

HEFT 17 | 1. - 7. MAI

PLUS EXTRA GROSS: Ihr drittes Programm
PLUS Mediatheken-Highlights

23.4.2021

Deutschland 1,49 €

BeNeLux 1,70 €, Frankreich 1,80 €,
Spanien/Kan. Inseln 2,00 €,
Dänemark 21,25 DKK



FUNK UHR

MEIN FERNSEH-MAGAZIN

Neuer Service
Mit KRIMI-
KOMPASS
Schneller Ihren
Lieblings-Film finden



PLUS: FUNK UHR
sucht den
TIERSCHÜTZER
DES JAHRES

Gemeinsam Gutes tun

Ein Herz für
vergessene
Tierheim-
Vierbeiner



Rufen Sie an - GRATIS!

Alle träumen vom Urlaub -
aber was ist dieses Jahr möglich?

Sonne auf dem Kuchenteller

MANGO-
Kirsch-Torte
mit Schwips



EXTRA-
ZUTAT:
Prosecco

In
Corona-
Zeiten ein
Segen



Mehr Energie,
stärkere Abwehr,
weniger Stress -
so funktioniert es

Die Heilkraft des Waldes



WOHN-IDEEN, die
Freude bringen

So machen
Sie Ihr HEIM zum
LIEBLINGSORT



Der beste Schutz für Ihre Zähne

10 FRAGEN, die Sie
Ihrem Zahnarzt
stellen sollten



Der Experte
erklärt neueste
Erkenntnisse

Machen Sie Ihr Zuhause zum Lieblingsort

Momentan verbringen wir viel Zeit daheim. Gerade hier kann jeder auch viel für sein Glück tun



WOHLFÜHL-WOHNEN- wichtiger denn je

Machen Sie morgens nach dem Aufstehen Ihr Bett? Prima! Amerikanische Forscher fanden nämlich heraus, dass Menschen, die das tun, glücklicher sind. Diese erste Aufräumaktion am Tag hat Langzeitwirkung, sie gibt uns das Gefühl, dass wir gut organisiert sind. Investieren Sie also in diese paar Minuten!

Schublade, die es in jedem Haushalt gibt, und trennen Sie sich von Dingen, die kaputt sind oder die Sie schon lange nicht mehr gebraucht haben.

Wir umgeben uns mit lauter Lieblingsstücken

Abwechslung ist ein super Stimmungsaufheller und geht ohne großen Aufwand: Wechseln Sie die Bezüge der Sofakissen und die Bilder in den Rahmen, geben Sie Lieblings-Dekostücken ein besonderes Plätzchen, verteilen Sie viele Kerzen im Raum und gönnen Sie sich einmal in der Woche frische Blümchen. Das Sofa ist in die Jahre gekommen? Ein Überwurf in einer mutigen Farbe macht es zum Hingucker.

Wir erschaffen uns einen persönlichen Rückzugsort

Manchmal möchte man gerne seine Ruhe haben, ungestört ein Buch lesen oder seinen Tagträumen nachhängen. Das schaf-

LIEBLINGE
(Deko-)Elefanten gelten als Glücksbringer. Ab 75 Euro. <http://holzdesignpur.de>



fen Sie auch in einer kleinen Wohnung. Erklären Sie ein Zimmer stundenweise für Ihre Wohlfühloase und hängen Sie ein „Bitte-nicht-stören“-Schild an die Tür. Oder aber Sie stellen einen Sessel in die Wohnzimmerecke und verstecken ihn hinter einer großen Pflanze. Sie mögen den kalten Fliesenboden nicht? Dann wirkt ein Wollteppich wahre Wunder. Denn Dinge, die Sie oft berühren, sollten sich natürlich und angenehm anfühlen.

Wir heißen liebe Gäste bei uns willkommen

Schon beim Betreten der Wohnung wollen wir lieben Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, etwa mit einem Türkranz oder einer fröhlichen Fußmatte. Sanftes Licht im Flur und eine helle Wandfarbe signalisieren: Der Stress bleibt draußen!



FERIEN-FEELING

Diese bunten Kissen holen uns die Natur ins Wohnzimmer. Ab 35 Euro, www.apelt.com

Wir räumen auf und fühlen uns befreit

Darüber hinaus ist eine aufgeräumte Wohnung grundsätzlich Garant für mehr Wohlfühlen. Ein regelmäßiger Check verhindert, dass zu viel Unnötiges herumliegt. Durchforsten Sie die Krimskrams-

ROMANTISCH

Das warme Licht einer Kerze zaubert eine magische Stimmung. Ab 5,50 Euro, www.ambiente.eu





ROBUSTES EDELSTAHL

Diese pflegeleichten Pfannen sind mit und ohne Beschichtung erhältlich. Unbeschichtet eignen sie sich besonders gut zum scharfen Anbraten, denn da entwickeln sich prima alle Röstaromen. Bei Schmorpfannen ist der Rand etwa sechs Zentimeter hoch – ideal für kleine Braten oder größere Gemüsemengen.

Mit Deckel ab 194 Euro. Scanpan, über www.kochexperte.com

Wichtige Kauf Tipps:

Überlegen Sie, wofür Sie die Pfanne benutzen möchten. Danach richtet sich die Wahl von Material und Form. Der Durchmesser des Bodens sollte zur Herdplatte passen. Auf einer zu kleinen Platte kann sich die Pfanne verziehen. Rütteln Sie am Griff: Ist er stabil und nicht zu klein? Geschraubte Griffe können Sie später wieder anziehen. Holz- und Kunststoffgriffe halten keine hohen Temperaturen im Ofen aus, bleiben aber auf dem Herd kühl. Und: Je dicker der Boden, desto besser die Qualität.

Eine schöne Kruste beim Steak, Fisch, der nicht zerfällt, und Spiegeleier, die nicht am Boden kleben – hier sind die besten Helfer fürs Brat-Vergnügen

FEINE KERAMIK

Pfannen mit Keramikversiegelung – erkennbar an der weißen oder auch schwarzen Farbe – sind extrem hitzebeständig, haben hohe Anti-Haft-Eigenschaften und sorgen dafür, dass so leicht nichts anbrennt. Für Fans von Bratkartoffeln, Reibekuchen und Spiegelei der perfekte Küchenhelfer.

Ca. 45 Euro. Berndes



So brennt Ihnen nichts an!

Die richtige Pfanne für saftige Steaks und feinen Fisch



RUSTIKALES EISEN

Profi-Köche schwören auf Gusseisen. So eine Pfanne verträgt große Hitze und ist perfekt, um Fleisch zu braten: Das wird außen schön knusprig und bleibt innen ganz zart und saftig. Nach dem Braten die Pfanne nur mit einem Küchentuch auswischen und leicht einölen.

Ab 165 Euro. Le Creuset

Damit das gute Stück lange lebt:

Gerade wenn es schnell gehen soll, landen viele Pfannen im Geschirrpüler. Das mögen aber die wenigsten – mit Ausnahme von Edelstahl. Ansonsten ist Handarbeit angesagt. Eingebrauntem machen Sie mit Backpulver den Garaus: zusammen mit Wasser in die erkaltete Pfanne geben und eine Stunde einwirken lassen. Danach gehen die Rückstände leicht mit einem weichen Lappen weg. Und unschöne Verfärbungen verschwinden ganz einfach mit einer verdünnten Essiglösung.

LEICHTES ALU

Empfindliche Speisen wie Omelett oder Fisch gelingen in dieser beliebten Pfannenart hervorragend. Für Steaks und Bratkartoffeln ist sie allerdings keine gute Wahl. Das Aluminium ist sehr leicht und meist beschichtet. Bei einer zusätzlichen Antihaltversiegelung sollte die Pfanne nur mäßig erhitzt werden, eine Keramikbeschichtung dagegen hält große Hitze aus. Die niedrigen Seiten lassen viel Platz zum Wenden der Speisen. Damit Sie lange Freude daran haben, per Hand spülen.

Aus recyceltem Aluminium, ab 119 Euro. Scanpan

