

**DVD-TIPP**  
**Die Agenten sind wieder da!**

Agent J und Agent K, besser bekannt als die „Men in Black“, stehen wieder vor einer abenteuerlichen Herausforderung. Denn als K's Leben und das Schicksal des ganzen Planeten auf dem Spiel stehen, muss Agent J eine Zeitreise in die Vergangenheit unternehmen, um alles wieder einzurenken ...  
**Men in Black 3**, Sony Pictures Home Entertainment, 13,99 Euro



**BUCH-TIPP**  
**Geheime Welt im Untergrund**

Teheran, 2008: Voll Lebenshungrig beginnt der junge Kami aus der iranischen Provinz sein Studium in der Großstadt. Er ahnt anfangs nicht, welch wildes Leben mit Schwarzmarkten für Drogen, Sex und Schweinefleisch unter dem streng muslimischen Alltag brodelt.  
**Der geheime Basar**, Ron Leshem, rororo, 9,99 Euro



**CD-TIPP**  
**Flamenco-Pop gegen Herbsblues**

Die acht feurigen Franzosen spanischer Herkunft haben für „The Essential“ alle Hits noch mal neu abgemischt – und das gleich im Doppelpack: Zwei volle CDs bringen uns zum Herbsturlaubs- und Mittelmeerfeeling für triste Tage.  
**The Essential, Gipsy Kings**, 2 CDs, Col (Sony Music), 9,99 Euro



**Zuckersüße Grüße aus aller Welt**

An das leckere Nougat-Konfekt aus der Türkei erinnern wir uns noch lange nach dem Urlaub sehnsüchtig zurück. Und auch die Schoko-Erdnüsse aus Spanien haben wir uns vor der Abreise tütenweise in den Koffer gepackt ... Wer nicht bis zum nächsten Urlaub warten will, der kann die süßen Spezialitäten aus aller Welt jetzt ganz einfach auf **sugafari.com** mit ein paar Klicks bestellen!



Mit den Leckereien aus aller Welt kann man sich zu jeder Zeit des Jahres den Urlaub nach Hause holen



**Das große Stricken**

Strickfans aufgepasst: Die Trendmarke **innocent**, die sich auf die Herstellung von Säften und Smoothies aus purem Obst spezialisiert hat, ruft zu einer Benefizveranstaltung der etwas anderen Art auf: Alle Menschen in Deutschland sind dazu aufgerufen, kleine Wollmützen zu stricken und an innocent zu schicken. Die Mützen werden den Smoothies „aufgesetzt“ und landen so in den Kühlregalen. Für jede Flasche mit Mütze spendet **innocent** 30 Cent an das Deutsche Rote Kreuz! Infos unter: [www.dasgrossestricken.de](http://www.dasgrossestricken.de)



**IN & OUT**

Die Hitliste der Woche!

**IN**

**Morgengymnastik** Sonnige Herbstmorgens sind ideal, um den Kreislauf so richtig auf Trab zu bringen.  
**Sternstunden** Wolldecke und eine Flasche Wein einpacken und mit dem Liebsten in den Himmel schauen!  
**Tee statt Kaffee** Zum Frühstück zur Abwechslung eine Tasse grünen Tee trinken, der Koffeingehalt ist ähnlich und er schont den Magen.

**OUT**

**Abgeblättert** Einen ungepflegten Eindruck hinterlässt abgesprungener Nagellack. Schnell neu lackieren!  
**Fahrstuhl und Co** Auch im Alltag seiner Gesundheit etwas Gutes tun: Einfach mal die Treppe nehmen!  
**Maskeneffekt** Zu dunkles und zu viel Make-up wirken unnatürlich. Hier den Ratschlag „Weniger ist mehr“ berücksichtigen.



**Aktion „Gesundes Pausenbrot“**

Erschreckend: Jedes dritte Kind startet mit leerem Magen in den Tag, ergab eine Untersuchung der Uni Bielefeld. Um diesem Zustand Abhilfe zu leisten, hat **Kerrygold** die Pausenbrotinitiative ins Leben gerufen: Schulen

und Kindergärten können bis Ende Oktober teilnehmen und bekommen ein gesundes Frühstück spendiert. So können die Schüler entdecken, welche Kombination ihnen am besten schmeckt.  
[www.gesundespausenbrot.de](http://www.gesundespausenbrot.de)



**Fundstücke des Monats**

**Ein Herz fürs Handy**

Die selbsthaftenden Herzen werden auf die Rückseite des Handys geklebt – und sehen dort nicht nur schön aus, sondern dienen bei Bedarf als Display-Reiniger!  
**Herzi-Bapperl**, 3,95 Euro, [www.mei-schee.de](http://www.mei-schee.de)

**Kleine Würz-Cakes**

Süßer kann man Salz und Pfeffer wohl nicht präsentieren! Die bunten Streuer in Cupcake-Form bringen Farbe und auf den Tisch – die perfekte Geschenkidee.  
**Salz- & Pfefferstreuer**, 6,90 Euro, [cupcake-look.com](http://cupcake-look.com)

**Schmuse-Partner**

Ein kuscheliges Schweinchen für kalte Tage: In dem weichen Wollfilz-Gewand versteckt sich eine Wärmflasche, die an herbstlichen Abenden für Wohlbefinden sorgt.  
**Wärmflaschen-schwein**, 25 Euro, [dawanda.com](http://dawanda.com)



**SCHOCKIEREND**  
**Untreue Partner**

Traurige Bilanz für Paare: Jeder Fünfte ist in seiner aktuellen Beziehung schon einmal fremdgegangen, so das Ergebnis einer Umfrage der Online-Singlebörse Elitepartner. Dabei sind Frauen übrigens nicht viel treuer als Männer – sie gehen allerdings meist nur einmal fremd, während Männer eher zu Wiederholungsstärtern werden.

**Spruch des Monats**

*Geld verdirbt den Charakter – vor allem, wenn man keins hat.*

Peter Ustinov (†2004)  
Künstler

**Entspannt durch den Abend: Kleiner Streifen, große Wirkung**

**Stressiger Alltag? Da wird man am Abend nur eins: Abschalten und Spaß haben. Höchst willkommen ist da ein manchmal etwas unterschätzter, aber praktischer Begleiter im Hosentaschenformat.**

Wer kennt das nicht? Perfekt gestylt für Bar oder Restaurant, bleibt die Frage: Was nehme ich mit? Einer darf nicht fehlen: der Kaugummi. Wartezeiten vergehen nämlich schneller, wenn man etwas kauen kann! Noch wichtiger wird er, wenn man einen sympathischen Gesprächspartner findet – hier ist frischer Atem unverzichtbar. Bei einer Konsumentenbefragung gaben fast zwei Drittel an, genau aus dem Grund Kaugummi zu kauen. Nicht zu vergessen der gute Geschmack. Rund die Hälfte kaut nämlich auch deswegen Kaugummi. Also die kleinen „Helfer“ einpacken und los geht's!

