

Gold

NUR
0,66 €

01 | 25

**PFLANZLICH
INS NEUE
JAHR**

Alles zum
Veganuary

**10fach
°Punkte**

und noch mehr exklusive
PAYBACK Coupons



**5x100 €
EINKAUF-
GUTSCHEINE &**

3 ÜBERNACHTUNGEN
im veganen
Hotel „ahead“
zu gewinnen

**SPORTLICH
UNTERWEGS**

Fitness-Looks
mit Stil

JETZT NEU: SPAREN MIT PAYBACK

**SAMMELN SIE
PUNKTE?**





16

COUCH-GESPRÄCH

16 JETZT SPAREN MIT PAYBACK

*Punkte sammeln und Vorteile sichern. Alles über das neue Bonusprogramm

22 PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

Wie veganes Essen Ihr Wohlbefinden bewirken kann



32



INHALT

34

LEBENS-STIL

26 MODE

Wer in Bewegung kommen will, braucht die richtige Kleidung

32 BEAUTY

Hautunreinheiten sind ganz natürlich. Was Sie dagegen tun können

34 LIVING

Der Ort in jedem Heim, an dem alle zusammenkommen: die Küche

36 HAUSHALT

Fußboden dreckig? Wir zeigen Ihnen, welche Böden welche Pflege brauchen

38 GARTEN

Jetzt ist die Zeit, um sich Ihren Zimmerpflanzen zu widmen

40 REISE

Natur & Abenteuer: Südafrika ruft



26



44

KÜCHEN-TISCH

44 HERZHAFT VEGAN

Sie fragen sich, ob das überhaupt geht? Wir antworten mit Ja!

52 WARENKUNDE

Alles über Mandeln

54 PFLANZLICH & SÜß

Vegane Desserts zum Niederknien. Lassen Sie es sich schmecken

60 FITFOOD

Veganes Sortiment bei Netto? Die Auswahl ist riesig

64 WEIN-GENUSS

Unsere Wein-Empfehlung und der Wein des Monats

74 MEIN NETTO

Bring dich ein für deinen Verein

STANDARDS

3 EDITORIAL

5 KAFFEE-ZEIT

24 GEWINNSPIEL

30 ONLINE-SHOP

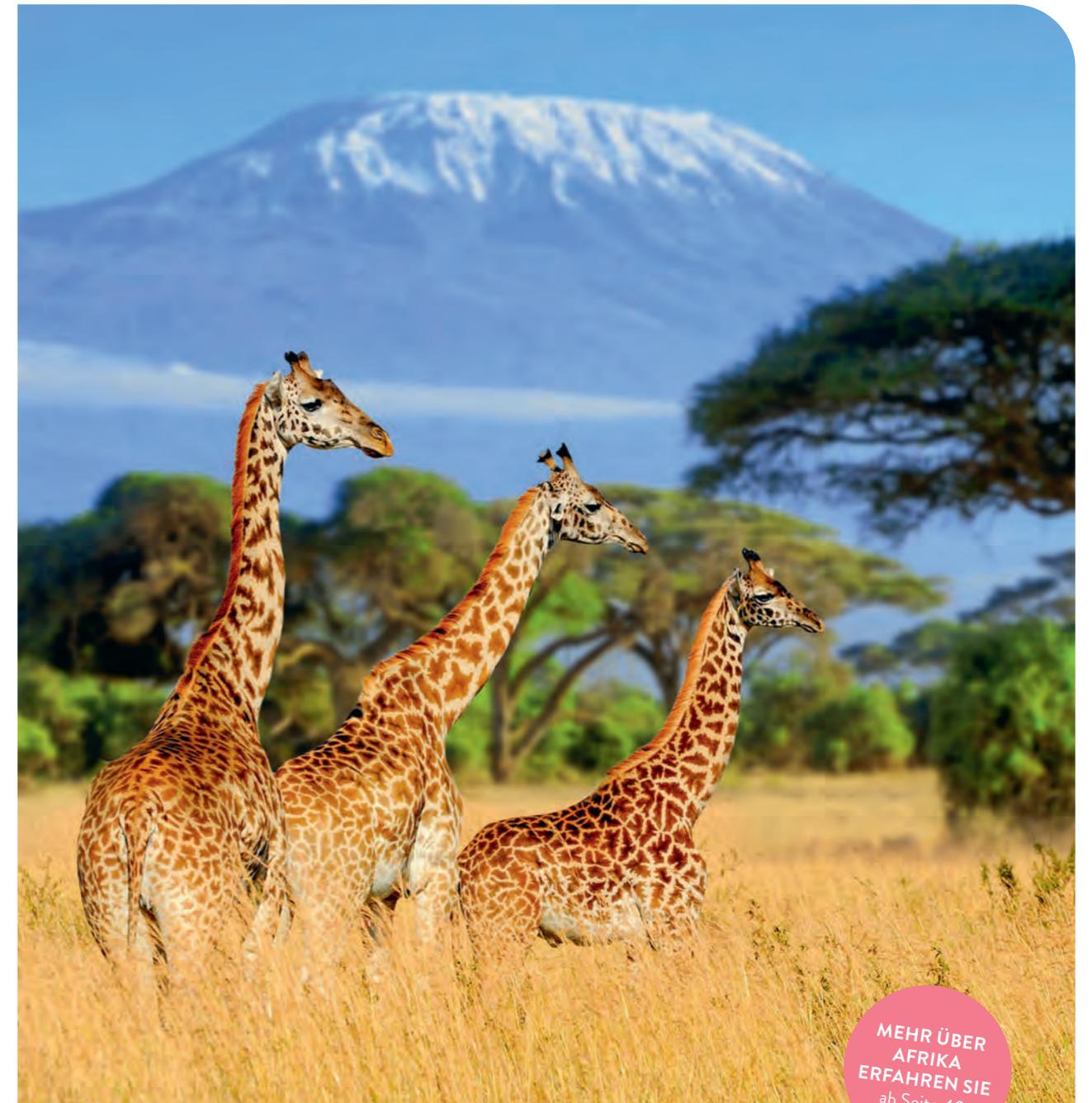
62 FOOD-NEWS

66 HOROSKOP

68 RÄTSEL, IMPRESSUM

KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM JANUAR

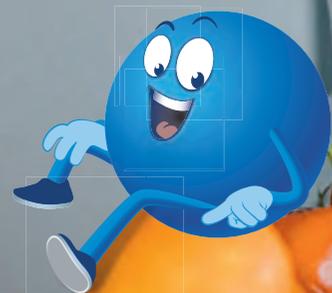


FOTOS: GETTY IMAGES, STOCKSY/MCKINSEY JORDAN, STOCKFOOD/MARICRUZ, AVALOS FLORES, SHUTTERSTOCK

MEHR ÜBER AFRIKA ERFAHREN SIE ab Seite 40

SEHNSUCHTSORT

Wenn es bei uns kaum hell wird, haben wir alle ein wenig Sehnsucht nach Licht, oder? Eine Safari in Kenia ist im Januar dafür der ideale Zeitpunkt. Trotz der Trockenheit sind die Landschaften üppig und voller Leben. Bedingungen, die die Wildtierbeobachtung besonders einfach machen. Besonders lohnenswert sind in dieser Zeit Pirschfahrten durch Naturschutzgebiete wie die Masai Mara oder den Amboseli-Nationalpark, wo Sie viele Wildtiere unter optimalen Bedingungen beobachten können. Ach ja, in Kenia liegen übrigens im Januar die Durchschnittstemperaturen tagsüber bei 28 Grad und nachts bei 16 Grad. Geht es noch besser?



JETZT STARTET PAYBACK

Treue lohnt sich! Mit PAYBACK werden sich Ihre Einkäufe
in Zukunft noch mehr auszahlen – machen Sie mit!

Atraktive Prämien, Rabatte und Geld zurück – klingt das gut? Dann haben wir was für Sie. Denn ab Anfang Januar gibt es bei Netto PAYBACK. Dies ist eines der bekanntesten Bonusprogramme in Deutschland und bietet Verbraucherinnen und Verbrauchern durch das Sammeln von ^oPunkten zahlreiche Vorteile. Ein großer Bonus ist die Flexibilität: Die gesammelten ^oPunkte können an den Kassen in den Filialen eingelöst werden, sowie für Gutscheine und Spenden genutzt werden.

Zudem bietet die PAYBACK App eine bequeme Möglichkeit, den ^oPunktstand immer im Blick zu behalten und von exklusiven digitalen Coupons zu profitieren. Durch die Teilnahme am PAYBACK Programm können Verbraucherinnen und Verbraucher somit nicht nur sparen, sondern auch ihre Einkäufe genauer im Blick haben. Hier finden Sie alles, was Sie darüber wissen müssen. ➔

FOTOS: GETTY IMAGES, PAYBACK, NETTO

COUCH-GESPRÄCH



Mit 31 Millionen aktiven Nutzerinnen und Nutzern ist PAYBACK das größte und beliebteste Bonusprogramm in Deutschland. Beim Einkaufen kann man mit der Karte ganz einfach PAYBACK ^oPunkte sammeln. Bei Netto können ^oPunkte sowohl in den Filialen als auch im Onlineshop und bei Netto Reisen gesammelt werden. Mit Coupons sichern sich Kundinnen und Kunden zudem viele Extra^oPunkte.



KANN ICH MEINE PAYBACK KARTE MIT DER APP VERKNÜPFEN?

Ja, Sie können die PAYBACK Karte mit der Netto-App verknüpfen. Nach der Verknüpfung nutzen Sie alle PAYBACK Vorteile. Sie sammeln nicht nur wie gewohnt mit Ihrer digitalen PAYBACK Karte bei jedem Einkauf ^oPunkte, sondern finden PAYBACK Coupons, exklusive Rabatte und Aktionen auch jederzeit in der Netto-App. Ebenso können Sie Ihren ^oPunktstand einsehen. Das Beste daran: Die PAYBACK Vorteile lassen sich mit den Vorteilen der Netto-App kombinieren und schließen sich gegenseitig nicht aus.

WIE FUNKTIONIERT DIE PAYBACK APP UND WELCHE FUNKTIONEN BIETET SIE?

Mit der PAYBACK App haben PAYBACK Kundinnen und Kunden viele PAYBACK Vorteile auf Ihrem Smartphone immer und überall griffbereit. Die App gibt es für iOS und alle Android Smartphones als Download. Natürlich sind der Download und die Nutzung der App kostenlos. Die Vorteile sind: regelmäßig aktuelle Coupons im PAYBACK App Coupon-Center. Damit sind Ihre Sparvorteile immer griffbereit. Der PAYBACK Filialfinder zeigt Ihnen den Weg zu Ihren PAYBACK Partner Filialen in der Nähe. Auf Ihrem ^oPunktekonto können Sie Ihren aktuellen ^oPunktstand abrufen und sehen, wo Sie bereits wie viele ^oPunkte gesammelt und eingelöst haben. Zusätzlich können Sie von vielen interessanten Zusatzservices profitieren: Dazu zählen sowohl Angebote der PAYBACK Partner als auch interessante Infos und Services – zum Beispiel aus den Bereichen Shopping, Nightlife, Kunst & Kultur, Kino, Musik, Sport, Fitness, Shopping, Gastronomie, Gesundheit, Wissen und vielen anderen.

VORTEIL VEGAN

Vegane Ernährung ist nicht nur wohltuend, sondern auch abwechslungsreich und genussvoll – und die Effekte können enorm sein

Die vegane Ernährung erfreut sich wachsender Beliebtheit, nicht nur aus ethischen und ökologischen Gründen, sondern auch wegen ihrer potenziellen gesundheitlichen Vorteile. Doch wie bei jeder Ernährungsweise gibt es auch hier wichtige Aspekte, die beachtet werden sollten, um Mangelerscheinungen zu vermeiden und das Wohlbefinden zu fördern.

VORZÜGE DER VEGANEN ERNÄHRUNG

- **Herzgesundheit:** Eine vegane Ernährung ist in der Regel reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und gesunden Fetten, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Studien zeigen, dass Veganerinnen und Veganer oft niedrigere Cholesterinwerte und einen geringeren Blutdruck haben.
- **Gewichtskontrolle:** Da Veganerinnen und Veganer sich deutlich mehr mit Ernährung befassen als andere, haben sie oft einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI), was bei der Gewichtskontrolle helfen kann.
- **Diabetes-Prävention:** Eine Ernährung, die reich an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse ist, kann das Risiko für Typ-2-Diabetes senken. Diese Lebensmittel haben einen niedrigen glykämischen Index und können helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

500

MILLIONEN

Menschen weltweit leben vegan, davon der Großteil in Asien (neun Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner).

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGANE REZEPTE FINDEN SIE ab Seite 44

1.

PLATZ

Deutschland ist weltweit die Nummer eins bei veganen Produkt-Neueinführungen mit einem Anteil von 15 Prozent der Lebensmittel und Getränke.

COUCH-GESPRÄCH

- **Krebsrisiko:** Einige Studien deuten darauf hin, dass eine vegane Ernährung das Risiko für bestimmte Krebsarten, insbesondere Darmkrebs, reduzieren kann. Dies wird auf den hohen Gehalt an Ballaststoffen und Antioxidantien zurückgeführt.
- **Entzündungshemmende Wirkung:** Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend wirken können und somit chronischen Erkrankungen vorbeugen.

WORAUF SOLLTE MAN ACHTEN?

- **Nährstoffversorgung:** Veganerinnen und Veganer müssen darauf achten, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich zu nehmen. Besonders wichtig sind Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Kalzium, Jod und Zink. Diese Nährstoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln oft weniger konzentriert oder in einer Form vorhanden, die der Körper schlechter aufnehmen kann.
- **Vitamin B12:** Dieses Vitamin ist in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorhanden. Veganerinnen und Vega-

ner sollten daher angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

- **Protein:** Obwohl pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen gute Proteinquellen sind, ist es wichtig, eine Vielfalt zu konsumieren, um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken.
- **Kalzium und Vitamin D:** Diese Nährstoffe sind wichtig für die Knochengesundheit. Veganerinnen und Veganer sollten kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Tofu und angereicherte Pflanzendrinks konsumieren und auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr achten, insbesondere in den Wintermonaten, da dann die benötigte UV-Strahlung geringer ist.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Diese sind wichtig für die Herzgesundheit und können aus Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen und Algenöl gewonnen werden.

FAZIT

Eine gut geplante vegane Ernährung kann zahlreiche, wissenschaftlich belegte Vorteile bieten und das Risiko für viele chronische Erkrankungen senken. Es ist jedoch wichtig, auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu achten und gegebenenfalls auch Nahrungsergänzungsmittel in Betracht zu ziehen. Um sicherzustellen, dass alle gesundheitlichen Bedürfnisse erfüllt werden, sollten Sie im Zweifel mit Ihren Ärztinnen und Ärzten sprechen. ●

Schön sportlich unterwegs

Ob Yoga im Wohnzimmer oder Jogging im Park – mit diesen Outfits sind Sie für Ihre Work-outs bestens ausgestattet



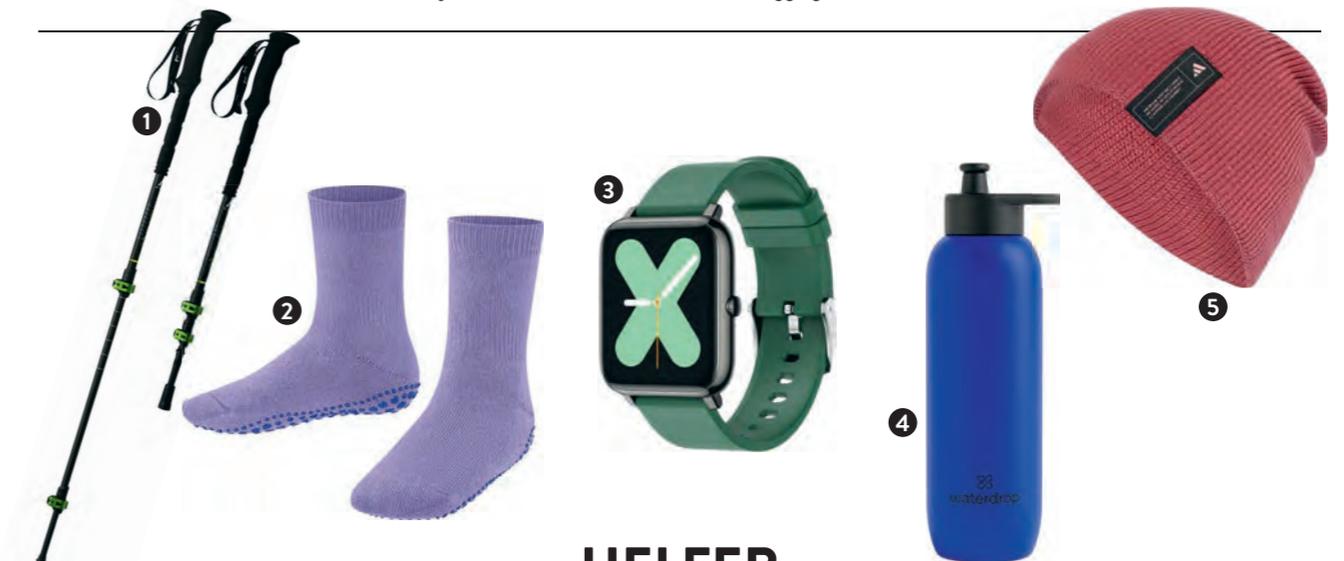
FOTOS: GETTY IMAGES, PR

LEBENS-STIL



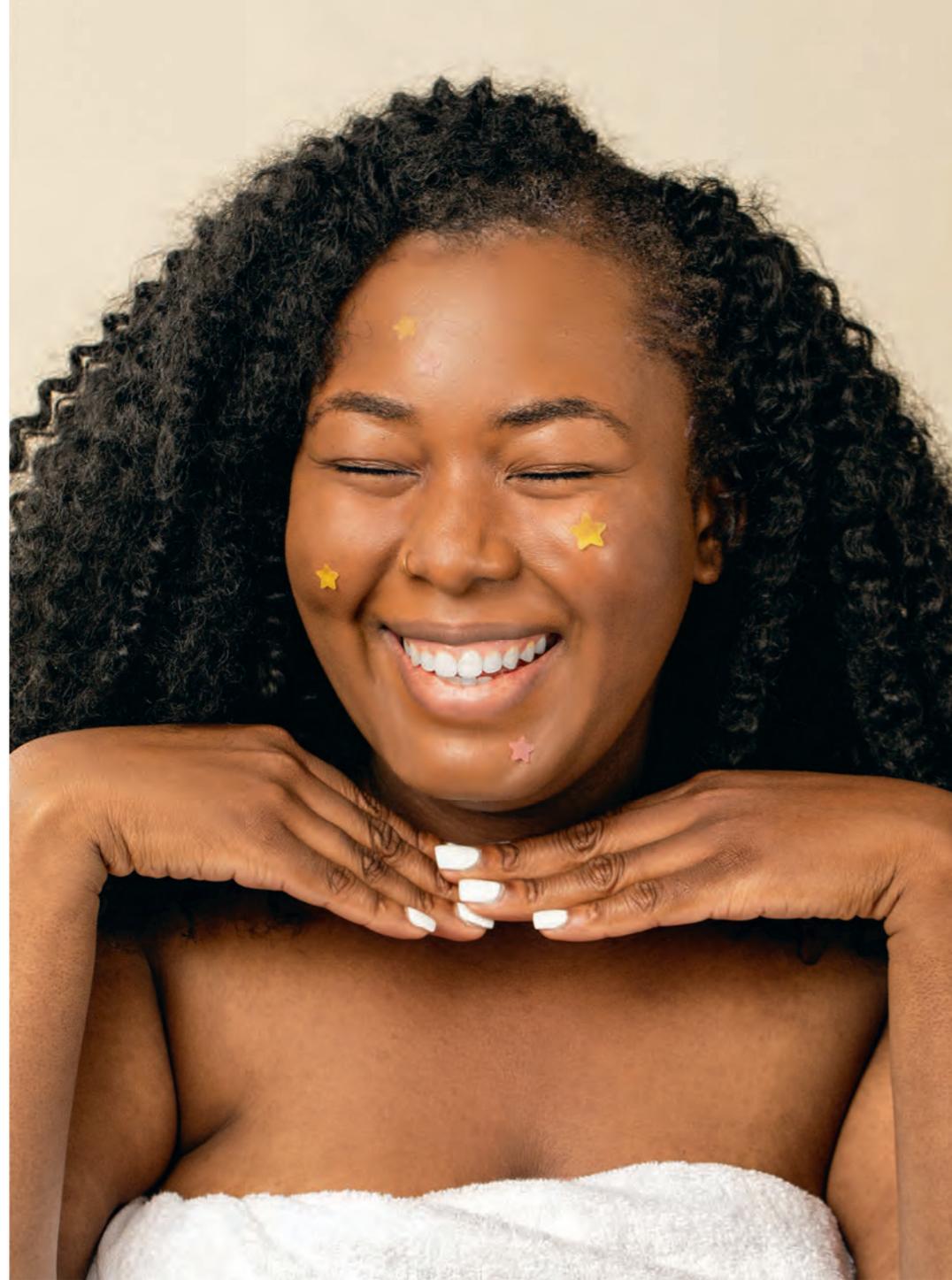
OUTDOOR

1. Cooper Hoodie von SUPERDRY, ca. 79,99 €, Lux High-Waisted Leggings von REEBOK, ca. 39 €. 2. Hybrid Jacke von SALEWA, ca. 74 €, „Pant Wide“ Jogginghose von NIKE, ca. 59,95 €. 3. Outdoorjacke „Crinkle Batwing“ von URBAN CLASSICS, ca. 46 €, Thermo-Hose in Grau von PROTEST, ca. 45 €. 4. Softshelljacke von REGATTA, ca. 59,99 €, Leggings mit Plüschfutter von LANDS' END, ca. 36 €.



HELFER

1. Wanderstöcke von MCKINLEY, ca. 39,90 €. 2. „Catspads“ rutschfeste Socken von FALKE, ca. 14 €. 3. 360° Firmsmartwatch Pro von 360GRADFITNESS, ca. 59,90 €. 4. Leichte Edelstahlflasche von WATERDROP, ca. 19,99 €. 5. Mütze von ADIDAS, ca. 20 €.



PICKELN GELASSEN BEGEGNEN

Hautunreinheiten betreffen viele Menschen. Hier zeigen wir Ihnen, welche Maßnahmen dagegen helfen können und warum Pickel kein Tabuthema und kein Grund zur Scham sind

Pickel können uns oft in den unpassendsten Momenten überraschen und für Unbehagen sorgen. Doch was steckt hinter ihrem schnellen Auftreten? Ein Bakterium namens *Cutibacterium acnes*, das im Talg unserer Haut lebt, ist häufig der Übeltäter und kann bei verschiedenen Auslösern zu unangenehmen Entzündungen führen. Stress, genetische Veranlagung und hormonelle Veränderungen wie das Absetzen der Pille oder eine Schwangerschaft sind bekannte Faktoren. Auch eine Ernährung, die reich an hochverarbeiteten Lebensmitteln, Milchprodukten, Zucker und bestimmten Getreidesorten ist, kann Pickel fördern. Zudem spiegelt sich eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmgesundheit oft schnell auf unserer Haut wider. Eine gelegentliche, zeitlich begrenzte Darmkur kann hier Abhilfe schaffen; sprechen Sie dazu am besten mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

DIE RICHTIGE ROUTINE

Um Pickel effektiv zu bekämpfen und die Haut gesund zu halten, ist eine sanfte und konsequente Pflegeroutine entscheidend. Beginnen Sie mit einer milden Reinigung, die überschüssigen Talg und Schmutz entfernt, ohne die Haut auszutrocknen. Ein sanftes Peeling ein- bis zweimal pro Woche kann helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Poren frei zu halten.

- **Pflege:** Verwenden Sie nicht komedogene Produkte, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, ohne Poren zu verstopfen. Auch Produkte mit Inhaltsstoffen wie Salicylsäure oder Benzoylperoxid können gezielt gegen Pickel wirken, indem sie Bakterien bekämpfen und Entzündungen reduzieren.
- **Hygiene:** Achten Sie darauf, Ihre Hände vom Gesicht fernzuhalten, um die Übertragung von Bakterien zu minimieren. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Kissenbezüge, um die Ansammlung von Öl und Schmutz zu vermeiden.

FOTOS: STOCKSY/MCKINSEY JORDAN, SHUTTERSTOCK; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

LEBENS-STIL

MÖGLICHE URSACHEN PICKEL



MENSTRUATION
... kann Pickel verursachen, da hormonelle Schwankungen die Talgproduktion erhöhen.



MEDIKAMENTE
... können Pickel verursachen, indem sie den Hormonhaushalt oder die Talgproduktion beeinflussen.



STRESS
... kann Pickel fördern, indem er die Hormon- und Talgproduktion steigert.



LEBENSMITTEL MIT VIEL ZUCKER
... können Pickel begünstigen, indem sie Blutzuckerspiegel und Talgproduktion erhöhen.



GENETIK
... kann Pickel beeinflussen, indem sie die Hautbeschaffenheit und Talgproduktion vererbt.



HORMONE
... können Pickel auslösen, indem sie Talgproduktion und Hautzellenrenewerung beeinflussen.



ÜBERAKTIVE TALGDRÜSEN
... können Pickel verursachen, indem sie die Poren verstopfen.

- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, kann ebenfalls zur Verbesserung des Hautbildes beitragen. Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Haut von innen zu hydratisieren. Zudem sollten Sie Zucker, Fertigprodukte und Alkohol weitestgehend meiden.
- **Lebensstil:** Versuchen Sie es ruhiger angehen zu lassen. Denn Stress ist ein bekannter Auslöser für Pickel. Schon Yoga, Meditation oder regelmäßige Bewegung können helfen, den Stresspegel zu senken und sich positiv auf Ihre Haut auszuwirken.

Wenn Pickel trotz aller Maßnahmen hartnäckig bleiben, kann es hilfreich sein, eine Dermatologin oder einen Dermatologen aufzusuchen, um individuelle Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen. Denken Sie daran, dass Geduld und Beständigkeit der Schlüssel zu einer klareren Haut sind.



- 1 Peeling Cleanser von NØ COSMETICS (ca. 8 €).
- 2 Anti-Pickel-Patches von SCHAEBENS (ca. 1,30 €).
- 3 Zinksalbe von CURAFIT (ca. 2,50 €).



LEBENS-STIL

WEITE SICHT

Der Tafelberg ragt mehr als 1.000 Meter hoch über Kapstadt – der Blick von hier oben auf den benachbarten Lions Head und den Atlantischen Ozean gehört einfach dazu.



REISEN

BEI

Netto

Marken-Discount

Noch mehr Angebote finden Sie unter www.netto-reisen.de

HIER ENDET DER KONTINENT

An der Südspitze Afrikas liegen die bekanntesten Klippen der Welt: das Kap der Guten Hoffnung.



WIE IM BILDERBUCH

In Muizenberg erwarten Sie super Wellen, Surfshops, bunte Häuschen am Strand und hippe Cafés.



Südafrika, die „Regenbogenation“, ist ein Land, das durch seine atemberaubende Vielfalt in Natur, Kultur und Geschichte besticht. Von den pulsierenden Metropolen über endlose Strände und beeindruckende Ebenen und Gebirgsketten bis zu den unberührten Wildreservaten bietet Südafrika eine Palette an Erlebnissen, die alle Reisende in ihren Bann ziehen. Hier sind einige Highlights und Tipps, die Sie auf einer zwei- bis dreiwöchigen Route nicht verpassen sollten.

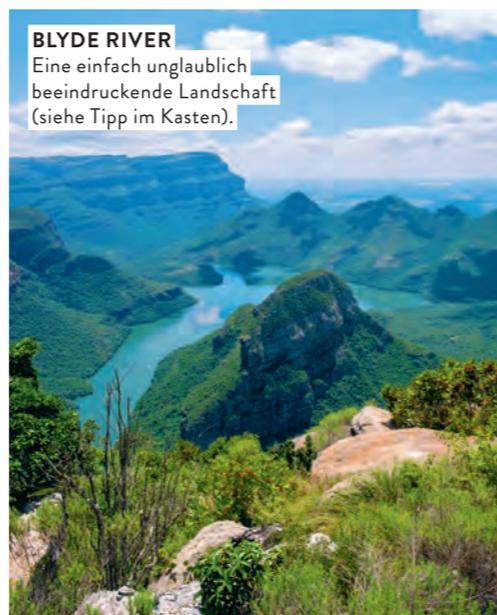
WILLKOMMEN IN DER VIELFALT!

Beginnen Sie Ihre Reise in Kapstadt, einer der schönsten Städte der Welt. Der Tafelberg, eine der Hauptattraktio-

FOTOS: SHUTTERSTOCK

BLYDE RIVER

Eine einfach unglaublich beeindruckende Landschaft (siehe Tipp im Kasten).



nen, bietet nicht nur eine spektakuläre Aussicht über die Stadt und die Küste, sondern auch zahlreiche Wanderwege für alle Schwierigkeitsgrade. Eine Fahrt mit der Seilbahn auf den Gipfel ist ein Muss. Besuchen Sie auch das farbenfrohe Bo-Kaap-Viertel, das für seine malerischen Häuser und seine reiche Geschichte bekannt ist. Ein Spaziergang durch die historischen Gärten von Kirstenbosch, die zu den großartigsten botanischen Gärten der Welt zählen, sollte ebenfalls auf Ihrer Liste stehen.

Eine der klassischen Südafrika-Touren führt dann zur Garden Route: Diese Straße ist ein Paradies für Naturliebhaber und Outdoor-Enthusiastinnen und -Enthusiasten. Beginnen Sie Ihre Fahrt in Mossel Bay und fahren Sie bis zum Storms River. Unterwegs gibt es zahlreiche Möglichkeiten zum Wandern, Kajakfahren und Bungee-Jumping. In Knysna können Sie eine Lagunen-Bootsfahrt unternehmen und die berühmte Hafeneinfahrt Knysna Heads bewundern. Der Tsitsikamma-Nationalpark bietet atemberaubende Küstenwanderwege und die längste Hängebrücke Südafrikas.

Weiter an der Ostküste dieses großen Landes liegt dann Durban. Die Stadt bietet eine faszinierende Mischung aus Strandleben und kulturellem Reichtum. Die Golden Mile ist ideal für einen entspannten Strandtag oder eine Runde Surfen. Ein Ausflug in

TIPPS FÜR SÜDAFRIKA



SEHENSWERT

Das Blyde-River-Canyon-Reservat im Nordosten ist ein echtes Highlight: Eindrucksvolle Felsformationen aus rotem Sandstein, bewaldete Hänge in üppigem Grün und tiefblaue Wasser schaffen ein unvergessliches Panorama in einem der größten Canyons der Welt.



FOOD-TIPP

Die Winelands im Südwesten sind ein Traum für jeden Wein-Fan. Stellenbosch und Franschhoek sind nicht nur für ihre exzellenten Weine bekannt, sondern auch für ihre hervorragende Küche.



AKTIVITÄT

Nirgendwo auf der Welt stehen die Chancen besser als in Südafrika, ganzjährig Wale in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Die beste Zeit dafür ist zwischen Juni und November.

Valley of a Thousand Hills bietet Ihnen Einblicke in das Leben und die Kultur der Zulu. Besuchen Sie ein traditionelles Dorf, um mehr über die Bräuche und Lebensweise zu erfahren. Das letzte ganz große touristische Highlight bildet der Krüger-Nationalpark. Das weltbekannte Safari-Ziel ist nur etwas kleiner als Belgien! Für die beste Tierbeobachtung planen Sie Ihre Safari in den frühen Morgen- oder den späten Nachmittagsstunden, wenn die Tiere am aktivsten sind. Neben den Big Five (Löwe, Elefant, Nashorn, Schwarzbüffel und Leopard) können Sie auch eine beeindruckende Vielfalt an Vögeln und anderen Wildtieren beobachten. Übernachten Sie in einer der vielen Lodges im Park, um das Erlebnis einer Nachtsafari nicht zu verpassen.

AUGEN AUF!

Wenn Sie auf eigene Faust unterwegs sind, können Sie viele andere reizvolle Spots entdecken – und dazu müssen Sie nichts weiter tun, als Ihre Augen offen zu halten. Denn Südafrika begeistert mit seiner Schönheit und Vielfalt. Jede Region hat ihren eigenen Charakter und Charme, der nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden. ●

IM „KRUGER“

Die Monate November und Dezember sind die Geburtsmonate. Die Rate an Tierbabys ist hoch – der Anblick grandios.



PERLE IM SÜDEN

Dort, wo Afrika endet, wartet eine Welt voller Wunder und Abenteuer auf Sie. Packen Sie schon mal die Koffer!