



## OSTEREIER FÄRBEN

Ostereierfarbe selber herstellen, Designideen, ...

## RATSCHLÄGE FÜR DIE POLLENZEIT

Tipps für einen allergiefreien Frühling

## POOL AUS DEM WINTERSCHLAF HOLEN

Auf was du achten solltest

# FRÜHLINGSERWACHEN

Leckere Grillrezepte, Lauftipps für Jung & Alt, der grüne Daumen - Tipps für den (Kräuter)Garten, günstige Hochzeitsplanung- & noch vieles mehr!



## ABIMAGO E-MAGAZIN MÄRZ/ APRIL

# INHALT

### AKTUELLES

|   |    |
|---|----|
| Abimago Neuigkeiten                           | 3  |
| Pool einlassen - Frühlingserwachen im Garten  | 6  |
| Mondkalender März/ April                      | 7  |
| DIY - Osterdekorationen für die ganze Familie | 11 |
| Mode, Beauty- & Lifestyle-Tipps               | 14 |

### WISSENSWERTES

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ostereier bemalen - Ganz ohne Chemie | 5  |
| Frühlingsluft genießen trotz Pollen  | 10 |
| Bauernregeln                         | 13 |
| Budget bewusst JA - Sagen            | 31 |
| Buchempfehlungen für den Frühling    | 34 |
| Digital Detox                        | 35 |
| Horoskop                             | 38 |

### KOCHEN MIT ABIMAGO

|  |    |
|--|----|
| Bärlauch Gnocchi mit Zitronenbutter            | 21 |
| Osterlamm mit Zitronenglasur                   | 22 |
| Eierlikör mit Tonkabohne                       | 23 |
| Betty's Protein-Pancakes                       | 24 |
| Frühling auf dem Grill - Ideen für Grillpartys | 25 |

### GESUNDHEIT

|   |    |
|---|----|
| Lauf Tipps für Jung & Alt               | 12 |
| Die Welt der Kräuter                    | 17 |
| Kraut des Monats                        | 18 |
| Der grüne Daumen - Tipps für den Garten | 19 |



# ABIMAGO NEUIGKEITEN -

Aktuelle Sendungen  
auf [Abimago.TV](https://www.abimago.tv) streamen!

## FASCHINGSUMZUG

Auf dem Faschingsumzug in Mattighofen erlebten wir ein buntes Spektakel: Der Stadtplatz erstrahlte in Farben, als Konfetti durch die Luft wirbelte und stimmungsvolle Musik die Menge mitriss. Kreative Kostümwägen zogen die Blicke auf sich, während wir uns durch die Menschenmenge schlängelten. Das Glück war auf unserer Seite, denn statt Regen regnete es Konfetti und Süßigkeiten auf die zahlreichen Besucher. Ein fröhliches Treiben, das Jung und Alt gleichermaßen begeisterte und uns mit unvergesslichen Erinnerungen zurückließ.



## MONDKALENDER ALS VIDEO

Wir haben aufregende Neuigkeiten zu teilen!

Ab sofort ist unser Mondkalender auch als Video auf unserer Website Abimago TV verfügbar. Erfahren Sie die aktuellsten Mondphasen und erhalten Sie wertvolle Tipps dazu, was Sie an jedem Tag unternehmen oder lieber vermeiden sollten. Nutzen Sie diese einzigartige Ressource, um Ihren Alltag zu planen und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Entdecken Sie die Macht des Mondes und lassen Sie sich von unserem wöchentlichen Mondkalender inspirieren!



## WOCHENBLICK

Verpassen Sie nicht unsere Wochenblick-Sendung, die jeden Freitag auf Abimago TV und Kabel Braunau zu sehen ist! Bleiben Sie mit uns auf dem neuesten Stand und erfahren Sie alles über die aktuellsten Ereignisse der vergangenen Woche. Von Nachrichten bis hin zu Unterhaltung bieten wir Ihnen einen umfassenden Überblick über das Geschehen. Seien Sie informiert und gut vorbereitet für die kommende Woche.

Schalten Sie ein und seien Sie Teil unserer Sendung!





*In Frühlingsmorgen, hell und klar,  
erwacht die Welt im neuen Jahr.*

*Die Blumen blühen, Vögel singen,  
die warmen Sonnenstrahlen dringen.*

*Durch grüne Blätter, zart und fein,  
der Frühling hält Einzug, nicht mehr allein.*



# OSTEREIER BEMALEN -

## Ganz ohne Chemie

Schaffen Sie dieses Jahr unvergessliche Ostereier mit natürlichen Farben und kreativen Mustern. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und genießen Sie die harmonische Verbindung von Tradition und umweltfreundlicher Kreativität!

### KREATIVE MUSTER ZAUBERN:

#### 1. Wachs- oder Kerzenmethode

Verwende einen weißen Wachsmalstift oder eine Kerze, um Muster auf die Eier zu zeichnen. Tauche die Eier dann in ein Farbbad. Das Wachs verhindert, dass die Farbe an den geschützten Stellen haftet.

#### 2. Gummibandmethode

Binde vor dem Färben Gummibänder um die rohen Eier. Nach dem Färben kannst du die Gummibänder entfernen und enthüllst ein tolles Muster.

#### 3. Seidenpapier- oder Stoffmuster

Klebe vor dem Färben kleine Stücke gefärbtes Seidenpapier oder Stoff auf die Eierschale. Wenn die Eier gefärbt und getrocknet sind, kannst du die Materialien entfernen und die Muster bleiben auf dem Ei.

### DIY-OSTEREIERFARBE HERSTELLEN:

#### Anleitung:

Für jede Farbe benötigst du einen eigenen Topf. Koche die natürlichen Zutaten in ausreichend Wasser, um die Eier zu bedecken.

1. Lass die Mischungen abkühlen und seihe die festen Bestandteile ab, sodass nur die gefärbte Flüssigkeit übrig bleibt.
2. Füge 1 Esslöffel Essig zu jeder Farblösung hinzu. Tauche die gekochten, abgekühlten Eier in die Farben und lass sie bis zur gewünschten Farbintensität darin liegen.
3. Trockne die gefärbten Eier ab und poliere sie mit etwas Pflanzenöl, um ihnen ein glänzendes Finish

- Rote Beete (für rote Farbe)
- Kurkuma (für gelbe Farbe)
- Blaubeeren (für blaue Farbe)
- Spinat oder Petersilie (für grüne Farbe)
- Zwiebelschalen (für braune Farbe)





# POOL AUS DEM WINTERSCHLAF HOLEN -

## Frühlingserwachen im eigenen Garten

### Tipps für erfrischende Wassermomente

Der Frühling ist da, und mit ihm kehrt die Sehnsucht nach erfrischenden Wassermomenten im eigenen Garten zurück. Das Einlassen des Pools ist ein spannender Schritt, der den Beginn der warmen Jahreszeit markiert.



#### 1. Frühzeitige Inspektion

Bevor Sie den Pool einlassen, überprüfen Sie sorgfältig den Zustand der Poolauskleidung, der Leitungen und der Filteranlage. Stellen Sie sicher, dass keine Risse oder Beschädigungen vorliegen und dass alle Komponenten einwandfrei funktionieren.

#### 2. Reinigung des Beckens

Entfernen Sie Laub, Schmutz und andere Ablagerungen, die sich während der Wintermonate angesammelt haben. Eine gründliche Reinigung des Beckens sorgt nicht nur für ein klares Wasser, sondern erleichtert auch die anschließende Pflege.

#### 3. Wasserstand kontrollieren

Überprüfen Sie den Wasserstand Ihres Pools. Füllen Sie bei Bedarf Wasser nach, um den optimalen Pegel zu erreichen. Achten Sie darauf, dass der Wasserstand die empfohlenen Markierungen nicht überschreitet, um eine ordnungsgemäße Funktion der Skimmer und Filter zu gewährleisten.

#### 4. Wasserqualität testen

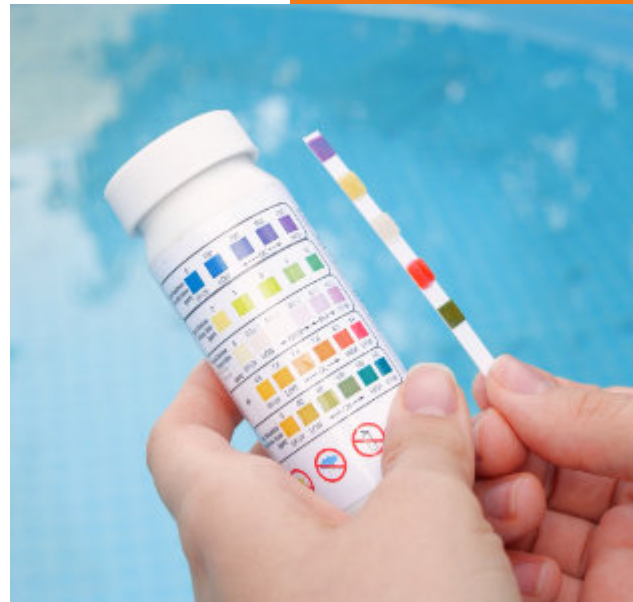
Nutzen Sie Testkits, um die Wasserqualität zu überprüfen. Ein ausgewogener pH-Wert, der zwischen 7,2 und 7,6 liegt, ist entscheidend. Prüfen Sie auch den Chlor- und Alkalinitätsspiegel, um eine klare und gesunde Poolumgebung zu gewährleisten.

#### 5. Filter und Pumpe aktivieren

Starten Sie die Poolpumpe und den Filter. Lassen Sie sie für einige Stunden laufen, um das Wasser zirkulieren und die Filterung in Gang setzen zu lassen. Überprüfen Sie, ob beide Geräte ordnungsgemäß funktionieren und sich keine Luftblasen im System befinden.

#### 7. Entspannen und Genießen

Nachdem Sie alle notwendigen Schritte unternommen haben, ist es an der Zeit, sich zurückzulehnen und die Frische des Frühlings im eigenen Pool zu genießen.







**DER ABIMAGO TV  
MONDKALENDER**



# März 2024

 - günstig  
 - ungünstig

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

☉ Abnehm. Mond    ☽ Vollmond    ☌ Zunehm. Mond    ☀ Neumond



# April 2024

☺ - günstig  
☹ - ungünstig

|    |    | Mondphase | Tierkreiszeichen | Setzen/Säen | Düngen | Gießen | Unkraut jäten | Rückschnitt/Auslichten | Kompost | Ernten/Einlagern/<br>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 | ☽         | ♈                | ☺           | ☺      |        | ☺             | ☺                      |         |                                   |             |                |                 |            | ☺           | ☺          |

☾ Abnehm. Mond    ☽ Vollmond    ☽ Zunehm. Mond    ☉ Neumond

# FRÜHLINGSLUFT GENIESSEN -

## Trotz Pollen

Der Frühling bringt nicht nur blühende Blumen und warme Sonnenstrahlen, sondern auch die Herausforderungen der Pollenzeit mit sich. Für viele Menschen bedeutet dies, sich auf allergische Reaktionen einzustellen. Doch mit einigen einfachen Ratschlägen lässt sich die Frühlingsluft trotz Pollenbeschwerden genießen.

### HIER EIN PAAR TIPPS, FÜR EINE BESCHWERDEFREIE POLLENZEIT

#### 1. Frühzeitige Vorbereitung

Beginnen Sie rechtzeitig vor dem Höhepunkt der Pollensaison mit vorbeugenden Maßnahmen. Ein Besuch beim Allergologen kann Ihnen helfen, Ihre spezifischen Allergene zu identifizieren, und gemeinsam können geeignete Maßnahmen besprochen werden.

#### 2. Pollenflugvorhersagen nutzen

Halten Sie sich über die täglichen Pollenflugvorhersagen auf dem Laufenden. Informieren Sie sich, wann die Belastung am höchsten ist, und planen Sie Outdoor-Aktivitäten möglichst zu Zeiten mit geringerer Pollenkonzentration.

#### 3. Fenster geschlossen halten

Obwohl es verlockend ist, die frische Frühlingsluft ins Haus zu lassen, sollten Sie während der Pollenzeit die Fenster geschlossen halten. Verwenden Sie stattdessen Klimaanlage mit Pollenfiltern, um die Luft zu reinigen bzw. Öffnen Sie nur morgens und abends die Fenster zum Lüften.

#### 4. Kleidung wechseln und duschen

Nach dem Aufenthalt im Freien sollten Sie Ihre Kleidung wechseln und eine Dusche nehmen, um Pollen von Haut und Haaren zu entfernen. Dadurch verhindern Sie, dass Pollen im Innenbereich verteilt werden.

#### 5. Nasenspülungen und Augentropfen

Regelmäßige Nasenspülungen mit einer isotonischen Kochsalzlösung können helfen, Pollen aus der Nase zu spülen. Augentropfen können bei gereizten Augen

Linderung verschaffen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über geeignete Produkte.

#### 6. Pollenbarrieren schaffen

Tragen Sie eine Sonnenbrille im Freien, um Pollenkontakt mit den Augen zu minimieren. Das Tragen einer Hut oder Kappe kann zudem helfen, Pollen aus den Haaren fernzuhalten.

Mit diesen Ratschlägen wird die Pollenzeit hoffentlich für Sie angenehmer. Trotz allergischer Reaktionen können Sie so die Frühlingsluft genießen und sich auf eine blühende Jahreszeit freuen. Bleiben Sie gesund und gut vorbereitet!





# DIY OSTERDEKORATIONEN -

## Für die ganze Familie

Der Frühling ist da, und mit ihm die perfekte Gelegenheit, das Zuhause in ein buntes Osterparadies zu verwandeln.

Statt fertige Dekorationen aus dem Supermarkt zu kaufen, gestalten Sie doch mit Ihrer Familie ihre eigene Dekoration.



### 1. Bunte Eierwichtel

Verleihen Sie leeren Eierschalen neues Leben, indem Sie niedliche Eierwichtel basteln. Bemalen Sie die Eierschalen mit farbenfrohen Mustern, fügen Sie Wackelaugen hinzu und gestalten Sie Filzhüte für jeden Wichtel. Diese entzückenden Figuren eignen sich perfekt als Tischdekoration oder als charmantes Geschenk für Freunde und Verwandte.



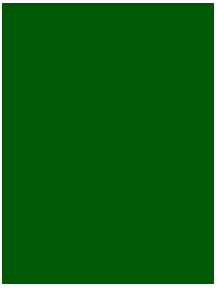
### 2. Handgemachte Osterkarten

Setzen Sie sich gemeinsam an den Basteltisch und entwerfen Sie handgemachte Osterkarten für Familie und Freunde. Verwenden Sie bunte Pappe, Aufkleber, Stempel und Glitzer, um einzigartige Karten zu gestalten. Lassen Sie die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf und personalisieren Sie jede Karte mit frühlingshaften Motiven.



### 3. Eierbecher im Blumentopf

Nutzen Sie leere Joghurtbecher oder kleine Blumentöpfe, um einzigartige Eierbecher zu gestalten. Bemalen Sie die Becher mit frühlingshaften Motiven, fügen Sie Gesichter oder Blumen hinzu und setzen Sie die gekochten Ostereier hinein. Diese kreativen Eierbecher werden garantiert alle Blicke auf sich ziehen und sind eine schöne Ergänzung für den Ostertisch.



# LAUFTIPPS

## Für Jung und Alt



Der Frühling ist die ideale Zeit, um sich von den Wintermonaten zu verabschieden und mit dem Laufen zu starten. Egal, ob Sie gerade erst beginnen oder

schon erfahrener Läufer sind, hier sind einige wertvolle Tipps, wie Jung und Alt das Laufen optimal genießen und davon profitieren können.

### 1. GEMEINSAM STARTEN

Für die jüngere Generation kann das Laufen eine fantastische Möglichkeit sein, sich fit zu halten und gleichzeitig soziale Kontakte zu pflegen. Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern laufen gehen und dabei nicht nur Zeit miteinander verbringen, sondern auch das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil fördern.

### 2. SCHRITTWEISE BEGINNEN

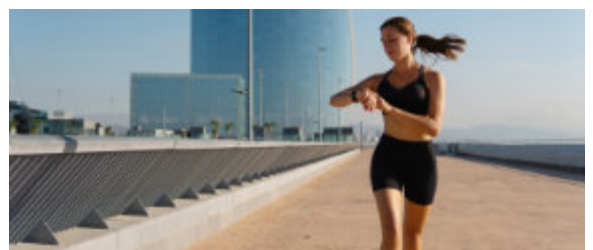
Unabhängig vom Alter ist es wichtig, das Lauftraining schrittweise zu beginnen, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden. Setzen Sie sich realistische Ziele und steigern Sie die Laufdistanz und - Intensität allmählich. Das Motto lautet: Kontinuität vor Intensität.

### 3. DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG

Für Läufer jeden Alters ist die Wahl der richtigen Laufschuhe entscheidend. Gehen Sie in ein Fachgeschäft, lassen Sie sich beraten und wählen Sie Schuhe, die zu Ihrer Fußform und Ihrem Laufstil passen. Eine gute Ausrüstung minimiert das Verletzungsrisiko und steigert den Laufkomfort.

### 4. REGELMÄSSIGE PAUSEN UND ERHOLUNG

Für Läufer jeden Alters ist die richtige Balance zwischen Aktivität und Erholung entscheidend. Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf fördern die Regeneration und tragen dazu bei, Verletzungen vorzubeugen.





# BAUERNREGELN -

## Die spannendsten Kalenderweisheiten für die Monate März/ April 2024

Bauernregeln im März und April sind alte Überlieferungen, die Landwirte dabei unterstützen, auf die wechselnden Bedingungen des Frühlings zu reagieren. Sie bieten praktische Hinweise für den optimalen Zeitpunkt zum Pflanzen und Ernten und betonen die Bedeutung eines ausgewogenen Klimas für das Wachstum der Feldfrüchte. Diese Regeln sind ein wichtiger Leitfaden für die Landwirtschaft, der auf jahrhundertalter Erfahrung basiert.

### DAS SIND DIE BAUERNREGELN MÄRZ/ APRIL 2024

*„Im März, wenn der Wind wild weht, ist der Frühling nicht mehr weit.“*

*„Märzsonne warm und lind, bringt bald Blumen und Geschwind.“*

*„Im März, wenns regen gibt in Schauern, werden die Felder bald grün glänzen und blühen.“*

*„Märzregen und Sonnenschein, lassen die Ernte gedeihen.“*

*„Wenn im März die Eiche blüht, der Bauer vor Arbeit fast entflieht.“*

*„Märzbrise und Frühlingsduft, geben dem Bauern Herzensluft.“*

*„Wenn der März zieht ins Land, säe deine Felder und pflanz.“*

*„Märzsturm bringt neuen Schwung, die Natur erwacht im Sprung.“*

*„Im März, wenn die Vögel singen, kannst du mit dem Pflanzen beginnen.“*

*„Märzsonne auf kaltem Grund, erwärmt die Erde für Wachstum und Bund.“*

*„April, April, der macht was er will, mal Regen, mal Sonne, mal Frost und auch Brill.“*

*„Im April, wenn's Gewitter kracht, wächst das Korn bei Tag und bei Nacht.“*

*„April trocken und heiß, macht den Bauern manchen Fleiß.“*

*„Aprilregen auf das Feld, gibt dem Bauer mehr als Geld.“*

*„Aprilregen, milde Glut, sorgt für reichlich Erntegut.“*

*„Aprilsonne, warm und lind, lässt die Saaten sprießen geschwind.“*

*„Aprilhagel, kurz und klein, kann der Ernte schaden sein.“*

*„Aprilgras, saftig und grün, lässt die Tiere fröhlich blüh'n.“*

*„Im April, wenn die Bienen summen, beginnt das Land zu blühen und zu brummen.“*

*„Aprilgrün, so frisch und klar, kündigt an den Sommer, wunderbar.“*

Quelle: Wikipedia



MODE, BEAUTY- UND LIFESTYLE-TIPPS  
FÜR DEN FRÜHLING



# MODE & BEAUTY-

## Leichte Eleganz & Farbexplosionen

Der Frühling ist mehr als nur eine Jahreszeit – er ist eine Gelegenheit, sich neu zu erfinden und den frischen Wind des Wandels in Mode, Beauty und Lifestyle zu integrieren.

Hier sind einige inspirierende Tipps, wie Sie Ihre Frühlingssaison mit Stil und Eleganz begrüßen können.

### 1. PASTELLPRACHT

Pastellfarben sind ein Frühlingstrend, der nie aus der Mode kommt. Setzen Sie auf zarte Töne wie Flieder, Mintgrün und Pfirsich, um Ihrem Kleiderschrank eine frühlingshafte Frische zu verleihen.

### 2. BLUMIGE MUSTER

Blumenmuster sind ein Klassiker im Frühling. Entscheiden Sie sich für Blusen, Kleider oder Accessoires mit floralen Prints, um einen Hauch von Natur in Ihre Garderobe zu bringen.

### 3. LEICHTE STOFFE

Tauschen Sie schwere Winterstoffe gegen luftige Materialien wie Leinen, Seide und Baumwolle. Diese sorgen nicht nur für mehr Komfort, sondern spiegeln auch die Leichtigkeit des Frühlings wider.



### 1. Leichte Foundation

Lassen Sie schwere Foundations hinter sich und setzen Sie auf leichtere Texturen. Getönte Feuchtigkeitscremes und BB-Cremes sorgen für einen natürlichen Teint und lassen die Haut atmen.

### 2. Frühlingsfarben auf den Lippen

Experimentieren Sie mit frischen Lippenfarben. Koralltöne, Rosé oder leichte Beerenfarben verleihen Ihren Lippen eine jugendliche Frische.

### 3. Natürliche Wellen

Lassen Sie die Haarglätter im Schrank und setzen Sie auf natürlich gewellte Haare. Ein lockerer Beach-Wave-Look verleiht Ihnen einen entspannten und dennoch eleganten Touch.



# LIFETSYLE-

## Frische Impulse für den Alltag

Mit diesen Mode-, Beauty- und Lifestyle-Tipps können Sie den Frühling voller Energie und Stil begrüßen.

Lassen Sie sich von der Frische der Jahreszeit inspirieren und genießen Sie das Erwachen der Natur in all ihren Facetten.

### 1. Outdoor-Aktivitäten

Nutzen Sie das angenehme Frühlingswetter für Outdoor-Aktivitäten, Spaziergänge, Picknicks im Park oder Fahrradtouren bringen nicht nur Bewegung, sondern auch gute Laune.

### 2. GESUNDE ERNÄHRUNG

Gönnen Sie sich eine Frühlingskur für Ihren Speiseplan. Frisches Gemüse, leichte Salate und saisonale Früchte bringen Vitamine und Vitalität auf den Teller.

### 3. ENTSPANNUNG IM GRÜNEN

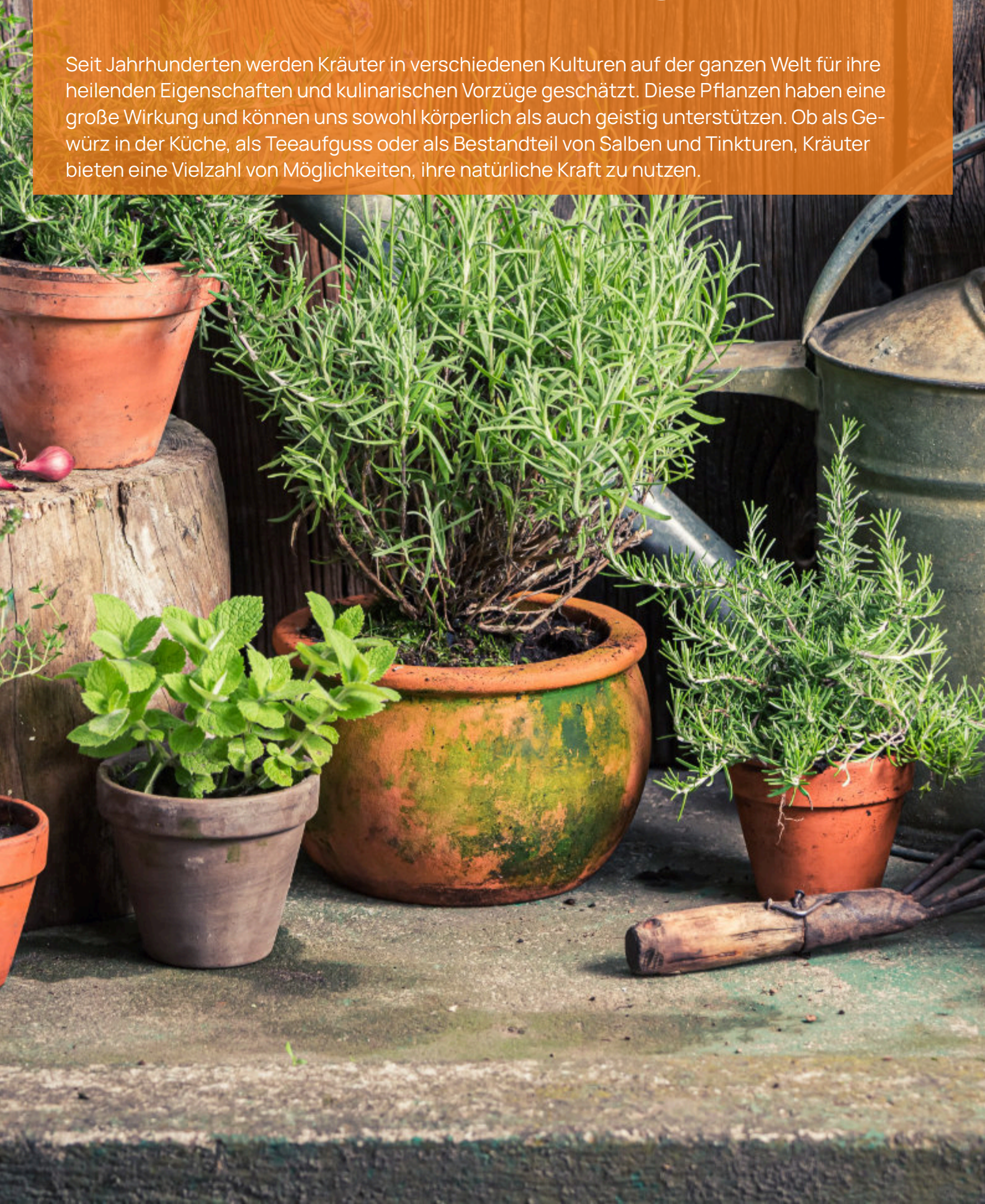
Schaffen Sie sich eine grüne Oase der Ruhe. Ein kleiner Balkon, eine Terasse oder ein Gartenbereich laden zum Entspannen ein. Nutzen Sie diesen Rückzugsort, um dem hektischen Alltag zu entkommen.





# 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.

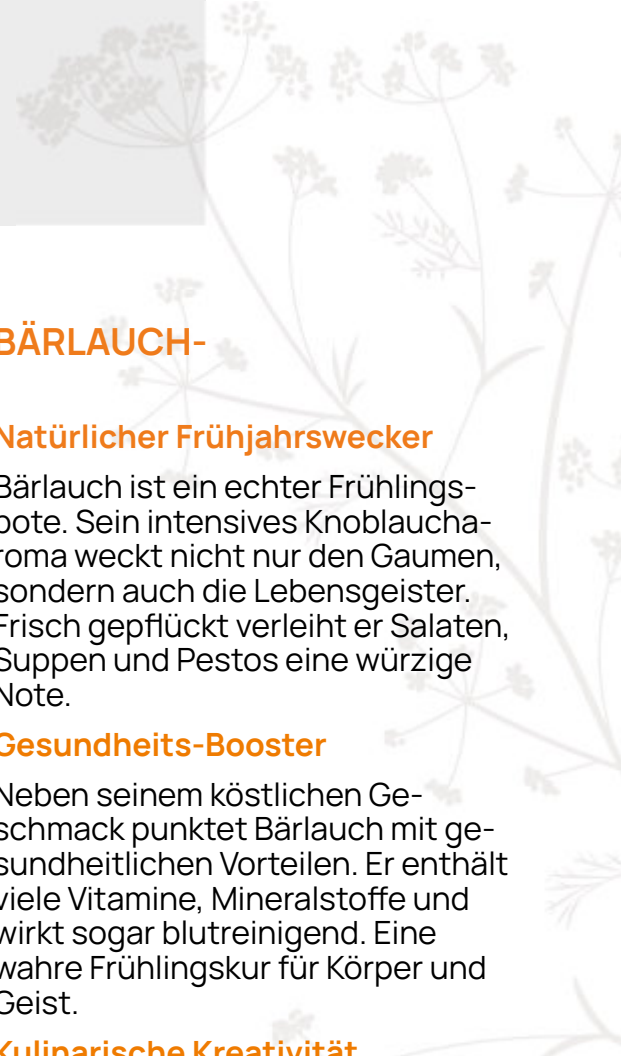




# KRÄUTER DES MONATS

## Lieblingskraut

März/ April 2024



### Bärlauch- Das würzige Frühlingskraut

Bärlauch ist nicht nur ein kulinarischer Höhepunkt im Frühling, sondern auch eine Bereicherung für die gesunde Küche. Beim Sammeln im Freien ist jedoch Vorsicht geboten, **um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden**. Wenn du nicht sicher bist, frage einen erfahrenen Kräutersammler oder kaufe Bärlauch auf dem Markt oder im Lebensmittelgeschäft.

### BÄRLAUCH-

#### Natürlicher Frühjahrswecker

Bärlauch ist ein echter Frühlingsbote. Sein intensives Knoblaucharoma weckt nicht nur den Gaumen, sondern auch die Lebensgeister. Frisch gepflückt verleiht er Salaten, Suppen und Pestos eine würzige Note.

#### Gesundheits-Booster

Neben seinem köstlichen Geschmack punktet Bärlauch mit gesundheitlichen Vorteilen. Er enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und wirkt sogar blutreinigend. Eine wahre Frühlingskur für Körper und Geist.

#### Kulinarische Kreativität

Experimentiere mit Bärlauch in der Küche! Ein Bärlauch-Pesto als Soße, eine aromatische Suppe oder einfach als Topping auf einem Butterbrot – die Möglichkeiten sind vielfältig.

### Wissenswertes über Bärlauch

Bärlauch wächst in Laubwäldern und zeichnet sich durch seine länglichen Blätter und einem intensiven knoblauchartigen Geruch aus. Die Blätter sind essbar und beliebt in der Küche für ihren milden, würzigen Geschmack. Sie werden oft für Pesto, Salate, Suppen und andere Gerichte verwendet. Bärlauch ist reich an Vitaminen, Mineralien und schwefelhaltigen Verbindungen, die verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten können, wie die Senkung des Blutdrucks und die Stärkung des Immunsystems. Bei der Ernte ist Vorsicht geboten, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden.



# DER GRÜNE DAUMEN- Tipps für den (Kräuter)Garten



## 1. Frische Frühlingsblumen pflanzen

Starten Sie die Gartensaison mit bunten Frühlingsblumen wie Narzissen, Tulpen und Primeln. Diese bringen nicht nur Farbe in Ihren Garten, sondern locken auch Bienen und Schmetterlinge an.

## 2. Planung ist alles

Starten Sie Ihre Gartensaison mit einer klaren Planung. Überlegen Sie, welche Pflanzen und Kräuter Sie anbauen möchten, und berücksichtigen Sie Standort,

## 3. Bodenvorbereitung

Geben Sie Ihrem Garten einen Frischekick, indem Sie den Boden vorbereiten. Entfernen Sie Unkraut, lockern Sie den Boden auf und fügen Sie organische Substanzen wie Kompost hinzu, um die Fruchtbarkeit zu fördern.

## 4. Richtige Pflege der Kräuter

Kräuter sind nicht nur lecker, sondern auch pflegeleicht. Achten Sie darauf, dass sie ausreichend Sonnenlicht erhalten und der Boden gut durchlässig ist. Überschüssiges Wasser kann Wurzelfäule verursachen, also stellen Sie sicher, dass der Boden nicht zu nass ist.

## 5. Kompost nutzen

Nutzen Sie Kompost als natürlichen Dünger für Ihren Garten. Kompost liefert nicht nur Nährstoffe, sondern verbessert auch die Bodenstruktur und fördert das Bodenleben.

## 6. Richtig gießen

Achten Sie darauf, Ihren Garten und Ihre Kräuter richtig zu gießen. Wässern Sie lieber tief, aber weniger häufig, um die Wurzeln zu fördern. Frühmorgens oder abends zu gießen reduziert zudem die Verdunstung und minimiert das Risiko von Pilzkrankheiten.

## 7. Mit Freude und Geduld gärtnern

Gärtnern ist nicht nur eine Tätigkeit, sondern eine Freude. Beobachten Sie, wie Ihre Pflanzen wachsen und gedeihen, und genießen Sie den Prozess des Erschaffens und Pflegens Ihres grünen Paradieses.







# KOCHEN MIT ABIMAGO

Leckere saisonale Rezepte zum Nachkochen.



# KOCHEN MIT ABIMAGO –

Köstliche Genüsse für die warmen Frühlingstage

## BÄRLAUCH-GNOCCHI MIT ZITRONENBUTTER

### Zutaten

500 g gewürfelte Kartoffeln

150 g Bärlauch

200 g Mehl

1 Ei

Salz & Pfeffer

50 g geriebenen Parmesan

1 Zitrone (Schale + Saft)

100 g Butter

Frischer Schnittlauch

Frische Petersilie

1.

Die Kartoffeln im Salzwasser kochen und im Anschluss stampfen und auskühlen lassen.

2.

Den gehackten Bärlauch, das Mehl, das Ei, Salz, Pfeffer und den Parmesan zu den gestampften Kartoffeln hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf mehr Mehl hinzufügen, um eine klebrige Konsistenz zu vermeiden.

3.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu Rollen formen und in etwa 2cm große Stücke schneiden.

4.

Die Gnocchi im Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.

5.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zitronenschale hinzufügen. Im Anschluss die gekochten Gnocchi in die Pfanne geben und sanft schwenken, damit sie sich mit der Zitronenbutter vermengen.

6.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit frischem Schnittlauch und Petersilie servieren.

Guten Appetit!



## EINFACH LECKER -

Saisonale **Nachtisch** RezepteOSTERLAMM MIT  
ZITRONENGLASUR**Zutaten**

Für den Teig:

200g weiche Butter

200g Zucker

4 Eier

1 Teelöffel Vanilleextrakt

250g Mehl

2 Teelöffel Backpulver

Eine Prise Salz

3 Esslöffel Milch

Für die Zitronenglasur:

200g Puderzucker

Saft einer Zitrone

Zitronenzesten (optional)

Zusätzlich:

Butter und Mehl für die Form

**1.**

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Lammform gut einfetten und mit Mehl bestäuben.

**2.**

In einer großen Schüssel die weiche Butter und den Zucker schaumig rühren.

**3.**

Die Eier einzeln hinzufügen und gut verrühren. Dann den Vanilleextrakt dazugeben.

**4.**

Das Mehl, Backpulver und Salz in einer separaten Schüssel vermengen. Nach und nach zur Buttermischung hinzufügen und dabei immer wieder die Milch unterrühren. Rühren Sie, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht und gießen Sie diesen in die vorbereitete Lammform.

**5.**

Das Lamm im vorgeheizten Ofen für ca. 40-50 min. backen, oder bis ein Zahnstocher, den Sie in die Mitte des Kuchens stecken, ohne Kuchenreste herauskommt.

**6.**

Für die Glasur mischen Sie den Puderzucker mit der Zitrone, bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben können Sie noch Zitronenzesten hinzugeben.

**7.**

Das abgekühlte Osterlamm aus der Form nehmen und auf einer Servierplatte platzieren, die Glasur gleichmäßig über das Lamm gießen und - FERTIG!



# KOCHEN MIT ABIMAGO -

## Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten

### EIERLIKÖR MIT TONKABOHNEN

#### Zutaten

6 Eigelb (frisch), 250g Puderzucker, 300ml Sahne, 250 ml Wodka, 1 Tonkabohne gemahlen



#### 1.

Trenne das Eigelb vorsichtig von dem Eiweiß und gib es in eine Schüssel. Verwende für den Eierlikör mit Tonkabohne am besten frische Bio-Eier. Das Eiweiß kannst du aufheben und beispielsweise zu Baisers oder einem Omelett weiterverarbeiten.

#### 2.

Verrühre mit einem Schneebesen in einer Schüssel (am besten eignet sich eine große Metallschüssel) das Eigelb mit dem Puderzucker, der Sahne, dem Wodka und der gemahlene Tonkabohne, bis sich alles vollständig vermischt hat.

#### 3.

Erhitze in einem Topf etwas Wasser. Das Wasser sollte kurz vor dem Siedepunkt sein, aber nicht köcheln.

Die Tonkabohne hat ein intensives Aroma mit einer Mischung aus Vanille, Mandel und leicht würzigen Noten.

#### 4.

Stelle die Metallschüssel mit den zuvor vermischten Zutaten auf den Topf mit dem heißen Wasser. Rühre den Eierlikör mit Tonkabohne für 10 – 15 Minuten durchgehend mit einem Schneebesen über dem heißen Wasserbad.

#### 5.

Fülle den fertigen, noch heißen Eierlikör mit Tonkabohne in eine saubere Glasflasche und schließe sie sofort. Am besten funktioniert das Abfüllen mit einem Trichter.



# BETTY'S PROTEIN-PANCAKES



1. Die reife Banane in einer Schüssel zerdrücken, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Die Eier hinzufügen und gut verrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Das Proteinpulver und das Backpulver dazugeben und erneut gut vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Falls gewünscht, jetzt auch den Zimt oder das Vanilleextrakt hinzufügen.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Kokosöl oder Butter hinzufügen.
5. Einen Esslöffel des Teigs in die Pfanne geben und zu einem Pancake formen. Etwa 2-3 Minuten braten, bis sich Bläschen auf der Oberfläche bilden und der Rand fest wird. Den Pancake vorsichtig wenden und auf der anderen Seite für weitere 1-2 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
6. Die Pancakes auf einem Teller stapeln und nach Belieben mit Früchten, Joghurt, Honig oder Nüssen garnieren.

Genießen Sie Ihre proteinreichen Pancakes als köstliches Frühstück oder als Snack!

#### Zutaten:

1 reife Banane  
 2 Eier  
 1 Teelöffel Backpulver  
 30g Proteinpulver (Geschmack nach Wahl, z.B. Vanille oder Schokolade)

Optional: Eine Prise Zimt oder Vanilleextrakt für den zusätzlichen Geschmack!

Kokosöl oder Butter zum Braten



A person in a white shirt is holding a glass bottle of beer. In the background, two women are dancing. The scene is outdoors with green foliage.

# FRÜHLING AUF DEM GRILL

NEUE IDEEN FÜR BBQ & GRILLPARTYS



# LEICHTE SALATKREATIONEN

Der Frühling ist da, und es ist Zeit, den Grill aus dem Winterschlaf zu wecken! Verabschieden Sie sich von deftigen Wintergerichten und begrüßen Sie die wärmere Jahreszeit mit frischen, leichten Salaten und köstlichen BBQ-Kreationen.



## BUNTER GARTENSALAT MIT ERDBEEREN

Verleihen Sie Ihrem Salat eine fruchtige Note, indem Sie Erdbeeren hinzufügen. Kombinieren Sie frischen Blattsalat, Rucola, Tomaten, Gurken und Avocado. Garnieren Sie das Ganze mit geviertelten Erdbeeren und einem leicht säuerlichen Dressing aus Balsamico-Essig und Olivenöl. Ein erfrischender Start in die Grillsaison!

## GEGRILLTER GEMÜSESALAT MIT FETA

Bringen Sie das Aroma des Grills in Ihren Salat. Grillen Sie Gemüsesorten wie Zucchini, Paprika und Cherrytomaten, mischen Sie sie mit Blattsalat und fügen Sie großzügig gewürfelte Feta hinzu. Ein leichtes Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und frischen Kräutern rundet diesen Grillgenuss ab.



## QUINOA-SPINATSALAT MIT AVOCADO

Verleihen Sie Ihrem Salat eine nahrhafte Note, indem Sie Quinoa hinzufügen. Mischen Sie gekochte Quinoa mit frischem Spinat, Avocado, Feta und Walnüssen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Honig und Olivenöl verleiht diesem Salat eine perfekte Balance zwischen Frische und Geschmack.

## BUNTER NUDELSALAT

Kochen Sie Ihre Nudeln in Salzwasser. Geben Sie die gekochten Nudeln gemeinsam mit Cherrytomaten, einer großen Paprika, Oliven und Feta-Käse in eine große Schüssel. Füge Sie ein Dressing Ihrer Wahl hinzu und vermischen alles gut miteinander. Zum Schluss können Sie den Salat noch mit Basilikumblättern dekorieren.





# ZITRONEN-KRÄUTER-HÄHNCHEN



## 1. Grillen

Die Hähnchenbrustfilets in eine flache Schüssel oder einen wiederverschließbaren Beutel legen. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, gehackten Thymian und gehackten Rosmarin vermengen. Die Marinade über das Hähnchen gießen und sicherstellen, dass alle Filets gut bedeckt sind. Das Hähnchen für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren, idealerweise länger für intensiveren Geschmack.

## 2. Grillen

Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die marinierten Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen und auf den heißen Grill legen. Etwa 6-8 Minuten pro Seite grillen oder bis das Hähnchen durchgegart ist und eine goldene Grillmarkierung erhalten hat.

## 3. Servieren

Die gegrillten Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrustfilets auf Serviertellern anrichten. Mit zusätzlichen Zitronenscheiben garnieren und frische Kräuter darüber streuen. Heiß servieren und mit Beilagen nach Wahl genießen.

### Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets

Saft von 2 Zitronen

3 Esslöffel Olivenöl

3 gehackte Knoblauchzehen

1 Esslöffel gehackten Thymian

1 Esslöffel gehackten Rosmarin

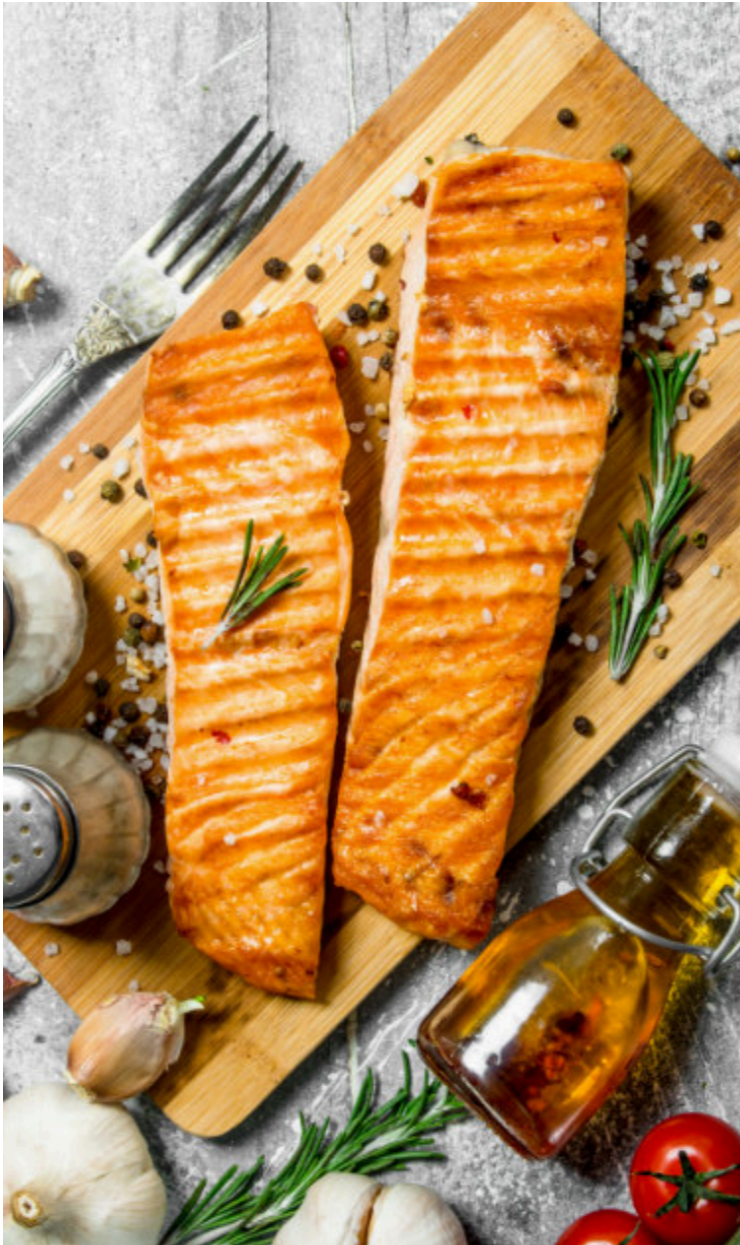
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zitronenscheiben zum Garnieren

Frische Kräuter zum Garnieren

Das Zitronen-Kräuter-Hähnchen ist ein erfrischendes und aromatisches Gericht, das perfekt für den Frühling oder Sommer geeignet ist.

# LACHSFILET MIT HONIG-DILL-GLASUR



## 1. Zubereitung der Glasur

In einer kleinen Schüssel den Honig, die Sojasauce, den Dijonsenf, den Zitronensaft, den gehackten Knoblauch und den frischen Dill vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

## 2. Vorbereitung des Lachs

Die Lachsfilets trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Glasur gleichmäßig auf die Oberseite der Lachsfilets auftragen. Dies sorgt für eine köstliche Kruste während des Grillens.

## 3. Grillen

Wenn Sie eine Zedernholzplanke verwenden, legen Sie die Lachsfilets auf die vorher eingeweichte Planke. Die Lachsfilets mit der Glasurseite nach oben auf den Grill legen. Den Grilldeckel schließen und den Lachs für etwa 10-12 Minuten grillen, bis er durchgegart ist. Dabei gelegentlich mit der restlichen Glasur bestreichen.

## 4. Servieren

Den gegrillten Lachs auf Serviertellern anrichten. Nach Belieben mit zusätzlichem frischem Dill garnieren. Heiß servieren und genießen!

Lachsfilet mit Honig-Dill-Glasur ist eine köstliche und elegante Möglichkeit, frischen Lachs zuzubereiten.

### Zutaten:

4 Lachsfilets  
3 Esslöffel Honig  
2 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Dijonsenf

Saft einer halben Zitrone  
2 fein gehackte Knoblauchzehen  
1 Esslöffel gehackten Dill  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Zedernholzplanke (optional)



# KOCHEN MIT ABIMAGO -

## Schnelle & einfache Beilagen zum Grillen



### MANGO - AVOCADO - SALSA - DIP

#### Zutaten

1 reife gewürfelte Mango, 1 reife gewürfelte Avocado, 1 halbe fein gehackte Zwiebel, Saft einer Limette, 2 Esslöffel gehackte frische Korianderblätter, 1 Teelöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung

Würfle eine reife Mango und eine Avocado und gebe die Würfel gemeinsam mit einer halben gehackten Zwiebel in eine Schüssel. Presse den Saft einer Limette dazu und gebe noch einen Teelöffel Olivenöl in die Mischung. Nun kannst du 2 Esslöffel gehackter Korianderblätter für den frischen Geschmack untermischen. Zu guter Letzt kannst du die Salsa noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und die fertige Salsa nun für 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Guten Appetit!

### FRISCHE OBSTSPIESSE

#### Zutaten

(Obst deiner Wahl - (Ananas, Erdbeeren, Mandarinen, Bananen, Trauben, Himbeeren, Blaubeeren, Kiwi, ...), Holzspiesse

#### Zubereitung

Schneide das Obst deiner Wahl, wie Ananas, Erdbeeren oder Trauben in mundgerechte Stücke und spieße diese im Anschluss auf Holzspiesse. Frische Obstspiesse sind leicht, erfrischend und einfach zu handhaben.

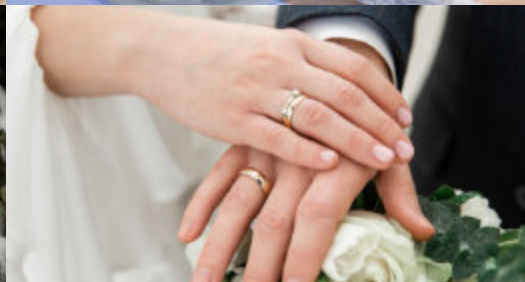




## OSTERN

DAS FEST DES NEUBEGINNS,  
WO HOFFNUNG ERBLÜHT UND  
FREUDE GEWINNT. MÖGE DIESES  
FEST DIR LICHT BRINGEN UND DEIN  
HERZ MIT GLÜCK ERFÜLLEN.





# BUDGETBEWUSST JA-SAGEN

## Günstige Hochzeitsplanung ohne Kompromisse

Die Vorstellung von einer traumhaften Hochzeit muss nicht zwingend mit einem hohen Preis verbunden sein. Mit einer durchdachten und kreativen Herangehensweise können Sie Ihre Hochzeit genauso unvergesslich gestalten, ohne Ihr Budget zu sprengen. Hier sind einige clevere Alternativen und Spartipps für eine preisbewusste Hochzeitsplanung.

### BUDGETPLANUNG ALS GRUNDLAGE

Beginnen Sie Ihre Hochzeitsplanung mit einer realistischen Budgetplanung. Definieren Sie klare Prioritäten und bestimmen Sie, welche Elemente Ihnen besonders wichtig sind. So behalten Sie den finanziellen Überblick und können gezielt sparen.

### SELBSTGEMACHTE EINLADUNGEN & DEKORATIONEN

Kreativität zählt doppelt – gestalten Sie Ihre Einladungen selbst und setzen Sie auf DIY-Dekoration. Selbstgemachte Einladungen und Deko-Elemente verleihen Ihrer Hochzeit eine persönliche Note und sparen gleichzeitig Geld.

### DIY-CATERING UND BUFFET

Ein Catering-Service kann teuer sein. Erwägen Sie stattdessen ein DIY-Bufferet mit Gerichten von Familie und Freunden. Dies schafft nicht nur eine familiäre Atmosphäre, sondern spart auch Kosten.

### AUSWAHL DES RICHTIGEN HOCHZEITSTERMINS

Die Wahl des Hochzeitstermins kann erheblichen Einfluss auf die Kosten haben. Heiraten Sie außerhalb der Hauptsaison oder entscheiden Sie sich für einen Wochentag, um von reduzierten Preisen für Location, Catering und Dienstleister zu profitieren.

### GÜNSTIGE HOCHZEITSLOCATION

Statt teurer Hochzeitslocations können Sie nach günstigeren Alternativen suchen. Vielleicht haben Freunde oder Familie einen malerischen Garten, den Sie für die Feier nutzen können. Parks, Strände oder Gemeindezentren sind ebenfalls oft kostengünstige Optionen.

### FOTOGRAFIE UND MUSIK

Engagieren Sie angehende Fotografen oder Musiker, die noch am Anfang ihrer Karriere stehen. Sie bieten oft ihre Dienstleistungen zu einem Bruchteil der Kosten erfahrener Profis an, ohne dabei an Qualität zu sparen.



# BUDGETBEWUSST JA SAGEN -

Günstige Hochzeitsplanung ohne Kompromisse



## KOSTENFREIE HOCHZEITSWEBSITE -

Erstellen Sie eine kostenlose Hochzeitswebsite, um Informationen mit Ihren Gästen zu teilen. Das spart nicht nur Geld für Druck und Versand von Einladungen, sondern erleichtert auch die Kommunikation.

## VERZICHT AUF TEURE HOCHZEITSSPIELE & EXTRAS

Hochzeitsspiele, Fotobooths und andere Extras können das Budget belasten. Überlegen Sie, welche Elemente Ihnen wirklich wichtig sind, und setzen Sie gezielt Akzente, anstatt sich von zu vielen kleinen Details mitreißen zu lassen.

## GEMEINSCHAFTSPROJEKTE MIT FAMILIE & FREUNDEN

Nutzen Sie die Fähigkeiten und Talente Ihrer Familie und Freunde. Vielleicht hat jemand Erfahrung mit Blumendekoration, Backen oder Musik – so können Sie auf deren Unterstützung zählen, ohne professionelle Dienstleister zu engagieren.



# PICKNICK IM GRÜNEN -

## Praktische Tipps für das perfekte Picknick

Ein Picknick im Grünen ist eine wundervolle Möglichkeit, die Natur zu genießen und sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Damit dein Picknick jedoch zu einem entspannten Genusserlebnis wird, gibt es einige praktische Tipps und einfache Rezepte, die du unterwegs ganz leicht umsetzen kannst.

### DIE RICHTIGE LOCATION WÄHLEN

Suche einen idyllischen Ort im Grünen aus, der sich gut für ein Picknick eignet. Ein schattiges Plätzchen unter Bäumen oder an einem Seeufer ist ideal.



### BEQUEME SITZGELEGENHEITEN

Packe eine Picknickdecke und eventuell einige Sitzkissen ein, um es dir gemütlich zu machen. Ein kleines Tischchen ist auch praktisch, um Essen und Getränke abzustellen.

### LEICHTE TRANSPORTMÖGLICHKEITEN

Verwende einen Picknickkorb, eine Kühlbox oder einen Rucksack, um Speisen und Getränke sicher zu transportieren. Achte darauf, dass empfindliche Lebensmittel kühl gehalten werden.



### UMWELTFREUNDLICHES GESCHIRR

Entscheide dich für wiederverwendbares Geschirr, Besteck und Gläser, um die Umwelt zu schonen. Stoffservietten und wiederverschließbare Behälter sind ebenfalls praktisch.

### MÜLLVERMEIDUNG

Bringe eine Mülltüte mit, um deinen Abfall zu sammeln und später richtig zu entsorgen. Hinterlasse die Natur so, wie du sie vorgefunden hast.



# BUCHEMPFEHLUNGEN - Für den Frühling

Frühlingserwachen zwischen den Buchseiten: Lesenswerte Neuerscheinungen aus vielfältigen Genres. Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns, und was könnte erfrischender sein als ein Stapel fesselnder Bücher? Wir präsentieren Ihnen eine Auswahl von Lesetipps aus verschiedenen Genres – von fesselnder Belletristik über Inspirierende Sachbücher bis hin zu mitreißenden Thrillern.



## ROMANTISCHE FRÜHLINGSGEFÜHLE

Der Duft von Magnolien" von Emily Porter - Eine berührende Liebesgeschichte, die im malerischen Süden spielt. Zwei Seelen, geprägt von der Vergangenheit, finden zueinander, während die Magnolien in voller Blüte stehen.

## THRILLER IM FRÜHLINGSRÜN

Im Schatten der Kirschblüten von Lisa Gardner - Dieser packende Thriller entführt Sie in die düsteren Geheimnisse einer kleinen Stadt, während die Kirschbäume blühen. Ein mysteriöser Mordfall und undurchsichtige Beziehungen machen dieses Buch zu einem Pageturner.



## FRÜHLINGSFRISCHE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Der geheime Garten von Frances Hodgson Burnett - Ein zeitloser Klassiker für junge Leser. Die Geschichte von Mary, die einen vernachlässigten Garten entdeckt und damit nicht nur die Blumen, sondern auch ihre eigene Welt zum Erblühen bringt.

## AUFBLÜHENDE KRIMIGENÜSSE

Tulpenfieber von Deborah Moggach - In diesem atmosphärischen Krimi wird ein Diebstahl in einem Amsterdamer Tulpenfeld zum Ausgangspunkt für eine spannende Verwicklung aus Betrug, Leidenschaft und Geheimnissen.







# DIGITAL DETOX - Im Frühling

Der Frühling bietet die ideale Kulisse für eine digitale Auszeit. Nutzen Sie die wärmeren Tage, um sich zu entspannen, die Natur zu erkunden und bewusst ohne Bildschirmstress zu leben. Eine erfolgreiche digitale Entgiftung kann zu mehr Lebensqualität und innerer Balance führen. Genießen Sie die Ruhe und lassen Sie den Frühling in seiner vollen Pracht auf sich wirken.

## 1. NATUR GENIESSEN OHNE SMARTPHONE

Gönnen Sie sich bewusste Momente ohne Smartphone. Machen Sie ausgiebige Spaziergänge im Park, hören Sie auf das Zwitschern der Vögel und spüren Sie den Wind auf Ihrer Haut. Die Natur bietet die beste Ablenkung von Bildschirmen.

## 2. LESEN ALS ALTERNATIVE ZUR BILDSCHIRMZEIT

Statt auf einen Bildschirm zu starren, tauchen Sie in ein gutes Buch ein. Wählen Sie inspirierende Romane, informative Sachbücher oder Gedichte, um sich in andere Welten zu versetzen und den Kopf frei zu bekommen.

## 3. DIGITALE AUSZEIT PLANEN

Setzen Sie bewusst Zeiten fest, in denen Sie sich von digitalen Geräten fernhalten. Dies kann beispielsweise am Wochenende oder abends vor dem Schlafengehen sein. Schaffen Sie so Freiräume für persönliche Aktivitäten ohne den Einfluss von Bildschirmen.


## 4. SOZIALE MEDIEN REDUZIEREN

Prüfen Sie Ihre Social-Media-Nutzung und reduzieren Sie die Zeit, die Sie online verbringen. Legen Sie gezielt Pausen ein und konzentrieren Sie sich stattdessen auf persönliche Gespräche und soziale Interaktionen im echten Leben.

## 5. TECHNISCHE SCHLAFENSZEIT

Schaffen Sie in Ihrem Schlafzimmer eine technikfreie Zone. Vermeiden Sie es, kurz vor dem Schlafengehen auf Bildschirme zu schauen. Dies fördert nicht nur einen besseren Schlaf, sondern auch eine erholsamere Nacht.



A lush scene of cherry blossom trees in full bloom, with a couple walking away on a path through the blossoms. The trees are covered in dense, light pink flowers, creating a canopy effect. The couple, seen from behind, is walking on a path that leads into the distance. The foreground is a bright green lawn. The overall atmosphere is peaceful and romantic.

*In des Frühlings gold'nen Stunden,  
erwacht die Welt zu neuen Runden.  
Die Blumen blühen, die Vögel singen,  
in jedem Herz die Freude wird klingen.“*



# HOROSKOP MÄRZ 2024

## Was sagen die Sterne?

### WIDDER (21.3 - 19.4)

Emotionale Höhen und Tiefen prägen dich im März, darunter erbst du angenehme Momente der Liebe und Meinungsverschiedenheiten in der Partnerschaft.

### STIER (20.4 - 20.5)

Im März kannst du mutig Hindernisse überwinden, neue Kontakte knüpfen und deine persönliche Entwicklung vorantreiben, während du familiäre Bindungen vertiefst.

### ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Im März wirst du körperlich aktiv und verfolgst deine beruflichen Ambitionen, solltest aber Überanstrengung und Verletzungen in der zweiten Monatshälfte vermeiden.

### KREBS (21.6 - 22.7)

Trotz anfänglicher Müdigkeit wirst du eine friedliche Zeit erleben, mit finanziellen Erfolgen und der Notwendigkeit, auf übermäßiges Vertrauen in andere zu achten, während du dich vor Frühlingsbeginn vor Erschöpfung hüten musst.

### LÖWE (23.7 - 22.8)

Im März wirst du mit Enthusiasmus und Selbstvertrauen Herausforderungen angehen, jedoch solltest du auf Reizbarkeit achten und gleichzeitig deine Gesundheit im Blick behalten.

### JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Du wirst Neues lernen, kreativ sein und Herausforderungen annehmen, solltest aber auf deine Gesundheit und mögliche Kommunikationsschwierigkeiten am Arbeitsplatz achten.

### WAAGE (23.9 - 22.10)

Große Veränderungen stehen bevor die du anstreben wirst. Achte auf plötzliche Stimmungsschwankungen und konzentriere dich auf geistige und körperliche Gesundheit.

### SKORPION (23.10 - 21.11)

Im März wirst du dich nach Sicherheit und Nähe sehnen, solltest jedoch auf deine emotionale Gesundheit achten und Wege finden, deine Gefühle auszudrücken, um psychische und körperliche Probleme zu vermeiden.

### SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Im März wirst du selbstbewusst und beliebt sein, solltest aber darauf achten, nicht zu manipulativ zu sein und dich auf langfristige Ziele zu konzentrieren, um Erfolg zu erlangen.

### STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Beziehungsenttäuschungen und unerwartete Veränderungen stehen dir bevor, allerdings solltest du dich auf Kreativität konzentrieren und sensibel mit überraschenden Liebesgeständnissen umgehen.

### WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Du wirst eine ruhige Zeit erleben und dich auf spirituelle Aktivitäten konzentrieren, während du neues Wissen aufnimmst, beeinflusst durch die Neugierde von Merkur.

### FISCHE (19.2 - 20.3)

Im März könntest du in deinen Beziehungen chaotische Gefühle erleben, während du unter dem Einfluss der Sonne Selbstvertrauen gewinnst und Bescheidenheit bewahren musst, um erfolgreich zu sein.



# HOROSKOP MÄRZ 2024

## Was sagen die Sterne?

### WIDDER (21.3 - 19.4)

Im April wirst du als Widder mit neuer Energie strahlen und große Veränderungen schnell umsetzen können, aber vergiss nicht, auf deine Gesundheit zu achten, um dein volles Potenzial auszuschöpfen.

### STIER (20.4 - 20.5)

Besonders in Beziehungen wirst du viel Energie haben. Sei spontan, aber achte darauf, nicht zu übertreiben, und genieße die Erweckung deiner Sinnlichkeit. Nutze die positive Energie, um dein Umfeld zu verschönern oder dich neu zu gestalten.

### ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Im April wirst du eine Achterbahn der Stimmungen erleben und das Bedürfnis verspüren, das letzte Wort zu haben, was zu Konflikten mit Freunden führen kann. Es ist wichtig, flexibel zu sein, um unnötige Auseinandersetzungen zu vermeiden.

### KREBS (21.6 - 22.7)

Du wirst von starken Emotionen überwältigt sein, was zu impulsivem Verhalten führen kann. Konzentriere dich darauf, inneren Frieden zu finden und die Dinge zu durchdenken, bevor du handelst.

### LÖWE (23.7 - 22.8)

Im April wirst du eine Phase der Unabhängigkeit und Veränderung erleben, aber achte darauf, dass du später keine Entscheidungen bereust. Es könnte eine gute Zeit sein, sich für alternative Wissenschaften zu interessieren.

### JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Im April wirst du dich nach Zärtlichkeit sehnen, Du solltest jedoch den gegenwärtigen Moment genießen, Geduld in Beziehungen zeigen und dich vor möglichen Herausforderungen im Arbeitsumfeld in Acht nehmen.

### WAAGE (23.9 - 22.10)

Im April wirst du deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern und dich in der Arbeit von der Masse abheben, während du auch Zeit mit deiner Familie verbringst und neue Projekte planst.

### SKORPION (23.10 - 21.11)

Im April wirst du mit emotionaler Instabilität und einem Überschuss an Energie konfrontiert werden, daher ist es wichtig, mit den eigenen Emotionen umzugehen und Sport zu treiben, um dein Gleichgewicht zu finden.

### SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Du wirst deine elterlichen Instinkte spüren und Zeit mit der Familie planen, während du dich körperlich betätigst und auf deine Gesundheit achtest.

### STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Im April wirst du arbeitsmotiviert sein und auf ein höheres Einkommen abzielen. Achte jedoch auf deine Gesundheit und gönne dir auch mal Ruhepausen. Es ist ratsam, Geld zu sparen und Zeit für Familie und Freunde zu finden.

### WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Du wirst entschlossen sein, deine Ziele zu erreichen und könntest dabei deine Erwartungen übertreffen. Trotz beruflichen Erfolgs könnte Eifersucht unter Kollegen auftreten, während deine Impulsivität in persönlichen Beziehungen zu Spannungen führen könnte.

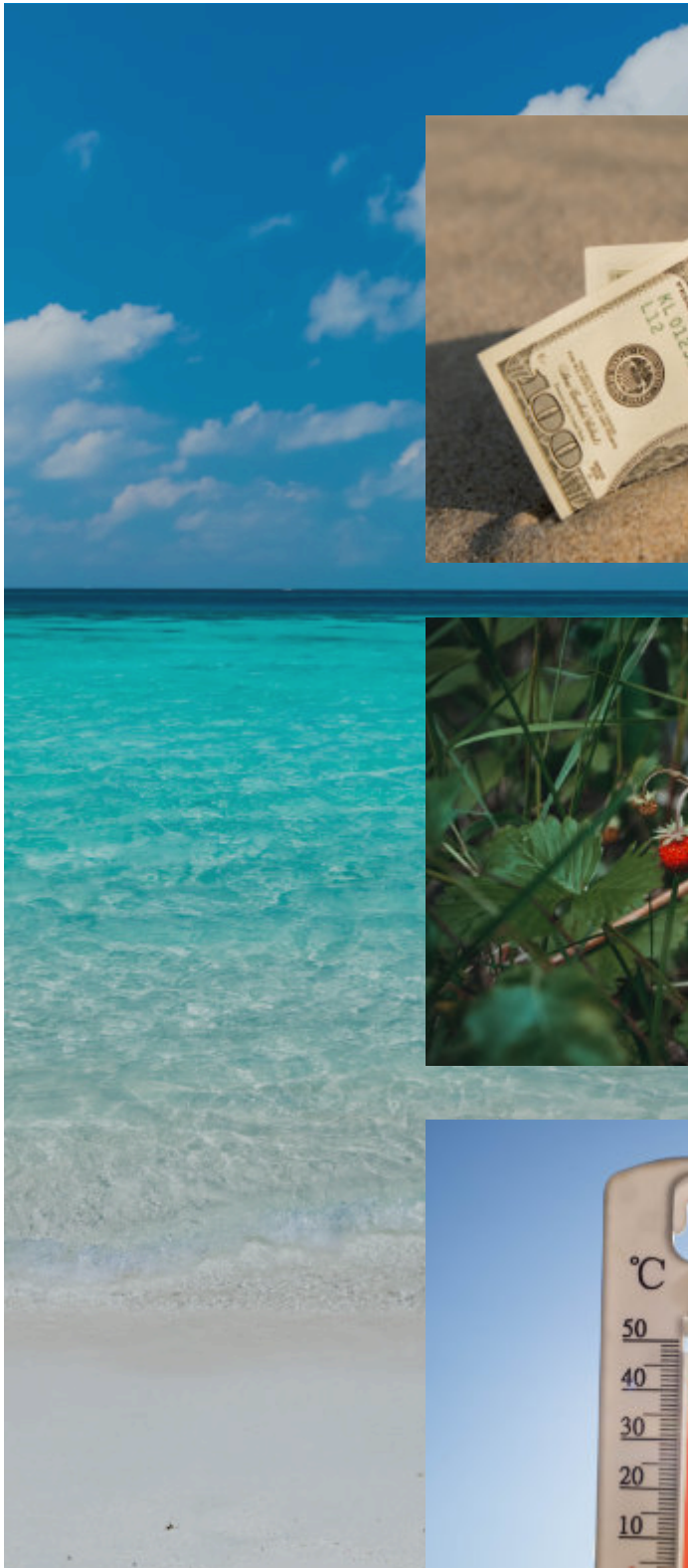
### FISCHE (19.2 - 20.3)

Im April wirst du das Verlangen nach Wissen und Lernen verspüren. Du solltest jedoch vorsichtig sein, andere nicht zu vernachlässigen, während du kreative Aktivitäten als Ausgleich nutzt.



# NÄCHSTE AUSGABE -

Das erwartet Sie im nächsten Magazin



## GEHEIME SCHATZKAMMER - Tipps zum Verstecken der Wert- gegenstände beim Baden

Genießen Sie sorgenfreie Badetage!  
Erfahren Sie mit uns clevere Versteckideen  
und Tricks, um Ihre Wertsachen sicher am  
Strand oder Pool zu verstecken.

## SAISONALE SCHÄTZE - Tipps für das Sammeln und Zubereiten von wilden Kräutern und Beeren

Entdecken Sie die köstlichen Geheimnisse  
der Natur! Erfahren Sie, wie Sie wilde Kräuter  
und Beeren sammeln und in leckere  
kulinarische Kreationen verwandeln.

## KÜHL BLEIBEN - Wertvolle Tipps gegen die Sommerhitze

Bleiben Sie cool trotz der Hitze! Erfahren Sie,  
wie Sie sich mit einfachen Tricks vor der  
Sommerhitze schützen können und  
angenehm kühl bleiben.

Nächste Ausgabe  
Mai/ Juni 2024

Website:  
[www.abimago.tv](http://www.abimago.tv)