

## Multitalent Gefrierbeutel



**Nina Mütter (31)** ist Produkt Managerin bei Cofresco, dem Hersteller von Toppits Gefrierbeuteln.

### 60 Unterwegs

Bestens geschützt: Packen Sie Handy, Schlüssel, Geld etc. in einem Gefrierbeutel in den Rucksack, wenn Sie wandern gehen.

### 61 Soße entfetten

Bratensoße in den Beutel füllen, 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Hat sich das Fett oben abgesetzt, ein Loch in die untere Ecke des Beutels schneiden, Soße zurück in den Topf fließen lassen.

### 62 Beim Umzug

Bauen Sie Möbel auseinander, Schrauben und Co. in Gefrierbeutel stecken, mit „Wohnzimmerschrank“, „Sofa“ etc. beschriften, in einem extra Karton sammeln.

### 63 Als Vase

Originell eingetütet: Mit Lebensmittelfarbe getöntes Wasser in den Beutel füllen, ein oder zwei Blumen, z. B. Ranunkeln, hineinstecken, das Ganze mit einem Gummiband oder Clip zusammenfassen. Am schönsten: mehrere dieser Vasen aufstellen.

### 64 Hobby-Bedarf

Perlen, Stickgarn, Bordüren – in den transparenten Zipperbeuteln ist alles übersichtlich und staubfrei verpackt, was man zum Basteln oder Nähen braucht.

### 65 Zerbröseln

So bleibt die Küche sauber: Für Bröselboden, z. B. für Kühlschranktorten, trockene Kekse oder Zwieback im fest verschlossenen Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerbröseln.

### 66 Marinieren

Marinade aus Öl und Gewürzen zusammen mit dem Fleisch in den Beutel geben, das Paket durchkneten, damit sich die Marinade überall verteilt, 2–3 Stunden kühl stellen.



### 67 Einmal-Spritzbeutel

Kuvertüre in einem Gefrierbeutel im heißen Wasserbad schmelzen. Dann mit einer Nadel ein kleines Loch in eine Ecke des Beutels piksen und den Kuchen garnieren.



## SCHNELL-TIPPS

**68** Geschnittenes Obst oder Gemüse für die Mittagspause im Gefrierbeutel transportieren. Der leere Beutel macht sich dünne, eine Box nicht.

**69** Wachs auf Möbeln oder Decken mit einem mit Eiswürfeln gefüllten Beutel kühlen. Gehärtet lässt sich das Wachs gut abnehmen. **70** Gebrauchtes Frittierfett in einen Zipperbeutel füllen und ab in den Restmüll. **71** Garantiekarten/Bedienungsanleitungen für TV und Haushaltsgeräte gut sortiert in Gefrierbeuteln verwahren.

## Entspannter leben



**Johannes Lauterbach (??)**

Höchste Zeit für einen Tempowechsel: Der Mental-Coach bremsst Stress aus.

### 72 Nicht hetzen

Um entspannt in den Tag zu starten, schon am Vorabend die Kleidung herauslegen oder das Frühstück vorbereiten. Den Wecker zehn Minuten früher stellen geht natürlich auch.

### 73 Beim Blick in den Rückspiegel

Nicken Sie sich aufmunternd im Spiegel zu, wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren. Vor einem wichtigen Termin sagen Sie sich in Gedanken: „Nur die Ruhe, das klappt schon.“ Auf dem Nachhauseweg loben Sie sich für die geleistete Arbeit mit einem Zwinkern.

### 74 Kopfkino abstellen

Denken Sie häufiger, dass Kollegen oder Vorgesetzte Sie nicht genügend wertschätzen? Dann fragen Sie sich beim nächsten Mal: Ist das, was ich denke, wirklich wahr? In kürzester Zeit wird Ihr Kopfkino sie nicht mehr belasten und Sie haben wieder Ruhe.

### 75 Stress weglächeln

Ziehen Sie die Mundwinkel bewusst nach oben, drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der dem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Mehrmals am Tag wiederholen.

### 81 Pausen machen

Jeder Mensch braucht bei der Arbeit Phasen der Entspannung. Damit Sie sie im ganzen Trubel nicht vergessen, kleben Sie einen roten Punkt auf den Computer oder auf die Supermarktkasse. Immer wenn Sie den Punkt sehen, nehmen Sie sich Zeit für zwei, drei bewusste Atemzüge. Das reicht schon aus.

### 76 Nichts müssen

Versuchen Sie doch mal, für eine Woche das kleine Wörtchen „muss“ aus Ihrem Wortschatz zu streichen. Sie werden sehen, dass sich Ihr Leben entschleunigt.

### 77 Kleine Übung

Nutzen Sie den Gang zur Toilette für eine Entspannungsübung: Schütteln Sie Ihre Handgelenke aus. Zuerst die eine, dann die andere Hand. Zum Schluss beide Hände gleichzeitig. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie alles, was Sie belastet, herausschütteln.

### 78 Beim Abendessen

Treffen Sie mit Ihrem Partner eine Vereinbarung, dass Sie beim Abendessen in erster Linie über positive Dinge reden. Nebeneffekt: Im Alltag achten Sie künftig verstärkt auf die schönen Dinge, die Ihnen begegnen.

### 79 Ausgleich ist wichtig

Nach der Arbeit entspannen uns Tätigkeiten, die sich von den gewohnten Abläufen unterscheiden. Wer im Job viel sitzt, bewegt sich am Feierabend. Wer tagsüber körperlich gefordert ist, macht es sich bequem und hört z. B. Musik.



### 80 Mehr Gelassenheit

In meinem Buch „slowtime!“ (Knaur, 10 €) verrate ich weitere Entspannungsübungen, die Sie ganz einfach in den Alltag integrieren können.



## Kalorienarme Snacks



### 82 Joghurt mit frischen Früchten

Fettarmer Naturjoghurt ist nicht nur zum Frühstück lecker. Rühren Sie in 150 g Joghurt 100 g Beeren nach Wahl ein (ca. 90 kcal).

### 83 Gemüse-Chips

Zum Knabbern vor dem Fernseher: 1 Rote Bete, 1 Pastinake, 1/2 Zucchini in dünne Streifen schneiden, aufs Backblech legen, mit ein wenig Olivenöl und Salz bestreuen. Bei 200° C etwa 20 Minuten backen (ca. 120 kcal).

### 84 Tomatensalat

Sie mögen herzhafte Salate? Schneiden Sie zwei Tomaten in Spalten, eine Zwiebel und 30 g Harzer Käse in Würfel. Alles mischen, mit 1 EL Obstessig, Salz und Pfeffer abschmecken (ca. 80 kcal)

### 85 Knäckebrot

Belegen Sie eine Scheibe Roggenknäckebrot mit einem Salatblatt und Radieschen-Scheiben. Darauf verteilen Sie 30 g Hüttenkäse (ca. 80 kcal).



**Romina Valva (31)**

Ob süß oder deftig – die Food-Redakteurin hat leckere Rezepte für leichte Zwischenmahlzeiten.

### 86 Apfelmus

Heißhunger auf Süßes kann mit Apfelmus gestillt werden. 1,5 kg Äpfel schälen. Apfelstücke mit 4 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft und 300 ml Wasser weich kochen, pürieren (200 g haben etwa 80 kcal).



### 87 Kokos-Milchreis

Am besten schmeckt er selbstgemacht: 100 g Milchreis in 400 ml fettarmer Milch aufkochen, 30 Minuten garen lassen. Mit 1 EL Ahornsirup süßen. 1 EL Kokosflocken darüber streuen (ca. 145 kcal).

**88 Buttermilch-Mango-Smoothie**  
Buttermilch ist nicht nur fettarm, sie macht auch satt. Mixen Sie 100 ml Buttermilch mit 25 g pürierter Mango (ca. 100 kcal).

### 89 Exotik-Dip

Dippen Sie Gemüsesticks statt in Kräuterquark doch mal in Hummus (bekommen Sie im Supermarkt oder Bio-Laden). Achten Sie auf die Kalorienangabe – die variiert oft bei der arabischen Kichererbsenpaste (150 g Gemüse mit 30 g Hummus haben ca. 90 kcal).



## SCHNELL-TIPPS

**90** Appetit auf ein belegtes Brot? Dann greifen Sie zu Lachs- oder Kochschinken – beide sind besonders kalorienarm. Legen Sie eine Scheibe Schinken auf Knäckebrot, wahlweise mit Senf bestreichen (ca. 80 kcal). **91** Schneiden Sie 150 g Salatgurke in lange Stücke, dazu gibt es 100 g Tzatziki als Dip (ca. 100 kcal).

## Mietwagen



**Julia Buchweitz (34)**

Die Verbraucherschützerin weiß, was zu beachten ist, wenn Sie sich für den Urlaub ein Auto leihen wollen.

### 92 Früh buchen

Meistens ist der Mietwagen günstiger, wenn Sie ihn schon von zu Hause aus buchen. Internet-Portale wie [www.billiger-mietwagen.de](http://www.billiger-mietwagen.de) vergleichen die Preise verschiedener Anbieter. Die höchsten Kosten fallen bei der Buchung vor Ort am Flughafen an.



### 93 Leistungen

Achten Sie auf ausreichend Versicherungsschutz – Haftpflicht-, Vollkasko- und Diebstahlversicherung sind ein Muss. Am besten auch Glas- und Reifenschäden mit abdecken. Eine Selbstbeteiligung ist nicht zu empfehlen. Verabreden Sie, das Auto vollgetankt abzuholen und auch so zurückzugeben.

### 94 Übergabe



Erstellen Sie mit dem Ansprechpartner der Mietwagenfirma ein Übergabeprotokoll (Schäden im Innen- und Außenbereich genau aufschreiben). Am besten fotografieren Sie vorhandene Beulen und auch die Tankanzeige des Autos.

### 95 Rückgabe

Geben Sie das Auto pünktlich zurück. Schon bei einer halben Stunde Verspätung kann ein weiterer Tag berechnet werden. Es sollte dann ein neues Übergabeprotokoll erstellt werden.



**MIT DEN BESTEN EXPERTEN DEUTSCHLANDS**

## Patenschaften



**Jenna Busanny (28)**

Unsere Kollegin sagt Ihnen, wie Sie mit einer kleinen Spende Mensch, Tier oder Umwelt unterstützen.

### 96 Für die Elbe

Die Auenwälder der Elbe bieten Schutz für viele Tierarten. Mit 5 Euro im Monat helfen Sie, den Fluss und die angrenzenden Gebiete zu schützen ([www.bund.net](http://www.bund.net)).

### 97 Für Bäume

Verschenken Sie eine Baumpatenschaft. Damit tragen Sie durch das Anpflanzen neuer Wälder zum Klima- und Naturschutz bei. Kosten: ab 1,50 Euro pro Baum ([www.baeume-verschenken.de](http://www.baeume-verschenken.de)).

### 98 Für Schimpansen

Werden Sie Pate von einem Schimpansen in Afrika. Mit Ihrer Hilfe werden die Tiere vor Wilderern geschützt – sie können artgerecht leben (11 Euro pro Monat, [www.janegoodall.de](http://www.janegoodall.de)).

### 99 Für Mönche

Das Tibetzentrum Berlin sucht Paten für Mönche in Indien. Viele von ihnen sind Flüchtlinge, die nicht mehr besitzen, als ihre Kleider. Briefwechsel mit den Paten sind möglich (18 Euro pro Monat, [www.tibetzentrum-berlin.de](http://www.tibetzentrum-berlin.de)).