

# Gold

09 | 26

NUR  
0,66 €

**4fach  
°Punkte**

auf den Gesamteinkauf  
und noch mehr exklusive  
**PAYBACK Coupons**  
Details siehe Coupon im Heft



## O'ZAPFT IS!

Leckere Rezepte mit  
bayerischem Flair

## BESSER BEWEGEN

Was Sie gegen  
Rückenschmerzen  
unternehmen  
können

WENIGER OVERLOAD, MEHR LEBEN

# LEICHTER DURCH DEN ALLTAG

**18**  
**EXKLUSIVE  
SPARCOUPONS**  
im Heft

**5X100 €**  
**EINKAUFSGUTSCHEINE**  
zu gewinnen

**5X2**  
**TICKETS**  
für „Disney in  
Concert“



GUT  
FÜR  
DEN

# Rücken

FOTOS: SHUTTERSTOCK

## COUCH-GESPRÄCH

Oft entstehen Rückenschmerzen durch eine Kombination aus Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und Stress. Mit einfachen Veränderungen im Alltag und gezielten Übungen lässt sich der Rücken aber wirksam entlasten und stärken

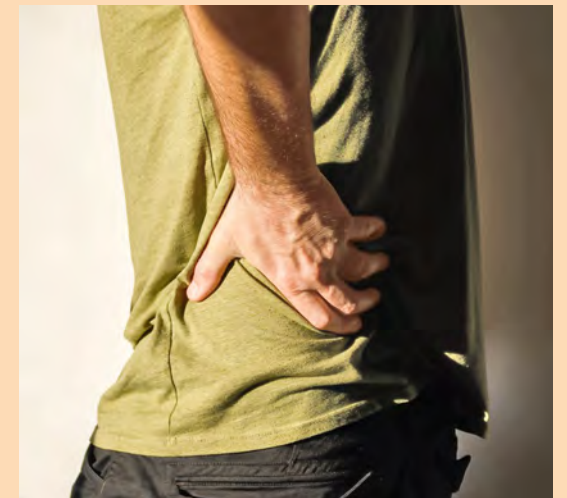
**R**ückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Fast jeder Mensch erlebt sie irgendwann im Laufe seines Lebens. Die Ursachen sind vielfältig, doch oft steckt kein schwerwiegender Schaden dahinter. Stattdessen entstehen Beschwerden häufig durch Bewegungsmangel, langes Sitzen, einseitige Belastungen oder eine schwach ausgeprägte Rumpfmuskulatur. Stunden vor dem Computer, Autofahrten oder der Blick aufs Smartphone belasten Muskeln und Gelenke. Auch Übergewicht und Schlafmangel können Schmerzen begünstigen. Besonders tückisch: Wer Schmerzen hat, bewegt sich oft weniger – und verschlimmert dadurch die Beschwerden langfristig.

### BEWEGUNG ALS BESTE MEDIZIN

Früher galt bei Rückenschmerzen oft die Devise: schonen und ausruhen. Heute weiß man, dass das Gegenteil meist sinnvoller ist. Regelmäßige Bewegung hält die Muskulatur leistungsfähig, verbessert die Durchblutung und unterstützt die natürliche Beweglichkeit der Wirbelsäule. Besonders empfehlenswert sind Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder gezieltes Krafttraining. Auch Übungen für Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur können helfen, die Wirbelsäule zu entlasten. Wer viel sitzt, sollte zudem regelmäßig die Position wechseln, aufstehen und kurze Bewegungspausen einlegen. Schon wenige Minuten pro Stunde können einen Unterschied machen. Wichtig ist dabei nicht die perfekte Haltung, sondern ausreichend Abwechslung im Alltag.

### WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Die gute Nachricht: In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen harmlos und klingen innerhalb weniger Wochen wieder ab. Wer aktiv bleibt und seinem Rücken regelmäßig etwas Gutes tut, kann die Beschwerden oft deutlich lindern. Diese Maßnahmen haben sich im Alltag bewährt:



## WENNS ZWICKT WAS SIND ALARMZEICHEN?

Die Zahlen sind eindeutig: Rund 80 Prozent der Menschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Sie gehören damit zu den häufigsten Gründen für Krankschreibungen. Besonders betroffen ist dabei meist der untere Rücken (Lendenwirbelsäule). Wer seinem Rücken dauerhaft etwas Gutes tun möchte, setzt auf regelmäßige Bewegung, Muskeltraining und einen ausgewogenen Lebensstil. Dennoch gibt es Situationen, in denen eine ärztliche Abklärung unabdingbar ist.

- Halten die Schmerzen länger an (mehrere Wochen), ohne dass eine Besserung eintritt,
- bei Taubheitsgefühlen, Lähmungen oder Kribbeln oder wenn die Beschwerden auf Arme oder Beine ausstrahlen,
- tritt ein Kraftverlust in Armen und Beinen ein, haben Sie Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang oder kommen Symptome wie Fieber oder unerklärlicher Gewichtsverlust hinzu – dann suchen Sie unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin auf!

**LEBENS-STIL****26 LAGE UM LAGE**

Wie Sie mit Layering tolle Looks kreieren können

**30 FLECKIGE HAUT**

Was hilft bei Pigmentflecken und was braucht Ihre Haut jetzt?

**32 SOFA-KUNDE**

Fast so wichtig wie ein Bett: was Sie über Sofas wissen sollten

**36 HOLZMÖBEL PFLEGEN**

Damit sie lange schön bleiben: So verlängern Sie das Leben Ihrer Möbel

**38 HALTBAR MACHEN**

Wie Sie die Ernte aus Ihrem Garten über den Winter bringen

**40 REISE INS ALLGÄU**

Willkommen an den Alpen: Deutschlands Süden wartet auf Sie

**COUCH-GESPRÄCH****16 HELFENDE ROUTINEN**

Entscheidungsmüde? Wie Sie den Alltag leichter gestalten können

**20 RÜCKENSCHMERZEN**

Nahezu alle Deutschen haben irgendwann welche. Was tun?

26



54

**KÜCHEN-TISCH****44 OKTOBERFESTKÜCHE**

Wenn der Herbst kommt, wird es zünftig in unseren Küchen

**52 ALLES ÜBER PFANNKUCHEN**

Ein weltweiter Klassiker der Süßspeisen. Was ist der Ursprung?

**54 LECKERE CRUMBLES**

Werden Sie mit diesen delikaten Rezepten zum Krümelmonster

**60 IM INTERVIEW**

DFB-Kapitänin Giulia Gwinn über ihre Vorlieben und Interessen

**64 HOLEN SIE SICH RTL+**

Einfach einkaufen und kostenlos RTL+ dazubekommen. So geht's

**74 MEIN NETTO**

Was bedeuten die Siegel beim Fischkauf? Wir sagen es Ihnen

**STANDARDS****3 EDITORIAL****5 KAFFEE-ZEIT****24 GEWINNSPIEL****34 ONLINE-SHOP****62 FOOD-NEWS****66 HOROSKOP****68 RÄTSEL****73 IMPRESSUM****KAFFEE-ZEIT**

MEINE ZEIT IM SEPTEMBER



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, STOCKFOOD/BROOKS-DAMMANN, SUSAN, STOCKSY/STUDIO FIRMA, PR

**SEHNSUCHTSORT**

Wer hat eigentlich gesagt, dass ein Pool Fliesen braucht? Am Blue Hole auf der Insel Gozo vor Malta hat die Natur selbst ganze Arbeit geleistet: Helle Kalksteinfelsen umrahmen das tiefblaue Wasser wie ein riesiges natürliches Schwimmbecken. Tatsächlich handelt es sich um ein rund 15 Meter tiefes und etwa 10 Meter breites Loch im Fels der Steilküste auf Meereshöhe. Unter Wasser ist das Blue Hole ab einer Tiefe von etwa sieben Metern durch eine große Öffnung in der Felswand mit dem offenen Meer verbunden – ein spektakuläres Tauchrevier. Nur wenige Schritte entfernt liegen weitere Naturwunder wie Fungus Rock und das Inland Sea. Und falls Ihnen die Landschaft bekannt vorkommt: Auf Gozo und Malta entstanden Szenen zahlreicher Blockbuster und Serien, darunter „Gladiator“, „Game of Thrones“, „Troja“ und „World War Z“. Einfach episch!



# ZEIT FÜR SCHMANKERL

Passend zur Oktoberfestzeit kommen bayerische Lieblingsgerichte auf den Tisch – mit frischen Ideen und überraschenden Twists

🐣 VEGETARISCH | 🌱 VEGAN

## KÄSESUPPE

MIT BIER UND SPECK

### 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: ca. 20 min

Zubereitungszeit: 30 min

Gesamtzeit: ca. 50 min

- 500 g Markttag Kartoffeln, mehligkochend
- 150 g Markttag Knollensellerie
- 1 Markttag Zwiebel
- 1 BioBio Knoblauchzehe
- 2 EL Vegola Pflanzenöl
- 400 ml Schloss Pilsener
- 400 ml Carat Gemüsebrühe
- 200 g Gutes Land Sahne
- 80 g Hofmaier Katenschinkenwürfel
- 1 TL Senfkörner, braun
- 1 grüne Chilischote
- Carat Jodsalz
- Carat Kümmelpulver
- 80 g Gutes Land Cheddar, gerieben
- Carat Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion: ca. 535 kcal, 14 g Eiweiß, 35 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 77 mg Cholesterin

**1** Kartoffeln und Sellerie schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Alles zusammen in einem Topf in 1 EL heißem Öl farblos anschwitzen. Mit dem Bier ablöschen, Brühe und 150 g Sahne ergänzen und etwa 20 Minuten köcheln.

**2** Inzwischen den Speck in einer Pfanne im übrigen heißen Öl goldbraun braten. Dabei die Senfkörner ergänzen. Die Chilischote abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden.

**3** Die Suppe fein pürieren, nach Bedarf noch etwas einkochen lassen oder Brühe ergänzen und mit Salz und Kümmel abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und mit der übrigen Sahne beträufeln. Mit Cheddar, Chili und Speck bestreuen und mit Pfeffer übermahlen servieren.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, STOCKFOOD/PROFIMEDIA



# AUSZEIT MIT ALPEN- BLICK

Sanfte Hügel, majestätische Bergpanoramen und eine beeindruckende Naturkulisse machen das Allgäu zu einer der schönsten Erholungsregionen Deutschlands

**K**aum eine Gegend in Deutschland steht so sehr für Naturerlebnisse und Erholung gleichermaßen. Die Region im Süden Deutschlands begeistert mit grünen Almwiesen, glitzernden Seen und einem beeindruckenden Alpenpanorama. Wer dem Alltag entfliehen möchte, findet hier zahlreiche Möglichkeiten zum Abschalten. Besonders beliebt sind Wellnesshotels, die regionale Traditionen mit modernen Anwendungen verbinden. Viele Häuser setzen auf natürliche Zutaten aus der Umgebung – von Alpenkräutern über Heu bis hin zu Molke und Bergsalz.

## ENTSPANNUNG ZWISCHEN BERGEN UND SEEN

Neben klassischen Spa-Angeboten locken Saunalandschaften mit Panoramablick auf die Berge, beheizte Außenpools und Ruheräume, die den Blick in die Natur freigeben. Die Kombination aus frischer Bergluft und wohltuenden Anwendungen sorgt für nachhaltige Erholung und macht das Allgäu zu einem beliebten Ziel für



### MÄRCHENHAFTE KULISSE

Schloss Neuschwanstein zählt zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten Deutschlands.

### GELEBTE TRADITION

Beim Vihscheid kehren die festlich geschmückten Rinder im Herbst von den Bergweiden zurück ins Tal.



### NATUR PUR

Die Buchenegger Wasserfälle bei Oberstaufen zählen zu den schönsten Ausflugszielen im Allgäu.

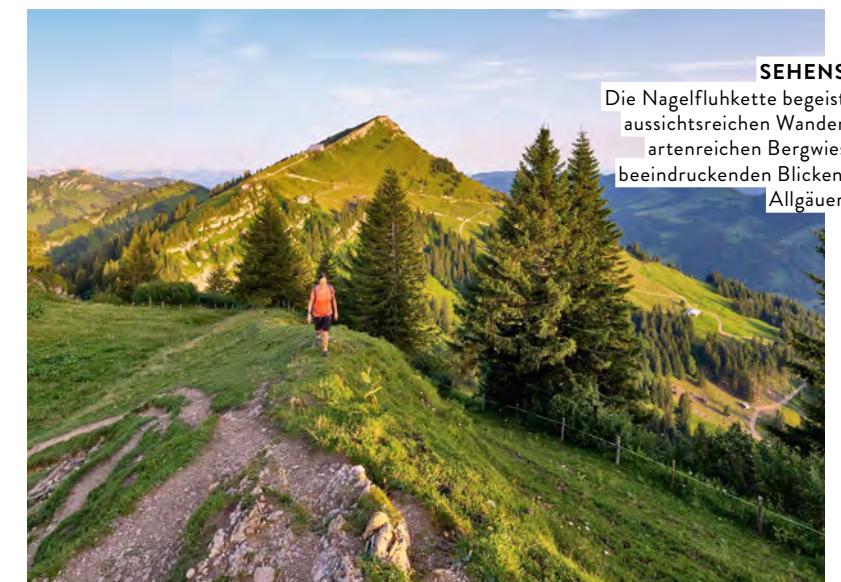


Wellnessurlauber. Aber Wellness bedeutet im Allgäu weit mehr als Spa und Massage. Die einzigartige Landschaft lädt dazu ein, Bewegung und Entspannung miteinander zu verbinden. Zahlreiche Wanderwege führen durch idyllische Täler, über blühende Almen und entlang kristallklarer Bergseen. Wer es sportlicher mag, erkundet die Region mit dem Fahrrad oder unternimmt eine Tour in die Alpen.

### GENUSS FÜR ALLE SINNE

Zur gelungenen Auszeit gehört im Allgäu aber insbesondere auch die regionale Küche. Viele Restaurants, Gasthöfe und Hotelküchen setzen auf frische Zutaten aus der Umgebung und interpretieren traditionelle Allgäuer Spezialitäten zeitgemäß. Ob würziger Bergkäse, aromatische Kräuter von den Almwiesen oder hochwertige Produkte von heimischen Höfen – Genuss und Regionalität gehen hier Hand in Hand. Gerade die lange landwirtschaftliche Tradition der Region prägt die Speisekarten bis heute. Neben deftigen Klassikern wie Kässpätzten oder herzhaften Brotzeiten finden sich vielerorts auch leichte, kreative Kreationen, die perfekt zu einem Wellnessaufenthalt passen. Wer auf Entdeckungsreise gehen möchte, der sollte die zahlreichen

Sennereien und Hofläden besuchen, in denen Besuchende regionale Produkte direkt vor Ort entdecken können. Viele Hersteller gewähren Einblicke in die traditionelle Käseherstellung und laden zu Verkostungen ein. Dazu kommen feine Destillate, hausgemachte Marmeladen und andere Spezialitäten, die den Geschmack des Allgäus erlebbar machen. So verbindet das Allgäu eindrucksvoll Natur, Bewegung, Wellness und Kulinarik. Wer eine Auszeit sucht, findet zwischen Bergen, Seen und Spa-Oasen beste Voraussetzungen, um den Akku wieder aufzuladen und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. ●



### SEHENSWERT

Die Nagelfluhkette begeistert mit aussichtsreichen Wanderwegen, artenreichen Bergwiesen und beeindruckenden Blicken auf die Allgäuer Alpen.

## TIPPS FÜRS ALLGÄU



### SEHENSWERT

Ein beeindruckendes Naturschauspiel ist die Breitachklamm bei Oberstdorf, eine der tiefsten Felsklammen Mitteleuropas. Über gesicherte Stege führt der Weg entlang tosenden Wassers, bizarrer Felsformationen und spektakulärer Aussichtspunkte.



### FOOD-TIPP

Besuchen Sie eine traditionelle Bergsennerei. Hier wird der berühmte Allgäuer Bergkäse oft noch nach jahrhundertealten Rezepten hergestellt – ein purer Genuss.



### AKTIVITÄT

Der Große Alpsee bei Immenstadt gilt als einer der schönsten Seen des Allgäus. Mit dem E-Bike lässt sich die abwechslungsreiche Landschaft entspannt erkunden.

# Genuss, der lange hält

Einmachen, Dörren oder Fermentieren – die Küchentricks unserer Großeltern machen die Gartensaison weit über den Sommer hinaus erlebbar

Wer im Spätsommer Obst oder Gemüse erntet, kennt das Problem: Alles wird gleichzeitig reif. Statt die Ernte in kurzer Zeit aufzubrauchen, lohnt es sich, die frischen Lebensmittel haltbar zu machen und Vorräte anzulegen. Was für frühere Generationen selbstverständlich war, erlebt heute eine Renaissance. Kein Wunder: Eigenhändig konservierte Lebensmittel schmecken intensiv, vermeiden Lebensmittelverschwendung und bringen auch im Winter ein Stück Sommer auf den Teller. Besonders unkompliziert ist das Einmachen. Tomaten lassen sich zu Passata, Tomatensauce oder Chutney verarbeiten und in sterilisierten Gläsern mehrere Monate lagern. Äpfel eignen sich für Mus, Kompott oder Gelee.



## DER GARTEN IM SEPTEMBER

1

### NEUER RASEN?

Wenn Sie einen Rasen ganz neu anlegen möchten, ist jetzt der ideale Zeitpunkt dafür. Restwärme des Sommers und zunehmende Niederschläge sind ideal, und mögliche Frühfröste schaden dem Saatgut nicht. Achten Sie darauf, die Rasensaat gut zu verteilen, nach Herstellerangaben zu dosieren und in den Boden einzuarbeiten. Je nach Bedarf ist verschiedenes Saatgut erhältlich, etwa für Zierrasen oder robusten Gebrauchsrasen.

2

### ZWEITE RUNDE

Auch wenn viele Beete bereits üppig gefüllt sind, ist die Gartensaison noch lange nicht vorbei. Zahlreiche Gemüsearten können für eine späte Ernte oder den Herbstanbau ausgesät werden. Dazu zählen Feldsalat, Spinat, Radieschen, Rucola und verschiedene Pflücksalate. Sie wachsen schnell und liefern bis in den Herbst frische Blätter und Knollen.

Beim Einwecken werden Lebensmittel durch Hitze und ein Vakuum in speziellen Gläsern haltbar gemacht. Keime werden abgetötet und der Inhalt luftdicht verschlossen.

### HALTBARKEIT LEICHT GEMACHT

Für das Gelingen ist Sauberkeit entscheidend. Gläser, Deckel und Küchenutensilien sollten vor dem Befüllen gründlich sterilisiert werden. Beim Einmachen sorgt das Erhitzen dafür, dass Keime abgetötet werden und ein Vakuum entsteht. Kräuter wiederum behalten ihr Aroma, wenn sie getrocknet oder eingefroren werden. Dazu die gewaschenen Blätter locker bündeln und an einem luftigen, schattigen Ort trocknen lassen. In lichtgeschützten Behältern halten sie oft bis zur nächsten Saison. Alternativ können gehackte Kräuter portionsweise in Eiswürfelbehältern mit etwas Wasser oder Öl eingefroren werden. Obst kann durch Dörren haltbar gemacht werden: Apfelringe beispielsweise werden bei niedriger Temperatur getrocknet – als aromatischer Snack für zwischendurch. Wer unterschiedliche Methoden kombiniert, schafft sich einen abwechslungsreichen Vorrat.

### KRAFT DER NATUR

Gerade im Trend ist das Fermentieren. Die traditionelle Methode macht Gemüse auf natürliche Weise haltbar und verleiht ihm ein würzig-säuerliches Aroma. Dazu wird das Gemüse mit Salz oder einer Salzlake angesetzt und luftdicht verschlossen. Anschließend übernehmen Milchsäurebakterien die Arbeit. Sie fördern den Gärungsprozess, verdrängen unerwünschte Keime und machen das Erntegut über Wochen oder Monate haltbar. Je nach Temperatur und gewünschter Geschmacksintensität dauert die Fermentation wenige Tage bis mehrere Wochen. Fermentiertes Gemüse bereichert den Speiseplan und eröffnet neue Möglichkeiten, die Gartenernte genussvoll zu verwerten. Zusammen mit Einmachen, Trocknen oder Einfrieren entsteht so ein vielseitiger Vorratsschrank voller hausgemachter Köstlichkeiten.

# Legen Sie einen drauf!

Layering bringt Struktur ins Outfit und Leichtigkeit in die Übergangszeit



FOTOS: GETTY IMAGES, PR  
\* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

## LEBENS-STIL



## DAS KOMPLETTPAKET

1. Trenchcoat von ONLY, ca. 38,99 €, Cardigan von TOM TAILOR, ca. 45,99 €, Hose von TOM TAILOR, ca. 49,99 €. 2. Jacke von MANGO, ca. 66,92 €, Top von BERSHKA, ca. 10,99 €, Rock von ONLY, ca. 39,99 €. 3. Strickweste von ARKET, ca. 59 €, Top von H&M, ca. 7,99 €, Hose von MARKS & SPENCER, ca. 59 €. 4. Cardigan von HESSNATUR, ca. 77,98 €, Weste von H&M, ca. 29,99 €, Rock von ONLY, ca. 29,99 €.



## SOFTE BEGLEITER

1. Pullover von NOELLA, ca. 76,50 €. 2. Strickweste von TOM JOULE, ca. 84 €. 3. Pullover von ONLY, ca. 18,19 €. 4. Schal von NEXT, ca. 24 €. 5. Pullunder von ARMEDANGELS, ca. 59,90 €.