

Gold

05 | 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

5 X 100 €
EINKAUFSS-
GUTSCHEINE
zu gewinnen

2 TAGE
KURZURLAUB
im Legoland® mit
Ihrer Familie –
inkl. Jahreskarten

AN DIE FRISCHE LUFT

Warum Sie jetzt
unbedingt draußen
sein sollten

LOCKER & LÄSSIG

Entspannte Looks,
die dennoch Klasse
haben

EIN HOCH AUF ALLE MAMAS

ALLES GUTE ZUM MUTTERTAG



Nichts wie raus

1

RADFAHREN

EINFACH LOSTRETEN

Radfahren ist ideal für alle, die sich bewegen möchten, ohne gleich ein großes Training daraus zu machen. Schon eine kleine Runde durch die Nachbarschaft, zum Markt oder nach Feierabend ins Grüne kann überraschend guttun. Der Fahrtwind im Gesicht, ein gleichmäßiger Rhythmus, der Blick nach vorn – oft kommt der Kopf dabei fast von selbst zur Ruhe. Das Schöne ist: Sie müssen dafür weder besonders trainiert sein noch lange Strecken fahren. Auch kurze Wege machen einen Unterschied. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) können regelmäßige Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer ihr Herzinfarktrisiko um bis zu 50 Prozent senken – schon eine tägliche Strecke von 4,5 Kilometern kann dazu beitragen. Vielleicht ersetzen Sie also öfter mal das Auto, drehen vor dem Abendessen noch eine kleine Runde oder entdecken am Wochenende einen neuen Ort in Ihrer Umgebung.



FOTOS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

COUCH-GESPRÄCH

Durchatmen und aktiv sein: Diese Outdoor-Aktivitäten stärken Körper und Seele – ganz ohne Leistungsdruck und großen Aufwand

2

WANDERN



SCHRITT FÜR SCHRITT

Wandern klingt schnell nach Bergtour und Funktionskleidung – dabei beginnt es oft viel einfacher. Ein Weg durch den Wald, eine Runde um den See oder ein Spaziergang über Feldwege können schon reichen, um den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Wer in Ruhe geht, verlangsamt die Welt um sich herum ganz automatisch: Gedanken sortieren sich, der Blick wird weiter, die Anspannung wird kleiner. Wichtig ist, dass Sie sich nicht zu viel vornehmen. Laufen Sie dort, wo Sie es schön finden – vielleicht an einem Bauernhof vorbei oder durch einen Park, in dem besondere Blumen wachsen. Eben an Orten, an denen Sie sich wohlfühlen. Am besten nehmen Sie sich auch bewusst Zeit für kleine Pausen, setzen sich auf eine Bank oder genießen einfach einen schönen Ausblick. So wird aus einem einfachen Weg schnell eine kleine (sportliche) Auszeit. Und wer nicht allein losziehen möchte, verabredet sich einfach: Gemeinsam läuft es sich oft leichter.

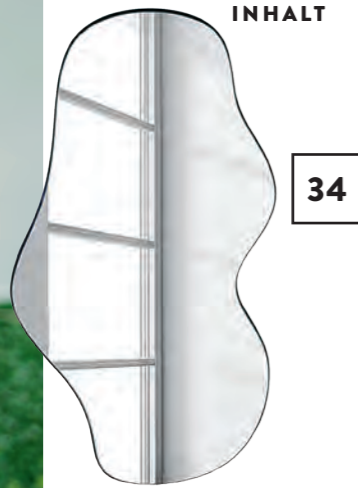
3

BALLSPORT



SPIELERISCH AKTIV

Nicht jede Bewegung muss ruhig und achtsam sein. Manchmal tut genau das Gegenteil gut: lachen, werfen, laufen, spontan sein. Ballsport im Freien bringt Leichtigkeit in den Tag – ganz ohne Verein, Trainingsplan oder Leistungsdruck. Eine Runde Federball im Park, ein paar Pässe auf der Wiese, Frisbee mit Freundinnen und Freunden oder ein lockeres Match mit den Kindern: Hauptsache, es macht Spaß. Gerade das Spielerische und das Miteinander machen diese Art von Bewegung so leicht zugänglich. Niemand muss perfekt sein, oft reichen schon 20 Minuten, um sich besser zu fühlen und neue Energie zu spüren. Nehmen Sie einfach einen Ball mit nach draußen und schauen Sie, was sich ergibt. Vielleicht wird daraus kein festes Training, aber eine kleine Routine, auf die Sie sich immer wieder freuen. Denn draußen miteinander zu spielen bringt nicht nur den Körper in Bewegung und den Puls auf Hochtouren, sondern oft fast automatisch gute Laune.



INHALT

34

LEBENS-STIL

- 28 HAUPTSACHE, GEMÜTLICH**
Früher abfällig „Sportklamotten“ genannt, heute als Athleisure total in
- 32 NEUE FARBE, NEUER LOOK**
Typveränderung gefällig? Eine neue Haarfarbe ist der einfachste Weg
- 34 ILLUSION VON RAUM**
Spiegel können Ihre Wohnung vergrößern – nutzen Sie das
- 36 EINE DUFTE SACHE**
Wie Sie zu Hause mit Aromen die Atmosphäre beeinflussen können
- 38 RECHTZEITIG HANDELN**
Im Mai kommen die Schädlinge in den Garten. Was Sie tun können
- 40 AB IN DIE BERGE**
Tirol lockt auch im Frühling und Sommer mit tollen Ausblicken



54

KÜCHEN-TISCH

- 44 SPARGELZEIT**
Gönnen Sie sich mal ein paar neue Rezepte. Wir haben da was für Sie
- 52 WARENKUNDE**
Viele kennen ihn, wenige nutzen ihn: Dill. Alles über das alte Kraut
- 54 BEERIGE DESSERTS**
Erdbeeren mögen mehr als nur Sahne. Hier kommen neue Varianten
- 60 SPORT**
Netto ist jetzt Ernährungspartner des Deutschen Basketballbundes
- 64 KAMPAGNE**
Mit der Netto plus App auf Bonusjagd gehen
- 74 MEIN NETTO**
Zu wenig Parkplätze in Ihrem Viertel? Netto kann helfen

STANDARDS

- 3 EDITORIAL**
- 5 KAFFEE-ZEIT**
- 20 ONLINE-SHOP**
- 26 GEWINNSPIEL**
- 62 FOOD-NEWS**
- 66 HOROSKOP**
- 68 RÄTSEL, IMPRESSUM**

38

COUCH-GESPRÄCH

- 16 OUTDOOR-AKTIVITÄT**
Was machen Sie noch drinnen? Wir zeigen Ihnen tolle Ideen für draußen
- 22 ES IST MUTTERTAG**
Zeigen Sie Ihrer Mutter alle Wertschätzung, die sie verdient hat



32



28

KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM MAI



FOTOS: SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, STOCKFOOD/NEUBAUER, MATHIAS, PR

SEHNSUCHTSORT

Es ist ein Name, der schon magisch klingt: Marrakesch ist intensiv, laut, warm, überwältigend. Ein Ort, der die Sinne fordert und belohnt. Wer sich darauf einlässt, nimmt mehr mit als Erinnerungen: ein Gefühl von Ferne, das lange nachklingt. Die Medina ist ein Labyrinth aus schmalen Gassen, in denen sich Licht und Schatten jagen. Hinter jeder Ecke wartet eine neue Szene: stapelweise Gewürze in leuchtendem Ocker, Safran und Zimt, kunstvoll gehämmerte Laternen, Teppiche, die Geschichten von Wüsten und Nomaden erzählen. Es riecht nach Leder, nach Minze, nach warmem Staub und süßem Gebäck. Orientalisch und spannend. Und wann fahren Sie nach Marokko?

ÜBER ALLE BERGE



TIPPS FÜR TIROL



SEHENSWERT

Der Naturpark Karwendel ist der größte Naturpark Österreichs: Schroffe Kalkgipfel, weite Almen und eine beeindruckende Tierwelt prägen die Landschaft. Besonders beliebt sind Touren rund um den Großen Ahornboden mit seinen jahrhundertealten Ahornbäumen.



FOOD-TIPP

Sind Sie Käsefan? Zugegeben: Es gibt Käsesorten, die schöner aussehen. Und auch sein Geruch ist bei hohem Reifegrad eher streng. Doch einmal ins Herz geschlossen, ist Tiroler Graukäse eine wahre Delikatesse.



AKTIVITÄT

Viele Wanderungen führen zu kristallklaren Bergseen, etwa zum Seebensee oder zum Obernberger See. Ideal für eine Pause mit beeindruckender Naturkulisse.



Hier vereinen sich sportliche Aktivität, Naturgenuss und alpine Tradition. Ob entspanntes Wandern auf Panoramawegen oder anspruchsvolle Gipfeltouren – Tirol bietet für jedes Niveau die passende Route

Zwischen hohen Alpengipfeln, grünen Almwiesen und klaren Bergseen bietet das österreichische Bundesland ideale Bedingungen für Aktivurlaubende – vom gemütlichen Spaziergang bis zur anspruchsvollen Bergtour. Tirol gehört zu den beliebtesten Wanderregionen Europas, und das völlig zu Recht. In den Sommermonaten verwandeln sich die Wintersportregionen in ein weitverzweigtes Wanderparadies mit bestens markierten Wegen und unzähligen, spektakulären Ausblicken.



IDYLLISCH

Der Großvenediger ist mit einer Höhe von 3657 Metern der höchste Berg der Venedigergruppe in den Hohen Tauern.

FOTOS: SHUTTERSTOCK
* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG



DER ACHENSEE

Oft als „Tiroler Meer“ bezeichnet, beeindruckt der See mit türkisfarbenem Wasser und spektakulärer Bergkulisse zwischen Karwendel und Rofan.



PANORAMABLICK

Rund um die Starkenburger Hütte führen aussichtsreiche Höhenwege durch eine eindrucksvolle alpine Landschaft.

ÜBERALL WEGE

Das Wegenetz umfasst mehrere Tausend Kilometer und führt durch ganz unterschiedliche Landschaften: durch stille Wälder, entlang rauschender Gebirgsbäche oder hinauf zu aussichtsreichen Höhenwegen. Viele Touren starten direkt in den Orten oder an Bergstationen der Seilbahnen, die Wandernde bequem in höhere Lagen bringen. Von dort eröffnen sich beeindruckende Aussichten auf bekannte Gebirgszüge wie Karwendel, Wilder Kaiser oder die Ötztaler Alpen. Ein besonderer Reiz des Wanderurlaubs in Tirol sind die zahlreichen Almhütten. Nach einer Tour laden sie zu einer Pause mit regionalen Spezialitäten ein – etwa mit Kaspresknödeln, Brettljause oder frisch gebackenem Apfelstrudel. Viele Hütten liegen an sonnigen Aussichtspunkten und bieten einen weiten Blick über Täler und Bergketten.

VIEL ZU ENTDECKEN

Nicht verpassen sollte man Innsbruck. Die Tiroler Landeshauptstadt verbindet alpines Panorama mit historischer Altstadt. Besonders bekannt ist das Goldene Dachl, das Wahrzeichen der Stadt. Cafés, kleine Geschäfte und die umliegenden Berge machen Innsbruck zu einem idealen Zwischenstopp vor oder nach einer Wanderung. Und auch

die Grossglockner Hochalpenstrasse, eine der berühmtesten Alpenstraßen Europas, ist allein schon eine Reise wert. Dort rund um den Großglockner, Österreichs höchstem Berg mit einer Höhe von rund 3798 Metern, liegen viele Aussichtspunkte und aufregende Wanderwege, die eindrucksvolle Einblicke in die Gletscherwelt der Alpen bieten.

BESTE ZEITEN

Die Wandersaison in Tirol beginnt meist im späten Frühling (Mai/Juni) und reicht bis in den frühen Herbst (September/Oktober). In den Tälern liegen die Temperaturen dabei im Sommer häufig zwischen 20 und 25 Grad, während es in höheren Lagen deutlich kühler sein kann. Typisch für die Alpen sind rasche Wetterwechsel: Am Morgen scheint oft die Sonne, während sich am Nachmittag Gewitter entwickeln können. Deshalb starten viele Wandernde früh und planen ausreichend Zeit für den Rückweg ein. Als besonders angenehm gelten der Spätsommer und Frühherbst: Die Temperaturen sind moderat, die Fernsicht ist oft klar, und die Berglandschaft zeigt sich mit goldenen Almwiesen und ruhiger Atmosphäre von ihrer schönsten Seite.

So chic geht lässig

Starten Sie ganz locker in den Sommer – mit Kombis, die stilvoll und entspannt zugleich sind



LEBENS-STIL



EASY-GOING

1. Hose von ADIDAS ORIGINALS, ca. 49,99 €, Sneaker von GUESS, ca. 72,50 €. 2. Jogginghose von CALLIOPE, ca. 40,99 €, Sneaker von ADIDAS ORIGINALS, ca. 109,95 €. 3. Jogginghose von PIECES, ca. 29,99 €, Sneaker von PUMA, ca. 55,96 €. 4. Jogginghose von H&M, ca. 14,99 €, Sneaker von ANNA FIELD, ca. 35,99 €.



LEGER & PRAKTISCH

1. Cap von H&M, ca. 14,99 €. 2. Tuch von ANNA FIELD, ca. 12,99 €. 3. Tasche von NIKE PERFORMANCE, ca. 42,95 €. 4. Sonnenbrille von CALVIN KLEIN JEANS, ca. 99,95 €. 5. Umhängetasche Brik von PINQPONQ, ca. 44,90 €.

FOTOS: GETTY IMAGES, PR

EINE HÜBSCHES STANGE GESCHMACK

Ob grün oder weiß – für viele beginnen jetzt kulinarische Festwochen. Probieren Sie doch mal diese Varianten

Den passenden
WEIN
zu den Gerichten
finden Sie auf der
Seite 62



BIO

BEI

Netto
Marken-Discount

Bio-Qualität zu tollen
Preisen – ausschließlich
von Bio-zertifizierten
Herstellern

VEGETARISCH VEGAN



4 PORTIONEN

Vorbereitungszeit: 30 min
Zubereitungs-/Garzeit: 35 min
Gesamtzeit: 1 h 5 min

- 1 kg Spargel, weiß
- 500 g Spargel, grün
- Carat Jodsalz
- 1 Prise Zucker
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Gutes Land Butter
- 1 EL BioBio Weizenmehl
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Handvoll Kerbel
- 150 ml Gutes Land Sahne
- 1–2 EL BioBio Zitronello

Pro Portion: ca. 225 kcal, 8 g Eiweiß,
14 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe,
57 mg Cholesterin

FOTOS: GETTY IMAGES, STOCKFOOD/TIMMANN, CLAUDIA

SPARGEL-CREMESUPPE

MIT SAHNE UND KERBEL

1 Beide Spargelsorten waschen. Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die weißen Schalen und Abschnitte aufheben. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und kräftig mit Salz und Zucker würzen.

2 Erst die weißen Schalen und Abschnitte im Kochsud 5–10 Minuten sprudelnd kochen. Dann alles mit einer Schöpfkelle herausnehmen und entsorgen. Anschließend den weißen Spargel im Sud offen bei schwacher Hitze in ca. 8 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser beiseitestellen. Den Kochsud des weißen Spargels offen bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den grünen Spargel in Salzwasser separat in ca. 4 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und ebenfalls in die Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin

glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und dieses unter Rühren kurz mitangehen lassen. Alles mit dem Wein ablöschen und nach und nach ca. 4 Schöpfkellen Spargelsud dazugeben. Dabei mit einem Schneebesen immer gut rühren. Die Suppe bei schwacher Hitze 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

3 Den gegarten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, vom Kerbel die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von beiden etwas für die Garnitur beiseitelegen. Sahne und Zitronello in die Suppe rühren. 3/4 der Spargelstücke untermischen und kurz erwärmen. Zuletzt die frischen Kräuter unterheben. Die Suppe salzen, abschmecken und in tiefe Teller oder Schalen verteilen. Alles mit den übrigen Spargelstücken und den restlichen Kräutern garnieren und die Spargelsuppe servieren.

DUFTE SACHE

Lavendel hat die Fähigkeit, unerwünschte Gäste im Garten abzuwehren. Dabei nützt er seine intensive Duftnote, die Blattläuse und Mücken gar nicht mögen.

SCHÜTZEN SIE IHRE PFLANZEN

Im Mai gedeihen nicht nur die Pflanzen gut – auch ihre Fressfeinde haben jetzt ihre beste Zeit. Wer regelmäßig auf seine Pflanzen schaut, kann aber rechtzeitig gegensteuern

Wer regelmäßig durch seinen Garten geht, hat einen klaren Vorteil: Viele Schädlinge lassen sich früh erkennen – und dann oft noch einfach und ohne Chemie eindämmen. Entscheidend ist, typische Anzeichen richtig zu deuten und schnell zu handeln.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

Je früher Sie eingreifen, desto geringer der Schaden. Kontrollieren Sie Ihre Pflanzen am besten ein- bis zweimal pro Woche, idealerweise morgens oder abends, denn viele Schädlinge sind dann besser sichtbar. Achten Sie dabei beson-

ders auf Blattunterseiten und junge Triebe. Typische Warnsignale sind: klebrige Blätter (Blattläuse, Honigtau), Löcher oder angefressene Ränder (Schnecken oder Raupen), verkrümmte Triebe (saugende Schädlinge wie Blattläuse), weiße oder graue Beläge (Pilzbefall, z. B. Mehltau) oder feine Gespinste (Spinnmilben).

KLEIN, ABER HARTNÄCKIG

Blattläuse sitzen oft in Kolonien an jungen Trieben und saugen Pflanzensaft – die Pflanze wird geschwächt und wächst schlechter. Doch was hilft gegen die lästigen Mitbewohner? Als erste Maßnahme

PFLEGEPROBLEM PILZKRANKHEITEN

Mehltau & Co. entstehen häufig bei zu

hilft oft schon das Abspülen mit einem kräftigen Wasserstrahl. Reduzieren Sie die Stickstoffdüngung, denn ein Zuviel macht Pflanzen generell anfälliger. Fördern Sie Nützlinge wie Marienkäfer & Co., denn diese fressen große Mengen Läuse. Als bewährtes Hausmittel kommt ein Sprühbad aus Brennnesselsud oder Knoblauchbrühe in Betracht.

NÄCHTLICHE VIELFRASSE

Wenn Pflanzen über Nacht angefressen sind, stecken meist Schnecken dahinter. Typisch: Schleimspuren und Fraß nahe am Boden. So können Sie sie in den Griff bekommen:

- Abends oder nach Regen absammeln ist die effektivste Methode
 - Morgens statt abends gießen – denn trockener Boden schreckt ab
 - Barrieren wie Eierschalen, Sägemehl oder Kupferbänder nutzen
 - Nützlinge fördern, indem Sie Totholzhaufen und einige Stellen „unordentlich“ halten, z. B. für Igel oder Kröten.
- Gut zu wissen:** Schnecken lieben Verstecke – entfernen Sie Bretter, Steine oder dichtes Unkraut.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



EFFEKTIV

Ein Insektenhotel fördert Nützlinge wie Marienkäfer, Florfliegen und Ohrwürmer. Der Standort sollte sonnig, trocken und windgeschützt sein, idealerweise Richtung Süden.

feuchtem oder schlecht belüfteten Standorten. Das Problem: Pilze breiten sich rasend schnell aus, wenn sie erst einmal da sind. Nur wer früh handelt, verhindert größere Schäden. Hier heißt das Motto also: vorbeugen statt heilen. Setzen Sie Ihre Pflanzen möglichst luftig und lichten Sie sie regelmäßig aus, damit Feuchtigkeit schneller abtrocknen kann und Pilze weniger Chancen haben. Achten Sie außerdem darauf, beim Gießen vor allem den Wurzelbereich zu bewässern und die Blätter möglichst trocken zu halten. Werden bereits befallene Pflanzenteile sichtbar, sollten diese konsequent und sofort entfernt werden, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern. Unterstützend können stärkende Pflanzenbrühen, etwa aus Ackerschachtelhalm, eingesetzt werden, die die Widerstandskraft erhöhen.

DER BESTE SCHUTZ

Das effektivste Mittel gegen Schädlinge ist ein gesunder, ausgewogener Garten. Ein stabiles Ökosystem schützt Pflanzen auf natürliche Weise und beugt Problemen langfristig vor. Setzen Sie dabei auf robuste, standortgerechte Pflanzen, die den örtlichen Bedingungen gut angepasst sind, und sorgen Sie für Vielfalt im Beet – Monokulturen sind deutlich anfälliger für Schädlinge. Locken Sie zudem nützliche Insekten an, zum Beispiel mit Blühpflanzen oder Insektenhotels, und achten Sie auf gleichmäßiges Gießen sowie maßvolles Düngen, um die Pflanzen nicht zu überlasten. Wichtig ist dabei: Schädlinge gehören zum Garten dazu. Ziel ist nicht, sie vollständig zu beseitigen, sondern ein natürliches Gleichgewicht zu erhalten, in dem Pflanzen gesund wachsen können.



DER GARTEN IM MAI

1 BEWÄSSERN

Die günstigste Tageszeit zum Gießen ist der Morgen, denn dann sind die Verdunstungsverluste noch gering. Wichtig ist, nicht zu oft, dann aber richtig gründlich zu gießen. Tägliches (und womöglich mehrfaches) oberflächliches Gießen nützt den Pflanzen wenig, weil der Boden das Wasser zunächst nicht aufnimmt, sodass das teure Nass nutzlos an der Oberfläche verdunstet, bevor es in den Wurzelbereich vordringen kann.

2 AUSSAAT

Bienenfreundliche Sommerblumen wie Ringelblumen, Kapuzinerkresse oder Sonnenblumen können jetzt im Freiland ausgesät werden. Die Samen am besten leicht andrücken und dünn mit Erde bedecken. Halten Sie die Samen bis zur Keimung gut feucht.

