

alverde

DAFÜR
IST ES NIE
ZU SPÄT
**Beste
Freunde**

Magnesium
Das Mineral
hat viele
Aufgaben

Auch so müde?
Pflege und
Make-up für
wache Augen

Michaela May

Ihre Wurzeln sind ihre Stärke

Sie berührt mit ihrer Ehrlichkeit



Ausgezeichneter Sonnenschutz für jeden Tag



Mit SUNDANCE die Sonne genießen



Stiftung Warentest

GUT (1,8)
Im Test: 14 Sonnenschutzmittel fürs Gesicht, davon 8x gut
Ausgabe 04/2025
www.test.de
25VT51

getestet und empfohlen
7/2024

daab
Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
www.daab.de



TESTSIEGER

Stiftung Warentest

SEHR GUT (1,5)
Im Test: 26 Sonnenschutzmittel mit LSF30, 50 und 50+, davon 8x sehr gut
Ausgabe 07/2025
www.test.de
25FC89

ÖKO-TEST

SUNDANCE Sonnenmilch LSF50 500ml
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin 06/2025

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



dm **dm.de**

*Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50 % des ausgelobten Lichtschutzfaktors.

**Polymorphe Lichtdermatose



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling ist da, und in unserem Vorgarten passiert gerade etwas Schönes: Alles sprießt, Blätter entfalten sich, Farben leuchten auf einmal überall. Jedes Jahr freut es mich, das zu beobachten – es erinnert mich daran, dass Neues Zeit braucht, Mühe sich auszahlt und Glück oft in den kleinen Dingen steckt.

Das lässt sich auch auf den Alltag übertragen. Wer aktiv wird, Dinge ausprobiert und sich einbringt, erlebt, wie sich Ideen und Projekte entfalten. Kleine Erfolge summieren sich, bringen Energie und zeigen, was wir selbst bewegen können.

Dabei geht es nicht darum, alles perfekt zu planen oder zu kontrollieren. Es geht darum, Chancen zu nutzen, bewusst zu handeln und die Wirkung des eigenen Handelns wahrzunehmen. Diese Mischung aus aktiv sein, gestalten und die eigenen Fortschritte wahrnehmen macht den Alltag lebendig – und manchmal richtig spannend.

Wie im Garten: säen, pflegen, wachsen sehen – und sich an dem freuen, was entsteht.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

”

In stressigen
Lebensphasen
ist Gärtnern
eine Pause für
den Kopf.

SVEN BECK

Mehr dazu ab S. 77

Podcast- Tipp



In diesem Jahr widmen wir uns jeden Monat einem Aspekt der Frauengesundheit und den Veränderungen rund um die Wechseljahre. In dieser Ausgabe (ab Seite 62) geht es um das Thema Blasenentzündung – warum jede zweite Frau im Laufe ihres Lebens betroffen ist und was wirklich hilft. Ergänzend empfehlen wir den MDR-AKTUELL-Podcast „Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig“, der über diese Lebensphase aufklärt und mit Tabus und Vorurteilen aufräumt: mdr.de/nachrichten/podcast/wechseljahre



NEUE FREUNDE FINDEN

Wie Sie neue Menschen kennenlernen und tiefgehende Beziehungen aufbauen, erklärt Psychologe Felix Wunnike ab Seite 66.

Inhalt

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind farbig.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Lieblingsfarbe Rosa**
- 8 **Interview mit Michaela May**
Die Schauspielerin über berührende Rollen und die Bedeutung des Miteinanders

Schön fühlen

- 14 **Warum sich Trockenbürsten lohnt**
- 16 **Regeneration für die Nägel**
Über pflegende Öle und stärkende Lacke
- 19 **Schwung für die Wimpern**
- 20 **Augenschatten lindern**
- 23 **Produktliebliche von alverde NATURKOSMETIK**
- 24 **Sommer-Teint im Frühling**
Selbstbräuner macht's möglich



- 26 **Hautschmeichler: Panthenol**
- 28 **Hallo, Du Schöne**
alverde-Leserin Lúcia Marques-Kraft geht ihren Weg im eigenen Takt
- 31 **Gesichtspflege von Balea**
- 32 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 39 **Meldungen**
- 40 **Denkmit denkt Waschmittel neu**
Welche Rolle recyceltes CO₂ dabei spielt

Bewusst genießen

- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Karottenkuchen mit Nüssen
- 47 **Produkte mit Protein-Power**
- 48 **So vielseitig sind dmBio Pflanzendrinks**
- 50 **Einfrieren leicht gemacht**

judith williams
COSMETICS

MÜDE HAUT?
FEUCHTIGKEIT IST
DER GAMECHANGER



„DER HYALURON-KICK FÜR PRALLE, GESCHMEIDIGE HAUT!“

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



96% der Anwenderinnen bestätigen:
„Meine Haut ist spürbar praller und aufgepolsterter.“¹

ENTDECKE DIE MARKE!

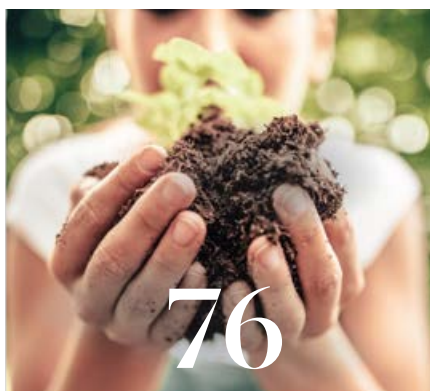
In allen dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



¹Selbstbewertung nach 15-minütiger Einwirkzeit mit 31 Frauen.

Gesund bleiben

- 54 **Sonnenschutz-Tipps**
- 56 **Magnesium im Blick**
Wie das Mineral im Körper wirkt
- 58 **So hängen Zahn- und Körpergesundheit zusammen**
- 60 **Hautcheck bei dm**
- 62 **Wenn die Blase schmerzt**
- 65 **Produkte, die Gelenke schonen**
- 66 **Neue Freundschaften schließen**
Psychologe Felix Wunnike hat Tipps, wie Sie neue Verbindungen aufbauen
- 70 **Gedruckte Babyherzklappen**
Wie 3D-Bioprinting die Transplantationsmedizin verändert



- 80 **Ein Erlebnisort für Demenzkranke**
- 82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 84 **Worauf es beim Kompostieren ankommt**
Expertin Dipl.-Ing. Martina Kolarek über die Vorteile des Heißkomposts
- 86 **In der Natur Ruhe finden**
Wie Slow Gardening dabei hilft
- 88 **Porträt über Gabriella Pape**
Sie leitet die Königliche Gartenakademie in Berlin und setzt sich für mehr Grün in deutschen Städten ein

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Im Garten

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Gärten der Zukunft**
Wie sie Körper, Geist und Stadt verwandeln

Einfach mal machen

- 92 **Florale Foto-Tipps**
- 94 **Happy-Kitchen-Serie von dm home**
Julia Bretzger, Sortimentsmanagerin Home & Living, gibt Einblicke hinter die Kulissen
- 101 **Ordnung im Gefrierfach**
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Kleidung platzsparend falten**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



NEU

PANTENE

PRO-V

REDUZIERT HAARVERLUST

UM ^{bis} **90%***



*Haarverlust durch Stylingschäden im Vergleich zum Pantene Pro-V Volumen Pur Shampoo, bei Verwendung mit der Pantene Pro-V Grow Abundant Pflegespülung & Haarmaske.

La vie en rose*

*Das Leben durch die rosarote Brille sehen



Optimistisch,
mädchenhaft,
barbyesk – Rosa
ist all das und
mehr: Über
unerwartete
Facetten eines
unterschätzten
Farbtons.

Rosa Physik

Für Sonnenauf- und -untergänge mit rosa Himmel kommt einiges zusammen: Morgens und abends scheint die Sonne durch Luftschichten mit vielen Schwebepartikeln. Sie lenken das kurzwellige blaue Licht ab, sodass es unsere Augen weniger konzentriert erreicht. Das langwellige rote Licht kommt besser durch und verbindet sich mit dem zerstreuten blauen Licht zu: Rosa.



Seit er eine Ausstellung über Rosa eröffnete, ist Björn Vedder fasziniert von der Bedeutungsvielfalt dieser Farbe. Sein Buch verfolgt ihre Historie von den prähistorischen Ursprüngen bis zur Popkultur der Gegenwart.



BUCH-TIPP

Rosa. Vom Zauber einer Farbe
von Björn Vedder.
HarperCollins
Verlag, 176 Seiten,
20 Euro

JAPANISCHE
KIRSCHBLÜTE



In Japan ist Rosa die Farbe des Frühlings, inspiriert vor allem durch die Kirschblüte Sakura, die im März und April Städte und Landschaften mit ihrem rosa Hauch überzieht.

Rosa = Mädchen?

Nein, ihren femininen Ruf hat die Farbe erst seit wenigen Jahrzehnten.

Mittelalter

Rosa gilt als Farbe des Heiligen Geistes – etwa in Giotto's Fresken in der Scrovegni-Kapelle in Padua und in der Basilika San Francesco in Assisi.

Steinzeit

Jäger betonen ihre Virilität mit rosa Farbe aus Rotocker auf ihren Lendenschürzen.

Absolutismus

Die religiöse Symbolik macht Rosa zur Farbe mächtiger adliger Männer. Die Marquise von Pompadour, Mätresse des Sonnenkönigs, übernimmt die rosa Herrenmode, um ihren beachtlichen politischen Einfluss als Hofdame zu unterstreichen.

Nachkriegszeit

Mit der amerikanischen First Lady Mamie Eisenhower entwickelt sich Rosa zur Farbe braver Hausfrauen, dem Ideal der 1950er-Jahre.

19. Jahrhundert

Rosa Farbe lässt sich kostengünstig synthetisch herstellen und steht damit allen offen. Sie avanciert zur Farbe der Halbwelt: Tänzerinnen in den Werken des Künstlers Henri de Toulouse-Lautrec tragen häufig Rosa.

Heute

Das harmlose Rosa-Image der Nachkriegszeit gibt es zwar immer noch, oft erfährt es aber eine Umdeutung. Wie 2017, als Frauen mit rosa Pussyhats, Mützen mit Katzenohren, gegen Donald Trumps anzügliche Äußerungen demonstrierten.

”

Alles, was ich in der Natur an Bewegung sehe, Wind, Wasser, Feuer, bewegt auch etwas in meinem Kopf, in meiner Seele, sodass meine Fantasie tanzt.



Titel Poncho Pleats Please by Issey Miyake, **Ohrringe** YULYAFFAIRS
Blazer und Hose Alice + Olivia, **Top** Zara, **Ballerinas** Deichmann, **Ohrringe und Kette** YULYAFFAIRS

Sie möchte berühren

Mit der bayerischen Komödie „Ein Münchner im Himmel – der Tod ist erst der Anfang“ von David Dietl, die am 23. April in die Kinos kommt, kehrt **Michaela May** zu ihren Wurzeln zurück. Mit dem Vater des Regisseurs, Helmut Dietl, und den „Münchner Geschichten“, „Monaco Franze“ oder „Kir Royal“ hatte sie in den 70er- und 80er-Jahren ihre Karriere als erwachsene Schauspielerin begonnen.

Auf bestimmte Rollen hat sich Michaela May nie festlegen lassen. Offenheit für Themen und Menschen ist ihr wichtig. Sie möchte geduzt werden – das Foto-shooting und Interview mit der 73-Jährigen sind geprägt von ihrer energiegeladenen, sonnigen Art, ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein.

alverde: Der Film „Ein Münchner im Himmel – der Tod ist erst der Anfang“ geht auf eine Satire von Ludwig Thoma von 1911 zurück. Sie neckt die Identität der Münchner. Fühlst Du Dich als Münchner Original?

Michaela May: Wir Münchner haben einen großen Hang zur Geselligkeit, darin finde ich mich vor allem wieder. Beim „Polizeiruf 110“, in dem ich bis 2009 acht Jahre die Münchner Kommissarin Jo Obermaier spielte, bekam ich zum Beispiel das Drehbuch mit den Worten überreicht: „Mach’ es Dir so ein bisschen münchenerisch.“ Das

war nicht so einfach, weil es ja nicht nur die Sprache einfärbt. Der Münchner ist karger, spricht weniger, sagt „A ge“, während Norddeutsche sagen: „Das finde ich aber nicht gut.“ Der Münchner ist ein „Bazi“, das meint hintergründig und schlitzohrig.

Du hast mit Helmut Dietl in legendären Serien zusammengearbeitet. Wie war es nun, mit seinem Sohn zu drehen?

Ich hab mich wahnsinnig gefreut, dass er mich für „Ein Münchner im Himmel“ angefragt hat. Für mich schließt sich damit ein bisschen der Kreis: Helmut war am Beginn meiner Erwachsenenkarriere maßgeblich beteiligt. Bei David habe ich oft gedacht, Helmut kommt durch die Tür. Im Gegensatz zu ihm, der eine Grundnervosität ausgestrahlt hat, ruht David aber ganz in sich.

Die Welt ist seit Ludwig Thoma viel weltoffener geworden. Funktioniert das Spiel mit regionalen Identitäten da noch?

Eine Weile war das Bayerische gar nicht

gefragt: Als Kind musste ich es ganz schnell sprachlich ausradieren und zum Sprachunterricht gehen. Ich wurde im Film synchronisiert. Nach den „Münchner Geschichten“ in den 70er-Jahren wollte man plötzlich wieder Bayerische Identität haben. Ich glaube, es gibt ein paar Dialekte, die gesamtdeutsch funktionieren, und da gehört Bayerisch dazu. Aktuell wird wieder ganz stark das Regionale gemocht. Ich glaube generell: Je stärker man sich auf seine Identität besinnt, desto mehr Kraft hat man aus sich heraus. Mich auf meine Stärken als Frau zu besinnen, ist mir auch wichtig. Dafür haben wir in den 1968er-Jahren wahnsinnig gekämpft, wo man „nur“ eine Frau war.

Welche Rollen würdest Du gern noch verkörpern? Bekommst Du als Frau Ü70 die Chance dazu?

Da hat sich zum Glück viel getan. Es ist toll, dass wir mit 70 drehen und Theater spielen dürfen, egal ob ernste, komödiantische Rollen oder Krimis. In den 90er-Jahren

”

In mir steckt noch etwas anderes als die immer fröhliche und lächelnde starke Frau, die ich auch sehr oft spiele.



herrschte eine Weile der Jugendwahn. Da waren die Großmütter höchstens 50, die Mütter 20 und die ersten Lieben waren 14 Jahre alt. Inzwischen hat man sich fürs Alter wieder geöffnet. Ich wünsche mir einfach, Geschichten zu erzählen, die die Seelen der Menschen berühren. „Ein Münchner im Himmel“, finde ich eine ganz berührende Geschichte. Ich spiele darin mehr die komische Figur in Form einer Esoterikerin. Die Idee, dass sie in meinem Alter Social Media bedient, hat mich sofort für die Rolle eingenommen. Ich würde aber auch gern öfter ans Eingemachte gehen, wie in meinem aktuellen Theaterstück „Der Abschiedsbrief“. Es ist eine Tragikkomödie, die ziemlich tief reingeht und sich um die Lebensbilanz dreht.

In Deiner Autobiografie „Hinter dem Lächeln“ thematisierst Du 2022 erstmals den Suizid Deiner drei Geschwister, als

Du selbst noch jung warst. Wie geht es Dir heute damit?

Es war gut für mich, dieses Trauma in einem Buch zu verarbeiten. So konnte ich loslassen. Ich habe den Tod meiner Geschwister, die an Depressionen litten, bis zum Tod meiner Eltern mit mir herumgetragen. Sie wollten nie darüber sprechen. Ich habe davon erzählt, um zu zeigen: In mir steckt noch etwas anderes als die immer fröhliche und lächelnde starke Frau, die ich auch sehr oft spiele. Den positiven Blick zu bewahren und das Schöne zu sehen, obwohl man Wunden in sich trägt, das kann gelingen. Das ist, glaub' ich, das Wichtigste, was mein Buch vermittelt. Dass es für viele ein Haltegriff sein würde, habe ich so aber nicht erahnt.

Rollen zu spielen half Dir über die Trauer hinweg. Du schreibst aber auch, man muss besessen sein, um die Her-

ausforderungen des Schauspielberufs auszuhalten. Was meinst Du damit?

Es gibt manchmal zwei, drei Jahre Leerlauf und manchmal dauert es sehr lange, bis man Erfolg hat. Dieses Durchhalten macht bei manchen die Seele kaputt. Man muss kreativ werden und andere Dinge anpacken, versuchen, selbst etwas zu schreiben, Stoffe zu finden und anzubieten, Lesungen zu machen, Hörbücher. Man muss rausgehen und mit einer unheimlichen Energie herausfinden, was kann ich gut, wo möchte ich hin, und dahinein muss man seine ganze Energie stecken.

Du hast auch eine Ausbildung zur Kindergärtnerin gemacht – war das Plan B?

Ende der 60er-Jahre war eine ganz merkwürdige Filmzeit, da gab es wenige Arten von Filmen: seichte Komödien, Karl-May-Filme, „Lümmelfilme“ – da hab ich noch einen gemacht: „Pepe der Paukerschreck“ –

und seichte Sexfilmchen. Das wollte ich nicht. Da hab' ich die Ausbildung zur Kindergärtnerin, wie es damals hieß, gemacht – und zwischendurch gedreht, um die Schauspielerei nicht abreißen zu lassen. Als ich fertig war mit der Ausbildung, kam Helmut Dietl mit den „Münchener Geschichten“ auf mich zu. Danach hab ich beschlossen, bei der Schauspielerei zu bleiben, und ging mit 22 auf die Schauspielschule.

Du unterstützt RETLA e. V. als Schirmherrin, was ist Dir dabei wichtig?

Elmar Wepper hat mich 2019 gefragt und meinte, es gehe bei RETLA – rückwärts

für ALTER – um die Unterstützung einsamer alter Menschen. Es sei sehr schwer, jemanden zu finden. Ich unterstütze seither gerne, soweit ich es zeitlich schaffe. Ich besuche zum Beispiel Seniorenheime und bringe gespendete Laptops mit. Was mich irrsinnig rührt ist, wenn mir Menschen schreiben: „Ihr Autogramm steht auf meiner Kommode, ich begrüße Sie mit einem guten Morgen und spreche mit Ihnen.“ Wir brauchen uns gegenseitig, wir müssen füreinander da sein, aufeinander aufpassen, mit offenem Blick anderen auch mal zulächeln. Schon allein das ist ein kleiner Freudenfunke.

(retla.org, Telefon: 089/18 91 00 25)



”

Den positiven Blick bewahren und das Schöne sehen, obwohl man Wunden in sich trägt, das kann gelingen.

“

STECKBRIEF

**Michaela May
Weltoffen**

Die Münchnerin ist in Bayern verwurzelt, andere Länder, Menschen und Gebräuche kennenzulernen ist ihr aber genauso wichtig – so reiste sie mit Freunden ein Jahr durch Afrika. Schon ihre Eltern liebten es, Sketche aufzuführen. Michaela May wirkte früh in Werbe- und Kinderfilmen mit – bis sie in den 70er-Jahren als Erwachsenendarstellerin durchstartete. Am 23. April kommt „Ein Münchner im Himmel – der Tod ist erst der Anfang“ mit ihr in die Kinos. Und sie ist auch mit dem Theaterstück „Der Abschiedsbrief“ in Hamburg und Berlin zu sehen.

IHR BAUERNGARTEN

Kräuter, Beerensträucher, Obstbäume und Blumenbeete: Gleich morgens geht sie in ihren Garten, um zu schauen, was blüht, und um ein bisschen zu „garteln“. Im Sommer pflückt sie die Früchte für ihr Müsli direkt vom Strauch.

DIE ANFÜHRERIN

Mit elf Jahren spielte sie 1963 im Film „Robinson soll nicht sterben“ die Anführerin einer Kinderbande – noch heute kann sie durch vier Finger pfeifen, dass Umstehenden die Ohren klingeln, wie sie im Interview bewies.

GARNIER

olia

TINTED HAIR MASK



8%

PFLEGEKOMPLEX + REINE FARBSTOFFE

NATÜRLICHES
HAAR*

COLORIERTES
HAAR

10 min.

10 min.

NACHHER

NACHHER

COLORATION & PFLEGE IN EINEM

REGENERIERT HAAR- SCHÄDEN SICHTBAR

HÄLT BIS ZU 6 HAARWÄSCHEN

*ILLUSTRATION VON MÖGLICHEM ERGEBNIS. KANN INDIVIDUELL ABWEICHEN.

Schön fühlen

Seite

24

Sommergefühl auf der Haut

Ob Mousse, Creme oder Spray – es gibt viele Möglichkeiten, der Haut einen schönen Teint zu verleihen. Wir zeigen, wie es funktioniert.



HAUTPFLEGE

MORGENRITUAL

Trockenbürsten belebt Haut und Kreislauf

Über ein Körperritual aus dem
Ayurveda, das in immer mehr
Badezimmern seinen Platz findet.

HAUTPFLEGE

Was lange währt, wird endlich Trend. Trockenbürsten, das Beauty-Fans gern Dry Brushing nennen, ist ein Ritual mit langer Tradition: Im Ayurveda gehört es wie das tägliche Zähneputzen zur festen Morgenroutine, um den Lymphfluss anzuregen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird es oft im Rahmen der Meridianmassage angewandt, um den Fluss der Lebensenergie Qi zu harmonisieren. Weshalb es heute ein allseits beliebtes Beautyritual ist, liegt sicher an seinem natürlichen Peelingeffekt: Die Haut ist nach der Bürstenmassage butterweich und besonders empfänglich für Pflege.

Zwischen Gänsehaut und Glow – so geht's

Wie der Name verrät, streicht man mit einer Bürste aus Sisal-, Kokos-, Wildschwein- oder Silikonborsten in kreisenden, streichenden Bewegungen über die trockene Haut – beginnend von außen nach innen hin zum Herzen. Sie können dafür auch einen Luffaschwamm oder Massagehandschuhe verwenden. Probieren Sie aus, was sich besser anfühlt. Der beste Zeitpunkt für dieses Beautyritual ist morgens, direkt vor der Dusche, da es sehr vitalisierend wirken kann. Wir führen Sie Schritt für Schritt.

I

1. SCHRITT

Starten Sie mit Ihren Füßen: Bürsten Sie von den Zehen zu Unter- und Oberschenkeln mit langen Strichen. Üben Sie dabei leichten, gleichmäßigen Druck aus und streichen Sie jede Partie fünf- bis zehnmal aus.

2. SCHRITT

Massieren Sie nun die Arme von den Händen bis über die Schultern und widmen Sie sich im Anschluss Ihrem Bauch – mit kreisenden Bewegungen entsprechend dem Darmverlauf im Uhrzeigersinn.

3. SCHRITT

Fahren Sie mit dem Rücken fort und bürsten Sie diesen in kreisenden Bewegungen seitlich nach oben.

4. SCHRITT

Spülen Sie die gelösten Hautschüppchen unter der Dusche ab und tupfen Sie die Haut anschließend sanft ab, sodass sie noch leicht feucht ist.

5. SCHRITT

Körperöle und -cremes lassen sich nun wunderbar gleichmäßig verteilen und werden von der Haut gut angenommen. Spüren Sie den Unterschied?

Viele fühlen sich mit zwei- bis dreimal Trockenbürsten pro Woche wohl. Wer empfindliche oder sehr trockene Haut hat, tastet sich am besten langsam heran. Anzeichen für eine Pause sind Rötungen, die länger anhalten, und ein spannendes, brennendes Hautgefühl. Manchmal hilft auch der Umstieg auf eine weichere Bürste oder weniger Druck. Bei Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ödemen sollten Sie vorher erst mit Ihrem Dermatologen sprechen. Und wenden Sie die Methode bitte nie direkt nach der Rasur oder nach einem chemischen Peeling an.

Striche, die das Gesicht wachküssen

Trockenbürsten ist nicht nur ein Peeling für unseren Körper. Es befreit auch unser Gesicht von abgestorbenen Hautschüppchen, entspannt und mildert Schwellungen – vorausgesetzt, Sie leiden nicht unter Rosazea oder Akne. Da die Haut im Gesicht dünner und empfindlicher ist, kommt eine kleinere, weichere Spezialbürste mit feinen Nylonborsten oder Silikonknochen ins Spiel.

Auch im Gesicht gilt: Lieber mit weniger Druck arbeiten als mit zu viel. Eine sanfte Rosafärbung direkt danach ist allerdings normal, ein brennendes Gefühl

jedoch ein Zeichen für „zu intensiv“. Wie immer gilt: Gut ist, was guttut. Beruhigende Feuchtigkeitspflege, nährende Seren oder Öle nach der Bürstenmassage runden das Pflegeritual ab. Und so geht das Trockenbürsten im Gesicht:

I

1. SCHRITT

Falls Sie die Massage abends machen möchten, reinigen Sie zuerst Ihr Gesicht.

2. SCHRITT

Im Gesicht gilt: Immer von innen nach außen und von unten nach oben bürsten mit fünf Strichen pro Abschnitt. Starten Sie am besten mit Dekolleté und Hals, indem Sie vom oberen Brustkorb zu den Achseln streichen und seitlich den Hals entlang von den Ohren nach unten zum Schlüsselbein.

3. SCHRITT

Weiter geht es mit dem Bürstchen vom Kinn über die Kieferlinie zu den Ohren und seitlich am Hals entlang wieder nach unten. Dann über die Lippen hinweg zu Wangen und Ohren und erneut runter zum Schlüsselbein.

4. SCHRITT

An der Nase angekommen, streichen Sie diese zuerst von der Spitze bis hoch zu den Brauen aus und dann wieder horizontal über Wangen, Ohren und den Hals entlang runter zum Schlüsselbein.

5. SCHRITT

Rund um die Augen bleiben die Bewegungen kleinflächig und sehr zart. Das bewegliche Lid bitte ganz aussparen.

6. SCHRITT

Die Augenbrauen von innen nach außen und die Stirn von der Mitte beginnend nach oben zum Haaransatz und zu beiden Schläfen hin ausstreichen und abschließend seitlich den Hals entlang nach unten.

Nagel- Detox

Gönnen Sie
brüchigen Nägeln eine
kleine Auszeit.

Weniger ist mehr

Nägel brauchen zwischendurch eine Pause, um stark zu bleiben. Zu viel Länge, häufiges Lackieren oder intensive Entferner können Nägel schwächen. Regelmäßige Auszeiten von Farblacken, künstlichen Nägeln und Lackentfernern helfen, die natürliche Elastizität der Nägel zu bewahren. Kürzere Nägel sind deutlich widerstandsfähiger und brechen seltener. Sauber gefeilte Kanten schützen zusätzlich vor Ausfransen und Einreißen. Achten Sie beim Feilen darauf, die Nagelspitze gerade und die Seiten leicht im rechten Winkel zu formen – dabei immer in eine Richtung feilen. Mit den passenden Pflegeprodukten schaffen Sie anschließend eine Basis für starke und schöne Nägel.

Wie ein Schutzschild

Wie ein unsichtbarer Mantel legt sich **Nagelhärter-Lack** über die Nagelplatte und verleiht ihr spürbar mehr Festigkeit. Im Unterschied zum klassischen Klarlack bietet er nicht nur Glanz, sondern stärkt und schützt die Nägel gezielt durch enthaltene Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium. Den Nagelhärter dünn auf die sauberen, unlackierten Nägel auftragen. Zehn Minuten trocknen lassen und danach eine zweite Schicht auftragen. Viele Varianten lassen sich als Base-Coat unter dem Farblack verwenden – ideal für alle, die bei leicht spröden Nägeln nicht auf Farbe verzichten möchten.

Aufbauende Kraftkur

Sie sind echte Powerpakete: **Nagelseren** oder **-kuren** enthalten hochkonzentrierte Wirkstoffe, die die Regeneration brüchiger Nägel gezielt unterstützen. Im Gegensatz zu Lacken ziehen sie direkt ein. Täglich mit Pipette oder Bürste auf die unlackierten Nägel auftragen und sanft mit den Fingern einmassieren. Bereits nach wenigen Tagen fühlen sich die Nägel geschmeidiger an. Für eine spürbare Stärkung und Regeneration empfiehlt sich eine Anwendung über zwei bis vier Wochen.

Stark von Anfang an

Eine reichhaltige **Nagelpflegecreme** ist der Allrounder für kräftige Nägel. Sie versorgt sowohl Nagel als auch Nagelhaut mit Feuchtigkeit, beugt so Trockenheit vor und unterstützt langfristig ein gepflegtes, glattes Nagelbild. Ideal für alle, die ihre Nägel stärken möchten, bevor überhaupt Probleme entstehen. Eine erbsengroße Menge auf die Nägel auftragen, sanft einmassieren und gut einziehen lassen. Die Anwendung eignet sich morgens oder abends. Für eine Extraportion Pflege können über Nacht Baumwollhandschuhe getragen werden, damit die Creme optimal einzieht.

Für mehr Geschmeidigkeit

Ein paar Tropfen **Nagelöl** verwöhnen mit intensiver Feuchtigkeit, sodass der Nagel weniger anfällig für Risse und Splitter wird. Das Öl verleiht eine glänzende Nageloberfläche. Nach dem Auftragen sanft einmassieren und etwa 10 bis 15 Minuten einziehen lassen. Am besten täglich anwenden, ideal nach dem Entfernen von Nagellack.



STÄRKENDE
 Pflegende Helfer, die Ihre Nägel von der Spitze
 bis zur Wurzel stärken und geschmeidig machen.

1. Kombilack zur Rundumpflege

Manhattan Nail Treatment
 7in1 Multi Benefit
 12 ml 4,35 € (362,50 € je 1 l)

2. Schützt wie ein Pflaster

essie Flüssiges Nagelpflaster Break Fix
 7 ml 12,95 €

3. Starker Helfer

essie Nagelhärter To The Rescue
 13,5 ml 12,95 € (959,26 € je 1 l)

4. Powerkur in Zartrosa

Catrice Stärkender Nagellack
 Sheer Beauties 030 Barely Blushed
 10,5 ml 3,25 € (309,52 € je 1 l)

5. Diamantformel für Stärke und Glow

MAYBELLINE NEW YORK Express Manicure
 3in1 Strength
 12 ml 7,95 € (662,50 € je 1 l)

6. Natürliche Pflege

alverde NATURKOSMETIK
 Nagelaufbauserum mit Calcium
 10 ml 2,95 € (295 € je 1 l)



BOOSTER



NEU
VERBESSERTE
REZEPTUR

Schaebens

Reife Haut
ANTI-AGE KONZENTRAT

Mit Sofort-Effekt

Vegan

reduziert Fältchen und erhöht die Hautelastizität
C10, Ginseng-Extrakt, Vitamin E-Pflegekomplex
Anspruchsvolle Haut

NEU
JETZT MIT
7 KAPSELN

Schaebens

Vitamin C
POWER KONZENTRAT

Mit Sofort-Effekt

Vegan

hydratisiert die Haut, für einen natürlichen Glanz
Hochdosiertes Vitamin C, Mandelsäure, Vitamin E-Pflegekomplex

NEU
JETZT MIT
7 KAPSELN

Schaebens

Perfect Skin
GLOW KONZENTRAT

Mit Sofort-Effekt

Vegan

mit Weichzeichner-Effekt
koschiert Unebenheiten sofort
Hyaluronsäure, Vitamin E-Pflegekomplex
Alle Hauttypen



**7 Tage.
1 Routine.**

Unsere Konzentrate mit Vitamin-E-Pflegekomplex und Sofort-Effekt – jetzt in der 7-Tage-Wochenkur.



Sanft



geliftet

Ein leichter Schwung lässt Wimpern voller erscheinen und den Blick gleich offener wirken. Diese Tools machen es möglich.

DER KLASSIKER:

Die Wimpernzange

Setzen Sie die Wimpernzange so nah wie möglich am Wimpernkranz an, ohne dabei die Haut zu berühren. Danach mit leichtem Druck schließen und für einen kurzen Moment halten. Anschließend leicht öffnen, ein Stück weiter Richtung Wimpernspitzen ansetzen und den Vorgang wiederholen, bis der gewünschte Schwung erreicht ist. Achten Sie darauf, die Silikonpads regelmäßig zu reinigen oder auszutauschen – das sorgt für eine hygienische und angenehme Anwendung. Mascara folgt übrigens erst im Anschluss, damit die Härchen durch die Anwendung der Wimpernzange nicht brechen.

LEICHTE WÄRME:

Der heizbare Wimpernformer

Nach dem Einschalten erwärmt sich das Bürstchen, mit dem Sie Ihre Wimpern langsam von unten nach oben kämmen – ähnlich wie beim Auftragen von Mascara. Die Wärme formt die Wimpern, sodass ein schöner Schwung entsteht. Der Curler ist besonders für gerade oder kurze Wimpern geeignet und kann entweder vor oder nach dem Auftragen von Mascara verwendet werden. Für das beste Ergebnis lassen Sie die Mascara zunächst vollständig trocknen, bevor Sie das Tool anwenden. Reinigen Sie das Bürstchen danach mit einem Abschminktuch.

FIXIERUNG IN SCHRITTEN:

Das Wimpernlifting-Set

Zunächst die Wimpern mit einem ölfreien Augen-Make-up-Entferner oder Mizellenwasser reinigen und entfetten. Anschließend ein passendes Silikonpad wählen, mit der Kante zum Wimpernrand aufkleben. Auf das Pad etwas Kleber geben und die Wimpern mit der glatten Seite des Y-Applikators nach oben bürsten, einzelne Wimpern trennen. Dann die Perming-Lotion auf die Wimpern auftragen, 15 Minuten einwirken lassen. Mit einem Wattestäbchen entfernen. Den Schritt mit der Fixing-Lotion wiederholen. Mit einem feuchten Wattepad vorsichtig die Wimpern vom Silikonpad lösen und die Pads abziehen. Vermeiden Sie in den folgenden 24 Stunden Wasser, Dampf und ölhaltige Produkte.



Tipp

Wie Augenschatten gar nicht erst auffallen? Ganz einfach: Stellen Sie Ihre Lieblingsseiten ins Rampenlicht.

Augenringe

VOM SPIEL
**mit Licht
& Schatten**

Sie erzählen eine Geschichte von Lachen und Schlafen, Sonne und Bluelight - Augenschatten lassen viel durchschimmern. Wie Sie sich in jeder Situation damit wohlfühlen? Mit Pflege, die langfristig wirkt, und Make-up, das kurzerhand erfrischt.

Vielleicht haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum Augenschatten mit dem Alter stärker werden. Das liegt daran, dass unser Unterhautfettgewebe mit der Zeit an Volumen verliert, und das kommt unter den Augen besonders stark zum Ausdruck. Die Vertiefung legt sich wie ein Schatten auf unser Gesicht. Auch ist die Haut unter den Augen besonders zart, sodass bei manchen die Äderchen durchscheinen. Andere sind an dieser Stelle genetisch bedingt hyperpigmentiert. Ob Gene oder Lebensstil – wir haben die besten Tipps von Beautyinfluencerin und Make-up-Artist Susanne Kramer, die viele als @fraubeautey kennen und lieben.

Zuallererst: Pflege mit Wumms

Feuchtigkeit ist das A und O. Das heißt nicht, dass Sie besonders reichhaltige Cremes brauchen, sonst läuft Ihnen der Concealer später sprichwörtlich davon. „Besser sind Seren, Roll-ons, Augenpatches, die keinen Film hinterlassen“, sagt Susanne Kramer. „Es geht darum, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.“ Dafür trägt die Beautyinfluencerin gerne am Vor-

abend eine Augenmaske und morgens ein leichtes Serum auf. Und das darf ordentlich Wumms haben, Koffein, Hyaluron oder Q10 enthalten. Bei geschwollenen Augen ist ein kühlender Roll-on gut. Sie können Ihr Serum aber auch im Kühlschrank lagern, für einen besonderen Frischekick am Morgen. Denn zu kalt mag es die empfindliche Haut unter den Augen nicht.

Danach gibt's: Make-up im Trio

Es braucht für diese Partie schon mehr als eine BB-Creme. Am besten treten die hochpigmentierten Spezialisten im eingespielten Doppel auf, heißt: Lidschattenprimer im ersten und Concealer im zweiten Schritt. Der Lidschatten-Primer, den es in verschiedenen Nuancen sowie transparent gibt, ist die perfekte Grundlage und verleiht dem Concealer später Standfestigkeit. Obendrein intensiviert er diesen, sodass Sie weniger davon brauchen. Bei ausgeprägten Schatten können Sie auch im ersten Schritt einen Color Corrector nehmen. Ein orange- oder pfirsichfarbener Korrektor hebt bläuliche Schatten auf. Ein gelblicher ist bei Hyperpigmentierung ideal. Und Rötungen neutralisiert ein grüner Korrektor. Tragen Sie ihn dort auf, wo Sie später den Concealer platzieren möchten. „Neigen Sie Ihr Kinn zur Brust, schauen Sie, wo die Schatten besonders ausgeprägt sind. So können Sie die Produkte gezielt platzieren“, rät Susanne Kramer. „Ein Finishing-Puder gibt Halt und schwächt Fältchen ab.“

Kühles Elfenbein oder doch warmer Pfirsich?

Bei so viel verschiedenen Farbnuancen kann die Wahl des richtigen Concealers eine ganz schöne Herausforderung sein. Wie ein jeder den richtigen Ton findet, weiß Susanne Kramer: „Bestimmen Sie zuallererst Ihren Hautunterton, indem Sie sich Ihre Adern am Handgelenk anschauen. Scheinen sie bläulich durch, haben Sie einen kühlen Unterton, sind sie grünlich, haben Sie einen warmen, und sind sie



SUSANNE KRAMMER
Make-up-Artist, Haar-Stylistin
und Hautpflegeexpertin

**Selbstliebe ist der Fixstern
der als @fraubeautey
bekanntesten Beautyinfluen-
cerin, die gemeinsam mit
dm die Hautpflegeserie
hautsache entwickelt hat.**

irgendwie beides, ist Ihr Unterton neutral. Dann können Sie sowohl zu kühlen als auch warmen Tönen greifen.“ Am besten testen Sie den Concealer vorher einmal am äußeren Augenwinkel. Und verabschieden Sie sich von der Regel: lieber zu hell als zu dunkel. Ein zu heller Ton wirkt hinterher meist grau. Profi-Tipp von @fraubeautey: „Nehmen Sie zwei: einen Concealer, der einen Tick zu hell ist, und einen, der einen Tick zu dunkel ist. So können Sie sich das ganze Jahr über den perfekten Ton mischen.“

Lieber kleckern statt klotzen

Großflächig aufgetragen bis unters Lid, wirkt Concealer sehr unnatürlich und verschließt das Auge optisch. Daher gilt: Weniger ist mehr. Und halten Sie immer schön einen halben Zentimeter Abstand zum Lid. Wer mag, setzt den Concealer nur am inneren Augenwinkel ein, für einen wachen Blick. Am äußeren Augenwinkel platziert, hat er einen leichten Lifting-Effekt. Auftragen können Sie den Concealer mit den Fingern. Durch die Körperwärme verschmilzt er gut und schnell mit der Haut. Oder Sie nehmen ein angefeuchtetes Mak-up-Ei, das ist besonders sanft zu ihr. Für ein sehr natürliches Ergebnis verteilt Susanne Kramer den Liquid-Concealer mit einem Lidschattenpinsel. So hat der „Müdigbär“, wie sie gern sagt, keine Chance.

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

VERSIEGEL DEIN HAAR MIT SPIEGELNDEM GLANZ.

INTENSIVE FARBE, PFLEGE & STYLING
ROUTINE MIT LAMINIERUNGS-EFFEKT.

EMPFOHLEN VON

Bill Kaulitz

NEU

DEINE ROUTINE FÜR DEN GLAZED LOOK

Das **Syoss Glaze-Portfolio** vereint **Coloration, Pflege und Styling** nahtlos. Damit führt Syoss einen neuen **Laminierungs-Effekt** ein, der sich wie ein glatter schützender Film um das Haar legt. Diese innovative Haarbehandlung schließt Feuchtigkeit und Farbe ein, reduziert Frizz signifikant und revolutioniert das Haarpflegeerlebnis zu Hause – für ein **ultimativ glänzendes, spiegelartiges Finish** – weil mattes Haar keine Option ist.



Extra-Step

Farbintensives
Glossing mit
Laminierungs-Effekt

— Color —



1. Shampoo

Sanfte Reinigung für
eine glänzende und
geschmeidige Basis



2. Tiefenspülung

Tiefenpflege und
Entwirrung mit einem
schützenden Film



3. Kur

Versiegelung
und Glättung
der Haarstruktur



4. Serum

Seidiger
Glanz mit
Anti-Frizz



5. Primer

Bereitet das
Haar auf das
Styling vor



6. Haarspray

Glanz-
Finish
und Halt

— Styling —

— Pflege —

YOU. INTENSIFIED.

Natürlich gut vorbereitet



Ein ebenmäßiges Finish, eine frische Ausstrahlung und ein Make-up, das hält – all das beginnt mit einer guten Vorbereitung der Haut. Drei Produkte von **alverde NATURKOSMETIK** zeigen, wie Pflege die Haut unterstützt und das Schminken mühelos gelingen lässt.



Eine gute Basis

Feuchtigkeit, Schutz und Pflege im Gleichklang: So beugen Sie dem Austrocknen vor und gleichen Unebenheiten aus – für ein gleichmäßiges Make-up, das sich nicht absetzt. Mit diesen Produktliebungen von **alverde NATURKOSMETIK** schaffen Sie die ideale Basis für ein Make-up, das den ganzen Tag überzeugt.

Gepflegte Lippen, die Farbe tragen können

Zarte Lippen bringen Lippenstift oder Gloss besonders gut zur Geltung. Das **Lip Treatment Ceramide** stärkt mit natürlichen Fetten, Bio-Sheabutter und Vitamin E die natürliche Hautbarriere der Lippen und hilft, Feuchtigkeit lang anhaltend zu bewahren. Trockene Stellen werden gemildert, die Lippen erscheinen glatter und leicht aufgepolstert. Das sorgt für ein angenehm weiches Lippengefühl und eine ebenmäßige Basis.



Frische für die Augenpartie – auch nach kurzen Nächten

Die Haut um die Augen ist sensibel und dankbar für eine gezielte Pflege. Das **Caffeine Shot Under Eye Serum** kombiniert 1,5 % Coffein mit Bio-Aprikosenkernöl und spendet Feuchtigkeit, während es leichte Schwellungen mindert. Der kühlende Metall-Applikator sorgt für einen sofortigen Frischeeffekt und unterstützt eine glatter wirkende Augenpartie. Die leichte, parfümfreie Textur zieht schnell ein – ideal als Vorbereitung für Concealer und für einen wachen Blick.



Halt, der sich leicht anfühlt

Der **Hydro Grip Primer** ist eine leichte, erfrischende Jelly-Grundierung mit Bio-Aloe-Vera-Saft, Glycerin und Hyaluronsäure. Er versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und schafft eine glatte, haftende Oberfläche für Foundation und Co. Das Make-up hält länger, ohne schwer zu wirken, während der Teint frisch und strahlend erscheint.



Sommer- **GLOW** zum Auftragen



Wenn die Tage heller werden, steckt unsere Haut oft noch im Wintermodus. Ein Selbstbräuner holt das **SOMMERGEFÜHL** schon jetzt ein Stück näher.

So wirkt Selbstbräuner

Häufig steckt hinter dem Bräunungseffekt der Wirkstoff Dihydroxyaceton (DHA), ein zuckerähnlicher Stoff, der mit den Proteinen der obersten Hautschicht reagiert und so für sommerliche Bräune sorgt. Wichtig zu wissen: Selbstbräuner bieten keinen UV-Schutz und sollten nicht mit Sonnencreme gemischt, sondern nacheinander aufgetragen werden, damit der Sonnenschutz nicht beeinträchtigt wird.

Wie finde ich die passende Textur?

Mousse & Schaum

Ziehen schnell ein und nach circa einer Stunde tritt der Bräunungseffekt ein. Richtwert: drei Pumpstöße pro Bein, zwölf für den ganzen Körper.

Spray

Erreicht Stellen, an die die Hände kaum hinkommen, und verteilt sich besonders gleichmäßig. Es muss nicht einmassiert werden.

Creme & Milch

Pflegen reichhaltig und eignen sich gut für trockene Haut.

Drops/Konzentrate

Lassen sich in die gewohnte Pflege mischen: für das Gesicht täglich zwei bis drei Tropfen in die Creme mischen.

Tücher

Besonders leicht aufzutragen, ideal für unterwegs.

Öl

Hinterlässt einen dezenten Schimmer.

Tipps zur Vorbereitung

Ein gleichmäßiger, natürlicher Glow entsteht, wenn die Haut gut vorbereitet ist:

Sanft glätten

Ein Peeling schafft eine glatte Basis. Trockene Stellen wie Knie oder Ellenbogen freuen sich über etwas Pflege vorab – so wird die Bräune gleichmäßiger.

In Ruhe auftragen

In kreisenden Bewegungen von den Beinen nach oben arbeiten. Ein Applikationshandschuh schützt Hände und Nägel vor dunklen Verfärbungen.

Zeit zum Einwirken

Der Selbstbräuner sollte etwa vier Stunden einziehen, ohne dass die Haut ins Schwitzen gerät. Am besten Textilkontakt vermeiden.

Nachcremen

Wenn der Selbstbräuner eingezogen ist, sorgt eine Bodylotion für einen längeren Halt des Teints. Die Bräunung hält in der Regel drei bis sieben Tage.

Streifen- freier TEINT



**Gleichmäßiger
Auftrag**
Bondi Sands Applikations-
Handschuh 1 St. 5,95 €



Pflegend
BYROKKO Shine Brown
Bräunungsbeschleuniger Creme
200 ml 18,95 € (94,75 € je 1 l)



**Natürliche
Bräune**
Garnier Ambre Solaire
Selbstbräunungs-Milch
Natural Bronzer
175 ml 8,95 € (51,14 € je 1 l)



Sonnenverwöhnt
BALI Bronze Sunkissed Face Spray
30 ml 9,45 € (315 € je 1 l)



In Tropfenform
M. Asam Self Tanning Drops
30 ml 23,95 € (798,33 € je 1 l)



Luftig leicht
St. Moriz Selbstbräuner
Mousse Medium
200 ml 8,95 € (44,75 € je 1 l)

Diese sechs
Selbstbräuner-
Favoriten
lassen Sie wie
von der Sonne
geküsst
aussehen.



HAUTPFLEGE

Zart und *wirksam*

Panthenol gilt in der Hautpflege als echter Wohlfühlwirkstoff. In Cremes, Seren und Lotionen sorgt der sanfte Hautschmeichler dafür, dass feine Linien weicher wirken und der Teint frischer strahlt.



Rückenwind für die Zellteilung

Panthenol ist in der Haut ein echter Aktivator, ein stiller, aber kraftvoller Impulsgeber für ihre natürlichen Prozesse. Sobald der Wirkstoff in Kontakt mit der Haut kommt, beginnt dort eine feine Kaskade biochemischer Umwandlungen: Panthenol wird in Pantothersäure, also in Vitamin B5, verwandelt – eine essenzielle Schlüsselsubstanz für den Zellstoffwechsel und die Energieproduktion innerhalb der Hautzellen.

Aus dem entstandenen Vitamin B5 wird wiederum Coenzym A gebildet, das zahlreiche Prozesse in den Zellen antreibt und deren reibungsloses Funktionieren unterstützt. Auf diese Weise hilft Panthenol, die Neubildung von Hautzellen nachhaltig zu fördern und die Regeneration spürbar zu beschleunigen.

Balsam für Sensibelchen

Deshalb steckt der Wirkstoff seit vielen Jahren in Wund- und After-Sun-Salben, wo er gereizte Hautstellen beruhigt und beispielsweise die Folgen von Sonnenbrand lindert.

In der Kosmetik ist Panthenol längst eine gefragte Größe – ein wahrer Turbo für die Zellteilung, geschätzt bei müder, strapazierter oder reifer Haut ebenso wie bei Unreinheiten und Pickeln, die letztlich nichts anderes sind als winzige Hautverletzungen, die Heilung brauchen.

Beschützer der Schutzhülle

Panthenol kurbelt zudem die Lipidsynthese an – in der oberen Hautschicht wird dadurch mehr Fett gebildet, das wie ein natürlicher Schutzfilm wirkt und die empfindliche Barriere der Haut dauerhaft stabil hält.

Eine widerstandsfähige, intakte Hautbarriere ist der beste Schutz vor äußeren Reizen, Spannungsgefühlen und Trockenheit, die entstehen können, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist. Panthenol unterstützt unsere Schutzhülle dabei, Feuchtigkeit effizient zu speichern und länger zu halten – wenn auch nicht ganz so stark wie bewährte Wirkstoffklassiker wie Glycerin oder Hyaluron, doch dennoch spürbar ausreichend, um ein wohliges, angenehmes Hautgefühl zu hinterlassen.

Beste Freund für jeden Typ

Panthenol zählt zu den hautfreundlichsten Wirkstoffen und ist damit für jeden Hauttyp von normal bis fettig geeignet, insbesondere aber für sensible und trockene Haut. Kein Wunder, dass er auch in der Babypflege zum Einsatz kommt.

In der modernen Kosmetik wird Panthenol vor allem in leichten Seren und Cremes mit Urea oder Ceramiden eingesetzt, wo es sich sanft einfügt und die Formulierung harmonisch abrundet. Zudem balanciert es als beruhigender Ausgleich häufig die Wirkung chemischer Peelings mit Säuren aus.

Panthenol oder Dexpanthenol?

Panthenol besteht aus D- und L-Panthenol. Beide spenden Feuchtigkeit, doch nur die D-Form – das Dexpanthenol – wandelt sich in Vitamin B5 um und ist damit besonders wirksam. Wundsalben setzen daher meist auf reine Dexpanthenol-Formeln. Produkte mit Panthenol enthalten dagegen sowohl D- als auch L-Panthenol im 50:50-Verhältnis.



Gute Portion für volle Wirkung

Damit Panthenol im Zusammenspiel mit anderen Pflegewirkstoffen seine ganze Kraft entfalten kann, sollte sein Anteil nicht zu gering ausfallen: Erst ab einer Konzentration von mindestens zwei Prozent zeigt der Wirkstoff sein volles Potenzial.

Lúciana Marques-Kraft genießt den Stricktreff, den sie beim Verein frauenbunt in Braunschweig zweimal im Monat organisiert.



Hallo, Du Schöne

Leben im eigenen Takt

Grasgrün, Leuchtorange, Tieflila. Lúcia Marques-Krafts Stil ist ein Statement. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass wahre Schönheit den Mut braucht, zu sich zu stehen in Stilfragen wie im Leben. Das erfordert Raum, sich auch mal um sich selbst zu kümmern. Und genau den schenkt sie anderen Frauen in ihrem Stricktreff.

Zur Person

Lúcia Marques-Kraft hat einen langen Weg hinter sich, der in einer Favela in Rio de Janeiro begann: „Als ich jung war, habe ich immer gedacht, ich würde keine 30 werden, weil ich dort so viele schlimme Sachen erlebt habe“, erinnert sie sich. Und doch gelang ihr das Jurastudium. Mit 30 Jahren folgte sie ihrem damaligen Mann nach Deutschland: „Ich musste neu anfangen – Sprache, Beruf, alles.“ Sie zog ihre Söhne groß, machte eine Ausbildung zur Erzieherin und ein zweites Studium. Heute arbeitet sie als Musikpädagogin und genießt mit 53 die Freiheit, hin und wieder nur für sich da zu sein.

Wohlfühlort

Der Häkel- und Stricktreff, den sie zusammen mit einer Freundin organisiert, ist nicht nur ihr Wohlfühlort, sondern auch der vieler anderer Frauen aus aller Welt: „Eine Freundin hatte die Idee“, sagt Lúcia. „Der Sonntag ist für viele Migranten einsam, weil ihre Familien oft weit weg sind. Deshalb haben wir gesagt: Kommt, wir stricken, häkeln, trinken Tee und reden miteinander.“ So entstand eine echte Gemeinschaft: Kommt eine Teilnehmerin mit Baby, übernimmt sie oder eine andere Frau auch gerne mal das Kleine, damit seine Mama in Ruhe häkeln und entspannen kann. „Viele Frauen haben kein Netzwerk, in dem sie bitten können: Nimmst Du für zwei Stunden meine Kinder? Ich möchte mal kurz verschlafen.“

BEAUTY-BIO

Lúcia Marques-Kraft

So will ich gesehen werden

Als jemand, der gute Energie, sanfte Kraft und echte Präsenz ausstrahlt

Mein Lieblingslied

Das brasilianische Lied „Tá escrito“ (Es steht geschrieben). Es ermutigt, Rückschläge zu überwinden, auf Gott zu vertrauen und anderen zurückzugeben, was man Gutes bekommen hat.

Das würde ich gerne mal ausprobieren

Make-up nutzen wie Mascara, Lid-schatten, Eyeliner und Lippenstift.

Könnte ich einen Tag in einen anderen Körper schlüpfen, dann wäre das ...

... ein Männerkörper. Männer haben keine Brüste, ich habe große. Das ist beim Sport unangenehm und ich habe mir immer kleinere gewünscht. Und dann die Menstruation – die haben Männer auch nicht. Ich bin mit drei Brüdern aufgewachsen, die viel mehr Freiheiten hatten als ich. Ich musste zu Hause kochen, putzen, auf meine kleinen Geschwister aufpassen. Meine Brüder hatten immer Zeit zu spielen. Als Mädchen durfte ich vieles nicht. Ich wollte zum Beispiel Hosen statt Kleider tragen. Aber da hörte ich: „Nein, Du bist doch ein Mädchen.“

Ein schönes Vorbild

Michelle Obama. Sie ist schön, natürlich und eine Powerfrau, die Barack Obama groß gemacht hat. Als ich ihre Biografie las, musste ich schmunzeln, dass sie ganz ähnliche Versuche beschreibt, ihr krauses Haar zu glätten, wie ich sie auch gemacht habe. >



Bequem und bunt – darauf legt sie bei der Wahl ihrer Kleidung Wert.

”

Ich trage meist auffällige bunte Ohrringe. Denn als Kind durfte ich das nicht.

LÚCIANA MARQUES-KRAFT

alverde: Du bist in einem Umfeld aufgewachsen, in dem es viele andere Sorgen als Schönheit gab. War Dir Dein Aussehen als Teenager wichtig?

Lúcia Marques-Kraft: Ja, schon. Wir hatten damals wenig Geld. Für besondere Anlässe besaß ich aber einige schöne Kleider. In der Schule durfte ich kein Make-up tragen. Schminken war mir ohnehin nicht wichtig, meine Freundinnen haben mich dazu überredet. Sie sagten: Du bist langweilig, warum schminkst Du Dich nicht? Ich habe es zugelassen, weil ich dazugehören wollte – obwohl ich mich mit Make-up nie wie ich selbst gefühlt habe. Heute wäre ich eher neugierig darauf.

Du hast an alverde geschrieben, dass Du Dich das erste Mal mit 46 Jahren schön gefühlt hast. Warum zu diesem Zeitpunkt?

Das war das erste Mal, dass ich Zeit für mich hatte. Davor war ich immer für andere da: für meine Brüder, meine Söhne – ich war erst 24, als ich das erste Mal Mutter wurde. Aber als ich Mitte vierzig war, waren meine Jungs groß und ich hatte ein bisschen Geld. Da habe ich eine zweiwöchige Reise nach Portugal gemacht: Das erste Mal überhaupt konnte ich aufstehen, wann ich wollte, machen, was ich wollte. Morgens in Ruhe überlegen, was ich anziehen möchte, verschiedene Frisuren ausprobieren. Danach spazieren gehen am sonnigen Strand oder im Café sitzen und Leute beobachten ohne diese Eile, die ich sonst jeden Tag hatte. Was für eine schöne Zeit.

Wie kleidest Du Dich heute?

Es muss bequem sein und ich liebe es bunt – keine Pastelltöne, sondern kräftiges Blau, Grün, Gelb und Rot. Ich hatte auch mal eine orangene Strumpfhose und eine lilafarbene Jacke – die habe ich geliebt. Nicht alle mögen es, wie ich Farben miteinander kombiniere. Aber mir ist das egal, wenn ich mich wohlfühle. Ich trage meist auffällige bunte Ohrringe – Spiralen, Blumen, Quadrate. Denn als Kind durfte ich das nicht. Manche habe ich selbst gestrickt, andere von Frauen aus dem Stricktreff zum Teil aus deren Heimat bekommen. Die Schmuckstücke stammen also aus vielen verschiedenen Ländern. Sie sind so etwas wie mein Markenzeichen geworden. Wenn ich mal keine an habe, fragen mich die Kinder, die ich als Musikpädagogin betreue: Hast Du Deine Ohrringe vergessen?

Frühling auf der Haut

Neue Jahreszeit, neue Bedürfnisse? So finden Sie heraus, welche Pflege Ihrer Haut jetzt guttut.

Wie fühlt sich Ihre Gesichtshaut morgens an?



Pflege SANFTE

Zeit für einen Wohlfühlmoment – diese Beauty-Favoriten helfen dabei.

SCHÖNES HAUTBILD

Die Brightening Gel-Needle-Patches von hautsache mit Hyalurongel-Nadeln, 4 % Niacinamid und 0,5 % Tranexamsäure können dabei helfen, erste Anzeichen von Hyperpigmentierung zu mindern.

9 St. 6,95 € (0,77 € je 1 St.)



WEICHZEICHNER

Der feuchtigkeitsspendende e.l.f. Cosmetics Power Grip Primer sorgt für lang anhaltendes Make-up und eine geglättete, natürlich strahlende Haut.

24 ml 12,95 € (539,58 € je 1 l)



LIFTING-EFFEKT

Das MAGIC CARE 10% Peptide Gesichtsserum von M. Asam unterstützt die Haut dabei, glatter und straffer auszusehen und sorgt für ein frisches, gestärktes Hautbild. Die Peptide eignen sich ideal als Anti-Aging-Pflege.

30 ml 27,95 € (931,67 € je 1 l)



GLITZER-HIGHLIGHT

Der trend !t up Lipgloss aus der „In my spring Bubble“-Limited Edition in der Farbe 010 mit schimmernden Pigmenten zaubert ein glossy Finish.

2,5 ml 2,95 €

PRODUKTE

FARBINTENSIV

Das Garnier Olia Coloration Glossing in Samtbraun verleiht dem Haar eine intensive, lang anhaltende Farbe und bis zu 100 % Graubdeckung. Pflegende Öle sorgen für geschmeidiges, glänzendes Haar und ein lebendiges Farbergebnis bis zu acht Wochen.

150 ml 6,95 € (46,33 € je 1 l)

*Verbrauchertest, 336 Probanden



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

BLONDES STRAHLEN

Das SYOSS Glaze Glossing Platin Blond verleiht dem Haar strahlenden Glanz und eine lebendigere Farbwirkung. Das pflegende Glossing mit Keratin, Kokos- und Mandelöl glättet die Haaroberfläche, verbessert die Kämmbarkeit und frischt die Farbe zwischen zwei Colorationen auf. Der Laminierungs-Effekt sorgt für seidig glattes Haar mit intensivem Glanz – bis zu acht Haarwäschen lang.

130 ml 5,95 € (45,76 € je 1 l)



FÜR MEHR GESCHMEIDIGKEIT

Die L'ORÉAL PARIS ELVITAL Öl Magique Pflegende Öl-Balsam-Maske verwöhnt trockenes Haar mit intensiver Pflege. Mit wertvollem Kamelien-Öl versorgt sie das Haar tiefenwirksam mit Nährstoffen und Glanz. Das Haar fühlt sich seidig weich an – bis zu 72 Stunden* lang und sichtbar gepflegt schon ab der ersten Anwendung.

300 ml 4,95 € (16,50 € je 1 l)

*Instrumenteller Test

BEAUTY-TIPP



„Ich trage die Balea Deocreme mit Natron und Zink abends nach dem Duschen auf meine Haut auf. Sie duftet nach Himbeere und Magnolie, zieht über Nacht ein, hält den ganzen Tag und lässt mich selbst bei starkem Schwitzen wunderbar beerig duften.“

Jennifer Josupeit-Schor, **alverde**-Leserin aus Senden



REGENERIERT

Die Balea Beauty Expert Pink Night Cream beruhigt die Haut über Nacht und unterstützt das natürliche Gleichgewicht des Hautmikrobioms. Mit Bisabolol mildert sie Reizungen und Rötungen, während Prä- und Postbiotika-Komplex plus Vitamin B12 für ein entspanntes Hautbild sorgen.

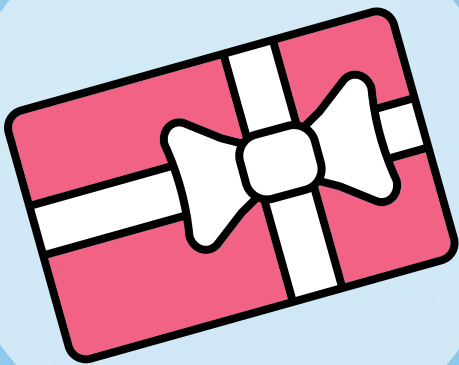
50 ml 5,95 € (119 € je 1 l)



50 ml 1,75 € (35 € je 1 l)

Gutschein, gut schenken: unsere dm- Geschenkkarte

Ob als kleine Aufmerksamkeit, großes Dankeschön oder persönliche Überraschung – die dm-Geschenkkarte ist immer eine gute Idee. Einfach Betrag auswählen und die ganze Vielfalt von dm verschenken.



Das Guthaben,
das anderen eine
Freude macht

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



Jetzt im dm-Markt
oder auf [dm.de](https://www.dm.de)

Die dm-Geschenkkarte ist nur für von dm-drogerie markt verkaufte Produkte einlösbar.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



SPÜR

Deine Natur

Immer vernetzt, immer im Austausch - das Leben ist digitaler denn je. Umso schöner, sich hin und wieder Zeit für sich zu nehmen und in Balance zu bleiben. Mit den Kneipp Men 3 in 1 Pflegeduschen erleben Sie einen wohltuenden „Offline“-Moment.

Das tägliche Reset

Ein bewusst gestaltetes Duscherlebnis ist eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. Die Kneipp Men 3 in 1 Pflegeduschen schaffen einen Moment der Auszeit, um den Kopf wieder freizubekommen und in Verbindung mit sich zu bleiben. Jede Dusche wird so zu einem kleinen Ritual, das den Körper pflegt und erfrischt.

Startklar für neue Impulse

Für einen vitalisierenden Start in den Tag, der die Sinne weckt und neue Energie schenkt, ist die Kneipp Men 3 in 1 Pflegedusche Startklar ein guter Begleiter. Ihr zitrisch-vitalisierender Duft mit natürlichen ätherischen Ölen, kombiniert mit Extrakten aus Lemongras und Guarana erfrischt und belebt. Das enthaltene Bio-Öl verwöhnt die Haut und sorgt für ein geschmeidiges Gefühl. Diese Dusche bietet in einem Schritt eine unkomplizierte Pflege für Haut, Haar und Gesicht, die erfrischt und auf den Tag vorbereitet.



Die Kneipp Men 3 in 1 Pflegeduschen reinigen und pflegen Haut, Haar und Gesicht.



Kraftvoll durchatmen

Die Kneipp Men 3 in 1 Pflegedusche Kraftvoll schenkt einen Moment der Besinnung. Ihr warmer und holziger Duft, geprägt von Bio-Zedernholzöl und Eichenextrakt, regt dazu an, tief durchzuatmen und die eigene innere Kraft zu spüren. Die Dusche mit pflegenden Ölen und Panthenol bewahrt die Hautfeuchtigkeit für über 24 Stunden und verbessert das Hautgefühl spürbar.

Eine Dusche, die mehr kann

Die praktische 3 in 1 Anwendung für Haut, Haar und Gesicht spart Zeit und pflegt gleichzeitig. Hier darf der digitale Alltag Pause machen - er wird einfach weggespült, und es bleibt Raum für wohltuende Ruhe und neue Energie.

Erfahrung in jedem Löffel

30 
JAHRE
VERTRAUEN


babylove

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

  dm.de/babylove

** Der Salzgehalt ist auf die Anwesenheit natürlich vorkommenden Natriums zurückzuführen.

dm erleben

Seite

40

Noch nachhaltiger waschen

In diesem Denkit Waschmittel stecken Inhaltsstoffe, die durch CO₂-Recycling gewonnen wurden.



* , ** , ***
Nähere
Informationen
finden
Sie auf
S. 40

HAWAIIAN TROPIC™

VERWÖHNENDE SONNEN- PFLEGE FÜR DEINE HAUT

*tropisch
inspiriert*



BIS ZU
LSF
50

NEU
bei
dm

Hydrating Protection
Scalp Mist LSF 30
Schützt und pflegt
Haaransatz und
Kopfhaut. Angerei-
chert mit Panthenol
und Vitamin E.

Hoch
UVA UVB



SONNENGEKÜSSTER GLOW – TROPISCHER DUFT.

Schütze und pflege deine Haut mit den Sonnenpflegeprodukten von Hawaiian Tropic und genieße deine Zeit in der Sonne, ganz unbeschwert!

NEUE LADENGESTALTUNG VON GINA ROSAS MONCADA

Garten der Verwandlung

Immer wieder neue Facetten der eigenen Identität zu entdecken, auch das ist Schönheit. Die Gestaltung, die bis 26. Juni die dm-Märkte verziert, spiegelt die kreative, vielfältige Seite des Schönseins wider.

Die Künstlerin Gina Rosas Moncada stellt in ihrer Fassadengestaltung einen „Garten der Verwandlung“ dar, ein Ort, an dem Menschen, Natur und Schönheitsprodukte miteinander verschmelzen. Hier wird Schönheit neu entdeckt: durch Neugier, spielerisches Ausprobieren und die Magie des Frühlings. Die Menschen erkunden Texturen, Farben

und ihre individuelle Schönheit – in einem Garten, der zur Selbstfürsorge und Kreativität inspiriert. Zwischen Blättern und Blüten lädt die Gestaltung dazu ein, neue Ideen für Looks, Pflegeroutinen und Wohlfühlmomente zu entdecken.



GINA ROSAS MONCADA

Die kolumbianische Illustratorin mit Sitz in Hamburg verbindet die lebendige Energie Lateinamerikas mit poetischen Bildwelten.



Taschen mit den farbenfrohen Motiven gibt es derzeit in jedem dm-Markt.

NOCH MEHR °PUNKTEN

Die PAYBACK °Punktewoche ist wieder da mit °Punktegeschenken

Vom **23. bis 29. April 2026** erhalten Neukunden für ihre Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben.¹ Für alle bestehenden Kunden gibt es ebenfalls ein °Punktegeschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs

°Punktekonto.² Mehr Infos: dm.de/punktewoche

¹ Die °Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende.

² Die Anrechnung gilt für tatsächlich eingelöste PAYBACK °Punkte – bei Teilzahlungen zählt somit der Teil des Einkaufs, den Sie mit PAYBACK °Punkten begleichen. Die °Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende.



Wäsche waschen mit recyceltem CO₂

Die Denkmit Pro Climate Waschmittel Konzentrate bestehen jetzt aus mindestens zehn Prozent CO₂-recycelten Rohstoffen.



Bei dm gibt es nun Waschmittel, die Inhaltsstoffe aus dem CO₂-Recycling enthalten. Somit wird das Treibhausgas CO₂ in den Kreislauf zurückgeführt und gelangt nicht in die Atmosphäre.

„Nur“ ein neues Konzentrat eines Waschmittels, ein neues Produkt im Regal des dm-Marktes? Es steckt viel mehr dahinter! Denn hinter den Color- und Vollwaschmitteln von Denkmit unter dem Pro Climate-Label verbirgt sich eine ganz besondere Geschichte: Sie bestehen jetzt zu mindestens zehn Prozent aus Rohstoffen, die aus recyceltem CO₂ hergestellt wurden. Damit reduziert dm den Gebrauch von Erdöl und fördert Technologien zur CO₂-Reduktion.

dm, die Mibelle Group und das Biotech-Unternehmen LanzaTech haben gemeinsam ein Verfahren entwickelt, bei dem CO₂ „umgewandelt“ wird in Tenside (waschaktive Substanzen). Dabei wird in einem Fermentationsprozess zunächst das Gas CO₂ in Ethanol umgewandelt. Dieses Ethanol dient als nachhaltigerer Rohstoff, der Erdöl oder Pflanzenöle in der Herstellung von Alltagsprodukten ersetzen kann – oder auch als Basis für die Tensidherstellung. Das Ethanol aus dem recycelten CO₂, das dm in Produkten und Verpackungen der dm-Marken einsetzt, wird über den Mengenausgleich¹ gefördert.

* Eine Vielzahl von Umweltauswirkungen unserer Pro Climate Produkte werden erfasst und nach dem CE-Delft-Standard in Umweltkosten umgerechnet. Diese investieren wir zur Förderung der ökologischen Vielfalt in Renaturierungsprojekte in Deutschland.

** inkl. Wasser, berechnet gem. ISO 16128

*** 45 % weniger dosieren im Vergleich zu Denkmit Colorwaschmittel 1,1 l, 20 WL; blauer-engel.de/uz202 ¹Der Mengenausgleich ist das Ergebnis der Massenbilanzierung. Dabei werden die konventionell erzeugten Rohstoffmengen und die zertifizierten nachhaltig erzeugten Rohstoffmengen, die zur Herstellung eines Produkts notwendig sind, vor ihrer Vermischung genau gemessen und dokumentiert. Es wäre sehr aufwendig, nachhaltig produzierte Rohstoffe von konventionellen stets getrennt zu transportieren und zu verarbeiten. Durch das Verfahren der Massenbilanz umgeht man in der Herstellung diese Hürde, vereinfacht die Produktionsprozesse und kann trotzdem sicherstellen, dass – insgesamt betrachtet – die Angaben zu nachhaltigen Rohstoffen richtig sind.



DAGMAR GLATZ

ist im dm-Produktmanagement verantwortlich für ökologische Zukunftsfähigkeit

„Das Ersetzen von fossilen Inhaltsstoffen ist eine der größten technischen Herausforderungen der ökologischen Transformation. Insbesondere bei Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln ist dies mit besonderen Anforderungen verbunden. Wir möchten, dass sie umweltverträglich sind – aber dazu müssen sie eine Vielzahl von Eigenschaften wie Wirksamkeit, Hautverträglichkeit, Konsistenz nach unseren Maßstäben erfüllen.“

25 %

weniger Treibhausgas, wenn Tenside mittels **CO₂-Recycling** gewonnen werden.

alverde: Wie funktioniert das CO₂-Recycling?

Dagmar Glatz: Normalerweise werden für die Produktion von Tensiden Rohstoffe aus Erdöl oder Pflanzen wie Zuckerrohr oder Zuckerrüben genutzt. Das braucht Energie, Fläche und verursacht Treibhausgase. Die Idee dahinter: Stattdessen nimmt man einen Rohstoff, der in der Industrie anfällt – das CO₂ aus Industrieanlagen –, und macht daraus wieder etwas Nützliches. Dabei werden in großen Reaktoren spezielle Mikroorganismen mit Kohlendioxid, also CO₂, „gefüttert“. Die wandeln das Gas per Fermentation in Alkohol, Ethanol, um. Dieser Alkohol ist chemisch gleichwertig mit dem konventionellen, das man ihn weiterverarbeiten kann – zum Beispiel zur Herstellung von Tensiden für Waschmittel.

Wie nachhaltig ist das Verfahren und was ist als Nächstes geplant?

Aus dem recycelten Alkohol wird ein Tensid hergestellt, das herkömmliche, erdölbasierte Inhaltsstoffe ersetzt. Laut einer Bewertung (Life Cycle Assessments) wurde berechnet, dass pro Tonne Tensid, die mittels CO₂-Recycling gewonnen wurde, näherungsweise 1,2 Tonnen des Treibhausgases Kohlendioxid gebunden werden können. Im Vergleich zur Herstellung des vergleichbaren konventionellen Tensids ergibt sich eine signifikante Verbesserung in punkto Treibhauseffekt um rund 25 Prozent. Im nächsten Schritt planen wir, Kosmetikprodukte zu entwickeln, in denen durch CO₂-Recycling Pflanzenöle wie Palmöl ersetzt werden.

Reinigen die CO₂-recycelten Tenside genauso gut wie herkömmlich hergestellte?

Ja, die Tenside aus dem CO₂-Recycling haben die gleiche chemische Struktur wie die herkömmlichen. Somit entspricht die Waschleistung genau dem eines konventionellen Tensids.



KERSTIN ERBE

alverde-Herausgeberin und dm-Geschäftsführerin

Viele Köpfe – eine Vision für die Zukunft

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kooperation wird immer mehr zu einer wunderbaren Chance: Gemeinsam können wir Ideen verwirklichen, die allein kaum denkbar wären. Und genau aus dieser Vielfalt entsteht Neues, das begeistert.

Ein schönes Beispiel dafür ist eine Innovation, die im November 2025 in die dm-Regale einzog: Die ersten Waschmittel von Denkmit, deren Tenside nachhaltiger hergestellt werden. Ermöglicht wurde dieser Fortschritt durch eine zukunftsweisende Kooperation zwischen verschiedenen Disziplinen: Biotechnologie, Forschung, Ingenieurwesen, Handel. Aus einer Idee wird Realität, weil alle ihre Kompetenzen einbringen und sich auf Augenhöhe zusammmentun.

Diese Zusammenarbeit zeigt: Wenn wir offen sind füreinander, mutig denken und Partnerschaften aktiv gestalten, kann aus Herausforderungen etwas sehr Zukunftsweisendes entstehen – Lösungen, die unseren Alltag besser machen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Mix & Match

die Geschirrkollektion
von dm home



LIEBLINGSSTÜCKE
FÜR DEIN ZUHAUSE

Hergestellt
in Portugal

Entdecke **Lieblingsstücke** für Deine Küche und
kombiniere ganz nach Deinem Geschmack.

Bewusst genießen



Seite
50

Aroma bewahren

Richtig eingefrorene Lebensmittel behalten Aroma, Vitamine und Textur, erleichtern die Mahlzeitenplanung und verhindern, dass etwas ungenutzt im Müll landet.



Großer Genuss für die Kleinen

1,95 €

0,25 kg
(7,80 € je 1 kg)

0,95 €

0,19 kg
(5,00 € je 1 kg)

Mit dmBio in den Tag starten



In Demeter-Qualität

¹Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Design maßgeblich mit KI erstellt.



Karottenkuchen mit Nüssen

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



NATHALIE GLEITMAN
@nathaliegleitman

Sie ist Food-Bloggerin, Kochbuch-Autorin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Aufgrund von Unverträglichkeiten hat Nathalie Gleitman gesundes Essen für sich neu entdeckt und begonnen, selbst Gerichte zu kreieren – ihre absolute Leidenschaft.

PRO PORTION
500 kJ (120 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 35 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD**
einfach

REICHT FÜR
1 Kuchen (12 Stücke)





Backen mit alverde

Karottenkuchen mit Nüssen

Zutaten

für 1 Kuchen (12 Stücke)

- 2 reife Bananen
- 1 Karotte
- 110 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 85 g dmBio Hafermehl, glutenfrei*
- 1 Teelöffel dmBio Ceylon Zimt*
- 1 Teelöffel dmBio Backpulver mit Reinweinstein*
- 200 g dmBio Mandeldrink Natur*
- 50 g dmBio Nusskernmischung*

Topping:

100 g dmBio Joghurtalternative
Kokos Natur**

20 g Pistazien, gehackt

*  erhältlich bei dm

Zubereitung

Banane zerdrücken, Karotten waschen und raspeln. Dann alle Kuchenzutaten miteinander vermischen und in eine gefettete Kuchenform (Kasten oder Springform, ca. 26 cm Länge/ Durchmesser) geben.

Im Backofen bei 180 Grad für 30 Minuten backen. Am besten eine Stäbchenprobe machen.

Abkühlen lassen und dann nach Belieben die Joghurtalternative und die Pistazien als Topping darauf verteilen.

naturland.de/richtlinien



Gut für ein Porridge oder als Zusatz für Haferkekse und vieles mehr: die dmBio Haferflocken Feinblatt. Die dmBio Nusskernmischung besteht aus Cashewkernen, Mandeln, Haselnuss-, Paranuss- sowie Walnusskernen.



Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie
online.



INSTA-TIPP

Haben Sie
das Rezept
ausprobiert? Wir
freuen uns, wenn
Sie ein Foto auf
Instagram mit
#alverderezept
posten.

Ernährung aktiv gestalten



Proteinreiche
Lebensmittel
verbinden
Genuss mit
Funktion.



Käsekuchen vegan

Mit der BIOVEGAN Backmischung Meine Cheesecake Brownies lässt sich einfach ein Kuchen backen. Nur flüssige und feuchte Zutaten müssen zugegeben werden.

420 g 3,75 € (8,93 € je 1 kg)

Proteinreich

Der zuckerarme Sportness 50 % Proteinriegel Orange-Dark-Chocolate-Crisp-Geschmack mit weichem proteinreichem Kern ist mit knusprigen Sojaweiß-Crispies bestreut und von zarter Maltit-Schokolade umhüllt.

60 g 1,15 € (19,17 € je 1 kg)



Kokos und Mandeln

Snack für Kokosfans: Die Hammermühle Kokos-Mandel Kekse Simply Seeds sind ohne Mehl gebacken und verfeinert mit ganzen Leinsamen.

150 g 2,95 €
(19,67 € je 1 kg)



BACK-KAKAO



Schokoladiges Aroma: Der koawach Kakao ist ohne Guarana. Er ist vielseitig einsetzbar und ideal zum Backen von Kuchen, Muffins oder Keksen sowie zum Verfeinern von Getränken. Mit Rezeptidee auf der Verpackung.

100 g 2,95 € (29,50 € je 1 kg)



Cremiger Shake

Der zuckerfreie und vegane Sportness Protein Shake mit Lemon-Cheesecake-Geschmack enthält Fababohnen-, Reis- und Kichererbsenprotein. Perfekt für eine hochwertige Eiweißversorgung. Proteine tragen zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse sowie zum Erhalt normaler Knochen bei.

280 g 7,95 € (28,39 € je 1 kg)

Bitte achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Mmh ohne Muh

Ihr Müsli freut sich über neuen Schwung und Ihr Kaffee über frische Gesellschaft? Wir hätten da ein paar Vorschläge aus der vielfältigen Pflanzen-Genusswelt.

In den Cafés und auch in vielen Kühlschränken steht der Hafer- oder Baristadrink inzwischen selbstverständlich neben der Kuhmilch. Oder auch ganz allein. Eine gute Nachricht für Menschen, die bewusst mehr vegane Alternativen in ihren Speiseplan einbauen wollen oder denen Laktose Bauchgrimmen macht. Die noch bessere Nachricht: Die Reihe der pflanzlichen Alternativen ist beständig gewachsen. Ob nussig-mild oder tropisch-charaktervoll, ob Drink, Joghurtalternative oder zur Verfeinerung beim Kochen – bei dieser Auswahl von dmBio findet eigentlich jeder seinen Favoriten.

KOKOSDRINK



URLAUBSFEELING IN DER MÜSLISCHALE

Der Kokosgeschmack des Drinks ist deutlich dezenter als bei der Kokosmilch, die bei asiatischen Gerichten traditionell zum Einsatz kommt. Aber immer noch so ausgeprägt, dass er Müsli, Smoothies und Matcha eine exotische Note gibt. Der Fettgehalt ist im Vergleich zur Kokosmilch deutlich reduziert: Daher setzt sich nicht wie in der Dose die Fettschicht ab, sondern der Drink bleibt konstant geschmeidig.



MANDELDRINK



DER TRAININGSPARTNER MIT GESCHMACK

Für den Drink wurden die Mandeln angeröstet – das verstärkt ihr Aroma. Insgesamt ist der Mandeldrink für viele aber der neutralste unter den Pflanzendrinks. Deshalb, und weil er nur 22 Kalorien pro 100 Milliliter mitbringt, verwenden ihn Sportler, um Fitnessdrinks anzurühren. Aber auch in Kaffee, Shakes oder im Kuchen macht der Drink eine gute Figur.



CASHEWDRINK



DAS SÜSSE GEHEIMNIS

Aus den Cashews wird durch Rösten das Maximum ihres fein nussigen Aromas herausgekitzelt. Wer den Newcomer im pflanzlichen Drinkbusiness probiert, kann sich über einen milden natürlich-süßlichen Geschmack freuen. Er versteht sich mit fast allem in der Küche: Kaffee, Tee, Porridge, Pfannkuchen und Gebäck. Er rundet ab, ohne sich in den Vordergrund zu spielen.

¹Enthält von Natur aus Zucker. Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

KOKOS NATUR



LECKER ZUM LÖFFELN

Für seinen frischen, leicht säuerlichen Geschmack sorgen Milchsäurebakterien. Dieselben Helferlein, die auch beim Joghurt aus Kuhmilch im Einsatz sind, wurden für die vegane Alternative auf pflanzlichem Nährboden kultiviert und fermentieren den Kokosdrink. Die cremige Alternative passt besonders gut zu Früchten – entweder frisch reingeschnippelt oder mit Fruchtmarmelade vermischt. Und natürlich schmeckt er auch pur.

MANDEL CUISINE



DIE FEINE KOCHHILFE

Ob in Suppen, Auflauf oder Gemüsepfanne – ein kleiner Schuss Cuisine-Creme macht den Unterschied: Das Gericht wird cremiger, eine Spur aromatischer. Für die samtige Konsistenz sorgt in den Cuisine-Produkten ein erhöhter Öl-Anteil. Neben der etablierten Hafer Creme-Cuisine punktet die Mandel-Variante der Creme Cuisine mit einem sehr milden, neutraleren Geschmack. Das macht sie universell einsetzbar.

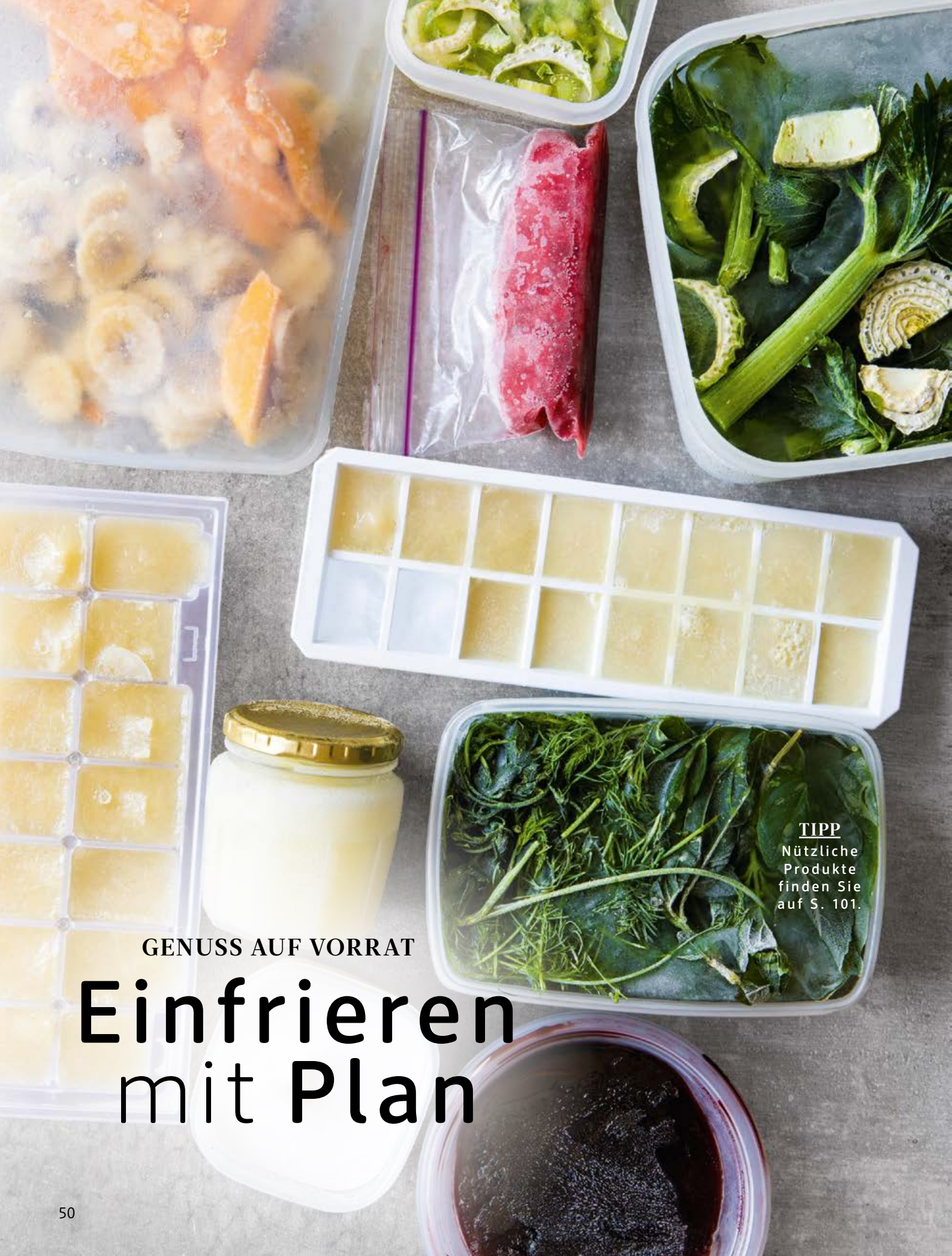
NOT M*LK



DER SANFTE EINSTIEG

Hier treffen wir auf zwei alte Bekannte aus der Pflanzendrink-Fraktion: Hafer und Soja, allerdings in geringer Konzentration. Gleichzeitig enthält die Not M*lk einen Anteil Cashewmus, das für Cremigkeit sorgt. Alles zusammen ergibt einen Drink, der dem Original von der Kuh sehr nahe kommt. Perfekt für alle, die ihre ersten Schritte in der Welt veganer Drinks machen.





GENUSS AUF VORRAT

Einfrieren mit Plan

TIPP
Nützliche
Produkte
finden Sie
auf S. 101.

EINFRIEREN

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln beginnt oft im Kleinen – und endet erstaunlich häufig im Tiefkühlfach. Richtig eingefroren, bleiben Vitamine, Aroma und Textur lange erhalten. Wer weiß, was sich wie einfrieren lässt, genießt entspannter und wirft weniger weg.

Viele Lebensmittel vertragen Kälte besser, als man denkt – und profitieren sogar davon. Wird zum Beispiel Gemüse oder Obst direkt nach dem Einkauf eingefroren, bleiben empfindliche Vitamine wie Vitamin C oder Folsäure oft besser erhalten, als wenn die Zutaten mehrere Tage im Kühlschrank liegen. Brot bleibt, in Scheiben eingefroren, besonders aromatisch und lässt sich portionsweise nutzen. Kräuter werden mit etwas Öl zu praktischen Aromawürfeln, die Geschmack und Nährstoffe bündeln. Reife Avocado, püriert und mit Zitronensaft vermischt, verleiht später Dressings, Bowls oder Guacamole Frische. Auch Paprika, Beeren, Zitronenabrieb, Ingwer oder Chili lassen sich hervorragend einfrieren und gefroren direkt weiterverarbeiten – schnell, ohne Vorarbeit und genau in der Menge, die gebraucht wird. Bei gelatinehaltigen Speisen wie Wackelpudding, Tortenguss oder Sülze wird das feine Gel-Netz beim Gefrieren durch Eiskristalle zerstört. Nach dem Auftauen wird die Textur wässrig oder bröselig.

Was etwas Vorbereitung benötigt

Zwiebeln und Knoblauch werden kurz blanchiert, damit sie nach dem Auftauen nicht bitter schmecken. Blattspinat und Kohl behalten durch Blanchieren Farbe, Biss und einen Großteil ihrer Nährstoffe, weil Enzyme deaktiviert werden, die sonst Vitamine abbauen würden. Hartkäse verändert im Stück seine Struktur, gerieben eingefroren bleibt er jedoch ideal zum Überbacken. Kartoffeln sollten vorgegart oder als Püree eingefroren werden.

Die Konsistenz verändert sich – der Genuss bleibt

Nicht alles kommt unverändert aus dem Gefrierfach zurück. Tomaten verlieren ihre Festigkeit, entfalten dafür in Soßen und Suppen ihr volles Aroma. Milch kann nach dem Auftauen flocken, lässt sich aber problemlos zum Kochen oder Backen verwenden. Gurke oder Wassermelone werden weich, eignen sich jedoch für Smoothies oder kalte Drinks. Entscheidend ist: Was sich verändert, verliert nicht automatisch an Qualität. Für viele Zubereitungen spielt die Konsistenz kaum eine Rolle.

Unterschätzte Frosttalente:

Butter • Bananen geschält und in Scheiben • Joghurt (für Smoothies) • Eier (verquirlt) • Pestoreste • Tomatenmark • Brotteig • Zitrusafts als Eiswürfel

Was nicht ins Tiefkühlfach gehört:

Rohe Kartoffeln • Salat • Radieschen • rohe Eier in Schale • gelatinehaltige Speisen • Mayonnaise • Pudding

Wie lange hält sich was im Tiefkühlfach?

Einfrieren stoppt das Wachstum von Keimen, aber es konserviert Lebensmittel nicht unbegrenzt. Wie lange etwas genießbar bleibt, hängt vom Lebensmittel selbst, vom Fettgehalt und von der Verpackung ab. Mageres und gut verpacktes Gefriergut hält deutlich länger als fettreiche oder offen gelagerte Speisen. Das Einfrieren funktioniert am besten, wenn

Lebensmittel schnell durchfrieren. Reste direkt portionieren und vor dem Einfrieren gut abkühlen lassen, nicht warm in den Gefrierschrank stellen. Dann flach verpacken, luftdicht verschließen und beschriften. Ein gut organisiertes Tiefkühlfach spart Zeit, Geld und unnötige Lebensmittelverluste.

Haltbarkeit
(Richtwerte bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$, luftdicht verpackt)

Brot & Backwaren:
3-6 Monate

Obst (Beeren, Bananenstücke):
8-12 Monate

Gemüse (blanchiert):
6-12 Monate

Kräuter & Aromawürfel:
bis 12 Monate

Gekochte Speisen & Reste:
2-3 Monate

Rind & Wild:
8-12 Monate

Schwein:
4-6 Monate

Geflügel:
6-9 Monate

Fisch (mager):
6-8 Monate

Fisch (fettreich, z. B. Lachs):
2-4 Monate

Käse (gerieben):
4-6 Monate

Woran erkenne ich, dass Gefrorenes nicht mehr gut ist?

Nicht alles, was lange im Tiefkühlfach liegt, ist automatisch verdorben – doch es gibt klare Warnzeichen: Gefrierbrand, auffälliger Geruch, schleimige oder ungewohnte Farbe, besonders bei Fisch und Fleisch. Auch unbekannte Einfrierdaten oder unappetitliches Aussehen bedeuten: lieber nicht mehr essen.

Mivolis ^{dm}

Rundum gut versorgt

Mivolis bietet hochwertige Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden



¹Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion von Erwachsenen bei. Die positive Wirkung stellt sich ab einer täglichen Aufnahmemenge von mindestens 250mg DHA und EPA ein.

²Außerdem trägt DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normalen Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahmemenge von 250mg DHA ein.

Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



dm.de/mivolis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gesund bleiben

Seite

66

Neue Freunde finden

Wie gelingt es auch im Erwachsenenalter, neue Menschen kennenzulernen? Und wie werden daraus tiefe Verbindungen?



SONNENKLAR
**Sonnen-
schutz**



Sobald die Sonne im Frühjahr kitzelt, braucht die Haut zuverlässigen UV-Schutz. Wir haben Tipps gegen Sonnenbrand.

Spätestens, wenn die Sonne im Frühling wieder an Kraft gewinnt, ist Sonnenschutz wichtig. Zumal die Haut nach dem Winter noch blasser und somit empfindlicher ist. Die UV-Belastung im April wird oft unterschätzt: Vor lauter Wohlgefühl in der wärmenden Sonne denken viele noch nicht an Sonnenschutz. Dabei kann der UV-Index, mit dem die UV-Belastung ausgedrückt wird, hierzulande bereits bei einer 4 (von maximal etwa 10/11 in Deutschland) liegen. Ab UV-Index 3 braucht es laut WHO Schutzmaßnahmen. Menschen mit hellem Haut-typ können sonst schon nach 20 Minuten einen Sonnenbrand bekommen. Die Haut merkt sich jede Verbrennung. Besser also vorbeugen, denn Hautschäden können sich über längere Zeit zu Hautkrebs entwickeln.

Viel hilft viel

Sonnenschutz, ganz gleich in welcher Darreichungsform, kann seine Wirkung nur voll entfalten, wenn er in ausreichender Menge aufgetragen wird: Drei Esslöffel Sonnencreme braucht es zum Beispiel für den Körper Erwachsener, zwei für den von Kindern, ein Löffel ist ausreichend fürs Gesicht. Wer es einmal selbst mit einem Löffel getestet hat, bekommt ein Gefühl für die benötigte Menge.

Die LSF-Formel

Beim Auftragen von Sonnenschutz Ohren, Nacken, Scheitel, Fuß- und Handrücken nicht vergessen. Für die Kopfhaut gibt es ein Präparat, das mit einem Applikator gezielt aufgetragen werden kann. Bei sehr schütterem Haar oder einer Glatze sind Sie mit einer Kopfbedeckung auf der sicheren Seite. Die meisten Präparate weisen einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 20, 30 oder 50 beziehungsweise 50+ auf. Wer ohne Sonnenschutz nach zehn Minuten einen Sonnenbrand bekäme und sich mit LSF30 schützt, kann sich theoretisch 300 Minuten in der Sonne aufhalten ($10 \times 30 = 300$). Dabei alle zwei Stunden nachcremen und mittags Schatten aufsuchen.



Darreichungs- formen

**UV-Schutz-Produkte
gibt es für
jeden Bedarf:**

Sonnenmilch

Der Klassiker ist leicht und einfach zu verteilen. Denn Sonnenmilch enthält mehr Wasser als Fett. Dadurch zieht sie schnell ein und ist besonders für Hauttypen geeignet, die es weniger fett mögen.

Creme

Die halbfeste, streichfähige und reichhaltige Zubereitung der Sonnencreme zeichnet sich durch einen höheren Fettgehalt aus. Sie eignet sich deshalb für normale bis trockene Haut.

Balsam

Mit einer cremigen Konsistenz, sanft pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Wirkung eignet sich Sonnenbalsam für trockene, empfindliche bis gereizte Haut.

Spray

Seine wässrige oder ölige Konsistenz schützt die Haut mit einem transparenten Film, besonders angenehm bei hoher Luftfeuchtigkeit. Sonnenspray ist für die

schnelle Anwendung etwa vor dem Sport praktisch. Achtung: beim Aufsprühen nicht einatmen und keine Hautpartien vergessen.

Fluid

Die gute Balance aus Feuchtigkeit und Leichtigkeit bei der Textur lässt ein Sonnenfluid schnell einziehen. Es eignet sich auch für empfindliche Haut, verstopft die Poren nicht und mattiert die T-Zone des Gesichts.

Serum

Unter anderem für zu Akne neigender Haut gibt es ein Sonnenserum mit beruhigenden, antioxidativen Inhaltsstoffen für ein verfeinertes Hautbild.

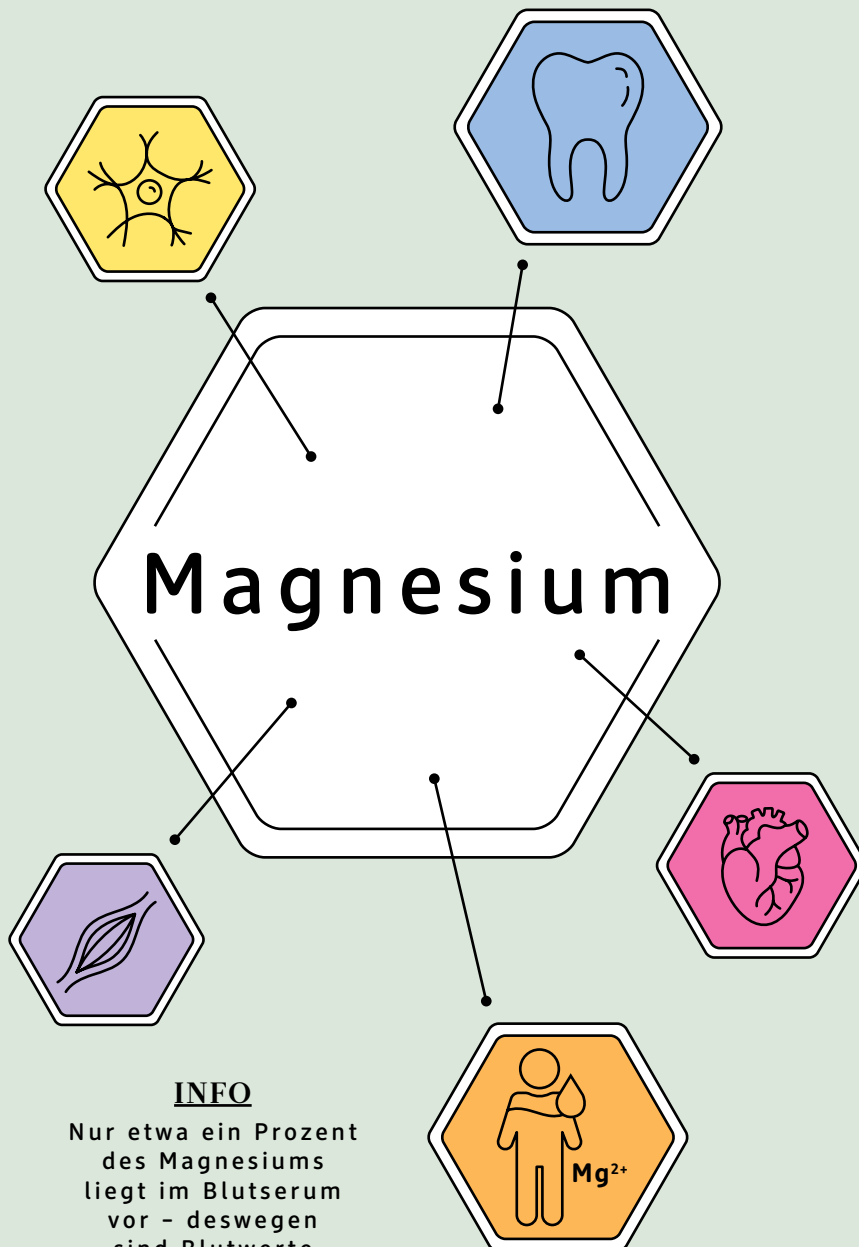
Häufig nachcremen

Auch wenn Sonnenschutz wasserfest ist: Nach dem Schwimmen und Abtrocknen oder Schwitzen muss er regelmäßig erneuert werden.

Hier gibt es
alles zum
Thema Sonnen-
schutz auf
einen Blick:



Das Universal- Mineral



INFO

Nur etwa ein Prozent des Magnesiums liegt im Blutserum vor - deswegen sind Blutwerte nicht immer aussagekräftig für den Gesamtstatus.

Einer unserer wichtigsten Nährstoffe ist Magnesium: Er ist essenziell für Muskeln und Nerven sowie am Energiestoffwechsel beteiligt.

Magnesium steht in unserem Körper selten im Rampenlicht - und doch ist es überall präsent. Es steckt in fast allen Körperzellen und spielt damit eine zentrale Rolle für viele lebenswichtige Funktionen. Für rund 300 biochemische Prozesse wird es im Körper benötigt.

Stiller Alltagsheld

So trägt das Mineral zum Beispiel zu einer normalen Muskelfunktion bei und hilft, dass Muskeln sich spannen und entspannen können. Es unterstützt auch die Funktion des Nervensystems, damit Nervenimpulse zuverlässig übertragen werden können. Magnesium ist essenziell für die Energiegewinnung, da es an der Bildung und Nutzung von Adenosintriphosphat (ATP), dem wichtigsten Energieträger der Zellen, beteiligt ist. Und auch die Knochen und Zähne profitieren: Zusammen mit Kalzium und Vitamin D trägt Magnesium zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.

Wer körperlich aktiv ist oder viel schwitzt, scheidet über den Schweiß nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe wie Magnesium aus. Längere Stressphasen können die Magnesiumaufnahme und den Bedarf beeinflussen, da der Energiestoffwechsel dann stärker beansprucht wird.

Empfohlen werden für Erwachsene je nach Alter und Geschlecht etwa 300 bis 400 Milligramm pro Tag. Laut den Nationalen Verzehrstudien und Auswertungen des Bundesinstituts für Risikobewertung liegt ein signifikanter Teil der Bevölkerung unter diesen Zufuhrempfehlungen, besonders Jugendliche, junge Erwachsene und Senioren.

Als größtes Magnesium-Depot unseres Körpers gelten unsere Knochen. Etwa die Hälfte des Magnesiums in unserem Körper lagert hier, teils strukturell eingebunden, teils als „Reserve“, die bei Bedarf mobilisiert werden kann. Auch in Weichteilen, Muskeln und im Körperwasser befindet sich das Mineral.

Diese LEBENSMITTEL sind Magnesiumquellen

Nüsse und Samen

Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Cashews, Erdnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne

Vollkorn und Getreide

Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth

Hülsenfrüchte

Trockene Bohnen, Kichererbsen, Linsen

Kakao

Reines ungesüßtes Kakaopulver, dunkle Schokolade

Mineralwasser

Der Magnesiumgehalt steht auf der Flasche (Abkürzung: Mg).

5× Magnesium

Magnesium kommt in der Natur in verschiedenen Verbindungen, sogenannten Derivaten, vor. Sie werden häufig in Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln eingesetzt, um die Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit zu optimieren. Zu den bekanntesten Magnesiumderivaten zählen diese:

1. Magnesiumcitrat

In dieser Form ist Magnesium an Zitronensäure gebunden. Die Verbindung ist gut wasserlöslich und wirkt dadurch eher „pulverfreundlich“ – deswegen findet man sie häufig in Granulaten oder Trinkpulvern.

3. Magnesiumbisglycinat

Hier ist Magnesium mit der Aminosäure Glycin verbunden. Es soll eine bessere Bioverfügbarkeit haben. Seine Struktur ist stabil und eignet sich gut für feste Formen wie Kapseln oder Tabletten.

5. Magnesiumoxid

Diese anorganische Verbindung entsteht, wenn Magnesium mit Sauerstoff reagiert. Sie enthält einen hohen Anteil elementaren Magnesiums und wird daher oft für klassische Tabletten oder Kapseln verwendet.

2. Magnesiumchlorid

Dies ist ein Salz aus Magnesium und Chlorid-Ionen. Es ist leicht wasserlöslich und kommt in diversen Darreichungsformen daher, wird sowohl zu festen als auch zu flüssigen Präparaten verarbeitet.

4. Magnesiumsulfat

Hier entsteht eine Verbindung aus Magnesium und Sulfat-Ionen. Das Bittersalz ist vor allem in kristalliner Form bekannt, gut wasserlöslich und vielseitig einsetzbar, als Pulver, in Granulat- und in Kapselform.

Hier lächelt

Gute Mundhygiene macht nicht nur den Zahnarztbesuch angenehmer. Gesunde Zähne und Zahnfleisch reduzieren gleichzeitig die Risiken für Erkrankungen, die sich weit weg von unserem Gebiss bemerkbar machen.

**Denn:
Alles hängt
mit allem
zusammen.**

der ganze Körper

Warum Parodontitis mehr als Zahnfleischbluten ist

Der Mund ist ein kleines, aber hochaktives Ökosystem: Hier existieren Milliarden Bakterien, die meisten meinen es gut mit uns. Aber in den Zahnbelägen stecken auch aggressive Exemplare. Wird die sogenannte Plaque nicht regelmäßig entfernt, können ihre Bakterien das Zahnfleisch reizen. Es entsteht eine oberflächliche Entzündung, die Gingivitis. Zahnarzt Daniel Patrick Grotzer von Oral-B nennt ein typisches Anzeichen: „Zahnfleischbluten, das hin und wieder nach dem Putzen auftritt. Es bedeutet nicht, dass man zu stark geputzt hat, sondern dass man gründlicher werden sollte. Dann verschwindet das Bluten wieder.“

Leicht unterschätzt, aber frühzeitig behandelbar

Wird eine Gingivitis jedoch nicht gestoppt, kann sie in eine Parodontitis übergehen. Das Zahnfleisch zieht sich zurück, der Kieferknochen wird abgebaut, und es entstehen tiefe Zahnfleischtaschen. Sie bieten ideale Bedingungen für aggressive Bakterien. „In diesem Stadium blutet das Zahnfleisch häufiger und länger“, so der Zahnarzt. „Auch Rötungen, Schwellungen, Mundgeruch oder Zahnfleischrückgang sind ernst zu nehmen.“ In der Zahnarztpraxis lässt sich anhand der Taschentiefe, des Knochenrückgangs und eines Bakterientests zuverlässig feststellen, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist.

Das Tückische: Parodontitis verursacht oft lange keine Schmerzen. Doch entzündetes Zahnfleisch wird durchlässig, es lässt Bakterien und Entzündungsstoffe in die Blutbahn eindringen. Sie wandern durch den Körper und können an anderer Stelle Beschwerden auslösen – etwa Kopf-, Ohren- oder Gelenkschmerzen. Als chronischer Entzündungsherd belastet Parodontitis das Immunsystem. Sie kann zudem andere stille Entzündungen im Körper auslösen oder verstärken. Gut belegt sind Wechselwirkungen zwischen Parodontitis und diesen Erkrankungen:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Entzündungen im Mund können Arteriosklerose fördern und das Herzinfarkttrisiko erhöhen.

Diabetes

Die Stoffwechselkrankheit und Parodontitis beeinflussen sich gegenseitig: Ein schlecht eingestellter Blutzucker schwächt das Immunsystem, während eine Parodontitis die richtige Zucker-Einstellung bei Diabetes-Patienten erschwert.

Schwangerschaft und Kinderwunsch

Parodontitis kann Fruchtbarkeitsprobleme verursachen und das Risiko für Frühgeburten erhöhen.

Was Parodontitis begünstigt

Nicht immer ist unzureichende Mundhygiene schuld. Genetische Faktoren, hormonelle Veränderungen und bestimmte Herzmedikamente oder Antidepressiva erhöhen das Risiko für Parodontitis. „Unabhängig von der Ursache bleibt eine gute Mundpflege die wichtigste Maßnahme, um Parodontitis einzudämmen“, betont Daniel Patrik Grotzer. Sein Appell: „Nehmen Sie die kostenlosen Kontrolltermine beim Zahnarzt wahr. So kann Parodontitis früh entdeckt werden. Und selbst im fortgeschrittenen Stadium lässt sie sich behandeln und kontrollieren.“

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Prävention gegen Parodontitis

Zweimal täglich mindestens zwei Minuten die Zähne putzen, besonders effektiv sind elektrische Zahnbürsten

Zahnseide und Interdentalbürsten verwenden

Fluoridhaltige Zahncreme wählen

Aufsteck- oder Handzahnbürsten möglichst alle drei Monate auswechseln

Leise und langfristig

Stille Entzündungen (Low-Grade-Inflammation) sind chronische, unterschwellige Entzündungsreaktionen des Körpers, die keine starken Symptome verursachen, aber langfristig Gewebe, Gefäße und Organe belasten können.

Eine unbehandelte Parodontitis kann solche Prozesse verstärken: Durch die entzündeten Zahnfleischtaschen gelangen Bakterien und deren Stoffwechselprodukte in die Blutbahn und halten das Immunsystem konstant in Alarmbereitschaft. Das belastet das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel und macht anfällig für weitere Erkrankungen.

**Gute Nachricht:
Parodontitis ist
behandelbar.**

Hautdiagnose OHNE Praxisbesuch

Ein neues Muttermal, juckende Stellen oder Pickel - wer Hautveränderungen bemerkt, will schnell Klarheit. Die dermanostic-App liefert fachärztliche Diagnosen direkt aufs Smartphone, ohne lange Praxiswartzeiten.

Über die dermanostic-App erhalten Kundinnen und Kunden bundesweit dermatologische Hilfe, ohne eine Praxis aufsuchen zu müssen. Die Diagnose erfolgt nicht automatisiert, sondern wird von erfahrenen Fachärztinnen und Fachärzten gestellt. In der Dermatologie sind sogenannte Blickdiagnosen häufig ausreichend - hochauflösende Smartphone-Fotos und ein strukturierter Anamnesebogen liefern dafür meist alle notwendigen Informationen.

So funktioniert der digitale Hautcheck

Nutzerinnen und Nutzer laden drei Fotos der betroffenen Hautstelle hoch und beantworten einige Fragen zu Symptomen und Vorerkrankungen. Anschließend analysiert ein spezialisiertes dermatologisches Team die Angaben. Innerhalb von 24 Stunden erhalten die Patientinnen und Patienten einen Befund, einen individuellen Behandlungsplan sowie - falls erforderlich - ein privates E-Rezept. Ergänzt wird die Diagnose durch verständliche Erklärungen und kurze Videos.

Das Ärzteteam von dermanostic ist auf Haut-, Haar- und Nagelerkrankungen sowie auf sexuell übertragbare Krankheiten spezialisiert. Bei Rückfragen oder wenn eine Behandlung nicht anschlägt, kann der Kontakt über die App jederzeit fortgesetzt werden.

Vorteile auf einen Blick

BEQUEM
Diskret von zu Hause aus, rund um die Uhr, ohne Termin

SCHNELL
Diagnose, Therapieempfehlung und Rezept innerhalb von 24 Stunden

KOMPETENT
In Deutschland approbierte Hautfachärztinnen und -ärzte mit spezieller Qualifikation für Online-Diagnostik

Digitale Dermatologie mit Erfolg

Digitale Angebote wie dermanostic ersetzen nicht jede ärztliche Untersuchung - sie schließen jedoch eine Versorgungslücke. Für viele Fragen zur Haut bieten sie schnelle Orientierung. Dass das Konzept überzeugt, zeigen die mehr als 500.000

Menschen, die den Service bereits genutzt haben. Die Basis-Beratung kostet derzeit 29 Euro und wird aktuell meist noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, aber dafür übernehmen private Krankenkassen die Basis-Behandlung in der Regel. Sensible Gesundheitsdaten sind dabei TÜV-geprüft geschützt - ein zentraler Faktor für Vertrauen in digitale Gesundheitsangebote. Neben der direkten medizinischen Hilfe entsteht - mit ausdrücklicher Zustimmung der Nutzerinnen und Nutzer - ein umfangreicher Datenschatz: Hunderttausende anonymisierte Hautbilder unterstützen die Weiterentwicklung KI-gestützter dermatologischer Anwendungen.

Hautcheck bei dm

Im Bereich Hautanalyse erweitert dm sein Gesundheitsangebot gemeinsam mit dermanostic: In ausgewählten dm-Märkten, online über die dm.de oder die dm-App können Kundinnen und Kunden eine KI-gestützte Hautanalyse direkt vor Ort durchführen lassen. „Unser Ziel ist es, unseren Kundinnen und Kunden ein niedrigschwelliges Gesundheitsangebot zu ermöglichen - für mehr Gesundheitsbewusstsein und bessere Orientierung im Alltag. Digitale Services helfen dabei, erste Hinweise einzuordnen und informierte Entscheidungen zu treffen“, sagt Evelyn Falkenberg, Projektverantwortliche im Digital Business Development bei dm.



TIPP

Die Haut als Organ verändert sich ständig, daher hilft regelmäßige Beobachtung. Ergänzend sollte die Hautkrebs-Vorsorge je nach Hauttyp alle ein bis zwei Jahre erfolgen.

Weitere
Infor-
mationen
unter:





Ich MUSS schon wieder

WENN DIE BLASE SCHMERZT

**Ständiger Harndrang, Brennen, Druck
im Unterbauch. Jede zweite Frau
erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer
Blasenentzündung. Warum das so ist
und was dagegen hilft.**

WARUM KLEINE SCHRITTE OFT VIEL BEWIRKEN

Blasenentzündungen gehören zu den häufigsten bakteriellen Infektionen und gelten als klassisches „Frauenthema“, so die Statistik. Wenig verwunderlich, wenn wir uns die weibliche Anatomie anschauen: Die Harnröhre ist deutlich kürzer als bei Männern und ihr Ausgang befindet sich in direkter Nachbarschaft zu Vagina und After. Hauptverursacher Nummer eins für eine Blasenentzündung, die Darmbakterien, haben da leichtes Spiel. Aber auch Pilze, Parasiten, Viren oder andere Keime können Harnwegsinfekte auslösen.

Damit fängt es an

Zu den klassischen Beschwerden zählen ein häufiger Harndrang, Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen, trüber, stark riechender Urin, der manchmal auch Blut enthält, sowie Druck und Krämpfe im Unterbauch. Viele Frauen haben das Gefühl, den Harn weniger gut halten zu können. Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung beschränkt sich der Infekt auf die unteren Harnwege und heilt in der Regel rasch ab – vor allem, wenn früh reagiert wird: durch ausreichend viel trinken, Wärme, entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen und Ruhepausen, um die Abwehrkräfte wieder zu stärken. Halten die Beschwerden jedoch an, treten Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen in der Flankenregion auf, ist eine ärztliche Abklärung wichtig.

Wann fachlicher Rat gut ist

In der Arztpraxis wird der Mittelstrahl-Urin mithilfe eines Harnstreifentests (U-Stix) untersucht. Befinden sich viele weiße Blutkörperchen (Leukozyten) in der Urinprobe, ist das ein erstes Indiz für eine Entzündung. Der Nachweis von Nitrit deutet daraufhin an, dass

TIPPS FÜR EINE STARKE BLASE

- **Mit Wasser waschen:** Wasser oder milde, speziell auf den pH-Wert des Intimbereichs abgestimmte Waschlotionen reichen. Zu intensive Hygiene kann das natürliche Gleichgewicht stören.

- **Ausreichend trinken:** Eine gleichmäßige Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt hilft, Keime regelmäßig auszuspülen. Neben Wasser sind auch Nieren- und Blasentees mit harntreibender Heilkräutermischung gut.

- **Blase vollständig entleeren:** Restharn ist ein Nährboden für Keime. Am Ende des Toilettengangs kurz aufstehen und erneut hinsetzen – durch den Positionswechsel fließt der Restharn besser ab.

- **Von vorn nach hinten wischen:** Dadurch gelangen weniger Darmbakterien in Richtung Harnröhre.

- **Auf die Toilette gehen:** Sobald man den Drang verspürt und nach jedem Geschlechtsverkehr. Die sogenannte „Honeymoon-Zystitis“ beschreibt Harnwegsinfekte, die durch häufigen Geschlechtsverkehr und gereizte Schleimhäute begünstigt werden.

- **Schön warm halten:** mithilfe von Fußbädern, Wärmflasche, Kirschkernkissen oder wärmender, atmungsaktiver Wolle-Seide-Wäsche.

- **Vor Nässe schützen:** Nasse Badesachen im Schwimmbad gegen trockene tauschen.

- **Antientzündlich ernähren:** mit Gemüse, hochwertigen Fetten, wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln.

- **Beckenboden trainieren:** Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle der Blase. Das Anhalten des Harnstrahls hilft, das Zusammenspiel der Muskulatur zu spüren – ist jedoch kein Training.

bestimmte Darmbakterien aktiv sind. In solchen Fällen erfolgt häufig eine Behandlung mit einem passenden Antibiotikum. Solche Urin-Kontrolltests als Eigenanwendung für zu Hause finden Sie übrigens auch in Ihrem dm-Markt.

Treten mehr als dreimal im Jahr oder zweimal im halben Jahr Harnwegsinfekte auf, spricht man von einer chronischen, rezidivierenden Zystitis. In solchen Fällen schauen Ärzte mithilfe eines Ultraschalls oder einer Blasenspiegelung genauer hin. Gibt es Restharn? Liegt eine anatomische Besonderheit vor? Auch Impfstoffe können Thema sein. In Deutschland sind zwei Präparate zugelassen, bislang als Privatleistung.

Wann Hormone mitreden

Während der Schwangerschaft wird die Muskulatur des Harnröhreneingangs weicher, das Eindringen für Bakterien leichter. Die oberen Harnwege, insbesondere die Harnleiter, die den Urin von der Niere zur Blase transportieren, erschlaffen, sodass der Urin langsamer abfließt und sich leicht stauen kann, was Bakterienwachstum begünstigt. Bei gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen wird deshalb routinemäßig immer auch der Urin mit untersucht, um eine aufsteigende Infektion zu vermeiden.

In den Wechseljahren verändert sich der Hormonspiegel erneut. Das Östrogen sinkt, die Schleimhäute werden dünner und trockener. Die natürliche Schutzschicht verliert an Stabilität, die Scheidenflora schneller ihr Gleichgewicht, was es Bakterien leichter macht. Helfen kann lokal angewendetes Östrogen sowie Beckenbodentraining zur Stabilisierung der Muskulatur.



Das Rundum-Plus für sensitive Zähne

Dontodent PRO+ reduziert schnell und effektiv die Schmerzempfindlichkeit*

2,45 €
(32,67 € je 1l)



2,95 €
(7,38 € je 1l)



* Wirkstoffe Zahncreme: Strontiumacetat und Kaliumcitrat.
Wirkstoffe Mundspülung: Kaliumcitrat und Aminfluorid.

dm.de/dontodent



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der dm-App



Für einen bewegten Lebensstil

Wer sportlich aktiv ist, weiß, wie wichtig belastbare und flexible Gelenke sind.

KÜHLEFFEKT



Das Schmerzfluid von Klosterfrau¹ hat dank des Menthols einen spürbar kühlenden Effekt, der die Schmerzrezeptoren positiv beeinflusst. Es unterstützt so die Therapie von Muskel- und Gelenkschmerzen.

150 ml 5,45 € (36,33 € je 1 l)

Die Glucosamin 1600+Kollagen+MSM+ Vitamin C Kapseln von Doppelherz² enthalten neben den Vitaminen C, D und K auch Kollagen und Glucosamin. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpel- und Knochenfunktion bei.

45,2 g 4,95 € (109,51 € je 1 kg)

* Vitamin K und Vitamin D als Beitrag zum Erhalt normaler Knochen. Vitamin C unterstützt die normale Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion.

Zum Fixieren

Zur leichten Unterstützung von Muskeln, Bändern und Gelenken: Die Mivolis Selbsthaftende Bandage klebt nur auf sich selbst und nicht auf Haut oder Haaren. Sie ist angenehm zu tragen und luftdurchlässig. Ideal auch als Tape-Unterverband oder zur Fixierung von Kompressen geeignet.

5 m 2,95 € (0,59 € je 1 m)



PRAKTISCHE EINNAHME



Bewegungsfreiheit

Das Kinesiotape Kit 10 Streifen von TrueTape ist ein vorgeschchnittenes Kinesiotape aus Baumwolle. Damit lassen sich Muskeln, Bänder und Gelenke stabilisieren. Es ist wasserfest, atmungsaktiv und latexfrei.

10 St. 3,95 € (0,40 € je 1 St.)

Abschwellend
Die Mivolis Medizinische Sport Salbe³ aktiv enthält Arnika-blüten-Tinktur. Der Wirkstoff ist für seine durchblutungsfördernde, abschwellende und entzündungshemmende Wirkung bekannt.

100 ml 3,45 € (34,50 € je 1 l)



¹ Klosterfrau Schmerzfluid. Wirkstoffe: Levomenthol und Ethanol Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Verwendung ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für folgende Anwendungsgebiete: Zum Vorbeugen bei Gefahr des Wundliegens und bei mangelhafter Hautdurchblutung. Zur Unterstützung bei der Therapie von Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Wirkstoffkonzentration: 100 ml Lösung enthalten 0,9 g Levomenthol und 48,9 g Ethanol ² Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise ³ Mivolis Medizinische Sport Salbe. Wirkstoffe: Arnika Blüten-Tinktur Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur äußeren Behandlung stumpfer Verletzungen. Wirkstoffkonzentration: 10g Creme enthalten 2g Tinktur aus Arnika Blüten (1:10), Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V). Darreichungsform: Creme zur Anwendung auf der Haut Genaue Produktbezeichnung: Pflanzliches Arzneimittel zur äußeren Behandlung stumpfer Verletzungen. ^{1,3} Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Mentale
Gesundheit:
**Freunde
finden**



Wollen wir Freunde sein?

Freundschaften gehören zu den wichtigsten Beziehungen im Leben und entstehen heute oft anders als früher. Wie aus Begegnungen echte Verbindungen werden – darüber haben wir mit dem Wirtschaftspsychologen Felix Wunnike gesprochen.

Gute Gespräche, gemeinsames Lachen, das Gefühl, verstanden zu werden. Freundschaften sind Anker im Leben. Dass sie unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen, ist wissenschaftlich belegt. Die Harvard Study of Adult Development¹, eine der weltweit längsten Langzeitstudien, zeigt: Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen sind zufriedener, gesünder und fühlen sich langfristig stärker verbunden. Kurz: Freundschaften sind lebenswichtig.

Knapp zwei Drittel der Deutschen haben laut YouGov einen besten Freund² – jeder Dritte keinen. Viele erleben, dass neue Freundschaften im Erwachsenenleben schwerer entstehen als in der Kindheit und Jugend. Das Leben wird komplexer, Verpflichtungen häufen sich, und es bleibt weniger Raum

für den persönlichen Austausch, der aus Begegnungen echte Bindungen wachsen lässt. „Als Kinder sind wir automatisch mit Gleichaltrigen in der Schule zusammen – wir verbringen jeden Tag Zeit miteinander. Freundschaft braucht Wiederholung“, erklärt Psychologe Felix Wunnike. Menschen werden vertrauter, je öfter wir ihnen begegnen – das nennt man Mere-Exposure-Effekt. Schön zu sehen in Sitcom-Serien wie „Friends“ oder „How I Met Your Mother“. Sie erzählen von Beziehungen, die wachsen, weil die Figuren jeden Tag Zeit miteinander verbringen, Alltag teilen und gemeinsame Rituale entwickeln. Felix Wunnike erzählt: „Das ist total schön, ich habe die Serien selbst geliebt. Aber es erzeugt auch ein unrealistisches Bild – ich habe nicht jeden Tag Zeit für Stunden in der Bar mit allen Freunden auf einem Haufen. Das kann

”

Wenn wir uns zeigen, wie wir sind, finden wir Menschen, die zu uns passen.

FELIX WUNNIKE

UNSER EXPERTE



FELIX WUNNIKE

Wirtschaftspsychologe, Autor und Social-Media-Experte

Unter dem Namen @felix.psychotipps erreicht er auf TikTok und YouTube mehrere Hunderttausend Menschen mit psychologischen Fakten und praktischen Tipps für den Alltag. In seinem Buch „Alles, was du übers Freundefinden wissen musst“ verbindet er wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen und zeigt, wie Freundschaften auch im Erwachsenenleben wachsen.



BUCH-TIPP

Alles, was du übers Freundefinden wissen musst

Felix Wunnike,
Penguin Verlag,
272 Seiten,
14 Euro

unter Druck setzen, weil man denkt: Bei mir ist das nie so perfekt, wird es auch nie sein.“ Im echten Leben braucht es mehr Planung, um solche engen Kreise zu pflegen.

Wo wir uns heute begegnen

Wir kommen an vielen unterschiedlichen Orten zusammen – nicht nur im direkten Alltag, sondern zunehmend auch über digitale Wege. Gerade wenn spontane Kontakte im Berufs- oder Familienleben seltener werden, können Online-Plattformen erste Berührungspunkte schaffen. Felix Wunnike nennt Plattformen wie Bumble Friends, eine App speziell zum Knüpfen neuer Freundschaften, sowie Meetups oder Spontacts, über die sich Menschen zu gemeinsamen Aktivitäten und Interessen verabreden. Sie bieten niedrigschwellige Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen – besonders für Menschen, denen der erste Schritt im echten Leben schwerfällt. „Über Social Media lassen sich Kontakte über Distanz hinweg pflegen, und neue Menschen können sich überhaupt erst finden. Drei meiner engsten Freunde hätte ich ohne Social Media nie kennengelernt“, sagt Felix Wunnike.

Alles kann, nichts muss

Doch nicht aus jeder Begegnung entsteht automatisch Nähe und das muss es auch nicht. Gerade diese Erkenntnis nimmt Druck raus. Freundschaften dürfen sich entwickeln. Felix Wunnike spricht in diesem Zusammenhang von der Goldgräber-Methode: „Wer Gold finden will, dreht nicht nur einen Stein um, sondern viele. Übertragen auf Freundschaften heißt das: Nicht jede Begegnung wird sofort passen und nicht jeder Kontakt muss vertieft werden.“

Und wie gehe ich damit um, wenn sich die eine Person mehr Nähe wünscht als die andere Person geben kann? Hier hilft Souveränität: Offen die eigenen Gefühle kommunizieren, ohne die andere Person zu verletzen. Gut zu wissen: Eine Handvoll Freunde reicht aus. Der Anthropologe Robin Dunbar hat herausgefunden, dass unser Gehirn im engsten Kreis maximal fünf enge Beziehungen bewältigen kann. Mehr als das stresst und mindert die Zufriedenheit.

Ob aus einer Begegnung mehr wird, zeigt sich oft schneller, als wir denken. Gemeinsame Interessen und Werte wirken wie ein Klebstoff – sie geben Sicherheit und Gesprächsstoff. Sportvereine, Kochkurse oder Laufgruppen bieten daher wunderbare Chancen, neue Leute mit gemeinsamen Leidenschaften kennenzulernen.

“
Freundschaft
braucht
Wiederholung.

FELIX WUNNIKE

Aus Begegnung wird Freundschaft

**Wenn ein Kontakt
sympathisch ist,
helfen ein paar
einfache Schritte
dabei, Nähe entste-
hen zu lassen:**

Verletzlichkeit zeigen

Es braucht Mut, um sich verletzlich zu zeigen, aber es lohnt sich. Es verwandelt flüchtige Begegnungen in tiefergehende Beziehungen.

**Gemeinsamen
Kontext schaffen
Erlebnisse zu teilen
verbindet – beson-
ders solche, bei denen
Gespräche entstehen
können. Ein Spazier-
gang oder zusammen
kochen bringt mehr
Nähe als zwei Stunden
im Kino.**

**Dranbleiben
nach dem Treffen
Nach einem schönen
Treffen darf man
sich gerne zeitnah mel-
den. Die „Drei-Tage-
Warten“-Regel hält
Felix Wunnike weder
beim Dating noch bei
Freundschaften für
hilfreich.**

Gelassen bleiben, wenn Antworten dauern

Nicht jede Nachricht wird sofort beantwortet. „Wir Menschen sind alle beschäftigt“, sagt Felix Wunnike. Scheuen Sie sich nicht vor einem zweiten Nachhaken.

„Gemeinsamkeiten erleichtern Nähe“, sagt Felix Wunnike. Ehrlichkeit und Authentizität erleichtern das Kennenlernen: „Wenn wir uns zeigen, wie wir sind, finden wir Menschen, die zu uns passen“, erklärt Felix Wunnike. „Nähe braucht keine perfekte Version von uns, sondern eine echte.“

Wie Nähe entsteht

Viele kennen diese Situation: Das Gespräch stockt kurz, eine kleine Pause entsteht und plötzlich rückt die eigene Unsicherheit in den Fokus. Was sage ich jetzt? Genau hier hilft die sogenannte Papegei-Methode: Dabei wird ein Gedanke des Gegenübers in eigenen Worten aufgegriffen und mit einer kurzen Rückfrage gespiegelt. Das signalisiert Aufmerksamkeit und bringt das Gespräch ganz natürlich wieder in Bewegung.

Statt gedanklich die nächste Frage vorzubereiten, hilft es, beim Gegenüber zu bleiben. So rückt der Fokus weg vom eigenen Auftreten hin zum gemeinsamen Moment. Blickkontakt, ein Lächeln oder eine offene Körperhaltung verstärken das Gefühl von Verbundenheit.

Schüchtern? Kein Problem

Nicht alle Menschen gehen gern offen auf andere zu und das muss auch nicht sein. Felix Wunnike unterscheidet klar zwischen schüchternen und introvertierten Menschen. Introversion bedeutet vor allem, dass soziale Kontakte Energie kosten können – nicht, dass man sie nicht mag. Schüchternheit hat oft mit Unsicherheiten zu tun und lässt sich Schritt für Schritt abbauen, wenn man etwas daran ändern möchte. Wer introvertiert ist, darf Begegnungen genießen und sich danach bewusst zurückziehen. Und wer schüchtern ist, kann lernen, sich in kleinen Do-

sen mehr zuzutrauen. Ein alltagstauglicher Tipp von Felix Wunnike: „Immer einen Satz mehr sagen als nötig.“ An der Supermarktkasse oder beim Bäcker darf es neben „Hallo, mit Karte, danke“ ein zusätzlicher Satz sein – etwa zum Wetter oder zum Feierabend. Sozial sein lässt sich üben. Jeder kleine Austausch stärkt diesen Muskel, ohne tiefgehende Gespräche zu verlangen. Nicht jede Begegnung führt zu einer Freundschaft, aber jede macht es ein Stück leichter, in Kontakt zu treten. Was uns gleich zum nächsten Tipp führt: Werden Sie Stammgast. Wählen Sie Orte, die Sie regelmäßig besuchen, wie beispielsweise das Fitnessstudio oder das Lieblingscafé. „Dort fällt Konversation leichter, weil da häufig dieselben Leute sind“, erklärt Felix Wunnike. So baut man Stück für Stück einen kleinen sozialen Kreis auf.

In Gruppen ankommen

Neu in einen Raum zu kommen, in dem sich scheinbar alle bereits kennen, kann erst mal überfordernd sein. Grüppchen wirken dann schnell geschlossen und können abschrecken. Häufig liegt die größte Hürde im ersten Moment des Dazukommens. Gruppen wirken von außen oft geschlossener, als sie tatsächlich sind. Felix Wunnike empfiehlt in solchen Situationen, gezielt nach einem sogenannten „Connector“ Ausschau zu halten – Menschen, denen es leichtfällt, andere einzubinden und Verbindungen herzustellen. Sie fungieren oft ganz selbstverständlich als Türöffner.

Beim Neue-Freunde-finden geht es weniger darum, etwas aktiv herzustellen, als Türen offen zu halten – für lockere Gespräche, zufällige Treffen und was sich dann ergibt.

MEDIZINTECHNIK

ORGANE DRUCKEN

Hilfe für kleine Herzen



Herzklappen aus dem Drucker, die mit dem Körper mitwachsen - was nach Science-Fiction klingt, ist bereits in greifbare Nähe gerückt. Die Forschung rund um das sogenannte 3D-Bioprinting hat das Potenzial, die Transplantationsmedizin nachhaltig zu verändern.

Ein kleines Mädchen, das ohne diese Technik kaum eine Überlebenschance gehabt hätte. Seine Herzklappe funktionierte nicht richtig - ein operativer Eingriff kurz nach der Geburt war unumgänglich. In Karlsruhe arbeiten Forschende daran, genau für solche Fälle eine neue Lösung zu bieten: Herzklappen, individuell angepasst und in kürzester Zeit hergestellt. „Gedruckt“ aus einem 3D-Drucker.

Am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) entwickelt das Team um die Biochemikerin Prof. Ute Schepers winzige Herzklappen für Neugeborene - gefertigt aus lebendem Material. Mithilfe eines hochpräzisen Laserdruckverfahrens entsteht aus patienteneigenen Zellen ein Organ - in nur zwei Minuten. „Im Grunde funktioniert das 3D-Bioprinting ähnlich wie bei einem Tintenstrahldrucker“, sagt Prof. Ute Schepers. Grundlage sind körpereigene Haut- oder Fettzellen, die

unkompliziert entnommen und vermehrt werden können. Diese schwimmen in einem veganen Kollagen, das aus Bakterien gewonnen wird - die „Biotinte“ ist fertig.

Millimeterarbeit mit Laserlicht

Die Zellen-Kollagen-Mixtur wird Schicht für Schicht durch gezieltes Laserlicht in Form gebracht. Grundlage ist ein 3D-Computermodell der benötigten Herzklappe. Selbst feinste Strukturen lassen sich in kürzester Zeit detailgetreu nachbilden - ideal für die winzigen, komplexen Herzklappen von beispielsweise Frühgeborenen.

Ein Organ wie gemacht für ein kleines Leben

Das Besondere: Da ausschließlich körpereigene Zellen verwendet werden, ist das Risiko einer Abstoßung durch das Immunsystem minimal. Und mehr noch - anders als herkömmliche Transplantate aus tierischem Gewebe, das bei Kindern nicht mitwächst, passen sich die gedruckten Klappen dem Wachstum des kleinen Körpers an. Folgeoperationen könnten damit bald der Vergangenheit angehören.

Noch laufen Tests, die das Verhalten dieser filigranen Strukturen im menschlichen Körper untersuchen. Doch die Forschenden sind zuversichtlich: In fünf bis zehn Jahren könnten diese Transplantate klinischer Standard werden - und möglicherweise auch vollständig druckbare Organe den nächsten Schritt markieren.

Auch größere Gewebe aus dem Drucker

Das Karlsruher Team blickt schon weiter: Es arbeitet daran, auch Gewebe wie Kno-

chen, Knorpel, Haut oder Hornhaut auf diese einfache Weise herzustellen. Beispielsweise für Menschen mit Hornhautverformungen könnte man so individuell angepasste Lösungen anbieten - und generell die Abhängigkeit von Spendergeweben senken.

Medizingeschichte im Wandel

Neben der Hoffnung für Patientinnen und Patienten bringt Bioprinting auch ethische Vorteile: Es macht Tierversuche in vielen Fällen überflüssig. Es kann personalisierte Medikamententests ermöglichen. Forscherinnen und Forscher können mit den gedruckten Organen winzige, funktionsfähige Organmodelle herstellen und prüfen, ob und wie Wirkstoffe wirken - ganz ohne Risiko für Patienten und für eine individualisierte Therapie.



Winzig sind die Herzklappen: gerade mal etwa fünf Millimeter groß.

PHILIPS
sonicare

5x
effektiver

als eine Handzahn-
bürste, **sanft zum**
Zahnfleisch



NEU

#1

#1 von
Zahnärzten
empfohlene
Schallzahnbürsten-
marke weltweit

Feel the Care



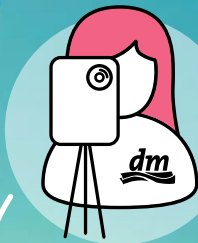
In welcher Welt wollen wir leben?

Bunte Oasen

Gärten begleiten uns durchs Jahr und durchs Leben. Wir gehen der Frage nach, welche Rolle für Gesundheit und Gesellschaft sie zukünftig spielen.



Fernweh? Jetzt Reisepass erneuern



Lass Dich in
Deinem dm-Markt
fotografieren

Erhalte Dein
Passbild als Code
fürs Bürgerbüro



Ab
5,95 €

Für **7,95 €** bekommst Du Deine Passbilder
als **Data-Matrix-Code** und als **Ausdruck**



Hier findest Du alle
wichtigen Informationen
zum Passbildservice bei dm



dm.de/passbildservice



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Eine Lektion aus dem Schulgarten



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Wenn wir verstehen, wie Dinge zusammenhängen, und das kultivieren, was uns wichtig ist, dann pflegen wir, was uns am Ende nährt.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

schauen Sie sich die Nährwertangaben von Lebensmitteln an, wenn Sie diese kaufen? In den USA wurde die Pflicht zur Angabe der Nährwerte früher eingeführt als in Deutschland. Und als ich kurz nach der Jahrtausendwende für acht Jahre in den USA lebte, amüsierte ich mich jedes Mal, wenn ich auf Wasserflaschen die Nährwertangaben las, die alle auf null gesetzt waren. Heute haben wir uns auch in Deutschland daran gewöhnt und wahrscheinlich stolpert niemand mehr darüber.

Die Absicht hinter diesen Nährwertangaben ist es, Konsumenten besser darüber zu informieren, was sie ihrem Körper durch Kaufentscheidungen zuführen. Das ist grundsätzlich nicht verkehrt. Wie so oft bei Angaben, sind sie jedoch in der Regel nur ein Ausschnitt der Wirklichkeit, der abgebildet wird. Denn nicht alles, was zählt, kann auch gemessen werden. Wir alle kennen den Unterschied, wenn uns jemand einen selbst gebackenen Kuchen mitbringt, statt ein Fertigprodukt zu kaufen. Oder wenn uns jemand zum Geburtstag etwas Selbstgebasteltes oder -gestaltetes schenkt. Und es macht für uns sehr wohl einen Unterschied, ob wir einen selbst geschriebenen Brief erhalten oder einen, der durch einen umfassenden Prompt von einer generativen künstlichen Intelligenz erstellt wurde. Die faktischen Inhalte mögen ähnlich sein. Die Qualität ist es jedoch nicht.

Deshalb blicke ich mit Dankbarkeit auf den sogenannten „Gartenbauunterricht“

zurück, den ich in meiner Schulzeit viele Jahre in der Freien Waldorfschule in Karlsruhe hatte. Spaß hat es mir damals nicht gemacht, wenn das Wetter rau war und wir in Gummistiefeln im Schulgarten jäteten, hackten und pflanzten. Gefallen hat mir vor allem, dass ich mich während der Arbeiten ausführlich mit meinen Klassenkameradinnen und -kameraden unterhalten konnte, ohne gleich ermahnt zu werden. Während dieser Stunden im Schulgarten lernte ich, was es heißt, mit den Kräften der Natur so zu arbeiten, dass etwas wachsen und gedeihen kann, das uns nach der Ernte nährt. Denn dafür braucht es Kenntnis, Pflege und Geduld. Wenn wir nach der Ernte die Früchte unserer Arbeit verzehrten, war es nicht nur der Geschmack der Frucht, der in mir aufging, es war auch die Erinnerung an all die Arbeit und das Wunder der Natur, die ich förmlich schmecken konnte.

Die Arbeit im Schulgarten war für mich eine Lektion, deren Bedeutung mir erst später im Leben klar wurde. Viele Dinge sind uns gegeben oder wir finden sie vor. Wenn wir verstehen, wie sie zusammenhängen, und das kultivieren, was uns wichtig ist, dann pflegen wir, was uns am Ende nährt. Das gilt im Außerberuflichen wie im Beruflichen. Deswegen ist es wichtig, durch genaue Beobachtung Kenntnisse zu erwerben, durch Hingabe Neues wachsen zu lassen und durch Geduld Reifung zuzulassen. So kann sich im Beruflichen Erfolg und im Außerberuflichen Lebensglück einstellen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner



Wir graben tiefer

Ein Sehnsuchtsort, der oft hinter der eigenen Haustür liegt. Ein Rückzugsraum, der zugleich Begegnungen ermöglicht. Ein Ort, der Lebensmittel liefert und manchmal einfach nur das Auge erfreut: Gärten sind ein Strauß an Möglichkeiten und eine Konstante in Zeiten des Wandels.

Eine Spielwiese fürs Leben

UNSER EXPERTE



SVEN BECK

Psychologe und
Hobbygärtner

Er arbeitet in einer Beratungsstelle in Neu-Ulm und kümmert sich nach Feierabend um seinen Garten. Über seine gärtnerische Philosophie und seine Erfolge berichtet er unter anderem auf Instagram (@beetwunderung) und in Büchern.

TIPP

Gärtnern maßgeschneidert

Zum Gärtnern gehören auch Tätigkeiten, die man weniger mag. Aber sie sollten nicht zu viel Platz einnehmen. Sven Beck rät, vorher bei anderen mitzugärtnern. So findet man heraus, was einem Spaß macht, und kann den eigenen Garten entsprechend gestalten: Staudenbeete sind pflegeleichter als bepflanzte Töpfe, die im Sommer täglich gegossen werden müssen. Eng gepflanzte Beete reduzieren Unkraut, Gehölze brauchen weniger Pflege als Hecken. Wer den Garten an die eigenen Vorlieben anpasst, erlebt ihn weniger als Pflicht und mehr als Bereicherung. >

alverde: Viele Menschen gärtnern freiwillig – obwohl es Zeit kostet, Geld verschlingt und das Ergebnis oft ungewiss ist. Was fasziniert uns daran?

SVEN BECK: Gärtnern spricht uns auf vielen Ebenen gleichzeitig an. Ein wichtiger Punkt ist Selbstwirksamkeit: Ich tue etwas, und daraus entsteht etwas Sichtbares, das ich mit allen Sinnen wahrnehmen kann. Das fehlt vielen Menschen im Berufsalltag. Im Garten rieche ich die Pflanzen, sehe das Wachstum, schmecke vielleicht sogar das Ergebnis. Hinzu kommt, dass wir Rückmeldungen bekommen, etwa von der Familie, von Freunden. Das stärkt das Gefühl, etwas bewirken zu können. Und nicht zuletzt ist da die Nähe zur Natur, die für viele Menschen eine tiefe, oft unbewusste Bedeutung hat.

Erleben wir im Garten vor allem Kontrolle – oder gerade auch das Gegenteil?

Beides. Und genau diese Spannung macht das Gärtnern so interessant. Natürlich gibt es Erfolgserlebnisse. Gleichzeitig zeigt uns der Garten sehr deutlich, dass wir nicht alles in der Hand haben: Schnecken kommen, Pflanzen gehen ein, das Wetter spielt nicht mit. Perfektionismus legt man im Garten meist zwangsläufig ab. Das kann anfangs frustrierend sein, ist aber langfristig befreiend. Man lernt, Erwartungen loszulassen und gelassener zu werden – eine Kompetenz, die uns auch außerhalb des Gartens guttut.

Wer profitiert psychologisch besonders von der Gartenarbeit?

Das Tolle ist, dass uns Gärtnern das ganze Leben begleiten kann. Kinder profitieren besonders davon, dass viele Sinne gleichzeitig angesprochen werden. Das unterstützt die neuronale Vernetzung im Gehirn. In stressigen Lebensphasen ist Gärtnern eine Pause für den Kopf: Wenn ich Unkraut jäte, Kirschen ernte oder verblühte Blumen abzupfte, versenke ich mich ganz in die Aufgabe und komme nicht ins Grübeln. Nach der Rushhour des Lebens kommt oft die gärtnerische Hochphase: Man hat jetzt Zeit und die finanziellen Mittel, sich kreativ zu verwirklichen. Im höheren Alter wird der Garten häufig zurückgebaut, damit er pflegeleichter wird. Aber er bleibt ein Ort, an dem man sich erdet, zur Ruhe kommt und etwas Sinnvolles tut. Viele Menschen entdecken den Garten deshalb immer wieder neu.



BUCH-TIPP

Blüh auf! Stressfrei gärtnern und Kraft aus dem eigenen Garten schöpfen

von Sven Beck. Mit Achtsamkeitsübungen, harmonischen Pflanzplänen und viel Gartenwissen. EMF-Verlag, 176 Seiten, 26 Euro

Die Gemüsebox der Stadt

UNSERE EXPERTIN



PROF. DR.
MONIKA EGERER

Umweltwissenschaftlerin

Sie hat eine Professur für Urbane Produktive Ökosysteme an der Technischen Universität München. In ihrer Forschung pflegt sie einen interdisziplinären Ansatz, der die ökologischen und sozialen Aspekte in den Blick nimmt. In dem Projekt „BioDivHubs“ berät sie mit anderen wissenschaftlichen Akteuren Stadtgärtner in München zur Biodiversität und evaluiert die Gärten.

alverde: Welchen Beitrag kann urbane Landwirtschaft unter idealen Bedingungen zur Ernährung in der Stadt leisten?

MONIKA EGERER: Sie kann saisonale und unverpackte Lebensmittel bereitstellen und Transportwege reduzieren. Gemeinschaftsgärten können 20 bis 30 Prozent des Gemüsekonsums der beteiligten Haushalte decken. Ich will den Blick aber nicht nur auf die Quantität richten. Es geht auch um die Mikro- und Makronährstoffe, an denen frisches Bio-Gemüse

reich ist. Besonders bei Nischenprodukten – wie lokalen oder transportempfindlichen Sorten – lohnt sich der Anbau um die Ecke. Für den Großteil der Möhren, Kartoffeln und Zucchini werden wir aber weiter in den Supermarkt gehen müssen.

Eine internationale Studie* ergab, dass der CO₂-Fußabdruck bei städtischer Landwirtschaft deutlich größer war als in der konventionellen Landwirtschaft. Kann die urbane Landwirtschaft den Verlust an Effizienz durch andere Vorteile wettmachen?

Auf jeden Fall. Da sind zum einen die ökologischen Leistungen: Die Mini-Äcker erhöhen die Biodiversität, haben einen Kühlungseffekt und nehmen Regenwasser auf. Sie wirken auf diese Weise positiv aufs Stadtklima. Genauso wichtig ist aber der soziale Aspekt. Der Garten ist ein Begegnungsraum in der Nachbarschaft und zwischen verschiedenen Kulturen. Menschen, die keinen eigenen Garten haben, kommen in den Genuss seiner positiven Wirkung – das lässt sich nicht durch Effizienzkriterien messen. Und schließlich ermöglicht Gärtnern Naturerlebnisse, die unserer technisierten Welt fehlen. Wer gärt, setzt sich automatisch intensiv mit einem Ökosystem auseinander. Das kann das Bewusstsein für Naturschutz generell verstärken.

Gerade in Metropolen ist Wohnraum knapp, Schrebergärten und temporäre Urban-Gardening-Flächen werden dann

“

Besonders bei Nischenprodukten – wie lokalen oder transportempfindlichen Sorten – lohnt sich der Anbau um die Ecke.

PROF. DR.
MONIKA EGERER

auch als Bauland in Betracht gezogen. Wie löst man die Flächenkonkurrenz?

Das muss man im Einzelfall entscheiden, aber ich warne davor, die Urban-Gardening-Projekte nur als nettes Hobby zu betrachten. Wie Stadtbäume sind sie Teil der grünen Infrastruktur. In unserer Forschung sehen wir, dass auch sehr kleine Gärten – besonders, wenn neben Kulturpflanzen auch Wildnis zugelassen wird – zur Pflanzen- und Insektenvielfalt beitragen. Es gibt die Tendenz, dass wir hohe Erwartungen in neue Landwirtschaftsformen stecken, wie dem vertikalen Farming. Dabei gerät manchmal in den Hintergrund, wie leistungstark urbane Gärten mit traditioneller Landwirtschaft sind.

FOKUS

Urbane Landwirtschaft

Wissenschaftler sprechen lieber von „Urban Agriculture“ als von „Urban Gardening“. Denn die Bandbreite ist groß: Sie umfasst jüngere Urban-Gardening-Projekte wie Nachbarschaftsgärten und interkulturelle Gärten genauso wie traditionelle Schrebergärten und größere (Miet-)Äcker am Stadtrand.

Blüten- träume im Winter



PROF. DR. NORBERT KÜHN
Landschaftsgärtner

Er leitet das Fachgebiet Vegetationstechnik und Pflanzenverwendung an der TU Berlin. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Staudenpflanzen, die Gestaltung urbaner Natur, grüne Infrastruktur, Pflanzen in historischen Parks und Gärten und Pflanzen im Klimawandel.

TIPP

Wildnis wagen

Wenn Gärten künftig stärker mit Hitze und Trockenheit umgehen müssen, kann es helfen, ihnen mehr Spielraum zu lassen. Verwilderte Bereiche können sogar ästhetisch wirken – mit einem kleinen Trick: die wilde Zone begrenzen. Das kann in einem kleinen Garten eine Steineinfassung sein. In einem größeren lässt sich ein Rasen-Gang durch die verwilderte Zone schneiden. Norbert Kühn: „Das erlaubt einem, diese Zone bequem zu betreten und das Zusammenspiel aus Pflanzen und Insekten zu beobachten. Man muss nur akzeptieren, dass es Phasen gibt, in denen fast alles verblüht ist. Auch das gehört zu unserer Natur.“

alverde: **Wie sieht ein typischer mitteleuropäischer Privatgarten im Jahr 2050 aus?**

NORBERT KÜHN: Ein bisschen wie ein mediterraner Garten heute. Es wird mehr Pflanzen geben, die gut an Hitze angepasst sind, wie Lavendel, Rosmarin, Salbei. Viele unserer klassischen Stauden wie Phlox und Rittersporn brauchen viel Feuchtigkeit, Rittersporn kommt ursprünglich aus den Bergen. Die Menschen werden mehr auf Schatten achten und deshalb stärker auf große Gehölze setzen. Rasenflächen werden deutlich kleiner sein, weil Rasen viel Wasser braucht, in heißen Sommern aber doch verbrennt – und weil es weniger attraktiv sein wird, auf dem Rasen zu liegen oder zu spielen. Insgesamt werden wir andere Sommerbilder sehen: blütenärmer, strohiger. Die Vegetation wird in die Sommerpause gehen.

Dafür sind Frühling und Herbst dann blütenreicher?

Genau. Und der Winter wird im Gartenjahr eine neue Rolle spielen. Zum einen ermöglichen mildere Temperaturen mehr Wachstum, zum anderen werden sich im Winter mehr Aktivitäten draußen abspielen. Christrosen, der immergrüne Schneeball, bestimmte Wolfsmilchsorten oder Primeln werden den Winter farbenfroh machen.

Welche grundlegenden Entscheidungen machen einen Garten zukunftsstabil?

Am Anfang steht wie immer die Frage, was man überhaupt von seinem Garten erwartet, wofür man ihn nutzen will. Hinzu kommt zukünftig, wie unabhängig man vom Wasser sein möchte. Wasserverfügbarkeit wird eine zentrale Rolle spielen: Habe ich genug, kann ich es speichern oder möchte ich einen Garten, der weitgehend ohne zusätzliche Bewässerung auskommt? Ebenso wichtig ist die Frage nach Schatten – nicht nur für Pflanzen, sondern auch für Menschen. Gärten werden zunehmend als Orte der Abkühlung genutzt werden, auch abends und nachts, wenn sich Wohnungen und Städte stark aufheizen. Und schließlich wird man den Garten stärker über das ganze Jahr hinweg denken müssen: Herbst und Winter werden wichtiger. Dagegen ist der Hochsommer die Zeit, die der Garten einfach überleben muss.



Wasserverfügbarkeit wird eine zentrale Rolle spielen: Habe ich genug, kann ich es speichern?

PROF. DR.
NORBERT KÜHN

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



DEMENZGÄRTEN

Hier sprießt

Der Wechsel der Jahreszeiten, der Duft der Blüten, das Summen der Insekten: Gärten sind tief in unser kulturelles Gedächtnis eingeschrieben. Davon profitieren besonders Menschen, deren Erinnerung sich immer mehr verabschiedet.

Lebens- freude

Demenzsensible Gärten zeichnen sich durch Barrierefreiheit und klare Wegführung aus: Kreuzungen, an denen Entscheidungen gefordert sind, gibt es ebenso wenig wie Einbahnstraßen, aus denen Menschen mit eingeschränktem Orientierungssinn womöglich nicht mehr herausfinden. Die Wege sind beispielsweise durch Kräuter eingefasst, eine Hecke umrundet die Anlage. Die Pflanzen sind der Region angepasst: „Stauden, die seit Jahrhunderten in unserem Land wachsen, lösen etwas anderes in uns aus, als eine Thujahecke oder ein Bambus“, sagt Gartenbauingenieurin Ulrike Kreuer.

Gärten geben Struktur und Orientierung

Seit über 20 Jahren legt sie Gärten für Menschen mit Demenz an. Auch wenn es anfangs nicht einfach war, dafür die passenden Fördertöpfe zu finden, inhaltlich musste Ulrike Kreuer keine Überzeugungsarbeit leisten. „Dass Gärten gesundheitsfördernd sind und bei alten Menschen Erinnerungen wecken, leuchtete unmittelbar ein“, sagt sie. Es beginnt mit scheinbar simplen Sachen, wie dem natürlichen Licht, dem Singen der Vögel in der Früh und den jahreszeitlichen Veränderungen der Vegetation. Sie geben Struktur in einer Welt, die für Demenzbetroffene oft schwer durchschaubar ist. Denn der Körper erinnert sich an Tages- und Jahreszeiten, auch wenn der Verstand sie nicht mehr fasst.



UNSERE EXPERTIN



ULRIKE KREUER
Gartenbauingenieurin und
Gartentherapeutin

Sie verband ihre gärtnerische Arbeit seit jeher mit sozialen Anliegen. Seit 2003 legt sie vor allem in Nordrhein-Westfalen Demenzgärten an, bietet Gartentherapie und Weiterbildungen in Pflegeeinrichtungen an.



Ein mentales und körperliches Fitnessprogramm im Grünen

Gartentherapie verfolgt immer definierte Ziele, Mobilität zu fördern oder Erinnerungen aufleben zu lassen. Die Natur gibt die Impulse und durch die Beschäftigung mit dem Garten werden gesundheitsför-

dernde Prozesse in Gang gesetzt. „Ich mache immer das, was im Garten wirklich ansteht“, sagt Ulrike Kreuer. Ob Kartoffeln gesetzt, das Laub gefegt oder Äpfel geerntet werden – es sind Tätigkeiten, die sich für Menschen mit Demenz unmittelbar sinnhaft anfühlen. „Menschen, die im Pflegealltag immer der Empfänger von Hilfeleistungen sind, erleben Selbstwirksamkeit“, sagt sie. Zusätzlich wird auch die Fitness gestärkt: Bei der Ernte kommt der Körper, der sonst oft gebückt am Rollator geht, leichter in eine aufrechte Haltung, das Zupfen von Kräutern für den Tee fördert die Feinmotorik, und eine Rose, an der man unbedingt schnuppern möchte, motiviert, von der Bank aufzustehen. Und selbst Menschen, die nicht mehr an der eigentlichen Gartenarbeit teilnehmen können, sind eingebunden: Ulrike Kreuer lässt sie einen Spaten halten, die Erde fühlen oder streicht ihnen mit einer weichen Woll-Ziest über den Arm. Wenn zum Abschluss eines Gartentages alle am Feuer sitzen, blickt die Gartentherapeutin in strahlende Gesichter: „Es ist eine Lebensfreude spürbar, die viele Angehörige lange nicht mehr mitbekommen haben. Und die eigene Trauer darüber, dass die Mutter einen vielleicht nicht mehr erkennt, tritt einen Moment lang zurück.“



TIPP

Naturmoment zu Hause

Bringen Sie einmal pro Woche etwas aus der Natur mit: Holunderblüten, Gräser, Kräuter, Erdbeeren oder Tannengrün. Dinge, die duften und sich berühren lassen, tun Demenz-Betroffenen gut.

Die Vision: Demenz-Bereiche auch in Parks

In Pflegeeinrichtungen steigt das Interesse an der Gartentherapie. Pro Jahr legt Ulrike Kreuer meist einen größeren Garten an und setzt bis zu vier kleinere Projekte um. In Weiterbildungen gibt sie ihr Wissen an Pflegefachkräfte weiter. Ihre Vision endet aber nicht an den Hecken der Einrichtungen. Die Garten-Enthusiastin wünscht sich in jedem öffentlichen Park einen demenzsensiblen Bereich. Ein Pavillon könnte zeitweise von verschiedenen Trägern der Altenhilfe genutzt werden. Angehörige können unkompliziert ins Gespräch kommen, während der Blick über Blumen, Vögel und raschelnde Gräser wandert.



BUCH-TIPP

Das Gartenjahr für Menschen mit Demenz.

Ulrike Kreuer, Ernst Reinhardt Verlag, 180 Seiten, 29,90 Euro

Gesunde Erde -
gesunde
Menschen

Ab ins Beet!

Eckart von Hirschhausen wurde nicht zum Hilfskommissar - aber zum Gärtner. Für die ARD-Doku „Deutschland, deine Gärten - Mit Maria Furtwängler“ drehte diese zusammen mit ihm auf einem Krankenhaus-Dachgarten (voraussichtlich am 20.4. um 20.15 Uhr im Ersten).





**DR. ECKART VON
HIRSCHHAUSEN**

Arzt, Wissenschaftsjournalist
und Gründer der Stiftung
„Gesunde Erde –
Gesunde Menschen“

Liebe alverde-Lesende,

nein, das links ist kein Foto aus einem Tatort, Maria Furtwängler ist nicht als Ermittlerin unterwegs, sie vermittelt! Und ich durfte einen Tag an ihrer Seite drehen für eine neue ARD-Natur-Dokumentation und dabei viel über die Kunst des Gärtnerns lernen. In dieser Ausgabe haben Sie vielleicht schon die Beiträge entdeckt, warum Menschen gärtnern, was „Slow“ und was „Urban“ Gardening eigentlich bedeuten. Maria und ich waren auch mitten in der Stadt und sind in Berlin auf ein Dach gestiegen. Denn dort stept zwar nicht der Bär, aber es blüht das pralle Leben: Lavendel, Salbei, Sonnenhut, Apfelbäumchen und Brombeerblätter – vieles, was auf diesem Dach wächst, hat sogar heilende Wirkung, gleich in mehrfacher Hinsicht.

Und obwohl Maria und ich beide Medizin studiert haben, spielten Pflanzenheilkunde und auch die förderliche Wirkung des Gärtnerns für die seelische Gesundheit dabei kaum eine Rolle – heute können wir uns beide dafür umso mehr begeistern. Das Gärtnern gleicht einem mäßigen Herz-Kreislauf-Training, denn auch wenn man nicht ins Schwitzen kommt, ist man draußen, man bewegt sich, und das regt den Blutkreislauf an und wirkt sich positiv auf das Herz aus.

Je nach Tätigkeiten, kommen auch eine Menge Muskeln zum Einsatz: Man hebt, bückt sich, schiebt, gräbt und schleppt. Vor allem aber gibt es immer mehr Forschung darüber, wie sehr Natur und bereits kleine Grünanlagen der Seele guttun. Der Blick ins Grüne, die wechselnden Farben und die beruhigenden Naturgeräusche wirken entspannend, senken den Blutdruck und lindern Schmerzen. Die Betrachtung der verschiedenen Lebensphasen, der Rhythmus von Säen und Blühen und Ruhephasen bauen Stress ab und im besten Fall auch die Weisheit auf: Keine Blume blüht permanent – warum sollten wir das dann von uns erwarten?

„Der Blick ins Grüne, die wechselnden Farben und die beruhigenden Naturgeräusche wirken entspannend.“

Was ich mir als grundsätzlich ungeduldiger Mensch immer klarmache: Nichts wächst schneller, wenn man daran zieht. Auch für die Gesundung braucht es oft Geduld. Und im Umgang mit Kranken. Das macht die Dachterrasse, die sich auf einer psychosomatischen Klinik befindet, so beliebt sowohl bei den Patientinnen und Patienten als auch den Mitarbeitenden, die hier in ihren freien Minuten entspannen. Eine Therapeutin erzählte, wie gerne die Menschen hier nicht nur die „Seele baumeln lassen“, sondern im Sommer auch die Füße in den kleinen Bachlauf stecken. Das habe ich mir dann nicht nehmen lassen, fand dabei den „Frauenmantel“, alias *Alchemilla mollis*. Traditionell als Arzneitee bei Menstruationsschmerzen getrunken, aber seine Gerbstoffe wirken auch bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund. Zum Beispiel, wenn man den Tee zu heiß probiert hat.

Wie gesagt – Geduld ist nicht meine Stärke. So wie es in einer Pflanze oft viele Substanzen braucht, braucht die Natur die Vielfalt. Nimmt man alle Gartenflächen in Deutschland zusammen, entspricht ihre Fläche den Naturschutzgebieten. Und weil Insekten ja keine Schilder lesen, sondern primär danach schauen, wo etwas Geeignetes wächst, kann jede Gartenfläche auch zum Natur- und Menschenschutz beitragen.

Viele in den Städten sehnen sich nach Natur – und nach einem herzlichen Kontakt mit anderen. An vielen Orten entstehen Gemeinschaftsgärten, Firmen entsiegeln Flächen auf ihrem Gelände und pflanzen insektenfreundliche Wiesen, Obstbäume werden an Straßen gepflanzt. Jede grüne Fläche, die Wasser aufnimmt, kühlt die Umgebung in den Hitzephasen. Die Apfelblüten machen erst die Bienen glücklich – und später alle, die die Früchte pflücken und schnabulieren. Mich hat dieser Drehtag sehr inspiriert, und mit der Hand in der Erde spürte ich die Mission meiner Stiftung ganz sinnlich zwischen den Fingern: gesunde Erde – gesunde Menschen!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Kompostieren leicht gemacht

Bevor der Heißkompost aufgebaut wird, werden draußen Garten-, Obst- und Gemüse-
reste gesammelt - in gut belüfteten Behältern, die mit Musedraht gesichert sind.

Einen Heißkompost anzulegen hat Vorteile gegenüber einem herkömmlichen Hauskompost, stärkt die Verbindung zwischen Mensch und Natur - und macht als Gemeinschaftsprojekt viel Freude, wie die Kompostexpertin Martina Kolarek weiß.

Was ist Heikompostieren und wo liegen die Vorteile?

Martina Kolarek hat sämtliche Kompostierverfahren, die es gibt, selbst ausprobiert und miteinander verglichen. Voll und ganz überzeugt hat sie allein die Heikompostierung. Wie dieses Verfahren Schritt für Schritt funktioniert und wie man in seinem Garten einen Heißkompost aufbaut, beschreibt sie in ihrem Buch „Kompostieren! Biologisch, einfach, schnell“.

Menschen kompostieren seit rund 12.000 Jahren mit Hitze. Dieses Wissen wurde von Nonnen in Klöstern bewahrt - sie praktizieren es noch heute. Für Martina Kolarek profitieren Mensch und Natur von dieser Art des Kompostierens am meisten:

- Die Garten- und Kchenreste einer Person reichen aus, um einmal im Jahr einen Heißkompost aufzubauen. Deshalb eignet sich das Verfahren für große und kleine Gärten gleichermaßen.
- Der Kompost wird an einem Tag Schicht für Schicht aufgebaut, allein oder als Event mit mehreren großen und kleinen helfenden Händen.
- Innerhalb von zwei Tagen entsteht im Komposthaufen, der für etwa eine Woche mit Naturfasermatten abgedeckt wird, eine Temperatur von 60 Grad. Dadurch werden Krankheiten sowie pflanzliche und tierische Schädlinge eingedämmt.
- Es entstehen keine Gerüche.
- Heißkompost muss nur ab und zu gegossen, aber nicht umgesetzt werden.
- Der Kompost ist nach drei, über den Winter in sechs Monaten fertig.

Kompost als Garant für lebendigen Boden

Das A und O beim Heißkompost ist der Bodenkontakt. Denn es braucht das Zutun aller Bodenlebewesen, damit Humus entsteht, der den Boden nährt. Humus ist das Endprodukt aller Prozesse im Boden. Er bildet eine nährstoffreiche, fruchtbare Schicht. Wenn wir Gemüse oder Blumen ernten, werden dem Boden Nährstoffe entzogen, die wieder an ihn zurckgege-

ben werden müssen. „Biologischer Kompost, der aus vielen verschiedenen Resten entstanden ist, hat die optimale Zusammensetzung an Nährstoffen.“ Martina Kolarek, die an der Wiener Universität für Bodenkultur studierte, weiß: „Dafür sind Küchenabfälle unverzichtbar.“ Bekommen Pflanzen jedoch nicht ausreichend Spurenelemente, bauen sie den nährstoffreichen Humus im Boden ab, mit der Folge, dass die Humusschicht immer dünner wird und auch die Biodiversität schwindet. Denn die Schicht ist Lebensraum für Bodentiere, die dauerhaft Humus aufbauen und wilde Tiere ernähren.

alverde: Warum ist es zukunftsweisend zu kompostieren?

Martina Kolarek: In welcher Welt wollen wir leben? Das ist eine wichtige Frage. Ich möchte gemeinsam mit allen Lebewesen, mit diversen Pflanzen, Tieren, Mikroben und Menschen leben. Dafür ist es wichtig, dass wir biologisch Kompost herstellen. Mit den Produkten aus Kompost- und Biogasanlagen kann kein Humus aufgebaut werden. Die meisten Gärtnerinnen und Gärtner wissen, dass Kompostieren wichtig ist und tun es auch. Wir müssen eine Lösung dafür finden, wie Kompostieren in der Landwirtschaft rentabel wird.

Ein Heißkompost ist ein Lebensraum für sich. Was kann man beobachten?

Sie können sehr gut sehen, wie sich der Kompost innerhalb von drei Monaten verändert, wer da alles einzieht, wer wieder auszieht. Alle Tiere Ihres Gartens, auch aus dem Boden, stellen sich quasi bei Ihnen vor. Es kommen nicht nur Bodenorganismen, sondern auch Lebewesen, die von diesen leben: Igel, Kröten, Frösche. Vögel kommen natürlich in großen Mengen oder mal eine Katze, die sich sehr gern am Heißkompost wärmt. Und dann können Sie einfach erleben, wie alle Tiere miteinander verwoben sind und miteinander alles so verrichten, damit alle glücklich und zufrieden sind. Das ist schon etwas Besonderes.

UNSERE EXPERTIN



MARTINA KOLAREK

Dipl.-Ing. für Angewandte Ökologie, Biochemie und biochemische Technologien

Ihre Initiative **die-bodenschafft.de** stellt Kompost mit solidarischen Wohn-, Garten-, Landwirtschafts- und Kunstprojekten her.

Was ist am traditionellen Gartenkompost anders?

Viele Menschen haben einen herkömmlichen Kompost im Garten. Der ist auch vollkommen okay, braucht aber viel mehr Pflege als der Heißkompost. Viele denken, sie müssen Küchen- und Gartenreste einfach nur draufschmeißen und das wird dann schon irgendwie. Doch immer, wenn man etwas neu zum Kompost bringt, sollte man es untermischen und durch Gießen feucht halten. Kompost braucht neben Wasser genug Luft. Deshalb muss der Kompost mehrmals umgesetzt, also an anderer Stelle auf dem Boden umgedreht wieder aufgehäuft werden – bis er nach zwei bis drei Jahren fertig ist. In der Zeit kann er riechen und Ungeziefer anziehen. Mangels Hitze werden keine Beikrautsamen oder Pflanzenkrankheiten entfernt wie beim Heißkompost.



BUCH-TIPP

Martina Kolarek.
Kompostieren!
Biologisch, einfach,
schnell. Verlag Eugen
Ulmer, 144 Seiten,
16,90 Euro



Der fertige Heißkompost wird eine Woche abgedeckt, um eine gleichmäßige Hitzeentwicklung von 60 Grad zu unterstützen.

Warum Kompost wichtig und nützlich ist

Erde aus Kompost enthält alle lebenswichtigen Stoffe, die Pflanzen benötigen, im richtigen Verhältnis.

Er schließt den natürlichen Kreislauf: Pflanzenreste und Küchenabfälle (nur Ungekochtes, keine Fleischreste) werden Teil des Bodens, statt im Müll zu landen.

Er nützt nachhaltig, umfassend und kostengünstig der Umwelt und dem Klima – darüber hinaus fördert er das Bodenleben und die Biodiversität.

Kompost speichert viel Wasser und Luft im Boden. Das beeinflusst das Klima, die Wasser- und Luftqualität positiv.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

SLOW GARDENING

Wachsen lassen

Beim Slow Gardening bleibt die Logik von „Höher, schneller, weiter“ am Gartentor zurück. Stattdessen zählen zwischen Beeten und Blüten Entspannung, Genuss und die Kunst, fünfmal auch mal gerade sein zu lassen.

Im Mittelpunkt von Slow Gardening stehen natürliche Prozesse, ein wacher Blick für den richtigen Moment und die Bereitschaft, dem Garten seine Zeit zu lassen. Das entschleunigt die Arbeit, beruhigt den Kopf und stärkt zugleich das ökologische Gleichgewicht im Garten.

INFO

Wo Slow Gardening seinen Ursprung hat

Als Protest gegen die Fast-Food-Kultur entstand in den 1980er-Jahren in Italien die Slow-Food-Bewegung. Als Gegenpol zum internationalen „Fast Food“ stärkt sie regionale Traditionen und pflegt den bewussten Genuss. Aus dieser Haltung heraus entwickelte der amerikanische Gärtner Felton Rushing das Slow Gardening. Die Idee, natürlichen Abläufen Raum zu geben, regionale Bedingungen einzubeziehen und mit Wertschätzung zu handeln, findet sich auch in anderen Slow-Konzepten wie Slow Living oder Slow Fashion.

Atemlos durch den Tag: Meetings im Büro, ein Strom aus Mails und Nachrichten, Kinder, Einkauf und alles im Takt von Müssen und Machen. Ein Garten bietet die Chance, dem Dauerstress des Alltags zu entkommen. Besonders gut gelingt das, wenn Gartenarbeit nicht ein weiterer Punkt auf der To-do-Liste ist und Blumen oder Gemüse nicht möglichst eindrucksvoll „performen“ sollen. Slow Gardening ist deshalb weniger eine gärtnerische Methode als eine Haltung.

zeigen, dass regelmäßige Gartenarbeit das seelische Wohlbefinden stärken und zur Entspannung beitragen kann.*

Dem Garten nicht im Weg stehen

Wer langsam gärt, greift zurückhaltender ein. Der Boden bleibt möglichst ungestört, organisches Material wird als Mulch oder Kompost aufgebracht. Auch beim Pflanzenschutz ist weniger mehr und natürliche Maßnahmen sind die erste Wahl. Wildkräuter müssen nicht immer entfernt werden, Laub und Reisig können über den Winter an geeigneten Stellen liegen bleiben, und Stauden werden erst im Frühjahr geschnitten. So entstehen kleine Lebensräume, die vielen Tieren zugutekommen. Der Garten wirkt dann etwas wilder, entwickelt sich dafür aber lebendig, vielfältig und mit der Zeit deutlich stabiler.

Zeit lassen statt Zeit planen

Bei dieser gärtnerischen Philosophie spielt Beobachten eine zentrale Rolle. Manche Arbeiten sind erst sinnvoll, wenn der Boden warm genug ist, andere, wenn Pflanzen bestimmte Signale geben. So gilt etwa die Blüte der Forsythie als Hinweis auf den richtigen Zeitpunkt für den Rosenschnitt. Statt schneller Ergebnisse entsteht eine Arbeitsweise, die Pflanzen und Boden Raum für eine stabile Entwicklung lässt.

Warum Slow Gardening entspannt

Die ruhigen, oft gleichförmigen Bewegungen beim Gärtnern wirken ausgleichend. Der Körper kommt in Bewegung, ohne unter Leistungsdruck zu geraten. Die Hände spüren die Erde, nehmen Temperatur und Feuchtigkeit wahr. Dieses unmittelbare Erleben erdet im wahrsten Sinne des Wortes. Studien

Sehen, was sonst übersehen wird

Wer zurückhaltender eingreift, hat mehr Zeit zum Schauen und Genießen: Plötzlich fällt der Blick auf Knospen, die sich langsam öffnen, Insekten, die von Blüte zu Blüte gaukeln, und das Spiel von Sonne und Schatten. Diese kleine Meditation nimmt Tempo aus dem Tun und hilft dabei, den richtigen Moment für Unterstützung zu erkennen. Der Garten wird nicht mehr als Abfolge von Aufgaben erlebt, sondern als lebendiges Zusammenspiel.

Langsam anfangen, dranbleiben

Der Einstieg gelingt am besten in kleinen Schritten. Eine begrenzte Fläche oder ein paar Töpfe reichen aus. Mehrjährige und robuste Pflanzen erleichtern den Anfang, einfaches Gartenwerkzeug genügt. Entscheidend ist die Bereitschaft, Erfahrungen zu sammeln und kleine Fehlschläge gelassen hinzunehmen. Mit der Zeit entsteht so ein anderes Verhältnis zum Garten. Aufmerksamkeit verändert das Gefühl für das richtige Maß. Nicht sofort zu handeln, sondern dem Lauf der Dinge zu vertrauen, ist für viele die größte Umstellung. Und zugleich der größte Gewinn.

* pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5153451/#ab0005

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Glück wächst



im
Garten

Gabriella Papes Herz schlägt seit jeher für den Garten. Ihr Wissen um Flora und Fauna erwarb sie in England, wo sie studierte, 25 Jahre blieb, Gärten gestaltete und sich einen Namen machte. In Berlin leitet sie heute die Königliche Gartenakademie und wünscht sich viel mehr Grün in deutschen Städten.

“

**Den Mut,
die Kraft und
die Demut, also
eigentlich alles,
was man fürs
Leben braucht,
habe ich im Garten
bekommen.**

GABRIELLA PAPE

„Schon bevor ich laufen konnte, habe ich Gießkannen hinter mir hergezerrt, Pflanzen rausgerupft und sie in meine Sandkiste gepflanzt“, erzählt Gabriella Pape. Als ihr Vater, ein Architekt, einen befreundeten Landschaftsarchitekten beauftragte, den Garten der Familie zu gestalten, war das ein Novum in der Nachbarschaft – und sie war als Kind fasziniert und begeistert von dessen Arbeit. Sie glaubt: „Fast alles, was mir im Leben so passiert ist, waren Angebote aus dem Universum, auf die ich mich dann einfach eingelassen habe.“ Gabriella Pape spricht grundsätzlich nie von Gartenarbeit. Um das Spielerische, Kreative, auch Meditative daran zu betonen, nennt sie es Gärtnern. „Gärtnern ermutigt zu Zuversicht, und die macht zweifellos sehr glücklich.“

Wie eine rote Linie zieht sich die Leidenschaft für den Garten durch ihr Leben: über die Ausbildung in einer hiesigen Baumschule und ihr späteres Leben auf der britischen Insel, wo sie zunächst ein College für biologisch-dynamische Landwirtschaft in Sussex besuchte. Dort setzte sie sich mit Anthroposophie auseinander – ein komplett anderer Ansatz als der „Pestizid-Hype“, dem sie in ihrer Ausbildung in Deutschland begegnete und dem sie nie folgen wollte.

Die Queen schüttelte ihr anerkennend die Hand

Drei Jahre studierte sie am größten botanischen Garten der Welt, Kew Gardens in London, um dann noch ein Landschaftsarchitektur-Studium obendrauf zu setzen. 1992 macht sie sich mit ihrem Gestaltungsbüro „Landart“ in den Cotswolds selbst-

ständig. Als sie bei der Chelsea Flower Show, der inoffiziellen Weltmeisterschaft für Gartenbaukunst, die Silver-Gilt-Medaille gewinnt, schüttelt ihr die Queen anerkennend die Hand. Vielleicht gerade weil sie in England alles erreicht hat, wagte sie in Deutschland einen Neuanfang. „Ich dachte mir, die Engländer können auch ohne mich Gärten machen, vielleicht werde ich jetzt in meiner Heimat mehr gebraucht“, sagt Gabriella Pape. Sie möchte zum Beispiel Überzeugungsarbeit leisten gegen Vorgärten, die aus vermeintlich praktischen Gründen in tote Steinwüsten verwandelt werden.

Bis sie 2007 die Gewächshausanlage der historischen „Königlichen Gärtnerlehranstalt“ in Berlin erwerben konnte, war es ein steiniger Weg mit hohen bürokratischen Hürden. „Das Gärtnern hat mir auf faszinierende Art und Weise beigebracht, dass Zuversicht, Ausdauer und Mut erlernbar sind; sie entspringen der Geduld und der Demut, die das Gärtnern uns abverlangt.“ Ihr langer Atem zahlt sich aus: „Unsere Königliche Gartenakademie ist ein aus-

gesprochen gut besuchter Ort, weil die Menschen merken, dass hier Leidenschaft drinsteckt, dass wir viel Wert darauf legen, die Menschen mitzunehmen und die Sortenvielfalt zu erhalten, weil das einfach schön ist. Die Engländer haben das schon lange vor uns für sich entdeckt.“

Bessere Antworten auf den Klimawandel finden

Inzwischen hat sie 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die einen Stauden- und Pflanzenverkauf, eine Gartenschule und vieles mehr betreuen. Gabriella Pape unterrichtet viel, gestaltet Gärten in ganz Deutschland, solche, die „die Natur in den Arm nehmen“, wie sie sagt. Entsprechend den Lichtverhältnissen zählt sie sieben Jahreszeiten. Jede prägt den Garten durch andere Farben und Veränderungen, sodass immer etwas blüht, an dem man sich erfreuen kann. „Meine Aufgabe ist es, Pflanzen, die an einem bestimmten Ort sein möchten, sich dort wohlfühlen und mit dem Klima und dem Boden auskommen, ein Zuhause zu geben.“

Öffentliche Aufträge hat die 63-Jährige nicht. Doch ihr brennt ein Thema besonders auf den Nägeln: die Flächenversiegelung in Städten, im Besonderen rund um öffentliche Gebäude. „Man könnte wesentlich mehr entsiegeln, Bäume pflanzen, Grünflächen schaffen, den Menschen einen lebenswerteren Ort kreieren“, sagt sie. „Das wäre auch eine bessere Antwort auf den Klimawandel.“ Denn mehr Grün sorgt für Abkühlung, nimmt Regenwasser auf und verbessert insgesamt das Stadtklima. Naturnahe Gärten tragen hierzu schon einen großen Teil bei.

M. Asam®

*M. Asam® MAGIC FINISH Make-up Mousse classic 30ml ist in den Jahren 2022, 2023 und 2024 die umsatzstärkste Foundation in der Warengruppe Deko Kosmetik im Bereich Drogeriemärkte in Deutschland. Quelle: NielsenIQ, Warengruppe Deko Kosmetik, Unterwarengruppe Dekorative Kosmetik Restliche, Umsatz in EUR, Deutschland, Drogeriemärkte, Gesamtjahre 2022, 2023, 2024. ** **** PatchH2O™, 3% Studienkonzentration, 3 Wochen, 2 x tägliche Applikation, 25 Probanden. *** Artikel nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich. **** BHI Group, Anwendungsstudie, 4 Wochen, Anwendung 2 x täglich, 31 Probanden, August 2024.



MAGISCHES POWER-DUO FÜR DEINE HAUT

Tiefenwirksame Hyaluron-Pflege trifft auf federleichtes Make-up Mousse mit Sofort-Effekt.***

Erlebe die perfekte Kombination aus Feuchtigkeits-Boost und magischem Weichzeichner-Effekt: Die parfümfreie M. Asam® AQUA INTENSE® Supreme Hyaluron Cream spendet 120H intensive Feuchtigkeit.**** Das M. Asam® MAGIC FINISH Make-up sorgt für ein sofort perfektioniertes Hautbild.

84% BESTÄTIGEN, DIE CREME IST IDEAL ALS MAKE-UP-UNTERLAGE GEEIGNET.*****

made in germany

Einfach mal machen

Seite

104

Falten mit System

So bleibt der Kleiderschrank übersichtlich sortiert: T-Shirts und Hosen clever falten, Platz sparen und alles griffbereit haben.



Frühling vor der Linse

Blumen kreativ inszeniert, als zauberhaftes Motiv oder charmantes Porträt-Accessoire.



Blütenfusion

Der Zauber der Doppelbelichtung, wie im Bild links, entsteht, wenn zwei Fotos kunstvoll übereinandergelegt werden. Kombiniert man beispielsweise eine Blume mit einer anderen, entstehen überraschende Formen und leuchtende Farbspiele. Wird das florale Motiv auf eine Landschaft wie eine Wiese gelegt, scheint die Blüte sanft über der Szene zu schweben oder sich harmonisch einzufügen. Besonders faszinierend wirkt die Technik in Kombination mit Personenporträts: Die Blume wird so zu einem zarten, fast lebendig wirkenden Tattoo auf der Haut. Bei analogen Fotos geschieht dieser Effekt direkt in der Kamera: Der Film wird nach der ersten Aufnahme erneut eingelegt und ein zweites Mal belichtet. Digitale Kameras verfügen oft über eine Doppelbelichtungs-Funktion, und auf Smartphones lassen sich solche Bilder mithilfe von Apps transparent übereinanderlegen.

FOTO-TIPP



Erwecken Sie blumige Details auf glänzendem Fotopapier-Poster zum Leben. **Infos:** fotoparadies.de

Tropfenzauber

Am schönsten funkeln Wassertropfen auf Blüten im natürlichen Sonnenlicht, da es die Farben besonders lebendig wirken lässt und sanfte Glanzlichter erzeugt.

Mit einer Sprühflasche können Sie feine Tropfen auf Blüten oder Blättern erzeugen – sie brechen das Licht, setzen Spiegelungen frei und machen das Motiv lebendig, wie ein sanfter Sommerregen im Miniaturformat.



Alles rund um ...

Perspektivenwechsel

Unterschiedliche Blickwinkel wie die Froschperspektive oder Detailaufnahmen lassen uns Blumen aus einer neuen Perspektive entdecken und verleihen den Fotos Spannung, Tiefe und Lebendigkeit.

Kameraeinstellungen

Im Porträtmodus von Android- oder iOS-Smartphones lässt sich die Hintergrundunschärfe über die Blendenzahl einstellen. Sie wird als kleines *f* angegeben. Je kleiner die Blendenzahl, desto verschwommener wird der Hintergrund. So sticht die Blüte klar hervor und der Hintergrund lenkt nicht ab. Mit dem Makro-Modus lassen sich zudem feine Details wie Blütenstempel, Blütenränder oder Wassertropfen besonders scharf einfangen.



Florale Akzente

Als Haarschmuck unterstreichen Blüten den natürlichen, verspielten Charakter auf Porträtfotos. Ein Blumenstrauß im Hintergrund bringt Tiefe und frische Farben ins Bild. In der Unschärfe im Vordergrund rahmen Blumen das Gesicht und sorgen für Dynamik.



Vom Winde verweht

Blütenblätter tanzen durch die Luft, als würden sie sanft vom Wind davongetragen. Einzelne Blätter werden an einer dünnen Schnur befestigt, die anschließend zwischen zwei Punkten gespannt wird, sodass die Blätter scheinbar schwerelos in der Luft schweben. Das verleiht dem Foto Lebendigkeit.

Profi-Tipp: Anschließend lässt sich die Schnur in Bildbearbeitungsapps wie Canva oder Google Fotos retuschieren.

Lichtstimmung

Unterschiedliches Tageslicht auszuprobieren lohnt sich besonders in der Blumenfotografie. Weiches Morgen- oder Abendlicht betont die Farben und Strukturen der Blütenblätter, während hartes Mittagslicht starke Kontraste erzeugt. Künstliches Licht kann sinnvoll sein, wenn es draußen dunkel ist oder für Aufnahmen zu Hause – es hebt Details hervor und lässt Farben strahlen.

Blick hinter die Kulissen
Eine Produktreise mit
dm Home & Living



Welche Menschen, Entscheidungen und Momente formen ein Produkt, das unseren Alltag verschönert? Wir haben mit Julia Bretzger, Sortimentsmanagerin Home & Living bei dm-drogerie markt gesprochen. Denn diesen Monat zieht die neue Happy Kitchen-Serie von dm Home & Living in die Regale ein.

alverde: Von der Idee bis zum fertigen Produkt – wo beginnt für Sie die Reise? Welche Impulse dürfen am Anfang mitreden, und wie stark fließen Kundenrückmeldungen in die erste Phase ein?

Julia Bretzger: Durch unser erstes Jahr in den dm-Märkten konnten wir unseren Riecher für Kundenbedürfnisse im Interiorbereich verfeinern, wertvolle Erfahrungswerte sammeln und über die Abverkäufe sehen, welche Themen und Artikel besonders gut ankommen. Auf Fachmessen informieren wir uns über Neuheiten und Trends, Inspiration finden wir bei unseren privaten Shopping-Trips.



Arbeiten Sie am Anfang eher visuell oder startet alles mit einer praktischen Frage: Was braucht der Alltag gerade wirklich?

Beides. Wir arbeiten gern mit Moodboards, wie der hier gezeigten Küchenkollage, um Farben, Trends und Stimmungen zu erfassen. Zugleich schauen wir gezielt, welche Alltagsbedürfnisse unserer Kunden bislang unzureichend erfüllt sind. So entstand die aktuelle Kollektion aus Küchenhelfern, die funktional und zugleich designorientiert sind und echte Eyecatcher, wie unsere kombinierbaren Schneidebretter.

Wann entsteht für Sie das Gefühl: „Das könnte etwas werden“?

Manchmal stellen wir schon bei der ersten Musterpräsentation fest, dass ein Produkt Potenzial hat. So war es beim Küchenrollenhalter und den Schneidebrettern der aktuellen Kollektion. Beide Produkte sind stilsicher, funktional und das zu einem sehr attraktiven Preis.

Warum fiel die Wahl in diesem Monat auf das Thema Küche?

Küchenartikel gehören zu unserem Fokusbereich. Die Küche ist ein wichtiger Ort, an dem wir tagtäglich viel Zeit verbringen. Sie sollte durchdacht sein und eine positive Atmosphäre schaffen. Mit unserer Aktion wollen wir genau das erreichen: praktische Lösungen kombiniert mit fröhlichen Designs, die gute Laune verbreiten. Dafür steht die Kollektion Happy Kitchen.

Ein Küchenprodukt entwickelt man nicht wie eine Duftkerze oder ein Textil. Worin unterscheidet sich dieser Weg – fachlich, aber vielleicht auch emotional?

Im Gegensatz zu rein dekorativen Produkten steht bei Küchenartikeln der funktionale Aspekt klar im Vordergrund. Dennoch versuchen wir, das mit einem besonders ansprechenden Design zu verbinden. Heißt am Beispiel mit den Schneidebrettern, dass sie nicht nur ein Blickfang für jede Küchenwand sind, sondern dass man auf ihnen gut schneiden kann, sie obendrein die Messer schonen und miteinander kombinierbar sind. Auch die Knoblauchglocke ist ideal, um Knoblauch lange frisch zu halten, und sieht außerdem gut aus, sodass man ihr gern einen Platz auf der Kücheninsel freiräumt.

Worauf achten Sie bei der Zusammenstellung einer Kollektion und nach welchen Kriterien wählen Sie Partner und Lieferanten aus?

Das Verhältnis von Qualität, Optik, Funktionalität und Preis muss stimmen. Denn was lange hält, schont Ressourcen. Ein gutes Beispiel dafür sind unsere waschbaren Schwammtücher. Auch lässt unser Lieferant diese in Schweden produzieren.

Wo es sinnvoll und möglich ist, bevorzugen wir europäische Lieferanten.

Testen Sie die Produkte zuerst in Ihrem Zuhause, bevor sie in Serie gehen?

Oh ja. Meine zwei Kinder sind immer direkt Feuer und Flamme. Das Springseil aus Silikon aus einer unserer früheren Aktionen haben sie kurzerhand an ihrem Bobbycar befestigt und sich damit durch den Garten gezogen. *(lacht)*

Wie möchten Sie das Zuhause von morgen mitgestalten – und welche Rolle kann dm home dabei spielen?

Wir möchten die verlässliche Einkaufsstätte für ein schönes, modernes Zuhause sein und unsere Kundinnen und Kunden unter anderem mit unseren exklusiven dm home-Produkten zu attraktiven Preisen immer wieder neu überraschen.



Happy Kitchen-Kollektion*

Bei der Zusammenstellung einer Kollektion stehen für das dm Home & Living-Team Qualität, Optik und Funktionalität im Vordergrund – stets in einem ausgewogenen Verhältnis zu einem fairen Preis. Aktuelles Lieblingsprodukt der Sortimentsmanagerin: die Keramikuntersetzer im floralen Design.



Die sind NEU bei



Strahlend in den Sommer

Balea Tropical Dream Schimmerspray, Schimmerfluid, Schimmerlotion

Die Produkte zaubern einen zart goldenen Schimmer auf die Haut und spenden ihr mit Glycerin intensive Feuchtigkeit. Ihr fruchtiger Duft verwöhnt die Sinne. Das Schimmerfluid ist auch fürs Gesicht geeignet.

Schimmerfluid 75 ml 2,95 € (39,33 € je 1l);
Schimmerlotion 200 ml 2,45 € (12,25 € je 1l);
Schimmerspray 200 ml 2,95 € (14,75 € je 1l)



SUNDANCE Sunshine EdP

Sommer, der auf der Haut bleibt: Der blumige und sonnige Duft erinnert mit seiner frischen, fruchtigen Kopfnote und seiner pudrig-weichen Basisnote sofort an das Glück der ersten Sonnenstrahlen.

30 ml 7,95 € (265 € je 1 l)

head & shoulders Thick & Strong

Das Anti-Schuppen-Shampoo mit Rosmarinextrakt bekämpft mit seiner 3xSchutz*-Formel gezielt drei Kopfhautprobleme: * Schuppen, Juckreiz durch Schuppen und fettige Kopfhaut.

250 ml 3,95 € (15,80 € je 1 l)

* wirkt gegen drei Kopfhautprobleme: Schuppen, schuppenbedingtes Jucken und Öl

** bei regelmäßiger Anwendung



alverde NATURKOSMETIK BABY Insektenstichgel

Das Gel mit Bio-Kamille, -Aloe vera und -Thymian beruhigt und pflegt irritierte und gerötete Haut nach Insektenstichen. Es mindert den Juckreiz und fördert die Regeneration.

15 ml 2,95 € (196,66 € je 1 l)



Kopfhaut in Balance

GLISS Tiefenreinigungs-Shampoo & Klärendes Leave-In Serum

Das tiefenreinigende Shampoo und das klärende Serum sind speziell für ölige Kopfhaut konzipiert: Mit Biotin und Panthenol bringen sie die Talgproduktion ins Gleichgewicht.

Shampoo 200 ml 5,95 € (29,75 € je 1 l);
Serum 100 ml 8,95 € (89,50 € je 1 l)

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**



PUSBLU UV-Badeoverall

Der Badeoverall bietet einen hohen Lichtschutzfaktor 80+. Dank des Reißverschlusses lässt er sich schnell an und ausziehen, während das elastische Material für Bewegungsfreiheit sorgt. Zertifiziert durch OEKO-TEX STANDARD® 100*. Gr. 86/92, 98/104, 110/116 1 St. 12,90 € *oeko-tex.com

NL-BIO-01



BLUEY Knuddel Bio Häppchen

Basis der mundgerechten Mini-Riegel sind Vollkorn-Haferflocken. Karotte liefert eine kleine Portion Gemüse, während Apfel und Orange für eine Süße rein aus Früchten sorgen. 40 g 1,65 € (41,25 € je 1 kg)



ALANA x HALLOHEBAMME Wickelbody

Der Body aus reiner Bio-Baumwolle bietet ein weiches und atmungsaktives Tragegefühl, das die empfindliche Babyhaut schont. Das liebevoll gestaltete Design ist in Zusammenarbeit mit HALLOHEBAMME entstanden. Der Wickelverschluss erleichtert das An- und Ausziehen, zudem ist der Wickelbody zum Mitwachsen konzipiert – mit einer doppelten Knopfleiste und Umschlagärmeln. Ein perfekter Begleiter für die ersten Lebensmonate. Gr. 50/56, 62/68 1 St. 7,90 €



Pampers Aqua Soft Touch Feuchttücher

Mit ihrer weichen Textur und einer Lotion mit 99 Prozent Wasser reinigen die Tücher sanft. Dabei wird der natürliche pH-Wert der Haut wiederhergestellt und die Haut vor Rötungen geschützt. Ohne Alkohol und Parfüm. Die Hautverträglichkeit ist von Dermatologen der Skin Health Alliance* bestätigt. 192 St. 7,95 € (0,04 € je 1 St.) *skinhealthalliance.org



Rascals Sensitive Premium Feuchttücher

Sanfte Reinigung für sensible Babyhaut: Die parfümfreie, hypoallergene Rezeptur besteht zu 99 Prozent aus natürlichen Inhaltsstoffen. Aus der Verpackung lassen sich die einzelnen Tücher bequem und sauber entnehmen. 156 St. 3,45 € (0,02 € je 1 St.)

Die sind NEU bei



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**



Denkmit Vollwaschmittel Sense of Freshness

Das Waschmittel lässt weiße Wäsche strahlen und schützt vor dem Vergrauen. Sein frischer Duft neutralisiert unangenehme Gerüche.

30 WL 4,65 € (0,15 € pro 1 WL)

Multitalente in der Waschtrommel

Ariel Max Power Pods Universal, Color

Die Pods bieten bei bequemer Anwendung eine kraftvolle Fleckentfernung, selbst in kaltem Wasser. Sie lösen sich schnell auf und umhüllen die Wäsche mit einem lang anhaltenden frischen Duft.

15 WL 9,95 € (0,66 € pro 1 WL)



elmex Sensitive Professional Repair & Prevent

Die Zahnpasta für empfindliche Zähne verschließt die Kanälchen, die zum Zahnnerv führen, sofort¹ und blockiert auf diese Weise den Schmerz. Bei regelmäßiger Anwendung wird ein reparierender Schutzschild² aufgebaut.

75 ml 7,95 € (106 € je 1 l)

¹Für eine sofortige Schmerzlinderung bis zu 2x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren.

²Repariert schmerzempfindliche Zahnbereiche und beugt künftiger Schmerzempfindlichkeit vor

dm home Speiseteller

Das hochwertige und robuste Geschirr aus Steinzeug eignet sich für den Alltag und für besondere Anlässe. Die Teller in Rosa und Beige lassen sich je nach Stimmung und Geschmack mit anderen Tellern aus der Serie von dm home kombinieren. Hergestellt in Portugal.

Je 1 St. 7,95 €



PRODUKTE -
SCHON LÄNGER IM SORTIMENT

Schon entdeckt?



dm Nur online erhältlich

Klosterfrau Perioden Wärme Balsam

Das Balsam ist angereichert mit pflegendem Mandelöl und ausgewählten ätherischen Ölen wie Muskatellersalbei, Ingwer und Zitrusfrüchten. Beim sanften Einmassieren entfaltet es eine angenehme Wärme. 100 ml 6,95 € (69,50 € je 1 l)



Marke von **dm**

dm Nur online erhältlich

Mivolis Hericium-Cordyceps-Komplex

Eine 3-fach-Kombination aus Hericium- und Cordyceps-Extrakten (Vitalpilze), Grüntee-Extrakt und den Vitaminen Pantothensäure und Niacin.

Bitte achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. 45 g 8,95 € (198,89 € je 1 kg)



dm Nur online erhältlich

MINICO Kids Peel-off Nagellack Pink

Die wasserbasierte Rezeptur ist sanft zu Kindernägeln und lässt sich mit ihrem kleinen Pinsel leicht auftragen. Die Farbe hält zwei bis drei Tage und lässt sich ohne Nagellackentferner einfach abziehen.

5 ml 4,95 € (990 € je 1 l)



Marke von **dm**

Denkmit Backofen- und Grillreiniger-Gel

Der Reiniger entfernt Fett, Eingebrauntes und hartnäckige Verschmutzungen ohne Scheuern und Schrubben. Dank der Gel-Textur haftet der Reiniger auch an senkrechten Flächen.

240 ml 1,95 € (8,13 € je 1 l)



MERMAID KISS

THE BRONZE
& GLOW EDITION

Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT



ARTDECO

Established in Munich - since 1985

So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und zu Allergien neigender Haut



Getestet und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)*



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe

*1 Spülmittel Ultra Sensitive: 5/2025
 2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2024
 3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2024
 www.daab.de



Frost ohne Frust



Zwischen gefrorenen Erbsen und Eiskristallen schlummern oft angebrochene Packungen und vergessene Vorräte. Mit einem System wird aus dem frostigen Chaos wieder ein gut sortierter Vorrat.

Überblick verschaffen

Gefrierfächer sind wahre Schatztruhen. Einen wahren Schatz beinhalten sie aber nur, wenn man ihn gezielt herausgreifen und nutzen kann. Ordnung beginnt damit, sichtbar zu machen, was drinsteckt. Wer den Inhalt Schublade für Schublade ordnet und Ähnliches zusammenlegt, findet sich schneller zurecht. Hilfreich sind transparente Behältnisse wie Glasboxen, in denen kleinere Portionen aufbewahrt werden können. Wichtig dabei: Flüssigkeiten nie bis zum Rand einfüllen. Beim Gefrieren dehnt sich der Inhalt aus, ein wenig Luft nach oben schützt vor Spannungen im Glas. So kann kein Glas zerbrechen.

Gut verstauen

Unordnung im Tiefkühlfach entsteht häufig durch beschädigte oder ungeeignete Verpackungen. Deshalb lohnt es sich, auf stabile Gefrierbeutel zu setzen und die Luft vor dem Verschließen sorgfältig herauszustreichen. Eine kurze Beschriftung hilft außerdem, schnell das Richtige zu finden und vermeidet unnötiges Suchen.

Ordnung, die bleibt

Damit Struktur im Eisfach von Dauer ist, helfen einfache Routinen. Angebrochene Packungen sollten immer wieder gut verschlossen werden, damit nichts herausfällt oder austrocknet. Universalverschlüsse sind hier praktische Helfer: Sie sichern Originaltüten oder Gefrierbeutel zuverlässig und sorgen dafür, dass alles dort bleibt, wo es hingehört. Ein klares System verschafft Ordnung: Häufig Benötigtes liegt griffbereit weiter oben, Vorräte mit längerer Liegezeit weiter unten.



Übersichtlich

Die Profissimo Glasbox bringt Struktur ins Eisfach. Durch das Glas bleibt der Inhalt sichtbar - ideal, um angebrochene Tiefkühlportionen zu lagern.



Verschlossen

Mit den Profissimo Universalverschlüssen in drei Größen bleiben angebrochene Tiefkühltüten zuverlässig verschlossen.



Flach gelagert

Die Profissimo Gefrierbeutel 1 Liter aus stabiler 3-Schichtfolie eignen sich zum Einfrieren von Fleisch und gegarten Gerichten. Sie lassen sich beschriften.

5x
LEUCHTKRAFT*

NEU

VOR & NACH
MEHREREN WÄSCHEN



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
Mehr erfahren: keepcapsfromkids.eu

*IM VERGLEICH ZU SPEE

RÄTSEL

Hitmusical hautnah erleben

Mit **alverde** und ARTDECO
einen Musical-Besuch
und ein Make-up-Paket
gewinnen.

ARTDECO



alverde verlost zusammen mit ARTDECO drei Gewinnpakete für jeweils zwei Personen für SIX THE MUSICAL. Der Preis umfasst Bahnfahrt, Hotelübernachtung, Musicaltickets (Platzgruppe 1) für das mitreißende Musical „SIX“ im Admiralspalast Berlin sowie zwei Freigetränke pro Person im Theater und ein ARTDECO Make-up-Paket. Erleben Sie vom 14.7.2026 bis 26.7.2026 die royalste Girlgroup aller Zeiten und lassen Sie sich von einer genialen Verschmelzung von Musical, Popkonzert und Geschichte begeistern.

afrikan. Kropfstorch		Tageszeit		Raumfahrtbehörde der USA	Schauspielerin Michaela ...		Handelsname für Dornhalsrücken	kurzes, schnelles Essen	Stadt in Thüringen		Bedeutung, Wichtigkeit	weiche Lederart (Abk.)		uralte Erzählung	Angelegenheit (ugs.) Staat in Ostasien
Kauf einer Ware geometr. Figur							Stacheltier tropischer Meere								
				Teil der Kleidung	Berufsausbildung				5		US-Staat artistische Darbietung			2	
Hauptort der Türkischen Riviera		4					Ärger (ugs.) Rollkragenspullover						Halbton über G Beispiel (Abk.)		
			mit Skiern auf d. Kante fahren, ohne zu rutschen	Europarakete	Schanktisch				6		gut (ital.) breiförmige Speise				
Abdruck (Abk.)		unaufmerksam	Heißluftbad					Bindemittel			Folgerung		Sportboot, Bootsgattung		Sternbild
Geldausgabep Automat (Abk.)	Ex-Beatle	Lebenshauch				3	Lichtschutzfaktor (Abk.) sib. Strom			Vergrößerglas					Wild- und Waldpflege
			anständig, ehrlich unbestimmter Artikel					Bündel von Schriftstücken unweit					Anrede fürwort		
Kfz-Prüfver ein (Abk.)					dm-Marke					verordnetes Medikament					
							Nebenfluss der Oise						ich (latein.)		1
dt. Schriftsteller, † 1955 (Thomas)					dunkler Teil des Tages					gegen einen Widerstand ruckartig ziehen					

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm-Konto.
Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt,
alverde-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 30. April 2026**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspieltteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Die Gewinne werden von ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlsfeld, Deutschland versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an ARTDECO cosmetic GmbH werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

ORIGAMI für den Kleiderschrank

**Shirts und Hosen clever falten:
So nutzen Sie jeden Zentimeter im
Schrank und behalten den Überblick.**



DIE DRITTELTECHNIK Lange Jeanshosen

SCHRITT 1

Die perfekte Ausgangslage

Legen Sie Ihre Hose mit dem Reißverschluss nach oben auf eine glatte Fläche. Reißverschluss und Knöpfe schließen, um Falten zu vermeiden. Die Hosenbeine seitlich übereinander legen.

SCHRITT 2

Dreieck am Po verstecken

Falten Sie den hervorstehenden Stoff im Schrittbereich als kleines Dreieck nach innen. So wird die Hose besonders glatt und platzsparend gefaltet.

SCHRITT 3

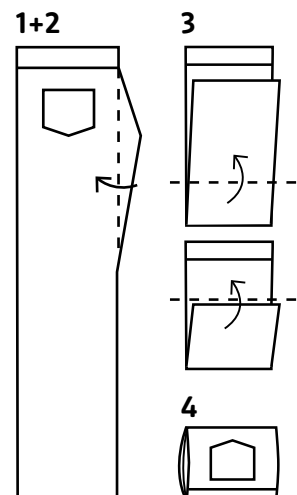
Dreimal falten

Klappen Sie das untere Ende hoch zur Taille und wiederholen Sie diesen Schritt noch einmal, bis die Hose gedrittelt und die Länge handlich ist.

SCHRITT 4

Aufrecht einordnen

Lagern Sie Ihre gefaltete Hose senkrecht im Schrank – entweder in einer Schublade oder einer Kiste. So behalten Sie den Überblick.

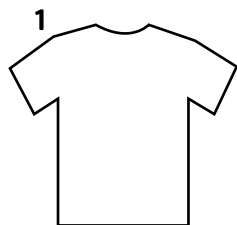


KLEINE PAKETE
T-Shirts

SCHRITT 1

Glatt ausbreiten

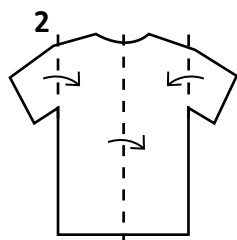
Legen Sie das T-Shirt mit der Vorderseite nach unten auf eine gerade Fläche. Streichen Sie es sorgfältig glatt. Falten Sie T-Shirts mit Aufdruck so, dass der Print nach oben zeigt. Dadurch erkennen Sie später auf einen Blick, welches Shirt Sie greifen möchten, ohne umstapeln zu müssen.



SCHRITT 2

Seiten einklappen

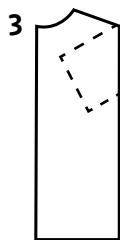
Klappen Sie eine Seite des T-Shirts zur Mitte hin. Der Ärmel wird dabei nach innen gefaltet. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.



SCHRITT 3

Ärmel verstauen

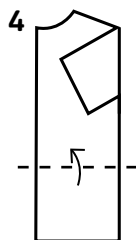
Nun liegt ein schmales, längliches Rechteck vor Ihnen. Sollten Ärmel noch hervorstehen, falten Sie sie locker nach innen oder leicht nach unten. Wichtig ist, dass sie vollständig innerhalb der Rechteckform liegen, das sorgt später für Stabilität.



SCHRITT 4

Kompakt falten

Falten Sie das untere Drittel des T-Shirts nach oben. Anschließend klappen Sie das obere Drittel nach unten. Klappen Sie dann ein letztes Mal den oberen und unteren Teil zusammen, sodass ein handliches Paket entsteht.



SCHRITT 5

Hochkant aufstellen

Stellen Sie das gefaltete T-Shirt senkrecht mit der Vorderseite nach vorne auf. In der Schublade, in einer Kiste oder im Korb lassen sich die Shirts nun nebeneinander einsortieren.



HELFER FÜRS ZUSAMMENLEGEN
DIY-Wäschefaltbrett

In Sekundenschnelle

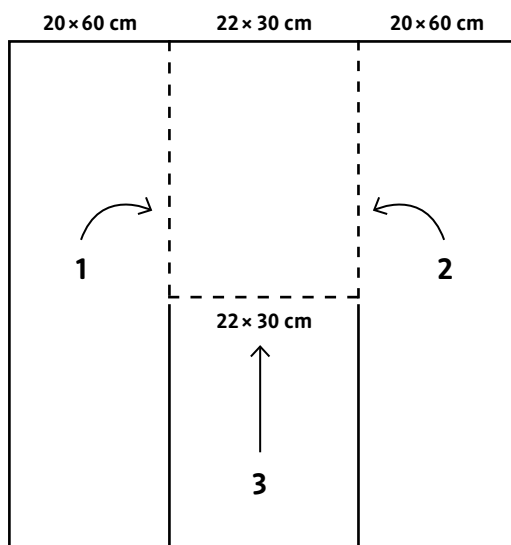
Mit einem DIY-Faltbrett aus Karton (Abbildung unten) sind T-Shirts und Pullover in wenigen Sekunden ordentlich gefaltet. Legen Sie das Kleidungsstück mit der Rückseite nach oben auf den Karton. Falten Sie gegebenenfalls Ärmel und Kapuze ein, bevor Sie das Faltbrett nutzen. Anschließend klappen Sie zuerst das linke Seitenteil ein, dann das rechte und zum Schluss das untere Element mit der Nummer drei nach oben. So entsteht die klassische Falttechnik, bei der T-Shirts und Pullover übereinander gestapelt werden. Die Reihenfolge sollte dabei eingehalten werden, wobei statt Zahlen auch lustige Symbole als kinderfreundliche Falt-Hilfen verwendet werden können.

Material zur Herstellung

Ein Karton mit den ungefähren Maßen von 62 x 60 cm, Klebeband, Lineal, Stift und Schere

So geht's

Für das Wäschefaltbrett wird der Karton zunächst in vier Teile geschnitten: zwei Seitenteile mit den Maßen 20 x 60 cm sowie zwei mittlere Teile mit jeweils 22 x 30 cm. Die beiden mittleren Kartonteile bestimmen später, wie groß das gefaltete Kleidungsstück wird. Legen Sie die beiden mittleren Teile untereinander und verbinden Sie sie mittig an der kurzen Seite mit Klebeband. Die zwei Seitenteile bringen Sie nur an dem oberen Mittelteil an. Zur Orientierung beschriften Sie das Faltbrett wie auf der Grafik unten. Bei Kindershirts lässt sich die Größe des Wäschefaltbretts auf zwei 14 x 20 cm große Mittelteile und zwei 12 x 40 cm große Seitenteile anpassen.



Natürlich leuchten

MITMACHEN UND GEWINNEN



Lust auf Naturkosmetik?

Gewinnen Sie eines von zwölf Sets von alverde NATURKOSMETIK: Die 3in1 Glow Foundation passt sich dem Hautton an und verleiht einen strahlenden Teint. Das Blurring Powder mattiert und hinterlässt einen weichzeichnenden Effekt. Die All in One Glow Drops setzen gezielt strahlende Akzente. Für natürlich frisches Aussehen sorgt Holographic Blush. Frühling auf die Fingerspitzen bringt der Nagellack Color & Care in Coral Peach. Weiche Lippen schenkt das Lip Oil Pomegranate. Die Lidschatten-Töne der Quattro Palette 37 Chocolate verleihen den Augen einen natürlichen Look.



	2							9
		5				8	4	
		7		6	3			
9			4					1
	6			3				5
1					9			8
			5	4		1		
	1	8				6		
2								7

So funktioniert es:

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. April 2026 an:

**dm-drogerie markt, alverde-Redaktion,
Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe**

Oder nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele
Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm.de-Kundenkonto.

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. Mai 2026 unter
dm.de/alverde-sudoku

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Ihre Daten werden spätestens sechs Monate nach Ziehung der Gewinner gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages (geistesleben.de); „Die schönsten Sudokus aus Japan: Einsame Hunde – leicht knifflig“, herausgegeben von Jean-Claude Lin.

Bildnachweis: Mike Abmaier (S. 37), adobe/Julia Albul (S. 98), adobe/Anusorn (S. 35), adobe/baranq (S. 65), adobe/stocksy/Amy Covington (S. 92), adobe/stocksy/Leandro Crespi (S. 28), adobe/Stocksy/Yaroslav Danylchenko (S. 62), adobe/DragonTiger8 (S. 7), adobe/Drobot Dean (S. 3), adobe/stocksy/Nadine Greeff (S. 43, 50), adobe/grey (S. 46, 48), adobe/JGI/Blend Images/Jamie Grill (S. 98), adobe/stocksy/House Plants Society (S. 5, 93), adobe/innafoto2017 (S. 46), adobe/Olha Kozachenko (S. 33), adobe/Stocksy/Anastasia Mihaylova (Shpara) (S. 61), adobe/Mohshena (S. 46), adobe/Monkey Business (S. 98), adobe/stocksy/Sergey Narevskih (S. 14), adobe/Prostock-studio (S. 47), adobe/Stocksy/Liliya Rodnikova (S. 22), adobe/Superheang168 (S. 96), adobe/womue (S. 46), adobe/stocksy/Evgenij Yulkin (S. 107), adobe/우열노 (S. 46), Sven Beck/privat (S. 77), Dominik Butzmann (S. 83), CEWE (S. 92), Adrijon Demiri (S. 68), EMF-Verlag (S. 77), Rendel Freude (S. 81), gettyimages/franckreporter (S. 5, 73, 76), gettyimages/500px/Olivia Grigorita (S. 49), gettyimages/Svitlana Kuchina (S. 104), gettyimages/Mia Minor (S. 93), gettyimages/AleksanderNakic (S. 3, 53, 68), gettyimages/StefaNikolic (S. 101), gettyimages/svetikd (S. 73), gettyimages/Vostok (S. 94), Katharina Geist (S. 84), Liya Goldman (S. 45), Hanna Gerischer (S. 78), Dagmar Glatz/privat (S. 41), Hautsache (S. 23), HarperCollins Verlag (S. 7), Sebastian Heck (S. 3, 41), Klaus Heinzler (S. 25), Franziska Höhenhövel (S. 30, 32), illustratoren.de/GinaRosasMoncada (S. 39), Jennifer Josupeit-Schor/privat (S. 35), Bettina Keller (S. 85), Dennis König (S. 7), Martina Kolarek (S. 85), Ulrike Kreuer (S. 73, 80, 81), living4media/Camilla Isaksson (S. 95), living4media/Mondadori Portfolio (S. 94), NDR/Längengrad Filmproduktion/Erik Sick (S. 82), PAYBACK (S. 39), Penguin Verlag (S. 68), picture alliance/dpa/Uli Deck (S. 71), plainpicture/Anke Doerschlen (S. 19), plainpicture/Helen Karlsson (S. 70), plainpicture/Flavia Morlachetti (S. 28, 29), plainpicture/Robert Pola (S. 6), plainpicture/Evgenia Sunegina (S. 16, 17), plainpicture/mia takahara (S. 13, 26, 96), Pamela Raith Photography (S. 103), Ramona Reuter (Titel, S. 4, 8, 10, 11), Christina Riedl (S. 75), Stills.com/BaconStudio (S. 58), Stills.com/Sandra Ramos Casasampera (S. 93), Stills.com/Sigrid Mayer (S. 28), Stills.com/Sara and Phil (S. 54), StockFood/für ZS Verlag/Mathias Neubauer (S. 45, 46), stocksy/Felix Chacon (S. 91), Isabelle Van Groeningen (S. 88), Julia von Vietinghoff (S. 79), Westend61/Joseffson (S. 73, 86)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Mai

**Blick in
die nächste
Ausgabe**



AKTUELLE AUSGABE:
dm.de/alverde-magazin
alverde AUF INSTAGRAM:
@dm_alverde_magazin

SCHÖNHEIT

Sonnen- schutz

Warum die Gesichtshaut besonderen Schutz benötigt und welche Produktliebhaber sich ganz einfach in die Beauty-Routine integrieren lassen, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

BEZIEHUNGS-PORTRÄT

Mutter & Tochter

So innig wie konfliktreich – die meist ambivalente Beziehung zu unserer Mutter ist die erste, die wir eingehen. Und eine, die uns unser gesamtes Leben lang prägt.

GENUSS

Leckere Brot- aufstriche

Sie schmecken herzhaft bis orientalisch und sind zu vielen kulinarischen Einsätzen bereit: Wir erkunden die Welt der Veggie-Aufstriche.

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Katharina Petzholdt, Uta Segler, Julia Zabel **Kreation:** Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Brendelberger **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Herausgeber, venecia.unruh@dm.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

In welchem dm-Markt die in dieser Ausgabe beworbenen Produkte verfügbar sind, finden Sie auf dm.de. Produktname im Suchfeld eingeben, Produkt anklicken und den Ort Ihres dm-Marktes beim abgebildeten Icon eingeben.

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



- Umschlagpapier aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Herkünften
- Papier im Innenteil aus 100 % Recycling-Material
- Magazin recyclebar



Brauchen wir noch was von dm?



Jede Woche ein Geschenk
in der dm-App nach Deinem Einkauf*



... und viele weitere Marken

dm.de/jede-woche-ein-geschenk

* Vom 02.03.-30.08.2026. Einmal je Woche nach dem Einkauf mit dm-App (ab 1€) oder (Online-)Bestellung (ab 10€), jeweils bei dm-drogerie markt. Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt bei Folgeeinkauf. dm-Konto und dm-App (oder PAYBACK App bei Kontenverknüpfung mit PAYBACK) erforderlich. Je Woche (Mo-So) nur ein Coupon. Gratisprodukt solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei stornierter Bestellung/Einkauf. Weitere Infos: dm.de/jede-woche-ein-geschenk



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN