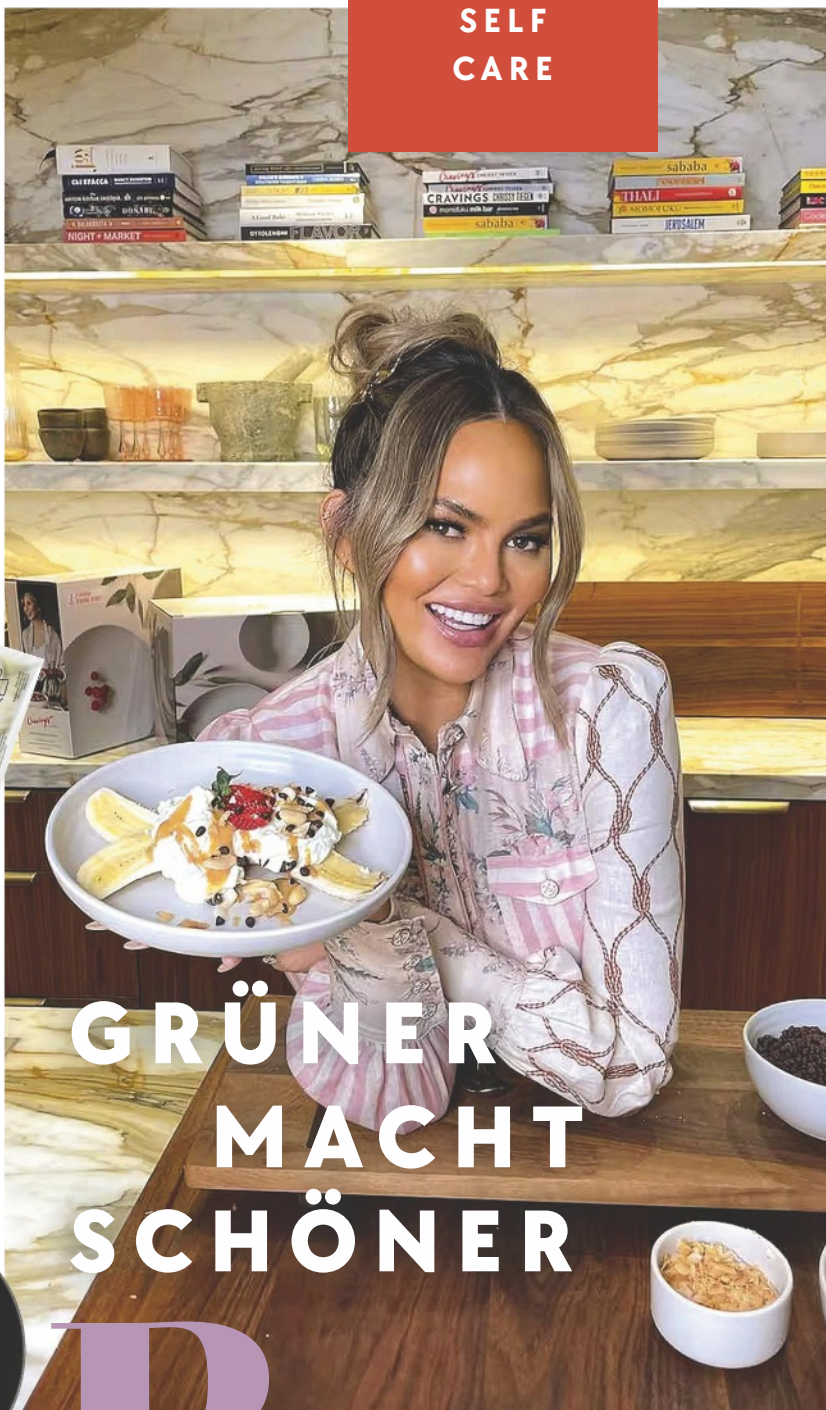


Ein ganzer Monat ohne Fleisch? Wem das zu lang ist, der kann (wie Chrissy Teigen) auch einen grünen „Meatless Monday“ einlegen

SELF  
CARE



- 1 Aus Kichererbsen:** „Sweet Chili Tofu“ von Omami, ca. 3 Euro, omami.eu **2 Green-Food:** von Every, ab ca. 5 Euro pro Gericht, every-foods.com **3 Statt Rind:** „Vegane Bites Beef-Style“ von Vantastic, 180 g, ca. 3 Euro, velivery.de **4 Für mehr Röstaromen:** „Gusseisenpfanne“, ab ca. 149 Euro, sturcookware.de



# GRÜNER MACHT SCHÖNER

**B**

illie Eilish, Jessica Chastain und Natalie Portman:

Sie alle ernähren sich vegan. Gute Vorbilder für einen grüneren Teller, oder? Der Zeitpunkt für einen Umschwung ist ideal.

Zu den beliebtesten Neujahrsvorsätzen für 2025 gehörte laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK, gesünder zu essen – jeder zweite Deutsche hat sich das vorgenommen. Und viele von ihnen haben den Januar deshalb zum Veganuary gemacht: ein Monat im Zeichen fleischfreier Ernährung! Rezepte, Tipps und gute Gründe mitzumachen gibt es auf [veganuary.com](http://veganuary.com).

Vegane Foodbrands wie Vantastic machen den Umstieg auch unerfahrenen Küchenhelden leicht. Im Sortiment: Fleisch- und Käsealternativen, leckere Snacks und mehr. Wer nach ganz schnellen und gesunden Wohlfühlgerichten sucht, ist bei Every richtig. Beim Abo für tiefgefrorene Fertigenüs kann man sich aus mehr als 30 pflanzlichen Gerichten eine Box zusammenstellen.

Übrigens: Eine Studie im „British Journal of Dermatology“ stellte fest, dass eine Ernährung mit hohem Gehalt an pflanzlichen Fetten, Nahrungsfasern und Antioxidantien mit einer besseren Hautstruktur und weniger Faltenbildung verbunden ist. Ein Grund mehr, auf Grün zu setzen. ●

we  
love



## GLOW-TEINT

Dieses Gerät **glättet die Haut und macht sie ebenmäßiger**, entfernt Unreinheiten für einen frischen, verfeinerten und jünger aussehenden Teint. („Kiwi Derma“ von Foreo, ca. 170 Euro)



## Nachtschicht

Wenn wir schlafen gehen, fängt dieses Deo an zu arbeiten und sorgt **für einen noch besseren Schutz am Tag**. Lässt sich auch mit anderen Hidrofugal-Produkten kombinieren und schützt so doppelt gut. („Über Nacht Roll-On“ von Hidrofugal, 50 ml, ca. 4 Euro)