

Gold

08 | 26

NUR
0,66 €

**3fach
°Punkte**

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



PAYBACK

SETZEN SIE EIN STATEMENT

Streetstyle für einen
persönlicheren Look

HAUPTSACHE, FRISCH

Leckere Salate für
den Sommer

SO BLEIBT DAS SOMMERGEFÜHL

URLAUB ZU HAUSE

18
EXKLUSIVE
SPARCOUPONS
im Heft

5x100 €
EINKAUF-
GUTSCHEINE
zu gewinnen

5x2
TICKETS
für die aktuelle Tour
von Annett Louisan





Leichtigkeit im Alltag

Ach, wenn doch immer Urlaub wäre! Leider sind die sorglosesten Wochen des Jahres oft zu schnell vorbei. Wir zeigen, wie Sie das Gefühl in Ihren Alltag hinüberretten können

FOTOS: GETTY IMAGES; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

COUCH-GESPRÄCH

Sommer ist mehr als eine Jahreszeit. Er steht für Leichtigkeit, Freiheit und das Gefühl, das Leben etwas gelassener zu nehmen. Im Urlaub scheint das fast selbstverständlich: Man hat Zeit für Gespräche, sitzt länger draußen, trifft Menschen spontan und folgt weniger strikt dem Takt der Uhr. Viele verbinden damit Entspannung, Nähe und das Gefühl, den Moment bewusster zu erleben. Doch kaum ist die Reise vorbei, verschwindet dieses Lebensgefühl oft schneller als die Urlaubsbräune. Arbeit, Haushalt und Termine bestimmen wieder den Alltag. Dabei lohnt sich ein genauerer Blick: Was macht das Sommer- oder Urlaubsgefühl eigentlich aus? Meistens sind es nicht spektakuläre Erlebnisse oder ferne Orte, sondern die kleinen Dinge – Zeit im Freien, spontane Begegnungen, gemeinsame Mahlzeiten und weniger Perfektionismus. Unsere europäischen Nachbarn machen uns vor, wie das gelingen kann. In Italien gehört die spontane Verabredung auf der Piazza zum Alltag, in Spanien treffen sich Menschen auch unter der Woche noch am Abend draußen, und in Frankreich wird das gemeinsame Essen oft bewusst zelebriert. Dahinter steckt keine besondere Urlaubskulisse, sondern eine Haltung: Gemeinschaft und Lebensfreude haben einen festen Platz im Tagesablauf. Vieles davon lässt sich auch hierzulande leben.

LIEBER KURZ ALS GAR NICHT

Ein häufiger Grund für ausbleibende Treffen lautet: „Wir finden einfach keinen Termin.“ Die Kalender sind voll, ein gemeinsamer Abend scheint erst Wochen später möglich. Also wird weiter verschoben. Dabei müssen soziale Kontakte nicht perfekt geplant sein. Oft reichen schon 30 Minuten. Ein Kaffee nach der Arbeit, ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Eis auf dem Heimweg schaffen Nähe, ohne zusätzlichen Stress zu verursachen. Entscheidend ist nicht die Dauer eines Treffens, sondern seine Regelmäßigkeit. Wer Freundschaften immer wieder in den



3,7

enge Freundinnen
und Freunde haben
Deutsche im Schnitt.



85 %

der Deutschen sagen,
dass ihnen enge Freundinnen
und Freunde besonders
wichtig sind. Damit rangiert der
Wert noch vor einer glücklichen
Partnerschaft (74 %).

FÜNF IDEEN EASY LIVING

Nach der Arbeit geht bei vielen nicht mehr viel. Höchste Zeit, das zu ändern.

- **Feierabend-Spaziergang statt Sofa:** Schon 20 Minuten draußen können helfen, den Arbeitstag hinter sich zu lassen.
- **Die 30-Minuten-Regel:** Verabredungen müssen nicht abendfüllend sein. Auch ein kurzes Treffen zählt.
- **Balkon, Park oder See nutzen:** Sommerliche Orte schaffen Urlaubsgefühl ohne Reiseaufwand
- **Feste Termine einführen:** Ein regelmäßiger „Freundschafts“-Termin reduziert Organisationsstress.
- **Spontaner werden:** Nicht auf den perfekten Zeitpunkt warten – kleine Treffen sind oft die schönsten.





16

INHALT

32



30

LEBENS-STIL

26 STATEMENT-PIECES

So machen Sie mit speziellen Kleidungsstücken eine Ansage

30 MICROBIOME BEAUTY

Die Zukunft der Kosmetik liegt in der Zusammenarbeit mit Bakterien

32 METALLISCH & FARBIG

Stahlgänzende Oberflächen waren gestern: Heute treiben wir es bunt

36 HAUSHALT

Sie ist supernützlich, aber auch Gegenstand zahlloser Beziehungskonflikte: die Spülmaschine

38 HOCH HINAUS

Ein Hochbeet bietet viele Vorteile. Wir sagen Ihnen, welche das sind

40 ZU DEN PHARAONEN

Ägypten lockt als ganzjähriges Reiseziel mit tollen Attraktionen

26

KÜCHEN-TISCH

44 SOMMERSALATE

Knackig frisch soll es im Sommer sein? Wir haben da was für Sie

52 VIELFÄLTIGER KORIANDER

Er teilt die Menschen in Fans und Feinde, ist aber weltweit zu Hause

54 ERFRISCHUNG GEFÄLLIG?

Wir haben ein paar tolle und ungewöhnliche Drinks für Sie

60 SPORT

Interview mit Marie Gülich, der Kapitänin der deutschen Basketballnationalmannschaft der Damen

64 KAMPAGNE

Räumen Sie mit der Ferrero-Losaktion große Gewinne ab

74 MEIN NETTO

Peter Maffay kassiert für den guten Zweck an einer Netto-Kasse

STANDARDS

3 EDITORIAL

5 KAFFEE-ZEIT

24 GEWINNSPIEL

34 ONLINE-SHOP

62 FOOD-NEWS

66 HOROSKOP

68 RÄTSEL

73 IMPRESSUM

KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM AUGUST



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, PR

SEHNSUCHTSORT

Wo mag das denn sein? In Schottland vielleicht? Nicht ganz ... Wer an Kanada denkt, hat oft zuerst die Rocky Mountains, Vancouver oder Toronto vor Augen. Doch Ottawa überrascht: Die Hauptstadt des Landes verbindet auf einzigartige Weise urbanes Leben mit einer beeindruckenden Nähe zur Natur – und genau das macht ihren besonderen Reiz aus. Das Herz der Stadt schlägt auf dem Parliament Hill. Hoch über dem Ottawa River thronen die neugotischen Parlamentsgebäude und verleihen der Stadt eine fast europäische Eleganz. Von hier aus sind es nur wenige Schritte bis zum Rideau Canal, der sich wie ein blaues Band durch die Stadt zieht. Im Sommer gleiten Kajaks und Ausflugsboote über das Wasser, während Spaziergängerinnen und Spaziergänger sowie Radfahrerinnen und Radfahrer die Uferwege genießen. Ottawa wirkt dabei angenehm entspannt. Statt Hektik herrscht Gelassenheit, denn zwischen modernen Museen, gepflegten Parks und historischen Gebäuden bleibt immer Raum zum Durchatmen.

COUCH-GESPRÄCH

16 URLAUB IM ALLTAG

So retten Sie das leichte Feriengefühl in den Rest des Jahres rüber

20 VERSANDENDENES GELD

Wie Apps & Co. uns unbemerkt die Euros aus der Tasche ziehen



40





DA HABEN WIR DEN SALAT

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

Schnell, frisch und voller
Geschmack: Diese Sommersalate sind
lecker, nahrhaft und ideal, wenn's
mal fix gehen muss

VEGETARISCH | VEGAN



Netto-REZEPTWELT
Lust auf noch mehr
Genuss? In der Netto
Plus App finden Sie
viele weitere Rezepte

CAESAR-SALAT MIT GEBRATENEM HÄHNCHEN

4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit: 20 min
Zubereitungs-/Garzeit: 10 min
Gesamtzeit: 30 min

Für das Dressing:

- 1 Vom Land Eigelb
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 1 EL Rich Tomatenketchup
- 1 EL Weinbrand
- 100 ml Carat Hühnerbrühe, lauwarm
- 150 ml Vegola Pflanzenöl
- 1/2 BioBio Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1/4 TL BioBio Ingwer, gerieben
- 2 Sardellenfilets, eingelegt, abgetropft
- 1 EL Mondo Italiano Grana Padano gerieben
- 1–2 EL Mondo Italiano Weißweinessig
- Chilisalز
- 1 Prise Zucker

Für den Salat:

- 250 g Römersalat
- 200 g Cocktailtomaten, bunt
- 4 Gut Ponholz Hähnchenbrustfilets à ca. 120 g
- 1 EL Vegola Rapsöl
- 2 EL Gutes Land Butter mildgesäuert
- Chilisalز
- Carat Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Weißbrot
- 4 EL Mondo Italiano Parmigiano Reggiano, gehobelt

Pro Portion: ca. 555 kcal, 35 g Eiweiß,
36 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe,
165 mg Cholesterin

1 Für das Dressing Eigelb, Senf, Ketchup, Weinbrand und Brühe in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach das Öl zugießen. Knoblauch, Ingwer, Sardellen, Parmesan und Essig untermixen und das Dressing mit

Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen. Abschmecken und kühl stellen.

2 Vom Römersalat die äußeren Blätter entfernen. Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln oder halbieren.

3 Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl hineingeben und die Hähnchenscheiben auf beiden Seiten je 1 bis 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch in der Nachhitze der Pfanne 1 bis 2 Minuten durchziehen lassen. Einen EL Butter hinzufügen, mit etwas Chilisalز und Pfeffer würzen

und warm halten. Zum Servieren das Weißbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen und die Brotwürfel darin bei milder Hitze goldbraun und knusprig rösten. Salat mit dem Dressing mischen und auf Schalen oder Teller verteilen. Hähnchenstreifen, Croûtons und Tomaten darauf anrichten und alles mit Parmesanspänen bestreuen.

MONDO ITALIANO
Parmigiano Reggiano, 125 g
(3,29 € Grundpreis: 26,32 € / kg,
erhältlich in Ihrer
Netto-Filiale)

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



GUT PONHOLZ Hähnchen
Minutenschnitzel, 400 g
(4,99 €*, Grundpreis: 12,48 € / kg,
erhältlich in Ihrer
Netto-Filiale).

WUNDER DER WELT

Ägypten gehört zu den Klassikern unter den Reisezielen – und doch ist eine Reise nach Kairo, Luxor und entlang des Nils jedes Mal wieder ein sehr intensives Erlebnis



LEBENS-STIL

Das Zentrum lohnt sich ein Besuch des Ägyptischen Museums oder ein Spaziergang durch das alte Kairo mit seinen verwinkelten Gassen, Basaren und Moscheen. Die Stadt ist laut, dicht und manchmal überfordernd – aber genau das macht Kairo so faszinierend.

EIN RIESIGES FREILICHTMUSEUM

Rund 650 Kilometer weiter südlich am Nil liegt Luxor, oft als „größtes Freilichtmuseum der Welt“ bezeichnet. Und das ist keine Übertreibung. Auf der Ostseite des Nils stehen die monumentalen Tempelanlagen von Karnak und Luxor. Besonders Karnak beeindruckt mit seiner riesigen Säulenhalle – ein Ort, an dem man die Dimensionen der altägyptischen Baukunst wirklich spürt. Auf der Westseite beginnt das Reich der Toten: das Tal der Könige, in dem Pharaonen wie Tutanchamun bestattet wurden. Die kunstvoll bemalten Grabkammern sind erstaunlich gut erhalten und gestatten einen tiefen Einblick in die religiöse Welt des alten Ägypten. Die Stadt Luxor ist dabei ruhiger als Kairo, fast schon entschleunigt und damit ein idealer Ort, um Geschichte intensiv wirken zu lassen.

LEBENSADER UND REISEROUTE

Der Nil ist mehr als nur ein Fluss. Er ist die Lebensader des Landes und seit Jahrtausenden Grundlage für Landwirtschaft, Städte und Kultur. Viele Reisende erleben den Nil heute auf einer Kreuzfahrt zwischen Luxor und Assuan. Dabei gleitet man langsam durch das grüne Flusstal, vorbei an Palmenhainen, kleinen Dörfern und Tempeln direkt am Ufer. Diese Perspektive verändert den Blick auf Ägypten: weg vom Trubel der Städte und hin zu einer ruhigen, fast zeitlosen Landschaft. Besonders in den frühen Morgen- oder Abendstunden entfaltet der Nil seine ganze Wirkung. Denn dann wird das Licht weich, und das Leben an den Ufern ist ruhiger als am Rest des Tages.

ZWISCHEN CHAOS UND MENSCHHEITSGESCHICHTE

Ägyptens Hauptstadt Kairo ist ein Ort der Kontraste. Millionen Menschen, hupende Autos, enge Straßen – und mittendrin einige der bedeutendsten Zeugnisse der Menschheitsgeschichte. Nur wenige Kilometer außerhalb des Stadtzentrums liegen die Pyramiden von Gizeh, eines der letzten erhaltenen Weltwunder der Antike. Besonders beeindruckend ist der Moment, wenn man erstmals vor der Cheops-Pyramide steht: gewaltig, präzise gebaut und trotz ihres Alters von über 4.500 Jahren erstaunlich präsent. Im histori-



IMPOSANT

Die Tempelanlagen in und um Luxor stehen seit 1979 auf der Weltkulturerbeliste der UNESCO.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



TIPPS FÜR ÄGYPTEN



SEHENSWERT

Die Pyramiden von Gizeh bei Kairo bleiben das absolute Highlight – am besten frühmorgens, wenn Licht und Besucherandrang noch moderat sind. In Luxor lohnt sich besonders der Karnak-Tempel mit seiner gigantischen Säulenhalle.



FOOD-TIPP

Unbedingt probieren: Koshari – das ägyptische Nationalgericht aus Reis, Linsen, Nudeln und würziger Tomatensauce, oft mit knusprigen Zwiebeln getoppt. Klingt recht simpel, schmeckt aber überraschend intensiv.



AKTIVITÄT

Wer es gerne abenteuerlich mag, sollte in Luxor frühmorgens eine Ballonfahrt über das Niltal machen. Der Blick auf Tempel, Felder und den Fluss im ersten Sonnenlicht gehört zu den eindrucksvollsten Reisemomenten.

DER GARTEN IM AUGUST

1

HERBSTERSTE SÄEN

Auch im August ist die Aussaat-saison noch nicht vorbei.

Feldsalat, Spinat, Radieschen oder Winterrettich können jetzt direkt ins Beet gesät werden und sorgen für frische Ernte bis in den Herbst hinein.

2

TOMATEN AUSGEIZEN

Tomatenpflanzen bilden laufend neue Seitentriebe. Diese sollten entfernt werden, damit die Pflanze ihre Kraft in die Fruchtbildung stecken kann. Gleichzeitig verbessert sich die Luftzirkulation, und das Risiko für Pilzkrankheiten sinkt.

3

VERBLÜHTES ENTFERNEN

Bei Sommerblumen wie Petunien, Geranien oder Dahlien lohnt sich regelmäßiges Ausputzen. Werden verwelkte Blüten entfernt, bilden die Pflanzen oft bis weit in den Herbst hinein neue Knospen.

EINE FRAGE DER HÖHE

Für eine ertragreiche Gemüseernte und den Rücken schonendes Arbeiten sind Hochbeete die beste Wahl. Aber wie hoch sollten diese sein?

Hochbeete gehören zu den beliebtesten Gartentrends der vergangenen Jahre. Kein Wunder: Sie ermöglichen komfortables Gärtnern ohne ständiges Bücken, sorgen für eine bessere Bodenerwärmung und versprechen oft üppigere Ernten als herkömmliche Beete. Wer sich jedoch nach einem Hochbeet umsieht, stellt schnell fest, dass die Modelle sehr unterschiedlich ausfallen. Manche sind kaum höher als 30 Zentimeter, andere erreichen fast einen Meter. Tatsächlich ist die Höhe weit mehr

als nur eine Frage des Komforts, denn sie beeinflusst auch Wachstum, Ertrag und Pflegeaufwand.

NIEDRIGE HÖHE

Modelle mit einer Höhe von 20 bis 40 Zentimetern werden oft als Hochbeete verkauft, erfüllen jedoch nur teilweise deren Vorteile. Sie grenzen zwar die Anbaufläche klar ab, aber erwärmen sich etwas schneller als ein ebener Gartenboden. Für die typische Hochbeet-Schichtung aus grobem



KOMFORTABEL
Und produktiv sind sie auch noch: Hochbeete bieten einige Vorteile.

Schnittgut, Kompost und Pflanzerde fehlt jedoch meistens der Platz. Dadurch profitieren die Pflanzen weniger von den Nährstoffen und der Wärmeentwicklung, die ein klassisches Hochbeet auszeichnen. Auch für Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner sind niedrige Varianten nur bedingt rückschonend. Zum Säen, Jäten oder Ernten muss man sich weiterhin häufig bücken oder knien.

DIE KLASSISCHE HÖHE

Als ideal gelten Hochbeete mit einer Höhe zwischen 70 und 100 Zentimetern. Sie bieten ausreichend Raum für den mehr-

schichtigen Aufbau. Im unteren Bereich sorgen Äste und grobes Schnittgut für Belüftung, darüber folgen Laub, Kompost und hochwertige Pflanzerde. Während die organischen Materialien langsam verrotten, entstehen Wärme und zusätzliche Nährstoffe. Das fördert das Wachstum vieler Gemüsearten und kann die Anbausaison um mehrere Wochen verlängern. Gleichzeitig ermöglicht diese Höhe ein recht komfortables Arbeiten im Stehen. Besonders Menschen mit Rückenproblemen oder eingeschränkter Beweglichkeit profitieren davon.

GEHT AUCH ZU HOCH?

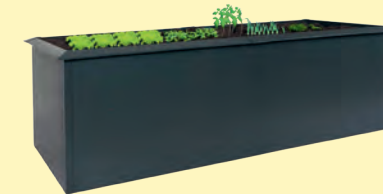
Sehr hohe Beete ab etwa einem Meter bieten maximalen Komfort, bringen aber auch Nachteile mit sich. Für die Befüllung wird deutlich mehr Material benötigt, was die Anschaffungskosten erhöht. Zudem trocknet die Erde durch die größere Oberfläche und die bessere Durchlüftung häufig schneller aus. Regelmäßiges Gießen wird daher wichtiger, insbesondere an heißen Sommertagen. Für tiefwurzelnde Pflanzen wie Tomaten, Zucchini oder viele Kohlarten können hohe Beete allerdings vorteilhaft sein, da sie den Wurzeln ausreichend Platz bieten.

WELCHE HÖHE PASST?

Für Kräuter, Salate, Radieschen oder auch Erdbeeren reichen bereits niedrigere Beethöhen aus. Wer überwiegend Gemüse anbauen möchte, fährt mit einem klassischen Hochbeet von mindestens 70 Zentimetern Höhe besser. Tiefwurzelnde Gemüsesorten profitieren von 80 bis 100 Zentimetern, da sich so ihre Wurzeln ungehindert entwickeln können. Entscheidend ist letztlich die Kombination aus Pflanzenwahl, verfügbarem Platz und persönlichem Komfort. Wer langfristig erfolgreich Gemüse anbauen möchte, sollte bei der Anschaffung nicht nur auf die Optik achten. Die richtige Beethöhe kann darüber entscheiden, wie gut Pflanzen gedeihen – und wie entspannt die Gartenarbeit gelingt. ●



DOBAR Hochbeet mit Stecksystem
(54,99 €*, erhältlich über
netto-online.de).



TECTAKE® Hochbeet aus verzinktem
Stahl (89,99 €*, erhältlich über
netto-online.de).

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

Sagen Sie's mit Style

Ob frecher Spruch oder charmantes Wortspiel: Statement-Pieces machen den Look persönlicher und sorgen im Alltag für kleine Hingucker



FOTOS: GETTY IMAGES, PR

LEBENS-STIL



AUF DEN PUNKT

1. Jacke von KING KEROSIN, ca. 89,99 €, Jeans von BERSHKA, ca. 27,99 €, Handtasche von CARPISA, ca. 45,95 €.
2. Jacke von NOELLA, ca. 127,42 €, Rock von ONLY, ca. 39,99 €, Handtasche von MISS GOODLIFE, ca. 59,99 €.
3. Jacke von YAHMO, ca. 129,00 €, Hose von STRADIVARIUS, ca. 29,99 €, Handtasche von MORE & MORE, ca. 59,99 €.
4. Cardigan von MYMO, ca. 62,98 €, Jeansrock von ONLY, ca. 24,59 €, Handtasche von FRITZl, ca. 50,39 €.



DAS MUSS MIT

1. Socken von JCLAY, ca. 15,99 €.
2. Halskette von GOLDMEISE, ca. 39 €.
3. Handtasche von FLYING TIGER, ca. 3,50 €.
4. Geldbeutel von KARINS SCHWESTER, ca. 24 €.
5. Cap von HATLINE LAB, ca. 35,90 €.