

**BCN.**



# **MEINE FAMILIE & ICH**

*Objektprofil*



**60** *meine  
Familie &* **ich**  
**JAHRE**

*MEINE FAMILIE & ICH schafft es als sympathisches Food- und Frauenmagazin, den Alltag leichter und schöner zu machen – und das schon seit über 55 Jahren.*

Sie ist Rezept-Inspiration für jeden Tag, für viele Gelegenheiten, unkompliziert mit einfachen Zutaten und Rezepten, die garantiert gelingen. Sozusagen ein Stück Familienglück selbst gestalten – das ist für mich „MEINE FAMILIE & ICH“.

Damit auch neben der Küche alles rund läuft, beantwortet unser Familienratgeber „Besser Leben“ alle aktuellen Fragen zu gesunder Ernährung, Beauty- und Wohlfühlthemen, Deko-Trends, Nachhaltigkeit und praktischen Haushaltshelfern.

**Gaby Höger**  
Chefredakteurin



**BCN.**



# Meine Familie & ich auf einen Blick

## Crossmediale Markenwelt

Als erste deutsche Rezeptzeitschrift ist **meine Familie & ich** das meistverkaufte Food-Magazin in Deutschland und damit ein unverzichtbarer Begleiter und Ratgeber für Familienmanagerinnen und qualitätsbewusste Markenentscheider.

- Themen rund um Kochen & Backen, Ernährung, Gesundheit, Tischdekoration, Haushalt und Familie
- Meine Familie & ich ist die Größte: Genauer gesagt Deutschlands auflagenstärkstes Food- und Genussmagazin
- Exklusiv an der Kasse in Ihrem Supermarkt erhältlich

---

**207.032 Ex.**

Verkaufte Auflage

---

**4-wöchentlich**    **0,53 Mio.**

Erscheinung

Leser

---

**30.400 EUR**

1/1 Brutto

---

**64.400**

Instagram Follower

---

**167.700**

Facebook Follower

---

**50.500**

Pinterest Follower

Quelle: IVW QIII-2025 (Print), ma 2025-II, Preis 2026, Social Media: Stand Oktober 2025

**BCN.**



# Meine Familie & ich – essen verbindet

*Inspiration und Sicherheit für die alltägliche Küche*



## SIE IST FAMILIENREGISSEURIN

Gemeinsam mit der Familie essen, das ist der Leserin von MFI sehr wichtig. Das Familienessen ist ein zentraler Ort in ihrem Alltag.

**BCN.**



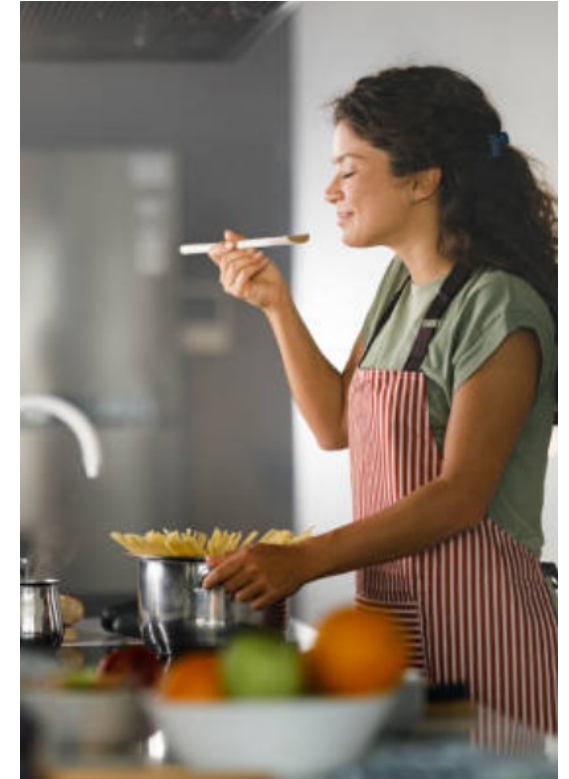
## SIE IST TRADITION

Meine Familie & Ich ist die Instanz in deutschen Küchen. Mit dem Fokus auf Klassiker, neu interpretiert und ersten Ideen für Foodtrends.



## SIE IST DIE GELINGGARANTIE

Die Rezepte von Meine Familie & Ich sind nicht nur extra für sie entwickelt, nein, sie sind sicher. Sie gelingen auf jeden Fall.



## SIE KOCHT SELBST

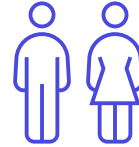
Meine Familie & Ich kocht einfache aber raffinierte Gerichte jeden Tag und ist die Alltagshelferin für ihre Leserinnen.

# Meine Familie & ich – Zielgruppe

*weiblich – gebildet – vermögend*



**Zielgruppe**



**Geschlecht**



**HHNE**



**Bildung**

---

## Print

59%  
sind zwischen  
20-59 Jahre alt

84% sind Frauen

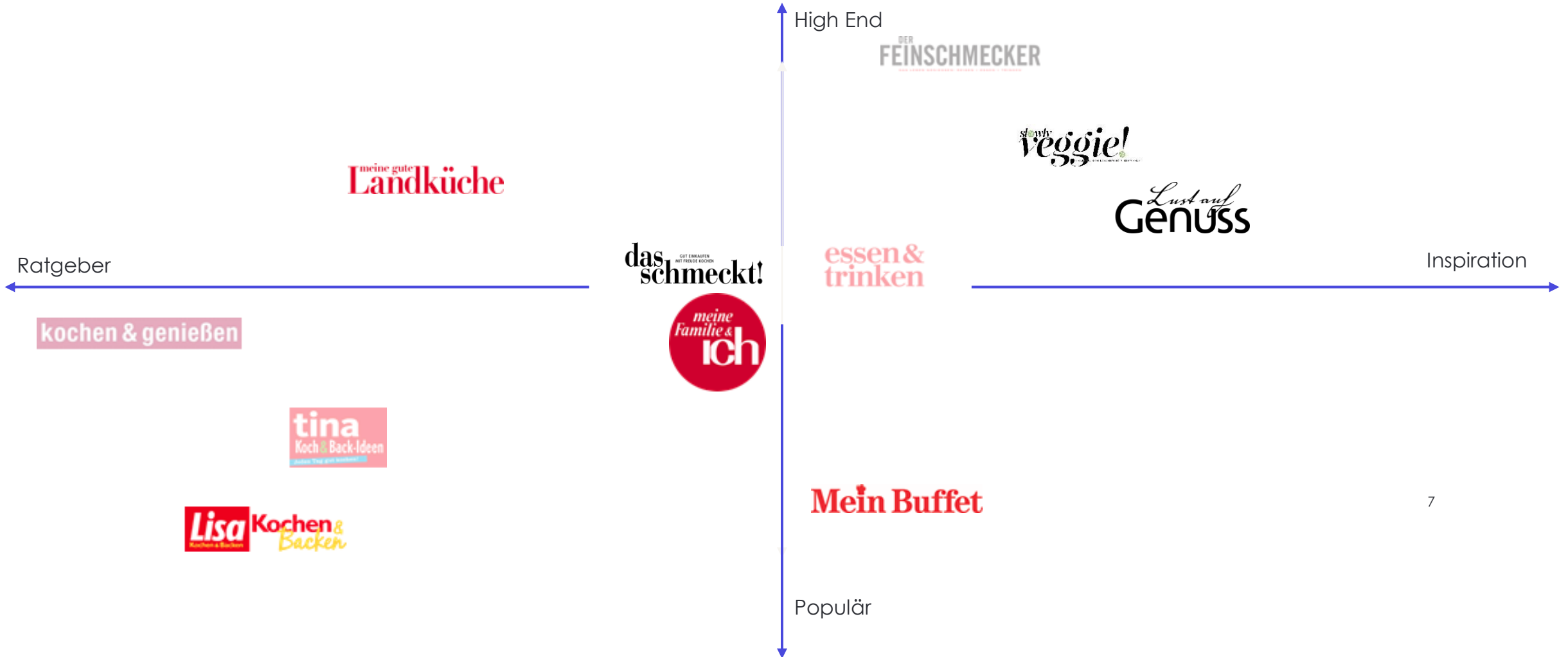
68% verfügen über  
ein HHNE >3.000€

Gut gebildet:  
67% haben mindestens  
einen weiterführenden  
Abschluss oder Abitur  
oder ein Studium  
absolviert

---

# Positionierung

## Foodzeitschriften



# Meine Familie & ich – Ein Food Generalist

## Themenwelten



### KOCHEN & BACKEN

Vielfältige Rezepte aus den Bereichen Kochen & Backen!



### KOCHSTUDIO LIVE

Der Küchenchef René Lange lädt kochaffine Persönlichkeiten zu sich in sein Kochstudio ein.



### GESUNDHEIT & WOHLFÜHLEN

Wissenswertes aus den Bereichen Gesundheit & Wohlfühlen!



### HAUSHALT & DEKO

Die besten Ticks & Tricks für den Haushalt und die Deko Zuhause!

# Ein Blick ins Heft – Kochen & Backen

## Themenwelten

**FAMILIENKÜCHE**

### Ganz schön kreativ

#### Schupfnudeln „oriental“

**LEBENSSTIL • SCHNELLE**  
**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Zutaten:** für 4 Portionen

1 Bund Lauchzwiebeln  
 300 g Kirschtomaten  
 2-3 EL Butter oder Öl zum Braten  
 500 g Schupfnudeln (im Kühlregal)  
 Salz, Pfeffer  
 ca. 250 ml kräftige Gemüsebrühe (optional)  
 200 g Schmand  
 50 g Nüsse (z.B. Walnuss- oder Haselnusskerne, siehe Info unten)  
 1/2 Bund Petersilie  
 100 g Fein  
 60 g ausgeleierte Granatapfelkerne (z.B. tiefgefroren oder im Kühlregal)

- Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
- Fett in einer großen weißen Pfanne oder in einem flachen Topf erhitzen. Schupfnudeln darin rundum anbraten. Die Hälfte der Lauchzwiebeln dazugeben. Mitbraten, alles salzen und pfeffern. Brühe angießen, alle 3 Minuten köcheln lassen. Schmand und Tomaten einrühren und warm werden lassen.
- Nüsse hacken, Petersilieblätter grob hacken. Fein waseln. Nüsse, Fein und Petersilie mit übrigen Lauchzwiebeln und Geröstelpfeilwurz mischen. Schupfnudeltopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Granatapfel-Mix bestreut servieren.

**Pro Portion:** 565 kcal / 2380 kJ  
 42 g KH, 18 g EW, 33 g F

**Info:** Nüsse aus der Region  
 Hasel- und Walnüsse wachsen auch in Deutschland. Oft werden sie auf Wochenmärkten angeboten. Im Supermarkt muss nur auf ungeschälte Ware die Herkunft genannt werden.

**Ungewöhnlich gut:** Mix aus Fein, Granatapfel und Schupfnudeln

16 meineFamilie.de | 11/2022

**EINFACH BACKEN**

### Auch als Mini ein Hochgenuss

#### Schwarzwälder Hefeschnecke

**BAKEREI • HERBSTWELT**  
**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Ruhezeit:** 60 Minuten  
**Backzeit:** ca. 25 Minuten  
**Zutaten:** für 14 Stück

**Für das Teig:**  
 250 ml Milch, 80 g Butter  
 450 g Mehl und  
 Mehl zum Anbraten  
 50 g Kakaoapulver (ungesüßt)  
 80 g Zucker  
 1/4 Würfel frische Hefe (21 g)  
 1 EL Grobe Mehl  
 50 g Zartbitterschokolaspel

**Für die Füllung:**  
 250 g Magerquark  
 50 g weiche Butter, 50 g Zucker  
 1 Pck. Vanillepuddingpulver (für 500 ml Flüssigkeit)  
 300 g tiefgekühlte Sauerkirschen  
**oder:**  
 100 g Puderzucker  
 1 EL Kirschwasser

- Milch und Butter in einem Topf erwärmen. Beiseite stellen. Mehl, Kakao und Zucker mischen. Hefe darin bröckeln; Ei und lauwarme Milch-Mix dazugeben und auf 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Zuletzt Schokolade unterkneten. Teig zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen.
- Quark, Butter, Zucker und Puddingpulver verrühren. Etwas feuch mit Backpapier belegen. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
- Aufgegangenem Teig eine bemehlte Arbeitsfläche zu einem Rechteck (25 x 50 cm) ausrollen. Quarkcreme daraufstreichen. Mit noch feuchten Kirschen bestreuen. Von der langen Seite aufrollen und die Rolle in 14 gleich große Schnecken schneiden. Mit eisigen Schneidfläche nach oben auf dem vorbereiteten Blech legen. 15 Minuten ruhen lassen. Ofen 25-30 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- Puderzucker mit Kirschwasser zum Guss rühren. Schnecken damit bestreuen.

**Pro Stück:** 310 kcal / 1310 kJ  
 45 g KH, 8 g EW, 10 g F

Die Hefeteilchen werden mit Vanillequark gefüllt und mit Kirschwasser-Guss garniert.

**Geeignet für den Thermomix®**  
 Die genaue Zubereitung der Schwarzwälder Hefeschnecken und weitere Thermomix®-Rezepte zeigen wir Ihnen auf [www.meine-familie-und-ich.de/thermomix](http://www.meine-familie-und-ich.de/thermomix)

34 meineFamilie.de | 11/2022

## Leckere Rezepte aus den Bereichen Kochen & Backen.

Von Rezepten für die gesamte Familie, über saisonfrische Highlights bis hin zu geling sicheren Backrezepten.

# Ein Blick ins Heft – Kochstudio Live

## Branchenumfeld



Sollen Erlebnis für alle Beteiligten (v.l.) Lina Süß, Chefredakteurin Gabi Höger, Nicole Bismann, Marc Nitsch, Ali Güngörümüş, Lehrerin Sabine Rieger, Lina Parkus, Patricia Lindner und Tina Eder

### meine Familie & ich **Kochstudio LIVE** KLIMASCHUTZ ZUM ESSEN

Regelmäßig trifft sich unsere Redaktion mit Schülerinnen und Schülern, um Ihnen Spaß am Kochen und den Umgang mit gesunden Lebensmitteln zu vermitteln. Eine Aktion, die auch **TV-Koch Ali Güngörümüş** klasse fand und mit uns das **Gymnasium Ismaning** bei ihrem Projekt „Klimaschutzrezepte“ unterstützte



Kochchef René Lange gibt Lina Tipps, wie man Zwiebeln schneidet

Milchreis mit Pesto Unterstützung: Lara und TV Koch Ali Güngörümüş



Der Biskuit für die Milchreiscreme braucht Patricias volle Konzentration

## Neues aus dem Kochstudio live.



Einem vom Profikoch: Ali zeigt seine Styling Idee für das Linsen-Dal

Letzte Handgriffe: Nicole bettet Garnieren der Kohlrabi-Cremesuppe

Als Lehrerin Sabine Rieger anfragte, ob „meine Familie & ich“ Partner ihres Projekts „Klimaschutzrezepte“ am Gymnasium Ismaning bei München werden möchte, war Chefredakteurin Gabi Höger sofort Feuer und Flamme. Ein Schulprojekt, bei dem es darum geht, Rezepte zu entwickeln, die das Klima schützen, ist schließlich ganz nach unserem Geschmack. Schnell war die Idee geboren, die Schülerinnen und Schüler der 11. Klasse ins Kochstudio der Redaktion einzuladen und über Klimaschutz zu sprechen. Aber nicht nur das, es sollte auch gemeinsam gekocht und fotografiert werden. Prominente Hilfe erhielt das Team durch Starkoch Ali Güngörümüş, der in seinen Münchener Restaurants „Pigeon“ und „Père“ stark auf Saisonality setzt und eine Vielzahl vegetarischer Gerichte anbietet. „Kinder können gar nicht früh genug lernen, gesund zu kochen“, sagte Güngörümüş zur Begrüßung. **Howtime im Kochstudio** startete Schulbeginn erklang das Rauschen des Handrührers. Vier Schülerinnen kochten jeweils ihr Klimarezept nach. Lara ein luftiges Linsen-Dal, Nicole eine Kohlrabi-Cremesuppe, Lina fettige Spinatnidel und Patricia bereitete vegane Milchreisnidel zu (Rezepte S. 68/69). Allesamt ohne Fleisch, mit möglichst regionalen, saisonalen Zutaten, kurzen Transportwegen und geringem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Auch industriell verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden werden. Als hellere Hand stand der neue „meine Familie & ich“-Kochchef René Lange mit am Herd.

**Was heißt denn eigentlich klimafreundlich?** Zwischen Kohlrabi schälen, Spinat hacken und Sahne aufschlagen wollten wir natürlich mehr rund um das Klimaschutz-Seminar der 17-Jährigen erfahren. Die Idee dazu stammt von Lehrerin Sabine Rieger. Ihr Anliegen sei es gewesen, die Schülerinnen und Schüler für gesundes und nachhaltiges Kochen zu begeistern, verriet die passionierte Köchin. Gestartet habe man mit Fachvorfragen rund um den Lebensmitteleinkauf. Dann machte sich die Gruppe an die Rezeptentwicklung. „Es sollte vor allem der ganzen Familie schmecken“, erklärte Lara beim Knoblauch hacken. Leider habe man keine eigene Schülküche für das Projekt, bedauerte Sabine Rieger. Ein Jugendzentrum in der Nachbarschaft bot Hilfe an. „Auch zu Hause haben wir an den Rezepten genüßelt“, erzählte Patricia – Lina und Nicole sogar zusammen mit ihren Omas. Nützliche Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen gab es von den Experten im Kochstudio. Etwa, dass man aus Gemüseschalen und -abschnitten einen schmackhaften Sud ansetzen kann, der als Basis für Suppen und Saucen dient. **Fotoshooting der Gerichte** Ungewohnt an diesem Tag, aber besonders aufregend: das eigene Gericht fürs Foto in Szene setzen. Am Ende des Tages stand eine bunte Mischung vor dem Objektiv, für die es vom Chefkoch Ali großes Lob gab. „Richtig gute und vor allem vielfältige Rezepte sind das.“ Alle waren sich einig, ein Seminar, das Schule machen sollte! Tina Eder



So müssen Knödel aussehen! Lina hat sie perfekt geformt



Nachkochen: Marc, Ali und Patricia testen die süße, vegane C



Der Biskuit für die Milchreiscreme braucht Patricias volle Konzentration

# Ein Blick ins Heft – Gesundheit & Wohlfühlen

## Branchenumfeld

BESSER LEBEN **Gesundheit**

### Das hebt die Stimmung

Wenn die Tage kürzer werden, es draußen kühl und ungemütlich wird, schlägt das einigen Menschen auf Gemüt. Tipps und Tricks gegen den Herbstblues



#### Bewegung & Frischluft

Körperliche Aktivität an der frischen Luft hebt die Stimmung auf. Studien zeigen, dass Sport ähnlich wirksam ist wie eine medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva. Ideal ist leichtes Ausdauertraining: Joggen, Nordic Walking und Radfahren bringen den Kreislauf zudem in Schwung. **Tipps:** Gegen Müdigkeit am Tag auf ausreichend Schlaf achten. Regelmäßige Mahlzeiten unterstützen den Tagesrhythmus.

#### Freunde treffen

Soziale Kontakte sind für unser Wohlbefinden nicht zu unterschätzen. Gemeinsam mit Familie, Freunden und Bekannten Pläne schmieden oder sich auf ein gemeinsames Ziel freuen erzeugt ein gutes Gefühl. Wie wär's mit einem Spiele-, Film- oder Kochabend?

#### Druck rausnehmen

Stress kann depressive Verstimmungen fördern. Aus dem Grund sollte man in der Phase Überlastungen vermeiden. Bürden Sie sich wieder im Job noch Zuhause Mehrarbeit auf. Sagen Sie öfter mal Nein. **Tipps:** Termine möglichst so planen, dass Sie nicht unter Zeitdruck geraten.

#### Licht macht gute Laune

Schon schläft am Morgen? – Das Energietief wird durch den Mangel an Tageslicht ausgeglichen. Eine Lichttherapie kann das ausgleichen. Spezielle Tageslichtlampen für den Gebrauch zu Hause sind unkompliziert und simpel in der Anwendung. **Tipps:** Nur hochwertige Geräte mit einer Intensität von 10.000 Lux verwenden (z. B. von Beurer, Medisana, Philips, ab 90 €). Und nur nach ärztlicher Empfehlung. Betroffene sollten etwa 30 Minuten in die Lichtquelle schauen. Am besten vormittags, nicht mehr am Nachmittag oder Abend, das könnte das Einschlafen erschweren.

#### Glückshormone ankurbeln

Auch Botenstoffe, Neurotransmitter, bestimmen, wie wir uns fühlen. Einige davon haben Einfluss auf unsere Stimmung: Dopamin wird ausgeschüttet, wenn wir neue Aufgaben angehen, überrascht werden oder uns auf etwas Positives freuen. Übrigens: Auch ein kalter Knapp-Guss oder eine kalte Dusche erhöht das Dopamin-Level. Serotonin macht uns happy und zufrieden. Wir produzieren das Gute-Laune-Hormon, wenn wir sozial interagieren oder uns als Gewinner fühlen. Das Kuschelhormon Oxytocin entsteht bei angenehmer körperlicher Berührung. **Tipps:** Einfach den Partner oder einen lieben Mensch umarmen. Auch Tiere puschen unsere Glückshormone, wir profitieren, wenn wir Meise oder Bello streicheln.

**JOHANNISKRAUT: Helfer aus der Natur**

Der Einsatz des gelb blühenden Krauts hat sich bei leichten bis mittelschweren Depressionen bewährt. Die Substanzen Hyperforin und Hypericin sind dafür verantwortlich. Dosierung und Einnahme von Johanniskraut mit dem Arzt abklären. Präparate sind als Tabletten, Kapseln und Tee in Apotheken erhältlich. Bis sich ein Effekt zeigt, können drei Wochen vergehen.

BESSER LEBEN **Wohlfühlen**

### Nachhaltige Pflege

„Grüne Beauty“ liegt im Trend. Mit zertifizierter Naturkosmetik und umweltfreundlichen Projekten kann jeder helfen, das Klima zu schützen



**Wann zum Arzt?**  
Hält das Stimmungstief länger als zwei Wochen an und beherrscht alle Lebensbereiche sprechen Experten von saisonaler Depression. Betroffene klagen über ein erhöhtes Schlafbedürfnis, in schweren Fällen auch über ein erhöhtes Selbstmordrisiko. Ein Arztbesuch ist in solchen Fällen ratsam.

**Inhaltsstoffe aus der Region**  
Das Beauty Start-up „Námeco“ kombiniert dermatologisches Wissen mit der Kraft natürlicher Substanzen aus Deutschland und unseren EU-Nachbarnländern sowie patentierten Wirkstoffen. Die Produkte sind zudem vegan, tierverwachsfrei und werden regional produziert.

**Bleigt Faltenbildung vor:**  
Ultra Boost facial Oil mit Himbeere, Wildrose und Sanddorn, 30 ml, 30 €

**Aloe Vera statt Wasser**  
Kosmetische Produkte bestehen größtenteils aus Wasser. Um das Labenseilier einzusparen, ersetzt der Naturkosmetikhersteller „Santaverde“ diese Hauptkomponente durch reinen Aloe-Vera-Saft aus eigenem, kontrolliert biologischen Anbau aus Andalusien. Er spendet Feuchtigkeit, beruhigt und regeneriert die Haut.

**Schmeichelt Händen:**  
„Hand cream“, 50 ml um 10 €

**Ätherische Öle in Bio-Qualität**  
Das Münchner Familienunternehmen „Elbur“ setzt in ihrer zertifizierten Naturkosmetik auf naturheilkundliche Traditionen wie der TCM, Ayurveda und der Aromatherapie, die Körper und Geist als Ganzes sehen. Mundziele, ätherische Öle, Raumsprays, Sauna-Aufgüsse, Handpflege und Körperöle werden in Allgäu gefertigt und enthalten naturreine, ätherische Öle in Bio-Qualität.

**Reinigt die Hände:**  
Flüssigseife „Happy Vibes“ mit Rosmarinöl und Zitronengras, 230 ml um 13 €

**Ökologische Verpackungen**  
Frei von tierischen Bestandteilen sind die veganen Eau des Parfums der Naturduft-Marke „Colabo“. Bei der Umverpackung der wiederverwertbaren Glasflakons wurde auf Cellulose verzichtet. Sowohl das Etikett als auch die Flaschendeckel sind mit Farben auf abbaubarer Wasserbasis bedruckt. Der Verschluss besteht aus FSC-zertifiziertem Eichenholz.

**Duftet frisch nach Kräutern:**  
„Green“ mit Salbei & Basilikum, 100 ml, 15 €

**Bonus-Programm für Kunden**  
Die veganen Beauty-Produkte des bayerischen Kosmetikherstellers „I want you aloe“ werden umweltfreundlich von Hand in Naturpapier oder Glas verpackt. Um weniger Verpackung zu verschwenden, hat die Firma ein „Return & Recycle Programm“ entwickelt: Kunden, die drei leere Flaschen bzw. Tiegel zurückschicken, werden für ihr Engagement mit einem 10 € Rabattcode für den Online-Shop belohnt. Info: [www.iwantyoualoe.com](http://www.iwantyoualoe.com)

**Lässt die Haut glänzen:**  
Körperöl „Good Karma“ mit Mandarine und Lorbeer, 100 ml um 22 €

**Pulver-Konzentrate reduzieren Müll**  
Mit ihrem Konzept „Less Waste“ leistet die Marke „Dresdner Essenz“ einen wertvollen Beitrag zur Reduktion von Plastikmüll. Die Pulver-Konzentrate und festen Seifen sparen Wasser, Verpackung, Transportvolumen und CO<sub>2</sub>. Zusätzlich können die Flaschen aus PET über das Refill-System mehrmals befüllt und damit wiederverwendet werden.

**Verwöhnt die Haut beim Duschen:**  
Feste Duschseife „Cremige Mandel“, 95 g um 3,30 €

76 *media/familie* | 18. 12/2022

Alles rund um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

# Ein Blick ins Heft – Haushalt

## Branchenumfeld

**SSER LEBEN Haushalt** 

### ABFALL RICHTIG TRENNEN

Das Sortieren von Haushaltsabfällen hilft der Umwelt. Umso wichtiger ist es, dass alles in den dafür vorgesehenen Behältern landet. Wir geben Antworten auf **10** häufige Fragen

**1 Soll man Joghurtbecher auswaschen?**  
Nein, das ist nicht nötig. Man sollte aber die Aludeckel entfernen und diese getrennt entsorgen.

**2 In welchen Container kommt braunes Glas?**  
Rote oder blaue Flaschen kommen zum grünen Glas. Trinkgläser, Spiegel oder Fensterglas gehören nicht in die Glascontainer.

**3 Wo sollen leere Sprühflaschen z. B. vom Rasierschaum entsorgt werden?**  
Diese Behälter, zu denen auch Imprägnier- und Haar-Sprays gehören, dürfen in die Gelbe Tonne.

**4 Gehört jedes Papier ins Altpapier?**  
Nein, nur sauberes und unbeschichtetes Papier. Damit müssen Geschenk- und Backpapier, Kassenbons, Servietten, Taschentücher oder Pizzakartons draußen bleiben.

**5 Wo kommt Styropor hin?**  
Es darf als Verpackungsmaterial in die Gelbe Tonne. Beispiele sind Schnitzel aus Versandkartons oder Obstschalen aus dem Supermarkt.

**6 Müssen alte Medikamenten zur Apotheke zurück?**  
Nein, sie dürfen bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Krebsmedikamente) im Restmüll entsorgt werden. Auf keinen Fall darf man sie in den Abfluss geben, da sonst Wirkstoffe ins Trinkwasser gelangen können.

**7 Wo kommen Fettreste wie altes Frittieröl hin?**  
Am besten füllen Sie die Reste in eine verschließbare Kunststoffflasche und geben diese in den Restmüll.

**8 Soll ich Klebe-Etiketten auf z. B. Bananen entfernen, bevor sie im Biomüll landet?**  
Ja, denn sie bestehen meist aus Kunststoff und bleiben sonst als Mikroplastik in der Komposterde.

**9 Wie entsorge ich Glühbirnen richtig?**  
Das kommt auf das Leuchtmittel an. Alle Glüh- und Halogenlampen dürfen in den Restmüll. Energiesparlampen und LEDs sollte man zum Wertstoffhof bringen.

**10 Darf Bio-Plastik zum Kunststoffmüll?**  
Nein. Da es meist aus verschiedenen Stoffen besteht, gehört es in den Restmüll.

**PRAKTISCHE PRODUKTE**

**Gegen Küchengerüche**  
Dieser Design-Kompostimer darf sich in der Küche sehen lassen. Denn ein Aktivkohlefilter im Deckel verhindert unangenehme Gerüche. „POT 5“, 5-l-Inhalt, um 20 € (Stock)

**Abfall-Schrumpfer**  
Der „FoodCycler“ wandelt Lebensmittelreste durch Trocknen und Mahlen in geruchslose „EcoChips“ um. Damit reduziert man die Müllmenge um 80 Prozent. Um 400 € (Sage)

**Toile Tonne**  
Diese schicken 40-l-Tretimer gibt es in drei Farben mit Etiketten für verschiedene Müllarten. So kann zuhause gleich sortiert werden. „StepUp“, 66 cm hoch, um 60 € (Brabantia)

82 meine Familie & ich 10/2022

**SSER LEBEN Dekoratives**

### „Schön bei dir“ ...

...werden Ihre Freunde künftig sagen. Denn mit kreativen Gestaltungsideen und Outdoor-Produkten lassen sich Balkon, Terrasse und Garten zu neuen Lieblingsorten verwandeln

**DO IT YOURSELF**

**Bildhübsch**  
Kreative Idee für Ihre Outdoor-Oase: Verwandeln Sie Ihre Lieblingsfotos in wetterfeste Wandbilder und verleihen Terrasse und Balkon einen persönlichen, individuellen Touch. Die Bilder lassen sich online bei Fotodienstleistern wie Cewe bestellen oder in Drogeriemärkten. In verschiedenen Größen und drei UV-schutzverlegten Materialien (ab 15 €)

**DO IT YOURSELF**

**Mit Stiel(e)**  
Flaschen-Upcycling: Für die originalen Vasen gerade Äste in die Wiese oder einen mit Sand gefüllten Eimer steck. Flaschen mit Bändern anbinden (ev. mit Heißkleber). Mit Blumen dekorieren

80 meine Familie & ich 8/2022

Tipps & Tricks für Haushalt & Deko.

# Markenwelt

## 360° Meine Familie & Ich

### Print & ePaper

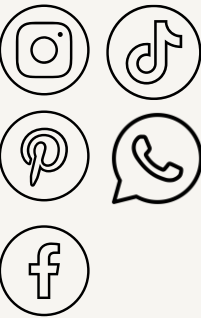
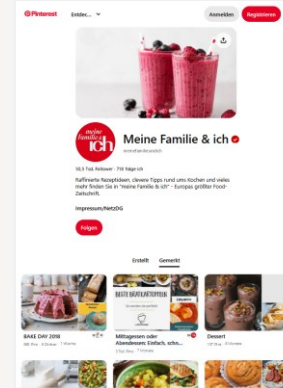
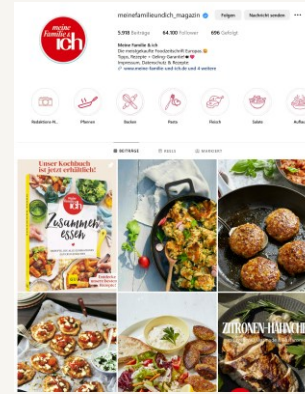


13x p.a./ vierwöchentlich an der Kasse



Mfi-books: 13x 2 books p.a.

### Social



### Partnerschaften



Burda Weintest



Plaza Culinaria



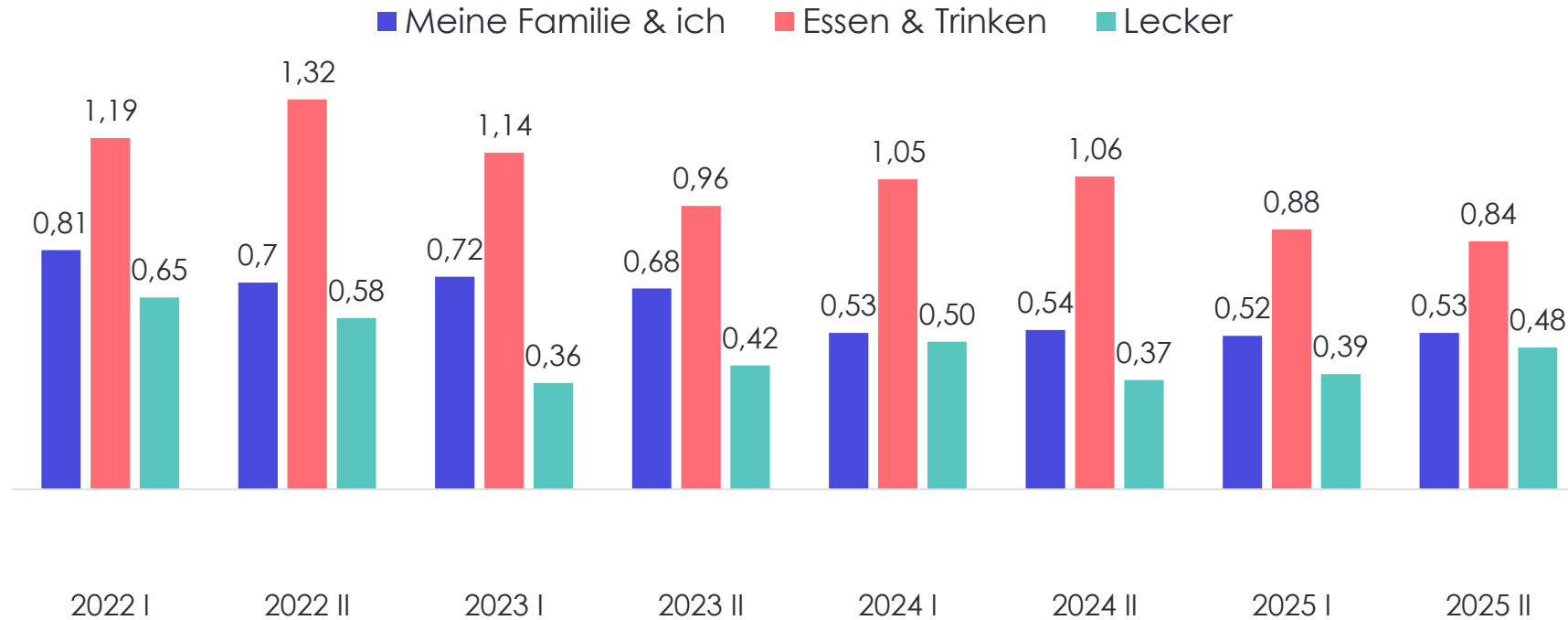
GU Kochbuch

### Initiativen



# Vergleich Reichweite

*Konstant über die letzten Jahre*



Während die Marktbegleiter in den letzten Jahren in den Reichweiten sehr schwanken, konnte **MEINE FAMILIE & ICH diese konstant halten.** Der Abstand zu ESSEN & TRINKEN verringert sich weiter.

Reichweite in Mio  
Quelle: MA Pressemedien 2022 I – 2025 II