

Tchibo Momente

DAS MAGAZIN



Wohlfühlen mit
kräftigen

FARBEN

Der Einrichtungstrend
Dopamin-Dekor

SO SCHÖN IST
DEUTSCHLAND
IM WINTER

Traumhafte Ausflugsziele für
ein Wochenende im Schnee

WEIHNACHTEN
BEI TCHIBO

Bei uns finden Sie für jeden das
passende Geschenk
– Ideen gibt's ab S. 14!

Festlich gewürzt:

**Kaffee-
Kreationen**

für gemütliche Stunden



Tchibo Weihnachtswelt

Stöbern Sie auch in unserem aktuellen Katalog mit vielen tollen Geschenkideen – falls ein Artikel aus diesem Magazin vergriffen ist, warten dort noch viele weitere Lieblingsstücke auf Sie:

tchibo.de/katalog

Jetzt
durchblättern!



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass Sie da sind – in der allerersten Ausgabe unseres neuen **Tchibo-Kundenmagazins!** Auf diesen Seiten möchten wir vor allem eins: Ihnen so oft wie möglich ein Lächeln schenken.

Freuen Sie sich mit uns auf frische Ideen für eine leichte und gesunde Ernährung – ganz im Takt Ihrer inneren Uhr. Entdecken Sie dazu herzerwärmende, leckere Kaffeespezialitäten, die wir in dieser Zeit der Feste und des Zusammenseins gern mit Freunden und der Familie genießen. Weil Bewegung ebenfalls fröhlich macht: Wagen Sie sich in die Kälte – natürlich mit der richtigen wettertauglichen Bekleidung von Tchibo. Die schönsten Orte im Land für einen winterlichen Ausflug oder ein Aktiv-Wochenende haben wir für Sie gefunden. Und sollte die dunkle Jahreszeit dennoch für Ihren Geschmack zu wenig Farben und Energie bereithalten, haben wir genau das Richtige für Sie: den Einrichtungstrend „Dopamin-Dekor“. Lassen Sie sich überraschen! Ebenfalls in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Niklas Knöchel, unseren Shop-Manager aus Hamburg-Altona, vorstellen – und Ihnen noch einen zweiten, spannenden Blick hinter die Kulissen von Tchibo geben. Mehr sei an dieser Stelle noch nicht verraten.

Ein Lächeln steckt oft in den kleinen Dingen: sei es in einem neuen Geschmack, einer persönlichen Anekdote, in anregenden Farben und Formen. Lassen Sie sich von dieser Ausgabe anstecken – von Lebensfreude und Ideen, mit denen wir die gemütliche Jahreszeit genießen!

Herzlichst

Sarah Storbeck
& Redaktionsteam



Impressum

Tchibo GmbH
Überseering 18
22297 Hamburg
Telefon: 040 63 87 0
www.tchibo.de
service@tchibo.de

Geschäftsführung:
Erik Hofstädter (Vorsitzender)
Felix Albrecht
Hamid Dastmalchian
Dr. Jens Köppen

Amtsgericht Hamburg,
HRB 43618
USt-IdNr.: DE 811164447

Wiethe Content GmbH:
Andrea Kracke (PM)
Christina Schilling (Art Direktion)
Pia Ressel (Redaktion)

Redaktionsleitung (fr.):
Martin Petersen
www.martinpetersen.net

V.i.S.d.P. Sarah Storbeck

Irrtümer und Tippfehler vorbehalten.



News

Alles, was jetzt im Winter inspiriert und begeistert

4

Hinter den Kulissen

Was ist das Besondere an einem kreislaufähigen Baby-Body? Produktentwicklerin Sylvia Averdung klärt auf.

26



In der Tchibo-Filiale

Shop-Manager Niklas Knöchel erzählt uns, was seine Arbeit besonders macht.

18

Inhalt



Essen nach der inneren Uhr

Was ist dran am Trend Chrono-Nutrition?

6

AB INS WINTER-WUNDERLAND

Entdecken Sie die schönsten Orte Deutschlands, um im Winter draußen aktiv zu sein.

20



Digitales Kaffee-Event

Treffen Sie unsere Community online und probieren Sie gemeinsam neue Kaffee-Rezepte aus.

32



Hier kommt Farbe ins Grau

Dopamin-Dekor bringt Inspiration und Farbe in jeden Raum - für mehr Freude im Alltag.

28



14

Wärmende Kaffee-Momente

Heiße Kaffee-Ideen für kalte Tage - einfach nachmachen und gemütlich genießen!

10



Hallo, Winter!

**Kuschelige Klamotten,
funkelnde Deko und Spaß
im Schnee machen Lust
auf die kalte Jahreszeit.**



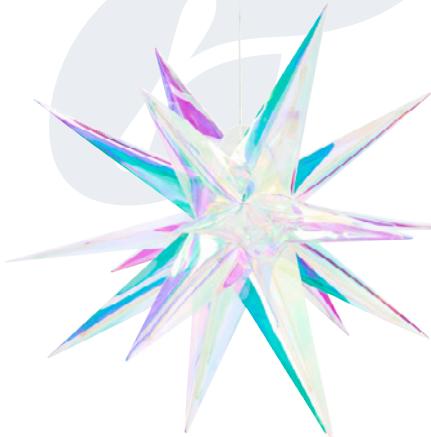
Kennen Sie schon
unseren Community-Koch Christian?
Mit ihm kommt winterlicher Genuss auf den
Tisch. Auf Seite 33 stellt er Ihnen sein
aktueller Lieblingsrezept vor – ideal für
gemütliche Stunden in der kalten Jahreszeit.

www.tchibo.de/community



Christian
Community-Koch

**Ein strahlender
Hingucker!**



Dieser LED-Stern taucht Ihr Zuhause in schimmerndes Licht, Farbwechsel inklusive.
Erhältlich für 59,99€ auf tchibo.de



-45,9 °C

Diese unglaubliche Temperatur wurde 2001 am Funtensee in Bayern gemessen. Es ist die kälteste je in Deutschland registrierte Temperatur! Heute sind solche Eistage so selten, dass sie fast schon wie ein Wintermärchen klingen.



90 – 95 %



Aus so viel Luft besteht frischer Schnee: ein perfekter Isolator also! Kein Wunder, dass Tiere sich darin zum Winterschlaf verkriechen und Iglus dank Körperwärme innen bis zu 38 °C warm werden. Wer würde da nicht gern mal für ein Nickerchen hineinschlüpfen?

adobestock.com



PINGUIN-ALARM!

Im ganzen Heft haben sich Pinguine versteckt – haben Sie sie schon entdeckt? Machen wir doch ein Spiel daraus! Die richtige Anzahl finden Sie am Ende des Heftes. Kleiner Tipp: Auch plüschtige Pinguine zählen!



Liebling der Redaktion

2 Taschenheizkissen »Pinguin«

Perfekt für Winterspaziergänge oder gemütliche Sofa-Momente: Diese Taschenheizkissen schenken wohlige Wärme, sind bis zu 1.000 Mal wieder verwendbar und einfach unwiderstehlich niedlich.

Für 9€ auf tchibo.de



SIP & PAINT ist der Wohlfühl-trend dieses Winters. Beim Malen mit Freunden und einem Glas Wein entstehen kleine Kunstwerke – und ganz nebenbei steigt die Stimmung. Perfekt für gemütliche Winterabende!



istockphoto

Essen nach der inneren Uhr

Chrono-Nutrition macht eine gesündere und genussvollere
Ernährung leicht – auch in der Weihnachtszeit.





S
teilen Sie sich vor, Sie könnten mit Ihrer Ernährung nicht nur Ihr Wohlbefinden verbessern, sondern gleichzeitig auch Ihre Schlafqualität steigern und Ihre Gesundheit langfristig schützen – und das alles ohne strenge Diätpläne oder ständiges Kalorienzählen. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein?

Willkommen in der Welt der Chrono-Nutrition, auch bekannt als Ernährung nach der inneren Uhr.

Der Ansatz basiert auf einem einfachen, aber effektiven Prinzip: Unser Körper folgt einem natürlichen Rhythmus – dem sogenannten zirkadianen Rhythmus. Dieser bestimmt nicht nur, wann wir müde werden oder aufwachen, sondern auch, wann unser Stoffwechsel am effizientesten arbeitet, wann unsere Verdauung in Hochform ist und wann der Körper Nährstoffe besonders gut oder eben weniger gut verarbeiten kann. Zwar tickt jeder Mensch etwas anders – je nach Alter, Geschlecht und individuellen Voraussetzungen. Trotzdem sind sich viele Wissenschaftler einig, dass wir das Beste aus unserer Ernährung herausholen können, wenn wir lernen, unsere Mahlzeiten im Einklang mit der inneren Uhr zu gestalten – ohne Druck, ohne Verzicht und mit einer ordentlichen Portion Genuss.

Der Morgen ist die Zeit, in der unser Körper in Schwung kommt. Zwischen 6 und 10 Uhr sind unsere Hormone besonders aktiv, der Blutzuckerspiegel stabil und der Stoffwechsel bereit für eine ordentliche Portion Energie. Ein ausgiebiges Frühstück, das sowohl Kohlenhydrate als auch Proteine und gesunde Fette enthält, ist jetzt genau das Richtige.

Haferflocken mit Nüssen und Beeren, ein Vollkornbrot mit Avocado oder ein Ei mit Gemüse – solche Kombinationen liefern langanhaltende Energie, halten den Blutzucker konstant und



istockphoto.com

Für winterliche Genussmomente

Der Gusseisen-Topf speichert lange die Hitze und sorgt dafür, dass Ihre Gerichte von der ersten bis zur letzten Portion warm und aromatisch bleiben.

Für 69,99€ auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)



verhindern spätere Heißhungerattacken. Ein stabiler Start in den Tag bedeutet auch: mehr Konzentration, bessere Laune und ein gleichmäßiges Energieniveau bis zum Mittag. Das ist gleich durch mehrere Studien aus den Jahren 2015 und 2022 belegt.

Und ja, auch Kaffee hat am Morgen seinen Platz. Tatsächlich ist zwischen 8 und 10 Uhr die beste Zeit für Ihre erste Tasse – denn dann ist der körpereigene Cortisolspiegel hoch, was die Wirkung von Koffein optimal unterstützt, ohne das Nervensystem unnötig zu belasten. Genießen Sie Ihren Tchibo-Kaffee also mit gutem Gefühl – er ist Teil eines gesunden Tagesstarts.

Die Mittagszeit – etwa zwischen 12 und 14 Uhr – ist die Phase, in der unser Verdauungssystem am aktivsten ist. Die Bauchspeicheldrüse produziert besonders effizient Insulin, das Hormon, das den Blutzucker reguliert und Nährstoffe in die Zellen schleust. Deshalb ist jetzt die perfekte Gelegenheit für die Hauptmahlzeit des Tages.

Ein ausgewogenes Mittagessen mit hochwertigen Proteinen wie Fisch, Huhn oder Tofu, einer großen Portion Gemüse und sättigenden Kohlenhydraten wie Quinoa, Vollkornnudeln oder Kartoffeln gibt Ihrem Körper alles, was er braucht, um leistungsfähig und zufrieden zu bleiben. Allein die winterlichen Kohlarten decken schon eine Menge davon ab. Auch für Pasta ist mittags die richtige Zeit. Denn die wird jetzt nicht als Fettreserve gespeichert, sondern in Energie umgewandelt.

Ein gut getrimmtes Mittagessen verhindert außerdem, dass Sie am Nachmittag in das berühmte Energiefalloch fallen – und es reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass Sie zu süßen Snacks greifen müssen, um sich über Wasser zu halten.





Wer Lust hat, Chrono-Nutrition selbst mal auszuprobieren, findet in meiner Kochecke jede Menge Rezepte zum Nachkochen – für morgens, mittags, abends – oder einfach für zwischendurch.

www.tchibo.de/community



Christian
Community-Koch



Irgendwann zwischen 14 und 16 Uhr kommt er fast immer: der kleine Hänger. Die Konzentration lässt nach, die Energie sackt ab – und die Lust auf etwas Süßes steigt. Und genau hier zeigt sich, wie sympathisch die Chrono-Nutrition ist: Sie verbietet Ihnen nicht den Kuchen. Im Gegenteil – ein Stück Torte oder Schokolade darf sein. Genießen Sie es bewusst und ohne schlechtes Gewissen.

Je nach Ihrer persönlichen Verfassung ist auch ein weiterer Kaffee am Nachmittag drin – am besten allerdings vor 17 Uhr, um Ihren Schlafrhythmus nicht zu stören. Wer empfindlich auf Koffein reagiert, kann alternativ zu koffeinfreiem Kaffee greifen.

Je näher der Abend rückt, desto mehr fährt unser Körper seine Systeme herunter. Die Verdauung wird träger, der Insulinspiegel sinkt und unser Organismus bereitet sich auf Regeneration und Schlaf vor. Ein üppiges Abendessen mit viel Fett und Kohlenhydraten stört diesen Prozess und kann sogar den Schlaf beeinträchtigen.

Ideal sind abends daher leichte, eiweißreiche Mahlzeiten mit viel Gemüse: eine Suppe, ein Salat mit Hülsenfrüchten oder ein gedämpftes Gemüsegericht mit Ei. Kohlenhydrate in geringen Mengen sind okay, sollten aber nicht im Mittelpunkt stehen. So entlasten Sie den Körper – und unterstützen gleichzeitig die nächtliche Zellreparatur und Fettverbrennung.

Die Effekte der Chrono-Nutrition sind nicht nur spürbar, sondern auch wissenschaftlich gut belegt. Wer im Rhythmus isst, profitiert auf mehreren Ebenen.

MEHRENERGIE IM ALLTAG: Weil Sie Ihrem Körper zur richtigen Zeit das geben, was er am besten verwerten kann, fühlen Sie sich den ganzen Tag über wacher, konzentrierter und stabiler. Die typischen Leistungstiefs lassen sich deutlich mildern. Das belegt eine Studie der University of Alabama at Birmingham von 2022.

WENIGER HEISSHUNGER: Durch stabile Blutzuckerwerte bleibt Ihr Appetit in Balance. Das ständige Verlangen nach Süßem oder Snacks zwischen den Mahlzeiten verschwindet nach und nach – einfach, weil Ihr Körper versorgt ist.

BESSERER SCHLAF: Wer abends leichter isst, kann nachts besser schlafen. Ein voller Magen hält den Körper nämlich davon ab, sich zu regenerieren – er ist zu sehr mit Verdauen beschäftigt. Ein ruhigerer Schlaf wirkt sich wiederum positiv auf die Figur, das Immunsystem und die mentale Gesundheit aus.

LANGFRISTIGE GEWICHTSKONTROLLE: Ohne Diät, ohne Stress. Chrono-Nutrition hilft dem Körper, effizienter zu arbeiten – und das bedeutet: weniger Fett-Einlagerung, bessere Fettverbrennung und ein natürlicheres Körpergefühl. Viele Menschen berichten, dass sie „wie nebenbei“ ein paar Kilos verlieren,



Kaffee: Mehr als nur ein Wachmacher

Was steckt drin?

Kaffee ist mehr als Koffein: Über 1.000 Inhaltsstoffe stecken in jeder Tasse. Koffein fördert die Konzentration und hebt die Stimmung, Chlorogensäuren wirken antioxidativ. Außerdem liefert Kaffee Magnesium und Vitamin B3 – gut für Nerven, Haut und Energie.

Wie wirkt er auf den Körper?

Koffein blockiert im Gehirn den Botenstoff Adenosin – das macht wach, aktiver und oft leicht beschwingt. Die Wirkung ist individuell: Manche trinken abends noch Espresso, andere spüren schon nach einer kleinen Tasse den erhöhten Puls.

Worauf achten?

Für besten Geschmack: frisch mahlen, mit 92–96 °C heißem, nicht kochendem Wasser aufgießen und nicht zu lange ziehen lassen. Zu viel Kontaktzeit setzt Bitterstoffe frei. Feines Pulver und längere Ziehzeit erhöhen den Kaffeingehalt – Espresso schmeckt kräftig, enthält aber meist weniger Koffein als Filterkaffee.

Schon gewusst? Wenn Sie es in Sachen Kaffeingehalt und Geschmack eher sanft und harmonisch mögen, ist Tchibo Sanfter Moment der richtige Kaffee für Sie. Er sorgt für besonders milden Genuss – voller Geschmack bei nur 50 % Koffein.



WÄRMENDE KAFFEE-MOMENTE

Köstlich gewürzt und verführerisch aromatisch:
Entdecken Sie kreative und leckere Kaffeerezepte, die
kalte Wintertage besonders gemütlich machen.



Dirty Chai Latte

Chai trifft Kaffee: das Trendgetränk

- 75 ml frisch gebrühter **Tchibo Feine Milde**
- 100 ml Milch
- 1-2 TL Chai-Gewürzmischung
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- **Optional:** Zimt

1. Milch erhitzen und die Chai-Gewürze einrühren, dann aufschäumen.
2. Kaffee aufbrühen und in eine Tasse geben.
3. Die gewürzte Milch vorsichtig dazugießen und mit Honig süßen.
4. Nach Wunsch mit etwas Zimt bestäuben.



Unsere Feine Milde

Der perfekte Kaffee für die Rezepte auf dieser Seite ist unsere Feine Milde. Sie ist sanft und aromatisch - und macht so ihrem Namen alle Ehre. Seit 1970 begeistert sie Generationen: Ob morgens, beim Kaffeekränzchen oder zu besonderen Familienmomenten, ihr feines Aroma und die milde Säure sorgen für harmonischen Genuss. Schonend geröstete Arabica-Bohnen entfalten frisch gemahlen oder aufgebrüht ihr volles Aroma. Ob pur, mit Milchschaum oder als Basis für kreative Kaffee-Rezepte - die Feine Milde macht jeden Schluck zum Genussmoment.



Winter Spice Latte

Würzig-warmer Wohlfühlmoment

- **30 ml frisch gebrühter Tchibo Feine Milde**
- **20 ml Winter Spice Sirup**
- **150 ml Milch**
- **Optional: Zimt oder Muskatnuss**

1. Winter Spice Sirup in eine vorgewärmte Tasse geben.
2. Espresso zubereiten und über den Sirup gießen.
3. Milch aufschäumen und langsam in die Tasse einlaufen lassen.
4. Nach Wunsch mit Zimt oder Muskatnuss bestäuben.



Calvados Apple Coffee

Fruchtiger Kaffeegenuss

- **60 ml frisch gebrühter Tchibo Feine Milde**
- **1 TL brauner Zucker oder Ahornsirup**
- **25 ml Calvados (Apfelbrand)**
- **100 ml Milch**
- **Optional: Apfelscheiben und Zimt**

1. Kaffee zubereiten und braunen Zucker oder Ahornsirup darin auflösen.
2. Calvados unterrühren.
3. Milch aufschäumen und langsam in die Tasse einlaufen lassen.
4. Optional mit Apfelscheibe oder Zimtstange garnieren.

Welche Kaffeemaschine passt zu mir?

Finden Sie heraus, welche zu Ihnen passt.



»Qbo ICONIC« – für Entdecker

Schnell, vielseitig und immer bereit für Neues:
Die Kapselmaschine Qbo zaubert Ihnen im Handumdrehen Espresso, Latte oder Cappuccino.
Perfekt für alle, die Abwechslung lieben – und dabei keine Zeit verlieren wollen.

Für 119€ auf tchibo.de

WIE STARTEN SIE AM LIEBSTEN IN DEN TAG?

Mit einem schnellen, leckeren Kaffee, der Sie sofort wach macht? Oder nehmen Sie sich lieber ein paar Minuten mehr Zeit, um bewusst den Morgen zu genießen?

Schnell Koffein bitte!

Langsam, ich genieße.

WORAUF LEGEN SIE MEHR WERT:

Mit jeder Tasse neue Kaffeevariationen ausprobieren zu können oder den unverfälschten Genuss von frisch gemahlenen Bohnen, klassisch und aromatisch?

Ich liebe die Abwechslung und probiere gern aromatisierte Varianten wie Haselnuss, Himbeere oder Karamell aus!

Ich liebe den Geschmack frisch gemahlener Bohnen – wenn ich dann noch cremigen Milchschaum direkt dazu bekomme, ist es perfekt!

WAS BEREITET IHNEN MEHR FREUDE?

**Möchten Sie selbst zum Barista werden und Ihre eigenen
Kreationen zaubern – oder sich lieber gemütlich zurücklehnen
und die Maschine den Job machen lassen?**

Ich lasse mir den perfekten Kaffee
auf Knopfdruck zubereiten und genieße
einfach meinen Moment damit.

Ich möchte die Kunst des
Espresso-Handwerks erleben
und liebe schon die Zubereitung
mit der Siebträger-Maschine.



»Esperto 2 Milk« – für Genießer

Aromatisch, cremig und unkompliziert:
Frisch gemahlene Bohnen, perfekter Milchschaum –
fertig ist Ihr Kaffee-Highlight für zu Hause.
Für alle, die Genuss ohne Kompromisse lieben.

Für 519 € auf [tchibo.de](#)



»LAPRESSA« – für Liebhaber

Cappuccino wie in Bella Italia – genießen Sie puren
Kaffeegenuss und zaubern Sie Ihren Lieblings-
Espresso ganz nach Ihrem Geschmack.
Wie ein Barista bedienen Sie den Siebträger
und den Milchaufschäumer selbst.

Für 249 € auf [tchibo.de](#)



DIE BESTEN GESCHENKIDEEN

Von clever bis charmant – hier gibt's Inspiration für alle Lieblingsmenschen und kleine Weihnachtsüberraschungen.

Alles zu entdecken auf **tchibo.de.**

Festtagsoutfit gesucht?

Für Ihren Stil gibt es bei uns stylische und bequeme Looks, in denen Sie richtig glänzen.



FÜR'S WICHTELN

Klein, frech, manchmal rätselhaft –
genau das perfekte Wichtelgeschenk.

Damit zaubern Sie Lacher, Staunen
und Freude unter den Baum, ohne dass
jemand die Augen verdreht.

7



Der wohl süßeste
Sparhelfer

1. Mini-Waffeleisen 07210923 | 14,99€
2. Mini-Piano 0621367 | 17,99€
3. LED-Strickmütze 35212353 | 9,99€
4. Elektrischer Mini-Schokobrunnen 07210928 | 24,99€
5. 6 Glasmarkierer 07210538 | Set 6,99
6. Leseleuchte »Star Wars« 35213799 | 19,99€
7. Spardose »Hund« 05213828 | 12,99€

8. Buch »Kulinarischer Hüttenzauber« 07213199 | 12,99€
9. Schmuckdose 35213512 | 12,99€
10. Paar Teddy-Kuschelsocken 06212561 | 6,99€
11. LED-Flaschenleuchte mit Wechselschirm 07213878 | Set 17,99€
12. Teddy-Schal 05207946 | 17,99€
13. LED-Kosmetikspiegel 07212305 | 19,99€
14. LED-Pinzenetten-Set 07212258 | Set 7,99€
15. Antistressring 07211054 | 9,99€
16. Schmuckkästchen mit Spieluhr 05210714 | 12,99€
17. Kinder-Paillettenrock 07211134 | 14,99€

Funkelnder
Auftritt



17

Samtig
aufbewahrt



12

13



14



FÜR DIE BESTE FREUNDIN

Sie ist immer da, hört zu und mit ihr gemeinsam macht jeder Quatsch doppelt so viel Spaß. Zeigen Sie ihr mit diesen Ideen, wie sehr Sie ihre Freundschaft schätzen (und wie clever Ihre Geschenkideen sind!).



8



15

FÜR FAMILIEN

Die Familie wächst – und mit ihr all die kleinen und großen Abenteuer. Diese Geschenke zaubern Freude bei Groß und Klein, heute und in Zukunft.



18



19



20



21



22

- 18. Baby-Einteiler 05212068 | 34,99€
- 19. Kinder-Thermo-Fäustlinge 05208961 | 14,99€
- 20. Plüscht-Rentier 05210532 | 9,00€
- 21. Perkal-Bettwäsche 07211600 | Set ab 29,99€
- 22. LED-Sternenlicht-Projektor »Astronaut« 35213668 | 14,99€

Smart
getracht

- 23. Dekolampe »Star Wars« 06213802 | 29,99€
- 24. Smart-Ring 35214741 | 34,99€
- 25. Braten-Thermometer 07210935 | 14,99€
- 26. Karaoke-Set 35213796 | Set 19,99€
- 27. Strahlenabschirmende Handyhalterung 07209007 | 29,99€
- 28. Multifunktionswerkzeug 05212349 | 24,99€



27



FÜR DEN BESTEN FREUND

Für den Typen, der immer alles halb so ernst nimmt, aber doppelt so viel Spaß macht. Hier gibt's Ideen, die ihn zum Lachen bringen – und vielleicht sogar für ein kleines »Wow, das ist clever!« zwischendurch sorgen.



28

Zwischen Kaffeeduft und Kundenkontakt



Hamburg, Elbe Einkaufszentrum



Hier geben unsere FilialleiterInnen und MitarbeiterInnen persönliche Einblicke in ihren Arbeitsalltag – erzählen von besonderen Momenten, kleinen Überraschungen und dem, was unsere Filialen Tag für Tag so besonders macht.

„Letztens wollte eine Kundin Unterwäsche für ihren Sohn kaufen. Ob ich mich mal umdrehen könnte? Sie würde mir die Unterhose gern an den Hintern halten, um zu sehen, ob sie passt. Da habe ich kurz gezögert. Ich schätze, ihr Sohn hatte die gleiche Statur wie ich, und vielleicht dasselbe Alter. Ich bin ja auch erst 27. Ich habe das dann gemacht. Schließlich war die Dame nett, und es kommt immer darauf an, wie man etwas fragt. Anprobiert hätte ich das Teil aber nicht für sie.“

Ich bin Shopmanager der Tchibo-Filiale im Elbe Einkaufszentrum in Hamburg. Es macht mir sehr viel Spaß, hier Chef zu sein! Mein Team besteht aus acht Frauen, die meisten sind älter als ich. Wenn ich denen im Stress mal zu streng bin, sagen sie: „Hey Niklas, lach doch mal wieder!“ Tchibo war mein erster Arbeitgeber, und ich fühle mich hier schon seit meiner Ausbildung unheimlich wertgeschätzt. Meinem Team möchte ich dieses Gefühl auch vermitteln. Das schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Ich bin fünf Tage die Woche hier, entweder mache ich die Frühschicht ab 7:30 Uhr oder ich komme mittags und schließe um 20:30 Uhr zu. Zuerst gehe ich immer nach hinten in den Büroraum und kümmere mich ums Lager und den Wareneingang. Dann ist das schon mal geschafft und ich kann mich mit frischem Kopf unserer Kundschaft widmen. Am liebsten stehe

ich hinter dem Tresen und verkaufe Kaffee und Kuchen. Mit den Produkten kenne ich mich auch gut aus, wobei ich keine Scheu habe, meine Kolleginnen etwas zu fragen, die ja teilweise jahrzehntelange Erfahrung haben. Ich mag es, mit ganz unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu sein. Manche kommen jeden Tag. Da weiß ich dann schon: Filterkaffee und einen Schuss Hafermilch – bitte schön!

„Ich fühle mich hier sehr wertgeschätzt!“

Meine Freundin arbeitet auch bei Tchibo. Wir haben uns auf einer Schulungsreise von Tchibo nach Tansania kennengelernt. Dort waren wir auf unserer Kaffee-Farm und haben den gesamten Prozess des Kaffeeanbaus kennengelernt, von der Baumschule bis zur Ernte. Seitdem weiß ich das Produkt noch mehr zu schätzen. Wenn in der Filiale mal Bohnen beim Einschütten auf dem Tresen landen, sammle ich jede einzeln auf – weil mir bewusst ist, was die für einen irre langen Weg hinter sich haben.“



Unterwegs

AUF INS WINTER- WUNDERLAND

Ob Wandern, die Natur bestaunen oder Sport treiben:
Dies sind jetzt die schönsten deutschen Orte, um draußen aktiv zu sein.





DAUER: Tagestour

BESTER ZEITRAUM: Bei gutem Wetter nach Schneefall

Harz

PER DAMPFLOK AUF DEN BROCKEN

Der sagenumwobene Brocken, mit 1.141 Metern die höchste Erhebung im Harz, ist zu jeder Jahreszeit einen Ausflug wert. Etwas ganz Besonderes ist die Anreise mit der Brockenbahn, die auch im Winter verkehrt. Schnau-fend und qualmend erklimmt die historische Schmalspurbahn den Berg, ganz ohne Zahnräder, nur mit Dampfkraft. Ein Erlebnis, das nicht nur Eisenbahn-Nostalgiker zum Entzücken bringt. Mehrmals am Tag kann man mit ihr ab Wernigerode und Nordhausen losfahren. Auf diese Weise bietet schon die Anreise auf den Brocken ein kleines Winterabenteuer mit Panoramablicken über oft schneebedeckte Wälder. Oben angekommen lässt sich, wenn das Wetter mitspielt, sogar eine Fernsicht bis nach Hessen und Tschechien genießen. Wer will, wandert auf dem zwei Kilometer langen Brockenrundweg, besucht die Ausstellung im Gipfel-Museum, oder kehrt auf eine Erbsensuppe beim Brockenwirt ein. Die Hin- und Rückfahrt ab Wernigerode oder Nordhausen kostet für einen Erwachsenen 65 Euro, zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder fahren mit der Gruppenkarte für 139 Euro. Es empfiehlt sich, seine Plätze einige Wochen im Voraus zu buchen.

Sylt

WINTERWANDERUNG AM NORDSEESTRAND

Kann sich Sylt auch im Winter lohnen? Aber sicher! Abgesehen von der Zeit um Weihnachten und Neujahr ist es auf der Insel nun ausgesprochen ruhig. Und gerade, wenn es richtig kalt ist, wirkt die Insel wie verzaubert. Wer sie liebt, hat nun viele Orte für sich allein: Mit der richtigen Kleidung lassen sich lange Spaziergänge am schier endlosen Strand unternehmen, der sich an der gesamten Westseite der Insel von Hörnum bis nach List erstreckt. Dort begegnen einem nun höchstens ein paar Möwen, vielleicht noch ein einheimischer Schatzsucher auf der Jagd nach Treibgut. Oder man läuft auf dem roten Kliff von Wenningstedt nach Kampen, wo man von weiter oben übers Meer blicken kann. Nach so viel frischer Luft kommen Wärme und Wellness genau richtig. Da bietet sich ein Besuch im Spa an, in der Sauna, oder gleich in der „Sylter Welle“. Das große Freizeitbad in Westerland hat neben einem Wellness-Bereich noch drei spaßige Wasserrutschen zu bieten. Sylt lässt sich mit der Bahn oder dem Autozug gut erreichen. Die Anreise über den Hindenburgdamm, mit Wasser zu beiden Seiten des Zugs, ist für Neulinge ein Gänsehautmoment.



DAUER: Drei bis vier Übernachtungen

BESTER ZEITRAUM: Januar und Februar



DIE BESTEN FROSTSCHUTZMITTEL:

- **Powerbank fürs Handy:** Nichts ist ärgerlicher als ein leerer Akku – besonders, wenn das Schneegestöber gerade perfekt aussieht. Gut, wenn der Energienachschub direkt mitreist.
- **Sonnenbrille:** Heller Schnee, klare Sicht – und ein bisschen extra Stil darf unterwegs natürlich auch nicht fehlen.
- **Warne Socken:** Sonst schreien Ihre Füße „Wir sind nicht gemacht für Frost!“
- **Thermoskanne:** Damit Tee oder Kaffee unterwegs nicht zum Sommergetränk werden
- **Sitzunterlage:** Für entspannte Winterpausen – hält warm, schützt vor Nässe und sorgt dafür, dass Sie die Aussicht unbeschwert genießen können.
- **Stirn- oder Taschenlampe:** Weil Wintertage früh enden und nicht alle Gebiete gut ausgeleuchtet sind.
- **Spikes:** Damit Sie bei der Winterwanderung keinen unfreiwilligen Eistanz hinlegen.
- **Taschenwärmer:** Pinguin-Style für warme Flossen – aktivieren, einstecken & wohlfühlen.
- **Lippenbalsam und Sonnencreme:** Denn Schnee reflektiert die Sonne stark.
- **Notfall-Schokolade / Lebkuchen:** Für kleine Energiepausen unterwegs – wenn der Hang zu steil wird oder die Füße und der Tee doch kalt geworden sind.

Und falls Sie doch mal was vergessen. Keine Sorge, die nächste Tchibo-Filiale ist garantiert gleich um die Ecke. Einfach den Filialfinder in der App oder auf tchibo.de checken!

DAUER: So lange die Ski uns tragen

BESTER ZEITRAUM: 27.12. – 05.04.



Zugspitze

SCHNEESPASS MIT AUSSICHT

Kaum ein Ort in Deutschland ist so geeignet für Ski- und Snowboard-Urlaub wie die Region rund um die Zugspitze. Schneekanonen, mit denen mühsam eine Piste präpariert werden muss, sind dort quasi unbekannt - denn in Deutschlands höchstem Wintersportgebiet herrscht noch Schneesicherheit, und das oft von November bis spät in den April. 20 Kilometer gut präparierte Pistenstrecke locken Sportlerinnen und Sportler auf die Bretter. Von entspannten Hängen bis zur legendären Kandahar-Abfahrt ist für alle Schwierigkeitsansprüche etwas dabei - auch Rodel-Fans kommen auf ihre Kosten. Und wer neben dem Sport noch etwas Abenteuergeist übrig hat, dem bietet das Iglu-Dorf eine der wohl außergewöhnlichsten Übernachtungsmöglichkeiten überhaupt. Vor einer spektakulären Alpenkulisse sind vom 27.12.-5.4. Schneebehausungen aufgebaut. Auf 2.600 Metern Höhe kann man dann schlafen, Käse-Fondue essen, sogar in Whirlpool und Sauna Wärme tanken. Richtig dicke Winterkleidung sollte man unbedingt dabei haben - und Bargeld, denn im Iglu-Dorf werden keine Kreditkarten akzeptiert. Auf die Zugspitze hinauf fährt von Garmisch-Partenkirchen eine Zahnradbahn.

Eifel

STERNEN-SCHAU IM NATIONALPARK

Haben Sie schon einmal die Milchstraße gesehen? Es ist ein Erlebnis, das man nicht vergisst. Leider sind die meisten Orte in Deutschland auch nachts zu hell dafür. Um unseren Sternenhimmel in seiner vollen Pracht zu erblicken, muss man sich ein gutes Stück von allen größeren Städten entfernen. Zum Beispiel in den Nationalpark Eifel, zirka 65 Kilometer südwestlich von Köln. Dort ist die sogenannte Lichtverschmutzung sehr gering. Die Region darf sich deshalb „Internationaler Sternenpark“ nennen. Tagsüber eignet sich der Nationalpark hervorragend für winterliche Spaziergänge. Und für den abendlichen Blick zum Sternenhimmel ist nun die perfekte Jahreszeit, denn unsere Atmosphäre enthält im Winter weniger Feuchtigkeit, wodurch uns die Sterne klarer erscheinen. Außerdem wird es früh genug dunkel, so dass man schon gegen 21 Uhr die Milchstraße sehen kann. Wichtig: vor der Reise einen Blick auf die Wettervorhersage und in den Mondkalender werfen. Nicht nur eine geschlossene Wolkendecke, auch ein zu voller Mond verdunkelt das nächtliche Spektakel. In Deutschland gibt es noch weitere Sternenparks, zum Beispiel den Naturpark Westhavelland oder das Biosphärenreservat Rhön. ■

DAUER: Wochenendtrip

BESTER ZEITRAUM: Um Neumond herum





Winterfit für unter 250 €

Mit diesen sieben praktischen Begleitern bleiben Sie warm, trocken und stylish bei jedem Winterausflug – **jetzt auf tchibo.de.**



1. **Damen-Funktionsshirt mit Merinowolle 49,99€** Natürlich wärmend & angenehm weich - ein Musthave für Outdoor-Touren.
2. **Damen-Thermohose Wide Leg 29,99€** Bewegungsfreiheit trifft Wärme - mit DryActive Plus ideal für aktive Wintertage.
3. **Thermo-Mantel 69,99€** Stylish geschützt durch jedes Wetter - DryProof™ und evoPel halten trocken und warm.
4. **Multifunktionstuch mit Merinowolle 12,99€** Ein echtes Multitalent - ob als Schal, Stirnband oder Mütze.
5. **Thermo-Kniestrümpfe mit Merinowolle 14,99€** Kalte Füße? Keine Chance! Merinowolle hält angenehm warm.
6. **Trekking-Schuhe 59,99€** Die sind griffig ... also raus ins Winterwunder!
7. **Windprotection-Handschuhe 9,99€** Gegen Wind, Kälte und Handyfrust - warm, funktional und touch-kompatibel.

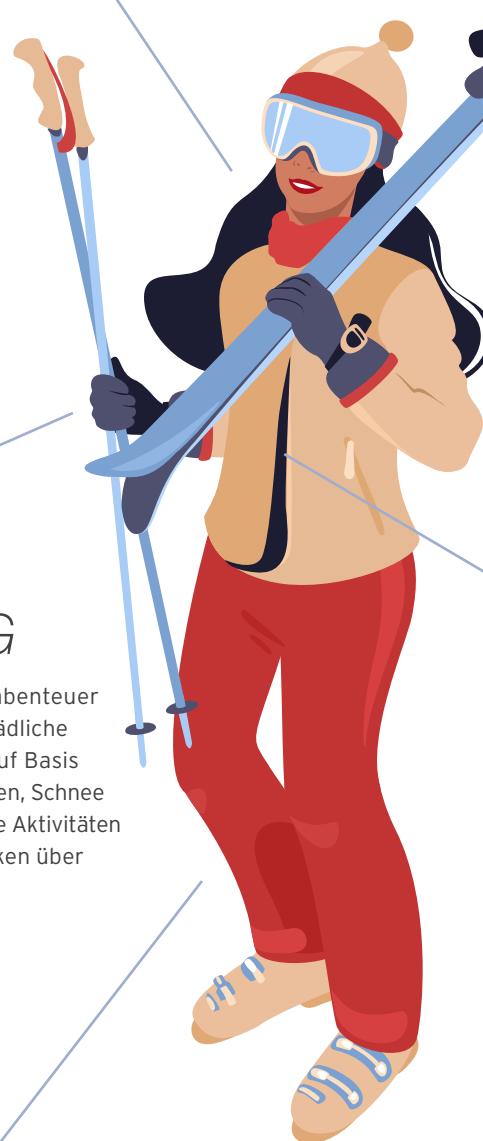
SO BLEIBEN
SIE WARM UND
TROCKEN



Diese Stoffe und Technologien stecken in unserer Winterkleidung.

Funktionsshirt & Schal MERINOWOLLE

Merinowolle ist weit mehr als nur isolierend - gerade im Winter ist sie ein echter Komfort-Booster. Sie hält angenehm **WARM**, ohne zu überhitzen, transportiert Feuchtigkeit zuverlässig nach außen und bleibt selbst bei langem Tragen **GERUCHSNEUTRAL**. So bleiben Sie den ganzen Tag über trocken und können sich auf das Wesentliche konzentrieren: den Winter in vollen Zügen zu genießen.



Skihandschuhe evoPEL- IMPRÄGNIERUNG

Mit evoPel bleiben Sie bei jedem Winterabenteuer zuverlässig **TROCKEN** - ganz ohne schädliche Chemie. Die innovative Imprägnierung auf Basis natürlicher Pflanzenstoffe schützt vor Regen, Schnee und Matsch. So können Sie sich voll auf Ihre Aktivitäten draußen konzentrieren, ohne sich Gedanken über nasse Kleidung machen zu müssen.

Skijacke & Hose DryPROOF™- TECHNOLOGIE

Die DryProof™-Technologie macht Kleidung **WASSERDICHT, WINDDICHT** und **ATMUNGSAKTIV**. Das Material transportiert Feuchtigkeit von innen nach außen, während versiegelte Nähte zuverlässig das Eindringen von Wasser verhindern. So bleiben Bewegungsfreiheit und Komfort garantiert, egal was das Wetter macht.

Funktionsunterwäsche DryACTIVE PLUS

Mit Dry Active Plus bleibt Ihre Kleidung immer angenehm trocken, auch wenn Sie sich draußen viel bewegen. Das **SUPERLEICHE** Material passt sich jeder Bewegung an, transportiert Feuchtigkeit nach außen und verhindert, dass Schweiß klebt. So genießen Sie Komfort und Bewegungsfreiheit bei allen Winteraktivitäten.



Ab auf die Piste!

Entdecken Sie die Vielfalt unseres Ski-Sortiments - von funktionaler Bekleidung bis hin zu praktischen Accessoires für Groß und Klein, die Sie warm, trocken und komfortabel durch jeden Schneetag begleiten. Ideal für Einsteiger und alle, die den Winter entspannt genießen möchten. Alles außer Ski, Snowboards & Co. finden Sie bequem auf tchibo.de.

Kleines Textil mit großer Zukunft



**Bei Tchibo ist der erste kreislauffähige Babybody entstanden.
Wir sprechen mit der Produktentwicklerin für Kinderkleidung,
Sylvia Averdung.**



Warum ist Kreislauffähigkeit wichtig?

„Das Konzept der Kreislaufwirtschaft verfolgt das Ziel, Ressourcen zu schonen und Abfall weitestgehend zu vermeiden. Produkte und Materialien sollen möglichst lange im Umlauf bleiben und am Ende ihres Lebenszyklus wieder in neue Kreisläufe zurückgeführt werden. Unser Pilotprojekt stellt dabei nur den Anfang dar. Als nächster Schritt folgt der digitale Produktpass:

Er schafft Transparenz für die Kundinnen und Kunden und ermöglicht es Recyclern, Produkte gezielter und effizienter zu sortieren.“



Frederike König
Manager Quality Sustainability

Der QR-Code im Label führt zu allen Recycling-Infos.

Was sind Ihre Aufgaben als Produktentwicklerin? Ich sorge dafür, dass das Produkt gemäß unseren Standards umgesetzt wird. Bei einem Babybody heißt das, dass wir natürliche Materialien verwenden, die hautfreundlich, strapazierfähig und möglichst nachhaltig sind. Eine sorgfältige Verarbeitung spielt eine zentrale Rolle für Stabilität und Langlebigkeit. Ich schaue, dass er im Handling praktikabel ist und dass man sich auf die Größenangaben verlassen kann. Über allem stehen klare Qualitätskriterien, und natürlich muss auch der Preis am Ende stimmen.

Vor kurzem haben Sie an einem besonderen Body gearbeitet, der kreislauffähig ist. Was bedeutet das? Kreislauffähigkeit bedeutet, dass das Produkt nach seinem Lebenszyklus nicht als Abfall endet, sondern die verwendeten Materialien als wertvolle Ressource für neue Textilien wiederverwendet werden können. Wir schaffen damit einen geschlossenen Materialkreislauf.

Ist das nicht schon gängige Praxis? Nein. Die meisten Kleidungsstücke bestehen aus verschiedenen Materialien und Komponenten, die schwer zu trennen sind. Dies macht ein hochwertiges Recycling oft unmöglich. Unser Ansatz versucht, diese Probleme bereits im Designprozess zu lösen.

Wer hatte die Idee zu diesem Produkt? Das Projekt wird im Rahmen des Textilbündnisses vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung gefördert und gemeinsam mit der Agentur circular.fashion umgesetzt. Die Agentur, die sich für Kreislaufwirtschaft einsetzt, ist auch mit der Anfrage an uns herangetreten. Dass es ein Babybody wird, haben wir entschieden.



Klein, kuschelig & wiederverwendbar

5 Baby-Bodys kreislauffähig

Diese weichen Babybody aus Bio-Baumwolle sind hautsympathisch und auf Schadstoffe geprüft. Dank ihrer Kreislauffähigkeit können sie immer wieder Freude schenken.

Für 22,99€ auf tchibo.de

„Es war Pionierarbeit!“

Sylvia Averdung,
Produktentwicklerin



Was hat Sie persönlich an dem Projekt interessiert?

Ich glaube, dass Kreislauffähigkeit die Zukunft der Textilbranche ist. Es war eine große Chance, bei einem solchen Projekt mitzuwirken und praktische Erfahrungen zu sammeln!

Wie hat sich Ihr Arbeitens dadurch verändert? Es war Pionierarbeit! Gewohnte Prozesse mussten neu gedacht werden. Ich hatte sehr viel Austausch mit anderen Bereichen bei Tchibo, aber auch mit externen Unternehmen. Wir haben an Workshops zu Langlebigkeit und Recyclingfähigkeit teilgenommen – auch gemeinsam mit unseren Lieferanten. Spannend war die Arbeit mit einem speziellen Tool, das ähnlich einem Ampelsystem die Kreislauffähigkeit in jedem Entwicklungsschritt bewertet und uns anzeigt, wo Optimierungsbedarf besteht.

Worauf mussten Sie denn achten, damit die Kreislauf-Ampel grün wird? Wir haben von Anfang an darauf geachtet, dass wir keine unterschiedlichen Materialien einsetzen, die dann im Recyclingprozess aufwändig zu trennen wären. Deshalb ist grundsätzlich wichtig, große Prints und Zutaten wie zum Beispiel Knöpfe möglichst zu vermeiden.

Was war am kniffligsten? Besonders knifflig war es, den Produktpass zu entwickeln. Der ist in den Body eingenäht und ermöglicht es der Käuferin nachzuvollziehen, woher das Produkt stammt, woraus es gemacht ist und wie es entsorgt werden soll. Aber auch die Recyclingfirma erfährt hierüber, wie sie das Teil behandeln soll, wenn es bei ihnen ankommt. Wir haben für den Body eine erste Lösung gefunden, die mit einem QR-Code funktioniert.

Ist der Body so geworden, wie Sie es am Anfang dachten?

Tatsächlich ja! Äußerlich unterscheidet er sich gar nicht so stark von unseren Standard-Bodys, was zeigt, dass wir bereits eine hohe Qualität in unserem Sortiment haben. Das Design ist bewusst reduzierter gehalten und die Langlebigkeit wurde noch weiter optimiert. Der entscheidende Unterschied liegt im Kreislaufkonzept: Wenn der Body ausgedient hat, kann der Kunde über den QR-Code einen Paketschein anfordern und das Kleidungsstück – gerne auch zusammen mit anderen Textilien – direkt zum Recyclingunternehmen schicken. So schließt sich der Kreis.



HIER KOMMT **FARBE** INS GRAU

Mit DOPAMIN-DEKOR können wir in der dunklen Jahreszeit Energie tanken.
Worauf es bei dem Einrichtungstrend ankommt.



Wer kennt es nicht? Wenn es draußen so richtig grau und kühl wird,

erfreuen wir uns umso mehr an jedem gelben Blatt, jeder roten Frucht am Baum. An schönen Tagen versuchen wir, möglichst viel von den goldenen Sonnenstrahlen zu ergattern, die uns noch bleiben, aus dem Schrank wird der rote oder orangefarbene Pullover wieder hervorgeholt. Es sind die kräftigen, herbstlichen Farben, die wir jetzt lieben.

Psychologinnen und Psychologen erklären das so: Diese Farben symbolisieren die Dinge, die für uns Menschen im Winter knapp werden. Das sind Licht und Wärme, aber auch reife Früchte und Nahrung waren historisch gesehen zu dieser Jahreszeit rar. Wenn wir uns mit leuchtenden Herbstfarben umgeben, beruhigen sie uns. Schon seit frühesten Kindestagen ist diese Prägung vorhanden, denn schon im Mutterleib haben wir vor allem Orange-, Rot- und Brauntöne wahrgenommen. Bis heute gilt: Mit diesen Farben fühlen wir uns gut versorgt, warm und wohlig.

Seit einigen Monaten nehmen kräftige Farben auch Einzug in die Inneneinrichtung. Der Trend nennt sich Dopamin-Dekor, nach dem körpereigenen Botenstoff, der uns kleine Glücksgefühle schenkt. Das Prinzip ist einfach: Wohnräume in sorgsam abgestimmten Grau- und



ORANGE

Orange führt nachweislich zur Ausschüttung von Dopamin. Die Signalfarbe belebt und zieht Aufmerksamkeit auf sich. Sie bringt auch viel Retro-Charme mit: Wer denkt bei ihr nicht an die schwungvollen 70er?

Sideboard Metall »CN3« mit 2 versetzbaren Klappenfächern ab 499 €

Beigetönen waren gestern, stattdessen werden starke Akzente gesetzt. Das kann eine Wandfarbe sein, ein Schrank, eine Lampe oder eine Vase, aber auch Wohntextilien. Beim Dopamin-Dekor darf es so richtig bunt und verspielt werden, denn der Grundgedanke lautet: Die Kombination aus verschiedenen, auch ganz unterschiedlichen Akzenten macht die Stimmung im Raum erst perfekt.

Zusätzlich zu den Farben setzt man ganz nach Lust und Laune weitere optische Reize durch ungewöhnliche Formen, Muster oder auch Texturen - eine griffige, kuschelige Decke oder einen hochflorigen Teppich zum Beispiel. Die Akzente sollen uns anregen, mit guten

Möbelklassiker in Bunt

Mit klarer Formensprache und verchromten Metallgestellen setzt die Möbelserie CN3 edle Akzente, bislang in klassisch-zurückhaltenden Farben wie Weiß und Grau. Die neuen Varianten in Gelb, Orange und Grün bieten Fans des Dopamin-Dekors nun ganz neue Möglichkeiten.

Ab 199 € – entdecken Sie eine breite Auswahl auf **tchibo.de**



CN3 series

Emotionen versorgen. Um beim Trend-Begriff zu bleiben: ein bisschen Dopamin ausschütten, wie ein Stück Schokolade, ein Kaffee am Morgen oder eine gute Nachricht.

Und, funktioniert's? Nachweislich haben nicht nur die herbstlichen Töne, sondern auch viele andere Farben eine ähnliche emotionale Wirkung auf viele Menschen. So zeigen wissenschaftliche Studien, dass mit Bedacht gewählte Raumfarben nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern sogar den Medikamentenbedarf

von Patienten verringern können. Wie gehen wir nun aber vor, wenn wir im Wohnraum die richtigen Farbakzente setzen wollen? Solche, die im Winter Kraft, geben aber auch im Frühjahr und Sommer noch gefallen? Zwei Schritte sind dafür empfehlenswert. Als Erstes sollten wir uns fragen, welche Farben uns guttun. Oft ist es das, was einem fehlt: Brauche ich das kräftige Rot, das mich stärkt? Oder eher das kühle Blau, das mir Klarheit schenkt? Wir sind Individuen, und für jeden ist etwas anderes genau richtig. Wer es nicht schon weiß,

probiert einfach aus: Hier eine blaue, verspielte Vase platziert – wie wirkt sie? Dort eine Bahn Tonpapier an die Wand geklebt, anstatt gleich zum Pinsel zu greifen. Wie macht sich die Farbe, wenn ich sie über den Tag betrachte? Wenn es gut ist: mutig sein und loslegen.

Genauso wichtig ist es, den richtigen Moment zu finden, um sich wieder zu bremsen, bevor es zu viel wird. Das ist gar nicht so einfach, denn hat man erst mal angefangen, macht es natürlich Spaß, mehr und mehr ungewohnte

GELB

Gelb ist die Sonnenfarbe schlechthin. Diese Assoziation zahlt sich besonders im Winter aus. Fehlt Licht und Wärme? Gelb hilft. Einige Studien zeigen sogar, dass ein leuchtendes Gelb Ängste vertreiben kann.



Links: Rollcontainer Metall »CN3« mit 3 Schubladen 299 €, **Mitte:** Kommode Metall »CN3« mit 2 Klappenfächern 449 €, **Rechts:** Lowboard Metall »CN3« mit 2 Klappenfächern 429 €

Farben und amüsante Deko-Elemente in seinen Wohnraum zu holen.

Opulenz, also Fülle und Vielfalt, ist sogar ein Merkmal des Dopamin-Trends. Aber alles, wofür wir uns entscheiden, sollte bewusst an dem genau richtigen Platz stehen und genügend Raum haben, um dort seine Kraft zu entfalten. Also dran denken: Immer mal wieder aufs Sofa setzen, zurücklehnen, durchatmen und das Dopamin wirken lassen. ■

GRÜN

Grün ist vielseitig. Manche Menschen empfinden die Farbe der Natur und des Frühlings als belebend. Auf andere wirkt sie beruhigend. Ein Effekt, der übergreifend zu gelten scheint: Grün unterstützt einen bei dem, was man gerade tut. Nicht schlecht!



Sideboard Metall »CN3« mit 2 versetzbaren Klappenfächern ab 499€



Dekorieren mit Freude

Bringen Sie Leben in Ihre vier Wände!

Ob bunte Akzente, charmante Accessoires oder vielseitige Dekorationsideen - in unserem Sortiment finden Sie alles, um Ihr Zuhause kreativ und individuell zu gestalten. Perfekt, um Räume zu verschönern, kleine Highlights zu setzen und Wohlfühlmomente zu schaffen - alles zu entdecken in der Kategorie „Wohnen & Möbel“ auf tchibo.de.



Kaffee trifft Community



Kreative Rezepte, überraschende Geschmackserlebnisse und inspirierender Austausch – erleben Sie Kaffee gemeinsam mit der Tchibo Community bei unserem **digitalen Kaffee-Event am 17. Dezember!**

Indre
Kaffee-Expertin

**TchiboCard
Community**

Die Tchibo-Community ist ...
der Treffpunkt für Tchibo-Fans,
um neue Produkte zu testen,
Rezepte zu entdecken und zu teilen,
bei Events dabei zu sein und alles
Wissenswerte rund um Kaffee zu
erfahren. Mitglieder tauschen sich
aus, bleiben über Neuigkeiten in-
formiert und sammeln durch ihre
Aktivität zusätzliche Vorteile und
TreueBohnen. Jetzt mitmachen und
direkt über community.tchibo.de
dabei sein!

Genießen Sie Kaffee einmal ganz anders – direkt von Ihrem Lieblingsplatz zu Hause! Bei den digitalen Kaffee-Events von Tchibo treffen sich regelmäßig Kaffeefans, um neue Rezepte zu entdecken, sich auszutauschen und gemeinsam besondere Genussmomente zu erleben.

Am 17. Dezember ist es wieder soweit: Freuen Sie sich auf exklusive Rezepte, Einkaufstipps und interaktive Momente, bei denen Sie selbst aktiv werden können. Einfach Kamera und Mikrofon anmachen und los geht's! Unsere Kaffee-Expertin Indre begleitet Sie durch das Event, beantwortet Fragen und sorgt für jede Menge kreative Inspiration.

Und das Beste: Diese Events finden regelmäßig statt! Wer Teil der Tchibo Community wird, bleibt informiert, kann an weiteren Aktionen teilnehmen und verpasst keinen Genussmoment mehr.

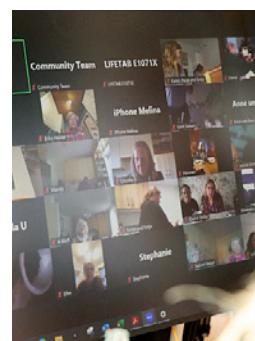
Tauchen Sie ein, entdecken Sie neue Lieblingsrezepte und erleben Sie Kaffee auf eine ganz neue Art. Jetzt Teil der Tchibo Community werden!

Zum Event

community.tchibo.de/event



PINGUIN-ALARM AUFLÖSUNG!
Im Heft haben sich 17 Pinguine versteckt :)





Mein Dessert-Liebling!

Wenn Familie und Freunde zu Besuch kommen: schnell gemacht, unwiderstehlich lecker und genau richtig für gemütliche Stunden zusammen.

community.tchibo.de/kochbuch



Christian
Community-Koch

PERFEKT FÜR DIE FEIERTAGE

SCHOKO-CHEESECAKE MIT KARAMELL-TOPPING

ZUTATEN

Für die Muffins

- 220 g Mehl
- 50 g Backkakao
- 2 TL Backpulver
- 120 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 120 g weiche Butter
- 2 Eier
- 175 ml Milch

Für die Frischkäse-Creme

- 400g Frischkäse
- 120g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200ml Schlagsahne

Für das Topping

- 100ml Karamellsauce
- Schokoladenstückchen zur Deko

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Muffinform einfetten.
2. Puderzucker, Vanillezucker und die weiche Butter zu einer cremigen Masse verrühren. Anschließend die Eier hinzufügen und weiterrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Mehl, Backkakao, Backpulver und Milch zur Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Muffinform füllen und etwa 18 Minuten backen.
4. Während die Muffins backen, den Frischkäse mit Puderzucker, Vanillezucker und Schlagsahne zu einer glatten Creme verrühren.
5. Muffins nach dem Backen abkühlen lassen und in Dessertgläser zerbröseln.
6. Muffinbrösel mit der Frischkäsecreme, Karamellsauce und Schokoladenstückchen in den Gläsern schichten.

← Servieren & genießen!




RARITÄT
DES JAHRES

LIMITED
EDITION
Nur für kurze Zeit!

Kenta

PAPUA NEW GUINEA

SINGLE ORIGIN
SPEZIALITÄTENKAFFEE



Waldhonig, Sternfrucht und Zartbitterschokolade
Intensität 

19^{99*}/250g inkl. Dose
(€ 79.96/kg)

Ab dem 01.12.2025 exklusiv in Ihren Tchibo Filialen erhältlich und
ab dem 10.12.2025 exklusiv auf tchibo.de. Nur solange der Vorrat reicht.