

GARTEN-VORBEREITUNG
Was ist jetzt im Garten zu tun?

EISBADEN
Wieso Eisbaden so gesund ist

ERNÄHRUNG
Ausgewogene Ernährung ohne Heißhungerattacken

JÄNNERRAUSCHEN

10 Lebensmittel, auf die man verzichten sollte,
lustige Aktivitäten für Wintertage, Saisonale
Rezepte und vieles mehr.

ABIMAGO E-MAGAZIN JANUAR/FEBRUAR

INHALT

AKTUELLES

Abimago Neuigkeiten	3
Mondkalender Januar/Februar	7
Schöner Valentinstag im Gasthaus	21
Unternehmungen für kalte Wintertage	29
Hochzeit im Winter	31
Kostümiddeen für Fasching	34
Wunderschöne Orte im Januar/Februar	38
Horoskop Januar/Februar	44
Bauernregeln	45

WISSENSWERTES

Den Garten auf den Frühling vorbereiten	5
Wie entstehen Nordlichter?	6
Was tun mit dem altem Christbaum?	10
Christbaumtraditionen	11
Die perfekte Urlaubsplanung	12
Günstig buchen	14
Tipps für Tierpflege im Winter	15
5 Jobs, die nicht mehr existieren	16
Was genau ist Datenschutz?	32
Neujahrsputz & Planung	40

KOCHEN MIT ABIMAGO

Rotkohl mit Rindfleisch und Semmelknödel	24
Rettich Bratlinge mit Schnittlauch-Dip	25
Polnische Piroggen mit Apfelfüllung	26
Käsekuchen mit Bratäpfel	27

GESUNDHEIT

10 Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten	17
Ausgewogene Ernährung ohne Heißhunger	19
Die Welt der Kräuter	21
Wieso ist Eisbaden so gesund?	39

ABIMAGO NEUIGKEITEN -

Januar/ Februar 2024

FIT & AKTIV MIT BETTY

Freut euch auf neue Fitness-Folgen mit unserer Trainerin Betty! Diesmal könnt ihr aktiv mitmachen und gemeinsam an eurer Fitness arbeiten. Seid bereit für motivierende Workouts, die Körper und Geist stärken.

Stay active, stay healthy!



WIR SIND AUF KABEL BRAUNAU ZU SEHEN!

Seit Dezember sind wir mit unserem Fernsehsender Abimago.TV nun auch auf Kabel Braunau zu empfangen! Taucht ein in eine Welt voller fesselnder Inhalte, von aktuellen Nachrichten bis hin zu unterhaltsamen Beiträgen. Diese Erweiterung ermöglicht es uns, euch noch näher zu kommen und euch mit spannenden Programmen direkt in eure Wohnzimmer zu begleiten. Verpasst keine unserer Sendungen und erlebt Fernsehen in einer neuen Dimension. Wir freuen uns, Teil eurer Bildschirme zu sein!

Ihr habt spannende Veranstaltungen, Eröffnungen oder möchtet mit Eurer Marke im Fernsehen sein, dann meldet euch.

glasfaser
service
kabel braunau gmbh

NEUJAHR-MAGIE

„Mit jedem Neujahr kommt die unbeschriebene Seite eines Buches, und es liegt in unseren Händen, wie wir diese Geschichte schreiben werden. Lassen wir die Vergangenheit ruhen und füllen wir die kommenden Kapitel mit Mut, Liebe und neuen Abenteuern.“





UNSER GARTEN -

Was jetzt im Garten zu tun ist

Der Winter mag zwar eine ruhige Zeit im Garten sein, aber das bedeutet keineswegs, dass es keine interessanten Aufgaben gibt! Die kühlen Monate Januar und Februar bieten eine hervorragende Gelegenheit, den Garten vorzubereiten, zu planen und einige winterharte Arbeiten zu erledigen.

HIER EIN PAAR TIPPS, WAS IM GARTEN IM JANUAR ERLEDIGT WERDEN KANN

1. Gartenplanung- und Gestaltung

Machen Sie sich Gedanken über mögliche Veränderungen, neue Beete oder Pflanzen, die Sie in dieser Saison hinzufügen möchten.

2. Obstbäume und Sträucher schneiden

Entfernen Sie abgestorbene Äste und dünnen Sie die Krone aus, um mehr Licht und Luft in das Innere der Pflanzen zu lassen.

3. Vögel füttern

Unterstützen Sie unsere gefiederten Freunde, indem Sie Vogelhäuschen und Futterstellen im Garten aufstellen.

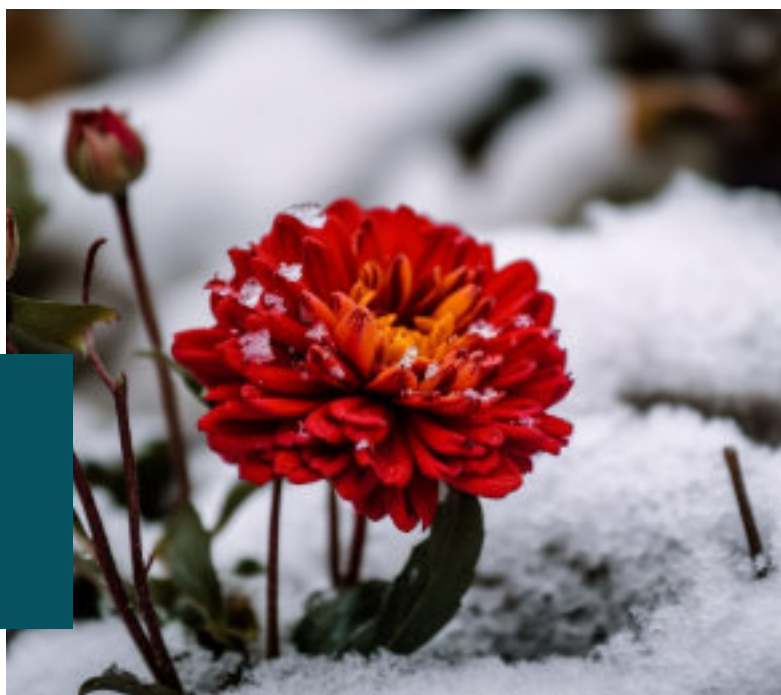
4. Kompostieren

Es ist eine gute Idee, Küchen- und Gartenabfälle zu sammeln und in den Kompost zu geben. Selbst wenn der Verrottungsprozess langsamer verläuft, haben Sie im Frühling bereits wertvollen Kompost für Ihre Beete.

5. Gartenwerkzeuge warten

Nutzen Sie die Wintermonate, um Ihre Gartenwerkzeuge zu inspizieren und zu pflegen. Reinigen Sie Ihre Werkzeuge gründlich und schärfen Sie gegebenenfalls die Klingen.

Nutzen Sie diese Zeit, um zu planen, zu gestalten und einige wichtige Arbeiten im Garten zu erledigen.



NORDLICHTER -

Ein spektakuläres Schauspiel am Himmel

Eines der beeindruckendsten Naturschauspiele, das uns immer wieder in Staunen versetzt, sind die Nordlichter, auch als Aurora Borealis bekannt. Diese geheimnisvollen und farbenprächtigen Lichter am nächtlichen Himmel sind ein atemberaubendes Erlebnis, das man niemals vergisst.

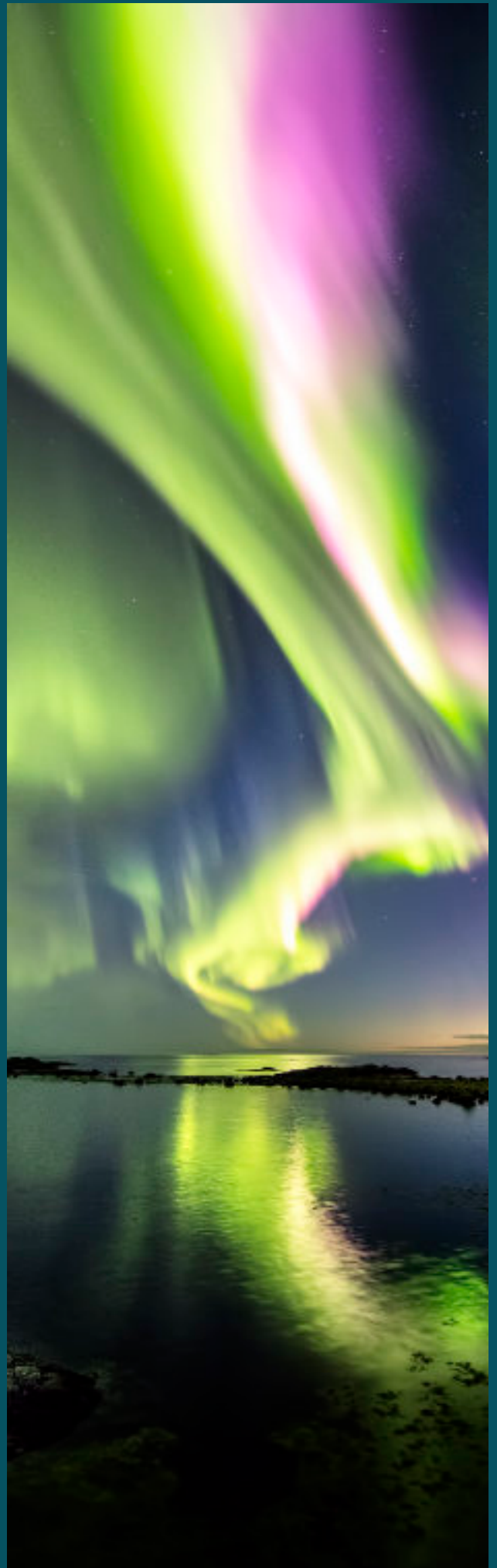
WIE ENTSTEHEN NORDLICHTER?

Das faszinierende Phänomen der Nordlichter hat seinen Ursprung in den Sonnenwinden. Die Sonne sendet ständig elektrisch geladene Partikel, auch als Sonnenwind bezeichnet, ins Weltall aus. Wenn diese geladenen Partikel auf die Magnetosphäre der Erde treffen, entsteht ein beeindruckendes Lichtspektakel in der Polarregion.

Die Erde ist von einem magnetischen Schutzschild umgeben, der als Magnetosphäre bezeichnet wird. Dieses unsichtbare Schild wird durch das Erdmagnetfeld erzeugt und lenkt die meisten Sonnenwindteilchen um die Erde herum. Die meisten geladenen Partikel werden entlang der Magnetfeldlinien zu den Polarregionen geleitet.

Wenn die geladenen Partikel, hauptsächlich Elektronen und Protonen, in die Atmosphäre eindringen, kollidieren sie mit den Gasmolekülen, wie Stickstoff und Sauerstoff, in der Atmosphäre. Durch diese Kollisionen werden die Gasmoleküle angeregt, und wenn sie in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren, emittieren sie Licht. Jedes Gasmolekül emittiert ein charakteristisches Licht, wodurch die verschiedenen Farben der Nordlichter entstehen. Zum Beispiel erzeugt Sauerstoff grünes Licht, während Stickstoff rotes oder violett-bläuliches Licht hervorruft.

Die Nordlichter sind vor allem in den Polarregionen, in der Arktis (Aurora Borealis) und in der Antarktis (Aurora Australis), gut sichtbar.





- ungünstig



- günstig

		Mondphase	Tierkreiszeichen	Setzen/Säen	Düngen	Gießen	Unkraut jäten	Rückschnitt/Auslichten	Kompost	Ernten/Einlagern/ Konservieren	Rasen mähen	Waschen/Putzen	Haare Schneiden	Dauerwelle	Nagelpflege	Hautpflege
Mo	1	☾	♏			☺				☹			☺	☺		
Di	2	☾	♏			☺				☹			☺	☺		
Mi	3	☾	♏			☺				☹			☺	☺		
Do	4	☾	♏			☹						☺				
Fr	5	☾	♏			☹						☺			☺	
Sa	6	☾	♏			☺						☺				
So	7	☾	♏			☺						☺				
Mo	8	☾	♏							☺		☺				
Di	9	☾	♏							☺		☺				
Mi	10	☾	♏							☺		☺				
Do	11	☾	♏												☺	☺
Fr	12	☾	♏												☺	☺
Sa	13	☾	♏			☹										
So	14	☾	♏			☹										
Mo	15	☾	♏			☺				☹			☹	☹	☹	
Di	16	☾	♏			☺				☹			☹	☹	☹	
Mi	17	☾	♏													☺
Do	18	☾	♏												☺	☺
Fr	19	☾	♏													☺
Sa	20	☾	♏													☺
So	21	☾	♏			☹									☹	
Mo	22	☾	♏			☹									☹	
Di	23	☾	♏			☺		☹		☹		☹	☹	☹		☺
Mi	24	☾	♏			☺		☹		☹		☹	☹	☹		☺
Do	25	☾	♏			☺		☹		☹		☹	☹	☹		☺
Fr	26	☾	♏							☺		☺	☺		☺	
Sa	27	☾	♏							☺		☺	☺			
So	28	☾	♏			☺		☺		☹			☺	☺		
Mo	29	☾	♏			☺		☺		☹			☺	☺		
Di	30	☾	♏			☺		☺		☹			☺	☺		
Mi	31	☾	♏			☹						☺				

Abnehm. Mond

Vollmond

Zunehm. Mond

Neumond



- ungünstig



- günstig

		Mondphase	Tierkreiszeichen	Setzen/Säen	Düngen	Gießen	Unkraut jäten	Rückschnitt/Auslichten	Kompost	Ernten/Einlagern/ Konservieren	Rasen mähen	Waschen/Putzen	Haare Schneiden	Dauerwelle	Nagelpflege	Hautpflege
Do	1															
Fr	2															
Sa	3															
So	4															
Mo	5															
Di	6															
Mi	7															
Do	8															
Fr	9															
Sa	10															
So	11															
Mo	12															
Di	13															
Mi	14															
Do	15															
Fr	16															
Sa	17															
So	18															
Mo	19															
Di	20															
Mi	21															
Do	22															
Fr	23															
Sa	24															
So	25															
Mo	26															
Di	27															
Mi	28															
Do	29															



„Ein guter Tee wärmt nicht nur den Körper in den kältesten Wintertagen, sondern auch die Seele.“



NACH DEM FEST -

Ideen für den alten Christbaum

Die besinnliche Weihnachtszeit neigt sich dem Ende zu, die Geschenke sind ausgepackt, und die Festtagsstimmung schwindet langsam dahin. Doch was passiert nun mit dem einst so prachtvollen Christbaum, der das Zentrum unseres Weihnachtsfestes bildete?

ANSTATT IHN EINFACH AUF DIE STRASSE ZU STELLEN, GIBT ES VIELE UMWELTFREUNDLICHE UND KREATIVE MÖGLICHKEITEN, DEN CHRISTBAUM NACH WEIHNACHTEN SINNVOLL WEITER ZU VERWENDEN.



Recycling und Kompostierung

In vielen Gemeinden und Städten werden nach Weihnachten spezielle Sammelstellen für ausgediente Christbäume eingerichtet. Dort kannst du deinen Baum abgeben, und er wird fachgerecht recycelt oder kompostiert.

Vogelhäuschen basteln

Entferne sämtliche Schmuckstücke und Schmuckbänder, schneide den Baum in handliche Stücke und verbinde diese zu einem kleinen Häuschen. Fülle es mit Vogelfutter und stelle es im Garten oder auf dem Balkon auf.

Naturbelassene Dekoration

Die natürliche Schönheit des Baumes bringt eine gemütliche Atmosphäre in dein Zuhause, auch wenn Weihnachten vorbei ist.

Christbäume verheizen

In vielen Gemeinden und Städten werden nach Weihnachten spezielle Sammelstellen für ausgediente Christbäume eingerichtet. Dort kannst du deinen Baum abgeben, und er wird fachgerecht recycelt oder kompostiert.

Rent a Tree

Entferne sämtliche Schmuckstücke und Schmuckbänder, schneide den Baum in handliche Stücke und verbinde diese zu einem kleinen Häuschen. Fülle es mit Vogelfutter und stelle es im Garten oder auf dem Balkon auf.

Lebend Christbäume

Die natürliche Schönheit des Baumes bringt eine gemütliche Atmosphäre in dein Zuhause, auch wenn Weihnachten vorbei ist.

CHRISTBAUM TRADITIONEN -

Warum wird der Weihnachtsbaum zu unterschiedlichen Zeiten entsorgt?

ES GIBT VERSCHIEDENE GRÜNDE, DIE HINTER DEN UNTERSCHIEDLICHEN WEIHNACHTSBAUM-ENTSORGUNGSZEITEN STEHEN

Tradition und Brauchtum

In einigen Kulturen und Traditionen wird der Christbaum bis zum Dreikönigstag (6. Januar) oder dem Fest der Darstellung des Herrn (auch als Lichtmess bekannt, am 2. Februar) stehen gelassen.



Sicherheitsaspekte

Je länger ein Baum steht, desto mehr trocknen die Nadeln aus, was die Brandgefahr erhöhen kann. Ein ausgetrockneter Baum kann leichter Feuer fangen, insbesondere wenn er in der Nähe von Wärmequellen wie Heizkörpern oder Kerzen platziert ist.

Persönliche Vorlieben

Einige Menschen entscheiden sich möglicherweise, den Baum früher zu entfernen, wenn die Festtagsstimmung nach Weihnachten nachlässt. Andere genießen es vielleicht, den Baum etwas länger stehen zu lassen.

Als allgemeine Empfehlung könnte man sagen, dass es sinnvoll ist, den Baum spätestens Anfang Januar zu entfernen, um die Sicherheit zu gewährleisten und die trockenen Nadeln zu vermeiden. Wenn du den Baum früher entfernen möchtest, ist das natürlich auch in Ordnung.

Es ist wichtig zu beachten, dass in manchen Gemeinden und Städten spezifische Richtlinien für das Sammeln von ausgedienten Christbäumen gelten.

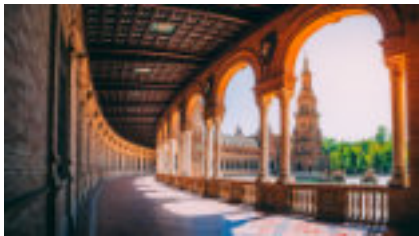




URLAUBSPLANUNG - Zwickeltage nutzen und den Urlaub gut vorplanen

Ein Urlaub ist eine wertvolle Zeit, um dem Alltag zu entfliehen, neue Energie zu tanken und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen.

WIE KANN ICH DIE ZWICKELTAGE ZU MEINEM VORTEIL NUTZEN, UM DEN URLAUB ZU VERLÄNGERN?



SEVILLA, SPANIEN

30. März - 07. April

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					30	31
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14

- » Mildes Frühlingswetter
- » historische Sehenswürdigkeiten
- » Farbenfrohe Osterwoche

Temperatur: 15°C bis 24°C

FLÜGE

München ab ca. € 300,- p.P.
Salzburg ab ca. € 560,- p.P.

UNTERKUNFT

Pro Nacht ab ca. € 70 / 2 Pers.

Freie Tage: 9
Urlaubstage: 4



AMSTERDAM, NIEDERLANDE

27. April - 12. Mai

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					27	28
29	30	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12

- » Tulpen in voller Blüte
- » Museen, Grachten, Gärten
- » charmante Stadtatmosphäre

Temperatur: 8°C bis 16°C

FLÜGE

München ab ca. € 180,- p.P.
Salzburg ab ca. € 100,- p.P.

UNTERKUNFT

Pro Nacht ab ca. € 110/ 2 Pers.

Freie Tage: 16
Urlaubstage: 8



SANTORINI, GRIECHENLAND

18. Mai - 02. Juni

06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

- » Schöne Sonnenuntergänge
- » Vulkanische Landschaften
- » Bezaubernde Strände

Temperatur: 8°C bis 16°C

FLÜGE

München ab ca. € 180,- p.P.
Salzburg ab ca. € 100,- p.P.

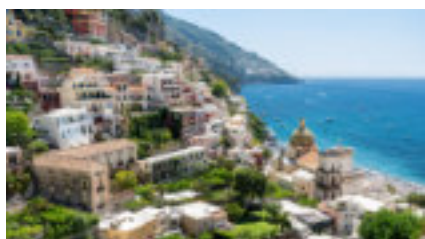
UNTERKUNFT

Pro Nacht ab ca. € 110/2 Pers.

Freie Tage: 16
Urlaubstage: 8

URLAUBSPLANUNG -

Zwickeltage nutzen und den Urlaub gut vorplanen



AMALFIKÜSTE, ITALIEN

10. August - 18. August

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18

- » Küstenlandschaften
- » Malerische Dörfer
- » Leckere, lockale Küche

Temperatur: 20°C bis 35°C

FLÜGE

München ab ca. € 230,- p.P.
Salzburg ab ca. € 245,- p.P.

UNTERKUNFT

Pro Nacht ab ca. € 75/ 2 Pers.

Freie Tage:	9
Urlaubstage:	4



ZADAR, KROATIEN

01. November - 10. November

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17

- » Wunderschöne Küstenstadt
- » Altstadt und Meeresorgel
- » Weniger überlaufen

Temperatur: 10°C bis 16°C

FLÜGE

Wien ab ca. € 200,- p.P.
Salzburg ab ca. € 490,- p.P.

UNTERKUNFT

Pro Nacht ab ca. € 30/ 2 Pers.

Freie Tage:	16
Urlaubstage:	8



PRAG, TSCHECHIEN

20. Dezember - 06. Jänner

16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12

- » Tolle Weihnachtsmärkte
- » Historischen Gebäude
- » Gemütlichen Cafes

Temperatur: -1°C bis 3°C

FLÜGE

München ab ca. € 160,- p.P.
Salzburg ab ca. € 190,- p.P.

UNTERKUNFT

Pro Nacht ab ca. € 30/ 2 Pers.

Freie Tage:	18
Urlaubstage:	6

BEIM BUCHEN DES URLAUBS SOLLTE EINIGES BEACHTET WERDEN

- » Budget realistisch festlegen
- » Preise vergleichen und Angebote durchsuchen
- » Buchungsdetails gründlich überprüfen
- » Reiseversicherung in Betracht ziehen
- » Visa- und Impfvorschriften prüfen.
- » Bewertungen anderer Reisender berücksichtigen
- » Für die besten Preise rechtzeitig buchen
- » Zahlungsmethoden überprüfen und sicher buchen



GÜNSTIG BUCHEN -

Wie man das Beste aus Ihren Reisekosten herausholen



Ein entspannter Urlaub an einem schönen Reiseziel ist eine großartige Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entfliehen und neue Energie zu tanken.

WENN SIE IHRE NÄCHSTE REISE PLANEN UND DABEI AUF IHR BUDGET ACHTEN MÖCHTEN, GIBT ES EINIGE BEWÄHRTE TIPPS UND TRICKS, MIT DENEN SIE DAS BESTE AUS IHREN REISEKOSTEN HERAUSHOLEN KÖNNEN.

Flexibilität zahlt sich aus

Die Preise für Flüge und Unterkünfte variieren je nach Saison und Wochentag erheblich. Vermeiden Sie daher die Hauptreisezeiten.

Frühzeitig oder last minute buchen

Airlines und Hotels bieten oft attraktive Preisnachlässe für Buchungen, die mehrere Monate im Voraus getätigt werden. Wenn Sie hingegen flexibel und spontan sind, können Sie auch auf Last-Minute-Angebote setzen.

Preisvergleichsportale nutzen

Das Internet ist voll von Reiseportalen, die Ihnen dabei helfen, Preise zu vergleichen und das beste Angebot zu finden. Nutzen Sie diese Plattformen, um Flüge, Hotels, Mietwagen und Pauschalreisen miteinander zu vergleichen.

Newsletter und Social Media verfolgen

Oft erhalten Abonnenten exklusive Rabatte und Specials. Verfolgen Sie auch die Social-Media-Kanäle Ihrer Wunschdestinationen, da dort ebenfalls immer wieder interessante Deals geteilt werden.

Flexibilität bei der Unterkunft

Statt eines teuren Hotels können Sie beispielsweise eine Ferienwohnung, ein Hostel oder eine Pension in Betracht ziehen.

Versteckte Kosten im Auge behalten

Oftmals sind Extras wie Gepäckaufgabe, Sitzplatzreservierung oder Versicherungen nicht im Grundpreis enthalten und können die vermeintlich günstige Buchung deutlich teurer machen.



TIERPFLEGE -

Für ein behagliches Leben **unserer tierischen Freunde**



Während der Wintermonate fühlen wir uns oft von der Kälte beeinträchtigt und bemühen uns, uns warm und gemütlich zu halten. Aber was ist mit unseren tierischen Begleitern? Auch sie benötigen besondere Aufmerksamkeit und Pflege, um den Winter gut zu überstehen.

WENN SIE DIESE TIPPS BEFOLGEN, KÖNNEN SIE SICHERSTELLEN, DASS IHRE GE-LIEBTEN HAUSTIERE DEN WINTER GENIESSEN KÖNNEN

Kälteschutz für Haustiere

Kurzhaarige Hunde und Katzen oder solche mit wenig Unterwolle sind besonders anfällig für die Kälte.

Gemütliche Schlafplätze

Auch unsere Haustiere benötigen in der kalten Jahreszeit einen gemütlichen Schlafplatz.

Regelmäßige Fellpflege

Ein gesundes Fell isoliert besser und hält Ihr Haustier wärmer.

Vorsicht bei Kaminen und Heizungen

Achten Sie darauf, dass Ihre Haustiere nicht zu nah an offenen Flammen oder heißen Oberflächen liegen.

Ausreichend Bewegung und Beschäftigung

Bewegung hält Ihre Haustiere nicht nur fit, sondern wärmt sie auch auf.

Fütterung anpassen

Im Winter verbrauchen Haustiere aufgrund der Käl-

te mehr Energie, um sich warm zu halten.

Pfotenpflege nicht vergessen

Streusalz, Schnee, Eis und Kälte können zu Verletzungen und Rissen führen. Waschen Sie nach Spaziergängen die Pfoten Ihres Hundes gründlich ab.

Gesundheit im Blick behalten

Beobachten Sie Ihre Haustiere im Winter genau auf Anzeichen von Kältestress oder gesundheitlichen Problemen.



BERUFE -

die heute nicht mehr **existieren**

SCHALLPLATTENWECHSLER

Die DJ's der analogen Ära. Bevor digitale Medien die Musikwelt eroberten, hatten Schallplattenwechsler einen bedeutenden Job. In Clubs und Radiostationen waren diese Fachleute dafür verantwortlich, die Schallplatten rechtzeitig zu wechseln, um einen kontinuierlichen Musikfluss zu gewährleisten.

BUCHDRUCKER

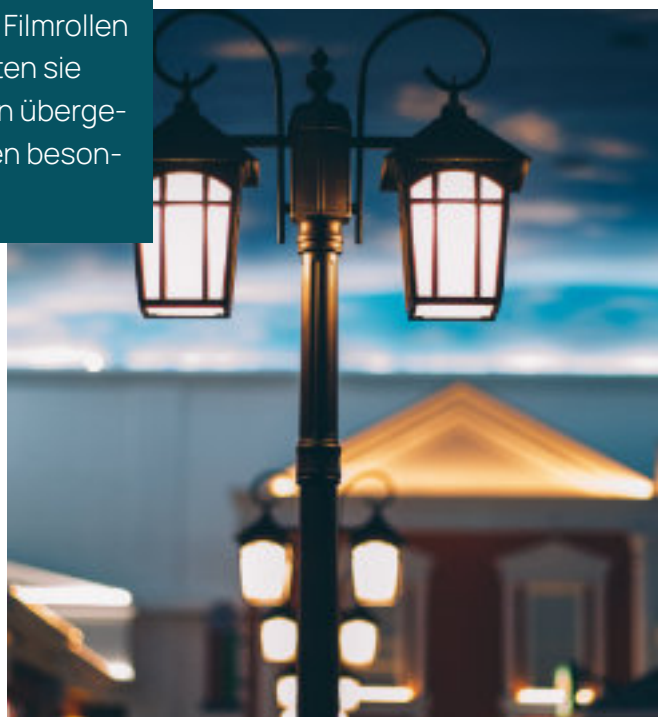
Beruf des Buchdruckers war in der Zeit vor modernen Drucktechnologien von entscheidender Bedeutung. Diese Handwerker arbeiteten mit beweglichen Metalllettern, die Buchstabe für Buchstabe von Hand gesetzt wurden. Buchdrucker waren nicht nur für das Drucken, sondern oft auch für Verlagstätigkeiten verantwortlich, was den Beruf zu einer kreativen und unternehmerischen Tätigkeit machte. Die Entwicklung verschiedener Drucktechniken trug zur künstlerischen Dimension im Buchdruck bei. Der Beruf des Buchdruckers war ein Schlüsselement in der Geschichte der Informationsverbreitung und hat die Entwicklung der Druckindustrie maßgeblich geprägt.

SPULENWENDER

In den Anfängen des Kinos hatten Spulenwender die Aufgabe, Filmrollen in Projektoren manuell zu wechseln. Mit präzisiertem Timing sorgten sie dafür, dass das Publikum nahtlos von einer Szene zur nächsten übergehen konnte und sie verliehen somit den Filmaufführungen einen besonderen Rhythmus.

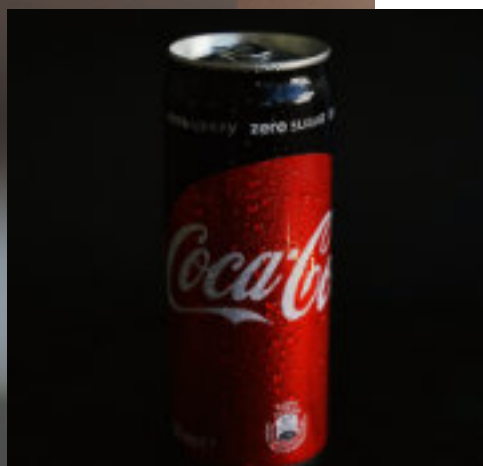
LAMPENANZÜNDER

In einer Zeit vor der weitverbreiteten Elektrifizierung hatte der Beruf des Lampenanzünders eine entscheidende Rolle im Alltag. Diese unverzichtbaren Arbeiter waren dafür verantwortlich, die Straßenlampen und Laternen zu entzünden, um in den Abendstunden Licht in den Straßen zu verbreiten. Ausgestattet mit einem langen Stab, der an einem Brenner befestigt war, gingen die Lampenanzünder von Laterne zu Laterne, um die Gaslichter per Hand zu entfachen. Mit dem Fortschritt der Technologie und dem Übergang zu elektrischem Licht ist der Beruf des Lampenanzünders in der modernen Welt verschwunden.



LEBENSMITTEL-

auf die sie verzichten **sollten**



ZERO-DIÄT- ODER LIGHTPRODUKTE:

Der Konsum von Light-Produkten kann dazu führen, dass Menschen glauben, sie könnten mehr essen oder trinken, weil die Produkte als kalorienarm beworben werden. Dies könnte dazu führen, dass sie insgesamt mehr konsumieren, als wenn sie normale Produkte in Maßen genießen würden.



FERTIGGERICHTE:

Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza, Ravioli mit Soße oder Fischstäbchen sind bekannte Beispiele für Convenience food. Diese Mahlzeiten zeichnen sich häufig durch einen hohen Kaloriengehalt aus, während der Proteingehalt vergleichsweise niedrig ist. Dies kann dazu führen, dass Menschen geneigt sind, größere Portionen zu konsumieren, um ihren Proteinbedarf zu decken.

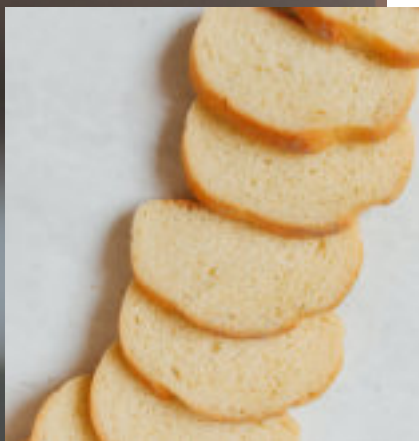


KAUGUMMI:

Kaugummi kann eine unterhaltsame Gewohnheit sein, aber die Wahl des richtigen Produkts ist entscheidend für die Gesundheit. Mit zuckerhaltigem Kaugummi ist Vorsicht geboten, da dieser die Entstehung von Karies begünstigen kann. Im Idealfall sollte die Auswahl von Kaugummi auf die individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt werden und bei Unsicherheiten ist ein Gespräch mit einem Zahnarzt oder Gesundheitsfachmann empfehlenswert.

LEBENSMITTEL-

auf die sie verzichten **sollten**



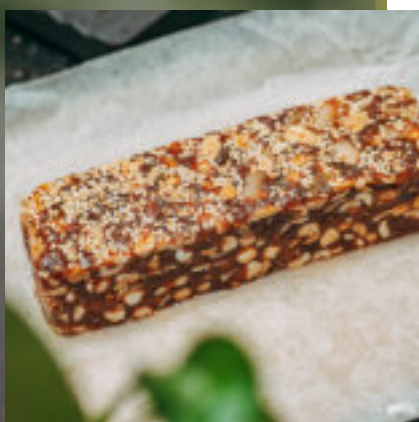
PRODUKTE AUS WEIßMEHL:

Produkte aus Weißmehl werden oft als ungesund betrachtet, da sie während des Verarbeitungsprozesses viele wichtige Nährstoffe verlieren. Weißmehl wird aus Weizenkörnern hergestellt, bei dem der Keim und die äußere Schale entfernt werden. Dieser Verarbeitungsschritt führt dazu, dass viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die im Keim und in der Schale enthalten sind, verloren gehen.



FRÜHSTÜCKSCEREALIEN:

Frühstückscerealien werden oft mit reichlich viel Zucker, künstlichen Zusatzstoffen und verarbeiteten Körnern hergestellt. Der hohe Zuckergehalt kann zu Blutzuckerschwankungen führen und langfristig zu Gesundheitsproblemen wie Insulinresistenz beitragen. Es ist empfehlenswert, auf Cerealien mit niedrigem Zuckergehalt und hohem Vollkornanteil zu setzen oder stattdessen auf selbstgemachte Müsli-Optionen zurückzugreifen, um eine ausgewogenere und gesündere Wahl zu treffen.



PROTEIN- & ENERGIERIEGEL:

Protein- und Energieriegel können als ungesund betrachtet werden, wenn sie übermäßig verarbeitet sind und einen hohen Gehalt an Zucker, künstlichen Zusatzstoffen oder gesättigten Fettsäuren aufweisen. Einige Riegel können mehr Kalorien und Zucker enthalten als notwendig, was zu einem Ungleichgewicht in der Ernährung und zu unerwünschten Gesundheitsfolgen führen kann. Es ist wichtig, die Inhaltsstoffe zu überprüfen und nach Riegeln zu suchen, die natürliche, ausgewogene Zutaten enthalten.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG -

ohne Heißhungerattacken



RICHTIG ESSEN & DAS RICHTIGE ESSEN!

Plane regelmäßige Mahlzeiten mit einer ausgewogenen Mischung aus Proteinen, Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Ballaststoffen. Proteinreiche Snacks, wie griechischer Joghurt oder Nüsse, können helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Integriere gesunde Fette wie Avocado und Olivenöl in deine Mahlzeiten, um das Sättigungsgefühl zu unterstützen. Vermeide lange Essenspausen, um Unterzuckerung zu verhindern, und trinke ausreichend Wasser. Achte auf achtsames Essen, iss langsam und vermeide ständiges Naschen zwischen den Mahlzeiten. Diese Strategien können dazu beitragen, eine stabile Blutzuckerkontrolle zu fördern und Heißhunger vorzubeugen.

BEWEGUNG BREMST GELÜSTE!

Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Gelüste zu bremsen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Unter anderem kann Sport den Blutzuckerspiegel regulieren, die Insulinempfindlichkeit verbessern und die Freisetzung von Hormonen beeinflussen, die das Hungergefühl kontrollieren. Darüber hinaus kann körperliche Aktivität auch dazu beitragen, Stress abzubauen. Durch Bewegung können diese stressbedingten Essgewohnheiten reduziert werden. Es ist wichtig zu beachten, dass Bewegung nicht zwangsläufig intensive Workouts bedeutet. Selbst moderate körperliche Aktivität, wie zügiges Gehen oder Radfahren, kann positive Effekte auf den Appetit und das Essverhalten haben.

STRESS VERMEIDEN!

Den Stresspegel zu regulieren kann eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung von Heißhungerattacken spielen. Stress kann zu hormonellen Veränderungen führen, die den Appetit beeinflussen und Heißhunger auslösen können, insbesondere auf zuckerhaltige oder ungesunde Lebensmittel. Durch Techniken wie Meditation, tiefe Atmung, regelmäßige Bewegung und ausreichenden Schlaf kann Stress reduziert werden. Eine gute Stressbewältigung unterstützt nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern trägt auch dazu bei, Heißhunger zu minimieren und gesündere Ernährungsgewohnheiten zu fördern.

WASSER TRINKEN MACHT SATT!

Das Trinken von Wasser kann tatsächlich dazu beitragen, das Sättigungsgefühl zu steigern und Heißhungerattacken zu vermeiden. Oftmals wird Durst mit Hunger verwechselt, und das Trinken von ausreichend Wasser kann dabei helfen, dieses Missverständnis zu klären. Vor den Mahlzeiten ein Glas Wasser zu trinken, kann zudem das Magenvolumen erhöhen und ein schnelleres Sättigungsgefühl signalisieren. Dies kann dazu beitragen, insgesamt weniger zu essen und somit Heißhunger vorzubeugen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für die allgemeine Gesundheit und kann eine einfache Strategie sein, um das Hungergefühl zu regulieren.



FRÜHSTÜCKEN!

Das Frühstück kann dazu beitragen, Heißhungerattacken vorzubeugen. Ein ausgewogenes Frühstück am Morgen liefert dem Körper die notwendige Energie und Nährstoffe, um den Tag zu beginnen. Es stabilisiert den Blutzuckerspiegel und sorgt dafür, dass man sich länger satt fühlt. Durch ein sättigendes Frühstück reduziert sich die Wahrscheinlichkeit, später im Verlauf des Tages Heißhunger auf ungesunde Snacks zu verspüren. Es ist wichtig, ein Frühstück zu wählen, das aus einer Kombination von Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten besteht, um optimale Sättigung und Energie zu gewährleisten.

BEWUSST ESSEN!

Bewusstes Essen kann dazu beitragen, Heißhungerattacken zu umgehen. Indem man sich auf das Essen konzentriert, langsam isst und bewusst die Aromen und Texturen wahrnimmt, wird das Sättigungsgefühl besser wahrgenommen. Dies ermöglicht es, die Zeichen des Körpers in Bezug auf Hunger und Sättigung besser zu erkennen und Überessen vorzubeugen. Bewusstes Essen fördert auch eine gesunde Einstellung zum Essen, indem es dazu beiträgt, emotionales Essen und Heißhungerattacken zu reduzieren. Es ist eine einfache, aber effektive Methode, um eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu unterstützen.

MIT PROTEINEN HEISSHUNGER VERMEIDEN!

Proteine spielen eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung von Heißhungerattacken. Durch die Integration proteinreicher Lebensmittel wie Hühnchen, Fisch, Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte in deine Mahlzeiten und Snacks kannst du das Sättigungsgefühl fördern. Proteine stabilisieren den Blutzuckerspiegel, verlangsamen die Verdauung und helfen, Hunger länger zu vermeiden. Ein proteinreiches Frühstück und proteinreiche Snacks können besonders effektiv sein, um Heißhunger im Laufe des Tages zu minimieren. Achte darauf, deine Ernährung ausgewogen zu gestalten und regelmäßig proteinreiche Optionen zu integrieren, um eine langanhaltende Sättigung zu erreichen.

EHRlichkeit GEWINNT!

Indem man ehrlich mit sich selbst ist und die individuellen Essgewohnheiten und Bedürfnisse reflektiert, kann man besser verstehen, warum Heißhungerattacken auftreten und wie man ihnen vorbeugen kann. Dies könnte beinhalten, bewusstere Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl zu treffen, auf den Körper zu hören und Hunger von emotionalen oder stressbedingten Verlangen zu unterscheiden.

In diesem Sinne kann eine ehrliche Selbstreflexion über die eigenen Essgewohnheiten und Bedürfnisse dazu beitragen, gesündere Ernährungsentscheidungen zu treffen und möglicherweise Heißhungerattacken zu vermeiden.

DIE WELT DER KRÄUTER

Seit Jahrhunderten werden Kräuter in verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt für ihre heilenden Eigenschaften und kulinarischen Vorzüge geschätzt. Diese Pflanzen haben eine große Wirkung und können uns sowohl körperlich als auch geistig unterstützen. Ob als Gewürz in der Küche, als Teeaufguss oder als Bestandteil von Salben und Tinkturen, Kräuter bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, ihre natürliche Kraft zu nutzen.





Rezept für einen Wermut-Spritzer

60 ml Wermuttee kalt, 90 ml Mineralwasser, Eiswürfel, Zitronenscheiben, Frische Minze

So bereiten Sie einen Wermut-Spritzer vor
Ein Glas mit Eiswürfel füllen. Wermuttee in das Glas gießen. Mineralwasser hinzufügen und vorsichtig umrühren. Getränk mit Zitronenscheibe und frische Minze garnieren.
Sie können die Zutaten je nach Belieben dosieren.

DAS WERMUTKRAUT

Das Wermutkraut, auch bekannt als *Artemisia absinthium*, wird seit Jahrhunderten wegen seiner heilenden Eigenschaften geschätzt und hat eine reiche Geschichte als Zutat in traditionellen Kräutermedizin-Praktiken. Wermutkraut wurde auch als Bestandteil des berühmten Absinthlikörs verwendet, der im 19. Jahrhundert in Europa populär war.

Wermutkraut hat einen intensiven, sehr bitteren Geschmack mit erdigen und würzigen Untertönen. Obwohl es als Hauptbestandteil von Absinth bekannt ist, hat es in der Küche noch viel mehr zu bieten. Das Wermutkraut kann frisch oder getrocknet verwendet werden und verleiht Suppen, Eintöpfen, Fisch- und Fleischgerichten sowie Saucen eine interessante Geschmacksnote. Es passt gut zu Zitrusfrüchten, Ingwer oder aromatischen Kräutern wie Salbei und Majoran.

Wissenswertes über Wermutkraut

Die bitteren Verbindungen im Kraut können die Produktion von Verdauungsenzymen anregen und die Magen-Darm-Funktion verbessern. Wermutkraut wird traditionell zur Unterstützung der Leberfunktion eingesetzt. Es kann dabei helfen, die Produktion und Ausscheidung von Gallenflüssigkeit zu fördern und die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen. Es enthält entzündungshemmende Verbindungen, die bei der Linderung von Entzündungen im Körper helfen können und wird daher manchmal bei Bedingungen wie Arthritis eingesetzt. Die antioxidativen Eigenschaften des Wermutkrauts können helfen, freie Radikale zu neutralisieren und Zellschäden zu reduzieren.



KOCHEN MIT ABIMAGO

Während die Temperaturen draußen kalt sind, bietet das Kochen im Januar eine perfekte Gelegenheit, sich aufzuwärmen und den Gaumen mit saisonalen Köstlichkeiten zu verwöhnen.

KOCHEN MIT ABIMAGO –

Köstliche Genüsse für kalte Tage

ROTKOHL MIT RINDFLEISCH

Rotkohl: 1 Rotkohl, mittelgroß

2 Äpfel

2 Zwiebeln

2 EL Butter oder Öl

4 EL Rotweinessig

4 EL brauner Zucker

1 Zimtstange

4 Nelken

Salz und Pfeffer

Fleisch: 500 g Rindergulasch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Butter oder Öl

500 ml Rinderbrühe

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

1 TL getrockneter Thymian

Knödel: 6 - 8 Semmeln

250 ml Milch

2 Eier

2 EL Petersilie gehackt

ROTKOHL MIT RINDFLEISCH UND SEMMELKNÖDEL

1. Den Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. In einem großen Topf Öl oder Butter erhitzen. Zwiebel andünsten und Rotkohl kurz mitbraten. Rotweinessig, braunen Zucker, Zimtstange, Nelken, Salz und Pfeffer hinzufügen. Apfelwürfel hinzugeben und gut vermischen. Topf abdecken und bei mittlere Hitze etwa 1,5 - 2 Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser oder Brühe hinzufügen.
3. **Fleisch:** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl oder Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andunsten. Fleisch hinzufügen und mitbraten. Tomatenmark, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermischen. Rinderbrühe zugießen und das Fleisch bei niedriger Hitze zugedeckt schmorren lassen, bis es zart ist.
4. **Semmelknödel:** Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Optional können auch getrocknete Brotwürfel verwendet werden. Milch erhitzen aber nicht kochen lassen. Die Milch über die Würfel gießen und einweichen lassen. Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen und den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Knödel formen und im gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten kochen. Die Knödel sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Mit Belieben den Gang noch mit Petersilie garnieren. Guten Appetit!

KOCHEN MIT ABIMAGO –

Köstliche Genüsse für kalte Tage

RETTICH BRATLINGE

Zutaten

- 1 mittelgroßer Rettich
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Eier
- 4 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 EL Mehl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

Schnittlauch-Dip

- 150 g saure Sahne
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

RETTICH BRATLINGE MIT SCHNITTLAUCH-DIP

1.

Den Rettich schälen und grob raspeln. Die geraspelten Rettichstücke in ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken.

2.

In einer Schüssel die geraspelten Rettichstücke mit der gehackten Zwiebel, dem Knoblauch, den Eiern, Semmelbröseln, Mehl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Mischung gründlich umrühren, bis alles gut kombiniert ist.

3.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Aus der Rettichmischung kleine Bratlinge formen und vorsichtig in die heiße Pfanne geben. Die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten, etwa 4-5 Minuten pro Seite. Je nach Größe der Pfanne müssen Sie möglicherweise mehrere Male braten.

4.

Während die Bratlinge braten, können Sie den Schnittlauch-Dip vorbereiten. Dazu einfach saure Sahne oder griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und den fein gehackten Schnittlauch, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.

Die gebratenen Rettich-Bratlinge auf einem Teller anrichten und mit dem Schnittlauch-Dip servieren.

EINFACH LECKER -

Saisonale Nachtisch Rezepte

Der Januar mag eine Zeit sein, in der wir uns nach gesunden Neujahrsvorsätzen sehnen, aber das bedeutet nicht, dass wir auf süße Gaumenfreuden verzichten müssen.



Zutaten Teig

- 350 g Mehl
- 150 ml warme Milch
- 50 g Butter, geschmolzen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker

Zutaten Füllung

- 3 große Äpfel
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Semmelbrösel

Zum Bestreichen

- 1 Ei, verquirlt

POLNISCHE PIROGGEN MIT APFELFÜLLUNG

1.

Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. In die Mulde das warme Wasser, geschmolzene Butter, Ei, Salz und Zucker geben. Alles gut vermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

2.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche kneten, bis er glatt ist. In Folie einwickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Apfelfüllung zubereiten. Die gewürfelten Äpfel, Zucker, Zimt und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermischen.

3.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von ca. 10 cm ausstechen. Einen Esslöffel der Apfelfüllung in die Mitte jedes Teigkreises geben. Einen kleinen Haufen Semmelbrösel auf die Apfelfüllung geben, um überschüssige Feuchtigkeit aufzusaugen. Den Teig über die Füllung falten und die Ränder fest verschließen, indem Sie sie zusammendrücken oder mit einer Gabel verschließen.

4.

Die gefüllten Piroggen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die Piroggen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. **Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.**

EINFACH LECKER -

Saisonale Nachtisch Rezepte

Zutaten Boden

200 g Butterkekse
100 g geschmolzene Butter

Zutaten Füllung

500 g Frischkäse
200 g Quark
150 g Zucker
3 Eier
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Zitronensaft
1 EL Mehl

Zutaten Bratäpfel

4 Äpfel (z. B. Boskop oder Jonagold)
2 EL Butter
2 EL brauner Zucker
1 TL Zimt

KÄSEKUCHEN MIT BRATÄPFEL

1.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Für den Boden die Kekse in einen Mixer geben und zu Krümeln zerkleinern. Die geschmolzene Butter hinzufügen und gut vermischen. Die Keks-Butter-Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Boden für ca. 10 Minuten backen.

2.

Den Frischkäse, Quark, Zucker, Eier, Vanilleextrakt, Zitronensaft und Mehl in einer Schüssel verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Käsekuchenfüllung auf den abgekühlten Boden gießen und glattstreichen.

3.

Den Käsekuchen für etwa 45-50 Minuten backen. Die Oberfläche sollte eine leichte Bräunung aufweisen. Während der Käsekuchen backt, können Sie die Bratäpfel zubereiten. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

4.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Apfelwürfel hinzufügen. Den braunen Zucker und Zimt darüberstreuen und alles gut vermischen. Die Bratäpfel bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anbraten. Die Bratäpfel gleichmäßig auf dem Käsekuchen verteilen.

5.

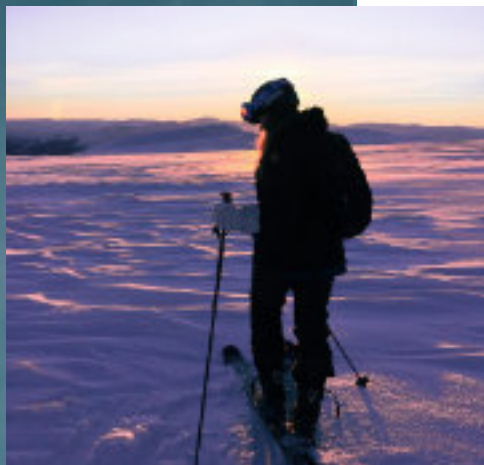
Den Käsekuchen für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen und fest werden lassen, am besten jedoch über Nacht.



„Winter ist die Zeit, in der die Natur ihre Farben verliert, aber ihre Schönheit dennoch offenbart.“

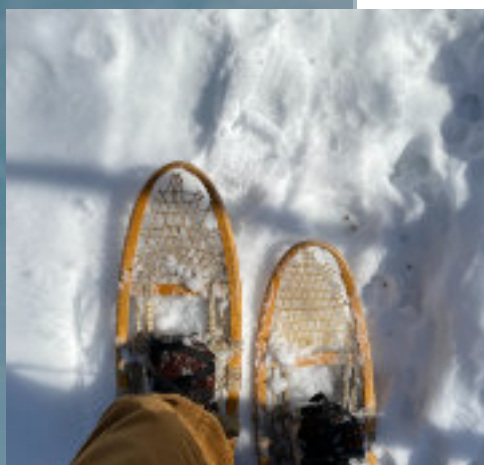
UNTERNEHMUNGEN-

für kalte **Wintertage**



SKIFAHREN/ SNOWBOARDEN:

Skifahren und Snowboarden sind aufregende Wintersportarten, die Adrenalin und atemberaubende Landschaften vereinen. Skifahrer nutzen spezielle Ski und Stöcke, während Snowboarder auf einem einzigen Brett stehen. Beide Sportarten bieten nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch unvergessliche Wintererlebnisse.



SCHNEESCHUHWANDERN:

Das Schneeschuhwandern ist eine faszinierende Winteraktivität, die Naturgenuss mit sportlicher Betätigung kombiniert. Mit speziellen Schneeschuhen, die das Einsinken in den Schnee verhindern, können Outdoor-Enthusiasten mühelos durch verschneite Landschaften wandern. Ob alleine, mit Freunden oder der Familie, das Schneeschuhwandern bietet eine gesunde und zugleich entspannende Art, die verschneite Pracht der Natur zu erkunden.



WELLNESS - TAG

Die Winterzeit wird mit einem Besuch in der Therme zu einem wohltuenden Erlebnis für Körper und Seele. In warmen Becken und entspannenden Saunen lässt sich der kalte Zauber draußen vergessen. Umgeben von Dampf und wohliger Wärme wird der Stress des Alltags weggeschmolzen. Tauche ein, entspanne und tank neue Energie für die kalten Tage.

UNTERNEHMUNGEN-

für kalte Wintertage

KOCHEN ODER BACKEN



In der kalten Jahreszeit wird die Küche zum kreativen Rückzugsort. Kochen und Backen werden zu herzerwärmenden Winteraktivitäten. Der Duft von Gewürzen und frisch gebackenem Gebäck erfüllt das Zuhause, während kulinarische Kreationen die frostige Stimmung vertreiben. Von deftigen Eintöpfen bis zu verlockenden Weihnachtsplätzchen bietet das Winterkochen unendliche Möglichkeiten, Gaumenfreuden zu entdecken. Gemeinsames Kochen schafft nicht nur leckere Ergebnisse, sondern auch gemütliche Momente, die den Winter von seiner genussvollen Seite zeigen.

SCHLITTSCHUHLAUFEN

Schlittschuhlaufen im Winter ist mehr als nur eine sportliche Betätigung, es ist ein zauberhaftes Erlebnis auf dem glitzernden Eis. Unter freiem Himmel gleiten die Schlittschuhe mühelos über die glatte Fläche, begleitet von frischer Winterluft und dem fröhlichen Klingen von Kufen. Egal, ob auf einem malerischen See, einer Eisbahn im Park oder in einer festlich geschmückten Eisarena – Schlittschuhlaufen verbindet Spaß, Bewegung und den Zauber der Jahreszeit. Eine Aktivität, die nicht nur die Balance schult, sondern auch das Herz mit winterlicher Freude erfüllt. Freu dich auf frostige Eleganz und unbeschwertem Spaß auf dem Eis!





WINTER WUNDERLAND-

Ideen für eine Winterhochzeit

Die Magie der kalten Jahreszeit verleiht der Feier eine besondere Note und bietet zahlreiche Möglichkeiten für einzigartige Details, die den großen Tag unvergesslich machen.

HIER SIND EINIGE IDEEN FÜR EINE WUNDERSCHÖNE WINTERHOCHZEIT

Schneeflocken-Thema

Nutzen Sie Schneeflocken als zentrales Element in Ihrer Dekoration.

Winterliche Blumenarrangements

Entscheiden Sie sich für Blumen, die in der Winterzeit blühen, wie zum Beispiel weiße Rosen, Nelken oder Christrosen.

Kuschelige Lounge-Ecke

Stellen Sie eine gemütliche Lounge-Ecke mit bequemen Sofas, Decken und Kissen auf, damit sich Ihre Gäste zwischendurch aufwärmen und entspannen können.

Winterliche Hochzeitskleidung

Die Braut kann ein langes, ärmelloses Kleid mit passendem Cape oder Bolero tragen, um sich warm zu halten. Der Bräutigam kann einen schicken Anzug mit einem wärmenden Wollmantel wählen.

Feuerstellen im Freien

Wenn es die Wetterbedingungen erlauben, können Sie Feuerstellen im Freien einrichten, an denen sich die Gäste wärmen und Marshmallows rösten können.

Heißgetränke-Ecke

Richten Sie eine gemütliche Ecke ein, an der Ihre Gäste heiße Getränke wie Glühwein, heiße Schokolade oder Punsch genießen können.

Eis-Skulpturen

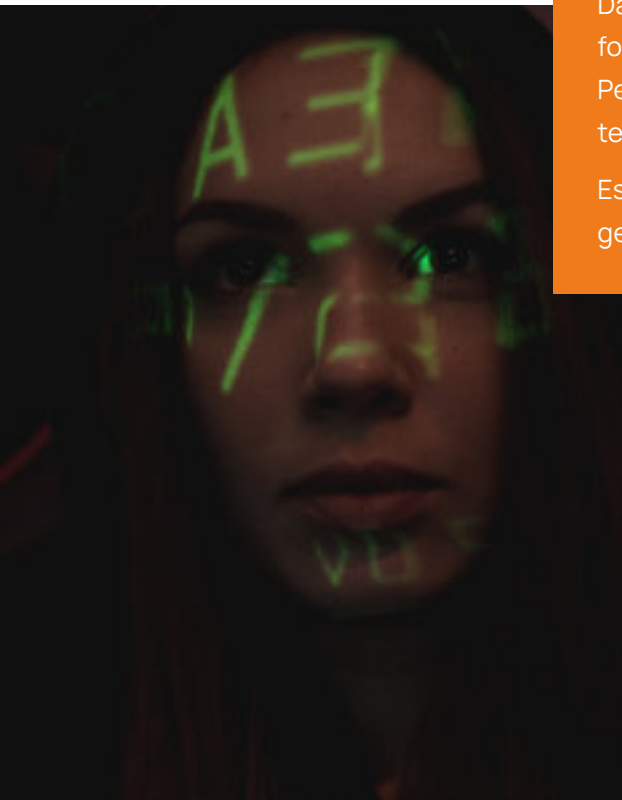
Lassen Sie beeindruckende Eis-Skulpturen anfertigen, die als Dekoration oder Hintergrund für Fotos dienen können.

Winterliche Hochzeitstorte

Entscheiden Sie sich für eine elegante, winterlich inspirierte Hochzeitstorte. Denken Sie an Schneeflocken-Designs, Frosting-Effekte oder eine Torte mit Beeren-Dekor.

DATENSCHUTZ -

Was genau ist **Datenschutz**?



Datenschutz bezieht sich auf den Schutz personenbezogener Daten, also Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen. Dies kann Namen, Adressen, Telefonnummern, Geburtsdaten, E-Mail-Adressen, IP-Adressen und viele andere Informationen umfassen.

Es ist wichtig, auf Datenschutz zu achten, da persönliche Daten in der heutigen digitalen Welt eine entscheidende Rolle spielen.

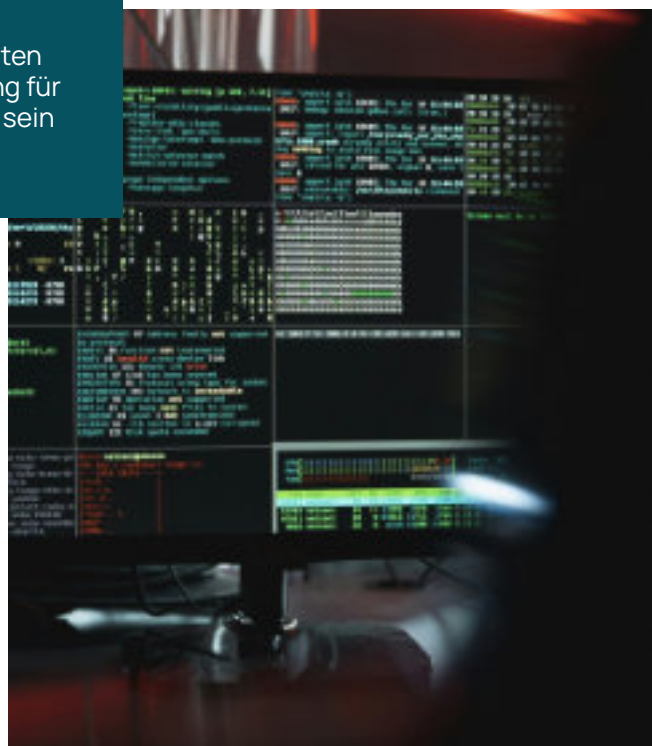
- **Privatsphäre schützen:** Personen haben das Recht auf Privatsphäre. Datenschutzbestimmungen helfen dabei, sicherzustellen, dass persönliche Informationen nicht ohne Zustimmung gesammelt, verwendet oder weitergegeben werden.
- **Identitätsdiebstahl verhindern:** Durch den Schutz persönlicher Daten wird das Risiko von Identitätsdiebstahl verringert, bei dem jemand unrechtmäßig persönliche Informationen verwendet, um sich als eine andere Person auszugeben.
- **Vertrauen aufbauen:** Unternehmen und Organisationen, die die Datenschutzbestimmungen einhalten, können das Vertrauen ihrer Kunden und Nutzer gewinnen. Ein respektvoller Umgang mit Daten stärkt die Beziehung zwischen Dienstleistern und Nutzern.

- Regulatorische Anforderungen erfüllen:

Viele Länder haben Datenschutzgesetze eingeführt, die vorschreiben, wie Unternehmen mit persönlichen Daten umgehen müssen. Die Nichteinhaltung kann zu rechtlichen Konsequenzen führen.

Es gibt bestimmte Situationen, in denen es notwendig ist, persönliche Daten preiszugeben, z. B. bei der Eröffnung eines Bankkontos, bei der Anmeldung für Dienste oder bei Online-Käufen. Es ist jedoch wichtig, dabei vorsichtig zu sein und einige Grundprinzipien zu beachten.

- **Einwilligung:** Geben Sie nur Daten preis, wenn Sie dazu bereit sind und dem zustimmen. Unternehmen sollten transparent sein und klare Einwilligungserklärungen bereitstellen.
- **Notwendigkeit:** Geben Sie nur die Informationen preis, die für den spezifischen Zweck erforderlich sind. Vermeiden Sie die Weitergabe unnötiger Daten.
- **Sicherheit:** Überprüfen Sie die Sicherheitsvorkehrungen von Websites und Diensten, bevor Sie persönliche Informationen eingeben. Achten Sie auf sichere Verbindungen (HTTPS) und verwenden Sie starke Passwörter.
- **Datenzugriff:** Überprüfen Sie die Datenschutzrichtlinien von Unternehmen und verstehen Sie, wie Ihre Daten verwendet werden. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, wie persönliche Daten gesammelt, verwendet und geschützt werden, um die Kontrolle über die eigene Privatsphäre zu behalten.



*„Die Kälte hält noch fest im Griff, doch in
der Luft, ein Hauch von Duft.*

*Der Frühling, er klopft sanft ans Tor, und
weckt die Welt zu neuem Flor.“*



Fasching ist eine farbenfrohe Zeit des Jahres, in der Menschen in aufwendigen Kostümen feiern.

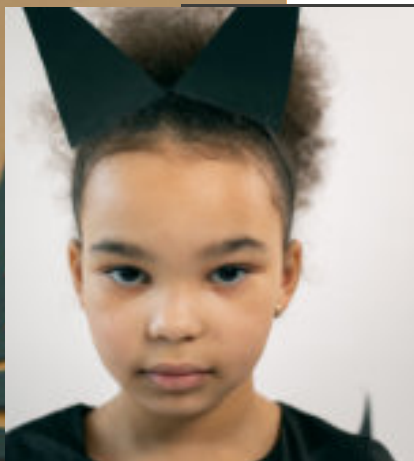
Die Straßen füllen sich mit fröhlichem Gelächter und ausgelassenen Umzügen.

Die Tradition bietet eine willkommene Abwechslung im Winter, indem sie Gemeinschaft, Freude und Kreativität fördert.

Die Straßen sind eine Parade der Vielfalt, während bunte Masken und phantasievolle Verkleidungen die Realität für einen kurzen Moment vergessen lassen.



DIY IDEEN- für Fasching



KATZE ODER TIGER:

Mit schwarzen Leggings und einem schwarzen Oberteil kannst du mit einigen Schnitten und Klebeaugen ein schnelles Katzen- oder Tigerkostüm gestalten. Füge Ohren und einen Schwanz hinzu, um den Look zu vervollständigen.



COWBOY/ COWGIRL:

Schnapp dir Jeans, ein kariertes Hemd und einen Cowboyhut. Füge optional eine Spielzeug-Pistole oder einen Lasso hinzu, um den Wildwest-Look zu vervollständigen.



MUMIE:

Schnapp dir Jeans, ein kariertes Hemd und einen Cowboyhut. Füge optional eine Spielzeug-Pistole oder einen Lasso hinzu, um den Wildwest-Look zu vervollständigen.

DIY IDEEN- für Fasching



SUPERHELD:

Greife zu einem farbigen T-Shirt und einer passenden Leggings. Mit einem um den Hals gebundenen Umhang und einem selbstgemachten Superheldenlogo (aus Pappe oder Papier) verwandelst du dich im Handumdrehen in einen Superhelden.



RITTER:

Trage eine graue oder silbernen Ritterrüstung aus Karton oder Stoff. Druck dir eine Vorlage im Internet aus und bastel dir selber einen Helm aus Karton, Füge noch Accessoires wie ein Schild und ein Schwert hinzu und trage dein Kostüm mit einer schwarzen Hose und einem schwarzen Oberteil.



PIRAT

Kombiniere eine schwarze Hose oder einen Rock mit einem gestreiften Oberteil. Füge Accessoires wie einen Augenklappen, einen Dreispitz, einen Hut und einen Spielzeug-Säbel hinzu.

„Im Winter funkelt die Erde in tausend Eiskristallen, und die Welt wird zu einem verzauberten Märchenland.“





SEHENSWÜRDIGKEITEN-

Im Januar/Februar 2024

Die schneebedeckten Gipfel glänzen im warmen Sonnenlicht, während Rio sich in ein farbenfrohes Spektakel mit aufwendigen Kostümen und mitreißenden Rhythmen verwandelt. Der Frühling verleiht diesen Erlebnissen eine besondere Magie, die sie zu unvergesslichen Reiseabenteuern macht.

HIER SIND EINIGE TOLLE IDEEN FÜR SEHENSWERTE ORTE IM FRÜHJAHR

Aurora Borealis in Lappland, Schweden

Die Wintermonate Jänner und Februar machen Lappland in Schweden zum perfekten Ort, um das magische Spektakel der Aurora Borealis zu erleben. Die klaren, dunklen Nächte bieten optimale Bedingungen, um die bunten Lichter des Nordlichts am Himmel tanzen zu sehen. Von eisigen Landschaften umgeben, schaffen die Polarlichter eine unvergessliche und faszinierende Kulisse.

Winterkarneval in Venedig

Der Winterkarneval in Venedig, Italien verwandelt die berühmte Lagunenstadt in ein märchenhaftes Spektakel. Die traditionelle Feier ist geprägt von aufwendigen Maskenbällen, farbenfrohen Kostümen und lebhaften Umzügen. Die kunstvoll gestalteten Masken verleihen der Stadt ein geheimnisvolles Flair, während Musik, Tanz und historische Aufführungen die Besucher in eine andere Ära entführen. Der Winterkarneval von Venedig ist eine zeitlose Feier, die Geschichte, Kunst und Kultur auf einzigartige Weise vereint.

Skiorte in den Alpen

Die Monate Januar und Februar verwandeln die Alpen in Europas Skispielparadies. Von der Schweiz bis Österreich bieten zahlreiche Skiorte optimale Bedingungen für Wintersportliebhaber. Der Pulverschnee, die klare Bergluft und das Panorama der verschneiten Gipfel machen die Alpen zu einem unvergleichlichen Ziel für unvergessliche Winterabenteuer.

Sundance Film Festival in Park City, USA

Das Festival zieht eine vielfältige Gruppe von Künstlern, Filmemachern und Enthusiasten an, die in einer inspirierenden Atmosphäre die neuesten unabhängigen Filme entdecken. Sundance ist nicht nur eine Filmveranstaltung, sondern auch eine Plattform für wegweisende Erzählungen, die das Kino in neue und aufregende Richtungen lenken.

Karneval in Rio de Janeiro, Brasilien

Die pulsierende Stadt wird zum Epizentrum von spektakulären Paraden, mitreißender Samba-Musik und farbenfrohen Kostümen. Es ist eine unvergessliche Feier, die das Herz von Brasilien zum Vibrieren bringt.

EISBADEN -

& die positiven Auswirkungen

Eisbaden, auch als Kältetherapie oder Kryotherapie bezeichnet, ist eine Praxis, bei der Menschen in eiskaltes Wasser eintauchen, oft in einem natürlichen Gewässer wie einem See oder einem Fluss. Diese Aktivität wird von vielen Menschen als erfrischend und gesundheitsfördernd betrachtet.

Stärkung des Immunsystems:

Eisbaden kann das Immunsystem stimulieren und die Produktion weißer Blutkörperchen fördern, was zu einer verbesserten Immunabwehr führen kann.

Entzündungshemmende Wirkung:

Die Kälte kann entzündungshemmende Reaktionen im Körper auslösen, was dazu beitragen kann, Entzündungen zu reduzieren und die Genesung bei verschiedenen Erkrankungen zu unterstützen.

Erhöhte Durchblutung:

Das Eintauchen in kaltes Wasser führt zu einer Verengung der Blutgefäße (Vasokonstriktion) und einer anschließenden Erweiterung (Vasodilatation), was die Durchblutung fördert und die Sauerstoffversorgung der Gewebe verbessert.

Stressabbau und verbesserte Stimmung:

Eisbaden kann die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, stimulieren. Dies kann zu einem gesteigerten Wohlbefinden, Stressabbau und einer verbesserten Stimmung beitragen.

Verbesserte mentale Schärfe:

Kältereize können die geistige Wachheit und Konzentration fördern, da sie den Körper dazu anregen, sich auf die Umgebung einzustellen und energetische Ressourcen zu mobilisieren.

Tipp:

Es ist wichtig zu beachten, dass Eisbaden nicht für jeden geeignet ist, und es sollte mit Vorsicht und unter Berücksichtigung individueller Gesundheitszustände praktiziert werden. Es wird empfohlen, vor Beginn jeglicher Kältetherapie einen Arzt zu konsultieren oder einen Profi bei sich zu haben, insbesondere wenn bestimmte gesundheitliche Bedenken bestehen.



NEUJAHRSPUTZ

Ein neues Jahr beginnt, und was könnte einen besseren Start signalisieren als ein gründlicher Neujahrsputz? Diese Tradition ist nicht nur eine Gelegenheit, Ihr Zuhause auf Vordermann zu bringen, sondern auch eine Möglichkeit, frische Energie in Ihr Leben zu bringen.

NEUJAHRSPUTZ-

Planung



PLANUNG IST DER SCHLÜSSEL:

Starten Sie Ihren Neujahrsputz nicht unvorbereitet. Erstellen Sie eine Liste der Räume und Aufgaben, die erledigt werden müssen. Dies hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und sicherzustellen, dass kein Bereich vernachlässigt wird.



RAUM FÜR RAUM:

Teilen Sie den Putzprozess auf. Konzentrieren Sie sich auf einen Raum nach dem anderen, um sich nicht zu überfordern. Beginnen Sie mit den Schlafzimmern oder dem Wohnzimmer und arbeiten Sie sich dann weiter vor.



AUSMISTEN & ORGANISIEREN:

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Dinge auszumisten, die Sie nicht mehr brauchen. Entfernen Sie Unnötiges und schaffen Sie Platz. Organisieren Sie Schränke und Schubladen, um den Alltag zu erleichtern.

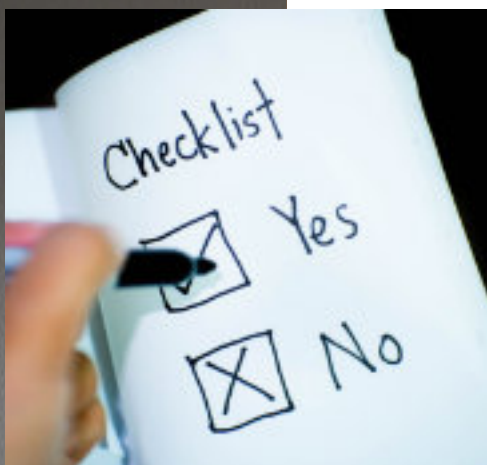
NEUJAHRSPUTZ-

Planung



GRUNDREINIGUNG:

Starten Sie mit einer gründlichen Reinigung der Böden, Oberflächen und Fenster. Reinigen Sie auch oft übersehene Bereiche wie Lampen, Vorhänge und Heizkörper.



CHECKLISTE FÜR DIE DETAILS:

Denken Sie auch an die kleinen Details. Reinigen Sie Lichtschalter, Steckdosen und Türgriffe. Waschen Sie Kissenbezüge, Vorhänge und Teppiche, um eine frische Atmosphäre zu schaffen.

NEUJAHRSPUTZ-

Planung



FENSTER WEIT ÖFFNEN:

Lassen Sie frische Luft herein! Öffnen Sie die Fenster, um Ihr Zuhause zu lüften und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.



GEMEINSAMES PUTZEN:

Machen Sie den Neujahrsputz zu einer gemeinsamen Aktivität. Teilen Sie Aufgaben mit Familienmitgliedern oder Mitbewohnern, um die Arbeit zu erleichtern und die gemeinsame Zeit zu genießen.



MIT POSITIVER ENERGIE INS NEUE JAHR:

Starten Sie mit positiver Energie in das neue Jahr. Der Neujahrsputz ist nicht nur eine Reinigung des physischen Raums, sondern auch eine Gelegenheit, einen klaren Kopf in Ihr Leben zu bringen. Nutzen Sie diese Tradition, um das neue Jahr mit einem aufgeräumten und positiven Start zu beginnen.

HOROSKOP JANUAR/FEBRUAR 2024

Was sagen die Sterne?

WIDDER (21.3 - 19.4)

Sie werden sich im Januar eher auf sich selbst konzentrieren, da Ihr Wunsch nach Veränderung groß sein wird. Der Februar wird für Sie und gleichzeitig auch für Ihre Nächsten sehr harmonisch verlaufen.

STIER (20.4 - 20.5)

Im Januar werden Sie mit anderen besonders gut kommunizieren können. Der Februar wird für Sie ein Monat der Liebe und Romantik sein, Sie können in der Zeit einen Partner finden.

ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Jetzt ist die perfekte Zeit für Sie, etwas Schönes mit Ihrem Partner zu unternehmen. Nutzen Sie die Zeit im Januar, denn der Februar bringt viel Anspannung und Schwierigkeiten mit sich.

KREBS (21.6 - 22.7)

Sie werden sich im Januar persönlich weiterentwickeln und sich für neue Perspektiven öffnen. Im Februar wird Ihre Anziehungskraft bei anderen einen starken Eindruck machen. Missbrauchen Sie es nicht.

LÖWE (23.7 - 22.8)

Der Januar wird für Sie ein Monat voller Erfolge im beruflichen Leben sein. Das bedeutet möglicherweise eine Beförderung. Auch der Februar bringt viel Glück und nette Überraschungen mit sich.

JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Im Januar sollten Sie Ihre Motivation nutzen und sich sportlich austoben. Im Februar hingegen sollten Sie gegen Ihren Drang, alles kontrollieren zu müssen, ankämpfen und zur Ruhe kommen.

WAAGE (23.9 - 22.10)

Stimmungsschwankungen werden Sie im Januar ständig begleiten und das wird Sie und Ihren Körper ziemlich schwächen. Das hört im Februar auf - da ist entschlossenes Handeln gefragt.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Ihr Selbstwertgefühl wird im Januar rasant steigen und das wird andere auf Sie aufmerksam machen. Diese Energie wird Sie mit in den Februar begleiten - unternehmen Sie viel mit anderen in dieser Zeit.

SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Sie werden einige persönliche Probleme aufarbeiten und einige Blockaden lösen müssen. Danach werden im Februar starke Veränderungen auf Sie zukommen, dieses sollten Sie zu Ihrem Vorteil nutzen.

STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Der Januar wird für Sie ein ganz normaler Monat sein. Es werden keine Überraschungen auf Sie warten. Der Februar bringt viel Glück in der Liebe, das Sie nutzen sollen, um einen Partner zu finden.

WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Ihre Neujahr-Energie wird aus Ihnen sprudeln und Sie werden das Gefühl haben, Berge versetzen zu können. Das wird sich im Februar ganz schnell zur Harmonie und Ruhe verwandeln.

FISCHE (19.2 - 20.3)

Kreativität wird im Januar Ihre Stärke sein. Nutzen Sie diese, um neue Ideen und Konzepte zu entwickeln. Der Februar bringt viel Freude in Ihrem Privat- und Arbeitsleben.

BAUERNREGELN -

Die spannendsten Kalenderweisheiten für Januar/Februar 2023

Januar:

„Ist's zu Anfang hell und klar, gibt's ein fruchtbar' Erntejahr.“

"Wenn's im Januar stürmt und schneit, ist der Sommer nicht mehr weit."

"Ist der Januar voller Eis, wird der Sommer sicher heiß."

"Ist's zu Anfang mild und fein, wird's ein scharfer Winter sein."

"Bringt der Januar viel Schnee, tut's der Saat im Sommer weh."

"Ist der Januar warm und klar, kommt im Sommer Hitze gar."

"An frostigen Januartagen, soll der Sommer Wärme tragen."

"Bläst der Januar von Süden, wird der Frühling später blühen."

Februar:

"Ist der Februar trocken und kalt, wird der Bauer bald bezahlt."

"Wenn's im Februar friert und schneit, bringt der Sommer die schönste Zeit."

"Ist der Februar warm und fein, kommt der Frühling bald herein."

"Wenn's im Februar schneit, ist der Sommer nicht mehr weit."

"Wenn's im Februar friert und kracht, wird der Bauer oft bedacht."

"Februar hell und klar, deutet auf ein gutes Jahr."

"Sind die Nächte im Februar hell, geht der Winter schnell."

Quelle: Wikipedia

NÄCHSTE AUSGABE -

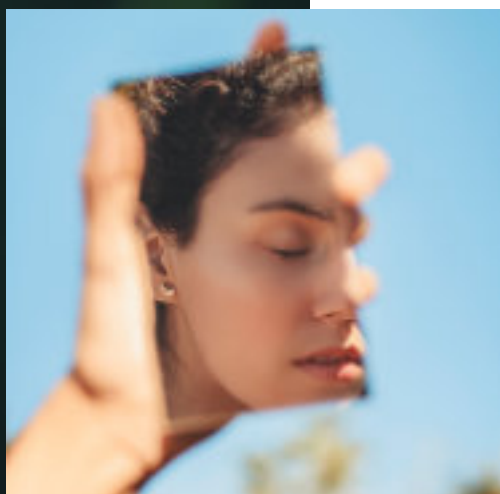
Das erwartet Sie im nächsten Magazin



OSTERN

Ostereier bemalen, Osterdekorationen DIY

Frühlingsfrische DIY-Osterdekorationen verleihen deinem Zuhause eine kreative Note! Lass deiner Kreativität freien Lauf und zaubere mit einfachen Materialien eine festliche Atmosphäre. Mach dein Zuhause zum fröhlichen Frühlingsnest!



FRÜHLINGSTRENDS

Mode, Beauty- und Lifestyle

Entdecke die angesagten Frühlingstrends, die deinen Stil zum Blühen bringen! Beauty-Tipps für den Frühling betonen natürliche Frische. Lifestyle-Tipps inspirieren zu Picknicks im Grünen und stilvollen Outdoor-Aktivitäten. Mach dich bereit für einen trendigen Frühling voller Stil und Leichtigkeit!



REZEPTE FÜR OSTERN

Bring den Geschmack des Frühlings auf den Tisch mit köstlichen Osterrezepten! Das Osterlamm, zart und saftig, ist ein Klassiker, der das Festessen perfekt macht. Verwöhne deine Gäste mit kreativen Beilagen wie frischen Frühlingsalaten und bunten Gemüsegerichten. Entdecke neue kulinarische Höhepunkte und zaubere ein Festmahl, das die ganze Familie begeistern wird!

Nächste Ausgabe
März/April 2024

Website:
www.abimago.tv