

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

**GENUSS FÜR DIE SEELE**  
**Süßes aus Österreichs Küche**

**JEANS GEHT IMMER**  
Jetzt wird Denim fein

**„MEINE MUTTER IST FÜR MICH GESTORBEN“**  
Wenn sich Kinder von den Eltern trennen



**Großes Extraheft zum Rausnehmen**

**Die neue Lust auf Stricken**

Tolle Frühjahrs-Looks.  
Alle Anleitungen im Heft

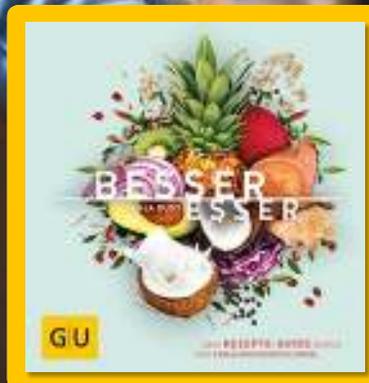
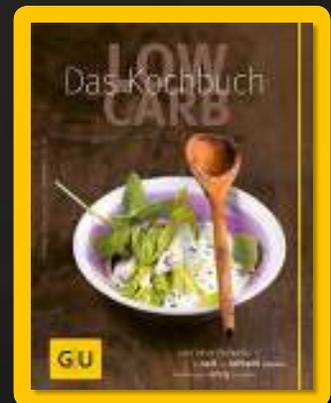
**DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK**  
**Verlieb dich in dich selbst**

**SOLL ICH WAS MACHEN LASSEN ...?**  
**Beauty-Experten über Schönheits-OPs**



Die Form  
deines Lebens!

Beginnt auf  
diesen Seiten.



Willkommen im Leben.

## Liebe Leserin, reisen Sie mit uns durch ferne Länder



Gehen Sie auch so gern auf Weltreise? Ich liebe es, andere Kulturen kennenzulernen. Am besten natürlich live vor Ort – aber auch in Form von Fotos und Dokumentationen reise ich für mein Leben gern. Über Menschen, Natur und Rituale zu lesen und zu lernen finde ich spannend und inspirierend. In dieser Ausgabe gibt es viel zu entdecken aus der großen weiten Welt. Zum Beispiel in Sachen Schönheitsgeheimnisse: Wie pflegen sich Frauen etwa in Asien oder Afrika? Wie bleiben die Brasilianerinnen bis ins hohe Alter so schön? Wir haben uns für Sie umgehört. Unbedingt ans Herz – oder an den Gaumen – legen möchte ich Ihnen auch einen Ausflug in die kulinarische Welt von Indien. Ob Chicken Vindaloo, Gurken-Raita oder Mutton Korma: Die aromatischen Gewürze machen den exotischen Genuss perfekt. Und wenn Sie tatsächlich eine Fernreise planen, wie wäre es mit Sri Lanka? Unsere Autorin hat sich gefühlt wie im Paradies. Ich wünsche Ihnen eine spannende Zeit mit der neuen Ausgabe. Herzlichst Ihre

Chefredakteurin  
julia.brinckman@fuer-sie.de

### Ihr Kontakt zur FÜR SIE



**PER TELEFON**  
0 40/27 17-35 74  
Fax 0 40/27 17-20 59



**PER POST**  
Redaktion FÜR SIE  
Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg



**PER E-MAIL**  
redaktion@fuer-sie.de



**IM NETZ**  
FürSie.de



**FRAGEN ZUM ABO ODER ABO-BESTELLUNGEN**  
0 40/21 03 13 71



### Magische Momente

Von Bombay bis Tokio, von Rom bis L.A.: Fotograf Steve McCurry (r.) hat auf seinen Reisen lesende Menschen im Bild festgehalten. Faszinierend! Ab S. 46



### Gemütlicher Gigant

Davon hat sie immer geträumt: FÜR SIE-Autorin Nicole Kleinfeld (v.) ritt jetzt bei einer Sri-Lanka-Tour zum ersten Mal auf einem Elefanten. „Unvergesslich! Man wackelt sehr majestätisch durch die Welt.“ Ihr Reisebericht – ab S. 114



### Stürmisches Shooting

Sonne, aber Windstärke sieben – damit musste das Team um Modevize Susann Faust (r.) im portugiesischen Sagres fertigwerden. Gelungen! Ab S. 12

Alle  
14 Tage  
neu!

ZEIT FÜR ...

- 6 ... **DAS WESENTLICHE** Solange wir am Leben sind
- 8 ... **NEUES** Rocker-Romantik und Haustiere
- 122 ... **DORAS WELT** Kleine Prinzen: Dora Heldt sinniert übers Verliebtsein im reiferen Alter

MODE

- 12 **BITTE LÄCHELN!** Elegant und feminin: Die neuen Jeans-Styles sind da!
- 22 **WILDE ZEITEN** Wow! Die altbekannten Leo-Prints zeigen sich jetzt ganz edel
- 28 **FAUST-REGEL** Wie kombiniert man die neuen Muster-Mäntel?
- 29 **NEWS** Gürtel-Trend. Betty bellt

BEAUTY

- 30 **DIE SCHÖNHEIT DER WELT** Von Südamerika bis Skandinavien – Beauty-Geheimnisse rund um den Globus
- 38 **BEAUTY-TALK** Wie bleibe ich länger jung? Drei Experten diskutieren
- 40 **BEAUTY-COACH** Neuer Look für Julia
- 44 **BEAUTY-BOX** Nägel in Pastell
- 45 **NEWS** Clavi Cut. Sanftes Lippen-Peeling

REPORT

- 46 **VON DER LEIDENSCHAFT DES LESENS** Starfotograf Steve McCurry hält Lese-Momente im Bild fest
- 52 **VERLIEB DICH IN DICH SELBST** Lebens-Coach Katja Sterzenbach verrät, wie wir das Beste aus uns herausholen
- 56 **„ICH WILL NICHT MEHR AUF IHRE LIEBE WARTEN“** Warum eine Frau den Kontakt zu ihrer Mutter abbricht
- 60 **RAUS AUS DER ROUTINE** Auch schon mal an eine Job-Auszeit gedacht? Das sollten Sie dazu wissen
- 63 **NEWS** Roofing. Stick-Kunstwerke



-12-

**Denim-Stars**  
So schön ist die neue  
Jeans-Mode!



-88-

**Seelen-Schmankerl**

Österreichs süße  
Köstlichkeiten



**EXTRAHEFT „KREATIV“**  
Fehlt das Extra? Dann können Sie es anfordern: Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg. Bitte legen Sie einen mit Ihrer Adresse versehenen, frankierten Umschlag bei (1,45 Euro).



**-104-**

## Bad-Träume

Tolle Ideen für Ihren Wohlfühl-Tempel



**-114-**

## Sehnsuchts-Ziel

Unterwegs  
in Sri Lanka

Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



Food, Mode, Beauty, Gesundheit: Mit dieser Rubrik gehen wir Alltagsfragen auf den Grund

## Das will ich wissen

- 76 **DARMREINIGUNG**  
Macht sie wirklich Sinn?
- 94 **CRAFT BEER** Was ist das eigentlich?

### DAS TUT MIR GUT

- 64 **DIE GROSSE FÜR SIE-SERIE: DR. ICH**  
Teil 3: Es muss nicht nur Sport sein
- 70 **WENN DAS KRATZEN IM HALS BEGINNT ...**  
Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Husten
- 77 **NEWS** Karneval ohne Kater. Der gesunde Ticker

### GENUSS

- 78 **BOLLY FOOD** Herrlich frisch – und sooo aromatisch! Indische Genussrezepte
- 86 **ALLES ÜBER ... Datteln**
- 88 **SÜSSE HERDHELDEN** Buchteln, Kaiserschmarrn, Germknödel – Hüttengerichte mit neuem Dreh
- 95 **NEWS** Tropenzucker. Tee, der hilft

### KULTUR

- 98 **„ICH ENTDECKE GERADE MEIN POWERHOUSE“**  
Interview mit Regisseur Detlev Buck
- 100 **FÜR SIE GESEHEN, GEHÖRT, GELESEN**  
Psychothriller mit Isabelle Huppert.  
Hochland-Hymnen von Amy MacDonald

### WOHNEN

- 104 **WOHLFÜHLEN IN DER OASE** Teil 4 unserer Serie:  
So wohne ich mich glücklich
- 108 **MEIN HERZ FÜR KREATIVES** Das Duo Snug.Studio entwirft zauberhafte kleine Wohnaccessoires
- 109 **BUNTE FRÜHLINGSBOTEN**  
Gute-Laune-Strauß für zu Hause
- 110 **NEWS** Wandhaken. LED-Leuchte

### REISE

- 114 **GANZ ENTSPANNT IM HIER UND JETZT**  
Auf Entdeckungsreise in Sri Lanka
- 118 **MEIN LIEBLINGSORT ... Düsseldorf**
- 119 **NEWS** Kreuzfahrt-Kombis. Vulkan-Spektakel

### IN JEDEM HEFT

- |     |                          |     |               |
|-----|--------------------------|-----|---------------|
| 3   | Editorial                | 113 | Rätsel        |
| 103 | FÜR SIE-Online           | 120 | Vorschau      |
| 111 | Horoskop                 | 121 | FÜR SIE-Guide |
| 112 | Impressum & Leserservice |     |               |

**Klicken Sie auf [@](http://FürSie.de)**

Wir haben viele Rezepte, Downloads für Selbermacher und tolle Gewinnspiele

## **Solange wir am Leben sind**

Im Süden Afrikas liegt ein Naturreservat. „NamibRand“ ist fast so groß wie das Saarland, halb Wüste, halb Steppe. Wenn dort ein seltener Regen fällt und die Sonne die Wolken vertreibt, dann spannt sich ein farbiger Halbkreis aus Licht über den roten Sand. In einem Kinderfilm singt ein kleines Mädchen vom Zauberland im Himmel, wo unser Dasein auf-

hört, schwarz und weiß zu sein. Alles wird farbig, „Somewhere Over The Rainbow“. Warum das Lied ein Hit wurde? Vermutlich, weil es auch in unserer Seele eine Art Regenbogen gibt: ein Gefühl, das man Hoffnung nennt. Alles wird gut, irgendwann. Und dieser Regenbogen wird nie ganz aufhören zu leuchten – solange wir am Leben sind.

Foto: Stefan Forster; Text: Jochen Metzger



ROSIGE AUSSICHTEN

## Zart auf hart

Leder in Feminin? Klappt dank floraler Verzierungen und kleiner Farbakzente.

ROCK AUS LEDERIMITAT VON H&M, CA. 30 EURO



ALEXANDER MCQUEEN

### BOCK AUF ROCK

1 Bikerjacke aus Kunstleder von Mango, ca. 90 Euro.

2 Duft „Black Opium“ von Yves Saint Laurent, 50 ml, ca. 85 Euro.

3 Schnür-Jeans von Elisabetta Franchi, ca. 385 Euro.

4 Pumps von Pinko, 11 cm Absatz, ca. 425 Euro



# Das rockt!

Harte Schale, weicher Kern? Gilt auch im Rock 'n' Roll! Leder und Nieten sind zurück und zieren sich – ganz neu – mit bunten Blumenapplikationen. Das nennen wir wohl Rocker-Romantik ...



1

### IM RAMPENLICHT

1 „Multilamp“-Tischleuchte von Seletti, 35x35x66 cm, ca. 260 Euro. 2 Glitzer-Täschchen von Karl Lagerfeld, 5x11x16 cm, ca. 155 Euro.

3 Lautsprecher „The Box“ von Seletti, 42x42x22 cm, ca. 490 Euro, über [madeindesign.de](http://madeindesign.de)



2



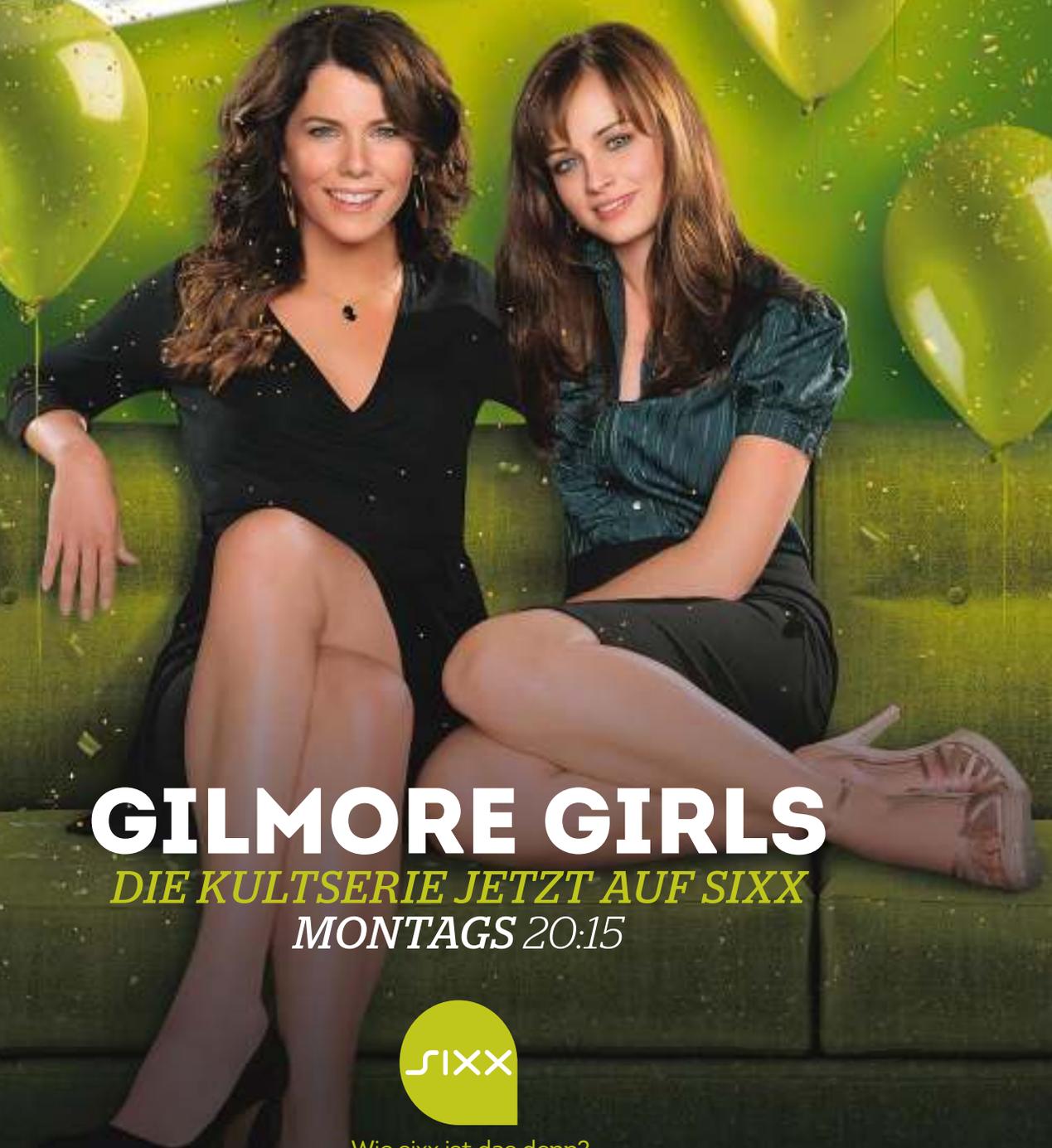
3



### Schon gewusst?

- Zum „Wacken Open Air“ reisen jedes Jahr über 70 000 Heavy-Metal-Fans in das kleine Dorf Wacken (Schleswig-Holstein) – auch für die 1800 Einwohner ein Highlight (Filmtipp: „Full Metal Village“).
- 39% der Rockmusik-Käufer sind im Alter 50 plus.
- Das Pink-Floyd-Album „The Dark Side of the Moon“ ist mit 50 Millionen verkauften Exemplaren das weltweit meistverkaufte Album hinter Michael Jacksons „Thriller“ (65 Mio.). Gefolgt von AC/DCs „Back in Black“ (49 Mio.).

**WELCOME  
HOME, GIRLS!**



**GILMORE GIRLS**

*DIE KULTSERIE JETZT AUF SIXX*

*MONTAGS 20:15*



Wie sixx ist das denn?



**IMPOSANTES GESTELL**  
Konsole „Diva“  
von Ibride,  
71x25x76 cm,  
ca. 310 Euro,  
über [made  
indesign.de](http://madeindesign.de)



INTERVIEW

„Tiere hören zu“

Der italienische Designer Marcantonio Raimondi Malerba (40) lässt sich bei seinen Möbelentwürfen vor allem von der Tierwelt inspirieren.

**Was ist so faszinierend an Tieren?**

Dass sie zuhören. Und zwar immer. Sie versuchen nicht, anderen ihre Stimme auszudrücken. Sie hören vielmehr auf ihre Umgebung.

**Welche Materialien verwenden Sie?**

Nur natürliche wie Holz oder Lehm. Für die Mauslampe habe ich z.B. einen Prototypen aus Lehm hergestellt. Lehm erlaubt mir, die Figuren wie eine Skulptur zu formen.

**Haben Sie ein Lieblingstier?**

Hm, vielleicht ein kleiner Affe, weil er mich an ein anderes, merkwürdiges Tier erinnert, den Menschen.

**AUS DIE MAUS**

1 Tischleuchte von Seletti, 6x13x14 cm, aus Harz, ca. 69 Euro.

2 Anrichte „Sending Animals Cochon“ von Seletti, 150x76 cm, ca. 1280 Euro, beides über [madeindesign.de](http://madeindesign.de)



**NATURFREUND**

Designer  
Marcantonio  
Raimondi  
Malerba

# Tierisch gut

Diese modischen Haustiere machen den Hund in der Pfanne verrückt: Sie peppen Wohnung und Outfit auf und sind garantiert pflegeleicht



**HÖRNER AUFSETZEN**  
Taschenanhänger  
von Liebeskind, aus Leder,  
12 cm, ca. 40 Euro



KUSCHELIGE BEGLEITER

## Mit Hundeblick

Seidenkissen in Koi-Karpfen-Form und Hund „Stanley“, ca. 150 Euro

[WWW.SILKENFAVOURS.COM](http://WWW.SILKENFAVOURS.COM)



**HUFE SCHWINGEN**

Mules von Tory Burch, Veloursleder-Silhouette, ca. 320 Euro, über [net-a-porter.com](http://net-a-porter.com)

# Trend & Style

## SPRING SUMMER 2017

Dieses Jahr wird aufregend. Ob Looks in femininen Pastelltönen oder mit ausdrucksstarken, grafischen Formen und Kontrasten – das Spiel mit Farben, Materialien und Schnitten ist in jedem Fall erlaubt. Unser absoluter Lieblings-Trend: lebensfrohe, orientalisches anmutende Muster im Boho-Style. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und finden Sie den Stil, der zu Ihnen passt! Alle Styling-Ideen live im TV auf HSE24 und online unter HSE24.de.

**TV-TIPP:** Lassen Sie sich vom 12. bis 18. Februar von den Must-Haves der Saison inspirieren.

**JETZT  
20 EURO  
SICHERN\*\***  
Code:  
TS17FÜRSIE

**Alfredo Pauly  
Blazer**  
Bestellnr. 392 016  
€ 139,99\*

**Alfredo Pauly  
Longtunika**  
Bestellnr. 392 074  
€ 99,98\*

**Pure Fashion  
5-Pocket-Hose**  
Bestellnr. 392 785  
€ 59,99\*



**C'est Paris by C'est tout  
Jeansjacke mit  
Jacquard und Fransen**  
Bestellnr. 392 484  
€ 139,99\*



**Sarah Kern  
Bluse mit Stickerei**  
Bestellnr. 389 985  
€ 69,98\*

**Claris  
Vienna Jewelry Art  
Collier**  
Bestellnr. 396 615  
€ 119,99\*



**Stella Bellucci  
Tasche**  
Bestellnr. 393 236  
€ 79,99\*



**Lola Paltinger  
Sonnenbrille mit  
Applikation**  
Bestellnr. 393 099  
€ 39,89\*



**Be Natural  
Slipper**  
Bestellnr. 393 782  
€ 89,99\*



**Judith Williams  
You Are Beautiful  
Lippenstift**  
Bestellnr. 385 266  
€ 18,99\*



**Alfredo Pauly  
Poncho/Tuch**  
Bestellnr. 393 909  
€ 59,99\*



\*\*Nur einmal einlösbar bis 15.03.2017, Mindestbestellwert € 60,- (exkl. Versandkosten). Gutschein gilt nur für Neukunden. Keine Barauszahlung, Gutschein nicht übertragbar oder mit anderen Gutscheinen, Rabatten oder sonstigen Aktionen kombinierbar. Gutschein gilt auch bei Teil-Retoure oder vollständiger Retoure als eingelöst. Gutschein gilt nicht für HSE24 Mitarbeiter.

# HSE24

# Bitte lächeln!

Die neuen **Jeans-Styles** sind da! Und dunkles Denim ist der Stoff der Stunde – vor allem in überraschenden Kombis mit Kleidern, femininen Prints und fließenden Stoffen

FOTOS IAN PERKINS PRODUKTION SUSANN FAUST



## *MARITIM mit Streifen*

**Jeansmantel** im Trenchcoat-Stil von Luisa Cerano, ca. 390 Euro. Kurzärmeliges **Streifenkleid** aus Lyocell-Leinen-Mix mit Spitzendetails von Lena Hoschek, ca. 600 Euro. **Hut:** Mühlbauer. **Kamera:** Olympus



## VERSPIELT mit Blüten

**Jeansjacke** von C&A, ca. 30 Euro. Langärmelige **Bluse** aus Baumwoll-Stretch von Gant, ca. 100 Euro. **Midirock** aus Baumwollmix mit opulentem Print von Pinko, ca. 290 Euro. **Ohrringe**: Rosa Templin



## RETRO mit Leder

**Einknopfblazer** aus Leder von St. Emile, ca. 620 Euro. Lang-ärmelige **Baumwollbluse** von Antonelli, ca. 240 Euro. **Jeans** mit ausgestelltem Bein im 70er-Look von Arizona über Otto.de, ca. 60 Euro. **Schmuck:** Navahopi. **Clutch:** Private Suite. **Keilsandalen:** Unützer



## CHIC mit Clubblazer

**Etuikleid** mit Spitzenkragen und Taillengürtel, ärmellos, von Dorothee Schumacher, ca. 530 Euro. **Einknopfblazer** aus Baumwollmix mit Paspel von Boden, ca. 140 Euro



## AUSGEHFEIN mit Spitze

**Jeansjacke** mit Trompetenärmeln in Dreiviertellänge von Hessnatur, ca. 100 Euro. Doppellagiges **Spitzenkleid** aus Baumwollmix mit Dreiviertelarm von Traffic People, ca. 180 Euro. **Plateau-Sandaletten:** Kennel & Schmenger. **Tasche:** Coccinelle. **Armreifen:** Siggie Spiegelburg. **Sonnenbrille:** Fielmann



## *EDEL mit Gewürztönen*

**Jeansjacke** mit Zipper von Gant, ca. 320 Euro. **Langarmbluse** aus Viskose mit Glitzerdetails von Day Birger et Mikkelsen, ca. 210 Euro. **Marlenehose** mit hohem Bund und weitem Bein von Elisabetta Franchi, ca. 350 Euro. **Armband:** Konplott

# FEMININ mit Raffung

Trenchcoat im Oversize-Look von Tattras, ca. 450 Euro.  
Langärmeliges Kleid aus fließendem Georgettestoff mit Raffungen von Marc Cain, ca. 280 Euro. High Heels: Vic Matié. Sonnenbrille: Fielmann. Tasche: Karl Lagerfeld





## CASUAL mit Trenchcoat

**Mantel** aus Baumwollmix von Fadenmeister Berlin über Peter Hahn, ca. 400 Euro. Langärmelige **Baumwollbluse** mit Lochmuster von Maison Common, ca. 500 Euro. **High-Waist-Jeans** von Raffaello Rossi, ca. 190 Euro. **Wedges**: Unützer. **Uhr**: Boccia. **Sonnenbrille**: Céline über Mister Spex. **Tasche**: Folkdays



**ERHOLUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE**

**1** Das sogenannte Village im „Martinhal Beach Family Resort & Hotel“ mit mehr als 100 Ferienhäusern liegt direkt am Meer. **2** Der Blick aus einem der 37 dazugehörigen Hotelzimmer? Umwerfend! **3** Ein Beach-Club mit Pool sorgt für Abkühlung. **4** Die insgesamt drei Restaurants lassen keine kulinarischen Wünsche offen

# WAS WILL man Meer!

Mitten im Nationalpark trifft moderne Architektur auf portugiesisches Flair

**B**itte lächeln! So heißt unsere Modestrecke – was auch daran liegt, dass das FÜR SIE-Team während unserer Denim-Produktion mächtig ins Staunen geriet. Fotografiert wurde in der idyllischen Fünf-Sterne-Anlage „Martinhal Beach Family Resort & Hotel“ an der westlichen Algarve, nahe des Fischerdorfs Sagres in Portugal. Auf 400000 Quadratmetern, inmitten einer traumhaft angepflanzten Anlage, die speziell auf die Bedürfnisse von Familien ausgerichtet ist und wie eine kleine, eigene Ortschaft anmutet. Und das Schönste: In den Strandvillen können Gäste mit einem spektakulären Blick auf den Atlantik den Sonnenuntergang genießen.

Luxus-Familienhotel „Martinhal Beach Family Resort & Hotel“; Infos und Buchung: martinhal.com



## HIPPIESTYLE mit Jumpsuit

**Jeanshemd** von Rich & Royal, ca. 120 Euro. Ärmel-loser **Jumpsuit** von Jake's über fashionid.de, ca. 80 Euro. **Plateau-Sandaletten:** Vic Matié. **Kette:** Konplott. **Armreif und Ring:** Navahopi. **Tasche:** Abury

Haare/Make-up: evahennings.com mit Produkten von Sisley und Kevin Murphy; Produktionsassistentin: Tatjana Raphael; Text: Nikola Helmreich. Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei www.portugal-location.com

# Wilde Zeiten

Das altbekannte **Leomuster** ist ein modischer Evergreen – und zeigt sich jetzt am liebsten als animalisches Accessoire mit feinen Stoffen oder klaren Schnitten. Sehr edel!

FOTOS IAN PERKINS PRODUKTION SUSANN FAUST



**1 Sonnenbrille** von H&M, ca. 15 Euro. **2 Ledertasche** von Pinko, 26x15x7 cm, ca. 340 Euro. **3 Ballerinas** mit Tassel-Detail von Marc Cain, ca. 240 Euro. **4 Pumps** von Elisabetta Franchi, 11 cm Absatz, ca. 350 Euro. **5 Slipper** von Marc Cain, ca. 260 Euro. **6 Pumps** von Boden, 7 cm Absatz, ca. 150 Euro. **7 Keramik-Leopard:** Bader Versand



**Carmenbluse** mit gesmoktem Ausschnitt und lockerer Passform von Marc Cain, ca. 150 Euro. **Rock** aus Baumwollmix mit Lochmuster von Vero Moda, ca. 45 Euro. **Perlenkette:** Yana Nesper. **Schuhe:** Steffen Schraut

## MODE

**Blouson** mit Kontrasteinsätzen von Marciano Guess, ca. 200 Euro. Langärmeliges **Hemd** in Wildlederoptik von Basler, ca. 180 Euro. **Hose** aus Baumwollmix mit konischem Beinverlauf von Antonelli, ca. 320 Euro. **Tasche**: Tumi. **Ring**: Eins Berlin. **Armband**: Le Chat Vivi





# Kleine Akzente setzen

**Einknopfblazer** von Gaudi, ca. 120 Euro. **Kurzarm-Shirt** aus Baumwollmix mit V-Ausschnitt von Brax, ca. 70 Euro. **Seidenhose** mit Muster-Galon von Baum und Pferdgarten, ca. 200 Euro. **Kette:** Eins Berlin. **Sneaker:** Candice Cooper



# Da staunt der Leo

**Satinkleid** mit durchgängiger Knopfleiste, ärmellos, von Alba Moda, ca. 190 Euro.

**Longblazer** von Tom Tailor, ca. 80 Euro. **Kette als Gürtel:** Le Chat Vivi. **Plateau-Sandaletten:** Vic Matié. **Tasche:** Marc Cain. **Keramik-Leopard:** Bader Versand



SAT.1

Die Kirche ist stark.  
Ihr Glaube ist stärker.



**DIE  
KETZERBRAUT**

DAS TV-EVENT

**DIENSTAG** • 14. FEB • 20:15



# Wie kombiniert man die neuen ... MUSTER-MÄNTELE?



## STILVOLLE MUSTER

Susann trägt einen Mantel von Rich & Royal, ca. 280 Euro. Kleid von Hallhuber, ca. 120 Euro. Kaschmirrolli von Allude, ca. 330 Euro. Kappe: Kiss by Fiona Bennett. Strumpfhose: Falke. Pumps: Patrizia Pepe

## Die Farbe ist der Schlüssel zum Gelingen

Streifen, Stickereien, grafische Muster – die neuen Mäntel wollen auffallen. Damit der Look mithalten kann, setze ich in der Kombi auf Kleider mit Blumen-Print. Die Grundfarbe der Kleider sollte sich im Mantel wiederfinden oder zumindest in derselben Farbfamilie angesiedelt sein. So gelingt ein harmonisches Gesamtbild. Mit dem Ton der Blüten, knallig oder dezent, bestimmen Sie dann, ob eher das Kleid oder der Mantel der Hingucker ist. Viel Spaß beim Stylen!

In einem spannenden Mix mit Blumenkleidern, rät FÜR SIE-Modeexpertin Susann Faust

## Kleine Akzente



**Seidenkleid** von Anni Carlsson, ca. 380 Euro. **Mantel** aus Leinenmix von Antonelli, ca. 550 Euro. **Leder-Pumps** von Paul Green, 5 cm Absatz, ca. 125 Euro

## Harmonische Kombi



**Chiffonkleid** von C & A, ca. 25 Euro. **Baumwollmantel** mit Stickereien von Odd Molly, ca. 270 Euro. **Ledersandaletten** von Chie Mihara, 8 cm Absatz, ca. 260 Euro

## Wilde Balance



**Kleid** von Topshop, ca. 40 Euro. **Mantel** aus Baumwollmix von Patrizia Dini by Heine, ca. 130 Euro. **Sandaletten** von Michael Kors Collection, 10 cm Absatz, ca. 350 Euro



**ECHTES LIEBLINGSSTÜCK**  
Der kuschelige Loop-Schal in der exklusiven FÜR SIE-Farbedition

## Mode NEWS

### FÜR SIE-EDITION **SELBER MACHEN**

Der dicke Wollschal hat jetzt Feierabend – wie wär's mit einem selbst gestrickten, locker-leichten **Seidenschal** für den Übergang? Das exklusive FÜR SIE-DIY-Paket mit edlem Seidengarn und Strickanleitung gibt's für 16,99 Euro (plus 2,95 Euro Versandkosten) unter folgendem Link. Viel Freude beim Stricken!

**FürSie.de/loop-angebot @**

Über diesen Link können Sie das DIY-Paket direkt bestellen



### BETTY BELLT

Betty lief uns bei einem Mode-Shooting auf Gran Canaria zu. Jetzt erschnüffelt sie Trends in Hamburg

## Jungs, der Frühling kommt

Also, gestern hat Frauchen geguckt, was in Paris für den Herrn so angesagt ist. Man(n) geht Ton in Ton in den Frühling. Was an sich nicht weiter schlimm ist, aber die Farbe! Und der Schnitt! Da bleibt einem das Wau im Hals stecken!



UNDERCOVER

### MINITREND

## Umgeschnallt

Die derben Gürtel im Western-Style feiern ihr **Mode-Comeback**. Mutige tragen gleich mehrere auf einmal – aber einer reicht auch!

- 1 Prunkvoll in Lederoptik von bpc Bonprix Collection, ca. 25 Euro. 2 Aus Leder mit Farbakzent von Vanzetti, ca. 70 Euro.
- 3 In Lederoptik von Boohoo, ca. 15 Euro



ALBERTA FERRETTI



1



2



3



Nr.1\*

## TAG FÜR TAG STRAHLEND SCHÖNE HAUT

frei öl® PflegeÖL ist der Experte für trockene Haut und so wirksam, dass sogar Narben, Dehnungstreifen und ungleichmäßige Hauttönungen spürbar gemildert werden.

Die Nr.1\* der Hautpflegeöle verleiht durch kostbare pflanzliche Öle und Vitamine ein unvergleichlich geschmeidiges Hautgefühl.

[www.freiöl.de](http://www.freiöl.de)

\*der Hautpflegeöle in deutschen Apotheken.  
Quelle: INSIGHT Health MAT 12/2015



OHNE

Alkohol, Farbstoffe, Konservierungsmittel, Mineralöle (Paraffine), PEG/PEG-Derivate und Silikone



**BEAUTY-NATION**  
Brasilien zelebriert  
Schönheit – das  
Pflegeprogramm fängt  
schon ganz früh an

# Die Schönheit der Welt

Von Südamerika bis Skandinavien, von Asien bis Afrika – wie pflegen sich die Frauen dort? Und welche **Beauty-Geheimnisse** haben sie? Hier verraten wir es ...

## In *BRASILIEN* ist der Körperkult legendär

**S**chön. Sexy. Unwiderstehlich. Am Zuckerhut wollen die Frauen vor allem für ihre Partner attraktiv sein. Rund 31 Milliarden Euro geben sie jährlich dafür aus, doppelt so viel wie die deutschen Frauen. Die intensive Schönheitspflege beginnt schon als Teenager: Waxing, Peeling und Slimming-Lotions für die Bikinifigur, Anti-Aging- und Augencremes gleich mehrmals täglich plus gezieltes Sonnenbaden. Außerdem sind sie Weltmeister im Nagellackverbrauch. Keine andere Nation pinselt mehr. Helfen alle kosmetischen Tricks nicht, gehen selbst junge Mädchen zum plastischen Chirurgen. Neuester Trend: Gesäßimplantate für einen Knack-Po à la US-Starlet Kim Kardashian.



**BEAUTY-LIEBLINGE 1** „Brazilian Cupuaçu Scrub-in-Oil Peeling“, Body Shop, 350 ml, ca. 22 Euro. **2** „Ti Amo 500 Nail Lacquer Chrome Effect Nr. 660“, Collistar, ca. 7 Euro. **3** „365 Sun Drops“, Lancaster, 20 ml, ca. 32 Euro

## In SKANDINAVIEN liebt man Natur pur

**N**ordische Schönheit – da denkt man an blondes Haar, blaue Augen, makellosen Teint. Um ihr Äußeres noch mehr zum Strahlen zu bringen, kennen die Skandinavierinnen tolle Tricks. Das fängt schon bei der sogenannten Triple-Reinigung an. Sie nutzen den Dampf der heißen Dusche, um die Poren zu öffnen. Danach kommt ein sanftes Peeling zum Einsatz und – je nach Hauttyp – eine Feuchtigkeits- oder Reinigungsmaske. Im Sommer sind selbst gemachte Toner aus dem Eisfach sehr beliebt. Einfaches Do-it-yourself-Rezept: grünen Tee in einem Eiskugelbeutel einfrieren, dann mit einer Teekugel übers Gesicht fahren. Kühlt herrlich und schützt die Sommerhaut mit Antioxidantien.

Überhaupt nutzen die Nordlichter gern Powerstoffe aus der Natur. Absolute Lieblinge: die roten Moltebeeren. Im Sommer scheint die Sonne im hohen Norden 24 Stunden am Tag, was das Wachstum der Beere fördert und für einen hohen Vitamingehalt sorgt. Man kann sie essen oder püriert als Maske auftragen. Auch die Sauna, der Relax-Ort schlechthin, ist ein Beautyhelfer. Durch das Schwitzen wird die Durchblutung angeregt, durch die anschließende Abkühlung ziehen sich die Poren zusammen – ein echtes Fitness-Training für die Haut.



**BEAUTY-LIEBLINGE 1** „Body Lotion Swedish Wellness“, Face, 240 ml, ca. 24 Euro. **2** „Cream Blush Sun Touched“, Kjaer Weis, ca. 49 Euro. **3** „Herbal Cleansing Oil“, Tromborg, 100 ml, ca. 47 Euro

**PURISTISCH & ERDVERBUNDEN**  
Im Norden vertraut man auf die natürliche Beauty-Power





**SCHÖN  
ENTSPANNT**  
Die Japanerinnen  
boostern  
ihr Beauty-  
Programm mit  
Energieritualen



## In ASIEN wird Pflege zur Zeremonie

**V**iel hilft viel. Das ist das Credo der Asiatinnen, die blassen Porzellantint lieben. Nirgends wird so viel gecremt, massiert, geschminkt. Allein bei der Morgenroutine benutzen Japanerinnen im Schnitt 14 Produkte. Zuerst verschiedene Cleanser und erfrischendes Tonic. Dann etwas gegen Pigmentflecke, mindestens zwei straffende Seren, Augen- und Hals-Pflege, gefolgt von einer Whitening-Creme mit extrem hohem UV-Schutz (bis zu Filter 100) sowie einer Foundation. Als Finish dienen Gesichtspuder, Lidschatten, Eyeliner, Mascara, Rouge, Lippenstift und Gloss. Dieses „Layering“ wird auch bei uns immer beliebter. Doch in Asien wird aus jedem Pflegeschritt noch eine kleine Zeremonie.

Nach der abendlichen Reinigung zum Beispiel schwören Japanerinnen beim Einmassieren der Nachtcreme darauf, bestimmte „Tsubos“, Energiepunkte in der Haut, zu stimulieren. Ein Ritual, das gleichzeitig schön macht und entspannt. Gesichtsbearbeitungen beim Beauty-Doc sind vor allem für Koreanerinnen eine Art Statussymbol. Aktueller Trend: „Kinetic Lifting“, eine nadelfreie Injektion, mit der Hyaluronsäure in tiefere Hautschichten geschleust wird, was das Gesicht aufpolstert und ihm neuen Glow verleiht.



**BEAUTY-LIEBLINGE 1** „Bio-Performance LiftDynamic Cream“, Shiseido, 50 ml, ca. 130 Euro. **2** „Ayurveda Hand Balm“, Rituals, 70 ml, ca. 10 Euro. **3** „Whitening Mikrofibrillen-Tuch“, Filabé, 28 Stück, ca. 85 Euro

## In *AFRIKA* schwört man auf Öl

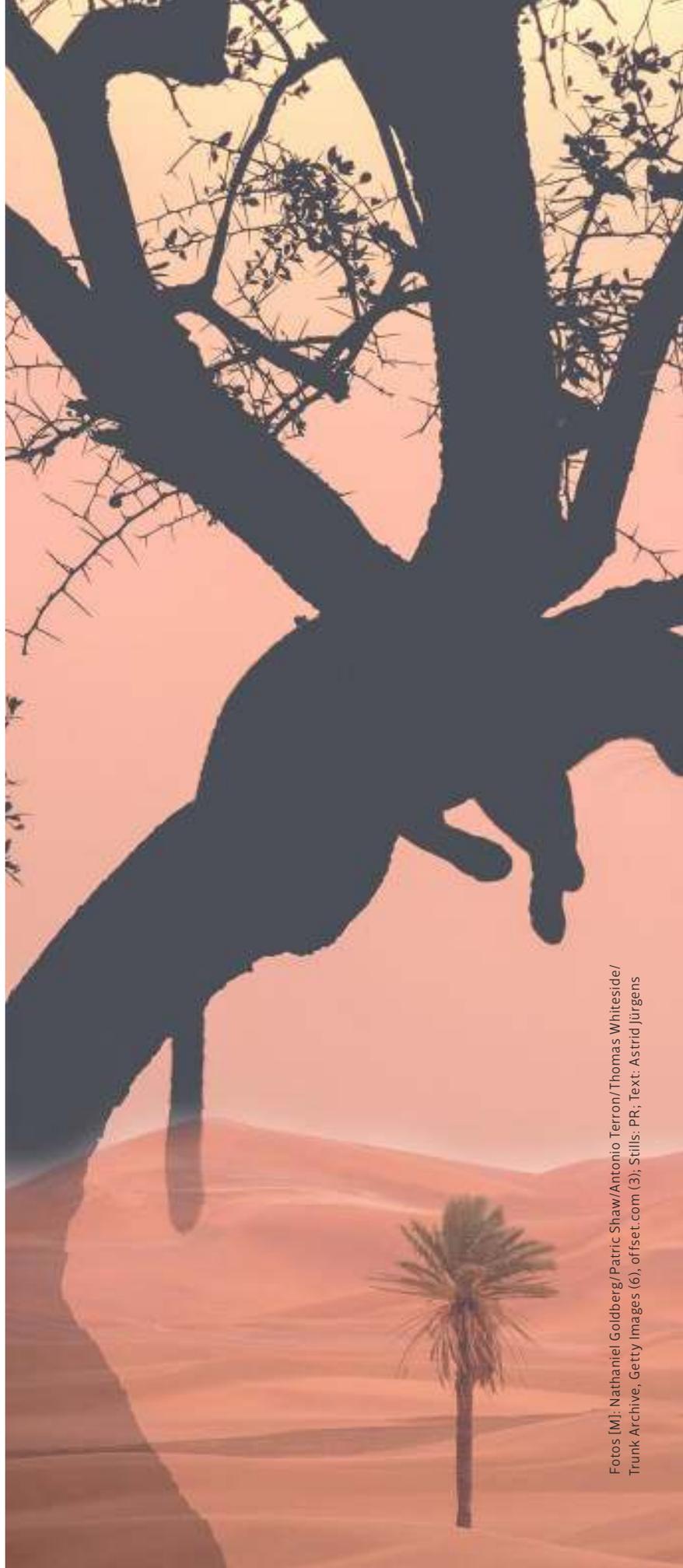
**W**asser ist auf diesem Kontinent ein kostbares Gut. Und sich zu waschen für viele Luxus. Deshalb steht seit jeher Öl hoch im Kurs. Ein echtes Allround-Talent ist der Marula-Baum. Die Kerne aus den saftigen, gelben Früchten strotzen nur so vor Vitamin C, dazu stärken Fettsäuren den hauteigenen Lipidfilm und regenerieren die Zellen. Das Öl bildet außerdem einen Schutzfilm gegen schädliche Umwelteinflüsse, weshalb es neuerdings in vielen High-tech-Cremes eingesetzt wird.

Ein ähnlicher Hautschmeichler ist der Karité-Baum. Das halb feste Öl aus seinen traubenartigen Früchten, Shea-Butter genannt, enthält zellbildendes Allantoin, Vitamin E und Karotin. Es fördert den Heilungsprozess bei Verletzungen, weil es dem hauteigenen Fett ähnlich ist. Auch die Haare profitieren von einer Öl-Kur, werden geschmeidig und elastisch.

Ein ganz besonderer Schönmacher ist auch das kostbare Arganöl mit seinem hohen Vitamin-E-Gehalt, „Gold Marokkos“ genannt. Um seine effektiven Repair-Kräfte noch zu steigern, einfach vor dem Waschen ins trockene Haar einkämmen und einige Minuten einwirken lassen. Das bringt sie auf Hochglanz.



**BEAUTY-LIEBLINGE** 1 „Detox Maske Tonerde Absolue“, L'Oréal, 50 ml, ca. 10 Euro. 2 „Nutri Shine Öl-Elixier Argan-Öl“, Alcina, 50 ml, ca. 16 Euro. 3 „Tradition de Hammam Körper-Peeling“, Y. Rocher, 150 ml, ca. 29 Euro





**GANZ  
TRADITIONELL**  
Öle sind in  
Afrika seit  
Jahrhunderten  
der Schlüssel  
zur Schönheit



# Wie bleibe ich länger jung?

Ein strahlender Teint und schöne, pralle Haut – das hätten wir gern ein Leben lang. Aber geht das auch, fragten wir die Hautärztin Dr. Susanne Steinkraus

**O** b wir wollen oder nicht: Wir werden älter, und das zeichnet sich mit den Jahren im Gesicht ab. Und auch wenn Fältchen uns Charakter geben, man möchte die jugendliche Ausstrahlung doch nicht verlieren. Beauty-Chefin Heike Rheker und Praktikantin Finja Greulich diskutierten mit Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. **Heike:** „Altersgerechte Pflege“, das hört man eigentlich nicht so gern, aber beim Thema

Anti-Aging ist es wohl nicht vermeidbar, oder?

**Susanne:** Nein, leider nicht. Gerade bei der Gesichtspflege ist es sehr wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse der Haut einzugehen. Und diese ändern sich, je älter man wird.

**Heike:** Was bedeutet das genau?

**Susanne:** Mit 20 ist die Haut noch in Topform, die Zellen brauchen nur etwa 28 Tage, um sich zu erneuern. Diese Regenerationsfähigkeit nimmt mit dem Alter aber immer mehr ab. Mit 30 braucht die

Mit Anti-Aging-Pflege sollte man früh anfangen

# 80%

aller sichtbaren Hautalterungsprozesse im Gesicht werden durch UV-Strahlen verursacht



## PORZELLANHAUT

Ein glatter, ebenmäßiger Teint ohne Pigmentflecken, Falten oder Rötungen. Mit minimalinvasiven Behandlungen und der richtigen Gesichtspflege bleibt das kein Traum

Haut schon deutlich länger für die Zellerneuerung. Mit 40 sind dann erste Linien und Fältchen dauerhaft sichtbar – und dieser Prozess setzt sich dann immer weiter fort.

**Finja:** Wann sollte man denn idealerweise mit Anti-Aging-Pflege beginnen?

**Susanne:** Damit kann man nicht früh genug anfangen. Jugendsünden wie zu wenig Schlaf, falsche Ernährung oder zu viele Sonnenbäder kommen im Alter ans Tageslicht. Schon ab 20 ist also vorbeugendes Pflegen unbedingt angesagt.

**Finja:** Kann man mit Cremes die Hautalterung aufhalten?

**Susanne:** Das Altern der Haut kann nicht aufgehalten werden, aber man kann den Prozess mit der richtigen Pflege verzögern. Mit typgerechten Pflegeprodukten kann man gegen kleine Fältchen schon viel erreichen. Es gibt bei Cremes allerdings keinen Soforteffekt, und man muss früh genug beginnen.

**Finja:** Was für Inhaltsstoffe sollte ein Anti-Falten-Produkt

denn unbedingt enthalten, damit es wirkt?

**Susanne:** In den 30ern geht es vor allem um das Vorbeugen von Schäden. Die Hautpflege sollte dafür Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C und E enthalten. Ab 40 werden vitalisierende und straffende Inhaltsstoffe wie Vitamin A und Lipide aus pflanzlichen Ölen wichtig. Mit 50 geht es darum, die Haut aufzubauen und zu festigen. Hierfür sind Nachtkerzen- oder Wildrosenöl ideal. Danach sollten Produkte verwendet werden, die den Zellstoffwechsel aktivieren.

**Heike:** Heißt das, man muss sich für glatte Haut unters Messer legen, wenn man zu spät anfängt zu cremen?

**Susanne:** Nein, das ist heutzutage nicht mehr notwendig. Minimalinvasive Methoden wie das Microneedling, Lasertechniken oder Fadenliftings bringen auch ohne Operation sehr gute Ergebnisse, ebenso Botox, Filler und Eigenblut.

**Heike:** Ich habe an meinen Wangen diese Pigmentstörungen, die meinen Teint uneben

erscheinen lassen. Was kann ich dagegen machen?

**Susanne:** Gegen Pigmentstörungen kann sehr gut mit einer Lasertherapie vorgegangen werden.

**Heike:** Tut so etwas denn weh?

**Susanne:** Nein, Behandlungen mit dem Laser sind in der Regel schmerzfrei. Oftmals verbessert sich das Hautbild schon nach der ersten Behandlung, die Pigmentflecken verblassen. Anschließend braucht die Haut unbedingt UV-Schutz.

**Finja:** Was ist der beste Jungbrunnen für die Haut?

**Susanne:** Neben der typgerechten Pflege sind regelmäßige Kosmetikbehandlungen sinnvoll. Und gegen den schlimmsten Hautfeind, UV-Strahlen, täglich Sonnenschutz auftragen – auch im Winter.



**BEAUTY-TRIO**  
Frauen zwischen 20 und 50: Finja Greulich, Dr. Susanne Steinkraus, Heike Rheker (von links)

BEAUTY-COACH

Frisch, frech,  
modern: Personal-  
Sachbearbeiterin  
Julia (29) zeigt, was  
in ihr steckt – und  
wir sind begeistert

NACHHER

Mehr Style,  
mehr Power

FOTOS EMMI BESSE PRODUKTION & TEXT NOURAN BEHZADNIA

BLUSE: Zara, ca. 40 Euro. LEDER-  
LEGGINGS: Hallhuber, ca. 120 Euro

## Julia beim PROFI-CHECK

VORHER

**STYLING** Julia ist ein vielseitiger Typ, findet unser Modecoach Daniela. Mit ihrer schönen Figur kann sie nach Lust und Laune unterschiedliche Looks tragen. Egal ob klassisch, verspielt oder lässig.

**MAKE-UP** Betonte Augen und Lippen bringen Julia zum Strahlen. Besonders angesagt ist jetzt der Schwalbenschwanz – ein eleganter Lidstrich mit einem schön geschwungenen Abschluss.



**W**as wünschst du dir von unserem Beauty-Coach-Team?

Ich habe in den letzten Jahren viel Zeit und Geld in Kleidung, Frisuren und Brillen gesteckt. Trotzdem fühle ich mich noch nicht hundertprozentig wohl. Ich hätte gern auch einmal ein professionelles Make-up und würde dabei gern mal Neues ausprobieren. Steht mir zum Beispiel ein Lidstrich?

**Kannst du dir auch eine neue Frisur und eine andere Haarfarbe vorstellen?**

Ich sehe mich nicht als Blondine, aber ich bin offen für eine neue Farbe. Meine Frisur ist auch ziemlich langweilig, da freue ich mich auf alle Vorschläge.

**Auf welches Styling hast du richtig Lust?**

Ich wünsche mir von euch ein junges, frisches und freches Styling. Dazu noch ein Hauch Farbe, und ich bin wunschlos glücklich.



**FRISUR** Feine Farb-Highlights vergolden Julias brünettes Haar. Die Aufhellung sorgt für Leuchtkraft und einen modernen, jungen Look. Und das ohne Komplettveränderung. Damit Farbe und Glanz lange halten, sollten am besten Shampoos und Spülungen für coloriertes Haar verwendet werden.

## STYLING

Mit ihrer schlanken und zarten Figur kann Julia es sich leisten, modisch mehr zu wagen. Lässig, weiblich und frech – so möchte sie gern aussehen. Stylistin Daniela findet: Der Stil-Mix macht's – und kombiniert die enge Jeans mit Applikation zu einem Mantel im Ethno-Stil (Seite 43). „Das Kleid mit der Biker-Jacke ist mein Lieblings-Outfit“, freut sich Julia. „Ich hätte mich nie getraut, das Kleid mit einer Lederjacke zu kombinieren.“

„Umwerfend,  
dieser  
Look!“

LEDERJACKE:  
Rich & Royal, ca.  
350 Euro. KLEID: Liu Jo,  
ca. 240 Euro. BOOTS:  
Buffalo, ca. 80 Euro.  
BRILLE: Fielmann  
(Obra 597), ca. 80 Euro



## BRILLEN-CHECK

Bislang hat Julia immer eine randlose Brille getragen. Je unauffälliger das Gestell, desto besser, dachte sie. Das FÜR SIE-Team findet: Julia hat ein super Brillengesicht. Also ruhig ein auffälliges Modell, bitte!



## SCHNITT

Julia liegt mit ihrer neuen Frisur voll im Trend. Der Long Bob steht jeder Frau – egal ob rundes, ovales oder längliches Gesicht. Der leicht durchgestufte Schnitt passt perfekt zu ihr, umspielt geschickt die eher vollen Wangen. Zum Stylen braucht Julia nur ein Glätteisen.



BEAUTY-COACH

## Gekonnt KOMBINIERT

### MAKE-UP

Auch beim Make-up wird Julia mutiger. Rötliche Töne auf den Lippen bringen sie zum Strahlen. Mit Schimmerpuder werden dazu die Gesichtskonturen schmaler gepinselt.

MANTEL: Miss Goodlife, ca. 170 Euro.  
SHIRT: Hallhuber, ca. 40 Euro.  
JEANS: Gaudi, ca. 120 Euro. GÜRTEL: Elisabetta Franchi, ca. 160 Euro



### BEAUTY-SHOOTING

Stylistin Daniela, Julia, Praktikantin Finja mit stellv. Beauty-Chefin Nouran (v.l.)

### Haben Sie auch Lust auf eine Veränderung?

Schreiben Sie an [beauty@fuer-sie.de](mailto:beauty@fuer-sie.de) oder an FÜR SIE, Beauty-Coach, Postfach 60 12 60, 22212 Hamburg (bitte mit „Steckbrief“ und aktuellem Foto). Alle bisher erschienenen „Beauty-Coach“-Folgen finden Sie unter [FuerSie.de/typberatung](http://FuerSie.de/typberatung)

# Nägel zeigen!



## Sililevo®

### Hydrolack

festigt und stärkt  
Fuß- und Fingernägel  
auf natürliche Weise

- » Baut brüchige Nägel wieder auf
- » Mit Kieselsäure und Schwefel
- » Schützt und pflegt auch unter Farblack

Gesündere Nägel  
nach nur wenigen  
Wochen



natürliche  
Nagelpflege  
ohne  
Formaldehyd

Exklusiv in  
der Apotheke

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

# Nägel in Pastell

Ganz zart läuten fliederfarbene Nuancen, babyblaue Wassertöne und rosa Mädchenträume den Frühling ein. Wir sind jetzt schon verliebt!



**MEIN TIPP** Ob mint, rosé, türkis oder beige: Ich liebe Nagellack in Pastell! Die luftig-zarten Töne lassen nämlich nicht nur Frühlingsgefühle aufkommen, sondern passen auch perfekt zu jedem Outfit. Beim Auftragen benutze ich einen weißen Nagellack als Untergrund, so kommen die soften Nuancen noch besser zur Geltung. Und wenn ich mich mal



**HEIKE RHEKER**  
FÜR SIE-  
Beauty-Chefin

nicht für eine Farbe entscheiden kann, kombiniere ich die Pastell- und Sorbet-Töne auch gern für einen zarten, ineinanderfließenden Ombre-Effekt. Praktisch: Pastell-Nagellack verzeiht kleine Farbpotzer, die stechen nicht so schnell ins Auge.

- 1 PISTAZIEN-GRÜN** „Chillato“, Essie, 14 ml, ca. 8 Euro. **2 WIE ZUCKERWATTE** „Perfect Stay Light Pink“, Astor, 12 ml, ca. 5 Euro. **3 PERLMUTT-LIEBLING** „Ballerina“, Chanel, 13 ml, ca. 25 Euro. **4 SANFTE BRISE** „Color Show It's a boy“, Maybelline, 7 ml, ca. 3 Euro. **5 PUDER-ZAUBER** „Boho Nude“, L'Oréal, 5 ml, ca. 4 Euro. **6 FRISCHEKICK** „Akelei“, Catherine, 11 ml, ca. 13 Euro. **7 KLEINE MEERJUNGFRAU** „Mint to be“, Avon, 10 ml, ca. 9 Euro. **8 MILCHKAFFEE-TON** „Beige Gallery“, Yves Saint Laurent, 10 ml, ca. 26 Euro. **9 ZARTE KORALLE** „Maybe“, Dior, 10 ml, ca. 25 Euro

EIN HAUCH PARIS

## Diptyque in Berlin

Edel! Das französische Unternehmen hat seinen ersten deutschen Shop in der Hauptstadt eröffnet. Im Cumberland-Haus am Kurfürstendamm finden jetzt handgefertigte **Parfums**, **Kerzen** und **Seifen** ihren Platz zwischen antikem Mobiliar und Glasleuchten. Eröffnungsspecial: eine limitierte Berlin-Kerze, die nach Linde duftet.



**DUFTE!** Raum-Aroma mit Rose und eine Kerze als Hommage an den Berliner Sommer. Diptyque, ca. 42 und ca. 60 Euro



Fotos: Getty Images, PR; Illustration: PR; Stills: PR; Text: Finja Greulich



FRISUREN-TREND

### Clavi Cut

Nicht lang, nicht kurz, sondern Clavi! Der schulterlange Schnitt endet auf Höhe des **Schlüsselbeins** und ist momentan der heißeste Trend auf den Köpfen der Hollywood-Stars, It-Girls und Models – und das zu Recht! Denn dieser Schnitt schmeichelt einfach jeder Gesichtsform.



WIR LIEBEN ...

... dieses Lippen-Peeling zum Mitnehmen. Es enthält zart schmelzende Zuckerpartikel und versorgt die Lippen sanft mit Feuchtigkeit. „Lip Sugar Scrub“, Dior, ca. 36 Euro

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf\*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf\*  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. L/01/08/15/08

www.lasea.de



# Von der Leidenschaft des Lesens

Wenn wir in einer Geschichte versinken, spielt es keine Rolle, wer wir sind oder ob wir etwas darstellen. **Fotograf Steve McCurry** hat diese Momente auf seinen Reisen im Bild festgehalten

**FOTOS** STEVE MCCURRY/MAGNUM PHOTOS/AGENTUR FOCUS : STEVE MCCURRY / MAGNUM PHOTOS / AGENTUR FOCUS



**KLEINE ATEMPAUSE**  
Ein Moment der Ruhe ist am indischen Bahnhof Old Delhi selten. Oft sind die Bahnsteige so voll, dass der Zugverkehr stillsteht



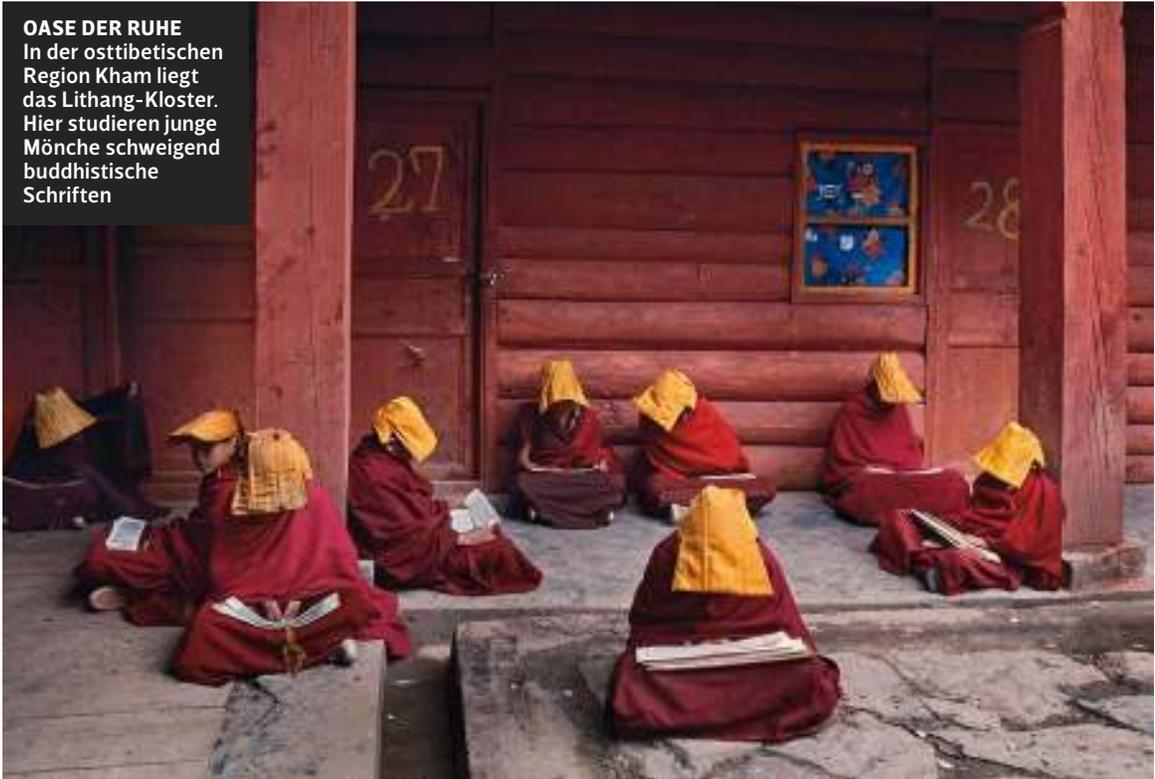
**STILLE INSPIRATION**  
Die italienische Stadt Foligno ist bekannt für ihre Kunstschätze. Neben der Skulptur „Calamita Cosmica“ findet eine Frau Zeit zum Lesen



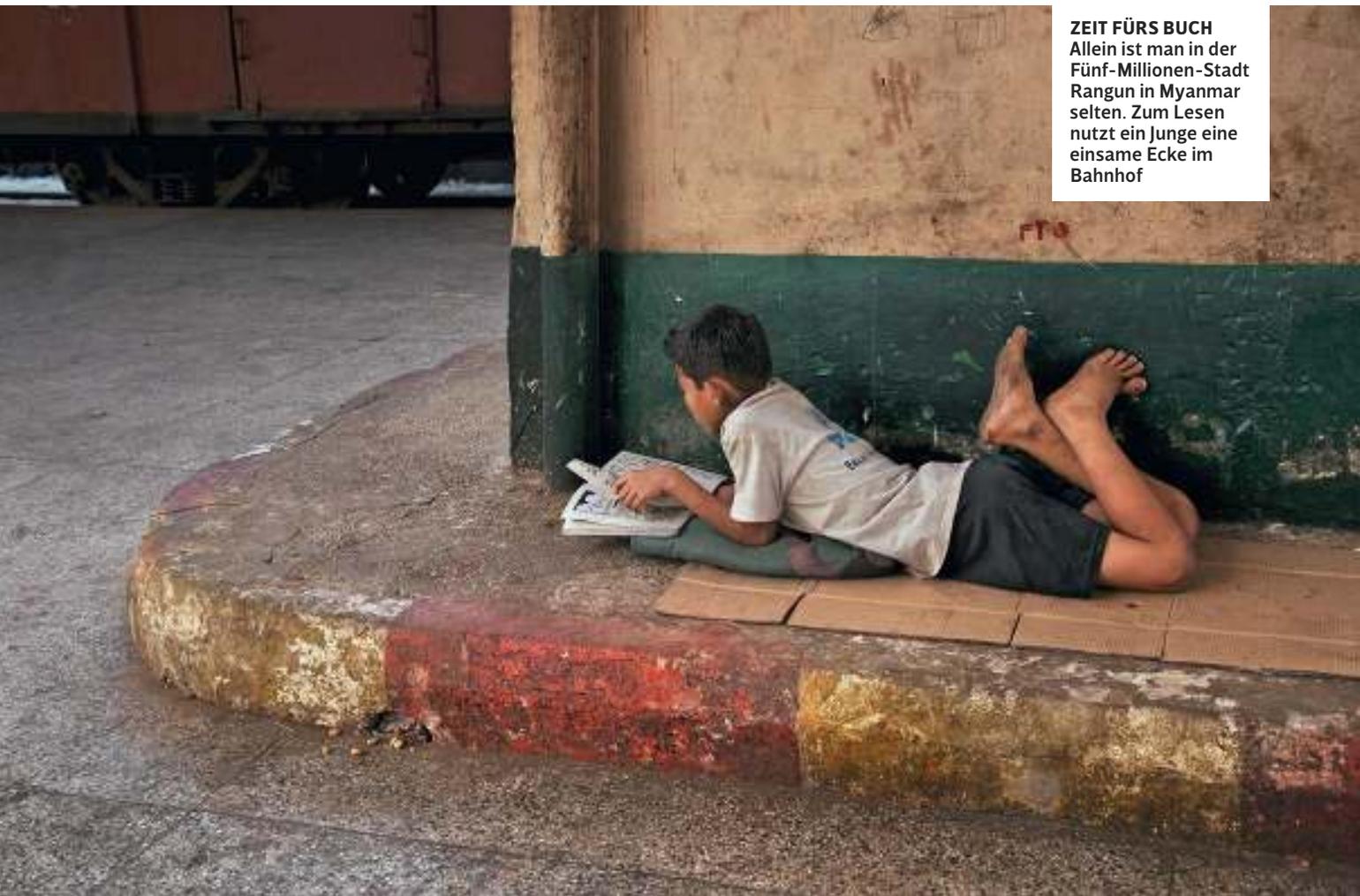
**MAGISCHER MOMENT**  
Gedankenversunken sitzt diese Frau in einer Bar in Südafrika. Was sie wohl liest? Es bleibt ein Geheimnis

### OASE DER RUHE

In der osttibetischen Region Kham liegt das Lithang-Kloster. Hier studieren junge Mönche schweigend buddhistische Schriften



**ZEIT FÜRS BUCH**  
Allein ist man in der Fünf-Millionen-Stadt Rangun in Myanmar selten. Zum Lesen nutzt ein Junge eine einsame Ecke im Bahnhof





**MOBILE GALERIE**  
Während dieser Kunden für seine Bilder wartet, vertieft er sich in einen Roman

**E**r studierte Filmwissenschaft und ist Fotojournalist geworden. Heute zählt der Amerikaner Steve McCurry zu den berühmtesten Fotografen der Welt. Seine Bilder aus den globalen Krisengebieten machten ihn Anfang der 80er-Jahre bekannt. Seine berührenden Porträts wie das des afghanischen Mädchens mit den grünen Augen wurden wiederholt mit der Auszeichnung „Pressefoto des Jahres“ prämiert. Er selbst wurde mehrfach zum „Fotografen des Jahres“ gewählt. Jetzt hat der weit gereiste McCurry ein neues Buch veröffentlicht: „Lesen“. Die Bilder darin zeigen Menschen versunken in Romane, Zeitungsartikel, Schulbücher, Briefe – kurzum: beim Lesen. Die Aufnahmen entstanden über 30 Jahre hinweg in verschiedenen Ländern. „Es spielt keine Rolle, wer man ist oder wo man ist, Bücher sind ein wunderbarer Rückzugsort, ein neuer Horizont für die Fantasie und die Neugier“, sagt Steve McCurry.

Die Idee zum Buch kam dem 66-Jährigen, während er mit der Ruhr ans Bett gefesselt war. „Ich habe das Buch ‚Basar auf Schienen‘ von Paul Theroux gelesen und mir überlegt, dass es sich

wunderbar für eine Geschichte mit Fotos eignen würde“, so McCurry. In „Basar auf Schienen“ reist der Schriftsteller Paul Theroux mit dem Zug um die halbe Welt. Er begegnet auf seiner europäisch-asiatischen Rundreise ulkigen Weggenossen aus unterschiedlichsten Kulturen. Die Gespräche mit ihnen sind meist aus dem Moment entstanden. So wie Steve McCurrys Bilder in „Lesen“. Sie versprühen eine seltene Magie. Eine, die einen noch Tage später an das Bild des Jungen auf dem Fußweg oder die tibetischen Mönche in ihren roten Kutten zurückdenken lässt. McCurrys Aufnahmen lassen einen nicht mehr los.

Vielleicht weil wir als stiller Betrachter den intimen Moment des Lesens nachvollziehen können. Weil wir wissen, wie es sich anfühlt, in einer Bibliothek, in einer Bar, in einem Auto oder unter freiem Himmel zu sitzen und zu lesen. Weil es beim Lesen schlichtweg keine Rolle spielt, wer wir sind.

TEXT **CORA REMMERT**



**EINDRUCKSVOLLER BIBDAND**

„Lesen – eine Leidenschaft ohne Grenzen“ von Steve McCurry, mit einem Vorwort von Paul Theroux, 144 Seiten, Prestel Verlag, 29,95 Euro

# TOGGOLINO-SPIELERISCH GROSS WERDEN



Gemeinsam mit Toggolino entdecken Ihre Kinder fantasievoll die Welt und verstehen sie jeden Tag ein bisschen besser.



Spielerisch  
groß werden

## Toggolino

VON **SUPER** RTL



# *Verlieb dich in dich selbst*

Träume verwirklichen, sein persönliches Glück finden – mit ihrem neuen Buch gibt uns Coach **Katja Sterzenbach** viele Impulse und Tipps für ein erfülltes Leben



Das Leben ist  
so viel mehr,  
als nur geboren  
zu werden  
und zu sterben.



**S**tellen wir uns einfach mal Folgendes vor: Es gibt kein Schicksal und keine Zufälle. Dafür aber eine unendliche Fülle an Möglichkeiten. Und die kann und darf ich für mein Leben nutzen. So wie ich es brauche und vor allem – so wie ich es will. Stellen wir uns vor, wir glauben nicht an das Schicksal, sondern an uns selbst. An das, was wir aus unserem Leben machen. An unsere Fantasie und unsere Gestaltungskraft. An unsere Kompetenzen und an unsere Träume.

Nein, es geht hier nicht um Selbstoptimierung, wie sie in so vielen Ratgebern gepredigt und propagiert wird. Katja Sterzenbach, Coach, Yogini, Autorin (s. Buchtipp Seite 54) und zugleich die Frau auf den Fotos in dieser Geschichte, spricht stattdessen von Steigerung der Selbstwirksamkeit. Was sie damit meint? „Ich erinnere Menschen daran, wie gut es tut, sich selbst wahrzunehmen, sich selbst zu lieben und mit sich selbst achtsam zu sein.“

Katja Sterzenbach ist davon überzeugt, dass man Menschen, die ihren Lebenstraum leben, die wirklich von ihrem Leben erfüllt sind, an ihren Augen und an ihrer Ausstrahlung erkennt. „Sie ziehen uns auf eine ganz natürliche und zugleich magische Weise in ihren Bann, und es tut dir einfach nur gut, in ihrer Nähe zu sein. Wenn du diese Menschen fragst, was sie bewegt, was sie motiviert, wirst du herausfinden, dass sie das leben, was ich als selbstwirksam beschreibe.“

Klingt wunderbar und nach einem glücklichen Alltag, aber vermutlich geht es den meisten anders. Sie empfinden eher Stress und Sorgen als Erfüllung und Dankbarkeit. Doch schon Buddha hat gesagt: „Du bist das Ergebnis deiner Gedanken.“

Und das bedeutet: Wir bekommen immer das, was wir denken. Und das ist meist das, was wir uns nicht unbedingt gewünscht haben. Katja Sterzenbach: „Unser Leben ist die Schnittmenge aus dem, was wir uns erträumen, und dem, was wir uns trauen. Wir können nicht in die Zukunft schauen. Doch wir können jetzt kreativ sein und damit unsere Zukunft erschaffen.“

### **Die Entscheidung, wer wir sein wollen, müssen wir selbst treffen**

Der Schlüssel zum Glück ist dabei die Erkenntnis, dass die Wahrheit in uns selbst liegt. Die Antworten kommen nicht von außen. Es sind Impulse, Hinweise, die wir verwerten können, aber die Entscheidung, wer wir sein wollen, müssen wir selbst treffen. Denn: Der wichtigste Mensch in unserem Leben sind wir selbst. Nur wer sich immer wieder aufs Neue in sich selbst verlieben kann, ist auch in der Lage, andere Menschen zu lieben und wertzuschätzen.

Eine gute Übung, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wo wir im Leben eigentlich stehen, ist das Glücksrad. Ein Kreis ist in ▶

**POSITIV DENKEN**  
Mit Optimismus bahnt man sich sein Glück, sagt Katja Sterzenbach



**SICH SELBST  
ACHTEN**  
Nur wer mit sich zufrieden ist, so Katja Sterzenbach, kann auch das Leben wertschätzen

zwölf Bereiche unterteilt, von Freizeit über Geld, Gesundheit, Entspannung bis zu Partnerschaft, Familie, Sinn und Beruf. Für jeden dieser Bereiche gibt es eine Skala von zehn bis 100. Die Aufgabe lautet, spontan und intuitiv zu entscheiden, wie hoch der Wert der Zufriedenheit ist. Bekommt der Job 100 Punkte, weil er wirklich mein Traumberuf ist? Bin ich rundum glücklich mit meiner Partnerschaft? Oder gebe ich der Beziehung nur 80 Punkte auf der Skala? Wie sieht es mit meiner Gesundheit, wie mit meinem Geld aus? Bleibt irgendein Bereich unter 100, ist das Glücksrad am Ende nicht rund. Und das, sagt Katja Sterzenbach, ist ein Zeichen, dass wir unser Potenzial nicht voll ausschöpfen.

### Einfache Übungen helfen, unser Leben neu auszurichten

Denn erst, wenn das Glücksrad komplett ist und wir unsere zwölf wichtigen Lebensbereiche mit 100 Prozent bewerten, spüren wir vollkommenes Glück und eine tiefe Zufriedenheit. Katja Sterzenbach hat einfache Übungen zusammengestellt, die dabei helfen, das Leben wieder neu zu justieren. Neben dem Glücksrad zum Beispiel eine simple Liste: Mach ich gern. Und: Mach ich täglich. Einfach mal aufschreiben, wie der Alltag so aussieht und dann beide Listen vergleichen. Mit diesem kinderleichten Trick wird schnell

klar, wo für uns der meiste Spaß im Leben steckt. Wenn wir uns neu in uns und in das Leben verlieben wollen, brauchen wir einen Perspektivwechsel. Nicht nur jammern und das Negative sehen, sondern einfach unsere Sichtweise ändern. Statt sich zu ärgern, dass man im Stau steht, sich entspannt zurücklehnen und sich sagen: „Ich sitze bequem in meinem Auto und kann jetzt in Ruhe Musik hören.“ Das nimmt die Hektik und den Stress aus der Situation und lässt uns viel relaxter mit den Umständen umgehen. Nach Katja Sterzenbach ist Bewusstheit immer der Schlüssel, der die Veränderung möglich macht.

Blicken wir also auf unser ganz persönliches Glücksrad und machen wir uns klar, ob wir die Chancen und Möglichkeiten, die das Leben uns bietet, auch nutzen. Denn nur so finden wir den Schlüssel zum Glück. Und der begleitet uns dann ein Leben lang.

TEXT **SUSANNE WALSLER**



**LEBE DICH SELBST ...**  
... wie es dir gefällt, ist die Botschaft von Katja Sterzenbach in ihrem Ratgeber „Be YOUnique“, Knauer, 19,99 Euro

# Wo ist denn das Pipi hin?



NEU

Empfohlen  
von 91% der  
Eltern-Leser!



HERKÖMMLICHE  
WINDEL



3 ABSORBIERENDE  
KANÄLE

## In 3 absorbierende Kanäle

Ab dem ersten Moment, in dem Sie die neuen Pampers® Baby-Dry Windeln verwenden, werden Sie merken, dass sie anders sind als herkömmliche Windeln. Ihre revolutionäre Technologie hilft, Feuchtigkeit gleichmäßig in drei absorbierende Kanäle zu verteilen. Für weniger Durchhängen der Windel am Morgen. Sie sehen so bequem und trocken aus, dass Sie sich fragen werden, wo denn das ganze Pipi hin verschwunden ist.

\* Basis: 341 befragte Eltern-Leser, Februar 2016. Die Zeitschrift Eltern ist in DE, AT und CH erhältlich. Weitere Infos auf [pampers.de/eltern](http://pampers.de/eltern)

  
**Pampers**  
liebeschlaf&spiel

„Ich will  
nicht mehr  
auf ihre

# LIEBE warten“

Tut man so was als erwachsene Tochter – den **Kontakt zur Mutter** abbrechen? Ines\* (49) spricht über ihren Entschluss zu diesem Schritt – und das Gefühl, zum ersten Mal ehrlich mit sich selbst zu sein

PROTOKOLL ELISABETH HUSSENDÖRFER



**M**anches wurde mir erst klar, als ich selbst Mutter war. Wenn meine Kinder nachts Alpträume hatten und zu mir unter die Decke krochen beispielsweise. Fest aneinandergedrückt schliefen wir in Löffelchenstellung ein. Auch ich hatte als Kind Alpträume. Aber kaum lag ich neben meiner Mutter im Bett, drehte sie mir den Rücken zu. Ich lauschte dann ihrem Atem und bemühte

mich, den gleichen Rhythmus zu finden. Bis ich einschlief.

Oder als meine Tochter in die Pubertät kam. Bauchfrei stand sie vor mir: „Tschüss, Mama, wir gehen zur Eisdiele.“ Sie, die bislang immer lieb gefragt hatte, wenn sie weg wollte. Ich erschrak. Halten will man sein Kind – und es gleichzeitig loslassen, aus Liebe. Weil man weiß, dass beides wichtig ist für Kinder: Wurzeln. Und Flügel.

Ich fühlte mich erinnert an das Mädchen, das ich selbst in dem Alter gewesen war. Und versuchte, mich in meine Mutter hineinzusetzen. Doch so sehr ich mich bemühte: Es gab nichts, von dem es loszulassen galt. Anders bei mir als Mädchen: Ich himmelte meine Mutter an, wollte ihr wie ein Schatten hinterherhuschen. „Mama, nimm mich in den Arm!“, dachte ich immer wieder – und wartete die Kindheit hindurch darauf, dass es passierte. Ich fühlte, dass etwas fehlte – obwohl in der Familie doch eigentlich alles lief, wie es zu laufen hatte ...

Das Haar gescheitelt, die Kleidung adrett: So zeigen mich Fotos mit meinen Geschwistern. Ordentlich war es bei uns zu Hause, wohlgezogen waren wir Kinder – und kaum einer ahnte wohl die Risse im Innern der glänzenden Fassade. „Ich wünsche dir eines Tages ein Kind, das ist wie du“, sagte meine Mutter zum Beispiel. „Dann siehst du, wie das ist.“

Wie was ist? Ich grübelte später viel darüber – und konnte nicht finden, dass ich aufmüpfiger gewesen wäre als andere Kinder. Mit fünf aber ist Gesetz, was Eltern sagen. „Sie kann sich nicht allein beschäftigen“ etwa war vorgeblich der Grund, dass ich ganztags in den Kindergarten kam – obwohl meine Mutter Hausfrau war.

Dort wurden Ohrfeigen verteilt, Aufessen war selbst bei Würge- reiz Zwang – und um zu strafen, stellten einen die katholischen Schwestern ins Eck.

Oft weinte ich und wehrte mich, wenn meine Mutter mich morgens ablieferte. „Aufsässig“ sei ich, sagten die Schwestern – und statt mich in Schutz zu nehmen, pflichtete meine Mutter ihnen bei. Da, wie gesagt, Eltern für Kinder in dem Alter nichts Falsches tun, fing ich an,

## „Meine Kindheit lang hoffte ich, dass Mutter mich in den Arm nimmt“

mir eine andere Erklärung zu- rechtzulegen: ICH war falsch!

Ein Psychologe würde wohl sagen, dass meine Mutter traumatisiert sei. Sie kam als Halbwaise auf die Welt, ihr Vater im Krieg gefallen. Als sie fünf war, starb ihre Mutter. Und nach der Flucht aus Schlesien wurde sie in Deutschland zwischen Tanten hin und her gereicht.

Sie kann nichts dafür, sagte ich mir deshalb später oft. Und dass sie, um sich selbst zu schützen, einen Keil zwischen sich und ihre Gefühle trieb. Den Mangel im Inneren mit Brillieren im Außen kompensierte. Etwa bei Geburtstagen: Socken, ein Glas Nuss-Nougat-Creme, ein Buch fand ich auf dem Gabentisch. Hauptsache, viele Päckchen – das gab ihr wohl das Gefühl, eine gute Mutter zu sein. Die Marken-jeans, die ich mir so wünschte, um dazuzugehören, bekam ich nie – dabei hätte sie nicht ▶

mehr gekostet als all der Kleinkram. Aber Mutter hätte sich einfühlen müssen, um zu sehen, was wichtig für mich war.

„Was hast du denn? Deine Mutter ist doch toll!“ Noch als Erwachsene hörte ich solche Bemerkungen. Meine Eltern hatten sich getrennt, in geselligen Runden sprach Mutter über ihre Abenteuerlust und die vielen Reisen. Und zack, da war es wieder, das Falsch-Gefühl: Vielleicht war alles nicht so schlimm gewesen? War wirklich allein ich das Problem? Ich schaute zu den Geschwistern, tatsächlich: Die Mutter war hier weniger Thema – beziehungsweise anders. Der Jüngste war ihr Hätschelkind. Durfte auf ihren Schoß – aber nur dann, wenn es ihr passte. Auch das kann quälen: immer der emotionale Lückenfüller zu sein. Denn die Muster wirken fort: „Nimm das doch nicht so persönlich“ – ich glaube, dieser Satz ist typisch für ungeliebte Kinder. Vor allem während der Ausbildung und der ersten Berufsjahre hörte ich ihn oft.

Gleichzeitig geht das Leben ja gerade in dieser Zeit gefühlt von der Mutter weg. Ich reiste viel, gab mich der Illusion hin, auf eigenen Füßen zu stehen. Als ich selbst Mutter wurde, war die Liebe zu meinen Kindern mit ihnen einfach da. Andererseits drang Mutter dann wieder mehr in mein Leben ein: als schillernd auftretende Oma, die Geschenke bringt. Die Enkel fragten aber auch: „Wieso spielst du so selten mit uns?“ Darauf sie: „Weißt du, ich bin eine Reise-Oma. Dafür bringe ich euch immer was mit.“

Momente, in denen viel hochkam. Plötzlich war ich wieder sieben – und bei einem Kindergeburtstag. Es gab Spiele, jeder durfte zur Belohnung in



## **„Verzeihen braucht Größe. Bei Mutter aber war, bin und bleibe ich Kind“**

einen Sack mit Geschenken greifen. Auch ich, obwohl ich nicht mitgespielt hatte! „Macht doch nichts“, fand die Mutter des Geburtstagskinds. Ich höre noch genau die verständnisvolle Stimme. Wie gern hätte ich eine solche Mutter gehabt!

Hätte? Je älter ich wurde, desto mehr glaubte ich, das Verhältnis durch eigene Anstrengung verbessern zu können. Ich begann eine Therapie, Selbstliebe und Achtsamkeit wurden Themen. Ich dachte, ich sei gewappnet gegen alle grotesken Begegnungen. Aber ich war es nicht. Als ich vierzig war – meine Mutter lebte mit ihrem neuen Partner in einer Eigentumswohnung –, wurde ein gegenüberliegendes Haus rot gestrichen. Sie meinte, mit diesem Anblick könne sie nicht leben. Fragte mich, was sie tun könne. „Mit der Hausverwaltung reden oder schlimmstenfalls ausziehen“, sagte ich. Kurz darauf stand ein Block weiter

eine Wohnung zum Verkauf. Sie griff zu. Als wenig später die schrill rote Fassade moderat überstrichen wurde, tobte meine Mutter: So viel Geld hätte sie durch den Umzug verloren. Und wer war schuld? Ich natürlich!

Das wiederholte sie bei einer Familienfeier. Die anderen lachten, meinten wohl, sie mache nur Spaß. Aber ich sah ihr Gesicht. Sah, wie ernst sie es meinte. War wieder das kleine Mädchen. Und blieb es – tagelang, bis mein Selbstwert halbwegs wiederhergestellt war. „Ein Missverständnis!“, meinten andere. Oder: „Setzt euch zusammen, dann wird sich das klären.“ Ich wollte glauben. Rief sie an. Sagte: „Tut mir leid. Blöd gelaufen.“ Hörte: „Ja, das war blöd von dir. Wie so oft.“ Bang, der nächste Schlag. Und wieder: taumeln, aufrappeln, hoffen. Vielleicht könnte ein langes, klärendes Gespräch endlich Annäherung bringen.

Vor allem eine Begebenheit lag mir dabei auf dem Herzen: wie ich als Kind an ihrem Arm zerterte, weil ich nicht in den Kindergarten wollte. „Wenn du aufhörst, wink ich dir zum Abschied“, sagte sie. Ich wurde ruhig. Ans Fenster sollte ich mich stellen, warten. „Wieso bist du nicht zum Winken gekommen?“ fragte ich sie jetzt – und erhielt als Antwort: „Warum wärmst du immer die alten Geschichten auf? Ich musste mich damals mit einer anderen Mutter unterhalten. Ich hatte doch sonst niemanden zum Reden.“ Kein Verständnis, keine Entschuldigung für das gebrochene Versprechen. Ich, ich, ich.

Ich fing an, über weiblichen Narzissmus zu lesen. Erfuhr von der Unfähigkeit dieser Menschen zum Perspektivwechsel. Und dass diese Stö-

rung nicht heilbar ist. Eine Zeit lang versuchte ich, meiner Mutter auf Abstand zu begegnen: zu Weihnachten, bei Familienfeiern, immer nur Smalltalk. Ein Kompromiss, auch der Kinder wegen, die die Oma bis heute sehen.

Ich weiß, dass Verzeihen für viele der Königsweg einer gelungenen Mutter-Tochter-Beziehung ist. Verzeihen aber erfordert Größe. Größe, die ich einer Freundin, einem Partner und wohl jedem sonst gegenüber entwickeln könnte. Bei meiner Mutter aber war, bin und bleibe ich Kind.

Es war schmerzlich, das zu erkennen – und dann den radikalen Schritt der Trennung zu tun. „Wenn sie stirbt: Wirst du es nicht bereuen?“, fragen manche. Aber meinen sie dabei wirklich mich? Oder denken sie nur an tief verinnerlichte Glaubenssätze wie: „Blut ist dicker als Wasser“?

„Ich schaffe es nicht, zu deinem 70. Geburtstag zu kommen.“ Das sagte ich im vergangenen Sommer zu meiner Tante. Denn natürlich war ihre Schwester, meine Mutter, auch eingeladen. „Ich schaffe das nicht“ – mit 49 war ich zum ersten Mal ehrlich mit mir.

Seitdem: keine Anrufe, keine Begegnungen. Ich kümmere mich nicht mehr um meine Mutter – was sie in ihrem Bild von der schlechten Tochter bestätigt. Wie es mir damit geht? Richtig gut fühlt sich anders an. Die fehlende Verbundenheit hinterlässt ein tiefes Loch. Aber ich trage sehr viel Liebe in mir und möchte das leben. Dazu muss ich aus dem Wirkkreis meiner Mutter austreten. Um das, was sie zertreten will, zum Wachsen zu bringen: mein Vertrauen, meine Zuversicht, meine Lebensfreude. ●

## „Abgelehnte Kinder sollten keinen Kontakt zu ihrer Mutter suchen“

**A**uf sich selbst schauen: Im Interview verrät Experte Dr. Franz Ruppert, warum das ungeliebten Kindern mehr bringt als jeder Versuch, die Beziehung zu den Eltern zu normalisieren. **„Kaum einer versteht mich, viele finden zutiefst unanständig, was ich tue“, sagt Ines. Warum ist das so?**

Das liegt am Mythos von der unerschütterlichen Kinder- und Elternliebe. Kein Wunder: Wir müssen uns ja ab der Zeugung an die Mutter binden, haben keine Chance, uns ohne sie zu entwickeln. Oft werden die existenziellen Bedürfnisse von Kontakt und Angenommensein aber nicht erwidert und sogar zurückgewiesen – über diese Realität wird in der Öffentlichkeit jedoch wenig gesprochen. Das setzt Betroffene unter doppelten Leidensdruck: Da ist die gesellschaftliche und moralische Erwartung, die Eltern zu ehren, ihnen dankbar zu sein. Und zum anderen der Anspruch an sich selbst: Ich muss und kann es schaffen, dass diese Beziehung gut wird. **Kann man das denn nicht?**

Viele, die zu mir kommen, haben sich bemüht bis zum Gehtnichtmehr – manche bis zur Depression. Aber es kann nicht funktionieren, denn: Wenn ich mit jemandem, der mich ablehnt, in Kontakt bleiben will, muss ich mich dieser Person anpassen und mein eigenes Ich aufgeben – meinen Willen, meine wahren Gefühle. Weil auch die Eltern in einem „Trauma der Identität“ feststecken, ihr Ich, ihre Bedürfnisse und Ziele ebenfalls früh im Leben notgedrungen aufgegeben haben, kämpfen in solchen Beziehungskonstellationen überspitzt gesagt zwei Kopflose miteinander. Das ergibt ein endloses Ringen: überhöhte Erwartungen an den anderen haben,

enttäuscht werden, auf Distanz gehen, beleidigt sein, sich wieder annähern, es erneut versuchen ...

### Was können Betroffene tun?

Anfangen, nach ihrer eigenen Identität zu suchen. Sich mitfühlend sich selbst zuzuwenden. Ihr eigenes Wesen entdecken. Eine stabile psychische Basis in sich selbst entwickeln. Wenn das gelungen ist, kann es weitergehen: Sich selbst zuzuwenden heißt auch, die Trauma-Gefühle zuzulassen, die einem die Lieb- und Gefühllosigkeit oder die emotionale Unberechenbarkeit der Eltern zugefügt haben – und seinem inneren Kind dann liebevoll zu begegnen. Das können sehr schmerzhaft Prozesse sein – und sollten professionell begleitet werden, von jemandem, der sich mit vorgeburtlichen und bindungsspezifischen Traumata auskennt. Außerdem würde ich mögliche Therapeuten fragen, ob sie mit der Psychologie der Täter-Opfer-Dynamik vertraut sind.

### Sie schlagen eine Bresche für jene, die den Elternkontakt abbrechen?

Ja, ich kann Menschen wie Ines auch persönlich gut verstehen – aus meiner eigenen Erfahrung mit meinen kriegstraumatisierten Eltern. Es ist mir wichtig, dass dieses Thema endlich kein Tabu mehr ist. Auch weil eine Studie und die Abtreibungshäufigkeit darauf schließen lassen, dass 25 bis 30 Prozent aller Menschen ungewollte Kinder sind – dieses Thema also unheimlich viele Menschen betrifft.



**DR. FRANZ RUPPERT** ist Professor für Psychologie und psychologischer Psychotherapeut in München ([www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de))



# Raus aus der Routine

Eine **Auszeit** vom Job? Dafür gibt es viele Gründe – und ebenso viele Chancen und Möglichkeiten. Wir stellen die vier wichtigsten vor

# Auszeit nehmen Neustart wagen Endlich reisen

**E**inmal um den Globus reisen, an einsamen Stränden schnorcheln oder auf Kamelen durch die Wüste reiten. In Rumänien streunende Hunde retten. Oder mit den Kindern im Wohnmobil durch Neuseeland fahren, bevor sie in die Schule kommen. Haben Sie auch schon mal daran gedacht, ein paar Monate nicht mehr an den Job zu denken und sich ganz auf das zu konzentrieren, was Ihnen am Herzen liegt? Immer mehr Menschen verwirklichen sich diesen Traum. Laut einer aktuellen Xing-Studie hat jeder zehnte Deutsche bereits ein sogenanntes Sabbatical genommen, weitere 21 Prozent liebäugeln mit einer Auszeit.

Gut für Daniela Scholl: Sie führt seit 2011 die „AuszeitAgentur“ in Frankfurt – und unterstützt Menschen bei der Sabbatical-Planung. „Vielen fällt es schwer, sich die Erlaubnis für eine Auszeit zu geben. Die Absolution holen sie sich bei mir.“

Hinter dem Wunsch nach einer Auszeit können ganz unterschiedliche Gründe stehen: Die einen wollen den Kopf frei kriegen, andere Sinnvolles bewegen – oder sich weiterbilden. Das zeigt sich auch bei den Anfragen an die Agentur: „Eine Kundin wollte eine Bibliothek in der Mongolei aufbauen, eine andere Kinder in Kambodscha unterrichten. Ein Kunde wollte gar nicht verreisen, sondern einfach nur tun, wozu er sonst nicht kam: die Videos ordnen, der Tochter beim Abitur helfen“, erzählt Daniela Scholl.

Nicht immer dient eine Auszeit also der Selbstverwirklichung. Viele wollen einfach mehr Zeit für ihre Kinder haben – oder müssen für die Pflege eines Angehörigen im Job kürzertreten.

**1. KLASSISCHES SABBATICAL** In vielen größeren Unternehmen gibt es dafür inzwischen Programme und Leitlinien. Das können Arbeitszeitkonten sein, über die man geleistete Über-

stunden und nicht genommenen Urlaub fürs Sabbatjahr sammelt. Ähnlich ist die Variante, vorab auf einen Teil des Gehalts zu verzichten, das dann während der Auszeit gezahlt wird. In beiden Fällen wäre der Mitarbeiter im Sabbatical über den Arbeitgeber sozialversichert. Bietet das Unternehmen keine dieser Möglichkeiten, bleibt einem nur, um unbezahlten Urlaub zu bitten – und selbst Geld zurückzulegen. Allerdings ist man dann nur während der ersten vier Wochen des Sabbaticals über das Unternehmen versichert und muss danach Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung selbst übernehmen.

Wichtig: Einen rechtlichen Anspruch auf eine Auszeit gibt es hierzulande nicht. „Gehen Sie gut vorbereitet ins Gespräch mit dem Chef“, empfiehlt daher Daniela Scholl. Denn der Ausfall eines Mitarbeiters bedeutet für den Arbeitgeber immer einen organisatorischen Kraftakt. Gab es bereits Kollegen, die ein Sabbatical gemacht haben? Welche Argumente haben sie vorgebracht? Erwirbt man auf der Reise Sprachkenntnisse – oder neue Motivation? Und: Kann man dem Vorgesetzten eine Vertretung präsentieren? „Das ist oft schon die halbe Miete“, so Scholl. „Schauen Sie, ob sich die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen lassen. Oder es Kandidaten gibt, die für einige Monate einspringen könnten.“

Zudem gilt: Seien Sie offen für Kompromisse – etwa, wenn Sie sechs Monate Auszeit anstreben, der Chef aber nur vier Monate genehmigen will. Nach der Einigung sollten sämtliche Absprachen zum Sabbatical schriftlich festgehalten werden, empfiehlt die Beraterin. Im Internet gibt es entsprechende Musterverträge. Idealerweise sollte darin stehen, dass man nach dem Sabbatical auf seinen alten Arbeitsplatz zurückkehren kann – auch darauf gibt es allerdings kein Anrecht.

**2. ELTERNZEIT** Sie ist wohl die verbreitetste Form einer Job-Auszeit. Hier besteht Kündigungsschutz ab dem Zeitpunkt der Anmeldung, frühestens acht Wochen vor Beginn der Auszeit. Mütter und Väter haben zudem einen Anspruch auf bis zu drei Jahre Elternzeit. Zwar fällt in dieser Zeit das Gehalt weg, aber immerhin gibt es bis zu 14 Monate Elterngeld. Wer darüber hinaus zu Hause beim Kind bleiben will, tut das auf eige- ▶

## Eine Auszeit lohnt sich für die meisten. Man sollte aber genau prüfen, ob sie finanzierbar ist

ne Kosten. Möglich ist zudem, einen Teil der Elternzeit erst zu nehmen, wenn das Kind älter ist. „Man hat viel Gestaltungsspielraum“, sagt Ragna Sekora, Referentin des Projekts „Worklife“ in Hamburg, einem Beratungsangebot für Berufsrückkehrerinnen nach der Elternzeit. Die Regelungen sind zuletzt noch flexibler geworden. „Ist das Kind nach dem 1. Juli 2015 geboren, lässt sich die Elternzeit in drei Abschnitte teilen: Bis zu 24 Monate der Elternzeit dürfen zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes liegen – sei es, um die Einschulung begleiten oder eine längere Reise machen zu können. Gut zu wissen: Der Arbeitgeber muss nicht zustimmen.“ Zu beachten sei nur, dass eine Elternzeit nach dem dritten Geburtstag des Kindes spätestens 13 Wochen vorher angemeldet wird.

**3. PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN** Hier gelten seit 2015 neue gesetzliche Regelungen. Dafür besteht reichlich Bedarf: Laut Bundesregierung wollen drei von vier Deutschen ihre Lieben im Krankheitsfall selbst betreuen. Neben dem Beruf ist das aber kaum möglich, Pflegezeit und Familienpflegezeit sollen hier Freiraum schaffen.

Mit der Pflegezeit können Angestellte von Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten eine Auszeit von bis zu sechs Monaten nehmen, wenn sie einen nahen Angehörigen pflegen. Wahlweise

ist es möglich, sich ganz oder teilweise freustellen zu lassen. Auf Pflegezeit besteht ein Rechtsanspruch – wer sie nehmen will, muss dem Arbeitgeber lediglich zehn Tage vorher Bescheid geben.

Das Problem: „Oft reichen sechs Monate nicht aus“, sagt Elke Miersch, die bei „Comeback“ in Hamburg Menschen in Pflegesituationen berät. In solchen Fällen greift die Familienpflegezeit: Mit ihr können sich Angehörige bis zu 24 Monate lang teilweise freustellen lassen. Und ihre Arbeitszeit auf minimal 15 Stunden pro Woche reduzieren. Einzige Voraussetzung: Sie arbeiten für ein Unternehmen mit 25 oder mehr Angestellten.

Der große Minuspunkt: Ob Pflege- oder Familienpflegezeit, es handelt sich immer um eine unentgeltliche Freistellung. Wer sich dafür entscheidet, steht also erst einmal mit weniger oder ganz ohne Gehalt da. „Es gibt zwar die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zu beantragen“, sagt Elke Miersch. „Dieses deckt jedoch nur die Hälfte des Ausfalls ab. Das können sich viele schlicht nicht leisten.“ Immerhin übernehme die Pflegekasse die Kosten der Rentenversicherung. Und die Krankenkassenbeiträge könne man sich bei Bedarf von der Pflegeversicherung der erkrankten Person erstatten lassen.

**4. ALTERSTEILZEIT** Eine etwas andere Form der Auszeit – ohne Rückkehr in den Beruf. Wer sich nicht erst mit Beginn der Altersrente seinen Hobbys widmen oder um die Enkel kümmern will, der kann mit dem Blockmodell in den vorzeitigen Ruhestand gehen. Voraussetzung ist, dass die Altersteilzeit im Tarifvertrag oder einer Betriebsvereinbarung geregelt ist. Andernfalls wäre ein individuelles Modell mit dem Arbeitgeber auszuhandeln. Das Blockmodell besteht aus zwei Phasen: In der ersten ist der Mitarbeiter weiter Vollzeit tätig – erhält aber nur ein Teilzeitgehalt. In der zweiten Phase wird der Arbeitnehmer freigestellt – bezieht aber weiter seinen Teilzeitlohn. Zusätzlich stockt der Arbeitgeber das Gehalt um mindestens 20 Prozent auf, steuer- und sozialversicherungsfrei. Trotzdem hat man weniger Geld zur Verfügung – daher gilt es, auszurechnen, ob das Modell realisierbar ist.

Insgesamt lohne es sich allerdings meist, den Schritt in eine Auszeit zu wagen, meint Daniela Scholl, die sich 2008 auch nach einem Sabbatical selbstständig machte: „Menschsein heißt ja schließlich nicht nur arbeiten, schlafen und funktionieren.“

### Unsere Experten



**DANIELA SCHOLL (44)** arbeitete bis 2010 für Airlines und internationale Reisebüros. Nach einem Sabbatical machte sie sich mit der „AuszeitAgentur“ selbstständig. Seitdem unterstützt sie Auszeit-Willige bei der Planung und Umsetzung.



**ELKE MIERSCH (46)** berät beim Projekt „Comeback“ der Hamburger Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung (KWB) Menschen, die Angehörige pflegen.



**RAGNA SEKORA (43)** arbeitet als Projektmanagerin und Beraterin für die KWB – und hilft beim Projekt „Worklife“ Berufsrückkehrern in Fragen der beruflichen Entwicklung, Weiterbildung und Arbeitsplatzsuche.

TEXT **ULRIKE SCHÄFER**



## Finden wir gut!

So zart und beinahe wie echt: Danielle Clough, Künstlerin aus Südafrika, umstickt Netze, Gitter und Tennisschläger mit bunten Fäden – für unfassbar realistische Kunstwerke.

INFOS: WWW.DANIELLECLOUGH.COM

### INTERVIEW

## Mach's mal anders

**Autofahren, Rotwein, Schoki: Seit 30 Jahren verzichten Millionen Menschen zur evangelischen Aktion „7 Wochen ohne“ auf Gewohntes – los geht's am 1. März. Leiter Arnd**



**Brummer erklärt, was das bringt. Worum geht es bei der Aktion?**

Jesus verbrachte 40 Tage in der Wüste, um zu erkennen, ob er den Weg, den Gott für ihn vorgesehen hatte, wahrnehmen kann. Um

ähnlich über sein eigenes Leben nachzudenken, ist es oft nützlich, auf etwas Selbstgewähltes zu verzichten, den Alltag zu ändern.

**Was haben Sie sich vorgenommen?** Weniger hektisch zu sein – also etwa nicht mit den Augen zu rollen, wenn jemand an der Kasse nach Kleingeld kramt. Passend zum diesjährigen Motto „7 Wochen ohne Sofort!“.

**Was bringt das?** Es geht um einen Perspektivwechsel. 2015 war das Motto, sich nicht niederzumachen. Ich habe morgens das

„Siehst du müde aus!“ ersetzt durch „Ich bin schön“ – das fühlte sich sehr viel besser an.



# 83%

**ALLER MÄNNER SCHLAFEN LIEBER MIT IHRER FRAU IN EINEM BETT ALS IN GETRENNTEN SCHLAFZIMMERN.**

QUELLE: FORSA-UMFRAGE IM AUFTRAG VON RABODIRECT

### WENN DAS OMA SIEHT VOLL AUF DER HÖHE

Ungesichert auf Wolkenkratzern herumklettern und Bilder machen, die den Atem stocken lassen? Darum geht's beim „Roofing“ – dem neuen Trendsport für Adrenalin-Junkies. Eine von ihnen: Angela Nikolau (23, Foto) aus Russland. Anders als Tausende Instagram-Fans weiß ihre Oma nichts von dem gefährlichen Hobby: „Meine Mutter, selbst Artistin, erzählt ihr, die Bilder seien mit Photoshop bearbeitet.“





# Drix

## Neue Serie

Wie wir lernen, unseren inneren Heiler zu aktivieren

Teil 1 Die Weisheit unseres Körpers

Teil 2 Intuitive Ernährung

Teil 3 Bewegung: Es muss nicht nur Sport sein

Teil 4 Seele: Auf den Bauch hören

## Es muss nicht nur Sport sein

Die Treppe nehmen, zum Einkaufen laufen und beim Telefonieren stehen: Im Alltag aktiver zu werden klappt leicht – und bringt richtig viel

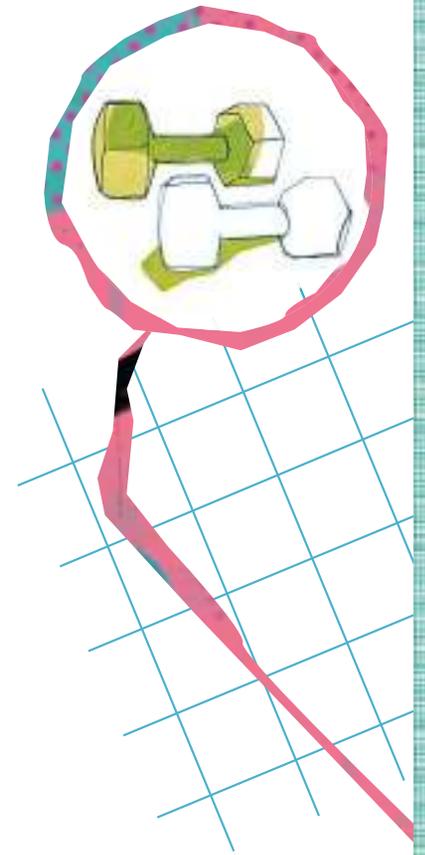


**M**al wieder die Lieblingsserie geschaut, statt zur gepackten Sporttasche zu greifen, die seit Tagen im Flur steht und mit jedem neuen Staubkorn einen Vorwurf zu formulieren scheint? Die gute Nachricht vorweg: Sie können nichts dafür! Wir alle sind – angeborenermaßen – eher Homo Couch-Potato als Aktivus sporticus. „Uns Menschen ist ein Energiesparmodus in die Wiege gelegt worden – dadurch bekommen wir den Hintern relativ schlecht hoch“, sagt FÜR SIE-Experte Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln. Einst machte das auch Sinn: Unsere Vorfahren mussten noch kilometerweit laufen oder stundenlang körperlich hart arbeiten, um sich mit Nahrung zu versorgen – da waren Ruhestunden überlebenswichtig. Heute aber, da Steak, Pasta und Schokolade ständig verfügbar sind, wir für die Leckereien nicht mehr jagen müssen und so an manchen Tagen auf gerade mal 1500 Schritte kommen, schadet uns die evolutionäre Mitgift der Trägheit.

### Mehr Alltagsaktivität versöhnt Schweinehund und gute Vorsätze

Die negativen Folgen teilt der Körper uns spürbar mit: „Nacken- und Rückenschmerzen, Unkonzentriertheit, das Gefühl, ständig müde zu sein – all das können Zeichen sein, dass Sie sich zu wenig bewegen. Für einen Sitzmarathon im Büro ist unser Körper einfach nicht gemacht“, so Prof. Froböse. Das Gute: Obwohl unser genetisch verankerter Schweinehund die Rufe des Körpers nach mehr Bewegung nur allzu leicht über- ▶

**HANDELN STATT HANTELN**  
Keine Lust auf Krafttraining?  
Kein Problem!  
Treppensteigen ist ähnlich gut ...



## Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl?

Hochdosierte Wirkstoffkombination aus **Pfefferminzöl** und **Kümmelöl** wirkt

- entkrampfend und schmerzlindernd
- entblähend und beruhigend



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



**Carmenthin®. Wirkt, wenn der Darm stresst.\***

\* Bei dyspeptischen Beschwerden

**Carmenthin® bei Verdauungsstörungen** / magensaftresistente Weichkapsel. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoffe:** Pfefferminzöl und Kümmelöl. **Anwendungsgebiete:** dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe





## Stark gegen Nagelpilz



# Ciclopoli

### Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

#### Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleurij; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek. [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**PROF. INGO FROBÖSE** von der Deutschen Sporthochschule Köln weiß: Jeder noch so kleine Schritt hilft

tönt – die beiden lassen sich leichter versöhnen, als die meisten glauben, ganz ohne 70 Jogging-Kilometer in der Woche. „Mit kleinen Tricks kann jeder den Alltag zu seinem ganz persönlichen Trainingsprogramm für Herz-Kreislauf-System und Muskeln machen“, so Froböse. Tipp 1: die empfohlenen 30 sportlich aktiven Minuten pro Tag in drei Zehner-Blöcke aufteilen. Etwa morgens das Auto in der Querstraße parken – und ins Büro laufen. Mittags ein weit entferntes Café wählen und abends eine Runde um den Block laufen, ehe Sie die Haustür öffnen – geschafft! Tipp 2: die Arbeit im Sitzen stündlich für Dehn- und Kräftigungsübungen wie Liegestütz oder Kniebeugen unterbrechen. Keine Zeit? Dann recken und strecken Sie sich zumindest ausgiebig. Tipp 3: öfter zum Kollegen laufen, statt ihm zu mailen. Und: im Stehen telefonieren, dabei die Fersen vom Boden heben und diese langsam wieder abrollen.

### Des Körpers liebstes Fitnessgerät: eine Treppe über vier Etagen

Noch besser: Nehmen Sie die Treppe, wo immer Sie auf eine stoßen. „Stufensteigen strengt an: Das aktiviert den Stoffwechsel und trainiert unser Herz. Je öfter wir diese Anstrengung von unserem Motor fordern, desto ökonomischer arbeitet er: Die Herzfrequenz sinkt, das Herz wird stärker“, so Froböse. 40 Etagen pro Woche seien ein ideales Maß, um bei Anfängern positive Ausdauer-Effekte zu erzielen und Bein- und Gefäß-

### Die drei besten Anti-Schweinehund-Tipps

**KLEINE ZIELE SETZEN** „Ab heute laufe ich 10 000 Schritte am Tag, wie es die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt“. Wer sich als Bewegungsmuffel gleich so viel vornimmt, wird beinahe zwangsläufig scheitern. „Ab heute laufe ich jeden Monat 1000 Schritte mehr am Tag“ ist der bessere Vorsatz: Er teilt das große Ziel „mehr Bewegung“ in kleine Etappen auf – das erleichtert schnelle Erfolge.

**AUF ALLTAGSTAUGLICHKEIT ACHTEN** Sie sind ein Morgenmuffel? Dann hat Ihr Schweinehund leichtes Spiel, wenn Sie morgens eine halbe Stunde früher aufstehen wollen, um zur Arbeit zu laufen. Gegen einen Heimweg zu Fuß oder die Radtour zum Wochenmarkt wird er deutlich weniger vorbringen können.

**AUSREDEN AUSBREMSEN** Überlegen Sie sich im Vorhinein Alternativen für typische Schweinehund-Argumente wie zum Beispiel unpassende Witterung. Etwa indem Sie sich vornehmen, zehnmal die Treppe zu laufen, falls Regen den Spaziergang sabotiert – oder mit der Freundin zum Badesee zu radeln, wenn es zu heiß fürs Walken wird.

muskulatur zu stärken. Wer trainierter ist, kann das Workout leicht anpassen: die Stufen schneller nehmen, die Zahl der Stockwerke steigern – oder zwei Stufen auf einmal laufen. Zudem ist die Treppe ein SOS-Helfer gegen alles, was im Alltag nervt: „Treppensteigen baut ad hoc Stress ab – vier Etagen sollten es dafür aber sein“, so Froböse.

### Jede Minute Bewegung mehr aktiviert die Selbstheilungskräfte

Wer es schafft, öfter auf die Signale des Körpers zu hören als auf den inneren Schweinehund, und etwa mit dem Rad zur Freundin fährt statt mit dem Auto, der wird nicht nur fit, sondern stärkt auch seine Gesundheit. Denn ein bewegter Körper dankt alle Mühen: Jede aktive Minute mehr hilft, Migräne-Attacken schwächer ausfallen zu lassen, und senkt das Risiko für Osteoporose sowie die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem aktiviert Bewegung Studien zufolge unsere Selbstheilungskräfte mitunter so gut, dass sogar Medikamente überflüssig werden – etwa bei Bluthochdruck und Diabetes. ●

## Sich mit Alltagsspaß auf Trab bringen – so klappt's

**EISLAUFEN** Vor dem Frühling noch eine Eispartie zu wagen lohnt wie kaum eine Freizeit-Aktivität sonst: Um das Gleichgewicht zu halten, ist der gesamte Körper gefordert. Und weil wir uns auf jede Bewegung konzentrieren müssen, bleibt für belastende Gedanken schlicht kein Raum: Wir entspannen – das gibt den Selbstheilungskräften Auftrieb.

**TANZEN** Ob Jazzdance, Paar- und Steptanz – oder ein Abend mit der Freundin in der Disco: Tanzen beansprucht beinahe jeden Muskel, schult Koordination und Beweglichkeit. Lernen wir neue Schrittfolgen, trainiert es zudem unser Gehirn. Und: Tanzen macht meist so viel Spaß, dass wir die Anstrengung kaum bemerken, uns so richtig auspowern und damit den Spiegel an Cortisol senken – jenem Stress-Hormon, das unseren inneren Heiler im Alltag oft ausbremst.

**GÄRTNERN** Bald heißt es wieder: „Ab ins Beet!“ Gut so. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule ergab: Die Arbeit an der frischen Luft mit Spaten und Schaufel trainiert Herz-Kreislauf-System und Muskeln – eine gute Alternative zum Krafttraining. Zudem fördert die Sonne die Vitamin-D-Produktion, was unser Immunsystem stärkt.

# Lassen Sie sich nicht vom Husten reizen.



## DIÄT

# Schnell und effektiv abnehmen

Parallel zur Anzahl der Diät-Kochbücher steigt das durchschnittliche Übergewicht in Deutschland. Man nimmt sich vor kalorienarm und gesund zu kochen in der Hoffnung bei super leckerem Essen zu verschlanken. Meist klappt es nicht, weil man weder Zeit noch Muße zum Einkaufen oder Kochen hat. Bald startet man den nächsten Versuch ... mit einem neuen Kochbuch und dem gleichen (Miss-) Erfolg. **Weshalb dann nicht erst einmal einfach, schnell und effektiv abnehmen?**

**D**iät-Experten der Universität Freiburg haben mehrere Ernährungskonzepte auf ihre Wirksamkeit getestet. Der klare Diät-Sieger regt den Stoffwechsel an und hilft so, schnell und dauerhaft Gewicht zu verlieren. Der Jo-Jo-Effekt bleibt aus, die Muskelmasse bleibt erhalten, der Stoffwechsel kommt in Fahrt, man ist satt – und darum gut gelaunt.

### 3 mal Natur pur: Soja, Joghurt, Honig.

Almased ist der Favorit der Experten. Das Geheimnis: natürliche Zutaten, die bei der besonderen Herstellung auf einzigartige Weise verschmelzen. Hochwertiges Soja und probiotischer Magermilchjoghurt versorgen den Körper – und die Muskeln – mit wertvollem Eiweiß. Naturbelassener Honig bringt wohlthuende Süße. Dazu enthält er Enzyme, die mit dem Eiweiß reagieren und sogenannte bioaktive Peptide, freisetzen. Die besonderen Natur-Wirkstoffe regen nachweislich den Stoffwechsel an, schützen die Zellen und stärken das Immunsystem.

### 4 Stunden satt – ohne Nasch-Attacken.

Das hochwertige Almased Eiweiß gibt dem Körper die Energie, die er braucht, und erhält so die Mus-

keln. Dazu fördert es den Stoffwechsel auch noch Stunden nach einer Almased Mahlzeit – denn ein aktiverer Stoffwechsel belebt und verbrennt mehr Fett.

Und auch die Blutwerte freuen sich: Anders als bei Pizza, Pasta oder Schokolade hebt Almased den Blutzucker-Spiegel nur sanft an. Der Körper braucht weniger Insulin, der Heißhunger bei stark fallendem Blutzucker-Spiegel bleibt aus. Das erleichtert das Durchhalten und macht Almased zum idealen Begleiter für alle Tage. Bei und nach der Diät. Auch für Diabetiker.

### 4 Stufen zum Erfolg – ohne Hungern.

So einfach wie die Almased Wirkung ist auch der Weg zum Wunschgewicht (s. Schaubild rechts): In der Startphase werden Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt. In der Reduktionsphase wird weiter Fett verbrannt, bis zum Wunschgewicht. Die Stabilitätsphase hilft schließlich, das neue Gewicht zu halten. Die Lebensphase dauert, wie der Name schon sagt, ein Leben lang. Denn schon eine kleine Menge Almased pro Tag hält den Stoffwechsel aktiv und das Gewicht im Zaum. Natürlich gehören ein ausgewogener Speiseplan und regelmäßige Bewegung mit ins „neue Leben“.



## Clean abnehmen

Nur Almased enthält keine künstlichen Emulgatoren, Aromastoffe, Konservierungsmittel oder zugesetzte Zucker.

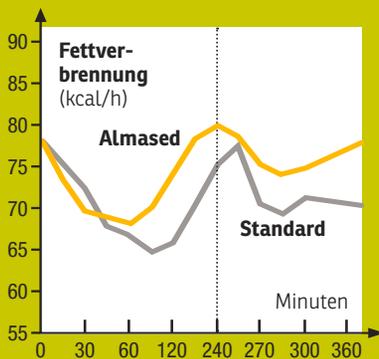
### Gesundes Eiweiß für Diät und Sport! Almased.

Almased wurde vor gut 30 Jahren erfunden. Ursprünglich gedacht als reiner Stoffwechsel-Anreger, zeigte sich rasch: Ein starker Stoffwechsel lässt, quasi nebenbei, auch ungeliebte Fettpölsterchen schmelzen. Heute ist Almased Deutschlands Nummer 1. Apotheker empfehlen es am häufigsten, wenn es um gesunde Gewichtsreduktion geht. Und weil das besondere Verhältnis aus Eiweiß und Kohlenhydraten in Almased die Muskeln bei Aufbau und Erhalt ideal unterstützt, greifen auch immer mehr Freizeit- und Profi-Sportler zu Almased.

# DIÄT-TIPPS

## 1 SCHLANK IM SCHLAF MIT ALMASED

Es klingt wie ein Märchen, ist aber wissenschaftlich belegt: Ein Almased Drink statt Abendessen steigert die Fettverbrennung über Nacht. Denn unser Körper regeneriert sich im Schlaf – und geht dafür an seine Fettreserven. **Einfach mal ausprobieren.**



## 2 FASTEN: SO SCHNELL KANN'S GEHEN

Fasten ist nicht gerade die beliebteste Art abzunehmen aber erwiesenermaßen die effektivste. Man hat herausgefunden, dass je mehr und je schneller man zu Beginn einer Diät abnimmt der Langzeit-Erfolg am größten ist.



Allerdings verliert man dabei gehörig Muskulatur. Besser geht's mit Almased. Ausführliche Informationen findet man in der planfigur auf Seite 10.

So funktioniert's:

## Ihr Plan zum Abnehmen

### Phase 1: Die Startphase

In der Startphase wird der Stoffwechsel umgestellt, um die Fettverbrennung richtig anzukurbeln mit Almased, Gemüsebrühe und zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag.



### Phase 2: Die Reduktionsphase

In der Reduktionsphase wird Fett verbrannt. Zweimal Almased sowie eine kohlenhydratarme Hauptmahlzeit am Tag sind optimal.



### Phase 3: Die Stabilitätsphase

Sie hilft dem Körper, zusätzlich sein neues Gewicht dauerhaft zu halten ohne Jo-Jo-Effekt. Jetzt wird der Stoffwechsel auf ein Optimum stabilisiert.



### Phase 4: Die Lebensphase

Almased ist eine Portion Lebensqualität und kann als Nahrungsergänzung ein Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.



NEU



Laden Sie jetzt den Fahrplan zu Ihrer Wunschfigur unter [www.planfigur.de](http://www.planfigur.de) mit dem Code **fs6** herunter. Dort finden Sie weitere wertvolle Tipps, und testen Sie die Diät mit dem am besten recherchierten wissenschaftlichen Hintergrund.

...einfach weil es funktioniert



# Wenn das *Kratzen im Hals* beginnt ...

Hustenstiller oder -löser? Zum Arzt gehen oder nicht? Und welche Hausmittel helfen?  
Was Sie zum Thema Husten wissen sollten

**A**m Anfang ist noch alles klar: Erst fühlt sich der Hals ein wenig geschwollen an, dann schmerzt es beim Schlucken, und bald ist er da – jener Hustenreiz, der uns den Schlaf raubt und die Schlappeheit bringt. Jetzt schlurfen die meisten von uns Richtung Badezimmer, schauen in die Hausapotheke – und vorbei ist's mit der Klarheit: Hustenstiller, Hustenlöser – oder beides zugleich? Und wäre nicht der Kandis-Zwiebelsirup besser, den uns Großmutter schon als Kleinkind eingeträufelt hat, sobald sich das Kratzen im Hals meldete?

Damit Sie bei der nächsten Erkältung schnell die passende Arznei wählen und sich mit gutem Gefühl zum Gesundschlafen ins Bett legen können, hier die Antworten auf die wichtigsten Husten-Fragen:



1

Was ist Reizhusten?

**ZUNÄCHST EIN KRATZEN IM HALS**, das dann in einen permanenten Räusperdrang übergeht und schließlich zum Zwang, immer wieder zu husten: Reizhusten ist neben der **Triefnase** eines der typischen Anzeichen für einen Infekt – und besonders nachts meist das lästigste. Er entsteht, wenn sich Viren, die den Infekt in den meisten Fällen auslösen, in den Schleimhäuten der Atemwege festsetzen. Dort rufen sie eine Entzündungsreaktion des Körpers hervor: Spezielle Botenstoffe **reizen die Nervenenden** – und lösen so den Hustenreiz aus, auch wenn sich noch gar kein Schleim angesammelt hat. Dieser trockene, auch „**unproduktiv**“ genannte Husten reizt die schon belasteten Schleimhäute zusätzlich, es kommt zu neuem Hustenreiz – ein Teufelskreislauf. Doch nicht nur in Phase 1 einer Erkältung kann es zu trockenem Husten kommen – er steht häufig auch am Ende eines Infekts. Mitunter dauert das Krächzen und Hüsteln noch Wochen an, auch wenn alle anderen Symptome längst vergangen sind.



Lymphdiaral®  
Ihre Abwehrkräfte  
natürlich im Fluss

Ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem:

Bei jeder Abwehr-Reaktion läuft das Lymphsystem zu Hochtouren auf. Geschwollene Lymphknoten und Mandeln sind ein Zeichen höchster Aktivität dieser lymphatischen Organe. Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem und stärken Sie dadurch Ihre Abwehrkräfte.

Lymphdiaral® Basistropfen SL - Homöopathisches Arzneimittel · Mischung. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol.

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N · Homöopathisches Arzneimittel. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung des lokalen Lymphsystems bei Infekten des Hals-Nasen-Rachenraumes. Enthält Cetylstearylalkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen  
info@pascoe.de [www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

## DAS TUT MIR GUT

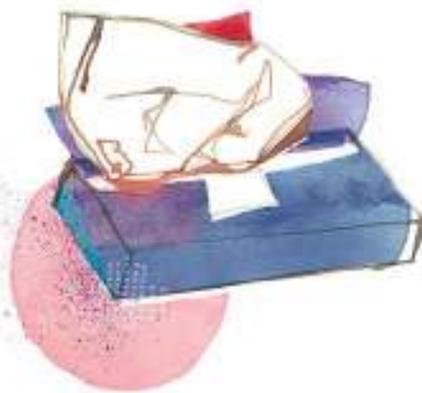
# 2

Was ist produktiver Husten?

**IM LAUFE EINES INFEKTS** verändert sich der Husten. Nach etwa ein bis drei Tagen hat sich aufgrund der Entzündung in den Bronchien ein zäher Schleim gebildet. Diesen muss der Körper loswerden, da sich in ihm Viren und Bakterien sammeln – wir husten sogenannten Auswurf. Produktiver Husten ist häufig nicht nur weniger schmerzhaft als trockener Reizhusten, er wird zudem auch als leichter empfunden – weil er uns vermittelt, dass sich etwas tut.



Wenn wir husten, wird die Atemluft bis zu **900 Stundenkilometer** schnell.



# 3

Schleimlöser oder Hustenstiller – was hilft wann?

**HUSTENSTILLENDE MEDIKAMENTE** erhöhen die Reizschwelle im Hustenzentrum – wir räuspern und husteln seltener, was besonders zur **Nacht** eine echte Erleichterung sein kann. Sobald Sie aber merken, dass sich **Schleim** gebildet hat, sollten Sie auf **lösende Medikamente** umsteigen: Diese wirken direkt in den Bronchien, verflüssigen den Schleim, lösen festsitzende Elemente und sorgen für einen besseren Abtransport (z. B. „Soledum“, in der Apotheke).

**Wichtig: Hustenlöser sollten Sie nicht nach 16 Uhr einnehmen** – sonst stört das nötige Abhusten den Schlaf. Zudem Hustenlöser und -stiller nie parallel einsetzen: Das wäre, als würde man Gaspedal und Bremse gleichzeitig treten. Was geht: tagsüber auf Hustenlöser setzen – und mit großem zeitlichen Abstand vorm Schlafengehen einen Hustenstiller nehmen. Alternativ können Sie ein Kombi-Präparat wählen (z. B. „Plantago“, in der Apotheke).



# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

**Das pflanzliche Anti-Infektivum\***

mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

## Umckaloabo®

Unausprechlich, aber ausgesprochen gut



\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

**Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit.** Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen.

U/01/01/17/08



4

Welche Hausmittel  
und natürlichen  
Arzneien helfen?

**WAS GROSSMUTTER SCHON WUSSTE,**

bestätigen Studien: Zwiebelsirup beruhigt die Bronchien, wirkt entzündlich und tötet Keime ab. Dafür einfach eine Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, in ein Glas geben, Honig darübergießen, abdecken – und über Nacht stehen lassen. Von dem Sirup, der entsteht, mehrmals am Tag einen Teelöffel einnehmen. Natürliche Hustenstiller sind Spitzwegerich und Thymian (z. B. in „Salus Husten-Tee“, im Reformhaus). Schleimlösend wirkt dagegen Efeu: Er enthält Triterpensaponine, die die Schleimhaut in den Bronchien anregen, dünnflüssigeren Schleim zu produzieren – das sorgt dafür, dass wir ihn leichter abhusten können (z. B. „Prospan“-Hustensaft, in der Apotheke). Und ein Destillat aus Eukalyptusöl, Süßorangenöl, Myrtenöl und Zitronenöl aktiviert Studien zufolge die Selbstreinigung der Bronchien („GeloMyrtol forte“, in der Apotheke).



Wenn Zinkmangel  
hinter der Erkältung steckt:

Zinken Sie,  
aber richtig!

Jetzt das  
Immunsystem  
winterfest  
machen!



- Unterstützt das Immunsystem bei Zinkmangel
- Bei erhöhter Infektanfälligkeit durch Zinkmangel
- Nur 1x täglich: Zinkorot® 25

Zinkorot® 25  
die EXTRA große Portion Zink

Zinkorot® 25 Tabletten. Wirkstoff: Zinkorotat. Anwendungsgebiete: Behandlung von Zinkmangelzuständen sofern sie durch übliche Ernährung nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





# Häufig erkältet?



„Ich verwende Orthomol Immun®, weil ich mein Immunsystem gezielt unterstützen möchte.“

**Orthomol Immun® –  
Abwehr. Kräfte. Stärken.**



PZN 01319962

Orthomol Immun® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomol Immun® zur diätetischen Behandlung von nutritiv bedingten Immundefiziten (z. B. bei rezidivierenden Atemwegsinfekten).

**Rezeptfrei – in Ihrer Apotheke!**

Bestellen Sie Ihr Info-Paket unter [info@orthomol.de](mailto:info@orthomol.de) oder der Hotline 02173 9059-0. [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)



**orthomol**

## 5

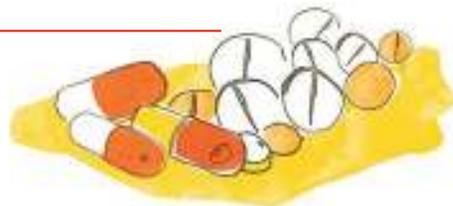
**Wann muss ich zum Arzt?**



**HUSTEN ALS BEGLEITSYMPTOM** eines Infekts kann sich lange hinziehen – mitunter bis zu acht Wochen. Husten Sie danach immer noch, sollte ein Experte untersuchen, ob eine andere Ursache dahintersteckt. So kann chronischer Husten etwa als Nebenwirkung bestimmter Medikamente entstehen, beispielsweise von ACE-Hemmern, die gegen hohen Blutdruck wirken sollen. Doch auch akuter Husten kann auf etwas Schlimmeres als eine Erkältung hindeuten – so gehen Asthma, Allergien, eine Lungenentzündung oder sogar eine Herzinsuffizienz oft mit ständigem Hustenreiz einher. Aus diesem Grund sollten Sie bei Hustenattacken auf jeden Fall immer dann zum Arzt gehen, wenn sie dabei starke Brustschmerzen spüren – oder der Auswurf blutig ist. Und auch Raucher sollten Husten nicht als „normales“ Begleitsymptom ansehen, sondern ihn abklären lassen: Denn er kann auf COPD hindeuten – ein Sammelbegriff für chronische Lungenkrankheiten, die behandelt werden sollten.



**Etwa 3-mal pro Jahr ist jeder Deutsche erkältet – wir verbringen im Schnitt also gut 4 Jahre im Leben mit Husten und Schnupfen.**



6

Wie beuge ich vor?



**OB HUSTEN ODER ALLERGIE** – meist liegt ein geschwächtes Immunsystem zugrunde. Deshalb sollten Sie Ihre Abwehrkräfte stärken – etwa indem Sie sich beim Gang nach draußen warm einpacken! Unterkühlung an sich verursacht zwar keine Erkältung, aber wiederholte Kälteeinwirkung setzt unsere Immunabwehr herab – Bakterien und Viren haben leichteres Spiel. Ähnlich wie Kälte lässt Stress die Abwehrkräfte schrumpfen. Versuchen Sie deshalb, Abschalt-Übungen in Ihren Alltag zu integrieren – wie progressive Muskelentspannung, Meditation oder autogenes Training. Auch eine Immun-Kur aus Schüßler-Salzen Nr. 3, 6 und 7 kann das Abwehrsystem kräftigen (von DHU, in der Apotheke).

!

**Keine Panik:**  
80 Prozent aller, die sich mit den Viren der echten Grippe anstecken, spüren davon nur Symptome wie bei einer Erkältung.



# LUFT

für die schönste Sache der Welt.

Bei Husten und Schnupfen



Befreit die Atemwege spürbar ab der ersten Kapsel.



# Detox Wohlfühlkur

- ✓ für Balance, Vitalität und Wohlbefinden
- ✓ eiszeitliche Mineralien und Spurenelemente
- ✓ veganes Naturprodukt aus Deutschland

**Luvos**<sup>®</sup>  
HEILERDE

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

DAS WILL ICH



wissen

ROHR FREI? Nicht immer haben Darmspülungen den gewünschten Effekt



## Darmreinigung – sinnvoll oder nicht?

Vorsicht bei sogenannten Spülungen: Forscher belegen, dass dabei auch viel kaputtgehen kann

**E**s gab noch keine Kanalisation in den Städten, als Heilkundige im Mittelalter bereits auf die Idee kamen, den Darm als Abflussrohr zu betrachten. Sie empfahlen, ihn regelmäßig mit Wasser zu spülen, um ihn zu säubern. Heute gibt es dafür sogar spezielle Geräte, etwa den „Irrigator“, einen Becher, der mit einem Schlauch verbunden ist.

Inzwischen weiß man aber auch, dass der Darm weit mehr ist als eine simple Pipeline. In ihm leben rund zehn Millionen Bakterien, die nicht nur Nährstoffe umwandeln, sondern auch wichtige Botenstoffe in den Blutkreislauf schicken. Sie beeinflussen etwa unseren Stoffwechsel, das Immunsystem, sogar unsere Stimmung. Diese „Darmflora“ braucht keine Dusche.

Im Gegenteil: Mittlerweile gibt es Hinweise, dass solche „Abfluss frei“-Praktiken sogar schaden können. Das stellten finnische Forscher fest. „Wir fanden bei Tests nach Darmspülungen Mikrobienzusammensetzungen, die wir von Patienten mit entzündlichen Darm-erkrankungen kennen“, berichtet Mikrobiologin Dr. Jonna Jalanka von der Uni Helsinki. Beschwerden, gegen die Darmsanierung oft empfohlen wird – etwa Blähungen –, können nach Dr. Jalanka durch solche Spülungen sogar ausgelöst oder verstärkt werden. „Denn im schlechtesten Fall werden dabei wichtige Bakterien mit entschlackt.“

Zwar regeneriert sich das Verdauungssystem wieder. Das dauert im Schnitt aber zwei bis vier Wochen, je nach Länge der Spülung.

**Haben Sie eine Frage an uns?**

Dann schicken Sie mit dem Betreff „Küchen-Wissen“ eine E-Mail an: [redaktion@fuer-sie.de](mailto:redaktion@fuer-sie.de)

CLEVER VORBEUGEN

## Karneval ohne Katerstimmung

Einmal im Jahr über die Stränge zu schlagen kann die Leber verkraften. Damit der Tag danach nicht so schlimm wird, drei Tipps:



**TIPP 1** Nichts ist so effektiv wie eine gute Vorbereitung. Daher vor dem Ausgehen ein **Mariendistel-Präparat mit Vitamin C** nehmen (z. B. „Alepa Mariendistel Bio-Leber Tonikum“, rezeptfrei in der Apotheke).

**TIPP 2** Zusätzlich zur regulären Nachtpflege das Präparat „**Nuxellence Detox**“ auftragen.

Regeneriert die Haut und entgiftet ihre Zellen. Das Ergebnis: Der Teint wirkt am nächsten Morgen frisch und lebendig, als hätte man zwei Stunden länger geschlafen.

**TIPP 3** Vor dem Zubettgehen **Magnesium** nehmen. Es wirkt einer Übersäuerung des Bluts entgegen und kann Sodbrennen verhindern (z. B. Magnesium Verla).

## DER GESUNDE TICKER

+++ Studien zeigen: Die Kombi aus Gerstengras und Birke regt den Stoffwechsel an und kann das Abnehmen unterstützen. Als Kapseln, Tee und Elixier zum Beispiel von Salus („Freetox“, rezeptfrei, Apotheke) +++ Zum Wunschgewicht mit Selbsthypnose: „Du kannst schlank sein, wenn du willst“ von Jan Becker, Piper, 15 Euro +++ Ausgezeichnet: Ein „sehr gut“ von Ökotest bekamen die „Venen-Tabletten Stada Retard“ (rezeptfrei, Apotheke) +++ Individuelle Rezepte für das persönliche Trainingsziel: „Fitness Food“ von Veith/Kolberg/Strauß, Trias, 17,99 Euro +++ Hoch dosiert und im Portionsstich: das neue „Doppelherz system Vitamin C 750 Depot“ (rezeptfrei, Apotheke) +++

Fotos: Plainpicture (2)

# Gewinnen Sie Gelassenheit.

## Innere Ruhe durch reine Pflanzenkraft:

- entspannt und gelassen am Tag
- wieder den Alltag bewältigen
- Passionsblume, Melisse, Baldrian



### Klosterfrau Seda-Plantina®

Wirkstoffe: Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Melissenblätter-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Enthält Glucose, Lactose und Saccharose. Bitte Packungsbeilage beachten. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **MCM Klosterfrau, 50606 Köln**  
[www.klosterfrau-marke.de](http://www.klosterfrau-marke.de)



\* Nur in teilnehmenden Märkten.  
 \*\* Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit verfügbar.



**JETZT TESTEN!**  
**1,- €** SOFORT RABATT

Beim Kauf von Seda-Plantina® erhalten Sie mit diesem Coupon 1,- € Sofort-Rabatt an der Kasse. Coupon nur im Original gültig. Deutschlandweit in den angeführten Märkten einlösbar. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Pro Packung nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Einlösbar bis 30.04.2017.

Mutton  
Korma

Geschmortes Lamm

REZEPT AUF SEITE 84

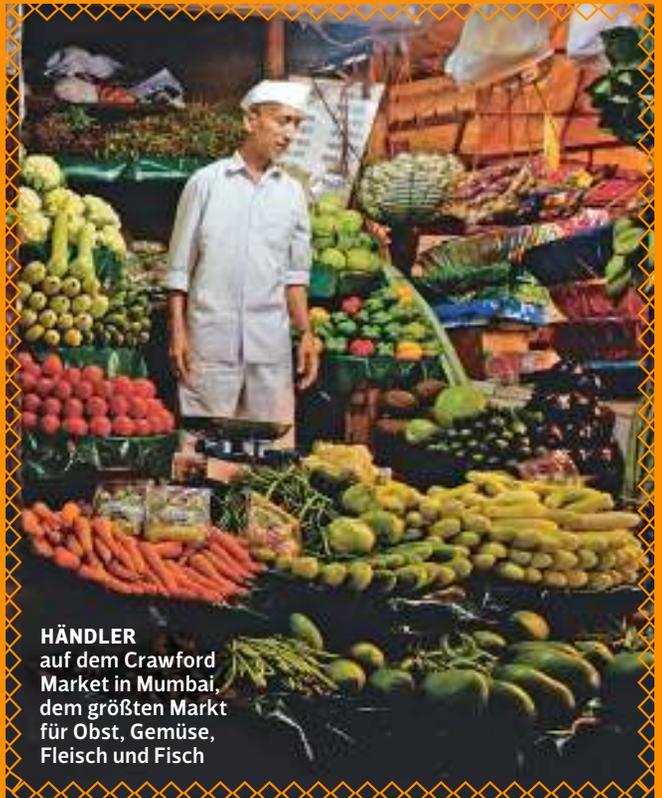
# Bolly Food

Jede dieser indischen Köstlichkeiten ist eine perfekte Mischung aus aromatischen Gewürzen und herrlich frischen Zutaten. Das macht schon beim Kochen gute Laune. Probieren Sie es aus!

# Nimbu Pani

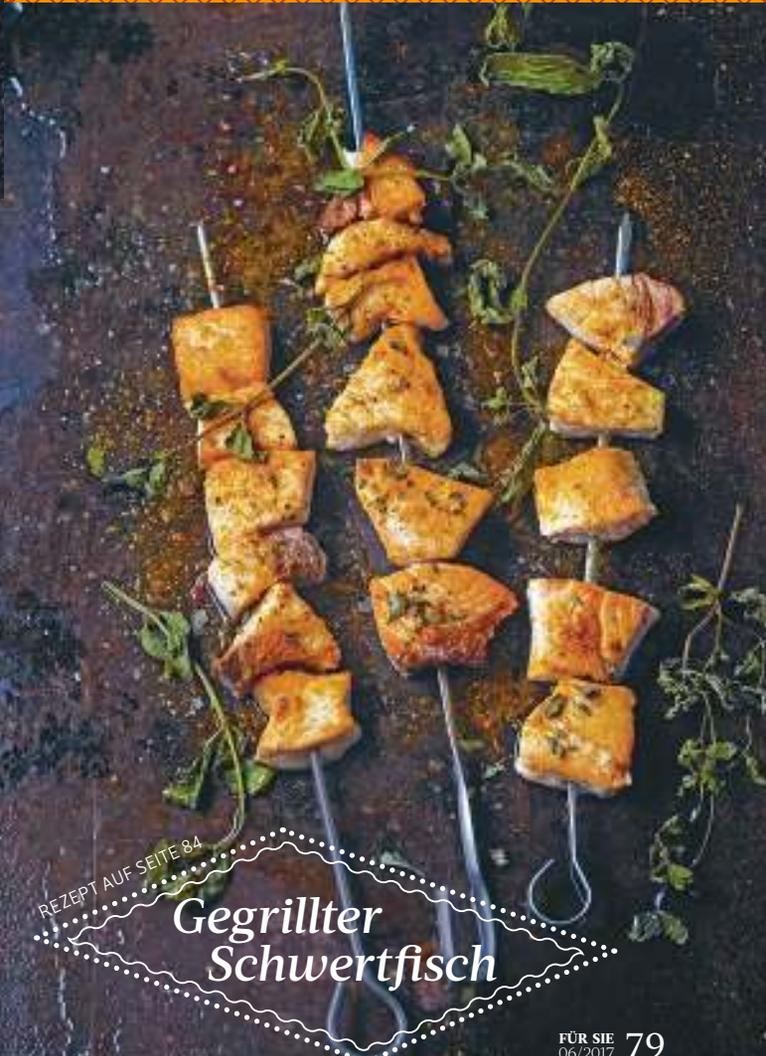
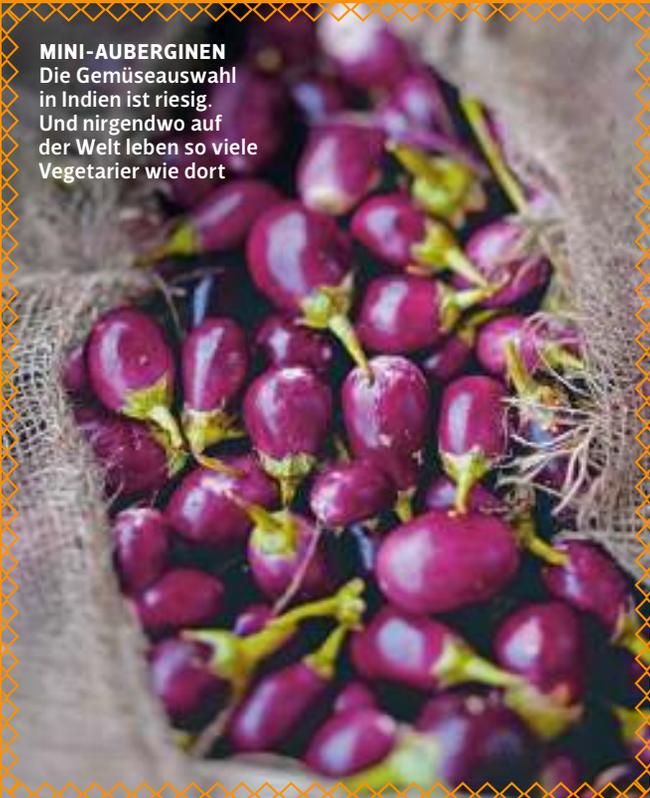
Limetten-Limonade

REZEPT AUF SEITE 84



**HÄNDLER**  
auf dem Crawford  
Market in Mumbai,  
dem größten Markt  
für Obst, Gemüse,  
Fleisch und Fisch

**MINI-AUBERGINEN**  
Die Gemüseauswahl  
in Indien ist riesig.  
Und nirgendwo auf  
der Welt leben so viele  
Vegetarier wie dort

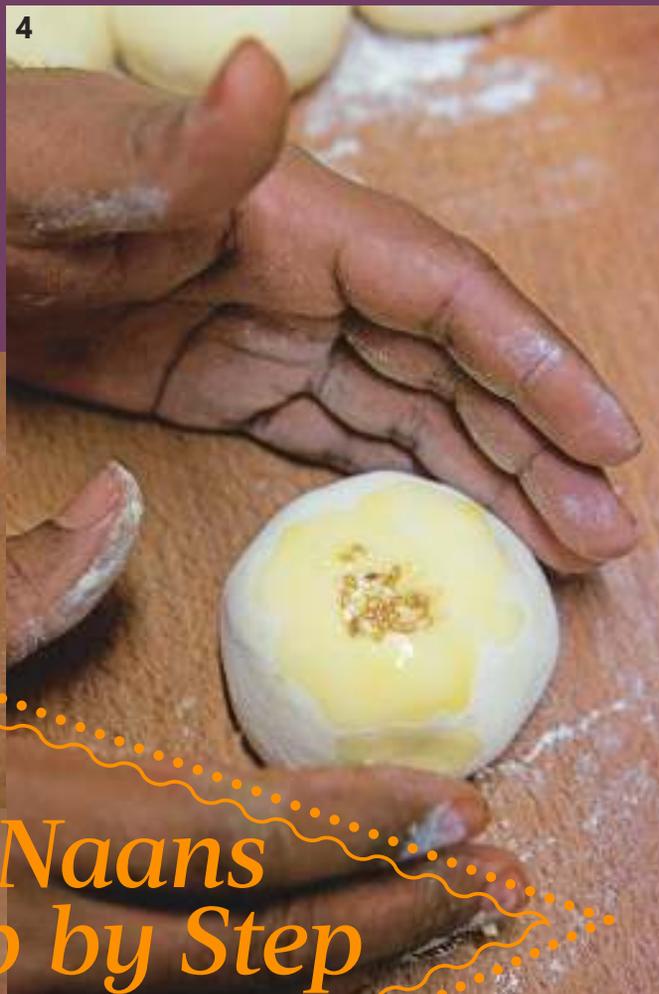


REZEPT AUF SEITE 84

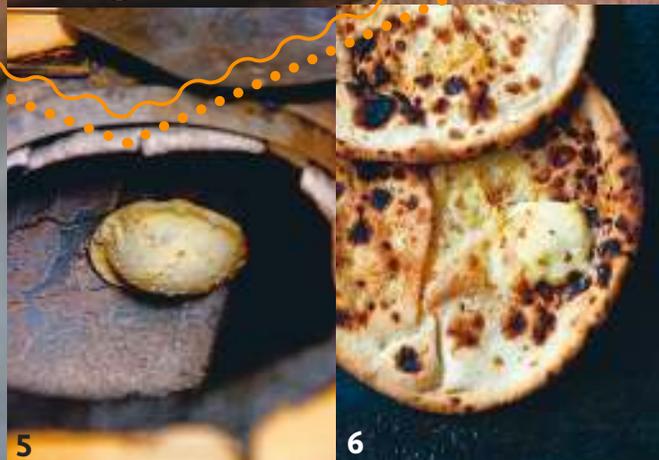
# Gegrillter Schwertfisch

## FÜR 6 KÄSE-NAANS:

250 g Weizenmehl in einer großen Schüssel mit 1 TL Salz, 12 g Zucker und  $\frac{1}{2}$  Pck. Backpulver mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. 65 g griechischen Joghurt, 25 ml Sonnenblumenöl,  $\frac{1}{2}$  Pck. Trockenhefe (ca. 4 g) und 75 ml Wasser hineingeben. Alles verkneten, dabei noch 75 ml Wasser dazugeben. Weiterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist, der nicht mehr klebt. Mit einem Geschirrtuch bedecken und  $1\frac{1}{2}$  Stunden an einem warmen Platz gehen lassen. 280 g Schmelzkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Den aufgegangenen Teig in zwölf gleich große Portionen teilen, nach Belieben Sesam einkneten und jede Portion zu einem 4 mm dicken, runden Fladen ausrollen (Abb. 1 + 2).



## Käse-Naans Step by Step



Sechs Fladen nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils ca.  $\frac{1}{6}$  vom Käse mittig darauf verteilen (Abb. 3). Die mit Käse belegten Portionen mit einem weiteren Teigfladen bedecken. Teigränder rundherum zusammendrücken (Abb. 4). Eine große Pfanne sehr stark erhitzen. Naans darin (ohne Fett) portionsweise auf jeder Seite ca. 5 Minuten backen (Abb. 5 + 6) – dabei werden sie stellenweise sehr dunkel, ein typisches Merkmal von Naan-Brot. Heiß servieren. Es passt zu jedem indischen Gericht.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Minuten BACKZEIT ca. 10 Minuten  
GEHZEIT ca.  $1\frac{1}{2}$  Stunden



**Alu  
Palak**  
Kartoffeln mit Spinat

REZEPT AUF SEITE 84



Chicken  
Vindaloo  
Hähnchen-Curry

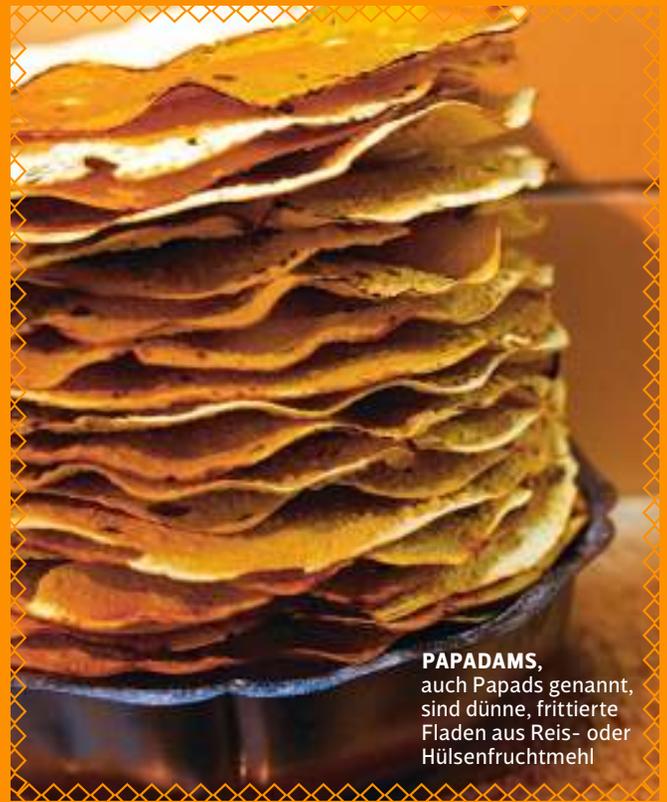
REZEPT AUF SEITE 85





## Minzsoße

REZEPT AUF SEITE 85



**PAPADAMS**, auch Papads genannt, sind dünne, frittierte Fladen aus Reis- oder Hülsenfruchtmehl



**KARDAMOM-PFLÜCKERINNEN**  
Die Samenkapseln werden unreif geerntet, damit sie beim Trocknen nicht aufplatzen



REZEPT AUF SEITE 85

## Gurken-Raita



*glutenfrei*  
**Mutton Korma**  
FÜR 6–8 PORTIONEN

1 Zwiebel	1 TL gemahlener Kardamom
2 Knoblauchzehen	2 Prisen Chilipulver
100 g Ingwerwurzel	10 Cocktailtomaten
1 kg Lammfleisch (Keule)	6 EL Ghee (s. Tipp)
10 Cashewkerne	2 TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 Sternanisfrüchte
375 g cremiger Joghurt	5 frische Curryblätter
2 EL gemahlene Kurkuma	2 TL Zimt
	2 Gewürznelken
	100 ml Kokosmilch
	Salz, Pfeffer (Mühle)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Fleisch groß würfeln, in eine Schüssel geben.
2. Cashewkerne in der Küchenmaschine mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Joghurt, Kurkuma, Kardamom und Chili pürieren. Mit dem Fleisch mischen und ca. 2 Stunden marinieren.
3. Tomaten vierteln. Ghee in einem Topf erhitzen. Koriander, Anis, Curryblätter, Zimt und Nelken darin ca. 1 Minute braten. Fleisch, Tomaten und Kokosmilch zugeben. Alles bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Sollte die Soße zu stark einkochen, etwas Wasser unterrühren.
4. Sobald das Fleisch mürbe und zart ist, in eine Schüssel umfüllen. Soße durch ein Sieb passieren und über das Fleisch gießen. Das Korma mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basmatireis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Minuten  
**GARZEIT** ca. 1 Stunde  
**MARINIERZEIT** ca. 2 Stunden



*schnell*  
**Nimbu Pani**  
FÜR 4–6 PORTIONEN

6 Limetten (davon 1 bio)	1 TL gemahlener Kardamom
10 TL Zucker	1 Prise Salz

1. 5 Limetten auspressen, Bio-Limette in Scheiben schneiden. Saft im Mixer mit 1 l Wasser, Zucker, Kardamom und Salz aufmixen. Eiswürfel zugeben. Erneut mixen, Limonade in Gläser füllen. Mit Limettenscheiben servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 10 Minuten



*laktosefrei*  
**Gegrillter Schwertfisch mit Minze**  
FÜR 4 PORTIONEN

800 g Schwertfisch	8 Stängel frische Minze
2 EL Fisch-Masala	Salz, Pfeffer (Mühle)
1 TL Chilipulver	
2 EL Kokosmilch	

1. Fisch in Stücke schneiden. Mit Masala, Chili und Kokosmilch mischen. Kühl stellen und ca. 2 Stunden marinieren.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Minze waschen, trocken tupfen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten trocknen. Fischstücke auf Spieße stecken und auf dem heißen Grill auf jeder Seite ca. 4 Minuten garen. Salzen und pfeffern. Fischspieße mit getrockneter Minze servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Minuten  
**MARINIERZEIT** ca. 2 Stunden



*vegetarisch*  
**Alu Palak**  
FÜR 4 PORTIONEN

2 große Kartoffeln	2 TL Kreuzkümmel-samen
Salz, Pfeffer (Mühle)	1 TL gemahlener Koriander
300 g Blattspinat	1 TL Currypulver
1 große Zwiebel	1 TL gemahlene Kurkuma
2 Knoblauchzehen	
8 EL Ghee (s. Tipp)	

1. Die Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, schälen und grob in gleich große Stücke schneiden. Den Spinat waschen und putzen. Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und zerdrücken.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Koriander, Currypulver und Kurkuma darin einige Minuten braten. Den Spinat mit etwas Salz hinzufügen. Unter Rühren zusammenfallen lassen, dann 400 ml Wasser und Kartoffelstücke untermischen. Alles unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Minuten



Glückwunsch! Ausgezeichnet bei der ITB als bestes Reise-Kochbuch

**INDISCH KOCHEN**  
ist mit dem farbenfrohen, bild- und rezeptreichen „Bollyfood“ unterhaltsam und einfach. Ein spannendes Kochbuch mit vielen Hintergrundinfos. GU Verlag, 416 Seiten, 39,90 Euro



glutenfrei

## Chicken Vindaloo

FÜR 4–6 PORTIONEN

2 Zwiebeln	1 TL Senfsamen
4 Knoblauchzehen	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
80 g Ingwerwurzel	2 grüne Kardamomkapseln
6 Hähnchenbrustfilets	Saft von 2 Limetten
2 Gewürznelken	4 EL Ghee (s. Tipp)
5 Pfefferkörner	500 ml Geflügelbrühe
1 EL gemahlener Zimt	Salz, Pfeffer (Mühle)
1 kleine getrocknete Chilischote	1 Bund Koriandergrün
1 EL gemahlene Kurkuma	

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Hähnchenbrustfilets in große Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Multi-Zerkleinerer mit den Gewürzen und dem Limettensaft pürieren, bis eine Paste entstanden ist.
2. Fleisch in der Paste wenden, um sie vollständig damit zu umhüllen, und ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Das Fleisch mitsamt der Marinade hineingeben und rundherum anbraten. Anschließend die Brühe dazugießen und das Gericht unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 35 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Koriandergrün garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Minuten

**GARZEIT** ca. 35 Minuten

**MARINIERZEIT** ca. 2 Stunden



laktosefrei

## Minzsoße

FÜR 1 GLAS (CA. 450 ML)

4 Bund Minze	Salz, Pfeffer (Mühle)
4 EL Puderzucker	8 EL Weißweinessig

1. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in eine Schüssel geben. Puderzucker, Salz und Pfeffer untermischen.
2. Unter ständigem Rühren 10 EL kochend heißes Wasser dazugießen. Die Mischung abkühlen lassen. Den Essig unterrühren. Das Ganze pürieren, in ein Schraubdeckelglas füllen und kalt aufbewahren. Schmeckt zu gegrilltem Lamm und diversen Krokettten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 15 Minuten



vegetarisch

## Gurken-Raita

FÜR 4 PORTIONEN

1 Salatgurke	¼ Bund Koriandergrün
Salz, Pfeffer (Mühle)	2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote	500 g griechischer Joghurt
½ Bund Minze	

1. Die Gurke schälen und längs vierteln. Die Samen herausschaben, die Gurkenviertel quer in kleine Stücke schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten in einem Sieb das Wasser herausziehen lassen.
2. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und in Halbringe schneiden. Minze und Koriandergrün waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und zerdrücken.
3. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebeesen aufschlagen. Gurke, Kräuter, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer untermischen. Die Raita als Vorspeise, zu Frittiertem oder scharfen Currys servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Minuten



## ZWEI BOLLYFOOD-KLASSIKER

Ohne **GHEE** (geprochen „Ghie“) wäre die Küche Indiens wie die Mittelmeerküche ohne Olivenöl. Hinter dem exotischen Namen verbirgt sich geklärte Butter. Ghee bekommt man im gut sortierten Lebensmitteleinzelhandel oder stellt es selbst her. Dafür 300 g Butter in Stücke schneiden. In einem Topf mit schwerem Boden bei sehr, sehr schwacher Hitze ohne zu rühren langsam schmelzen lassen. Fett in ein Glas gießen, den Topf dabei vorsichtig schräg halten, damit Molke und feste Bestandteile zurückbleiben. Die Menge reicht für acht bis zehn Gerichte und ist ungekühlt ca. drei Monate haltbar. Kochen und Braten mit Ghee ist übrigens kein Problem, da durch das Erhitzen das Wasser komplett verdunstet.

Ein weiterer Evergreen der indischen Küche ist die **RAITA**. Sie besteht normalerweise aus Joghurt und Gurke, kann aber auch mit anderen Zutaten wie Tomaten oder roten Zwiebeln zubereitet werden. Als erfrischende Beilage harmonisiert sie sehr gut mit einem heißen, scharfen Curry.

# Alles über ... **Datteln**

Es gibt Hunderte Sorten, doch nur wenige kommen zu uns in den Handel. Die haben es aber in sich!

**D**ie pflaumenartigen Früchte der Dattelpalme werden hierzulande oft nur in der Weihnachtszeit genascht. Im Orient

hingegen haben Karawanen seit Jahrhunderten das „Brot der Wüste“ als Proviant im Gepäck – und auch heute noch gilt es dort als Grundnahrungsmittel.

## INHALTSSTOFFE

Neben Zucker enthalten sie viel **Kalium, B- und D-Vitamine**, sie gelten als magenschonend und leicht verdaulich.

## GATTUNG

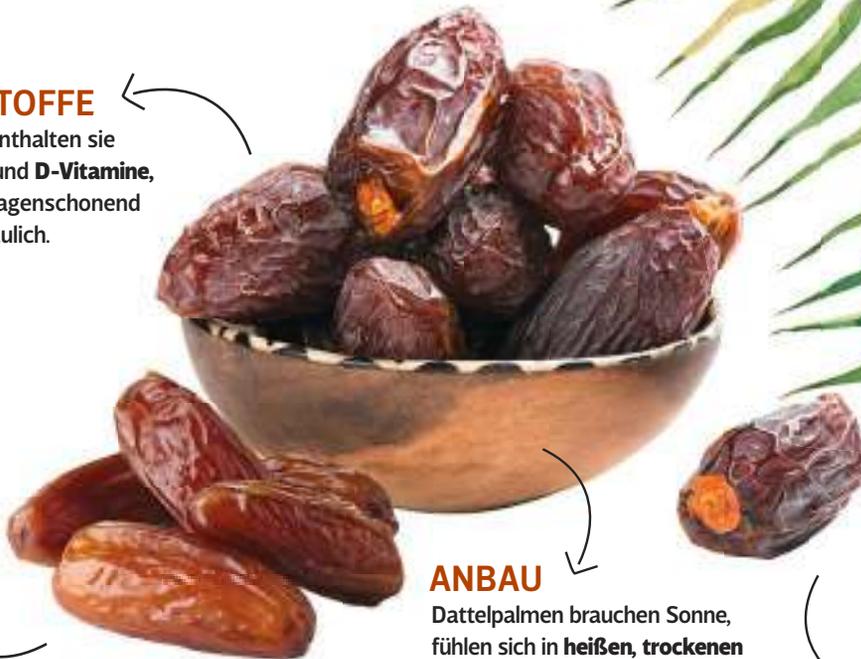
Datteln werden in drei Kategorien unterteilt: **trocken, halbtrocken** (Deglet Noor) **und weich** (Medjool; siehe dazu auch Sorten oben rechts).

## ANBAU

Dattelpalmen brauchen Sonne, fühlen sich in **heißen, trockenen Gebieten** wohl: in Nordafrika, am Persischen Golf, in Kalifornien.

## SAISON

Getrocknet gibt es sie ganzjährig, von **August bis Oktober** frisch. Nach der Ernte werden sie für den Transport schockgefrostet.



20 Datteln (vorzugsweise Medjool)  
10 Walnuskerne  
100 g Ziegenfrischkäse  
5 Scheiben Bacon  
1 EL Öl  
Pfeffer (Mühle)  
Außerdem:  
Holzspießchen

## Gefüllte Datteln im Speckmantel

FÜR 4 PERSONEN (ALS VORSPEISE)

1. Die Datteln längs einschneiden und entsteinen.
2. Walnüsse halbieren. Datteln mit Frischkäse und den Walnusshälften füllen.
3. Bacon längs halbieren. Datteln

damit umwickeln und mit einem Holzspieß fixieren.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Datteln darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.



## Perfekt zubereiten

Die Frucht längs aufschneiden und den Stein entfernen – fertig ist der **nährstoffreiche Snack!** Wer die glatte Schale nicht mag, zieht sie mit einem Messer ab.



## So viele Sorten gibt's bei uns

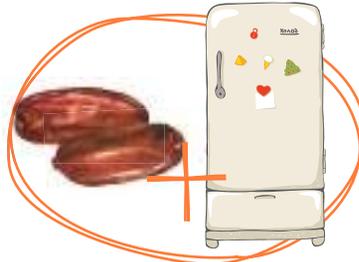
**Medjool (auch Medjoul)** Sie trägt den Namen „Königin der Datteln“ völlig zu Recht: Sie ist nicht nur größer als ihre Schwestern, sondern besonders saftig und von cremiger Konsistenz mit einzigartigem Karamell-Aroma. Schmeckt pur am besten. **Deglet Noor (auch Deglet Nour)** Die meist angebaute Sorte der Welt, honigsüß im Geschmack, wird auch französische Muskatdattel genannt – ihr Name bedeutet auf Arabisch „Finger des Lichts“. **Zahedi (auch Zahidi)** Wird meist nur im Internet zum Kauf angeboten. Weniger süß im Aroma mit festem Fruchtfleisch.

## TOP-TIPPS



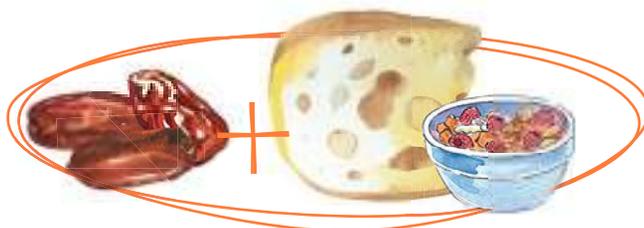
### Qualität & Einkauf

Frische Früchte verströmen einen angenehmen Duft und sollten eine pralle, glänzende Haut haben.



### Optimale Lagerung

Im Kühlschrank halten sich getrocknete Datteln luftdicht verpackt ca. ein Jahr, frische zwei bis drei Wochen.



### Herzhafte und süße Partner

Kräftiger Hartkäse und milder Frischkäse harmonieren mit frischen Datteln. Getrocknet passen sie perfekt zu Müsli, Süßspeisen, Lamm, Schinken oder Couscous.



### WAS LANGE WÄHRT ...

Nach sechs bis acht Jahren trägt eine Palme Früchte, dann aber schon mal bis zu 200 Stück.

# Süße Herd- Helden

Omis Buchteln oder Germknödel von der Skihütte – wir alle kennen diese **Glückmachergesichte**. Und mit neuem Dreh sind sie noch mal so gut!

FOTOS WOLFGANG SCHARDT PRODUKTION KERSTIN GÖRN  
STYLING MARIA GROSSMANN FOODSTYLING PETRA SPECKMANN

## Kaiser- schmarrn

REZEPT AUF SEITE 92

# Bauernkrapfen

REZEPT AUF SEITE 93





# Schoko- Palatschinken

REZPT AUF SEITE 93



# Gefüllte Buchteln

REZEPT AUF SEITE 93





## Germknödel mit Mohn-Keksbrösel-Topping

FÜR 4 STÜCK

### FÜR DEN TEIG

$\frac{1}{4}$  Würfel Hefe (zerbröseln)  
30 g Zucker  
125 ml lauwarme Milch  
300 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Ei  
1 Eigelb  
30 g Butter (geschmolzen)

### AUSSERDEM

4 EL Aprikosenkonfitüre (ca. 100 g, z. B. von Bonne Maman)  
60 g Mohn (gemahlen)  
30 g Knusperkekse (zerbröseln)  
60 g Puderzucker  
150 g heiße Butter (geschmolzen)  
1 Glas Pflaumen (z. B. „Bio-Genuss“ von Odenwald, 580 ml)

- Hefe und 1 Prise Zucker in der Milch auflösen. 80 g Mehl unterrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
- Alle restlichen Teigzutaten unterkneten. Zur Kugel formen und abgedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Teig auf bemehlter Fläche zu einem ca. 20 cm großen Quadrat ausrollen, vierteln. Ränder der vier kleinen Quadrate mit Wasser bestreichen. Je ca. 1 EL Konfitüre in die Mitte geben. Ecken über der Füllung zusammendrücken, Öffnungen verschließen, rund formen. Mit der Naht nach unten auf vier bemehlte Stücke Backpapier geben, ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- In zwei weiten Töpfen reichlich Salzwasser aufkochen. Je zwei Knödel hineingleiten lassen, Papier abziehen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, nach ca. 10 Minuten wenden. Herausheben, sofort mehrmals mit einem Holzspießchen einstechen.
- Mohn, Keksbrösel und Puderzucker mischen. Über die Knödel streuen. Mit Butter beträufeln und mit Pflaumen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde

RUHEZEIT ca.  $1\frac{1}{4}$  Stunden



## Kaiserschmarrn mit Cranberries

FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DEN TEIG

40 g getrocknete Cranberries  
2 EL Cointreau  
5 Eier  
70 g feinsten Zucker  
250 ml Milch  
150 g Mehl, 1 Prise Salz  
1 Pck. Vanillezucker  
Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

### AUSSERDEM

25 g Butterschmalz  
300 g TK-Sauerkirschen  
1 Pck. Vanillezucker  
200 ml Holunderbeersaft  
2 EL Cointreau  
1 TL Speisestärke  
1 EL Butter  
2 EL Zucker

- Cranberries in Cointreau einweichen. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, dann unter Weiterschlagen Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Kalt stellen.
- Eigelbe mit Milch, Mehl, Rest Zucker, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale glatt schlagen. Hälfte des Eischnees locker untermischen, Rest mit einem Schneebesen unterheben.
- Butterschmalz in einer großen ofenfesten Antihaftpfanne erhitzen. Teig hineingießen, bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbacken. Cranberries darauf streuen. Schmarrn in der Pfanne im heißen Ofen (180 Grad, zweite Schiene von unten) 8–10 Minuten fertig backen.
- Kirschen mit Vanillezucker im Holunderbeersaft ca. 5 Minuten köcheln. Cointreau und Stärke glatt rühren, Kompott damit binden.
- Schmarrn vierteln, Viertel mit zwei Teigschabern wenden. Butter zugeben, Schmarrn mit Zucker bestreuen. Mit den Teigschabern in grobe Stücke teilen, bei mittlerer Hitze unter Wenden kurz karamellisieren. Mit lauwarmem Kompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Minuten



### Bauernkrapfen mit Rhabarber

FÜR 14 STÜCK

<b>FÜR DEN TEIG</b>	125 g Butter (geschmolzen)
1/2 Würfel Hefe	<b>AUSSERDEM</b>
75 g feinsten Zucker	ca. 175 g Beerenkonfitüre
150 ml lauwarme Milch	(z. B. „Brombeer Schwarze Ribisel“ von Darbo)
500 g Mehl	50 g gehackte Mandeln
1/2 TL Vanillepulver (Gläschen)	80 g Butter (geschmolzen)
1 Prise Salz	1–2 EL Puderzucker
Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone	ca. 1/2 l Vanillesoße (selbst gemacht oder fertig)
3 Eigelbe, 1 Ei	

1. Zerbröselte Hefe und 1 Prise Zucker in der Milch auflösen. 80 g Mehl unterrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Alle restlichen Teigzutaten unterkneten. Zur Kugel formen, abgedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Teig in 14 Portionen (à ca. 65 g) teilen. Zu Kugeln formen, auf ein mit Mehl bestäubtes Stück Backpapier geben. Abgedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Zucker im Topf karamellisieren. Mit Rum ablöschen. Rhabarber zugeben, 2–4 Minuten garen. Abkühlen lassen, Preiselbeeren untermischen.
5. Teigkugeln jeweils in der Mitte mit dem Handballen etwas flach drücken, Ränder mit den Händen so nachformen, dass ein dickerer Rand entsteht.
6. Krapfen in einem weiten Topf in heißem Öl portionsweise je 2–3 Minuten unter Wenden frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Rhabarber servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Minuten  
**RUHEZEIT** ca. 1 1/4 Stunden



### Schoko-Palatschinken mit Orangencreme

FÜR 4 PORTIONEN

<b>FÜR DEN TEIG</b>	1 EL Speisestärke
200 g Mehl	Salz
1 Prise Salz	Abrieb von 1 Bio-Orange
2 EL Kakaopulver	1 Bio-Orange
2 EL Puderzucker	2 EL Cointreau
1 Pck. Vanillezucker	250 g Mascarpone
375 ml Milch	50 g feinsten Zucker
20 g Butter (geschmolzen)	<b>AUSSERDEM</b>
3 Eier	ca. 25 g Butter-schmalz
<b>FÜR DIE FÜLLUNG</b>	1 EL Puderzucker
3 Eier	ca. 25 g Mandelblättchen (geröstet)
50 g Puderzucker	

1. Mehl, Salz, Kakao, Puder- und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Milch und Butter unterrühren. Eier einzeln unterschlagen, Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung Eier trennen. Eigelbe mit Puderzucker, Stärke, Salz, Orangenschale, Cointreau und Mascarpone glatt rühren. Eiweiße mit Zucker steif schlagen, unterheben. Kalt stellen.
3. Aus dem Teig in heißem Butter-schmalz in einer Antihftpfanne (24 cm Ø) acht dünne Pfannkuchen backen. Je ca. 2 EL Füllung in die Mitte geben, etwas verstreichen. Pfannkuchen zweimal zusammenklappen, sodass eine Art Spitztüte entsteht.
4. Palatschinken leicht überlappend in eine Auflaufform schichten oder portionsweise je zwei Stück auf ofenfeste tiefe Teller geben. Im heißen Ofen (160 Grad, zweite Schiene von unten) ca. 25 Minuten backen. Mit Puderzucker und Mandeln bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Minuten  
**RUHEZEIT** ca. 30 Minuten  
**BACKZEIT** ca. 25 Minuten



### Gefüllte Buchteln mit Beerenkonfitüre

FÜR 15 STÜCK

<b>FÜR DEN TEIG</b>	<b>AUSSERDEM</b>
500 g Mehl	ca. 175 g Beerenkonfitüre
3/4 Würfel Hefe	(z. B. „Brombeer Schwarze Ribisel“ von Darbo)
30 g Zucker	50 g gehackte Mandeln
250 ml lauwarme Milch	80 g Butter (geschmolzen)
1 TL Zimt	1–2 EL Puderzucker
Mark von 1 Vanilleschote	ca. 1/2 l Vanillesoße (selbst gemacht oder fertig)
Abrieb von 1 Bio-Zitrone	
1 Prise Salz	
2 Eier	
120 g weiche Butter	

1. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Zerbröselte Hefe, 1 TL Zucker, 50 ml Milch und etwas Mehl vom Rand darin verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen. Übrige Teigzutaten unterkneten und abgedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen.
2. Teig auf bemehlter Fläche zur Rolle (ca. 50 cm lang) formen, in 15 Stücke schneiden. Konfitüre mit Mandeln verrühren. Teigstücke jeweils etwas runder formen, ca. 1 EL Konfitüre in die Mitte geben. Teig darüber zusammendrücken, zu Bällchen formen.
3. Eine Auflaufform (ca. 35x24 cm) dünn mit Butter auspinseln. Buchteln (Naht unten) hineinsetzen. Mit Rest Butter bepinseln. Abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Im heißen Ofen (200 Grad, unterste Schiene) 30–35 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Soße servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Minuten  
**RUHEZEIT** ca. 1 Stunde 5 Minuten  
**BACKZEIT** ca. 35 Minuten



# Was ist CRAFT BEER?

Pils, Kölsch oder Helles bekommen seit einiger Zeit mächtig Konkurrenz von Pale Ale & Co. Die wichtigsten Fakten rund um die Trend-Biere

**H**andwerk ist angesagt – auch beim Bier: Innovative Brauer entwickeln seit einigen Jahren aus Hopfen, Malz und Hefe ungewöhnliche Sorten. Diese Braukunst hat nur noch wenig mit dem „Sportschau“-Fässchen von früher gemein. Craft-Beer-Experte Dr. Marc Rauschmann beantwortet uns die wichtigsten Fragen.

## WOHER STAMMT DER BEGRIFF „CRAFT BEER“?

In den USA brauten Enthusiasten Ende der 1980er-Jahre zu Hause ihr eigenes Bier. Für die daraus entstandene Bewegung war das traditionelle Handwerk (engl. craft) wichtig. Meist handelt es sich dabei um Biere, die durch ungewöhnliche Braumethoden entstehen. 2010 holten Braumeister der Firma Braufactum den Trend dann nach Deutschland.

## WAS IST DER UNTERSCHIED ZU HERKÖMMLICHEM BIER?

Handwerkliche Herstellungsverfahren werden neu interpretiert: Craft-Beer-Brauer sind ständig auf der Suche nach ungewöhnlichen Reifeverfahren oder neuen Zutaten. Ihr Bier hat mehr „Ecken und Kanten“. Es hebt sich vom konventionellen Bier ab, steht für Charakter, Vielfalt und Abwechslung.

## WAS ZEICHNET CRAFT BEER AUS?

Es werden ausschließlich reine, natürliche Rohstoffe von allerbesten Qualität verwendet. Die Brauer experimentieren mit Hopfen, Hefe und Malz, probieren innovative Rezepturen aus. Einige Spezialitäten erhalten ihre außergewöhnlichen Aromen auch durch wiederentdeckte alte Verfahren.



## WIE VIELE SORTEN GIBT ES?

Weltweit gibt es über 100 verschiedene Bierstile, die beim amerikanischen „World Beer Cup“ in 100 Kategorien ausgezeichnet werden – vom Coffee- oder Chocolate Beer bis hin zu Fruchtbieren. Prominentester Stil ist das India Pale Ale mit einer großen Menge Hopfen.

## WELCHE GLÄSER SOLLEN ES SEIN?

Das Glas sollte Platz zum Entfalten der Aromen bieten, Kohlensäure und Schaumkrone möglichst lange bestehen bleiben – ein Pokal mit nicht zu weitem Bauch ist ideal.

*„Probieren Sie doch mal exotische Biere mit Banane und Apfel. Ganz leicht, frisch – wie das ‚Soleya‘-Bier“*

**Craft-Beer-Experte  
Dr. Marc Rauschmann  
von Braufactum**

BRAUFACTUM.DE



## Haben Sie eine Frage an uns?

Dann schicken Sie mit dem Betreff „Küchen-Wissen“ eine E-Mail an: [redaktion@fuer-sie.de](mailto:redaktion@fuer-sie.de)



BUCH-PROJEKT

## Die tun was!

Gemeinsam mit Flüchtlingen entdecken Spitzenköche **Lieblingsgerichte** aus deren Heimat. Länderporträts und berührende Lebensgeschichten runden das Ganze ab. Pro verkauftem Buch gehen 4 Euro an Hilfsorganisationen.

Ars Vivendi Verlag, 34 Euro



SÜSSES VON DER PALME

## Tropen-Zucker

Unser neuer Favorit schmeckt karamellig, wird aus den Blüten der Kokospalme gewonnen und kann

Haushaltszucker 1:1 ersetzen.  
morgenland.bio, 200 g, ca. 3 Euro

DER HILFT!

## ChariTea

Wer den **fair gehandelten Tee** aus besten Bio-Zutaten kauft, unterstützt Entwicklungsprojekte in den Anbau-regionen. In 18 Sorten, ab 4,49 Euro (10 Beutel).

CHARITEA.COM



# So cremig macht frische Alpenmilch.





### Nähkasten

Viel Stauraum für Nähutensilien. Aus hochwertigem Kiefernholz mit einem praktischen Tragegriff. Maße: 36 x 18 x 27 cm. Gewicht: ca. 1,35 kg. Farbe: natura.



### easy!maxx-Nähmaschine

12 verschiedene Stichmuster. Inkl. Nadel, 2 Garnspulen, 2 Fadenspulen, Einfädler, Fadenschneider auf der Maschine und Fuß-Adapter. Maße: 33,5 x 31,6 x 15,6 cm. Gewicht: ca. 2,6 kg. + 19 Euro Zuzahlung

Nr. 6 13. FEBRUAR 2017 www.fuersie.de | 2,95 €  
ÖSTERREICH 3,95 € | SCHWEIZ 5,50 Sfr.

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

**GENUSS FÜR DIE SEELE**  
Süßes aus Österreichs Küche

**JEANS GEHT IMMER**  
Jetzt wird Denim fein

**„MEINE MUTTER IST FÜR MICH GESTORBEN“**  
Wenn sich Kinder von den Eltern trennen

**KREATIV**  
Mit Strickeln lassen Liebhaberinnen

**Großes Extraheft zum Rausnehmen**

## Die neue Lust auf Stricken

Tolle Frühjahrs-Looks. Alle Anleitungen im Heft

**DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK**  
Verlieb dich in dich selbst

**SOLL ICH WAS MACHEN LASSEN ...?**  
Beauty-Experten über Schönheits-OPs

# FÜR SIE empfehlen! Prämie wählen.



Jetzt auch als digitales Magazin im Abo erhältlich.

[FürSie.de/digital](http://FürSie.de/digital)

## Ihre Vorteile:

- > Kostenlose Lieferung nach Hause.
- > Zusätzliches Heft bei Bankeinzug.
- > Hochwertige Prämie nach Wahl.
- > Jederzeit kündbar nach einem Jahr.
- > Um einen neuen Abonnenten zu werben, muss man selbst keiner sein.

Coupon ausfüllen und absenden an:



**FÜR SIE-KUNDENSERVICE**  
**20080 HAMBURG**



Abo-Hotline

**040/21 031371**



E-Mail

**leserservice-jalag@dpv.de**



oder im Internet

**www.FürSie.de/prämie**

Weitere interessante Angebote: [shop.jalag.de](http://shop.jalag.de)



### 60 Euro Bar-Prämie

Erfüllen Sie sich einen Wunsch im Wert von 60 Euro. Sie erhalten einen Verrechnungsscheck direkt ins Haus.



### 60-Euro-Amazon.de-Geschenkkarte

Lösen Sie einfach diesen Gutschein in Höhe von 60 Euro auf [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder [www.amazon.at](http://www.amazon.at) ein.



### reisen!hel-Carrycruiser

Der Carrycruiser hat ein Fassungsvermögen von 40 Litern. Inkl. Tragegurt, stoßdämpfender Reifen, versenkbarer Teleskopstange und waschbaren Innenfutters. Maße: ca. 42 x 33 x 45 cm. Dessin: spots navy

## Ich möchte FÜR SIE lesen!

Für zzt. 2,95 € pro Heft inkl. Zustellung und MwSt. Das Angebot gilt zunächst für ein Jahr (26 Hefte für 76,70 €), innerhalb Deutschlands und solange der Vorrat reicht. Danach kann ich jederzeit kündigen.

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum 19 \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Ich zahle per Bankeinzug.  Ich zahle gegen Rechnung.

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_ Kreditinstitut \_\_\_\_\_

Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich schriftlich und telefonisch oder ggf. per E-Mail über interessante Waren-, Dienstleistungsangebote und Aktionen des JAHRESZEITEN VERLAGS und der zur Verlagsgruppe ([www.ganske.de](http://www.ganske.de)) gehörenden Unternehmen informieren.

Datum / Unterschrift der neuen Leserin \_\_\_\_\_ **Best.-Nr. 1592666**

**Widerrufgarantie:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufsmuster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, FÜR SIE-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040 / 21 03 13 71, Telefax: 040 / 21 03 13 72, E-Mail: [leserservice-jalag@dppv.de](mailto:leserservice-jalag@dppv.de). Weitere Informationen, insbesondere zur Widerrufsbelehrung, finden Sie auch unter [shop.jalag.de/AGB](http://shop.jalag.de/AGB).

## Ich erhalte die Prämie.

Ich habe die neue FÜR SIE-Abonnentin geworben. Die Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und nur, solange der Vorrat reicht.

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum 19 \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Wohnort \_\_\_\_\_

### Als Geschenk wähle ich (bitte nur einmal ankreuzen):

- reisen!hel-Carrycruiser
- Nähkasten
- easy!maxx-Nähmaschine + 19 Euro Zuzahlung
- 60 Euro Bar-Prämie
- 60-Euro-Amazon.de-Geschenkkarte

FÜR SIE *getroffen*

DETLEV BUCK

# „Ich entdecke gerade mein Powerhouse“

Er hat Prüfungsangst, sucht aber ständig neue Herausforderungen. Der Filmmacher über sein Doppelleben zwischen **Berlin und Bauernhof** – und (selbst gemachtes) Chaos als Chance



**D**ie Anrede „Herr“ verbit-  
tet er sich, „einfach nur  
Buck“: Detlev Buck (54)  
ist seit 25 Jahren als Re-  
gisseur erfolgreich, hat einen Film-  
preis als bester Nebendarsteller (für  
„Herr Lehmann“) gewonnen und ist  
dabei immer der „Typ vom Kuhdorf“  
geblieben. Kinderfilm kann der Vater  
dreier Töchter besonders gut: „Bibi &  
Tina“ gehört zu seinen größten Hits –  
jetzt kommt schon Teil vier ins Kino.

**Ihr neuer Film heißt „Bibi & Tina:  
Tohuwabohu total“. Wann herrscht bei  
Ihnen selbst Tohuwabohu?**

Oft. Ich sehe das so, wie es im Film-  
lied heißt: „Chaos im Kopf tut dir gut,  
gibt dir Mut.“ Ich entfache manchmal  
extra Chaos, um Komfortzonen zu  
verlassen. Neulich dachte ich zwar  
wieder: Du machst zu viel – das wird  
nicht gut gehen! Ist es bis jetzt aber ...

**Warum halsen Sie sich so viel auf?**

Es geht mir nicht darum zu zeigen,  
was ich alles kann. Ich kann auch  
nicht alles! Ich bin dadurch einfach  
wacher. Nichts gegen Rituale, aber ich  
muss sie durchbrechen, damit ich sie  
wieder zu schätzen weiß. Ich brauche  
Kontrastprogramm.

**Wie das zwischen Ihrem Leben als  
Filmemacher in Berlin und dem als  
Landwirt in Schleswig-Holstein?**

Genau. Ich bin jedes Wochenende auf  
dem Familienbauernhof. Geht das  
nicht, dann unter der Woche. Mit  
Füße hoch ist da nichts! Was beide  
Berufe verbindet: Man muss säen, be-  
vor man ernten kann – und am Ende  
hat man ein Produkt. Ob das nun ein  
Film ist oder ein Glas Milch. Es kommt  
aber nur dann etwas dabei heraus,  
wenn du dich gut darum kümmerst.

**Ihre Töchter sind jetzt Teenager. Ziehen  
die da mit, ohne zu meckern?**

Die kennen es nicht anders. So, wie  
ich keinen Urlaub kenne, weil es den  
nie gab. Da beschwert sich keiner.

**Halten Sie immer noch Kühe?**

Ja, aber die ziehen jetzt alle in Ruhe  
ihre Kälbchen auf und bekommen  
dann ihr Gnadensbrot. Ganz relaxed.  
Ich konnte es meinem Vater nicht an-  
tun, dass die Kühe alle wegkommen.

## „Lass das kleine Chaos ruhig zu. Die Veränderung tut dir am Ende vielleicht gut“

**Gibt es etwas, was Sie gern noch  
lernen würden?**

Als ich mit der Schule fertig war,  
wollte ich nie mehr eine Prüfung ma-  
chen, weil ich Prüfungsangst habe.  
Gerade heute Nacht hatte ich wieder  
einen Traum, in dem ich einen völlig  
absurden Test machen sollte. Ich habe  
nicht bestanden! Letztlich ist aber je-  
der Film eine neue Prüfung. Das mag  
ich so an diesem Beruf: dass man im-  
mer was dazulernt, immer etwas an-  
deres ausprobieren muss. Sonst wird  
es 08/15 – das merken die Zuschauer.

**In „Bibi & Tina“ geht es diesmal um ein  
Mädchen aus Albanien, das vor seiner  
Familie flüchtet, weil es verheiratet  
werden soll. Gehört ein so ernstes  
Thema in einen Kinderfilm?**

Klar, weil Kinder durch die Schule  
und die sozialen Medien heute viel  
früher mit solchen Themen konfron-  
tiert werden. Meine etwa sind in ei-  
nem Kulturtreff, in den auch Flücht-  
linge kommen. Kürzlich ist eine  
Familie aus Armenien abgeschoben  
worden – da war ich emotionaler als  
meine Tochter. Sie fand das auch  
traurig, hatte aber schon geahnt, dass  
es so kommen würde – weil sie so gut  
informiert ist. Ich glaube, wir unter-  
schätzen oft, wie viel Kinder wissen  
und verstehen. Aber das Gute bei  
„Bibi & Tina“ ist ja: Die Welt bleibt in  
Ordnung. Niemand wird ernsthaft  
verstört. Der Film vermittelt ein  
Grundvertrauen, dass alles gut wird.

**Diese positive Grundeinstellung  
scheinen Sie selbst auch zu haben ...**

Weil ich von Haus aus ein Gefühl von  
Sicherheit habe. Deshalb weiß ich  
auch, dass ein gewisses Durcheinan-  
der nichts Schlechtes, sondern etwas  
Gesundes ist – sonst fährt sich alles  
fest. Lass das kleine Chaos ruhig zu,  
die Veränderung tut dir am Ende  
vielleicht gut. Ich habe den Eindruck,  
dass viele Menschen Veränderungen

als Belastung empfinden und verun-  
sichert sind. Aber genau diese Verun-  
sicherung führt letztlich zu Kreativität –  
das erkennen aber leider nur die  
wenigsten. Angst halte ich für viel  
gefährlicher: Wenn sich alle daran  
festklammern, wie es ist, während  
sich die Welt immer schneller ver-  
ändert – das kann nicht gut sein.

**Werden Sie nie nostalgisch?**

Klar macht es Spaß, mit Freunden  
zusammensitzen und sich zu erin-  
nern. Das wird mir aber schnell lang-  
weilig, muss ich ehrlich sagen.

**Was ist denn das aktuell Neueste in  
Ihrem Leben?**

Ich entdecke gerade mein Power-  
house (*lacht*). Yoga mache ich schon  
länger – jetzt habe ich mit Pilates  
angefangen.

INTERVIEW **ULRIKE SCHRÖDER**



### Der Mann aus dem Norden Kühe und Kultfilme

**SEINE MUTTER** wollte, dass er zur  
Polizei geht – stattdessen wurde  
Landwirt Detlev Buck aus Nienwohld  
1991 mit „Karniggels“ zum Kultregis-  
seur. Aktuell dreht er „Gorillas“ nach  
Ferdinand von Schirach. Buck hat drei  
Töchter, die älteste, Bernadette (30),  
drehte 2016 ihren ersten eigenen Film.

**BIBI & TINA – TOHUWABOHU TOTAL**  
Teil 4 der beliebten Kinoreihe mit Lina  
Larissa Strahl (I.), Lea van Acken und  
Lisa-Marie Koroll (Foto, mit Buck  
beim Dreh). Ab 23. Februar

# Wüste Rollenspiele mit Risiko

Im Psycho-Thriller „Elle“ mimt Isabelle Huppert eine kalte Spiele-Entwicklerin, die ihren Verstand scheinbar verliert

Regisseur Paul Verhoeven hat in seiner Karriere eine wahre Achterbahnfahrt hingelegt. Auf Blockbuster-Erfolge wie „Basic Instinct“ und „Total Recall“ folgten Flops à la „Showgirls“. Kaum jemand hat daran geglaubt, dass der 78-Jährige noch mal ein Comeback feiern würde. Und was für eines – mit einer über-  
ragenden Isabelle Huppert in einem ungewöhnlichen Rache-Thriller.

Michèle (Isabelle Huppert) ist erfolgreiche Leiterin einer großen Videospie-



**SKEPTISCHER BLICK**  
Ist Robert (Christian Berkel) der Vergewaltiger von Michèle (Isabelle Huppert)?

firma. Sie lebt für den Erfolg und schreckt auch vor rücksichtslosen Methoden im Kampf um Macht und Marktanteile nicht zurück. Rigoros zeigt sich die kühle Karrierefrau auch im Liebesleben, wie schon ihre Mutter und der wegen Mordes inhaftierte Vater. Als Michèle eines Tages in ihrem Zuhause von einem Fremden brutal vergewaltigt wird, verändert sich ihr Leben schlagartig. Doch Anzeige erstatten will sie nicht, obwohl der Täter noch unerkannt

herumläuft – und sie sogar mit anzüglichen SMS belästigt. Im Gegenteil: Als sie ihren Peiniger findet, fängt sie eine Affäre mit ihm an, die bald außer Kontrolle gerät. „Elle“ ist ein sexuell-abgründiger Thriller, der von seinen überraschenden Wendungen lebt, aber manchmal auch schwer verdaulich ist. Völlig zu Recht wurde Huppert zur besten Drama-Schauspielerin und „Elle“ zum besten fremdsprachigen Film der Golden Globes gekürt. Ab 16.2.



**ROYALE ROBEN**  
Glamouröse Ballkleider und traumhafte Designer-Stücke – es gibt viel zu sehen

AUSSTELLUNG

## „Diana: Her Fashion Story“

Ob nun Hüte, ihr Lady-Di-Bob, die „Lady Dior Bag“ oder Kleider – die Princess of Wales war eine der größten Trendsetterinnen des vergangenen Jahrhunderts. Anlässlich ihres 20. Todesjahres feiert der Kensington Palace ihren Stil mit einer großen Ausstellung.



FILM

## Kurz reingeschaut

VON SOPHIE LINZ  
FÜR SIE-Bildchefin

**FENCES** Denzel Washington kämpft als Afroamerikaner in den 1950ern mit verpassten Chancen und Diskriminierung. Stark. Ab 16.2.

**MEIN LEBEN ALS ZUCCHINI** Animationsfilm über ein Waisenkind im Heim, das das Leben und die Liebe entdeckt. Ab 16.2.

**T2: TRAINSPOTTING** Fortsetzung des Drogen-Kultfilms „Trainspotting“, doch diesmal geht's um Pornos statt um Pillen. Ab 16.2.

MATTHIAS SCHWEIGHÖFER

## Der Mann für alle Fälle

Es gibt kein Entrinnen: Ob im Kino, TV oder in der Werbung – überall lächelt uns der Schauspieler schon entgegen. Nun möchte Schweighöfer mit „Lachen, Weinen, Tanzen“ auch unsere Ohren erobern. Was er im Kino schafft, gelingt auch hier: Auf seine leichten Pop-songs können sich alle Generationen einigen.

CA. 19 EURO



## MUSIK

### Kurz reingehört

VON THOMAS SOLTAU  
FÜR SIE-Kultur-Experte

**PHILIPP POISEL – MEIN AMERIKA** Man möchte diesen Schwaben einfach knuddeln – denn Philipp Poisel singt mit Herz sowie Leidenschaft von menschlichen Beziehungsgeflechten und Alltagssituationen. Ca. 19 Euro

**HAÇIENDA CLASSICAL** The Hacienda war wohl die bekannteste Diskothek in Manchester und prägte den Ravesound der 90er. Auf dem Album gibt es ein Wiederhören mit legendären Clubhits – im gefälligen Klassik-Orchesterklang. Ca. 20 Euro

**MELANIE C – VERSIONS OF ME** Die 42-jährige Britin öffnet mit ihrem ersten Studioalbum seit sechs Jahren die Tür zu ihrer ganz persönlichen Welt. In elf Songs erzählt das Ex-Spice-Girl vom Auf und Ab ihrer Beziehungen und Karriere. Toller Mix aus Funk und Pop. Ca. 18 Euro



AMY MACDONALD

## Hochland-Hymnen

Zielstrebig war die schottische Song-writerin schon immer. Doch dass sie in nur neun Jahren zum Weltstar avancieren würde, hätte sich die

29-Jährige wohl nicht träumen lassen. Dabei stimmen die Zutaten auch auf ihrem vierten Werk „Under Stars“: tiefe Stimme, tiefe Einblicke ins Seelenleben und tiefe Emotionen. Und mit dem Opener „Dream On“ hat Amy MacDonald auch einen potenziellen Hit an Bord, der jedes Eis schmelzen kann. Ca. 20 Euro

## BILDERBUCH

### FALCOS ERBEN

Wenn man sich auf eines verlassen kann bei den Österreichern von Bilderbuch, dann darauf, dass nichts Vorhersehbares auf ihren Alben passiert. So wird auch auf „Magic Life“ kräftig mit Genres wie Elektro, Hip-Hop und Disco jongliert. Alles in einem klasse Retro-Gewand, das vor allem Frauen entzückt. Ca. 19 Euro



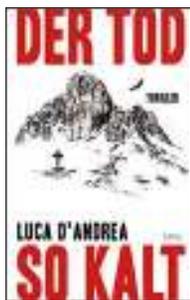


ERZÄHLUNGEN

**Wie das Leben eben ist**

Eine Geschichte von Anna Gavalda – schon scheint der Ernst des Daseins nicht mehr so beschwerlich. Im neuen Erzählband schreibt sie über Liebe, falsche Freunde oder die Leere des Alltags. Charmant und prall wie das echte Leben.

„AB MORGEN WIRD ALLES ANDERS“, HANSER, 20 EURO



THRILLER-HIT  
**SPANNUNGSGIPFEL**

1985 werden drei Bergwanderer ermordet. Der Täter wird in ihrem Tiroler Heimatdorf vermutet. Als **Jeremiah** 30 Jahre später ins Dorf zieht, will er Genaueres wissen. Aber alle schweigen. Und bald scheint jeder Bewohner irgendwie verdächtig. Grandios! Luca D'Andrea: „Der Tod so kalt“, DVA, 14,99 Euro



**BUCH**

**Kurz reingelesen** VON SUSANNE WALSLIBEN stellv. FÜR SIE-Chefredakteurin

**JULE MAIWALD: „NACH IHM DIE SINTFLUT“** So lustig und überraschend war Liebeskummer selten! Als Anne von Richard für eine andere verlassen wird, gründet sie eine Trennungsbüro. Spezialität: Abschiedsrituale, bei denen eine Puppe beerdigt wird, die aussieht wie der Ex. Aber plötzlich ist Richard wieder Single ... *rororo*, 9,99 Euro

**ALINA HERBING: „NIEMAND IST BEI DEN KÄLBERN“** Nix wie weg! Christin hat ihr Dorf in Mecklenburg satt. Sie träumt von der Großstadt – ganz anders als Jugendfreund Jan, der den elterlichen Bauernhof weiterbetreibt. Toller Roman, der ehrlich und schwungvoll über Lieben und Lügen des Landlebens zwischen Ost und West erzählt. *Arche*, 20 Euro

**SABINE THIESLER: „NACHTS IN MEINEM HAUS“** Als Kunstmaler Tom einen vermeintlichen Einbrecher tötet, flüchtet er aus Norddeutschland in die Toskana. Hier will er untertauchen – doch das Versteck entpuppt sich als die Hölle auf Erden. Spannendes Psycho-gramm, das den Täter früh verrät und trotzdem fesselt. *Heyne*, 19,99 Euro

MITMACH-HEFT

**Kreativ sein – das ist gar nicht schwer**

Du kannst nur gewinnen! Kreativitätstrainerin **Ulrike Hilgenberg** macht Mut, die Künstlerin in sich zu entdecken. Ihr liebevoll gestaltetes Mitmach-Heft motiviert zum Singen, Tanzen, Zeichnen und Schreiben. Eine Woche lang inspiriert es täglich neu, Träume zu leben. Loslegen und sich überraschen lassen.



**ULRIKE HILGENBERG**  
„Sieben Tage für die Kreativität“, Herder-Verlag, 9 Euro



ZEITREISE

**Am Ende einer großen Liebe**

Ein leidenschaftlicher, mitreißender Roman, der die schillernden und düsteren Seiten der Hippies und der Liebe heraufbeschwört. 1976 verfällt **Sylvie** dem rebellischen **Gabriel**. Gemeinsam reisen sie nach Indien, ziehen nach Hamburg oder Oslo. Bis aus der Liebe Hass wird. Und Gabriel erkrankt. **Sabine Friedrich**: „Epilog mit Enten“, dtv, 24 Euro



WEBSITE

## Die Heilkraft der Natur

Wenn Ihnen mal nicht wohl ist, muss guter Rat nicht teuer sein. Manche Menschen verzichten bewusst auf Schmerztabletten, Antibiotika & Co. und setzen stattdessen auf alternative Medizin – und auf die natürliche Heilkraft homöopathischer Mittel: Eisenhut, Wanzenkraut und Sonnentau, aber auch Zwiebeln und Kamille zählen zu den effektivsten Naturhelfern. Auf unserer Website finden Sie jetzt die wichtigsten Informationen über Homöopathie und die verschiedenen Wirkstoffe. Klicken Sie mal rein!

JETZT UNTER FÜR SIE.DE/HOMOEOPATHIE



FACEBOOK

### Wie geht es Ihnen?

Wir können nicht jeden Tag wie die aufgehende Sonne strahlen: Manchmal zwickt es im Nacken, oder der Kopf dröhnt, die Augen tränen, oder wir sind einfach nervös. Für viele dieser Zipperlein sind homöopathische Mittel eine gute Lösung. Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich mit Globuli besser? Werden Sie unser Fan bei Facebook und diskutieren Sie mit unserer Community!

WWW.FACEBOOK.COM/FUERSIE



PINTEREST

### Homöopathie im Überblick

Von der Wirkweise bis zu ihren Grenzen, von den unterschiedlichen Anwendungen bis zu den Wurzeln: Auf unserer Pinnwand bei Pinterest finden Sie mit einem Klick alles rund um das natürliche Heilverfahren.

WWW.PINTEREST.COM/FUERSIE

Fotos: JALAG/seasons.agency/Gräfe & Unzer/Anke Schütz, privat; Illustration: JALAG/seasons.agency/LULU



ONLINE

### Kurz reingesurft

VON OLIVER WASSE FÜR SIE-Online-Redakteur

**ICH GREIFE GERN ZU NATURHEILMITTELN** aus meiner homöopathischen Hausapotheke, vor allem wenn ich nur leichte Beschwerden habe. Bei Kopfschmerzen und Verspannungen durch Stress zum Beispiel wende ich Chamomilla-Globuli an. Mit den richtigen Potenzen können

sie eine Menge ausrichten. Auch gegen Erkältungen und Prellungen oder bei Zahn- und Magenschmerzen hat Homöopathie einen tollen Effekt. Spannende News, Erkenntnisse und die unterschiedlichen Anwendungen finden Sie unter [FürSie.de/hausapotheke](http://FürSie.de/hausapotheke)



SO WOHNEN  
ICH MICH  
GLÜCKLICH

Teil 4  
Badezimmer

1

### Zarte Pudertöne

Pastellnuancen stehen jedem Bad, sie signalisieren Harmonie und Natürlichkeit und passen gut zu weißen Badmöbeln und Holz. Geschickt kombiniert, zum Beispiel mit Beige und Grau, wirken rosige Puderfarben gefühlvoll und doch erwachsen.

# Wohlfühlen in der Oase

Gemütlich, harmonisch, entspannend: Machen Sie aus Ihrem Bad einen **Wellness-Tempel!** Neun Ideen für behagliches Verwöhnen

## 2 **Schöne Kombis**

Helles Holz, cremefarbene Fliesen, zartgraue Wände – mit leichten Farben wirkt auch ein kleines Bad größer. Holz hat immer eine wohltuende, beruhigende Ausstrahlung und fasst sich angenehm an. Es gibt sogar badtaugliche Fußbodenbeläge aus Holz.

## 3 **Gute Basis**

Kalte Füße im Bad? Brrrr, geht gar nicht! Fliesen sind zwar pflegeleicht, aber oft kühl – gönnen Sie sich Trittseln mit flauschigen Badteppichen! Wer renoviert, sollte über eine Fußbodenheizung nachdenken, die es auch in extraflach gibt.



## 4 Weiche Stoffe

Nichts ist so wichtig für Wohlgefühl im Bad wie flauschige Textilien: dicke, große Duschtücher, ein kuscheliger Bademantel. Und gern alles in einer Farbwelt. Ein erschwinglicher, aber in der Wirkung unbezahlbarer Luxus sind Handtuchwärmer!



**REIN DA**  
 1 Wäschekorb von Brabantia, 50 l, ca. 36 Euro, amara.com.  
 2 „Colour Block“ von Ferm Living, 60 cm, ca. 70 Euro, emilund paula.de

## 6 Praktische Helfer

Passend ausgesucht zu Mustern und Farben des Bads fügt sich ein Wäschekorb harmonisch ein. Mit **Henkel** lässt er sich unkompliziert zur Waschmaschine bringen. Wichtig ist ein **luftdurchlässiges oder offenes Design**, zum Beispiel aus Seegras, Weide oder Stoff, damit nichts stockig wird.

## 5

### Stimmige Deko

Tiegel und Tuben, Seife und Shampoo? Nutzen Sie Ablagen auf Vorsprüngen und in Nischen nur für Objekte, die hübsch genug aussehen, um Ihr Baddesign zu unterstützen. Alles andere wandert in einen geschlossenen Schrank unterm Becken.



## 7 Sanfte Fußschmeichler

Seien Sie nett zu Ihren Füßen und gönnen Sie ihnen wollige, warme Badteppiche. Dusch- und Wannenvorleger **aus Naturmaterial wie Baumwolle oder Leinen** schmeicheln der Haut und machen das Bad **wohlich**. Wie wäre es mit verschiedenen Designs für Sommer und Winter?

**BODENSCHMUCK**  
 1 Vorleger von Bloomingville, 80% Wolle, 120x60 cm, ca. 150 Euro, connox.de.  
 2 Matte „Kipa“, 60x100 cm, Baumwolle/Acryl, ca. 190 Euro, amara.com





INTERVIEW

# Wichtig sind die Farben

Wie aus der Nasszelle ein Wohlfühlort wird, weiß FÜR SIE-Wohnexpertin Katrin Täubig.

**Frau Täubig, das Bad ist unser privaterster Raum, oder?** Ja, denn am häufigsten betreten wir es als eine Art Übergangszone zwischen Tag und Nacht, in der wir unbedeckt sind. Manchmal ist es auch ein Rückzugsraum, wo wir allein sein, baden und uns verwöhnen wollen. Daher ist das Bad immer so etwas wie eine zweite Haut, die uns Schutz und Wärme geben soll.

**Das mit der Wärme ist wörtlich zu nehmen?** Wärme ist die Grundessenz von Geborgenheit, darum lieben wir Fußbodenheizung und Handtuchwärmer so. Ebenso wie flauschige Handtücher und Badematten und alles, was sich nicht kühl anfühlt, wie Holz. Schön ist auch ein Holzfußboden, dafür gibt es inzwischen feuchtigkeitsresistente Beläge.

**Wie erreiche ich denn eine wohliche Stimmung im Bad?** Ganz wichtig ist die Farbstimmung: In gedämpften, weichen Farben ohne starke Kontraste empfinden wir instinktiv Behagen. Aus unschönen Verpackungen fülle ich den Inhalt um, zum Beispiel in Seifenspender. Deko wie Kerzen, Muscheln oder Grünpflanzen hingegen machen es gemütlich. Und vergessen Sie nicht, einen schönen Raumduft aufzustellen!

**Aber zum Rasieren oder Schminken brauchen wir es auch mal strahlend hell statt heimelig.** Stimmt. Daher empfehle ich, zwei Lichtarten einzuplanen. Einmal sanftes, schmeichelhaftes Verwöhnlicht, das diskret und unaufdringlich ist, bei dem ich baden und träumen kann. Und zum anderen helle Deckenspotlights und ein natürliches Make-up-Licht am Spiegel.

## Wohntipps vom Profi

**SIE WÜNSCHEN SICH** ein rundum gemütliches Wohlfühl-Zuhause, das zu Ihrem persönlichen Verständnis von Behaglichkeit und Erholung passt? Kein Problem. Unsere Expertin Katrin Täubig berät Sie gern in allen Wohn- und Einrichtungsfragen und bietet Workshops an. Alle Infos telefonisch unter 040/20 90 89 33 und auf der Website [healinghomedesign.de](http://healinghomedesign.de)

**SCHÖN DUSCHEN**  
 1 „Hetkiä“ von Marimekko, PA, 180x200 cm, ca. 60 Euro, [scandinavianlifestyle.de](http://scandinavianlifestyle.de). 2 „Gradient“ von Södahl, PA, 180x200 cm, ca. 35 Euro, [connox.de](http://connox.de). 3 „Arcade“, Baumwolle, 182x182 cm, ca. 125 Euro, [amara.com](http://amara.com)



## 8 Individuelle Privatsphäre

Duschvorhänge sind besser als ihr Ruf: Mit ihnen lässt sich das Bad **wunderbar gestalten** und immer mal umdekorierten. Textile Vorhänge haben eine angenehme Haptik und sind, da waschbar, die umweltfreundliche Alternative.

### Liebevolle Details

Erst sorgsam gewählte Accessoires, Ton in Ton mit dem Farbspektrum des Raums, verleihen Spa-Feeling und machen das Bad zum ganz individuellen Ort.





## „Unsere Designs sind klar und emotional“

Das Duo **Snug.Studio** aus Hannover entwirft und fertigt zauberhaft minimalistische Wohn-Accessoires

„**DIE KUNST LIEGT DARIN**, nur so viel wegzulassen, dass man das Motiv noch erkennt, aber nie zu viel dranzulassen, sodass es kitschig werden könnte“, sagt Berit Lüdecke, gemeinsam mit Ehemann Heiko Büttner kreativer Kopf hinter dem Designlabel Snug.Studio. Und die Kunst beherrscht das Duo perfekt. Sohnemann Luk ist da manchmal hilfreiches Barometer: „Erkennt er mit seinen dreieinhalb Jahren, dass es ein Vogel oder eine Wolke ist, dann weiß ich: Das können andere auch“, erzählt Berit und lacht.

Die gelernte Architektin wollte irgendwann kein kleiner Teil eines großen Projekts mehr sein und hängte ihren Job an den Nagel. „Das war relativ blauäugig, aber ich wusste, ich habe so viele Ideen, die mussten einfach raus“, erinnert sie sich. Seit 2010 gibt es jetzt das eigene Label mit Sitz in Hannover. Und der Schritt hat sich mehr als gelohnt: Mit der DIY-Pappvase (2), die sich einfach über eine kleine Flasche stülpen lässt, gewann das Duo 2016 den renommierten German Design Award. Bei der Herstellung setzen die beiden dabei hauptsächlich auf Karton und Holz: „Das sind herkömmliche Materialien, die jeder kennt – wir geben ihnen einfach einen besonderen Schliff.“

TEXT **NIKOLA HELMREICH**

Möchten auch Sie Ihr Kreativ-Talent in der FÜR SIE zeigen? Oder kennen Sie eine tolle Do-it-yourself-Homepage? Schicken Sie uns eine E-Mail an:

[redaktion@fuer-sie.de](mailto:redaktion@fuer-sie.de) @

1



2



3



5



4



6



Zu gewinnen



### TULPEN-BROSCHÉ

Der Frühling kommt! Wir verlosen zehn Holzbroschen in Tulpenform. Klicken Sie bis zum 3. 3. auf [FuerSie.de/gewinnspiele](http://FuerSie.de/gewinnspiele) oder schicken Sie eine Postkarte mit dem Kennwort „Frühling“ an FÜR SIE, 20816 Hamburg. Weitere Teilnahmebedingungen auf S. 112

## DIY-Style

**1 + 5 DECOBALLS** Set aus sechs Bastelbogen für geometrische Kugeln. In verschiedenen Farben erhältlich, ca. 6 Euro. **2 PAPPVASE** zum Selberfalten, 26 cm hoch, ca. 16 Euro. **3 MOBILE** aus Holz, Bogen misst 42 cm, ca. 45 Euro. **4 PAPPANHÄNGER** in Frühlingsfarben, 6er-Set, ca. 10 Euro. **6 MAGAZIN-STÄNDER** aus Metall, ca. 110 Euro. Infos und Shop: [snug-online.com](http://snug-online.com)

# Bunte Frühlingsboten

Unsere Sehnsucht nach Licht und Sonne wächst – wo bleibt der Frühling? Er ist schon da: als leuchtender Strauß. Wunderbar!



**BUNT LIEBT WEISS**  
Das Farbfeuerwerk wirkt am besten in monochromer Umgebung



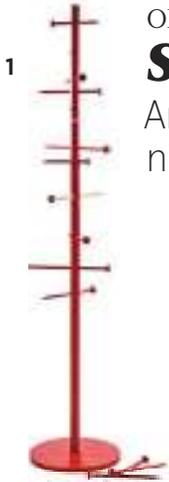
## Beste Freunde

Sechs Blütenschönheiten treffen sich in der Vase und künden vom Ende des Winters: Ringelblumen, Tulpen, Ranunkeln, Mohn, Anemonen und Zierquitten. Sie alle gibt es schon **jetzt im Blumenladen**. Damit sie schön lange halten, entfernen Sie von allen Stängeln die Blätter und spalten den Obstzweig. Da der Milchsaft von Mohn den anderen schadet, versiegeln Sie die Stängel kurz mit dem Feuerzeug.

ORDNUNG IM FLUR

**Schön anhänglich**

An diesen originellen Garderoben bleibt nicht nur der Blick gern hängen



1



2

**GUT ABGEHANGEN**

1 Garderobe „Harakiri“, Holz, 192 cm, ca. 180 Euro, [shop.decor.com](http://shop.decor.com). 2 Haken „A-Z“, Nordal, Metall, 13 cm, je ca. 5 Euro, [car-moebel.de](http://car-moebel.de).

3 Garderobe, Holz, 179 cm, ca. 100 Euro, [lefiving.de](http://lefiving.de).

4 Garderobe „Ruder“, Giftcompany, 140 cm, ca. 75 Euro, [car-moebel.de](http://car-moebel.de).



3



4

5 Garderobe „Play“, N. Copenhagen, Holz, 60 cm, ca. 60 Euro, [madeindesign.de](http://madeindesign.de).

6 Haken „Mr. + Mrs.“, Bloomingville, Keramik, 4 cm, ca. 9 Euro, [car-moebel.de](http://car-moebel.de).

6

**WIR LIEBEN ...**

... die portable LED-Leuchte, zu der sich Designerin Matali Crasset von alten Eisenbahnlaternen inspirieren ließ. „PS 2017“, 25 cm hoch, ca. 30 Euro, [ikea.de](http://ikea.de)



**NICOLE WURST**  
Stv. Bildche-  
fin FÜR SIE

**HIER KAUFEN  
ICH GERN EIN**

Indra Tausendschön und Christina Torbahn hatten genug von digitalen Welten, sie wollten schöne, authentische Produkte zum Anfassen. So eröffneten sie den Laden und Versand „Schön & Ehrlich“ in Hamburg-Winterhude (Gertigstr. 18, [schoen-und-ehrlich.de](http://schoen-und-ehrlich.de)), wo sie liebevoll ausgesuchte Dinge rund ums Zuhause anbieten, „und zwar nur solche, die wir selbst schön finden, gemacht von Menschen, die wir schätzen und mit denen wir auf einer Wellenlänge liegen.“



DEKO-TREND

**Nostalgie**

Für den **romantischen Vintagestil** begeistern wir uns alle: Hier trifft der Charme von Blumen auf **persönliche Schätze**. Sie finden ihren Platz auf dem Tisch und sorgen für eine warme, einladende Atmosphäre. 160 Seiten, BusseSeewald, 22,95 Euro



# Meine Sterne

vom 13. bis 26. Februar

## HOROSKOP



### WASSERMANN

21. 1. BIS 19. 2.

Unter dem Einfluss von Saturn stehen Sie aktuell unter Beobachtung: Jemand will Ihre Fähigkeiten prüfen. Doch keine Sorge, dabei können Sie nur gewinnen. Die Sterne stehen positiv, sodass Sie selbst größte Zweifler von sich überzeugen. Auch körperlich ist alles im grünen Bereich. Sie sind fit und fühlen sich rundum wohl.

**Motto: Alles im Fluss**



### FISCHE

20. 2. BIS 20. 3.

Die Sonne betritt Ihr Zeichen am 20. 2. und bringt Ihnen jede Menge Schwung und Spaß. Sie haben Energie, sind selbstbewusst und positiv. Bei Entscheidungen können Sie sich auf Ihr Bauchgefühl verlassen, das hat meistens recht. In der Liebe wird es romantisch: Ihr Schatz ist ganz vernarrt in Sie. Mit Ihrem Lächeln verzaubern Sie ihn Tag für Tag.

**Motto: Auf Wolke sieben**



### KREBS

22. 6. BIS 22. 7.

Zurzeit hört das Gedankenkarussell gar nicht mehr auf, sich zu drehen. Vor allem abends im Bett wälzen Sie Probleme, können kaum abschalten. Was gut hilft: Bewegung. Gehen Sie nach Feierabend spazieren oder treiben Sie Sport, das macht den Kopf frei. Auf Ihren Partner können Sie sich verlassen. Sie spüren, dass Sie beide an einem Strang ziehen.

**Motto: Raus an die frische Luft!**



### SKORPION

24. 10. BIS 22. 11.

Mars und Merkur schenken Ihnen Elan, Sie arbeiten auch lästige Aufgaben in Windeseile ab. In einer beruflichen Angelegenheit kommt Ihnen außerdem Ihre Erfahrung zugute, Sie haben Erfolg. Auch in der Liebe wird es richtig schön. Frühlingsgefühle sind bei Ihnen jetzt schon auf dem Vormarsch. Paare streiten zwar mal, verzeihen sich aber auch schnell.

**Motto: Leidenschaft pur**



### WIDDER

21. 3. BIS 20. 4.

Mit Venus und Mars in Ihrem Zeichen wirken Sie jetzt sehr charmant und anziehend auf andere. Als Single haben Sie ausgezeichnete Flirtchancen, und auch im Job kommen Sie toll an. Es gelingt Ihnen problemlos, Ihre Kollegen von etwas zu überzeugen. Also genau der richtige Zeitpunkt, um endlich Ihr Herzensprojekt anzusprechen – und umzusetzen!

**Motto: Hört mal zu ...**



### LÖWE

23. 7. BIS 23. 8.

Was auch immer Sie nun anfangen, Sie sind mit Feuereifer bei der Sache. Am Arbeitsplatz packen Sie ein kreatives Projekt an und wachsen dabei über sich hinaus. In der Freizeit entdecken Sie vielleicht eine Sportart, die Sie begeistert. Und in der Liebe bringen Sie sich voll und ganz ein, zeigen viel Gefühl – der Start in ein sehr romantisches Frühjahr.

**Motto: Herzklopfen**



### SCHÜTZE

23. 11. BIS 21. 12.

Nicht alles lief wie am Schnürchen in letzter Zeit. Sie haben viel gegrübelt und nachgedacht – doch genau das zahlt sich nun aus. Ihr Leben läuft wieder leichter, Sie haben Erkenntnisse gesammelt und können darauf aufbauen. Wichtig: Suchen Sie sich neue Herausforderungen und Aufgabengebiete, die brauchen Sie im Job, um sich wohlzufühlen.

**Motto: Die Neugier siegt**



### STIER

21. 4. BIS 20. 5.

Die Liebessterne stehen ungünstig. Sie haben wenig Zeit für Ihre Beziehung, liegen mit dem Liebsten zurzeit außerdem nicht auf einer Wellenlänge. Auch Singles finden keinen Draht zum Gesprächspartner, sodass ein Flirt erst gar nicht zustande kommt. Besser läuft es beruflich: Zwar stehen große Herausforderungen an, doch die meistern Sie mit Bravour.

**Motto: Auf Karrierekurs**



### JUNGFRAU

24. 8. BIS 23. 9.

Den Einfluss von Sonne und Saturn können Sie nutzen, um wieder mehr Ordnung in Ihren Alltag zu bringen. Das brauchen Sie als Jungfrau einfach. Egal, ob Sie den Schreibtisch aufräumen, den Computer entrümpeln oder sich für ein neues Ernährungskonzept interessieren – Sie machen klar Schiff in Ihrem Leben, und das fühlt sich richtig gut an.

**Motto: Ordnung ist das halbe Leben**



### STEINBOCK

22. 12. BIS 20. 1.

Ihr Alltag kommt immer wieder durcheinander, irgendetwas macht Ihnen dauernd einen Strich durch die Rechnung. Sie sollten sich darüber nicht zu sehr ärgern. Nehmen Sie es einfach hin, dann kommen Sie entspannter durch diese Zeit. Versuchen Sie außerdem, im Umgang mit anderen auch mal nachzugeben und nicht immer Ihren Willen durchzusetzen.

**Motto: Locker bleiben**



### ZWILLINGE

21. 5. BIS 21. 6.

Sie stehen im Job ziemlich unter Druck, aber genau das brauchen Sie, um richtig aufzublühen. Sie sind gedankenschnell und einfallsreich, tatkräftig und zuversichtlich. So stehen die Zeichen auf Erfolg. Gesundheitlich geht es Ihnen blendend, Sie haben Spaß an Sport und Bewegung. Passen Sie aber auf, dass Sie sich ausreichend Pausen gönnen.

**Motto: Durchatmen, Kraft tanken**



### WAAGE

24. 9. BIS 23. 10.

In Ihrer Beziehung nehmen Sie nicht mehr alles hin, sondern sagen deutlich, wenn Ihnen etwas nicht passt. Das kann zu einigen Diskussionen führen, am Ende lassen sich aber wichtige Themen klären – wenn Ihnen beiden daran liegt. Beruflich brauchen Sie Ausdauer und Biss. Setzen Sie sich für Ihre Belange ein, dann kommen Sie Ihren Zielen näher.

**Motto: Durchhalten!**



**ANDREA PANHANS-SCHNEIDER**  
Die FÜR SIE-Astro-Expertin (Sternzeichen: Stier) blickt für Sie in die Zukunft (mehr Infos: astro.viversum.de)

# SUDOKU

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

leicht

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

schwer

## AUFLÖSUNGEN

### Sudoku Heft 5/2017

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

leicht

schwer

### Kreuzworträtsel Heft 24/2016:

#### „Der Ton macht die Musik“

Je ein Glücks-Los der Aktion Mensch (Wert 234 Euro) haben gewonnen: H. Amesmeier, Straubing; E. Bahne- mann, Berlin; N. Häusler, Unterstadion; C. Knispel, Altenburg; U. Kretzschmar, Görlitz; H. Löffler, Sandhausen; R. Louf, Hamburg; H. Mayweg, Altena; M. Mumm, Hannover; A. Schacht, Wildberg; I. Schipatschow, Ratingen.

### FÜR SIE-Rätsel & Gewinnspiele:

Sämtliche Gewinne werden unter allen Teilnehmern verlost. Mitarbeiter der GANSKE VERLAGSGRUPPE und ihre Angehörigen sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



### Rätseln auf FürSie.de

Lust auf „Wortblitz“, „Bubbles“ oder „Mahjong“? Jetzt kostenlos auf FürSie.de/spiele

# IMPRESSUM UND LESERSERVICE

**FÜR SIE-Redaktion**, Postfach 60 12 60, 22212 Hamburg - Hausanschrift: Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg - Tel. 0 40/27 17-0, Fax 0 40/27 17-20 59 (Redaktion), 27 17-20 56 (Verlag) - Internet: FürSie.de

**Chefredakteurin**: Julia Brinckman (vi.S.d.P.) Assistenz: Sabine Kaiser, Tel. 0 40/27 17 35 74, sabine.kaiser@fuer-sie.de  
**Stellv. Chefredakteurin**: Susanne Walsleben  
**Artredaktion**: Kolja Kahle, Linda Walden (stellv.) (Agentur acht sechs elf)

**Textchefin**: Valerie Höhne  
**Redaktionsmanagement**: Jochen Vieluf  
**Fashion, Living & Lifestyle**: Joerg Bluhm (Ltg.), Susann Faust (stellv. Mode).  
Requisite: Peter Krüger (Ltg.), Christian Münstermann

**Beauty**: Heike Rheker (Ltg.), Nouran Behzadnia (stellv.)  
**Report & Reise**: Kerstin Heuser (Ltg.), Heidi Fröhmert (Ass.)  
**Gesundheit**: Dagmar Metzger  
**Kochen**: Vera Vaelske (Ltg.), Kerstin Görm (stellv.)

**Bildredaktion**: Sophie Linz (Ltg.), Nicole Wurst (stellv.), Pia Pritzl  
**Volontärinnen**: Tatjana Raphael, Cora Remmert

**Layout**: Agentur acht sechs elf (Stefanie Raschke; freie Mitarbeiter: Inke Cron, Nicole König, Wibke Schaub, Tanja Schmidt)  
**Freie Mitarbeit**: Nikola Helmreich (Mode), Astrid Jürgens (Beauty), Kathrin Halfwassen, Sabine Vincenz (Report), Petra Heimann, Marianne Zunner (Kochen), Thomas Soltat, Christa Thelen (Kultur), Bettina Laude (Reise)  
**Schlussredaktion**: Lektornet

**Geschäftsführung**: Dr. Ingo Kohlschein, Peter Rensmann, Alexander Uebel  
**Gesamtverlagsleitung**: Malte von Bülow  
**Verlagsleiter Corporate Business**  
**Development**: Oliver Voß  
**Objektleitung**: Olaf Howeyhe  
**Marketingleitung**: Kristina von Domarus  
**Gesamtvertriebsleitung**: Jörg-Michael Westerkamp  
**Abo-Vertriebsleitung**: Christa Balcke

FÜR SIE erscheint alle 14 Tage montags im Jahreszeiten Verlag GmbH, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg. Postscheck: Hamburg 285 71-209. Preis des Einzelheftes: 2,95 Euro.

**FÜR SIE im Abonnement** bitte bestellen bei: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, FÜR SIE Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel. 0 40/21 03 13 71, Fax 0 40/21 03 13 72, E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de, http://shop.jalag.de/fuer-sie. Der Jahresabonnements-Preis für 26 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands einschließlich Zustellgebühr 76,70 Euro (Auslandspreise

auf Anfrage). Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

**Eine Ausgabe verpasst?** Einzelheftbestellungen gerne per E-Mail an sonderversand@jalag.de, telefonisch bei unserem Info-Service unter +49 (0) 40/27 17 11 10, Fax: +49 (0) 40/27 17 11 20 oder per Post an: Jahreszeiten Verlag, Sonderversand, 22288 Hamburg. Bitte Heftnummer und Erscheinungsjahr angeben. Preis pro Heft: 2,95 Euro (inkl. MwSt.). Versand D/A/CH: 2,00 Euro pro Sendung. Versand in andere Länder: Posttarif (www.dhl.de). Zahlbar erst nach Rechnungserhalt.  
Im Lesezirkel darf FÜR SIE nur mit Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von FÜR SIE sowie der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

**Vertrieb**: DPV Vertriebservice GmbH, Süderstraße 77, 20097 Hamburg, www.dpv-vertriebservice.de

**Vermarktung**: BM Brand Media GmbH, www.bm-brandmedia.de  
Geschäftsführung: Roberto Sprengel, Hilleken Zeineddine  
Gesamtanzeigenleitung Frauen: Claudia Albers (verantwortlich für Anzeigen), Nicole Wiedemann (stv.)  
Anzeigenstruktur: Heike Schmiedeke



**Anzeigen-Auslandsvertretungen**:  
**Frankreich**: Adnative sarl, 26, Avenue Victor Hugo, 75116 Paris, Tel. +33 (1) 53 64 88 90/91, Fax +33 (1) 145 00 25 81, E-Mail: paris@adnative.net  
**Benelux**: Mediawire International, Plein 1945 nr. 27, 1251 MA Laren, Tel. +31 (0) 6 51 48 01 08, Fax +31 (0) 3 55 33 59 85, E-Mail: rodwell@mediawire.nl  
**Großbritannien & Irland**: IGP Ltd., Talbert House, 52a Borough High Street, London SE11XN, Tel. +44 (0) 20 74 03 45 89, Fax +44 (0) 20 74 03 45 90, E-Mail: info@igpmedia.com

**Italien**: Media & Services International Srl, Via Giotto 32, 20145 Mailand, Tel. +39 (0) 2 48 00 61 93, Fax +39 (0) 2 48 19 32 74, E-Mail: info@it-mediaservice.com  
**Österreich**: Publicitas GmbH, Rauhensteingasse 10/10, 1010 Wien, Tel. +43 (0) 12 11 53 42, Fax +43 (0) 12 12 16 03, E-Mail: andrea.kuefstein@publicitas.com  
**Schweiz**: Affinity-PrimeMEDIA Ltd., Case postale 20, Route de Mollie-Margot 1, 1073 Savigny, Tel. +41 (0) 21 81 08 50, Fax +41 (0) 21 81 08 51, E-Mail: e.favre@affinity-primemedia.ch

**Skandinavien**: International Media Sales, P.O. Box 44 Fantoft, 5899 Bergen, Tel. +47 (0) 5 5 92 51 92, Fax +47 (0) 55 92 51 90, E-Mail: fgisdahl@mediasales.com

**Spanien & Portugal**: K. Media, Marques del Riscal, 11, 4., 28010 Madrid, Tel. +34 (0) 91 7 02 34 84, Fax +34 (0) 91 7 02 34 85, E-Mail: david.castello@kmedianet.es

**Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste**: Nr. 6

**Buchung der Wortanzeigen**: HARMS and MORE, Tel. 0 40/54 80 37 92, E-Mail: anzeigen@harmsandmore.de, www.anzeigen.harmsandmore.de

**Syndication**: www.seasons.agency, E-Mail: willkommen@seasons.agency

**FÜR SIE** (USPS no 0000399) is published bi-weekly by JAHRESZEITEN VERLAG GMBH. Known Office of Publication: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Paramus NJ 07652 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: Fuer Sie, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Entwürfe und Pläne sowie die Darstellung der Ideen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlages strafbar.

**Printed in Germany**. Prinovis GmbH & Co. KG, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg  
**Repro**: Meyle-Müller GmbH & Co. KG, Maximilianstraße 104, 75172 Pforzheim

ISSN 0016-2450

**Einem Teil der Auflage liegen die Beilagen** Livnosges (Paris), Wolters Reisen GmbH (Stuhr b. Bremen), Familotel AG (Amerang) und JAHRESZEITEN VERLAG GmbH (Hamburg) bei

FÜR SIE erscheint im



EIN UNTERNEHMEN DER GANSKE VERLAGSGRUPPE

WEITERE TITEL IM JAHRESZEITEN VERLAG: A & W Architektur und Wohnen, COUNTRY, DER FEINSCHMECKER, FOODIE, MERIAN, PETRA, PRINZ, ROBB REPORT, VITAL, ZUHAUSE WOHNEN

## Ihr direkter Kontakt zur FÜR SIE



### HABEN SIE FRAGEN ZUM HEFT?

Wenn Sie etwas zu unseren Rezepten oder zu Herstellern wissen möchten oder Anmerkungen zu einer unserer Geschichten haben, erreichen Sie **Sabine Kaiser** telefonisch von **Montag bis Freitag** jeweils zwischen **11 und 12.30 Uhr**.

Tel.: 0 40/27 17-35 74 Fax: 0 40/27 17-20 59 E-Mail: redaktion@fuer-sie.de  
Postanschrift: FÜR SIE-Leserservice, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg



### SIE SUCHEN UNS ONLINE?

Bei Fragen und Anmerkungen zu unserer Homepage hilft unser Online-Redakteur **Oliver Wasse**. E-Mail: FürSie.de/kontakt Oder posten Sie Ihre Kommentare auf **Facebook**: www.facebook.com/fuersie



### HABEN SIE FRAGEN ZUM ABO?

Sie möchten ein Abonnement bestellen oder eine Adress-Änderung durchgeben? Dann wenden Sie sich an **Nina Wellenberg**.

Tel.: 0 40/21 03 13 71 E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de

Hautaus- schlag		einsame Gegend	Zeichen für Mangan	Segel- baum	heftiger Stoß		Nieder- schlag	Stadt bei Erfurt		mit Zucker überzogene Süßigkeit	steifer Herren- hut		anderer Name für Eibe	flüss. Kosme- tikum	Raubtier- nahrung	Gewinn- anteil	knapp, wenig Raum lassend
Erläu- terung										halber Teil							
dt. Pop- sängerin					wider- sinnig								Stadt in Algerien				
			Spalt, Riss							Prärie- pferd			Salz- gefäß				
inhalts- los, lang- weilig	Fuge, Falz		ugs.: unter das		Störung, Schaden		Lösung										brit. Schau- spieler † (Stewart)
unbe- stimm- ter Artikel				Hoch- ebene, Tafel- land									Glück verhei- ßend; gesund				
							alt- ägypt- ischer Gott	Kurort am Chiem- see							persönl. Fürwort		
südfrz. Fallwind		provi- sorisch zusam- menfügen		Stadt in Ost- fries- land		hoch- geboren						Hühner- vogel		Groß- mutter			
Aufgabe ohne Entgelt								Bett- wäsche- stück				ab- wesen- d sein					
						herein- kommen		orienta- licher Waren- markt						Vorname des Komikers Lingen †			Ent- wässer- ungs- graben
Salat- kraut	verschro- ben, drollig		amerik. Tänzer (Fred) † 1987		Oder- Zufluss							weibl. Symbol von Berlin	wech- selnde Meeres- beweg.				
aus- stechen									Lösung	Auftrag- geber e. Bauvor- habens							
dreist, schnei- dig, flott					spani- sch: Küste		Orthogra- fiebuch						Bericht, Mit- teilung		m. tauben- artiger Stimme sprechen		Adliger im Mit- telalter
				James- Bond- Darsteller (Daniel)							Stadt am Nieder- rhein, in NRW		Vorn. des Musikers Cicero † 2016				
farbig		Wechsel- tieren								große Welle				Hoch- schule (Kurzwort)			
				unhöf- licher Mensch, Flegel									unver- dünnt				arab.: Vater
Baby- speise		Teilzah- lungs- betrag					Gefahr, Wagnis								Empfeh- lung		
Wind- schatten- seite				geschicht- liche Jahr- bücher									Feld- frucht				
									Vokalver- änderung					ledig- lich			

Zu gewinnen



## 3x Entspannung pur auf Usedom

Je ungemütlicher das Wetter, desto größer die Sehnsucht nach einer Auszeit! Wir verlosen diesmal drei Arrangements „Karibische Entspannung“ für zwei im „Steinberger Grandhotel and Spa Heringsdorf“ auf Usedom (eig. Anreise). Im Paket: drei Übernachtungen, ein Dinner „Mee(h)rgenuss“, eine Ganzkörper-Peelingmassage, 60 Minuten Personal Training und ein Cocktail. Wert: jeweils ca. 860 Euro.

**Senden Sie uns die Lösung bis zum 5. März 2017. E-Mail: [gewinnspiele@fuer-sie.de](mailto:gewinnspiele@fuer-sie.de). Telefon: 0 13 79/88 75 14\*. Postkarte: FÜR SIE-Rätsel, Stichwort „Usedom“, 20556 Hamburg. Weitere Teilnahmebedingungen siehe Seite 112.**

\*Nur aus Deutschland; legion, 50 ct/Anruf aus dem Festnetz, ggf. abweichende Mobilfunkpreise

SRI LANKA

# Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Das Jahr fängt gut an: FÜR SIE-Autorin Nicole Kleinfeld erlebte einen paradiesischen Urlaub für Körper und Seele – zwischen heiligen Tempeln und heilenden Treatments



Buddha-Figuren  
allerorten – von  
klein bis riesig



**HEILIGE HELFER**

Elefanten werden auf Sri Lanka verehrt – und als Arbeitstiere genutzt, wie hier am Löwenfelsen



*Der Störnnguss mit Öl entspannt und stärkt die Nerven*



**S**eit Jahren steht Sri Lanka ganz oben auf meiner Reisewunschliste. Ayurveda, die buddhistische Kultur, wilde Elefanten und menschenleere Strände sind genau das, wonach sich meine rastlose Seele sehnt. Hier möchte ich entgiften, Energie tanken und alles loslassen, mit dem ich mir selbst im Weg stehe. Perfekt für mich: die Kombi-Reise von „Neue Wege“ – ein Mix aus ayurvedischen Behandlungen und spiritueller Hochkultur.

Ich lande am Silvestertag. Nach 20 Stunden Anreise begrüßt mich mein Chauffeur Gaylan bei 35 Grad mit einer Blumenkette im klimatisierten Wagen. „Ayubowan! Vanakkam! Willkommen in Sri Lanka!“. Richtung „Aliya“-Hotel, der ersten Etappe unseres Trips, sind es vier Stunden. Mitunter im Schrittempo geht es über belebte Landstraßen. Häuser, Märkte, Kühe und spielende Kinder ziehen an mir vorbei. Gaylan spricht fließend Englisch, ist witzig, belesen – und Buddhist, so wie 70 Prozent der Einheimischen. Schnell verstehen wir uns wie Freunde.

Zwei Stunden vor Silvester erreichen wir die schicke Hotelanlage: Ein tropischer Garten umgibt das imposante Hauptgebäude und luxuriöse Bungalows. Gaylan zieht sich zurück – und ich verbringe die letzten Minuten des alten Jahres mit Curry, Cocktails und einer Truppe frisch geschiedener Australierinnen. Der Blick auf den vom Mond beleuchteten Pool versöhnt ebenso mit den Strapazen der Anreise wie das abendliche Gute-Nacht-Ritual der gütig lächelnden Hotelangestellten: Man schlägt mir die Decke auf, legt Pralinen aufs Kissen, wünscht mir einen geruhsamen Schlaf. Um 0.20 Uhr gleite ich in die gestärkten Laken und schlafe zwölf Stunden durch.

Am Neujahrstag zur Mittagszeit steht Gaylan pünktlich und ausgeschlafen vor der Tür. ▶



**MAL BLAUMACHEN**  
Ob Pool oder Bucht: Sri Lanka bietet Traumorte zum Entspannen

## REISE

Erster Programmpunkt: die Besteigung des Sigiriya Rocks. Der imposante Löwenfelsen mit Festung, erbaut im fünften Jahrhundert von König Kashyapa, zählt seit 1982 zum Unesco-Weltkulturerbe. Wir schreiten durch den Park mit alten Wassergärten, Springbrunnen und einer ehemaligen Klosteranlage. Enge Eisentreppen an einer Felswand führen zu einem ersten Plateau. Angesichts der Höhe und der tropischen Temperaturen sollte man sich für diese Besteigung Zeit lassen. Noch weiter oben erwarten uns die Grundmauern einer alten Palastanlage – und ein malerisches Panorama. Hier also hat der König einst residiert: Eine majestätische Aura umgibt uns sowie Horden von putzigen, übermütigen Affen.

Am Abend treffe ich die Ayurveda-Ärztin der Anlage. Ayurveda, das Wissen vom Leben, entstand vor über 2500 Jahren auf dem indischen Subkontinent und erfreut sich heute auch im

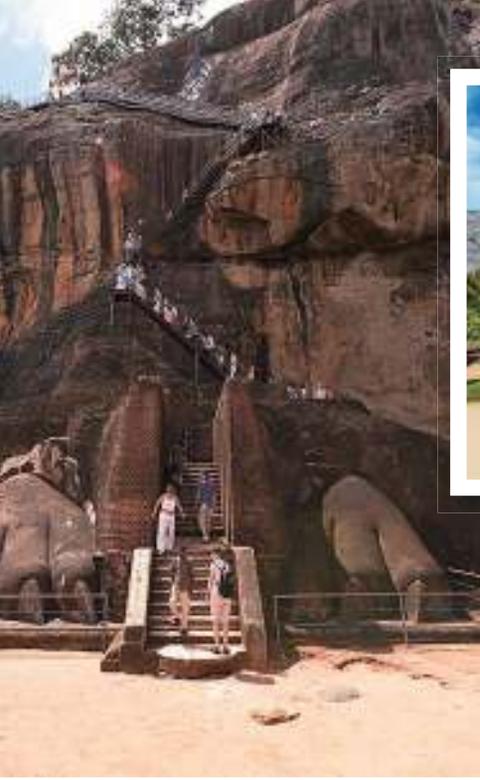
Westen größter Popularität. Anhand eines Fragebogens und einer Pulsdiagnose legt sie mein Doshha, meine Lebensenergie, sowie meinen Behandlungsplan fest. Die drei Grundkonstitutionen – Vata, Pitta und Kapha – sollen in Balance gebracht werden. In einer 90-minütigen Beratung erfahre ich, was meinem Vata-Pitta-Mix guttut: Beeren und Brokkoli etwa, meiden sollte ich Milch und Koffein – und natürlich jegliche Gifte wie Alkohol oder Tabak.

Nach einer anregenden Herbal-Oil-Massage am nächsten Morgen komme ich zum „Herbal Steam Bath“. Der sogenannte Kräuterdampfbadkasten erinnert an eine Sonnenbank aus Holz. Der Deckel wird sanft heruntergelassen, nur für den Kopf gibt es eine kleine Öffnung. Die Kräuterdämpfe, die unter einem Holzgitter, auf dem ich liege, hinaufströmen, verbreiten einen exotisch-frischen Duft und bringen mich sofort ins

*Mutige vor!  
Steil und  
eng geht's  
Richtung  
Traumblick*



**JA, WO LAUFEN SIE DENN?** Im Minneriya-Nationalpark kommen Urlauber den sanften Riesen ganz nah



Wo einst  
der König  
herrschte,  
regieren  
heute wilde  
Affen

Schwitzen. Das Gefühl danach ist wie nach drei Saunagängen: sauber, geschmeidig und wohlrig.

Mittags geht es bei Nieselregen in den Minneriya-Nationalpark, wegen der außergewöhnlichen Elefantendichte ein Hot Spot für Safari-Liebhaber. Tatsächlich kommt uns schon nach wenigen Metern ein Dickhäuter gemächlich auf der Landstraße entgegen. In einem verbeulten Jeep fahren wir durch kniehohe Pfützen und über schlammige Wege – vorbei an kleinen Elefantengruppen, die ganz großen Herden bleiben aufgrund des Wetters leider fern.

Am nächsten Tag besichtigen wir die Ruinen des einstigen Königspalasts Polonnaruwa. Zwischen Scharen von Mönchen und beseelt vom Duft der überall brennenden Räucherstäbchen bestaunen wir die Tempel und die gigantischen, in Granitblöcke geschlagenen Buddha-Figuren – ein Exemplar in schlafender Löwenhaltung ist 46 Meter lang. Gut zu wissen: In Tempeln sind knöchellange Kleidung und bedeckte Schultern erwünscht, Schuhe und Kopfbedeckungen tabu. Gaylan hat an alles gedacht – und einen Umhang für mich im Kofferraum.

Am Abend erreichen wir das exklusive „Maalu Maalu Resort“. Der Pool mit Aussicht auf den Indischen Ozean liegt direkt neben den Bambus-Bungalows, in denen mich der krönende Abschluss erwartet: der königliche Stirnguss, bei dem eine Essenz aus temperierten Ölen in einem kunstvoll arrangierten, fingerdicken Strahl gleichmäßig aus einem Tongefäß und 8 cm Entfernung über die Stirn fließt. Wirkt entspannend

und stabilisiert das Nervensystem. „Shirodhara“ stärkt bei Nervosität und Stress, und der meditationsähnliche Effekt hilft bei der Verarbeitung von seelischen Altlasten. In der Tat fühle ich mich danach wie im Himmel: frisch und energiegeladen. Dr. Sanjeewi Samaratunga, unser „Group Ayurvedic Doctor“, nimmt sich abschließend 90 Minuten Zeit, um mich ins Thema Meditation einzuweisen. Ihre mütterlich-therapeutische Art rührt mich unendlich.

Den Abschluss unserer Reise verbringen wir in der zwischen Teehügeln und Reisfeldern gelegenen Stadt Kandy. Die etwas außerhalb gelegene Unterkunft, das Hotel „Mountbatten“, erweist sich als elegantes, mit stilvollen Mahagoni-Antiquitäten ausgestattetes Holzhaus. Kurz vor der Abreise besuchen wir den Zahntempel Sri Dalada Maligawa, einen der heiligsten Orte aller Buddhisten weltweit. In sieben ineinander verschachtelten und mit Edelsteinen besetzten Goldschatullen befindet sich der linke Eckzahn von Buddha Siddharta Gautama. Der Schrein wird leider nur zu bestimmten Zeiten geöffnet, aber ich bin auch so ergriffen von der Pracht dieses Palasts und der Demut seiner religiösen Besucher. Und wie diesen Zahn verpacke ich meine Erinnerungen an diese Insel in eine imaginäre Schatulle, die ich jederzeit wieder öffnen kann.



## Auszeit auf Ayurvedisch

Die Sri-Lanka-Rundreise „Ayurveda und Kultur“ inkl. exklusiven Hotels („Aliya Resort“, „Maalu Maalu Resort“, Hotel „Mountbatten“), Ayurveda-Behandlungen und Flug, für 15 oder 21 Tage, kostet ab 3540 Euro pro Person. Buchbar über NEUE WEGE, den Spezialisten für Yoga- & Ayurveda-Reisen (Tel. 0 22<sup>66</sup>/15 88 00, Homepage: [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)). Gute Flugverbindungen gibt es ab Frankfurt, Hamburg, München, Düsseldorf und Berlin. Die Rundreise ist das ganze Jahr über möglich, als beste Reisezeit mit dem stabilsten Wetter empfehlen sich die Monate Februar bis April sowie Oktober und November.



1



3



4

**HEIKE RHEKER**  
FÜR SIE-  
Beauty-Chefin,  
Düsseldorferin  
und beken-  
nende Jeckin



# Mein Lieblingsort DÜSSELDORF

Helau! Karneval in der Rheinmetropole, da gibt's für die Jecken kein Halten mehr. Wo Sie am besten mitfeiern, urig schlemmen und staunen können



2

**LAUT, BUNT UND VERRÜCKT** – halt jeck, wie man in Düsseldorf sagt. So liebe ich meine Heimat – und die fünfte Jahreszeit vom 23. Februar bis 1. März. **1** Der Sonntag gehört dem Straßenkarneval. Beim bunten Treiben ziehen Hunderttausende Kostümierte singend und tanzend durch die Altstadt. Das ist aber erst die Aufwärmphase für den Höhepunkt: den Rosenmontagszug. Auf der „Kö“, Düsseldorfs Prachtstraße, erlebt man das Spektakel am besten. Wenn „d'r Zoch kütt“ und „Kamelle“ von den bunten Wagen fliegen, ist etwas Vorsicht geboten: den Bonbon-Hagel besser

unter einem Regenschirm vorbeiziehen lassen. **2** In der haus-eigenen Brauerei „Uerige“ werden neben Altbier auch typische Speisen wie Halve Hahn (Brötchen mit Käse) und Himmel un Ääd (Kartoffelbrei mit Birnen) angeboten. **3** Modernes Wahrzeichen: der neue Medienhafen. **4** „Ön äschte Düsseldorfer Spe-zijalität“ gibt's in der Kultkneipe „Et Kabüffke“. Seit 50 Jahren wird der Kräuterlikör „Kil-lepitsch“ hier ausgeschenkt. Herrlich für ein finales Helau.

**HEIKES FAZIT:**

Essen	Kultur	Spaß
♥♥♥♥♥	♥♥♥♥	♥♥♥♥♥

# Hotel-Eröffnungen 2017

Von cool bis edel – diese neuen Hotels setzen Maßstäbe: Das „At Six“ lockt mit Kunstwerken nach Stockholm, „Beach Motel“ und „Küstenperle“ bringen frischen Wind an Nord- und Ostsee, und das „Bulgari“ bringt noch mehr Glamour nach Dubai.

- 1 Im März eröffnet das „At Six“ in Stockholm, [hotelatsix.com](http://hotelatsix.com).
- 2 Bereits in Betrieb ist das „Beach Motel“ in Heiligenhafen, [beachmotel-hhf.de](http://beachmotel-hhf.de).
- 3 Familienhotel „Küstenperle“ in Büsum, ab Juli, [kuestenperle.de](http://kuestenperle.de).
- 4 Auf Dubais Seepferdchen-Insel entsteht das edle „Bulgari“-Hotel



## INTERVIEW

### Reisen mit Sinnen

... so heißt ein Spezialanbieter für Gruppenreisen. Was machen Sie anders? Wir schauen in Laos dem Reis beim

geht es um authentische Erlebnisse und ein wenig Entschleunigung.

#### Worauf legen Sie Wert?

Auf herzliche Gastgeber

und Respekt für die

Umwelt. Welche Ziele

empfehlen Sie? Fast alle

Ziele eignen sich für Sinnes-

reisen. Unsere Tipps 2017:

Kapverden, Wein-Aktiv-

Reisen und Südamerikas

Paradies Suriname.



**KAI PARDON**

Geschäftsführer [reisenmitsinnen.de](http://reisenmitsinnen.de)

- Wachsen zu, picknicken in der Serengeti oder kochen Pasta in Rom. Uns

## VULKAN-SPEKTAKEL AUF Hawaii



Den Feuerriesen Kilauea kann man jetzt sicher beobachten im Nationalpark: [nps.gov](http://nps.gov)

## CLEVERE KOMBINATION

### KREUZFAHRT PLUS RUNDTOUR

Lust auf eine Seereise? Aber auch darauf, ferne Länder intensiver zu entdecken als beim eintägigen Landgang? Gebeco bietet mit Tui Cruises („Mein Schiff“) Kombis an: erst Rundreise, dann Kreuzfahrt – etwa „Myanmar und Meeresbrise“, 17 Tage ab 3095 Euro, [gebeco.de](http://gebeco.de)



VORSCHAU



# NÄCHSTES MAL FÜR SIE

Am Montag, den 27. Februar 2017

## > FIT INS FRÜHJAHR

Ein neues Ganzkörper-Training mit Miniband bringt uns jetzt in Form. Die besten Übungen

## > MEHR MUT IM ALLTAG

Raus aus der Routine: Lebenscoach Viola Möbius verrät zehn effektive Tipps, wie kleine Dinge Großes bewirken

## > SOULFOOD IN DER SCHÜSSEL

Mmmh ... Leckere Bowls aus aller Welt – von asiatisch bis mediterran



## Lust auf Safari

Die Farben und Muster Afrikas erobern jetzt die Modewelt

## Gesund genießen

Von Schokotörtchen bis Kokoswaffeln – süße Köstlichkeiten ohne Zucker

## Noch Resturlaub?

Sanfte Wärme, erste Blüten, ganz viel Licht – entspannte Kurztrips in die Sonne



## Endlich schönes Haar

Unsere FÜR SIE-Beauty-Experten beantworten die wichtigsten Fragen

## Die blühen aber toll!

Zart und sooo vielseitig: Deko-Ideen und kreative Arrangements mit Magnolien



## Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Jetzt ein Abo bestellen über Tel. 0 40/21 03 13 71, E-Mail: [leserservice-jalag@dpv.de](mailto:leserservice-jalag@dpv.de) oder online: [shop.jalag.de](http://shop.jalag.de)

Fotos: Ian Perkins für FÜR SIE, Monika Schürle & Maria Grossmann/Gräfe und Unzer, Dorothea Schmidt/laif, Pernilla Bergdahl/House of Pictures (2)

## Gesundheit & Wellness

**Stress, Elektromog, Wasseradern**  
Hochwirksam. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. +436765267640  
[www.erdstrahlenhilfe.com](http://www.erdstrahlenhilfe.com)  
[www.elektromoghilfe.com](http://www.elektromoghilfe.com)

**Ihr Naturheilmittel aus Russland**  
Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a. Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. 0043 680 237 19 08  
Mehr auf [www.heilschungit.com](http://www.heilschungit.com)

## Reise

[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
Tel. 07441-860170 / F. 07441-86017-10

**Viel** erleben: tolle Landschaft, Wellness, Beauty, Health und Fitness: [www.hotel-heinz.de](http://www.hotel-heinz.de)  
0 26 24 / 94 30 - 0

**Billig-fliegen.de**, sicher reisen

[www.wellnessurlaub.de](http://www.wellnessurlaub.de),  
0 26 24 – 94 30 355

## Fasten & Wandern

**500** Fastenwanderungen überall.  
Tel/Fax 0631-47472,  
[www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de)

## Beauty

[www.eubecos.de](http://www.eubecos.de), Nagelkosmetik  
Katalog, (09403) 96760-0

**WEBGUIDE**  
[www.prettynailshop24.de](http://www.prettynailshop24.de)  
Versandhandel für künstliche  
Fingernägel Tel. 04109/18 45

Die Für Sie-Redaktion ist  
nicht verantwortlich für den  
Inhalt dieser Anzeigen.



## Job & Berufsausbildung

**Wir machen Ausbildung bezahlbar**  
Gesundheitsberaterausbildung.de  
Psychologieausbildung.de  
Tierheilbehandlerausbildung.de  
Wellnesstrainerausbildung.com

## Fernunterricht

**WEBGUIDE**  
RECHTSWIRT/IN, BETRIEBSWIRT/IN  
[www.e-FSH.de](http://www.e-FSH.de), 0681/3905263

## Shopping

**Bis zu 50% Preisvorteil** bei  
Feinem Schmuck aus zweiter  
Hand - Jetzt gleich online  
bestellen: [www.juwelier-sandkuehler.de](http://www.juwelier-sandkuehler.de)

**WEBGUIDE**  
Mode, Spielzeug, Geschenke  
[www.maas-natur.de](http://www.maas-natur.de)

## Seminare & Workshops

**Seminare auf Kräuterhof: Kräuter,**  
Ayurveda, Yoga, Achtsamkeit,  
[www.akademie-rueckenwind.de](http://www.akademie-rueckenwind.de)

## Verschiedenes

### Sprachen

**Übersetzungen in alle Sprachen**  
Fordern Sie ein unverbindl. Angebot  
an [info@afue.eu](mailto:info@afue.eu) / [www.afue.eu](http://www.afue.eu)

## Leben & Lieben

**WEBGUIDE**  
Singlebörse für Menschen mit  
Behinderungen.  
<http://www.Handicap-Love.de>

**WEBGUIDE**  
Christliche Singlebörse im Internet  
<http://www.Christ-Sucht-Christ.de>

## Zukunftsdeutung

**Lebens- und Geschäftsberatung**  
durch erfahrene Kartenlegerin  
**0900/3766822** (€1,49/Min. ab Festn.)

**Zukunftsfragen?** Sofortige tele-  
fonische Hilfe. Lebensberatung,  
Kartenlegen und Astrologie, treff-  
sicher, seriös und kompetent  
Tel. 0241 / 55968236

**Kartenlegen-Hellsehen Gratis**  
15 Minuten für Neukunden  
geschenkt. [www.tedigo.de](http://www.tedigo.de)  
0800 0 22 50 40

**35 EUR Kartenlegen zum Festpreis.**  
Tel: 02064 / 8282911 o.  
Tel: 0203 / 3947205

**Zigeunerin** sieht mehr!  
D 0900 33 55 77 33 30 (€ 1,86/Min)  
CH 0901 500 538 (CHF 2,50/Min)  
ab Festnetz

**Seriöse** Zukunftsvorhersage,  
Zusammenführung - Höchste  
Erfolgsquote. Tel. 040-2000 42 14

**Kartenlegen**, sofort am Telefon  
0211/5509898

**Kartenlegen, Hellsehen, und  
Wahrsagen am Telefon – 24h/Tag**  
Tel. **09005-550-700** (1,24€/Min.  
inkl. MwSt. aus dem deutschen  
Festnetz/Mobilfunk abweichend)

**WEBGUIDE**  
**Ex-Zurück gewinnen, Liebeszauber  
uvm.** Magien sofort am Telefon  
durch Starmagierin Rujana Moore &  
Team. Tel.09005106531 (1,79€/Min.  
a. dem Festnetz, Mobilfunkpreise ab-  
weichend) [www.spiritmagiccall.com](http://www.spiritmagiccall.com)

## WUSSTEN SIE?

### SCHÖN NICHT NUR AM VALENTINSTAG

Jetzt hat sie wieder Hochkonjunktur: Die Rose wird millionenfach zum Valentinstag an geliebte Menschen verschenkt. Glücklicherweise hält die Liebe meist länger als ein Strauß der wohlduftenden Mitglieder der Rosaceae. Wer von der Pracht nicht genug bekommen kann, sollte unbedingt dem Rosarium in Sangershausen einen Besuch abstatten. Denn dort gibt es die größte Rosensammlung der Welt mit über 8500 verschiedenen Sorten zum Bewundern und Erschnuppern. Und ein romantischer Spaziergang durch das Blütenmeer ist auch noch inklusive. Leider müssen Sie noch ein bisschen Geduld haben, denn die erste Rose erblüht dort erst Anfang Mai.

Foto: seasons.agency

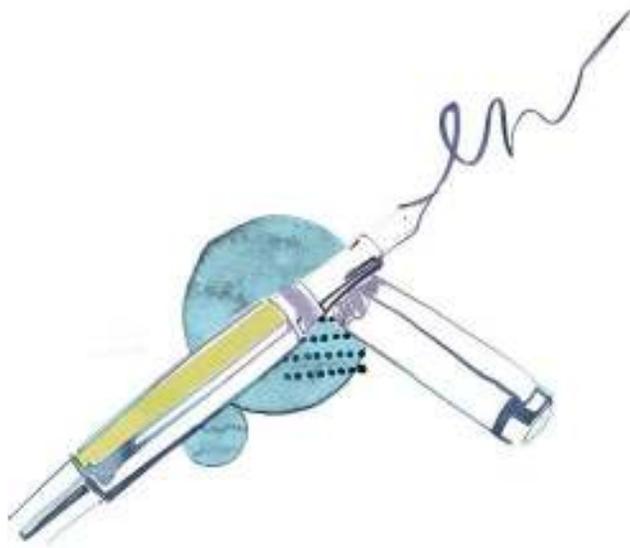
Möchten Sie eine  
Anzeige in der  
FÜR SIE schalten?

Die nächste Ausgabe: 10/17 vom 10.04.2017, Anzeigenschluss ist der 28.02.2017.  
Weitere Ausgabe: 11/17 vom 24.04.2017, Anzeigenschluss ist der 10.03.2017.  
Für die 9/17 vom 27.03.2017 gibt es noch Restplätze!

Gern senden wir Ihnen unsere Mediadaten mit allen Formaten und Konditionen zu.  
e-Mail: [anzeigen@harmsandmore.de](mailto:anzeigen@harmsandmore.de) | Internet: [www.anzeigen.harmsandmore.de](http://www.anzeigen.harmsandmore.de)  
Tel: (040) 54 80 37 92

HARMS & MORE

# Kleine Prinzen



Frisch verliebt zu sein ist wunderbar, findet Dora Heldt. Und zum Glück sind wir aus dem Alter raus, wo wir so tun müssen, als wären wir pflegeleicht

**H**eute habe ich mich aufgeregt. Über eine gute Freundin. Mit der ich schon lange befreundet bin, weil sie eigentlich eine kluge, selbstbewusste, lustige, unprätentiöse und normale Frau ist. Oder war. Jetzt aber scheinen sich ihre Gehirnzellen verklebt zu haben, anders lässt es sich nicht erklären, warum sie plötzlich so durchdreht. Dabei hat sie sich nur verliebt. Was ja nichts Schlimmes ist, sondern eigentlich ein Glück. Sie hat es mir am Telefon erzählt, ganz aufgeregt und mit einer helleren Stimme als sonst. Okay, dachte ich, wenn man verliebt ist, dann ist das so. Man wird albern und ein bisschen irre, das verliert sich aber wieder mit der Zeit. Spätestens wenn die neue Liebe eine Tatsache geworden und der Prinz vom Pferd gestiegen ist. Trotzdem hat es mich gefreut. Liebesgeschichten finde ich immer schön, vor allem wenn sie noch passieren, obwohl man gar nicht mehr damit gerechnet hat. Wir sind ja alle keine zwanzig mehr.



## Dora Heldt

Sie stammt von der Nordseeinsel Sylt, lebt und schreibt heute in Hamburg. Ihr Credo: Sei so, wie du bist, und lass dich nicht verbiegen. Auch nicht für den neuen Traummann



Dora Heldts gesammelte Kolumnen: **IM GRUNDE IST ALLES GANZ EINFACH**, dtv, 9,95 Euro

Schlafen und leichter Altersweitsichtigkeit. Ganz normal. Nicht normal war unsere Freundin. Sie, die wir nur mit hohen Absätzen, rotem Nagellack und wilden Hochsteckfrisuren kennen, sie kam in Jeans, Bluse und Sneaker, kaum geschminkt, mit glatten Haaren, die zum Zopf gebunden waren. Nach zwanzig Jahren auf Absätzen schlurfte sie uns auf flachen Schuhen entgegen. Ihre Stimme war noch heller, ihr Lachen mädchenhaft, ihre Witze harmlos, dafür geht sie mit dem Prinzen jeden Morgen schwimmen.

Nele und ich sahen aber nur auf die Schuhe. Und fragten sie schließlich, ob sie etwas mit den Füßen hätte. Hat sie nicht, die Erklärung war eine ganz andere. Sie sei auf hohen Schuhen größer als der Prinz. Eine Frau sollte aber eine Hand breit kleiner sein. Wer auch immer solche Regeln in zurückliegenden Zeiten verkündet hat, Nele und ich fielen fast in Ohnmacht. Und das wird der Prinz auch, wenn unsere Freundin in wenigen Wochen ihren Verstand zurückbekommt und wieder so ist wie vorher. Groß, laut, eigentlich wasserscheu und mit schlechten Witzen. Darauf ist der Mann doch gar nicht vorbereitet. Das kann der doch nicht verarbeiten. Deshalb: Wenn Sie sich im kommenden Frühjahr wieder verlieben, bitte keine falschen Versprechen. Wir sind doch wirklich aus dem Alter raus, in dem wir tun müssen, als wären wir pflegeleicht. Und eine Hand breit kleiner als Prinzen. Sind wir nämlich nicht. Müssen wir auch nicht. In diesem Sinne, auf der Suche nach dem Pferd grüßt

*Ihre Dora Heldt*

SAT.1

Megastars. Megakids. Megashow.



**SONNTAGS** • 20:15

Exklusive Previews und Interviews mit Coaches & Talenten auf [the-voice-kids.de](http://the-voice-kids.de)



The Tchibo logo is displayed in a stylized, golden-yellow font on a dark blue rectangular background. The word "Tchibo" is written in a cursive, flowing script.The Tchibo website logo consists of a stylized white house icon followed by the text "tchibo.de" in a lowercase, sans-serif font.A modern daybed with a grey woven mesh backrest and wooden frame is shown on a grey wooden deck. It has a grey cushion and a grey blanket with a fringed edge draped over it. The background shows a large window and some greenery.

**DAYBED**  
UV- und witterungsbeständig,  
waschbare Bezüge  
€ 499,-

**GARTENMÖBEL FÜR TERRASSE UND BALKON**  
AB 23.02.2017 ONLINE ERHÄLTLICH

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg Standortinformationen auf  
www.tchibo.de unter „Tchibo Service“ oder unter Telefon 040/55 55 55 12

**Das gibt es nur bei Tchibo**

# KREATIV

*FÜR SIE* EXTRA

Vom  
Kimono  
bis zur  
Tunika

Die neue  
Frühlingsmode  
zum Selber-  
machen

ALLE  
ANLEITUNGEN  
IM HEFT!

Zu gewinnen

**25**

exklusive  
Woll-Pakete

**Wir stricken  
unsere  
Lieblingsteile**

Tasche, Mütze, Schal und Poncho



LANA GROSSA gibt es  
im gehobenen Fachhandel.

Die Bezugsquellen mit den  
Top-Adressen für Wolle und Beratung  
sowie aktuelle Informationen über  
LANA GROSSA finden Sie im Internet  
unter: [www.lanagrossa.de](http://www.lanagrossa.de) oder

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



# LANA GR SSA





# LOS GEHT'S: **Strick dich glücklich**

Langsam wird es heller, wärmer, sonniger – da packt uns die Lust, zu Stricknadeln und Garn zu greifen und uns schon mal mit neuen Lieblingsteilen auf den Frühling zu freuen. Ohnehin: Stricken ist so viel mehr als ein Hobby. Es ist ein Stück vom Glück: entspannen, kreativ sein, mit jeder Masche eine Idee wachsen sehen. In unserem Extra finden Sie 15 tolle Modelle mit allen Anleitungen: luftige, edle Pullis und Jacken, kuschelige Tücher, eine Tasche und vieles mehr. Lassen Sie sich inspirieren – die meisten Modelle sind gar nicht schwer. Und wie Sie oben sehen, haben wir fleißig mitgestrickt. Viel Strickspaß wünscht ...

*Herzlichst  
ihre Redaktion*



## INHALT

### 4 DIE WOLLEN WIR HABEN!

Fünf Frauen aus der FÜR SIE-Redaktion stricken und häkeln Mütze, Schal und mehr

### 11 ZU GEWINNEN

Wir verlosen 25 Strickpakete – mit allem, was Sie brauchen, um sofort anzufangen

### 12 DIE SCHÖNSTEN LOOKS IM FRÜHLING

Modelle mit luftigen Maschen, tiefen Ausschnitten und überraschenden Durchblicken

### 22 ANLEITUNGEN

Material, Ausführung, Skizzen



Lana-Grossa-Garne finden Sie im gehobenen Fachhandel: Bezugsquellen unter [www.lanagrossa.de](http://www.lanagrossa.de). Wenn es kein Wollgeschäft in Ihrer Nähe gibt: online bestellen unter [www.woolplace.de](http://www.woolplace.de)

## IMPRESSUM

ANSCHRIFT: JAHRESZEITEN VERLAG,  
Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg  
CHEFREDAKTION: Julia Brinckman (v.i.S.d.P.),  
Susanne Walsleben (stellv.)  
TEXTCHEFIN: Valerie Höhne  
REDAKTION: Joerg Bluhm (Ltg. Mode)  
ANLEITUNGEN: Edeltraut Söll,  
Helgrid van Impelen (freie Mitarbeit)

TEXT: Angela Oelckers (freie Mitarbeit)  
ARTDIRECTION: Kolja Kahle (Agentur 8611)  
LAYOUT: Stefanie Raschke  
(Agentur 8611, freie Mitarbeit)  
BILDREDAKTION: Sophie Linz (Ltg.),  
Nicole Wurst (stellv.)  
SCHLUSSREDAKTION: Lektornet

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Dr. Ingo Kohlschein,  
Peter Rensmann, Alexander Uebel  
GESAMTVERLAGSLEITER: Malte von Bülow  
VERLAGSLEITER CORPORATE BUSINESS  
DEVELOPMENT: Oliver Voß  
DRUCK: APPL, Senefelder Str. 3, 86650 Wemding  
Dieses Extra ist eine Beilage der FÜR SIE 06/17.  
Weitere Angaben zum Impressum im Stammheft.



*DIE WOLLEN  
WIR  
**haben!***

Bald ist Frühling. Und auch uns hat das Strickfieber befallen.  
Fünf Kolleginnen haben sich zusammengetan,  
zaubern Masche für Masche Mütze, Tasche, Schal und mehr

FOTOS TASSILO TILLMANN

Selbst das größte Woll-Projekt beginnt mit einer ersten Masche: Die fünf FÜR SIE-Kolleginnen freuen sich, dass der Anfang gemacht ist. Von links: Cora Remmert, Stefanie Raschke, Nouran Behzadnia, Susanne Walsleben und Nicole Wurst.



„DIE LEICHTE  
**Stola**  
IST TOTAL  
GEMÜTLICH!“

SUSANNE WALSLÉBEN,  
STELLV. CHEFREDAKTEURIN



Susanne geht viel mit ihrem Hund spazieren. Die Stola aus Mohair-Seide-Garn schützt sie vor Wind und macht sich auch im Büro wunderbar. Glatt rechts mit Knötchenrand ist sie leicht zu stricken. ANLEITUNG AUF SEITE 22



Als junge Mutter geht Nouran mit gutem Beispiel voran: Kind, setz eine Mütze auf! Bei einer so hübschen fällt das nicht schwer: Dreifarbig, aus sehr leichtem Baumwollgarn, schmückt sie sogar im Sommer. ANLEITUNG AUF SEITE 22



„SO MACHT  
**Mütze**  
SPASS!“

NOURAN BEHZADNIA,  
STELLV. BEAUTY-CHEFIN



„DIE BUNTE  
**Filz-Tasche**  
MACHT GUTE  
LAUNE!“

CORA REMMERT,  
VOLONTÄRIN



Coras Tasche wollten sofort alle haben – das „Redaktions-Küken“ hat eben einen super Sinn für Stil und Farbe! Die Tasche wird erst aus Spezial-Wollgarn gehäkelt und dann gefilzt – das ist viel einfacher, als es klingt.  
ANLEITUNG AUF SEITE 23

Als Grafikdesignerin mag Stefanie es ausdrucksstark. Für ihren Poncho griff sie sofort zu dem leuchtenden, warmen Pflaumenton. Das leichte Baumwollgarn wird in Kreuz- und Zickzackstäbchen gehäkelt.

ANLEITUNG AUF SEITE 24



„MEIN NEUER  
**Häkel-Poncho**  
HAT EINFACH  
SCHWUNG!“

STEFANIE RASCHKE,  
GRAFIKERIN

„DER  
**Boho-Schal**  
IST RICHTIG  
LÄSSIG!“

NICOLE WURST,  
STELLV. BILDCHEFIN

Nicole hat ein Faible für Bohemian-Look und schöne Muster. Da passt der lange, bunte Zickzackschal aus Kaschmir-Baumwolle perfekt in ihren Kleiderschrank. Das Muster ist gar nicht so kompliziert, wie es aussieht.

ANLEITUNG AUF SEITE 24

# UNSERE **Lieblinge** ZU GEWINNEN!

Haben Sie sich verguckt in eines der Modelle? Mit etwas Glück bekommen Sie das komplette Strickpaket dazu



## DIE STOLA

Das Paket für die Stola (ca. 55x185 cm) enthält je 4 Knäuel „Lana Grossa Silkhair“ (70 % Mohair, 30 % Seide) in Farbe 52 Rohweiß und Farbe 14 Schwarz, dazu 1 Rundstricknadel (Ø 6,0 mm).

GEWINN „STOLA“

## DIE MÜTZE

Für die Mütze (Kopf-Gr. 53–58 cm) ist im Paket 1 Knäuel (100 g) „Lana Grossa Primavera“ (100 % BW) in Farbe 117 (mehrfarbig Mandarin, Pink, Beige und Altrosa) plus 2 Nadelspiele (Ø 5,0 mm + 6,0 mm).

GEWINN „MÜTZE“



## DIE TASCHE

Im Paket für die Filztasche (ca. 35x90 cm) finden Sie „Lana Grossa Feltro“-Wolle (100 % Wolle): 7 Knäuel in Fb. 77 Orange, 3x 62 Zyklam, 3x 1 Rohweiß, 2x 54 Pflaume, dazu 1 Häkelnadel (Ø 7,0 mm).

GEWINN „FILZTASCHE“

## DER PONCHO

Für den Häkel-Poncho brauchen Sie „Lana Grossa Cotone“ (100 % Baumwolle), davon finden Sie im Paket 9 Knäuel in der Farbe 45 Purpur, außerdem 1 Häkelnadel (Ø 4,0 mm).

GEWINN „PONCHO“



## DER SCHAL

Für den Zackschal (ca. 40x210 cm) enthält das Paket „Lana Grossa 365 Cashmere“ (77 % Baumwolle, 15 % Kaschmir, 8 % PA), je 1 Knäuel in den Farben Nr. 7, 14, 15, 18, 19, 20 und 25, dazu 1 Rundnadel (Ø 4,0 mm).

GEWINN „SCHAL“



**Zu gewinnen**

## 5x5 Strickpakete

**Wir verlosen fünfmal jedes der Strickmodelle** als komplettes Selbermach-Paket, mit allem, was Sie dafür brauchen: Wolle, Strick- oder Häkelnadeln. Dafür schreiben Sie uns einfach das Stichwort Ihres Gewinn-Favoriten, Ihren Namen und Ihre Adresse. Entweder auf [FürSie.de/gewinnspiele](http://FürSie.de/gewinnspiele), oder Sie schicken eine Postkarte an FÜR SIE, „Lieblingsstücke“, 20557 Hamburg. Einsendeschluss ist der 3.3.2017. Viel Glück!

### **FÜR SIE-Rätsel & Gewinnspiele:**

Sämtliche Gewinne werden unter allen Teilnehmern verlost. Mitarbeiter der GANSKE VERLAGSGRUPPE und ihre Angehörigen sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# DIE SCHÖNSTEN *Looks* IM FRÜHLING

Ab jetzt wird es edel: Wir stricken zarte Tops mit Seide und Cashsilk. Und nutzen die milden Temperaturen für das Spiel mit tiefen Ausschnitten und überraschenden Durchblicken



Das Beste ist das Nichts zwischen den Maschen: Der CASHSILK-CARDIGAN ist in lockerem Netzrippenmuster gestrickt und hat modische Aussparungen am Revers – dafür ist ein bisschen Geduld gefragt. Kuschelig und edel macht ihn das weiche Garn aus einer Mischung von Bambus, Kaschmir und Seide. ANLEITUNG AUF SEITE 24



Hello, Sunshine! Im KIMONO-PULLI mit tiefem Ausschnitt und kurzen Ärmeln dürfen die ersten warmen Strahlen die Haut küssen. Aus feinstem, reinem Seidengarn ist er einfach zu stricken.

ANLEITUNG AUF SEITE 26



Gemütlich im lauen  
Abendwind: Den weiten  
PONCHO-PULLI werfen  
wir dann rasch über. Er  
wird quer im Rippen-  
lochmuster gestrickt, die  
Ecken zum Schluss um-  
geklappt und genäht –  
nicht ganz einfach.

ANLEITUNG AUF SEITE 27

Den nehmen wir mit ans Meer: Wie Sand und Muscheln wirken die Farben des weichen Leinengarns. Die Blenden des MELANGE-PULLIS werden zum Schluss quer angestrickt. ANLEITUNG AUF SEITE 28





Mein ständiger  
Begleiter: Mit dem  
tiefen Ausschnitt  
passt die KURZARM-  
JACKE aus weichem  
Leinengarn einfach  
zu allem. Sie wird in  
T-Form mit Perl-  
muster gearbeitet.  
ANLEITUNG AUF SEITE 29

DIE MASCHEN ÜBER DIE NADELN GLEITEN  
 LASSEN, SICH GANZ AUF DAS MUSTER  
 KONZENTRIEREN, **das edle Material spüren:**  
 STRICKEN IST EINFACH HERRLICH  
 ENTSPANNEND, EINE **Auszeit vom Alltag,**  
 EIN STÜCKCHEN GLÜCK!



Schräge Sache? Gerade richtig! Mit dem tiefen Ausschnitt und den Cut-outs über der Schulter ist die STREIFENTUNIKA voll im Trend. Das edle, reine Seidengarn wird glatt rechts im Zackenmuster gestrickt, die Schlitzte entstehen ganz einfach durch Offenlassen der Nähte. ANLEITUNG AUF SEITE 30



Ein Toast auf Burgunder: Die schmeichelhafte Rotwein-Farbe und edles Garn machen den CASHSILK-PULLI zu einem ganz besonderen Stück. Das Webmuster ist schnell gestrickt.

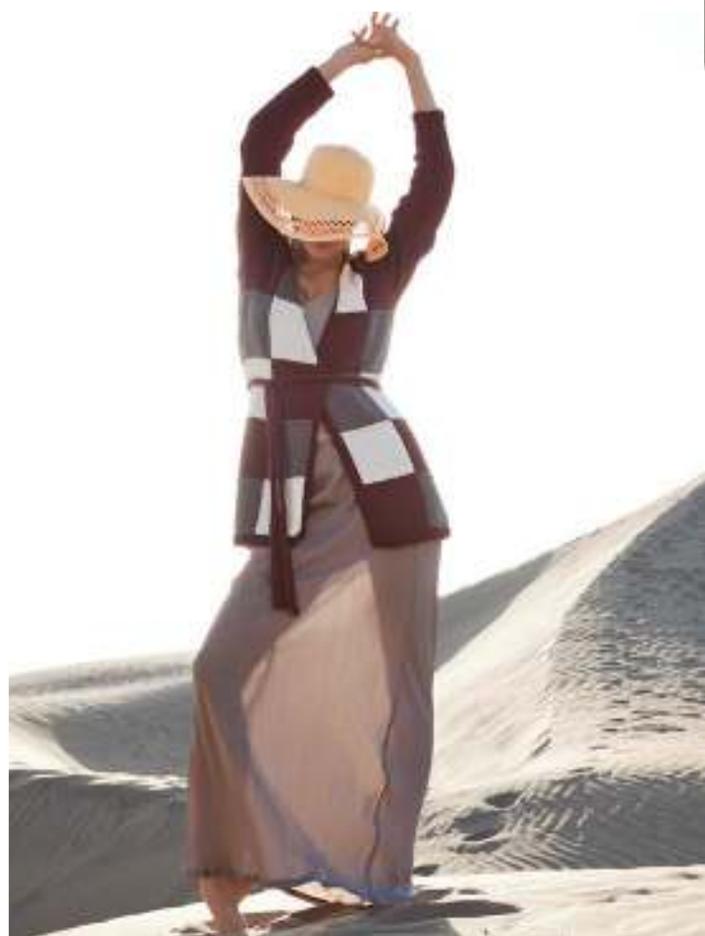
ANLEITUNG AUF SEITE 31



Schwungvoll: Der PRINT-CARDIGAN aus Baumwoll-Mischgarn akzentuiert jede Bewegung. Im Halbpattentmuster, technisch nicht einfach, aber dank 5,5er-Nadeln schnell gestrickt.

ANLEITUNG AUF SEITE 32

BEIM STRICKEN **fällt jede Anspannung  
von uns ab**, DIE GEDANKEN  
GEHEN AUF REISEN, **während die Finger  
etwas ganz Eigenes schaffen.**  
WIR FREUEN UNS JETZT SCHON AUF DAS  
ERGEBNIS – UND DEN FRÜHLING!



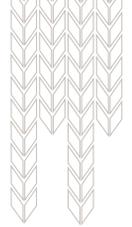
Liebling, lass uns tanzen! Die CASHSILK-JACKE macht jede Bewegung mit. Ihre grafischen Flächen aus feinem Cashsilk-Garn werden in Intarsientechnik glatt rechts gestrickt und jeweils oben kraus rechts abgesetzt. Mit dicken Nadeln geht das alles überraschend schnell. ANLEITUNG AUF SEITE 33



Viel am Hals? Wie schön! Das DREIECKS-TUCH ist einfach zu stricken: mit Nadeln Nr. 6 kraus rechts. Die Quasten werden aus dem gleichen, feinen Seidengarn gefertigt und angenäht.

ANLEITUNG AUF SEITE 35

# ANLEITUNGEN



**ABKÜRZUNGEN:** abgeh. = abgehoben · abh. = abheben · abk. = abketten · abn. = abnehmen · abw. = abwechselnd · arb. = arbeiten · beids. = beidseitig · Fb. = Farbe · fe M = feste Masche · folg. = folgende · fortl. = fortlaufend · Hinr = Hinreihe · Kettm = Kettmasche · li = links · LL = Lauflänge · lt. = laut · Luftm = Luftmasche · M = Masche · mittl. = mittleren · MS = Muster-satz · R = Reihe · Rd = Runde · re = rechts · restl. = restliche · Rückr = Rückreihe · Stb = Stäbchen · str. = stricken · U = Umschlag · Vorr = Vorreihe · wdh. = wiederholen · zun. = zunehmen · Zus.-hang = Zusammenhang · zusstr. = zusammenstricken



## STOLA

### GRÖSSE

55x185 cm.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Silkhair“ (70 % Mohair, 30 % Seide, LL = ca. 210 m/25 g): je 100 g in Rohweiß (Fb. 52) und Schwarz (Fb. 14); Stricknadel Nr. 6.

### Grundmuster:

Glatt re: in Hinr alle M re str., in Rückr alle M li str.

### Randmasche:

Knötchenrand: die erste und letzte M jeder R re str.

### Streifenfolge:

10 R Schwarz und 10 R Rohweiß im Wechsel.

### Maschenprobe:

Mit doppeltem Faden glatt rechts mit Nd. Nr. 6 ergeben 12 M und 20 R 10x10 cm.

### Schal:

Der Schal wird mit 2 Fäden sehr locker und diagonal von Ecke zu Ecke gestr. Um ein Rechteck zu bekommen, muss an den Kanten erst zu- und später wieder abgenommen werden. Begonnen wird an der unteren Ecke li, geendet an der oberen Ecke re.

### ANLEITUNG

5 M mit Nd. Nr. 6 und doppeltem Faden in Schwarz anschlagen. In der Rückr eine M re (Rand-M), 3 M li, eine M re (Rand-M) str. Danach mit den Zunahmen beginnen. Die ungeraden R bilden die

Hinr, die geraden R die Rückr. Alle U in der Rückr li str.

### Neue Fäden anlegen:

Die Fäden, die für die Streifenfolge an der rechten Seite stets neu angelegt werden, mit einstr. In der ersten Hinr einer neuen Fb. einen Faden mitstr. und über 5 M mit 3 Fäden str. In der zweiten Hinr dann den zweiten Faden mit einstr. und ebenfalls für 5 M mit 3 Fäden str. Fäden, bevor der nächste Farbstreifen begonnen wird, sofort knapp abschneiden, sodass sich die dünnen Restfäden nicht miteinander verknoten können.

### Zunahme bis zur endgültigen

#### Breite:

1. R: Rand-M, 1 U, 3 M rechts, 1 U, Rand-M., 2. R: Rand-M, 5 M li, Rand-M., 1. und 2. Reihe stets wdh. und dabei die Streifenfolge einhalten. Nach Erreichen einer Kantenlänge von ca. 55 cm hat sich ein Dreieck gebildet, und die Zunahmen sind beendet. Es wird nun an der Länge gearbeitet. Es sind 85 M auf der Nd., und es wurden 8 Streifen gestr.

### Lange Seiten bis zur endgültigen

#### Länge:

Um die endgültige Länge der Stola zu erreichen, bleibt die M-Anzahl von 85 M gleich. Es muss an der re Kante abgenommen, dafür an der li Kante zugenommen werden.

1. R: Rand-M, 1 U, 3 M re zusstr., 80 M re str., 1 U, Rand-M.

2. R: Rand-M, 83 M li str., Rand-M.

1.–2. Reihe so lange wdh., bis 15 Streifen à 10 R = 150 R (= Seitenlänge am rechten Rand ca. 185 cm) gestr. sind.

### Abnahme bis zur Fertigstellung:

Um die Stola zu beenden, werden nun nach und nach alle M abgen. Dazu werden an beiden Seiten die M zugestr. und so in jeder Hin-R 2 M abgen. 1. R: Rand-M, 1 U, 2x2 M re zusstr., 75 M re str., 2x2 M re zusstr., 1 U, Rand-M. 2. R: Rand-M, 81 M li str., Rand-M. Die Abnahmen über 7 Streifen à 10 R, bis 70 R gestr.

sind, fortsetzen. In den letzten 8 R abn. wie folgt: 71. R: wie 1. R = 13 M. 72. R: Rand-M, 4 M li, 3 M li zusstr., 4 M li str., Rand-M = 11 M. 73. R: wie 1. R = 9 M. 74. R: Rand-M, 2 M li, 3 M li zusstr., 2 M li str., Rand-M = 7 M. 75. R: wie 1. R = 5 M. 76. R: Rand-M, 3 M li zusstr., Rand-M = 3 M. Fäden abschneiden und durch die verbleibenden 3 M ziehen.

### Ausarbeitung:

Alle Fäden vernähen. Schal auf Fertigmaß spannen, leicht befeuchten und trocknen lassen.



## MÜTZE

### GRÖSSE

Für Kopfumfang 53–58 cm.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Primavera“ (100 % Baumwolle, LL = ca. 170 m/100 g): 100 g in Mandarin/Pink/Beige/Altrosa (Fb 117); je 1 Nadelspiel Nr. 5 und 6.

### Grundmuster (Nadelspiel Nr. 6):

Lochstreifen: siehe Strickschrift, 1.–2. Rd wdh.

### Bündchenmuster: 2:2-Rippe:

2 M re, 2 M li im Wechsel str.

### Maschenprobe: Im Grundmuster

Nd. Nr. 6 ergeben leicht gedehnt 16 M und 19 R 10x10 cm. Achtung: Das Gestrück ist sehr dehnbar.

### Mütze:

64 M anschl., auf ein Nadelspiel verteilen und zur Rd schließen. 7 cm im Bündchenmuster 2:2-Rippe str. Danach die Lochstreifen nach Strickschrift arb. und den Rapport von 4 M 16x wdh. In 20 cm Gesamthöhe für die Oberkopfrundung abnehmen wie folgt: 1. Rd: 21x \*1 M re, 2 M re zusstr.\*, enden mit 1 M re = 43 M. 2. Rd: ohne Abnahme re M str. 3. Rd: 14x \*2 M re zusstr., 1 M re \*, enden mit 1 M re = 29 M. 4. Rd: ohne Abnahme re M str. 5. Rd: 14x \*2 M re zusstr.\*, enden mit 1 M re = 15 M. 6. Rd: ohne Abnahme re M str., Faden abschneiden und durch alle M ziehen. Faden nach innen ziehen und dort fest vernähen.

### Fertigstellen:

Alle Fäden vernähen.

### Lochstreifen:

Es ist jede Rd gezeichnet. Maschenzahl durch 4 teilbar. 1.-2. Rd wdh.

### Strickschrift:

### Zeichenerklärung:



## FILZ-TASCHE

### GRÖSSE

Vor dem Filzen: 50x110 cm (Höhe x Umfang), nach dem Filzen (1x 40 Grad): 35x90 cm (Höhe x Umfang).

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Feltro“ (100% Wolle, LL = ca. 50 m/50 g): 350 g Orange (Fb. 77), 150 g in Zyklam (Fb. 62), 150 g in Rohweiß (Fb. 1), 100 g in Pflaume (Fb. 54); Häkelnadel Nr. 7.

**Grundmuster:** fe M in Rd.

**Maschenprobe:** Mit Nd. 7 in fe M gehäkelt ergeben 10 M und 11 Rd 10x10 cm.

**Tasche:** Die Tasche wird in einem Stück vom Boden ausgehend in Runden gehäkelt.

**Boden:** Orange.

**Taschenkörper:**

1.-6. Rd: Orange. 7.-26. Rd: abwechselnd 2 Rd Zyklam und 2 Rd Orange. 27.-28. Rd: Zyklam. 29.-40. Rd: Rohweiß. 41.-50. Rd: Pflaume.

**Henkel:** Orange.

**Taschenboden:**

Mit Orange 23 Luftm + 1 Wendeluftm anschl., 1. Rd: in die 1. M 3 fe M häkeln, in die folg. 21 Luftm je 1 fe M und in die 23. Luftm wieder 3 fe M. Arbeit wenden und in den Luftm-Anschlag von der zweiten Seite wiederum in jede Luftm 1 fe M häkeln. Rd mit 1 Kettm schließen = 48 fe M. Jede weitere Rd mit 1 Steige-Luftm beginnen und 1 Kettm schließen. 2. Rd: Die mittlere M der beiden 3er-Gruppen markieren. In jede M 1 fe M, in die beiden markierten M jeweils 3 M häkeln = + 4 M = 52 M. 3. Rd: In die beiden mittleren M wieder 3 fe M häkeln und zusätzlich in die 2. mögliche M davor und danach jeweils 2 fe M häkeln = + 8 M = 60 M. 4. Rd: wie die 3. Rd, aber statt in die 2. mögliche M vor und nach der Mittel-M nun in die 3. mögliche M je 2 M arb. = + 8 M = 68 M. 5. Rd: wie die 4. Rd, aber statt in die 3. mögliche M vor und nach der Mittel-M nun in die 4. mögliche M je 2 M arb. = + 8 M = 76 M. 6.-9. Rd: wie die 5. Rd häkeln, aber den Abstand jeweils um 1 M vergrößern wie beschrieben. In der 9. Rd werden 108 M gehäkelt.

**Übergang zum Taschenkörper:**

Weiter mit fe M in Rd über 108 M häkeln. Jede Rd mit einer Steige-Luftm beginnen und mit einer Kettm schließen. Die oben beschriebene Streifenfolge beginnen.

1.-5. Rd: 108 fe M. 6. Rd: in die 1. und 55. M jeweils 2 fe M arb. = + 4 M = 112 fe M. 7.-10. Rd: 112 fe M. 11. Rd: in die 1. und 57. M jeweils 2 fe M arb. = + 4 M = 116 fe M. 12.-15. Rd: 116 fe M. 16. Rd: in die 1. und 59. M jeweils 2 fe M

arb. = + 4 M = 120 fe M, alle weiteren Rd bis zur 45. Rd über 120 fe M arb. In der 46. Rd die Löcher für den späteren Henkeldurchzug arb. M einteilen: 13 fe M, 2 Luftm, 2 M übergehen, 30 fe M, 2 Luftm, 2 M übergehen, 26 fe M, 2 Luftm, 2 M übergehen, 30 fe M, 2 Luftm, 2 M übergehen, 13 fe M, Rd mit Kettm beenden. In der folgenden Rd um jeden der 4 Luftm-Bögen 2 fe M häkeln, sodass wieder 120 M gehäkelt werden. Nach der 50. Rd abmaschen.

**Taschenhenkel:**

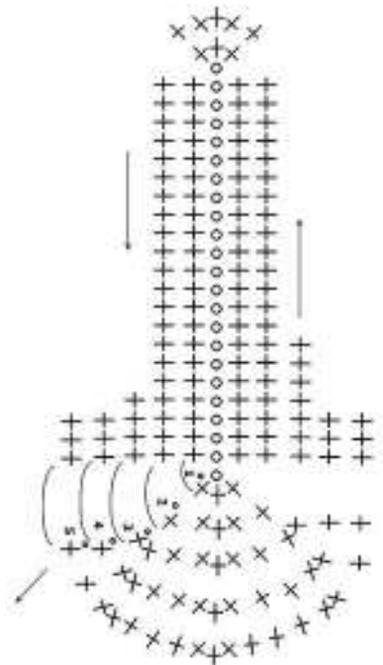
In Orange 6 Luftm anschl. und zur Rd schließen. In Rd über 6 M fe M in Spiral-Rd häkeln. Nach 110 cm abmaschen. Den 2. Henkel identisch häkeln.

**Ausarbeitung:**

Alle Fäden vernähen. Die Henkel von innen nach außen durch die Löcher ziehen, außen an den Henkelenden einen großen, lockeren Knoten machen.

**Tasche verfilzen:** Bei 40 Grad im normalen Waschgang mit Schleuderprogramm waschen. 2 Schmutzfangtücher (Drogeriemarkt) und 2 Frottiertücher mit Colorwaschmittel hinzufügen. Nasse Tasche in Form ziehen, zum Trocknen mit Zeitung ausstopfen. Tasche kann nach diesem Vorgang bei 30 Grad im Schonwaschgang gewaschen werden.

### Häkelschrift:



### Zeichenerklärung:



## PONCHO

### GRÖSSE

Nach Konfektionierung Länge in der vorderen Mitte ca. 50 cm.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Cotone“ (100 % Baumwolle, LL = ca. 125 m/50 g): 500 g in Purpur (Fb. 45); Häkelnadel Nr. 4.

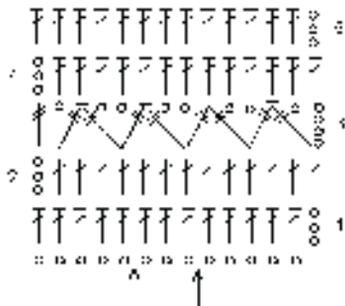
**Grundmuster:** siehe Häkelschrift.

1.–2. R: in jede M ein Stb.

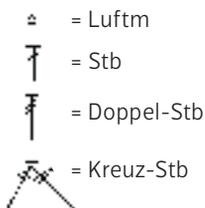
3. R: Kreuz-Stb häkeln. 4.–5. R: in jede M ein Stb. 2.–5. R: stets wdh.

**Maschenprobe:** Mit Nd. Nr. 4 in Stb gehäkelt ergeben 17 M und 8 R 10x10 cm.

**Häkelschrift:**



**Zeichenerklärung:**



**Poncho:**

136 + 3 Wende-Luftm anschl. 1. R: In die 4. M ab Nd. 1 Stb häkeln. In jede weitere Luftm ebenfalls 1 Stb häkeln = 136 Stb. Nach Häkelschrift weiterarb. und die 1. R häkeln, dann die 2.–5. R 11 x wdh. In der folgenden R in 50 cm Gesamthöhe die letzten 51 M unbearbeitet lassen und weiter nur noch über die verbleibenden 85 M häkeln.

Die 2.–5. R noch 16 x wdh. Abmaschen und alle Fäden vernähen.

**Konfektionieren:** Punkt A an Punkt A und B an B legen und feststecken.

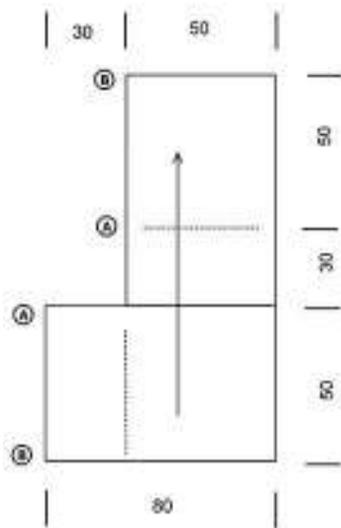
Die Nähte zwischen den Punkten schließen.

**Fransen:** Rundum Fransen einknüpfen. Pro Franse 4 Fäden à 25 cm Länge zuschneiden, zur Hälfte legen und mit einer Häkelnadel einknüpfen. An der 130 cm langen Seite jeweils mittig in jede 3. R und jede 5. R der Häkelschrift 1 Franse anbringen.

An der 2. Seite jeweils an den Ecken und in jede 6. M eine Franse anbringen. Zum Schluss alle Fransen auf 10 cm begradigen.

**Fertigstellen:** Alle Fäden vernähen.

### SCHNITTSHEMA PONCHO



## SCHAL

**GRÖSSE**  
40x21 cm.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „365 Cashmere“ (77 % Baumwolle, 15 % Kaschmir, 8 % Polyamid, LL = ca. 175 m/50 g): je 50 g in Brombeer (Fb. 14), Pfirsich

(Fb. 18), Tonrot (Fb. 15), Rubinrot (Fb. 7), Antikrot (Fb. 25), Flieder (Fb. 20), Nougat (Fb. 19); Stricknadel Nr. 4.

**Grundmuster:** Zackenmuster:

M-Zahl teilbar durch 15. Es sind nur die Hinr gezeichnet. In den Rückr alle M und U links str.

1.–2. R stets wdh.

**Maschenprobe:** Im Grundmuster Zackenmuster mit Nd. Nr. 4 ergeben eine Zacke in der Breite 15 M = 8 cm und 22 R in der Höhe 10 cm.

**Strickschrift:**



**Zeichenerklärung:**

- = 1 M re
- = 1 U
- ▲ = Drei Maschen re überzogen zusstr.: 1 M abheben, 2 M re zusstr., dann die abgeh M über die gestrickten M ziehen

**Schal:**

Mit Brombeer 77 M anschlagen und eine Rückr li M str. Die 1. und letzte M jeder R wird als Rand-M gestr. In der folgenden R M einteilen: Rand-M, 5x Rapport, Rand-M. Ab 1. R nach Strickschrift arb., Farbfolge einhalten: \*10 R Brombeer, 6 R Pfirsich, 8 R Tonrot, 18 R Rubinrot, 4 R Pflaume, 2 R Brombeer, 2 R Tonrot, 8 R Flieder, 12 R Nougat\*, 8 R Tonrot, 12 R Pfirsich, 10 R Flieder, 6 R Brombeer, 8 R Nougat, 14 R Pflaume. Die Farbfolge 3x komplett str., dann noch einmal von \* bis \* str.

Nach ca. 210 cm alle M abk.

**Fertigstellen:** Alle Fäden vernähen.



## CARDIGAN

**GRÖSSE**

36/38 (40/42). Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern. Bei einer Angabe gilt sie für beide Größen.

## MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Cashsilk“ (40% Polyamid, 30% Bambus, 15% Kaschmir, 15% Seide, LL = ca. 75 m/50 g): ca. 500 (550) g Rosé (Fb. 50); Stricknadeln Nr. 7; 1 Knopf von Union Knopf, Art. 452570, 28 mm Ø, Fb. 42 Pfrsich.

**Kettenrand:** Die 1. M jeder R re str. Die letzte M jeder R wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen.

**Rippen:** In den Hinr 1 M re verschränkt, 1 M li im Wechsel str. In den Rückr die M str., wie sie erscheinen.

**Netzrippenmuster A:** Nach Strickschrift A str. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 3 MS gezeichnet. In der Höhe die 1. und 2. R 1x str., dann diese 2 R stets wdh.

**Netzrippenmuster B mit 6 M Hebe-maschenblende am li Rand:** Nach Strickschrift B str. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 3 MS gezeichnet. In der Höhe die 1. und 2. R 1x str., dann diese 2 R stets wdh.

**Netzrippenmuster C mit 6 M Hebe-maschenblende am re Rand:** Nach Strickschrift C str. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 3 MS gezeichnet. In der Höhe die 1. und 2. R 1x str., dann diese 2 R stets wdh.

**Maschenprobe:** 12 M und 22 R Netzrippenmuster A–C mit Nd. Nr. 7 = 10x10 cm.

### Rückenteil:

58 (62) M anschlagen. Im Netzrippenmuster A str. Nach 15 cm = 34 R ab Anschlag für den Taillebund in Rippen weiterarb. Aufgrund des Musterwechsels ergibt sich die figur-nahe Form von selbst. In 4 cm = 10 R Bundhöhe wieder im Netzrippenmuster A weiterstr. Nach 13 cm = 28 R ab Bundende beids. für die Armausschnitte 2 M abk., dann in jeder 2. R noch 2x je 1 M abk. = 50 (54) M. Nun

wieder gerade weiterstr. In 20 (21) cm = 44 (46) R Armausschnitthöhe beids. für die Schulterschrägungen 4 (3) M abk., dann in jeder 2. R noch 3 x je 3 (4) M abk. Gleichzeitig mit der 3. Schulterabnahme für den runden Halsausschnitt die mittl. 20 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in der 2. R noch 1x 2 M abk. Damit sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

### Linkes Vorderteil:

33 (35) M anschlagen. Im Netzrippenmuster B mit 6 M Hebe-maschenblende am li Rand [= Verschlussrand] str. Nach 15 cm = 34 R ab Anschlag am re Rand für den Taillebund nach der Rand-M über 16 M Rippen str., die übrigen M wie bisher fortsetzen. In 4 cm = 10 R Bundhöhe vor der Verschlussblende wieder über alle M folgerichtig im Netzrippenmuster B fortfahren. Bereits nach 18 cm = 40 R ab Anschlag am li Rand für die Ausschnittschrägung 1 M abn., dafür vor den letzten 6 M 2 M re zusstr. Diese Abnahme in jeder 4. R noch 7x und in jeder 6. R 2x wdh. Den Armausschnitt am re Rand in gleicher Höhe wie am Rückenteil ausführen. Bereits in 7 cm = 16 R Armausschnitthöhe die 6 Blenden-M am li Rand stilllegen und über die restl. 13 (15) M getrennt weiterstr. In 20 (21) cm = 44 (46) R Armausschnitthöhe die Schulter ab re Rand wie am Rückenteil schrängen. Damit sind die M aufgebraucht. Nun zu den Blenden-M am re Rand noch 1 Rand-M zun. = 7 M. Dann folgerichtig in Hebe-M wie bisher weiterarb., dabei die Rand-M beids. als Kettenrand str. In 27 (28) cm Blendenlänge die M abk.

### Rechtes Vorderteil:

Gegengleich zum li Vorderteil und mit 1 Knopfloch str., dabei im Netzrippenmuster C mit 6 M Hebe-maschenblende am re Rand [= Verschlussrand] arb. Für das Knopfloch nach 18 cm = 40 R ab Anschlag in der folg. Hinr die 4. M ab re Rand abk. und in der folg. R wieder 1 M dazu anschlagen. Für die Ausschnittschrägung je 2 M nach der Verschlussblende entsprechend überzogen zusstr., siehe Zeichenerklärung.

### Ärmel:

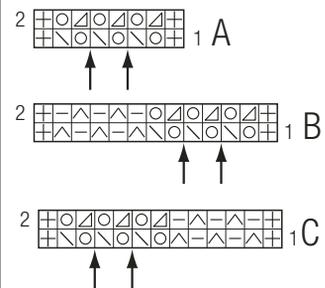
Zunächst in Schlitzhöhe in 2 Teilen str. Für die re Hälfte 21 (23) M anschlagen und im Netzrippenmuster B mit 6 M Hebe-maschenblende am li Rand str. Nach 6 cm = 14 R ab Anschlag die M stilllegen. Die Rand-M

jeweils im Kettenrand arb. Die li Hälfte so weit gegengleich im Netzrippenmuster C str. Nun über beide Hälften im Zus.-hang weiterarb., dabei in der 1. R über den Hebe-maschenblenden, die nun in der Mitte liegen, 6x je 2 M re zusstr. und ab folg. Rückr folgerichtig im Netzrippenmuster A str. = 36 (40) M. Beids. für die Schrägungen in der 13. R ab Schlitzende 1 M zun., dann in jeder 12. R noch 3x je 1 M zun. = 44 (48) M. Die zugenommenen M folgerichtig ins Netzrippenmuster A einfügen. Nach 30 cm = 66 R ab Schlitzende beids. für die flache Ärmelkugel 3 M abk., dann in jeder 2. R noch 1 (3)x 3 M und 5 (3)x je 2 M abk. In der folg. R die restl. 12 M abk.

### Ausarbeiten:

Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Nun die schmale Blendennaht so schließen, dass sie beim Annähen der Blende auf der Innenseite liegt. Dann die Blende nur über je 7 cm ab rückwärtiger Mitte mit dem inneren Rand an den Halsausschnittnähen. Die restl. Blende beids. jeweils lose lassen, siehe Modellbild. So entstehen Cut-outs. Ärmel einsetzen. Knopf entsprechend annähen.

### Strickschriften A bis C:

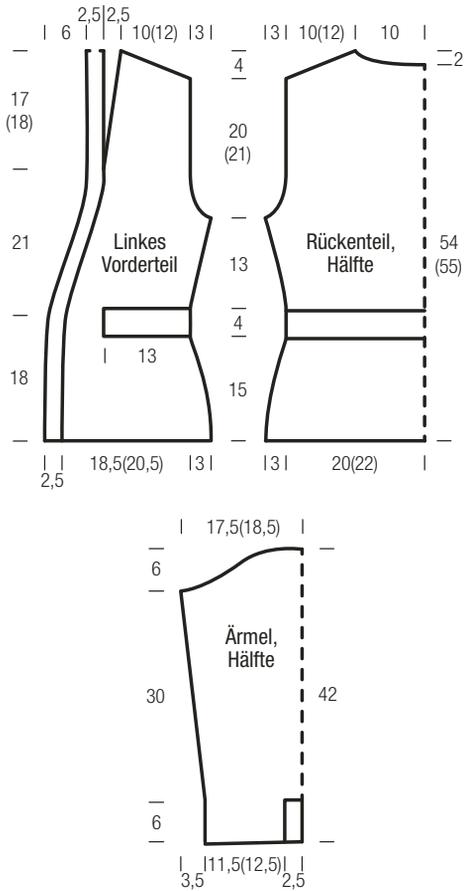


### Zeichenerklärung:

- = Rand-M im Kettenrand
- = 1 M li
- = 1 U
- = 2 M li zusstr.
- = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden hinter der M weiterführen
- = 2 M überzogen zusstr.: 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str. und die abgeh M darüberziehen

Schnittschema auf Seite 26 ▶

## SCHNITTSHEMA CARDIGAN



## KIMONO-PULLI

### GRÖSSE

34/36 (38/40–42/44). Die Angaben für Größe 38/40 stehen in Klammern vor, für Größe 42/44 nach dem Gedankenstrich. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für alle drei Größen.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Il Puro“ (100% Seide, LL = ca. 100 m/50 g): je ca. 200 (250–300) g Graubraun (Fb. 21) und Pistazie (Fb. 10); Stricknadeln Nr. 5 und 6, 1 Rundstricknadel Nr. 5, 60 cm lang.

**Rippen:** Beim Str. in R: 1. R = Hinr. Rand-M, \*1 M re, 2 M li, ab\* fortl. wdh., Rand-M. 2. R = Rückr. Rand-M, die M str., wie sie erscheinen, Rand-M. In der Höhe die 1. und 2. R 1 x str., dann diese 2 R stets wdh. Beim Str. in Rd: 1. Rd: \*1 M re, 2 M li, ab\* fortl. wdh. In jeder folg. Rd die M str., wie sie erscheinen.

**Kraus re:** Hin- und Rückr re str.

**Glatt re:** Hinr re, Rückr li str.

**Streifenfolge:** 1 R Graubraun und 1 R Pistazie im Wechsel str. Unbedingt mit einer Rundnd. arb., da stets 2 Hin- und 2 Rückr hintereinander ausgeführt werden. Nach der 1. Hinr in Graubraun die M wieder ans andere Nadelende zurückschieben und die 1. Hinr in Pistazie str. Dann die 1. Rückr in Graubraun str. Die M wieder ans andere Nadelende zurückschieben und die 1. Rückr in Pistazie str. Stets an der Stelle weiterstr., an dem der entspr. Faden zum Weiterstr. hängt. Diese 2 Hin- und Rückr im Wechsel fortl. wdh.

**Betonte Abnahmen:** Bei Abnahme von 2 M: Am R-Anfang nach der 2. M 3 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. 2 M re zusstr., dann die abgehobene M darüberziehen], am R-Ende vor den letzten 2 M 3 M re zusstr. Bei Abnahme von 1 M: Am R-Anfang nach der 2. M 2 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str., dann die abgehobene M darüberziehen], am R-Ende vor den letzten 2 M 2 M re zusstr.

**Maschenprobe:** 17 M und 25,5 R glatt re mit Nd. Nr. 6 = 10x10 cm; 17 M und 31 R kraus re mit Nd. Nr. 6 = 10x10 cm.

### Rückenteil mit Ärmelhälften:

74 (80–86) M mit Nd. Nr. 5 in Graubraun anschlagen. Für den Bund 6 cm = 20 R Rippen str. Dann mit Nd. Nr. 6 kraus re in Pistazie weiterarb. Nach 4,5 cm = 14 R ab Bundende glatt re in der Streifenfolge weiterstr. Nach 21 cm = 54 R ab Beginn der Streifenfolge beids. für die Kimono-Rundungen und später Ärmel 1 M zun., dann in jeder 2. R noch 1x 2 M, 1x 3 M und 1x 12 M dazu anschlagen = 110 (116–122) M. Dann für die Ärmelweite gerade weiterstr. In 21 (22–23) cm = 54 (56–58) R Ärmelhöhe beids. für die Ärmel-Schulter-Schrägungen 6 M abk., dann in jeder 2. R noch 4x je 6 M und 1x 10 (13–16) M abk. Gleichzeitig mit der 4. Ärmel-Schulter-Abnahme für den runden Halsausschnitt die mittl. 28 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr.

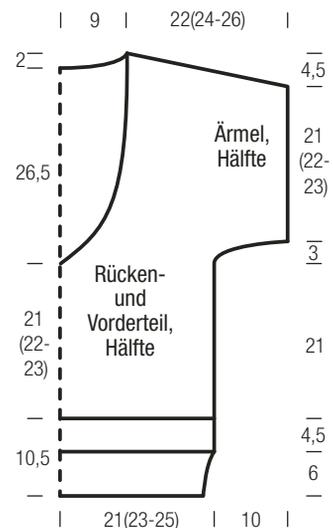
Am inneren Rand für die weitere Rundung in der 2. R noch 1x 1 M abk. Nach der letzten Ärmel-Schulter-Abnahme am äußeren Rand sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

### Vorderteil mit Ärmelhälften:

Wie das Rückenteil mit Ärmelhälften str., jedoch mit tiefem V-Ausschnitt. Dafür bereits nach 21 (22–23) cm = 54 (56–58) R ab Beginn der Streifenfolge die Arbeit in der Mitte teilen und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die Schrägung in der 2. R 2 M betont abn., dann in jeder 4. R 6x je 2 M und 1x 1 M betont abn. Die Ärmel-Schulter-Schrägung am äußeren Rand in gleicher Höhe wie am Rückenteil arb. Damit sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Die Ärmel-Schulter-Nähte schließen. Mit der Rundnd. Nr. 5 aus dem Halsausschnitttrand 132 M in Graubraun auffassen. Für die Blende Rippen in Rd str., dabei darauf achten, dass in der vorderen Mitte 1 M re liegt. Für die Spitze in jeder 2. Rd je 2 M vor und nach der Mittel-M mustergemäß zusstr., also je 1 M beids. der Mittel-M abn. In 2,5 cm = 9 Rd Blendenhöhe die M abk., wie sie erscheinen. Nun mit der Rundnd. Nr. 5 und Pistazie aus den Ärmelrändern je 54 (58–62) M auffassen. Für die Blenden kraus re str. In je 3,5 cm = 13 R Blendenhöhe die M abk. Die Ärmelseitennähte schließen.

## SCHNITTSHEMA PULLI





# PONCHO PULLI

## GRÖSSE

36 bis 42. Aufgrund seiner lässigen Form passt das Modell für alle angegebenen Größen.

## MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Cashsilk Degradé“ (40% Polyamid, 30% Bambus, 15% Kaschmir, 15% Seide, LL = ca. 75 m/50 g): ca. 750 g Rosa/Pfirsich/Beige/Grüngrau (Fb. 109); 1 Rundstricknadel Nr. 9, 80 cm lang, 1 Wollhäkelnadel Nr. 8.

**Kettenrand:** Die 1. M jeder R re str. Die letzte M jeder R wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen.

**Rippen-Lochmuster:** Nach Strickschrift str. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit der bzw. den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 3 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den bzw. der M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 2 MS gezeichnet. In der Höhe die 1. und 2. R 1x str., dann diese 2 R stets wdh.

**Maschenprobe:** 11 M und 20,5 R Rippen-Lochmuster mit Nd. Nr. 9 gestrickt und liegend gemessen = 10 x 10 cm.

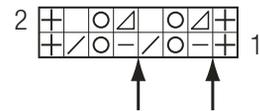
**Hinweis:** Der Pulli wird in einem Teil quer als breiter Streifen gestrickt, der hinterher durch Umschlagen der Ränder und entsprechendes Zusammennähen das Modell bildet. Die Teile des Pullovers ergeben sich also erst nach dem Zusammennähen. Die geraden Pfeile in den Schnittschemata geben jeweils die Strickrichtung an! Die gebogenen Pfeile geben an, wie die Ränder umgeklappt werden. Die großen Buchstaben bezeichnen jeweils die entsprechenden Ränder: A = rückwärtige Mittelnaht, B = Halsausschnittshälften, C = Ärmel-Schulter-Nähte, D = Ärmelöffnungen.

**Ausführung:** 86 M mit der Rundnd. Nr. 9 anschlagen. Im Rippen-Loch-

muster mit Kettenrand str. Nach 188 cm = 386 R ab Anschlag die M abk., wie sie erscheinen, dabei die U re str.

**Ausarbeiten:** Teil spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Nun den Streifen quer mit der Vorderseite nach unten vor sich legen. Dann die re untere Ecke in die Mitte des Halsausschnitts führen. Mit der li Ecke gegengleich verfahren, siehe lange gebogene Pfeile in Schema 1. Nun liegen jeweils die Strecken B über einer Halsausschnittshälfte, siehe Schema 3. Die senkrecht zusammentreffenden Ränder [= Strecken A] über 40 cm zusammennähen [= rückwärtige Mitte]. Die je 60 cm beiderseits des Halsausschnitts nun an die ehemals seitlich liegenden Ränder [= Strecken C] nähen. Das ergibt die Ärmel-Schulter-Nähte. Die restl. Öffnungen beids. ergeben die offenen Ärmelenden. Den Halsausschnitttrand zur Stabilität mit der Häkelnd. Nr. 8 mit 1 Rd fe M umhäkeln.

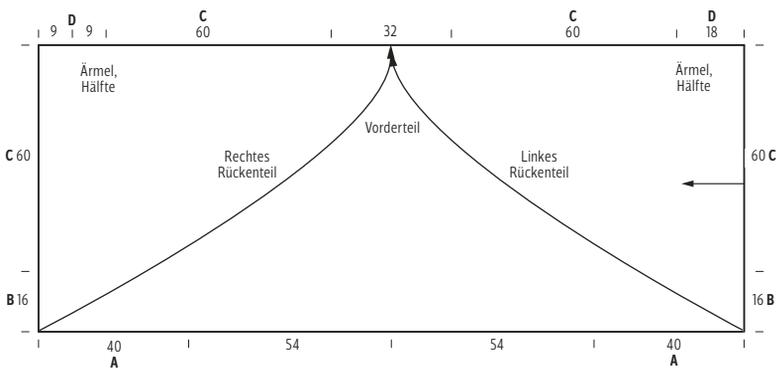
## Strickschrift:



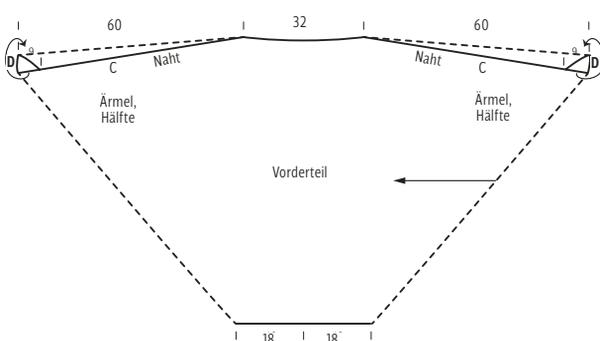
## Zeichenerklärung:

- = Rand-M im Kettenrand
- = 1 M re
- = 1 M li
- = 1 U
- = 2 M re zusstr.
- = 2 M li zusstr.

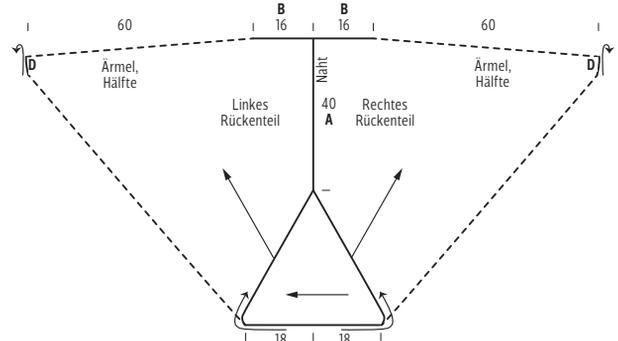
Schema 1



Schema 2



Schema 3





## PULLOVER

### GRÖSSE

36/38 (40/42–44/46) Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern vor, für Größe 44/46 nach dem Gedankenstrich. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für alle drei Größen.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Solo Lino Mélange“ (80 % recyceltes Leinen (Viskose), 20 % Leinen, LL = ca. 105 m/50 g): ca. 400 (450–500) g Beige meliert (Fb. 103) und ca. 100 (150–150) g Weiß (Fb. 101); Stricknadeln Nr. 5, je 1 Rundstricknadel Nr. 5, 60 und 100 cm lang.

**Knötchenrand:** Die 1. M jeder R wie zum Rechtsstr. abh. Die letzte M jeder R re str.

**Kettenrand:** Die 1. M jeder R re str. Die letzte M jeder R wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen.

**Rippenmuster A:** Nach der Strickschrift A str. Die Zahlen li außen bezeichnen die Rückr. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 3 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 2 MS gezeichnet. In der Höhe die 1.–3. R 1 x str.

**Rippenmuster B:** Beim Str. in R: Nach der Strickschrift B str. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 2 MS gezeichnet. In der Höhe die 1. und 2. R 1 x str., dann diese 2 R stets wdh. Beim Str. in Rd: Die 1. Rd wie die 1. R str., dabei den MS fortl. str. In der 2. Rd nur re M str. In der Höhe die 1. und 2. Rd 1 x str., dann diese 2 Rd stets wdh.

**Glatt re:** Hinr re, Rückr li str.

**Betonte Zunahmen:** Am R-Anfang

nach der 3. M, am R-Ende vor den letzten 3 M je 1 M re verschränkt aus dem Querfaden zun.

**Betonte Abnahmen:** Am R-Anfang nach der 3. M 2 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str., dann die abgehobene M darüberziehen], am R-Ende vor den letzten 3 M 2 M re zusstr. Es wird je 1 M abgenommen.

**Maschenprobe:** 21 M und 27 R glatt re bzw. Rippenmuster B mit Nd. Nr. 5 = 10x10 cm.

**Hinweis:** Die Pfeile im Schnittschema geben jeweils die Strickrichtung an!

**Rückenteil:** Zunächst ohne Blende wie am re Rand gezeichnet str. Dafür 89 (98–107) M in Beige meliert anschlagen. Für die Blende 1 cm = 3 R Rippenmuster A mit Knötchenrand str., dabei mit 1 Rückr beginnen. Dann glatt re mit Knötchenrand weiterarb. Nach 32 (33–34) cm = 86 (90–92) R ab Blendenende beids. den Beginn der Armausschnitte markieren und für die überschrittenen Schultern 1 M betont zun., dann in jeder 4. R noch 9x je 1 M betont zun. = 109 (118–127) M. In 16 (17–18) cm = 44 (46–50) R Armausschnitt-höhe beids. für die Schulterschrägungen 5 (6–7) M abk., dann in jeder 2. R noch 5x je 5 M (3x je 6 M und 2x je 5 M – 2x je 7 M und 3x je 6 M) abk.

Gleichzeitig mit der 3. Schulterabnahme für den runden Halsausschnitt die mittl. 37 (38–37) M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in jeder 2. R noch 1x 3 M, 1x 2 M und 1x 1 M abk. Nach der letzten Schulterabnahme am äußeren Rand sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

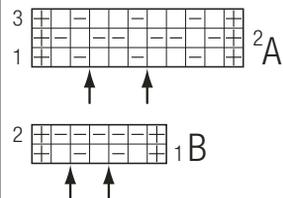
**Vorderteil:** Wie das Rückenteil str., jedoch mit tieferem Halsausschnitt. Dafür bereits in 9,5 (10,5–11,5) cm = 26 (28–32) R Armausschnitt-höhe die mittl. 29 (30–29) M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in jeder 2. R 10x je 1 M betont abn. Die Schulterschrägung am äußeren Rand in gleicher Höhe wie am Rückenteil arb. Damit sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Ärmel:** 49 (53–57) M in Weiß anschlagen. Für den hohen Bund 9 cm = 27 R Rippenmuster B mit Knötchenrand str., dabei mit einer Rückr [= 2. Muster-R] beginnen. Dann glatt re in Beige meliert mit Knötchenrand weiterarb. Beids. für die Schrägungen in der 11. R ab Bundende 1 M zun., dann in jeder 8. R

noch 9x je 1 M zun. = 69 (73–77) M. Nach 35 cm = 94 R ab Bundende die M locker abk.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Die Schulternähte schließen. Mit der kürzeren Rundnd. aus dem Halsausschnitttrand 108 M in Weiß auffassen. Für die Blende im Rippenmuster B in Rd str. In 2,5 cm = 7 Rd Blendenhöhe die M re abk. Nun mit der längeren Rundnd. und Weiß aus dem gesamten re Rand des Vorderteils 98 (102–106) M, aus der Schulternäht 1 M und fortl. aus dem gesamten Rückenteilrand 98 (102–106) M auffassen = 197 (205–213) M. Für die Blende im Rippenmuster B mit Kettenrand str., dabei mit 1 Rückr beginnen. In 4 cm = 11 R Blendenhöhe für den Schlitz die ersten 15 M des Vorderteils abk. Nun das Rückenteil exakt li auf li auf das Vorderteil legen und die folg. je 55 (57–59) M beider Teile re zusstr. und gleichzeitig abk. Die nächsten insgesamt 57 (61–65) M für den Armausschnitt abk. Nun zum Schluss noch die restl. 15 M des Rückenteils für den Schlitz abk. Die Blende auf der Gegenseite gegengleich anstr. Die Ärmelnahte schließen. Dann die Ärmel so einsetzen, dass die abgeketteten Blenden-M jeweils über der Naht liegen.

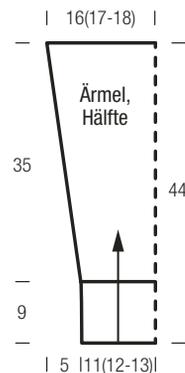
### Strickschriften A und B:

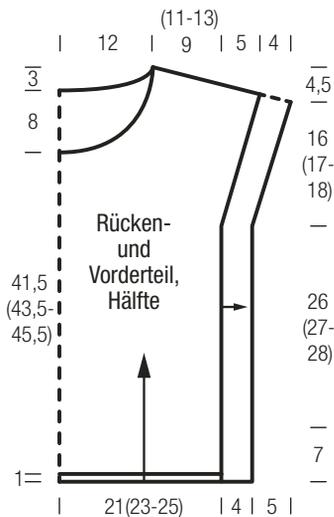


### Zeichenerklärung:

- = Rand-M
- = 1 M re
- = 1 M li

### SCHNITTSHEMA PULLI





## KURZJACKE

### GRÖSSE

36/38 (40/42–44/46) Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern vor, für Größe 44/46 nach dem Gedankenstrich. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für alle drei Größen.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Solo Lino Mélange“ (80 % recyceltes Leinen (Viskose), 20 % Leinen, LL = ca. 105 m/50 g): ca. 450 (500–550) g Graugrün meliert (Fb. 109); Stricknadeln Nr. 5, je 1 Rundstricknadel Nr. 4,5 und 5, 80 cm lang; 2 Perlmutterknöpfe von Union Knopf, Art. 37604, 23 mm Ø, Fb. 12 Natur.

**Knötchenrand:** Die 1. M jeder R wie zum Rechtsstr. abh. Die letzte M jeder R re str.

**Kraus re:** Hin- und Rückr re str.

**Großes Perlmuster A:** Nach Strickschrift A str. Die Zahlen li außen bezeichnen die Rückr, re außen die Hinr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str.,

enden mit den M nach dem 2. Pfeil. In der Höhe die 1.–4. R 1 x str., dabei mit 1 Rückr beginnen, dann diese 4 R stets wdh.

**Großes Perlmuster B mit 2 Rand-M am li Rand:** Nach Strickschrift B str. Die Zahlen li außen bezeichnen die Rückr, re außen die Hinr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. In der Höhe die 1.–4. R 1 x str., dabei mit 1 Rückr beginnen, dann diese 4 R stets wdh.

**Großes Perlmuster C mit 2 Rand-M am re Rand:** Nach Strickschrift C str. Die Zahlen li außen bezeichnen die Rückr, re außen die Hinr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. In der Höhe die 1.–4. R 1 x str., dabei mit 1 Rückr beginnen, dann diese 4 R stets wdh.

**Maschenprobe:** 18 M und 25 R großes Perlmuster A–C mit Nd. Nr. 5 = 10 x 10 cm

### Rückenteil mit Ärmelhälften:

88 (96–104) M mit Nd. Nr. 5 anschlagen. Im großen Perlmuster A str., dabei wie gezeichnet und beschrieben mit 1 Rückr beginnen. Nach 37 cm = 93 R ab Anschlag beids. für die Ärmel je 25 M dazu anschlagen = 138 (146–154) M. Nun für die Ärmelweite gerade im großen Perlmuster A mit der Rundnd. Nr. 5 weiterstr., dabei das Muster über den zugenommenen M folgerichtig ergänzen. In 18 (19–20) cm = 44 (46–50) R Ärmelhöhe für den Halsausschnitt die mittl. 12 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in jeder 2. R noch 1 x 3 M und 1 x 2 M abk. In 2 cm = 6 R Halsausschnitthöhe die restl. 58 (62–66) Ärmel-Schulter-M im M-Rhythmus abk. Die andere Seite gegengleich beenden.

### Linkes Vorderteil mit Ärmelhälfte:

53 (57–61) M mit Nd. Nr. 5 anschlagen. Im großen Perlmuster B mit 2 Rand-M am li Rand [= Verschlussrand] str., dabei wie gezeichnet und beschrieben mit 1 Rückr beginnen. Nach 20 (21–22) cm = 50 (52–56) R ab Anschlag am li Rand für den Halsausschnitt 10 M abk., dann in jeder 2. R 1 x 3 M, 1 x 2 M, 3 x je 1 M und in jeder 4. R noch 2 x je 1 M abk. = 33 (37–41) M. Nun gerade weiterstr., dabei beide Ränder im Knötchenrand fortsetzen. Die 25 Ärmel-M am re Rand in gleicher Höhe wie am Rückenteil dazu anschlagen und über alle M folgerichtig im großen Perlmuster A mit der

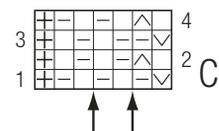
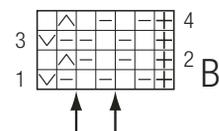
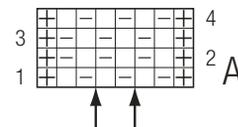
Rundnd. Nr. 5 weiterarb. = 58 (62–66) M. In 20 (21–22) cm = 50 (52–56) R Ärmelhöhe alle M im M-Rhythmus abk.

### Rechtes Vorderteil mit Ärmelhälfte:

Gegengleich zum li Vorderteil mit Ärmelhälfte str., dabei im großen Perlmuster C mit 2 Rand-M am re Rand [= Verschlussrand] arb. Außerdem nach 18 (19–20) cm = 45 (47–51) R ab Anschlag in der folg. Hinr für 2 Knopflöcher wie folgt str.: 2 Rand-M, 3 M großes Perlmuster, 2 M mustergemäß zusstr., 1 U auf die Nd. nehmen, 8 M großes Perlmuster, 2 M mustergemäß zusstr., 1 U auf die Nd. nehmen, dann die restl. M folgerichtig wie bisher fortsetzen.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Die Ärmel-Schulter-Nähte schließen. Mit der Rundnd. Nr. 4,5 aus dem gesamten Halsausschnitttrand 156 M auffassen. Für die Blende kraus re mit Knötchenrand str. In 2 cm Blendenhöhe die M abk. Nun aus den Ärmelrändern mit der Rundnd. Nr. 4,5 je 62 (66–70) M auffassen. Für die Blenden kraus re mit Knötchenrand str. In je 2 cm Blendenhöhe die M abk. Ärmel-Seiten-Nähte schließen. Knöpfe entsprechend mit der li Seite nach außen annähen.

### Strickschriften A bis C:

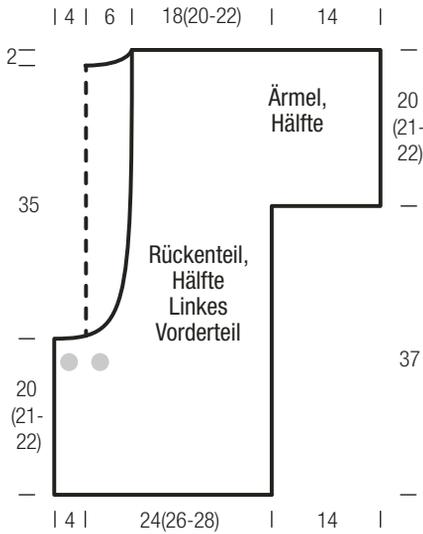


### Zeichenerklärung:

- ⊕ = Rand-M im Knötchenrand
- = 1 M re
- ◻ = 1 M li
- △ = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden hinter der M weiterführen
- ◻ = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen

**Schnittschema auf Seite 30 ▶**

## SCHNITTSCHHEMA PULLI



## TUNIKA

### GRÖSSE

34/36 (38/40). Die Angaben für Größe 38/40 stehen in Klammern. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für beide Größen.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Il Puro“ (100 % Seide, LL = ca. 100 m/50 g): je ca. 200 (250) g Graubraun (Fb. 21) und Elfenbein (Fb. 22); Stricknadeln Nr. 5 und 6, 1 Rundstricknadel Nr. 5, 60 cm lang, 1 Wollhäkelnadel Nr. 5,5.

**Knötchenrand:** Die 1. M jeder R wie zum Rechtsstr. abh. Die letzte M jeder R re str.

**Kettenrand:** Die 1. M jeder R re str. Die letzte M jeder R wie zum Linksstr. abh., den Faden vor der M weiterführen.

**Rippen:** 1 M re, 1 M li im Wechsel str.

**Glatt re:** Hinr re, Rückr li str.

**Streifenfolge:** Je 8 R Elfenbein und Graubraun im Wechsel str.

**Zackenmuster:** Nach Strickschrift str. Die Zahlen re außen bezeichnen die

Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, die M zwischen den ersten und letzten beiden Pfeilen jeweils fortl. str., dazwischen die 3 Mittel-M zwischen dem 2. und 3. Pfeil jeweils 1 x str., enden mit den M nach dem letzten Pfeil.

**Hinweis:** Die M-Anzahl zwischen den Pfeilen richtet sich jeweils nach der folg. Anleitung. In der Höhe die 1.–4. R 1 x str., dann die 3. und 4. R stets wdh. Der Deutlichkeit halber sind in der Höhe 2 MS gezeichnet.

**Maschenprobe:** 15 M und 22,5 R glatt re im geraden M-Verlauf mit Nd. Nr. 6 = 10x10 cm; 16,5 M und 19,5 R Zackenmuster [= schräger M-Verlauf] mit Nd. Nr. 6 = 10x10 cm.

**Hinweis:** Aufgrund der Stricktechnik [= M am R-Anfang und -Ende abnehmen und in der Mitte zun.] ergibt sich das große Zackenmuster automatisch. Daher ergibt sich auch eine andere M-Probe als im geraden M-Verlauf.

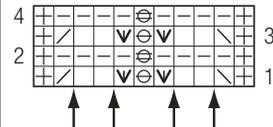
**Rückenteil mit halben Ärmeln:** 71 (79) M mit Nd. Nr. 5 in Graubraun anschlagen. Für den Bund 4,5 cm = 12 R Rippen mit Knötchenrand str. Dann mit Nd. Nr. 6 im Zackenmuster in der Streifenfolge mit Knötchenrand weiterarb., dabei liegen zwischen den Pfeilen je 32 (36) M glatt re. Nach 41,5 cm = 80 R ab Bundende [in der Mitte gemessen] in der folg. Hinr die Mittel-M mit der M davor re zusstr. und nun für den Halsausschnitt die Arbeit hier teilen. Beide Seiten getrennt über je 35 (39) M gerade weiterstr., also keine Ab- und Zunahmen mehr arb. Die Passe legt sich trotzdem schräg nach außen [wie im Schnittschema gezeichnet]. Die Streifenfolge entsprechend glatt re fortsetzen, dabei am äußeren Arbeitsrand den Knötchenrand, am Ausschnitttrand [= Teilungsrand] den Kettenrand ausführen. Nach 7 cm = 16 R ab Teilung [im geraden M-Verlauf gemessen] am äußeren Rand für den Ärmel 21 M dazu anschlagen = 56 (60) M und gerade weiterarb., dabei am Ärmelrand auch den Kettenrand str. In 17 cm = 40 R Ärmelhöhe die M in der Farbe des letzten Streifens locker abk. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Vorderteil mit halben Ärmeln:** Wie das Rückenteil mit halben Ärmeln str.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Die Schulternähte beids. über je 4 cm schließen, dann je 17 (19) cm als Schlitz offen lassen und die restl. Ärmelnähte schließen. Aus den Ärmelrändern mit der Rundnd. Nr. 5 je 62 M in Graubraun auffassen. Für die Blenden Rippen in

R str. In je 1,5 cm = 4 R Blendenhöhe die M abk., wie sie erscheinen. Nun die Seiten-Ärmel-Nähte schließen. Zum Schluss mit der Häkelnnd. Nr. 5,5 am Halsausschnitttrand über den Schulternähten je eine 40 cm lange Luftkette in Graubraun anhängeln und diese rückgehend mit je 1 R Kettm behäkeln. Diese entstandenen Bänder in rückwärtiger Mitte zur Schleife binden.

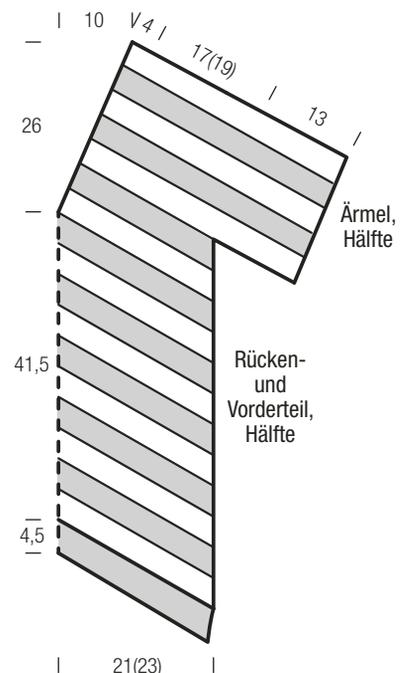
### Strickschrift:



### Zeichenerklärung:

- ⊕ = Rand-M
- = 1 M re
- ◻ = 1 M li
- ⊖ = 1 M mit U li abh.
- ⊕ = 1 M mit U li zusstr.
- ⊗ = 2 M re zusstr.
- ⊘ = 2 M überzogen zusstr.: 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str., dann die abgeh. M darüberziehen
- ⊖ = 1 M re aus dem Querfaden herausstr.

## SCHNITTSCHHEMA TUNIKA





# PULLOVER

## GRÖSSE

Größe 36/38 (40/42) Die Angaben für Größe 40/42 stehen in Klammern. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für beide Größen.

## MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Cashsilk“ (40 % Polyamid, 30 % Bambus, 15 % Kaschmir, 15 % Seide, LL = ca. 75 m/50 g): ca. 600 (650) g Burgund (Fb. 51); Stricknadeln Nr. 8, 1 Wollhäkelnadel Nr. 7.

**Knötchenrand:** Die 1. M jeder R wie zum Rechtsstr. abh. Die letzte M jeder R re str.

**Hinweis:** Alle Teile mit Knötchenrand stricken!

**Glatt re:** Hinr re, Rückr li str.

**Webmuster:** Nach Strickschrift A str. Die Zahlen re außen bezeichnen die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 2 MS gezeichnet. In der Höhe die 1.–28. R 1x str.

**Hebemaschenmuster:** Nach Strickschrift B über 7 M str. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr, li außen die Rückr. In der Höhe die 1. und 2. R 1x str., dann diese 2 R stets wdh.

**Betonte Abnahmen:** Am R-Anfang nach der 2. M 2 M re zusstr. Am R-Ende vor den letzten 2 M 2 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str. und die abgehobene M darüberziehen]. Es wird je 1 M abgenommen.

**Maschenproben:** 14 M und 22 R glatt re mit Nd. Nr. 8 = 10x10 cm; 14 M und 28 R Webmuster mit Nd. Nr. 8 = 10x10 cm.

**Rückenteil:** 61 (67) M mit Nd. Nr. 8 anschlagen. Für die hohe Blende 1 Rückr li M, dann 10 cm = 28 R Webmuster str. Beids. für die Schrägungen bereits in der 10. und 20. R ab Anschlag je 1 M

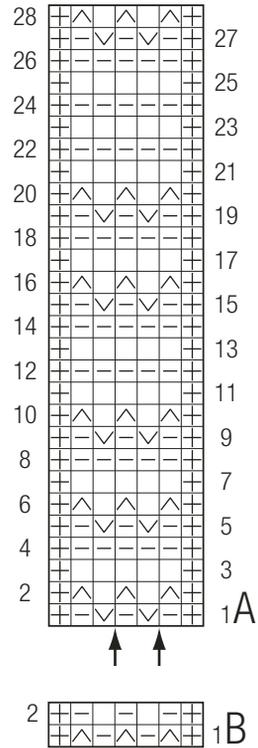
zun. = 65 (71) M. Die zugenommenen M beids. folgerichtig ins Webmuster einfügen. Dann glatt re weiterarb., dabei beids. für die weiteren Schrägungen in der 7. R ab Blendenende 1 M zun., dann in jeder 8. R noch 5x je 1 M zun. = 77 (83) M. Nach 26 cm = 58 R ab Blendenende beids. für die Armausschnitte 2 M abk., dann in jeder 2. R noch 2x je 1 M abk. = 69 (75) M. Nun gerade weiterstr. In 10 (11) cm = 22 (24) R Armausschnitthöhe für den runden Halsausschnitt die mittl. 29 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in jeder 2. R noch 6x je 1 M betont abn. In 6 cm = 14 R Halsausschnitthöhe die restl. 14 (17) Schulter-M abk. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Vorderteil:** Wie das Rückenteil str., jedoch mit tieferem Halsausschnitt. Dafür bereits in 5 (6) cm = 12 (14) R Armausschnitthöhe die mittl. 19 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in jeder 2. R noch 11x je 1 M betont abn. In 11 cm = 24 R Halsausschnitthöhe die restl. 14 (17) Schulter-M abk. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Ärmel:** 41 (45) M mit Nd. Nr. 8 anschlagen. Für die hohe Blende 1 Rückr li M, dann 10 cm = 28 R Webmuster str. Anschließend glatt re weiterarb. Beids. für die Schrägungen in der 3. R ab Blendenende 1 M zun., dann in jeder 24. R noch 2x je 1 M zun. = 47 (51) M. Nach 32 cm = 70 R ab Blendenende beids. für die Ärmelrundungen 2 M abk., dann in jeder 2. R noch 2x je 1 M abk. In der folg. R die restl. 39 (43) M abk.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Nähte schließen, die Ärmelnähte nur bis zum Beginn der oberen Rundungen. Ärmel einsetzen. Für die Ausschnittblende 7 M mit Nd. Nr. 8 anschlagen. Im Hebemaschenmuster str. Nach 70 cm ab Anschlag die M abk., wie sie erscheinen. Die Schmalseiten der Blende flach zusammennähen. Dann die Blende nur teilweise am Ausschnitttrand festnähen. Dafür die Naht in die rückwärtige Mitte verlegen. Dann je 12 cm vor und nach der Naht über dem rückwärtigen Ausschnitttrand und insgesamt 22 cm über dem vorderen Ausschnitttrand festnähen. Die beids. je 12 cm dazwischen bleiben als Träger lose, siehe Modellbild. Nun den inneren Ausschnitttrand und beids. die Schlitzränder mit der Häkelnd. Nr. 7 noch mit je 1 Rd Kettm umhäkeln, dabei in jede Rand-M einstechen.

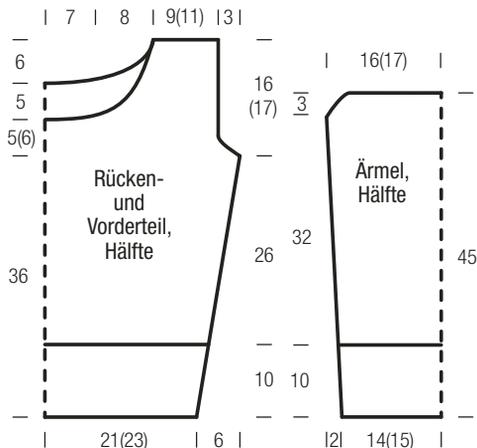
## Strickschriften A und B:



## Zeichenerklärung:

- = Rand-M im Knötchenrand
- = 1 M re
- = 1 M li
- = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden hinter der M weiterführen
- = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen

## SNITTSCHEMA PULLI





# CARDIGAN

## GRÖSSE

36 bis 40 (42 bis 46) Die Angaben für Größe 42 bis 46 stehen in Klammern. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für alle angegebenen Größen.

## MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Organico“ (100% Bio-Baumwolle, LL = ca. 90 m/50 g): ca. 200 g Sand (Fb. 83), ca. 150 g Ecru (Fb. 6) und ca. 50 (100) g Braungrau (Fb. 94), Lana Grossa Qualität „Wakame“ (75% Baumwolle, 25% Viskose, LL = ca. 125 m/50 g): ca. 300 g Rohweiß (Fb. 2) und Lana Grossa Qualität „Wakame Print“ (75% Baumwolle, 25% Viskose, LL = ca. 125 m/50 g): ca. 300 g Natur/Beige/Grège/Sand/Grau (Fb. 105); Stricknadeln Nr. 5 und 5,5, 1 Wollhäkelnadel Nr. 5; 1 Annäherdruckknopf von Union Knopf, Art. 19630, 25 mm Ø, Fb. 16 Camel.

**Hinweis:** Organico stets mit einfachem Faden verstricken. Wakame stets mit „Wakame Print“ zusammen verstricken [von beiden Qualitäten je 1 Faden].

**Knötchenrand:** Die 1. M jeder R wie zum Rechtsstr. abh. Die letzte M jeder R re str. **Hinweis:** Alle Ränder mit Knötchenrand arb.!

**Rippen:** 1 M re, 1 M li im Wechsel str.

**Glatt re:** Hinr re, Rückr li str.

**Glatt li:** Hinr li, Rückr re str.

**Halbpatentmuster:** Nach Strickschrift str. Die Zahlen li außen bezeichnen die Rückr. Die Zahl re außen bezeichnet die Hinr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 2 MS gezeichnet. In der Höhe die 1.-3. R 1x str., dann die 2. und 3. R stets wdh.

**Streifenfolge A [Rückenteil und Vorderseite]:** 1 Hinr li in Sand, nun be-

ginnen alle nachfolg. Musterstreifen mit 1 Rückr: 8 R glatt li in Braungrau, 22 R glatt li in Sand, 8 R glatt li in Braungrau, 40 R glatt li mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print, 12 R glatt re mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print, 12 R glatt re in Ecru = insgesamt 43 cm = 103 R ab Beginn, 15 cm = 41 R Halbpatentmuster mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print, ab hier mit 1 Hinr beginnen: 4 cm = 10 R glatt re in Sand, Rest glatt re in Ecru.

**Streifenfolge B [Ärmel]:** 1 Hinr li in Sand, nun beginnen alle nachfolg. Musterstreifen mit 1 Rückr: 10 cm = 24 R glatt li mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print, 4 cm = 10 R glatt re mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print, 4 cm = 10 R glatt re in Ecru, 16 cm = 43 R Halbpatentmuster mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print, ab hier mit 1 Hinr beginnen: 4 cm = 10 R glatt re in Sand und 5 cm = 12 R glatt re in Ecru = insgesamt 43 cm = 110 R ab Beginn.

**Betonte Abnahmen A [bei glatt re]:**

Am R-Anfang nach der 2. M 2 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str. und die abgehobene M darüberziehen]. Am R-Ende vor den letzten 2 M 2 M re zusstr. Es wird jeweils 1 M abgenommen.

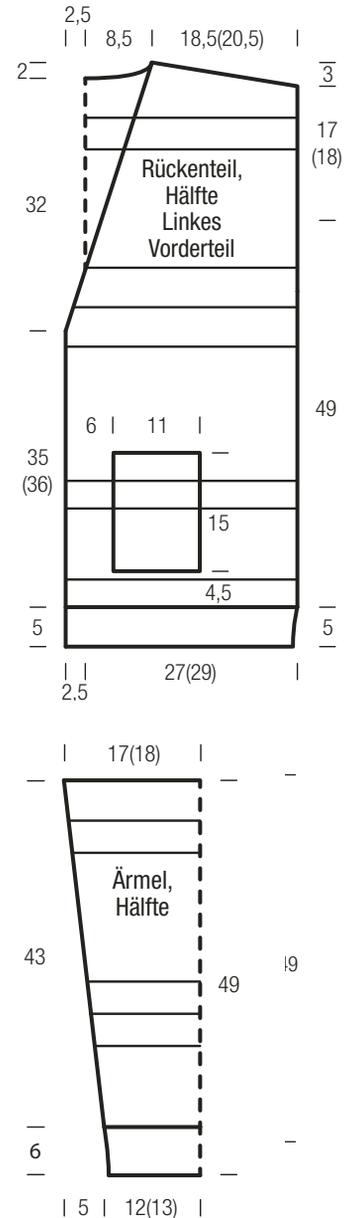
**Betonte Abnahmen B [bei Halbpatentmuster]:**

Am R-Anfang nach der 2. M [= li Patent-M] 3 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. 2 M re zusstr. und die abgehobene M darüberziehen]. Am R-Ende vor den letzten 2 M [= li Patent-M und Rand-M] 3 M re zusstr. Es werden je 2 M abgenommen.

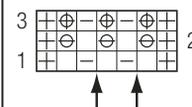
**Maschenproben:** 16 M und 24 R glatt re bzw. glatt li mit Nd. Nr. 5,5 und Organico einfädig oder zus. je 1 Faden Wakame + Wakame Print = 10x10 cm; 16 M und 27 R Halbpatentmuster zus. mit je 1 Faden Wakame + Wakame Print und Nd. Nr. 5,5 = 10x10 cm.

**Rückenteil:** 89 (95) M mit Nd. Nr. 5 in Sand anshlagen. Für den Bund 5 cm = 14 R Rippen str. Dann mit Nd. Nr. 5,5 in der Streifenfolge A weiterarb. Dazwischen nach 6 cm = 16 R ab Beginn des Halbpatentmusters beids. den Beginn der Armausschnitte markieren und gerade weiterstr. In 17 (18) cm Armausschnitthöhe bzw. nach 4 (5) cm = 10 (12) R ab letztem Streifen in Ecru beids. für die Schultersträgungen 7 (10) M abk., dann in jeder 2. R noch 3x je 8 M abk. Gleichzeitig mit der 2. Schulterabnahme für den

## SCHNITTSHEMA CARDIGAN



## Strickschrift



## Zeichenerklärung:

- = Rand-M im Knötchenrand
- = 1 M re
- = 1 M li
- = 1 M mit U li abh.
- = M mit U re zusstr.

runden Halsausschnitt die mittl. 23 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in der 2. R noch 1x 2 M abk. Damit sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Linkes Vorderteil:** Mit Nd. Nr. 5 in Sand 49 (53) M anschlagen. Für den Bund 5 cm = 14 R Rippen str. Dann mit Nd. Nr. 5,5 in der Streifenfolge A weiterarb. Nach 35 (36) cm = 85 (87) R ab Bundende am li Rand für die Ausschnittschrägung 1 M betont abn., dann in jeder 4. R 2x je 1 M betont abn., dabei betonte Abnahmen A arb., anschließend in der 2. R des Halbpentmusters 2 M betont abn., dann in jeder 8. R 3x je 2 M und in jeder 6. R noch 2x je 2 M betont abn., dabei betonte Abnahmen B arb., dann in jeder 6. (4.) R noch 3 (4x je 1 M betont abn., dabei betonte Abnahmen A arb. Dazwischen den Armausschnitt am re Rand in gleicher Höhe wie am Rückenteil markieren. Die Schulter am re Rand in gleicher Armausschnitthöhe wie am Rückenteil schrägen. Damit sind alle M aufgebraucht.

**Rechtes Vorderteil:** Gegengleich zum li Vorderteil stricken.

**Ärmel:** 41 (43) M mit Nd. Nr. 5 in Sand anschlagen. Für den Bund 6 cm = 16 R Rippen str. Dann mit Nd. Nr. 5,5 in der Streifenfolge B weiterarb. Beids. für die Schrägungen in der 12. R ab Bundende 1 M zun., dann in jeder 12. R noch 7x je 1 M zun. = 57 (59) M. Die zugenommenen M im Halbpentmuster beids. folgerichtig ergänzen. Nach insgesamt 43 cm = 110 R ab Bundende alle M locker abk.

**Taschenbeutel [2x str.]:** 21 M mit Nd. Nr. 5,5 in Sand anschlagen. Glatt li str. Nach 18 R ab Anschlag noch 8 R in Braungrau und 10 R in Ecru str. Es sind insgesamt 15 cm gestrickt. Nun die M abk.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten, trocknen lassen. Taschenbeutel lt. Schnittschema farblich passend aufnähen, siehe auch Modellbild. Nähte schließen, die Seitennähte jeweils bis zur Markierung. Die senkrechten Vorderteilränder und den Halsausschnitttrand mit der Häkelnd. Nr. 5 mit je 1 R fe M und halben Stb in Sand überhäkeln, dabei jeweils über dem re Vorderteil beginnen. Ärmel einsetzen. Den Annähdrukknopf innen am Beginn der Ausschnittschrägung annähen, sodass sich die Jacke von re nach li schließen lässt.



## JACKE

### GRÖSSE

36 bis 40 (42 bis 46) Die Angaben für Größe 42 bis 46 stehen in Klammern. Steht nur eine Angabe, so gilt sie für alle angegebenen Größen.

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Cashsilk“ (40 % Polyamid, 30 % Bambus, 15 % Kaschmir, 15 % Seide, LL = ca. 75 m/50 g): ca. 500 (550) g Burgund (Fb. 51), ca. 200 g Dunkelgrau (Fb. 12) und ca. 150 g Rohweiß (Fb. 8); Stricknadeln Nr. 7,5 und 8, 1 Wollhäkelnadel Nr. 8.

**Knötchenrand:** Die 1. M jeder R wie zum Rechtsstr. abh. Die letzte M jeder R re str.

**Rippen:** 1 M re, 1 M li im Wechsel str.

**Glatt re:** Hinr re, Rückr li str.

**Kraus li:** Hin- und Rückr li str.

**Farbflächen:** In Intarsientechnik glatt re und kraus li lt. folg. Anleitung str. Für jede Farbfläche ein extra Knäuel verwenden, dabei jede Fläche über 17 (19) M arb. Beim Farbwechsel die Fäden jeweils auf der Rückseite der Arbeit miteinander verkreuzen, damit keine Löcher entstehen. In der Höhe die Flächen in einer Farbe über je 26 R glatt re und 2 R kraus li str., also nach je 28 R die Farben wechseln. Die fetten Zahlen innerhalb des Schnittschemas geben jeweils die Farbnummern an. Die nicht bezeichneten Flächen in Burgund str.

**Rippen und glatt re mit 6 M Hebe-maschenblende am li Rand:** Nach Strickschrift A (Seite 34) str. Die Zahlen re außen bezeichnen die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 3 MS gezeichnet. In der Höhe für die Rippen die 1.–4. R 1x str., dann für glatt re die 5. und 6. R 1x str., danach diese 2 R stets wdh.

**Rippen und glatt re mit 6 M Hebe-maschenblende am re Rand:** Nach

Strickschrift B (Seite 34) str. Die Zahlen re außen bezeichnen die Hinr, li außen die Rückr. In der Breite die R mit den M vor dem 1. Pfeil beginnen, den MS = 2 M zwischen den Pfeilen fortl. str., enden mit den M nach dem 2. Pfeil. Der Deutlichkeit halber sind 3 MS gezeichnet. In der Höhe für die Rippen die 1.–4. R 1x str., dann für glatt re die 5. und 6. R 1x str., danach diese 2 R stets wdh.

**Maschenprobe:** 14 M und 22 R glatt re mit kraus li und Nd. Nr. 8 = 10x10 cm.

**Rückenteil:** 70 (78) M mit Nd. Nr. 7,5 in Burgund anschlagen. Für die Blende 2 cm = 4 R Rippen str. Dann mit Nd. Nr. 8 in Farbflächen lt. Schnittschema mit Knötchenrand weiterarb., dabei nach je 26 R glatt re 2 R kraus li str., außerdem nach je 28 R die Farben wechseln. Die Rand-M jeweils in den Farben der äußeren Flächen str. Nach 54,5 (53,5) cm = 120 (118) R ab Blendenende beids. für die Armausschnitte 3 M abk., dann in jeder 2. R noch 1x 2 M und 2x je 1 M abk. = 56 (64) M. Nun wieder gerade weiterstr. In 19 (20) cm = 42 (44) R Armausschnitthöhe beids. für die Schulter-schrägungen 6 M abk., dann in jeder 2. R noch 2x je 5 (7) M abk. Gleichzeitig mit der 2. Schulterabnahme für den runden Halsausschnitt die mittl. 16 M abk. und beide Seiten getrennt weiterstr. Am inneren Rand für die weitere Rundung in der 2. R noch 1x 4 M abk. Damit sind die M der einen Seite aufgebraucht. Die andere Seite gegengleich beenden.

**Linkes Vorderteil:** 41 (45) M mit Nd. Nr. 7,5 in Burgund anschlagen. Für die Blende 2 cm = 4 R Rippen mit 6 M Hebe-maschenblende am li Rand [= Verschlussrand] str. Dann mit Nd. Nr. 8 über die Rippen-M in Farbflächen lt. Schnittschema weiterarb. und die übrigen M für die vordere Blende wie bisher in Burgund fortsetzen, dabei ebenfalls in Intarsientechnik arb. Nach 39 cm = 86 R ab Ende der Saumblende am li Rand für die Ausschnittschrägung 1 M abn., dafür vor den letzten 7 M 2 M re zusstr. Diese Abnahme in jeder 6. R noch 11x wdh. Dazwischen den Armausschnitt am re Rand in gleicher Höhe wie am Rückenteil ausführen. In 19 (20) cm = 42 (44) R Armausschnitthöhe die Schulter ab re Rand wie am Rückenteil schrägen. Zu den restl. 6 Blenden-M am re Rand noch 1 Rand-M zun. = 7 M. Dann für die rückwärtige Ausschnittblende folgerichtig in Hebe-M wie bisher weiterarb., dabei die Rand-M am re Rand nach Strickschrift B ausführen. In 9 cm Blendenlänge die M abk.

**Rechtes Vorderteil:** Gegengleich zum li Vorderteil str., dabei Rippen und glatt

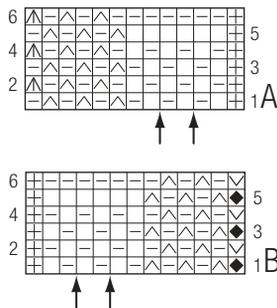
re mit 6 M Hebemaschenblende am re Rand [= Verschlussrand] arb. Die Farbflächen lt. Schnittschema einteilen. Für die Ausschnittschrägung entsprechend je 2 M nach den ersten 7 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str. und die abgehobene M darüberziehen].

**Ärmel:** 34 (38) M mit Nd. Nr. 7,5 in Burgund anschlagen. Für die Blende 2 cm = 4 R Rippen str. Dann mit Nd. Nr. 8 glatt re weiterarb. Beids. für die Schrägungen in der 9. R ab Blendende 1 M zun., dann in jeder 8. R noch 9x je 1 M zun. = 54 (58) M. Nach 41,5 cm = 92 R ab Blendende beids. für die Ärmelkugel 3 M abk., dann in jeder 2. R noch 1x 2 M, 2x je 1 M, in jeder 4. R 5x je 1 M und wieder in jeder 2. R 2x je 1 M, 1x 2 M und 1x 3 M abk. In der folg. R die restl. 16 (20) M abk.

**Ausarbeiten:** Teile spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Nähte schließen. Die schmale Blendennaht so schließen, dass sie beim Annähen der Blende auf der Innenseite liegt. Dann den inneren Blendenrand an den rück-

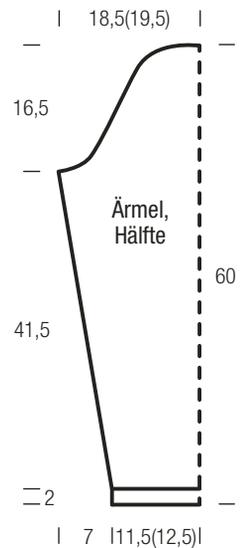
wärtigen Halsausschnitttrand nähen. Ärmel einsetzen. Für den Bindegürtel mit Nd. Nr. 8 in Burgund 7 M anschlagen. Im Hebemaschenmuster str., dabei die ersten 6 M nach Strickschrift B und die letzte Rand-M nach Strickschrift A arb. und stets die 1. und 2. R fortl. str. Nach 165 cm ab Anschlag die M abk., wie sie erscheinen. Für die Gürtelschlaufen mit der Häkelnd. Nr. 8 und Burgund 2 je 6 cm lange Luftm-Ketten häkeln und diese beids. über der Naht in Taillenhöhe annähen.

**Strickschriften A und B:**

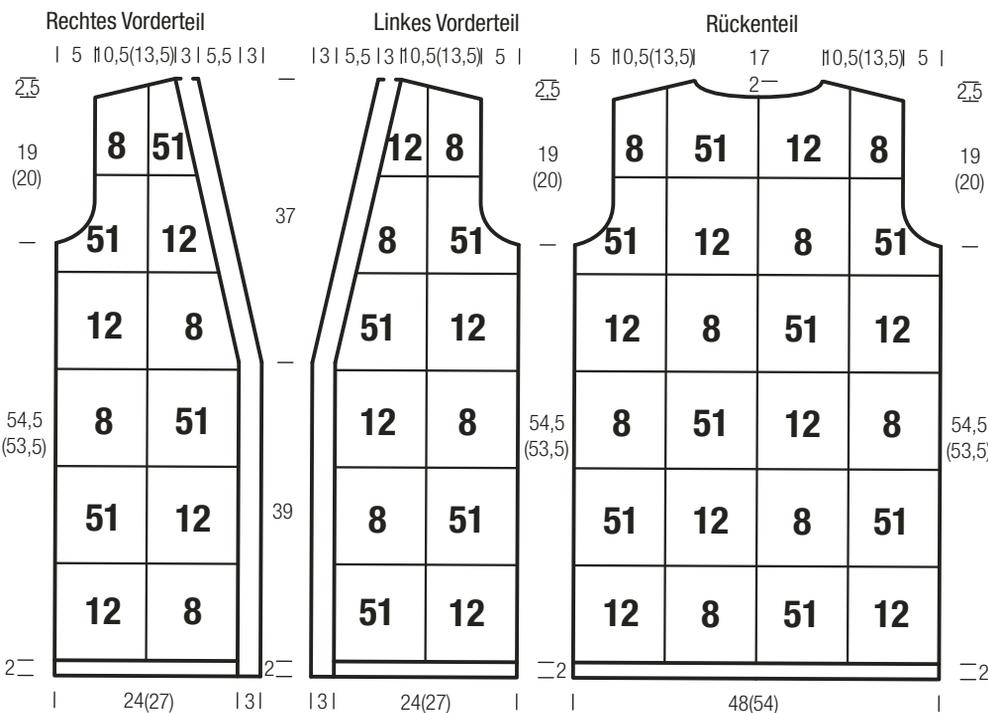


**Zeichenerklärung:**

- ⊕ = Rand-M im Knötchenrand
- = 1 M re
- ◻ = 1 M li
- ◆ = 1 M re verschränkt
- △ = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden hinter der M weiterführen
- ◻ = 1 M wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen
- △ = 1 M wie zum Rechtsstr. abh., dabei den Faden hinter der M weiterführen



**SCHNITTSHEMA JACKE**





## DREIECKS- TUCH

### GRÖSSE

ca. 56x112 cm [LxB].

### MATERIAL

Lana Grossa Qualität „Il Puro“ (100% Seide, LL = ca. 100 m/50 g): ca. 200 g Graubraun (Fb. 21) und je ca. 50 g Bordeaux (Fb. 16), Karamell (Fb. 23) und Patinagrün (Fb. 20); 1 Rundstricknadel Nr. 6, 80 cm lang.

**Kettenrand:** Die 1. M jeder R re str. Die letzte M jeder R wie zum Linksstr. abh., dabei den Faden vor der M weiterführen.

**Kraus re:** Hin- und Rückr re M str.

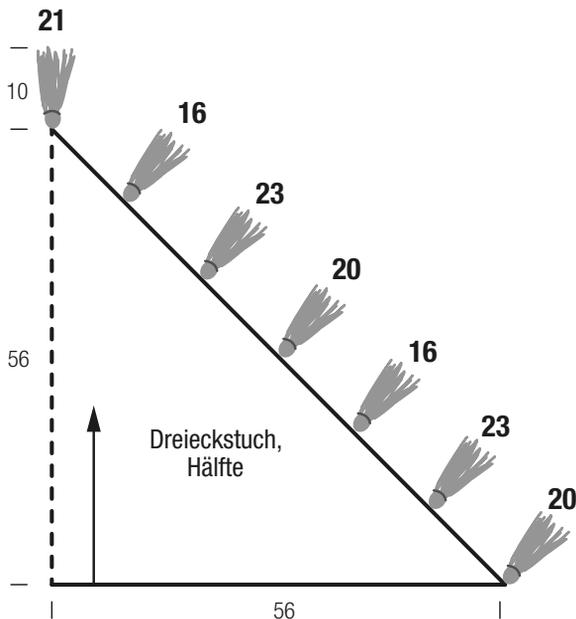
**Betonte Abnahmen:** Am R-Anfang nach der 2. M 2 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. M re str. und die abgehobene M darüberziehen]. Am R-Ende vor den letzten 2 M 2 M re zusstr. Es wird beids. je 1 M abgenommen.

**Maschenprobe:** 16 M und 32 R kraus re mit Nd. Nr. 6 = 10x10 cm.

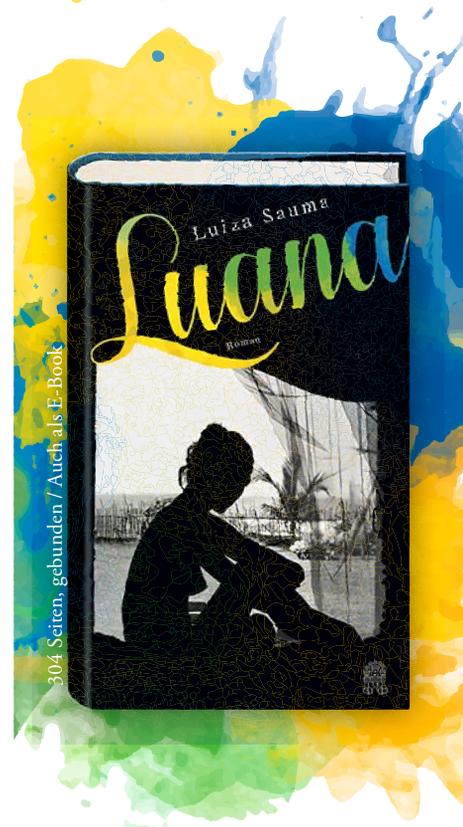
**Ausführung:** An der langen Seite beginnen und zur Spitze hin str. Pfeil im Schnittschema gibt die Strickrichtung an! Dafür 181 M in Graubraun anschlagen. Kraus re mit Kettenrand str. Beids. für die Schrägungen in der 3. R ab Anschlag 1 M betont abn., dann in jeder 2. R 86x je 1 M betont abn. = 7 M. Nun in folg. Hinr die mittl. 3 M überzogen zusstr. [= 1 M wie zum Rechtsstr. abh., die folg. 2 M re zusstr. und die abgehobene M darüberziehen] = 5 M. In der nächsten Hinr die 3 M zwischen den Rand-M überzogen zusstr. = 3 M. In der folg. Hinr die restl. 3 M überzogen zusstr. und Faden durch die letzte M ziehen.

**Ausarbeiten:** Teil spannen, anfeuchten und trocknen lassen. Nun aus Graubraun 1 Quaste herstellen. Dafür ca. 5 g Garn um 4 Finger der li Hand abwickeln. Bevor das Garn zu Ende ist, einen Faden um ein Schlingeneende legen und fest abbinden. Dann einen weiteren Faden ca. 2,5 cm ab der Abbindestelle um die Fadenschlingen wickeln und fest abbinden. Nun das andere Ende der Schlingen aufschneiden. Die gesamte Quaste auf 10 cm gerade beschneiden und an die Spitze des Dreieckstuchs nähen. Aus den übrigen 3 Farben je 4 Quasten entsprechend herstellen. Dann diese in gleichmäßigen Abständen an die Schrägseiten des Tuches nähen, dabei zunächst beids. je 1 Quaste in Bordeaux, Karamell und Patinagrün annähen, dann diese Farbreihenfolge 1x wdh., siehe auch Modellbild bzw. Schnittschema. Die Zahlen neben den Quasten geben die Farbnummern an.

### SCHNITTSHEMA TUCH



# Wie lange kann eine Liebe überdauern, der nur ein Sommer vergönnt war?



Selbst nach Jahrzehnten in London kann André seine Heimat nicht vergessen: Rio de Janeiro und der sonnengetränkte Strand von Ipanema. Hier verliebte er sich als Teenager in das Dienstmädchen Luana. Eine geheime, eine unmögliche Liebe. Dreißig Jahre später schreibt Luana ihm einen Brief ...

Ein ergreifender Roman über eine Liebe, die nicht gelebt werden darf und doch Jahrzehnte überdauert, über die Sehnsucht nach dem wahren Zuhause, das man immer im Herzen trägt.



# KREATIV

*FÜR SIE* EXTRA

Vom  
Kimono  
bis zur  
Tunika

Die neue  
Frühlingsmode  
zum Selber-  
machen

ALLE  
ANLEITUNGEN  
IM HEFT!

Zu gewinnen

**25**

exklusive  
Woll-Pakete

**Wir stricken  
unsere  
Lieblingsteile**

Tasche, Mütze, Schal und Poncho