

# Einfach mal abschalten! 6 SOS-TIPPS in stressigen Zeiten

Mediengruppe KLAMBT  
**BEST SELLER**

Nr. 39 22.9.2021 1,49€ Deutschland     
*Glücklich steht mir gut!*

- 1,65 € Österreich • 2,60 CHF Schweiz
- BeNeLux 1,80 € • Dänemark 22,30 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,00 €
- Kan. Inseln 2,20 €
- Griechenland 2,40 €
- Portugal (cont.) 2,20 €
- Slow. 1,90 €
- Ungarn Ft 750

DIY-Schätze



Deko-Träume mit Beeren  
S. 78-79

Ab ins Grüne!  
**Gesund dank Dr. Wald**  
S. 38-39

# Lea

Stück für Stück Glück



**Die besten Schoko-Kuchen**

Ob Torte oder Mini – so verführerisch cremig

**Wir sind durchgebrannt ...**

3 Paare über das Abenteuer ihrer heimlichen Hochzeit S. 72-73

**Keine Chance für Einbrecher**

4 Profi-Tricks – so trauen sich Diebe bei Ihnen nicht rein S. 12-13

*Kleiner Aufwand, maximaler Effekt*



**HEREINSPAZIERT!**  
Frischekur für den Flur  
S. 30-33

**Keine Zauberei!**

Übermorgen 2 Pfund leichter



**7 natürliche Schlank-Wunder**

Das sind die Lebensmittel, mit denen es klappt S. 26-27

Jetzt schlau shoppen



**Herbst-Chic für wenig Geld**

Sommer-Lieblingsteil + aktuelle Trends der Saison S. 10-11

**Kaschiert auch Fältchen**  
Volumen-Pflege für schöne Lippen S. 18

Muffins, Klöße, Knusper-Schnitte  
**Köstliche Kartoffel-Hits**  
S. 58-59





### KERAMIK

Trotz guter Antihafteffekte sollte man sie einfetten. Nicht immer kratzfest, meist nur als Gugelhupf- oder Tarteform erhältlich und leicht zerbrechlich. 39,90 Euro. [www.tescomaonlineshop.de](http://www.tescomaonlineshop.de)



# Backen

## mit Geling-Garantie

Stimmt das Material, klappt's auch mit dem Kuchen!



### ANTIHAFT

Dank hochwertiger Beschichtung klebt an der flachen Form nichts an. Sie ist vor allem für Gebäcke mit etwas flüssigerem Teig oder saftigen Früchten ideal, da durch den festen Boden keine Flüssigkeit auslaufen kann. Ab 18,95 Euro. [www.staedter.de](http://www.staedter.de)



### SILIKON

Aufgrund seiner Elastizität ist das Material platzsparend und widerstandsfähig, Muffins & Co. lösen sich leicht. Unbedingt vor dem ersten Backen einfetten. Ab 12 Euro. [www.amazon.de](http://www.amazon.de)



### RÖMERTOPF

Vollkornbrot gelingt perfekt, weil es wegen der optimalen Hitzespeicherung im Tontopf nicht zusammenfällt. Und schon fertiges Brot bleibt lange frisch darin. 39,95 Euro. [www.roemertopf.de](http://www.roemertopf.de)



### GLAS

Das hitzebeständige Spezialglas ist geschmacksneutral und gibt keine Stoffe ab – perfekt für Allergiker. Den Backfortschritt hat man im Blick, die Backzeit kann sich aber erhöhen. 13,60 Euro. [www.amazon.de](http://www.amazon.de)



### AUS PAPIER

Diese Form ist natürlich nicht für die Ewigkeit, sondern nur zum Einmalgebrauch gedacht und sollte nicht ständig benutzt werden. Ideal ist die Papierform aber, wenn man einen Kuchen verschenken will. Dann kann man ihn nach dem Backen gleich in der hübsch gepunkteten Form lassen. 6 Stück 3,50 Euro. [www.staedter.de](http://www.staedter.de)



### TEFLONBESCHICHTET

Vorteil ist eindeutig, dass nichts anklebt. Zusätzliches Einfetten ist nicht nötig. Da die Beschichtung nur oberflächlich angebracht wird, kann das Material zerkratzen. 21,99 Euro. [www.fackelmann.de](http://www.fackelmann.de)