, bei Lichtmangel nach. Ein Tageslichtwecker simuliert den Sonnenaufgang und beginnt schon vor der tatsächlichen Weckzeit, langsam heller zu werden. So wird die Cortisolproduktion angeregt, man wacht natürlicher auf und startet mit mehr Elan in den Tag.



## HINAUSGEHEN

Jeden Tag mindestens eine halbe Stunde bei Tageslicht spazieren gehen, auch wenn es draußen ungemütlich und kalt ist. So kommt der Kreislauf in Schwung und man tankt frischen Sauerstoff. Wer mag, kann das Tempo auch steigern und eine Joggingrunde drehen. Wenn das Thermometer jedoch deutlich unter null Grad sinkt oder sich ein Infekt ankündigt, lieber auf Sport im Freien verzichten.



## Vitaminschub

Vitaminreiche Kost stärkt das Immunsystem und verleiht auch einen spürbaren Energieschub. Zitrusfrüchte, Sanddorn und frisches Wintergemüse wie Grünkohl, Rotkohl oder Feldsalat bringen Abwechslung auf den Teller und tragen zum Wohlbefinden bei. Ideal sind Rohkost und Smoothies. Ansonsten das Gemüse möglichst nährstoffschonend zubereiten, zum Beispiel durch Dünsten in wenig Wasser.



## ANREGENDER GINSENG

In der fernöstlichen Medizin ist die Ginsengwurzel ein beliebtes Heilmittel zur Stärkung des Immunsystems und zur Anregung des Stoffwechsels – ideal bei Müdigkeit. Die Wurzel eignet sich gut für einen Aufguss. Für spürbar mehr Energie sollte man ihn mehrmals am Tag über drei bis vier Wochen trinken.

## Kontakte pflegen

Wir erleben eine mentale Erschöpfung, wenn wir zu vielen geistigen Tätigkeiten nachgehen. Zur Erholung benötigt es Bewegung und Zeit mit anderen, etwa gemeinsamen Sport oder einen Kaffee im Freundeskreis. Als soziale Wesen brauchen wir solche Nähe, um uns wohl und aktiv zu fühlen.



## WECHSELDUSCHE

Eine morgendliche Dusche weckt die Lebensgeister. Verstärkt wird der Effekt, wenn die Temperatur dabei mehrmals zwischen warm und kalt wechselt. Das kurbelt die Durchblutung an und bringt das Gehirn auf Trab. Wem die kalte Dusche zu intensiv ist, der kann sich auch mit kaltem Wasser das Gesicht oder die Unterarme waschen.

FOTOS: GETTYIMAGES (1), ADOBE STOCK (5). TEXT: JANA EGGERT

# Energiegeladen<sup>1</sup> durch den Tag.

**taxofit**<sup>®</sup>  
SPÜRBAR GUT VERSORGT



✓ **Schnelle Energie<sup>3</sup> – ideal für unterwegs**

✓ **Hochdosiert für Energie<sup>1</sup> und Leistungsfähigkeit<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
<sup>2</sup> Pantothenensäure (Vitamin B5) trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.  
<sup>3</sup> Schnelle Aufnahme von Vitamin B12 über die Mundschleimhaut.

# Natürliche Hilfe für die *Verdauung*

Ziemen und Luft im Bauch, Unwohlsein, Sodbrennen oder Appetitlosigkeit – nach schwerem Essen und bei Stress streikt die Verdauung. Diese natürlichen Mittel helfen.



## Mariendistel

Mariendistelfrüchte werden traditionell bei Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen eingesetzt. 2 TL zerkleinerte Früchte mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und nach 10–15 Minuten abseihen. 3- bis 4-mal am Tag eine Tasse trinken. Präparate mit Mariendistel haben eine höhere Konzentration des Wirkstoffs Silymarin, der die Leber gesund hält und so etwa die Fettverdauung unterstützt. Klosterfrau „Leber Kraft“-Tabletten enthalten hochwertigen Mariendistelextrakt.

## FRISCHER ZITRONENSAFT

Auch wenn es bei Übelkeit Überwindung kostet, auf einem Stück Bio-Zitrone zu kauen – es hemmt tatsächlich den Brechreiz. Ist einem das zu sauer, stattdessen einfach den Saft einer Zitrone auspressen und in ein Glas lauwarmes Wasser rühren. Wenn man den Saft nicht herunterbringt, hilft auch schon der Geruch der Zitrusfrucht gegen die Übelkeit.



## SAFTIGE KAROTTEN

Bei Sodbrennen einfach ein Glas frisch gepressten Karottensaft trinken, um die Beschwerden schnell zu lindern. Wenn man generell zu Sodbrennen neigt oder eine schwere Mahlzeit vor sich hat, am besten schon vor dem Essen etwas Saft trinken. Er legt sich schützend über die Schleimhaut der Speiseröhre und macht Fette besser verwertbar, sodass der Magen nicht mehr allzu viel Säure produzieren muss.



## Pfefferminze

Pfefferminztee kann leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen und Blähungen lindern. Das ätherische Öl löst Krämpfe, wirkt entblähend und unterstützt die Produktion von Galle und Magensaft. Zudem regt es den Appetit an. Bei entzündeten Schleimhäuten und geschädigter Galle oder Leber aber lieber auf Minze verzichten. Schmackhaft ist z. B. der Tee „Mintz Trio“ von Salus aus drei sorgfältig ausgesuchten Sorten.

# Selbst testen: Tanken Sie genug Sonne?



Jedem zweiten Deutschen **fehlt Vitamin D**. Ob ein Mangel besteht, lässt sich leicht zu Hause prüfen

**M**ithilfe von Sonnenlicht bildet die Haut selbst Vitamin D. Was einfach klingt, hat seine Tücken: Nur ungefähr von März bis Oktober scheint die Sonne in unseren Breitengraden stark und lange genug, um das Vitamin beim täglichen Aufenthalt im Freien zu produzieren (Synthese). Was nicht sofort gebraucht wird, wird im Fett- und Muskelgewebe fürs Winterhalbjahr gespeichert. Doch mehr als 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland weisen einen Mangel auf. Mit zunehmendem Alter nimmt die Synthesefähigkeit ab. Bevor ein Defizit nicht nachgewiesen ist, sollte man aber nicht auf eigene Faust zur Nahrungsergänzung greifen.

## Stärkt Knochen und Zähne

Das Sonnenvitamin spielt eine wichtige Rolle für die Knochenstabilität und den Zahnerhalt. Hinter Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, erhöhter Infektanfälligkeit, Haarausfall oder Muskelschmerzen kann ein Vitamin-D-Defizit stecken. Auf Dauer ist das Risiko für Osteoporose erhöht. Laut Robert-Koch-Institut wurden in Studien auch Zusammenhänge zwischen der Vitamin-D-Versorgung und Diabetes und Bluthoch-

druck gefunden. Genaueres muss noch erforscht werden. Sicher ist, dass der Nährstoff an zahlreichen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Eine Überdosierung durch Präparate führt zu einem hohen und somit schädlichen Kalziumspiegel.

## Ein Test bringt Klarheit

Mit dem Schnelltest „ZuhauseTEST Vitamin D“ lässt sich innerhalb von zehn Minuten herausfinden, ob Sie oder jemand in der Familie Vitamin-D-Mangel hat. Die Anwendung ist super einfach: Mithilfe der enthaltenen Stechhilfe entnehmen Sie etwas Blut aus der Fingerkuppe. Dieses bringen Sie auf der Testkassette auf und fügen Pufferlösung hinzu. Nach zehn Minuten lesen Sie mittels einer Farbkarte das Ergebnis ab. Dabei gilt: je intensiver die Testlinie, desto höher der Mangel. Besprechen Sie anschließend die Therapie mit Ihrem Hausarzt. Er oder sie ist auch gefragt, wenn Symptome wie Müdigkeit und Reizbarkeit anhalten. Dahinter können auch Eisenmangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion stecken. Beides lässt sich ebenfalls mit dem passenden Schnelltest nachweisen (s. rechts).

## Schnelltests: der erste Schritt zur Diagnose

Der „ZuhauseTEST Vitamin D“ weist schnell und zuverlässig nach, ob ein Vitamin-D-Mangel besteht. Auf [www.zuhause-test.de](http://www.zuhause-test.de) gibt es viele weitere Selbsttests. Sie erkennen zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion, eine Infektion mit *Helicobacter pylori* oder einen Eisenmangel.

Mit dem Code **LANDIDEE** erhalten Sie **15 Prozent Rabatt auf den Einkauf.**



Mehr Informationen finden Sie unter [www.zuhause-test.de](http://www.zuhause-test.de)

# Natürliche Frischekur für die reife Haut

Mit dem Alter verliert unsere Haut an Feuchtigkeit und Spannkraft. Eine reichhaltige Pflege und viele Nährstoffe lassen sie wieder strahlen.



## Roggenmaske

Roggen wirkt reinigend, beruhigend und nährend. Je 1 EL Roggenmehl, Naturjoghurt und Honig verrühren. 1 TL Traubenkernöl und 5 Tropfen Rosenöl oder Rosenhydrolat zugeben. Die Maske mit einem Spatel oder den Fingern gleichmäßig auf das gereinigte Gesicht auftragen, dabei Augen, Mund und Nase aussparen. 5–10 Minuten einwirken lassen, dann mit warmem Wasser abspülen. Die Maske regeneriert und erfrischt die Haut.



## Vitamine aus Zitrusfrüchten

Vitamin C unterstützt Enzyme in der Haut dabei, die Pigmente wieder abzubauen. Altersflecken kann man deshalb mit etwas kaltgepresstem ätherischem Orangen- oder Zitronenöl behandeln. Einfach abends auf die Stellen tupfen. Wiederholt man die Behandlung täglich, sollte man nach etwa vier Wochen eine Aufhellung feststellen.



## LAVENDEL- MILCH

Bei empfindlicher, reifer Haut sollte die Reinigung etwas sanfter ausfallen. 30 ml Lavendelwasser mit 1 EL Doppelrahm vermischen und in eine kleine Flasche füllen. Im Kühlschrank ist die Reinigungsmilch etwa eine Woche haltbar. Morgens und abends in kreisenden Bewegungen auf das feuchte Gesicht auftragen, danach gründlich abwaschen. Befreit die Haut von Schmutz und Make-up und unterstützt ihren Feuchtigkeitshaushalt. Statt Lavendelwasser kann man auch ein anderes Hydrolat verwenden, etwa Rosen-, Sandelholz- oder Hamameliswasser.



## WILDROSENÖL

Wie kaum ein anderes Öl unterstützt das der Wildrose unsere Hautregeneration und fördert die Kollagenproduktion. Kalt gepresst aus Hagebuttenkernen, wirkt es glättend und feuchtigkeitsbewahrend – ideal für trockene und reife Haut. Man kann ein paar Tropfen zur normalen Tagespflege dazugeben oder auf das feuchte Gesicht auftragen und sanft einmassieren. Wildrosenöl ist auch Hauptbestandteil des straffenden Gesichtspflegeöls Age Protect von Cœur de beauté.

## Aprikosencreme

2 sehr reife Aprikosen enthäuten, die Kerne entfernen und pürieren. Je 1 TL frische oder getrocknete Melisse und Ringelblumenblüten mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. 90 ml Mandelöl im Wasserbad erwärmen, 15 g Sheabutter und 10 g Bienenwachs darin schmelzen. 40 ml des Melisse-Ringelblumen-Suds einrühren, dann schrittweise die Aprikosen untermischen. In kleine Tiegel abfüllen und weiterrühren, bis die Creme kalt ist. Im Kühlschrank ist sie etwa 3 Wochen haltbar. Die Aprikosencreme pflegt trockene, spröde und reife Haut und sorgt für ein frisches Erscheinungsbild.



## Grüner Tee

Das Vitamin E in grünem Tee spendet Feuchtigkeit, mindert kleine Fältchen und strafft die Haut – eine tolle Pflege von innen und außen. Getrunken sorgt er außerdem für einen vitaleren Geist und unterstützt das Immunsystem. Für den besten Effekt mindestens eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen ohne Zusätze trinken. Äußerlich kann man ihn zum Beispiel für ein Dampfbad oder als Gesichtswasser nutzen. Grüner Tee findet sich auch in Pflegeprodukten, zum Beispiel der Chrono retare Aktivierenden Creme von Dermasence.



## Vitamin A

Für die Augen und für den Aufbau einer gesunden Haut ist Vitamin A, auch Retinol genannt, sehr wichtig. Es schützt die Zellen vor Oxidation, verfeinert die Poren und unterstützt den Regenerationsprozess der Haut. Enthalten ist es in tierischen Lebensmitteln; ein guter Vitamin-A-Lieferant ist zum Beispiel Schweineleber. Doch auch in Möhren, Tomaten, Spinat und Brokkoli steckt viel Beta-Karotin – eine Vorstufe von Vitamin A, die der Körper bei Bedarf zu Retinol umwandeln kann. Das Vitamin findet sich ebenso in vielen Kosmetikprodukten, etwa der Anti-Ageing Q10 Aufbau-Creme von Sebamed.



## KIRSCHMASKE

Kirschen enthalten Betacarotin, sind antioxidativ, wehren freie Radikale ab und schützen so vor Falten. Einfach 6 Kirschen pürieren und mit  $\frac{1}{2}$  TL Mandelkleie, 4 TL Vollkornmehl und 1 TL Ringelblumentee zu einem Brei verrühren. Die Maske auf das Gesicht auftragen. 10–15 Minuten einwirken lassen, dann mit lauwarmem Wasser abnehmen.





# LandMARKT

## LandURLAUB

**Tegernsee**, FeWo am Wasser  
Tel. 08022/76162  
[www.brunner-am-tegernsee.de](http://www.brunner-am-tegernsee.de)

**Eselhof in Lippe**, Begleitete  
Esel-wanderungen. Stilvolle, gemütl.  
Ferien-wohnung. [www.eselhof-teut.de](http://www.eselhof-teut.de)

**Pfahlhaus Seeperle SMUK**, NORDSEE  
4 Pers, 97qm, 2 Bäder, gr. Terasse  
Infrarotkabine, 1Parkplatz, WLAN  
Info+Buchung [www.smuk-harlesiel.de](http://www.smuk-harlesiel.de)

**Naturpark Steinhuder Meer**,  
ruhige, gemütl. FeWo, für 2 Personen  
[www.ferienwohnung-gartensaal.de](http://www.ferienwohnung-gartensaal.de)  
Tel. 0 50 33 / 64 67

**Ruhe und Abstand**  
beim Malen und Zeichnen im Kloster  
[www.tanjagnatz.de](http://www.tanjagnatz.de), 08502/9180090



**Urlaub im Nationalpark Hainich**,  
Ferienhäuser direkt am Wald FS oder  
HP, Sauna, Wandern Natur und Kultur!  
Tel. 036022-188  
[www.waldresort-hainich.de](http://www.waldresort-hainich.de)

**Nordschwarzwald** Fewo 1-2 Pers.,  
EG, 65 m², Südtterasse, Imkerei, WLAN,  
Wanderparadies, div. Bäderorte,  
Tel. 07235-7289, [www.bee-inn.de](http://www.bee-inn.de)

**Nordseeinsel Norderney**,  
schöne FEWO, Kurzone, strandnah, gr.  
Balkon mit seitl. Meerblick, 2 bis 4 Pers.,  
Tel. 06251 939 6776

**H** \*\*\*\*  
Hotel Lauterbad GmbH, 72250 Freudenstadt-Lauterbad  
T: 07441-860170, F: 8601710  
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)  
4 Nächte ab 608 € inkl. VerwöhnP./p.P.



**Toscanaurlaub, das Paradies** hat  
geöffnet, Mai-Okt., Pool, 17 km zum  
Meer, Ruhe & Natur,  
[www.toscana-ferienhaus.de](http://www.toscana-ferienhaus.de), mit  
Herz & Seele

**Urlaubspension mit Genuss**,  
natürlich, kulinarisch. Südl. Bay. Wald.  
Tel.: 08593-381, [www.ebenstein.de](http://www.ebenstein.de)

**Bayr. Wald FeWo** am Nationalpark  
romant. Garten, herrliche Lage,  
Waldbaden, Urwaldwanderung  
Tel. 09928/442 [www.fewo-wildfeuer.de](http://www.fewo-wildfeuer.de)



**Chiemsee / Chiemgau**: Exklusive,  
moderne FeWo direkt am See,  
Info: 08053 - 7999303,  
[www.lebensart-am-see.com](http://www.lebensart-am-see.com)



**Ferienhaus an Schlei und Ostsee  
Kappeln-Kopperby**. 4 Personen,  
Sonnige Terrasse und Garten Paradies  
zum Entspannen. Telefon 0176/39667926  
Infos: [www.ferien-zwischen-schlei-und-ostsee.de](http://www.ferien-zwischen-schlei-und-ostsee.de)

**FRITZLAUTERBAD**  
**NEU**  
[www.fritz-lauterbad.de](http://www.fritz-lauterbad.de)  
Tel.: 07441-950990 Fax: 95099-10  
Lifestyle-Design-SPA-Hotel

**Mosel**, Komf.-FeWos 2-3 P, schöne  
Lage, gr. Terrassen und Gartenpark,  
Hund willk., tolle Wander-Radwege,  
06535-453, [www.moseltalurlaub.de](http://www.moseltalurlaub.de)



**Neues Chalet Blockhaus im  
Bayerischen Wald**.

Mit FB-Heizung, blauer Traumküche,  
Zirbenholzmöbel, 45 qm Terrassen &  
Freisitz mit Blick in die Berge. Inmitten  
eines Dorfes und 3 Fußminuten zum  
Wald. Herrliche Rad- und Wanderwege.  
Zum Badesee nur 2 km.  
[www.Bergerurlaub.de](http://www.Bergerurlaub.de) oder  
Tel. 08592 - 93 97 96.

**Allgäu Fewo bis 6 P.** altes, abgelegenes  
Bauernhaus Hüttencharakter zw. Wiese  
u. Wald 4 Zi., Küche, Bad, WC, Garten,  
Tel: 08375/661 Piller A.

## LandHAUS



**Kürbisparadies** Spieler in  
Süddeutschland 120 verschiedene  
Kürbissorten in Ampfelbronn 88436  
Eberhardzell Mauchenmühleweg 2  
Tel. 07358-666 Mobil 0152 03508266

## LandTREFF

**Ich (51) suche Brieffreundinnen**  
zwischen 40 und 60! Das Leben auf  
dem Land, die Natur und die  
Nord- und Ostsee mag ich sehr.  
Tiere sind mir wichtig, besonders  
Pferde und Katzen. Ich bin sehr  
gespannt auf eure Post! Schreibt  
an: Ute Oltmann, Neuburger Weg 1,  
26969 Butjadingen

## LandVERSCHIEDENES

**Lebensbaum-Armbänder** aus Holz  
zum Geburtstag, individuell nach  
keltischem Baumkalender:  
[www.wunschbaum.eu](http://www.wunschbaum.eu)

**Autorin verfasst Ihr Buch**, Text,  
Biografie, auch Lektorat, Kinder- u.  
Tiertexte, 0177-2194128,  
[HoffmannAE@aol.com](mailto:HoffmannAE@aol.com)

**Verk. feine Alpakawolle**,  
Naturfarben, 100 g Knäuel/10 €  
Tel.: 0961/42368



**Buch: Selbsthilfe mit Homöopathie.**  
A. Failing-Striebels Handbuch  
gibt gut verständliche Leitlinien  
zur Auswahl von GlobuliC30  
für Selbstmedikamentation  
bei alltäglichen Beschwerden:  
Erkältungen, kleine Verletzungen,  
Insektenstiche, Magen-Darm-  
Störungen, u.v.a.m. Einzigartig durch  
Mittel-Kombinationen zu Heilenden  
Schlucken. ISBN 9-783000-703058, 34€  
[homoeopathischetaschenapotheke30.de](http://homoeopathischetaschenapotheke30.de)

## GÜNSTIG KARTENLEGEN

Geprüfte und erfahrene Experten

**09003 444 789**

(0,99 € / Minute ab Festnetz / Mobil abw.)

**VOX Text 479**

[www.kartenlegen99.com](http://www.kartenlegen99.com)

Handynutzer wählen 22321 + Pin 899 (1,99 €/Min.)

[www.landidee.info](http://www.landidee.info)

Besondere Ideen für unsere Leser...

**Kleinanzeigen  
gleich online buchen unter  
[www.landidee.info/kleinanzeigen](http://www.landidee.info/kleinanzeigen)**

**Kleinanzeige mit  
Bild ab 114,50 €  
[www.landidee.info](http://www.landidee.info)**



**Musteranzeige** plus Edelhölzer ab  
7.750,- €. Erträge ab Jahr. Infos: Tel.:  
0123/2345678 oder [www.xblind.de](http://www.xblind.de)

**3 ZEILEN  
schon ab 19,50 €  
[www.landidee.info](http://www.landidee.info)**

**Musteranzeige** plus Edelhölzer ab  
7.750,- €. Erträge ab Jahr. Infos: Tel.:  
0123/2345678 oder [www.blind.de](http://www.blind.de)

**Sie möchten ebenfalls mit einer  
Anzeige vertreten sein?**

Mediasales  
[mediasales-zs@funkemedien.de](mailto:mediasales-zs@funkemedien.de)

**LandMARKT für ihre Kleinanzeigen**

Buchen Sie Ihre Kleinanzeige direkt online unter  
[www.landidee.info/kleinanzeigen](http://www.landidee.info/kleinanzeigen)

**Folgende Preise gelten:**

<b>Privat</b> inkl. MwSt.	Zeile 1-3:	19,50 €
	je weitere Zeile:	6,50 €
	je Bild:	95,00 €
<b>Gewerblich</b> zzgl. MwSt.	Zeile 1-3:	30,72 €
	je weitere Zeile:	10,24 €
	je Bild:	81,00 €

**Chiffre: Zuschlag 14,00 € pro Anzeige**

Mindestgröße 3 Zeilen

**Termine für die nächste Ausgabe:**

Ausgabe 01/24 erscheint am 15.12.2023 Anzeigenschluss am Die., 07.11.2023

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an  
Imke Bleibtreu, Tel. (+49) 40 55 447 1457  
E-Mail: [imke.bleibtreu@funkemedien.de](mailto:imke.bleibtreu@funkemedien.de)

FUNKE Media Sales National, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

**LandIDEE**

SO ERREICHEN SIE UNS

#### ABONNEMENT

LandIDEE Kundenservice, Postfach 10 12 07, 45012 Essen  
E-Mail: [landidee-abo@funkemedien.de](mailto:landidee-abo@funkemedien.de)  
Tel.: +49 (0) 40/231 887-140, Fax: +49 (0) 40/231 887-118

#### ONLINE-ABO-SERVICE

24-Stunden-Abo-Service auch unter  
[www.landidee.info/abo](http://www.landidee.info/abo)  
Jahresabopreis (6 Hefte) Inland: EUR 31,20 inkl. MwSt. und  
Versandkosten; Österreich und Schweiz: EUR 52,80 inkl.  
Versandkosten

Die Abogebühren werden unter der Gläubiger-Identifikationsnummer  
DE 54 ZZZ00000168844 der FUNKE Lifestyle GmbH eingezogen.  
Der Einzug erfolgt jeweils zum Erscheinungstermin der Ausgabe, der  
mit der Vorausgabe angekündigt wird. Der aktuelle Abopreis steht hier  
im Impressum. Die Mandatsreferenznummer ist „524-Auftragsnummer (die auf  
dem Adressetikett des Aboheftes eingedruckt ist)-1“

#### EINZELHEFTVERSAND

[kundenservice@funkemedien.de](mailto:kundenservice@funkemedien.de)  
[www.landidee.info/hefte](http://www.landidee.info/hefte)  
Tel.: +49 (0) 40/231 887-144

Für Fragen und Kommentare an die Redaktion:  
**LESERBRIEFE**

FUNKE Lifestyle GmbH, Redaktion LandIDEE  
Münchener Str. 101/09, 85737 Ismaning  
[landidee.leserservice@funkemedien.de](mailto:landidee.leserservice@funkemedien.de)  
Tel.: +49 (0) 89/2 72 70-76 22

(Montag, Dienstag, Donnerstag 10 bis 15 Uhr) Bitte geben Sie  
auch bei Zuschriften per E-Mail immer Ihre Postanschrift an.

#### IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:

FUNKE Lifestyle GmbH, Redaktion LandIDEE  
Marcel-Breuer-Str. 16-18, 80807 München  
E-Mail: [redaktion@landidee-magazin.de](mailto:redaktion@landidee-magazin.de)

Editor-at-Large: Sandra Schönbein

Chefredakteurin: Sandra Schönbein

Stellvertretende Chefredakteurin: Kristina Specht

Art Directorin: Kerstin Tauber

Chefreporterin: Kati Hofacker

Redaktion:

Dagmar Bartosch, Lina Eberl, Jana Eggert, Kirsten Fehren-  
bach, Christine Gambato, Dr. Angelika Huber-Janisch,  
Steffanie Müller, Antonia Prietzschk (Vol.), Isabelle Rosoly  
(Prakt.), Kristina Salaba, Cathrin Schneider, Judith Starck

Redaktionsassistentin: Karin Sausner

Bildredaktion: Susanne Leiminger (Ltg.), Florian Stern

Textchef & Schlussredaktion:

Norbert Misch-Kunert / gegenleser Redaktionsbüro

Chefin vom Dienst: Astrid Weber

Produktionsmanagement: Andreas Hutter

Repro: Astrid Weber

Druck: Mohn Media, Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Str. 161, 33311 Gütersloh

Weiterverarbeitung: Probind Mohn Media binding GmbH  
Warenannahme, Bielefelder Str. 61, 33428 Marienfeld

Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird kei-  
ne Haftung übernommen. Vervielfältigung, Speicherung und  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anschrift des Verlages:

FUNKE Lifestyle GmbH

Münchener Str. 101/9, 85737 Ismaning

Geschäftsführung:

Barbara Brehm, Andrea Glock, Simone Kasik,  
Sonja Oster, Bianca Pohlmann, Christoph Rütth

Objektleitung: Julia Schmalzbauer

Vermarktung/Anzeigen:

BCN Brand Community Network GmbH  
Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,  
siehe [brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)

Head of Publisher Management:

Julia Hartz von Zacharewicz

Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Jonah Buhl

Vertrieb/Auslieferung: Bahnhofsbuchhandel,

Zeitschriftenhandel: MVZ, Unterschleißheim

Gesamtvertriebsleitung Zeitschriften  
Andreas Klinskmann

Vertrieb (Einzelverkauf)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb  
GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1,  
85716 Unterschleißheim



LandIDEE ISSN: 2193-1453

Erhältlich in den Bahnhofs- und  
Flughafenbuchhandlungen in Deutschland

## Schmelzfeuer®

mit Glasaufsatz für mehr Lichtwirkung



**DENK**

+49 (0)9563 513320  
www.denk-keramik.de

## Schmelzfeuer®

mit Wärmehaube für Kachelofen-Feeling



**DENK**

+49 (0)9563 513320  
www.denk-keramik.de

## Tierschutz

mit 15 Jahren Garantie



Futterhaus



Igelschnecke



Around Futterhaus

**DENK**

+49 (0)9563 513320  
www.denk-keramik.de

## Mikrogarten

Pflanzstation für Microgreens



mit wiederverwendbarem Pflanzstein

**DENK**

+49 (0)9563 513320  
www.denk-keramik.de

Im Jubiläumsjahr 2023  
mit vielen tollen Angeboten



Große Auswahl an Gewächshäusern



ÜBER 2000 PRODUKTE RUND UM DEN GARTEN  
BEWÄHRTE QUALITÄT „MADE IN GERMANY“  
ALLE PRODUKTE IM ONLINE-SHOP:  
[WWW.BECKMANN-KG.DE](http://WWW.BECKMANN-KG.DE)  
GROSSER AUSSTELLUNGSGARTEN

QR-Code scannen &  
Newsletter erhalten



Ing. Gerhard Beckmann K. G. | Simoniusstraße 10, 88239 Wangen | Tel. 07522-97450 | [info@beckmann-kg.de](mailto:info@beckmann-kg.de)

LandIDEE

»»» FUNKE



Nachhaltig und im Einklang mit der Natur.  
Einfach und mit Spaß.

Mit tollen Tipps & Themen:

- Frischer Wind aus der Steckdose – So funktioniert Ökostrom
- Saubere Sache – DIY Putzmittel
- Quelle des Lebens – Wasser bewusster nutzen und noch vieles mehr...

Jetzt scannen,  
Podcast hören.



## Land<sup>IDEE</sup> APOTHEKE AKADEMIE

Entdecken Sie  
die Schätze der Natur:  
Die wichtigsten  
Heilpflanzen  
für das ganze Jahr



Foto Expertin: (C) Vicky Posch

Exklusiv für Sie

ONLINE-KURSPROGRAMM  
mit Expertin Dr. Patricia Purker

- 50 Lektionen „Heilkräuter und Wildpflanzen“
- 40 Heilpflanzen, ihre Wirkung und die effektivsten Rezepturen
- Wissen aus der traditionellen europäischen Medizin
- Umfangreiche Videos und Skripte zum Download

BUCHEN  
SIE JETZT



Lernen Sie im eigenen Tempo –  
jederzeit und überall

[www.naturakademie.com/landapotheker](http://www.naturakademie.com/landapotheker)



Rosen von  
**Schultheis**  
seit 1868

Gartenrosen in 1000 Sorten  
Versandkatalog 06032-925280 [www.rosenhof-schultheis.de](http://www.rosenhof-schultheis.de)

## Saatgut Vielfalt

Neuheiten, Spezialitäten,  
Klassiker, Bienenweiden,  
alte Gemüsesorten,  
**BIO** Saaten,  
samenfest und nachhaltig

[www.thysanotus-versand.de](http://www.thysanotus-versand.de)

128 Jahre Samen-  
fachhandel Siebers

Hier werden die schönsten  
Gartenträume war

Lieferung bundesweit frei Haus!

## GEWÄCHSHÄUSER STURMSICHER. STABIL.

made in Germany

Jetzt im Online-Shop bestellen oder den kostenlosen Katalog anfordern

# WAMA

GEWÄCHSHÄUSER

HOLLERTSZUG 27 | 57562 HERDORF  
TELEFON 02744 / 704  
[WWW.WAMADIREKT.DE](http://WWW.WAMADIREKT.DE)

## Ihr Ratgeber für Gesundheit & Naturheilkunde



## LandAPOTHEKE

**JETZT NEU**  
Dein Heft  
auch als App



**Einfach testen!**  
Die Startversion  
mit über 200  
Rezepten und  
nützlichen Tipps  
gibt es gratis.

- Alle Rezepte sortiert nach Beschwerden von A-Z
- Über 1.200 Rezepte aus der Natur
- 350 gesunde Tipps
- Tolle Fotos und detaillierte Anleitungen



Erhältlich im  
App Store

Jetzt bei  
Google play

# Leserbriefe



## GUT ANGEKOMMEN

Hallo, liebe LandIdee!  
Die letzte Ausgabe hat mich dazu inspiriert, Ihnen auch einmal ein Foto von einem außergewöhnlich gewachsenen Herz in unserem Garten zu senden. Die Sukkulente haben wir aus Mallorca und die Bougainvillea als Ableger aus der Karibik mit nach Hause gebracht. Wie es aussieht, fühlen sich die beiden in einem Topf sehr wohl.  
*Herzliche Grüße sendet Helga Flusche aus Wilnsdorf*

## DEN SOMMER FESTHALTEN

„Blumen sind die schönsten Worte der Natur“, wusste schon J. W. von Goethe. Diesen Riesenlauch habe ich bei einem Spaziergang fotografiert und konnte so einen schönen Teil des Frühsommers in einem Bild festhalten.  
*Liebe Grüße sendet Ihnen Sara aus Bremen*



## LIEBLINGSPFLANZE

Liebe LandIdee-Redaktion, wie von Ihrer Redakteurin im letzten Heft als „Liebling“ vorgestellt, bin auch ich ein totaler Fan der Lampionblume und erfreue mich immer wieder daran. Ich pflücke die Lampions unterschiedlich ab und trockne sie. So habe ich später Farbtöne in Grün, Gelb, Orange und Rot. Im Herbst bastle ich eine Lichterkette daraus.  
*Mit herzlichen Grüßen aus Bargteheide, Barbara Hauser*

## Herstelleradressen & weitere Informationen

### S. 26–30 Gartenreportage

Ähnlich hübsche Halbpavillons mit Sitzbank aus Metall sind das Modell „Rosie“ von CLP über [www.home24.de](http://www.home24.de) und das Modell „Rosalia“ in verschiedenen Farben über [www.otto.de](http://www.otto.de)

### S. 68–73 Weihnachtsmenü

Ein gleichartig rustikales Tablett aus Altholz mit Metallgriffen findet man auf [www.unikada.de](http://www.unikada.de)

### S. 74–75 Küchenideen

Wer Zimtschnecken, Panettone und Stollen dieses Jahr einmal mit Sauerteig ausprobieren möchte, findet Inspiration in dem Buch „Süßes backen mit Sauerteig“ von Katharina und Nicolas Traub: [www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

### S. 96–97 Adventskalender

Kleine Zinkeimer im charmanten Shabby-Stil zum Befüllen mit 24 süßen Adventsüberraschungen gibt es zum Beispiel auf [www.basteln-und-deko.com](http://www.basteln-und-deko.com)

### S. 100–101 Dekoldeen

Eine große Auswahl gebrauchter Milchkannen für den weihnachtlichen Zweigstrauß sind unter [www.breuer-versand.de](http://www.breuer-versand.de) erhältlich.

### S. 108–111 Nadelfreie Bäumchen

Wer keine nostalgischen Weihnachtskarten findet, kann sich Motive zum Ausdrucken herunterladen, etwa im Etsy-Shop „Taylor-MadeJournals“ auf [www.etsy.com](http://www.etsy.com)

### S. 112–117 Schneeflocken

Selbstklebende Flocken für das Windlicht oder als Fensterdeko gibt es auf [www.wandtattoo.de](http://www.wandtattoo.de) Mini-Schneeflocken aus Holz für die Wäscheklammersterne oder als hübsche Streudeko findet man unter [www.bakerross.de](http://www.bakerross.de)

### S. 152–157 Allgäu

35 besondere Touren mit vielen Tipps bietet das Buch „Meine Lieblings-Winterwanderungen im Allgäu“ von Wolfgang Heitzmann: [www.verlagshaus24.de](http://www.verlagshaus24.de)

## Schreiben Sie uns

Wenn SIE uns schreiben möchten: Redaktion LandIdee, Münchener Str. 101/9, 85737 Ismaning. Oder per E-Mail: [landidee.leserservice@funkemedien.de](mailto:landidee.leserservice@funkemedien.de)

### LESERTELEFON:

+49 (0) 89/  
2 72 70-76 22

Claudia Schwarz, Susanne Deuter und Birgit Kirchmann sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 10 bis 15 Uhr für Sie an unserem Lesertelefon.

## Auflösung Landrätsel 5/23

### Gesamtlösung:

#### DER MICHEL ZUENDET DAS LICHT AN

#### Lösung Frage 1 – Was ist richtig?

1 25 cm (D), 2 Kobel (E), 3 Moorbirke (R)

#### Lösung Frage 2 – Rebus:

Freunde muss man sich erwerben. Die Buchstaben 8 (M), 16 (I) und 17 (C) sind die Buchstaben 4, 5 und 6 der Gesamtlösung.

#### Lösung Frage 3 – Bilderrätsel:

2 Herbarium (H), 4 Linsengericht (E), 6 Windlicht (L)

#### Lösung Frage 4 – Kreuzworträtsel:

10 (Z), 11 (U), 12 (E), 13 (N), 14 (D), 15 (E), 16 (T), 17 (D), 18 (A), 19 (S), 20 (L), 21 (I), 22 (C), 23 (H), 24 (T), 25 (A), 26 (N)



# Landrätsel

## MITMACHEN & GEWINNEN



Auszeit inmitten herrlicher Waldnatur

Wunderbarer Aufenthalt für Genießer, Naturliebhaber und Wellnessfans

### Ihr Gewinn

Genießen Sie zu zweit einen besonderen Aufenthalt mit zwei Übernachtungen im 4-Sterne-Superior-Wellnesshotel Heidegrund am südlichen Punkt der Thülsfelder Talsperre im malerischen Oldenburger Münsterland. Ein wahres Juwel in wunderschöner Waldnatur eines angrenzenden Naturschutzgebiets. Inkludiert sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, 2 x 3-Gänge-Menü, eine Gesichts-Kopf-Nacken-Massage sowie die freie Nutzung des Heidegrund-SPA. Das Hotel begeistert Wellnessfans und Genießer ebenso wie Naturliebhaber und Aktivurlauber. Tanken Sie Energie zwischen Meer, Moor, Stadt und Land. Weitere Infos unter [www.heidegrund.de](http://www.heidegrund.de)

**SO NEHMEN SIE TEIL:** Jedes der vier Rätsel ergibt Buchstaben, die zusammen den Lösungssatz bilden. Diesen Satz teilen Sie uns bitte per Post oder E-Mail mit. Unsere Anschrift und E-Mail-Adresse finden Sie rechts unter dem Kreuzworträtsel.

### 1 Was ist richtig?

Wenn Sie unser Heft aufmerksam gelesen haben, wissen Sie bestimmt die Antworten auf folgende Fragen:

**1** Wie alt können Rotkehlchen im Durchschnitt werden?

- M** 2 Jahre
- T** 4 Jahre
- S** 18 Monate
- L** 13 Monate

**2** Welche Pilze sind auch für den Eigenanbau in Haus oder Garten geeignet?

- O** Pfifferlinge
- U** Austernpilze
- K** Steinpilze
- A** Fliegenpilze

**3** Am 4. Dezember stellen wir Zweige in eine Vase, damit diese zu Weihnachten blühen.

Wie nennt man diese Zweige?

- V** Luciazweige
- H** Nikolauszweige
- C** Barbarazweige
- R** Adventzweige

1 2 3

LÖSUNG:

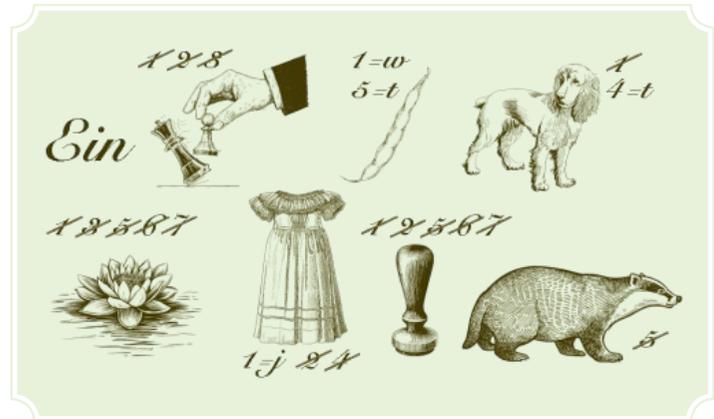
### 2

### Rebus

Die Buchstaben 2, 4 und 21 sind die Buchstaben 4, 5 und 6 der Gesamtlösung.

LÖSUNG:

4 5 6



### 3

### Bilderrätsel

Welche Ausschnitte finden Sie als große Bilder in unserem Heft?



- 1** Knopfhänger **A**
- 2** Fliegenpilzdeko **C**
- 3** Lupine **R**
- 4** Winterjasmin **K**
- 5** Topinambursuppe **H**
- 6** Schnürschuhe **V**

LÖSUNG:

7 8 9

# 4 Kreuzworträtsel

Die Buchstaben für den Lösungssatz bitte hier eintragen:

LÖSUNG:

- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26

Blattstiel		alter Schlagler (engl.)		Platz, Stelle	langweilig; schlecht gewürzt	ständig übel-launiger Mensch		entspannt, formlos		griechischer Buchstabe		ostslawisches Volk		Sand-, Schneeanhäufung		ein Erdteil		australischer Laufvogel		norwegische Hauptstadt		Fest-, Tanzraum	
Gartenbodenzusatz										Futterpflanze				16	wurzellose Sporenpflanze								
innerasiatisches Gebirge																							mittelasiat. Fürstentitel
wüst, leer																							25
afrikanischer Strom																							
Violine																							
Zierstrauch (Syringa)																							
Apfelsine																							
Landwirtschaftsgarten																							
Bestand, tatsächlicher Vorrat																							
nachgeahmt, imitiert																							
sich täuschen																							
englische Prinzessin																							
Brennstoff aus Kohle																							
persönl. Geheimnummer (Abk.)																							

LÖSUNGSSATZ:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26

Bitte senden Sie den Lösungssatz an Redaktion LandIDEE, Stichwort: LandRätsel, Marcel-Breuer-Straße 18, 80807 München oder an [landidee.leserservice@funkemedien.de](mailto:landidee.leserservice@funkemedien.de) (Betreff: LandRätsel). Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 14.12.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Soweit im Rahmen des Gewinnspiels personenbezogene Daten von Teilnehmerinnen und Teilnehmern erhoben, verarbeitet und genutzt werden, werden diese von LandIDEE ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels erhoben, verarbeitet und genutzt und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur im Rahmen der Gewinnspielabwicklung. Der Lösungssatz der Ausgabe 4/2023 lautete: „Kilian stellt die ersten Schnitter an.“ Gewonnen hat Lydia Hüttner aus Plößberg. Herzlichen Glückwunsch! Wir wünschen Ihnen schöne und erholsame Tage.

FOTOS: BIRGID ALLIG (2), HOTEL HEIDEGRUND (1), JETTE GOLZ (1), SHUTTERSTOCK (3), STOCKFOOD (1)

## FEUER UND EIS

Bizarre Eisformationen, die von Feuerschein erleuchtet werden: ein eindrucksvolles Erlebnis, das einem die Fackelwanderung durch die Breitachklamm bietet

Sagenhaftes

# Allgäu

Im Sommer durchstreifen viele die sanften Wiesen und steigen auf die Berge des Allgäus. Doch auch im Winter wohnt der Region ganz im Süden ein besonderer Zauber inne.

## AUF UND AB AM BREITENBERG

Die verschneite Landschaft, urige kleine Hütten – eine Winterwanderung am Breitenberg ist ein lohnender Ausflug, vor allem verbunden mit einer Abfahrt auf der sechs Kilometer langen Naturrodelbahn





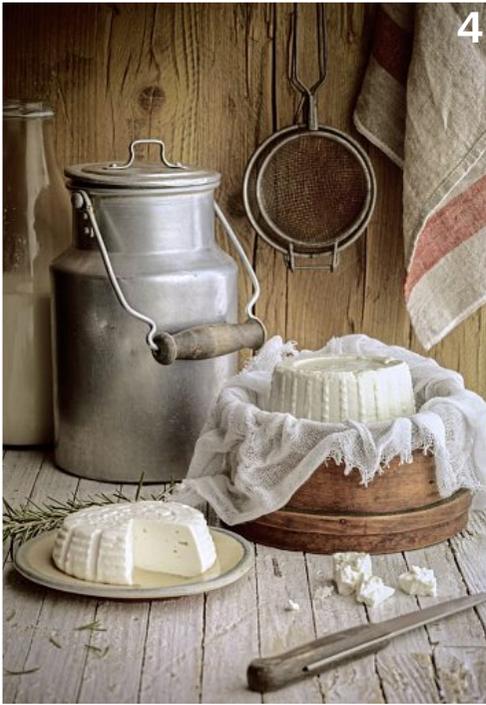
## RAUS AN DIE FRISCHE WINTERLUFT

**1 Schneeschuhwandern** begeistert immer mehr Menschen – Ruhe und unberührte Winterwelten machen den Reiz aus. Rund um die Hörnerdörfer bieten 100 Kilometer Winterwanderwege ausreichend Routen. Wer zum ersten Mal Schneeschuhe anschnallt, kann sich einer geführten Tour anschließen.

**2 Auf dem Pferdeschlitten**, eingemummelt in eine warme Decke, kann man das Allgäu an vielen Orten ganz entspannt erkunden und auf sich wirken lassen.

**3 Schloss Neuschwanstein** im sanften Nebel, die Türmchen und Spitzen wie mit Puderzucker bestäubt. Ein malerischer Anblick und Ort, den man im Winter zudem mit weniger Besuchern teilen muss.





4



5

### WOHLTATEN FÜR DIE SEELE

**4 Im Käsekurs** stellt man leider keinen der lang reifenden Bergkäse her, für die das Allgäu bekannt ist, sondern nur Weichkäse. Spannend und lecker ist so ein Seminar trotzdem.

**5 + 6 Nach dem Spazieren oder Rodeln** ist man hungrig. Dann wartet zum Nachtisch noch der süße Kaiserschmarrn auf einer der Hütten, die auch im Winter geöffnet sind.

### 3 TIPPS FÜR KAISERSCHMARRN

**1 Eier trennen:** Zuerst nur die Eigelbe in den Grundteig rühren. Eiweiß separat aufschlagen, dann vorsichtig unterheben.

---

**2 Backen im Ofen:** Gibt man die Pfanne vor dem Zerrupfen in den Ofen, backt der Schmarrn gleichmäßig durch und die Stücke behalten ihre Form.

---

**3 Karamellschicht:** Lieber weniger Zucker in den Teig geben. Dafür den Schmarrn am Ende mit Butter und Zucker karamellisieren lassen.

**E**in Sehnsuchtsort, der Natur, Brauchtum und Genuss verbindet: Weniger die geografischen Grenzen als vielmehr eine kulturelle Nähe mit gemeinsamen Traditionen und ähnlichen Dialekten formt das Allgäu. Die Wintermonate sind hier kalt und meist schneereich – perfekt also für eine Reise in ein malerisches Winterwunderland. Die verschneite Natur erkundet man am besten aktiv: Ob beim Winterwandern oder auf Schneeschuhen, beim Schlittschuhlaufen, Rodeln oder im Pferdeschlitten – klare Winterluft und eine traumhafte Kulisse sorgen für rote Wangen und strahlende Gesichter.

### Schöne Märkte und Klausen

Der Advent hat natürlich einen besonderen Reiz. Das liegt mit an den zauberhaften Christkindlmärkten, mal größer wie in Kaufbeuren oder Memmingen, mal klein und besonders wie in Marktoberdorf oder bei der Isnyer Schlossweihnacht. Auch eine andere Tradition wird heute noch vielerorts gelebt: das Klausentreiben. Entstanden vor über 2000 Jahren, ziehen nach keltischem Brauch Gestalten mit Hörnern, Fellen und lauten Schellen durch die Ortschaften, um böse Geister zu vertreiben.

*Dagmar Bartosch*



6

## DRAUSSEN & DRINNEN REIZVOLL

**1 Der Rundweg um den Hopfensee** ist auch im Winter ein Traum: Von der Uferpromenade in Hopfen genießt man den Panoramabergblick, während man am Südufer durch den romantischen Hopfenwald streift.

**2 Blauer Himmel, schneebedeckte Gipfel** – das ist der Winterzauber des Allgäus. Die malerische Natur gibt es überall direkt vor der Haustür zu entdecken, vor allem, wenn die Sonne vom klaren Himmel strahlt und Gemüt und kalte Nasen wärmt.

**3 Eine Nacht in der Iglu-Lodge** ist ein ganz besonderes Erlebnis: Hier kann man den winterlichen Nachthimmel mit Millionen von Sternen genießen, dann warm eingekuschelt vom Winterwunderland träumen.

**4 Im Krippenmuseum** sieht man zahlreiche filigran gestaltete Krippen unterschiedlicher Epochen und Stile. Allesamt zeigen sie eine beeindruckende, oft jahrhundertalte Schnitz- und Handwerkskunst.



2



1



3



4

## FÜR WEITERE INFOS

**Tickets für die Fackelwanderung** durch die Breitachklamm (möglich ab Weihnachten) sind erhältlich über den Onlineshop auf [www.breitachklamm.com](http://www.breitachklamm.com)

---

**Käse-Seminar** Am Kupferkessel stellt man selbst einen Weichkäse her und verkostet im Anschluss verschiedene Sorten. Anmeldung über [www.kaeseschule.de](http://www.kaeseschule.de)

---

**Iglu-Lodge** Das Eishotel öffnet vom 27.12. bis 31.3. seine Iglus auf über 2000 Meter Höhe. Das Restaurant serviert Allgäuer Spezialitäten. [www.iglu-lodge.de](http://www.iglu-lodge.de)

---

**Krippenmuseum** Krippen aus fünf Jahrhunderten zeigen ein Stück regionale Kulturgeschichte. Adresse und Kontakt: [www.mindelheimermuseen.de](http://www.mindelheimermuseen.de)

# Reise

## INSPIRATIONEN

Entdecken Sie die schönsten Seiten des Lebens für Ihren nächsten Urlaub und lassen Sie die alltägliche Hektik hinter sich.



## Kleine Strandburg



Fotos: Hotel Kleine Strandburg

### GROSSE AUSSICHTEN

Eigentlich ist es gar nicht so schwer, dieses „Abschalten“. Es braucht nur den richtigen Ort dafür. Das Vier-Sterne-Hotel „Kleine Strandburg“ ist ein echtes Schmuckstück des Ostseebads Zinnowitz auf der Insel Usedom. In unmittelbarer Nähe zum feinen Sandstrand der Ostsee und direkt an der Promenade gelegen, finden Gäste in dem stilvollen, familiengeführten Nichtraucherhaus alles, um sich ganzjährig rundum wohlfühlen. Das Hotel begeistert mit der kulinarischen Vielfalt, der familiären Atmosphäre, dem exklusiven Wellnessbereich und der einmaligen Lage. Nur wenige Meter bis zum Meer, Salz auf den Lippen, ein sanftes Meeresrauschen im Ohr und Sand auf der Haut. So schön kann Urlaub am Meer sein, so einfach geht Abschalten. Lassen Sie sich von uns verwöhnen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Hotel Kleine Strandburg** · MST Hotel GmbH  
Dünenstr. 11 · 17454 Zinnowitz  
Tel. 038377 38 000  
info@kleine-strandburg.de  
www.kleine-strandburg.de



Fotos: Inzell Touristik GmbH

## WINTERZAUBER AUS SCHNEE UND EIS IN *Inzell*

Urlaub zwischen Chiemsee & den Chiemgauer Alpen aktiv oder gemütlich im Winter genießen

Egal ob sommerlich warm, herbstlich bunt oder im winterlich weißen Gewand – Inzell ist immer einen Urlaub wert! Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit zeigt sich das Inzeller Talbecken von seiner ganz besonderen Seite.

Raus aus dem Auto und rauf auf die Bretter. Auf Langlaufski kann die Winterlandschaft rund um Kienbergl und Falkenstein am besten erlebt werden. Sei es gemütlich durch die steigungsarme Filzenloipe oder anspruchsvoll entlang der Außerlandloipe und dabei die Aussicht in die Chiemgauer Alpen genießen. Für jeden Langlauf-Typ ist etwas dabei!

Kein Talent auf Langlauf-Ski? Kein Problem! Entlang der ausgeschilderten Wanderwege kann auch im Winter das ein oder andere Abenteuer erlebt werden. Sei es beim winterlichen Spaziergang zur Wiege des Inzeller Eisschnelllaufes oder auf dem Weg durch das Wildenmoos zur Moaralm. Egal wohin der Weg einen führt – der Einkehrschwung mit Kaiserschmarrn darf nicht fehlen!

Auch immer ein Erlebnis: Ein Besuch der Max Aicher Arena am Fuße des Falkensteins. Eine Führung verrät spannendes über eine der modernsten Eislauhallen der Welt. Und im Anschluss kann das schnelle Eis auch selbst getestet werden!

**Inzell Touristik GmbH** · Rathausplatz 5 · 83334 Inzell  
Tel. +49 (0) 8665 9885-0 · info@inzell.de · www.inzell.de  
Inzell im Chiemgau



MIT DER CHIEMGAU KARTE VIELE WINTERANGEBOTE KOSTENLOS ERLEBEN: Kinderschneepark, Vita Alpina Erlebnisbad, Skilifte, Schlitten-Verleih, Bergbahnen, Busfahrten uvm.  
FeWo inklusive Chiemgau Karte ab 54,00 € / Tag für 2 Personen

# Besondere Museen

Draußen ist es kalt und ungemütlich? Zum Glück haben viele warme und sehenswerte Museen geöffnet. Diese außergewöhnlichen Orte sind garantiert einen Ausflug wert.



Wo einst Millionen Menschen in die Neue Welt aufbrachen, steht heute das Deutsche Auswandererhaus

## 1 Nationalpark-Haus Arche Wattenmeer

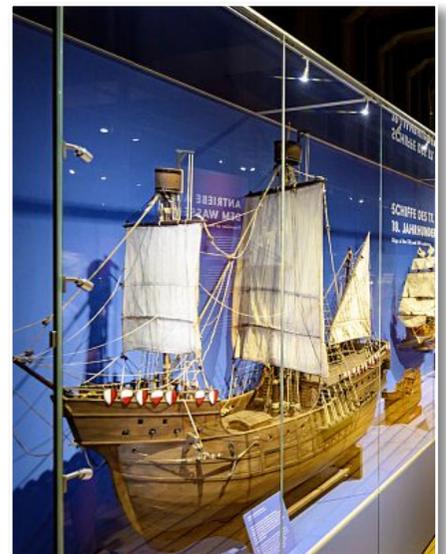
Das Naturerlebniszentrum in Hörnum bietet eine großzügige und familienfreundliche Ausstellung zur spannenden Sylter Tier- und Pflanzenwelt. Es gibt zahlreiche Aquarien und viel

zum Anfassen – auch für die Kleinen. Dazu kommen Fütterungen, interaktive Bernstein- und Strandfunde-Workshops sowie diverse Führungen. [www.schutzstation-wattenmeer.de](http://www.schutzstation-wattenmeer.de)



## 2 Schifffahrtsmuseum Rostock

Deutschlands größtes schwimmendes Museum macht die ganze Welt der Seefahrt und des Schiffbaus erlebbar. Einzigartige Attraktionen und mehr als 12.000 Ausstellungsstücke zeichnen die faszinierende Entwicklung nach. [www.schifffahrtsmuseum-rostock.de](http://www.schifffahrtsmuseum-rostock.de)



### 3 Ostfriesisches Teemuseum

Ausgehend von der ostfriesischen Teekultur, eröffnet das Museum in Norden tolle Einblicke in die Anbaubereiche und Verarbeitung der aromatischen Blätter sowie den historischen Handel und die heutigen Teebräuche in aller Welt. [www.teemuseum.de](http://www.teemuseum.de)



### 4 Deutsches Auswandererhaus

Im Erlebnismuseum in Bremerhaven begibt man sich anhand von 33 realen Familienbiografien auf eine Zeitreise durch 300 Jahre deutsche Migrationsgeschichte und durchläuft dabei alle Stationen von der Wartehalle im Hafen bis hin zur Ankunft in New York. [www.dah-bremerhaven.de](http://www.dah-bremerhaven.de)



### 5 Gewürzmuseum

Mitten in der Hamburger Speicherstadt stößt man auf Spicy's Gewürzmuseum, das auf einem originalen Speicherboden über 900 Exponate aus den letzten fünf Jahrhunderten die bewegte Geschichte der Gewürze erzählen lässt. Chili, Kardamom und Co. darf man auch anfassen und riechen. [www.spicys.de](http://www.spicys.de)

### 6 Glasmacherhaus Neuglobsow

Das 225 Jahre alte Haus beherbergt eine Ausstellung über die Herstellung von Glas sowie die lange Geschichte der Glashütte. Besucher gewinnen tiefe Einblicke in das harte Leben der Glasmacher im 18. Jahrhundert und können zur Erinnerung im Museumsladen Raritäten aus grünem Glas erwerben. [www.stechlin.de](http://www.stechlin.de)



### 7 Deutsches Automatenmuseum

Zwischen Flipper und Jukebox wird man hier ganz nostalgisch. Das Museum in Espelkamp zeigt historische Münzautomaten der Familie Gauselmann – auch Skurriles wie Wahrsageautomaten oder selbstspielende Klaviere. [www.deutsches-automaten-museum.de](http://www.deutsches-automaten-museum.de)



### 8 Europäisches Brotmuseum

Die kulturhistorische Sammlung „Vom Korn zum Brot“ in Ebergötzen veranschaulicht die Entwicklung der Landwirtschaft, der Getreideverarbeitung und des Backhandwerks. Dazu gibt es Sonderausstellungen, regelmäßige Backaktionen, ein Café und vieles mehr. [www.brotmuseum.de](http://www.brotmuseum.de)

### 9 Kunst- und Naturalienkammer

Die barocke Schatzkammer in den Franckeschen Stiftungen in Halle (Saale) ist der älteste bürgerliche Museumsraum in Deutschland und birgt mehr als 3000 wunderbare und kuriose Objekte. [www.francke-halle.de](http://www.francke-halle.de)





### 10 Farina Duftmuseum

In den historischen Räumen des Kölner Museums erlebt man über 300 Jahre Duftgeschichte rund ums Eau de Cologne, das originäre Kölnisch Wasser von Johann Maria Farina. Führungen werden hier durch historische Kostüme und die vielen sinnlich erfahrbaren Eindrücke besonders interessant. [www.farina.org](http://www.farina.org)

## Spannende Erlebnisse für Groß und Klein

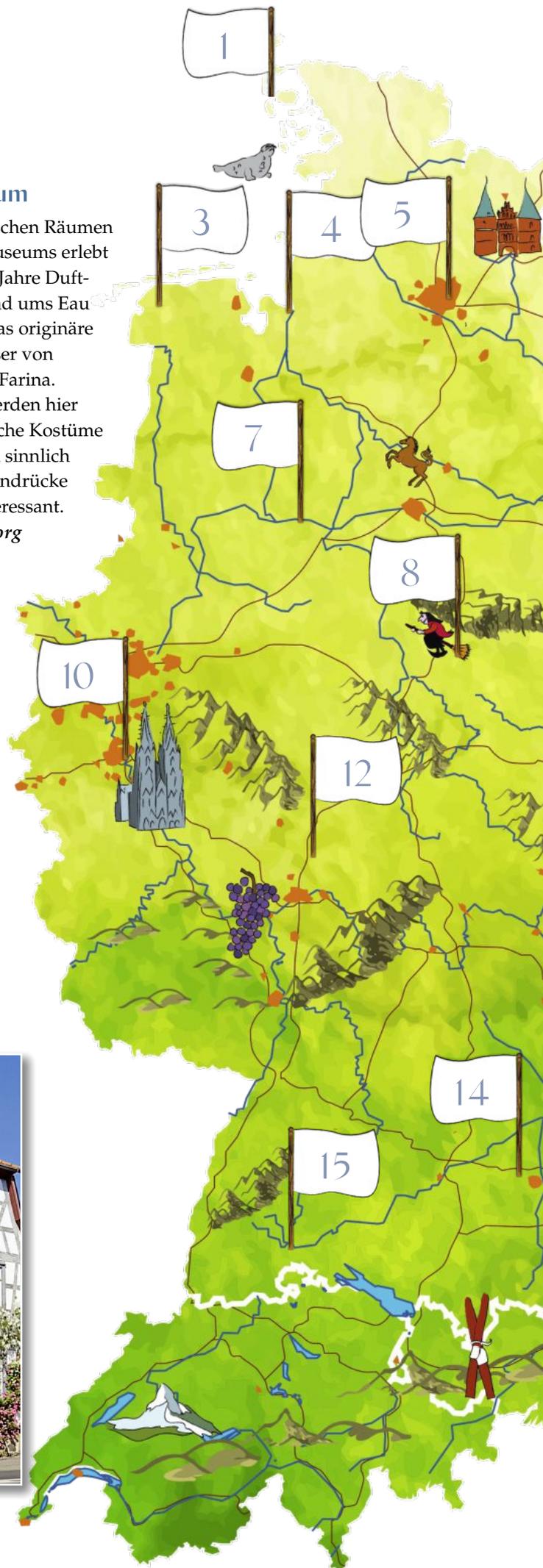


### 11 Deutsches Uhren- museum Glashütte

Seit mehr als 175 Jahren ist Glashütte ein Zentrum deutscher Uhrmacherkunst. Verschiedene Ausstellungen, Vorträge und Aktionen geben einen Einblick in seine wechselvolle Geschichte. [www.uhrenmuseum-glashuette.com](http://www.uhrenmuseum-glashuette.com)

### 12 Rosenmuseum Steinfurth

Im ersten Museum zur Kunst- und Kulturgeschichte der Rose erfährt man alles über die Königin der Blumen in Deutschlands ältestem Rosendorf. Im Museumscafé kann man Rosentorte genießen, im Souvenirshop findet sich rosige Kosmetik, Feinkost und vieles mehr. [www.rosenmuseum.com](http://www.rosenmuseum.com)





### 13 Museum Markgräfliches Opernhaus

Das barocke Hoftheater in Bayreuth ist ein einzigartiges Monument der Fest- und Musikkultur des 18. Jahrhunderts. Die Ausstellung rund um die Historie des Opernhauses lädt Kinder und Erwachsene zum Mitmachen ein. [www.bayreuth-wilhelmine.de](http://www.bayreuth-wilhelmine.de)

### 14 Augsburger Puppentheatermuseum

Im erfolgreichsten Puppentheatermuseum Europas kann man all die berühmten Marionetten der Augsburger Puppenkiste bewundern. Sonderausstellungen und Workshops runden das Programm ab. [www.puppenkiste.com](http://www.puppenkiste.com)



### 15 Kinder- und Jugendmuseum

Anfassen ist hier ausdrücklich erwünscht: Interessante wissenschaftliche Phänomene werden durch viele Mitmach-Exponate, interaktive Stationen und Werkbereiche mit allen Sinnen erfahrbar. [www.kijumudonaueschingen.de](http://www.kijumudonaueschingen.de)



### 16 Salzburger Weihnachtsmuseum

Das Museum beleuchtet die Weihnachtszeit in einer in Europa einzigartigen Sammlung. Unter dem Motto „Feste zwischen Advent und Neujahr von 1840 bis 1940“ präsentiert die umfangreiche Hauptausstellung besondere Stücke und wird durch weitere Ausstellungen ergänzt. Ideal zum Einstimmen auf die Adventszeit. [www.salzburger-weihnachtsmuseum.at](http://www.salzburger-weihnachtsmuseum.at)



# Vorschau

Die nächste Landldee  
erscheint am 15. Dezember



## Frühe Farbenpracht

Die erstaunliche Vielfalt der Lenzrosen erfreut unser Herz in der kalten Jahreszeit. In Kombination mit Knotenblumen und Schneeglöckchen lassen sich mit ihnen kreative Sträuße und Dekorationen zaubern



### GESUNDE HAUSMITTEL MIT ZWIEBELN

Innerlich wie äußerlich angewandt, helfen Zwiebeln und Knoblauch gegen Ohrenschmerzen, Erkältung, Insektenstiche, Verstauchungen und vieles mehr



### SUPPEN ZUM SATTESSEN

Mit unseren abwechslungsreichen Suppen-  
einlagen haben geliebte Klassiker und neue  
Kreationen das Zeug zur leckeren Hauptspeise

Unser Extra fürs neue Jahr:

## Wandkalender 2024



Vorfreude aufs neue Gartenjahr

Die Gartenplanung macht mit unseren selbst  
gemachten Samentütchen gleich noch mehr Spaß

FOTOS: BIRGID ALLIG (2), BRIGITTE SPORRER (1), DOROTHEA CRAVEN (1)

# LandIDEE Altes Wissen

1 Jahr lesen für nur 16,50 €



**GRATIS E-Paper**



## Ihre Vorteile:

- Attraktives Geschenk
- Nach Mindestlaufzeit jederzeit kündbar
- Gratis Lieferung

**BUCH »365 TAGE HOCHBEET«**  
Ernteglück das ganze Jahr. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Hochbeet-Bau und die besten Hochbeet-Pflanzen im Porträt. 176 Seiten. (B-243)



## REISETHEL MINI MAXI SHOPPER MARIGOLD

Winzig klein zusammenzulegen und per flexiblen Band zu fixieren, Material: hochwertiges Polyestergerewebe, wasserabweisend. Maße: (B x H x T): 30 x 45 x 11 cm. (GERA-5)



**KING 4TLG. SCHÜSSELSET COOLMIX, EDELSTAHL BUNT**  
Modern in Highgloss Transparent Look, bestehend aus 4 hochglänzenden Edelstahl-Schüsseln. (K-992)



**JAHRESABO: 6X BILD DER FRAU SCHLANK & FIT**  
Deutschlands größter Wellness- und Gesundheitstitel bietet einen bunten Mix rund um Wellness- und Fitness-Trends, Schlank-Themen und sanften Heilmethoden. (SF-SWL)



**5 €-GESCHENKKARTE IHRER WAHL**

**Jetzt bestellen**

[www.landidee.info/altswissen/vorteil](http://www.landidee.info/altswissen/vorteil)

**040 231887 140**

Aktionscode: AW23652



# PETER HAHN

## Entdecken Sie jetzt puren Luxus aus 100% Merino-Wolle

Herrlich zeitlos und wunderbar gemütlich ... Diese Strickjacke von PETER HAHN ist aus feiner Premium-Merino-Wolle, die nicht nur besonders edel, sondern auch superweich ist. Und die schönen Melange-Farben bringen das luxuriöse Garn noch mehr zum Strahlen. Lange, legere Form mit Rippenabschlüssen an Saum und Ärmel sowie am Eingriff der beiden Taschen. Ein perfekter Kombi-Partner für Ihr Outfit!

Profitieren Sie jetzt von **€ 40 RABATT**, kostenloser Lieferung und Retoure und gönnen Sie sich noch heute diesen kleinen Luxus zu einem großartigen Preis!

~~AB € 99,95~~

**AB € 59,95**

**Nur jetzt so günstig!**

**+ PORTOFREI UND GRATIS RETOURE**

### 7 WUNDERVOLLE FARBEN ZUR AUSWAHL

Hellgrau	<b>816 173 M4</b>	Erhältlich in:		
Eisblau	<b>807 875 M4</b>	36, 38, 40	<del>99,95</del>	<b>59,95</b>
Grau	<b>820 266 M4</b>	42, 44, 46	<del>109,95</del>	<b>69,95</b>
Natur	<b>816 256 M4</b>	48, 50, 52	<del>119,95</del>	<b>79,95</b>
Blau	<b>807 677 M4</b>			
Rot	<b>807 878 M4</b>			
Schwarz	<b>820 290 M4</b>			



100%  
MERINO-  
WOLLE

### PASST PERFEKT ZUM LOOK

Rundhals-Shirt von PETER HAHN.  
Schmale Form mit 3/4-Arm.

Jetzt statt € 49,95 **nur € 39,95**

Rot/Weiß	Braun/Taupe	Schwarz/Braun
<b>940 810 M4</b>	<b>875 104 M4</b>	<b>875 107 M4</b>
Eisblau/Ecru	Braun/Grau	Marine/Weiß
<b>940 809 M4</b>	<b>875 112 M4</b>	<b>940 825 M4</b>

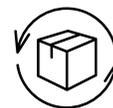
Verfügbar in den Größen 36 bis 52.



Unser Angebot gilt **NUR BIS 17.11.2023** mit der Vorteils-Nr. **V30 352 M4**

Einfach kostenfrei anrufen

**0800-7 444 555** oder **peterhahn.de**



**GRATIS** Lieferung  
und Rücksendung

\* Gültig bis 17.11.2023. Nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar. Weitere Farbstellungen online. Der rabattierte Preis ist nur für die hier dargestellten Farben gültig.  
PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73650 Winterbach · Geschäftsführung: Dr. Daniel Gutting, Alexandra Kohnke, Jörg Marx · Amtsgericht Stuttgart HRB 280228  
Die aktuellen AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch bei unserem Kundenservice unter 0800-7 444 555 zum kostenlosen Abruf.

