

Frühling -  
Jungbrunnen  
für den Körper



Von und mit: Ellen Norten,  
Kordula Werner und Jean Pütz

Liebe Zuschauer,

diesmal steht die Hobbytheke ganz im Zeichen des beginnenden Frühjahrs. Vielleicht teilen Sie mit mir die Meinung, dass der Frühling die wohl fröhlichste aller Jahreszeiten ist. Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und alles sprießt und grünt, dann blüht das Herz wieder so richtig auf.

Früher hatte diese Jahreszeit natürlich noch eine sehr viel größere Bedeutung für die Menschen, denn sie besiegelte das Ende der dunklen langen Wintermonate, in denen man sich oft nur aus kargen Vorräten ernähren konnte. Gleichzeitig lieferte der Frühling die ersten frischen Vitamine und Spurenelemente. Ein solcher Mangel ist uns heutzutage dank prall gefüllter Kühlschränke und Kühltruhen sowie Importen aus südlichen Ländern zwar unbe-

kannt, doch hat dieser Jahreszeitenwechsel auch für den modernen Menschen nach wie vor seine Bedeutung. Der Mensch lebt halt nicht vom Brot allein, es ist vor allem unsere Psyche, die das Tageslicht dringend benötigt. Obwohl uns die moderne künstliche Beleuchtung nicht im Dunkeln stehen lässt, ist sie aber gewiss kein adäquater Ersatz für das natürliche Sonnenlicht. Die langen dunklen Winterabende können sich nämlich schwer auf das Gemüt auswirken, wie die Wissenschaft belegt hat. Viele Menschen leiden in dieser Jahreszeit an einer regelrechten Winterdepression, die erst mit der steigenden Dauer der Tageslichtstrahlung wieder verschwindet. Der Frühling ist also die Jahreszeit, in der wir die Winterdepression ohne Medikamente loswerden können - vorausgesetzt wir halten uns längere Zeit an der frischen Luft auf.

Inhalt	Seite
Aromatischer Tee selbstgemacht	3
Tees aus heimischen Kräutern	3
Keine Gefahr durch ätherische Öle	5
„Earl und Lady Grey“	5
Fix ein Mix! - Kräuterteemischungen	6
Tees mit „Wirkung“	7
Exotische Teesorten	8
Matetee - das grüne Gold der Indos	9
Mit Schwung und ohne Kater durch die tollen Tage	10
Essbare Frühlingsspezialitäten	12
Brennnessel - die Köstlichkeit von der Wiese	12

Dem Jungbrunnen Frühling kann aber auch noch etwas nachgeholfen werden, und zwar mit unseren Hobbythek-Spezial-Teemischungen, die einerseits die Fitness aktivieren, andererseits die Entspannung begünstigen und vor allen Dingen die Verdauung anregen. Dazu haben wir uns sogar Tipps aus fernen Ländern geholt. Das ist einmal der Rotbuschtee, das Nationalgetränk der Südafrikaner, und darüber hinaus der Matetee, eine nicht mehr ganz neue Entdeckung aus Südamerika.

Eins wollen und können wir Ihnen allerdings nicht bieten: eine sogenannte Blutreinigung mit Tees. Die wird leider immer wieder von einigen findigen Geschäftemachern propagiert. Solche Tees sollen unser Blut angeblich von Schadstoffen befreien und sogar reinigen können. Das wäre zwar schön, ist aber leider unmöglich. Eine sogenannte „Blutwäsche“ - wie die Dialyse umgangssprachlich bezeichnet wird - findet im Krankenhaus statt und ist schwerkranken Personen vorbehalten, deren Nieren nicht mehr voll funktionieren. Mit einem solchen Begriff sollte man wirklich nicht spaßen. Es ist völlig unverantwortlich, im Zusammenhang mit Tees von Blutreinigung zu sprechen, vor allem weil die Verbraucher wieder einmal für dumm verkauft werden.

Immerhin können Tees uns in vielen Lebenslagen helfen. Hierzu finden Sie in diesem Hobbytip jede Menge garantiert wirksamer Tipps und Rezepte, die Schwung, Elan und Wohlbefinden fördern und die lästige Frühjahrsmüdigkeit gar nicht erst aufkommen lassen. Und als kleine Beigabe haben wir sogar noch an die fünfte Jahreszeit gedacht und ein Mittel gegen eine mögliche negative Seite des Karnevals - den gefürchteten Alkoholkater - entwickelt.

In diesem Sinne viel Spaß beim Feiern!



Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

## Mit der Hobbythek gesund durchs Jahr

25 Jahre Hobbythek - Anlass genug für ein außergewöhnliches Buch. Ob ausgewogene Ernährung für alle Lebenslagen, milde und pflegende Kosmetika für jedes Wetter oder ätherische Öle und duftende Badeöle gegen Erkältungen und andere Wehwechen - die Hobbythek bietet für alle Anforderungen des täglichen Lebens das richtige Rezept: erprobt und lange bewährt.

vgs, 1999  
ISBN 3-8025-6218-6, Preis: 25,- DM

## Hobbythekbuch vom Trinken

Wir alle trinken zu wenig. Zwar ist das Angebot an Getränken enorm, doch nur wenige davon sind als Durstlöcher wirklich zu empfehlen: zu viel Zucker, zu viel Coffein, manches schmeckt auf Dauer fade und fördert nicht gerade die Lust aufs Trinken. Hier schafft die Hobbythek Abhilfe:



Im Mittelpunkt dieses Buches stehen neben dem Lebensquell Wasser zahlreiche gesunde und abwechslungsreiche Getränke, bei denen auch der Genuss

- nicht zu kurz kommt:
- Pu-Erh-Tee - Fettkiller aus China?
  - Wasserkefir - Milchkefirs kleiner Bruder
  - Kombucha - „Wundertee“ aus Fernost
  - Grassaft - Neues aus der grünen Apotheke u.v.m.

vgs, 1999  
ISBN 3-8025-6217-8,  
Preis: 29,80 DM

Übrigens: Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de/shop/1603074379/Catalog/1254>

## Aromatischer Tee selbstgemacht

Getrocknete heimische Kräuter wie Pfefferminze, Zitronenmelisse, Fenchel, Anis, Thymian und noch viele andere erfreuen sich als Tees großer Beliebtheit. Am besten schmecken die Aufgüsse, wenn die Kräuter noch relativ frisch sind. In der Regel gilt das für die ersten zwei bis drei Monate ab dem Erntezeitpunkt. Danach lässt ihr Aroma deutlich nach und bald schmecken sie nur noch fade und schlaff. Der Grund dafür ist die extreme Flüchtigkeit der ätherischen Öle. Das sind jene Bestandteile der Pflanze, die für den Geschmack und das Aroma

verantwortlich sind. Wenn diese mit der Zeit „verduften“, bleiben nur die geschmacklich relativ neutralen Pflanzenteile übrig. Besonders „gefährdet“ ist hier der Tee in Beuteln, der nach einiger Zeit wirklich nach gar nichts mehr riecht.

## Tees aus heimischen Kräutern



### Vorgesehene Themen

### Programmorschau 2000

	Nr. 304 Kefir und Kombucha selbstgemacht	Nr. 305 Waschen und Stromsparen	Nr. 306 Kleben
<b>WDR</b>	Di.04.04.00-21:00	Di.02.05.00-21:00	Di.30.05.00-21:00
<b>Wdh.</b>	Sa.08.04.00-11:45	Sa.06.05.00-11:45	Sa.03.06.00-11:45
<b>HR</b>	Sa.08.04.00-12:15	Sa.06.05.00-12:15	Sa.03.06.00-12:15
<b>BR</b>	So.02.04.00-16:00	So.07.05.00-16:00	So.04.06.00-16:00
<b>Wdh.</b>	Di.04.04.00-12:30	Di.09.05.00-12:30	Di.06.06.00-12:30
<b>ORB</b>	So.16.04.00-14:00	So.14.05.00-14:00	So.18.06.00-14:00
<b>3-Sat</b>	Mo.12.05.00-14:30	Mo.26.05.00-14:30	Mo.16.06.00-14:30
<b>SFB</b>	So.23.04.00-16:30	-	-
	<b>WDR</b>	<b>WDR</b>	<b>WDR</b>

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Ellen Norten, Kordula Werner und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl  
Grafische Gestaltung: Gläser

Solche Tees haben aber immer noch einen Wert, denn sie beinhalten noch andere wichtige Inhaltsstoffe der Pflanze wie die sekundären Pflanzenstoffe, Mineralien und Spurenelemente. Deshalb sind wir auf die Idee gekommen, diese schlaff gewordenen Tees geschmacklich zu reaktivieren. D. h. sie bekommen das, was sie verloren haben, wieder zurück, also die ätherischen Öle.

Zu nahezu allen Kräutern, aus denen Tee gewonnen wird, gibt es auch die entsprechenden ätherischen Öle zu kaufen. Sie werden der frischen Pflanze durch sogenannte Wasserdampfdestillation entzogen und kommen in kleinen Fläschchen in den Handel. Eingesetzt werden diese ätherischen Öle vor allem in der Aromatherapie und dienen hier z.B. zur Anregung des Immunsystems oder zur Bekämpfung von Bakterien, Pilzen und sonstigen Krankheitskeimen. Darüber haben wir in der Hobbythek schon mehrmals ausführlich berichtet.

Mit diesen ätherischen Ölen können Sie den Kräutertees ganz leicht ihr ursprüngliches Aroma

zurückgeben. So lässt sich z.B. ein Pfefferminztee mit Pfefferminzöl oder ein Fencheltee mit Fenchelöl wieder beleben. Darüber hinaus können aber auch ganz neue Geschmacksrichtungen kreiert werden. So bringen bestimmte ätherische Öle fruchtige Komponenten in den Tee. Dazu eignen sich die Öle von Zitrusfrüchten wie Zitronen-, Mandarinen- oder Bergamotteöl, Bitter- und Blutorangenöl, außerdem Eisenkraut und Lemongras usw. Lassen Sie ihren geschmacklichen Fantasien freien Lauf!

### Zubereitung der aromatisierten Kräutertees à la Hobbythek:

Für einen selbst gemachten aromatisierten Kräutertee benötigen Sie zunächst einmal ein Schraubglas (z.B. ein ausrangiertes Marmeladenglas, am besten mit Twist-off-Verschluss) und einen Bierdeckel. Weiterhin besorgen Sie sich das gewünschte ätherische Öl, z.B. Pfefferminzöl für einen Pfefferminztee. Das gibt es in

zwei Varianten, nämlich Mentha piperita, das ist die bei uns gebräuchliche Pfefferminzart, oder Mentha nana, das ist eine marokkanische Art. Das Öl dieser nordafrikanischen Pfefferminze schmeckt sehr intensiv und aromatisch und ist deshalb besonders zu empfehlen.

### Aromatischer Pfefferminztee

**REZEPT**

- 20 Tropfen ätherisches Pfefferminz- oder Nanaminzöl
- ca. 20 g Pfefferminztee (lose oder im Beutel)

Statt Pfefferminze kann jedes andere Kraut mit dem entsprechenden ätherischen Öl gewählt werden. Die Herstellung bleibt immer dieselbe.

Brechen Sie ein Stück von dem Bierdeckel ab und beträufeln Sie es mit ca. 20 Tropfen des entspre-

chenden ätherischen Öls. Der Bierdeckel ist sehr saugfähig, gibt aber das Öl mit der Zeit komplett wieder ab. Legen Sie das Bierdeckelstück unten in das Glas hinein. Darauf kommt ein weiteres Stück Bierdeckel, das die Kräuter vor dem direkten Kontakt mit dem Öl schützt. Anschließend geben Sie den Tee hinein und verschließen das Glas fest. Nach ca. 24 Stunden ist das ätherische Öl vom Bierdeckel verdampft und in die Pflanzenbestandteile gezogen. Brühen Sie nun wie gewohnt Ihren Tee auf, und Sie werden sich wundern, wie toll so ein belebender Kräutertee schmeckt!

Zur Aufbewahrung bleibt der Tee am besten in dem Glas mit dem Aromaansatz. Allerdings sollte er vor grellem Tageslicht geschützt werden. Stellen Sie ihn deshalb am besten in den Schrank oder packen Sie das Glas in Alufolie oder dunkles Papier ein.

Achtung: Fast alle ätherischen Öle tragen inzwischen das von der Europäischen Gemeinschaft vorgeschriebene Andreaskreuz mit dem Zusatz „gesundheitsgefährdend“. Eine Gefahr für die Gesundheit sind die ätherischen Öle aber nur, wenn sie in sehr hoher Konzentration aufgenommen werden. Damit sind also Eltern gewarnt, diese Fläschchen nicht in Reichweite von Kindern aufzubewahren. Ein Erwachsener käme wohl kaum auf die Idee, ein äthe-

risches Öl pur zu sich zu nehmen, weil es extrem unangenehm schmeckt.

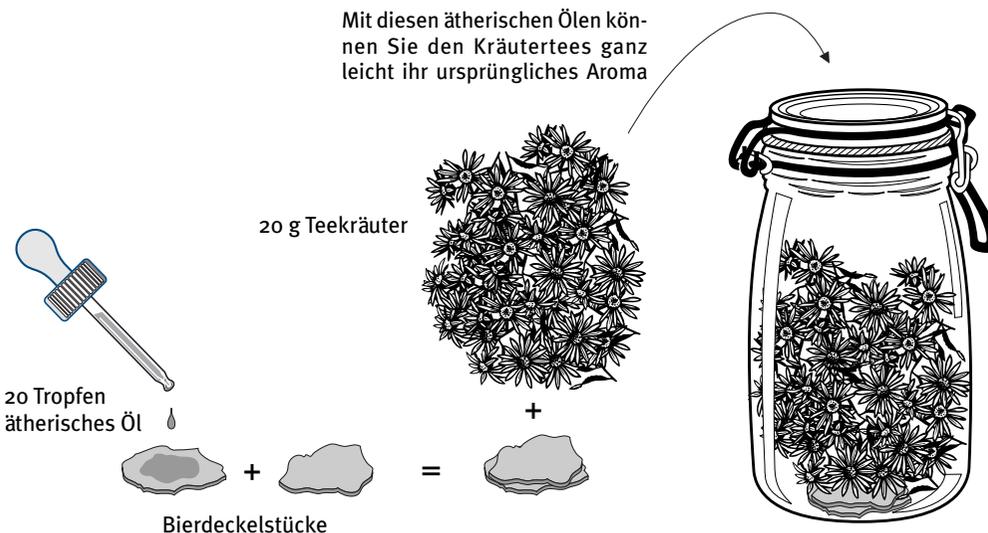
Wir dagegen gehen in unseren Rezepten sehr sparsam mit diesen Ölen um, denn für die Wirkung, die wir erzielen wollen, reichen einige Tropfen völlig aus. Hinzu kommt noch, dass sich die ätherischen Öle nur in Spuren auf dem Tee niederschlagen. Wenn Sie sich also an unsere Angaben halten, besteht überhaupt kein Risiko.

## Keine Gefahr durch ätherische Öle

Eine geschmacklich besonders feine und äußerst beliebte Teesorte ist der „Earl Grey“, ein mit Bergamotteöl aromatisierter schwarzer Tee. Sein Name geht auf den englischen Adligen Grey zurück. Einer

Überlieferung zufolge machte ein chinesischer Mandarin dem überzeugten Teetrinker Grey im 19. Jahrhundert ein Geschenk, und zwar einen mit Bergamotte aromatisierten Tee. Die Chinesen verwendeten da-

## „Earl und Lady Grey“ - die leckeren „Engländer“



mals zur Aromatisierung vermutlich die Schalen der Bergamottefrüchte. Dieser Tee soll dem Grafen so vorzüglich gemundet haben, dass er bald Nachschub aus China orderte. Earl und Lady Grey wurden daraufhin berühmt für ihre Teegesellschaften, bei denen natürlich der originale Earl-Grey-Tee angeboten wurde. Dies ist aber nicht die einzige Geschichte, die erzählt, wie der Earl-Grey-Tee entstanden sein soll. Einer anderen Quelle nach segelte der Earl mit einer Ladung schwarzem Tee und Bergamottefrüchten in schwerer See, wobei sich unglücklicherweise beide Ladungen miteinander vermengten. Wie es der Zufall wollte, ergab das eine gelungene Mischung, und der Tee wurde schnell ein Erfolg.

Heute aromatisieren die Teefirmen ihren Earl Grey mit dem ätherischen Öl der Bergamottefrüchte. Auf diese Weise kann der Earl Grey aber auch zu Hause ganz leicht selbst hergestellt werden.

## Earl Grey - selbstgemacht

- 20 Tropfen Bergamotteöl
- 50 g schwarzer Tee **REZEPT**  
(lose oder als Beutel)

Wie unter „Zubereitung der aromatisierten Kräutertees“ (s.S. xy) beschrieben, wird das Öl auf das Bierdeckelstück getropft, in ein verschließbares Glas gegeben, ein weiteres Bierdeckelstück daraufgelegt, der Tee eingefüllt und das Glas verschlossen. Nach ca. 24 Stunden ist aus dem normalen schwarzen Tee ein wunderbar duftender Earl Grey entstanden. Um dem Tee eine noch stärker fruchtige Note zu geben, kann das Rezept in 15 Tropfen Bergamotteöl und 5 Tropfen Blutorangenöl geändert werden.



**TIPP** Machen Sie doch auch einmal der Lady Grey ihre Aufwartung und probieren Sie das Rezept mit grünem Tee. Diese Variation trägt manchmal sogar offiziellen Namen „Lady Grey“.

## Fix ein Mix! - Kräutertee-mischungen

Eine weitere Möglichkeit, Tees im Geschmack zu verbessern, ist das Hinzumischen anderer Teesorten. Viele Teespezialitäten basieren übrigens auf dieser Idee: So sind der englische „Frühstückstee“ und auch der berühmte „5-o'clock-tea“ eine Komposition verschiedenster Schwarzteesorten. Und auch die deutsche „Ostfriesenmischung“ ist, wie der Name schon sagt, auf diese Weise entstanden.

Ebenfalls möglich sind Kombinationen von schwarzem oder grünem Tee mit Kräutern, die fertig getrocknet z.B. in der Apotheke

angeboten werden oder sogar selbst gepflückt werden können. Gerade jetzt im Frühjahr lohnt es sich besonders, Kräuter selbst zu sammeln, denn die frischen Frühlingstriebe sind sehr aromatisch und haben außerdem den Vorteil, dass ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Spurenelementen besonders hoch ist. Getrocknet werden die Pflanzen z.B. auf dem Dachboden oder in der Wohnung, entweder auf einem flach auf dem Tisch ausgebreiteten Küchentuch oder kopfüber hängend als gebundener Strauß.

## Einfacher Pfefferminztee-Mix **REZEPT**

- 25 g schwarzer oder grüner Tee
- 25 g getrocknete Pfefferminze

Geben Sie beides in eine Schüssel und vermengen Sie das Ganze vorsichtig mit zwei Esslöffeln. Rühren Sie nicht zu kräftig, denn sonst brechen die feinen Teeblättchen und übrig bleibt nur noch Teestaub. Füllen Sie die Mischung in eine gut schließende Dose. Aufgebrüht wird dieser Tee wie der entsprechende Schwarz- oder Grüntee.

Das Mischen verschiedener Kräutersorten erlaubt die Herstellung von ganz individuellen Varianten, sowohl was den Geschmack als auch die Verträglichkeit angeht. Das ist dann sozusagen schon die hohe Schule des Tees, doch auch solche Mischungen sind mit unseren Rezepten kinderleicht nachzumachen.

## Vitamintee à la Hobbythek **REZEPT**

- 10 g Hagebutten-

Diese Tees dürfen aufgrund ihrer medizinischen Wirkung nicht frei verkauft werden. Die einzelnen Bestandteile sind jedoch sowohl frei als auch in Apotheken erhältlich, so dass diese Tees ohne Probleme selber zubereitet werden können.

## Schlummertee à la Hobbythek **REZEPT**

- 20 g Baldrianwurzel
- 10 g Melissenblätter
- 10 g Passionsblumenkraut
- 10 g Johanniskraut
- 10 g Hopfenblüten

- schalen
- 10 g schwarze Johannisbeeren
- 10 g Aroniabeeren
- 20 g Brombeerblätter
- 20 g Himbeerblätter
- 4 g Malvenblüten
- 10 g Hibiskusblüten

Hagebuttenschalen und Beeren zunächst in einem Mörser oder in einer Schale mit dem Esslöffel vorsichtig anstoßen, dabei aber die Früchte auf keinen Fall platt drücken. Dieses Anstoßen funktioniert auch in einem tiefen Teller mit einem Esslöffel. Dann die Blätter zufügen und zum Schluss die empfindlichen Blüten von Malve und Hibiskus unterheben. Dieser Tee wird auch als fertige Teemischung angeboten.

### Zubereitung:

Übergießen Sie zweieinhalb Esslöffel (acht bis zehn Gramm) Tee mit einem halben Liter kochenden Wasser und lassen Sie ihn 10 bis 15 Minuten ziehen.

Der Tee schmeckt sehr fruchtig und ist aufgrund seines hohen Gerbstoffgehaltes auch bei Durchfallerkrankungen hilfreich.

- einige Spritzer Frusip's Maracuja (nach Geschmack)

Teebestandteile miteinander mischen. Ein gestrichener Esslöffel der Kräutermischung in einer größeren Tasse mit heißem Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Dann abseihen. Passionsblumenkraut (Passiflora incarnata) unterstützt hervorragend die Wirkung der schlaffördernden Teebestandteile. Mit Frusip's Maracuja abschmecken und eventuell mit Süßstoff oder Honig süßen.

## Tees mit „Wirkung“

## Leber-Galle-Tee

**REZEPT**

- 15 g Pfefferminzblätter
- 5 g Wermutkraut
- 10 g Tausendgüldenkraut
- 10 g Löwenzahnkraut und Wurzel

Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermischen und in ein Vorratsgefäß füllen. Der sehr bittere Tee lockt die Verdauungssäfte, insbesondere die Gallenflüssigkeit und unterstützt so den Verdauungsprozess. Auf eine Tasse werden 1 - 2 gehäufte Teelöffel voll verwendet. Mit kochendem Wasser übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Tee bei Bedarf mit Ballastsüße, Zucker oder Lightsüß süßen und ggf. mit einem Spritzer Frusip's (z.B. Aronia) würzen.

## Nierentee

**REZEPT**

- 10 g Brennnesselblätter
- 10 g grüner Tee
- 10 g Aroniabeeren
- 10 g Bärentraubenblätter
- 20 g Birkenblätter
- 1 TL Wacholderbeeren

Wacholderbeeren zunächst in einem Mörser leicht anstoßen, dann mit den anderen Teebestandteilen in einer Schüssel vermengen. Tee in Vorratsgefäß ge-

ben. Auf eine Tasse werden 1 - 2 gehäufte Teelöffel voll verwendet. Mit kochendem Wasser übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Der Tee ist stark harntreibend und spült so die Nieren. Er sollte immer nur bei akuten Beschwerden eingesetzt werden, da er auf Dauer zu stark die Nieren reizt.

## Verdauungstee à la Hobbythek

**REZEPT**

- 10 g Malvenblüten
- 20 g Holunderblüten
- 10 g Fenchelfrüchte
- 10 g Anisfrüchte
- 10 g Süßholzwurzel
- 10 g Kümmelfrüchte

Anis-, Fenchel- und Kümmelfrüchte im Mörser oder Teller (s. Vitamintee) kurz anstoßen, dann mit den anderen Zutaten vermischen. Tee in Vorratsgefäß füllen. Für eine Tasse 1 - 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Der Tee unterstützt milde Verdauung und beugt Blähungen vor. Anders als viele andere Verdauungstees führt er natürlich nicht in eine Abhängigkeit. Der Tee kann mit Ballastsüße verfeinert werden.

keit vorbeugt und gegen Allergien wie Asthma und sogar Heuschnupfen helfen soll. Gerade deshalb ist Rotbusch auch der ideale Frühlingstee, da zu dieser Jahreszeit viele Menschen unter dem Pollenflug zu leiden haben. Zudem enthält er kein Koffein und ist besonders gut verträglich, was ihn zum idealen Getränk für die ganze Familie macht.

## Rotbuschtee (Rooibos)

**REZEPT**

- 2-3 TL Rotbuschtee
- 1 Liter kochendes Wasser

Rotbuschtee mit dem kochenden Wasser übergießen, abgedeckt zwei bis drei Minuten ziehen lassen und absieben. Hierfür eignen sich am besten Teenetze oder ganz feine Teesiebe, da die Rotbuschnädelchen auch kleine Öffnungen passieren.

Der Teeansatz kann aufbewahrt werden, denn auch der zweite Aufguss schmeckt noch aromatisch.

Je nach Geschmack kann der Rotbuschtee auch noch gesüßt werden, z.B. mit Zucker oder Honig, unserer Ballastsüße HT (wässrige Lösung aus Ballaststoffen und Süßstoff) oder ganz kalorienfrei

mit dem Süßstoff Lightsüß der Hobbythek.

Rotbusch ist übrigens ein Tee, den man das ganze Jahr hindurch genießen kann. Er schmeckt heiß, im Winter z. B. sehr lecker als „Glühwein“, weihnachtlich gewürzt mit Nelken, Anis und Zimt. Im Sommer wird er kalt getrunken, einfach oder gemischt mit Obstsäften wie z.B. Orangen- oder Kirschsafte. Wir empfehlen hierfür die Frusip's, die Fruchtsirupkonzentrate der Hobbythek ohne zusätzlichen Haushaltszucker.

Das ergibt ein wunderbar erfrischendes Getränk, das im Gegensatz zu zuckerhaltigen Limonaden und Säften sogar sehr kalorienarm ist.

## Draculasaft für Kinder

**REZEPT**

- 1 EL Frusip's Vanille
- 1 EL Frusip's Kirsch
- 1 Glas (ca. 200 ml) kalter Rotbuschtee

Beide Frusip's in den Rotbuschtee einrühren, fertig!



## Exotische Teesorten

### Rotbuschtee - das Nationalgetränk Südafrikas

Rotbusch bzw. Rooibos heißt ein Tee aus Südafrika, der seit einigen Jahren auch in Deutschland angeboten wird und langsam, aber sicher immer mehr Anhänger findet. Das rötlichbraune Getränk

enthält Vitamin C, wichtige Mineralien wie Calcium, Magnesium und Kalium und einige Spurenelemente. Rotbusch wird gern als Wundertee bezeichnet, da er krampflösend wirkt, Schlaflosig-

Ein weiterer von uns speziell für das Frühjahr favorisierter Tee kommt aus Südamerika. Es ist der Matetee, den schon die alten Indianer zu schätzen wussten. Bereits Mitte des 16. Jahrhunderts lernten Jesuitenpater diese Spezialität im Amazonasgebiet kennen und sorgten für seine Verbreitung. Früher tranken die Indios ihn gerne aus einem Kürbis, der in der Inkasprache Mate heißt und dem Getränk seinen Namen gab. Heutzutage erinnert nur

noch die Schale daran, die sogenannte cuia, aus der der Tee traditionell mit einem Saugröhrchen, der bombilla, getrunken wird.

Neben Kaffee und Tee gilt der Matetee als dritter Muntermacher. Allerdings ist er magenfreundlich und lässt unerwünschte Nebenwirkungen wie Herzklopfen und Müdigkeit gar nicht erst aufkommen. Außerdem enthält er Vitamine und Mineralien.

### Matetee - das grüne Gold der Indios

Doch sein spezieller Geschmack erscheint dem europäisch geprägten Gaumen fast schon streng, so dass er bei uns nicht so hoch im Kurs steht. Allerdings kann der Mate, wie bereits beschrieben, auch mit ätherischen Ölen oder mit gut schmeckenden Kräutern gemischt werden. Besonders gut passen zum Matearoma die ätherischen Zitrusöle wie Mandarin-, Zitronen-, Lemongras- und Eisenkrautöl. Außerdem harmoniert er gut mit

frischer bzw. getrockneter Minze.

**Matetee**



- 2-3 EL Mateblätter
- 1 Liter heißes, nicht mehr sprudelnd kochendes Wasser

Mateblätter mit heißem Wasser übergießen und nach fünf bis zehn Minuten absieben. Den Mate-Teesatz aufbewahren, er kann auch noch ein zweites Mal aufgegossen werden.

## Mit Schwung und ohne Kater durch die tollen Tage

Im Rheinland und anderswo wird die fünfte Jahreszeit gefeiert. Aber nicht selten kommt nach einer durchfeierten Nacht auch der grauenhafte Morgen danach, an dem man mit einem dicken Kater aufwacht und vor Kopfschmerzen gar nicht mehr ein noch aus weiß.

Aber auch dagegen ist sozusagen ein „Kraut“ gewachsen. Wir rücken dem Kater nämlich mit Gewürzen zu Leibe. Erprobt und für wirksam befunden ist dieser leicht scharfe Gewürztee.

**Gewürztee à la Hobbythek**



- 3 g getrocknete Ingwerwurzel
- 1 Zimtstange
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Gewürznelken
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1/2 TL getrocknete Aroniabeeren

Alle Zutaten in einen Mörser geben und gemeinsam zerstoßen. Er schmeckt übrigens besonders gut, wenn die Früchte frisch gestoßen wurden, deshalb empfiehlt es sich, immer nur kleine Mengen vorrätig zu halten.



Zubereitung:

- 2-3 TL Gewürzmischung
- 1/2 Liter Wasser

Dieser Tee unterscheidet sich stark in der Zubereitung von den bisher beschriebenen Tees. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Gewürzmischung hinzugeben und 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen! Der Gewürztee regt den Stoffwechsel an, ist leicht schweißtreibend und wirkt dabei wohlig entspannend. Auch ohne drohenden Alkoholkater ist er ein Genuss für die ganze Familie.

Hat der Karneval allerdings schon seinen Tribut gefordert und ist ein Glas zuviel getrunken worden, so kann man dem drohenden Kater ein Schnippchen schlagen. Vor dem Zubettgehen sollte man dann soviel Gewürztee wie möglich und zusätzlich noch mindestens 1/2 Liter Mineralwasser trinken. Sie können auch selber hergestelltes Sprudelwasser oder normales Leitungswasser verwenden. Dann sollten aber zusätzlich zwei Teelöffel unseres Mineralpulvers super HT zugegeben werden. Das ist ein fast geschmacksneutrales Pulver mit allen für unseren Körper wichtigen Mineralien. Wichtig ist in jedem Fall, dass insgesamt ca. ein Liter alkoholfreie Flüssigkeit mit Mineralien getrunken wird.

Das ist ein idealer Ausgleich für die Verluste, die der Körper während der „Zecherei“ erlitten hat. Alkohol entwässert nämlich den Körper, da er auf ein Hormon einwirkt, das im Körper die Wasserausscheidung regelt. Das anti-diuretische Hormon wird von Al-

kohol gehemmt, d. h. die Nieren scheiden zuviel Flüssigkeit aus. Aus diesem Grunde muss man, wenn viel Alkohol getrunken wird, auch viel öfter aufs Klo als normalerweise. Mit dem Wasser verliert der Körper gleichzeitig auch wertvolle Mineralien.

Der Mangel an beidem macht sich nach der durchzechten Nacht in einem schlimmen Durstgefühl und mit heftigen Kopfschmerzen bemerkbar. Wenn Sie dagegen unsere Tipps befolgen, entsteht der Mangel erst gar nicht und der gefürchtete Kater bleibt aus. Am nächsten Morgen sind dann wegen des gereizten Magens kohlenstoffhaltige Getränke nicht zu empfehlen. Bekömmlicher ist ein Rotbusch- oder auch ein Matetee.



## Essbare Frühlingspezialitäten

Nach so vielen flüssigen Gaumenfreuden sollen zu guter Letzt aber auch noch die essbaren Frühlingsgenüsse auf unserem Menü zettel stehen.

Gerade jetzt im Frühling bieten sich selbstgepflückte Kräuter aus Mutter Natur an. Wir haben ein spezielles „Unkraut“ für Sie herausgesucht.

### Brennnessel - die Köstlichkeit von der Wiese

Die Idee, Kräuter vom Wegesrand zu pflücken und in der Küche zu verwenden, ist nicht mehr neu. Doch im Gegensatz zu Löwenzahn und Sauerampfer, die schon fast als Delikatessen gehandelt werden, ist die Brennnessel als Küchenkraut noch recht unpopulär. Das mag mit ihrer wenig attraktiven Eigenschaft zusammenhängen, dass sie, sobald man ihr unachtsamerweise zu nahe kommt, erst einmal ordentlich piekt. Danach macht wohl jeder zeitlebens einen großen Bogen um sie. Allerdings kann man aus einer solchen Erfahrung auch Vorteile ziehen. Selbst der absolute botanische Laie kann die Brennnessel ohne Probleme erkennen und sammeln. Und gegen die Brennhaare helfen ein paar robuste Handschuhe aus Leder oder Kunststoff. Bereits beim Waschen, spätestens beim Kochen der Pflanzen oder durch das Rollen mit dem Nudelholz verlieren sie ihre „brennende“ Eigenschaft und können unbesorgt genossen werden.

Brennnesseln enthalten Mineral-salze, vor allem Calcium- und Kaliumsalze, sowie Kieselsäure. Sie sind also nicht nur gesund, sondern haben dazu den großen Vorteil, dass sie nichts kosten.

Brennnesseln haben im Ge-

schmack gewisse Ähnlichkeit mit Spinat, deshalb funktionieren unsere Rezepte auch damit. Spinat ist z.B. ein guter Ersatz, wenn die Brennnesseln im zeitigen Frühjahr noch nicht zur Verfügung stehen oder im Winter in der Natur nicht mehr zu finden sind.

#### Brennnesselsuppe mit Vollkorncroûtons

(für 4 Personen)

REZEPT

- 600 g frische Brennnesseln
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 40 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, weißer Pfeffer (am besten frisch gemahlen)

Brennnesseln waschen und grob zerkleinern, nach Möglichkeit nur die Blätter, auf keinen Fall aber grob verholzte Stängel verwenden. Abgezugene Zwiebel und geschälte Kartoffeln würfeln. Butter in einem großen Topf schmelzen und Zwiebeln darin glasig werden lassen. Brennnesseln dazugeben und bei leichter Hitze andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Den Fond bzw. die preisgünstigere Gemüsebrühe, die Sahne und die kleingeschnittenen Kartoffeln dazugeben und

alles 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Croûtons:

2 Scheiben Vollkornbrot  
40 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Kräutermischung: Thymian, Salbei, Petersilie, Majoran, Basilikum

Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter und der nicht abgezogenen Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz und der Kräutermischung - alternativ kann hier auch Kräuterbutter verwendet werden - würzen und separat servieren oder zum Schluss locker auf die Suppe streuen.

#### Brennnesselquiche

(für 6 Personen)

REZEPT

- 1 Paket TK-Blätterteig
- 700 g Brennnesseln
- 3 EL süße Sahne
- 1 EL Frusip,s Zitrone-Limette
- 150 g Quark
- Salz, Pfeffer
- ca. 1 TL Zucker oder Apfelsüße HT

Blätterteig auftauen lassen. Eine gefettete Springform (ca. 34 cm) inklusive Rand damit auslegen. Brennnesseln waschen, putzen, grob klein schneiden (s. Brennnesselsuppe), in etwas Butter kurz andünsten und mit Sahne, Frusip,s und Quark mischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker bzw. unserer Apfelsüße (natürliche gelöste Fruchtzucker aus getrockneten Äpfeln) abschmecken und auf dem Blätterteig verteilen.

#### Guss:

- 300 ml Sahne
- 3 Eier
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Die Sahne mit den Eiern und dem Käse verschlagen und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Guss über die Brennnessel-Quark-Mischung gießen und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Einschub-leiste bei 30 Minuten bei 180 °C backen.

Zu dieser leckeren Quiche passt hervorragend ein trockener Weißwein, z. B. aus Luxemburg.

## Bezugsquellennachweis

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in diesem Hobbytip vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

### Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark; 04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof; 04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Paunsdorf Center; **06103, Halle, Fa. Natur pur, Kuhgasse, 0345/2032285;** 06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park; 07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden; 07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie, im EG; 09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Alt Chemnitz Center; 10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53; 10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Uhländerstraße 43-44; 10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter; 12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz; 12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage; 12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick; 12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center; 13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center; 13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center; 13439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden.; 13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm; 15745, Wildau, Fa. Spinnrad, A10 Center an der BAB 10; 16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center; 17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center; 18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof; 19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center; 20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116; 21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19; 21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25; 22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße; 22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center; 22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center;

22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center; 22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center; 22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld; **22880, Wedel, Fa. McQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950;** 23552, Lübeck, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11; 24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34.; 24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3; 25224, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center; 26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22; 26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepassage; 26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38; 26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark; 27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgermeister Smid Str. 53; 27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point / Karstadt; 28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67; 28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Osterorsteinweg 25-26; 28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Osterorsteinweg 42/43; 28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center; **29308, Winsen, Fa. Pustebäume, Schulstr. 10, 05143/2791;** **30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 6, 0511/326236; Kosmetik-Bazar-ev.de;** 30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7; 30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Einkaufszentrum Mitte; 30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City Center; 30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ; 30890, Barsinghausen, Fa. Spinnrad, Breitestr. 7; 31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2; 31582, Nienburg, Fa. Spinnrad, Georgstr. 11; 31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Thiewall 4; 31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 40; 32052, Herford, Fa. Spinnrad, Lübbeste. 12-20; 32257, Bünde, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 39; 32312, Lübbecke, Fa. Spinnrad,

Stern Apotheke, Lange Str. 1; 32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72; 32756, Detmold, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Paulinenstr. 9; 32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36; 33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ, Königplatz 12; 33102, Paderborn, Fa. Spinnrad, Colimex/ St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18; 33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6; 33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 33615, Bielefeld, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Arndtstr. 51; 34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52; 34414, Warburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Hauptstr. 46; 35037, Marburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Augustinergasse; 35390, Gießen, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1; 35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplansgasse 2-4; 35576, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39; 36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City Haus, Laden 6; 37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58; 37671, Hötter, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Am Markt 2a; 38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2; 38226, Essen, Fa. Spinnrad, Fischzug 12; 38300, Wolfenbüttel, Fa. Spinnrad, Colimex, Lange Herzogstr. 13; 38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter; 38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage; 39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré; 39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park; 40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80; 40217, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Calendula, Friedrichstr. 3; 40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12; 40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Nordstraße 79; 40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9; 40668, Meerbusch, Fa. Spinnrad, Cosmeda, Gonnellastraße 13; 40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage; 40878, Ratingen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 29; 41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad,

Hindenburgstr. 173; 41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz; **41460, Neuf, Fa. Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277212;** 41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7; 41515, Grevenbroich, Fa. Spinnrad, Cosmeda, (Montanus-Apoth.), Montanushof; 41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85; 41812, Erkelenz, Fa. Spinnrad, Colimex im Kontra-Center, P.-Rüttchen Str.; 42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstraße 28; 42105, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Colimex, EKZ Rathaus-Galerie; 42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7; 42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168; 44135, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28; 42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Colimex, EKZ Allee-Center; 42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30; 44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16; 44137, Dortmund, Fa. Spinnrad, Colimex/Kaufhof, Westenhellweg 68-84; 44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32; 44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz; 44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45; 44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33; 44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter; 44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenburg; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, Spinnrad Gesund & Lecker; 45130, Essen, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Alfredstr. 43; 45276, Essen, Fa. Spinnrad, Bochumer Str. 16; 45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Lattessen; 45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City im UG; 45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum; 45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1; 45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 13; 45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5; 45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschstr. 6; 45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern; 45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, im WEKA Kaufhaus, Bahnhofstraße 55-65; 45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4; **45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/7100011;** **www.spinnrad.de, info@spinnrad.de;** 45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad,

Nordsternpark; 45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31; 46034, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Cosmeda, Marktstr. 109; 46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Centro; 46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110; 46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4; 46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4; 46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstraße 51; 46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26; 46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Cosmeda, Neustr. 51; 46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustraße 31-33; **46539, Dinslaken, Fa. Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739;** 47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstraße 42; 47198, Duisburg-Homberg, Fa. Spinnrad, Cosmeda, (Augusta-Apotheke); 47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstraße 31; 47501, Duisburg, Fa. Spinnrad, Galeria/Kuhstr.; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Zentrum 42/43; 48143, Münster, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Ludgeristr. 68; 48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgeristr. 114; 48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova; 48431, Rheine, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Matthiasstr. 5; 48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6; 48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schuppenstraße 12; 49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85; 50171, Kerpen, Fa. Spinnrad, Colimex, KHC/Ph.-Schneider-Str.2-6; 50226, Frechen, Fa. Spinnrad, Colimex, Hauptstr. 99-103; 50354, Hürth, Fa. Spinnrad, EKZ Hürth-Park; 50667, Köln, Fa. Spinnrad, Colimex In "Emotions"; Brüderstr.; 50672, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof; 50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53; 50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler; 50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336; 50858, Köln, Fa. Spinnrad, Colimex, EKZ Rhein-Center Weiden; **50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072, www.colimex.de;** 51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz; 51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6; 51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73; 51465, Berg.-Gladbach, Fa. Spinnrad, Colimex, R.Zandersstr./Kaufhalle; 51643, Gummersbach, Fa. Spinnrad, Colimex/Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Colimex, Komphausbadstr. 10;

52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110; 52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 52249, Eschweiler, Fa. Spinnrad, Grabenstraße 66; 52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48; 52428, Jülich, Fa. Spinnrad, LaVita, Marktstr. 13; 53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz); 53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4; 53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2; 53721, Siegburg, Fa. Spinnrad, Colimex, Am Brauhof 4; 53721, Siegburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Holzgasse 47; 53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ Huma; 53797, Lohmar 1, Fa. Spinnrad, Colimex/Broich & Weber, Breiterstegmühle 1; 53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria; 54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Kirschgarten 4; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9; 56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Colimex, Hohenfelder Str. 22/Löhr-Center; 56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrstr. 16-20; 56564, Neuwied, Fa. Spinnrad, Langendorfer Str. 111; 57072, Siegen, Fa. Spinnrad, Marburger Str. 34; 57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie; 57462, Olpe, Fa. Spinnrad, Colimex/Valentin-Apotheke, Bruchstr. 13; 58096, Hagen, Fa. Spinnrad, Elberfelder Str. 37; 58239, Schwerte, Fa. Spinnrad, Hüsingstr. 22-24; 58452, Witten, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 38; 58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Ringmauerstr. 5; 58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad, EKZ Stern Center; 58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad, Alter Rathausplatz 7; 58706, Menden, Fa. Spinnrad, Colimex/Windrad, Bahnhofstr. 5; 59065, Hamm, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1c; 59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16; 59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44; 59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Kahlenstr. 2; 59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, Lippe Galerie; **59755, Arnsberg, Fa. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000;** 60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 11; 60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Hessen-Center; 60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Nord West Zentrum; 63065, Offenbach, Fa. Spinnrad,

Herrenstraße 37;  
63450, Hanau, Fa. Colimex/  
HobbyTee;Fahrstr. 14;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/  
Cleopatra, Steingasse 37;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad,  
City Galerie;  
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar,  
Dientzenhofer Str. 14;  
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad,  
Wilhelminenstraße 2;  
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad,  
Wilhelminenpassage;  
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar,  
Wagemannstr. 3;  
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad,  
Mauritius Galerie 23;  
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad,  
Langgasse 12;  
65549, Limburg, Fa. Spinnrad,  
Bahnhofstraße 4;  
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad,  
Bahnhofstr. 20-30;  
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad,  
Saarpfalz Center;  
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad,  
Bismarckstraße 106;  
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;  
67655, Kaiserslautern, Fa. KosmetikBazar,  
Grüner Graben 3;  
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad,  
Pirmasenser Str. 8;  
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;  
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carré;  
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad,  
Hauptstraße 62;  
70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad,  
Lautenschlager Str. 3;  
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad,  
Bahnhofstraße 1-5;  
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik,  
Stauffenbergstr. 26;  
**71063, Sindelfingen, Fa. Papillon,  
Lützelwiesenstr. 17, 07031/800774;**  
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad,  
Kaufzentr., Sindelfinger Allee;  
**71263, Weil der Stadt, Fa. Potpurri Nature  
Shop, Katharinenstr. 4,  
07033/533992;www.potpourri.de;**  
71634, Ludwigsburg, Fa. KosmetikBazar,  
Leonberger Str. 29;  
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad,  
Marstall Center;  
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad,  
Kirchgasse 2;  
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad,  
Metzgerstraße 4;  
**73062, Uhingen, Fa. Stella,  
Bleichereistr. 41, 07161/939630;**  
73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad,  
Teck-Center;  
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek,  
Spitalstr. 14, 07361/680176;**  
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;  
73728, Esslingen, Fa. KosmetikBazar,  
Küfergasse 37;  
73728, Esslingen, Fa. Spinnrad,  
Roßmarkt 1;  
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad,  
Neckar Center;

74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad,  
Süliemerstraße 34;  
**74348, Lauffen, Fa. Biothek,  
Brückenstr. 19, 07133/22544;**  
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad,  
Bahnhofstraße 10;  
75173, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar,  
Bahnhofstr. 9;  
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad,  
Kaiserstraße 170;  
76829, Landau, Fa. Spinnrad,  
Rathausplatz 10;  
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad,  
Steinstraße 28;  
78050, Villingen, Fa. Spinnrad,  
Niedere Str. 37;  
78224, Singen, Fa. Spinnrad,  
Scheffelstraße 9;  
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad,  
Hussenstraße 24;  
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad,  
Hecht Carre;  
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad,  
Rathausgasse 17;  
80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof;  
**80469, München, Fa. Kräutergarten,  
Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**  
80797, München, Fa. Spinnrad,  
Schleißheimer Str. 100;  
**80799, München, Fa. Brennessel,  
Türkenstr. 60, 089/280303;**  
**82008, Unterhaching, Fa. Creativ Cosmetik,  
Bahnhofsweg 3, 089/6115916;**  
**82362, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik,  
Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad,  
Stadtcenter;  
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad,  
Maxstraße 33;  
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad,  
Hauptstraße 29;  
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik,  
HochfelInstr. 2;  
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;  
85354, Freising, Fa. Brennessel,  
Untere Hauptstr. 45;  
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik,  
Bahnhofstr. 6, 0821/155346;**  
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad,  
Viktoriapassage;  
87435, Kempten, Fa. Spinnrad,  
Fischersteige 4;  
**87700, Memmingen, Fa. La Vendel,  
Hirschgasse 5, 08331/5352;**  
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad,  
Eisenbahnstraße 8;  
89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;  
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad, Mutschler  
Center;  
**89522, Heidenheim, Fa. die Öko-Thek,  
Hauptstr. 55;07321/26808;**  
**90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura,  
Johannesgasse 53-55, 0911/209522;**  
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad,  
Grand Bazar;  
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad,  
Pfannenschmidsgasse 1;  
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad,  
Franken-Center, Glogauer Str.;  
90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center;

91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;  
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad,  
Königstraße 2;  
**91710, Gunzenhausen, Fa. Wasch und  
Pflegeecke, Lindenstr. 2b,  
09831/7429;karlr@t-online.de;**  
93047;Regensburg, Fa. Kosmetik z.  
Selbermachen;  
(Porta Naturalis), Erhardigasse 13;  
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad,  
Maximilianstr. 14;  
**93133, Burglengenfeld, Fa. Kosmetik z.  
Selbermachen, R.Schumannstr. 10, Tel.:**  
**09471/6835;maria.gleissl@gmx.de;**  
94032, Passau, Fa. Colimex/  
Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;  
**94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop,  
Wieshof 4, 09921/4303;**  
**94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie,  
Theresienplatz 20, 09421/1448,  
Drogerie@einhorn-sr.de;**  
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad,  
Degg's Einkaufspassage;  
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;  
95444, Bayreuth, Fa. Colimex/  
Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;  
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;  
**96355, Tettau, Fa. Nature,  
Ch.Hammerschmidt-Str. 33,  
09269/9615;www.nature.de;**  
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;  
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad,  
Kaiserstraße 16;  
**97447, Gerolzhofen;Fa. Naturwarenladen,  
Weiße Turm Str. 1, 09382/4115,  
www.naturwarenladen.de;**  
97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik,  
Erlenstr. 25;  
97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar,  
Bergstr.7;  
97618, Niederlauer/Bad Neustadt,  
Fa. Hobby-Kosmetik;Am Rück 1;  
98527, Suhl, Fa. Spinnrad,  
Lauterbogen-Center;  
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;

## Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- **Fa. Interwega Handels GmbH,  
Postfach 125, CH-8863 Buttikon,  
Tel.: 055/4441854, Fax: 055/4442477,  
www.interwega.ch**
- **Fa. Dorf-Lädeli, Kantonstr. 49,  
CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854**
- **Fa. Maximilian-Rohstoffe, Stutzrain 1,  
CH-6005 Luzern, Tel./Fax: 041/3601682**

## Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8,  
A-5020 Salzburg,  
Tel./Fax: 0662/848802 u. 434228,  
Fax: 848803**

## Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach,  
L-6945 Niederanven, Tel.: /348437**