

# BÄCKER BLUME

47

22. November 2024



Vereinigt mit  
Bäckerstolz  
24/24

*Die dürfen nicht fehlen:  
Weihnachtsgewürze von A–Z*



*Himmlich duftende  
Adventsgewürze*

# Das beste Weihnachten: fröhliches Kinderlachen!

---

Unterstützen Sie Kinder und Familien in Not  
mit einer Geschenkspende zu Weihnachten!



[www.sos-kinderdorf.de/geschenkspende](http://www.sos-kinderdorf.de/geschenkspende)

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE51 3702 0500 7840 4636 24

BIC BFSWDE33XXX



**SOS  
KINDERDORF**



# Die dürfen nicht fehlen: Weihnachtsgewürze von A-Z

*Erst Weihnachtsgewürze machen den Duft der Feiertage aus. Und im Weihnachtsgebäck stecken spezielle Gewürze, die für den typischen Geschmack sorgen. Die wichtigsten Weihnachtsgewürze im Überblick:*

## Anis

Schmeckt ein wenig nach Lakritz. Ob gemahlen oder als Samen – Anis hat mit dem Sternanis nur den ähnlichen Geschmack gemeinsam. Als Weihnachtsgewürze in Lebkuchen, Pfeffernüssen, Honigkuchen, Spekulatius und Anisplätzchen. Sie sind nicht nur lecker, sondern machen weihnachtliche Backwaren auch bekömmlicher, denn sie beruhigen Magen und Darm. Im Körper fördert Anis die Schleimlösung der Atemwege.

## Gewürznelken

Riechen sehr intensiv, haben einen leicht scharfen Geschmack. Zu finden im Advent vor allem in Lebkuchen, Glühwein und Punsch. Sie mindern Blähungen und Durchfall und werden gerne in der Zahnheilkunde verwendet, denn sie wirken entzündungshemmend.

## Ingwer

Die Wurzel hat ein leicht zitroniges Aroma. Wird getrocknet und gemahlen vor allem in Ingwer-Kekschen, im Ingwer-Stollen, Lebkuchen oder

Printen eingebacken. Eingelegt oder kandiert gibt sie Ingwer-Plätzchen das typische Aroma.

## Kardamon

Ein naher Verwandter des Ingwer. Ist in der Vorweihnachtszeit vor allem für den typischen Geruch und würzigen, süßlich-scharfen Geschmack von Lebkuchen und Spekulatius verantwortlich. Kardamom fördert die Verdauung und soll außerdem gegen eine Knoblauch- oder Alkoholfahne und Mundgeruch wirken.

## Koriander

Würzt vor allem Printen und Lebkuchen. Die Samen des Korianderkrauts sind ein typischer Bestandteil der Gewürzmischungen für Printen und Lebkuchen. Sein ätherisches Öl wirkt gegen Übelkeit und Nervosität.

## Muskat

Es gibt nicht nur die Muskatnuss: Die Muskatblüte, auch Macis genannt, hat einen leicht pfeffrigen Geschmack. Dieser ist milder als der von Muskatnüssen. Gemahlen und eingebacken in Pfeffernüsse und Gewürzringe, beruhigt Muskat in kleinen Mengen.

## Piment

Wird auch als Nelkenpfeffer bezeichnet. Schmeckt nach einer Mischung

aus Nelken, Muskat, Zimt und Pfeffer. Ob als Pulver oder Beere – Piment ist nicht nur ein feines Weihnachtsgewürz für Bratäpfel, Plätzchen, Honig- und Pfefferkuchen. Es verleiht auch vielen anderen Gerichten eine zusätzliche, schmackhafte Note. Wie viele andere Gewürze enthält auch Piment einige wertvolle Aromastoffe und ätherische Öle. Diese helfen der Verdauung und lindern Blähungen. Bei Stress und Nervosität sorgt Piment für entspannende Ruhe.

## Sternanis

Die achtzackige Frucht des orientalischen Magnolienbaumes ist nicht mit Anis verwandt, hat aber ein ähnliches, leicht lakritzartiges Aroma. Das schätzt man z. B. bei Weihnachtsgebäck wie Printen.

## Vanille

Eines der teuersten Gewürze der Welt. Der Klassiker darf in Vanillekipferln und vielen anderen Gebäcken, z. B. im Spritzgebäck, nicht fehlen.

## Zimt

Kein Weihnachten ohne edlen Zimt: Zimtplätzchen, -sterne, -waffeln, Glühwein, Punsch und Co werden mit diesen, aus der Innenschicht der Rinde von immergrünen Zimtbäumen gewonnenen Röllchen verfeinert.

# Himmlich duftende Adventsgewürze

*Der Duft von Zimt, Nelken und Kardamom liegt in der Luft – es ist Adventszeit!  
Die traditionellen Gewürze dieser festlichen Tage, zaubern nicht nur Wärme  
ins Herz, sondern verleihen Gebäck und Kuchen, wie Sie es bei  
Ihrem Handwerksbäcker finden, eine unverwechselbare Note.*

Unser  
Titel-  
rezept!

*Schmecken frisch  
und noch warm – wie auf  
dem Weihnachtsmarkt –  
besonders köstlich!*



## Gewürzte Karamellnüsse

### Zutaten (für 4 Personen)

200 g	gemischte Nüsse und Mandeln
50 g	Kürbiskerne
200 g	Zucker (z. B. Diamant)
2 Päckchen	Vanillezucker
3 TL	Lebkuchengewürz
1 TL	Zimtpulver
1 Prise	Salz
	Backpapier

### Zubereitung

1. Backpapier auslegen. In einer Pfanne ohne Fett Nüsse, Mandeln und Kürbiskerne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen.
2. In einer beschichteten Pfanne Zucker, Vanillezucker, Gewürzzutaten und 150 ml Wasser aufkochen. Nüsse und Kürbiskerne zugeben, unter die Zuckermasse mischen. Bei mittlerer Hitze 5–10 Min. köcheln lassen (bis die Flüssigkeit verdampft ist. Der Zucker kristallisiert nun aus und die Nüsse sind mit einer harten Zuckerschicht überzogen). Unter Rühren mit einem Holzlöffel Nüsse so lange weiter erhitzen, sodass die oberste Zuckerschicht wieder etwas schmilzt und karamellisiert. Nüsse auf das Backpapier geben. Mit 2 Gabeln auseinanderziehen und abkühlen lassen.

## Chai-Likör mit weißer Schokolade

### Zutaten (für ca. 550 ml)

10	schwarze Pfefferkörner
8	Kardamomkapseln
je 2	Sternanis und Zimtstangen
6 Beutel	schwarzer Tee
1 kleines Stück	Ingwer (10 g)
35 g	brauner Kandis (z. B. Diamant)
	Muskat
50 g	weiße Schokolade
200 g	Schlagsahne
125 ml	Weinbrand (40 Vol.-%)

### Zubereitung

1. In einem Wasserkocher 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Pfeffer, Kardamom und Sternanis im Mörser grob anstoßen. In kleinem Topf zusammen mit Zimtstangen bei mittlerer Hitze so lange anrösten, bis sie duften.
2. Teebeutel in Topf geben. Alles mit kochendem Wasser übergießen. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden, Kandis zugeben. 1/2 TL Muskat zufügen. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel 5 Min. köcheln. Teebeutel herausnehmen, ausdrücken. Flüssigkeit weitere 15 Min. köcheln. Sud durch ein Sieb gießen, zurück in Topf geben.
3. Schokolade hacken. Zusammen mit Sahne unterrühren und so lange erwärmen, bis die Schokolade schmilzt. Abkühlen lassen (dabei öfter umrühren).
4. Weinbrand unterrühren. Likör in eine vorbereitete Flasche füllen. Fest verschließen. Kühl aufbewahren. Vor Gebrauch schütteln.

## Lebkuchen-Tiramisu mit Mandarinen

### Zutaten (für 4 Personen)

8	Mandarinen
150 g	Rohrohrzucker (z. B. Alnatura)
2	Eier (Gr. M)
250 g	Mascarpone
2 EL	Lebkuchengewürz
1 Prise	Salz
16	Löffelbiskuits (von Ihrem Handwerksbäcker)
2 EL	Kakaopulver
30–45 ml	starker, kalter Kaffee oder Espresso

### Zubereitung

1. Vier Mandarinen schälen und in einzelne Filets teilen. Restliche Mandarinen auspressen und Mandarinenensaft mit 50 g Zucker in kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. sirupartig einkochen. Topf vom Herd nehmen. Mandarinenfilets hineingeben und Sirup abkühlen lassen.
2. Für die Mascarpone-Creme Eier trennen. Eigelbe mit 50 g Zucker in Metallschüssel über heißem Wasserbad mit Schneebesen aufschlagen, bis Masse dick-cremig ist. Schüssel aus Wasserbad nehmen, Mascarpone und Lebkuchengewürz unterrühren. Eiweiße zusammen mit Salz steif schlagen, restlichen Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee unter Mascarpone-Creme heben und dann in Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.
3. Sirup von marinierten Mandarinen abgießen und mit abgekühltem Kaffee vermischen. Löffelbiskuits halbieren oder in grobe Stücke schneiden. Hälfte davon auf Dessertgläser verteilen, mit je 2 EL der Kaffee-Sirup-Mischung beträufeln und aufsaugen lassen. Hälfte der Creme darauf spritzen. Einige Mandarinen darauf verteilen. Übrige Biskuitstücke daraufsetzen und mit übrigen Kaffee-Sirup-Mischung beträufeln. Restliche Creme und Mandarinen darauf verteilen. Tiramisu mind. 1 Std. kalt stellen und vor Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



Das Gewürzbrot schmeckt gut im Käsefondue und passt auch als Beilage zu einem Fondue mit Brühe oder Öl. Es kann nach Belieben zusätzlich mit Rosmarin, Chili oder Pfeffer gewürzt werden.

## Gewürzbrot für Fondue

### Zutaten (für 2 Personen)

- 1/2 Baguette (von Ihrem Handwerksbäcker)
- 1/4 TL gemahlener Kardamom (z. B. Alnatura)
- 1 EL Blütenhonig

### Zubereitung

1. Baguette in mundgerechte Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Brotstücke 5 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun rösten.
2. Kardamom und Honig darüber geben, weiter rösten. Kardamom darüber streuen, mit Honig beträufeln und unter gelegentlichem Wenden 1 weitere Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und in einer Schale auskühlen lassen.



Fotos: Alnatura/Oliver\_Brachat

## Zimtlachs mit Topinambur-Püree

### Zutaten (für 2 Personen)

2 Stücke	Lachsfilet mit Haut (tiefgekühlt)
300 g	Topinambur
100 ml	Vollmilch
20 g	Süßrahmbutter
1 Prise	Muskatnuss (z. B. Alnatura)
1/2 TL	Zimt
50 ml	Orangensaft
200 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Lachsfilets etwa 2 Std. bei Zimmertemperatur antauen lassen. Unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Topinambur waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Milch mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Topinambur-Stücke darin 20 Min. bei mittlerer Hitze weich kochen. Topf vom Herd nehmen, Inhalt mit einem Stabmixer pürieren und mit 10 g Butter sowie Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Lachs 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Lachs auf der Seite ohne Haut bei mittlerer Hitze 4 Min. braten. Filets wenden und mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft beträufeln. Weitere 4 Min. knusprig braten.
4. Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten zum Topinambur-Püree reichen.



## Schoko-Gewürz-Milchreis mit Chili-Pflaumen-Sorbet

### Zutaten (für 6 Personen)

2 Gläser	Pflaumen
1	kleine rote Chilischote
125 g	Vollrohrzucker
800 ml	Vollmilch
1	Bourbon-Vanilleschote (z. B. Alnatura)
3 TL	Lebkuchengewürz
75 ml	Ahornsirup
2 TL	getrocknete Orangenschale
200 g	Milchreis
150 g	Vollmilch-Kuvertüre
50 g	Schlagsahne
15 g	Butter
30 g	Zartbitter-Schokolade

### Zubereitung

1. Für das Pflaumensorbet Pflaumen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Pflaumen für ca. 4 Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Mit 150 ml Pflaumensaft und Zucker kurz aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Min. ziehen lassen. Mischung durch ein Sieb in einen hohen Rührbecher gießen, gefrorene Pflaumen zufügen und mit dem Mixstab fein pürieren. Sorbet im Tiefkühlfach noch ca. 40 Min. durchziehen lassen.
2. Für den Milchreis Milch mit Ahornsirup, Vanille, Lebkuchengewürz und Orangenschale aufkochen. Reis zugeben und bei mittlerer Hitze offen in ca. 25 Min. weich garen. Dabei regelmäßig umrühren. Kuvertüre klein hacken und im warmen Milchreis schmelzen. Sahne steif schlagen und mit der Butter unter den Milchreis ziehen.
3. Milchreis in Gläser oder Schälchen geben. Aus dem Sorbet mit einem Esslöffel Nocken abstechen und daraufsetzen. Schokolade mit einem Sparschäler in Spänen abziehen und das Dessert damit garnieren. Sofort servieren.



# Lukullus

Das Kundenmagazin aus Ihrer Fleischerei

Entdecken,  
kochen und  
genießen!

Lukullus-online.de

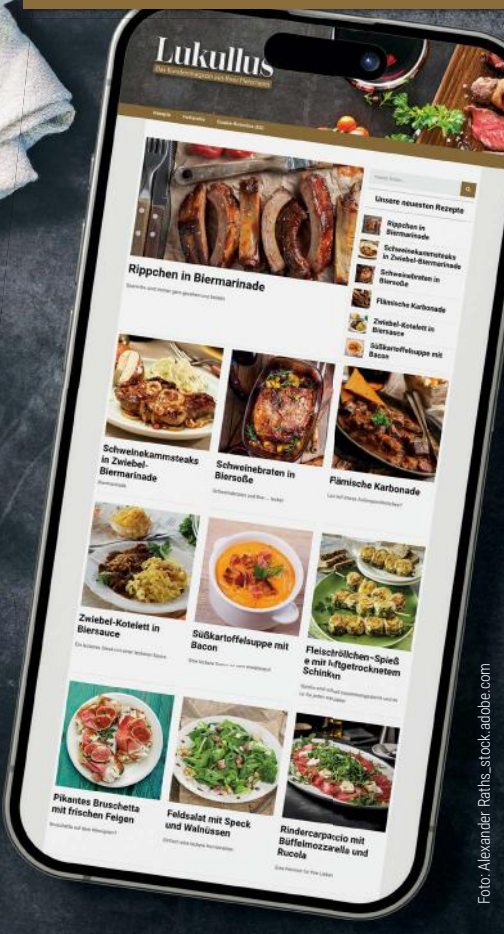


Foto: Alexander Rafits, stock.adobe.com

## Wochenhoroskop

22.11.–28.11.2024

### WIDDER (21.03.–20.04.)

Auf dem Schreibtisch stapeln sich zeitaufwändige Aufgaben? Gehen Sie mit Tatkraft ans Werk. Ihr Mehraufwand wird honoriert.

### STIER (21.04.–20.05.)

In der Liebe sieht es aktuell nicht besonders rosig aus. Fremdflirten ist ein Thema. Stellen Sie Ihre Beziehung auf den Prüfstand.

### ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Sie strotzen vor Kraft und Energie, brauchen aber dringend einen Ausgleich vom Berufsstress. Jogging macht den Kopf frei!

### KREBS (22.06.–22.07.)

Die Herzen fliegen Ihnen zu. Schauen Sie bei den zahlreichen Angeboten ruhig einmal genauer hin. Es lohnt sich!

### LÖWE (23.07.–23.08.)

Sie sehnen sich nach Vertrautheit, wollen aber auch unabhängig sein. Mit Kompromissbereitschaft können Sie beides haben.

### JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Lassen Sie Neues in Ihr derzeit eintöniges Leben. Das sorgt in beruflicher und privater Hinsicht für positive Fortschritte.

### WAAGE (24.09.–23.10.)

Im Job wird Ihnen einiges abverlangt. Geben Sie neuen Ideen Raum, dann finden sich für alle Probleme Lösungen.

### SKORPION (24.10.–22.11.)

In Ihnen hat sich Ärger angestaut. Bevor Sie es an den falschen Adressaten auslassen, bearbeiten Sie besser einen Boxsack.

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Dank Merkur sind Sie motiviert. Das ist gut so, denn der Job ist derzeit anstrengend. Sehen Sie das weiterhin als positiven Stress.

### STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Igeln Sie sich in der nächsten Woche bloß nicht ein. Sie treffen auf Menschen, die Ihrem Leben inspirierende Impulse geben.

### WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Sie fragen sich, was das Leben neben der harten Arbeit bietet? Bewegen Sie sich in der freien Natur. Das hebt die Laune.

### FISCHE (20.02.–20.03.)

Leider nehmen Sie nur noch die Grautöne Ihres Daseins wahr. Zum Glück bringt bald jemand Farbe in Ihr Leben.

Im nächsten Heft gibt's was auf die Stulle – die leckersten Brotaufstriche!

Ausgabe 48 gibt es ab dem 29.11.2024 in Ihrem Fachgeschäft.



Foto: SweetFamily

**HERAUSGEBER UND VERLAG:**  
B&L MedienGesellschaft mbH & Co.KG,  
Max-Volmer-Straße 28, 40724 Hilden,  
Tel.: 0 21 03/20 40, Fax: 0 21 03/20 42 04  
E-Mail: leserservice@blmedien.de  
Internet: www.blmedien.de  
Erscheinungsweise: wöchentlich

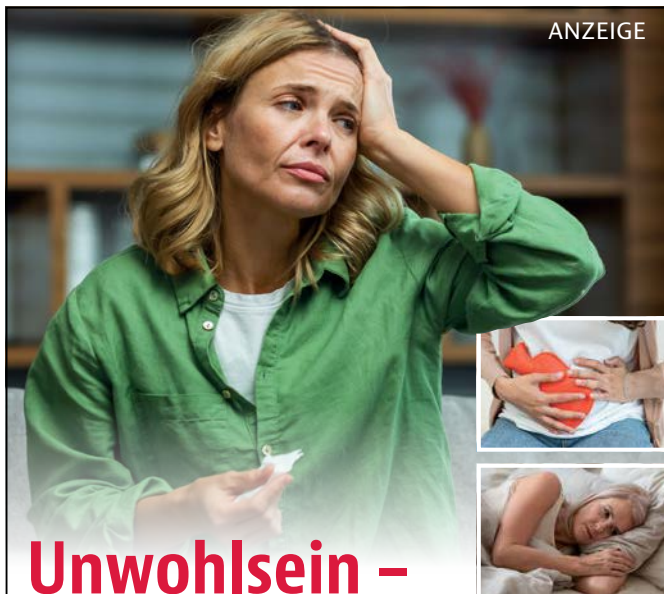


vereinigt mit Bäckerstolz

**REDAKTION:**  
Verantwortlich: Stephan Toth (V.i.S.d.P.)  
Redaktion & Grafik: Judith Kröning,  
Miriam Distel, Franziska Lühmann  
Eine Teilaufgabe der deutschen Ausgaben beinhaltet ein TV-Programm.  
Programmredaktion: Hansen, Lietzenmayer & Toth GmbH & Co. KG, Max-Volmer-Straße 28, 40724 Hilden  
**VERTRIEB:**  
Peter Groll (Vertriebsanschrift siehe unter Verlag)  
**ANZEIGENMARKETING UND -VERWALTUNG:**  
B&R MedienService GmbH,  
Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg  
Tel. 0 22 41/17 74-0, Fax: 0 22 41/17 74-20  
E-Mail: kontakt@brmedien.de  
Anzeigenleitung: Martin Wetzler  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Martin Wetzler, Tel.: 0 22 41/17 74-14  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom 01.01.2024



**ÖSTERREICH-REPRÄSENTANZ:**  
Österreichischer Kundenzeitschriften-Verlag  
Medien- und Marketing Gesellschaft mbH,  
Hirschstettner Str. 19/Z/212, 1220 Wien  
Telefon: 01/406 79 80, Fax: 01/408 82 40  
E-Mail: oekv-medien@oekv-medien.at,  
Internet: www.oekv-medien.at  
Erscheinungsweise: 14-täglich  
Redaktion: Harald Schachinger  
Anzeigenrepräsentanz Österreich:  
Österreichischer Kundenzeitschriften-Verlag  
siehe unter Österreich-Repräsentanz  
Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom 01.01.2024  
**DRUCK:**  
Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/Croatia  
Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen. Nachdruck oder sonstige Verbreitung in Papierform oder digital ist weder in Auszügen noch als Ganzes ohne vorherige Genehmigung des Verlages gestattet.



## Unwohlsein – ein Warnsignal!

### Wie traditionelle Heilkräuter wieder Kraft für den Alltag geben

Unwohlsein hat viele Gesichter: Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Kopfschmerzen. Oft sind es Warnsignale des Körpers, die auf eine Überlastung hinweisen. Heilkundige Mönche haben eine natürliche Arznei entwickelt, die umfassend hilft (Carmol, Apotheke).

Nicht krank, aber auch nicht richtig gesund: Unwohlsein funkt in den Tag wie das Rauschen in einer Radiosendung. Nicht so schlimm, dass man das Bett hüten muss, aber doch lästig genug, um den Alltag zu erschweren.

Die Symptome sind vielfältig. So können Stress und schweres oder ungewohntes Essen auf den Magen schlagen, während ein Wetterwechsel oft mit Kopf- oder Gliederschmerzen einhergeht. Manchmal baut sich das Unwohlsein auch über einen längeren Zeitraum auf. Die Betroffenen schlafen immer schlechter, sind gereizt oder leiden zunehmend unter Schmerzen und Appetitlosigkeit.

Die Beschwerden haben eines gemeinsam: Sie sind ein Warnsignal des Körpers, dass er aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Carmol: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion, zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Vertrieb: Schuck GmbH, 90571 Schwaig, www.carmol-tropfen.de  
Fotos: fizkes & voronaman & shisu\_ka/Shutterstock.com

Schon vor Jahrhunderten haben heilkundige Mönche ein Arzneimittel entwickelt, das mit der Kraft traditioneller Heilpflanzen bei vielen Alltagsbeschwerden hilft. Es ist ein starker Wirkkomplex, der unter dem Namen Carmol (Apotheke, rezeptfrei) seinen Weg in die Hausapotheken gefunden hat.

#### Erprobte Heilpflanzen

So machten die Mönche die Erfahrung, dass spezielle ätherische Öle, wie zum Beispiel aus Anis, Salbei und Nelken, Übelkeit und Bauchschmerzen lindern

können. Citronella und Lavendel bewährten sich bei Anspannung und Schlafstörungen, und auch gegen Kopfschmerzen fanden sie wirksame Kräuter, wie die Pfefferminze. Weitere gut erprobte Heilpflanzen gegen Husten ergänzen die ausgeklügelte Rezeptur.

Carmol ist damit eine natürliche und sanfte Alternative zu herkömmlichen Schmerz- und Magenmitteln.

#### Das sagen Anwender\*innen:

„Hilft in akuten Situationen bei Übelkeit, Bauchschmerzen, Unruhe und Unwohlsein schnell und gut.“  
„Wer Carmol kennt, will es nicht mehr missen, wer es nicht kennt, muss es einfach ausprobieren.“  
„Fester Bestandteil meiner Hausapotheke.“

Für Ihre Apotheke  
PZN 17387210

**Carmol Tropfen**



## Endlich wieder schmerzfrei bewegen!



**Neu!**

### So wirken Heilkräuter sanft gegen Muskel-, Gelenk- und Nackenschmerzen

*Glieder- und Nackenschmerzen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Eine bewährte Rezeptur aus Heilpflanzen hilft, die Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern (NEU: Carmol Äußerlich Muskelcreme sowie Schulter & Nacken Gel).*

Es ist eine Binsenweisheit: Nur wer sich bewegt, bleibt gesund. Denn Bewegung stärkt die Knochen und Gelenke, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördert die geistige Leistungsfähigkeit. Doch nicht selten sind Aktivitäten nur unter Schmerzen möglich.

#### Vielfältige Ursachen

Die Ursachen reichen von Verschleißerscheinungen über Entzündungen bis hin zu Verletzungen. Auch überlastete Muskeln, Sehnen und Bänder können quälende Schmerzen auslösen. Häufig betroffen sind der Rücken, die Oberschenkel, Waden und ganz besonders der Schulter-Nacken-Bereich, der durch sitzende Tätigkeiten stark beansprucht wird.

Viele reiben die betroffenen Stellen dann ein oder benutzen Pflaster. Doch zahlreiche Präparate führen lediglich zu einer Erwärmung der Haut und können sie

dadurch reizen. Manchmal lösen sie sogar Allergien aus.

Heilkundige Mönche entwickelten vor über 400 Jahren eine sanfte Alternative. Mit wirksamen Rezepturen aus traditionellen Heilpflanzen wie Rosmarin, Nelken und Anis linderten sie schon damals Muskel-, Gelenk- und Nackenschmerzen nachhaltig, ohne dabei die Haut zu irritieren (in Carmol Äußerlich, rezeptfrei in der Apotheke). Ihre natürlichen Inhaltsstoffe ziehen tief ins Gewebe ein und setzen dort an, wo es schmerzt.

#### Tiefe Regeneration

Das „Carmol Äußerlich Schulter & Nacken Gel“ löst in Kombination mit einer Massage die verspannte Muskulatur des Nackens und der Schultern. Die angenehm duftenden ätherischen Öle regen den Stoffwechsel an und wärmen von innen, so dass Giftstoffe abtransportiert werden können. Die Muskeln finden in ihre natürliche Elastizität zurück.

„Carmol Äußerlich Muskelcreme“ ist wohltuend bei eingeschränkter Beweglichkeit durch schmerzende Muskeln oder Gelenke. Die Inhaltsstoffe lockern und entspannen die Glieder, lösen Krämpfe und kurbeln die Regeneration des Gewebes an.

**Stark gegen Schmerzen, sanft zur Haut**

Für Ihre Apotheke  
PZN 19196721

**Carmol Äußerlich Muskelcreme**



Für Ihre Apotheke  
PZN 19196715

**Carmol Äußerlich Schulter & Nacken Gel**



Vertrieb: Schuck GmbH, 90571 Schwaig, www.carmol-tropfen.de  
Fotos: Kostiantyn Voitenko, Ground Picture/Shutterstock

# ZUM SCHMUNZELN ...



Nach einem Unfall haben ein Mann und eine Frau an ihren Autos Totalschäden. Beide sind wie durch ein Wunder unverletzt. Nachdem sie sich aus den Autos gewunden haben, sagt der Mann: „Das ist ja ein Zufall! Sie sind eine Frau, ich ein Mann. Sehen Sie nur unsere Autos an ... aber wir sind beide unverletzt. Das ist ein Wink Gottes! Und – auch das ist unglaublich – mein Auto ist Schrott, Finde den jeweiligen Schatten, der zu den lustigen Puzzleteilen passt. aber die Weinflasche auf dem Rücksitz ist unbeschädigt. Gott scheint zu wollen, dass wir gemeinsam auf unser Glück anstoßen.“ Er öffnet die Flasche und reicht sie der Frau. Die Frau nimmt dankend an und leert mit einem Schluck die halbe Flasche. Als sie dem Mann die Flasche gibt, steckt dieser den Korken in die Flasche. „Möchtest du denn nichts trinken?“, fragt sie verwundert. Der Mann grinst: „Nein, ich warte lieber und nehme einen Schluck, nachdem die Polizei hier war.“

Der Lehrer schimpft mit Egon: „Du bist aber auch wirklich dumm! Als ich so alt war wie du, konnte ich bereits das kleine Einmaleins, und zwar auswendig von vorne nach hinten und rückwärts!“ „Wie schön für Sie“, erwidert Egon. „Sicher hatten Sie einen besseren Lehrer als ich.“

Die Dame des Hauses ist sehr ungehalten. Sie vertraut sich ihrer Hausangestellten an. „Mein Mann hat ein Verhältnis mit seiner Sekretärin.“ Die Hausangestellte wird käseweiß und entgegnet empört: „Das glaube ich nicht, Sie wollen mich doch bloß eifersüchtig machen!“

Der Polizist bei einer Verkehrskontrolle: „Sind Sie denn total verrückt geworden? Mit 80 durch die Ortschaft zu rasen?“ Entgegnet die Fahrerin etwas verstimmt: „Aber Herr Wachtmeister, das ist nur mein Hut, der mich so alt aussehen lässt ...“



## Lösen Sie das Kreuzworträtsel!

französischer Strom	Untersuchung beim Ohrenarzt	Ehrfurcht, Achtung	gehacktes Schweinefleisch	Schuh mit Holzsohle (norddt.)	gefrorenes Wasser	Musikzeichen	Rollkörper
→			Vorreiter bei der Parforcejagd	→			
Temperatur unter dem Gefrierpunkt	nur wenig	→			Fanatiker, Sonderling (engl.)	weiches Sedimentgestein	
→			Strick	Acker, Nutzland	→		
leeres Geschwätz, Klatsch	Mittel gegen Körpergeruch (Kzw.)		schwarzer, metallisch glänzender Singvogel		Handelsbrauch	Signalfarbe	
→				besitzanzeigendes Fürwort	→		
Abkürzung für Sekunde			Einzugsfälliger Forderungen				
Kameraeinstellung				Speise, Verpflegung	→		

## Lösen Sie das Sudoku!

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



Lösung:

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