

Smart Food Teil 19



Zanderfilet auf Zucchini

Die Food-Experten von EatSmarter (www.eatsmarter.de) servieren heute Zanderfilet auf Zucchini. Zander gehört mit seinen 0,7 Gramm Fett pro 100 Gramm zu den extrem mageren Fischarten (zum Vergleich: Lachs 13,6 g). Das Gericht für zwei Personen hat 200 Kalorien (Kohlenhydrate: 12 g, Fett: 2 g, Eiweiß 32 g).



Zutaten:	70 ml klassische Gemüsebrühe
1 gelbe Zucchini (ca. 200 g)	6 Stiele Kerbel (evtl. mehr für die Garnitur)
1 grüne Zucchini (ca. 150 g)	½ Bio-Zitrone
2 Frühlingszwiebeln	120 g Zanderfilet (ohne Haut)
½ TL Fenchelsaat	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Fenchelsaat im Mörser zerdrücken und dazugeben. Alles sechs bis sieben Minuten in der Gemüsebrühe kochen.

2. Kerbel waschen und Blättchen abzupfen. Zitrone in Spalten schneiden. Zanderfilet in 2 Stücke schneiden, leicht salzen. Auf das Gemüse legen und etwa 1 bis 2 Minuten mitgaren.

3. Zanderstücke herausnehmen und warm stellen. Gemüse salzen, pfeffern und den Kerbel unterrühren. Mit Zander und Zitronenspalten anrichten und mit einigen



Beim zweiten Kind ist alles anders

Heute wirst Du, mein kleiner Sohn, ein Jahr alt. Unfassbar, dass Du schon 365 Tage bei uns bist. Unfassbar schön. Natürlich bist Du einzigartig, aber Du bist auch ein typischer Zweitgeborener.

Du liebst Deine große Schwester, aber irgendwann wirst Du sie noch mehr lieben, wenn Du verstehst, dass Dir durch sie viel erspart geblieben ist. Keine Mutter ist beim zweiten Kind noch so wie beim

ersten. An Deiner Schwester habe ich mich als Mutter abgearbeitet, mich oft unter Druck gesetzt, musste mühsam mein Bauchgefühl finden. Dich genieße ich

10 Grad plus. Ich überlege nicht mehr, den Notarzt anzurufen, nur weil Du 38,8 Fieber hast. Ich weiß, dass Du laufen wirst, wenn Du dafür bereit bist und nicht,

groß wirst und sich vieles von selbst erledigt. Du bist aber auch ein typischer Zweitgeborener, weil Du von Geburt an meine Aufmerksamkeit und Liebe teilen musstest. Du bist einfach „mitgelaufen“ und dadurch herrlich unkompliziert.

Erst seit Du auf der Welt bist, verstehe ich diesen altbekannten Spruch: „Liebe ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Alles Gute zum Geburtstag, kleiner Sonnenschein.

Nachtsheim's est-Geflüster



Katharina Nachtsheim (33) ist Journalistin und Mutter von zwei Kindern. Hier schreibt sie über das Abenteuer Familie

einfach, kann so viel mehr geschehen lassen. Ich habe nicht ständig Angst, Du könntest erfrieren, selbst bei

wann Entwicklungsforscher es für richtig halten. Du darfst schon Schokolade naschen, während Deine Schwester immer an Dinkelstangen herumknabbern musste.

Ich bin viel sanfter mit Dir, lasse Dir mehr durchgehen, weil ich weiß, dass Du so schnell

ANZEIGE



Von: Isabel Jung
An: E.ON
Betreff: Neue Netze

Grüne Energie will jeder. Aber wie kommt sie günstig zu mir ins Haus?

Hallo Frau Jung, eine unserer Lösungen: intelligente Trafos.

Unser Strom wird immer grüner. Aber Sonnen- und Windenergie mit ihrer stark schwankenden Erzeugung stellen die Stromnetze vor immer größere Herausforderungen. Intelligente Trafos regeln das und sorgen dafür, dass unsere regionalen Netze mehr Energie aufnehmen können. Das spart den Bau neuer Leitungen. Damit sichere und saubere Energie bezahlbar bleibt.

e.on

eon.de/energiezukunft



Leichte Küche

Spinat- Quark- Plätzchen

Leicht und lecker ins neue Jahr: Heute kochen die Food-Experten von EatSmarter (www.eatsmarter.de) Spinat-Quark-Plätzchen mit Radieschen-Rettich-Salat (340 Kalorien pro Portion). Das Gericht können Sie auch prima vorbereiten – die Quark-Plätzchen schmecken auch kalt.



Zutaten:	
200 g TK-Blattspinat	400 g Magerquark
1 halber Rettich	1 halbe Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	Muskatnuss
1 rote Zwiebel	2 Eier
1 Bund Schnittlauch	50 g Semmelbrösel
2 EL süßer Senf	2 EL Mehl
4 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig	1 Bund Radieschen

Zubereitung



1. Rettich und Radieschen fein hobeln, salzen. Zwiebel

und Schnittlauch klein schneiden. Senf, Rapsöl und Essig verrühren, salzen, pfeffern. Salatsöße über das Gemüse geben.

2. Quark in ein Küchentuch geben, kräftig ausdrücken. Knoblauch hineinpressen, etwas Muskat, Eier, Semmel-

brösel, Salz und Pfeffer zugeben. Aufgetauten Spinat ausdrücken, klein schneiden, zur Quarkmasse geben.

3. Mit feuchten Händen acht Plätzchen formen, in Mehl wenden und in Olivenöl anbraten. Mit dem Rettich-



Radieschen-Salat servieren.

Noch-nicht-Männer sollten erwachsen werden

Der Start ins neue Jahr hat ja oft etwas Reinigendes. Was möchte ich erreichen? Wovon träume ich? Man überdenkt alte Muster, Pläne, Beziehungen, trennt sich

manchmal von Gewohntem. So haben gerade zwei Freundinnen mit Kinderwunsch ihre Partner verlassen. Weil sie mit Noch-nicht-Männern zusammen waren. Noch-nicht-Männer sind derzeit weit verbreitet. Sie sind zwischen Mitte

Dreißig und Anfang 40 und können sich noch nicht vorstellen, eine Familie zu gründen. Weil sie lieber noch auf die nächste Gehaltserhöhung warten wollen. Oder

Buden in Hamburg-Altona/Berlin-Friedrichshain/München-Schwabing so gar nicht familienauglich sind. Sie finden es cool, für nichts und niemand Verantwortung zu haben außer für sich und ihr immer neues iPhone. Fühlen sich noch nicht reif dafür, Babykacke wegzuwischen. Auf die Frage, ob sie denn

überhaupt Kinder wollen, sagen sie: „Ja klar, irgendwann mal“, und halten sich so ihre Freundinnen warm. Liebe Noch-nicht-

Männer: Wenn ihr keine Kinder haben wollt, ist das eure Entscheidung und absolut legitim. Wenn ihr keinen Bock auf Verantwortung habt, steht doch einfach dazu und versprecht euren Partnerinnen keine Zukunft, die ihr ohnehin nicht halten könnt. **Keine Frau will mit einem Kerl Kinder bekommen, der sich nur so „ein bisschen“ auf Familie einlässt und sich verdrückt, sobald es anstrengend wird. Kurz: Werdet erwachsen!**

Nachtsheim'st-GeFlüster

Katharina Nachtsheim (33) ist Journalistin und Mutter von zwei Kindern. Hier schreibt sie über das Abenteuer Familie



weil sie lieber noch mit den Kumpels durch Asien reisen und surfen lernen wollen. Oder weil ihre Eineinhalbzimmer-

Besuchen Sie unsere BILD am SONNTAG - Redaktion am Dienstag, 10.2.2015!

Wir laden Sie ein zu einem Tag in Berlin inkl. Besuch der BILD am SONNTAG-Redaktion.

Sie erleben, wie Ihre BILD am SONNTAG gemacht wird, lernen die Redaktion persönlich kennen und haben die Möglichkeit, mit meinen Kollegen und mir zu den Themen in der BILD am SONNTAG zu diskutieren.

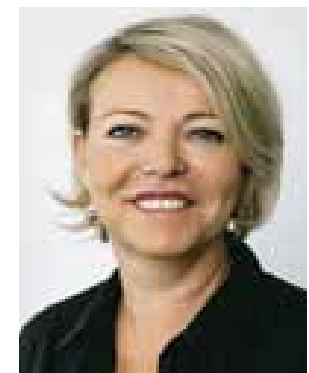
Am Montag, 9.2., reisen Sie in Berlin an und genießen einen Tag Sightseeing auf eigene Faust. Am Dienstag, 10.2., treffen wir uns zur BILD am SONNTAG-Redaktionskonferenz. Dort ist dann Ihre Meinung gefragt. Holen Sie aus zur Blattkritik: Welche Artikel fanden Sie gut und was hat Ihnen nicht so gefallen?

Bewerben Sie sich jetzt ganz einfach online auf: www.bams.de/redaktionsbesuch
Nennen Sie uns Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer sowie Ihre E-Mail Adresse und schreiben Sie uns, warum Sie unbedingt dabei sein müssen.
Teilnahmeschluss ist der 23.1. – der Countdown läuft!*

Ich freue mich auf Ihre Bewerbung!

Ihre Marion Horn, Chefredakteurin BILD am SONNTAG

**PS: BILD am SONNTAG kommt noch nicht zu Ihnen nach Hause?
Dann jetzt schnell bestellen, bewerben und mit etwas Glück dabei sein.**



**Exklusiv
für BILD am SONNTAG-
Festleser!**

*Teilnahmeberechtigt sind nur Festleser von BILD am SONNTAG ab 18 Jahre. Mitarbeiter der Axel Springer SE sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Unter allen Teilnehmern ermittelt eine Jury der Redaktion die fünf Gewinner mit der originalsten Bewerbung. Die Gewinner werden telefonisch, bzw. per Post oder Mail wenige Tage nach dem Einsendeschluss benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Gewinn gilt nur für den genannten Termin und umfasst die Hotel-Übernachtung (9./10.2.2015) im Einzelzimmer. Bei einer Anreise über mehr als 50 Entfernungskilometer zum Veranstaltungsort wird zusätzlich eine Anreisepauschale von 100 Euro vergütet (Auszahlung bei Eintreffen in der Redaktion).

Handy GRATIS!

Samsung E1200
Simlock-freies Dual-Band-Handy ohne Vertragsbindung – mit jeder handelsüblichen Karte sofort einsatzbereit!

- Display mit 65.536 Farben
- SOS-Nachrichten-Funktion
- Gesprächszeit bis zu 11 Std., Standby bis zu 439 Std.
- Maße: ca. 10,8 x 4,5 x 1,4 cm, Gewicht: ca. 66 g
- Lieferumfang: Handy, Akku, Ladekabel, Handbuch

**2 Farben
zur Wahl!
Simlock-frei!**



Jetzt 11 Ausgaben BILD am SONNTAG testen & Samsung E1200 sichern!

- ✓ Lieferung zum Kioskpreis für 1,70 €/Ausgabe
- ✓ Keine Lieferkosten, keine Abo-Verpflichtung
- ✓ Bei Bankeinzug erhalten Sie 5 € extra

0 18 06/717 717* **www.bams.de/testen**

* 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz,
max. 0,60 €/Anruf aus dem Mobilfunknetz

Deutschland am Sonntag – BILD am SONNTAG

**Bild
am Sonntag**

Smart Food Teil 17



Leichte Küche

Mein Mann spült sogar freiwillig

Folgende Szene spielt sich bei uns jeden Sonntagabend ab: Wir sitzen nach dem Abendessen um den Tisch, müde vom Tag, dem vielen Essen und vielleicht einem Gläschen Wein. In der Küche stapelt sich das Geschirr, der Tisch gleicht einem Schlachtfeld – kurz: Es sieht aus wie Sau. **Dann frage ich: „Kinder oder Küche?“ und der Mann antwortet sehr schnell, zu schnell: „Küche.“** Tja, so ändern sich die Zeiten. Früher, da war Abspülen doch die Pest. Doch heu-

te ist es eindeutig die stressfreiere Variante. „Küche“ bedeutet: Musik an, zweites Glas Wein einschenken und dann

oder sie sich gegenseitig ertränken. Zweimal Haare waschen (endet immer im Geheule), zwei Zapfenmonster abtrocknen, 40 Finger- und Fußnägel schneiden, vier Ohren sauber machen, Schlafanzüge anzie-

oder wollte noch mal schnell was Wichtiges erzählen. Dann aber: Licht aus. Ruhe. Während ich also nach 45 Minuten nass vom Badewannen-Wasser und Stress-Schweiß wieder ins Wohnzimmer komme, sitzt der Gatte schon seit 25 Minuten auf dem Sofa und genießt den Feierabend. **Für diesen Sonntag habe ich mir vorgenommen, einfach mal abzuwarten, bis Er „Kinder oder Küche“ fragt. Und dreimal dürfen Sie raten, was meine Antwort sein wird...**

Nachtsheim's est-Geflüster

Katharina Nachtsheim (33) ist Journalistin und Mutter von zwei Kindern. Hier schreibt sie über das Abenteuer Familie



gaaaaanz in Ruhe das Chaos beseitigen. „Kinder“ dagegen bedeutet am Sonntagabend: Zwei sehr lebhaft Minis in die Badewanne stecken, dafür sorgen, dass es keine Überschwemmung gibt

hen, Haare föhnen. Gute Nacht-Geschichte vorlesen (oder auch zwei oder drei), Küsschen verteilen, Lied vorsingen, geschafft. Na gut, nicht ganz. Natürlich muss die Große noch mal Pipi, hat Durst

Gedünstete Schollenröllchen

Nach den Festtagen ist jetzt etwas Leichteres als Braten und Klöße gefragt. Die Food-Experten von EatSmarter (www.eatsmarter.de) kochen daher heute gedünstete Schollenröllchen auf Chinakohl (313 Kalorien pro Portion). Wie alle Kohlsorten enthält auch Chinakohl viel Vitamin C. Eine Portion des Gerichts deckt den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen.



- Zutaten:**
- 1 Zitrone
 - 4 Schollenfilets
 - Salz, Pfeffer
 - 4 TL Sambal oelek
 - 2 TL gemischte Kräuter (TK)
 - 1 Zwiebel
 - 1 Stück Ingwer
 - 1 Chinakohl
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 EL Rapsöl
 - 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung



1. Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit je

1 TL Sambal oelek und je einem halben TL Kräutern bestreichen. Filets fest aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.

2. Zwiebeln und Ingwer fein hacken, Chinakohl und Paprikaschote

in feine Streifen schneiden.



3. Zwiebeln in Öl andünsten, Paprika zugeben, drei Minuten weiter dünsten, Chinakohl zugeben, zwei weitere Minuten garen. Mit Brühe aufgießen. Garen,

bis die Flüssigkeit zur Hälfte eingekocht ist, salzen, pfeffern. Schollenröllchen auf das Gemüse geben, noch sechs Minuten zugedeckt garen.

ANZEIGE



Kostenlose Kontoführung ohne Wenn und Aber

Das BILD Girokonto!

Darauf können Sie sich verlassen

50 Euro Wechselbonus



Ein Angebot der DAB Bank

- **Kostenlose** Kontoführung
- **Kostenlose** girocard und MasterCard
- **Kostenlos** weltweit Geld abheben mit der MasterCard
- **Günstiger 7,50 % p.a. Dispozinssatz***
- **Inklusive 12 Monate BILDplus Digital im Wert von 59,88 €** (Das Abonnement endet automatisch. Keine Kündigung erforderlich.)

* Die Belastung der Zinsen erfolgt quartalsweise. Aktuelle Konditionen unter www.dab.com/bild

BILD-Tipp

1. Lassen Sie Ihr altes Konto mindestens drei Monate weiterlaufen, um Fehlbuchungen zu vermeiden. Es entstehen Ihnen dadurch keine Kosten.
2. BILD Girokonto unterstützt Sie bei Ihrem Konto-Umzug mit Checklisten.

Keine andere Bankgebühr ärgert die Deutschen so sehr wie die Kontoführungsgebühr. Laut einer repräsentativen Marktforschungsstudie der GfK regt sich nahezu jeder zweite Deutsche vor allem über die Kosten der Kontoführungsauf.

Viele Geldhäuser sind in den vergangenen Jahren dazu übergegangen, wieder Kontogebühren einzuführen. Wer diesen Gebührenirrsinn nicht länger hinnehmen will, dem steht jetzt mit dem BILD Girokonto eine willkommene Alternative zur Wahl. Das Girokonto der DAB Bank wurde als „Bestes Girokonto 2014“ von n-tv und FMH-Finanzberatung ausgezeichnet und bildet die perfekte Grundlage für den täglichen Zahlungsverkehr. Es fallen keine weiteren Gebühren für die Kontoführung an.

Die MasterCard Kreditkarte (Bonität vorausgesetzt) und die girocard sind kostenlos inbegriffen.

Mit der MasterCard Kreditkarte lässt sich weltweit sicher und bargeldlos bezahlen sowie an allen Geldautomaten mit MasterCard-Logo kostenlos Geld abheben. (Fremdbanken bzw. Automatenbetreiber können teilweise eigene Gebühren für Bargeldverfügungen erheben.) Zinsen für ein Girokonto? Ja, das gibt's! Jedes Guthaben wird mit 0,10 % pro Jahr verzinst. Und mit 7,50 % pro Jahr (bei Selbstständigen/Freiberuflern 10,50 % pro Jahr) gehört der Dispozinssatz zu den günstigsten Angeboten deutschlandweit.

Wer also clever ist, wechselt am besten noch heute zum Testsiegerkonto.

Jetzt wechseln unter:

WWW.BILD-GIROKONTO.DE

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter **089 / 88 95-8000** zur Verfügung (Mo. – Fr. 8.00 – 22.00 Uhr, Sa. 9.00 – 15.00 Uhr, zum Ortstarif)

BILD Girokonto ist ein Angebot der DAB Bank AG, Landsberger Str. 300, 80687 München

6 Tricks, die helfen, dass Männer Frauen im Job ernst nehmen



Spricht sie „Mann“, klappt es mit den männlichen Arbeitskollegen

In den 200 erfolgreichsten Unternehmen in Deutschland sind gerade mal 4,4 Prozent der Führungspositionen von Frauen besetzt. Eine Begründung dafür: Frauen verhalten sich nicht männlich genug, werden daher nicht ernst genommen. An dieser Stelle schaltet sich Nicole Stange (45) ein. Sie ist Job-Coach, Inhaberin der Berliner Coaching-Agentur „my future“ und bringt Frauen bei, wie sie im Job Männern auf Augenhöhe gegenüber treten. Hier die sechs wichtigsten Tipps der „Männer-Flüsterin“.

1 Mit Alpha-Tier verbünden

Im Büro neigen Frauen dazu, mit schwächeren Männern eine berufliche Bindung einzugehen. Diese Männer haben sicher nette Worte für Sie übrig, aber das bringt Sie nicht weiter. Verbünden Sie sich mit dem Alpha-Tier, dort verstecken sich die Aufstiegschancen.

2 Anerkennung geben

Anerkennen heißt nicht gleich schleimen. Bestätigung durch aktives Zuhören, ehrliche Wertschätzung oder Aufmerksamkeit brauchen Männer. Und das rund 16-mal pro Begegnung! Bekommen sie diese, fällt es den männlichen Kollegen leichter, auch Anerkennung zurückzugeben.

3 Nicht piepsen

Man kann es nicht oft genug sagen! Eine klare, deutliche Stimme zeigt dem männlichen Gegenüber, dass Sie vollkommen hinter dem stehen, was Sie sagen. Er nimmt Sie ernst. Natürlich sollten Sie Ihre Stimme nicht künstlich verstellen, aber sprechen Sie bestimmend.

4 Pausen machen

Wenn Sie in Erinnerung bleiben wollen, sprechen Sie in kurzen, konkreten Sätzen und halten danach eine Pause. Kein Jammern oder Rechtfertigen, sagen Sie, was Sie denken und PAUSE. Dabei unbedingt Augenkontakt halten.

5 Vorbereitung

Damit Sie nicht während des Gesprächs ins Wanken kommen, überlegen Sie sich vorher, was genau Sie erreichen wollen. Ihre Körperhaltung wirkt dadurch von Anfang an überzeugender, der Kollege ist auf Sie fokussiert.

6 Kritik entspannt sehen

Männer kritisieren direkt und denken nicht so sehr darüber nach, wie sie sie vermitteln. Für Frauen wirkt das oft hart. Nehmen Sie die Kritik trotzdem nie persönlich. Das würde Sie nur von wesentlichen Zielen ablenken. Fragen Sie besser gezielt nach Feedback.

ant

FOTOS: GETTY IMAGES, DDP IMAGES, PRIVAT, PR

9 Gründe, warum Muttersein so anders ist

► **Das andere Tempo:** Kinder entschleunigen – auf einem Bein zur Kita hüpfen, Marienkäfer beobachten, Wolken zählen – all das ist Kindern wichtig und lehrt uns, die Langsamkeit zu genießen.

► **Die andere Nähe:** Gaaaaanz eng anकुscheln, die warmen Arme und Beine so dicht wie möglich ran an Mama. Nichts für Klaustrophobiker,

aber heilend fürs Herz.

► **Die anderen Fragen:** „Auf welcher Wolke sitzt der liebe Gott?“, „Warum verschlucken sich Fische nicht am Wasser?“. Kinder erweitern unseren Horizont und lassen uns über andere Dinge nachdenken.

► **Die anderen Tage:** Keine Minute vergammeln, sondern Carpe

Diem im Superlativ. Von morgens bis abends spielen, spazieren gehen, basteln, kuscheln.

braucht kein Sterne-Menü, um das Gefühl zu haben, gerade das köstlichste Essen der Welt zu kochen.

► **Die andere Liebe:** Sie ist tiefer, bedingungsloser und für immer.

► **Die andere Verantwortung:** Es heißt nicht umsonst Löwenmutter. Ich würde mein Leben für die Kinder geben.

Nachtsheims est-Geflüster

Katharina Nachtsheim (33) ist Journalistin und Mutter von zwei Kindern. Hier schreibt sie über das Abenteuer Familie



ANZEIGE



Bundesministerium für Gesundheit

GUTE PFLEGE
Darauf kommt es an

Wir stärken die Pflege. Und Frau Rouvel.

Das Pflegestärkungsgesetz ist da. Es bringt Leistungsverbesserungen im Wert von insgesamt 2,4 Milliarden Euro – darunter zum Beispiel bis zu 4.000 Euro Zuschüsse für altersgerechten Wohnungsumbau statt bisher 2.557 Euro. Darüber hinaus ermöglicht es den Einsatz von rund 20.000 zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeeinrichtungen. Informieren Sie sich unter www.pflegestaerkungsgesetz.de oder 030 3 40 60 66 02.



Frau Hedwig Rouvel (96) aus Berlin

Das Christkind bringt meine Tochter ins Bett

Weihnachten offenbart eine große Stärke von Kindern: die Fähigkeit zu glauben.

Und zwar nicht nur ein bisschen oder nach dem Motto „Ich glaub nur, was ich seh“, sondern aus tiefstem Herzen und voller Überzeugung. So sitzt meine Tochter (4) in diesen Tagen oft abends am Fenster und starrt in die Dunkelheit. Sie möchte nur einmal das

Christkind sehen. Eigentlich weiß sie, dass das Christkind nie auftaucht, wenn Kinder in der Nähe sind.

Aber seit sie diese Woche den Schornsteinfeger getroffen hat und ich ihr sagte, dass das Glück bringt, ist sie voller Hoffnung, einen Blick auf das Christkind zu erhaschen. Manchmal, wenn irgendwo ein

Licht aufleuchtet oder etwas schimmert, springt sie aufgeregt auf dem Sofa herum,



Nachtsheims est-Geflüster

Katharina Nachtsheim (33) ist Journalistin und Mutter von zwei Kindern. Hier schreibt sie über das Abenteuer Familie

weil sie die Taschenlampe des Christkinds gesehen hat. Mich rührt diese Ausdauer und ich frage mich,

wann ich das letzte Mal so begeistert von etwas war. Doch leider, leider,

leider mache ich mir die kindliche Vorfreude zunutze – was sicher dazu führen wird, dass das Christkind mir dieses Jahr

den Stinkefinger zeigen wird und ich am Heiligen Abend leer ausgehe. „Das Christkind wollte heute Abend mit

mir über deinen Wunschzettel sprechen. Aber du weißt ja, dass es erst kommt, wenn alle Kinder schlafen“, sage ich mit bedauerndem Unterton.

Ich lobe mich ja selten und ich weiß, dass der Erfolg dieser Ansage in drei Tagen vorbei sein wird, aber momentan ist es definitiv der schnellste Weg, das Kind ins Bett zu kriegen.

ANZEIGE

Conditorei Coppenrath & Wiese

Genießen Sie die Festtage!

Kleiner Augenblick

...das Conditior-Dessert!

Mousse au Chocolat Erdbeer-Stracciatella Himbeer-Mascarpone Pfirsich-Pannacotta

Harmonische Weihnachtstage für Schützen

WIDDER 21.3.-20.4.

Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, hatten aber bisher nicht den Mut dazu? Jetzt gelingt es Ihnen leichter, Erneuerer Uranus steht günstig. Allerdings verleitet er auch zu unnötigen Ausgaben. Halten Sie sich hier zurück. Auch Ihre Kraft sollten Sie sich gut einteilen. Stress setzt Ihnen nun mehr zu.

STIER 21.4.-20.5.

Schon einen Tag vor Heiligabend beschert Sie Venus mit viel Gefühl und Harmonie im Miteinander – und ihr Einfluss hält die ganze Woche über an. Schöner könnte sich Ihr Weihnachten nicht gestalten! Da prallt auch beruflicher Stress an Ihnen ab. Sie sind innerlich im Gleichgewicht, strahlen Ruhe und Zufriedenheit aus.

ZWILLINGE 21.5.-21.6.

Freuen Sie sich auf harmonische Festtage, aber erwarten Sie nicht, dass Ihre Abenteuerlust gestillt wird. Die Tage gestalten sich eher ruhig und ereignislos. Nutzen Sie die freie Zeit doch schon mal, um neue Ideen zu entwickeln. Ihre Fantasie wird durch Merkur stark angeregt. Nur mit der Umsetzung sollten Sie noch warten.

KREBS 22.6.-22.7.

Zu Weihnachten fahren Ihre Gefühle Achterbahn. Einerseits genießen Sie die Verliebtheit, andererseits spüren Sie auch die Verlockung des Verbotenen. Beruflich ermöglicht Merkur bis Dienstag hilfreiche Kontakte und zündende Ideen, wenn es um Problemlösungen und neue Vorhaben geht. Sie kommen prima voran.

LÖWE 23.7.-23.8.

Es fällt Ihnen diese Woche schwer, innerlich zur Ruhe zu kommen und die Feiertage im Kreis der Familie richtig zu genießen. Zu vieles geht Ihnen im Kopf herum. Zudem sitzt Ihre Kreditkarte recht locker. Sie sollten darauf achten, nicht aus Langweile zu kaufen. Treiben Sie lieber Sport, Mars liefert dafür die nötige Kraft.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Die Liebe zeigt sich rechtzeitig zu Weihnachten von ihrer schönsten Seite – machen Sie sich auf schöne Überraschungen und liebevolle Geschenke gefasst. Da kann die Arbeit auch mal ruhen. Versuchen Sie, gedanklich damit abzuschließen und keine Grübeleien mit nach Hause zu nehmen. Der Abstand tut Ihnen gut.

WAAGE 24.9.-23.10.

Venus meint es über die Feiertage sehr gut mit Ihnen. Sie sorgt für Herzklopfen wie zu Beginn der Beziehung und könnte Singles einen spannenden Flirt bescheren. Da trifft es sich gut, dass sich im Beruf nicht viel tut und Sie hier mit halber Kraft fahren können. Ihre Fitness könnte dagegen momentan gar nicht besser sein.

SKORPION 24.10.-22.11.

Während die anderen gedanklich oder tatsächlich im Weihnachtsurlaub sind, haben Sie gute Ideen fürs neue Jahr. Schreiben Sie diese auf, denn sie haben Hand und Fuß. Gönnen Sie sich ansonsten viel Ruhe, denn Kraftspender Mars steht nicht zur Verfügung. Tipp: Süßes hilft nun wirksam bei Stimmungsschwankungen.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Schöner könnte die Weihnachtsstimmung nicht sein: Venus sorgt für Harmonie und Neptun verhilft zu einem guten Einfühlungsvermögen. Sie spüren intuitiv, was Ihre Lieben glücklich macht. Stehen wichtige Entscheidungen an? Saturn hilft mit dem nötigen Weitblick dabei, diese sinnvoll und sehr souverän zu treffen.

STEINBOCK 22.12.-20.1.

Im Kreis der Familie sind Sie der unbestrittene Mittelpunkt – und werden von Ihren Lieben nach Strich und Faden verwöhnt. Das tut gerade den Steinböcken mal gut, achten sie sonst doch mehr auf andere als auf sich selbst. Zudem haben Sie ein gutes Gespür für alles Finanzielle und beweisen Verhandlungsgeschick.

WASSERMANN 21.1.-19.2.

Sie möchten die Feiertage nicht still und besinnlich verbringen, sondern ausgehen und sich amüsieren. Nur zu, Mars liefert nicht nur Energie im Überfluss, sondern hilft Ihnen auch, mit weniger Schlaf gut zurechtzukommen. Singles sollten aber ihr Gegenüber genau prüfen. Sie könnten sich jetzt in den Falschen verlieben.

FISCHE 20.2.-20.3.

Sie sind ein Familienmensch durch und durch – auch und besonders diese Weihnachten. Da schmerzt es Sie kaum, dass Sie im Beruf nicht mehr alles geschafft haben, was Sie sich vor den Feiertagen vorgenommen hatten. Manchen Projekten tut die Pause zudem gut. Sie haben momentan keinen klaren Blick auf die Dinge.

Kartenlegen, Hellsehen, Astrologie: GRATIS-Telefonberatung unter 0800 / 53 53 508 (gebührenfrei)

**Smart Food
Teil 16**



Adventsbacken

Würziger Makronenkuchen

Makronen gibt es jedes Jahr im Advent – zusammen mit den Food-Experten von EatSmarter (www.eatsmarter.de) backen wir dieses Jahr daraus einen Makronenkuchen. Der nach Orange duftende Kuchen (264 Kalorien pro Stück) enthält übrigens 4,1 Milligramm Vitamin E pro Stück. Das entspricht einem Drittel des Tagesbedarfs.



- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Zutaten | 150 g Weizen-Vollkornmehl |
| 80 g Butter | 100 g Rohrzucker |
| 100 g flüssiger Honig | 1 Bio-Orange |
| 5 Eier | 75 g gemahlene Mandeln |
| 1 Msp. Zimt | 75 g gemahlene Haselnusskerne |
| 1 Msp. gemahlene Nelken | |
| 1 TL Backpulver | |

Zubereitung

1. Drei Eier trennen, Eigelbe, die beiden ganzen Eier, Honig, Nelkenpulver, Zimt gründlich verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zu der Masse sieben, unterrühren. Butter schmelzen und unterrühren.

2. Springform mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen, 20 Minuten ruhen lassen.

3. Kuchen auf der 2. Schiene von unten in den kalten Ofen schieben, bei 200 Grad 20 Minuten backen. Eiweiße steif schlagen, Zucker zugeben. Orangenschale abreiben mit Nüssen



und Mandeln zugeben. Masse auf den vorgebackenen Boden streichen, weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Plötzlich ist mein Winzling eine Persönlichkeit

Als die Hebamme Dich vor vier Jahren um 6.50 Uhr morgens auf meine Brust legte, warst Du winzigklein. Ein paar Wochen zu früh geboren, gerade mal 2500 Gramm schwer. Ich sah in deine blauen Augen und dachte: „Wow, jetzt habe ich eine Tochter.“ Ich hatte mir sehr ein Mädchen gewünscht, aus – zugegeben – egoistischen Gründen. Söhne verlassen die Eltern

irgendwann und gründen ihre eigenen Familien. Die Töchter dagegen bleiben ein Leben

Nachtsheims est-Geflüster

Katharina Nachtsheim (33) ist Journalistin und Mutter von zwei Kindern. Hier schreibt sie über das Abenteuer Familie



lang. Das hat auf jeden Fall Deine Uroma mal gesagt und die hatte meistens recht (Dein Bruder wird natürlich die Ausnahme sein). Nun bist Du

kein winzigkleines Baby mehr, sondern eine richtige Persönlichkeit.

So lustig, so frech, so schlau, so neugierig, so lieb, so hinreißend, so besonders. Ich bin so stolz auf Dich. Natürlich weiß ich, dass unsere Verbindung nicht immer so eng sein wird wie heute. Du wirst mich nervig finden, ich dich vielleicht auch. Du wirst mich anbrüllen, weil Du um 22

Uhr zu Hause sein musst, alle anderen aber erst um 24 Uhr. Ich werde mich garantiert zu viel in Dein Leben einmischen, Dich zu oft anrufen, Dir ungefragt meine Meinung sagen. Ich hoffe, Du wirst mir meine Fehler verzeihen. Sei Dir sicher: **Alles, was ich tue, tue ich aus Liebe zu Dir. Ich liebe Dich nämlich wie verrückt. Happy Birthday, mein kleines großes Mädchen!**

ANZEIGE

Zukunft ERDGAS e.V.

Gut kombiniert :

Erdgas im Keller und Solar auf dem Dach.



Gut für die Umwelt und fürs Portemonnaie: ERDGAS + Solar.

Alle Vorteile unter einem Dach: Brennwertechnik und Solarthermie schonen die Umwelt und Ihr Portemonnaie. Wie das geht? Ganz einfach: Wenn die Sonne scheint, wird die Sonnenenergie zur Wassererwärmung und zum Heizen genutzt. Und sonst sorgt ERDGAS für die nötige Energie. Viel einfacher und effizienter kann man umweltschonende Technologien nicht kombinieren. Mehr Informationen unter

www.erdgas.info

