

# Gold

04 | 26

NUR  
0,66 €

**5fach  
°Punkte**

auf den Gesamteinkauf  
und noch mehr exklusive  
**PAYBACK Coupons**  
Details siehe Coupon im Heft



**18**  
EXKLUSIVE  
SPARCOUPONS  
im Heft

**5x100 €**  
EINKAUFS-  
GUTSCHEINE  
zu gewinnen

**5x2**  
TICKETS  
für die  
neue Matthias-  
Reim-Tour

## KONFLIKT- BEWÄLTIGUNG

Ärger mit der  
Nachbarschaft –  
was hilft?

## MEHR ENERGIE

So überwinden Sie  
Frühjahrsmüdigkeit

DAS OSTERFEST KANN KOMMEN!

# MEHR ZEIT FÜR IHRE FAMILIE





## INHALT



32



40

## LEBENS-STIL

### 26 TASCHENWAHL

Welche darf es heute sein? Ein Überblick über Handtaschen

### 30 PFLEGEN SIE IHRE HAUT

Sie haben nur die eine! Aber was benötigt Ihre Haut wirklich?

### 32 LIVING

Pastell trifft Natur – so wird Ihre Wohnung richtig schön

### 34 HAUSHALT

Was macht müdes Besteck wieder munter? Wir verraten es Ihnen

### 36 GARTEN

Endlich Frühling! Was Sie tun können, damit auf dem Balkon alles blüht

### 40 REISE

Kennen Sie Ostholstein? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit

## COUCH-GESPRÄCH

### 16 FRÜHLING MACHT MÜDE

Warum sind wir kraftlos, wenn der Winter endlich vorbei ist?

### 20 NACHBARSCHAFTSSTREIT

Jeder zweite Haushalt hat mal Ärger mit nebenan. Wie ist die Rechtslage?

16



26

## KÜCHEN-TISCH

### 44 OSTERMENÜ IN NEU

Wenn Sie noch nicht wissen, was Sie Ihrer Familie Gutes tun wollen – wir haben die passenden Rezepte für Sie

### 58 WARENKUNDE

Frisch, warm und immer lecker: Waffeln sind einfach unwiderstehlich

### 60 FITFOOD

Julia Taubitz, Minerva Hase und Nikita Volodin sprechen über ihre Ernährung

### 64 KAMPAGNE

Die DFB-Frauen-Nationalmannschaft auf dem Weg nach Brasilien

### 74 MEIN NETTO

Wie Sie mit der Netto plus App auf große Rabattjagd gehen können

## STANDARDS

### 2 EDITORIAL

### 5 KAFFEE-ZEIT

### 24 GEWINNSPIEL

### 38 ONLINE-SHOP

### 62 FOOD-NEWS

### 66 RÄTSEL, IMPRESSUM

### 73 HOROSKOP

# KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM APRIL



FOTOS: STOCKFOOD/SQUIRES, MARIA, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, PR

## CARTAGENA

Eine Hafenstadt an Kolumbiens Karibik-Küste: Warm, weich, fast golden legt sich das Licht über die Mauern der Altstadt, während im Hintergrund die moderne Skyline schwebt. Die mächtigen Stadtmauern erzählen von Piraten, Eroberern und Handelsschiffen. Cartagena bezaubert mit Karibik-Flair und kultureller Tiefe. Kopfsteinpflaster statt Strandpromenade, Paläste statt Hotelburgen. Und das Schönste von allem: Wer morgens durch die Altstadt schlendert, kann schon mittags im türkisfarbenen Meer baden.

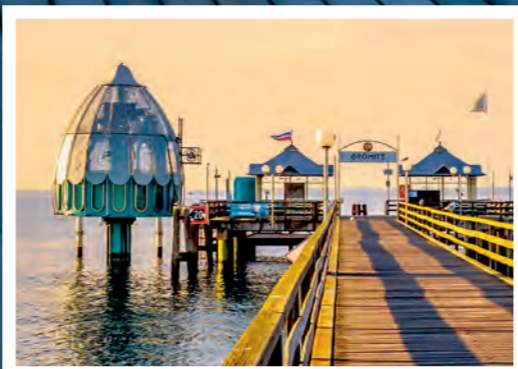


# MEER, WALD UND WEITE

Blühende Rapsfelder, weite Strände und ruhige Küstenorte: Ostholstein ist im Frühjahr ein ideales Reiseziel für alle, die die Ostsee genießen wollen – ohne den Trubel der Hochsaison

**ABWECHSLUNGSREICH**  
Wahrzeichen des charmanten Kellenhusen ist die futuristische Seebrücke.

**WASSERSPASS**  
Grömitz ist bereits seit 1813 Seebad und damit eines der ältesten an der Ostsee.



FOTOS: SHUTTERSTOCK



**HISTORISCH**  
Heiligenhafen wurde in schriftlichen Quellen des 13. Jahrhunderts bereits mehrfach erwähnt.



**GRÜN TRIFFT BLAU**  
„Kanada-Feeling“ finden Sie am größten See in Schleswig-Holstein, dem Plöner See.

Wenn die Tage länger werden und die Ostsee ihr winterliches Grau ablegt, beginnt in Ostholstein eine besonders schöne Reisezeit. Der Frühling bringt Licht, Weite und Ruhe an die Küste – ideal für alle, die Natur genießen, aktiv sein oder einfach einmal durchatmen wollen. Kellenhusen, zwischen Wald und Meer gelegen, ist dabei ein perfekter Ausgangspunkt.

## ÜBERALL NATURERLEBNISSE

Ostholstein zeigt sich im Frühjahr von seiner entspannten Seite. Entlang der Küste wechseln sich feinsandige Strände mit sanften Steilküsten ab, dahinter erstrecken sich Felder, Wälder und kleine Dörfer. Rund um Kellenhusen treffen Ostseestrand und Mischwald direkt aufeinander – ein seltener Kontrast, der den Ort besonders macht. Spaziergänge führen vom Strandkorb direkt in schattige Waldwege, begleitet vom Duft feuchter Erde und frischer Seeluft.

## RUHIG UND FAMILIÄR

Der traditionsreiche Badeort verzichtet bewusst auf große Inszenierungen. Stattdessen prägen eine lange Seebrücke, eine gepflegte Promenade und viel Platz am Strand das Bild. Im April ist es angenehm ruhig: Cafés öffnen ihre Terrassen, erste Strandkörbe stehen bereit, und das Meer wirkt weit und klar.

Wer früh unterwegs ist, erlebt Sonnenaufgänge, die den Strand in sanftes Licht tauchen.

## BESTE JAHRESZEIT

Die ganze Gegend zeigt im April, wie erholsam Küstenurlaub abseits der Hochsaison sein kann. Weniger Trubel, mehr Raum, klare Luft und viel Natur machen die Region zu einem idealen Ziel für eine Auszeit. Wer den Frühling am Meer erleben möchte, findet hier genau die richtige Mischung aus Entspannung, Bewegung und norddeutscher Gelassenheit.

## AUSFLÜGE IN DIE UMGEBUNG

Von Kellenhusen aus lassen sich viele Ziele in Ostholstein bequem erreichen. Das nahe gelegene Kloster Cismar verbindet Kultur und Geschichte mit ländlicher Ruhe und ist besonders im Frühjahr ein lohnender Stopp. Küstenorte wie Grömitz oder Dahme bieten längere Promenaden und Seebrücken für ausgedehnte Spaziergänge. Naturfreunde zieht es ins Naturschutzgebiet Graswarder bei Heiligenhafen oder an die Steilküsten zwischen Grömitz und Kellenhusen, wo sich die Ostsee von ihrer ursprünglichen Seite zeigt. Wer einen Städtetrip einbauen möchte, erreicht Lübeck mit seiner historischen Altstadt in gut einer Stunde – ideal für einen Tagesausflug zwischen Backsteingotik, Cafés und maritimem Flair. ●

## TIPPS FÜR OST-HOLSTEIN



### SEHENSWERT

Die Küstenlandschaft Ostholsteins beeindruckt mit weiten Blicken über die Ostsee. Kulturfans ergänzen den Spaziergang mit einem Abstecher ins ehemalige Benediktinerkloster Cismar.



### FOOD-TIPP

Frischer Ostseefisch direkt vom Kutter gehört zum Pflichtprogramm. In Kellenhusen und Umgebung setzen viele Restaurants auf regionale Produkte – unkompliziert, ehrlich, norddeutsch.



### AKTIVITÄT

Gut ausgebaute Radwege führen von Kellenhusen entlang der Küste oder durch Wälder und Felder ins Hinterland. Im Frühling besonders schön: die klare Luft und weite Ausblicke.

# Tragen Sie auf!

Praktisch muss sie sein. Aber die richtige Tasche kann noch viel mehr: Sie bringt Farbe, sorgt für Struktur - und hebt Ihren Look aufs nächste Level



## LEBENS-STIL



## SCHÖNE MINIS FÜR MAXIMALEN STYLE

1. Bluse von CALLIOPE, ca. 26,99 €, Handtasche von LANCASTER, ca. 152,10 €. 2. Bluse von PIECES, ca. 36,99 €, Clutch von GUESS, ca. 44,95 €. 3. T-Shirt von CULTURE, ca. 53,16 €, Handtasche von ANNA FIELD, ca. 24,99 €. 4. Pullunder von NEXT, ca. 41 €, Clutch von FRIENDS LIKE THESE, ca. 23 €.



## WILDE EYECATCHER

1. Handtasche von EVEN&ODD, ca. 14,99 €. 2. Handtasche von GINA TRICOT, ca. 39,99 €. 3. Handtasche von LACOSTE, ca. 85 €. 4. Handtasche von MYMO AT NIGHT, ca. 39,99 €. 5. Handtasche von ALDO, ca. 69,95 €.

# OSTERN – NEU ANGERICHTET

Es müssen ja nicht immer nur Ostereier  
sein! Wir haben kreative Menüideen mit  
Frische-Kick für Sie



Den passenden  
**WEIN**  
zu den Gerichten  
finden Sie auf der  
Seite 63

VEGETARISCH | VEGAN

## MÖHRENSUPPE MIT SPECK UND KÖRNIEM FRISCHKÄSE

### 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 20 min  
Zubereitungs-/Garzeit: 25 min  
Gesamtzeit: 45 min

#### Für die Suppe:

- 1 Zwiebel
- 2 BioBio Knoblauchzehen
- 550 g Möhren
- 2 EL BioBio Olivenöl
- ½ TL Korianderpulver
- Carat Jodsalz
- Carat Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Thymianblätter, jung, gehackt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 80 ml Fruchstern Orangensaft
- 750 ml Carat Gemüsebrühe
- 100 ml Gutes Land Sahne

#### Außerdem:

- 100 g American Style Bacon in dünnen Scheiben
- 150 g Gutes Land körniger Frischkäse
- Thymian, junge Blättchen und Spitzen zum Garnieren

Pro Portion: ca. 413 kcal, 11 g Eiweiß,  
33 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe,  
74 mg Cholesterin

**1** Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Möhren schälen und klein schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Möhren zufügen und kurz mitgaren, dann mit Korianderpulver, Salz, Pfeffer, Thymian und Cayennepfeffer würzen und ca. 5 Minuten unter Rühren weitergaren. Alles mit dem Orangensaft ablöschen, die Brühe angießen und die Möhren zugedeckt in ca. 15 Minuten weich garen.

**2** Inzwischen den Bacon in einer heißen Pfanne auslassen, unter Wenden knusprig braten und bräunen, dann herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Den Speck in kleine Stücke brechen.



**JETZT SPAREN!**  
Mit passendem  
**COUPON**  
in der  
Heftmitte

**3** Den Topf vom Herd ziehen und dann alles fein pürieren, bis eine samtige Suppe entsteht. Die Sahne unterrühren, die Suppe nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhrensuppe in Schalen anrichten, mit Hüttenkäse und Speck toppen und mit Thymian garniert servieren.



GUTES LAND  
Schlagsahne, 30 %,  
200 g (0,89 €\*,  
Grundpreis: 4,45 € / kg,  
erhältlich in Ihrer  
Netto-Filiale).

FOTOS: STOCKSYRINA POLONINA, STOCKFOOD/FINELL, KATI  
\* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG



**NOCH SCHÖNER**  
Lichterketten setzen stimmungsvolle Akzente und verlängern die Balkonnutzung bis in die Abendstunden.



**MIT SPASS DABEI**  
Gemeinsam Gärtnern macht Spaß – und ist ideal für den Einstieg. Robuste Pflanzen lassen sich leicht setzen und fördern die Lust am eigenen Balkongarten.



**ES BRAUCHT NICHT VIEL**  
Mit wenigen Handgriffen wird der Balkon frühlingsfit: Ausgewinterte Möbel, vorbereitete Kübel und erste Pflanzen sorgen sofort für Wohlfühlatmosphäre.

## DER GARTEN IM APRIL

1

### GEMÜTLICH

Damit der Balkon nicht nur funktional, sondern auch „lauschig“ wird, setzen Accessoires Akzente. Lichterketten schaffen abends eine warme Atmosphäre und machen den Außenbereich länger nutzbar. Kleine Beistelltische, Pflanzregale oder Hängeampeln helfen, den Raum optimal auszunutzen – selbst auf schmalen Balkonen.

2

### RÜCKSCHNITT

Wenn die Forsythien blühen, ist der Zeitpunkt gekommen, um Sträucher und weichholzige Pflanzen wie Rosen zu schneiden. In der Regel ist der April dafür der beste Monat, nach milden Wintern kann auch schon im März der Rückschnitt erfolgen.

# FRÜHLING VOR DER TÜR

Jetzt ist der richtige Moment, um den Balkon fit für die Saison zu machen – damit der grüne Rückzugsort das ganze Jahr entspannt

**S**obald die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, beginnt die Balkonsaison. Wer seinen Balkon nicht nur als Sitzplatz, sondern als kleinen Garten nutzen möchte, kann jetzt den Grundstein legen. Kräuter, Obst und sogar Gemüse gedeihen auch auf wenigen Quadratmetern – vorausgesetzt, Vorbereitung und Ausstattung stimmen. Mit ein paar Handgriffen wird der Balkon im Frühling zur grünen Oase, von der Sie über Monate ernten und genießen können.

### ERST MAL INVENTUR

Zunächst heißt es: Platz schaffen und

aufräumen. Möbel, die den Winter über geschützt standen, dürfen wieder nach draußen. Kontrollieren Sie Tische und Stühle auf Schäden, ziehen Sie Schrauben nach und reinigen Sie Holz- oder Metallflächen gründlich. Outdoor-Textilien wie Kissen oder Auflagen sollten frisch gewaschen oder bei Bedarf ersetzt werden – wetterfeste Stoffe zahlen sich hier langfristig aus. Parallel lohnt sich ein Blick auf die Pflanzgefäße. Kübel und Kästen sollten sauber, frostfrei und intakt sein. Alte Erde wird ausgetauscht, denn sie ist meist ausgelaugt. Hochwertige, torffreie Pflanzerde liefert frische

Nährstoffe und sorgt für gesundes Wachstum. Wichtig: Jedes Gefäß braucht ein Abflussloch, damit sich keine Staunässe bildet. Eine Drainageschicht aus Blähton oder Kies verbessert zusätzlich die Wasserversorgung.

### BELIEBTE PIONIERS

Für den Start eignen sich robuste Pflanzen wie Schnittlauch, Petersilie, Minze oder Thymian. Sie verzeihen kleinere Pflegefehler und wachsen auch in Töpfen zuverlässig. Minze sollte dabei immer ein eigenes Gefäß bekommen, da sie sich sonst stark ausbreitet. Auch Radieschen, Pflücksalat, Tomaten oder Erdbeeren kommen mit Balkonbedingungen gut zurecht und liefern bereits nach wenigen Wochen erste Erträge. Besonders praktisch sind sogenannte Pflück- oder Naschsorten, bei denen laufend geerntet werden kann, ohne die gesamte Pflanze zu entfernen. Entscheidend für eine gute Ernte sind die Lichtverhältnisse.

Sonnige Balkone mit mindestens sechs Stunden Sonne pro Tag bieten ideale Bedingungen für Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika oder Erdbeeren. Halbschattige Lagen eignen sich dagegen besser für Kräuter und Blattgemüse wie Salat, Spinat oder Rucola, die intensive Mittagssonne weniger gut vertragen. Auf schattigen Balkonen müssen Sie nicht verzichten: Schnittlauch, Petersilie oder Waldmeister kommen auch mit weniger Licht aus. Wer den vorhandenen Platz optimal nutzt, kombiniert Pflanzen mit ähnlichen Ansprüchen und setzt auf gestaffelte Pflanzzeiten. Während frühe Kulturen wie Radieschen oder Salat schnell geerntet sind, können anschließend wärmeliebende Pflanzen nachrücken. Regelmäßiges Nachsäen oder Nachpflanzen verlängert die Erntezeit erheblich – so lässt sich vom Frühjahr bis in den Herbst hinein immer wieder frisches Grün und knackiges Gemüse vom eigenen Balkon genießen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, NETTO MARKEN-DISCOUNT  
\* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG



Weitere Produkte finden Sie unter [www.netto-online.de](http://www.netto-online.de)



JUSKYS Polyrattan-Gartenbank Monaco, schwarz, 2-Sitzer-Bank mit Tisch & Kissen, 133 x 63 x 84 cm  
**(99,99 €\*, erhältlich über [netto-online.de](http://netto-online.de)).**



GRAFNER® Akku-Laubbläser, 2 x 20V, AL10805, inklusive Schnellladegerät  
**(84,90 €\*, erhältlich über [netto-online.de](http://netto-online.de)).**