

Lukullus

50

13. Dezember 2024



Vereinigt mit
Lukullus Österreich

Das Beste vom Besten:
Rinderfilet



***Köstlich feiern –
Frohe Weihnachten***



**SOS
KINDERDORF**

Das beste Weihnachten: strahlende Kindergesichter!

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

www.sos-kinderdorf.de/geschenkspende



Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE51 3702 0500 7840 4636 24

BIC BFSWDE33XXX

Das Beste vom Besten: Rinderfilet



Es ist besonders zart, mager, saftig und intensiv im Geschmack: Rinderfilet – und zählt zu den edelsten Teilstücken des Rindes. Warum wir Rinderfilet gerne mögen und warum Sie sich das, zugegeben, teuerste Teilstück ruhig öfter mal gönnen sollten – und zwar hochwertig von Ihrem Innungsfleischer – erfahren Sie hier ...

Was genau ist überhaupt Rinderfilet? Als Filet (engl. *Tenderloin*) wird das edelste Teilstück des Rindes bezeichnet. Andere geläufige Namen sind Lungenbraten, Lende oder Lendenbraten. Das Filet ist ein länglicher keulenförmiger Muskelstrang am Rücken der Tiere (zwischen Wirbelsäule und Roastbeef). Weil die Muskulatur im Rücken des Rindes relativ wenig beansprucht wird, ist das Filetfleisch besonders mager, feinfaserig und butterzart. Diese Eigenschaften und die anteilig geringe Menge in einem Rind (das feine Lendenstück macht nur 2 % des ganzen Tieres aus) machen diesen Cut zum teuersten Abschnitt des Tieres.

Was lässt sich aus Rinderfilet alles zubereiten? Je nachdem, was Sie aus Ihrem Rinderfilet machen möchten: Sie können es im Ganzen zubereiten oder in seine Teilmengen zerlegen.

Was ist ein Filet Mignon?

Das Filet Mignon wird aus dem vordersten Teil des Rinderfilets – der Filetspitze – geschnitten. Dieser Bereich ist sehr schmal. Deshalb wiegt der Cut nur 60–80 g.

Filetspitze Das dünne Ende ist besonders zart und spitz zulaufend. Aufgrund seiner Form wird es selten am Stück zubereitet – es wird gerne für Geschnetzeltes, Boeuf Stroganoff oder Fondue verwendet.

Mittelstück Aus dem Mittelstück (oder dem Kopf des Rinderfilets) werden die bekannten Filetsteak-Cuts geschnitten, z. B. das Filet Mignon aus der inneren Lendenmuskulatur: Es ist sehr zart, wiegt 140–240 g. Die Medallions (auch Tournedos genannt) werden aus dem schmalen Filetstück geschnitten. Sie sind rundlich, fein marmoriert und sehr fettarm. Tournedos wiegen zwischen 90–100 g. Damit die Tournedos beim Braten ihre runde Form behalten, am besten mit einer Scheibe Speck und mit Küchengarn umwickeln.

Filetkopf Aus diesem Teil werden die klassischen Filetsteaks und das Chateaubriand geschnitten. Es wird auch doppeltes Steak genannt, wiegt zwischen 400–600 g wiegt, wird ca. 4 cm dick geschnitten (ideal für 2 Personen). Die Filetspitzen – in Würfel geschnitten – eignen sich zu „Boeuf Stroganoff“ und Filetgulasch.

So wird Rinderfilet wunderbar zart Das zarte Rinderfilet eignet sich zum Kurzbraten oder Braten am Stück. Hauchdünn geschnitten und flach geklopft eignet sich Rinderfilet auch roh als Carpaccio. Im Gegensatz zu anderen Steaks hat das Filet sehr wenig Fett, ist kaum mit Fett durchwachsen – dieses hält das Fleisch von innen schön saftig. Aber dadurch ist beim

Rinderfilet die Gefahr bei der Zubereitung besonders groß, dass es im Inneren zu heiß, dadurch schnell zäh und trocken wird.

Grundsätzlich Das Rinderfilet (z. B. Medallions aus dem Mittelstück) rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen (ca. 30 Min.) und Raumtemperatur annehmen lassen.

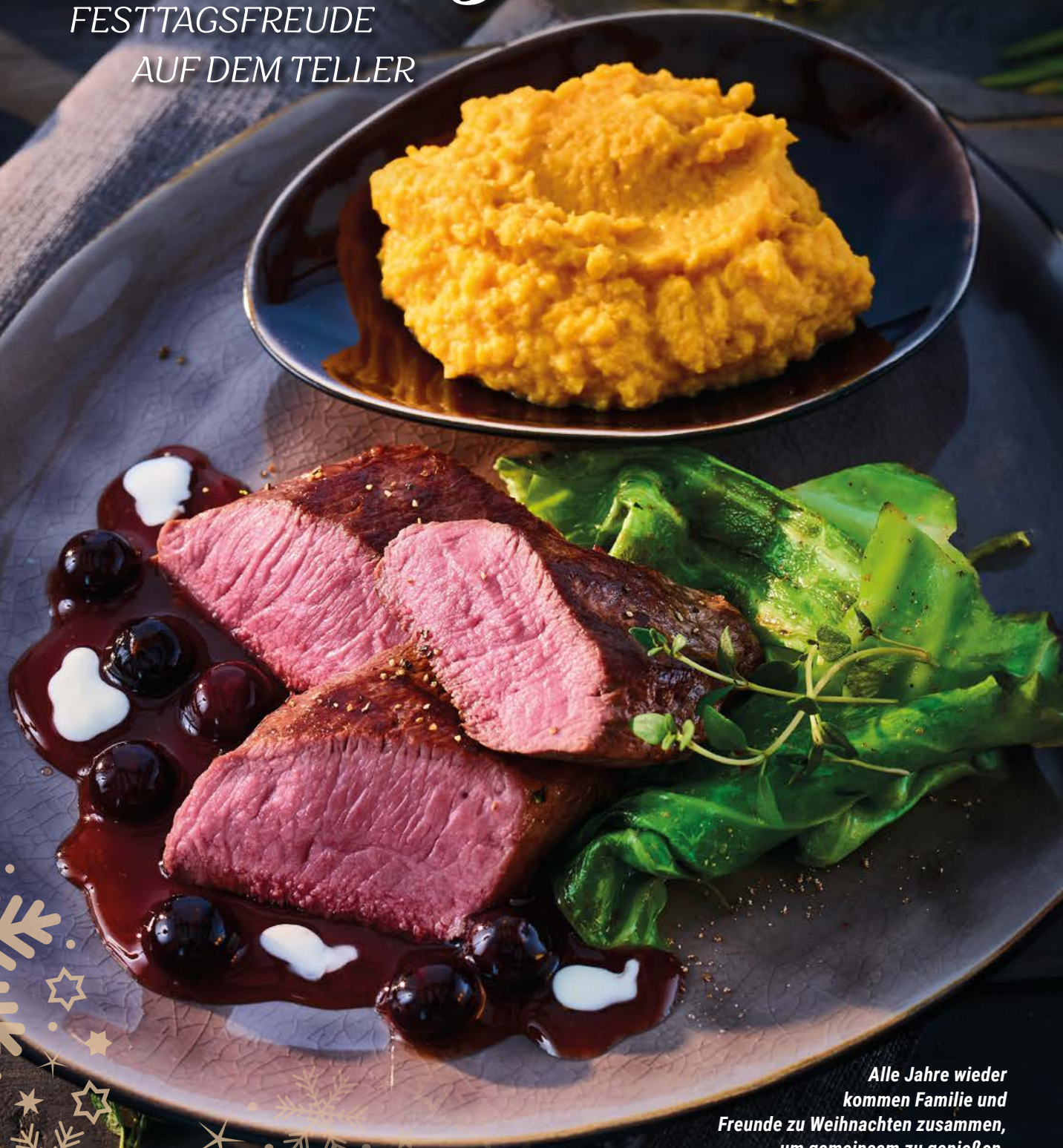
Fleisch vor oder nachher salzen? Das ist bei vielen eine Glaubensfrage. Am besten erst ganz kurz vor dem Braten salzen. In einer Gusseisenpfanne (durch das Material bekommt es eine besonders aromatische Kruste, gart gleichmäßig) in hoch erhitzbarem Öl oder Fett (z. B. Rapsöl oder Butterschmalz) kross anbraten (Empfehlung: 2 Min. pro Seite. Dann ist Fleisch in der Mitte noch rot, saftig und aromatisch. Die genaue Bratzeit hängt aber auch von der Dicke des Fleisches und der Hitzeentwicklung in der Pfanne ab).

Praktisch: ein Fleischthermometer. Dabei die Temperatur an der stärksten Stelle, mittig, des Rinderfilets messen (im Kern sollte es nicht über 60 °C heiß sein; bei 50 °C bleibt es zartrosa). Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 80 °C, Umluft: 60 °C). Nach dem Braten in der Pfanne das Rinderfilet bei indirekter Wärme noch ca. 1 Stunde im Ofen durchziehen lassen.



Köstlich feiern

FESTTAGSFREUDE
AUF DEM TELLER



Alle Jahre wieder
kommen Familie und
Freunde zu Weihnachten zusammen,
um gemeinsam zu genießen.

Auf den nächsten Seiten präsentieren wir Ihnen
die köstlichsten Rezepte – mit bestem Fleisch, erhältlich beim
Innungsfleischer Ihres Vertrauens. Lassen Sie sich inspirieren und
zaubern Sie ein festliches Mahl, das Ihre Lieben begeistern wird!



Rehrückenfilet

MIT HEIDELBEERSAUCE & SÜSSKARTOFFELSTAMPF

Zutaten (für 8 Personen)

- 1 Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 1 kg Süßkartoffeln
- Salz, Pfeffer, Muskat, Zimtpulver
- 150 g Crème fraîche (z. B. Dr. Oetker)
- 2 EL Olivenöl
- 8 Rehrückenfilets (800 g)
- 2 EL Speiseöl
- 1 Rosmarinzwig
- 2 Thymianzweige
- 200 ml Portwein
- 100 g Zucker
- 6 g geriebene Zitronenschale (z. B. Dr. Oetker)
- 250 g TK-Heidelbeeren
- 2 TL Speisestärke
- Gewürzsäckchen oder Kaffeefilter, Küchengarn

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 90 °C, Heißluft: 70 °C).
2. Zimtstange und Kardamomkapseln in ein Gewürzsäckchen (z. B. Kaffeefilter) geben, mit Küchengarn verschließen.
3. Süßkartoffeln schälen, klein schneiden, in 300 ml Wasser mit 1 TL Salz und Gewürzsäckchen 20 Min. kochen. Abgießen, zerstampfen. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren, mit Salz und Muskat abschmecken.
4. Rehfilets waschen, trocken tupfen, in 1 EL Öl je 2–3 Min. pro Seite anbraten. Rosmarin und Thymian kurz mitbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen, auf den Ofenrost legen. Restliche Filets ebenso braten. Fleisch mit Kräutern im Ofen ca. 25 Min. garen, Bratensatz auffangen.
5. Portwein, Zucker, Zimt und Zitronenschale in der Pfanne aufkochen. Beeren zugeben, kurz aufkochen. Bratensatz und mit Wasser angerührte Stärke einrühren, binden, abschmecken. Nach Belieben Crème-fraîche Kleckse auf die Sauce geben.

Überbackene Medaillons

MIT GLASIERTEN MÖHREN & QUARKKLÖSSEN

Zutaten (für 4 Personen)

- 100 g Butter
- 4 Stiele Petersilie
- 90 g Semmelbrösel
- 300 g Kräuterquark (z. B. Milram)
- 1 Ei
- 35 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 Rinderfilet-Medaillons
- 2 EL Öl
- 4 Scheiben Käse (z. B. Milram Sylter)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 g Schmand
- 400 g Mini-Möhren

Zubereitung

1. Am Vortag: In einem Topf 75 g Butter schmelzen. Petersilie hacken. Beides mit Paniermehl, Kräuterquark, Ei und Mehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig zugedeckt über Nacht kaltstellen.
2. Am nächsten Tag: Backofengrill vorheizen.
3. Aus dem Teig 16 Klößchen (à ca. 4 cm Ø) formen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. ziehen lassen (schwimmen die Klößchen an der Oberfläche, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen).
4. Medaillons trocken tupfen, in Öl je Seite 1 Min. anbraten, salzen, pfeffern. In eine Auflaufform legen, mit Käse belegen. Bratsatz mit Brühe ablöschen, Schmand einrühren und 2–3 Min. köcheln lassen. Sauce warm halten.
5. Möhren schälen (dabei etwas Grün stehen lassen), in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. In einer Pfanne Möhren in 25 g Butter ca. 2 Min. schwenken. Herausnehmen, warm stellen.
6. Quarkklößchen im Bratfett 4 Min. goldbraun braten. Medaillons 2 Min. überbacken, dann mit Sauce, Möhren und Klößchen servieren, mit restlicher Petersilie garnieren.



Rinderrouladen MIT OLIVEN & FEIGEN

Zutaten (für 4 Personen)

150 g	Kalamon-/ Kalamata-Oliven
4	Rinderrouladen
8 Scheiben	Bacon
1	rote Zwiebel
4	Feigen
1/2 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
1	Möhre
100 g	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
1/4 TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
2 EL	Bratöl
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Rinderfond
500 ml	Rotwein, trocken
1	Lorbeerblatt
1/2 TL	Thymian, getrocknet
5	Pfefferkörner, schwarz
3	Wacholderbeeren

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Oliven zu einer Paste verarbeiten und die Rouladen damit bestreichen. Mit Bacon, Zwiebelstreifen, Feigen und gehackter Petersilie belegen, Seiten einklappen und aufrollen, mit Küchengarn festbinden.
2. Zwiebel, Möhren und Sellerie in grobe Würfel schneiden, Knoblauch andrücken. Bratöl in einem Bräter erhitzen, Rouladen würzen, rundum scharf anbraten und herausnehmen. Gemüse im Bräter anrösten, Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen. Rinderfond und Rotwein angießen, Rouladen zurück in den Bräter geben.
3. Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in einen Teebeutel legen und zum Schmoren hinzufügen. Rouladen zugedeckt 1,5–2 Stunden im Ofen garen.
4. Rouladen herausnehmen, die Sauce bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen. Teebeutel entfernen und die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit einem Stabmixer pürieren.
5. Sauce abschmecken, Rouladen mit der Sauce servieren.

Rehgulasch MIT ROSA BEEREN

Zutaten (für 4 Personen)

750 g	Rehgulasch (aus der Schulter oder Keule)
3 EL	Öl Salz, Pfeffer
350 ml	Wasser
100 ml	Sahne (15 % Fett)
1	kleine Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	Senf (mittelscharf)
1 TL	Zucker
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 TL	Kurkuma
1 EL	Rotweinessig oder Zitronensaft
100 ml	Rotwein (n. B.)
1 TL	getrocknete Petersilie
1 TL	getrockneter Estragon
1 TL	Hefeextrakt (n. B.)
1 TL	rosa Beeren
5	Wacholderbeeren

Zubereitung

1. Das Rehgulasch in heißem Öl portionsweise von allen Seiten scharf anbraten, bis es gut gebräunt ist. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. In demselben Topf fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie glasig sind. Zucker, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und kurz mit den Zwiebeln anrösten, damit sich die Aromen entfalten können.
3. Wasser (und nach Belieben Rotwein) in den Topf gießen. Senf und Rotweinessig oder Zitronensaft einrühren. Flüssigkeit aufkochen lassen und dabei gut umrühren, um Röststoffe vom Boden zu lösen.
4. Sahne, getrocknete Petersilie und Estragon in die Sauce einrühren. Für mehr Geschmack kann nach Belieben Hefeextrakt zugegeben werden. Rosa Beeren und Wacholderbeeren leicht zerdrücken und ebenfalls in die Sauce geben.
5. Das angebratene Fleisch zurück in den Topf geben, gut vermengen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40–50 Min. schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.
6. Die Sauce abschließend mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas mehr Essig oder Zitronensaft abschmecken.



Fotos: www.deutsches-gefluegel.de, kriissikunterbunt_stock.adobe.com, www.freepik.com

SODBRENNEN – WAS TUN, WENN ESSEN WEHTUT?

EINE VOLKSKRANKHEIT, DIE UNS TAG UND NACHT QUÄLT!

**Vertrauen Sie jetzt auf die Kraft der Natur: Luvos-Heilerde lindert die Beschwerden in Sekunden.
Auch die neue ärztliche Leitlinie setzt auf alternative Behandlungsmethoden.**

Für viele ist es ein tägliches Übel, das ihre Lebensqualität massiv beeinträchtigt: Sodbrennen. Ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, begleitet von saurem Aufstoßen und unangenehmem Geschmack im Mund – Symptome, die 20 Millionen Deutsche täglich plagen. Ein Bissen, ein Schlückchen kann den nächsten Säureangriff auslösen. Denn auf fettiges Essen, Kaffee, Alkohol, Nikotin und Stress reagiert unser Körper oft mit einer erhöhten Produktion von Magensäure.



Natürliche Heilerde hilft in Sekunden

Die naturreine Luvos Heilerde lindert Sodbrennen dank ihrer herausragenden Säurebindung in Sekunden-schnelle. Sie neutralisiert überschüssige Magensäure sofort und anhaltend! Ihre seit mehr als hundert Jahren bewährte Wirkung beruht auf ihrer einzigartigen Zusammensetzung aus Mineralien und Spurenelementen. Luvos Heilerde ist ein reines Naturprodukt aus eiszeitlichem Löss. Sie wird mit modernster Technik schonend aufbereitet und fein vermahlen. Sie kann als natürliches Pulver, in Form von Kapseln oder als Granulat eingenommen werden.

Keine Nebenwirkungen bekannt

Nach der Einnahme legt



sich Luvos Heilerde wie eine Schutzschicht auf die strapazierte Schleimhaut. Das zeigt eine endoskopische Untersuchung. Sie schützt die Zellen vor einem Säureangriff. Dabei belastet sie den Körper nicht und wird nicht vom Körper aufgenommen, sondern letztlich mit dem Stuhl ausgeschieden. Nebenwirkungen sind bislang nicht bekannt.

Neu: Umdenken bei der Behandlung

Bislang nahmen Betroffene mit Sodbrennen häufig Säureblocker (Protonenpumpenhemmer, PPI) ein. Die neueste ärztliche Behandlungsleitlinie rät jedoch zu einem vorsichtigeren Umgang mit PPI (Übertherapie vermeiden). Der Grund: Langfristig können diese Medikamente die Produktion von Magensäure beeinflussen und zu vielerlei Nebenwirkungen führen.

Hilfe aus der Natur

Daher gewinnen alternative Behandlungsmethoden an Bedeutung – insbesondere solche, die auf natürlichen Wirkstoffen basieren, wie naturreine Luvos Heilerde.

Reden Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt!



Natürlich gegen

Sodbrennen

- ✓ bindet Magensäure, lindert Schmerzen
- ✓ schützt Speiseröhre und den Magen
- ✓ wirkt schnell & effektiv, ohne Nebenwirkungen

Erfahren Sie mehr, wie



Luvos® Heilerde hilft



Eine frisch Verliebte weint unaufhörlich. Eine Passantin fragt: „Warum weinen Sie denn so?“ Sie antwortet: „Ich hatte ein Date. Als er sich verabschiedete, schenkte er mir eine Rose und versprach wiederzukommen, bevor die Rose verwelkt ist.“ „Was für ein romantischer Mann!“ „Schön wäre es. Es ist eine Papierrose!“

In der Tanzschule fragt Martina ihren Tanzpartner: „Tanzen Sie gern?“ „Oh ja, leidenschaftlich gern“, entgegnet dieser. „Warum lernen Sie es dann nicht?“

Arzt: „Also, Herr Meier, Sie sind ja schon wieder betrunken. Habe ich Ihnen nicht gesagt, nur eine Flasche Bier pro Tag?“ Meier: „Ja glauben Sie denn, Sie sind der einzige Arzt zu dem ich gehe?!“

Sagt ein Cockerspaniel zum anderen: „Hey, du siehst aber schlecht aus, du solltest lieber schnell zum Tierarzt.“ „Da war ich schon“, sagt dieser traurig. „Er hat auch nicht feststellen können, was mir fehlt.“ „Vielleicht ist es psychosomatisch, dann musst du zum Psychiater.“ „Das geht nicht. Ich darf ja nicht auf die Couch.“

Ein Mann setzt sich an die Theke und sagt zum Barkeeper: „Groß, kalt und randvoll mit Wodka.“ Erstaunt schaut ihn sein Thekennachbar an und fragt: „Woher kennen Sie meine Frau?“

Lösen Sie das Sudoku.

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

Wochenhoroskop

13.12.–19.12.2024

WIDDER (21.03.–20.04.)
Gehen Sie ganz vorsichtig an ein lange geplantes Vorhaben heran, damit Sie nichts zerstören. Die Anstrengung lohnt sich.

STIER (21.04.–20.05.)
Eine günstige Zeit, um neue Quellen aufzutun oder Projekte zu starten. Einen Hinweis sollten Sie nicht unbeachtet lassen.

ZWILLINGE (21.05.–21.06.)
Zeigen Sie sich vertrauenswürdig, dann können Sie ganz sicher auch mit Unterstützung rechnen. Jetzt zählt Aufrichtigkeit.

KREBS (22.06.–22.07.)
In einer privaten Angelegenheit bringt die Wahrheit Sie ein gutes Stück weiter. Sie stehen sonst schnell wieder ganz alleine da.

LÖWE (23.07.–23.08.)
Ein unbedachter Schritt und schon kann eine Chance futsch sein. Lassen Sie sich Zeit für eine schwerwiegende Entscheidung.

JUNGFRAU (24.08.–23.09.)
Die Gefahr besteht, dass Sie sich übernehmen, wenn Sie laufend auf sämtlichen Gebieten mit Höchstleistung agieren.

WAAGE (24.09.–23.10.)
Bei Spannungen beweisen Sie Mut. Stellen Sie sich unbequemen Fragen, es klärt sich alles auf und kommt wieder in Ordnung.

SKORPION (24.10.–22.11.)
Beruflich erwartet man von Ihnen, dass Sie eine Idee, die Sie vor kurzem entwickelten, jetzt endlich in die Tat umsetzen.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)
Den Urlaub haben Sie sich so richtig verdient. Eine Familienangelegenheit regelt sich wie von selbst und keiner wird schmollen.

STEINBOCK (22.12.–20.01.)
Die Erwartungen, die Sie hegen, werden nicht erfüllt. Eine an sich belanglose Sache sollten Sie trotzdem nicht dramatisieren.

WASSERMANN (21.01.–19.02.)
Wann haben Sie das letzte Mal Ordnung in Ihre Finanzen gebracht? Jetzt sollte es Ihnen gerade leicht von der Hand gehen.

FISCHE (20.02.–20.03.)
Wenn Sie sich intensiver mit bestimmten Wünschen und Gefühlen beschäftigen, gewinnen Sie die erforderlichen Erkenntnisse.

Im nächsten Heft steht der Jahreswechsel bevor – das feiern wir.

Ausgabe 51
gibt es ab dem 20.12.2024
in Ihrem Fachgeschäft.



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

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

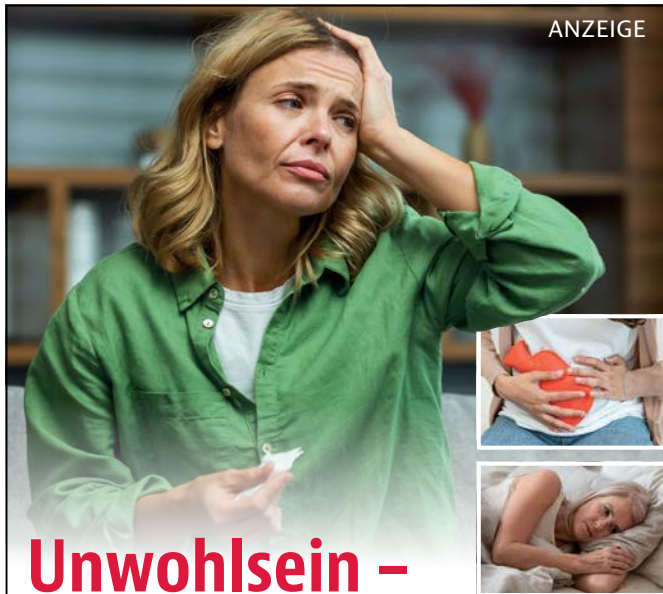
VERTIEB:
Peter Groll (Vertriebsanschrift siehe unter Verlag)
ANZEIGENMARKETING UND -VERWALTUNG:
B&R MedienService GmbH,
Zeithstr. 30–38, 53721 Siegburg
Tel. 0 22 41/17 74-0, Fax: 0 22 41/17 74-20
E-Mail: kontakt@brmedien.de
Anzeigenleitung: Martin Wetzel
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Martin Wetzel, 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, Internet:
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

Mit OSKAR endlich wieder den Fernseher verstehen.

faller

**KUNDEN
LIEBLING
DES JAHRES**

Der innovative
Sprachverstärker



Über **80.000 Kunden**
sind bereits überzeugt.
Jetzt Bestellen
und unbeschwerte
TV-Momente
genießen!

Nur
269€
inkl. Versand



FINDEN AUCH SIE WIEDER FREUDE AM FERNSEHEN MIT STIMMOPTIMIERTEN TON DIREKT AN IHREM SITZPLATZ

Haben Sie auch das Gefühl, dass Fernsehen zusehends anstrengender wird und Dialoge immer schwerer zu verstehen sind? Überlaute Klangeffekte und Musik überdecken häufig das gesprochene Wort. Dank innovativer Technik bringt Ihnen OSKAR sprachoptimierten Ton genau dorthin, wo Sie sitzen. Stimmen werden hervorgehoben und störende Nebengeräusche aktiv reduziert. So verstehen Sie endlich wieder besser, was im Fernseher läuft.

ENTWICKELT MIT DER AUDIO EXPERTISE VON SONORO



reddot winner 2023



GERMAN
INNO
VATION
AWARD 22
WINNER



Dialoge klarer hören
& leichter verstehen



Klare Sprachwiedergabe
bei normaler Lautstärke



Partner und Nachbarn
bleiben ungestört



Einfache Bedienung

Bestellhotline: 0911 / 656 778 33 Onlinebestellung und weiter Informationen auf: **oskar-bestellung.de**

In nur drei Schritten zu mehr Freude am Fernsehen!

1. Bestellformular oder Onlinebestellformular ausfüllen.
2. Bestellformular abschicken.
3. OSKAR erhalten und wieder den Fernseher verstehen.

Referenznummer:

241102

Bitte ankreuzen und mit Ihrer Unterschrift bestätigen:

☐ JA, hiermit bestelle ich kostenpflichtig auf Rechnung.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Nummer

E-Mail (nur für Bestellabwicklung)

PLZ/Ort

Telefon (nur für Rückfragen)

Datum, Unterschrift

Bitte einsenden an:

leonos® eine Marke der Städtler Media Marketing GmbH*

**Fürther Straße 33
90513 Zirndorf**

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.oskar-bestellung.de/datenschutzerklärung. Wir werden Ihnen **keine** Angebote per **E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht** zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpreferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.

*Vertriebspartner zur Bestellabwicklung im Auftrag der sonoro audio GmbH.