



NACHHALTIGE WIRKUNG

prisma-Themenumfelder
Besser Leben



Die Unterhaltungswelt für Deutschland

Wirken nachhaltig
prisma-
Titelseiten

N

prisma

www.prisma.de Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
5.6. - 11.6.
Nr. 22/2021



Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 6



**SPANNENDE
UNTERWASSERWELT**
Extremtaucher Achim Schlöffel
nimmt uns mit in die Tiefe
Seite 6

**DIE GEHEIMNISSE
DER KRÄUTERFRAU**
Pflanzen und ihre Heilkräfte
Seite 4

**prisma
Shopping**

Die Vielfalt
der Aroniabeere

Aronia - Unsere Klassiker im Paket
+ 3 l Aronia Direktsaft
+ 200 g getrocknete Aroniabeeren
+ 150 g Aronia Tee in Demeter-Qualität
32,85 €* **NEU
IM
SHOP**



Anzeige
*zzgl. Versand



**INSEKTENFREUNDLICH
GÄRTNERN**

Tipps für Garten und Balkon
+ zwei Gewinnspiele
Seite 4



DAS MEGA-GEHALT:
ein Jahr jeden
Monat **1.000€**
oder **10.000€**
direkt gewinnen!
Seite 17



**PHILOSOPH
IM PODCAST**

Autor Richard David Precht
im Gespräch mit *prisma*
Seite 5

SEEREISEDIENST

Entdecken Sie
unsere aktuellen
Sonderpreise
im Hef!



SEEREISEDIENST - Elbflorenz Reisedienst GmbH & Co. KG
Vinckeweg 21 · 47119 Duisburg

Besser Leben
Inspirationen
für drinnen
und draußen



Modische Hingucker

Der Kleiderschrank ist voll, trotzdem ist der Wunsch nach neuen Outfits da. Wie wäre es mit ein paar Tricks, mit denen Sie mehr aus Ihrer Garderobe machen können? *prisma* zeigt, welche Accessoires helfen können.

von Sarah Schneidereit

Neues Jahr, neuer Look? Wer Lust hat, sich zum Jahresanfang modisch neu zu erfinden, muss sich nicht direkt von Kopf bis Fuß anders einkleiden. Der gekonnte Einsatz von kleinen und großen Accessoires macht im Handumdrehen aus jedem Outfit etwas Besonderes. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und probieren Sie verschiedene Stile aus. Dadurch, dass nur einzelne Teile neu gekauft werden, werden der Geldbeutel und gleichzeitig auch die Umwelt geschont. Denn es muss nicht immer gleich eine neue komplette Kollektion sein.

Fotos: Gettyimages/Natalia Kostikova - EyeEm/ Cavan Images/ aznaci/ Keep It.100; Anatoly Berislavsky/ Eleni/ Victoria Bee Photography/ Natthapon Ngamthiprom - EyeEm/ Alena Axenova - EyeEm



Erlaubt ist, was gefällt. Nehmen Sie sich Zeit, ihren Schrank durchzuschauen und verschiedene Kleidungsstücke miteinander zu kombinieren.



Einen Gürtel findet man sicher in jedem Kleiderschrank. Doch der modische Begleiter ist nicht nur dazu da, um Hosen an Ort und Stelle zu halten. Auf Taille mit einem Kleid, einer Hemdbluse oder auch einem T-Shirt getragen, macht er einiges her und betont die Figur.



Unterschätzen Sie nicht die Macht der Handtasche. Der treue Begleiter im Alltag ist nicht nur nützlich, sondern trägt viel zum äußeren Erscheinungsbild bei. Wenn Sie Lust auf Neues haben, gönnen Sie sich vielleicht einfach eine etwas andere Tasche, die ihren Fundus ergänzt.



Seidentücher, die locker um den Hals geknotet oder im Haar getragen werden, sorgen für die individuelle Note. Wer möchte, bindet sich das Accessoire ums Handgelenk.



Das angestaubte Image hat die Brosche gar nicht verdient, denn ihr verdanken wir es, dass unser Outfit – auf Zeit – anders aussehen kann. Einfach feststecken und zack – neuer Look! Broschen im Vintage-Stil passen gut zu Blusen, während lässigere Anstecker wie der omniprésente Regenbogen Jeans-Teile hervorragend aufpeppen.



„Wichtig ist es, einfach anzufangen“

Im Buch „Klima schützen kinderleicht“ erklären Nicole Kallwies-Meuser und Maik Meuser, wie sie als Familie ihr Leben klimafreundlicher gestalten.

Von Lara Hunt

Es fing mit einem guten Vorsatz an. Am Silvesterabend 2018 beschlossen RTL-Aktuell-Moderator Maik Meuser und seine Frau, Unternehmensberaterin Nicole Kallwies-Meuser, gemeinsam mit ihren drei Kindern so weit wie möglich auf Plastik

zu verzichten. Die Kinder zogen mit, der Vorsatz hielt und wurde sogar noch ausgebaut. Umweltfreundliche Ernährung, Mobilität, Energie, nachhaltiges Banking, ein insektenfreundlicher Garten – und jetzt sogar noch ein Buch obendrauf. In „Klima schüt-

zen kinderleicht“ schreibt das Paar über den Weg hin zu mehr Klimafreundlichkeit, Stolperfallen und wie es gelang, die Kinder mit einzubinden. Die Motivation: natürlich andere anzustacheln, es ihnen gleichzutun.

„Wir haben drei Kinder, und die müssen noch länger auf dieser Welt leben als wir. Wir haben einfach ein Riesenglück, in dieser Zeit zu leben, wo noch alles erträglich ist, aber die große Sorge um die Zukunft – das hat uns dazu gebracht, unser Leben umzustellen. Je mehr man sich mit dem Thema beschäftigt, desto mehr merkt man, wie wenig Zeit uns bleibt, wie viele Kippunkte es geben kann“, sagt Nicole Kallwies-Meuser. Ihr Mann ergänzt: „Wichtig ist es, einfach anzufangen.“ Beide sind sich nach mehr als drei Jahren einig: So schwer ist es gar nicht, klimafreundlicher zu handeln.

Trotzdem steht am Anfang ganz klar die Umstellung. „Vieles ist Gewohnheitssache. Einen Einkaufsbeutel mitzunehmen, ist nicht aufwendig, sondern nur anders, man muss nur ein bisschen anders planen“, sagt Maik Meuser. „Und man muss auch immer nett zu sich bleiben. Wenn man von zehn Malen einmal den Beutel vergisst, hat man neunmal eingespart.“ Klimaschutz sei schließlich auch in kleinen Schritten möglich: Wer dreimal am Tag Fleisch

esse, könne vielleicht zweimal darauf verzichten. „Wobei mich dieses Wort ‚verzichten‘ nervt. Verzicht klingt immer so, als ob das so wehtun würde, aber es geht eigentlich auch ganz gut ohne.“ Er habe es als Erleichterung empfunden, im Supermarkt nicht mehr die Qual der Wahl zu haben, sondern nur noch mitzunehmen, was nicht in Plastik verpackt und nötig ist.

Das Buch der Meusers ist angereichert mit Reportagen zu verschiedenen Klima-Themen, Checklisten und konkreten Tipps. Das Schlusswort durfte Sohn Yannis schreiben, der sich mittlerweile fast noch stärker für den Klimaschutz einsetzt als seine Eltern.

Und wenn es nur ein Tipp wäre, den die Meusers anderen mitgeben könnten? „Weniger ist mehr“, sagt Nicole Kallwies-Meuser. „Wenn man schaut, was man wirklich braucht und auf all die überflüssigen Dinge verzichtet, ist man schon einen großen Schritt weiter.“

Bücher zu gewinnen

prisma und Penguin verlosen zehn Exemplare von „Klima schützen kinderleicht“.



Einfach bis zum 29.4.2022 unter **01378 - 900 360*** anrufen oder senden Sie eine **SMS mit prisma60+** Ihre Adresse an die **99699****

* 0,50 Euro/Anruf ** 0,50 Euro/SMS.

Foto: Penguin Random House Verlagsgruppe



Maik Meuser und Nicole Kallwies-Meuser haben ihr Leben umgestellt, um das Klima zu schützen.



Selbst das eigene Zuhause verschönern

Kaufen kann doch jeder – wer etwas selber macht, kann nicht nur seine eigenen Ideen umsetzen, sondern eventuell auch recyceln. Hier kommen Anleitungen für Do-It-Yourself-Projekte von den Selberrmachprofis Alexandra Beck-Berge und Olaf Szczepaniak, die zusammen mit einigen DIY-Passionierten das Buch „Deko It Yourself“ geschrieben haben.

von Lara Hunt



Wandvase

Das brauchen Sie:

Pappmaché-Tabletts (Bastelbedarf), Bastelfarben in unterschiedlichen Pastelltönen, Pinsel, Satinbänder (3 mm), kleine Reagenzgläser, Schere, kleine spitze Schere, Bleistift, kleine Bilder oder Postkarten, Deco-Tape, doppelseitige Klebestrips

So wird's gemacht:

Tabletts in unterschiedlichen Farbtönen anmalen. Reagenzgläser nach Wunsch darauf positionieren, an deren oberer Öffnung beide Seiten auf dem Tablett markieren. Dort mit der spitzen Schere zwei kleine Löcher in das Tablett bohren. Satinband von hinten durch die Löcher ziehen und die Vase damit festknoten. Ein Deckpapier vom doppelseitigen Klebestrip abziehen. Klebestrip mindestens fünf Sekunden lang fest auf die gewünschte Stelle oben auf die Rückseite des Tablett drücken. Darauf achten, dass der Anfasser am Rand übersteht. Die Schutzfolie mit dem roten Strich am Anfasser nicht entfernen. Das zweite Deckpapier abziehen. Für den Klebestrip den Untergrund gründlich reinigen. Tablett mindestens fünf Sekunden lang fest an die Wand drücken. Bei größeren Tabletts zwei Klebestrips verwenden. Postkarten und Bilder mit Deco-Tape befestigen. Reagenzgläser mit Wasser füllen und Blumen hineinstellen.



Nachttisch aus Schublade

Das brauchen Sie:

Alte, nicht zu große Schublade, Schleifpapier, weiße Lackfarbe, Pinsel, gemustertes Papier, Schere, Bleistift, Lineal, Draht, kleine Schraub-Ösen, Klebenagel für Tapeten und Putz (2 kg, die Anzahl richtet sich nach Gewicht der Schublade; Bücher, Wecker und Dekoration mitberechnen), doppelseitiges Bastelklebeband

So wird's gemacht:

Die Schublade leicht anschleifen und weiß lackieren. Innen in jede Ecke ein Stück Bastelband kleben. Schutzfolien abziehen und das auf Schubladeninnenmaß passend zugeschnittene Papier aufkleben. Links und rechts zwei Schraub-Ösen in die Rückwand schrauben und Draht für die Aufhängung befestigen. Klebenägel nach Anleitung auf der Verpackung an der Wand befestigen und die Schublade am Draht befestigen.



Upcycling

Vieles im Haushalt kann man zweckentfremden. Das spart nicht nur Geld, sondern hilft auch der Umwelt. Statt leere Schraubgläser wegzuerwerfen, kann man sie zum Beispiel zur Aufbewahrung verwenden oder aus ihnen ein dekoratives Teelicht basteln.

Möglichkeiten gibt es aber noch viel mehr, für den Garten oder Balkon zum Beispiel. Eierkartons eignen sich hervorragend für die Anzucht von Pflanzen. Und aus leeren Plastikkanistern oder -flaschen können mit ein bisschen Geschick Blumentöpfe werden. Dazu schneidet man einfach den oberen Teil ab und macht unten ein paar Löcher in den Boden. Danach kann dekoriert werden.

Fotos: Gettyimages/chokkicx; Gräfe & Unzer Verlag

Gewinnen Sie den Ratgeber „Deko It Yourself“

Verlosung:

prisma und der Gräfe & Unzer Verlag verlosen zehn Exemplare des Buchs „Deko It Yourself“, wo neben diesen Tipps noch viele weitere zu finden sind.



Einfach bis zum 28.1.2022 unter

01378 - 900 370*

anrufen oder

senden Sie eine **SMS** mit prisma70 + Ihre Adresse

an die **99699****

* 0,50 Euro/Anruf a.d.t. Festnetz/Mobil höher.
** 0,50 Euro/SMS.

Der Preis wurde prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Es muss nicht immer neu sein



Besser leben
+ NACHHALTIG SEIN

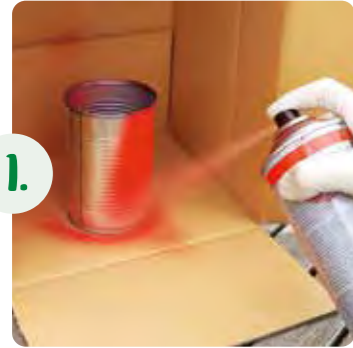
Das Aufwerten von alten Gegenständen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch umweltfreundlich. Sachen werden nicht weggeworfen, sondern bekommen ein ganz neues Aussehen und damit eine neue Aufgabe – so wie die Konservendosen im Upcycling-Tipp der DIY Academy in Köln.



Fotos: DIY Academy(B), Verlage

von Sarah Schneidereit

Für das Basteln der Aufbewahrungsdosen wird gar nicht so viel Material benötigt.



1.



2.



3.



4.

Material für die Upcycling-Dosen:

- leere, saubere Konservendosen
- Pappel-Sperrholz, vier Millimeter dick
- Sprühlack im Wunschfarbton, Klarlack
- Papier zum Abdecken, Pappkarton als „Sprühkabine“
- Kordel, Filz- oder Lederreste, Holzperlen oder Möbelknöpfe
- Bleistift
- Alleskleber zum Aufkleben der Holzkugeln
- Laubsäge oder scharfes Cuttermesser mit Schneidmatte
- Schleifgerät oder Schleifklotz mit 150er-Schleifpapier
- Akku-Bohrer mit 4-Millimeter-Holzbohrer

So wird's gemacht:

• Schritt 1: Konservendosen lackieren (Bild 1)

Zuerst spülen Sie die Dosen sauber aus und entfernen die Papierbänder. Zum Lackieren gehen Sie am besten nach draußen oder in einen gut belüfteten Raum. Decken

Sie umliegende Bereiche, die verschmutzt werden könnten, mit Folie oder Zeitung ab. Dann platzieren Sie jede Dose einzeln in einen Pappkarton, der als eine Art Sprühkabine dient, und lackieren sie in mehreren dünnen Schichten von allen Seiten, bis die Farbe gut deckt. Anschließend die Dosen trocknen lassen. Für eine robustere Oberfläche tragen Sie anschließend eine Schicht Klarlack auf.

• Schritt 2: Kreis ausschneiden (Bild 2 bis 5)

Für die Deckel verwenden wir vier-Millimeter-Pappel-Sperrholz aus dem Baumarkt. Sie benötigen Scheiben, die minimal größer sind als der Durchmesser der Dosen.

Stellen Sie dafür die Dosen auf das Sperrholz, und umranden Sie sie mit einem Bleistift. Zum Ausschneiden eignen sich eine Laubsäge oder ein Cuttermesser. Wenn Sie ein Cuttermesser verwenden, fahren Sie mit der Klinge mehrmals die Kreise nach, bis

das Holz durchgeschnitten ist. Anschließend die Ränder und Flächen glattschleifen.

Tipp: Da sich Sperrholz gegen die Faserichtung mit der Laubsäge oder dem Cutter nicht sauber sägen lässt, schneiden Sie die Scheiben lieber zwei bis drei Millimeter größer aus, und schleifen Sie sie anschließend passend.

• Schritt 3: Deckel gestalten (Bild 6 und 7)

Jetzt bohren Sie mittig in die Deckel ein Loch. Verwenden Sie dabei eine Unterlage, damit die Rückseite des Holzes nicht ausfranst. Anschließend werden die Deckel für einen besseren Schutz beidseitig mit Klarlack behandelt. Nun können Sie als Griff einen Möbelknopf, Lederreste oder Kordeln mit Holzkugeln anbringen.

Weitere tolle Ideen rund ums Basteln, Handwerken und Gärtnern gibt es bei der DIY Academy unter www.diy-academy.eu. Die in Köln ansässige Ideenschmiede wurde 1988 unter dem Namen Deutsche Heimwerker Akademie gegründet. Sie ist eine Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach kreativen Bastelideen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Hilfestellungen rund ums Werken sind. Wer einen Experten für die Umsetzung eines Projektes benötigt, findet ihn über die Plattform. Zudem werden verschiedene Kurse angeboten.



5.



6.



7.

Und fertig: Die Dosen machen sich gut in der Küche oder auch im Badezimmer.



Upcycling - BUCHTIPPS

Upcycling. Step by Step von Maria Neumeister

Nähen, kleben, flechten, sticken, färben, drucken – Maria Neumeister zeigt, wie im Handumdrehen aus alten Materialien nagelneue Produkte entstehen. Auf 128 Seiten stellt sie

mehr als 30 verschiedene Projekte vor. Das Buch eignet sich perfekt als Einstieg für alle, die sich am Upcycling-Trend versuchen wollen.

EMF Verlag, 16,99 Euro, 978-3-86355-338-8

99 Möbel-Hacks. Upcycling für deine Lieblingsstücke von Monica Karlstein

Die Journalistin und Innenarchitektin Monica Karlstein verwandelt Standardmöbel in Designerstücke.

So wird nicht nur Geld gespart, sondern es entstehen auch Unikate. Die verschiedenen Projekte auf den 160 Seiten sind nach ihrem Schwierigkeitsgrad geordnet, sodass das Aufwerten der Möbel Spaß macht. Schwierigere Arbeitsschritte werden in genauen Fotoanleitungen erklärt.

Südwest, 18 Euro, 978-3-517-09964-4





Voller Vitamine und Mineralien: die Knoblauchsrauke



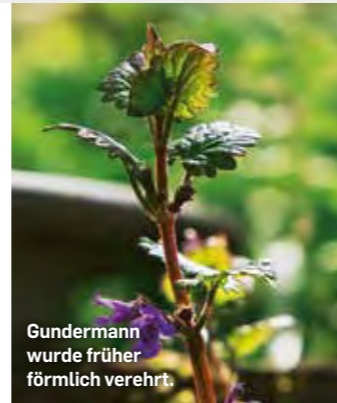
Reich an Vitamin C: die Vogelmiere



Besser leben
+ NACHHALTIG SEIN



Kräuterfrau
Marianne Frielingsdorf



Gundermann wurde früher förmlich verehrt.



Löwenzahn reinigt die Körpersäfte.

Fotos: Mark Rosenfeld (5), Shutterstock.com, Marianne Frielingsdorf, Gettyimages/Wesend61, Gfml24

Die Geheimnisse der Kräuterfrau

Marianne Frielingsdorf hat einen Garten voller Kräuter und Heilpflanzen. Das Wissen darüber ist bei vielen verschwunden. Die Lindlarerin gibt es weiter.

von Lara Hunt

Als Kind musste Marianne Frielingsdorf regelmäßig auf dem Feld helfen. „Damals war das normal“, sagt die 67-Jährige aus Lindlar im Bergischen Land. Standardaufgabe für die Kleinsten: Unkraut jäten. Frielingsdorf fand es immer schade, das Unkraut einfach rauszureißen. Sie nahm es mit nach Hause, blätterte in Büchern und fand heraus, dass einige der Pflanzen durchaus zu gebrauchen sind.

Mit Mitte 20 fing sie an, alles, was sie über Pflanzen und ihre Wirkung in die Finger bekommen konnte, zu lesen – und das, was sie las, in die Praxis umzu-

setzen. Mit Erfolg. Nur einmal ging etwas schief, als sie noch als Kind ihre ersten Versuche machte. „Mein Vater sagte, Holunder sei gesund“, erinnert sie sich. Sie setzte sich in den Holunderstrauch und fing an, zu naschen. Allerdings ist roher Holunder giftig. Tagelang hatte sie Bauchkrämpfe. Bis heute hat sie Respekt vor der Pflanze.

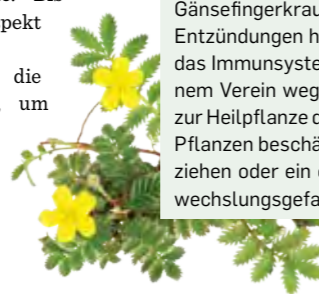
„Man muss die Pflanzen kennen, um sie zu schützen“, sagt Frielingsdorf gerne. Das gilt wohl

auch andersrum. Ihr Wissen um die Pflanzen gibt Frielingsdorf, in der Region als „Kräuterfrau“ bekannt, weiter – bei Seminaren im Lindlarer Freilichtmuseum, in Büchern, manchmal auch im WDR.

Expertenrat einholen

Gänsefingerkraut (Bild links) soll gegen Durchfall und bei Entzündungen helfen, die Aronia (Apfelbeere, Bild rechts) soll das Immunsystem stärken. Der Meerrettich wurde kürzlich von einem Verein wegen seiner Bedeutung als natürliches Antibiotikum zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Wer sich mehr mit Kräutern oder Pflanzen beschäftigen will, sollte zunächst eine Fachperson zurate ziehen oder ein entsprechendes Seminar besuchen. Denn die Verwechslungsgefahr ist bei einigen Heilkräutern groß.

prisma hat sie einen Blick in ihren Garten gestattet, in dem so man ches Wunderkraut wächst.



Kleines Kräuter-Lexikon

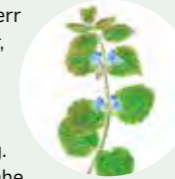


Scharbockskraut

Scharbockskraut darf, wenn es blüht, nicht gegessen werden. Das Hahnenfußgewächs enthält viel Vitamin C und wurde früher mit auf Schiffe genommen und dort gegessen, um Skorbut vorzubeugen.

Gundermann

Ein Kraut so edel, dass es als „Herr Gundermann“ angesprochen wurde. Die Pflanze wurde regelrecht verehrt und war früher immer in Hausnähe zu finden. Denn der Herr Gundermann ist ein wahrer Alleskönner. Bei Eiter, Furunkeln oder Geschwüren wurde er zu Pflanzenbrei verarbeitet und auf die Wunde gelegt. Auch heute setzt ihn Marianne Frielingsdorf bei Entzündungen an Finger oder Zeh an – mit Erfolg. Der Bodendecker wächst darüber hinaus beinahe überall, fühlt sich unter Himbeeren ebenso wohl wie im Blumenkasten.



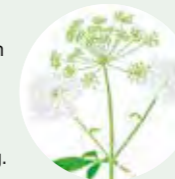
Behaartes Schaumkraut

Das Behaarte Schaumkraut ist bei vielen als Gartenunkraut verschrien. Dabei schmeckt es wie Radieschen und peppt jeden grünen Salat auf. Am besten aber, bevor es blüht, denn sonst ist der Stängel hart. Notfalls kann man ihn aber abtrennen. Das behaarte Schaumkraut enthält Senföle, die die Verdauung anregen und den Körper im Frühjahr fit machen.



Giersch

Der Giersch wurde früher als Hausmittel gegen Rheuma und Gicht eingesetzt. Man kann ihn als Suppengrün-Ersatz verwenden. Getrocknet unter Salz gemischt hat man ein schmackhaftes Würzmittel für Gemüse mit wohltuender Wirkung.



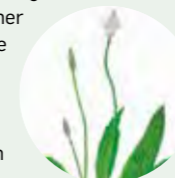
Bärlauch

Bärlauch werden viele kennen. Aber was hat es mit dem Namen auf sich? „Der macht stark wie ein Bär“, erklärt Frielingsdorf. Das gilt, sagt sie, für alle Pflanzen, die das „Bär“ im Namen haben. Darüber hinaus wirkt Bärlauch, der sich zum Beispiel in Pesto verarbeiten lässt, verdauungsfördernd.



Spitzwegerich

„Spitzwegerich muss im Garten sein“, sagt Frielingsdorf. Die Pflanze bietet Erste Hilfe: Wer von einer Wespe oder Biene gestochen wurde, sollte die Blätter in der Hand zerreiben und dann auf den Stich geben. Der Spitzwegerich lindert den Schmerz. Übrigens hilft er auch, wenn man ihn als Paste bei Schwellungen durch Verletzungen aufträgt.



VERLOSUNG

2x
Gutschein
zu gewinnen!

Perfekter Holzschutz

Holzobjekte im Außenbereich wie Fassade, Gartenhaus oder Sichtschutz brauchen eine pflegende Behandlung, damit sie lange schön aussehen. Besonders einfach geht das mit der Holzschutz-Lasur Plus von Xyladecor: Damit gestrichene Holzobjekte genießen dank ReadyProtect Technologie bis zu sieben Jahre Wetterschutz. Die Lasur ist nach nur einer Stunde regenfest und nach vier Stunden bereit für den zweiten Anstrich. Da ist man schon an einem Tag fertig! Wählen kann man unter

neun Farbtönen, die ihre Farbbrillanz lange bewahren.

www.xyladecor.de

Verlosung: **Xyladecor**

prisma und Xyladecor verlosen zwei Gutscheine für Outdoormöbel von www.jan-kurtz-shop.de sowie Holzschutz-Produkte von Xyladecor im Gesamtwert von jeweils ca. 1.100 Euro.

Einfach bis zum 11.6.2021 unter **01379/88 50 25*** anrufen. Viel Glück!

VERLOSUNG

Für den Garten

Für komfortables, rüchenschonendes Gärtnern bieten sich Hochbeete an. Wir verlosen drei hochwertige Hochbeete inklusive Erden, damit Sie gleich mit dem Gärtnern loslegen können. Die mitgelieferten Bio-Grundfüllung, der Bio-Kompost und die vegane Floragard Bio-Erde Lecker sorgen für gutes Gedeihen von Gemüse, Naschobst und Kräutern. Das Hochbeet aus Nadelholz passt mit seinen übersichtlichen Maßen in jeden Garten (Breite 80 cm, Länge 120 cm, Höhe 80 cm) und muss nur noch mit den Erden befüllt und anschließend bepflanzt werden.



3x
Hochbeet
+ Erde
gewinnen!

Verlosung: **Flora gard**

prisma und Floragard verlosen drei Hochbeete aus Nadelholz inklusive der passenden Erden für jede Schicht im Wert von je 400 Euro.

Einfach bis zum 11.6.2021 unter **01379/88 50 26*** anrufen. Viel Glück!

*0,50 Euro/Anruf a. d. dt. Festnetz/Mobilfunk abweichend. Die Preise wurden prisma von den Kooperationspartnern unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Keine Barauszahlung der Preise möglich. Rechts- und Postweg sind ausgeschlossen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. prisma-Mitarbeiter und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Teilnahmebedingungen auf www.prisma.de/ogb Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Erhebung von Daten erfolgt ausschließlich zur Gewinnerziehung. Informationen zum Datenschutz unter www.prisma.de/datenschutz

Plus: Regelmäßig neuer Content zum Thema „Besser Leben“ in unseren digitalen Channels!

PRISMA TV-APP

prisma für die Hosentasche! Mit Vier-Wochen-TV-Planer und vielen, praktischen Komfort-Features.

PODCASTS „HALLO!“ & „HALLO URLAUB!“

Regelmäßig neue Folgen mit spannenden Promi-Interviews. Überall dort, wo es Podcasts gibt.

PRISMA.DE

Das große Entertainment-Portal mit aktuellem TV-Programm, spannendem Content aus all unseren Themenressorts sowie aktuellen Streamingangeboten und Mediatheken.

NEWSLETTER

Täglich neue Programmtipps mit „*prisma* EMPFIEHLT“, einen tollen Start ins Wochenende mit „Hallo! Wochenende“ oder als monothematische Spezial-Ausgabe „Hallo! Extra“.





prisma-Verlag GmbH & Co. KG, Zülpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf
Tel: +49 211-505 2850, info@prisma-verlag.de