

FAMILIEN-
PARADIES
im Schnee

Geheimtipp
ab Seite 48

MEINE Enkel & ich

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR MODERNE GROSSELTERN

Nr. 4/2021
Winter

D € 4,90

AUT € 5,60

CH sfr 6.60

GLÜCK

Adventstipps
und Bastelideen
für kalte Tage

SCHÖN WOHNEN

So gestalten Sie
Kuschel-, Spiel-
und Lesecken

Weihnachtszeit

Plätzchenrezepte und
gemütliche Festessen

Interview mit
der Autorin von
„Mensch, Oma!“

TUT GUT

Wellness zu Hause

Sauna

Fitness für den Rücken

REISE

Wenn die Oma
mit dem Enkel

St. Petersburg
erkundet

TIPP: Urige
Hüttendörfer

Viel zu geben

Großeltern prägen das Leben ihrer Enkel durch
gemeinsame Aktivitäten, Erlebnisse und Nähe





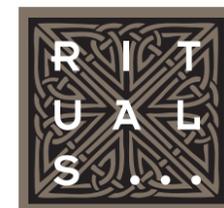
AMSTERDAM

PARIS

LONDON

NEW YORK

HONG KONG



gifts | bath & body | home



DIE KUNST DES SCHENKENS

Bedeutungsvolle Momente teilen

Überraschen Sie Ihre Liebsten zu Weihnachten und verleihen Sie Ihrer Dankbarkeit Ausdruck mit unseren luxuriösen Geschenksets. Jedes Geschenk von Rituals ist mit viel Liebe verpackt.

[RITUALS.COM/CHRISTMASGIFTS](https://www.rituals.com/christmasgifts)

4 AUSGABEN LESEN, NUR 15,60 EURO BEZAHLEN



Keine Ausgabe mehr verpassen! Erhalten Sie das Magazin für moderne Großeltern im Abo:

IHRE VORTEILE:

- ✓ 20 % sparen
- ✓ Kostenlose Lieferung bequem nach Hause
- ✓ Einfach kündbar

GLEICH BESTELLEN:

Die nächsten 4 Ausgaben für nur 15,60 Euro

Tel. 08131 5655 35

www.meine-enkel.de/abo

FOTO: BY-STUDIO/STOCK.ADOBE.COM

GROSSE
LESERBEFRAGUNG

Machen Sie mit!
Siehe Beilage

Tess Buchele und Nicola Kossack,
Chefredaktion



Impressum MEINE Enkel & ich

erscheint 4 x im Jahr in der
DONO Verlag oHG, Johans-Langmantel-Straße 34,
82061 Neuried, www.dono-verlag.com;
Handelsregister A München: HRA 100350 089/520 38 751,
Fax 089/520 38 753, redaktion@meine-enkel.de

HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTION:
Nicola Kossack, Tess Buchele (beide V.i.S.d.P.)

AUTOREN/MITARBEITER (frei): Sabine Asam, Michael
Backhaus, Alexander Czech, Sven Crefeld, Andrea Däullary,
Julia von Esebeck, Daniela Fatz, Renate Fritz, Cornelia Gubitza,
Bettina Keppler, Katharina Mair, Mabel Neumann, Florian
Poschenrieder, Anna Rinderspacher, Silke Sevecke,
Redaktionshund „Jack“

GRAFIK: Antje Scheja

LEKTORAT: Gisela Haberer-Faye, Marion Riecke, Lektorat Süd
REPRO: Alexander Weißenböck, magazine.services.gbr
DRUCK: Walstead Kraków Sp. z o.o., ul. Obronców Modlina 11,
30-733 Kraków, Poland

VERTRIEB: stella distribution GmbH
Finden Sie den Händler in Ihrer Nähe unter www.mykiosk.de
Online-Einzelheftbestellung: www.meine-zeitschrift.de oder
www.meine-enkel.de

Bestellung Heft-Abonnement unter:
www.meine-enkel.de oder Tel. 08131 5655 35
ANZEIGENVERKAUF: magazinesolutions.gbr
Gautinger Straße 13, 82061 Neuried
Tel. 089/520 38 751, Fax 089/520 38 753
info@magazinesolutions.de · www.magazinesolutions.de

RECHTSBERATUNG: Berit Norrenberg,
Rechtshinweis: Aufgrund der Vorschriften des RBERG ist uns
keine Rechtsberatung bzw. Anlageberatung möglich. Unsere
Beiträge spiegeln nur unsere persönliche Meinung wider.
Wir können keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben
auf den Seiten CLEVER VORSORGEN übernehmen.

© by DONO Verlag oHG
Johans-Langmantel-Straße 34, 82061 Neuried
Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen.
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen Sie die kleinen Zettelchen mit Sprüchen und Weisheiten, die in chinesischen Glückskekse stecken? Vor zwei Jahren hielt ich so eines nach einem Restaurantbesuch mit meiner Tochter in den Händen mit dem Satz: „Übernimm Verantwortung für dein eigenes Glück und lege es nicht in die Hände anderer.“ Seitdem steckt es in meiner Handyhülle und erinnert mich täglich daran, dass es an mir liegt, wie ich meine Tage gestalte, damit es glückliche sind.

Ähnlich verhält es sich mit dem „Hygge“-Lebensgefühl unserer dänischen Nachbarn. Sie sind Meister darin, sich gerade an dunklen Wintertagen „hyggelige“, also angenehme und zufriedene Momente zu schaffen. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 38 sowie in der gesamten Ausgabe. Denn wir zeigen Wohnideen für gemütliche Stunden, Wellnessstipps für zu Hause und Rezepte für Plätzchen, die glücklich machen. Es ist oft ganz einfach, selbst in die Hand zu nehmen, was einem guttut oder gefällt. So wie Oma Christa, die sich mit ihrem Enkel auf eigene Faust in die U-Bahn von St. Petersburg setzte und die Stadt bei Nacht erkundete (Seite 57). Oder Sie wollen mit Ihrem Enkelkind mal gemütliche Tage bei Kaminfeuer in einer Hütte in den Bergen verbringen? Möglichkeiten gibt es genug, wie unsere Reiseseiten ab Seite 48 verraten.

Wir wünschen Ihnen jedenfalls kuschelige und glückliche Wintertage mit lieben Menschen – großen wie kleinen – an Ihrer Seite.

Herzlichst

Nicola Kossack
Tess Buchele



18



57



62

38

28



52

Rubriken

Gelassen sein

18 Nimm mich mit!

Schön wohnen

28 Jetzt machen wir es uns gemütlich!
32 Tipps für schöne Adventsstunden
34 Blumen der Saison:
Amaryllis, die Pracht im Winter

Entspannt reisen

48 Kleines Familienparadies im Schnee
50 Geheimtipp mit 5 Sternen
52 Hüttenzauber
57 Wenn die Oma mit dem Enkel
ins Reich der Zaren reist

Besser essen

62 In der Weihnachtsbäckerei
65 Auf die Pfännchen, fertig, los!
66 Mmmh, da fließt der Käse
67 Ein Früchtchen geht noch ...
68 Backen mit dem Enkelkind

Gesund leben

76 Wellness-Oase: Badezimmer!
78 Bleiben Sie entspannt
80 Gesund schwitzen
84 Bitte lächeln

Clever vorsorgen

88 Meinen letzten Ort bestimme ich
92 Vererben und verschenken

In jeder Ausgabe

- 5 Editorial / Impressum
- 6 Inhalt
- 8 Lieblinge der Saison
- 10 Mein Moment mit meinem Enkelkind
- 12 Leserbriefe
- 13 Cartoon – Aus dem Leben
- 14 Mode der Saison
- 36 In guter Tradition
- 38 Lesenswert / Hörenswert / Sehenswert
- 69 Malen / Basteln / Spielen
- 94 Omas Hausmittel
- 96 Horoskop
- 97 Expertenwissen
- 98 Rätsel
- 99 Gewinnspiel
- 100 Auflösung
- 101 Vorschau
- 102 Kolumne

S. 73
PLAYMOBIL-
Set zu
gewinnen

Special

42 Interview mit Bärbel Kempf-Luley



Unsere Covermodels
Opa Alexander mit
Enkeltochter Sophia
wurden fotografiert von
Daniel Sommer.



Waldspaziergang
Raps-Wachskerze mit Kiefer- und Wacholderduft, über upcandle.de, ca. 20 Euro

Kuschelzeit
Kaschmir-Jumpsuit mit Kapuze, von C&A, über c-a.com, ca. 150 Euro



Kalte Füße, ade
Warme Socken mit 85 % Kaschmiranteil, über londonsock-company.com, ca. 70 Euro



Blickfang
Die Wasserkaraffe „Gluggle Jug“ ist eine echte Ikone, über torquato.de, ca. 58 Euro



Zeit für Gutes
Mit dem limitierten Sondermodell der Tangente 38 gratuliert Nomos der Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen“ zum 50-jährigen Jubiläum. 100 Euro aus dem Verkauf einer jeden Uhr fließen direkt in die Nothilfe. nomos-glashuette.com, ca. 1.620 Euro



Balancekünstler
Raffinierte Kerzenhalter mit skulpturaler Form, über found4you.de, ca. 35 Euro

Wohlfühlstoff
Wellness-bademantel aus Bio-Frottee-Jersey, über hessnatur.com, ca. 80 Euro



Absolute Gemütlichkeit
Kuschelige Lammfell-Slip-pers, über lammfellhaus.de, ca. 109 Euro



Entspannung pur
Kräutertee für innere Ruhe, von Rituals, über rituals.com, ca. 7 Euro



Für Naschkatzen
Katzenzungen aus Vollmilch-schokolade, über oschaetzchen.com, ca. 11 Euro

Plätzchenliebe
Ausstecher mit Weihnachtsmotiven, über merimerieu.com, ca. 12 Euro



Lieblinge der Saison

Zauberhafte Produkte, die uns auf die gemütlichste Zeit des Jahres einstimmen.

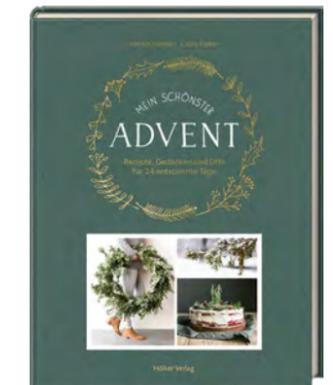


Weihnachtsstimmung
Festlicher Gin mit würzigen Noten, über torquato.de, ca. 33 Euro



Entdeckungstour
Auf den Spuren des Ritz Paris, über ritzparisboutique.com, ca. 85 Euro

Zum Träumen
Bettwäsche aus Baumwolle, von H&M, über hm.com, ca. 40 Euro



Adventsglück
Ein Buch für 24 entspannte Tage, über amazon.de, ca. 22 Euro



Wohnambiente
Baumwoll-Plaid mit Fransen, über bloominghome.de, ca. 20 Euro

Mein Moment

mit meinem Enkelkind



Winterfreu(n)de

Halten Sie in diesem Winter Ihren Moment mit Ihrem Enkelkind fest und senden Sie uns ein Foto.

Wenn dicke Flocken fallen, ist es Zeit, mit den Enkeln einen Schneemann zu bauen – dabei aber bitte nicht die Kamera vergessen.

Denn wir freuen uns, wenn Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben lassen. Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Foto an redaktion@meine-enkel.de

Herzlichen Dank und eine schnee- und ereignisreiche Winterzeit.



Leserbriefe

Ihre Meinung ist uns wichtig!
Dieses Magazin soll vor allem
eines – Ihnen Freude machen.
Daher wäre es schön, wenn Sie uns
Rückmeldung geben würden.

Per Brief oder Postkarte an:
Meine Enkel & ich
Johans-Langmantel-Str. 34, 82061 Neuried oder
E-Mail an redaktion@meine-enkel.de

Mit Begeisterung habe ich zum ersten
Mal Ihre Zeitschrift „Meine Enkel & ich“
entdeckt und von vorne bis hinten
geradezu verschlungen.
Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer ganz
besonderen Zeitschrift, jede Seite war
ein Genuss zu lesen.

Mit freundlichen Grüßen
Renate M. (per E-Mail)

*Ich lese seit Erscheinen jedes Heft
und muss sagen, die neue Ausgabe
3/2021 ist das bisher beste Heft.
Gratulation – Sie machen eine
hervorragende Zeitschrift.*

Paul B. aus Ratingen

Danke für die Zusendung
der Herbstausgabe, über
die ich mich sehr gefreut
habe. Wieder ein gutes
Ergebnis, wie ich finde.
Ihr macht das super.

Ich wünsche einen
schönen Herbst und
grüße herzlich aus Berlin

Michael B. (per E-Mail)

*Wir bekamen Post aus
Köln von den fröhlichen
Cover-Enkelinnen der
letzten Ausgabe, die sich
über die tollen Hefte
freuten.*

*Ist wieder rundum
gelingen. Gratuliere!*

Von Ursula D. aus München



FOTO: ROMAN BABAKIN/STOCK.ADOBE.COM · TORSAKARIN/STOCK.ADOBE.COM · DIE VOLLSTÄNDIGEN NAMEN DER EINSENDER SIND DER REDAKTION BEKANNT.

Aus dem Leben

VON PETER GAYMANN



ILLUSTRATION: PETER GAYMANN



Kuscheliges Jäckchen für kalte Tage, von bonprix, ca. 25 Euro

Gemütlicher geht es nicht als in dem Overall aus 100 % Schurwolle, von Engel, ab ca. 84 Euro

Für Kinder

Immer dabei Kinderjacke mit Reißverschluss aus 100 % Schurwolle, von Engel, ab ca. 92 Euro

Bequem und so warm, Stiefel, von Kamik, ca. 70 Euro



Kleidsam Strickkleid und dicke Strümpfe sind so süß, von Ernting's family, ca. 16 Euro



Karo ist Trumpf Rock in Wickeloptik, von Walbusch, ca. 130 Euro

Hält warm und sieht dabei raffiniert chic aus, Pulli, von C&A, ca. 80 Euro



Gutes Gefühl Pullover aus Kaschmir-Woll-Gemisch, von Gerry Weber, ca. 170 Euro



Weißer Winter Rundhals-Pullover, 100 % Kaschmir, von Include, ca. 200 Euro



Kuschelmode zum Verlieben

Wolle hat jetzt Hochsaison und ist mit einem Mix aus Mustern und Farben voll im Trend.



Wohlfühlglück Jacke aus edlem Cashmimo, von Walbusch, ca. 170 Euro

Hübsch Mütze, mit glitzerndem Garn durchzogen, von Nümpf, ca. 20 Euro



Schulterblick Glitzernder und wärmender Überzieher, von Nümpf, ca. 35 Euro



Pures Glück Mantel aus recycelter Manteco-Wolle, von Hallhuber, ca. 230 Euro



Lieblingsstück Pullover in trendy Beerentönen, von Ernting's family, ca. 20 Euro



Stilvoll und warm Pullover mit winterlichem Muster und elegantem Kragen, von Walbusch, ca. 150 Euro



FOTO: DANIEL SOMMER

Ged sen sein

Raus in die Natur! Gerade im Winter ist es draußen alles andere als nur kalt und karg. Ein gemeinsamer Ausflug in den Wald kann für Großeltern und Enkelkinder zu einem echten Abenteuer werden: Spuren verfolgen, Tannenzapfen finden, Tiere aus der Nähe beobachten oder auf einem Baumstamm balancieren. Es gibt viele Möglichkeiten für gemeinsame Walderlebnisse mit den tollsten Enkelkindern der Welt.



FOTO: DANIEL SOMMER (8) · DIE VOLLSTÄNDIGEN NAMEN DER FAMILIE SIND DER REDAKTION BEKANNT.

Nimm mich mit!

Ein gemeinsamer Spaziergang durch einen verschneiten Wald hat nicht nur etwas Märchenhaftes. Er hat vor allem einen pädagogischen Mehrwert, wenn die Großeltern zusammen mit den Enkelkindern die Wunder des Waldes entdecken und erforschen. Auf diese Weise wird wertvolles (Natur-)Wissen entwickelt, die innige Beziehung zwischen den Generationen gefestigt und Erinnerungen für die Ewigkeit geschaffen.

Von Bettina Keppler

E

Einmal in der Woche am Nachmittag besucht Sophia ihre Großeltern. Raus aus dem Auto, Klingel bedienen. Opa Alexander öffnet die Tür und nach herzlicher Begrüßung schallt es aus dem Kindermund: „Ooopaaa, gehen wir heute wieder in den Wald?“ Es ist ein kalter Tag. Der Winter hat die Welt mit Frost und Schnee fest im Griff. Aber Sophia glüht vor Eifer und Freude. Nur 15 kleine Kinderschritte später steht sie buchstäblich mitten im Wald. Eingepackt in dicke Jacke und Hose, die Hand vertrauensvoll in die des Großvaters gelegt. Es ist sehr still. Aber dass es hier ganz schön trubelig zugeht, verraten die

vielen Spuren im Schnee. Opa Alexander kennt sie alle: Hier kreuzte ein Fuchs den Weg, da huschte ein Eichhörnchen durchs Unterholz und ein Hase hinterlässt neben seinem Pfotenabdruck noch ganz andere Spuren. Plötzlich raschelt es im Unterholz. „Pssst!“ Opa Alexander legt den Zeigefinger auf die Lippen. Große blaue Kinderaugen scannen die verschneite Landschaft ... und schon wird das Reh sichtbar. Es schaut misstrauisch, flüchtet aber nicht. Für einen ganzen langen Moment beäugen sich das kleine Mädchen und das scheue Reh. Ein Erlebnis, dass Sophia ihr Leben lang nicht vergessen wird. >



Fang mich auf, Opa!

Ein Baumstumpf dient gerne als natürlicher Sitzplatz oder wird zum Sprungbrett in Opas Arme.

AB IN DEN WALD!

Enkelin Sophia und ihr Großvater Alexander haben beide großes Glück. Für das fünfjährige Mädchen sind die wöchentlichen Ausflüge zu ihren Großeltern eine wertvolle Bereicherung in ihrem jungen Leben. Dank ihres Großvaters entdeckt sie eine Welt, die viele Kinder gar nicht oder, wenn überhaupt, nur aus verzerrten Märchen-

» Ein Besuch im Wald hat pädagogischen Mehrwert «

erzählungen kennen. Schneewittchen, Rotkäppchen oder Hänsel und Gretel – alle erzählen von Kindern im Wald. Assoziiert mit Gefühlen des Unbehagens, manchmal der



Schau, dort oben!

Auch auf Baumwipfeln oder am Himmelszelt gibt es viel zu entdecken.

Angst. Den Kindern erzählt man diese Geschichten zur „guten Nacht“ und mit der Absicht, dass sie eben erst gar nicht in den Wald gehen. Aber auch unabhängig von finsternen Erzählungen, verlieren Kinder immer mehr den Zugang zu unberührten Ökosystemen. Ein Drittel der Kinder hierzulande war noch nie im Wald. „Das ist ein großes Versäumnis“, sagt Opa Alexander. „Ein Besuch im Wald hat pädagogischen Mehrwert. Er ist ein wichtiger Aspekt, um die Menschen mit der Natur und deren Abläufen zusammenzubringen. Ich selbst bin mit meinem Großvater stundenlang spazieren gegangen, hab Fragen gestellt, Antworten bekommen und Brennnesseln gesammelt, aus denen dann meine Oma Spinat gekocht hat. Darin erinnere ich mich noch heute gerne.“ Die guten Erinnerungen haben sein Leben auch beruflich geprägt. Ein halbes Jahrhundert war er Revierjagdmeister in einem großflächigen Waldgebiet südwestlich von München. „Es war die Möglichkeit, in und mit der Natur zu arbeiten. Das habe ich immer gewollt. Das Werden und Vergehen im Jahreslauf hautnah zu erleben“, erklärt der 66-Jährige rückblickend. Seit knapp einem Jahr ist er in Rente. Aber er hat zu seinem Glück eine Enkelin, die ihn mit großer Begeisterung und kindlicher Neugierde auf außergewöhnlichen Entdeckungsreisen durch den Wald begleitet.

WELT DER FABELHAFTEN PHÄNOMENE

Willkommen im Multitalent Wald! Als Klimaschützer, Rohstoffquelle und Wohlfühloase leistet er einen unverzichtbaren Beitrag für unser aller Existenz. Mit einem Flächenanteil von 32 Prozent prägt der Wald unser Land. Und er bietet Lebensraum für rund 140 Wirbeltier- und 6.500 Insektenarten sowie unzählige andere Kleinstlebewesen. Außerdem wachsen hier über 70 Baum- und rund 120 Straucharten, mehr als 1.000 krautige Pflanzenarten, rund 670 Moos- und über 1.000 Flechten- >



Matsch & Nässe – ein Kinderspiel

Rutschige Untergründe im Winter verlieren ihren Schrecken – der 4xe Plug-in-Hybrid bringt alle Familienmitglieder gut geschützt und nachhaltig ans Ziel. Dabei vereint er traditionelle Geländefähigkeit mit einem stilvollen Auftritt und innovativer Elektrifizierung.

Setzen Sie auf die nächste Generation. Wer seine Familie sicher ans Ziel bringen möchte, kann das auch mit Verantwortung für unseren Lebensraum tun. Mit den derzeit niedrigstmöglichen Emissionen für einen Jeep_® und recycelbaren oder recycelten Materialien setzt das neue Plug-in-Hybridmodell Jeep Compass 4xe einen neuen Maßstab für Nachhaltigkeit bei Jeep.

Der tägliche Umgang mit dem Auto ist besonders angenehm, wenn es innen geräumig und außen kompakt ist. Der Jeep Compass 4xe ist genau das, und als Plug-in-Hybrid kann er zudem lokal emissionsfrei elektrisch

unterwegs sein. Mit Elektro- und Verbrennungsmotor ist er flexibler als reine Elektrofahrzeuge und gleichzeitig nachhaltiger und effizienter als konventionelle SUVs. Der Compass 4xe bleibt echtem Jeep-Spirit treu, indem er Neues wagt. Ob Schlamm, Schnee oder Schotter, dank fortschrittlichem Vierradantrieb Jeep Active Drive und Traktionssystem passt sich auch dieser Compass an unterschiedlichste Untergründe an. Parklücken lassen sich mithilfe von Rückfahrkamera und auf Wunsch automatischem Parkassistenten ebenfalls leicht meistern. Die Zukunft kann kommen.

Mehr unter www.jeep.de/4xe-hybrid



Gut gerüstet für den Waldausflug! Gute, wärmende Kleidung ist im Winter unabdingbar, damit dem Waldspaziergang keine Erkältung folgt.



Spaß ist garantiert, wenn sich Opa noch zusätzlich lustige Geschichten ausdenkt.

arten sowie unzählige Pilze. Die Welt des Waldes ist eine Welt der fabelhaften Phänomene, faszinierenden Entdeckungen – und essenziellen Fragestellungen, die unser aller Dasein berühren und sich in diesem bestimmten Mesokosmos bündeln. Wie funktioniert die Erde, auf der wir leben? Wie funktioniert die Welt, in der wir leben? Wie funktioniert das Leben, das wir leben?

HIRSCHE ALS HIGHLIGHT Für Kinder ist der Wald ein Erfahrungs-, Spiel-, Sinnes- und Lernraum. Materialien wie Blätter, Steine, Stöcke, Erde und vieles mehr bieten Kindern mannigfaltige Möglichkeiten, ihre Fantasie kreativ und spielerisch auszuleben. Sophia und ihr Großvater sammeln gemeinsam Federn von Vögeln, Zapfen von Fichten und Tannen oder Steine mit besonde-

ren Formen. Als mitgebrachte Schätze finden diese zu Hause kindlich-kreative Verwendung. Besonderes Interesse zeigt die Fünfjährige an Blumen, die sie bereits aus Kinderbüchern kennt. Jetzt im Winter sind es aber vor allem die großen Geschöpfe des Waldes, die ihre ganze Aufmerksamkeit bekommen. „Besonders spannend sind die Wildschweine. Ich fütterte sie an und alle kommen: die kleinen, gestreiften Frischlinge, die Bache und natürlich der stattliche Keiler. Das ist jedenfalls immer ein Highlight, ebenso wie die Hirsche.“ Wildschweine? Hirsche? Kommt da keine Angst beim Kind auf? „Nein, sie hat keine Angst vor den großen Tieren, aber jede Menge Respekt und Vorsicht. Das ist ein wichtiger Punkt. Nicht das Kind durch eigene Angst verunsichern, sondern einen vorsichtigen und respektvollen Umgang zu und mit dem Tier vermitteln: nicht so nah rangehen. Das Wildschwein



Für den kleinen Hunger sollte immer was im Rucksack sein!



Auf Spurensuche! So ein Ausflug in den Wald wird schnell zur gemeinsamen Detektivarbeit.

mag das nicht, und weil das Wildschwein das nicht mag, tun wir das nicht. Über die Bedürfnisse des Tieres kann man das Verhalten des Kindes steuern“, erklärt er.

ERFAHREN. ERLEBEN. EXPERIMENTIEREN

Der Großvater als Waldpädagoge? „Na ja, ich sehe mich vor allem als beschützenden Begleiter, der die Geheimnisse des Waldes dem Kind zeigt und verständlich macht. Der die Lieblingsbrotzeit aus dem Rucksack zaubert, die aufkommende Langeweile vertreibt, den Weg interessant gestaltet und auch Einhalt gebietet, um Regeln zu vermitteln“, relativiert er schmunzelnd. Aber es ist genau diese Form des „Miteinander-Lernens“, die Bildungsexperten heute zur zeitgemäßen Lehr- und Lernmethode erklären, um unse-

re Kinder auf die Herausforderungen einer zunehmend komplexer werdenden Welt gut vorzubereiten. Das sogenannte ko-konstruktive Lernen, ein pädagogischer Ansatz der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, beinhaltet, dass Kinder und ihre Bezugspersonen gemeinsame Lernprozesse gestalten. Im Vordergrund steht dabei das Entdecken und Forschen: Erfahren, erleben, experimentieren, selbstständig an Problemlösungen mitarbeiten – sprich: mit allen Sinnen lernen –, das sind wichtige Erfahrungen für Kinder, die gerade auch in der Waldpädagogik gefördert werden. Ihr Ziel ist es, die Vielfalt des Waldes mit all seiner Flora und Fauna, seinen Farben und Formen zu entdecken, zu erforschen und zu gestalten. „Sophia ist da sehr vielseitig interessiert: klettern und balancieren auf Bäumen >

und Ästen, sammeln von besonders geformten Steinen, Zapfen und Blumen. Sie will alles ausprobieren ... Aber man muss sich auch immer wieder eine Attraktion einfallen lassen. Einfach nur von Baum zu Baum laufen, wird schnell langweilig“, erklärt Opa Alexander lachend.

Die Kreativität seiner Enkelin macht ihm große Freude. Wieder zu Hause, werden bei heißem Kakao alle mitgebrachten Schätze ausgebreitet. Längst haben sie andere Funktionen: Der Stein bekommt übermächtige Kräfte, der Stecken wird zum Zauberstab, die Vogelfeder zum Segel auf einem Schiff aus Baumrinde mit dem Kind als Kapitän. Und nachts sind es nicht die bösen Hexen und finsternen Mächte des Waldes, die Sophias Traum begleiten. Es sind unzählige Rehe, die mit ihr auf die Reise durch den Wunderwald gehen.

BUCH-TIPP

„Komm, wir gehen in den Wald“ von Julia Hansen gibt wunderbare Anregungen und Ideen für einen gemeinsamen Waldbesuch mit den Enkelkindern.



Julia Hansen
Komm, wir gehen in den Wald
 Ab 3 Jahren
 128 Seiten, 17,00 Euro
 ISBN 978-3-7724-8458-2
 TOPP im frechverlag



Glück zum Anziehen

Kuschelig, warm und superbequem – jetzt brauchen wir Wohlfühlmode für kalte Wintertage, am liebsten nachhaltiger oder mit Wollanteil.

Mehr unter c-a.com

STRICKKLEID
 mit hübschem Zopfmuster und Wollanteil, 29,99 Euro, Artikelnr. 2158878



HOHER WOHLFÜHLFAKTOR
 Strickkleid (Preis siehe links), lange Pufferweste (rechts) mit recyceltem Polyester, 59,99 Euro, Artikelnr. 2151787



TRENDPULLI
 Mit gestricktem Jacquard-Design, 24,99 Euro, Artikelnr. 2159629



KUSCHEL-ROLLI
 Mit Wollanteil und klassischem Zopf-Strickmuster, 19,99 Euro, Artikelnr. 2142315

PASST DAZU
 Wärmende Strickhose mit Wolle, 24,99 Euro, Artikelnr. 2158879

ROLLI
 Mit praktischem Zipper, 24,99 Euro, Artikelnr. 2158886



JACKE
 Mix aus Hemd und Jacke, mit Wollanteil, 34,99 Euro, Artikelnr. 2158919



PULLI
 Mit V-Ausschnitt und Strickmuster, 24,99 Euro, Artikelnr. 2152936



#wear the change

T...2683 - C&A Mode GmbH & Co. KG, Wanheimer Straße 70, 40468 Düsseldorf. Keine Mitnahmegarantie. Einige Artikel sind bereits ab dem 28.10. in unseren Filialen und im Onlineshop erhältlich.

Hergestellt mit recyceltem Polyester oder recycelten Acrylfasern.



Lässig

Kissen und Baumwolldecken im charmannten Knitterlook. Kissenhülle, von Urbanara, ca. 30 Euro



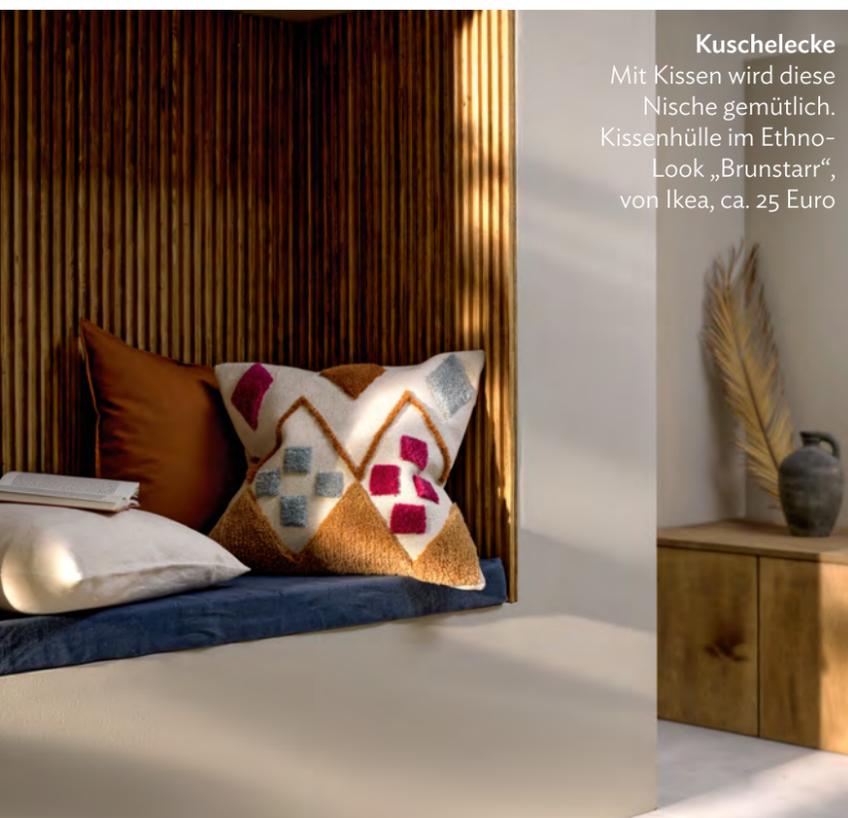
Schön wohnen

Zur Adventstradition gehört es, viele Kerzen anzuzünden und die passende Deko für Tische und Fensterbänke aus dem Schrank oder dem Keller zu holen: Windlichter, Glocken und Kugeln, Weihnachtsteller sowie Zapfen und Zweige aus der Natur. So wird das Wohnzimmer gleich ein bisschen behaglicher und die Vorfreude auf die „stade“ Zeit kann beginnen. Doch manchmal können auch ein neues Arrangement von Sofa und Sesseln oder die Anschaffung von kuscheligen Wohnaccessoires zu einer gemütlichen Atmosphäre beitragen. Ob Sofadecke, Wollteppich oder flaus hige Kissen, die Auswahl ist groß.

FOTO: PR

Jetzt machen wir es uns gemütlich!

Bei Sturm und Regen zieht es auch Ihre Enkelkinder nicht mehr nach draußen. Nun ist gemütliches Beisammensein drinnen angesagt. Damit das zu einem wunderbaren Oma-und-Opa-Erlebnis wird, brauchen Sie gute Ideen für Indoor-Beschäftigung und ein paar besonders heimelige Ecken in Ihrer Wohnung, die zum Lesen, Entspannen und Kuschnen einladen. **Von Silke Sevecke**



Kuschelecke
Mit Kissen wird diese Nische gemütlich. Kissenhülle im Ethno-Look „Brunstarr“, von Ikea, ca. 25 Euro

D

Dass es uns gut geht, wenn wir uns in unserer Umgebung geborgen fühlen, ist kein Geheimnis. Bei unseren skandinavischen Nachbarn in Dänemark gibt es dafür sogar ein Wort: „Hygge“ heißt dieser neue Wohntrend dort. Und weil die Dänen als besonders glückliches Volk gelten, lohnt es sich, sich bei ihnen etwas abzuschauen. Aber was bedeutet hygge eigentlich? Im Prinzip so viel wie gemütlich oder behaglich, mit Anklängen an geborgen und gesellig. Typisch skandinavisch eben. Eine hyggelige Einrichtung verbreitet Wohlbehagen, ist heiter und lässig. Das Gute: Sie muss absolut nicht perfekt oder durchgestylt sein. Erlaubt ist, was gefällt. Mit ein paar schönen Accessoires aus Naturmaterialien wie Fell, Wolle oder Holz bekommt auch Ihre vorhandene Einrichtung eine hyggelige Note. Probieren Sie's aus!

FOTO: PR



Flauschig
Teddyfell verwöhnt mit softem Touch. Kissen „Niska“, von Kibek, ca. 15 Euro



Entspannung

Ein gutes Buch und eine wärmende Decke – was kann es Schöneres geben? Plaid „Joonä“ aus Lamm-schurwolle, von Grüne Erde, ca. 90 Euro

Geborgenheit

Ohrsessel „Strandmon“ mit passendem Fußhocker, von Ikea, zusammen ca. 240 Euro



SITZEN HAT VIELE GESICHTER

Der Lieblingsplatz im Wohnzimmer ist bei den meisten das Sofa. So richtig einladend und kuschelig wird es mit einer großen Zahl weicher Kissen und der einen oder anderen Wolldecke. Achten Sie bei der Auswahl darauf, dass alle etwas Verbindendes haben. Das kann das Material sein oder die Farbwelt. Besonders angesagt sind Naturmaterialien in erdigen Tönen wie Beige, Creme oder Braun. Als Akzent passen Orange oder Grün gut dazu.

Ein wunderschönes Einzelstück in der skandinavisch anmutenden Einrichtung ist ein Sessel. Ob Großvaters wuchtiger Ohrsessel, ein Schaukelstuhl oder ein leichtes Modell mit hellen Holzelementen – Hauptsache, er ist so bequem, dass man am liebsten nie wieder



Softie

Sofa „Ingeborg“ mit Schaffell-Bouclé, von by Lassen, ab ca. 4.700 Euro



Folgsam
Sitzpouf mit
Wollbezug und
Ledergriff, bei
Hübsch Interior,
ca. 100 Euro

Vielseitig
Eckiger Pouf „Tabi“, Bezug
aus strapazierfähigem
Polyester, von House
Doctor, ca. 100 Euro



Solist
Sessel „Enzo“,
aus Eiche,
Papier und
Stoff, von Sofa-
company, ca.
400 Euro



Fußschmeichler
Aus vielen unterschiedlich gro-
ßen Filzkugeln in Kieselsteinop-
tik entsteht der Teppich „Hardy“.
Von Myfelt, ab ca. 90 Euro



Liegewiese
Der dicke Hochflorteppich „Creation“ bietet
höchsten Komfort, von Kibek, ab ca. 30 Euro

aufstehen möchte. Auf so einem Sessel können Sie Ihrem kleinen Enkelkind stundenlang vorlesen oder sich gegenseitig selbst ausgedachte Geschichten erzählen.

Wer sagt eigentlich, dass man auf einem Sofa oder Sessel sitzen muss? Ihre Enkelkinder finden es vielleicht auf dem Boden viel hyggeliger. Vor allem, wenn da ein weicher Teppich liegt. Von Flokati über Berber bis zu modernen Wollteppichen passt fast alles zum entspannten Hygge-Stil, es darf nur nicht wild gemustert oder knallfarben sein.

Mit einem Pouf lockern Sie die Wohnzimmereinrichtung auf und schaffen einen zusätzlichen Sitz- oder Ablageplatz. Diese lässigen Sitzgelegenheiten sind voll hygge und eignen sich auch ganz wunderbar zum Höhlebauen.

FOTO: PR



Hell und leicht
Esstisch mit Bank
und Hocker in
zeitlosem Design.
Tisch, von
Car Möbel,
ca. 630 Euro

Handwerklich
Sideboard mit
strukturierter
Oberfläche.
In Eiche, von
de Eekhoorn,
ca. 535 Euro



Wandschmuck
Echtholzpaneele „Meister Paneele
craft EP 500“, von Meisterwerke,
ca. 50 Euro/m²

Schaffell
Toll als Sitz-
auflage, von
Dyreskinn,
ca. 85 Euro



„GEMEINSAM“ IST DAS SCHLÜSSELWORT

Zum dänischen Hygge-Trend gehört auch das gemeinsame Genießen. Zusammensitzen, reden, lachen, spielen – das sind ganz wichtige Aspekte. Und natürlich wird auch gemeinsam gegessen. Ein großer Esstisch, am besten aus Massivholz, ist daher genauso wichtig wie die behagliche Sofainsel. An diesem Tisch darf auch gemalt und gebastelt werden, hier kommen Gesellschaftsspiele zum Einsatz und es kann auch mal ein angefangenes Puzzle liegen bleiben. Komplettiert wird mit leichten Stühlen und eventuell einer Bank. Die bietet den Vorteil, dass sich noch einer mehr mit draufquetschen kann, wenn die Runde zu groß wird. Gemütlich werden alle Sitzgelegenheiten, wenn Sie flauschige Felle darauflegen. Aber Vorsicht: Da steht dann so schnell keiner wieder auf.

MASSIVHOLZ STEHT HOCH IM KURS

Helle Hölzer sind der Inbegriff der skandinavischen Einrichtung. Allerdings muss es heute nicht mehr das einfache Kiefernholzregal sein. Wichtig ist die natürliche Ausstrahlung des Materials, das Design ist typischerweise schlicht. Besonders im Trend liegen auch wieder Wandvertäfelungen, die eine ganz besonders hyggelige Atmosphäre verbreiten.

Tipps für schöne Adventsstunden

Vor lauter Weihnachtsvorbereitungen kommt die schöne Adventszeit oft zu kurz. Das lässt sich leicht ändern.



1

MIT DEN ENKELN DEKORIEREN

Holen Sie in diesem Jahr die Natur von draußen nach drinnen. Das hat gleich zwei Vorteile: Tannenzapfen, Nüsse, Zweige sind wunderbare Weihnachtsdeko und lassen sich einfach beim Waldspaziergang mit den Enkeln sammeln. Wer mag, besprüht die getrockneten Naturschönheiten mit etwas Goldglitter oder Schneestaub.

WARMES LICHT ÜBERALL

2

Nichts schafft mehr Weihnachtsstimmung als warmes, gedämpftes Licht. Also her damit. Ob als Lichterkette, Kerzenschein oder Laternen im Fenster – alle Lichtelemente schaffen sofort eine entspannte Atmosphäre für Leseabende oder Ähnliches.



3

GLÜHWEIN UND PUNSCH

Schmecken nur um diese Jahreszeit und duften herrlich in der Küche. Also öfter den Abend bei einem Gläschen ausklingen lassen und den Abwasch stehen lassen.

Kinderpunsch-Rezept

- 1 Liter Apfelsaft
- 2 Beutel Früchtetee
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Apfel in Scheiben geschnitten

Alles gemeinsam erwärmen und genießen.



4

GEMEINSAM PLÄTZCHEN BACKEN

Sie müssen nicht perfekt aussehen, das ist die goldene Regel. Nebenbei darf natürlich genascht werden. Dann steht einem fröhlichen Backnachmittag mit den Enkeln nichts im Weg. Dass das Ergebnis dann über den ganzen Advent hingebungsvoll schnabuliert wird, ist klar.

5

EINLADUNGEN, NUR OHNE AUFWAND

Ja, das geht. Am einfachsten zum Nachmittagsplausch – da werden keine hochtrabenden Gerichte erwartet und meist die schönsten Gespräche geführt. Unsere Oma schwört dabei auf **Irish Coffee** als Attraktion am Kaffeetisch.

- 4 cl Irish Whiskey • 1–2 TL brauner Zucker • 1 Tasse starker, heißer Kaffee • leicht geschlagene Sahne

Zuerst den irischen Whiskey mit dem Zucker erhitzen und anschließend mit dem heißen Kaffee auffüllen. Die leicht geschlagene Sahne dann vorsichtig – damit sich die Sahne nicht mit dem Kaffee vermischt – mit einem Esslöffel ins Glas geben. Möglichst in einem vorgewärmten Glas in Tulpenform servieren.



FOTO: ORANGUTA007/STOCK.ADOBE.COM • EMMI/STOCK.ADOBE.COM • FREEGRAPH/STOCK.ADOBE.COM • SERHIY SHULLY/STOCK.ADOBE.COM



Hörspielspaß für *jeden* Geschmack

Die Toniebox ist nicht nur kinderleicht zu bedienen, sondern begleitet kleine Abenteurer*innen an jeden Ort. Jeder Tonie bringt eine eigene Geschichte oder Musik mit. Ob mit Oma und Opa gemütlich auf dem Sofa oder als Abenteurer-Zwischengang beim Kochen – Hörspielen macht die gemeinsame Zeit zum Erlebnis.

Jetzt entdecken auf www.tonies.com



...UND VIELE MEHR!



Blumen der Saison: Amaryllis, die Pracht im Winter

Ob in leuchtendem Rot oder winterlichem Weiß – die Amaryllis ist eine dekorative Blume, die Räume verzaubert.

Zur Winterzeit ist die Amaryllis sehr beliebt, was nicht verwundert, schließlich blüht sie zu einer Zeit, in der wir das Haus gerne festlich dekorieren. In der Vase oder im Topf lassen sich die Winterblumen nämlich in Kombination mit Tannen- oder Beerenzweigen zu stimmungsvollem Wohnschmuck arrangieren.

DOCH WAS FÜR EINE PFLANZE HOLEN WIR UNS INS HAUS?

Amaryllis! Dieser schöne Name steht allgemein für Blumen der Gattung Ritterstern. Die subtropischen Rittersterne, die wir in der Weihnachtszeit als Zimmerpflanze erhalten, zählen wie Tulpen und Hyazinthen zu den Zwiebelblumen. Es sind ausdauernde und krautige Pflanzen, die 70 bis 100 Zentimeter hoch werden und uns mit vielen Farben und Blütenformen erfreuen. Doch bitte außer Reichweite von Kleinkindern aufstellen, denn sie sind giftig.

Wer das beachtet, der kann das schöne Blütenwunder bedenkenlos kaufen, es ist von Oktober bis März in Blumen- und Pflanzenläden, aber auch in Supermärkten und Discountern erhältlich. Achten sollte man vor allem auf die Beschaffenheit der Zwiebel. Ist die Zwiebel fest, hat sie keine Druckstellen oder matschigen Bereiche? Am besten wählt man Zwiebeln aus, die bereits eine Knospe ausbilden, und vermeidet jene, die nur Blattspitzen oder vertrocknete Triebe erkennen lassen. Schließlich möchte man sichergehen, dass die Amaryllis zu Hause auch wirklich blüht.

Einmal im Wohnraum aufgestellt, ist die Amaryllis pflegeleicht und anspruchslos. Ihre Blühphase ist, passend zu unserem Advent, im Winter und sie steht am besten eingetopft auf einer hellen Fensterbank bei etwa 20 Grad Celsius. In der Nacht darf die Temperatur gerne auf 16 Grad absinken, denn je niedriger die Temperatur wäh-



Prächtig
Die rote Amaryllis eignet sich besonders gut für winterliche Sträuße mit Beerenzweigen und grünen Kiefernzweigen.

rend der Blühphase ist, desto länger hält die Blüte. Wasser benötigt sie höchstens einmal pro Woche. Wer von Februar bis April die welken Blüten abschneidet und den Topf von Mai bis Juli halbschattig ins Freie stellt, hat auch im Frühjahr noch Freude an der Blume. Im August beginnt dann die Ruhephase – jetzt heißt es, nicht mehr gießen, das Laub verwelken lassen und erst im Anschluss wieder gießen und die Pflanze in die Innenräume holen.

Tipp: Amaryllis in Wachsmantel. Sie soll in der Winterzeit bis zu viermal blühen können – ganz ohne zusätzliches Gießen. Alles, was die Pflanze braucht, liegt innerhalb der Wachsschicht, die die Zwiebel umschließt. Ähnlich einer Schnittblume wird die „Amaryllis in Wachs“ nach ihrer Blühzeit entsorgt. Aber sie blüht in der Wachshülle über den gesamten Adventszeitraum und nicht nur eine Woche wie die meisten Schnittblumen.

ACHTUNG, GIFTIG!

Die Amaryllis ist giftig und eignet sich nicht für den Verzehr. Die oft leuchtend roten Blüten und Blätter animieren jedoch vor allem Tiere und Kleinkinder zum Knabbern und Spielen. Daher ist Vorsicht geboten und die Pflanzen sind außer Reichweite von Kleinkindern und Tieren zu stellen.

FOTO: SC FOTOGRAFIE/STOCK.ADOBE.COM

FOTO: JULIAN/STOCK.ADOBE.COM



ANZEIGE

Helle Freude an Weihnachten

Der schönste Moment an Weihnachten ist der, wenn die Kerzen am Tannenbaum leuchten. Das wird jetzt noch strahlender.

Das bayerische Traditionsunternehmen KRINNER hat seine erfolgreiche LUMIX Serie mit SuperLight Flame um eine einzigartige kabellose Christbaumkerze erweitert. In der neuen SuperLight Flame Kerze steckt ein absolutes Novum: die erste jemals in einer kabellosen Christbaumkerze verbaute Faden- oder Filament-LED. Diese ist fast 3-mal heller und größer als bei anderen Modellen.

Wunderschön ist auch die Form. Die riesige LED ist in einem neu designten eleganten Kerzenkopf platziert und bringt so jeden Weihnachtsbaum und natürlich auch die Kinderaugen zum Strahlen. Denn die SuperLight Flame sieht spektakulär flammenähnlich aus. Und obwohl sie deutlich heller ist, bleibt ihr Energieverbrauch gleich. Das finden besonders die Enkel nachhaltig gut.

Dazu passend und nachhaltig schön
Christbaumständer
Green Line M
aus Recycling-Material



Weltneuheit
LUMIX SuperLight
Flame mit Filament-
LED-Technik von
KRINNER



In guter Tradition

Kinder lieben Rituale! Sie ordnen das Leben und geben Halt. Bei Oma gibt es immer sonntags ein Spiegelei oder Opa spielt stets mit dem Enkelkind Schach.

Die meisten Familien haben Weihnachtstraditionen, die das Festessen betreffen. Gans oder Fondue? Rehrücken, Karpfen oder Kartoffelsalat mit Würstchen? Auch wird sehr unterschiedlich gehandelt, wann der Christbaum aufgestellt wird und zu welchem Zeitpunkt er geschmückt wird. Wir haben in der Familie eine zusätzliche Tradition, die ich noch von meinen Eltern gelernt habe. Diese habe ich erst an meine Kinder und jetzt gemeinsam mit ihnen an meine zwei Enkel weitergegeben.

Wir holen am Morgen des Heiligen Abends auf einem gemeinsamen Spaziergang im Wald das Moos, welches wir in unserer Krippenlandschaft auslegen. Das ist immer ein besonderes Ereignis, man muss im Wald nämlich abseits der Wege nach dem grünen Moos Ausschau halten. Es empfiehlt sich, Gummistiefel zu tragen. Einmal entdeckt, legen wir behutsam große Stücke vom Moos in einen Korb. Meistens lässt es sich gut vom Boden lösen, doch zur Sicherheit haben wir auch ein Blumenerde-Schäufelchen dabei. Zu-

rück zu Hause, wird erst der Stall der Krippe aufgebaut, dann wird das Moos ausgelegt und zum Schluss werden die geschnitzten Krippenfiguren aufgestellt: Maria und das Jesuskind, Josef, die Heiligen Drei Könige sowie Schäfer und Engel. Das dunkelgrüne Moos passt farblich wunderbar zum Christbaum und gibt der angestaubten Szene etwas Frisches.

Erinnerungen aus der Kindheit sind bekanntlich stark an Gerüche geknüpft und so passiert es mir oft, dass mich der Geruch von Moos selbst auf Spaziergängen im Sommer stets an Weihnachten erinnert und sich ein wohliges Gefühl einstellt. Ich bin mir sicher, das wird meinen Kindern und Enkelkindern auch so gehen, und darüber freue ich mich.

Haben auch Sie eine besondere Tradition mit Ihrem Enkelkind? Schreiben Sie uns per Post an **Meine Enkel & ich** Johans-Langmantel-Str. 34, 82061 Neuried oder E-Mail an redaktion@meine-enkel.de

Lassen Sie uns TAUSCHEN!

WIR KAUFEN IHR HAUS UND BIETEN IHNEN EIN NEUES ZUHAUSE

NEUBAUPROJEKT PENCK 13

2-3 Zimmer
51-104 m² Wfl.
6 Stellplätze
Massivbauweise
ab EUR 530.000,00



KOMFORTWOHNBAU
Dech
GmbH

IHR FAMILIENUNTERNEHMEN IN 2. GENERATION
WWW.KOMFORTWOHNBAU-DECH.DE - TEL.: 089/7480887-0



Hygge – eine Portion Lebensglück

Das Glück finden, glücklich sein, sich und andere glücklich machen ist ein Thema unserer Zeit. Mixt man es mit Gemütlichkeit, ist man schnell beim Lebensgefühl „Hygge“.

Von Nicola Kossack

Seinen Ursprung hat das Wort Hygge (gesprochen Hügge) in Dänemark, dessen Bürger zu den zufriedensten Menschen der Welt zählen. Hygge bezeichnet ein Glücksrezept, das inzwischen auch in vielen anderen Ländern bekannt ist. Gerne wird es bei uns mit dem Wort „Gemütlichkeit“ übersetzt, welches es wohl am besten trifft, und dennoch steckt mehr drin.

Hygge hat nämlich nicht nur mit Gemütlichkeit, sondern auch mit Geselligkeit zu tun, einer heimeligen Atmosphäre und mit guter Laune. Die Hygge-Attitüde lässt sich in den Alltag integrieren und dieser wird somit entspannter, gemütlicher und wertvoller.

Gerade die Schnelllebigkeit unserer Zeit und die Anonymität vieler digitaler Angebote machen eine Hygge-Welt so interessant. Vielleicht ist sie ein Ausgleich zum stressigen Berufsalltag und deswegen auch gerade im Winter so beliebt, da sie dunkle, kalte Tage – und die gibt es in Skandinavien reichlich – gleich viel schöner macht. Inzwischen sind viele Ratgeber auf dem Markt, die verraten, wie es gelingt, sich persönliche „hyggelige“ Glücksgefühle zu schaffen. Kochbücher mit Rezepten, Coffee Table Books mit Wohninspirationen oder auch Romane für das Wohlfühlen. Denn ein Hygge-Zustand ergibt sich aus dem Zusammenspiel von köstlichem Essen,

FOTO: FREOGRAPH/STOCK.ADOBE.COM

» Hygge, das Gefühl, das Sie nicht kaufen können – aber Sie können es nachmachen: Die dänische Kunst der Zufriedenheit gelingt mit Kuschelein, Kochen – und ganz viel Kerzenlicht.«

Marika Schaertl

entspannten Stunden mit lieb gewonnenen Menschen, inspirierenden Gesprächen und, ganz wichtig, warmem Licht und gemütlicher Deko. Gute Gespräche dürfen da gerne mal bis in die Nacht gehen, denn ganz im Sinne der skandinavischen Tradition ist ein Hygge-Moment kein kurzer Augenblick, sondern ein innerer Gemütszustand, der vom anhaltenden Gefühl der Geborgenheit, Zufriedenheit und Entspannung eines besonderen Abends, Tages oder länger andauernden Zeitraums lebt. Es sich selbst gut gehen lassen, gutes Essen genießen, sich in eine Decke auf dem Sofa kuscheln und vom Alltag abschalten ist ein Rezept dafür. Das klingt irgendwie nach unseren Winter- und Weihnachtstagen?

Richtig, Sommer-Grillabende können hyggelig sein, ein Picknick im Park auch, aber die Advents- und Weihnachtszeit mit ihrem Kerzenlicht, süßem Gebäck und warmen Kuschelecken ist der Inbegriff von Hygge. Über die Bedeutung des „Wohlbefinden-Verbreitens“ hinaus „tut man sich etwas Gutes“ im Dänischen, indem man sich „sich hyggt“ oder „tröstet“, zum Beispiel mit einer schönen Geschichte. Und so gibt es entsprechend viel Lesens-, Hörens- und Sehenswertes, das uns zu Weihnachten viele Glücksmomente beschert.

SACHKUNDE



Meik Wiking
Hygge – Ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht
 Die Autorin leitet das Kopenhagener Institut für Glücksforschung und ist Expertin zum Thema „Glück im Leben“. Sie beschreibt den Hygge-Lifestyle in einer leicht lesbaren Form. Nach ihr ist Hygge eine Haltung, die man lernen kann, und eine Kunst, glücklich zu leben. 288 Seiten, 20,00 Euro ISBN 978-3-431-03976-4 Bastei Lübbe



Susanne Schaller
Hygge – Glücklich im eigenen Heim
 Dieses Buch gibt viele Anregungen zur Unterstützung des dänischen Lebensgefühls „Hygge“. Ob Essen, Geselligkeit, Einrichtung, Lichtgestaltung, kreatives Basteln oder Kleidung. Die Autorin zeigt, wie man sich bereits mit einfachen Mitteln das Glücksgefühl ins Haus holen kann. Rezepte und Anleitungen inklusive. 192 Seiten, 16,45 Euro ISBN 978-3625179863 NGV



Was ist Hygge?
Hygge für Kinder
 Ein kleines Buch, das Kindern die dänische Art, ein glückliches Leben zu führen, näherbringt. Bezaubernde Illustrationen begeistern große und kleine Leser und regen dazu an, eine eigene „Hygge-Gewohnheit“ zu entwickeln, die dem Kind eine positive Lebenseinstellung vermittelt. 37 Seiten, 9,62 Euro ISBN 978-1718108783 Happy Little Viking

FÜR ERWACHSENE



François Lelord
Hectors Reise
 Das Buch kennen Sie schon? Macht nichts, es tut immer wieder gut, mit Hector auf die Reise zu gehen und mit ihm die Lektionen des Glücks zu entdecken. 192 Seiten, 11,00 Euro
 ISBN 978-3-492-24828-0
 Piper



Alice Munro
Zu viel Glück
 Geschrieben von der Nobelpreis-trägerin für Literatur und wunderbar zu lesen. Zehn Erzählungen zeigen, dass es für das Glück kein Maß gibt und eine Balance nur schwer zu finden ist. 368 Seiten, 9,99 Euro
 ISBN 978-3-596-18686-0
 FISCHER Taschenbuch



Rosie Blake
Ein Laden voller Hygge-Glück
 Ein leicht zu lesendes Wohlfühl-buch für entspannte Wintertage. Heldin Clara übernimmt einen Spielzeuginnenladen und macht diesen zu einem Ort voller Glück und Begegnungen – Hindernisse inklusive. 368 Seiten, 10,00 Euro
 ISBN 978-3-442-48841-4
 Goldmann

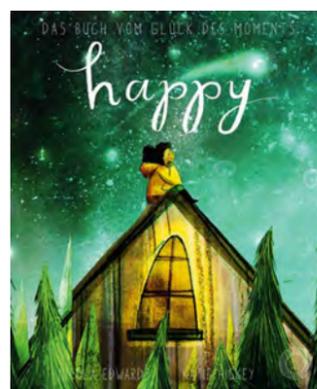
FÜR KINDER



Kerstin Lundberg Hahn
Oskar und die Sache mit dem Glück
 Ein humorvolles Buch, das auf jeder Seite zum Lachen einlädt. Im Mittelpunkt steht der kleine Oskar, der einen Glückskeks aus dem China-Restaurant auf seine Weise interpretiert. Ab 8 Jahren. 176 Seiten, 6,95 Euro
 ISBN 978-3848920648
 Aladin

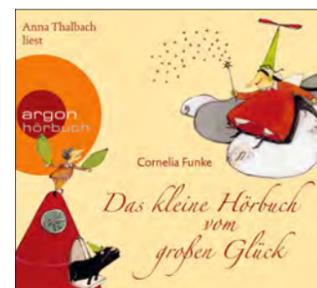


E. van de Vendel, M. Tolman
Der kleine Fuchs
 Nominiert für den deutschen Jugendliteraturpreis 2021. Eindringend vermittelt dieses Bilderbuch mittels Illustrationen, Text und Farben das Glück zu leben anhand der Geschichte eines kleinen Fuchses. Ab 4 Jahren. 88 Seiten, 15,00 Euro
 ISBN 978-3-8369-6044-1
 Gerstenberg

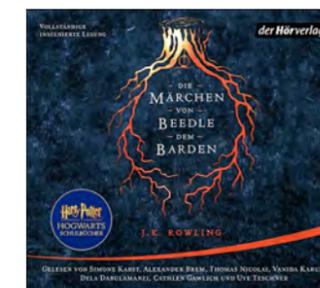


Nicola Edwards
Happy: Das Buch vom Glück des Moments
 Ein Bilderbuch mit wunderbaren Illustrationen, die Ruhe ausstrahlen. Das Buch ermutigt Kinder, ihre Gefühle zu verstehen, sie bewusst zu erleben und die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ab 3 Jahren. 32 Seiten, 14,00 Euro
 ISBN 978-3961855193
 360 Grad Verlag GmbH

HÖRBÜCHER



Cornelia Funke
Das kleine Hörbuch vom großen Glück
 Hörbuch mit zwei wunderschönen Geschichten der bekannten Kinderbuchautorin. „Glücksfee“ und „Wo das Glück wächst“ erzählen beide vom großen Glück, das so nahe ist. Mit vielen Songs zum Mitsingen. Ab 6 Jahren. 1 CD, 46 Min., 7,95 Euro*
 ISBN 978-3-86610-722-9
 argon hörbuch



J.K. Rowling
Die Märchen von Beedle dem Barden
 Ihr Enkelkind liebt Harry Potter? Dann sind diese Märchengeschichten für Zauberer-Schüler aus der Hogwarts-Schule ein Glücksgriff. Erzählungen für alle, die spannende Geschichten mögen. Ab 10 Jahren. 2 CDs, 1 Std. 43 Min., 17,00 Euro*
 ISBN 978-3-8445-4544-9
 der Hörverlag



Julia Engelmann
Eines Tages, Baby
 Julia Engelmanns im Uni-Vorlesungssaal gehaltener Slam-Beitrag „One Day“ hat über Nacht eine Welle der Begeisterung ausgelöst. Sie ruft dazu auf, das Glück zu suchen und das Leben zu leben. 1 CD, 1 Std. 2 Min., 9,99 Euro*
 ISBN 978-3-8445-1704-0
 der Hörverlag

*UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG



Analog Start Set:
 Dampflok BR 80 mit Güterzug, DB

Der Start in die Modellbahnwelt - Mit ROCO!

Ob jung oder alt, mit den Startsets von ROCO in der Spurweite H0 (Maßstab 1:87) kommt immer Spielspaß auf. Die kompletten Sets verfügen über alles, was zum Einstieg in die Modellbahnwelt gebraucht wird. Lokomotive und Wagen, Gleise und ein Steuergerät. Die Gleise mit einer weichen Bettung lassen sich schnell zuhause auf dem Tisch oder Fußboden verlegen und sind trittfest, damit beim Spielen nichts passiert. Eine Erweiterung mit Gleisen oder anderen Modellen ist jederzeit ohne Probleme möglich. Weitere Informationen hierzu sowie unsere 221 Digitalsets finden Sie auf unserer Website.



Hier finden Sie
 alle Produkte



51160

Mensch, Oma!

Ausflüge, Spiele, Mahlzeiten, Feste und einfach zusammen sein: Bärbel Kempf-Luley erzählt in vielen kurzen Geschichten, was sie mit ihrer Enkelin erlebt. Zur Nachahmung empfohlen!

Von Sven Crefeld

Bärbel Kempf-Luley
Illustriert von Sanne Duff
Mensch, Oma!
Ab 4 Jahren.
160 Seiten, 14,00 Euro
ISBN 978-3-8251-5150-8
Verlag Urachhaus



W

Wenn die kleine Nora von ihrer Oma vorgelesen bekommt, dann kann es passieren, dass sie selber in der Geschichte auftritt. Denn Noras Oma hat zwei Bücher geschrieben, deren Heldinnen niemand anders als – Nora und Oma sind. Was für eine tolle Idee zu einem Kinderbuch: ein Tag für zwei und mal schauen, was ihnen so passiert. Da wird gemalt, gespielt, geputzt, geschaukelt, gewandert, geradelt oder sich versteckt. Vor allem wird geredet: Nora und Oma führen gewitzte Dialoge, in denen sie einander Fragen stellen und sich verständigen, worauf sie Lust haben und worauf nicht. Denn sie sind sich ja nicht immer einig. Oma kann dickköpfig oder genervt sein – und Nora auch. So sind die alltäglichen Szenen der „Mensch, Oma!“-Bücher auch eine Übung in Toleranz, Respekt und Einfühlungsvermögen.

Das Enkelkind wird hier nicht übermäßig verwöhnt. Es will einen Fernseher? Den hat die Oma nicht. Aber begeisterter ist es doch, aus einem großen Karton eine

eigene Mattscheibe zu basteln und selbst Regie beim Film zu führen. Das ist nur eine von vielen Episoden, die Bärbel Kempf-Luley zu einer charmanten Chronik des Oma-Seins zusammenfügte. Manches Abenteuer ist dabei, etwa wenn der Hausschlüssel verloren geht oder ein Elefant im Flur steht, aber meistens geht es um genaue Beobachtung dessen, was sich zwischen Enkelin und Großmutter ereignet. Es sind Situationen, die jeder Opa und jede Oma kennen dürften – inklusive Überraschungen, Konflikten und großer Gefühle. Mit liebevollem Blick sind Enkel-Erlebnisse aller Art sehr realistisch und wahrhaftig eingefangen. Also, werte Großeltern: Gern nachmachen!

Unser Autor Sven Crefeld hat die Erzählerin und Oma Bärbel Kempf-Luley zu ihrem Leben mit Enkelin Nora und ihrer Motivation zum Schreiben befragt.

Im ersten Buch beginnt jedes Kapitel mit dem Ausruf „Mensch, Oma!“ der Enkelin. Das kennen Sie wohl gut, oder?

Ja, diesen Satz habe ich oft zu hören bekommen. Das ging los, als Nora drei, vier Jahre alt war. Heute ist sie zehn, aber es kommt immer noch ab und zu. Mittlerweile eher im Sinne von „Mensch, Oma, du hast ja keine Ahnung!“

Wie kam es zu Ihrem Buch?

Eines Tages gingen mir die vielen Situationen mit Nora durch den Sinn, und ich habe im Rückblick gesehen, wie viel Witz sie oft enthalten. Daraufhin habe ich angefangen, sie aufzuschreiben, für mich, zum Spaß. Es waren Szenen, die ich festhalten wollte. Ein Freund, der Verlagsvertreter ist und dem ich die Texte geschickt hatte, sagte mir: Eigentlich könnte man daraus ein Buch machen.

Ein Tag mit der Enkelin – kann man den planen?

Das Spannende ist: Ich weiß eigentlich nie, was mich erwartet, wenn sie kommt. Ich habe gelernt, dass meine Vorstellungen sich immer anders entwickeln und ich sie aber auch loslassen muss. Meine Enkelinnen kommen manchmal zu zweit und manchmal einzeln. Das wünschen sie sich, und ich wünsche es mir auch. Natürlich wird dann Bespaßung verlangt. Manchmal ist mir nicht danach, dann will ich mich auch nicht überreden lassen. In dem Fall müssen die Kinder ihre Vorstellungen loslassen und wir suchen etwas, das uns allen dreien gefällt. So lernen sie, dass es auch für mich unterschiedliche Tage und Bedürfnisse gibt.

Hätten Sie früher gedacht, dass Ihnen dieses Zusammensein so viel Freude bereitet?

Ich habe mir eigentlich nie Vorstellungen gemacht, wie es wäre, Enkelkinder zu haben oder Oma zu sein. Und dann war es eine große Überraschung: Es war völlig anders als mit eigenen Kindern. Ich sage manchmal, das ist eine Bonbonbeziehung, wo ich eigentlich nicht viel „muss“, weil ich nicht diejenige bin, die die ständige Verantwortung hat. Es ist jedes Mal etwas Besonderes, wenn wir zusammen sind, auch wenn Alltag ist. Mit Bonbonbeziehung meine ich aber nicht, dass es immer rosarot ist.

Was lernen Sie von den Kindern?

Als Nora im ersten Jahr angefangen hat, die Welt zu entdecken, habe ich festgestellt: Was wir alle für selbstverständlich nehmen, ist eigentlich so besonders. Diese kleinen Dinge, wenn ein Kind die Welt entdeckt. Daran teilzuhaben, hat mich berührt und beglückt: sich auf die Suche zu machen und neu zu entdecken, wie die Welt eigentlich ist. Im Grunde genommen, habe ich durch die Enkelinnen – mittlerweile sind es drei Enkelkinder – noch mal gelernt, die Welt wieder so zu sehen, wie ich sie als Kind wahrgenommen habe. Da wieder anzudocken, das ist wirklich das Besondere an der Beziehung zu Enkeln.

Wo liegt der Unterschied zur Eltern-Kind-Beziehung?

Oma zu sein, ist eine andere Rolle als die der Mutter. Mit meinen Kindern war das anders: Man ist jünger, da liegen die Nerven öfter blank. Ich erlebe mich selbst in der Rolle der Großmutter heute souveräner. Ich kann einerseits auf die Kinderebene einsteigen, ich kann mich aber auch selbst mehr behaupten. Das schafft eine größere Gelassenheit, mit den Kindern umzugehen.

Haben Sie sich darauf gefreut, Oma zu sein?

Ich bin schon mit 46 Jahren Großmutter geworden, also relativ früh. Als mein Sohn zu mir „Du wirst Oma“ sagte, war ich im ersten Moment nicht unbedingt begeistert. Ich hatte gerade erst die Mutterrolle hinter mir. Doch in dem Augenblick, als das kleine Wesen in meinen Armen lag, dachte ich: Ich will deine Oma sein! Ich will für dich da sein. Vielleicht schenke ich mir auch in gewisser Weise selbst die Oma, die ich nicht hatte. >

Bärbel
Kempf-Luley



wurde 1965 geboren und ist mit drei Brüdern im Westerwald aufgewachsen. Sie lebt seit 32 Jahren im Chiemgau. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Buchhändlerin und schreibt seit ihrer Kindheit. Ihre zwei Söhne und drei Enkel leben ebenfalls im Chiemgau.

„Das ist eine Bonbonbeziehung“, sagt die Autorin Kempf-Luley – hier im Bild mit ihrer Enkeltochter Nora.



Im zweiten Buch hat Nora einen Alterssprung gemacht und geht zur Schule. Außerdem hat sie nun eine kleine Schwester, die ganze Familie rückt mehr in den Fokus. Ist die enge Beziehung zu Nora damit etwas gelockert?

Die Beziehung verändert sich, genau wie das Leben der Kinder. Freunde und andere Menschen werden wichtig. Der Kreis erweitert sich. Beim zweiten Buch tat ich mich schwerer, weil ich wusste: Noch mal 24 Geschichten mit Nora, das geht nicht. Es stellte sich für mich auch die Frage: Was gebe ich jetzt von Nora preis? So wurde zum Leitfaden, dass das Leben sich ständig wandelt und damit auch die Beziehungen der Kinder.

Es gibt eine anrührende Geschichte, in der Oma ihren Geburtstag feiert und von allen Verwandten beschenkt wird, sich sogar eine Krone aufsetzt – als ob sie selbst ein Kind wäre. Was steckt dahinter?

Ich habe viele Jahre gesagt: Ich will nichts zum Geburtstag geschenkt bekommen, der Geburtstag ist mir nicht wichtig. Doch bei den Kindern sind die Geburtstage oft schon Monate vorher Thema, ich bekomme dann ihre

» Egal, wie alt wir sind oder werden, in uns steckt noch das Kind, das wir waren. Unser Kinder und Enkel erinnern uns täglich daran.

Wunschlisten. Da habe ich gemerkt: Es tut gut, sich einen Tag lang in den Mittelpunkt zu stellen und die „Bestimmerin“ zu sein. Alle anderen haben das zu akzeptieren und machen das gern. Ich finde, es ist eine tolle Eigenschaft von Kindern, sich selbst wichtig zu nehmen. Das habe ich mir in meinem Leben von den Enkeln abgeguckt.

Eine lustige Episode ist die, in der Nora sich im Bairischen übt, was die Oma eher befremdet, da sie eine Zugereste ist. Was kann sie der Enkelin in diesem Punkt mitgeben?

Für die Kinder geht die Entwicklung vorwärts, die Welt öffnet sich. Und die Welt hört nicht in Prien am Chiemsee auf. Ich habe den Kindern bereits meine Heimat gezeigt, den Westerwald, und die Orte, wo ich gespielt habe.

In „Mensch, Oma!“ wird die zweite Großmutter erwähnt, die „Post-Oma“. Wie ist das im realen Leben, gibt es eine Konkurrenz zwischen den Omas?

Nein, gar nicht. Die andere Großmutter und ich sind vom Jahrgang her gleich, aber wir sind grundverschieden. Die Mädchen erleben zwei sehr verschiedene Omas, und das ist sicherlich etwas Positives und eine Bereicherung. Ein anderes Thema ist der Umzug der Familie in ein Haus, wodurch sich die räumliche Entfernung zu der Oma vergrößert. Wie bleibt trotzdem die feste Bindung erhalten?

Auch wenn die Wohnungen wechseln, das Bekannte bin ja ich. Das ist die Voraussetzung, um Neugierde zu haben: dass man Boden unter den Füßen und feste Bezugspunkte hat.

Nora will im zweiten Buch auch mal etwas ohne die Oma machen. Aber ohne Sicherheit und Geborgenheit ist es schwer, seiner Neugier auf die Welt zu folgen.

Wie darf man sich einen gemütlichen Wintertag mit Nora und Lucy vorstellen?

Beide spielen oder basteln gern. Jede von uns dreien macht Vorschläge. Die Kinder sind schnell zu begeistern. Ich habe zum Beispiel ein Erzähltheater, das Kamishibai, für das wir gerne malen und basteln.

Wenn Sie nicht mit der Enkelin zusammen sind, wie ist da der Kontakt?

Per Telefon schon ganz lange, das hat Nora früh herausgefunden. Inzwischen hat meine Enkelin auch ein eigenes Handy, da bekomme ich mal eine WhatsApp. Aber es vergeht keine Woche, ohne dass wir uns sehen.

FILME

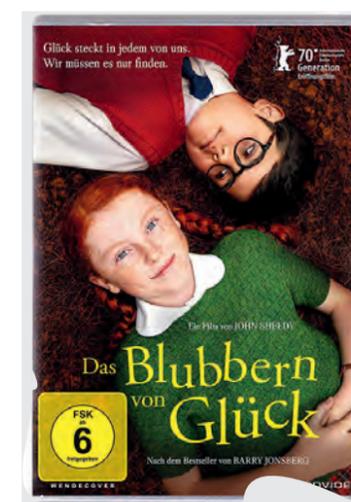


Das Streben nach Glück

Eine herzerwärmende Geschichte, die ideal für einen gemütlichen Filmabend zu Hause ist.

Der Film zeigt das verzweifelte Streben eines obdachlosen Vaters, für sich und seinen fünfjährigen Sohn ein besseres Leben zu schaffen, und basiert auf einer wahren Geschichte. Vater und Sohn haben viele Misserfolge zu verkraften, teilen aber auch viele schöne Momente miteinander.

Ab 0 Jahren.
DVD, 4,89 Euro*



Das Blubbern von Glück

Angestoßen durch ein Schulprojekt, beschließt die zwölfjährige Candice, ihre zerstrittene Familie zu vereinen und das Glück in ihr Leben zurückzuholen.

Ihr Kampf ums Glück ist lustig und verrückt, macht aber auch nachdenklich und traurig. Der Film wurde in Australien gedreht und fasziniert mit viel Poesie und Szenen in eindrucksvollen Landschaften.

Ab 6 Jahren.
DVD, 12,49 Euro*



Ein Junge namens Weihnacht

Buchverfilmung über den jungen Nikolas, der durch ein großes Abenteuer zum Weihnachtsmann wird. Denn der Weihnachtsmann war nicht immer alt. Mit elf Jahren hat der kleine Nikolas am Nordpol Begegnungen mit Elfen und ist fasziniert von der Magie des Winters. Er will das erlebte Glück in die ganze Welt tragen – der Weihnachtsmann ist geboren.

Ab 6 Jahren, jetzt im Kino

SEHENSWERT

Ti

Ab 18. November 2021 im Kino!

*UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG

FOTO: PRIVAT

DREAMWORKS
Spirit
FREI UND UNGEZÄHMT
– DER FILM –



Ein wunderbares
Film-Abenteuer
für kleine Pferdefans

DER
Geschenk-
tipp!

Die quirlige Lucky zieht nach Miradero zu ihrem Vater. Im verschlafenen Prärie-Städtchen lernt sie nicht nur zwei neue Freundinnen kennen, sondern auch einen wilden Mustang namens Spirit. Als ein Cowboy Spirit und seine Herde einfangen will, muss Lucky ihn retten ...

Der neue Kinofilm zur beliebten TV-Serie!



AB 18.11. AUF DVD UND BLU-RAY



En parvt reisen

Ach, es ist Winter. Kein Grund, in der Stube zu bleiben. Ein Ausflu in den Schnee lohnt sich immer – es gibt ihn viel zu selten und so vieles in der weissen Winterpracht zu erleben. Winterwanderwege, Schlittenfahren, Langlaufen, Skifahren oder doch die Pferdekutsche im Schnee nehmen? Lassen Sie sich in diesem Winter verzaubern von Kälte, Schnee und den roten Bäckchen Ihrer Enkel. Dann schmeckt der Tee oder die heiße Schokolade im Anschluss doppelt so gut. Ganz sicher.

FOTO: FRANK DREHSEL – KLEINWALSERTAL TOURISMUS EGEN

Kleines Familienparadies im Schnee

Rote Wangen und glückliche Kindergesichter nach einem Tag voller Bewegung an der frischen Luft, ein heißer Kakao auf der Hütte und mehrere Tage Zeit füreinander – der Winter ist ideal für gemeinsame Ferien mit den Enkeln. Doch wohin soll es gehen? Wir haben ein kleines Familienparadies entdeckt, das sich dafür besonders gut eignet.

Von Julia von Esebeck



Wenn Engel reisen – oder im Schnee liegen. Im Kleinwalsertal sollten Sie auf jeden Fall Schneeengel malen.

Es klingt immer so einfach: Koffer packen, Enkel einladen und los geht's ins gemeinsame Ferienabenteuer. Doch in der Umsetzung ist das manchmal gar nicht so leicht. In der fremden Umgebung kennt man sich selbst nicht aus, gleichzeitig ist man noch verantwortlich für die Kinder und will ihnen ein tolles Programm bieten. Oft fängt es schon mit ganz banalen Fragen an: Wie kommen wir vor Ort von A nach B?

Zum Glück gibt es Ferienziele, bei denen Sie diese Bedenken getrost zu Hause lassen können. Das Kleinwalsertal zum Beispiel. Kaum eine Ferienregion ist so gut auf Familien eingestellt wie das Vorarlberger Hochtal gleich hinter der deutschen Grenze. Zu Österreich gehörend, ist es per Straße nur aus Deutschland erreichbar, und zwar über Oberstdorf im Allgäu. Das lang gestreckte Kerbtal mit den Orten Riezlern, Hirschegg, Mittelberg und Baad ist fast vollständig von hohen Bergen umschlossen. Dazwischen breitet sich wie im Bilderbuch die teils bewaldete Talandschaft mit dahingesprenkelten Dörfern und hübschen Kirchtürmen aus.

Winterurlauber aller Altersgruppen können hier viel unternehmen: Spaziergänge durch verschneite Wälder, Winterwanderungen über Tal- und Höhenwege, Pferdeschlittenfahrten oder geführte Schneeschuhtouren,

Rodeln, Eislaufen, Skifahren oder Langlaufen. Danach dürfen sie sich wohligh erschöpft in einer der vielen Hütten, Sennalpen und Bergrestaurants verwöhnen lassen.

Auffallend ist, wie viel die Region tut, um es den Reisenden so einfach wie möglich zu machen: Ob im Tourismusbüro oder auf der Website – Gäste sind offensichtlich hochwillkommen und werden übersichtlich mit passgenauen Informationen versorgt. Die Kinder nimmt Burmi, das Murmeltier-Maskottchen des Kleinwalsertals, für sich ein. Immer wieder steht es mit seinen großen Zähnen am Wegesrand oder an der Pistenabfahrt und bietet Anreize, noch die letzten Meter zu schaffen. Quizfragen und Aktivstationen auf den Erlebniswegen halten die Kleinen zudem bei der Stange.

Ideen für Touren und präparierte Wege gibt es in allen Schwierigkeitsgraden. Auch kinderwagentaugliche Spazierwege sind ausgewiesen. Ausflugsziele wie die bekannte Breitachklamm, die sich im Winter in eine Märchenlandschaft aus Eis verwandelt, die moosbewachsene Naturbrücke in Riezlern, der Steinmändlewald an der Breitach oder der Themen-Kulturweg sind bestens beschrieben und ausgeschildert.

Auch beim Skifahren ist für jeden was dabei. Das Skigebiet Kleinwalsertal ist verbunden mit dem Skigebiet Oberstdorf und erstreckt sich über 130 Pistenkilometer mit zum Teil anspruchsvollen Abfahrten und Snowparks. Für Kinder und Anfänger eignet sich das Talskigebiet mit sanften Steigungen. Eine bewährte Kombination: Während die Enkel einen Skikurs machen, dürfen die Großeltern sich bei Wandern, Kultur oder Wellness erholen.

Sollte das Wetter selbst für Winterfreunde mal zu schlecht sein, hat die Zwei-Länder-Region im Tal und im angrenzenden Allgäu viel zu bieten: Indoor-Spielplätze, Wellen- und Spaßbäder, eine Hallenkartbahn, eine Indoor-Kletterhalle oder das Walsermuseum, das die wechselvolle Geschichte dieser besonderen Gegend an den Landesgrenzen aufzeigt.

Die meisten Ausflugsziele können stressfrei mit dem Walserbus erreicht werden. Fünf Linien verbinden in enger

Idyllisch ist der Blick auf das Tal und genauso urlaubt es sich dort.



Breitachklamm.

zeitlicher Taktung alle Ortsteile und Dörfer bis hin nach Oberstdorf im Allgäu. Für Inhaber der Gästekarte – also alle, die in der Region eine Unterkunft haben – ist die Benutzung innerhalb des Kleinwalsertals kostenlos.

Zum Wohnen eignen sich Ferienwohnungen, Gästehäuser oder die familienfreundlichen Hotels der Region. Sie sind perfekt ausgestattet, um die Reise für die Großeltern entspannt und für die Kinder aufregend bunt zu gestalten.

AUF EINEN BLICK

Aktuelle Infos, Ausflugsziele, Unterkünfte:
www.kleinwalsertal.com



Drei-Hauben-Gourmetrestaurant
Die „Kilian Stuba“ hat unter der Leitung von Küchenchef Sascha Kemmerer den Michelin-Stern zurück ins Hotel geholt.



Geheimtipp mit 5 Sternen

Eine unauffällige Schönheit im beschaulichen Kleinwalsertal ist das Travel Charme Ifen Hotel in Hirschegg.

Die Zufahrt ist reichlich unspektakulär, doch sobald sich die Glastüren des Hotels öffnen, befindet man sich im Wohlfühlambiente. Die großzügige Lobby lädt augenblicklich zum Verweilen ein für einen ersten Urlaubskaffee oder ein Getränk an der Bar. Umhüllt von angenehmen Erdtönen, gedeckten Farben und traditionellen Materialien wie Holz und Stein, hat man fast vergessen, dass man erst vor fünf Minuten angekommen ist, und linst schon einmal auf das Bergpanorama im Hintergrund. Je nach Wetterlage oder persönlichen Vorlieben

Momente des Glücks
In dem Pool mit Bergpanorama muss man sich einfach wohlfühlen.

wartet dann der 25 Meter lange Outdoor-Infinity-Pool oder der ausufernde 2.300 Quadratmeter große PURIA-Spa-Bereich mit Saunalandschaft, Innenpool, Soleklangbecken und vielem mehr. Alternativ begibt man sich mit den (Enkel-)Kindern zu den zahlreichen Aktivitäten in der Umgebung – dabei hilft das Team im Hotel gerne und auch Herr Hösbein, der Hoteldirektor, hat immer einen guten Tipp für seine Gäste oder erzählt spannende Geschichten zum Tal und dem Hotel. Als wäre das noch nicht genug, wird man zudem kulinarisch verwöhnt. Gleich drei stilsichere Restaurants stehen dem Gast zur Wahl und nicht nur die Panoramafenster in der „Kilian Stuba“ sorgen dann für Wow-Momente. Haben wir die Livemusik in der Alpenlounge am Abend bereits erwähnt? Hach, da fällt es fast schon schwer, aufs Zimmer zu entschwinden. Gut, dass dieses ebenso gemütlich ist und ein kuscheliges Bett lockt. Mehr Infos unter www.travelcharme.com/ifen

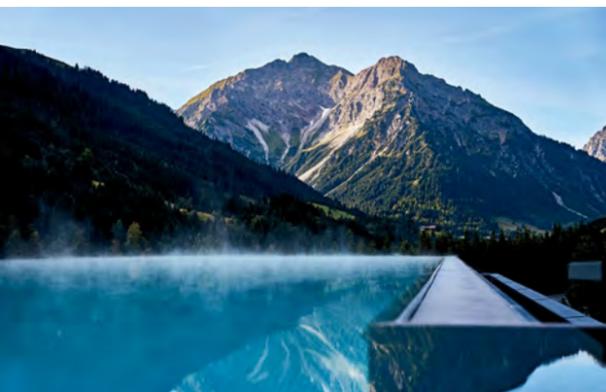


FOTO: TRAVEL CHARME HOTELS & RESORTS (3)

INVESTIEREN SIE IN GEBORGENHEIT

FÜR JUNGE MENSCHEN MIT VIEL POTENZIAL

Kinder und Jugendliche so zu stärken, dass sie alle ihre Fähigkeiten ausschöpfen können, ist eine direkte Investition in das Wohl aller. Denn es sind diese jungen Menschen, die ihre Gesellschaft nachhaltig gestalten und das Herz und das Wissen haben, die Welt zu verändern. **Das ist Hilfe, die wirkt.**



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

sos-kinderdoerfer.de

Foto: Alea Horst

In einem kuscheligen Chalet in einer verschneiten Berglandschaft aufwachen, wer hat nicht schon einmal davon geträumt?



Hüttenzauber

Fünf hyggelige Unterkünfte für kalte Tage.

Von Anna Rinderspacher

Gemütliche Geselligkeit, die ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden hervorruft: So definiert sich der dänische Begriff Hygge. Und nirgendwo lässt sich dieses Konzept besser verstehen und erleben als in einem kuscheligen Chalet in den Bergen. Wir stellen fünf Hüttendörfer vor, in denen Jung und Alt die dunklen Wintertage in vollen Zügen genießen können.

TAXHOF, ÖSTERREICH

Seit mehr als 300 Jahren ist der Taxhof in Besitz der Familie Unterberger, die das Bauerngut mittlerweile in der elften Generation führt. In den Hütten haben

zwischen zwei und sechs Personen Platz – Kinder unter vier Jahren werden gratis beherbergt – und jede Hütte versprüht ihren ganz eigenen Charme: vom Baumhaus, das inmitten von 300 Jahre alten Ahornbäumen thront, bis zum „Heustadl“ mit Bergpanorama des Nationalparks Hohe Tauern. Wer sich an regionalen Köstlichkeiten laben will, sollte der alten Rauchküche im Bauernhaus einen Besuch abstatten; dort finden sich jede Menge hausgemachte Produkte, die sich außerdem hervorragend als Mitbringsel eignen. Ein besonderer Anreiz für Familien sind der zum Dorf gehörende Spielplatz sowie

FOTO: TAXHOF (4)

Jede Hütte auf dem Taxhof hat ihre eigene Geschichte und ihren ganz eigenen Charme.



GRÜNER KNOPF
 SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH. UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.
 www.g-k.eu/engel



100% Merinowolle (kBT) zert. von Ecocert Greenlife, Liz.Nr. 151702

Für Waldwichtel und Stadtkids

Weiche, atmungsaktive Fleece-Kleidung in bequemen Schnitten und tollen Farben ist das Outfit, das alles mitmacht und in dem sich Kinder wohlfühlen. Damit sich auch bei der Herstellung alle wohlfühlen, fertigen wir nach höchsten ökologischen und sozialen Kriterien in Deutschland.

Engel GmbH
 Wäsche und Bekleidung aus Naturfasern

Wörthstraße 155, 72793 Pfullingen
 Tel. (0 71 21) 3 87 87-7, www.engel-natur.de



Das Bauerngut der Familie Unterberger verbindet Tradition mit Moderne.



Sich tagsüber auf der Piste austoben, abends im Whirlpool entspannen. So wird der Hüttenurlaub zum Wohlfühlerlebnis.



MARIA ALM, ÖSTERREICH

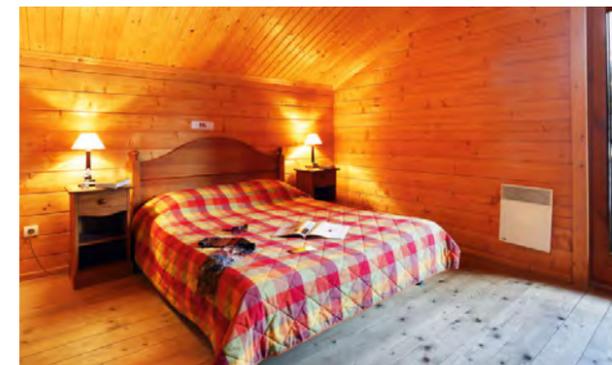
Einen Platz zum Wohlfühlen und Erholen verspricht das Hüttendorf Maria Alm, das mitten in der erhabenen Bergwelt des Hochkönigs in Österreich liegt; seit 2005 ist es in Betrieb und zählt um die 14 Unterkünfte, mit Schlafplätzen für zwei bis neun Personen. Unter anderem sind Regendusche und Zirbensauna, Whirlwanne auf der Terrasse oder eine Felsgrottensauna vorhanden – ideal für jeden, der sich nach einem Tag auf der Piste oder der Rodelbahn aufwärmen möchte. Für Familien lohnt sich auch ein Besuch des Erlebnisbergs Natrun, der über ein Wildgehege verfügt. Zu den Thermen in Kaprun oder Bad Reichenhall ist es ebenfalls nicht weit.



Der beste Reisebegleiter im Chalet? Jede Menge Schnee.

LES CHALET DU BOIS DE CHAMPELLE, FRANKREICH

25 zweistöckige Chalets zählt das Hüttendorf am Orts- eingang von Morillon, einer französischen Gemeinde im Département Haute-Savoie. Jedes der rustikal eingerichteten Häuschen verfügt über WLAN, Kochnische, Esstisch und Fernseher. Die Wohnfläche von 72 Quadratmetern bietet Platz für bis zu acht Personen. Hunde dürfen ebenfalls mitgebracht werden. Die Skibushaltestelle ist 100 Meter entfernt, zur Seilbahnstation sind es 1,6 Kilometer. Auch ein Hallenbad, eine Sauna und ein kleiner Fitnessraum können genutzt werden.



Hüttenromantik mit Stil, das versprechen die Chalets du Bois de Champelle.



Nehmen Sie sich Zeit zum gemütlichen Beisammensein.

FOTO: INTERCHALET (3)

Natur verbindet und schafft Raum für Begegnung. Teilen Sie Ihre Leidenschaft für Tiere und Lebensräume mit Ihren Enkeln und helfen Sie gleichzeitig, die Natur für kommende Generationen zu bewahren. Mit einer WWF Junior Mitgliedschaft machen Sie Ihrem Enkelkind ein sinnvolles Geschenk, das Freude bringt, und unterstützen gleichzeitig die wichtige Naturschutzarbeit des WWF. Doppelt gut!



Ihr Enkelkind erhält:

- Ein Begrüßungspaket mit WWF-Geschenk
- Altersgerechte Magazine über Tiere und Natur
- Unvergessliche Abenteuer in den WWF Junior Camps (ab 7 Jahre)

Ihr Mitgliedsbeitrag ab 5 Euro im Monat ist eine Spende an den WWF und steuerlich absetzbar.

Gemeinsam die Natur entdecken?
Ein doppelt gutes Geschenk!

Jetzt anmelden: wwf.de/kinder



FOTO: MARIA ALM (4)

Ein traumhaftes Bergpanorama erwartet die Gäste auf dem Geislerhof.



FARM RESORT GEISLERHOF, ÖSTERREICH

Zwischen den Kitzbüheler und den Zillertaler Alpen liegt dieses Chaletdorf mit Bauernhofcharakter. Neben einem Abenteuerspielplatz und der unmittelbaren Nähe zum Skigebiet (der Shuttle-Bus fährt in 200 Metern Entfernung von den Hütten ab) sind für die kleinen Gäste vor allem die tierischen Nachbarn eine große Attraktion: Rund 15 Milchkühe, Ziegen, Kaninchen, Hühner und Ponys leben auf dem Bauernhof. Kinder sind herzlich eingeladen, bei der Versorgung der Tiere und beim Melken zu helfen. Für die kräftige Stärkung nach Feierabend sorgt Inhaber Benedikt Geisler, der, inspiriert von Oma Thresi Geislers Rezepten, traditionelle Gerichte zaubert.



Der beruhigende Duft von Zirbenmöbeln erfüllt die Hütten im Hotel Rössle.



HOTEL RÖSSLE IN TODTMOOS IM SCHWARZWALD, DEUTSCHLAND

Nachhaltigkeit und umweltbewusstes Wirtschaften bilden den Kern der Philosophie, mit der die Inhaberfamilie Maier das Rössle seit mehr als 350 Jahren führt: Weil viele Bäume in der Umgebung vor einigen Jahren einer Borkenkäferplage zum Opfer fielen, verwerteten die Hoteliers das Holz für den Bau ihres Schwarzwalddorfes, das derzeit vier Chalets zählt. Jedes davon ist mit zwei Schlafzimmern, einem Kaminofen und Zirbelholzmöbeln ausgestattet. Inmitten des Naturparks Südschwarzwald ist das Chaletdorf ein toller Ausgangspunkt für Wanderungen oder diverse Ausflüge im Dreiländereck; abends lockt das Panoramabad mit heimeliger Saunalandschaft.



FOTO: FARM RESORT GEISLERHOF (2) - HOTEL RÖSSLE (2)

Wenn die Oma mit dem Enkel ins Reich der Zaren reist

Ein gemeinsames Erlebnis der besonderen Art mit wunderbaren Tagen im russischen St. Petersburg – in der Reisegruppe und auf eigene Faust.

Ein Reisebericht in Bildern von Oma Christa und Enkel Moritz, festgehalten von Nicola Kossack



Oma Christa mit Enkel Moritz im großen Thronsaal im Katharinenpalast in Zarskoje Selo.

Die Idee zu dieser Reise bekam Oma Christa (82) während des Zeitungslensens. Schon öfters hatte sie in der „Südwest-Presse“, der Zeitung in ihrer Heimat im Hohenloher Land, die angebotenen Leserreisen angesehen. Eigentlich unternimmt sie gerne vieles auf eigene Faust, doch ihr war klar, dass in manchen Ländern wie Russland mit strengen Visavorschriften das Reisen in einer Gruppe einiges erleichtert. St. Petersburg mit seinen zahlreichen Kirchen, Kathedralen und Kunstschätzen hat sie schon immer fasziniert und so buchte sie kurzerhand nach Rücksprache mit ihrem ältesten Enkelkind Moritz, damals 23 Jahre, die 5-Tage-Reise für zwei. Schnell hatte sie herausgefunden, dass beim Reiseverlauf des Veranstalters noch ziemlich „viel Luft“ bei den geplanten Ausflügen war. Sie informierte sich und bat die Reiseleitung, ihnen zu helfen, weitere Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Und es lohnte sich. Gegen einen kleinen Aufpreis konnten für die gesamte Gruppe von knapp 20 Personen mehr Ausflüge arrangiert werden. Sie warnte ihren Enkel vor, dass erwartungsgemäß bei Gruppenreisen eher ältere Menschen anzutreffen sind. Doch das störte den jungen Medizinstudenten nicht, zu sehr freute er sich darauf, mit der Oma Neues zu erleben.

Sie landeten im Oktober 2018 abends mit einem Flugzeug der Lufthansa in St. Petersburg, machten sofort nach der Ankunft eine Bootsfahrt auf der Newa durch die Stadt und bekamen einen ersten umwerfenden Eindruck vom alten Reich der Zaren, bei Dunkelheit mit hell erleucht-



Beeindruckend: Schlossplatz mit hell erleuchtetem Winterpalast.

FOTO: PRIVAT - DIE VOLLSTÄNDIGEN NAMEN SIND DER REDAKTION BEKANNT.

Moritz mit Shynix vor der Akademie der Künste an der Newa, mit Blagoves-Censki-Brücke.



Strahlende Gesichter bei der Fahrt auf der Newa.

teten Gebäuden (ohne Oma Christas Initiative wäre das nicht im Programm gewesen). Die Reise ging über fünf Tage und umfasste auch den Besuch der Eremitage, eines der bedeutendsten Kunstmuseen der Welt, sowie weitere touristische Sehenswürdigkeiten wie die Auferstehungskirche – auch Blutkirche genannt –, die Isaakskathedrale oder die Peter-und-Paul-Kathedrale.

Abseits der Sehenswürdigkeiten begaben sich Moritz und seine Oma auf eine eigene nächtliche Tour durch die Stadt mit der U-Bahn. „Wir waren beide von der Bauweise, Sauberkeit und den Kunstwerken in der U-Bahn so überrascht, dass wir nicht genug davon bekamen und auch noch zum Fußballstadion rausfahren und es uns beleuchtet ansehen“, so Oma Christa vergnügt. Auch ließen die beiden es sich nicht nehmen, über den Schlossplatz zu schlendern und dessen Schönheit bei Nacht zu genießen.

Da die Auferstehungskirche von der Gruppe nur von außen besichtigt wurde, ging das Oma-Enkel-Gespann an einem anderen Tag extra dorthin, um sich die Kirche auch in Ruhe von innen anzusehen. Viel Zeit verbrachten die beiden in Peterhof, dessen Weitläufigkeit und Pracht sie besonders beeindruckte. Darüber hinaus gefielen Moritz speziell der Ausflug zum Panzerkreuzer Aurora und dessen geschichtlicher Hintergrund als Kriegsschiff der ehemaligen Kaiserlich Russischen Marine, das 1903



Nächtlicher Ausflug – unterwegs mit der Metro (U-Bahn).



Wahrzeichen von St. Petersburg, die Auferstehungskirche – auch Erlöserkirche oder Blutkirche genannt.



Schachbrettkaskade im Garten von Peterhof, einer Zarenresidenz.

vom Stapel lief und als Symbol der Oktoberrevolution gilt. Ebenso faszinierten ihn die Besichtigung und die Geschichte der Sarkophage der Zaren in der Peter-und-Paul-Kathedrale.

Tatsächlich hatte sich Oma Christas Vorurteil bezüglich des Altersdurchschnitts der Reisenden bestätigt und die Reisegruppe bestand

überwiegend aus Rentnern. Aber ihr Enkel hat sich völlig offen und gut mit den Mitreisenden unterhalten, sodass die Reiseleitung ihn zum Schluss lobend hervorhob: „... ein so feiner junger Mensch, der Liebling jeder Schwiegermutter!“ Voll von Eindrücken flogen die beiden nach Hause und Oma Christa erwähnt nicht ohne Stolz, dass es nicht selbstverständlich ist, dass ein 23-jähriger Student mit seiner alten Oma eine Städtereise macht. Ihrer Meinung nach gehört eine Verbindung dazu, die beide von jeher zueinander hatten. Doch sie betont: „Auch mit meinen anderen drei Enkelkindern bin ich sehr verbunden und wir unternehmen, wenn es die Zeit zulässt, viel miteinander.“ Das lässt hoffen auf weitere spannende Erlebnisberichte ...



Gut besucht: Pavillonsaal in der Eremitage.



Besichtigung der Isaakskathedrale.



Letzte Stärkung vor dem Heimflug auf dem Airport Pulkovo.

Reiseveranstalter

Christa und Moritz buchten eine Leserreise, die von Hapag-Lloyd mit Flügen ausgeführt wurde. Weitere Möglichkeiten sind die Anreise per Kreuzfahrtschiff oder Bus:

Mehr Infos unter:
www.kreuzfahrten.de
www.st-petersburg-reisen.com
www.lufthansaholidays.com
www.eberhardt-travel.de



FOTO: ORANGUTA007/STOCKADOB.E.COM

Bes er essen

Es duftet nach Zimt, Nelken und frisch gebackenen Keksen. Gibt es ein größeres Wohlfühlglück, als an Weihnachten gemeinsam in der Backstube zu stehen? Im Dezember vermutlich nicht – vor allem für die Kleinen, wenn naschen eher erlaubt ist als sonst und man mit Zuckerguss an den Fingern helfen darf. Mitmachen kann man auch bei Fondue-Runden am großen Tisch – süß oder salzig, alles wohlrig und lecker.

In der Weihnachtsbäckerei

Ein ganzes Jahr haben wir darauf gewartet, jetzt duftet es in der Backstube wieder nach Zimt und Nelken. Und für kleine Helfer steht der Hocker schon bereit. **Rezepte von Oma Marlis**



Vanillekipferl

ZUTATEN Teig 250 g Margarine · 100 g Zucker, 25 g Puderzucker · 1–2 Vanilleschoten (auskratzen) · 1 Prise Salz · 375 g Mehl · 200 g ungeschälte, gemahlene Mandeln
Zum Bestreuen 125 g Puderzucker · 10 Päckchen Vanillezucker

- 1 Margarine mit dem Zucker, der ausgekratzen Vanille und dem Salz schaumig rühren. Mehl nach und nach unterrühren, danach die Mandeln unterkneten.
- 2 Den Teig mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Danach ca. 6 cm lange Röllchen formen und als kleine Hörnchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit Umluft bei ca. 180 °C 10–15 Min. backen. Bei Umluft können bis zu drei Backbleche gleichzeitig in den Ofen.
- 4 Die noch warmen Plätzchen auf Kuchengitter legen und mit dem Vanillezucker-Puderzucker-Gemisch bestreuen.
- 5 In fest schließenden Blechdosen kühl aufbewahren.

Tipp: Rest-Vanilleschoten in Zucker legen, später Schoten z. B. bei Apfelmus oder Marmelade mitkochen.

Schokoladige Ausstecherchen

ZUTATEN Teig 125 g Sonnenblumen-Margarine · 125 g Zucker · 1 Ei · 1 Prise Salz · abgeriebene Schale einer Orange (unbehandelt) · 100 g Zartbitterschokolade · 200 g Mehl · 1 TL Backpulver
Guss 100 g Puderzucker · 2–3 EL Orangensaft · verschiedene Zuckerstreusel zum Bestreuen

- 1 Margarine, Zucker, Salz, Ei, Orangenschale und die geriebene Schokolade verrühren. Danach das Mehl, mit Backpulver vermischt, dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 2 Den Teig, in Folie gewickelt, zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Den Backofen mit Umluft auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf Mehl ausrollen.
- 4 Plätzchen mit verschiedenen Ausstechformen ausstechen und auf mehrere mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Im Backofen können bei Umluft drei Backbleche gleichzeitig gebacken werden. Bei 180 °C 10–12 Min. backen. Die Plätzchen sollten hell-



braun sein. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
 5 Den Puderzucker mit dem Orangensaft anrühren und die Plätzchen damit überziehen. Wenn Kinder mitbacken, können auch verschiedene Streusel darüber gestreut werden.

Tipp: Mit Frischhaltefolie darüber klebt der Teig beim Ausrollen nicht am Nudelholz und kann dünner ausgerollt werden.

Mandel-Aprikosen-Crunchies

ZUTATEN 50 g Mandelstifte · 10 g getrocknete Cranberries · 2 getrocknete Aprikosen · 50 g Vollmilchkuvertüre · 50 g Zartbitterkuvertüre · 50 g dunkle Kuchenglasur · 40 g Cornflakes

- 1 Mandeln ohne Fett hellbraun rösten, Cranberries und Aprikosen grob hacken.
- 2 Kuvertüren und Glasur grob zerkleinern und im Wasserbad schmelzen.
- 3 Cornflakes, Mandeln, Aprikosen und Cranberries vorsichtig mit der Schokolade mischen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf Backpapier oder in Pralinenförmchen setzen.
- 4 Mindestens zwei Stunden trocknen lassen und danach kühl aufbewahren.

Tipp: Die noch warmen Crunchies mit Mandelstiften, Cornflakes oder Aprikosenstückchen verzieren.



FOTO: NATALIA GREESKE/STOCK.ADOBE.COM · PRIVAT · KARL ALLEN LUGMAYER/STOCK.ADOBE.COM



Zitronenschnitten

ZUTATEN **Teig** 250 g Mehl · 1 gestr. TL Backpulver · 75 g Zucker · 1 Pck. Vanillezucker · 1 Ei · 125 g Margarine **Füllung** 160 g gemahlene Mandeln · 160 g Zucker · abgeriebene Schale einer Zitrone (unbehandelt) · Saft von 1–2 Zitronen **Guss** 100 g Puderzucker · 1 EL Zitronensaft

1 Für den Teig alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Mürbteig kneten. 1–2 Stunden kalt stellen.
2 Teig auf Klarsichtfolie oder Backpapier zu 2 Platten mit etwa 32 x 22 cm ausrollen. Erste Platte mit Backpapier auf das Blech legen.

3 Füllung zu einer dickflüssigen Masse vermischen und auf der ersten Platte verstreichen. Zweite Platte darüberlegen, an den Rändern zusammendrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen bei ca. 180 °C 20–30 Min. backen.
4 Einen dickflüssigen Guss herstellen und das Gebäck noch heiß damit bestreichen.
5 Nach dem Abkühlen gleichmäßige Streifen oder Rauten schneiden mit ca. 1–2 x 5 cm.

Tipp: Noch besser schmeckt's, wenn man die Mandeln im Mixer frisch mahlt.

Die Plätzchenkönigin



Oma Marlis backt jeden Dezember über 20 Plätzchensorten. Das muss sie auch, denn ihre Plätzchen sind im ganzen Dorf bekannt und es warten nicht nur vier Enkelkinder auf die leckeren Köstlichkeiten aus ihrer Küche. Kleine Mithelfer beim Backen sind unbedingt erwünscht und wir freuen uns, dass sie uns vier ihrer beliebtesten Sorten verraten hat.

Auf die Pfännchen, fertig, los!

Gemeinsam um den Tisch sitzen und nicht nur Essen verspeisen, sondern es in kleinen Pfännchen zubereiten – ist vergnüglich an langen Winterabenden und schmeckt.



Raclette kommt ursprünglich aus der Schweiz und wird mit einem Raclettegerät – einem kleinen Tischofen – zubereitet, das mit vielen kleinen Pfännchen (meistens 8–10 Stück) ausgestattet ist und manchmal auch mit einer heißen Platte zum Grillen. Das Raclette wird elektrisch betrieben und ist erhältlich zu einem Preis zwischen 80 und 290 Euro.

Traditionell macht jede Person eine Käsescheibe in ihrem Pfännchen heiß und schiebt den zerflossenen Käse mit einem kleinen Holzschaber (damit die Schicht des Pfännchens nicht zerkratzt) über bereits zubereitete Kartoffeln, Schinken oder Gemüse auf dem Teller.

Da es besonders viel Spaß macht, sich individuelle Pfännchen zusammenstellen, ist es in vielen Familien üblich geworden, das Pfännchen direkt mit Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Champignons zu füllen und diese mit einer Scheibe Käse zu belegen. Der geschmacklichen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Doch Achtung: Wer zu hoch stapelt, läuft Gefahr, dass der Käse an der Decke des Geräts kleben bleibt – also das Gemüse möglichst in flache Scheiben schneiden.

An der Käsetheke und im Supermarktregal gibt es speziellen Raclette-Käse, der sich besonders gut eignet. Meistens sind es Käse der Sorte Bagnes oder Orsière aus der Schweiz oder auch mittelalter Gouda und Butterkäse mit mindestens 40 % Fettanteil, damit der Käse schön cremig schmilzt. Pro Person rechnet man mit 200 bis 250 g Käse.



Ti

Gemüse, Kartoffeln oder Hackbällchen direkt flach auf die Pfännchen legen und mit Käse belegt im Raclette-Gerät erhitzen.



Mmmh, da fließt der Käse

Käsefondue ist ein urgemütliches Winteressen und entlässt – Groß wie Klein – gut gesättigt ins Bett.

Ursprünglich war Käsefondue ein Essen für arme Leute. Alte Brotstücke wurden in warmen Käse getunkt. Beides Zutaten, die auf vielen Höfen auch in schlechteren Zeiten vorhanden waren.

Heute ist Käsefondue eine kleine Luxus-Auszeit und trägt zum gemütlichen Beisammensein bei. Über die Jahre haben sich auch viele Traditionen entwickelt, wie das Tunken des Brots in Kirschwasser oder das Unterheben von Kirschwasser in den Käsetopf. Das führt zu der ein oder anderen besonders heiteren Runde unter Erwachsenen, eignet sich jedoch nicht für ein gemeinsames Essen mit den Enkelkindern. Doch im Unterschied zum Fleischfondue ist Käsefondue weniger gefährlich, da nicht mit heißer Brühe oder heißem Fett am Tisch hantiert wird und der Topf mit dem flüssigen Käse, vom Herd erhitzt, oft ohne eine Extraflamme auf den Tisch kommt.



Tipp Statt Brot lassen sich auch Gemüsestücke (hier Brokkoli) in Käse tunken – so finden Kinder oft Spaß am Probieren von neuen Gemüsesorten.

FOTO: BEATS_/STOCK.ADOBE.COM · TSUBOYA/STOCK.ADOBE.COM

FOTO: M.STUDIO/STOCK.ADOBE.COM · ILFOTOKUNST/STOCK.ADOBE.COM

Käsefondue

ZUTATEN 1 EL Maisstärke · Kirschwasser (pro kg Käse 0,6–1 dl) · 1 Knoblauchzehe · 300 g Greyerzer · 300 g Appenzeller · 300 g Vacherin · 500 ml Weißwein · 1 Prise Muskatnuss (gerieben) · Salz und Pfeffer · Weißbrot

- 1 Kirschwasser mit Maisstärke anrühren.
- 2 Den Topf mit der Knoblauchzehe einreiben. Dann den Käse unter ständigem Rühren darin schmelzen und schlückchenweise den Weißwein unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3 Danach das Kirschwassergemisch einrühren und noch mal kurz aufkochen lassen.
- 4 Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und in das vorgewärmte Caquelon oder den Fonduepotopf umfüllen.
- 5 Gewürfeltes Weißbrot aufspießen, kräftig in den Käse tunken und genießen.

Man rechnet etwa 200 g Käse pro Person.

Tipp: Wenn die Enkel mitessen, einfach alkoholfreien Apfelwein oder sauren Apfelmost statt Kirschwasser und Weißwein verwenden.



Ein Früchtchen geht noch ...

Ob zum Dessert oder zwischendurch am Nachmittag. Ein Schokofondue lässt die Augen strahlen – und Schokolade macht per se glücklich.

Welche Schokolade eignet sich zum Schokoladenfondue?

Gute Nachricht: Es gibt nicht die eine Fondue-Schokolade. Man kann je nach Geschmack eine Schokolade mit hohem oder geringem Kakaoanteil wählen oder eine weiße Schokolade, eine Vollmilchschokolade oder eine Zartbitterschokolade. Kinder mögen bekanntlich Vollmilchschokolade am liebsten, da sie weniger herb ist.

Oft werden auch Backkuvertüren empfohlen, doch diese haben einen hohen Fettanteil, der weniger gesund ist und den man auch oft durchschmeckt. Daher sollte man Kuvertüren nur nehmen, wenn man die eingetunkten Früchte trocknen lassen möchte. Wer die Früchtchen gleich isst, kann auf Kuvertüre verzichten.

Besonders gut eignen sich Bananen, aber erlaubt sind natürlich alle Früchte – die großen wie Äpfel werden einfach in mundgerechte Würfel geschnitten.



Tipp Für Wiederholungstäter lohnt sich ein Schokobrunnen, der an Geburtstags- und Feiertagen begeistert.

ANZEIGE

Vielseitig lassen sich die bunten Stapelsteine einsetzen.



Buntes unterm Baum: Stapelstein

Sie sind bunt, robust und ein wunderschönes Geschenk zu Weihnachten. Denn die vielseitigen, bunten Elemente fördern die Bewegung und Kreativität von Kindern und verwandeln die heimische Wohnung im Handumdrehen in einen Abenteuerspielplatz.

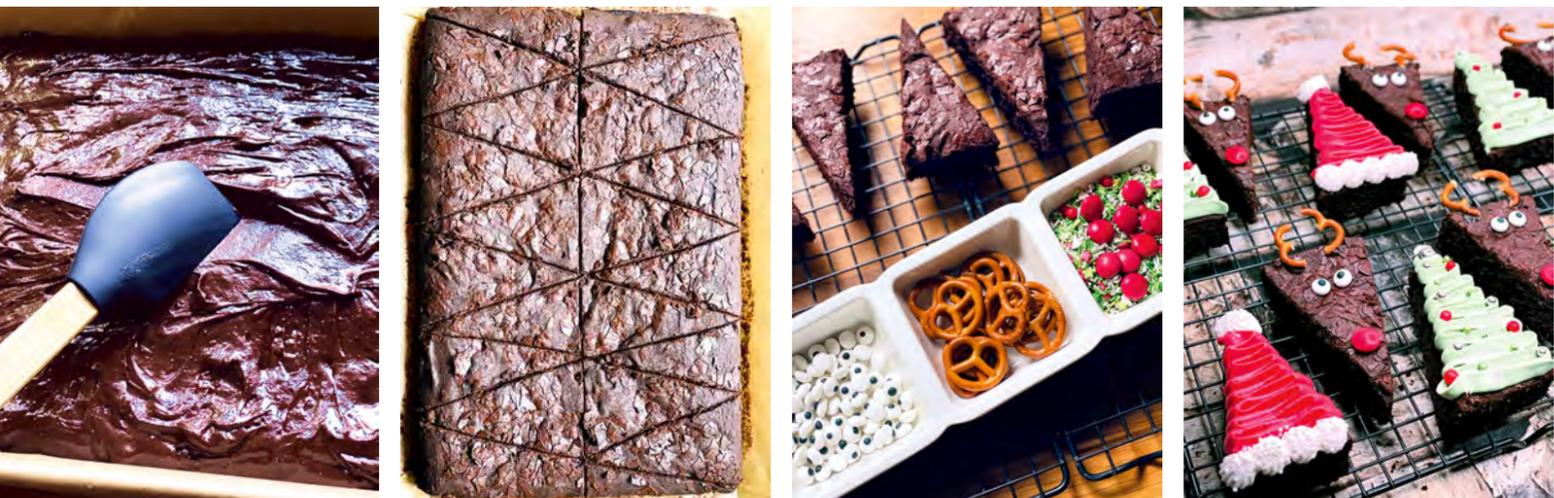
Regenbogenfarben

Als Set bestellen oder Lieblingsfarben auswählen.

Ob bauen, hüpfen, stapeln oder balancieren – die robusten Elemente, die rund 180 Kilo aushalten, aber nur 180 Gramm wiegen, lassen sich immer neu arrangieren. Sie werden klimaneutral in Deutschland produziert und sind zu 100 Prozent recycelbar. Pink, Violett und Mint, das sind nur einige der Farben, die erhältlich sind. Und noch eine gute Neuigkeit: Jetzt gibt es sie auch einzeln, sodass man sich individuelle Sets zusammenstellen oder einzelne Stapelsteine zu bestehenden Sets dazukaufen kann.

Wer mag, findet zudem in der Gratis-Stapelstein-App über 80 Spielideen zum Nachspielen und Ausprobieren. Mehr dazu unter: www.stapelstein.de





Backen mit dem Enkelkind

So vielseitig können Brownies an Weihnachten sein. Von Daniela Fatz

Saftige Brownies im weihnachtlichen Gewand

ZUTATEN Teig 1,5 Tafeln Zartbitterschokolade · 250 g Butter · 4 EL neutrales Öl · 6 Eier (M) · 120 g Kristallzucker · 120 g brauner Zucker · 140 g Mehl · 1 TL Backpulver · 100 g Backkakao · 100 g Zartbitter Schoko Chunks **Topping** 100 g weiche Butter · 300 g Puderzucker · 200 g Frischkäse **Deko** Schokolinsen · Salzbrezeln · Zuckeraugen · Lebensmittelfarbe in Rot & Grün · Dekoperlen · etwas Puderzucker

- 1 Backofen vorheizen auf 175 °C Ober-/Unterhitze und Backform (25 x 35 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Schokolade klein hacken und zusammen mit der Butter in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen und dann das Öl unterrühren.
- 3 Eier mit dem gesamten Zucker schaumig rühren und nebenher alle trockenen Zutaten mischen.
- 4 Die Schokomasse und die Mehl-Kakao-Mischung unter die Eiermasse rühren. ¾ der Schoko Chunks unterheben und dann den Teig in die Backform füllen. Die restlichen Chunks darüber verteilen und für 25 Minuten in den Ofen geben.
- 5 In der Zwischenzeit wird die Deko vorbereitet. Hierfür rote Schokolinsen aussortieren, die Salzbrezeln zu kleinen Geweihen zerbrechen und die Zuckeraugen zurechtlegen.

- 6 Den Kuchen auskühlen lassen und in Dreiecke schneiden.
- 7 Für das Topping die Butter cremig rühren, Puderzucker hinzugeben und zusammen 2 Minuten schlagen, dann den kalten Frischkäse dazugeben und mit einem Schneebesen vorsichtig verrühren.
- 8 Jetzt geht's an die Dekoration. Für die Weihnachtsmützen etwas Frosting mit Lebensmittelfarbe einfärben und auf die Brownies streichen oder mit einem Spritzbeutel aufspritzen. Mit weißem Frosting den Rand verzieren. Für die Weihnachtsbäume etwas Frosting grün einfärben und auf die Brownies streichen. Die Dekoperlen zaubern die Weihnachtsstimmung. Für die Rentiere den Puderzucker mit etwas Wasser mischen und so die Nase, die Augen und das Geweih festkleben.

Tipp: Das Backpapier nass machen und auswringen, dann lässt es sich auch in eckigen Formen perfekt auslegen.

Mehr Ideen ...

... und Rezepte von Daniela Fatz finden Sie auf Instagram unter @Zuckerliesl

FOTO: DANIELA FATZ

FOTO: © MARABU

SELBSTGEMACHT

Mit Liebe geschenkt

Nicht immer ist das passende Geschenkpapier zur Hand – da helfen die Enkelkinder sicher gerne beim Verzieren.

Geschenk in weißes Papier einpacken. Möglichst festes, nicht zu dünnes Papier verwenden.

- 1
- 2
- 3
- 4

Anschließend Bäume auf die Seitenflächen aufzeichnen.

Zeichnen Sie Schneeflocken, Sterne und Monde auf, um das Geschenk weiter zu dekorieren.

Zuletzt wird das Geschenk mit etwas Juteband verziert.



Tipp

Permanent Marker Graphix von Marabu. Viele weitere kreative Ideen unter www.marabu.de



- bunte Filzstifte
- festes weißes Papier (ca. 190 g)
- Klebefilm
- Juteband
- Schere

Das wird benötigt

ANZEIGE

Bastel mit mir

Material, Inspiration und vieles mehr finden Sie bei idee.

Jetzt die Anleitung zu diesen süßen Weihnachtsfiguren auf www.meine-enkel.de nachlesen und einen von zehn Einkaufsgutscheinen gewinnen.*

10 x 25 Euro Gutscheine zu gewinnen*

idee. der creativmarkt

www.ideal-shop.com

*Teilnahmebedingungen auf www.meine-enkel.de/Bastelidee

Flauschige Handwärmer

Mit diesen süßen kleinen Helferlein gehören rote Finger und kalte Hände der Vergangenheit an.

GRÖSSE

Pinguin 15 cm x 14 cm
Eisbär 10 cm x 15 cm
Herz 12 cm x 11 cm

MATERIAL

Pinguin

- Nickistoff in Schwarz, 35 cm x 17 cm
- Teddyplüsch in Weiß, Rest
- Wollfilz in Gelb, Rest
- doppelseitig aufbügelbares Klebevlies (z. B. Vliesofix), Rest
- 120 g Kirschkerne
- 2 Perlen in Schwarz, ø 3–4 mm
- farblich passendes Nähgarn
- Jerseynadel mit Kugelspitze, Stärke 80

Eisbär

- Teddyplüsch in Weiß, 25 cm x 17 cm
- Teddyfleece in Hellgrau meliert, Rest
- Wollfilz in Weiß und Schwarz, Reste
- doppelseitig aufbügelbares Klebevlies (z. B. Vliesofix), Rest
- 110 g Kirschkerne
- 2 Perlen in Schwarz, ø 3–4 mm
- farblich passendes Nähgarn
- Jerseynadel mit Kugelspitze, Stärke 80

Herz

- Teddyplüsch in Blau, 30 cm x 14 cm
- 80 g Kirschkerne
- farblich passendes Nähgarn
- Jerseynadel mit Kugelspitze, Stärke 80

NAHTZUGABEN

Körper und Herz mit 1 cm Nahtzugabe zuschneiden. Die restlichen Schnittteile ohne Nahtzugabe zuschneiden.

SCHNITTMUSTERBOGEN

unter www.meine-enkel.de

ZUSCHNITT

Vor dem Zuschneiden der Teile, die appliziert werden, auf die Stoffe linksseitig Vliesofix bügeln. Die Markierungen von den Schnittmustern auf die Schnittteile übertragen.

PINGUIN

- **Nickistoff in Schwarz**
2 x Körper gegengleich
- **Teddyplüsch in Weiß**
1 x Bauch
- **Wollfilz in Gelb**
1 x Schnabel
2 x Fuß gegengleich

EISBÄR

- **Teddyplüsch in Weiß**
2 x Körper gegengleich
- **Teddyfleece in Hellgrau meliert**
1 x Bauch
- 2 x Ohr gegengleich
- **Wollfilz in Weiß**
2 x Tatze gegengleich
- **Wollfilz in Schwarz**
1 x Schnauze

HERZ

- 2 x Herz



Diese Bastelanleitung und viele weitere Ideen finden Sie in diesem Buch:

Laura Wilhelm
Meine Weihnachts-nähstube
96 Seiten, 17,00 Euro
ISBN 978-3-7724-4889-8
TOPP im frechverlag

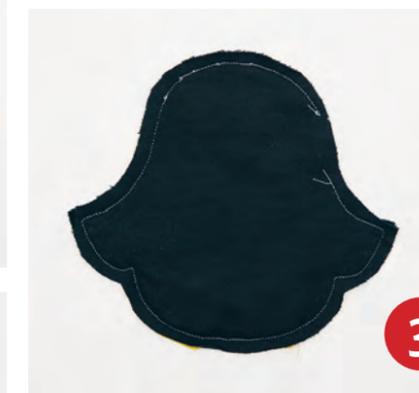
FOTO: FRECHVERLAG



Beim Pinguin Bauch und Schnabel, beim Eisbären Bauch, Ohren und Schnauze auf die rechte Stoffseite eines Körperteils applizieren. Beim Pinguin die Füße, beim Eisbären die Tatzen, nach innen zeigend, auf die rechte Stoffseite des Körperteils legen und innerhalb der Nahtzugabe feststeppen.



Die beiden Körperteile bzw. die beiden Herzteile rechts auf rechts legen und heften.



Die Teile an den Kanten bis auf die Wendeöffnung zusammennähen. Nahtanfang und -ende mit Rückstichen sichern.



Die Nahtzugaben an den Rundungen bis kurz vor die Naht einschneiden und an den Ecken abschrägen.



Die Wendeöffnung an Hand mit feinen Matratzenstichen schließen und bei den Tieren zwei Perlen als Augen annähen.



Den Handwärmer auf rechts wenden. Die Ecken mithilfe einer stumpfen Nadel oder Stricknadel ausformen. Durch die Wendeöffnung mit den Kirschkernen füllen.

Spielglück zum Fest

Spielen ist vielseitiger denn je geworden – hier unsere Auswahl an Spielgeschenken für glückliche Gesichter unterm Baum.



Paint-Horse-Stute, mit Scheckmuster, für Kinder von 3–8 Jahren, von Bully, ca. 8 Euro

Neue Spielfreunde

An Heiligabend sind der Magie keine Grenzen gesetzt. Liebevoll gestaltete Spielfiguren laden Mädchen wie Jungen zum fantasievollen Frei- und Rollenspiel ein – mit anmutigem Pferd oder gefährlichem Drachen.



Lavadrache, mit großen Flügeln und Dornenschwanz, für Kinder von 7–12 Jahren, von Schleich, ca. 20 Euro



Hol Dir die Sterne
Das Zimmerplanetarium hat zwei auswechselbare Sternkarten, für junge Entdecker ab 8 Jahren, von Kosmos, ca. 50 Euro



Unser Tipp

Hören und kuscheln
Seit diesem Jahr gibt es drei Kuscheltiere aus der Steiff Soft Cuddly Friends Kollektion, die als Tonie genutzt werden können und beim Aufstellen auf die Toniebox zauberhafte Gute-Nacht-Geschichten erzählen – Lita Lamm, Hoppie Hase und Jimmy Teddybär. Von Tonie, ca. 35 Euro. Box separat erhältlich



Gut und schön
Stapeln, springen, balancieren – die Stapelsteine in Sitzkissengröße sind vielseitig und in Mintfarbe aus der Edition „Ocean“ noch nachhaltiger. Denn alte Fischernetze werden bei der Herstellung recycelt. Einzelner Stapelstein „Ocean“, von joboo, ca. 33 Euro

Mitmachen & gewinnen



Crystal Fairy und Bat Fairy mit Seelentieren, 70803, von Playmobil, ca. 18 Euro

Magie von PLAYMOBIL zu gewinnen
Wir freuen uns, aus der magischen Welt Adventures of Ayuma ein Set für Fans der Feenwelt im Gesamtwert von 113 Euro verlosen zu dürfen. Siehe unten.



Forest Fairy mit Seelentier, 70806, von Playmobil, ca. 15 Euro



Baum der Weisheit, 70801, von Playmobil, ca. 80 Euro



Rasantes Spielvergnügen
Hier dreht sich alles um Buchstaben für schlaue Köpfe ab 8 Jahren. Das Tolle an den „Big Potato Games“? Sie achten auf wenig Plastik und pflanzen pro verkauftem Spiel einen neuen Baum. Von Big Potato Games, ca. 15 Euro

Mutige Mäuse gesucht
Als mutige kleine Maus würfeln sich die Spieler durch den dunklen Wald. Unter einem der fünf Bäumchen hat sich der Gruffalo versteckt, bloß unter welchem? Von 4–8 Jahren, von Ravensburger, ca. 15 Euro



Jetzt mitmachen und 1 Set von Adventures of Ayuma von PLAYMOBIL gewinnen!
Schreiben Sie uns mit dem Stichwort „PLAYMOBIL“ eine E-Mail an gewinnspiel@meine-enkel.de oder eine Postkarte an DONO Verlag oHG, Johans-Langmantel-Straße 34, 82061 Neuried. Einsendeschluss ist der 31.03.2022.

Die Gewinner werden unter allen Einsendungen per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Mit der Einsendung stimmen Sie der Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten für die Durchführung des Gewinnspiels zu. Für den Versand der Preise werden die Daten der Gewinner an unseren Gewinnspielpartner übermittelt. Die Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Gemäß den gesetzlichen Bestimmungen hat jeder Teilnehmer Anspruch auf Zugang zu seinen Daten sowie das Recht, sie berichtigen, sperren oder löschen zu lassen. Mit Widerruf der Einwilligung tritt der Teilnehmer von der Teilnahme am Gewinnspiel zurück. Der Rechtsweg, Barauszahlung der Gewinne und eine Teilnahme per Liste sind ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren.



FOTO: DARREN KONSTANTIN YUGANOV/STOCK.ADOBE.COM

G und leben

Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn es draußen kalt und früher dunkel wird, ist die ideale Zeit zum Entspannen. Ein klein wenig Wellness im eigenen Badezimmer, leichte Dehnübungen für den Rücken oder ein wohltuender Saunabesuch – alles trägt zu mehr Wohlgefühl bei. Und natürlich für mehr Energie und Glück mit den Enkeln.

Wellness-Oase: Badezimmer!

Terminstress, Rechnungen (von denen man sich gleich wieder erholen muss) und der ganz normale vorweihnachtliche Wahnsinn – kurzum: alles gerade etwas viel! Dann wird es Zeit, einfach mal runterzukommen! Gemütlich daheimbleiben und sich selbst einen Wellnesstrip im eigenen Bad gönnen. Mit diesen sechs Home-Spa-Tipps für einen ultimativen Treatment-Tag wird Erholung pur getankt!

Von Mabel Neumann



1 Morgendliches Spa: das eigene Dampfbad
Gesichtsmaske auftragen und ab unter die Dusche. Durch den Wasserdampf öffnen sich die Poren und die Haut wird mit besonders viel Feuchtigkeit versorgt. Entscheidend, damit das Ganze auch funktioniert, ist das richtige Ambiente. Heißt: Fenster und Badezimmer zu! Denn nur so wird das Badezimmer zum Mini-Dampfbad.



Vegane Tuchmaske
„Bio Acai“ für Mischhaut, von Bio:Végane Skinfood, ca. 3 Euro



Feuchtigkeits-spendendes Duschöl
„Serendipity 3-Phase Shower Oil“, von Rituals, ca. 10 Euro (limitierte Winter-Edition)

Reinigungskünstler
„Detox – Shampoo 0.1 Hydrolyzed Silk Protein, Lycopene, Sage“, von Grown Alchemist, ca. 24 Euro



Perfekter Sitz bei jeder Kopfform: „Signature Hair Turban Towel“ aus äußerst weicher Mikrofaser, von Iles Formula, ca. 33 Euro

Spezial-Treatment < „Kerasilk Revitalize Detoxifying Serum“, von Goldwell, ca. 60 Euro



2 Upgrade für die Haare
Stress sieht man auch den Haaren an. Deshalb regelmäßig von Altlasten befreien. Mit einem tiefenreinigenden Shampoo gründlich waschen und ein Detox-Serum auftragen. Tipp: Ein spezieller Haarturban aus Mikrofaser ist die beste und schonendste Möglichkeit, überschüssige Feuchtigkeit aus dem Haar zu bekommen.

FOTO: MARIDAV/STOCK.ADOBE.COM

Höchste Bioverfügbarkeit
„Altrient GSH – Liposomales Glutathion“, von LivOn, ca. 108 Euro



3 Steigert das Wohlbefinden von innen heraus
Für ein gutes Körpergefühl sollte man seinem Körper genügend Aufmerksamkeit schenken und ihn entsprechend verwöhnen, z. B. auch von innen heraus. Das vegane Supplement „Liposomales Glutathion“ von Altrient (30 Sachets, ca. 108 Euro) unterstützt die Zellen für schöne Haut und Haare. Ein echter Allrounder, der für die Regeneration der Zellen sorgt und Körper und Geist wieder in Schwung bringt.

4 Gute-Laune-Düfte
Der kürzeste Weg, um unseren Synapsen Entspannung unter die Nase zu reiben: Aromatherapie. Duftkerzen und Diffuser helfen dabei und sorgen noch für die ultimative Wohlfühlstimmung.



Lichtspiel „Set mit Karussell – Kerzen Amber & Holzfeuer“, von Diptyque, ca. 97 Euro (limitierte Edition)



Diffuser „Notti di Stelle“ aus der „Holiday Season Collection Emilio Pucci X Acqua di Parma“, von Acqua di Parma, ca. 91 Euro (limitierte Edition)



Weihnachtskollektion „Le Noël du Roi Bayonne“ – ein Duft nach würziger Schokolade, mit Goldfolie verziert, von Trudon, ca. 90 Euro (limitierte Edition)

5 Einfach mal abtauchen!
Wenn im Moment einfach alles zu viel ist, ist es wichtig, den Kopf mal wieder frei zu bekommen.

Ein entspannendes 15-Minuten-Bad ist dann genau das Richtige. Eine Wassertemperatur von etwa 38 Grad ist ideal. Einfach mal offline sein, an sich denken und eine Auszeit genießen! Dabei helfen erholsame Zusätze wie beruhigender Lavendel. Verrückter Trend: Baden mit Präbiotika – das stärkt die natürliche Abwehrkraft der Haut. Ein Peelinghandschuh reinigt und löst abgestorbene Hautschüppchen.



Luxusbad
„Soothing Bath And Shower Oil“, von La Perla Beauty, ca. 95 Euro



Aus nachwachsendem Rohstoff „Hanf Massagehandschuh“, von Parsa Beauty, ca. 5 Euro



Entspannungshelfer
„Mint Sea Soak Enlivening Bath Salts“, von French Girl, ca. 22 Euro

6 Augen-Entspannung trifft Pflege-Booster
Pfleger Eye-Patches sind voll mit hochkonzentrierten Wirkstoffen, die die Augenpartie erfrischen, durchfeuchten und boosten. Geschwollene Augen am nächsten Morgen gehören damit auch der Vergangenheit an. Also: Beine hochlegen, Eye-Patches auflegen und einfach mal abschalten!



Feuchtigkeitskick
„Hydrogel Eye Pads“, von Dalton Marine Cosmetics, ca. 15 Euro

Bleiben Sie entspannt

Mit ein paar kleinen, feinen Übungen können Sie Verspannungen vorbeugen. Denn wenn man es sich bei Kälte viel auf der Couch bequem macht, sind Dehnübungen umso wichtiger. Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Hier ein paar leichte Übungen vom Profi, die für jeden sogar zu Hause umsetzbar sind. Viel Spaß!



DREH-DEHN-LAGERUNG

Zur Mobilisierung der Lendenwirbelsäule (unterer Rücken). In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen, die Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Dann die Beine aufgestellt zur Seite ablegen, Kopf in die Gegenrichtung rotieren. Beine kontrolliert ablegen, nicht fallen lassen. Nach 15 Sekunden die Seite wechseln.

6-8x pro Seite wiederholen



3x auf jeder Seite wiederholen und 20 Sekunden halten



10 Wiederholungen je Seite

RÜCKEN-DEHNUNG

Dehnung für den Rücken- und Schulterbereich. Hände entspannt auf einer Tischkante oder Stuhllehne ablegen und Oberkörper nach vorne beugen. Arme sind gestreckt. Den Oberkörper lang machen und das Gesäß nach hinten rausschieben. Dann den Oberkörper leicht nach links und rechts im Wechsel drehen.

2x pro Seite wiederholen



HÜFTBEUGER-DEHNUNG

Ein verkürzter Hüftbeuger kann Schmerzen im unteren Rücken verursachen. Zum Beispiel kann sich durch häufiges Sitzen der Muskel verkürzen. Ausgangsposition ist der Ausfallschritt: mit einem Bein angewinkelt aufgestellt und einem Knie am Boden. Hüfte nach vorne schieben, Arme gerade nach oben anheben, Oberkörper leicht nach hinten strecken. Tief ein- und ausatmen. 20 Sekunden halten.



FINGER-BODEN-ABSTAND
Dehnung der Beinrückseite und Oberschenkelinnenseite. Im breiten Stand den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Fingerspitzen versuchen, die Zehenspitzen zu erreichen. Langsam von einer Fußspitze zur anderen Fußspitze bewegen.

Ti

Bei allen Übungen gleichmäßig ein- und ausatmen – und das Wichtigste ist: LÄCHELN.



Florian Poschenrieder

Diplom-Sport- und Gesundheitstrainer

Als Personal Trainer unterstützt er Privatpersonen bei ihren Fitnesszielen und ist Spezialist für Rehabilitation und funktionelles Training. Er betreut zudem Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) im Raum Oberbayern.

www.bayerncoach.de



Gesund schwitzen

Wie der Saunagang zum wohltuenden Erlebnis wird.

Von Mabel Neumann

Eine Wohltat für Körper und Seele: Ein Saunagang ist gerade in der kalten Jahreszeit bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Bei den hohen Temperaturen kann man wunderbar entspannen und den Alltag vergessen. Zugleich stärkt das Schwitzen das Immunsystem und macht damit etwa weniger anfällig für Erkältungskrankheiten. Der Blutdruck senkt sich, die Zellregeneration wird angeregt und der Körper wird entschlackt und entgiftet. Auch Gelenke und Venen profitieren von den kleinen Wellnessmomenten und bleiben länger gesund. Die beliebte finnische Tradition kann für den Körper aber auch eine Herausforderung sein. Damit das Saunieren zum wohltuenden Erlebnis wird, sollten daher einige Dinge beachtet werden.

VOR DEM ERSTEN SAUNAGANG EMPFIEHLT SICH EIN ARZTBESUCH

Auch wenn die Sauna dem Körper generell guttut, kann sie für einige Menschen zu einem Risiko werden. So sollten etwa Personen mit Herzrhythmusstörungen,

Multipler Sklerose oder Epilepsie die Sauna lieber meiden. Senioren und Seniorinnen mit Krampfadern sollten ebenso auf den Saunagang verzichten wie Menschen, denen häufig schwindlig ist. Ein Arzt kann herausfinden, ob das Schwitzen empfehlenswert ist, und kann zudem Tipps bezüglich unbedenklicher Temperatur und Länge eines Saunagangs geben.

IN DER SAUNA AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Wer zuvor noch nie eine Sauna besucht hat, sollte sich langsam an die Hitze gewöhnen und zunächst mit niedrigeren Temperaturen starten. Es empfiehlt sich ein Platz auf den unteren Sitzbänken, auf denen etwas weniger geschwitzt wird als auf den oberen Bänken. Außerdem wird es in der Saunakabine noch heißer, wenn ein Aufguss durchgeführt wird. Aus diesem Grund ist es gerade für Anfänger und Anfängerinnen eine gute Idee, die Sauna zuvor zu verlassen. Eine Alternative zur klassischen finnischen Sauna kann das Dampfbad sein, in dem nur Tem-

peraturen von etwa 40 bis 50 Grad Celsius herrschen. In der Regel schwitzen Saunierende etwa zehn bis 15 Minuten. Wichtig ist aber vor allem, auf den eigenen Körper zu hören und den Besuch bei Unwohlsein, Schwindel oder einem schnellen Puls abbrechen. Dann ist es auch in Ordnung, nach fünf Minuten schon wieder nach Hause zu gehen.

NACH DEM SAUNAGANG LANGSAM ABKÜHLEN

Ist ein Saunagang vorüber, folgt die Abkühlung. Gerade wer unter Herz-Kreislauf-Problemen leidet, sollte diese jedoch möglichst vorsichtig durchführen. Der Gang ins Eiswasser ist dann tabu. Eine bessere Idee sind Kneippsche Güsse, die den Hitzestau im Körper verhindern. Zudem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unumgänglich, auch wenn gerade kein Durstgefühl vorhanden ist. Geeignete Getränke sind stilles Mineralwasser, eine leichte Schorle oder auch Tee. Diese sollten stets griffbereit sein. Darüber hinaus ist eine Ruhepause auf einer bequemen Liege wichtig.

ECHTE BODYGUARDS

Nach dem Saunieren benötigt die Haut Extrapflege. Eine rückfettende Körpercreme schützt vor dem Austrocknen.

Klassiker „Lipilar Rückfettende Körperlotion“ schützt empfindliche Haut bis zu 48 Stunden vor dem Austrocknen. Von La Roche-Posay, ca. 17 Euro



Für sehr trockene Haut „Feuchtigkeitspendende Körperlotion“ pflegt mit Urea, Panthenol sowie mit 100 % naturreinen Mineralien aus dem Toten Meer und reichhaltigen Naturölen. Von Salthouse Totes Meer, ca. 4 Euro

Ungefähr eine halbe Stunde sollte diese andauern, bevor es wieder in die Sauna geht. Natürlich dürfen sich Saunierende auch länger Zeit nehmen, um den Körper zu schonen und auf den nächsten Saunagang vorzubereiten. Wer genug geschwitzt hat, duscht sich und cremt die Haut mit einer rückfettenden Creme ein, um sie vor dem Austrocknen zu bewahren.

EIN BIS ZWEI SAUNAGÄNGE PRO WOCHE GENÜGEN

Mit dem Besuch der Sauna sollte man es anfangs nicht übertreiben. Es genügt ein wöchentlicher Besuch, bei dem insgesamt drei Saunagänge durchgeführt werden. Wer sich an das Schwitzen gewöhnt hat oder ohnehin seit Längerem regelmäßig in die Sauna geht, darf auch mehrmals in der Woche in das Thermalbad kommen. Nicht besucht werden sollte die Sauna bei Fieber, einer Lungenentzündung, Bronchitis oder einer starken Erkältung, damit der Körper nicht überfordert wird. Bei einem leichten Schnupfen darf jedoch gerne geschwitzt werden.

SPEZIELLE ANGEBOTE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Wer in die Welt der Sauna erst einmal hineinschnuppern möchte, kann Einführungskurse in Anspruch nehmen. Diese werden von vielen Saunalandschaften und Thermalbädern speziell für Senioren und Seniorinnen angeboten. Hier können Fragen gestellt und das Schwitzen in der Sauna ausprobiert werden. Tipp: Häufig erhalten Silver Ager Vergünstigungen und können somit beim regelmäßigen Saunabesuch sparen. ➤



FOTO: KENZIE/STOCK.ADOBE.COM

FOTO: ROBERT KNESCHKE/STOCK.ADOBE.COM



MIT DEN ENKELKINDERN IN DIE SAUNA

Ein Ausflug mit den Enkelkindern in die Sauna ist ein toller und gesunder Zeitvertreib. Die Kleinen stärken ihre Abwehrkräfte und können sich entspannen. Doch auch hier gilt es, einiges zu beachten. So ist das Schwitzen erst für Kinder ab dem Alter von drei Jahren empfohlen und sollte zudem nur wenige Minuten andauern, um den Körper nicht zu stark zu belasten. Fünf Minuten auf der unteren Bank der Sauna reichen bereits aus.

Möchte das Enkelkind vorher schon aus der Holzhütte heraus, ist das natürlich auch in Ordnung und sollte unbedingt akzeptiert werden. Abkühlen sollten sich die Kids danach mit lauwarmem Wasser und einem Gang an die frische Luft.

FAZIT

Ein Saunabesuch ist für Senioren und Seniorinnen gesund, sofern sie einige Punkte beachten. So sollten sie sich langsam an die Temperaturen gewöhnen und die Kabine verlassen, sobald sie sich unwohl fühlen. Die Abkühlung sollte schonend erfolgen und auch Ruhepausen sind besonders wichtig. Dann steht einem Wellnessstag nichts mehr im Weg.

SAUNA-AUGUSS: DIE TOP 5

Für jede Stimmung und jedes Wohlbefinden gibt es die passenden Aromen.



Erfrischend und klärend „Sauna-aufguss Eukalyptus und Pfefferminze“ aus der haus-eigenen Exklusiv-Serie, die mit zwei Apothekern entwickelt wurde. Von Manufactum, ca. 25 Euro



Vitalisierend und aktivierend „Sauna-Aufguss Lebensfreude“ mit natürlichen ätherischen Ölen aus Litsea Cubeba und Zitrone. Von Kneipp, ca. 6 Euro



Gesundheitsfördernd und wohltuend „Sauna Waldaufguss“ mit einer kräftigen Kiefer-Fichten-Mischung für freies Durchatmen. Von AllgäuQuelle über dm, ca. 15 Euro



Tiefenentspannend und beruhigend „Sauna-Aufguss Tiefenentspannung“ mit Weihrauch und ätherischem Orangenöl. Von Dresdner Essenz, ca. 6 Euro

Stimmungshhebend und anregend „Sauna Therapy Orange Ingwer bio“ belebt mit würzigem Zitrusaroma. Von Primavera, ca. 14 Euro



FOTO: KUPRIN/PIKROB/STOCK.ADOBE.COM



» Nutrix kümmert sich um mich – den ganzen Tag! «

Kerstin, 66 Jahre

Eine Legende wird noch besser

Die original NUTRIX von Lancôme ist ein echter Klassiker. Jetzt gibt es sie mit verbesserter Cremeformel – gemeinsam mit deutschen Frauen entwickelt.

Die Universalcreme Nutrix wird im Jahr 2021 noch besser: Durch einen höheren Anteil an Ölen und Wachsen sowie durch eine höhere Konzentration an Lanolin wird die legendäre Textur noch einmal verbessert. Und das Besondere: Die neue Cremeformel wurde in Zusammenarbeit mit einer exklusiven Gruppe von langjährigen deutschen Verwenderinnen nach deren Wünschen konzipiert. Denn es ist wichtig, sich in der eigenen Haut wohlfühlen und bewusst mit sich und seiner Haut im Reinen zu sein. Ein Störfaktor: trockene Gesichtshaut. Oft sieht sie rau, glänzend oder rissig aus und manchmal ist sie gerötet oder schuppig. Das Problem entsteht häufig durch einen Mangel an Lipiden und Feuchthaltefaktoren in der Haut, wodurch

Der Haut-Retter Nutrix

Die beliebteste Gesichtsscreme in der Parfümerie* pflegt trockene oder strapazierte Haut wieder geschmeidig weich.



Jetzt für den Newsletter anmelden und Nutrix zum Vorteilspreis kennenlernen.

*NPD Group Deutschland, selektiver Prestigemarkt Gesichtspflege, Nutrix Visage 50 ml, Januar–August 2021, Stand: August 2021



Bitte lächeln

Vom ersten Zahn bis ins hohe Alter – wie geht Zähneputzen richtig? Wir haben nachgefragt und uns schlaugemacht, ob es auch die Zahnfee noch gibt. Von Tess Buchele

Tatsächlich ist die Zahnfee ein sehr altes Fabelwesen und brachte schon Anfang des 19. Jahrhunderts nachts Goldmünzen im Austausch für die ausgefallenen Milchzähne von Kindern. Was vermutlich als Ritual begann, das den Übergang vom Kind zum Jugendlichen begleiten sollte, ist heute ein schöner Brauch, der in vielen Kinderzimmern fortgeführt wird. Statt Goldmünzen freuen sich die Kinder über kleine Geschenke am Morgen und manchmal auch über einen Brief von der Zahnfee, die gute Tipps zur Zahnpflege gibt. Seit den 1980er-Jahren hat die Zahnfee sogar einen eigenen Tag, den 22. August, der an sie und das schöne Ritual erinnert.

Nachgefragt beim Experten:

Wie oft am Tag empfehlen Sie Zähne zu putzen (für Erwachsene und Kinder)?

Idealerweise putzen wir unsere Zähne etwa 30 Minuten nach einer Hauptmahlzeit und zweimal täglich. Besonders am Morgen schrubben viele Erwachsene allerdings nur halbherzig vor dem Gang aus der Haustür und frühstücken bei der Arbeit oder ziehen das Mittagessen vor. Dabei ist es wichtig, die Zähne nicht zu lange den Essensrückständen auszusetzen. Diese sind eine Nährquelle für Plaquebakterien, die Zucker in Säure verwandeln, die über eine längere Zeit Karies begünstigt. Daher empfehle

ich Erwachsenen, mindestens einmal am Tag Zahnseide oder Interdentalbürstchen zu verwenden. Kinder gerne mit der Unterstützung eines Erwachsenen.

Und wie lang sollte man Zähne putzen? Gilt die klassische 3-Minuten-Regel auch für Kinder?

Die Faustregel von zwei bis drei Minuten Zähneputzen ist ein super Anhaltspunkt für Teenager und Erwachsene, um alle Kau-, Außen- und Innenflächen gründlich zu reinigen („KAI-Methode“). Bei Kleinkindern mit ihrem ersten Milchzahn sind drei Minuten Zähneputzen etwas zu viel des Guten. Bei Kindern ab 4 bis 9 Jahren reichen zwei Minuten – ihre Zahnoberflächen sind noch kleiner als die einer ausgewachsenen Person. **Aber auch zwei Minuten können Kindern wie eine Ewigkeit vorkommen – wie können wir die Kleinen motivieren dranzubleiben?**

Um die Kleinen bei der Stange zu halten, können gemeinsames Putzen oder positive Affirmationen helfen. Das kann eine bunte Sanduhr sein oder das Lieblingslied.

Ab welchem Alter nicht mehr „nachputzen“ bei Kindern? Etwa bis zum zweiten Schuljahr sollten Eltern den Putzvorgang ihrer Kinder täglich beaufsichtigen und nachputzen. Ab einem Alter von ungefähr 8 Jahren und bis zum 12. Lebensjahr lege ich Eltern ans Herz, nach Gefühl zu kontrollieren. Denn bis zum Teenageralter ist die Feinmotorik noch nicht vollständig ausgebildet. Dabei kommt es nicht selten vor, dass Kinder sich gegen das Nachputzen sperren. Dann können kleine Tricks Wunder wirken: Färbetabletten zum Beispiel sind ein guter visueller Hinweis darauf, wie erfolgreich die Putzroutine schon ausgefeilt ist und an welchen Stellen Nachputzbedarf herrscht. Der Anblick ist lustig und die bunte Einfärbung gibt Kindern einen wichtigen Anreiz.

Worauf muss man beim Zähneputzen besonders achten? Bereits die gründliche Pflege der Milchzähne ist wichtig, denn sie bilden die Basis für die bleibenden Zähne. Dazu hat jeder Mensch zwei sensible Stellen: das Zahnfleisch und die Zahnzwischenräume. Sie müssen behutsam gereinigt werden. Schon Kindern bringen wir den Reim „von Rot nach Weiß und rundherum im Kreis“ bei,

FOTO: PHOTO 5000/STOCK.ADOBE.COM

FOTO: PLAYBRUSH (2) - PRIVAT

MOTIVATION

Digitale Putz-Coaches sind ideale Helfer, um die Kleinen beim Zähneputzen zu motivieren. Ein Beispiel ist die interaktive App von Playbrush, die zum richtigen Zähneputzen anleitet und Feedback in Echtzeit gibt. Die Kinder sehen dabei anhand einer 3-D-Gebiss-Grafik, an welchen Stellen sie gut geputzt haben oder wo noch Nachholbedarf besteht. Das ist super für (Groß-)Eltern, die anschließend nachputzen. Unterhaltsam sind auch die Putzspiele, in denen Figuren über das gründliche Zähneputzen gesteuert werden. Solche smarten, digitalen Hilfsmittel geben den Kids ein Gefühl der Selbstständigkeit und fördern den einen oder anderen Familienwettbewerb sowie die Zahngesundheit.



Intelligente Schallzahnbürste „Smart Sonic“, für Kinder ab 6 Jahren, von Playbrush, ca. 35 Euro

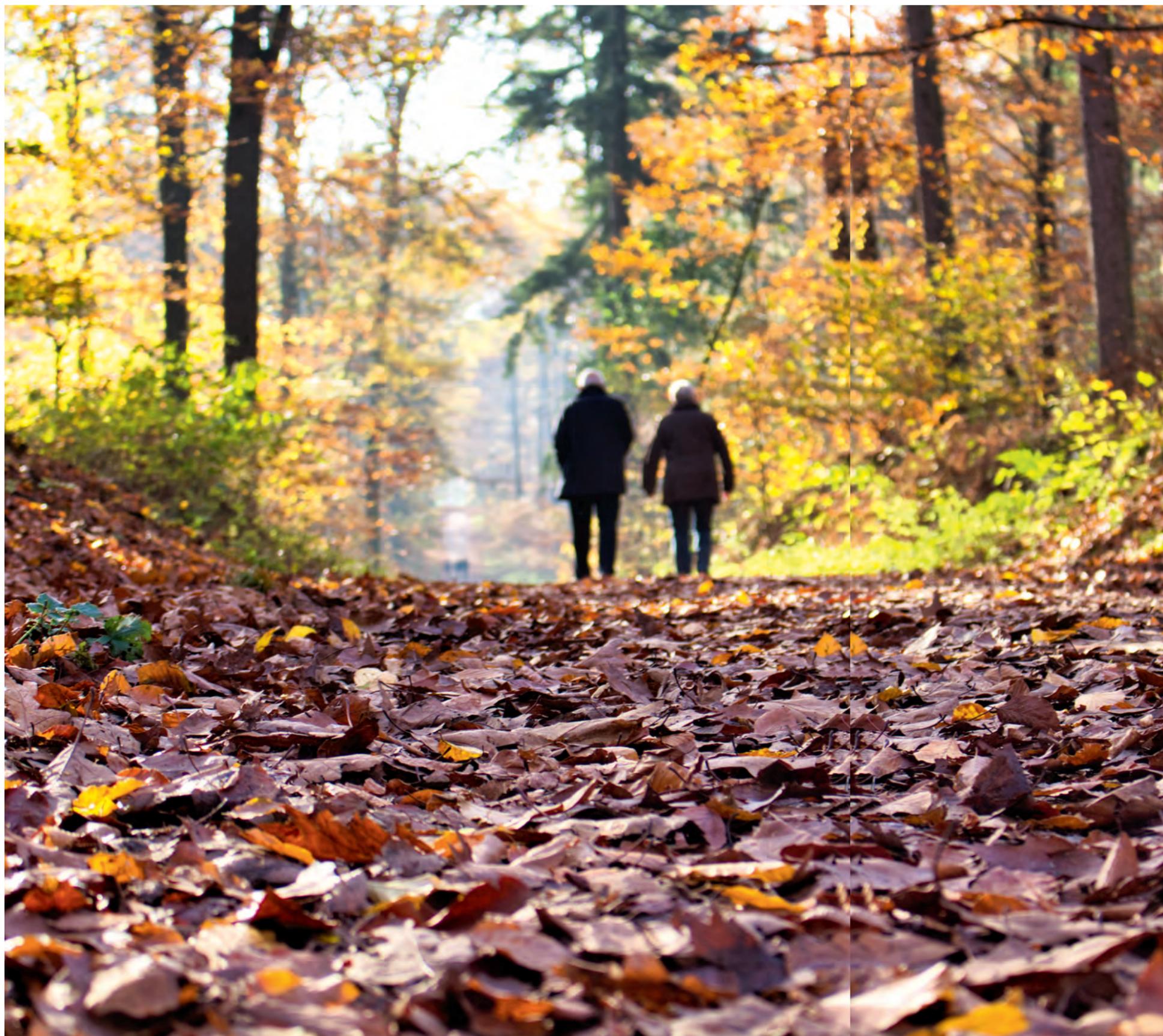


damit Keime nicht in die Zahnzwischenräume hineingedrückt werden. Für Erwachsene gilt: Die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel am oberen Zahn bzw. Zahnfleischrand ansetzen und in kreisenden Bewegungen von Rot nach Weiß ausstreichen. Die regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume beugt Karies, Zahnstein oder Zahnfleischentzündungen vor und entfernt hartnäckige Essensreste. Schallzahnbürsten eignen sich hierfür besonders gut, es gibt sie mittlerweile auch für Kinder. Die Schwenkbewegungen rütteln behutsam auch zwischen den Zähnen, auf Zahnseide oder Interdentalbürsten sollte dennoch nicht verzichtet werden.

Dr. med. dent. Detlef Schulz

Der erfahrene Zahnarzt aus Essen hat einen Ratgeber für gesunde Zähne im Urlaub gemeinsam mit sonnenklar.TV umgesetzt und auch ein eigenes Buch „Der Zahnkompass“ zur Zahnmedizin veröffentlicht. www.zahnheilkunst.de





Clever vorsorgen

„Was nach meinem Tod geschieht, werden meine Angehörigen entscheiden ...“ und diesen bürdet man damit oft s hzwierige Entscheidungen auf in einer sozwieso schon schweren Zeit der Trauer. Wer seine Liebsten wirklich entlasten will, der sollte darüber nachdenken, Vorsorge zu treffen – au h für die Zeit nach dem Tod. Ob es die Art der Bestattung betrifft oder das ererben und Verschenken. Gedanken, die schriftli h festgehalten werden, bleiben über den Tod hinaus erhalten – zum Glück.

FOTO: NAMA W/STOCK.ADOBE.COM



FOTO: SYDA PRODUCTIONS/STOCK.ADOBE.COM

Meinen letzten Ort bestimme ich

Es ist eines der schwierigsten Themen im Leben und doch unausweichlich – der Tod. Darüber zu sprechen, fällt den meisten schwer. Dabei wäre es so wichtig, auch im Hinblick auf die Frage, wie Partner oder Eltern bestattet werden möchten. **Von Silke Sevecke**

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, überwiegt das Gefühl der Trauer alles andere. Sich in dieser Situation um die Beerdigung Gedanken machen zu müssen, ist eine lästige Pflicht. Und zwar im wörtlichen Sinn, denn in Deutschland herrscht Bestattungspflicht. Gerade wer sich vorher noch nie mit dem Thema beschäftigt hat, gerät schnell an die Grenzen der Belastbarkeit.

Die meisten wählen ein nahe gelegenes Bestattungsinstitut und folgen den Vorschlägen der dortigen Mitarbeiter. Die werden es schon wissen, schließlich ist das ja ihr Job. Bei Preisen für Sarg, Blumen und Zeremonie fragt man ungern nach oder verhandelt gar, das wirkt lieblos und geizig, so als gönne man dem Verstorbenen nicht das Allerbeste. Und so kann eine Trauerfeier zu einer erheblichen finanziellen Belastung werden.

MACHEN SIE RECHTZEITIG PLÄNE

Es kann aber auch ganz anders kommen: Setzen Sie sich doch bei bester Gesundheit schon einmal zusammen und tauschen Sie sich darüber aus, wie Sie und Ihr Partner oder Ihre Eltern bestattet werden wollen. Wichtig ist dabei, sich im Klaren zu sein, dass die Hinterbliebenen mit diesem Wunsch leben müssen. Ein Grab zu pflegen, ist eine Verantwortung und kostet Zeit. Ein Urnengrab ist deutlich kleiner und es gibt heute noch weitere Möglichkeiten der Beisetzung, z. B. in einem der über 200 Bestattungswälder bundesweit. **>**



Bestattungen im Wald als Alternative zum Friedhof werden immer beliebter.

PLANEN SIE DIE ZEREMONIE

Aber nicht nur der Ort der letzten Ruhe ist wichtig, auch die Zeremonie an sich muss sowohl zum Verstorbenen als auch zu den Hinterbliebenen passen. Sprechen Sie darüber, ob es eine weltliche oder eine kirchliche Trauerfeier sein soll. Welche Musik soll gespielt werden? Hier gibt es oft Lieblingslieder, die einem viel bedeuten. Schreiben Sie diese Lieder schon zu Lebzeiten auf. Welche Blumen mag man besonders, soll der Partner etwas sagen? Traut er oder sie sich das überhaupt zu? Ähnlich wie bei einer Patientenverfügung oder einem Testament sollten Sie all diese Fragen klären, solange Sie noch fit und gesund sind. Halten Sie es schriftlich fest und legen Sie es so ab, dass Sie es im Ernstfall nur aus dem Ordner oder der Schublade ziehen müssen. Das macht das, was dann kommt, sicher etwas leichter.

GEBEN SIE DIE ORGANISATION IN GUTE HÄNDE

Ein junges Berliner Unternehmen bietet noch eine andere Möglichkeit: Bei NOVEMBER wird die Bestattung im Voraus geplant und in Raten bezahlt. So ist im Trauerfall nur noch ein Anruf nötig. Alles Weitere übernimmt das innovative Bestattungsunternehmen. Und zwar genau nach den Wünschen des Verstorbenen und der Hinterbliebenen. Das angesparte Geld wird auf einem Treuhandkonto verwahrt und steht sofort für Bestattung und Trauerfeier zur Verfügung.

Egal, welche Lösung für Sie die richtige ist – heute schon den letzten Ort planen und finanzieren ist für den Ehepartner oder die Kinder auf jeden Fall eine große Erleichterung.

BESTATTUNGEN IN DEUTSCHLAND – DAS IST MÖGLICH

Erdbestattung und Feuerbestattung sind in Deutschland erlaubt. Es gibt dann Wahlmöglichkeiten beim Ort der letzten Ruhe. Vom klassischen Einzelgrab bis zur anonymen Urnenbestattung. Beliebt sind Naturbestattungen. Dazu gehören die Wald-, Baum- und Seebestattung. Beisetzungen im eigenen Garten oder das Aufbauen der Urne zu Hause sind in Deutschland verboten.



Expertenwissen

Digitaler Bilderrahmen. Von Alexander Czech

Ein digitaler Bilderrahmen ist im Prinzip eine Art Tablet-Computer mit eingeschränkter Funktionalität. Statt Apps abzuspielen, hat der digitale Fotorahmen nur eine Funktion: Bilder und ggf. Videos wiedergeben. Diese können entweder stillstehen, als Diashow ablaufen oder aber auf Knopfdruck weiterlaufen. Wäre es nicht schön, man hätte so die Enkel immer im Wohnzimmer präsent? Denn eines hat der digitale Fotorahmen dem klassischen voraus, er zeigt eine Vielfalt an Bildern und kann ständig aktualisiert werden.

Ganz wichtig: Keine Angst vor der Technik, die meisten Fotorahmen sind leicht zu bedienen und bedürfen keiner langen Einarbeitung. Einmal in einer simplen Schritt-für-Schritt-Anleitung ein-

gerichtet, können sogar Bilder von den Familienmitgliedern aus der Ferne aufgespielt werden und Sie genießen zu Hause die Einblicke in das Leben Ihrer Liebsten als Diashow. Das Prinzip dahinter ist eine Cloud – also ein virtueller Speicherplatz –, auf die der Rahmen zugreift und wohin ihre Familienmitglieder via App ihre Bilder laden. Der Rahmen selbst ist meistens mit dem WLAN bei Ihnen zu Hause verbunden und verbraucht nur wenig Strom. Alternativ kann man bei einigen Fotorahmen auch die Speicherkarte aus der Digitalkamera in den Fotorahmen stecken und die Bilder aus dem letzten Urlaub oder vom großen Fest abspielen. So oder so ist der Bilderrahmen mit wechselnden Fotos sicher ein echter Hingucker und ein smarterer Geschenktipp zu Weihnachten.



STEUERKLASSEN UND FREIBETRÄGE

seit 1. Januar 2009		
Steuerklasse	Erben oder Schenken	Freibetrag
I	Ehepartner	500.000 Euro
	Kinder und Stiefkinder	400.000 Euro
II	Enkelkinder, wenn Elternteil (Kind/Stiefkind des Erblassers) verstorben ist	400.000 Euro
	alle anderen Enkel, Stiefenkel	200.000 Euro
	Eltern/Großeltern	100.000 Euro
III	Geschwister, Nichten und Neffen	20.000 Euro
	Stiefeltern, Schwiegerkinder, Schwiegereltern geschiedener Ehegatte	
	jeweils	20.000 Euro
	alle übrigen Erben und Beschenkten	20.000 Euro

Vererben und verschenken

Ein Thema, das frühzeitig durchdacht werden sollte. **Von Renate Fritz**

Die Zahlen des Statistischen Bundesamts verraten, dass im Jahr 2020 in Deutschland Vermögensübertragungen in Höhe von 84,4 Milliarden Euro von den Finanzämtern veranlagt wurden. Satte 8,5 Milliarden Euro hat Vater Staat damit an Erbschaft- und Schenkungsteuer eingenommen – und die Tendenz ist weiter steigend. Vom Gesamtvermögen aller privaten Haushalte in Höhe von gut elf Billionen Euro werden im Zehnjahreszeitraum 2015 bis 2024 ganze 3,1 Billionen Euro den Besitzer gewechselt haben. Wie das geschieht, ist ein wichtiges Thema.

SORGEN SIE FÜR KLARHEIT!

Ganz sicher ist die Haltung „Nach mir die Sintflut“ keine, mit der man sich posthum maximal beliebt macht. Es kommt nicht selten vor, dass überforderte Erben in unsere Beratung kommen und nur noch spärlich miteinander reden, weil nicht klar bestimmt wurde, wie die Hinterlassenschaft aufgeteilt werden soll. Zugegeben, vererben und verschenken ist nicht mehr so einfach wie früher: Zweit- und Drittehen, nicht eheliche Lebensgemeinschaften, ungeliebte Schwiegersöhne und

-töchter – sie alle erfordern spezielle Regelungen. Auch bei Patchwork-Familien ist es meist kompliziert, alles so zu bestimmen, wie man es gerne möchte. Wenn es aber in erster Linie um Ihre Kinder geht, sollten Sie unbedingt für Klarheit sorgen und genau festlegen, wer was bekommt oder wie was aufgeteilt wird. Jahrelanger Streit und finanzielle Blockaden können so vermieden werden.

Ein (handschriftliches (!) und datiertes) Testament können Sie im Grunde zu Hause oder in einem Banksafe aufbewahren. Ich empfehle Ihnen jedoch dringend, es beim örtlichen Nachlassgericht zu hinterlegen. So wird sichergestellt, dass es im Todesfall tatsächlich – so, wie Sie es aufgesetzt haben – Berücksichtigung findet.

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT, SICH VON EINER IMMOBILIE ODER EINEM DEPOT ZU LEBZEITEN ZU TRENNEN?

Machen Sie sich im ersten Schritt Gedanken darüber, was überhaupt alles vorhanden ist, was Sie jetzt ver-

schenken und später vererben können. Dabei sollten Sie besonderen finanziellen Bedarf, etwa für den Fall der Pflege oder für teure Reisen, unbedingt einbeziehen. Geben Sie Vermögen oder eine Immobilie zu früh aus der Hand, kann Ihnen das darin gebundene Geld später fehlen. Der Weg zurück ist schwierig, denn Kinder dürfen ihren Eltern alle zehn Jahre nur 20.000 Euro steuerfrei (zurück-)schenken.

Bei größeren Vermögen oder etwa einer sehr auskömmlichen Pension, die auch einen erhöhten monatlichen Finanzbedarf im hohen Alter abdeckt, macht es unbedingt Sinn, die Grenzen der steuerfreien Vermögensübertragung frühzeitig zu nutzen. Alle zehn Jahre kann Vermögen steuerfrei bis zu einer gewissen Summe an die nächste Generation oder den/die Ehepartner/in übertragen werden. Wenn Sie Ihren Kindern also mehrmals binnen zehn Jahren Geldgeschenke machen, sollte eine bestimmte Summe dabei nicht überschritten werden.

Der persönliche Freibetrag kann alle zehn Jahre neu in Anspruch genommen werden. Mehrere Zuwendungen innerhalb von zehn Jahren werden zusammengerechnet.

Das Erbrecht ist kompliziert. Deshalb ist es ein Muss, bei größeren Vermögen und/oder schwierigen Familienverhältnissen fachlichen Rat einzuholen, wenn Sie eine größere Schenkung vorhaben oder Ihren Nachlass regeln wollen. Gehen Sie zu einer Steuerberatung, wenn es um Fragen der Erbschaftsteuer geht, und zu einer Anwaltskanzlei für Familien- und Erbrecht, wenn Sie einer speziellen Situation gerecht werden und Fehler mit unvorhersehbaren Folgen vermeiden wollen.

FAZIT

Eine Möglichkeit, die Erbschaftsteuer schon im Vorfeld zu senken, ist, Vermögenswerte bis zur Höhe der Freibeträge vorab an die künftigen Erben zu verschenken. Diese Freibeträge können alle zehn Jahre in Anspruch genommen werden und so die spätere Steuerlast deutlich reduzieren oder gegebenenfalls ganz vermeiden. Oft kann es sinnvoll sein, vorausschauend zu handeln und Vermögen oder Teile eines Vermögens bereits zu Lebzeiten zu übertragen. Überlegen Sie aber gut, ob Ihnen die Schenkung hinterher nicht selbst fehlen wird!



Renate Fritz

Renate Fritz studierte Betriebswirtschaftslehre und Amerikanistik und absolvierte an der European Business School (EBS) die umfassende Weiterbildung zum Financial Planner. Seit 1997 ist sie bei frau & geld, seit mehr als zehn Jahren als Geschäftsführerin und Mitinhaberin neben Helma Sick. Ihr inhaltlicher Schwerpunkt ist die ganzheitliche Vermögens- und Ruhestandsplanung. Mehr Info: www.frau-und-geld.com

Ihr neuestes Buch mit dem Titel „Frau&Geld“ ist für 10,99 Euro bei www.amazon.de oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung erhältlich.

FOTO: PHILIP STEURY/STOCK.ADOBE.COM

FOTO: QUIRIN LEPPERT



Omas Hausmittel

Zwiebelsaft ist ein bewährtes Hausmittel gegen Husten.

Wir freuen uns über die neue Maskenfreiheit und schon ist er da – der gemeine Schnupfen- und Hustenvirus, der uns zur kalten Jahreszeit ereilt. Für alle, die nicht gleich zur Medizin aus der Apotheke greifen wollen, gibt es ein traditionelles Mittel aus der Natur, das seit Jahrhunderten bei Halsschmerzen, Ohrenschmerzen und Insektenstichen verwendet wird: die Zwiebel. Sie soll nach Überlieferung vieler Großmütter entzündungshemmend, keimabtötend und schmerzlindernd wirken. Doch damit die Zwiebel auch im Hals erträglich ist, braucht sie ein wirksames Rezept mit viel gutem Honig.

So gelingt der Zwiebelsaft gegen Husten:

1. Eine Zwiebel schälen, klein schneiden und die Stücke in eine Tasse geben.
2. Mit zwei Esslöffeln Honig (möglichst flüssig) vermengen. Falls kein Honig im Haus ist, kann man alternativ auch Zucker nehmen.
3. Die Mischung in der Tasse über Nacht ziehen lassen (oder über mehrere Stunden).
4. Schließlich die entstandene Flüssigkeit abgießen.
5. Übrig bleibt der selbst gemachte Hustensirup. Am besten nimmt man ihn mehrmals täglich auf einem Löffel zu sich.

Wichtig ist, dass man bei Husten ergänzend sehr viel Wasser oder Tee trinkt.

Die Zukunft der Medizin: Wie diese fermentierte Heilpflanze Tausende von Medikamenten überflüssig macht!

In weit über 5.000 Studien wurde die Wirkung von Curcumin zu unzähligen Krankheiten bestätigt. Doch die neueste Studie lässt Mediziner auf der ganzen Welt aufhorchen: Verglichen wurden herkömmliches Curcuma und das fermentierte Super-Curcuma. Was die Studie ans Tageslicht brachte, ist unglaublich! Bisher kannte man 84 Curcuminoid! Doch fermentiertes Super-Curcuma hat sagenhafte 115 Curcuminoid! (Xiang, Xingliang, et al. 2020) Doch die Studie brachte noch eines ans Tageslicht. Liegt



die Bioverfügbarkeit bei herkömmlichem Curcuma bei gerade mal einem Prozent, ist fermentiertes Super-Curcuma zu 97,93 % bioverfügbar!

Das stellt alles in den Schatten, was die Wissenschaft bisher über Curcuma wusste!

Die WHO empfahl bisher die Einnahme von 3 Gramm Curcuma pro Tag! Viele Studien wurden mit 8 Gramm täglich durchgeführt! Wenn

man jedoch weiß, dass davon bisher nur 1 %, also 80 mg, im Körper überhaupt ankam...

... welche Wunder können dann 700 mg des Super-Curcuma bewirken, dessen Wirkstoffe zu 97,93 % in der Blutbahn ankommen?

Curcuma galt schon seit Jahrtausenden als traditionelle Medizin zur Behandlung von altersbedingten Krankheiten! Doch dieses fermentierte Super-Curcuma entfaltet erst die volle Wirkung der Curcuminoid!

Durch das Fermentieren von Curcuma entsteht eine komplette Apotheke der Natur in einer kleinen Kapsel!

Anders als viele Heilpflanzen wirkt Curcuma unspezifisch und ganz gezielt antientzündlich im Körper. (Universität Saarland 2016). Dadurch hilft Curcuma nicht bei nur einer Krankheit! Es hilft bei allen entzündungsbedingten Erkrankungen! Studien zeigen, dass Curcuma viele Medikamente der Schulmedizin ersetzen kann!

War Curcuma bisher nur schlecht für den Körper zu bewerten, gelangen durch die Fermentation nun endlich 97,93 % der Wirkstoffe in das Blut! Ganz ohne Zusätze.

Von der EFSA (European Food Safety Authority) offiziell bereits im Jahr 2010 bestätigt: Curcuma kann bedenkenlos täglich eingenommen werden! Curcuma ist bereits die Königin der Heilpflanzen! Doch erst die Fermentation macht Curcuma zu Super-Curcuma! Mit 115 Curcuminoiden hat es 31 mehr als herkömmliches Curcuma! Und das bei 97,93 % Bioverfügbarkeit!

Vergessen Sie herkömmliche Curcuma-Produkte!

Noch schlechter sind Produkte mit „reinem“ Curcumin! Es gibt gar nicht das EINE Curcumin! Es gibt 115 Curcuminoid! Aber nur fermentiertes Curcuma hat das Potenzial zum Super-Curcuma!

Vergessen Sie die Mythen, ein wenig Fett oder Piperin (Pfeffer) würde die Bioverfügbarkeit von herkömmlichem Curcuma verbessern! Die Effekte sind minimal! Erst die Fermentation macht normales Curcuma für den Körper zum Superhelden!

Millionen leidender Menschen weltweit kann endlich geholfen werden!

Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist lang! Durch Studien abgesichert und bestätigt ist: Magen-Darmtrakt-Wirkung, vorbeugende Antikrebswirkung, Gallenblasenent-



zündung, lindernde Wirkung bei Reizdarm-Syndrom, Magen- und Duodenalgeschwüren, Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus. **Abhilfe bei entzündlichen Erkrankungen in Darm, Bauchspeicheldrüse und Auge sowie bei rheumatoider Arthritis und Psoriasis.**

Erkrankungen mit Schmerzen:

- Degeneratives Rheuma
- Neuropathische Schmerzen
- Postoperative Schmerzen
- Arthrose

Kardiovaskuläre Erkrankungen, wie:

- Arteriosklerose
- Akutes Koronarsyndrom

Weitere Erkrankungen:

- Morbus Alzheimer
- Benigne Prostatahyperplasie
- Helicobacterinfektion

Und die Liste wird mit jeder Studie länger und länger. Doch nur in seiner fermentierten Form kommt alles in Ihrem Blut und dadurch in Ihrem Körper an! **Schalten Sie noch heute den Gesundheits-Turbo an!**

Was ist überhaupt Bioverfügbarkeit?

Die Bioverfügbarkeit gibt an, in welcher Plasmakonzentration eine konkrete Substanz bei (meist) oraler Einnahme im systemischen Blutkreislauf vorliegt im Vergleich zur entsprechenden Konzentration, die sich bei intravenöser Gabe einstellt. **Einfacher gesagt:** wieviel Prozent eines Wirkstoffs bei oraler Einnahme wirklich im Körper ankommt.



GELD-ZURÜCK-GARANTIE! Sie erhalten Fermentura® CURCUMA PORTOFREI und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen bei AuraNatura® auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück. **Das ist Kaufen ohne Risiko.** Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs.1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie jederzeit auf www.auranatura.de abrufen oder bei uns anfordern können. **Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen.** Kurze Nachricht an AuraNatura®, Kundenservice, 63857 Waldaschaff genügt. AuraNatura®, eine Marke der AN Schweiz AG, Verantwortlicher i.S.d. DSGVO und Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubersstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Es gelten die AGB von AuraNatura®. Diese können Sie unter www.auranatura.de nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. AuraNatura® • Am Heerbach 5 • 63857 Waldaschaff • Fax: 0 60 95 / 95 09 01 Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Inhaltsstoffe, Allergene und Verzehrempfehlung finden Sie unter www.auranatura.de bei dem jeweiligen Produkt.

Als Teilnehmer der analytics union werden Ihre Daten im Rahmen gem. Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO für eigene und auch fremde Marketingaktivitäten verarbeitet. Sie können deren Nutzung bei uns oder direkt auf analytics@union.de gem. Art. 21 DSGVO widersprechen. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.auranatura.de

Fermentura® CURCUMA wird Ihr Leben für immer verändern!



- Das erste fermentierte Curcuma-Gesundheitsmittel!
- Mit 115 Curcuminoiden, die zu 97,93 % in Ihren Zellen ankommen
- Nur eine kleine Kapsel täglich
- Ganz ohne Nebenwirkungen
- Entwickelt in Deutschland
- Auch in der Apotheke erhältlich



Vergessen Sie herkömmliche Curcuma-Produkte!



Rufen Sie uns an:
Montag bis Freitag 8 - 20 Uhr
Samstag 8 - 16 Uhr • **Auch an Feiertagen!**



DAS ORIGINAL

Nahrungsergänzungsmittel
30 Kapseln - Monatsversorgung
Art-Nr. 179-020-5

nur 19,95 €
24,2 g (82,44 € / 100 g)
statt zum unverb. Verkaufspreis von je 79,95 €

KOSTENLOS **0800 / 90 70 50 44**
(Kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

WICHTIG:
Vorteils-Nr.: **93P13!**



Die STERNE für mich und mein Enkelkind



Was der Kosmos im Winter in den Monaten November 2021 bis Januar 2022 begünstigt.

Unser Astrologe Michael Backhaus weiß, wie die Sterne stehen. Persönlich berät er Sie auch gern am Telefon. Mehr unter www.cosmiccompass.de



Widder 21.3.–20.4.
Achten Sie im Umgang mit anderen auf Ihre innere Wahrheit und lassen Sie sich nicht auf falsche Kompromisse ein. So erschließt sich ein tiefes Kraftpotenzial für neue Projekte mit den Enkeln. **Kinder:** Ihre Enkel wollen sich durchsetzen. Nun zeigt sich klarer, mit welchen Freunden die Reise weitergeht.



Stier 21.4.–20.5.
Wissen ist Macht. Informieren Sie sich jetzt gründlich und vielseitig und folgen Sie den gewonnenen Erkenntnissen. Vermitteln Sie Ihren Enkeln, wie konzentrierte Gedanken Realität erschaffen können. **Kinder:** Stierkinder lassen sich ungern zu etwas drängen. Diese Gangart verbirgt aktuell eine Weisheit.



Zwillinge 21.5.–21.6.
Schaffen Sie Freiraum für sich und Ihre Enkel, um Routineabläufe zu hinterfragen und stimmiger zu organisieren. Auszeiten erschließen Ihnen erhellende Einsichten, die zu neuen Verhältnissen führen. **Kinder:** Der Winter steigert das Interesse Ihrer Enkel an Rätseln und Geheimnissen. Forschen Sie mit.



Krebs 22.6.–22.7.
Kosmischer Rückenwind fördert Ihren natürlichen Selbstausdruck und hilft, befreiende Konsequenzen umzusetzen. Sofern Sie dabei nichts übers Knie brechen, fühlen sich Ihre Enkel beschützt. **Kinder:** Ihre Enkel zelebrieren Ausgelassenheit. Im geeigneten Rahmen stößt Lebensfreude auf Achtsamkeit.



Löwe 23.7.–23.8.
Die Unberechenbarkeit des Lebens hat Ihr Verständnis von Autonomie gewandelt. In aktuellen Auseinandersetzungen gewinnt Ihr Image an Tiefe und Schärfe. Eine neue Selbstdarstellung begeistert Ihre Enkel. **Kinder:** Ihre Enkel testen Grenzen aus. Nach gemachter Erfahrung folgt wieder mehr Selbstsicherheit.



Jungfrau 24.8.–23.9.
Kommen Sie aus der Defensive und ergreifen Sie das Wort. Die Welt und Ihre Enkel brauchen jetzt Ihren Blick fürs Detail. Auf diese Weise erschließen sich im Dialog weitere interessante Kontexte. **Kinder:** Jungfrauinder entdecken jetzt gern Verborgenes. Gehen Sie mit ihnen gemeinsam auf Schatzsuche.



Waage 24.9.–23.10.
Familiäre Werte und Beziehungen gewinnen im Winter an Bedeutung. Die Kraft der Tiefe und Reflexion kann genutzt werden, um Überholtes neu zu gestalten. Mut zu Wandlung befreit von Altlasten. **Kinder:** Die Kreativität Ihrer Enkel trifft auf Erinnerungskultur. Gestalten Sie zusammen eine Fotogalerie.



Skorpion 24.10.–22.11.
Gegebene Einschränkungen dienen nun dazu, sich selbst zu erziehen und aus fixierten Haltungen herauszuwachsen. Befreien Sie sich und Ihre Enkel konstruktiv aus rigiden Strukturen. **Kinder:** Ein Kraftschub stärkt die Skorpionkinder. Mit Vorsicht und Gemeinschaftssinn sind sie jetzt Helden.



Schütze 23.11.–21.12.
Gönnen Sie sich etwas Ruhe und erholen Sie sich. Mit gesammelten Kräften können ab Mitte Dezember neue Visionen und Ideen in die Tat umgesetzt werden. Animieren Sie damit Ihre Enkel und andere Menschen. **Kinder:** Schützekinder reisen und lernen jetzt noch mehr im digitalen Raum. Öffnen Sie ihnen Türen.



Steinbock 22.12.–20.1.
Der Winter lädt zur Überprüfung Ihrer finanziellen und persönlichen Verhältnisse ein. Vermitteln Sie Ihren Enkeln, dass Beständigkeit und Sicherheit auf dem Fundament der Ehrlichkeit gebaut werden. **Kinder:** Ihre Enkel laufen zu neuer Form auf. Dabei lösen sie sich von rückschrittlichen Lebensumständen.



Wassermann 21.1.–19.2.
Sich gängeln zu lassen, war noch nie Ihr Ding. Worauf warten Sie noch? Entscheiden Sie sich und übernehmen Sie die Verantwortung für das, was Sie erkannt haben. Überraschen Sie damit Ihre Enkel. **Kinder:** Wassermannkinder brauchen nun Anregungen jenseits der Norm. So entfaltet sich ihr freier Geist.



Fische 20.2.–20.3.
Mit dem richtigen Gesprächskommen Sie mit Ihren Lieben spielend voran. Auch wenn die Wegstrecke hier und da etwas holprig werden sollte. Im neuen Jahr kann Ihr Glaube sprichwörtlich Berge versetzen. **Kinder:** Mehr Mut erweitert den Erlebnishorizont Ihrer Enkel. Mit Hingabe können sie jetzt viel erreichen.

FOTO: PRIVAT

Für Männer und Frauen

Diskrete Hilfe bei Blasenschwäche

10% Rabatt mit Code*: ENKEL10 für Neukunden

Weitverbreitet und immer noch ein Tabuthema: Inkontinenz



Moli Care Mobile 10 Tropfen
Sensible Blase? Ja und?! Sicher, frei und trotzdem aktiv – kein Problem dank der Einweghose mit weicher und atmungsaktiver Oberfläche, die sich wie eine Unterhose tragen lässt. Das Geheimnis: ein geruchsbindender Saugkern, der die Flüssigkeit in ein Hydro-Gel umwandelt. Ideal im Alltag mobiler Personen.



Tena Men Level 4
Eine vergrößerte Prostata, vor allem bei Männern über 50, ist oft der Grund für eine Blasenschwäche. Frische, Sauberkeit und Flexibilität, das bietet die speziell für Männer entwickelte Pull-up-Hose.



ActivePro Men Normal Melange
Innovativ, modern und einzigartig: Durch das atmungsaktive, weiche Material sind die Schutz-Slips bequem zu tragen. Die textile Unterwäsche ist normal waschbar und ermöglicht in puncto Funktionalität und Tragekomfort auch Männern im Beruf, den Tag zu meistern.

Selbsthilfe bei Inkontinenz: Diese Pants schützen

Ihr Anspruch: monatlich kostenlose Pflegehilfsmittel im Wert von 60 €



Ihre INSENIO Pflegebox für zu Hause
Schon gewusst? Wer Angehörige im eigenen Heim pflegt, hat das Recht auf ein monatliches Hilfsmittelpaket mit Einmalhandschuhen, Desinfektionsmittel & Co. im Wert von 60 €. Das Beste: INSENIO stellt den Antrag für Sie direkt bei Ihrer Pflegekasse.



ActivePro Pflegeoverall slim
Die Ideallösung für inkontinente Demenz-Patienten. Durch einen Reißverschluss am Rücken wird ein unerwünschtes selbstständiges Ausziehen der Windeln unterbunden.



Persönliche Beratung unter 030 / 20 62 176 100

- ✓ 30 Tage Rückgaberecht
- ✓ Gratis-Versand ab 99 €
- ✓ Kauf auf Rechnung möglich



Sicher einkaufen mit der Trusted Shops Garantie

10% Rabatt* für Neukunden mit dem Code „ENKEL10“ im Webshop unter:

WWW.INSENIO.DE



* Rabatt im Webshop außer auf Sparkartons

Diskrete & schnelle Lieferung

Fordern Sie Ihren GRATIS-KATALOG per Post an!

Coupon ausfüllen und einsenden an: INSENIO GmbH, Dircksenstr. 48, 10178 Berlin



Name, Vorname Herr Frau

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Rätseln macht Spaß

Die Auflösungen gibt's in der nächsten Ausgabe! Das Heft können Sie vorbestellen unter Tel. 08131 5655 35 oder www.meine-enkel.de

Welcher Weg führt zu den Geschenken?



Finde die 2 gleichen Lebkuchenmänner!



Kinder-Sudoku

Jedes Tier soll in jeder Zeile oder Spalte nur einmal vorkommen. Ergänze die Lücken.



ILLUSTRATIONEN: KATARZYNA B/STOCK.ADOBE.COM - KSUKLEIN/STOCK.ADOBE.COM - АЛЕША ИДИЕВА/STOCK.ADOBE.COM - LEXI CLAUS/STOCK.ADOBE.COM

Kreuz und quer

Wer rätselt, hält seinen Geist fit – besonders beim Kreuzworträtsel.

Stadt am Bodensee	Nähfaden (Mz.)	kanadischer Wapitihirsch	Rufname d. Schauspielers Connery	besinnungsloser Zustand	pommersche kleine Insel	deutscher Autor † (Erich)	Antriebschleupregelung (Abk.)	bayrischer Doppelgipfel	Änderung im Erbfüge	tragendes Bauteil
Schneehütten der Eskimos				Zauberwort			10			
	5		Rufname des ehem. Trainers Stevens	afrikanischer Strom		3	ein Kohlenwasserstoff	Initialen der Turner		
biblischer Riese (A.T.)		Trinkutensilien	8			Angeh. eines sibirischen Volks	US-Film-trophäe			6
Leid zufügen	13			russischer Männername	Verheiratete					
		Wertpapiere	Treibmittel in Sprühdosen			1	lateinisch: Luft		Wüstenlandschaft in Israel	
Pferdezuruf: Los!	englische Industriestadt	verteidigen				4	Bündel	nein (ugs.)		
albanische Währung			Gesamteinsätze beim Poker		ägyptischer Gott des Nils		stechen (ugs.)			Ballwiederholung b. Tennis
				nicht weniger, sondern ...	ein Kohlenwasserstoff			14	Kfz-Z. Wernigerode	Kfz-Z. Burgdorf
Baumteile	grob, gewalttätig		Erfinder des Funkalphabets	11			Kontrolle der Sehschärfe	Spinnenfaden		2
Metallarbeiter					Hauptstadt von Algerien	Vitaminmangelkrankheit				
„heilig“ in span. Städtenamen			drittgrößte Insel in Vanuatu		Kiefernart					
Steilküste	Kloster auf Mallorca	angeboren					7			
				ehem. Bundespolizei (Abk.)			koreanische Währung			
... Croft, Filmfigur	12			englisch: von, aus	Fremdwortteil: wieder	englisch: wir				
			nicht berittene Stierkämpfer							
Filmschnitt	Sachbearbeiter									

MITMACHEN & GEWINNEN

3 x 500 ml Herber Hibiskus von Dr. Jaglas

Für herbsüße Aperitif-Momente – alkoholfrei und kostbar. Teilnahmebedingungen siehe unten. Viel Glück!



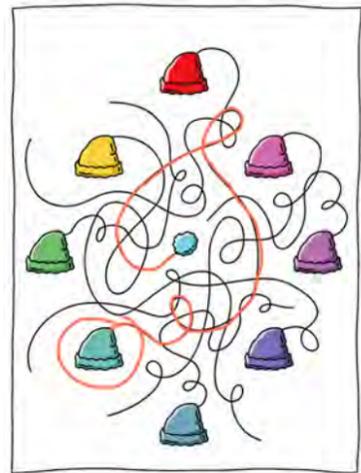
apothecary
DR. JAGLAS
HERBER HIBISKUS
SÄM-APERITIV
alkoholfrei
APERITIV

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Bitte senden Sie uns Ihr Lösungswort an: DONO Verlag oHG, Johans-Langmantel-Straße 34, 82061 Neuried, Stichwort „Kreuzworträtsel“. Einsendeschluss ist der 31.03.2022. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Mit der Einsendung stimmen Sie der Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten für die Durchführung des Gewinnspiels zu. Für den Versand der Preise werden die Daten der Gewinner an unseren Gewinnspartner übermittelt. Die Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Gemäß den gesetzlichen Bestimmungen hat jeder Teilnehmer Anspruch auf Zugang zu seinen Daten sowie das Recht, sie berichtigen, sperren oder löschen zu lassen. Mit Widerruf der Einwilligung tritt der Teilnehmer von der Teilnahme am Gewinnspiel zurück. Der Rechtsweg, Barauszahlung der Gewinne und eine Teilnahme per Liste sind ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren.

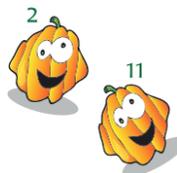
Haben Sie das Rätsel gelöst?

In unserer letzten Ausgabe hatten wir auf Seite 98 ein lustiges Labyrinth-Rätsel, zwei Suchbilder, ein Von-Punkt-zu-Punkt-Rätsel und auf Seite 99 unser großes Kreuzworträtsel. Hier finden Sie die Lösungen.



H A A K O A S
 ESTIN UEBERBLICK
 FLIP I R ISSE A HR
 EL MAFIA E SINA I
 NEUES E ANWAELTE
 DAN T BRAD YEN T G
 BEWA EHRT F D I E
 MOA S UN I STEIG
 T IBER S MATZE W L
 R R ECKEN O NAVI
 K I T S C H S A B K U N F T
 A B E C B E I M
 I R E G A T T A
 P A S S E L E A Z
 Y S O P C B O
 L E E R O E H R E N
 R R O T W E I N E

HERBSTLAUB



ILLUSTRATIONEN: KHARLAMOVA, LV/STOCK.ADOBE.COM · BRILLIANATA/STOCK.ADOBE.COM · RATSELMEISTER/STOCK.ADOBE.COM · SINGJIANG/STOCK.ADOBE.COM

Geschenktipp zu Weihnachten

Das Lifestyle-Magazin für moderne Großeltern im Geschenk-Abonnement!

GLEICH BESTELLEN:
 Die nächsten 4 Ausgaben für nur 15,60 Euro

Tel. 08131 5655 35

www.meine-enkel.de/abo

IHRE VORTEILE:

- ✓ 20 % sparen
- ✓ Kostenlose Lieferung bequem nach Hause
- ✓ Einfach kündbar

20% SPAREN



Vorschau

Das nächste Heft erscheint am 31. März 2022.

Auf nach Südtirol

Hier locken bereits im Frühjahr die Sonne und die schönen Dolomiten. Kinderleichte Gondelfahrten laden zum Wandern ein.



Fit und gesund dank Hund. Denn dieser hält auf Trab und ist Seelentröster im Alltag.



Sportbegeistert sind die Großeltern und ihre zwei Enkelinnen Mara und Lilly, die wir im nächsten Heft vorstellen. Alles zu Sport und Bewegung ist unser Top-Thema im Frühling.

Frühlingslust

Und natürlich holen wir uns frische Farbe ins Haus, mit Tulpen und Deko-Ideen.



Frühstücks-Kick

Gesunde Ideen für ein Frühstück, mit dem Sportler und Kinder gesund in den Tag starten.

Jetzt Heft vorbestellen

und pünktlich am 31.03.2022 im Briefkasten haben!
 Bestellen Sie telefonisch unter 08131 5655 35 oder bequem online auf www.meine-enkel.de

FOTO: LETTAS/STOCK.ADOBE.COM · MIKKEL BIGANDT/STOCK.ADOBE.COM · DANIEL SOMMER · GUDRUN/STOCK.ADOBE.COM · BURNTREDHEN/STOCK.ADOBE.COM

Es ist Winter

Planung ist alles – es sei denn, man hat Enkelkinder und es ist Winter. Von Cornelia Gubitz

A

Alles ist vorbereitet, um drei Enkelinnen zu empfangen, die das Wochenende bei den Großeltern verbringen dürfen: Buntstifte und Malpapier, Knete, Kastanien und Zahnstocher, eine Sternlichterkette über dem Küchentisch und ein Tellerchen Spekulatius. Das „Mensch ärgere Dich nicht“ wurde allerdings als zu konfliktrichtig verbannt.

Statt einer Begrüßung schallt mir an der Haustür die Forderung entgegen: „Oma, wir wollen Schlitten fahren gehen.“ Dem hat man nichts entgegenzusetzen, die Kleinste hat sogar schon Skistiefel und Schneeanzug an. Also machen wir uns mit Schlitten, Bob und den Rutscherskiern auf zum Schlittenberg. Fast im Spagat, aber erstaunlich standfest braust die Dreijährige den sanften Hügel hinunter.

„Was haben Sie ihr denn gegeben?“, will eine Mutter mit unverhohlenem Neid wissen, die gerade ihrem brüllenden Sprössling die Bretter wieder abschnallt. „Sie hat eben das Kamikaze-Gen“, gebe ich mit kaum verborgenem Stolz zurück und renne zur Rettung der Ältesten, die mit dem Schlitten umgekippt ist, ausgerechnet in die schneefreie Schlammstelle.

Als alle nass sind und frieren, einschließlich meiner Füße, treibt es uns nach Hause. Während die Schneehasen in der Wanne sitzen, die Stimmung und das Badewasser überschwappen und keine Chance besteht, sie in ihrem Vergnügen zu stoppen, rufe ich durch die offene Tür: „Der Kamillentee ist gleich fertig!“

Augenblicklich kommt das tropfnasse Trio angesaust, um zu prüfen, ob die Oma noch ganz bei Trost ist. Zufrieden kuscheln sich alle dann mit ihren Trinkflaschen,



die mit heißer Schokolade gefüllt sind, unter die flauschige Decke auf dem Sofa und schauen gebannt die „Paw Patrol“-DVD, die den Genussfaktor noch erhöht. Ohne den Blick vom Bildschirm abzuwenden, piepst das jüngste Herzblatt: „Oma, gehen wir morgen wieder Schlitten fahren?“

Cornelia Gubitz, 1947 in Stuttgart geboren, Abitur, Sprachenschule, Stewardess bei der Lufthansa, Mutter von vier Kindern und inzwischen stolze Oma von 13 Enkelkindern. Seit 48 Jahren durchgehend verheiratet mit ihrer Jugendliebe, einem Diplom-Ingenieur und begnadeten Hobbyarchitekten. Autorin des Buches „Ich wollte dich doch nicht erschlagen“, „Erbsensuppe und Champagner“, Co-Autorin in Anne-Marie Stoltenberg (Hrsg.) „Erde, tu Dich auf“, „Ab in die Wüste“ und „Am Anfang gab's den Apfel“. Kolumnistin für die „Abendzeitung“.



ILLUSTRATION: VECTORSTOCK.ADOBE.COM · FOTO: PRIVAT

Jetzt im
Zeitschriftenhandel
oder unter

www.landkind.blog/shop



landkind_magazin



LandKindMagazin



landkindmagazin



Landglück
für die
ganze
Familie!



Disney PRINCESS

KINDNESS CHANGES EVERYTHING



BULLYLAND®
www.bullyland.de