

Sommer 2026

Tchibo

Momente

DAS MAGAZIN

LÄSSIG IN
BEWEGUNG

*Diese entspannten Sport-
Trends sind jetzt angesagt*

**WIR
MACHEN'S
ZUSAMMEN**

So wird der Spätsommer
reich an gemeinsamen
Erlebnissen

**Spontan in
den Urlaub**

Mit dem Van raus aus
der Stadt und rein
in die Kurz-Erholung



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in unserem Tchibo-Kundenmagazin!

Wie war Ihr Sommer bisher? Mit diesem Heft wollen wir ihn noch voll und ganz auskosten, bevor es wieder herbstlicher wird. Entdecken Sie mit uns neu, wie aufbauend und befriedigend gemeinsame Unternehmungen mit Freunden sind. Davon handelt unsere Titelseite (ab Seite 6).

Genießen Sie zur Erfrischung doch mal eisgekühlte Kaffee-Spezialitäten mit Pistazien- und Rote-Bete-Aromen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese selbst herstellen. Und damit auch die Bewegung nicht zu kurz kommt, haben wir entspannte Sport-Trends für Sie zusammengestellt, die man im Sommer locker einstreuen kann.

Aus der Tchibo-Welt erwartet Sie in diesem Heft eine Geschichte über unseren neuen Reparatur-Service, der es Ihnen ermöglicht, kaputte Kleidung ganz einfach wiederherstellen zu lassen. Das machen die Näherinnen einer bezaubernden Manufaktur in Hamburg – wir haben sie besucht. Unterwegs waren wir auch in Osnabrück, wo wir ganz unterschiedliche Menschen in der Tchibo-Filiale getroffen haben, die uns kurze Einblicke in ihren Alltag gaben.

Und falls der Spätsommer doch nasser wird als erwünscht, kein Grund zu schlechter Laune: Wir haben da ein paar Schmuddelwetter-Fakten gesammelt, die Sie sicher schmunzeln lassen.

Genießen Sie dieses Magazin und haben Sie eine wunderbare Zeit!

Herzlichst

Sarah Storbeck & Redaktionsteam



Spätsommer bei Tchibo

Leichte Lieblingsstücke, praktische Helfer und frische Wohnideen machen Lust auf entspannte Tage und laue Abende. Entdecken Sie im aktuellen Katalog noch mehr Inspiration – und viele weitere Highlights, falls ein Artikel aus diesem Magazin bereits vergriffen sein sollte: tchibo.de/katalog



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

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



News
Kleine Entdeckungen und gute Ideen für die schönste Zeit des Jahres.

4



Mit KI gestaltet

FINDEN SIE IHREN LIEBLINGS-BH

Mit diesem Ratgeber hat die Suche nach dem richtigen BH ein Ende.

28

EISKALT VERFÜHRT

Entdecken Sie außergewöhnliche Kaffeetrends, die Lust aufs Ausprobieren machen.

10



Mit KI gestaltet

Inhalt



DAS GUTE WIR-GEFÜHL

So werden gemeinsame Momente der schönste Luxus des Sommers.

6



Rein in den Van, raus aus der Stadt!

Einsteigen, losfahren, abschalten: Inspirationen für Ihre nächste Auszeit.

20



Hinter den Kulissen

In einer Näherei in Hamburg-Wilhelmsburg werden Tchibo-Produkte repariert.

24

TchiboCard
Community

Zusammen kochen

Drei Kochprofis aus der TchiboCard-Community setzen ihre Lieblingsrezepte in Szene.

32



PUTZEN, ABER NATÜRLICH!

So stellen Sie Ihre Reinigungsmittel selbst her.

26

In der Tchibo-Filiale

Viele kleine Begegnungen in der Fußgängerzone Osnabrücks.

18



Mistwetter? ANSICHTSSACHE!

Erstaunliche Fakten über den Regen.

34



COOL SCHWITZEN

Frische Luft, sanfte Bewegung und jede Menge Spaß - das ist Outdoor-Fitness ohne Stress.

14

Hurra, es ist Sommer!

Diese kleinen Impulse und Leckerbissen machen uns den August und September noch angenehmer.



Thermobecher
für 19,99€
auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)

500+

Immer mehr Städte setzen auf frei zugängliches Trinkwasser. Über 500 öffentliche Brunnen sind aktuell in der App „Trinkwasser unterwegs“ des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft registriert – eine praktische Möglichkeit, unterwegs unkompliziert an frisches Wasser zu kommen.

Pinocchio-Eis

Die **Eissorte des Jahres** setzt auf Nostalgie: „Pinocchio“ kombiniert Milch- und Erdbeereis mit fruchtiger Soße und Schokoladen-Grissini. Eine so einfache wie schmackhafte Mischung mit charmantem Augenzwinkern in Richtung Kindheit.



Mit KI gestaltet



Mit KI gestaltet

Kohl macht sich locker

Knackiger Spitzkohl statt schwerer Hausmannskost: Im Spätsommer landet das Trendgemüse als frischer Salat mit Apfel, gerösteten Nüssen oder Zitronendressing auf dem Teller. Vom **22. bis 27. September** laden die **Dithmarscher Kohltage** zu Bauernmärkten, Stadtfesten und kreativen Kohlgerichten passend zur Saison ein.

16–18 °C

... gelten als ideale **SCHLAFTEMPERATUR**. Bleiben die Nächte warm, kann ein lauwarmes Fußbad oder eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen helfen. Die Wärme regt die Durchblutung der Haut an, sodass der Körper anschließend überschüssige Hitze besser abgeben kann – und das Einschlafen oft leichter fällt.



istockphoto

KAFFEE AUS DER SCHULE

In Tansania ist Kaffeeanbau ein Schulprojekt: In sogenannten Coffee Clubs lernen über 1.200 junge Menschen, wie nachhaltiger Kaffeeanbau funktioniert: z. B. durch das Pflanzen von Schattenbäumen und die Verwendung von organischem Dünger. Dieses Wissen geben sie direkt an ihre Familien weiter. Unterstützt von Tchibo entsteht so mehr als nur Kaffee: Aus ihren Bohnen wird der Projektkaffee „Kahawa Skuli“, ein Produkt mit besonderer Geschichte, das immer wieder in limitierten Auflagen erhältlich ist.



Liebling der Redaktion

Servierbrett mit Deckel

Praktisch, schön und vielseitig: Dieses Servierbrett aus natürlichem Bambus bringt kleine Genussmomente stilvoll auf den Tisch. Der Deckel mit Verschlussclips schützt Snacks und Häppchen, Anti-Rutsch-Füße sorgen für einen sicheren Stand.

Für 24,99 € in Ihrer Filiale und auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)

Schreiben statt tippen **PAPIER IST ZURÜCK!**

Notizbücher und handgeschriebene To-do-Listen erleben ein Comeback. Wer Dinge aufschreibt, strukturiert sie bewusster und entkommt ganz nebenbei der Dauerablenkung durchs Smartphone.



istockphoto

DAS GUTE **WIR-GEFÜHL**

Vom Picknick im Park bis zum Gespräch
auf dem Balkon: Warum gemeinsame Momente
der schönste Luxus des Sommers sind.



Die Decke ist ein bisschen zu klein für alle. Jemand rückt zur Seite und lacht, ein Glas Bowle wird weitergereicht. Zwei springen auf und beginnen, Federball zu spielen. Andere sind ins Gespräch vertieft. Es riecht nach Sommer und nach Gegrilltem. Jemand hat eine Gitarre mitgebracht, spielt die ersten Akkorde – und nach und nach stimmen andere mit ein. Für einen Moment wirkt alles leicht, selbstverständlich, verbunden.

Jeder kennt das gute Gefühl, Teil einer Gruppe oder einer gelungenen Veranstaltung zu sein. Man fühlt sich geborgen und aufgehoben. Genau dieses Gefühl rückt auch in der aktuellen Longevity-Bewegung immer stärker in den Mittelpunkt. Longevity bezeichnet das Streben nach einem langen, möglichst vitalen Leben – übersetzt bedeutet es Langlebigkeit. Es geht dabei nicht nur um eine bessere Ernährung, mehr Bewegung oder gesünderen Schlaf, sondern ebenso um soziale Verbundenheit. Forschende der University of Michigan betonen in aktuellen Studien, wie sehr gute Beziehungen, gemeinsame Erlebnisse und regelmäßiger Austausch unser Wohlbefinden stärken und so zu einem langen, gesunden Leben beitragen können. Auch große Langzeituntersuchungen wie die UK-Bio-bank-Studie zeigen, dass bereits kleine Momente sozialer Verbundenheit einen messbaren Einfluss auf Gesundheit und Lebensqualität haben. Regelmäßige Gespräche mit Freunden, gegenseitige Unterstützung im Alltag oder das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, werden mit besserem Wohlbefinden, geringerer Stressbelastung und einer höheren Lebenserwartung in Verbindung gebracht.

Verbundenheit fördert das Wohlbefinden

Immer mehr Menschen entdecken neu, wie wohltuend diese gemeinsame Zeit sein kann. Das zeigt auch eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK: 62 Prozent der Deutschen möchten aktuell mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen. Spontane Verabredungen oder geplante Aktivitäten mit anderen bekommen damit einen neuen Stellenwert im Alltag. Es geht darum, Momente bewusster zu erleben und sich Zeit füreinander zu nehmen. Was dabei entsteht, ist oft überraschend intensiv: Gespräche bekommen eine angenehme Tiefe, wenn man sich aufmerksam begegnet. Gedanken dürfen sich entfalten. Und

manchmal sind es sogar ganz stille Momente, die besonders lange in Erinnerung bleiben: ein gemeinsamer Spaziergang am Abend, der Besuch einer inspirierenden Ausstellung. Nähe zeigt sich nicht nur im Lachen – sondern auch darin, dass man einfach nur beisammen sein kann.

Alles wird ein bisschen gemeinsamer

Diese neue Freude am Miteinander verändert viele Bereiche unseres Lebens. Bewegung beispielsweise wird zum sozialen Erlebnis. Statt allein Sport zu treiben, verabreden sich immer mehr Menschen zum Walken, Radfahren oder Yoga im Park. Dass Sport weit über den reinen Gesundheitsaspekt hinausgeht, zeigt auch eine aktuelle Studie: 65 Prozent der Deutschen sehen in Sportvereinen einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dabei geht es weniger um Leistung als um das gute Gefühl, gemeinsam aktiv zu sein. Man motiviert sich gegenseitig, verbringt Zeit miteinander – und nimmt Bewegung ganz nebenbei als etwas Verbindendes wahr. Auch beim Reisen verschiebt sich der Fokus. Gemeinsame Unternehmungen werden zunehmend als Quelle von Verbundenheit und Lebensqualität verstanden. Ob Wellness-Wochenende mit Freundinnen, Städtetrip oder Ausflug ins Blaue: Erinnerungen entstehen vor allem dort, wo man sie teilt.



Gemeinsam entspannen

2-in-1-Decke-und-Kissen

Weich, praktisch und perfekt für unterwegs: Diese 2-in-1-Decke verwandelt sich im Handumdrehen in ein Kissen. Mit umlaufendem Reißverschluss lässt sie sich leicht öffnen und wieder schließen. Ideal für gemeinsame Pausen im Park, auf dem Balkon oder beim Picknick – überall dort, wo kleine Momente zusammen entstehen.

Für 14,99 € in Ihrer Filiale und auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)





Beim Essen zeigt sich die Sehnsucht nach mehr Zusammen-Zeit besonders deutlich. Gemeinsame Mahlzeiten gewinnen einer Studie des deutschen Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zufolge stark an Bedeutung: Mehr als 70 Prozent der Menschen in Deutschland sagen, dass ihnen das Essen mit Familie oder Freunden wichtig ist. Lange Tafeln, gemeinsames Kochen oder spontane Einladungen schaffen Gelegenheiten für Begegnungen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die perfekte Inszenierung, sondern die gemeinsame Zeit am Tisch. Während gekocht, angerichtet und probiert wird, entstehen Gespräche fast nebenbei. Man tauscht Rezepte aus, erzählt vom Tag und bleibt noch lange sitzen, obwohl längst alle satt sind. Gerade dieses ungezwungene Zusammensein macht gemeinsame Mahlzeiten so besonders.

Auch alte Traditionen erleben dadurch eine neue Wertschätzung – das Sonntagsessen mit der Familie, der Grillabend mit Freunden oder das gemeinsame Frühstück am Wochenende. Essen wird damit mehr als reine Versorgung: Es schafft Nähe, bringt Menschen zusammen und macht aus alltäglichen Momenten kleine Erinnerungen.

Ein weiterer Beleg dafür, wie viel Wertschätzung das neue Wir-Gefühl erfährt, ist unser Wohnumfeld: Laut dem Nachbarschaftsbarometer 2025 erleben 60 Prozent ihre Nachbarschaft als stabilisierende Kraft in Krisenzeiten. Straßenfeste, Gemeinschaftsgärten oder Nachbarschaftscafés bringen Menschen zusammen, die sich sonst vielleicht nie begegnet wären. Es entsteht ein Gefühl von Zugehörigkeit – ganz unkompliziert und oft direkt vor der eigenen Haustür.

Für noch mehr **GEMEINSAME MOMENTE**

1. Einen „Mitbring-Abend“ veranstalten

Jeder bringt etwas Kleines mit – ein Lieblingsessen, ein Spiel, ein Getränk oder Musik. So entsteht automatisch Gesprächsstoff und niemand muss alles allein vorbereiten.

2. Etwas reparieren oder bauen

Ob Fahrrad, Balkonmöbel oder Kräuterregal: Kleine Projekte verbinden oft mehr als klassische Treffen, weil man gemeinsam etwas erschafft.

3. Den Sonntagmorgen neu ritualisieren

Statt sich nur abends zu verabreden, bewusst gemeinsame Morgenmomente schaffen – etwa Frühstück, Marktbesuch oder Spaziergänge mit Kaffee in der Hand.

4. Saisonales gemeinsam erleben

Zum Beispiel Pilze sammeln, Marmelade ein-kochen oder spätsommerliche Blumen binden. Solche Tätigkeiten entschleunigen und schaffen gemeinsame Erinnerungen.

5. Alte Traditionen neu beleben

Etwa einen Spieleabend wie früher, gemeinsames Vorlesen, Fotoalben anschauen oder ein Rezept aus der Kindheit kochen. Vertraute Rituale erzeugen schnell Verbundenheit.

6. Mit Bewegung kombinieren

Nicht nur Sportkurse, sondern gemeinsame Abendrunden, kleine Wanderungen oder Spaziergänge bei Sonnenuntergang. Bewegung erleichtert oft auch tiefere Gespräche.

7. Ein fester „Offene-Tür-Tag“

Zum Beispiel jeden ersten Freitag im Monat: Wer Zeit hat, kommt vorbei. Ohne großen Aufwand entsteht so Verlässlichkeit – und das Gefühl, jederzeit willkommen zu sein.





Auf diese Weise erweitert man den eigenen Alltag um neue Begegnungen und Perspektiven. Psychologinnen und Psychologen sehen darin einen wichtigen Effekt, denn soziale Offenheit kann das Gefühl von Lebendigkeit und Zugehörigkeit stärken. Gleichzeitig entstehen daraus oft neue Freundschaften. Gemeinschaft wird dadurch etwas Dynamisches: nicht nur etwas, das bereits vorhanden ist, sondern etwas, das aktiv wächst.

Rituale, die guttun

Doch wie schaffen wir es, diese Erkenntnisse in die Tat umzusetzen? Rituale können ein gutes Mittel sein. Sie geben Struktur und schaffen Verlässlichkeit in unsicheren Zeiten. Das kann das gemeinsame Familien-Frühstück am Wochenende sein. Der wöchentliche Lauftreff. Oder der regelmäßige Kaffee mit der Kollegin auf dem Weg zur Arbeit. Solche kleinen Ge-

wohnheiten wirken oft unscheinbar, haben aber eine große Wirkung. Psychologische Studien zeigen, dass gemeinsame Rituale das Gefühl von Verbundenheit stärken und das allgemeine Wohlbefinden fördern können. Sie schaffen Momente, auf die man sich freuen kann – kleine Inseln im Alltag, die Kraft geben und Nähe entstehen lassen.

Parallel dazu verändert sich auch unser Blick auf das, was wirklich zählt: Ein gemeinsamer Konzertabend, ein Kurztrip mit Freunden oder spontanes Stand-up-Paddeln nach Feierabend bleiben positiv im Gedächtnis. Zeit wird zur wertvollsten Ressource. Und gleichzeitig zur schönsten Form von Aufmerksamkeit. Vielleicht ist das die leise Bewegung dieses Sommers: gemeinsame Momente bewusster erleben. Mehr Zeit miteinander verbringen. Und entdecken, wie gut uns das Wir-Gefühl tut. Oder, ganz einfach: die Picknickdecke ausbreiten – und den Moment teilen. ■

Kaffee

EISKALT VERFÜHRT

Klassisch kann jeder - entdecken Sie drei außergewöhnliche
Kaffeetrends, die Sie überraschen werden!

Iced Pistacchio Latte

Ein Ge-Nuss!

Rezept auf Seite 13



Cold Pink Latte

Ein außergewöhnlicher
Blickfang

Rezept auf Seite 13



Darf's noch fruchtiger sein?

In den Tchibo-Filialen gibt es aktuell diese
leckeren Sommer-Drinks: Iced Strawberry Matcha,
Iced Piña CoLatte, Iced Tropical Lemonade und
Coconut Mocca.



Kaffee

Coconut Cloud Iced Coffee

Ein bisschen Südsee-Feeling

Rezept auf Seite 13





Iced Pistacchio Latte

Nussig & vollmundig

- 1-2 Shots **Tchibo Aromatico Intenso**
- 1 EL Pistaziencreme
- 200-250 ml Milch Ihrer Wahl
- Eiswürfel
- 3 Pistazien (optional)

1. Espresso frisch brühen. Mit 1 EL Pistaziencreme verrühren und abkühlen lassen.
2. Ein Glas mit Eiswürfeln füllen, kalte Milch dazugeben.
3. Den Pistazien-Espresso darüber gießen.
4. Optional mit Milchschaum und gehackten Pistazienstückchen garnieren.

Tipp: Achten Sie bei der Pistaziencreme auf einen hohen Pistazienanteil (30-40 %) für besten Geschmack.



Passt dazu:

Tchibo Aromatico Intenso.

Intensiv und schokoladig, mit kräftiger Robusta-Note.



Cold Pink Latte

Fruchtig & würzig

- 1 Shot **Tchibo Barista Espresso Dark** (abgekühlt)
- 40-60 ml Rote-Bete-Saft
- 200 ml Milch Ihrer Wahl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Messerspitze Vanilleschote
- Eiswürfel

1. Den Espresso frisch brühen und abkühlen lassen.
2. Rote-Bete-Saft, Milch, Ahornsirup und Vanille mischen. Eiswürfel hinzugeben.
3. Den kalten Espresso langsam einfüllen.
4. Optional mit Milchschaum garnieren.

Tipp: Wer es weniger erdig mag, nimmt weniger Saft und mehr Milch.



Passt dazu:

Tchibo Espresso Dark.

Dunkel geröstet, vollmundig im Geschmack.



Coconut Cloud Iced Coffee

Cremig & exotisch

- 1 Shot **Tchibo Barista Espresso**
- 1-2 EL Kondensmilch
- 2 EL Kokosmilch (gekühlt)
- 180 ml Milch Ihrer Wahl
- Eiswürfel

1. Den Espresso brühen und abkühlen lassen.
2. Kondensmilch, Kokosmilch und Milch in ein Gefäß geben und aufschlagen, bis eine leichte, cremige Konsistenz entsteht.
3. Ein großes Glas mit Eiswürfeln füllen und mit der Kokos-Creme auffüllen.
4. Den kalten Espresso langsam in das Glas geben und eiskalt genießen.



Passt dazu:

Tchibo Barista Espresso.

Charaktervoll und intensiv, mit weicher Nussnote.

Fitness

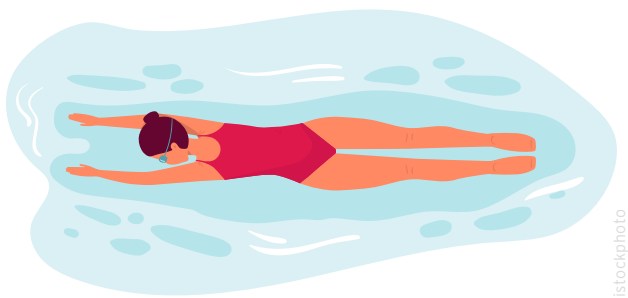
*Sportlich
ausgestattet*

Praktische Laufweste
erhältlich für 34,99 € und
noch viele weitere Sport-
artikel finden Sie in Ihrer
Filiale und auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)

COOL

SCHWITZEN

Mit diesen Outdoor-Sportarten können Sie draußen ganz
leicht aktiv sein. Ohne Druck, dafür mit viel frischer Luft und
guten Momenten!



istockphoto

Freischwimmen

ENERGIE-KICK IM FRISCHEN NASS

Kurzes Eintauchen in kühle Seen oder Flüsse – ein kleines Ritual, das wach macht und den Kopf frei schaltet. Im Spätsommer und Herbst, wenn die Morgen schon frischer sind, beginnt für viele Wasserfreunde die spannendste Zeit. Das bewusste Schwimmen in Seen, Flüssen oder am Meer – auch Blue Mind Swimming genannt – ist kein neuer Trend im klassischen Sinn, sondern eher eine Rückkehr zu etwas Ursprünglichem: dem Gefühl, draußen im Wasser ganz wach zu werden. Gerade jetzt, wenn die Temperaturen nicht mehr hochsommerlich sind, wirkt das Erlebnis besonders intensiv.

Meist beginnt alles ganz ruhig am Ufer. Man steht barfuß im Sand oder auf feuchtem Gras, atmet tief durch und tastet sich langsam ins kühle Wasser. Die ersten Schritte sind oft die schwersten – nicht, weil es kompliziert wäre, sondern weil der Körper aufmerksam reagiert. Dann folgt das Eintauchen: ein paar ruhige Schwimmzüge, bewusstes Atmen, klare Wahrnehmung. Manche bleiben nur kurz im Wasser, andere schwimmen eine kleine Runde. Danach ist der Moment an Land fast genauso wichtig: ein Handtuch, Wärme, vielleicht eine Thermoskanne mit Tee oder Kaffee und dieses typische Gefühl, wieder ganz im Körper angekommen zu sein.

Für wen ist das etwas?

Für alle, die Natur intensiv erleben möchten und keine Angst vor einem Frische-Kick haben. Es braucht keine sportliche Leistung, sondern eher Neugier und Lust auf neue Routinen. Besonders Menschen, die gerne draußen sind und kleine Rituale lieben, entdecken Freiwasserschwimmen oft für sich. Holen Sie sich vorab aus Sicherheitsgründen ärztlichen Rat ein und schwimmen nur zu zweit.

Darum macht's glücklich

Das kalte Wasser sorgt für einen klaren, wachen Moment, in dem alles andere kurz in den Hintergrund rückt. Danach fühlt sich selbst ein einfacher Tag ein bisschen besonderer an. Viele beschreiben dieses Gefühl als Mischung aus Energie und Ruhe – als hätte man den Reset-Knopf gedrückt.

Frisbee-Fit

SPIELEN IM PARK

Werfen, laufen, lachen – ein kleines Ganzkörper-Workout mit der spaßigen Scheibe. Manchmal braucht es keinen großen Plan, keinen Kurs und keine Mitgliedschaft – nur eine Wiese, ein paar Freundinnen und eine Frisbee. Genau deshalb erlebt das Werfen der Scheibe gerade ein kleines Comeback als „Frisbee-Fit“. Es ist Sport, Spiel und Sommermoment in einem.

Am Anfang wird einfach locker geworfen – hin und her, ohne Druck. Dann entstehen kleine Spielideen: Wer schafft die längste Flugbahn? Wer fängt die Scheibe nach einem kurzen Sprint? Manche Gruppen bauen kleine Parcours ein, werfen über Bänke, laufen Kurven oder bestimmen Zielzonen im Park. Es gibt keine festen Regeln, nur Spaß. Und ganz nebenbei merkt man, dass man ständig am Werfen, Laufen, Springen und Reagieren ist.

Für wen ist das etwas?

Für alle, die sich beim Wort „Workout“ lieber weggedrehen, aber trotzdem gerne aktiv sind. Frisbee-Fit passt perfekt zu Freundesgruppen, Familien oder entspannten Nachmittagen im Park. Auch ideal für alle, die Bewegung nicht ernst nehmen wollen – sondern leicht.

Darum macht's glücklich

Frisbee-Fit fühlt sich nicht wie Sport an, obwohl der Körper ständig arbeitet. Man läuft los, wenn die Scheibe fliegt, streckt sich, springt, lacht. Am Ende bleibt dieses einfache, gute Gefühl, gemeinsam draußen gewesen zu sein – ohne Plan, aber mit viel Bewegung.



istockphoto

Mobility-Flow

BEWEGLICHKEIT STATT LEISTUNG

Fließende Übungen für mehr Leichtigkeit im Körper - ganz ohne Druck, aber mit spürbarem Effekt. Während viele Fitness-Trends auf Intensität setzen, wächst gleichzeitig der Wunsch nach etwas ganz anderem: Beweglichkeit, Leichtigkeit und einem Körper, der sich gut anfühlt. Mobility Flow steht genau für diesen Ansatz. Statt härter zu trainieren, geht es darum, geschmeidiger zu werden.

Eine Einheit beginnt oft ganz ruhig: Schultern kreisen, Arme heben und senken, die Wirbelsäule wird sanft bewegt. Dann gehen die Übungen fließend ineinander über. Eine tiefe Ausfallschrittlage führt in eine Drehbewegung des Oberkörpers, danach folgt eine Dehnung, die den Körper öffnet. Alles wirkt eher wie ein langsamer Bewegungsfluss als wie klassisches Training. Pausen gibt es kaum - dafür einen ständigen, ruhigen Rhythmus. Anleitungen gibt es auf Youtube.

Für wen ist das etwas?

Für alle, die viel sitzen oder sich oft verspannt fühlen. Auch für Menschen, die keinen Zugang zu klassischen Workouts haben, ist Mobility Flow ein sanfter Einstieg in Bewegung. Es geht nicht um Leistung, sondern um Wohlfühlgefühl.

Darum macht's glücklich

Schon nach kurzer Zeit entsteht das Gefühl, ein Stück freier im Körper zu sein. Die Schultern sinken, der Rücken richtet sich auf, Bewegungen werden leichter. Draußen auf einer Wiese wirkt das Ganze fast wie eine kleine Pause vom Alltag - nicht anstrengend, sondern befreiend.



SUP-Yoga

BALANCE AUF DEM WASSER

Yoga-Übungen auf einem stabilen Board - zwischen sanften Wellen und Sommerluft wird jede Bewegung intensiver.

Wenn der Sommer sich langsam in seine goldene Spätphase bewegt, werden die Seen ruhiger, die Morgenstunden weicher und genau dann beginnt die schönste Zeit für SUP-Yoga. Statt in geschlossenen Räumen zu üben, verlegen immer mehr Menschen ihre Yogaeinheit direkt aufs Wasser. Die Kombination aus sanfter Bewegung, Natur und einem Hauch Abenteuer macht diese Form von Yoga zu einem echten Sommerliebling.

Zunächst geht es auf ein breites, stabiles Paddleboard, das ruhig auf dem Wasser liegt. Nach einer kurzen Eingewöhnung beginnt die Einheit meist im Sitzen oder Knien. Dann folgen klassische Yogaübungen: sanfte Dehnungen, Drehungen und erste Balancehaltungen. Später wird es anspruchsvoller - der herabschauende Hund fühlt sich auf dem wackeligen Untergrund plötzlich ganz neu an, der Krieger braucht mehr Konzentration als sonst. Und wenn das Gleichgewicht kurz verloren geht, landet man nicht auf dem Boden, sondern im Wasser. Genau das sorgt oft für Lachen und Leichtigkeit.

Für wen ist das etwas?

Für alle, die Natur und Bewegung kombinieren möchten und sicher schwimmen können. Yoga-Erfahrung ist hilfreich, aber nicht zwingend nötig. Besonders geeignet ist SUP-Yoga für Menschen, die sich nach Ruhe sehnen, aber keine Lust auf klassische Studios haben.

Darum macht's glücklich

Das sanfte Schaukeln des Wassers sorgt dafür, dass der Kopf schneller abschaltet. Gleichzeitig trainiert man ganz nebenbei Balance und Tiefenmuskulatur. Und dieses Gefühl, nach der Stunde ins Wasser zu gleiten oder einfach auf dem Board zu liegen und in den Himmel zu schauen, bleibt oft länger als jedes klassische Workout.





Sunrise Clubs

GEMEINSAM LOS LAUFEN

Frühmorgens in der Gruppe starten – nicht schneller, sondern zusammen ankommen. Früher lief man allein, heute läuft man zusammen. In vielen Städten entstehen sogenannte Running Clubs oder Sunrise Groups, die sich früh am Morgen treffen. Die Idee dahinter ist einfach: Bewegung verbindet – und gemeinsam fällt vieles leichter.

Meist trifft sich die Gruppe noch vor dem Start in den Tag, oft zwischen 6 und 8 Uhr. Nach einem kurzen Hallo wird gemeinsam losgelaufen. Die Strecken sind moderat, zwischen 3 und 8 Kilometern, und oft gibt es verschiedene Tempi. Manche laufen schneller, andere entspannter – am Ende wartet die Gruppe wieder aufeinander. Häufig gehört danach noch ein gemeinsamer Kaffee dazu.

Für wen ist das etwas?

Für alle, die sich schwer allein motivieren können oder gerne neue Menschen kennenlernen. Leistung spielt keine große Rolle – wichtiger ist das gemeinsame Erlebnis.

Darum macht's glücklich

Es ist dieses Gefühl, schon etwas geschafft zu haben, während der Rest des Tages noch gar nicht begonnen hat. Dazu kommt die besondere Stimmung am Morgen: leere Straßen, frische Luft und das ruhige Tempo der Gruppe. Und oft entstehen genau hier die besten Gespräche – irgendwo zwischen ersten Kilometern und dem Kaffee danach.



Tchibo Run Club

Laufen ist mehr als Bewegung – es ist ein Lebensgefühl. Diese Kollektion verbindet Style, Komfort und Community für alle, die ihren Alltag aktiv und gemeinsam gestalten wollen – jetzt auf tchibo.de



1.

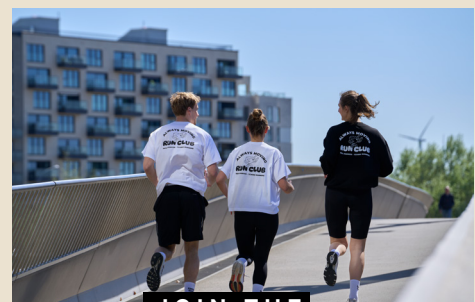


2.



3.

- 1. Herren-Sportshirt
07 247 058 | 14,99 €
- 2. Damen-Sportshirt
07 247 523 | 19,99 €
- 3. Herren-Sweatshirt
07 247 524 | 34,99 €



JOIN THE
Run Club





W

Tchibo

Ein Ort, viele Geschichten

In der Tchibo-Filiale Osnabrück herrscht ein Kommen und Gehen: Manche Menschen wollen sich austauschen, andere nur schnell etwas besorgen. Filialleiterin Svetlana hört zu und kann helfen.

A Am Vormittag um 11 Uhr herrscht in der Osnabrücker Fußgängerzone schon reges Treiben. Wer die Tchibo-Filiale in der Großen Straße betritt, wird von Kaffeeduft und leiser Musik empfangen. Einige Gäste holen sich ihren Lieblingskaffee, andere stöbern durch die aktuelle Kollektion oder gönnen sich eine kleine Pause im Café. Filialleiterin Svetlana ist gerade dabei, Ware auf einem Tisch zu verteilen. Seit 30 Jahren arbeitet sie bereits bei Tchibo und seit vielen Jahren als Filialleiterin. „Zu Tchibo kam ich mehr oder weniger durch Zufall“, sagt sie und lacht. Beim Bummeln durch die Stadt machte sie Halt in der Tchibo-Filiale. Und eine Verkäuferin bot ihr direkt einen Job an.

Ähnlich wie sie damals steht jetzt Kalle im Filialeingang. Svetlana hebt grüßend die Hand. „Das ist einer unserer Stammgäste“, sagt sie erfreut und winkt ihn zu sich rüber. Für den 73-Jährigen gehört der tägliche Besuch bei Tchibo fest zum Alltag – schon seit zwei Jahren. „Wir sind eine Runde von sechs bis sieben Rentnern, die Kaffee trinken und über Gott und die Welt reden“, sagt er. Heute entscheidet er sich – wie so oft im Sommer – für einen Eiskaffee. Damit geht er nach draußen, wo bereits zwei Kumpels auf



Kalle (73) · Rentner

ihn warten. Später, erzählt Kalle, steht noch ein Besuch bei der Bank an und ein Telefonat mit seinem Sohn, der gerade in Italien ist. „Es ist immer so eine schöne Atmosphäre hier“, sagt er und setzt sich an seinen Lieblingsplatz vor dem Eingang.

„Es ist immer so eine schöne Atmosphäre hier.“

In der Tchibo-Filiale herrscht an diesem Vormittag ein ständiges Kommen und Gehen. „So ist es meistens!“ sagt Svetlana und lacht. Manche Menschen stöbern durch die Kollektionen, probieren etwas an. Einige sitzen beisammen oder kommen kurz ins Gespräch. Andere sind zielstrebig



und wissen genau, was sie wollen – wie David und Dain, beide Mitte Zwanzig. Für sie geht es zum Open Beatz Musikfestival nach Bayern. „Dafür brauchen wir noch Trinkbeutel“, sagt David. „Ich wusste, dass wir hier fündig werden“, fügt er hinzu. Er

„Ich wusste, dass wir hier fündig werden.“

kennt Tchibo von seiner Mutter. Für Svetlana genügt ein Handgriff und schon überreicht sie den beiden Jungs die benötigten Trinkbeutel.

Chiara und Charleen, zwei junge Mitarbeiterinnen vom Marketing Osnabrück, kommen aus beruflichen Gründen in die Filiale. Sie sind auf der Suche nach neuen Kooperationspartnern und versuchen bei Tchibo ihr Glück. Auch wenn sie erst mal nur ihr Anliegen an Svetlana weitergeben können, wirken sie zufrieden. Privat sind die beiden auch gerne in der Filiale. „Hier kann man sehr gut stöbern“, sagt Chiara. „Der Kaffee ist super – und der Kuchen auch“, fügt Charleen hinzu, bevor es wieder zurück ins Büro geht.



„Hier wird man immer gut beraten, wenn man das möchte.“



Einige Meter weiter steht Angelika an der Kasse. Sie bestellt einen Eiskaffee, denn sie möchte sich eine kleine Pause vom Einkaufsbummel gönnen. In ihrem Beutel liegen zwei neue Badeanzüge, eine Hose und etwas für den Garten. Dort verbringt sie gerade besonders gern ihre Zeit. Die Badeanzüge dürfen mit an die Ostsee, wo sie demnächst ihren Geburtstag feiert.

„Auf die Auszeit am Meer freue ich mich schon jetzt“, sagt sie. Etwa einmal pro Woche schaut sie bei Tchibo vorbei: „Hier wird man immer gut beraten, wenn man das möchte.“

Während ein Kaffee nach dem anderen über die Theke wandert, ist Svetlana bereits wieder in einem Kundengespräch. Einem Mann empfiehlt sie den Farmkaffee Machare Tansania, den es jetzt gerade zu kaufen gibt. Svetlana erinnert sich noch gern an ihre Reise nach Tansania, wo sie eine Kaffeeplantage besichtigen und sogar selbst mit anpacken durfte. „Wenn heute Kunden Fragen über Herkunft und Anbau zu den verschiedenen Kaffeesorten stellen, kann ich ihnen ganz viel erzählen“, sagt sie und lächelt.

In der Zwischenzeit ist es Mittag geworden. Menschen aus den umliegenden Geschäften und Büros kommen in ihrer Pause vorbei, um sich schnell einen Kaffee to go mitzunehmen. Andere bringen etwas mehr Zeit mit, nehmen Platz und genießen ein Stück Kuchen. Besonders beliebt sei im Moment der Pfirsich-Maracuja Cheesecake, sagt Svetlana. Ihr Blick wandert zum Eingang, zu ihrer Mitarbeiterin Leyla, deren Schicht nun beginnt. Die beiden begrüßen sich freundschaftlich. „Ich liebe es, mein Team zu leiten und dafür zu sorgen, dass es allen gut geht“, sagt Svetlana. Das gute Miteinander sei auch für die Kunden sofort spürbar, regelmäßig bekomme das Team sehr wertschätzendes Feedback. Der Austausch und die Gespräche mit den Kundinnen und Kunden sind für Svetlana und Leyla das Beste an ihrem Arbeitsalltag. „Ich komme am Tag mit mehreren hundert Kunden in Kontakt – und auch wenn es flüchtig ist, empfinde ich es als sehr bereichernd“, schwärmt Svetlana. ■



„Schöne Menschen und schöne Begegnungen.“

So beschreibt Svetlana ihren Job als Filialeiterin.



Leyla, Svetlana und Claudia · Team Filiale Osnabrück

Unterwegs

Rein in den Van, raus aus der Stadt



In weniger als drei Stunden direkt ins Urlaubsfeeling: Das geht mit dem Bulli oder Camping-Van. Hier sind die schönsten **Spontan-Fluchten**.



Wer hat noch nicht davon geträumt: Einfach in den Bulli steigen und ans Meer fahren. Oder in die Berge. Ganz spontan - das schon eingekaufte Abendessen kann direkt mitkommen. Und der Übernachtungsbesuch auch! Tatsächlich ist das gar nicht schwer, denn in vielen großen Städten gibt es Verleihangebote für VW-Busse und andere Camping-Vans. Auf geht's!

München



A8

Rosenheim

Salzburg

A10

Schönau



Von München zum Königssee

Wo geht's hin?

Der Königssee ist nicht der bekannteste, nicht der größte, aber sicher einer der male-
rischesten Seen Deutschlands. Schlank liegt
er da, eingebettet zwischen Watzmann und
Hagengebirge im Nationalpark Berchtesga-
den. Von München aus ist Schönau über die
A8 in gut zwei Stunden erreichbar.

Warum lohnt es sich?

In kleinen Buchten baden, in den umliegen-
den Bergen wandern, mit dem Rad oder Boot
zur kleinen Kirche fahren – dieser Ort bietet
viele, was das Herz öffnet. Auch, wenn man
einfach nur ausspannen möchte, mit Blick
auf die Berge und das klare Seewasser.

Wie ist die Stellplatzlage?

Es gibt zwei Campingplätze in Schönau, die
nur wenige Minuten fußläufig vom Königssee
entfernt liegen.



Von Köln an die Mosel

Wo geht's hin?

Das Moseltal hat so viel zu bieten, dass es schade wäre, nur einen Ort
anzusteuern. Die Straßen sind kurvenreich, belohnen aber hinter jeder
Biegung aufs Neue mit schönen Weinbergen, einem Fachwerkstädtchen
oder einer Burg. Cochem ist von Köln aus in anderthalb Stunden, von
Frankfurt aus in zwei Stunden erreichbar. Es ist ein guter Ausgangspunkt,
um das Moseltal in die eine oder andere Richtung zu entdecken.

Warum lohnt es sich?

Das Klima im Moseltal ist warm und sonnenreich – fast mediterran. attrak-
tionen gibt es viele: Es locken Weingüter und traumhafte Bauwerke wie die
mittelalterliche Burg Eltz oder die Reichsburg in Cochem.

Wie ist die Stellplatzlage?

Die Strecke ist kein Geheimtipp, entsprechend gibt es viele gute Campingplät-
ze mit Flussblick. Auch Stellplätze auf Weingütern sind ein tolles Erlebnis.

Köln



Bonn

A61

Koblenz

A48

Mosel



Unterwegs



istockphoto

Von Hamburg zur Mecklenburgischen Seenplatte

Wo geht's hin?

Die Landschaft aus unzähligen Seen, Flüssen und Nebenarmen erstreckt sich über 6.000 Quadratkilometer im nordostdeutschen Bundesland. Ein beliebtes Ziel ist die Region um die Müritz - dort gibt es Nahversorgung in Städten, aber auch einsame Abgeschiedenheit. Von Hamburg aus ist Waren in zweieinhalb Stunden erreicht.

Warum lohnt es sich?

Weit genug entfernt von großen Städten ist das Naturerlebnis in dieser Region besonders intensiv. Man kann tatsächlich Seeadler und Fischotter treffen, nachts den Sternenhimmel bewundern und tagsüber ungestört an einem bewaldeten Ufer liegen - oder sich mit vielen anderen eine beliebte Badestelle teilen.

Wie ist die Stellplatzlage?

Generell gut! Die Region ist bei Bulli-Urlaubern beliebt, und die meisten Campingplätze sind gut auf sie eingestellt. In der Ferienzeit sollte man rechtzeitig reservieren. ■

Von Berlin nach Rügen

Wo geht's hin?

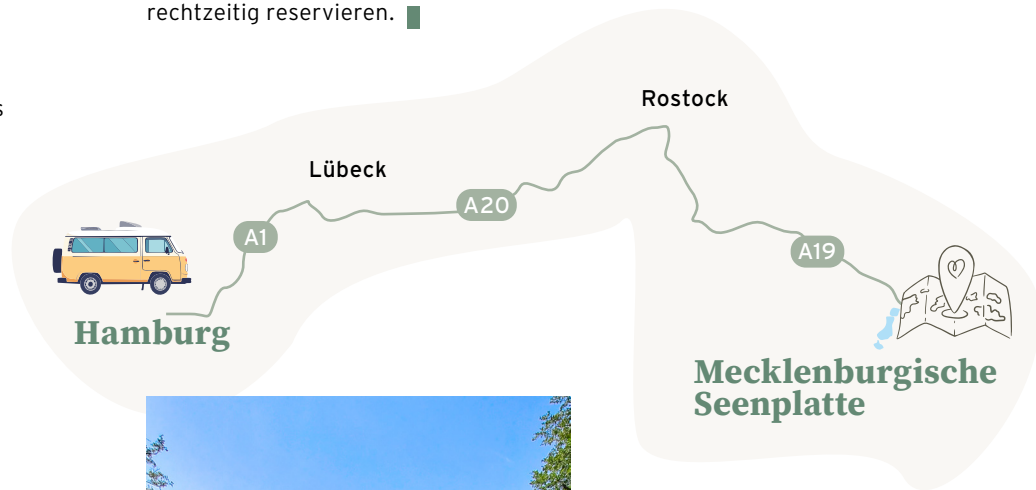
Mit dem Camper ist man in drei Stunden in Sassnitz - schneller geht's auch mit der Bahn nicht - und kann die schönsten Spots der Insel frei nach Laune ansteuern.

Warum lohnt es sich?

Rügen ist immer eine Reise wert! Das wussten schon Künstler wie Theodor Fontane und Caspar David Friedrich. Der Wanderweg von Sassnitz entlang der Kreidefelsen ist weltberühmt, er führt durch ein Waldstück und belohnt mit einmaliger Aussicht. Die kleinen Städtchen und die schönen Strände laden zum Flanieren und Baden ein.

Wie ist die Stellplatzlage?

Es gibt schöne Campingplätze, beispielsweise in Mönchgut und Nonnevitz, außerdem sind mehrere günstige Stellplätze auf der ganzen Insel verfügbar, die aber im Sommer schnell ausgebucht sind.



istockphoto



Alles an Bord

Mit cleveren Begleitern, praktischen Campinghelfern und gemütlichen Extras wird aus jedem Van ein kleines Zuhause –
jetzt auf tchibo.de



- 1 **Camping-Wäscheleine 6,99 €** Schnell gespannt und ideal, damit Handtücher und Kleidung im Nu wieder trocken sind.
- 2 **2 Camping-Teller 12,99 €** Leicht, stapelbar und bereit für jedes Frühstück mit Aussicht.
- 3 **Kokos-Fußmatte 14,99 €** Begrüßt Gäste mit Camping-Charme und hält Schmutz zuverlässig draußen.
- 4 **2 Geschirrtücher 7,99 €** Trocknen schnell, nehmen viel auf und sind im Campingalltag sofort zur Hand.
- 5 **Faltbarer Wasserkarister 7,99 €** Spart Platz im Gepäck und hält frisches Wasser immer griffbereit.
- 6 **2 Camping-Becher 12,99 €** Halten Kaffee heiß und Erfrischungen kühl – vom ersten bis zum letzten Schluck.
- 7 **Camping-Lichterkette und -Leuchte 14,99 €** Sorgen mit stimmungsvollem Licht für gemütliche Abende unter freiem Himmel.
- 8 **Tischkeil-Set 6,99 €** Gleicht Unebenheiten im Handumdrehen aus und sorgt für einen stabilen Stand.
- 9 **2-in-1-LED-Ventilator 24,99 €** Sorgt für frischen Wind, Licht und dank Powerbank sogar für Extra-Energie.
- 10 **Kochtopf/Grill 69,99 €** Kochen oder grillen? Kann einfach beides – für flexible Genussmomente unterwegs.
- 11 **Fluoreszierender Zeltteppich 29,99 €** Leuchtet im Dunkeln und macht den Campingplatz noch ein Stück gemütlicher.
- 12 **Reise-Bettenset 24,99 €** Für erholsame Nächte unterwegs – fast wie zu Hause.
- 13 **LED-Outdoor-Leuchte mit Bewegungssensor 9,99 €** Spendet Licht genau dann, wenn es gebraucht wird.

Hinter den Kulissen



Aus Liebe zum Textil



„Kann ich hier arbeiten?“, fragte Şaziye hier vor einigen Jahren.

In einer Manufaktur in Hamburg-Wilhelmsburg nähen Frauen aus alten Hosen neue Designs. Jetzt wird dort auch Tchibo-Kleidung repariert. Hinter beidem steckt dieselbe größere Idee.



Constanze Klotz sitzt vor einem decken hohen Regal mit ordentlich gefalteten blauen Jeans. „Das ist unser Arbeitsmaterial“, sagt sie. Hier bei „Bridge & Tunnel“, in einem Gewerbehof im Hamburger Stadtteil Wilhelmsburg, werden Upcycling-Kleidungsstücke und -Accessoires genäht. Neue Designs, aber aus gebrauchten Stoffen.

„Diese Woche beginnen wir zusätzlich einen Reparaturbetrieb für Tchibo-Kundinnen und Kunden“, sagt Constanze. Sie ist eine der beiden Inhaberinnen von Bridge&Tunnel. Man duzt sich hier. Seit Juli kooperieren Tchibo und das Unternehmen für das neue Textilreparatur-Angebot „Trag Gutes Weiter“. Mit dabei ist auch das Düsseldorfer Startup Repair Rebels. Die Firma vom Rhein stellt die digitale Infrastruktur zur Verfügung und viel Erfahrung mit der Abwicklung von



Trag Gutes Weiter

Das kann repariert werden:

Bei Tchibo gekaufte Textilien, und zwar: Jeans, Hosen, Röcke, Kleider, Rucksäcke, Taschen, Jacken, Skikleidung und Kinderkleidung.

So einfach geht's:

Auf tchibo.de/reparaturservice gehen. Über unseren Partner Repair Rebels die Reparatur ganz bequem online buchen und dort das Produkt auswählen, den Defekt beschreiben, ein Foto hochladen und bezahlen. Dann ein Versandlabel auswählen und das Produkt deutschlandweit per DHL verschicken. Nach 7 bis 14 Tagen ist es repariert zurück!

Das kostet es:

Je nach Material und Beschädigung unterschiedlich viel. Eine gerissene Naht an einer Hose schließen kostet zum Beispiel 16,99 Euro. Die Versandkosten für die ersten 100 Produkte übernimmt Tchibo.

In Zusammenarbeit mit

REPAIR  REBELS

 bridge&tunnel

Reparaturen. Die Manufaktur an der Elbe repariert die Kleidung. Constanze erklärt, wie es läuft: „**Die Kundin kann online ganz einfach ein Kleidungsstück anmelden, ein Versandetikett ausdrucken und das Teil einschicken.**“ (Mehr Infos zum Ablauf im Kasten.)

Bei Tchibo sind Reparaturen schon länger ein wichtiges Thema. „**Wir setzen ja auch unsere Kaffeemaschinen instand**“, sagt die Tchibo-Nachhaltigkeitsmanagerin Klara Knoller, „**warum also nicht auch Kleidung? Für diese Möglichkeit wollen wir unsere Kunden nun sensibilisieren.**“

Die Werkhalle von Bridge&Tunnel hat hohe Decken und große Fenster, durch die man auf einen Kanal blicken kann. Reihen mit Arbeitstischen stehen hier, darauf neun Industrienähmaschinen. Heute ist Freitag, ein eher ruhiger Tag. Nur das leise Rattern der Geräte durchbricht regelmäßig die Stille. Auf der Fensterseite sitzen Kristina, Larissa und Şaziye und arbeiten konzentriert. Şaziye legt eine Tchibo-Jeans unter ihre Maschine, sie hat eine abgerissene Gürtelschlaufe. Es soll ein Testlauf für den Reparaturservice sein. „**Ich liebe nähen**“, sagt die 52-Jährige mit einem strahlenden Lächeln, sie hat schon mit 14 Jahren in Istanbul als Näherin gearbeitet. Vor 26 Jahren kam sie nach Deutschland, fand aber keinen Job. „**Irgendwann stand ich hier in der Tür**“, erzählt sie. „**Ich hab gefragt: Kann ich hier arbeiten?**“ Vor fünf Jahren wurde dann tatsächlich eine Stelle frei. Mit wenigen gekonnten Handgriffen faltet Şaziye die reparierte Hose wieder zusammen und legt sie hinter sich ab.

„**Bei uns sieht das vielleicht einfach aus,**“ sagt Constanze, „**aber die Expertise, etwas zu Hause zu reparieren, ist vielerorts verloren gegangen – was kaputt ist, wird weggeworfen.**“ Daran möchte auch Klara Knoller etwas verändern. „**Unsere Kleidungsstücke sind es wert, repariert zu werden**“, sagt die Nachhaltigkeitsmanagerin. Allerdings seien Änderungsschneidereien nicht überall im Land so schnell erreichbar wie in manchen Vierteln einer Großstadt, erklärt sie. „**Hier füllt unser Angebot die Lücke.**“



Kristina näht einen Reißverschluss an.



Kristina ist gelernte Dekorationsnäherin.

Auf einem Whiteboard in der Halle steht eine Liste mit schwierigen Wörtern, unter anderem „Flieder (Farbe)“ und „Wetterfrosch“ – für viele der 13 Mitarbeiterinnen von Bridge&Tunnel ist Deutsch nicht die Muttersprache. Wer sich umblickt, entdeckt an vielen Orten in der Werkstatt Persönliches und Emotionales. Ein Geburtstagskalender mit Fotos der Mitarbeitenden an der Wand neben dem Büro. „Do what you love“, steht in bunten Buchstaben über einem Kleiderständer, „I made your clothes“ in einem Rahmen am Eingang.

„Alles, was wir machen, hat ein Plus“



„Alles, was wir machen, hat ein Plus“, sagt Constanze. „Viele Mitarbeiterinnen haben es auf dem Arbeitsmarkt schwer. Vielleicht bringen sie auf dem Papier nicht die richtigen Qualifikationen mit, weshalb sie nie eingeladen werden.“ Constanze und ihre Mitinhaberin Charlotte Erhorn gehen bei offenen Stellen anders vor. Zeugnisse und Lebensläufe sind unwichtig, stattdessen testen sie die handwerklichen Fähigkeiten ihrer Näherinnen und ihre Deutschkenntnisse.

Kristina schaut von ihrer Maschine auf, an der sie gerade das Futter eines Schmucktäschchens näht. „Ich habe Dekorationsnäherin gelernt“, sagt die 46-Jährige und erzählt von einer schwierigen Zeit im vorigen Job. Große Zweifel hatte sie, ob der Beruf das Richtige für sie sei. „Aber dann bin ich hergekommen – zum Glück. Es ist ja wie im Paradies hier“, sagt Kristina und lächelt leicht. Auf dem Tisch neben ihr liegen fertig genähte Bridge&Tunnel-Produkte, aus denen kleine Labels heraushängen. Auf jeden dieser Waschinformationsetiketten hat die Näherin mit der Hand ihren Namen geschrieben.

Das Autogramm der Näherin im Produkt, die Wiederverwertung von alten Textilien, und nun auch die Reparatur von Tchibo-Kleidungsstücken – für Constanze passt das alles zu einer größeren Idee. „Es schafft eine lange und liebevolle Beziehung zum Textil, die erwachsenen Menschen oft abhandengekommen ist“, sagt sie. „Und die wollen wir bei allen Leuten wieder wecken!“ Warum das so wichtig sei? „Wir brauchen ein Umdenken, denn wir leben in einer Welt mit endlichen, knapper werdenden Ressourcen“, sagt Constanze. Deshalb freut sie sich besonders auf die Zusammenarbeit mit Tchibo und Repair Rebels, und sie hofft, dass das Angebot zahlreich genutzt wird.

PUTZEN, ABER NATÜRLICH!

**Weniger Produkte, weniger Chemie –
wie wir unser Zuhause auf einfache Weise
sauber halten können.**

Kennen Sie das Gefühl, wenn der Putzschrank immer voller wird? Für nahezu jede Oberfläche und jede Verschmutzung gibt es inzwischen ein eigenes Reinigungsmittel. Wirklich einfacher wird die Reinigung dadurch aber selten.

Dabei geht es im Kern immer um dasselbe: reinigen, lösen, auffrischen. Viele herkömmliche Reinigungsmittel basieren auf ähnlichen Grundprinzipien und enthalten Tenside, Duftstoffe sowie weitere Zusätze. Sie lösen Fett und Schmutz zuverlässig, können je nach Zusammensetzung aber auch Umwelt- und Hautverträglichkeit beeinflussen. Außerdem bedeuten mehr Spezialprodukte oft auch: mehr Ausgaben.



DIE 3 PUTZ-BASICS

ZITRONENSÄURE

Hilft zuverlässig **gegen Kalk** in Bad und Küche – zum Beispiel an Armaturen, Fliesen oder in der Spüle. Nicht geeignet für Naturstein oder empfindliche Oberflächen.

NATRON

Neutralisiert Gerüche und kann leicht scheuern, ohne Oberflächen stark zu beschädigen – praktisch für Abflüsse, Kühlschrank oder leichte Verschmutzungen.

SEIFE (z.B. Spülmittel oder Kernseife)

Der Allrounder **gegen Fett und Alltagsschmutz**.

Besonders geeignet für Arbeitsflächen, Geschirr oder viele glatte Oberflächen im Haushalt.

Gute Hilfsmittel

Diese cleveren Putzhelfer sorgen ganz mühelos und ohne Chemie für strahlende Sauberkeit im Haushalt – **jetzt in Ihrer Filiale und online auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)**



Tatsächlich braucht nicht jede Aufgabe ein eigenes Produkt. Stattdessen lässt sich mit einfachen Mitteln, die in vielen Haushalten ohnehin schon vorhanden sind, auf natürliche Weise erstaunlich viel sauber machen.

Wenn Sie jetzt Lust bekommen, etwas zu verändern: Probieren Sie es doch einfach einmal aus und stellen Sie fest, dass Putzen gar nicht so kompliziert sein muss!

EINFACH SELBST GEMACHT

GLASREINIGER

Der Experte für streifenfreien Glanz

So geht's:

1. Den Zitronensaft durch ein feines Sieb in eine Sprühflasche füllen.
2. Wasser und Essigessenz im Verhältnis 1:1 dazugeben.
3. Einen Schluck Spiritus hinzufügen und die Mischung gut schütteln.

WICHTIG: Gummidichtungen möglichst aussparen, da Essig, Zitronensäure und Spiritus das Material auf Dauer angreifen können.

Saft von 1 Zitrone

100 ml Essigessenz

1 Schluck Spiritus

400 ml Wasser

SCHEUERPASTE

Der Helfer gegen Eingebanntes

So geht's:

1. Natron und Soda in einer Schüssel vermischen.
2. Nach und nach Wasser unterrühren, bis eine cremige, streichfähige Paste entsteht.
3. Nach Wunsch ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen und die Paste in ein Schraubglas füllen.

WICHTIG: Die Paste wirkt leicht scheuernd und eignet sich daher nicht für empfindliche oder polierte Oberflächen wie Marmor, Naturstein oder Hochglanzlack.

1 Tasse Soda
Wasser
(nach Bedarf)

1 Tasse Natron

optional:
ein paar Tropfen
ätherisches Öl

LAVENDEL-ROSMARIN-REINIGER

Der Allrounder für den Haushalt

So geht's:

1. Kräuter mit Essigessenz übergießen und 2 Wochen ziehen lassen.
2. Durch ein Sieb gießen und den Auszug 1:1 mit Wasser mischen.
3. In eine Sprühflasche füllen. Nach Wunsch mit ein paar Tropfen ätherischem Lavendel- oder Rosmarinöl verfeinern.

WICHTIG: Nicht auf säureempfindlichen Materialien wie Marmor, Kalkstein oder anderen Natursteinen verwenden.

3 frische Rosmarin-
zweige

1 Handvoll
Lavendel-
blüten

500 ml
Essig-
essenz



3 KLEINE ÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

- Ein **Allzweckreiniger** genügt oft für viele Flächen und spart Platz im Putzschrank.
- **Regelmäßiges kurzes Wischen** verhindert hartnäckige Verschmutzungen und erspart großen Aufwand.
- **Wiederverwendbare Tücher** statt Einwegprodukten reduzieren Abfall und sind immer schnell zur Hand.

Service

WELCHER BH PASST ZU MIR?



Neuer Lieblings-BH

Seamless-Bustiers
erhältlich in Ihrer Filiale
und auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)



Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt überprüft, ob Ihre BH-Größe noch die richtige ist? Viele Frauen tragen jahrelang dieselbe – obwohl sich der Körper im Laufe des Lebens immer wieder verändert. Gewichtsschwankungen, hormonelle Veränderungen, Schwangerschaften oder die Wechseljahre können die Passform nämlich erheblich beeinflussen.

Experten gehen davon aus, dass rund 70 Prozent der Frauen in Deutschland einen BH tragen, der nicht optimal passt.

Mal rutschen die Träger von den Schultern, mal drückt das Unterbrustband oder die Cups schneiden ein. Dabei sollte ein gut sitzender BH weder zwicken noch ständig zurechtgerückt werden.

Es lohnt sich also, die eigene Größe regelmäßig neu zu bestimmen und verschiedene Modelle anzuprobieren. Hier erfahren Sie, worauf Sie bei Größe, Schnitt und Passform achten sollten – damit Sie einen BH finden, der sich den ganzen Tag über gut anfühlt.

Schon gewusst?



EXTRA-TIPP:

Sitzt das Unterbrustband nicht optimal, die Cups aber schon? Dann testen Sie **Kreuzgrößen**.

70 A	75 A	80 A	85 A	90 A	95 A	100 A
70 B	75 B	80 B	85 B	90 B	95 B	100 B
70 C	75 C	80 C	85 C	90 C	95 C	100 C
70 D	75 D	80 D	85 D	90 D	95 D	100 D
70 E	75 E	80 E	85 E	90 E	95 E	100 E

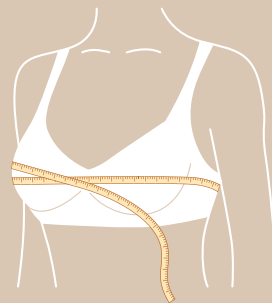
Sie haben **85 C**? So kann Ihnen auch **80 D** und **90 B** passen.



DIE RICHTIGE GRÖSSE

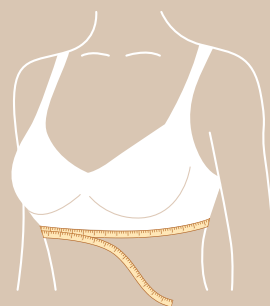
So messen Sie Brust- und Unterbrustumfang ganz einfach selbst.

Mithilfe der Tabelle können Sie anschließend Ihre BH-Größe ermitteln.



Brustumfang

Legen Sie das Maßband um die weiteste Stelle der Brust. Es sollte locker anliegen und auf gleicher Brust- und Rückenhöhe sein.



Unterbrustumfang

Legen Sie das Maßband direkt unter Ihrer Brust an. Achten Sie darauf, dass es eng anliegt, Sie aber noch normal atmen können.

Brustumfang / Cup (in cm)

A	B	C	D	E	Unterbrustweite (in cm)
82-84	84-86	86-88	88-90	90-92	68-72 = 70
87-89	89-91	91-93	93-95	95-97	73-77 = 75
92-94	94-96	96-98	98-100	100-102	78-82 = 80
97-99	99-101	101-103	103-105	105-107	83-87 = 85
102-104	104-106	106-108	108-110	110-112	88-92 = 90
–	109-111	111-113	113-115	115-117	93-97 = 95



DAS BESTE MODELL

Jeder Körper ist anders schön: Und für jeden gibt es BHs mit besonderen Vorteilen!

Entdecken Sie noch mehr Modelle und Farben ab 12,99 € auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)

Komfort-BH „bonded“



Nahtlos schön:

Dieser BH wurde geklebt statt vernäht. Er fühlt sich an wie eine zweite Haut und zeichnet sich unter der Kleidung nicht ab.

Spacer-BH



Anti-Schwitz-Funktion:

Der Spacer-BH ist dank seines innovativen Materials luftdurchlässig, atmungsaktiv und extrem leicht.

Push-up-BH



Für ein aufregendes Dekolleté:

Der Push-up-BH vergrößert das Volumen der Brust durch zusätzliche Polsterung um 1-2 Cup-Größen.

Minimizer-BH



Bei großer Oberweite:

Der spezielle Schnitt verkleinert die Brust optisch um eine Cup-Größe. Breite Träger geben Halt, ohne einzuengen.

Bustier



Feminin und bequem:

Das Bustier aus weicher Baumwoll-Stretch-Qualität hat längenverstellbare Träger und sorgt für ein angenehmes Tragegefühl.

Multistylers-BH



Maximal wandelbar:

Die Träger können normal, über Kreuz oder als Neckholder genutzt werden. Sie können auch ganz abgenommen werden.



SO BLEIBT IHR BH LÄNGER SCHÖN



- ♥ Wenn in die Waschmaschine, dann richtig. BH immer im **Wäschenetz** waschen, den Verschluss schließen und das **Feinwaschprogramm** bei maximal 30 °C wählen. **Handwäsche** ist besser.
- ♥ **Keinen Weichspüler** verwenden. Er kann die elastischen Fasern angreifen und die Passform beeinträchtigen.
- ♥ **Nicht in den Trockner** geben. Die Hitze lässt elastische Materialien schneller ausleiern. Besser vorsichtig im Handtuch ausdrücken und an der Luft trocknen – am besten liegend oder am Mittelsteg aufgehängt.
- ♥ Mehrere **BHs im Wechsel tragen**. So kann sich das elastische Material zwischen den Einsätzen erholen und bleibt länger formstabil.
- ♥ BHs richtig aufbewahren. Vorgeformte Cups nicht ineinanderstülpen, sondern möglichst **hintereinander** in die Schublade legen, damit sie ihre Form behalten.



Bügel-BHs sind **erhältlich in Ihrer Filiale und auf tchibo.de**

Gemeinsam. Köstlich. Unvergesslich.

TchiboCard
Community



Liebblingsrezepte teilen, neue Ideen entdecken und gemeinsam kreativ werden – das und noch viel mehr gibt es in der TchiboCard Community zu entdecken. Drei engagierte Mitglieder durften dieses Gemeinschaftsgefühl jetzt auch live erleben.

Einer der beliebtesten Bereiche der TchiboCard Community ist das Kochbuch: Hier tauschen sich leidenschaftliche Hobbyköch*innen aus, teilen ihre Lieblingsrezepte und inspirieren sich gegenseitig. Besonders engagierte Mitglieder werden zu Botschafter*innen der Community.

Für ein exklusives Kochbuch-Spezial wurden drei Kochprofis nach Hamburg eingeladen und durften hinter die Kulissen einer professionellen Kochstudio-Produktion blicken. Gemein-

sam mit dem Community-Team verbrachten sie einen Tag voller Genuss, Kreativität und schöner Begegnungen. Es wurde Porzellan bemalt, gekocht, gelacht und natürlich fotografiert.

Im Mittelpunkt standen die persönlichen Herzensrezepte der drei Kochprofis, die mit viel Liebe zum Detail mit Hilfe von einem Kamerteam in Szene gesetzt wurden. Das Community-Liebblingsrezept stammt von Veronika. Sie können es gleich auf der rechten Seite nachlesen! ➔



Werden Sie Teil der Community!

Sie lieben Tchibo, tauschen sich gerne aus und möchten bei besonderen Aktionen dabei sein?

Dann melden Sie sich jetzt an und werden Sie Teil der TchiboCard Community.

Jetzt anmelden!



community.tchibo.de





Veronika B.
Community-Mitglied

community.tchibo.de/kochbuch

Parmesan-Kartoffeln mit Sour Cream

Zutaten

- 1 kg Drillinge
- 125 g Parmigiano Reggiano, gehobelt
- 3 EL Bratkartoffelgewürz
- 2 EL getrockneter Thymian
- reichlich Olivenöl

Für die Sour Cream

- 400 g griechischen Joghurt (10% Fett)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL frischer Schnittlauch
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 3 TL Essig
- 1 EL getrocknetes Zwiebelpulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer



Emaillie-Auflaufform

Ideal für herzhafte und süße Lieblingsrezepte aus dem Ofen. Und dank Deckel auch praktisch zum Mitnehmen oder Aufbewahren.

Für 19,99 € in Ihrer Filiale und auf tchibo.de

Zubereitung

1. Drillinge waschen, ggf. putzen und halbieren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den gehobelten Parmesan gleichmäßig darauf verteilen. Mit Bratkartoffelgewürz und Thymian würzen.
3. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf den Parmesan legen. Mit Olivenöl beträufeln oder einsprühen und nochmals mit Bratkartoffelgewürz und Thymian würzen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 30 Minuten backen.
5. Das Blech nach dem Backen einige Minuten ruhen lassen, damit der Käse fest wird und an den Kartoffeln haftet.
6. Joghurt in eine Schüssel geben und Knoblauchzehe darüber auspressen, anschließend den Schnittlauch waschen, schneiden und dazugeben.
7. Zitronensaft, Essig, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gründlich verrühren.

Zum Schluss die Kartoffeln anrichten und mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen - *bon appetit!*

Mistwetter?

ANSICHTSSACHE!

So gern wir den Sommer verlängern würden, der nächste Regen kommt bestimmt. Machen wir uns bereit – hier sind sieben erstaunliche Fakten übers Herbstwetter.

Kinder-Regenkleidung,
erhältlich ab 12,99 €
in Ihrer Filiale und auf
tchibo.de



*Durch Wind
& Wetter*



WIR SCHLAFEN BESSER, WENN ES REGNET

Das gleichmäßige Prasseln wirkt wie sogenanntes „Pink Noise“. Dieses Geräusch ähnelt natürlichen Klangmustern und kann störende Umgebungsgereusche überdecken. Studien deuten darauf hin, dass solche gleichmäßigen Hintergrundgeräusche vielen Menschen beim Entspannen und Einschlafen helfen können. Deshalb nutzen manche Menschen gezielt Regenklänge oder ähnliche Naturgeräusche als Einschlafhilfe.



Darum riecht Regen so gut

Der Duft nach einem Regenschauer hat tatsächlich einen Namen: Petrichor. Er entsteht, wenn Regen auf trockenen Boden trifft und bestimmte Pflanzenöle sowie Bakterienverbindungen freisetzt. Besonders intensiv ist dieser Geruch nach längeren Trockenperioden. Viele Menschen empfinden ihn als angenehm, weil er oft mit frischer Luft und der Abkühlung nach heißem Wetter verbunden wird.



Gefütterte Kinder-Chelsea-Regenstiefel, erhältlich für 27,99 € in Ihrer Filiale und auf tchibo.de

Wolken, schwerer als ein Blauwal

Eine durchschnittliche Gewitterwolke enthält Millionen Liter Wasser und wiegt mehrere Hunderttausend Tonnen. Warum sie trotzdem schwebt? Weil die Wassertropfchen extrem fein verteilt sind. Zusätzlich sorgen Aufwinde in der Atmosphäre dafür, dass die winzigen Tropfen in der Luft gehalten werden. Erst wenn sie zu groß und schwer werden, fallen sie als Regen zur Erde.



AM ANFANG WAR DER SONNENSCHIRM

Lange bevor er vor Regen schützte, war der Schirm ein Statussymbol gegen die Sonne. Schon im alten Ägypten trugen ihn Herrscher als Zeichen ihrer Macht. Erst viele Jahrhunderte später wurde daraus der Regenschirm. In Europa setzte sich seine Nutzung als Regenschutz erst im 17. und 18. Jahrhundert langsam durch. Anfangs galt er sogar als ungewöhnliches Accessoire, besonders für Männer.



Gummistiefel sind adlig

Der berühmte **Wellington Boot** wurde nach dem britischen Herzog von Wellington benannt. Der wollte Anfang des 19. Jahrhunderts robustes Schuhwerk für seine Truppen – und wurde ganz nebenbei Namensgeber eines Herbstklassikers. Die ursprünglichen Stiefel bestanden noch aus Leder und waren für den Reitsport gedacht. Erst später wurden sie aus Gummi hergestellt und dadurch vollständig wasserdicht.

Eleganz bei jedem Wetter

Wir haben viele Worte für den Regen

Für Regen gibt es besonders viele unterschiedliche Tätigkeitswörter. Er nieselt, pladdert, schüttet, prasselt, tröpfelt, gießt oder trommelt gegen die Scheiben. Sprachwissenschaftler weisen darauf hin, dass Wetterphänomene, die Menschen im Alltag häufig erleben, oft einen besonders vielfältigen Wortschatz hervorbringen. Im Deutschen zeigt sich das beim Regen besonders deutlich.



Istockphoto

DER ERSTE REGEN-MANTEL KLEBTE

Der schottische Chemiker Charles Macintosh bemerkte Anfang des 19. Jahrhunderts zufällig, dass sich Stoff mit einer Gummischicht wasserdicht machen ließ. Aus seinem Namen entstand später der „Mackintosh“, einer der ersten modernen Regenmäntel. Die frühen Modelle hatten allerdings einen Nachteil: bei Hitze wurden sie klebrig, bei Kälte spröde.

Trotzdem legten sie den Grundstein für moderne wetterfeste Kleidung.



Damen-Regenmäntel in verschiedenen Farben und Schnitten, erhältlich ab 39,99€ in Ihrer Filiale und auf [tchibo.de](https://www.tchibo.de)

KAFFEE, WIE DU IHN LIEBST!



JETZT
PROBIEREN!



BLACK & WHITE geht einfach immer:
ob allein oder mit Freundinnen und Freunden, ob
Vollautomat oder Filter, ob schwarz oder egal mit
welcher Milch. Einfach schön stark im Geschmack.
Und immer genau so, wie Du ihn liebst.