

# Lukullus

47

22. November 2024



Vereinigt mit  
Lukullus Österreich

Die dürfen nicht fehlen:  
Weihnachtsgewürze von A-Z



*Himmlisch 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

*In der Vorweihnachtszeit und zu den Feiertagen begleitet uns der Duft der Weihnachtsgewürze durch die Adventszeit. Mit ihrem tollen Aroma schmecken Zimt & Co. aber nicht nur in Plätzchen, Kuchen und Gebäck: Weihnachtsgewürze punkten auch in der herzhaften Küche und lösen pikante Aufgaben auf geschmackvolle Art und Weise ...*

## Anis

Auch als süßer Kümmel bekannt. Die getrockneten Anisfrüchte schmecken würzig-süß, erinnern an Lakritze. Anis verleiht Fleisch eine besondere Note, z. B. Schweinebraten, passt auch gut Rotkohl und Möhren.

## Gewürznelken

Die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes schmecken leicht scharf. Durch den hohen Anteil (bis zu 25 %) an ätherischen Ölen haben sie ein sehr intensives Aroma – deshalb nur sparsam verwenden. In der Küche untermalt das Gewürz herzhaftes Speisen wie Rotkohl als Beilage zu Rinderroulade, Braten oder Wildsauce.

## Kardamom

Seine typischen grünen Kapseln machen nicht nur optisch was her. Verwendet werden

die unreifen Samen. Sie stammen aus Blüten am Seitentrieb der Pflanze. Deshalb die Samen immer erst kurz vor dem Verwenden aus den Kapseln lösen. Kardamom schmeckt aromatisch und süß-scharf. Die Kapseln um die Kardamomsamen schützen ihr Aroma. Kardamom würzt z. B. Fleisch und Geflügel.

## Koriander

Die Samen riechen getrocknet nach Zitrone und Moschus, schmecken nach Orangenschale, Zimt und Muskat. Die Körner lassen sich ganz mitkochen in Currys, Fleisch, Geflügel oder gemahlen zu Bratensaucen, Ragouts. Besonders würzig schmecken die Korianderkörner, wenn Sie sie in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und anschließend mahlen oder mit dem Mörser zerreiben.

## Ingwer

Die Würze steckt in den Wurzeln der Ingwerpflanze. Ingwer schmeckt zitronig-scharf. Ingwer kommt viel in der asiatischen Küche vor, ist zentraler Bestandteil von Currys und Suppen auf der Basis von Kokosmilch. Ingwer verfeinert Spareribs, Burger und Hühnchen.

## Piment

Seine kugelrunden Körner sind die unreif geernteten, getrockneten Beeren des Nelkenpfefferbaumes. Piment schmeckt nach Nelken, Muskat, Zimt und Pfeffer. Der Name stammt vom Seefahrer Christoph Kolumbus: Er hielt Piment für Pfeffer, nannte ihn daher „Pimenta“ (spanisch für Pfeffer).

Auch in Eintöpfen und Suppen kommt der pfeffrige Geschmack gut zur Geltung.

## Sternanis

Die sternförmige Frucht eines immergrünen Magnolienbaumes ist nicht mit dem Anis verwandt. Sie hat jedoch ein ähnliches, leicht lakritziges Aroma. Verwenden können Sie Sternanis im Ganzen oder gemahlen. Sternanis peppt vor allem Schwein, Wild, Geflügel, asiatische Gerichte und Saucen auf.

## Vanille

Gehört zu den Orchideenpflanzen. Schon der Duft der Vanilleschoten ist betörend – kein Wunder, denn es handelt sich dabei (botanisch gesehen) um die Fruchtkapsel der Vanillepflanze. Zwar werden süße Gerichte mit dem Gewürz noch feiner, aber Vanille unterstreicht auch Herzhaftes und bekommen mit Vanille ein besonders weiches Aroma, z. B. helles Fleisch.

## Zimt

Wird aus der getrockneten Rinde des Zimtbaumes hergestellt. Stangenzimt wird aus Ceylon-Zimt gemacht: Hierfür werden mehrere getrocknete Rindenschichten ineinander geschoben. Dieser Zimt heißt auch Kaneel – er ist etwas heller, schmeckt feiner. Gemahlener Zimt wird aus Cassia-(China-)Zimt oder Padang-Zimt hergestellt: Er ist dunkler, aromatischer, aber auch etwas bitter. Zimt verfeinert griechisches Moussaka und deutsche Lammgerichte genauso wie indisches Curry.

*Möchten Sie einer leckeren Rotweinsauce einen Hauch von Glühwein verleihen? Dann verfeinern Sie sie mit etwas Orangenschale, Kardamomkapseln, Zimt und Sternanis.*

# Gewürzmagie im Advent

## Herzhaftes mit Zimt, Sternanis & Co.

Die festliche Jahreszeit ist perfekt, um mit besonderen Gewürzen kulinarische Akzente zu setzen. Zimt, Vanille und Muskat verleihen nicht nur süßen Speisen, sondern auch herzhaften Gerichten eine einzigartige Note. Ob traditionell oder modern – lassen Sie sich bei Ihrem Innungsfleischer inspirieren und entdecken Sie festliche Fleischgerichte, die durch winterliche Gewürze zu etwas ganz Besonderem werden!



### LEBKUCHENGEWÜRZ selber mischen:

- 35 g Zimt
- 8 g Nelke
- 1 TL Piment
- 2 TL Muskatnuss
- 2 TL Kardamom
- 1/2 TL Ingwer
- 1 TL Anis



## Gefüllter Hackbraten mit Feta und Lebkuchengewürz

### Zutaten (für 4 Personen)

1/2	rote Paprikaschote
1/2	grüne Paprikaschote
300 g	Feta (2 Feta-Rollen à 150 g)
70 g	Würzmischung für Hackbraten (z. B. Knorr)
500 g	gemischtes Hackfleisch
1/2 TL	Lebkuchengewürz

### Zubereitung

- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika putzen, waschen und entkernen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Feta in dicke Scheiben schneiden und beiseitelegen.
- Hackbraten-Würzmischung in 125 ml lauwarmes Wasser einrühren. Das Hackfleisch, die Paprikawürfel und eine Prise Lebkuchengewürz zur Mischung geben und alles gut vermengen. Aus der Hackfleischmasse einen flachen Laib formen.
- In die Mitte des Hacklaibs die Fetastücke als Streifen legen. Den Hackfleischteig vorsichtig über den Feta klappen, sodass der Käse gut umhüllt ist. Die Enden fest verschließen und den Hackbraten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Den Hackbraten etwa 40 Min. im Ofen garen. In den letzten 10 Min. die restlichen Fetastücke auf den Hackbraten legen, sodass sie leicht schmelzen. Den fertigen Hackbraten servieren – dazu passt hervorragend eine Champignonsauce.

## Gebackenes Schweinefilet mit Zimtäpfeln

### Zutaten (für 4 Personen)

800 g	Schweinefilet
3	Äpfel (z. B. Boskoop oder Braeburn)
2–3	Zimtstangen
2 EL	Honig
150 ml	Apfelsaft
50 ml	Weißwein (n. B.)
2 EL	Butter
1 EL	frischer Thymian, gehackt
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter schmelzen und das Filet rundherum scharf anbraten, bis es goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.
- Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Mit den Zimtstangen um das Filet herum verteilen.
- Honig, Apfelsaft und Weißwein gut vermischen, anschließend über das Fleisch und die Äpfel gießen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 25–30 Min. backen, gelegentlich mit der Flüssigkeit begießen.
- Thymianblättchen (oder altern. glatte Petersilie) hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen.
- Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit den gebackenen Äpfeln servieren.



Muskat war schon im Byzantinischen Reich ab dem 6. Jahrhundert als Heilmittel und Aphrodisiakum beliebt.



## Winterlicher Rinderschmortopf mit Maroni mit Muskat, Speck und Rotwein

### Zutaten (für 4 Personen)

1	große Zwiebel
250 g	vorgearbete Maroni
100 g	Schinkenspeckwürfel
2 EL	Olivöl
500 g	Rindergulasch
150 ml	trockener Rotwein
400 ml	Rinderbouillon (zubereitet)
1	Lorbeerblatt
1/2 TL	Salz
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner
1/4 g	Muskatnuss

### Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und fein hacken, die Maroni vierteln.
2. Speck in einem Bräter anbraten, dann das Öl zugeben und die Fleischwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebel hinzufügen und kurz mitbraten. Dann mit Rotwein und Brühe ablöschen und 5 Min. einreduzieren lassen.
3. Lorbeerblatt zugeben, den Bräter zudecken und das Gulasch im Backofen (Mitte) ca. 1,5 Stunden garen. Dann die Maroni dazugeben und weitere 15 Min. im geschlossenen Bräter garen.
4. Lorbeerblatt entfernen, Gulasch mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und heiß servieren – zum Beispiel mit Kartoffelklößen und Rotkohl.

Die „Königin der Gewürze“ war bei den Azteken ein fester Bestandteil ihrer Kakaogetränke und wurde im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht.

## Glasierte Entenbrust mit Lavendelhonig, Rahmwirsing, Vanillemöhren und Dattelsauce

### Zutaten (für 4 Personen)

4	Entenbrüste
4 EL	Honig
1 EL	getrocknete Lavendelblüte
5 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1	kleine Zwiebel
500 g	Wirsingkohl
100 g	Butter
2 EL	Mehl
500 ml	Geflügelfond
100 ml	Schlagsahne
	Muskat
5	Datteln
200 ml	weißer Portwein
6	Möhren
1 EL	Zucker
150 ml	Apfelsaft
1	Vanilleschote

### Zubereitung

- Entenbrüste trocken tupfen und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Honig in einem kleinen Topf erwärmen, Lavendelblüten hineinzupfen, einmal aufkochen und 10 Min. ziehen lassen. Backofen auf 80 °C (E-Herd) vorheizen.
- Vorbereitete Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne auf der Fleischseite 10 Sekunden bei starker Hitze anbraten. Auf die Hautseite wenden, Öl zugießen, sodass die Hautseite möglichst ganz im Öl liegt. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut knusprig und braun ist.
- Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern. Im Ofen 45 Min. garen, dabei die Hautseite immer wieder mit dem Lavendelhonig bestreichen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen.
- Zwiebel abziehen und fein würfeln. Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln in 2 EL Butter glasig dünsten, Wirsing zugeben und mit Mehl bestäuben. 100 ml Geflügelfond und Sahne zugießen, 8–10 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Für die Sauce Datteln halbieren, entkernen und fein schneiden. Mit restlichem Geflügelfond und Portwein in einem Topf auf 100 ml einkochen. Kurz vor dem Servieren 60 g kalte Butter in Flöckchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Möhren schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucker in der restlichen Butter leicht karamellisieren, Möhren zufügen und 2–3 Min. anbraten. Saft und Vanillemark zugeben, 6–8 Min. köcheln lassen, bis der Fond verdunstet ist. Möhrengemüse salzen und pfeffern. Rahmwirsing auf Tellern anrichten, Entenbrüste aufschneiden und auf den Wirsing legen. Mit Möhren und Dattelsauce servieren.

## Putenbrust im Rotwein mit Sternanis und Zimt

### Zutaten (für 4 Personen)

1	Putenbrust (à 700 g)
700 ml	Rotwein
100 g	Zucker
1 Stange	Zimt
2	Sternanis
2 Zweige	Thymian
1 TL	schwarzer Pfeffer
130 g	Butter
	Rapsöl
3	große Petersilienwurzeln
750 ml	Sahne
150 ml	Milch
1	Zitrone (Saft)
8 Stangen	jungen Lauch
	Salz, Pfeffer
	Muskat

### Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In Sahne-Milch-Mischung ca. 15 Min. weich kochen und mit einem Kartoffelstampfer 50 g kalte Butter unterarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Saft einer Zitrone abschmecken.
2. Den jungen Lauch putzen und waschen. In ca. 2 cm große Stücke schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen, Lauch hineingeben und ca. 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. Rotwein, Zimt, Sternanis, Pfeffer und den Thymian zusammen aufkochen. Die Putenbrust bei ca. 80 °C 40 Min. im Rotweinfond pochieren. Die Pute 5 Min. ruhen lassen und in 2 cm große Stücke aufschneiden. Rotweinfond mit Zucker nun auf 1/3 reduzieren und mit 75 g kalten Butterflöckchen montieren.
4. Püree in die Mitte des Tellers geben, Pute daraufsetzen, mit Sauce beträufeln und den Lauch anlegen.

Sternanis stammt ursprünglich aus China, wo er seit über 3.000 Jahren verwendet wird. Sein Name, „Illicium verum“, bedeutet auf Latein „Verlockung“ – passend zu seinem intensiven, leicht lakritzartigen Aroma.





Kardamom wurde schon im antiken Indien als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt und später von den Wikingern nach Europa gebracht.

## Röstbrot mit Parmaschinken und Zucchini-Tatar mit Ingwer und Kardamom



### Zutaten (für 4 Personen)

- 3 kleine Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- 120 g stichfester Joghurt
- 10 g Ingwer
- 4 Kardamomkapseln
- 1 kleines Weißbrot
- 100 g Parmaschinken (in Scheiben)

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Zucchini waschen, putzen, in sehr feine Würfel schneiden.
3. Für die Marinade etwas Öl, Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft verrühren. Zucchini darunterheben. Joghurt in eine Schüssel geben.
4. Ingwer schälen, reiben. Kardamomkapseln zerstoßen. Kardamomsamen, Ingwer, 1 Prise Salz und 2 EL Öl zum Joghurt geben. Glatt verrühren.
5. Brot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln. Brot im Ofen goldbraun rösten. Auf jede Scheibe Brot einen Löffel Zucchini-Tatar und etwas Joghurtsauce geben, mit je 1-2 Scheiben Parmaschinken belegen.



# Lukullus

Das Kundenmagazin aus Ihrer Fleischerei

Entdecken,  
kochen und  
genießen!

Lukullus-online.de

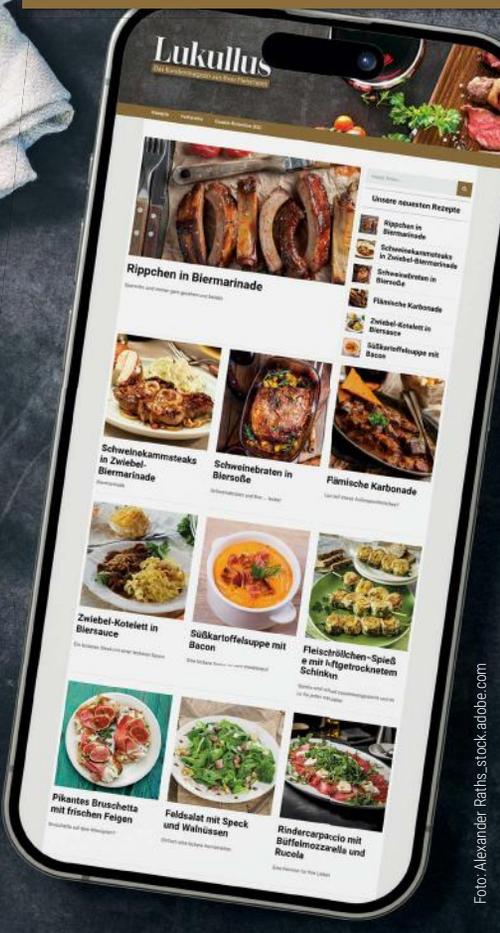


Foto: Alexander Rafits, stock.adobe.com

## 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 präsentieren wir Ihnen tolle Rezepte mit Fleisch & Wein – Prost!

Ausgabe 48 gibt es ab dem 29.11.2024 in Ihrem Fachgeschäft.



Foto: Alnatura, Oliver Brachat

**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](mailto:leserservice@blmedien.de)  
Internet: [www.blmedien.de](http://www.blmedien.de)  
Erscheinungsweise: wöchentlich

**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

**VERTIEB:**  
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](mailto:kontakt@brmedien.de)  
Anzeigenleitung: Martin Wetzel  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Martin Wetzel, Tel.: 0 22 41/17 74-14  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom 01.01.2024

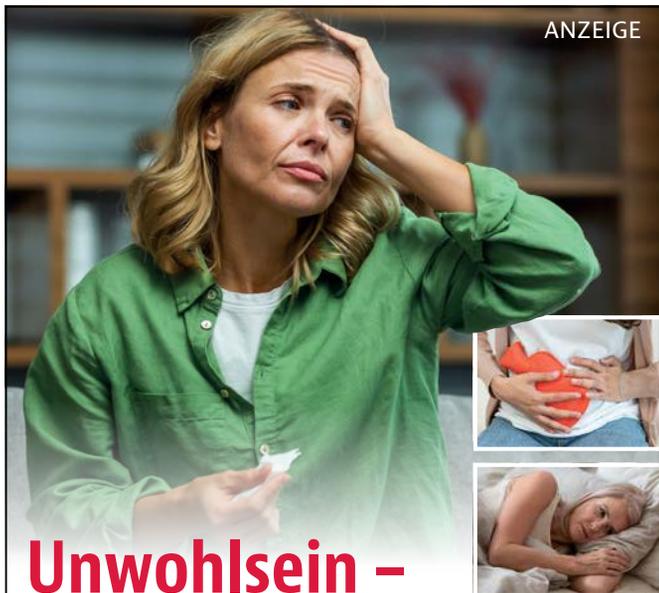
**Lukullus**



vereint mit Lukullus Österreich

**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](mailto:oekv-medien@oekv-medien.at), Internet:  
[www.oekv-medien.at](http://www.oekv-medien.at)  
Erscheinungsweise: wöchentlich  
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
Temperatur unter dem Gefrierpunkt	nur wenig		Vorreiter bei der Parforcejagd		Fanatiker, Sonderling (engl.)	weiches Sedimentgestein	
			Strick	Acker, Nutzland			
leeres Geschwätz, Klatsch	Mittel gegen Körpergeruch (Kzw.)	schwarzer metallisch glänzender Singvogel		besitzanzeigendes Fürwort	Handelsbrauch	Signalfarbe	
Abkürzung für Sekunde		Einzugsfälliger Forderungen		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