

# IMPULS

**KOCHEN & BACKEN**  
So lecker wird  
Weihnachten

**REISEN & FERNWEH**  
Weihnachten around  
the world

**DIE BESTEN SILVESTERPARTYS**  
Knallen, feiern, rutschen

**BEST OF 2015**  
Die besten Empfehlungen  
des Jahres

**VON HERZEN GEBEN  
FREUDE SCHENKEN**

Jastrebow



## Wir liefern Lebensmittel.



Kaufen Sie entspannt ein – bei uns vor Ort,  
per Mail, telefonisch oder über den Online-  
Shop – wir liefern Ihnen den Einkauf  
bequem nach Hause.

**Filiale Bremen-Vahr**

Philipp-Scheidemann-Str. 11-13 | T 0421 / 8 78 25 88

**Filiale Bremen-Schwachhausen**

Busestr. 42 | T 0421 / 21 30 33

info@edeka-jastrebow.de | [www.edeka-jastrebow.de](http://www.edeka-jastrebow.de)

# Weihnachten ist nur einmal im Jahr

Es wird wieder geschenkt, geschmückt und gebacken. Gemeinsam trifft sich die Familie, die sonst nur wenig Zeit füreinander findet. Für manche Fluch, für manche Segen. Für alle etwas Besonderes.

Die Vorbereitungen auf das Fest kosten Kraft und Nerven. Hektik herrscht, die viel zitierte Besinnlichkeit lebt nur im Radio. Wer schafft es in dem Trubel, noch an seine Nächsten zu denken? Jeder, der einen Moment innehält.

In den kleinen Momenten der Besinnung bauen wir Brücken der Menschlichkeit. Oft wiegen Gesten mehr als Gold. Weihnachten ist dafür da, Nahestehende zu beschenken und Fremden zu helfen.

Mit mehr Nächstenliebe können wir Weihnachten mehr genießen. Und Genuss darf im Vordergrund stehen. Denn Weihnachten ist insbesondere auch eines: ein Fest.

CHRISTIAN DARGEL

## Noch einmal ein Weihnachtsfest

*Noch einmal ein Weihnachtsfest,  
Immer kleiner wird der Rest,  
Aber nehm ich so die Summe,  
Alles Grade, alles Krumme,  
Alles Falsche, alles Rechte,  
Alles Gute, alles Schlechte –  
Rechnet sich aus all dem Braus  
Doch ein richtig Leben heraus.  
Und dies können ist das Beste  
Wohl bei diesem Weihnachtsfeste.*

Theodor Fontane, Weihnachten 1890



## KNALLEN, FEIERN, RUTSCHEN

Die Silvesterparty, Seite 48



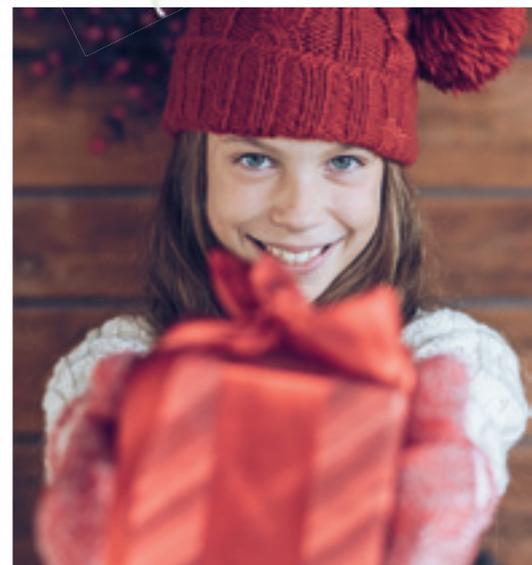
## WEIHNACHTEN AROUND THE WORLD

Hier weihnachtet's sehr, Seite 26



## BEST OF 2015

Die besten Empfehlungen des Jahres, ab Seite 50



## WIR SAGEN DANKE

Unsere Spenden-Aktion, Seite 6

## SO LECKER WIRD WEIHNACHTEN

Rezepte, ab Seite 38



### FLÜCHTLINGE & SPENDEN

- 6 Wir sagen danke
- 7 Weihnachten auf der Flucht

### GESCHENKE & MEHR - ES WEIHNACHTET SEHR

- 8-9 Adventskalender
- 10 Geschenke-Ecke
- 12 Weihnachtsgeschenke für Pflegebedürftige
- 13 O du schöne Plastikpalme: Weihnachtsbaum mal anders
- 14-15 5 Geschenke unter 100 Euro - Für strahlende Augen bei der Bescherung

### TIPPS & TRICKS

- 16 Altraum Bundesliga-Winterpause
- 18-19 Mut zur Mode: Die ausgeflippten Trends zum Jahresende
- 20-21 3 Lesetipps zu Weihnachten
- 22 Weihnachtsbeleuchtung: Weniger ist mehr
- 23 10 Tipps gegen Weihnachtsstress
- 25 Tipps zum alljährlichen Weihnachtsbaum-Transport

### REISEN & FERNWEH

- 26-27 Do you know it's Christmas? - Hier weihnachtet's sehr
- 28 Driving home for Christmas
- 30-31 Einfach mal weg - Weihnachten in der Ferne

### DIE (LIEBE) FAMILIE

- 32-33 Alle Jahre wieder - Survival-Guide für die Familien-Feier
- 34 Hilfe, unterm Weihnachtsbaum brennt es
- 36-37 Und dann doch... Das Märchen vom „Wir schenken uns nichts“

### SO LECKER WIRD WEIHNACHTEN

- 38-39 Zimtsterne kann jeder - Plätzchen mal anders
- 40-43 Veganes Festtagsmenü - Genießen mit den Liebsten
- 44 Fasten nach dem Fest? Was hilft gegen Festtags-Wampen?

### RÜCKBLICK & AUSBLICK

- 45 Alle Jahre wieder: Startschuss für die Steuererklärung
- 46-47 Der Jahresrückblick - Kinder, wie die Zeit vergeht
- 48-49 Die Silvesterparty - Traumhafter Ausklang oder böser Absturz
- 50-54 Die besten Produkte aus dem Jahr 2015
- 55 Online geht es weiter

### 56 GRÜSSE AUS DER REDAKTION

Wir bedanken uns bei allen unseren Kunden. Mit einer Anzeige in diesem Magazin haben Sie geholfen zu helfen. Denn 10 Prozent jeder Anzeige gehen bedingungslos an eine gemeinnützige Organisation.



ZAHNARZTPRAXIS  
Dr. Marcus Herrmann

HARTUNG STRICKMODE



Dipl.-Dolmetscherin und  
Übersetzerin **Esther Lewit**

Tierärztliche Praxis Dr. Linzer



**FOTO UTECH**



Das Haus der  
**100 Biere**  
am Ku'Damm



Christiane Hoffschild  
Logopädie  
Systemische Beratung  
Seminare

*Reiki Meisterlehrerin Lichtreise  
Dagmar Freese*

**AUTOHAUS HELMUT EISELE**  
INH. A. WIND E.K.



EnergyCoaching Wiese

DR. JANE ELIZABETH DUM



DR. GISELA SCHULTZ-BRAUNS

# WEIHNACHTEN AUF DER FLUCHT

Seit seiner Geburt war er ein Flüchtling. Seine Eltern waren vor einem Tyrannen aus ihrem Herkunftsland geflohen. Er wurde unter ärmlichen Bedingungen geboren – ein „Asylant“. Die Eltern schafften es, mithilfe des Niedriglohn-Sektors zu überleben: Tellerwäscher, Putzhilfe, Hilfsarbeiter. Irgendwie kam man über die Runden. Der Junge wuchs heran und blieb weiterhin ein Migrant, immer unterwegs. Bis er eines Tages gefasst, gefoltert und umgebracht wurde.

Das kann die Geschichte von heute 60 Millionen Flüchtlingen weltweit sein. Es ist jedoch die Geschichte von Jesus Christus. Und seine Geburt die Weihnachtsgeschichte. Mit dem Weihnachtsfest feiern wir jedes Jahr die Geburt eines Flüchtlings-Kindes.

## WEIHNACHTEN BEDEUTET NÄCHSTENLIEBE

Die Geschichte dieses Flüchtlings ist aktueller denn je. Die meisten Menschen werden in Ländern wie der Türkei, Pakistan, dem Libanon, dem Iran und Äthiopien aufgenommen. Auch in Europa kommen zunehmend mehr Menschen an, die sich für sich und ihre Kinder ein besseres Leben wünschen. Oder einfach nur überleben wollen. Die allergrößte Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland ist 2015 diesen Menschen mit Offenheit und Unterstützung begegnet. Es wurde gespendet, organisiert und mit angepackt. Mit dieser Willkommenskultur hatte nicht jeder gerechnet.

Weihnachten ist der passende Anlass, sich der eigenen Geschichte wieder bewusst zu werden. Unser religiöser Kulturkreis erzählt die Geschichte von Armut und Migration. Unsere Großeltern erlebten Krieg und Vertreibung. Deren Großeltern die millionenfache Armutsmigration nach Amerika. Daran sollten wir an Weihnachten denken. Und denen helfen, die heute zu Weihnachten auf der Flucht sind. Denn Weihnachten ist vor allem eins: ein Fest der Nächstenliebe. **CHRISTIAN DARGEL**





Weihnachtszeit:  
Hochsaison für das Coaching

Platte Füße vom  
Geschenke-Shopping?



Weihnachten steht  
vor der Tür



Gewappnet  
für den Winter



Mit Werbung glänzen



Vor Stößen geschützt

I only understand  
train station



# Adventskalender 2015

Autofahren im Winter:  
Sicher durch die kalte Jahreszeit



Zu jeder Zeit  
bremsbereit



Schützen Sie Ihr Auto – Ihr  
Geldbeutel dankt es Ihnen



Bascetta-Stern:  
Künstlerische Weihnachtsdeko



Süße Gaumenfreude  
par excellence



Weihnachtlicher Schmuck  
für Hals und Arm



Windlicht zur Weihnachtszeit

SP-Werbung rückt  
Sie ins rechte Licht



Hinz heizt Ihnen  
im Winter ein



Persönliche Geschenkidee  
auf den letzten Metern

Sicherheit geht vor!



Ri-ra-rutsch – die  
Bremsen sind futsch!

Tipps und Tricks zur  
Fensterwartung



Ein sicheres Dach  
über dem Kopf



Der perfekte Start  
in den Winter



Auf den Punkt gebracht



Licht ins Dunkle bringen



# Geschenke-Ecke



## Weihnachtsspende

**Deutscher Blindenführhundehalterverein e. V.**

Besonders zum Fest der Liebe sollten Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe großgeschrieben werden. Wer etwas Gutes tun möchte, kann an den deutschen Blindenführhundehalterverein e. V. in Hannover spenden. Die gemeinnützige Blindenselbsthilfeorganisation erleichtert blinden Menschen das Leben, indem sie Betroffene beispielsweise bei der Wahl des richtigen Blindenführhundes unterstützt.

**Spendenkonto: NORD LB Hannover**

**IBAN: DE43 2505 0000 0106 0009 20 | BIC: NOLADE2HXXX**

## Ridgi-Pad - das Original

**Hundebetten von Ridgi-Pad | [www.ridgi-pad.de](http://www.ridgi-pad.de)**

Endlich mal ein Weihnachtsgeschenk für unsere Liebsten: für unsere treuen Vierbeiner. Die Hundekissen von Ridgi-Pad überzeugen durch hochwertige Verarbeitung, sind abwaschbar und sehen richtig gut aus. Und das Beste: Ihr Hund wird es lieben. In vielen verschiedenen Ausführungen erhältlich.



## Spirituelle Energie durch Kartenlesen schöpfen

**Reiki-Meisterlehrerin Dagmar Freese | [www.bioenergietherapeut-halle.de](http://www.bioenergietherapeut-halle.de)**

In der Lichtoase von Reiki-Meisterlehrerin Dagmar Freese findet man Ruhe und Entspannung und kann durch die spirituelle Lebensberatung das Selbstbewusstsein steigern. Die Reiki-Expertin schenkt ihren Kunden nun einmalig das Legen und Lesen ihrer Karten und gibt hilfreiche Tipps, um das Leben im neuen Jahr in die richtige Bahn zu lenken.

## Beglaubigte und technische Übersetzungen

**Übersetzerin Silvia Lima | [www.silvialima.de](http://www.silvialima.de)**

Das besondere Geschenk für besondere Umstände. Eine schnelle, beglaubigte Übersetzung der Geburts- oder Heiratsurkunde kann so manchen bürokratischen Vorgang beschleunigen – und gleichzeitig von Sorgen befreien. Übersetzerin Silvia Lima in Köln bietet seit dem Jahr 2000 beglaubigte und technische Übersetzungen in der Sprachkombination Deutsch/Portugiesisch an.



## Weihnachts-Special Fotoshooting

**lumiére fotografie | [www.lumiere-fotografie.de](http://www.lumiere-fotografie.de)**

Die Fotostudios von lumiére fotografie in Butzbach und Gießen haben die Geschenk-Idee für die ganze Familie: Ein Fotoshooting für bis zu vier Personen. Das Team um Ludmilla Naumann inszeniert tolle Motive und sorgt für besondere Erinnerungen. Das komplette Paket mit 30 Minuten professioneller Begleitung und zwei Bildern im Format 13x18 gibt es für nur 99,-.





BOIN KÜSELING DIEHL  
Rechtsanwälte



KOMPETENT, DYNAMISCH, MOBIL.

#### VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN

Sie erreichen uns telefonisch unter 0351 / 466 86-77  
oder kontaktieren Sie uns per E-Mail.

dresden@bkd-anwaelte.de ■ www.bkd-rechtsanwaelte.de



PELZHAUTE COUTURE  
CREATION BY  
*Schenkenbach*  
DÜSSELDORF

PELZ HAUTE COUTURE SCHENKENBACH

DER RICHTIGE PELZ  
FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

PELZ HAUTE COUTURE SCHENKENBACH • MITTELSTRASSE 1 • 40213 DÜSSELDORF - ALTSTADT

☎ 0211 - 131718

📞 0211 - 8629018

✉ INFO@SCHENKENBACH.DE

🌐 PELZE-SCHENKENBACH.DE

# Weihnachtsgeschenke für Pflegebedürftige



**Die Weihnachtszeit ist eine besinnliche Zeit. Man möchte den Lieben seine Zuneigung ausdrücken und ihnen etwas Besonderes unter den Weihnachtsbaum legen. Vor allem pflegebedürftige Familienmitglieder sollen sich geliebt und geschätzt fühlen. Doch mit welchem Geschenk?**

Die Auswahl sollte sorgfältig getroffen werden. Hilfreich und praktisch sollte das Weihnachtsgeschenk sein, ohne Opa oder Oma auf die Füße zu treten. Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit empfiehlt sich der Kauf einer Gehhilfe. Je nach Bedarf, lohnt sich die Investition in einen Rollator mit großen Reifen oder eine kompakte Gehstütze. Beschreiben Sie die Lebenssituation des Betroffenen in einem Sanitätshaus und stimmen Sie das Geschenk auf seine Bedürfnisse ab.

Wenn die pflegebedürftige Person nur noch selten oder gar nicht das Haus verlassen kann, sollte man die Umgebung wohnlich und gemütlich gestalten. Hierbei helfen Raumdüfte. Denn das Geruchsempfinden ist entscheidend für das Wohlbefinden. Leuchtende Diffuser, formschöne Flakons und blumiges Duftpapier sorgen nicht nur für einen angenehmen Duft, sondern erfreuen auch das Auge. Um die Atmosphäre des Pflegezimmers noch mehr zu steigern, bieten sich Lichtquellen wie eine Nachttisch-Lampe mit Fernbedienung oder eine LED-Kerze an. Für den persönlichen Touch sorgen Fotocollagen, ein personalisierter Kalender oder digitale Bilderrahmen. Persönliche Erinnerungen bringen Abwechslung in den oftmals bedrückenden Pflegealltag.

Eine schöne Geschenk-Idee sind Bücher in Großschrift oder eine Leselupe mit integrierter Beleuchtung. Inhaltlich eignen sich vor allem Kurzgeschichten. Für die Entspannung sorgt autogenes Training, das für pflegebedürftige Personen auch im Liegen angeboten wird. Ohne körperliche Anstrengung können Sorgen und Unbehagen gemildert werden.

Ob praktische Alltagshilfen, farbenfrohe Dekoration oder persönliche Erinnerungsstücke – die schönsten Geschenke sind Zuwendung, Zeit und Liebe. ANJA PIOTROWICZ

 *Den Alltag erleichtern und  
das Herz erwärmen*



PSYCHOTHERAPIE



BERATUNG



COACHING

In Deutsch und Englisch  
**AMERICAN  
PSYCHOTHERAPIST**

**DR. JANE ELIZABETH DUM**

Neuhauser Str. 47 • 80331 München  
Tel. 089 - 123 38 24 • [Counseling@DrDum.de](mailto:Counseling@DrDum.de)  
[www.drDum.de](http://www.drDum.de)



# O du schöne Plastikpalme: Weihnachtsbaum mal anders

**Traditionen sind dazu da, um gebrochen zu werden. Nehmen Sie eine aufblasbare Plastikpalme und dekorieren diese mit Weihnachtsschmuck. Die verwunderten Blicke Ihrer Familie sind Ihnen sicher.**

Alle Jahre wieder steht die Familie zu Weihnachten in dicken Mänteln und vollgepackt mit Geschenken vor der Tür. Sie warten auf den Startschuss, das Wohnzimmer zu stürmen. Ihre Erwartung: Ein prachtvoll geschmückter Weihnachtsbaum, unter dem sie die Geschenke verstauen können. Also: alles wie immer.

## WEIHNACHTSÜBERRASCHUNG

Stellen Sie sich folgendes Alternativ-Szenario vor. Ihre Eltern klingeln mit den Geschenken auf dem Arm. Sie öffnen die Tür im Beach-Dress. Um Ihre Hüften tragen Sie einen hawaiianischen Hula-Rock und die gesamte Wohnung ist im Südsee-Stil dekoriert. Die Wohnzimmertür steht offen und erlaubt Ihren Eltern einen Blick auf den alternativen „Weihnachtsbaum“, der in der Mitte des Wohnzimmers steht. Das Highlight: die aufblasbare Weihnachtspalme. Sie erstrahlt mit einer unbeschreibbaren Eleganz im Schein der Lichterkette. Die roten Kugeln haben Sie geschickt mit Fäden an den mit Luft gefüllten Palmenblättern befestigt und das nachtblaue Lametta spiegelt sich in den Brillengläsern Ihres Vaters wider. Die Gesichter Ihrer Eltern lassen keinen Zweifel zu: Dieses Weihnachtsfest wird unvergesslich.

## FANTASTISCHE IDEEN

Wenn Ihnen das eine Spur zu abgedreht ist, gibt es andere Möglichkeiten, die Festtage aufzupeppen. Beschränken Sie sich auf eine einzelne Veränderung. Dekorieren Sie die Wohnung exotisch. Oder tauschen Sie lediglich den Nadelbaum gegen eine Plastikpalme aus. Versuchen Sie es: Bauen Sie einen Weihnachtsbaum aus Büchern. Stapeln Sie die Bücher so übereinander, dass die Buchecken aussehen wie Tannenzweige. Zur Effektverstärkung können Sie Bücher mit grünen Umschlägen verwenden oder Sie ummanteln andersfarbige Cover mit grünem Papier. Lego-Steine können ebenfalls zum Bau eines Weihnachtsbaumes verwendet werden. Oder Sie basteln eine Weihnachtsbaum-Collage. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

NATASCHA BORK



„Überraschung!“

Dieses Weihnachtsfest wird unvergesslich.



5 GESCHENKE UNTER 100 EURO  
**FÜR STRAHLENDE AUGEN**  
**BEI DER BESCHERUNG**

Alle Jahre wieder stellt man sich die gleiche Frage zu Weihnachten: Was schenke ich nur meinen Lieben zum Fest? Damit Mama nicht wieder nur Schmuck und Papa nicht wie jedes Jahr Socken bekommt, haben wir uns auf die Suche nach Geschenkideen gemacht, über die sich wirklich jeder freut.



# 1

## DO-IT-YOURSELF-KINOABEND

Über einen DVD-Abend im Kino-Stil freut sich Freund wie Freundin. Dafür braucht es keine Leinwand oder die berühmten roten Kinossessel. Ausgestattet mit Popcorn, einer Kuschedecke und gedimmten Licht steht einem gemütlichen Kinoabend nichts mehr im Wege. Eine schöne Verpackungsidee: Ein Filmposter oder ein passender Fanartikel wie eine Tasse hübschen das Geschenk auf und können das ganze Jahr benutzt werden.



# 2

## FUSSBALL-KARTEN

Sie haben einen Fußball-Fan in Ihren Reihen? Dann schenken Sie ihm Karten für seinen Lieblings-Fußballverein. Ob Schalke 04, Borussia Dortmund oder Bayern München: In Kombination mit einem Kuchen in Fußballform oder einer Stadion-Tour wird das Geschenk unter dem Tannenbaum zum Hit.



# 3

## STÄDTETRIIP FÜR EINEN TAG

Ich war noch niemals in ... Paris, Berlin, Amsterdam oder Wien? Der oder die Beschenkte auch nicht? Dann ab zum nächsten Fernbus-Unternehmen und einen Städtetrip buchen. Mit einem Mini-Eiffelturm oder einem Strauß Tulpen gibt man im Vorfeld Tipps.

# 4

## KRIMI-DINNER

Ein Krimi-Dinner verführt nicht nur den Gaumen, sondern befriedigt auch die detektivische Neugier. Eine hübsche Verpackungsidee: Die Karten unter eine Servierglocke legen und mit Süßigkeiten dekorieren – der Beschenkte wird sich über das originelle Geschenk bestimmt sehr freuen.



# 5

## ZEIT

Ein Geschenk, das unbezahlbar ist: Zeit. Es kostet uns im Grunde nichts und ist das Wertvollste, was wir einem anderen Menschen geben können. Verbunden mit einem ausgedehnten Frühstück oder einem aufregenden Zoobesuch, genießt man das Beisammensein und schafft Erinnerungen.

SABRINA HANNAPPEL





# ALBTRAUM BUNDESLIGA-WINTERPAUSE

Eingefleischte Fußballfans müssen nun ganz stark sein: Vom 21. Dezember 2015 bis zum 21. Januar 2016 ist Winterpause in der Bundesliga. Für einen ganzen Monat herrscht in den Fußball-Stadien gähnende Leere, während die Bälle langsam Luft verlieren. Doch Sportfanatiker müssen deswegen nicht trauern: Während der Fußball ruht, laufen andere Sportarten auf Hochtouren.



Der Winter hält Einzug und mit ihm die eisigen Temperaturen. Da gibt es doch nichts Besseres, als mit einer warmen Decke und einem heißen Kakao vor dem Fernseher zu sitzen. Fußball läuft zwar nicht, aber dafür spannende Wintersport-Arten. Beim Skispringen und Skifliegen ist Nervenkitzel vorprogrammiert. Mit mehr als 90 Stundenkilometer springen die Athleten von der Schanze ab und fliegen für gewöhnlich über 100 Meter weit. Meistens landen sie katzenleich auf den Skiern – eine enorme Leistung von Körper und Geist. Der Höhepunkt ist jedes Jahr die prestigeträchtige Vier-Schanzen-Tournee. Skispringen findet zwar auch im Sommer statt, aber richtiges Feeling kommt nur bei einer schneebedeckten Anlage auf.

## SPANNUNG, SCHNELLIGKEIT UND HÄRTE

Mitreibend ist auch der Biathlon. Diese Kombinationssportart vereint zwei Disziplinen: Ski-Langlauf und Schießen. Dabei ziehen spannende Verfolgungen und knappe Fehlschüsse die Zuschauer regelmäßig in den Bann. Spätestens beim Sprint-Duell auf den letzten Metern kann auch der überzeugte Fußballfan mitfiebern.

Wem beim Skispringen und Biathlon das Mann-gegen-Mann und der Körpereinsatz fehlt, der kommt beim Eishockey auf seine Kosten. Das Konzept ist dasselbe wie beim Fußball: Zwei Teams spielen gegeneinander und müssen Tore erzielen. Es stehen lediglich weniger Männer auf dem Eis, der Puck sowie die Tore sind kleiner und die Spieler tragen Schlittschuhe. Dafür sind voller Körpereinsatz und Body-Checks erlaubt, was Eishockey zu einem der anspruchsvollsten und härtesten Sportarten macht.

Eishockey, Skispringen oder Biathlon bieten fesselnde Wettbewerbe und Spieltage, um die fußballfreien Tage zu überbrücken. Wer es allerdings gar nicht ohne Fußball aushält; hier ein kleiner Tipp: Die spanische Primera Division hat nur eine kurze und die englische Premier League gar keine Winterpause. **JAN JUSTITZ**



# **GESTALTE JETZT DEINEN INDIVIDUELLEN FANSCHIAI**



**JETZT GESTALTEN UNTER:**

[www.fanartikel-strickerei-hartung.de](http://www.fanartikel-strickerei-hartung.de)



## *Mut zur Mode:* DIE AUSGEFLIPPTEN TRENDS ZUM JAHRESENDE

**Alle Jahre wieder stehen wir kurz vor Weihnachten vor dem Kleiderschrank und stellen uns die Frage nach den perfekten Outfits für die Festtage. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf Weihnachts- und Silvesterfeiern glänzen.**

Jeder, der sich etwas aus Mode macht, kommt diesen Winter an einem Jahrzehnt nicht vorbei: den Seventies. Auf den Fashion-Weeks in London, Paris, Mailand und New York haben die Designer der ganzen Welt

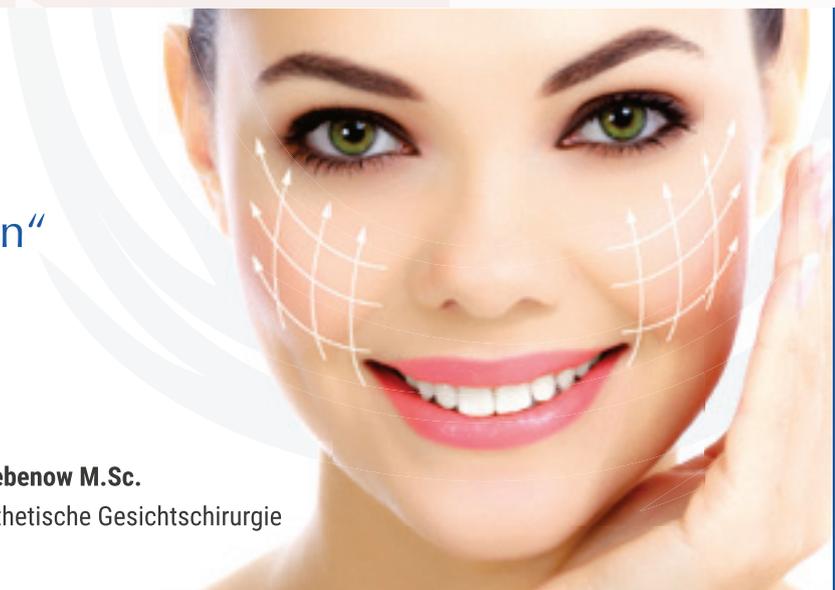
gezeigt: Schlaghosen, Schluppenblusen und Blockabsätze sind wieder da. Während die Modeschöpfer nicht in den Farbtopf der 70er greifen, schlagen Sie bei der Wahl der Muster und Stoffe voll zu. Von Samt über Wildleder und Brokatmuster, bis hin zu Fell: Die Stoffe versetzen uns in vergangene Jahre zurück. Dank ausgeflippter Muster füllt die derzeitige Mode unseren Kleiderschrank mit Leben. Also: nur Mut zu Karos, Tweeds und Streifen.

„Ihre Schönheit ist unsere Passion“



**CIA**

Dr. med. Dr. med. dent. **Maik Griebenow M.Sc.**  
Centrum für Implantologie & Aesthetische Gesichtschirurgie  
Brüderweg 13, 44135 Dortmund



## *Dieser Winter ist frauenfreundlich*

Die 70er waren dafür bekannt, dass jeder seinen Modegeschmack ausleben konnte und Frauen nicht mehr viel verstecken mussten. Dennoch bleibt den Damen das Bibbern in diesem Jahr dank eines Trends weitestgehend erspart: Lange gefütterte Mäntel, dicke Wollschals und grob gestrickte Beanies stehen diesen Winter ganz hoch im Kurs und spenden ausreichend Wärme.

In diesem Jahr wird darüber hinaus nicht an Glitzer und Glamour gespart. Zu jedem gelungenen Outfit gehört in diesem Winter auffälliger Schmuck wie Broschen, Statement-Ketten und protzige Uhren. Doch bei der Wahl der Accessoires ist Vorsicht geboten. Hier gilt: Weniger ist mehr. Achten Sie darauf, sich auf einen Eyecatcher zu fokussieren und nicht zu viel Herausstechendes miteinander zu kombinieren: Denn der Weihnachtsbaum sollte heller funkeln als Sie.

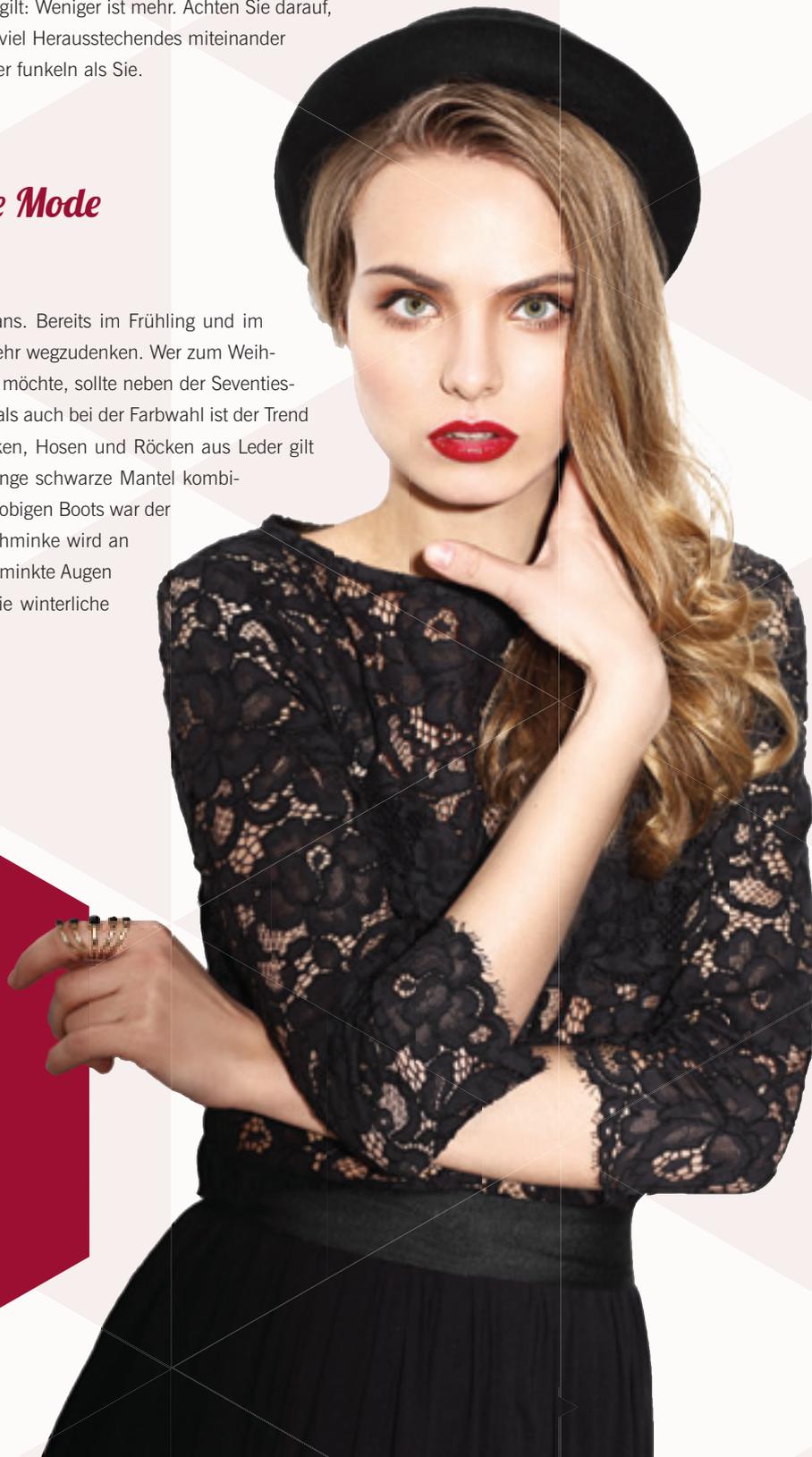
## *Black is beautiful - mystische Mode dominiert die Laufstege*

Schwarz ist nicht mehr nur etwas für Heavy-Metal-Fans. Bereits im Frühling und im Sommer war die Nichtfarbe aus der Modewelt nicht mehr wegzudenken. Wer zum Weihnachtsfest oder am Silvesterabend voll im Trend liegen möchte, sollte neben der Seventies-Mode voll auf schwarz setzen. Sowohl in Sachen Style als auch bei der Farbwahl ist der Trend der schwarzen Szene angesagter denn je. Neben Jacken, Hosen und Röcken aus Leder gilt auch dunkler Samt als Must-have des Winters. Der lange schwarze Mantel kombiniert mit einer Bluse aus Spitze, einer Lederhose und klobigen Boots war der Hit auf den Laufstegen der Fashion-Weeks. Bei der Schminke wird an dunklen Farben ebenfalls nicht gespart. Schwarz geschminkte Augen und dunkle Lippen gehören ebenso zum Look, wie die winterliche vornehme Blässe.

### *Fazit*

Jedes Jahr geben uns berühmte Modedesigner die Richtung vor, nach der wir unseren Kleiderschrank füllen sollten. Selbst stilsichere Hobby-Models sollten ab und zu neue Trends testen. Beweisen Sie ein Händchen für Mode und greifen Sie bei der nächsten Shopping-Tour einfach mal zu etwas Ausgeflippten.

MELINA DIAZ TROYANO





# 3 LESETIPPS ZU WEIHNACHTEN





## Ein ganz neues Leben

(Jojo Moyes); ISBN: 978-3-8052-5094-8

(Hardcover, Seiten: 528, Verlag: Wunderlich)

1 In „Ein ganzes halbes Jahr“ haben wir zusammen mit Lou geweint, mit Will gelitten und uns so sehr ein Happy End für die beiden gewünscht. Das Happy End blieb nicht nur uns Lesern, sondern auch Lou verwehrt. Mit „Ein ganz neues Leben“ bringt Jojo Moyes nun endlich die Fortsetzung heraus. Was ist aus Louisa Clark geworden? Haben sich die Träume, die Will für sie hatte, erfüllt? Sicher ist: Lou ist nicht mehr das Mädchen aus der englischen Provinz. Sie ist gereist und hat die Welt gesehen. Nur um jetzt in einem Irish Pub am Flughafen zu arbeiten. Doch mit einem Klingeln an der Tür wendet sich das Schicksal. Mit einer ungeahnten Verbindung zu Will scheint sich die Tür zur Vergangenheit zu öffnen und Lou schöpft endlich Kraft für ein neues Leben.

## Nacht im Central Park

(Guillaume Musso); ISBN: 978-3-8661-2378-6

(Taschenbuch, Seiten: 384, Verlag: Piper)

2 Stellen Sie sich vor, Sie sind heute Abend mit Ihren Freunden unterwegs und wachen morgen früh angekettet an einen Fremden auf einer Parkbank auf. Was würden Sie tun? Die gleiche Frage stellt sich auch Alice. Als sie morgens aufwacht, liegt sie neben einem fremden Mann im New Yorker Central Park. Dabei stammt Alice aus Paris und Gabriel aus Dublin. Wie sind die beiden dorthin gekommen? Gemeinsam versuchen sie herauszufinden, was letzte Nacht geschehen ist. Und zu wem wohl die Blutflecken auf Alice T-Shirt als auch die Pistole gehören, die Alice bei sich trägt.

## Der Marsianer. Rettet Mark Whatney.

(Andy Weir); ISBN: 978-3-4533-1583-9

(Taschenbuch, Seiten: 512, Verlag: Heyne Taschenbuch)

3 Mark Whatney ist Botaniker und Astronaut. Auf einer Expedition zum Mars werden er und seine Crew von einem Sandsturm überrascht. Die Folge: Der Botaniker wird bewusstlos. Als er wieder erwacht, muss er feststellen, dass er mutterseelenallein ist. Auf einem fremden Planeten. Seine Crew befindet sich bereits auf dem Weg zur Erde. Denn alle dachten, Mark Whatney sei tot. Was folgt, ist der beeindruckende Überlebenskampf des Botanikers auf dem Mars. Ohne Menschen, Technologie oder Nahrung. **SABRINA HANNAPPEL**

# WEIHNACHTSBELEUCHTUNG: WENIGER IST MEHR

**Beleuchtete Rentier-Figuren in den Vorgärten, mühsam angebrachte, dickbäuchige Weihnachtsmann-Skulpturen an den Schornsteinen und Häuser, die in einem Netz von Lichterketten eingehüllt, den Strom einer ganzen Kleinstadt abzapfen: Was viele nur aus dem Film „Schöne Bescherung“ kennen, ist nahezu Realität. Nicht nur in Amerika – auch in Deutschland.**

Weihnachten steht fast vor der Tür. Höchste Zeit, um die Weihnachtsbeleuchtung anzubringen. Schließlich muss man die Beleuchtung des arroganten Nachbarn übertreffen, um nachher mit dem überlegenen Siegeslächeln dastehen zu können. Für diesen Triumph darf man bloß keine Kosten scheuen: Lichterketten in allen möglichen Farben und weihnachtliche Figuren müssen her. Für das prunkvollste Haus in der Straße kann man bei der Stromrechnung auch mal beide Augen zudrücken.

## BESCHEIDENHEIT SIEGT

Wer auf dieses überspielte Wettrüsten mit der Weihnachtsbeleuchtung verzichtet, geht dem Weihnachtsfest viel entspannter entgegen. Richtig eingesetzt, kann eine vernünftige Beleuchtung viel stärkere Lichtakzente setzen und für mehr Wohlbefinden sorgen. Wer ein paar Tipps beachtet, kann Stress vermeiden, einen geschmückten Garten haben und dabei auch noch Geld sparen.

Lichterketten mit LED-Technologie benötigen nur etwa ein Drittel des Stroms, den eine herkömmliche Lichterkette verbraucht. Dabei leuchten die LED-Lichterketten genauso hell. Für größere Flächen bietet sich ein LED-Lichterschlauch an. Diesen kann man ohne Probleme um die Sträucher im Garten oder das Geländer des Balkons wickeln. In die Blumenkästen auf dem Balkon können Leuchtstäbe eingesetzt werden. Diese besitzen kleine Solarzellen, durch die der Leuchtstab aufgeladen wird und bei Dämmerungs-Beginn leuchtet. So wird auch der Balkon zum Highlight.

Wenn man ein paar Dinge beachtet und sich nicht über die Weihnachtsbeleuchtung profilieren muss, lässt sich ein entspanntes Weihnachtsfest feiern. Denn eine dezente Beleuchtung stellt alles andere in den Schatten. **JAN JUSTITZ**



# 10 TIPPS GEGEN WEIHNACHTSSTRESS

Die Geschenke müssen noch gekauft, die Weihnachtskarten geschrieben und die Wohnung auf Vordermann gebracht werden. Und wieder einmal scheint der Stress kurz vor dem Fest ins Unermessliche zu steigen. Mit unseren 10 Tipps gegen den Weihnachtsstress können Sie dem Weihnachtsfest entspannt entgegenblicken:



## 1. TO-DO-LISTE ERSTELLEN

Es hilft, sich sämtliche Erledigungen nach Wichtigkeit aufzuschreiben. So verliert man nicht den Überblick und kann nacheinander die bereits erledigten Punkte abhaken.

## 2. SPORTLICHE ABLENKUNG

Eine Runde durch den Wald joggen oder lieber entspannendes Yoga zu Hause? Egal, wofür Sie sich entscheiden: Sport macht den Kopf frei und hilft dabei, mit neuer Energie die unerledigten Sachen anzugehen. Außerdem lenkt es unseren Blick auf die wirklich wichtigen Dinge.

## 3. ZWISCHEN DEN ZEILEN LESEN

Nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit. Machen Sie sich einen Tee, schnappen Sie sich ein gutes Buch oder eine schöne Weihnachts-CD und lehnen Sie sich zurück. Und jetzt? Lassen Sie Fünfe gerade sein und genießen Sie den Augenblick.

## 4. ALTE TRADITIONEN PFLEGEN

Legen Sie Ihren Lieblings-Weihnachtsfilm aus Kindertagen ein, essen Sie selbstgebackene Plätzchen und trinken Sie eine Tasse heißen Kakao – eine Kindheitserinnerung, die wieder zum Vorschein kommt. Versprochen.

## 5. „WENN WIR HEUTE PLÄTZCHEN BACKEN“

Plätzchen backen beruhigt nicht nur die Nerven. Das Ergebnis ist auch noch lecker. Wenn Sie gemeinsam mit Ihren Kindern oder Ihren Freunden backen, werden gleich noch gemeinsame Erinnerungen geschaffen.

## 6. WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

Lassen Sie heißes Wasser in die Wanne laufen und sorgen Sie für eine gemütliche Atmosphäre. Gönnen Sie Ihren Haaren eine Kur, tragen Sie eine Gesichtsmaske auf und genießen Sie die Zeit. Mit angenehm riechenden Duftstoffen verführen Sie nicht nur Ihre Sinne; die Duftstoffe wirken zudem beruhigend.

## 7. ARBEITSTEILUNG HILFT

Delegieren Sie Aufgaben. Ein Beispiel: Sollte das Weihnachtsessen bei Ihnen stattfinden, kann jeder etwas mitbringen. So stehen Sie nicht den ganzen Tag in der Küche. Das spart nicht nur Kosten und Zeit, sondern schont ganz klar auch die Nerven.

## 8. AB IN DIE NATUR

Ein ausgedehnter Spaziergang durch den eingeschneiten Wald erleichtert nicht nur das Atmen, sondern lenkt zusätzlich den Blick auf das Schöne. Ein weiterer Pluspunkt: Das Immunsystem wird gestärkt.

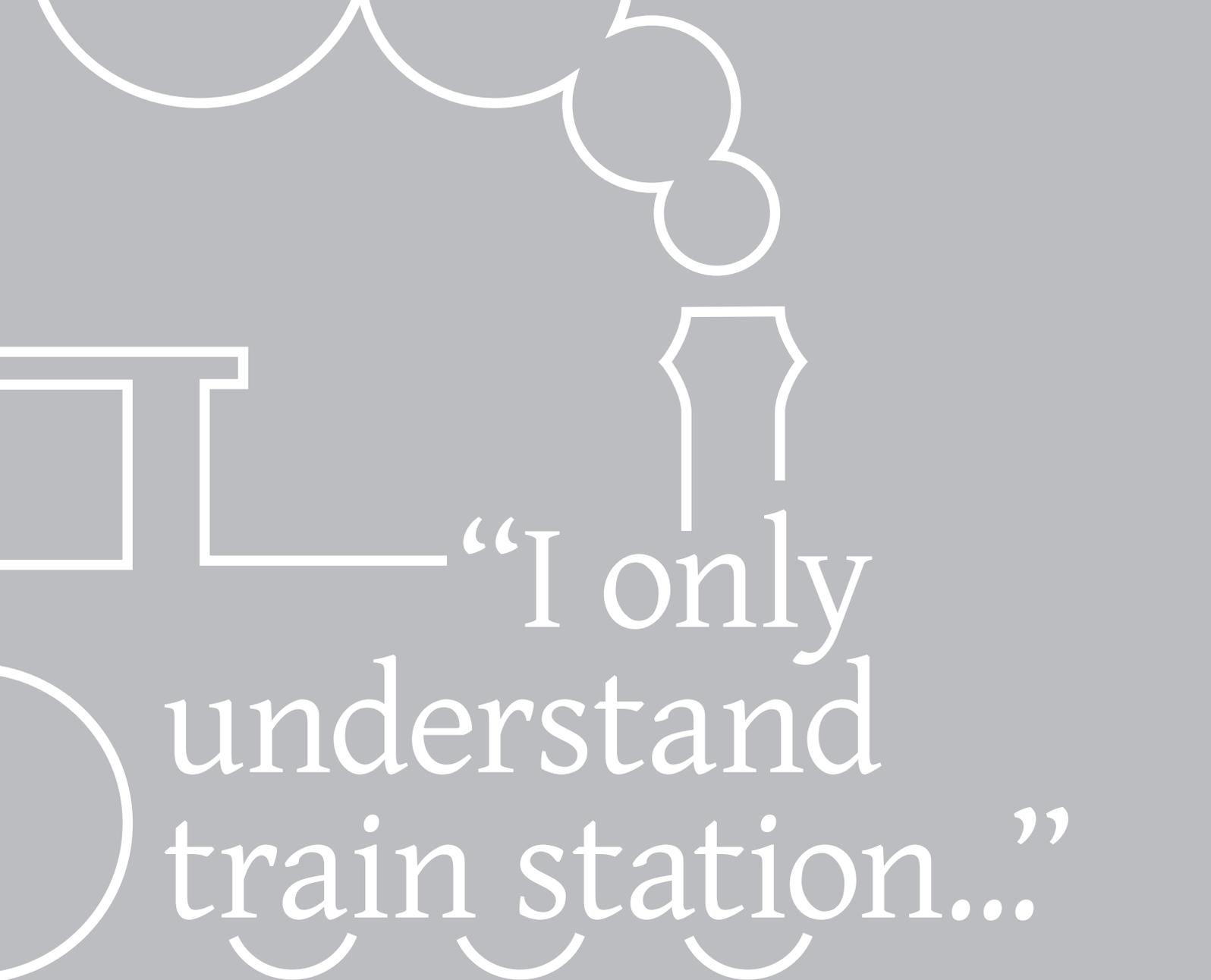
## 9. VORWEIHNACHTLICHE ZEIT GENIEßEN

Verabreden Sie sich mit Ihren Freunden zu einem Bummel über den Weihnachtsmarkt und genießen Sie bei einer Tasse Glühwein oder Lumumba die vorweihnachtliche Zeit mit seinen Düften, seiner Musik und der Vorfreude auf das Fest.

## 10. „AB IN DEN SÜDEN“

Weihnachten im Warmen mit türkisfarbenen Wasser und endlosen Sandstränden? Mit dieser Alternative können Sie sicher sein: Der Stress bleibt Zuhause und ganz sicher anderen überlassen. Also suchen Sie nach Ihrem Traumstrand und auf geht's, Koffer packen. **SABRINA HANNAPPEL**





“I only  
understand  
train station...”

## Hören bedeutet nicht verstehen

Sie möchten eine mehrsprachige Konferenz organisieren und suchen **professionelle Dolmetscher** für die Veranstaltung?

Wann immer Sie professionelle Dolmetschdienste benötigen - **unser Team übernimmt Ihren Auftrag!**  
Wir bieten Simultan-, Konsekutiv- und Gesprächsdolmetschen in allen wichtigen Sprachen an.

**Esther Lewit**

Dipl.-Dolmetscherin & Übersetzerin

Beethovenstraße 18

D-68165 Mannheim

**Tel:** +49 621 156 16 02

**Mobil:** +49 163 3999 656

[konferenz-dolmetschen.com](http://konferenz-dolmetschen.com)

Tipps zum alljährlichen

# Weihnachtsbaum-Transport

Seinen Ursprung verdankt der Weihnachtsbaum dem heidnischen Brauchtum. Bereits im Mittelalter schmückten die Menschen ihr Haus mit dem Baum mit den immergrünen Tannenzweigen. Heute fragen wir uns: Wie bekommen wir das gute Stück nach Hause?

Wenn sich spätestens Ende Dezember eine weiße Schneespur über die Landschaft legt, kommt unweigerlich Weihnachtsstimmung auf. Jetzt muss nur noch ein gerade gewachsener Weihnachtsbaum für die gute Stube her. Am besten platziert man ihn bereits in der Nacht auf den 24. Dezember. Vorher kann er schon einmal einige Tage auf der Terrasse oder dem Balkon überwintern. Doch ganz gleich, wo der Baum gekauft wird: Die Konifere muss sicher nach Hause gefahren werden.

## LADUNG FÜR DEN SICHEREN HAFEN

Selbst für den versierten Autofahrer eine Herausforderung: Der Weihnachtsbaum muss sicher fixiert werden. Gleichzeitig darf die Sicht auf die Straße nicht eingeschränkt werden. Für den Baumtransport bleibt die Wahl zwischen Dach und Kofferraum. Kriterien dafür sind zum einen die Baumgröße und zum anderen die Kofferraumgröße mit umgeklappter Rücksitzbank. Für den Kofferraumtransport gilt, unter den Weihnachtsbaum Altpapier oder eine Kunststoffolie zu legen.

Denn der Weihnachtsbaum harzt und nadelt. Da die Käufer prachtvolle, zimmerhohe Weihnachtsbäume mit langen Ästen bevorzugen, steht ein Transport auf dem Dach im Fokus: Die immergrüne Pracht bleibt unverseht und der Kofferraum samt Innenraum frei von Nadeln und Harz. Beim Fixieren und Spannen mit Haltegurten auf dem Autodach darf der Baum weder seitwärts noch vorne über die Windschutzscheibe hinausragen. Der Baum wird vor der Autofahrt gut in Folie eingewickelt und mit der Spitze nach hinten transportiert: So kann der Fahrtwind keine Tannenzweige abknicken. Die rote Warnflagge muss her: Am Fahrzeugheck kann der Baum maximal eineinhalb Meter überstehen und muss markiert werden. Wird das große Weihnachtspaket nicht korrekt gesichert oder geht es unterwegs verloren, drohen Geldstrafen sowie Punkte in Flensburg. Wird an alles gedacht, landet die grüne Pracht sicher und wohlbehalten zu Hause. **ULRICH KOSTFELD**

# DO YOU KNOW IT'S CHRISTMAS? – HIER WEIHNACHTET'S SEHR

Vom bedächtigen Familienfest in Polen über die riesige fiesta mexicana bis hin zu weißen Weihnachten am australischen Strand: Wir feiern Weihnachten – around the world.



## MERÍ KURISUMASU

Weihnachten in Japan erinnert eher an den Valentinstag: Es ist das Fest für Paare und die, die zum Paar werden wollen. Rauschende Partys oder romantische Dates, Weihnachten feiert man am 24. Dezember mit Freunden und Bekannten. Ältere Generationen sehen das Fest als Kinderfest. Nach und nach findet der geschmückte Weihnachtsbaum Einzug in die Wohnzimmer der Familien und die Kinder werden beschert. Eine Besonderheit ist die japanische Weihnachtstorte, die mit Erdbeeren dekoriert wird.



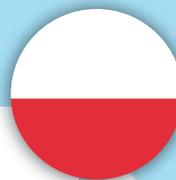
## LINKSMU KALEDU!

Die Weihnachtsbahn in Litauen ist einmalig: Ihre Route führt vom Rathaus über die Gediminas Avenue bis zum Kathedralenplatz. Hier eröffnet am 29. November der Weihnachtsmarkt in einer feierlichen Zeremonie. Absolute Hingucker sind der 25 Meter hohe Weihnachtsbaum, der Weihnachtsumzug und die Weihnachtsmärchen, die mittels 3D an die Wand der Kathedrale projiziert werden. Der heilige Abend findet im Kreis der Familie statt. Sobald der Abendstern am Himmel steht, beginnt das Mahl. Bedeckt wird der Tisch mit Heu und einem weißen Leinentuch.



## RADOSNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Im katholischen Polen legt man am heiligen Abend größten Wert auf Tradition und Familie. Unter dem üppig gefüllten Esstisch liegt ein Heubündel, in Gedenken an Jesus Geburtsstätte. Steht der erste Stern am Himmel, beginnt der heilige Abend: Mit einer geweihten Oblate werden die Feierlichkeiten eingeläutet. Als Zeichen der Versöhnung, Liebe, Freundschaft und Frieden bricht sich jeder ein Stück der Oblate ab und spricht die Erfüllung der Wünsche aller aus. Im Anschluss an das mehrstündige Abendessen werden die Kinder beschenkt und gemeinsam Weihnachtslieder gesungen. Mit der feierlichen Mitternachtsmesse endet das Familienfest.



## ¡FELIZ NAVIDAD!

Jubel, Trubel, Feuerwerk: In Mexiko ist Weihnachten ein lautes und buntes Fest. Acht Tage lange feiert man die Posadas, das bedeutet Herberge. Als Maria und Josef verkleidete Personen ziehen durch die Stadt und suchen eine Unterkunft. Nach zweimaligem Abweisen werden sie beim dritten Mal herein gebeten und das Fest nimmt seinen Lauf. Das gesellige Zusammensein mit Freunden und Bekannten wird jeden Tag von einer anderen Familie ausgerichtet. Den Höhepunkt stellt die Piñata dar: Eine Figur aus Pappe und Krepppapier, die mit Früchten, Nüssen und Süßigkeiten gefüllt ist. Diese wird aufgehängt und eine Person mit verbundenen Augen versucht die Figur mit einem Stock zu zerschlagen. Den 24.12. feiert man in der Großfamilie, meistens laden die Großeltern ein: Christbäume, bunte Lichterketten, Geschenke und Truthahn werden nach der Mitternachtsmesse bestaunt. In etlichen Regionen findet die Bescherung erst am 6. Januar statt, da das Jesuskind an diesem Tag seine Geschenke von den drei Königen erhalten hat.



## MERRY CHRISTMAS

T-Shirt, Strand und Sonne sind in Australien zu Weihnachten angesagt, denn die Feiertage fallen in den Hochsommer. Santa Claus kommt in Shorts auf Wasserskiern und die weißen Weihnachten verbringen die Australier am Strand. Am Morgen des ersten Weihnachtsfeiertages findet die Bescherung statt, danach steht ein Familienausflug mit Picknick oder BBQ an. Trotzdem verzichten die Australier nicht auf feierliche Dekoration und Weihnachtslieder. Mit aufblasbaren Weihnachtsbäumen und stimmungsvollen Carols by Candlelight bleiben sie der Weihnachtsstimmung treu.

MICHIKO LAURA SCHAARE

# DRIVING HOME FOR CHRISTMAS

Streit gibt es in den besten Familien. Doch zu Weihnachten ist all das Gezeter vergessen. Man sitzt zusammen und erfreut sich an der Gesellschaft der Familie. Nach langen Abenden möchte man nur noch schnell nach Hause und ab ins Bett. Dennoch ist Vorsicht angeraten: Schnee und Glätte können sonst schnell das Weihnachtsfest ins Krankenhaus verlagern.



## VORKEHRUNGEN TREFFEN

Bei Glätte ist der Bremsweg für gewöhnlich länger. Achten Sie darauf, jederzeit einen ausreichenden Abstand zum Vordermann zu gewähren und Ihr Tempo den wetterlichen Gegebenheiten anzupassen. Fährt dieser zu langsam, sollte ein Überholvorgang nur dann erfolgen, wenn Sicht und Platz es zulassen. Achten Sie dabei unbedingt darauf, nicht zu schnell zu beschleunigen oder zu scharf abzubremßen. Die vereisten Straßen können sonst schnell zum Schlitterparkour werden.

Konzentration ist auch in den Kurven gefragt: Bremsen Sie frühzeitig ab, um ein Ausbrechen des Fahrzeuges zu vermeiden. Falls das Fahrzeug dennoch ins Schlittern gerät, müssen Sie unbedingt die Kupplung treten. So kann eine bessere Seitenführung aufgebaut werden. Besondere Vorsicht ist vor Ampeln und Kreuzungen erforderlich. Da diese Stellen von vielen Verkehrsteilnehmern passiert werden, ist es hier besonders glatt. Fuß rechtzeitig vom Gas nehmen und vorausschauend fahren.

## KOMMEN SIE GUT AN

Um unversehrt anzukommen, sollte man bei Schnee und Glätte besonders vorsichtig fahren. Wer sich gut vorbereitet, vermindert die Unfallgefahr. Ziehen Sie früh genug Ihre Winterreifen auf. Achten Sie darauf, dass die Reifen ausreichend Profil aufweisen: 4 mm werden empfohlen. Ein Bußgeld wird aber erst ab einer Mindestprofiltiefe von 1,6 mm ausgestellt. Einfacher Tipp zum Testen: Stecken Sie ein 1-Euro-Stück in die Profilrille. Ist der goldene Rand zu erkennen, reicht das Profil nicht mehr aus.

Schneeketten sind je nach Region eher selten gefragt, sollten aber in schneeeintensiven Gegenden zum Repertoire des Autofahrers gehören. Der zusätzliche Grip sorgt für mehr Kontrolle auf der Fahrbahn. Darüber hinaus nicht vergessen: ausreichend Frostschutzmittel nachfüllen. Das bewahrt vor potenziellen Motorschäden und vereisten Scheibenwaschanlagen. **CHRISTIAN RAPIN**

**Wenn sämtliche Tipps beachtet werden,  
steht einem fröhlichen Weihnachtsfest nichts im Weg. Gute Fahrt.**

# STARKE MOTOREN ZU FAIREN PREISEN



**haltbar**



**stark**



**günstig**



**persönlich**



## Ihr Getriebehandel für leistungsstarke Motoren

Die Haltbarkeit der generalüberholten Getriebe unseres Getriebehandels ist mit der eines neuwertigen Getriebes zu vergleichen.

Getriebe werden in einem Autoleben stark beansprucht. Der GfK-Teile- und Getriebehandel bietet Ihnen hochwertige Getriebe zu günstigen Preisen.

Besonders attraktiv für Werkstätten und Händler: Beim Kauf eines Getriebes erhalten Sie als Händler einen Rabatt auf den Kaufwert.

Sollten Sie unsicher sein, ob das von unserem Getriebehandel angebotene Getriebemodell zu Ihrem Fahrzeug passt, helfen wir gerne persönlich weiter.



GfK - Teilehandel GmbH  
Im Gewerbegebiet 7  
38315 Schladen

Tel.: 05335 92 98 68  
Fax: 05335 92 98 69  
mail@getriebemarkt.de

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

# EINFACH MAL WEG WEIHNACHTEN IN DER FERNE

Weihnachten ganz weit weg. Immer mehr Deutsche sind genervt vom schlechten Wetter, vollen Einkaufspassagen und der verzweifelten Suche nach dem perfekten Geschenk. Wir verraten Ihnen sonnige Fernreiseziele außerhalb Europas, wo Sie dem nervigen Weihnachtstrubel entkommen und nichts weiter tun müssen, außer sich zu entspannen und in der Sonnenliege gemütlich Ihren Cocktail zu schlürfen.

Ganz gleich, ob Sie die kunstvollen Tempel in den asiatischen Ländern bewundern, am australischen **Great Barrier Reef**<sup>6</sup> mit exotischen Tieren tauchen, die Strände der karibischen Inseln genießen oder eine spannende Safari durch die afrikanische Wüste bestreiten: Weit weg von der Heimat lässt sich der Weihnachtsstress garantiert vergessen. Ebenso das schlechte Gewissen, sich einfach aus dem Staub gemacht zu haben.



## SAFARI VERSUS KARIBIK-FLAIR

Wenn man einen Europäer nach seinem absoluten Traumreiseziel fragt, steht die **Karibik**<sup>1</sup> unangefochten auf Platz eins. Die einsamen, weißen Traumstrände, das türkisfarbene Karibische Meer und die lebensfrohen Menschen, die ihren Alltag auf Jamaika, den Bahamas und Co. mit Musik, Tanz und Feierlichkeiten verschönern, ziehen jedes Jahr zahlreiche Touristen in ihren Bann. Wem die Entspannung unter Palmen und aufregende Tauchgänge nicht genügen, der reist am besten ins magische **Afrika**<sup>2</sup>. Dort warten eine einzigartige Natur sowie eine beeindruckende exotische Tierwelt. Von spannenden Wildtiersafaris über Wanderungen in den schneebedeckten Bergen bis hin zu unerforschten Flusslandschaften und weiten Wüsten: Hier kommt jeder auf seine Kosten.

1  
Karibische Inseln

2  
Afrika



## ASIENS SCHÄTZE

Vom klassischen Badeurlaub bis hin zur ausgiebigen Sightseeing-Tour durch faszinierende Landschaften: Auf diesem fernen Kontinent ist alles möglich. Der Binnenstaat **Laos**<sup>5</sup> beispielsweise wartet während der deutschen Wintermonate mit angenehmen Temperaturen auf. **Bangladesch**<sup>4</sup> punktet mit langen Stränden, archäologischen Fundstätten sowie typisch asiatischer Gastfreundlichkeit. Wer die hohen Preise nicht scheut, kann sich ebenso auf die **Malediven**<sup>3</sup> begeben. Auf der Trauminsel herrscht gerade Trockenzeit. Die luxuriösen Resorts bieten ihren Gästen auf dem Wasser gebaute Bungalows, paradisische Strände sowie All-Inklusive-Verpflegung.



## KÄNGURUS, KOALAS UND CO.

Australien ist ohne Zweifel ein Land der Superlative. Nicht ohne Grund bereisen jährlich Tausende europäische Touristen das Land am anderen Ende der Welt. Wenn also noch ordentlich Resturlaub zur Verfügung steht und eine lange Anreise nicht scheut, der macht sich auf ins Land der Kängurus, Koalas und Co., denn hier herrscht gerade Sommer. Der fünfte Kontinent wartet mit den abgelegensten Metropolen der Welt, viel unberührter Natur und poetischen Landschaften auf. Mit Schildkröten am **Great Barrier Reef**<sup>6</sup> tauchen, Wanderungen zum mystischen Wahrzeichen „Ayers Rock“, eine Besichtigung des „Eureka Tower“ in Melbourne oder das atemberaubende Silvesterfeuerwerk an der Oper in Sydney miterleben - nur ein paar Aktivitäten unter vielen, die hier möglich sind. Die Reise lässt sich ebenso gut mit einem Stopover in der asiatischen Metropole Singapur verbinden. Neben dem Anblick der spektakulären Skyline sollte man sich einen Aufenthalt im Marina Bay Sands nicht entgehen lassen. Der Neubau besteht aus insgesamt drei Türmen und verfügt über den höchsten Hotelpool der Welt - mit 200 Metern über der Erde. Es ist damit gleichzeitig das größte Freiluft-Planschbecken der Welt in dieser Höhe und damit in jedem Fall einen Abstecher wert.

## FAZIT:

Keine Frage, eine Reise in die entferntesten Länder der Welt lässt sich nur mit dem nötigen Kleingeld verwirklichen. Jedoch muss es ja nicht immer der teure Pauschalurlaub sein. Viele Länder lassen sich ebenso günstig mit dem Rucksack bereisen. Der Vorteil: Man sieht viel mehr von der eigentlichen Schönheit des Landes und tritt in direkten Kontakt mit den Einheimischen, die die Reise doch eigentlich erst so interessant machen. Was allerdings bleibt, ist der teure Flug. Wer jedoch rechtzeitig plant und regelmäßig die Preise vergleicht, kann auch hier so manches Schnäppchen schlagen. **STEPHANIE ZAGAR**



## ALLE JAHRE WIEDER SURVIVAL-GUIDE FÜR DIE FAMILIEN-FEIER

Von wegen besinnliche Zeit. Die Weihnachtszeit bedeutet für die meisten Stress pur: Neben unzähligen Geschenken, die besorgt werden wollen, stehen der Großputz und das Schmücken des Tannenbaums an. Der Höhepunkt ist das Weihnachtsfest, wenn die gesamte Familie zusammenkommt und sich das Fest zum wahren Weihnachtswahnsinn entwickelt.

Dabei birgt das Fest der Familie viele Gefahren: Wer sich im Jahr gekonnt aus dem Weg geht, lauert nun im schlimmsten Fall drei Tage aufeinander. Ohne die kleinste Chance auf Flucht. Die Harmonie steht auf wackeligen Beinen, wenn die verschiedensten Charaktere aufeinandertreffen – und fällt schon bei kleinen Streitigkeiten wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Da hilft nur eins: Ruhe bewahren und sich des lieben Friedens willen zurücknehmen.



### ENTTÄUSCHUNGEN MÜSSEN NICHT SEIN

Die Mutter rennt zwischen Küche und Wohnzimmer hin und her, der Vater sitzt regungslos auf dem Sofa und die Oma meckert, dass sie goldene statt rote Christbaumkugeln genommen hätte: Ein typisches Szenario in vielen Familien, wodurch die Stimmung hochkocht. Da wird die Weihnachtsgans auch im Wohnzimmer gar. Aufgaben konkret zu verteilen, ist natürlich eine Idee. Aber am Ende hält sich kaum einer daran. Wichtiger ist es, die eigenen Erwartungen auf ein Minimum zu reduzieren. „Man kann nicht jedem Geschmack gerecht werden, das gilt auch für den Weihnachtsbraten“, weiß *Catering-Betreiber David Georgi von Georgi Events*. Selbst, wenn das Geschenk der Schwiegermutter nicht gefällt, verbucht man es eben als missglückten Versuch. Das spart jede Menge Nerven und beugt grauen Haaren vor.

Exklusives Catering

ist der Schlüssel zum Genuß!



### Catering

Buffets oder Menüs mit saisonalen sowie regionalen Produkten.



### Homecooking

Wir bekochen bis zu 30 Personen in Ihrer Küche.



### Fingerfood

Genießen Sie das Fingerfood individuell auf Sie abgestimmt.



### Full-Service

Wir entwickeln das Konzept und begleiten Sie durch Ihr Event.



### Locations

Verschiedene Räumlichkeiten für Ihre Veranstaltungen.

## ALKOHOL LOCKERT NICHT NUR DIE STIMMUNG

Wein, Bier und Schnaps lassen uns die Feiertage gerne in einem angenehmen, beschwipsten Zustand überstehen und die rote Nase passt prima zum Weihnachtsoutfit. Doch es heißt nicht umsonst, dass kleine Kinder und Betrunkene stets die Wahrheit sagen – denn Alkohol lockert nicht nur die Stimmung, sondern auch die Zunge. Genau da lauert das Risiko: Wer sich nüchtern auf die Zunge beißt, wenn Tante Erna einem das fünfzehnte Paar selbstgestrickter Socken schenkt und Opa Heinz alte Kamellen ausgräbt, läuft angetrunken Gefahr, doch die ein oder andere ungewollte Äußerung fallen zu lassen. Konflikte sind vorprogrammiert. Wenn die Familie also schon ohne Alkoholeinfluss die ein oder andere Provokation von sich gibt, sollte der Wein lieber in Maßen genossen werden. Zumindest so lange die Familie noch da ist.



## DIE ZEIT MACHT'S

Oh du stressige Weihnachtszeit... Dass man Geschenke lieber nicht am 24.12. besorgen sollte, ist nichts Neues. Auch kleine Auszeiten und Kompromisse sind aber sowohl in der Vorweihnachtszeit als auch während den Feiertagen Gold wert. Denn man muss nicht jeden Angehörigen während der Feiertage besuchen. Lieber kann man die Zeit zwischen den Jahren nutzen, um den einen oder anderen Besuch nachzuholen und den Stress der Feiertage etwas zu vermindern. Für die Weihnachtstage selbst hilft es, sich einen groben Plan zu machen, um keine gähnende Langeweile aufkommen zu lassen. Spaziergänge, Kinobesuche oder ein Spieleabend lockern die Stimmung und bringen frischen Wind in die Routine. Und: Man entgeht bei gemeinsamen Aktivitäten unnötigen Streitgesprächen und Grundsatzdiskussionen.

MARTINA GUTTEK

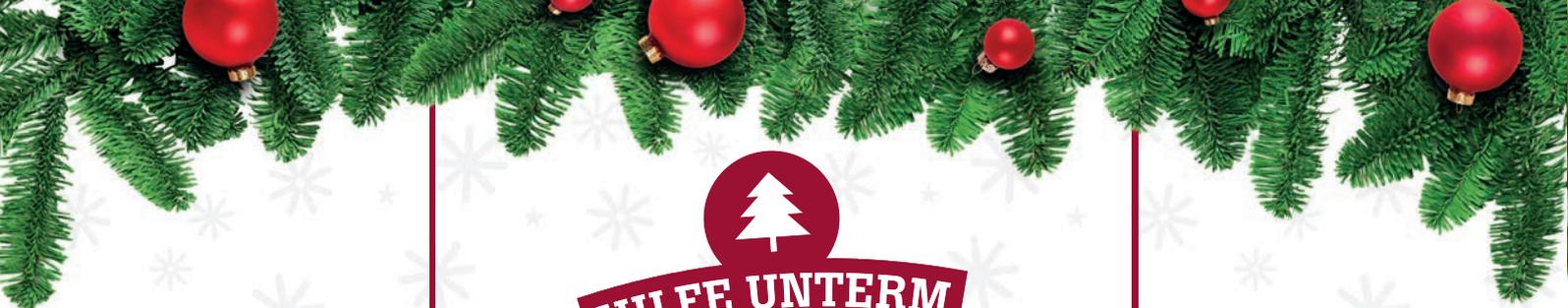


**GEORGIEVENTS**  
competentsolutions

Westmarkstraße 43  
46149 Oberhausen

Tel.: 0208 - 88 48 49 16  
Fax: 0208 - 62 03 86 79  
Mobil: 0160 - 96 69 87 41

info@georgi-events.de  
www.georgi-events.de



HILFE UNTERM  
**Weihnachtsbaum**  
BRENNT ES

Für viele Menschen ist das Fest der Liebe ein freudiger Anlass. Aber: Nicht überall verläuft das Weihnachtsessen harmonisch und die Bescherung friedvoll. Familienstreit und Zickereien sind in deutschen Wohnzimmern oftmals vorprogrammiert. Fünf Tipps, mit denen Sie unversehrt die Festtage überstehen.

## ENTSPANNEN SIE SICH

Weihnachten ist zwar nur einmal im Jahr, aber es kommt jedes Jahr wieder. Planen Sie nicht das Fest der Feste, sondern eine gemütliche Familienfeier, bei der sich die Familie wieder etwas näher kommt. Perfektion ist anstrengend und zudem langweilig. Durchbrechen Sie Muster: Schlagen Sie Ihrer Familie vor, zusammen zu kochen. Wer nicht kochen kann, der deckt den Tisch oder lässt sich von den Rezeptideen der anderen inspirieren. So sind alle an den Vorbereitungen beteiligt und jeder kann von dem anderen etwas lernen. Dann macht das Festessen gleich doppelt so viel Spaß.

## HALTEN SIE SICH AN ABSPRACHEN

Wenn Sie mit Ihrer Familie ausmachen, sich nichts zu schenken: Halten Sie sich daran. Oder sagen Sie von vornherein, dass Sie sich Geschenke wünschen und gerne eine Bescherung möchten. Sie können zudem den Wert des Geschenkes vereinbaren. So kann sich keiner beschweren, dass er zu wenig bekommen hat.

## SAGEN SIE AUCH MAL „NEIN“

Ihre Tante lädt Sie zum Weihnachtsfrühstück ein. Die Großeltern freuen sich auf ein Mittagessen mit Ihnen und Ihre Eltern erwarten Sie zum Abendessen. Vermeiden Sie den Stress, auf allen Festen tanzen zu müssen. Machen Sie einen Gegenvorschlag und kombinieren Sie die Veranstaltungen. Sie können beispielsweise alle gemeinsam Essen gehen.



## NUTZEN SIE DEN DEZEMBER

Wer sagt, dass man nur an den Festtagen Weihnachten feiern kann? Das Fest lässt sich genauso gut verlängern. Nutzen Sie die gesamte Adventszeit und die letzten Tage des Jahres. Feiern Sie entspannt mit Freunden und der Familie: Sie haben einen ganzen Monat Zeit dafür.

## SPRECHEN SIE MIT IHREM PARTNER

Klären Sie frühzeitig ab, wie Sie die Festtage verleben möchten. Teilen Sie die Weihnachtstage auf: Feiern Sie an einem Tag mit Ihrer Familie und am nächsten Tag mit der Familie Ihres Partners. Es ist problemlos möglich, wenn Sie frühzeitig darüber sprechen und sich einen Ablaufplan überlegen. Sie können auch alle zu sich einladen, wenn der Platz ausreicht. So kommen sich die Familien näher und es kann bestimmt jeder etwas Essbares mitbringen. **NATASCHA BORK**





**Wir bilden aus:  
kompetent und praxisnah!**

Entdecke  
jetzt Deine  
Möglichkeiten:  
[www.pbfs.de](http://www.pbfs.de)

- Alltagsbetreuer/in
- Altenpflegeberufe
- Arbeitserzieher/in
- Ergotherapeut/in
- Heilerziehungsberufe
- Jugend- und Heimerzieher/in

Die Paritätische Berufsfachschule mit Standorten im Süddeutschen bildet Menschen in verschiedenen Sozial- und Pflegeberufen aus. Zusätzlich bieten fachspezifische Fort- und Weiterbildungen Berufstätigen die Möglichkeit, ihre beruflichen Kompetenzen zu entwickeln und zu erweitern. Wir lehren und handeln nach einem humanistischen Menschenbild, das sich an den gruppenpädagogischen sowie psychologischen Leitsätzen von Ruth Cohn und Carl Rogers orientiert. Fachliche und persönliche Förderung, praxisnahe Vorbereitung auf die Herausforderungen der Berufswelt sowie die Vermittlung einer entwicklungsfördernden Wertschätzung - zugewandt und authentisch - sind unsere Ziele.

Wir arbeiten in einem lebendigen und kollegialen Team. Wir reflektieren kontinuierlich unsere transparenten Unterrichtsstandards und verstehen uns als Lehrraum für einen konstruktiven und fachlichen Austausch mit TeilnehmerInnen und Kollegen.

Paritätische Berufsfachschule für  
Sozial- und Pflegeberufe gGmbH

Inselstraße 30  
77756 Hausach/Ortenaukreis

Tel. 0 78 31 / 96 85-0  
Fax 0 78 31 / 96 85-29

[info@pbfs.de](mailto:info@pbfs.de)





UND DANN DOCH... DAS MÄRCHEN VOM

# „Wir schenken uns nichts“

**Die Idee klingt toll: „Schatz, was hältst du davon, wenn wir uns dieses Jahr nichts zu Weihnachten schenken?“ Doch an Heiligabend folgt meist das böse Erwachen. Es gibt „eine Kleinigkeit“, die der Partner „ganz zufällig“ gefunden hat. Damit es keine Tränen unterm Christbaum gibt, hilft nur eins: Vorsorgen. Mit klaren Absprachen und Grenzen.**

„Wir schenken uns nichts!“ Ein Satz, den vor allem Männer gerne hören. Denn kein Geschenk für die Liebste zu besorgen, bedeutet weniger Stress, mehr Geld im Portemonnaie und keine Erwartungen, die man enttäuschen kann. Keine Erwartungen? Falsch gedacht! Denn in den meisten Fällen steht der Partner doch mit strahlenden Augen vor einem und präsentiert stolz das kleine Präsent, das er „beim Bummeln“ gefunden hat. Und mitnehmen musste, weil es ja doch einfach dazugehört. Schließlich zeigt es auch, dass man an einen gedacht hat. Doch wenn der andere – trotz Abmachung – nicht den gleichen Gedanken hatte, wird das traurige Gesicht nur halbherzig verborgen und sorgt für Frust und eisige Kälte vor der Weihnachtsgans. Beschämung und ein wenig Wut beim Beschenkten inklusive.



## BLOSS NICHT WÖRTLICH NEHMEN

Was viele gerne vergessen: Der Subtext zählt. Was nämlich als „nichts“ deklariert wird, ist oft nur ein Code für „nichts Großes“. Grund dafür ist, dass man dem Weihnachtskonsum nicht allzu viel Raum gewähren und lieber auf große Geschenke verzichten will. Trotzdem wird, je näher Heiligabend kommt, klar, dass es so ganz ohne bunte Päckchen unterm Tannenbaum nicht wirklich weihnachtet – und schon wird nach einem geeigneten Geschenk gesucht. Das Problem: Dieser Gedanke wird nicht kommuniziert. Stattdessen vertraut man darauf, dass der Partner ähnlich tickt und sich Gedanken darum macht, was einem gefallen könnte.

Wenn kein Geschenk folgt, ist die Enttäuschung groß. Denn das zeigt zwangsläufig: „Du hast nicht an mich gedacht“ – auch, wenn das vielleicht gar nicht der Fall ist. Schließlich hat man sich nur an die Abmachung gehalten. Das gilt ebenso für die Verwandtschaft: Auch Oma, Tante und Eltern werfen ihre Pläne, nichts zu schenken, gerne über den Haufen. Spätestens dann, wenn das erste „Last Christmas“ im Radio ertönt und die Weihnachtsstimmung zunimmt.



## VORSORGEN SCHÜTZT VOR TRÄNEN

Für viele gehören Geschenke zu Weihnachten wie die Mayo zur Pommes. Schließlich ist die Bescherung seit wir denken können ein weihnachtliches Ritual und fehlt in fast keiner Kindheitserinnerung. Die Erinnerungen an Situationen voller Spannung und Vorfreude nehmen während der Vorweihnachtszeit mit jedem verspeisten Plätzchen zu. Kein Wunder, dass sich viele nicht an die Absprache vom Oktober oder November halten können. Dann heißt es: Die Abmachung widerrufen und rechtzeitig den Wunsch äußern, doch etwas zu schenken.

Eine Kleinigkeit reicht meist aus und stürzt niemanden in hohe Kosten. Aber Achtung: Mit einer Schachtel Pralinen oder dem Tankstellen-Blumenstrauß anzukommen, ist fast noch schlimmer als mit leeren Händen dazustehen. Es sollten schon Geschenke sein, die einen symbolischen Wert haben. Das kann bereits ein Gutschein für eine gemeinsame Aktivität sein. So gibt es strahlende statt langer Gesichter am heiligen Abend. MARTINA GUTTEK

## Weihnachtsdeko von antik bis modern

Jetzt preisgünstig und exklusiv ausstatten auf [www.kaufhaus-burgdorf.de](http://www.kaufhaus-burgdorf.de)



Second *Life*



# Zimtsterne kann jeder

## Plätzchen mal anders

Unser Rezept um in Weihnachtsstimmung zu kommen: Plätzchen backen. Stimmungsvolle Weihnachtslieder trällern, die Luft von Plätzchenduft erfüllen und gemeinsam köstliche Kunstwerke kreieren. Wen da die Weihnachtsstimmung nicht packt, dem ist nicht mehr zu helfen. Verputzt man nicht alle Plätzchen alleine, eignen sie sich als kleine weihnachtliche Mitbringsel für Freunde und Kollegen. Unsere Rezeptvorschläge in diesem Jahr sind echte Hingucker für die Keksdose und nette essbare Geschenkanhänger.

MICHIKO LAURA SCHAARE



### Knopfkexse

#### Zutaten für 50 Stück:

150 g kalte Butter  
250 g Mehl  
70 g Puderzucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
2 EL. Kakao  
1 Prise Salz  
1 Ei (mittlere Größe)

#### Was Sie sonst noch brauchen:

Kleine Gläser in zwei verschiedenen Größen (z. B. Deckel einer Getränkeflasche)  
Strohalm oder Holzspieß  
Frischhaltefolie  
Backpapier

### Knopfkexse

#### Geschenkanhänger zum Anknabbern

Geschenkanhänger zum Anknabbern. Die Butter würfeln und zusammen mit dem Mehl, Puderzucker, Vanillezucker, einer Prise Salz und dem Ei mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer glatten Masse verarbeiten. Nun den Teig mit den Händen weiterkneten, halbieren und den Kakao unter eine Hälfte fügen. Beide Teige zu Kugeln formen, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. eine Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 180° Grad (Umluft 160°) vorheizen. Jetzt den Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 Millimeter dünn ausrollen. Mit einem Glas einen Kreis ausstechen, das kleine Glas nutzen, um auf dem ausgestochenen einen zweiten Kreis ein-, aber nicht durchzudrücken. Die charakteristischen Knopflöcher mit einem Strohalm in die Mitte stechen. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Knopfkexse verteilen und im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten leicht bräunen lassen.



# Zuckerstangen-Kekse

## Weihnachtliche Hingucker

Kekse im Zuckerstangen-Look, der weihnachtliche Hingucker: Mit dem Handrührgerät Butter, Puderzucker, Vanillezucker und eine Prise Salz verquirlen. Das Mehl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Nun den Teig halbieren und eine Hälfte mit dem Dessertpulver vermengen, bis es gleichmäßig verteilt ist. Beide Teigkugeln eine Stunde lang im Kühlschrank kalt stellen. Den Backofen auf 180° Grad (Umluft 160°) vorheizen und die Backbleche mit Backpapier auslegen. Für jede Zuckerstange von beiden Teigen jeweils eine walnussgroße Portion abnehmen und zu fingerdicken Rollen formen. Beide Rollen nebeneinander legen, rollend ineinander verdrehen und ein Ende wie eine Zuckerstange umbiegen. Zuletzt die Zuckerstangen ca. 15 Minuten lang backen.



### Zuckerstangen-Kekse

#### Zutaten für 20 Stück:

150 g Margarine oder Butter  
350 g Mehl  
150 g Puderzucker  
1 Pkt. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 Ei (groß)  
1 Pkt. Dessertpulver (Rote Grütze, Himbeere oder Kirsche) oder wahlweise rote Lebensmittelfarbe, wenn kein anderer Geschmack gewünscht ist

#### Was Sie sonst noch brauchen:

Frischhaltefolie  
Backpapier



Die perfekte Küche für Ihre  
*Weihnachtsbäckerei*

**KOW**

KOW Design GmbH  
Leipziger Str. 40  
10117 Berlin

Telefon: 0 30 – 29 41 391  
[kowdesign-kuechen-berlin.de](http://kowdesign-kuechen-berlin.de)



## Genießen mit den Liebsten

Das Fest der Liebe steht vor der Tür. Auf den Tischen liegt bereits der erste Lebkuchen und auch bei anderen Süßigkeiten greift man gerne zu. Das Gefühl der Reue nähert sich zunehmend mit den verstreichenden Tagen im Kalender. Dieses Jahr soll Weihnachten einfach mal anders sein: etwas Besonderes. Kulinarische Möglichkeiten gibt es mehr als Schnee am Nordpol.

Das Weihnachtsmenü dieses Jahr auszuwählen wird dennoch zum Kinderspiel. Mit gutem Gewissen schlemmen und dabei nicht nur an unsere Mitmenschen, sondern auch an die Tiere wollen wir denken. Aus diesem Grund wird das Festtagsmenü dieses Jahr vegan. Köstlich, lecker und gesund soll es werden: Diesen Wunsch erfüllen wir Ihnen mit unseren Rezeptideen bereits vor dem Fest.

**ROLF MOCZARSKI**



Aperitif

## Weißer Russe

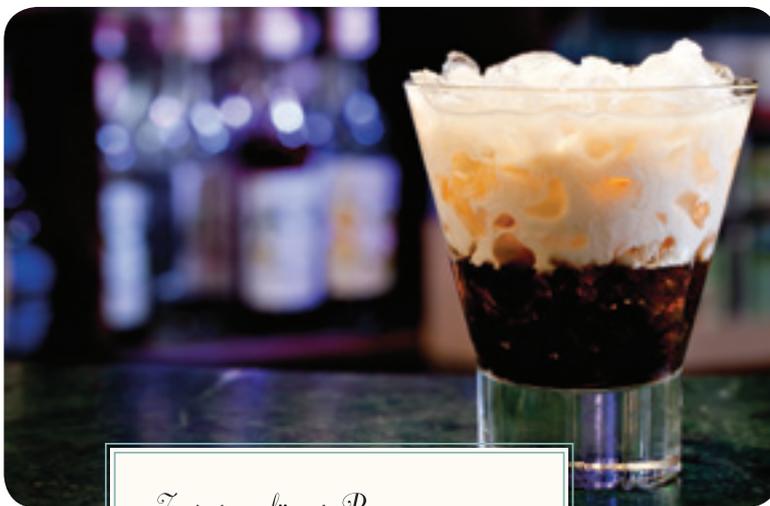
Eisgekühlt

Zubereitung



Als Erstes bereiten wir die Kokosnusseiswürfel zu: Hierzu befüllen wir eine Eiswürfelform mit Kokosmilch, sodass 10-14 Eiswürfel entstehen. Diese dürfen für fünf bis sieben Stunden ins Eisfach, bis sie komplett gefroren sind.

Anschließend kommen die Eiswürfel gemeinsam mit Kaffee, Wodka und Kahlúa in einen Mixer. Es wird gemixt, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Anschließend darf nach Belieben mit Agavendicksaft nachgesüßt werden. Zum Schluss die Masse in vier kleinen Gläsern servieren und eiskalt genießen.



### Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Kokosmilch  
 50 ml Wodka  
 50 ml Kahlúa  
 ¼ Tasse abgekühlter Kaffee  
 Agavendicksaft  
 Vegane Schokoladensoße

LA SOUPE

# Möhren-Orangen-Suppe

leicht und köstlich



## Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren  
 2 mittelgroße Kartoffeln  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Esslöffel Olivenöl  
 300 ml fettreduzierte Kokosmilch  
 500 ml Wasser  
 1 Orange  
 1 Stück frischer Ingwer

## Zum Abschmecken:

Salz  
 Kreuzkümmel  
 Koriander

## Zubereitung

Im ersten Schritt werden die Kartoffeln und Karotten gründlich geschält und in kleine Stücke geschnitten. Gemeinsam mit einer Knoblauchzehe braten wir die Kartoffeln und Karotten in heißem Olivenöl an und löschen diese anschließend mit Wasser vorsichtig ab (Vorsicht Spritzgefahr). Sobald das Ganze leicht köchelt, geben wir ein etwa daumengroßes Stück Ingwer hinzu, um der Suppe ein angenehmes Aroma zu verleihen. Probieren ist in der Zwischenzeit erwünscht: Sobald die Suppe den gewünschten Geschmack angenommen hat, entnehmen wir den Ingwer und pürieren die Kartoffeln und Karotten.

Als Nächstes entsaften wir die Orange. Der gesamte Saft sowie 300 Milliliter der fettreduzierten Kokosmilch werden hinzugegeben. Anschließend schmecken wir mit Kreuzkümmel, Koriander und Salz ab.

## Unser Tipp:

Die Suppe kann je nach Stärkegehalt der Kartoffeln eine unterschiedliche Konsistenz aufweisen. Wir empfehlen: bei Bedarf noch etwas Wasser hinzuzugeben. Besonders aromatisch wird die Suppe, wenn sie noch einige Stunden ruht. Daher kann die Suppe bereits am Weihnachtsmorgen vorbereitet und abends erwärmt werden.



PLAT PRINCIPAL

# Tofufilet

## im Kräuter-Macadamia-Mantel



### Zutaten für 4 Personen:

400 g Tofu Natur  
2 Rosmarinzweige  
1 Bund Petersilie  
Meersalz Atlantik  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Scheiben Ciabatta  
100 ml Olivenöl  
140 g Macadamia Nusskerne

### Kartoffeltaler:

800 g Kartoffeln  
3 Esslöffel Kartoffelmehl  
Mandelblättchen  
Salz, Muskat, Öl

### Für die Beilage:

1 Wirsing  
Olivenöl, nativ  
Frischer Ingwer  
200 ml Wasser  
8 Esslöffel Mandelmus  
Salz, Pfeffer

### Cranberry-Marmelade:

2 Teelöffel Vollrohrzucker  
200 g Cranberrys  
50 ml Wasser



### Zubereitung

Wir beginnen mit der Vorbereitung und kochen 800 g Kartoffeln für 30 Minuten. Anschließend schälen und zerstampfen wir diese, um sie mit dem Kartoffelmehl zu vermengen. Abgeschmeckt wird mit Salz und Muskat. Wir feuchten die Hände mit Wasser an und formen aus der Kartoffelmasse Taler. Sie werden in Mandelblättchen gewälzt und anschließend in heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gebraten (maximal 5 Minuten).

Wir hacken die Kräuter und das Ciabatta-Brot in kleine Stücke und geben beides zusammen mit 100 ml Olivenöl in einen Mixer, um die Masse zu pürieren. Als Nächstes kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die grob gehackten Macadamia-Nüsse unter die Masse unterheben. Der Tofu wird in Scheiben geschnitten und mit Öl eingepinselt. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kräuter-Ciabatta-Masse auf den Scheiben verteilen und das Ganze bei 190° Grad ca. 15 Minuten lang backen.

Während der Tofu im Ofen schmort, pürieren wir die Cranberrys zusammen mit 50 ml Wasser und zwei Teelöffeln Vollrohrzucker.

Anschließend wird der Wirsing in Viertel geteilt und der Strunk entfernt. Der Wirsing wird gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Ist dieser abgetropft, wird er in heißem Olivenöl für ca. fünf Minuten angebraten, bis er eine leichte Farbe bekommt. Nun reiben wir ein wenig des frischen Ingwers hinzu: je nach Geschmack. Wir geben 200 ml Wasser sowie acht Esslöffel Mandelmus hinzu, rühren das Ganze um und schmecken es mit Salz und Pfeffer ab. Die Masse solange einkochen, bis die Soße eine cremige Konsistenz erhält.

Taler und Tofufilet auf dem Teller drapieren, den Wirsing hinzugeben und einen Klecks der Cranberry-Marmelade hinzugeben.

DESSERT

## Espressocreme im Kekskorb



### Zubereitung für 4 Personen

Wir beginnen mit den köstlichen Kekskörben: Hierzu schmelzen wir 70 g Bitterschokolade (mindestens 70 Prozent Kakaoanteil) im Wasserbad. Die Hälfte der flüssigen Schokolade wird nun mit der geflockten Margarine und den restlichen Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts verarbeitet. Es sollte ein glatter Teig entstehen, der zugedeckt für eine Stunde kaltgestellt wird.

Weiter geht es mit der Espressocreme: Hierzu wird die kalte Sahne nach Packungsanweisung mit dem Sahnefestiger steif geschlagen. Wir geben 4 cl kalten Espresso hinzu und rühren diesen vorsichtig unter. Anschließend kann nach Belieben mit Agavendicksaft gesüßt werden.

Bei einer guten Espressocreme darf ein Topping nicht fehlen: Wir nehmen die restliche flüssige Schokolade und verteilen diese auf einem Backblech, sodass vier Kreise von ca. fünf Zentimetern Durchmesser entstehen. Das Blech muss anschließend kühlgestellt werden.

Wir widmen uns nun erneut dem Kekskörbchen und heizen den Backofen auf 190° Grad vor. Wir rollen den Teig aus und stechen ca. einen halben Zentimeter dicke Plätzchen aus (ca 12 cm Durchmesser). Anschließend legen wir die Muffin-Förmchen umgedreht auf das Backblech und geben den Keksboden darüber. Die Körbchen wandern dann für 11-12 Minuten in den Backofen und dürfen anschließend an der Luft auskühlen. Im letzten Schritt die Körbe mit der Espressocreme befüllen und mit der Topping-Schokolade zieren.

### Zutaten:

#### Für die Kekskörbe

- 70 g Bitterschokolade
- 30 g kalte vegane Margarine
- 30 g Zucker
- 2 Teelöffel Ei-Ersatzpulver
- 1 Messerspitze Backpulver
- 80 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Messerspitze Bourbonvanillepulver
- 1 Prise Salz
- 2 cl zubereiteter Espresso

#### Für die Creme

- 4 cl zubereiteter Espresso
- 400 g kalte aufgeschlagene Pflanzensahne
- 3 Päckchen Sahnefestiger
- 2 Esslöffel Agavendicksaft

#### Backutensilien

- 4 Muffin-Förmchen aus Silikon
- Backpapier



## FASTEN NACH DEM FEST? WAS HILFT GEGEN FESTTAGS-WAMPEN?

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Aber auch das des guten Essens. Die mächtigen Speisen machen sich spätestens nach den Festtagen auf der Waage bemerkbar. Wer im kommenden Jahr wieder schnell in Form kommen oder seine Form über Weihnachten erst gar nicht verlieren möchte, sollte einiges beachten. Hier ein paar Tipps für die leckerste Zeit des Jahres.

Um nach dem zweiten Weihnachtstag nicht nur noch Salat essen zu dürfen, sollte man seinen eigenen Schweinehund bezwingen und aktiv werden. Besonders effektiv beim Abnehmen ist Ausdauersport. Joggen, Schwimmen oder Radfahren verbrennen in 30 Minuten circa 350 Kalorien. Je länger die Aktivität dauert, desto besser werden die Fettreserven verbrannt. Wer über Weihnachten keine Zeit für sportliche Betätigung findet, sollte sich wenigstens ausreichend bewegen. Ein kleiner Spaziergang oder eine Fahrt mit dem Fahrrad anstelle des Autos kann schon weiterhelfen.

### EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Um erfolgreich abzunehmen, ist auf kurz oder lang eine Ernährungsumstellung unerlässlich. Damit sind keine Radikalkuren oder „Friss die Hälfte“-Diäten gemeint. Diese bringen nur selten das gewünschte Ergebnis mit sich. Die stark eingeschränkte Ernährung senkt den Blutzuckerspiegel und steigert die Lust auf die verbotenen Leckereien.

Für eine gute Figur kommt es vielmehr darauf an, was und wie man isst. Auf Zucker und Fett sollte man weitestgehend verzichten. Sie machen dick und die Sättigung hält nur kurz an. Darüber hinaus empfehlen sich mehrere kleine Mahlzeiten anstatt weniger XXL-Portionen. Nach der Weihnachtsente dürfen Tiramisu oder Mousse au Chocolat ruhig im Kühlschrank bleiben. Das verhindert einen strapazierten Blähbauch und hält den Stoffwechsel auf Trab. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wirkt sich ebenfalls sättigend aus und fördert den Stoffwechsel. Eierpunsch und Glühwein hingegen sollten gemieden werden. Diese enthalten viel Zucker und Alkohol, der die Fettverbrennung hemmt.

Um der Versuchung leckerer Vanillekipferl und Zimtsterne zu widerstehen, sollten die süßen Köstlichkeiten nicht dauerhaft im Blickfeld sein. Die kurzketigen Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel zwar schnell steigen, genauso rasch sinkt er aber wieder und der Heißhunger steht vor der Tür. Wer dieses Jahr keine Lust auf eine Festtags-Wampe hat, sollte seinen Weihnachtsteller mit Obst anstatt Schokolade füllen. Zwar nicht ganz so lecker, aber das Ergebnis macht umso mehr Spaß. **CHRISTIAN RAPIN**



### ERNÄHRUNGSPLAN GEGEN DIE FESTTAGS-WAMPE:

#### FRÜHSTÜCK:

- 50-100 g Vollkornhaferflocken
- 100 ml Magermilch oder Magerquark
- 50 g Himbeeren
- 20 g Leinsamen
- 1 gekochtes Frühstücksei

#### Snacks:

- 1 Einheit Obst (Apfel, Banane, Kiwi)

#### MITTAG:

- 100-150 g Vollkornnudeln
- 50 ml fettreduzierte Tomatensauce
- 50-100 g mageres Rinderhackfleisch

#### Snacks:

- 25 g Nüsse (Vorsicht: hoher Fettgehalt)

#### ABENDESSEN:

- 250 g Rührei
- 50 g gebrateten Schinken/Bacon
- 50-100 g Spinat

#### Snacks:

- 100 g Magerquark mit Preiselbeeren





## DER JAHRESRÜCKBLICK KINDER, WIE DIE ZEIT VERGEHT

**2015 ist so gut wie rum. Dabei war das Jahr alles andere als langweilig. Der Mindestlohn wurde offiziell, der heiße Sommer ließ uns schwitzen wie nie und Helene Fischer war mal wieder allgegenwärtig. Aber: Wichtige Fragen bleiben weiter offen; Wird der Flughafen BER jemals fertig? Wird es die gelbe Tonne im nächsten Jahr noch geben und was macht Stefan Raab eigentlich als Rentner? Kurzum: Es bleibt spannend.**

Ohne Zweifel: Das Jahr bot uns viel Unvorhergesehenes, Skurriles, aber auch Schönes. Der Dauerbrenner Griechenlandpleite sowie die anhaltende Flüchtlingskrise werden wohl auch 2016 noch für einiges Kopfzerbrechen sorgen. Insbesondere Angela Merkels Flüchtlingspolitik spaltet die Nation. Die Spekulationen reichten vom verhängnisvollsten Fehler bis hin zum Erhalt des Friedensnobelpreises.

### ALLER ANFANG IST SCHWER

Der Ideenreichtum der Politiker scheint schier unbegrenzt. So beugten wir uns zu Beginn des Jahres mal wieder zahlreichen Gesetzesänderungen. Das Erstaunliche: Nicht alles ist zu unserem Nachteil. Ab sofort gilt ein allgemeiner Mindestlohn von 8,50 Euro pro Stunde. Empfänger von Hartz IV erhalten acht Euro mehr im Monat, Geschenke an Mitarbeiter sind jetzt bis zu einem Wert von 60 Euro steuerbefreit und on the Top sinken auch noch die GKV- und gesetzliche Rentenversicherungs-Beiträge. „Ja ist denn heut schon Weihnachten?“, möchte man da meinen. Weit gefehlt. Im Gegenzug dürfen Krankenkassen nun einen kassenindividuellen einkommensunabhängigen Zusatzbeitrag erheben – nach oben selbstverständlich offen. Die Erhöhung des Briefportos auf 62 Cent sei hier nur beiläufig erwähnt, zumal die Post dieses 2016 nochmals auf glatte 70 Cent anhebt. Als Quasi-Monopolist keine Kunst, frei nach dem Motto: wer kann, der kann.

### TRAURIGE ABSCHIEDE

Noch im März bestaunten wir die semispannende partielle Sonnenfinsternis in Europa, bevor die Bayern bereits im April zum gefühlt tausendsten Mal vorzeitig den deutschen Meistertitel holten. Beim Pokalfinale im Mai schlug der FC Wolfsburg Borussia Dortmund und zerstörte damit jäh Jürgen Klopps Abschiedstraum, ein letztes Mal siegesfreudig um den Dortmunder Borsigplatz zu fahren. Auch Stefan Raab ließ uns wenig später im Juni wissen, dass auch ein begabter Musiker und Showgigant frühzeitig in Rente gehen kann, wenn er nur will. Was er dann wohl macht, bleibt abzuwarten.



### HEISS, HEISS, BABY

2015 war einer der heißesten Sommer seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Ein Hitzerekord jagte den nächsten. Unglaubliche 40,3 Grad Celsius wurden gemessen. Temperaturen, die man sonst nur in der Sahara vermutet. Für Abkühlung sorgte da nicht mehr viel: kalte Getränke, leichte Speisen, ein Bad im lauwarmen Baggersee – nichts half langfristig. Wer vorzeitig einen Mallorca-Urlaub gebucht hatte, um dem für gewöhnlich mittelmäßigen Sommer in Deutschland zu entfliehen, ärgerte sich doppelt.

### ALLES FÜR DIE TONNE

Im letzten Jahr wurden wir noch Fußball-Weltmeister. 2015 glänzen wir als Europameister im Mülltrennen. Während die Amerikaner als bekennende Recycling-Muffel gelten, sind wir stolze Besitzer von Glascontainern, gelben, grünen, braunen und blauen Tonnen. Wir trennen uns also zu Tode, denn der Grüne Punkt ist uns heilig. Ein neues Wertstoffgesetz



# JAHRES RÜCKBLICK 2015

## ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

21.10.2015, 16.29 Uhr kalifornischer Zeit. Eingeleichtete Science-Fiction-Fans fieberten dem Ankunftstag gespannt entgegen. Denn zu exakt diesem Zeitpunkt landete Marty McFly in der Zukunft. Zeit für ein Résumé: Flachbildschirme, Smartphones und Skype wurden tatsächlich Realität. Erfindungen wie fliegende Autos, Hoverboards oder gar Schuhe, die sich selbst binden, sind hingegen bis zum heutigen Tag nicht für den Normalverbraucher erhältlich. Tja, die Zukunft war früher eben besser oder anders gesagt: Früher war einfach mehr Lametta. Verblüffend allerdings: Das Internet wird im Film nirgends erwähnt, stattdessen hat dort das Fax eine große Bedeutung. Aber wie sagte Angela Merkel 2013 noch einst: „Das Internet ist für uns alle Neuland“. In diesem Sinne: Frohe Weihnachten und Prosit Neujahr. **STEPHANIE ZAGAR**

soll uns das mühsame Mülltrennen nun erleichtern und damit zusammenführen, was zusammengehört. Die Verabschiedung des Gesetzes ist für nächstes Jahr geplant. Ob´s was bringt? Man wird es sehen.

## MÜNCHEN SÄUFT, BECKS SCHWINDELT

Alle Jahre wieder heißt es: Hoch die teuren Tassen und O`zapft is. Millionen Feierfreudige aus aller Herren Länder trafen sich zum traditionellen Gruppenbesäufnis. Zahlreiche Z-Promis gaben sich die Ehre, um entweder den neuen Partner oder eben sich selbst filmreif in Szene zu setzen. Die Bilanz blieb ernüchternd, die Besucherzahlen erstmals unter sechs Millionen. Ernüchterung gab es auch bei Beck's: Der Bierhersteller muss Kunden in den USA eine Entschädigung in Millionenhöhe zahlen. Er soll diese getäuscht haben, indem er das in Amerika gebrauchte Bier als deutsche Importware verkaufte. Dies ist nicht erlaubt, entschied nun ein amerikanisches Gesetz und verdonnerte den Konzern zur Zahlung von insgesamt 18 Millionen Euro an seine Kunden. Strafe muss eben sein.



ANWALTSKANZLEI  
SABINE U. MARX

**Gemeinsam stark für Ihr Recht!**



*Arbeitsrecht, Wirtschaftsrecht, Baurecht,  
Gesellschaftsrecht, Immobilienrecht,  
Forderungsinkasso und Insolvenzrecht*

## DIE SILVESTERPARTY

# TRAUMHAFTER AUSKLANG ODER BÖSER ABSTURZ

Besinnlich zu Hause, betrunken in der Großraumdisco oder bibbernd auf der Zugspitze: Silvester kann auf viele verschiedene Arten gefeiert werden. Fakt ist: Fast ein Drittel der Deutschen verbringt den Jahresabschluss lieber fernab von Deutschland; weit weg von seltsam anmutenden Sitten und der deutschen Kälte.

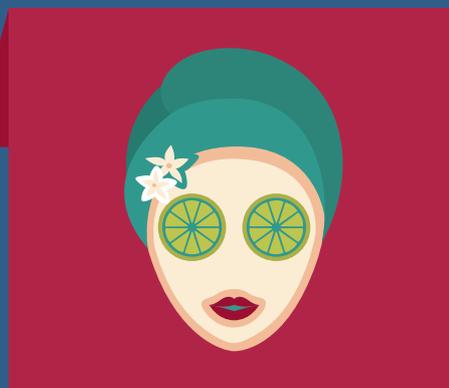


## DIE MENGE MACHT'S

Großstädte sind zur Feier des Jahres besonders beliebt. Am Brandenburger Tor kommen jährlich mehr als eine Million Menschen zusammen – mehr als auf dem New Yorker Times Square. Wer nicht wie jedes Jahr mit Freunden und Familie ins neue Jahr rutschen möchte, quetscht sich besser mit tausenden Fremden auf öffentlichen Plätzen zusammen. Nach dem einen oder anderen Sekt fällt man dann auch demjenigen in die Arme, der einem vorher noch Böller vor die Füße geworfen hat.

## ENTSPANNUNG PUR

Wesentlich entspannter geht es da in der Therme zu. Zahlreiche Bäder und Spas locken zum Jahresende mit besonderen Angeboten, die aus weit mehr als dem obligatorischen Begrüßungscocktail bestehen. Essen und Trinken rund um die Uhr, uneingeschränkte Nutzung des gesamten Spa-Bereichs und musikalische Unterhaltung sind oftmals inklusive. Der entscheidende Unterschied: Man sitzt mit dem Bademantel nicht auf der Couch, sondern auf der Liege vor der Sauna.



## KULTIVIERT STATT KOMATÖS

Wer Kultur dem Kurzen vorzieht, macht um Feierwütige lieber einen großen Bogen. Die Intellektuellen unter den Silvesterfreunden sind eher im Theater oder der Oper anzutreffen. Vornehme Abendgarderobe lautet der Dresscode; statt glitzernder Partyhüte bestimmen schimmernde Kleider und dunkle Anzüge das Bild. Der Sekt vor dem Silvestersoiree wird genippt und nicht gekippt, die hors d'oeuvre mit seiden-behandschuhten Fingern verzehrt und das Feuerwerk aus sicherer Distanz betrachtet.

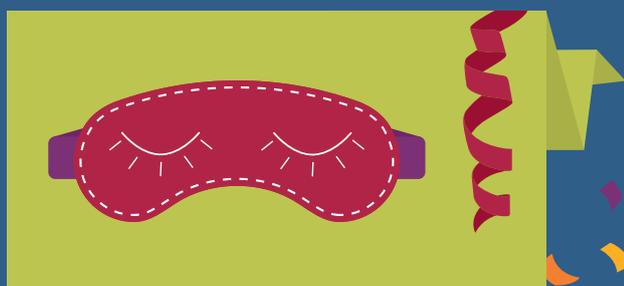
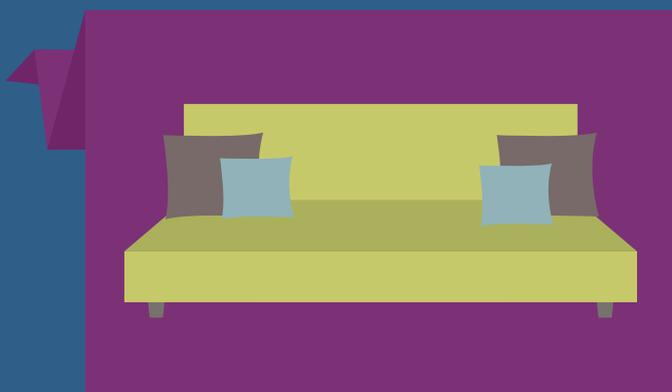


## PARTY UNTER PALMEN

Sommerliche Temperaturen zu Silvester mögen für manche von uns befremdlich wirken, für andere gehören Sommer, Sonne und Strand ganz klar zum Jahresende dazu. Ein besonderes Highlight für Silvester-Touristen ist Ko Phangan. Die Insel im Golf von Thailand wird jedes Silvester von zehntausenden Partyfreunden heimgesucht. Ein Muss ist der Strand Haad Rin. Hier reihen sich Clubs, Bars und Diskotheken aneinander. Wer keine Scheu vor Massenveranstaltungen hat und sich gerne um seine Wertsachen sorgt, ist am Haad Rin gut aufgehoben. Ein weiteres Plus: Im Gegensatz zu Mallorca ist das Eimersaufen hier noch erlaubt.

## HOME SWEET HOME

Für alle, die auf Menschenansammlungen, schalen Sekt und schlechte Musik verzichten möchten, gibt es nur eine richtige Location: zu Hause. Denn hier kann man die Gästeliste, Getränkeauswahl und Playlist selbst bestimmen. Wer jetzt vor der Organisation Angst bekommt, dem sei gesagt: Legen Sie mehr Wert auf Spaß und hegen Sie weniger Anspruch, der perfekte Gastgeber zu sein. Fingerfood statt Drei-Gänge-Menü, Spotify statt DJ und Luftschlangen statt aufwendiger Dekoration. Ihre Gäste werden froh sein, dass sie weder vor dem Brandenburger Tor von Böllern beworfen werden, im steifen Frack einer Arie lauschen müssen oder im Club blöd von der Seite angemacht werden.



## ICH GEH IN'S BETT

Der eigentliche Silvesterbrauch – böse Geister mit Licht und Lärm vertreiben – ist längst in Vergessenheit geraten. Heutzutage geben sich Menschen anderen Ritualen hin, die von außen betrachtet Skepsis und Zweifel aufkommen lassen. Letztendlich kann jeder so feiern, wie er will, solange er andere in Ruhe lässt. Und wem alles einfach zu viel wird, der geht in der Silvesternacht einfach vor zwölf Uhr ins Bett. ANJA PIOTROWICZ

# DIE BESTEN Produkte AUS DEM JAHR 2015

Wenn sich ein aufregendes Jahr dem Ende nähert, schwelgen wir gerne in Erinnerungen. 2015 war ein aufregendes und abwechslungsreiches Jahr: Wir zeigen Ihnen, welche Produkte uns besonders bewegt haben.

## GLÄNZENDES UND VOLLES HAAR – DER INBEGRIFF DER SCHÖNHEIT

Die Löwenmähne bleibt für viele ein Traum. Doch das **Haarstudio Heike** macht die Haarpracht möglich: Mit der Haarverlängerungsmethode Hairdreams. Schonend wird die Haarverlängerung eingearbeitet und ist praktisch nicht vom Eigenhaar zu unterscheiden. Im Handumdrehen entsteht die Traumfrisur und verleiht ein neues Lebensgefühl.

### DIESES STYLING BEGEISTERT

Im Anschluss an die Haarverlängerung bekommen die Kunden ein persönliches Styling. Dafür nimmt sich das Team um Inhaberin Heike Schneider viel Zeit. Die neue Haarlänge eröffnet Möglichkeiten wie außergewöhnliche Flecht- und Steckfrisuren. Rund um das Thema Styling, Haarverlängerung und Haarverdichtung gibt das Team wertvolle Tipps und berät freundlich, kompetent und kundenorientiert – für den perfekten Look. **Friseursalon Haarstudio Heike** | [www.haarstudio-heike-schneider.de](http://www.haarstudio-heike-schneider.de)



## GEKONNT IN SZENE GESETZT

Der Abschlussball, ein Partnershooting oder andere emotionale Momente: Bei der Erstellung schöner Fotos kommt es auf die Details an. Das Glitzern in den Augen, ein hübsches Lächeln oder das richtige Licht: Die kreativen Köpfe des Fotostudio Utech in Potsdam nutzen ihre Erfahrung gekonnt und wissen, wann der Auslöser zu drücken ist.

### KREATIVE GESCHENKIDEEN UND MEHR

Ob Hochzeitsfotos, Passbilder oder Portraits: Das breite Leistungsangebot des **Fotostudio Utech** lässt keine Wünsche offen. So können die Kunden in Potsdam ihre ganz besonderen Ablichtungen sogar als Geschenk auf Kaffeetaschen, T-Shirts oder Poster verewigen. Für jeden Anlass das Richtige. Ob auf traditionelle Art den Fotofilm entwickeln oder das digitale Foto mit moderner Technik erstellen: Hier kann jeder selbst entscheiden. Darüber hinaus gibt es die Option, alte VHS-Kassetten digitalisieren zu lassen, ehe sie mit der Zeit völlig verstaubt unbrauchbar werden. Somit kann man sich noch sehr lange Zeit an dem tollen Videomaterial und der schönen Zeit erfreuen.

**FOTO-UTECH GmbH** | [www.foto-utech.de](http://www.foto-utech.de)





## GUT GEFAHREN

Mazda und seine vorbildliche Modellpolitik: Damit ist das Autohaus Helmut Eisele in Langenau in der Region Ulm seit über 35 Jahren erfolgreich. Zu den Neuwagen-Modellen der Saison 2015/2016 im neuen puristischen Kodo-Design gehören unter anderem der Mazda-Roadster MX-5 mit Kultstatus. Ausgestattet mit einem intuitiven Bediensystem, Konnektivität, Assistenz- und Sicherheitssystemen sowie der modernen SKYACTIV-Technologie. In der boomenden Crossover-SUV-Klasse ist dem CX-3 der Erfolg in die Wiege gelegt: perfekt in Komfort und Funktion. Sämtliche Neuwagen lassen sich auch finanzieren und leasen. Dazu stellt das Mazda-Autohaus maßgeschneiderte Konditionen.

Autokauf ist Vertrauenssache: Mit Fachkenntnis und Erfahrung bieten sämtliche Mitarbeiter des Autohauses in Langenau ihren Kunden eine qualifizierte Beratung an und beantworten offene Fragen im persönlichen Gespräch. Neben Neuwagen können Kunden zwischen Gebrauchtwagen, Vorführwagen und Top-Angeboten wählen. Einsteigen für die Probefahrt: Um den neuen Mazda richtig kennenzulernen, muss man ihn ausfahren. Das moderne **Autohaus Helmut Eisele** freut sich über alte und neue Kunden. Was bleibt, ist die Qual der Wahl für das passende Modell. Danach kann der Fahrspaß losgehen.



[Autohaus Helmut Eisele | www.autohaus-eisele.de](http://www.autohaus-eisele.de)

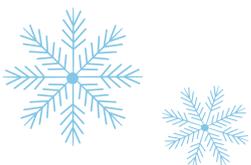


## KUNDENTREUE WIRD BELOHNT

Für jedes Kraftfahrzeug ist in regelmäßigen Abständen eine Inspektion vorgeschrieben. Mit Funktionskontrollen und Wartungsarbeiten wird in der Kfz-Werkstatt ASA Auto Siegert Allgäu in Germaringen für Sicherheit am Fahrzeug gesorgt. Die Einhaltung der Inspektionsintervalle ist die Voraussetzung für Garantie- und Gewährleistungen der Autobauer. Auch beim späteren Autoverkauf spielt die lückenlose Einhaltung der Inspektionen eine entscheidende Rolle für den Käufer.

Im persönlichen Gespräch nimmt Werkstattinhaber Siegfried Siegert Störungen am Fahrzeugbetrieb auf und stellt das Fahrzeug auf den Kopf. Mit moderner Werkstatttechnologie wird der Fehlerspeicher ausgelesen und dokumentiert. Mit einem Angebot zur Reparatur werden Kunden transparent über die Kosten informiert. Die herstellerunabhängige Autowerkstatt repariert jeden Pkw termingerecht. Mittwochs wird in der Werkstatt die HU/AU abgenommen. Kein Grund zur Sorge für die treuen Kunden der **Kfz-Werkstatt ASA Auto Siegert Allgäu**: Sie werden mit der Plakette belohnt.

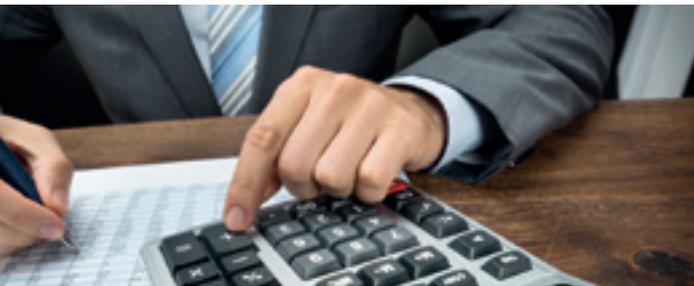
[ASA Auto Siegert Allgäu | www.kfz-siegert.de](http://www.kfz-siegert.de)





## ERFOLGREICHE EXISTENZGRÜNDUNG – DANK KOMPETENTER BERATUNG

Eine gute Geschäftsidee verlockt viele Menschen dazu, sich selbstständig zu machen. Doch die Idee alleine reicht nicht aus. Steuerberater Andreas Krause kennt sich rund um die Existenzgründung bestens aus: Der Fachmann berät persönlich und kompetent zu Konzepten, die das Potenzial haben, sich am Markt durchzusetzen und welche Schritte erforderlich sind.



### TIPPS FÜR DAS SOLIDE UNTERNEHMEN

Die Vorbereitung der Existenzgründung muss gut durchdacht werden. Oft unterschätzen Existenzgründer die Steuerlast und übersehen Sondervorschriften. Auf der sicheren Seite ist man mit der Beratung durch **Andreas Krause**: Langjährige Erfahrung und besonderer Sachverstand zeichnen den Steuerberater aus dem Raum Köln und Siegburg aus. Fehlentwicklungen des Unternehmens erkennt Andreas Krause direkt und berät zu weiteren Maßnahmen – ehrlich und zuverlässig.

**Andreas Krause Steuerberater | [www.steuerberater-krause.de](http://www.steuerberater-krause.de)**



## UNBESCHWERT LEBEN

Fast jeder Mensch kämpft tagtäglich in verschiedenen Situationen mit Stress oder Ängsten. Das belastet nicht nur, sondern vermindert auf Dauer auch die Lebensqualität. Dem kann man jedoch entgegenwirken: Die **Praxis BEnLi** in Braunschweig kann mit ihrer psychologischen Beratung die Ursachen von Ängsten und Stress lösen. Denn Probleme sowie Belastungen müssen nicht chronisch werden. Damit die Patienten ihr Leben wieder unbeschwert leben können, nutzt die Praxis BEnLi neben spirituellen Techniken verschiedene Fertigkeiten. Veraltete Glaubenssätze können überprüft und losgelassen werden. Durch die „Kraft der Ahnen“ kann man sich von Problemen und Belastungen leichter verabschieden und sich wieder wohlfühlen.

### VERTRAUEN BILDET DIE BASIS

Aller Anfang ist schwer. Doch mit Mut, Vertrauen und externer Hilfe kann die Lebensqualität zeitnah verbessert werden. Jede Störung sowie jedes unangenehme Gefühl kann im Ursprung gefunden und umgewandelt werden. Die damit verbundene ganzheitliche Therapie zielt auf eine dauerhafte Verbesserung ab, damit Freude und Wohlfühl wieder beständig den Lebensalltag ausfüllen können. So können persönliche Umstände, wie Depressionen, Beziehungsprobleme oder Burnout spirituell geheilt werden. Deshalb gehen die Therapiefelder Psychologie und Spiritualität in der Praxis BEnLi in Braunschweig einher und ergänzen einander.

**Praxis BEnLi Pöttsch | [www.taramara.de](http://www.taramara.de)**



2015



## HILFE, WENN ES DRAUF ANKOMMT

Vor dem Frühstück eben im Bademantel nach draußen, um die Zeitung zu holen. Ein Windzug und die Tür fällt zu. Was nun? Um es doch noch pünktlich zur Arbeit zu schaffen, benötigt man einen Fachmann, der schnell und effektiv arbeitet. Das Schlüsselzentrum Ebeling ist der Ansprechpartner bei allen Fragen und Problemen rund um Schlüssel und Schlösser in Hamburg.

## DIVERSE OPTIONEN FÜR DIE HÄUSLICHE SICHERHEIT

Schlossaustausch, Ersatzschlüssel oder Autoschlüssel mit Kopierschutz: Für **Schlüsselzentrum Ebeling** kein Problem. Der Ein- und Ausbau von Schlössern, der Ersatz von Schließzylindern oder die Schlüsselanfertigung geschehen schnell und kostengünstig. Das Schlüsselzentrum bietet zudem die Möglichkeit moderner Schließanlagen mit individuellen Zugangsberechtigungen. Dabei übernimmt das Team in Hamburg die Installation, Wartung und Verwaltung. Eine verbesserte Sicherheit ist durch die Installation von Tresoren oder digitalen Türspionen gewährleistet. So gehören unangebrachte Überraschungen der Vergangenheit an. Mit dem Sofortservice hat das Team aus Hamburg schon so manchem Pechvogel aus der Patsche geholfen. Eine kostenfreie Beratung vorab steht allen Interessierten zur Verfügung.

**Schlüsselzentrum Ebeling** | [www.schluessel-zentrum-hamburg.de](http://www.schluessel-zentrum-hamburg.de)



## SONNENSCHUTZ, DER BEGEISTERT

Ob großflächige Fenster, breite Glasfassaden oder eingelassene Dachfenster: Ohne den richtigen Sonnenschutz kann sich kein Wohlbefinden einstellen. Der richtige Sonnenschutz kann starke, dekorative Akzente setzen und die Lichtverhältnisse in einem Raum optimal regulieren. Dabei kommt es immer auf die Gegebenheiten und die Nutzung des jeweiligen Raumes an. An Arbeitsplätzen wird ein anderes Sonnenschutz-Konzept benötigt als in privaten Räumen. **Bernd Eltermann Sonnenschutz** kreiert individuelle Sonnenschutzlösungen für jeden Raum.

## SONNENSCHUTZ NACH MASS

Vielseitige und passgenaue Sonnenschutzlösungen: Das erhalten Kunden von Bernd Eltermann Sonnenschutz in Berlin. Die Fachmänner fertigen für jede Fensterform den passenden Sonnenschutz – stets nach Wünschen der Kunden. Für jeden Sonnenschutz werden qualitativ hochwertige Materialien verwendet, die eine hohe Lebensdauer besitzen. So können die Kunden ihren individuellen und ästhetischen Sonnenschutz lange genießen.

**Bernd Eltermann Sonnenschutz** | [www.bernd-eltermann-sonnenschutz.de](http://www.bernd-eltermann-sonnenschutz.de)





## EINE BESONDERE MISCHUNG IM HAUS DER 100 BIERE

Originelle deutsche Küche und dazu passend ein kühles Bier: Im **Haus der 100 Biere** trifft beides aufeinander. Mitten auf den Ku'damm im modernen, hippen Berlin schlendern täglich Hunderte von Einheimischen und Touristen über die beliebte Prachtstraße. Wer eine kleine kulinarische Pause einlegen möchte, ist im Haus der 100 Biere stets willkommen. Ob Schwarzbier zum Steak, Pils zum Geflügel oder ein Fruchtbier zum Dessert: Jeder Bierdurst wird gelöscht und jedes Magenknurren gezähmt.

### LIEBESERKLÄRUNG AN DIE DEUTSCHE KÜCHE

Wen es ins Haus der 100 Biere zieht, wird schnell merken: Die Köche bereiten jedes Gericht mit Hingabe an die deutsche Küche zu. Ob Wurstplatte, Ku'damm-Schnitzel oder Schweinshaxe: Wer sich gerne zur Wahl des Gerichts beraten lassen möchte, kann sich jederzeit an die freundliche und kompetente Bedienung wenden. Zudem empfiehlt das Personal gerne ein Bier zum jeweiligen Gericht. Darüber hinaus bietet der Innenraum mit seinen 130 Plätzen für jede Runde genügend Platz. Die Terrasse mit rund 100 Sitzgelegenheiten lädt besonders im Sommer zum Verweilen ein. Besondere Aktionen bietet das Haus der 100 Biere zur Winterzeit, wie das Gänseessen am 11. und 12. November sowie am 6. Dezember. Das Haus der 100 Biere liefert Ihnen vom 24. bis 26. Dezember die Gans oder Ente samt Beilagen auch gerne nach Hause. [Haus der 100 Biere | www.100biere.de](http://www.100biere.de)



## MODERNE ZAHNPROTHESEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Schlechtsitzende Zahnprothesen, die beim Sprechen stören und das Essen zu einer Herausforderung machen, sind ein Albtraum. Die Totalprothesen aus dem **Dental-labor C. Friedrich** sind funktional, passgenau und ästhetisch, wie die natürlichen Zähne. Der stabile Zahnersatz aus Zirkonkeramik ist gut verträglich und ermöglicht ein optimales Kauen.

### HOHER TRAGEKOMFORT DANK NEUER TECHNIK

Zahntechnikermeister Christoph Friedrich erreicht in seinem Dentallabor höchste Präzision durch Anwendung der computergestützten CAD und CAM Technik. Das Ergebnis: naturidentische Prothesen in Form und Farbe, die perfekt sitzen und optimal halten. Der Zahnersatz ermöglicht alle Funktionen eines natürlichen Gebisses – für mehr Lebensqualität und ein unbeschwertes Lachen.

[Zahntechnik C. Friedrich | zahntechnikfriedrich.de](http://zahntechnikfriedrich.de)



# ONLINE GEHT ES WEITER...

Magazin zu Ende gelesen? Online geht es weiter. Wir empfehlen die spannenden Themenspezial unter [www.impuls-magazin.de](http://www.impuls-magazin.de).

## OKTOBER



### LEBENSQUALITÄT DANK ÄSTHETIK UND FUNKTIONALITÄT

Ein lückenloses, strahlendes Lächeln ist die Wunschvorstellung. Diese lässt sich leider nicht immer realisieren. Die Lösung: Implantate.

[www.impuls-magazin.de/gesundheits/zahnimplantate-aesthetik-und-funktionalitaet-fuer-ein-hohes-mass-an-lebensqualitaet](http://www.impuls-magazin.de/gesundheits/zahnimplantate-aesthetik-und-funktionalitaet-fuer-ein-hohes-mass-an-lebensqualitaet)



### PFLEGE UND NACHSORGE FÜR LANGLEBIGKEIT

Implantate sind eine innovative Möglichkeit, verloren gegangene Zähne zu ersetzen. Bei der Versorgung handelt es sich um eine hochwertige Zahnersatzlösung.

[www.impuls-magazin.de/allgemein/zahnimplantate-pflege-und-nachsorge-fuer-langlebigkeit](http://www.impuls-magazin.de/allgemein/zahnimplantate-pflege-und-nachsorge-fuer-langlebigkeit)

IHRE EXPERTIN:

**DR. GISELA SCHULTZ-BRAUNS**



[www.impuls-magazin.de/themenspezial/zahnimplantate-fuer-ein-unbeschwertes-laecheln](http://www.impuls-magazin.de/themenspezial/zahnimplantate-fuer-ein-unbeschwertes-laecheln)

## NOVEMBER



### KLEIN ABER OHO!

In den meisten Bundesländern ist die Installation von Rauchwarnmeldern Pflicht. Denn dank ihres Einsatzes können viele Brände früher erkannt und gelöscht, Menschen gerettet und Schäden minimiert werden.

[www.impuls-magazin.de/beratung/klein-aber-oho](http://www.impuls-magazin.de/beratung/klein-aber-oho)

IHR EXPERTE:

**HEINZ J. KREMER**

**licht+haus**  
Elektro- und Sicherheitstechnik



[www.sicherheitstechnik-koeln.com](http://www.sicherheitstechnik-koeln.com)



### INTELLIGENTES WOHNEN UND ARBEITEN

Immer mehr Menschen entscheiden sich für intelligentes Wohnen und Arbeiten. Smart Home ist eine gute Investition in die Zukunft für mehr Komfort, Energieeffizienz und Sicherheit. Wenn sie denn fachgerecht installiert ist.

[www.impuls-magazin.de/beratung/haus-mit-hirn](http://www.impuls-magazin.de/beratung/haus-mit-hirn)

## DEZEMBER



### DER JAHRESABSCHLUSS WIRD FÄLLIG

Zum Ende eines Geschäftsjahres stehen eine Menge Aufgaben an. Die Inventur muss durchgeführt werden und der Jahresabschluss steht auf dem Programm. Die Berechnung muss sorgfältig erfolgen.

[www.impuls-magazin.de/beratung/der-jahresabschluss-wird-faellig](http://www.impuls-magazin.de/beratung/der-jahresabschluss-wird-faellig)

IHRE EXPERTIN:

**MANUELA WESENER**

**Bilanzbuchhalterbüro**  
Manuela Wesener



[www.buchfuehrung-wesener.de](http://www.buchfuehrung-wesener.de)



### KOMPLEX ABER NOTWENDIG: KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Die Buchhaltung ist für jedes Unternehmen unerlässlich. Um die eigene Wirtschaftlichkeit und Gefahren- sowie Chancenpotenziale zu bemessen, muss eine Kosten- und Leistungsrechnung erstellt werden.

[www.impuls-magazin.de/beratung/komplex-aber-notwendig](http://www.impuls-magazin.de/beratung/komplex-aber-notwendig)



*a very merry*  
**CHRISTMAS**  
*and happy*  
**NEW YEAR**

---

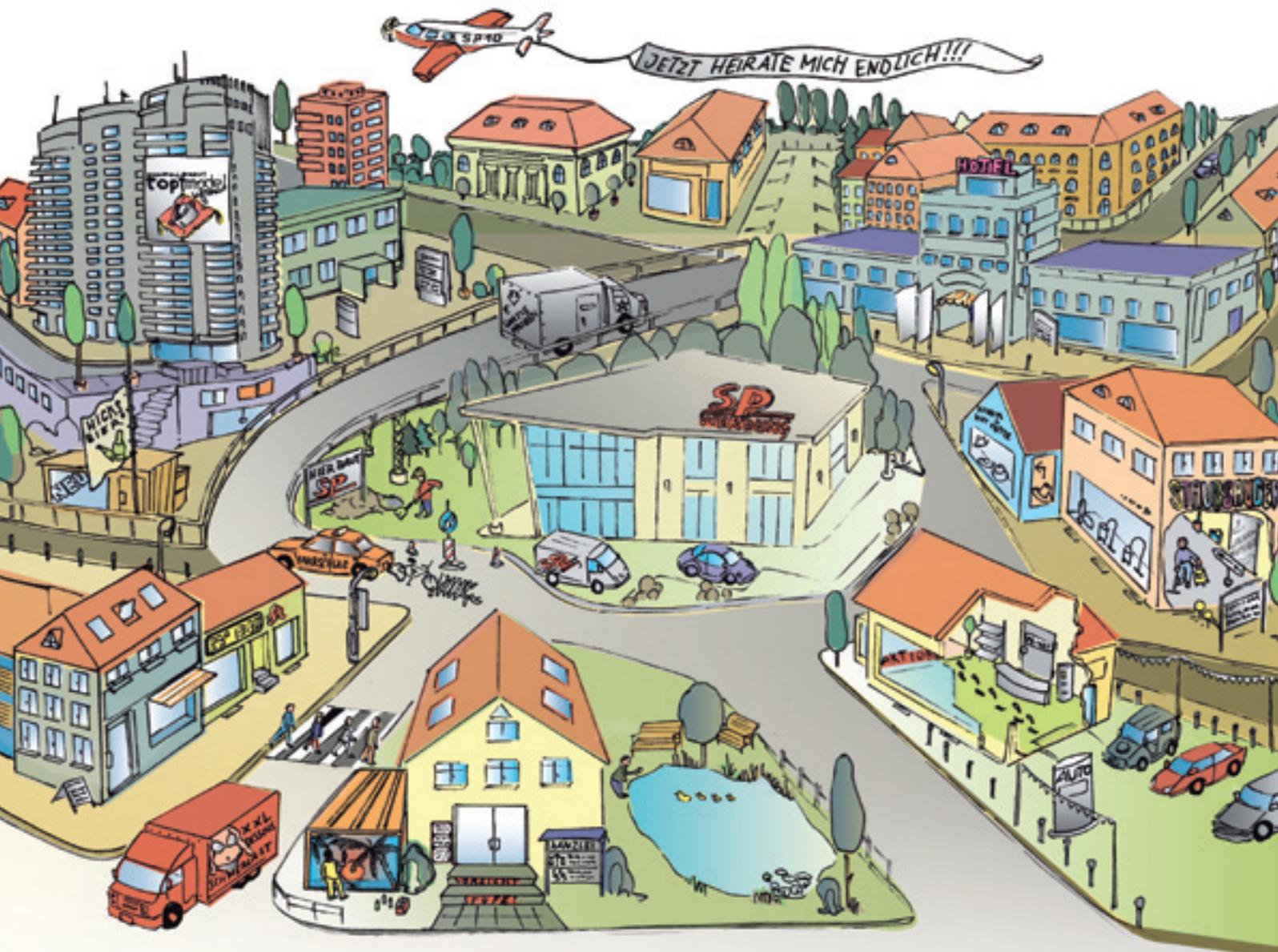
Wir wünschen Ihnen im Namen des Vorstandes, der Redaktion und des gesamten dsa Marketing-Teams frohe Weihnachten! Gönnen Sie sich ein paar erholsame Feiertage. Wir wünschen Ihnen und Ihren Mitarbeitern ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr. Wir möchten uns bei allen Freunden der dsa Marketing AG für die harmonische Zusammenarbeit bedanken, und freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr 2016.

---

# SP WERBUNG

Die Sichtbarmacher.

Wir bringen Sie groß raus



[www.sp-werbung.de](http://www.sp-werbung.de)

# IMPULS-MAGAZIN

## Herausgeber

dsa Marketing AG  
Im Lipperfeld 22A - 24  
46047 Oberhausen

Chefredakteur und presserechtlich verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:  
Christian Dargel (Anschrift siehe Herausgeber)

## Redaktion

Natascha Bork, Martina Guttek, Sabrina Hannappel, Jan Justitz, Ulrich Kostfeld, Rolf Moczarski, Christian Rapin, Anja Piotrowicz, Michiko Laura Schaare, Melina Diaz Troyano, Stephanie Zagar

Anzeigen-Verantwortung: Robert Justitz  
(Anschrift siehe Herausgeber)

## Bildquellen:

Mädchen gibt Geschenk: © Alena Ozerova - Fotolia.com | **Cover**  
Weihnachtsbaum: © Picture-Factory - Fotolia.com | **Seite 3**  
Mädchen gibt Geschenk: © Alena Ozerova - Fotolia.com, Sektgläser: © PhotoSG - Fotolia.com, Frau umgeben von herbstlichen Blättern: © soup studio - Fotolia.com, Schnee: Rolau Elena/Shutterstock.com, Weihnachtswelt: ekler/Shutterstock.com, Zuckerstangenkekse: alein/123rf.com | **Seite 4-5**  
Weihnachtshintergrund: © Style-Photography - Fotolia.com, Ornamente im Label: © Carl - Fotolia.com | **Seite 6**  
Illustration Fluchtlinge: © doom.ko - Fotolia.com | **Seite 7**  
Bokeh Hintergrund: © Artnauta - Fotolia.com, Papiermuster Schilder: © daboo - Fotolia.com, Klammern: © Mexrix - Fotolia.com | **Seite 8-9**  
Blindenführhund: © Cylolphoto - Fotolia.com, Spirituelle Behandlung: © vectorfusionart - Fotolia.com, Flaggen: © PixelPower, Christmas Label: © Anna Frajtova, Familienportrait - lumière fotografie | **Seite 10**  
Oma mit Enkelin: © Robert Kneschke - Fotolia.com, Schneeflocken: © Leeyenz - Fotolia.com | **Seite 12**  
Hawaiianische Frau: © zea\_jenamet - Fotolia.com, Plastikpalme: © Ivonne Wierink - Fotolia.com | **Seite 13**  
Frau mit Geschenk: © yurok - Fotolia.com, Ornament Border: iana/Shutterstock.com, Schneeflocken: © Style-Photography - Fotolia.com, Tannenbaum: © christine krah - Fotolia.com | **Seite 14-15**  
Snowflakes: © Style-Photography - Fotolia.com, Mann berührt Kopf: © imagehitevo/123rf.com, Fußball: © Smileus - Fotolia.com, Glas Cola: © Tim UR - Fotolia.com, Eiswürfel: © psdesign1 - Fotolia.com | **Seite 16**  
Frau draußen mit Hut, Mantel und Karoschal: SunKids/Shutterstock.com, Frau mit Karokleid: Rohappy/Shutterstock.com, Frau mit schwarzen Hut, Sonnenbrille und Lederjacke: Ksenia Perminova/Shutterstock.com, Frau mit schwarzer Spitzenbluse: Gromovataya/Shutterstock.com | **Seite 18-19**  
Kind liest ein Buch: © Sunny studio - Fotolia.com | **Seite 20-21**  
Weihnachtspärchen: gpointstudio/Shutterstock.com, Weihnachtshaus: Fotomicar/Shutterstock.com | **Seite 22**  
Geschenke: © marog-pixels - Fotolia.com, Ohnmächtiger Weihnachtsmann: © grafikplusfoto - Fotolia.com | **Seite 23**  
Auto: © freepik.com, Schneelandschaft: © freepik.com | **Seite 25**  
Weihnachtswelt: ekler/Shutterstock.com, Mexiko Flagge: © Al - Fotolia.com, Schnee Hintergrund: Rolau Elena/Shutterstock.com, Australien Flagge: Julinyz/Shutterstock.com | **Seite 26-27**

## Kontakt

Telefon 02 08 9 70 70  
Telefax 02 08 9 70 71 37  
info@dsa-marketing.ag  
info@impuls-magazin.de  
www.impuls-magazin.de

## Konzeption und Design

Katarzyna Czatowska, Bianca Mensch, Ekaterini Paschalidou, Maik Stach, Gina Thiemann, Andrea Thiesen

## Umsatzsteuer-ID

DE268677560

## Handelsregister:

HRB 21942  
beim Amtsgericht Duisburg

## Vorstand

Robert Justitz  
Christian Rohr

## Aufsichtsrat

Dr. Thorsten Hauröder (Vorsitzender)

## Druckerei

flyeralarm GmbH  
Alfred-Nobel-Str. 18  
97080 Würzburg  
info@flyeralarm.de

Weihnachtsmann auf einem Fahrrad: © magdal3na - Fotolia.com | **Seite 28**  
Weihnachtsmann Liegestuhl: © Milles Studio - Fotolia.com, Weltkarte: © freepik.com, Weihnachtsmütze: © Taut Images - Fotolia.com, Schal: © Iurs - Fotolia.com, Papagei: © Nejrion Photo - Fotolia.com, Giraffe: © venvav - Fotolia.com, Sand: © Vitaly Korovin - Fotolia.com | **Seite 30-31**  
Backen Hintergrund: Joanna Dorota/Shutterstock.com, Stern Ausstechformen: Adriana Nikolova/Shutterstock.com | **Seite 32-33**  
Familie bei der Beschercung: © Syda Production - Fotolia.com, Tanne: © eyetronic - Fotolia.com | **Seite 34**  
Paar mit Geschenken: © Syda Production - Fotolia.com | **Seite 36**  
Knopfkekse: serezny/123rf.com, Ornamente: © LenLis - Fotolia.com, Keks Tannenbaum: © by-studio - Fotolia.com, Tanne (groß): © Smileus - Fotolia.com, Tanne (klein): © rcfotostock - Fotolia.com, Keksanhänger Stern: © by-studio - Fotolia.com, Zuckerstangenkekse: alein/123rf.com, Mädchen mit Keksen: Kuttelvaserova Stuchelova/Shutterstock.com | **Seite 38-39**  
Weißer Russe: gresei/Shutterstock.com | **Seite 40**  
Möhren-Orangen-Suppe: © guy - Fotolia.com | **Seite 41**  
Espresso creme: bogdanhoda/Shutterstock.com | **Seite 43**  
Ornamente: © Leeyenz - Fotolia.com | **Seite 40-43**  
Portrait Mann schreit: © nomadsoul/123rf.com, Hühnchenschenkel: © akf - Fotolia.com, Mistelzweig: © LenLis - Fotolia.com | **Seite 44**  
Mann mit Uhr: © Elnur - Fotolia.com | **Seite 45**  
Frau schaut aus dem Fenster: © Iadysuzi - Fotolia.com, Beige Label: © Carl - Fotolia.com | **Seite 46-47**  
Brandenburger Tor: Andy Vinnikov/Shutterstock.com, Feuerwerk: © macrovector - Fotolia.com, Konfetti: © Ramona Kaultzki - Fotolia.com, Luftschlangen: © kaktus2536 - Fotolia.com, Kokosnuss Drink: Saphir Ray/Shutterstock.com, Spa Icon: © macrovector - Fotolia.com, Theater Masken: Kilroy79/Shutterstock.com, Schlafmaske: © oxygen - Fotolia.com, Couch: © mirosh17tatiana - Fotolia.com | **Seite 48-49**  
Frau mit wundervollen Locken: © sonyazhuravet - Fotolia.com, Frau umgeben von herbstlichen Blättern: © soup studio - Fotolia.com, Illustration Tannenbaum: © LenLis - Fotolia.com | **Seite 50**  
Frau fährt Cabrio: © karelnoppe - Fotolia.com, Illustration Engel: © LenLis - Fotolia.com, Werkstatt Auto: © Photographee.eu - Fotolia.com | **Seite 51**  
Taschenrechner: © Andrey Popov - Fotolia.com, Psychologisches Gespräch: © WavebreakmediaMicro - Fotolia.com,

Illustration Hirsch: © Letizia - Fotolia.com | **Seite 52**  
Illustration Eule: © LenLis - Fotolia.com, Illustration Weihnachtskugeln: © LenLis - Fotolia.com, Frau sucht Schlüssel: © drubig-photo - Fotolia.com, Fenster Vorhang: © Vicktor Belicak - Fotolia.com, | **Seite 53**  
Biersorten: © ExQuisine - Fotolia.com, Eisdecke: © impresja26 - Fotolia.com, Frau sitzt auf Sofa: © contrastwerkstatt - Fotolia.com, Illustration Bäume: © LenLis - Fotolia.com, Illustration Elch: © LenLis - Fotolia.com | **Seite 50-54**  
Blue Snowflakes: © Style-Photography - Fotolia.com | **Seite 51-54**  
Temperaturanzeige: © Mopic - Fotolia.com, Mann beißt in Erdbeere: © glamy - Fotolia.com, Rauchmelder: © stockWerk - Fotolia.com, Frau putzt Zähne: © W. Heiber Fotostudio - Fotolia.com, Umsatzstatistik: © dessauer - Fotolia.com, Bankbelege: © stockpics - Fotolia.com | **Seite 55**  
Weihnachten im Apartment (Hintergrund): © Christian Hillebrand - Fotolia.com | **Seite 56**

## Bildquellen Anzeigen:

Junge Frau vor dem Kühlschrank: © Subbotina Anna - Fotolia.com, Vintage Chalkboard: © Maceo - Fotolia.com | **Seite 2**  
Beratungsgespräch: © contrastwerkstatt - Fotolia.com | **Seite 11**  
Frau im Pelzmantel: © majdansk - Fotolia.com | **Seite 11**  
Hände: © Gajus - Fotolia.com | **Seite 12**  
Fussball Fan: © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com, Fussball Stadion: © efks - Fotolia.com | **Seite 17**  
Frau mit klarer Haut: © Nobilior - Fotolia.com | **Seite 18**  
Auto: © magdal3na - Fotolia.com, Hintergrund: © George Dolgikh - Fotolia.com | **Seite 29**  
Catering: © pigame - Fotolia.com | **Seite 33**  
Schüler: © Dasha Petrenko - Fotolia.com | **Seite 35**  
Stuhl: © Mihails A - Fotolia.com, Weihnachtsbaum: © by-studio - Fotolia.com, Tapete: © bmf-foto.de - Fotolia.com | **Seite 37**  
Kinder backen Käkse: © Irina Schmidt - Fotolia.com | **Seite 39**  
Kinder mit Schnurtelefon: © pio3 - Fotolia.com | **Seite 55**  
Lächelnde Frau: © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com | **Seite 59**  
Fluss Hintergrund: © Givaga - Fotolia.com, Frau mit Hund: © Boggy - Fotolia.com | **Seite 60**



**ZAHNARZTPRAXIS**  
Dr. Marcus Herrmann



## GESUNDE ZÄHNE UND EIN STARKES LACHEN



### PRÄZISION

Mit modernen Systemen wie Präzisions-Lupen und in Kooperation mit einem deutschen Meisterlabor sorgen wir für Ihre optimale medizinische Versorgung.



### ÄSTHETIK

Wir ermöglichen Ihnen hochwertigen und ästhetischen Zahnersatz: mit präziser Vermessung und exakter Anpassung.



### FUNKTION

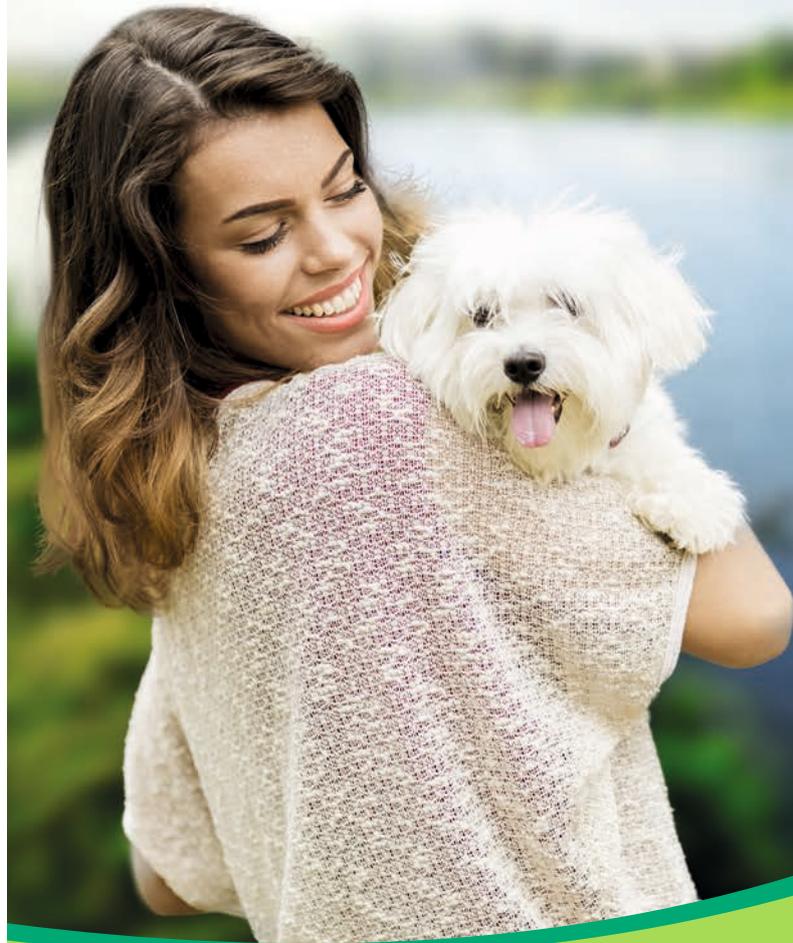
Eine schmerzfreie Funktionsanalyse und -therapie lässt Kopf- und Kiefergelenkschmerzen effizient und schonend verschwinden – für mehr Wohlbefinden.

IMPULS-MAGAZIN  
produced by

**dsa**



**Stephanus**  
Mobile Tierheilpraxis



**Für die Gesundheit  
Ihres Tieres.**

Wir behandeln Ihr Tier in seiner gewohnten Umgebung. Schonend und effektiv sorgen wir für die Lebensqualität von großen und kleinen Tieren.

Engländerstr. 8 • 63877 Sailauf • Telefon 0 60 93 / 6 61 90 68  
info@tierheilpraxis-stephanus.de • www.tierheilpraxis-stephanus.de