

alverde

Ernährung
40 PLUS

Teenager
heute

Wie sie sich
einbringen, wo
sie sich treffen

Clara Lösel

Berührt mit Lyrik aus dem Leben

Akupressur Kleine Druckpunkte – große Wirkung

Beanie-Beauty Mützenfrisuren der Langhaarmädchen

Familienzuwachs Willkommen, Geschwisterchen!

babylove dm

Sicherheit für kleine Abenteurer

Dank 12 Stunden Auslaufschutz bei
optimaler Bewegungsfreiheit



dm.de/babylove

Verbesserte
Passform



dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



“

„Hoffnungspflicht“
ist ein Auftrag,
sich der Welt nicht
zu entziehen.

CLARA LÖSEL
Mehr dazu ab S. 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Side eye“, „rizz“, „goofy“ – Jugendwörter zeigen, wie lebendig Sprache ist. Wie schnell sie sich verändert, wenn junge Menschen neue Begriffe finden, um ihre Welt zu beschreiben. Für das, was sie verbindet, fasziniert oder irritiert. Und für all das, wofür es in der Alltagssprache aus ihrer Sicht keine passenden Wörter gibt.

Sprache ist Ausdruck und oft auch Annäherung. Gerade in der Jugend, wenn viele Gedanken noch unsortiert sind, kann ein echtes Gespräch viel bedeuten. Wenn jemand wirklich zuhört. Wenn es nicht darum geht, zu beurteilen, sondern zu verstehen. Dialog entsteht dort, wo man einander ernst nimmt, auch dann, wenn man noch nicht volljährig ist.

Clara Lösel öffnet mit ihrer Poesie Räume. Ihre Texte sagen nicht: So ist es. Sonder: So kann man es empfinden. Und sie laden ein, mitzugehen, weiterzudenken. Auf Instagram erhält sie viele positive Rückmeldungen dafür. Da ich Sprache liebe und von ihrer Kraft überzeugt bin, freue ich mich über diese alltagsnahe, resonanzstarke Form der Lyrik.

Zuhören ist keine Gefälligkeit, die wir anderen erweisen. Es macht unser Miteinander erst möglich.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken.
Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

Kunden- Liebling



dm ist die beliebteste Marke Deutschlands. Zu diesem Ergebnis kam die Studie „Marken des Jahres“ des Marktforschungsinstituts YouGov und des Handelsblatts.* Eine Million Menschen bewerteten zwischen September 2024 und August 2025 insgesamt 970 Marken. dm erreichte mit 50,5 Score-Punkten den Spaltenplatz.



Wenn ein Baby unterwegs ist, stehen Eltern vor vielen Fragen. Wie können sie gleichermaßen für Nachwuchs und Geschwisterkinder da sein? Antworten und Tipps gibt es auf

SEITE 66



Starkes Haar bis in die Tiefe

Verbessere Deine Haarstruktur mit der neuen Multi-Layer-Repair-Technologie aus Aminosäure, Peptid und Protein für Tiefenreparatur und natürlichen Glanz.*¹

Design teilweise mit Kl. erstellt.

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

2,95 €
50 ml (59,00 € je 1l)

2,45 €
250 ml (9,80 € je 1l)

2,45 €
200 ml (12,25 € je 1l)

BIS ZU 10-FACH
STÄRKERES HAAR*



* Bei Kombinationsanwendung von Molecular Care Shampoo und Spülung, im Vergleich zu unbehandeltem Haar.

¹ Bei Kombinationsanwendung von Molecular Care Shampoo und Leave-in-Haarmaske.



dm.de/balea



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Inhalt

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind farbig.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 Frostige Fakten**
- 8 Interview mit Clara Lösel**
Die Lyrikerin trifft den Nerv der Zeit

Schön fühlen

- 15 Wellness für die Füße**
Diese Rituale sorgen für Entspannung
- 16 Farbenfrohes Augen-Make-up**
- 18 Einfache Mützenfrisuren**
Die Langhaarmädchen zeigen, wie die Haare auch im Winter gut sitzen
- 22 Mit Rouge und Bronzer zum frischen Teint**
- 24 Alleskönnner Vaseline**
So vielseitig ist der Hautschutz einsetzbar
- 26 Hallo, Du Schöne**
alverde-Leserin Anja Kossiwakis fühlt sich in der Modewelt zu Hause
- 30 Trend-Produkte**

dm erleben

- 34 Meldungen**
- 36 Ausbildung und Studium bei dm**
- 40 Menschen bei dm**
Ulrike Schönhaar feiert ihr 40-jähriges dm-Jubiläum

Bewusst genießen

- 44 Rote Bete in dmBio Produkten**
- 45 dmBio Rezept des Monats**
Mie-Nudeln mit Tofu in Thai-Kokosnussauce
- 48 Ernährung in den Wechseljahren**
- 51 Protein-Produkte**

Gesund bleiben

- 54 Akupressur-Übungen**
Wie bestimmte Druckpunkte zu innerer Balance verhelfen



- 58 Zähne putzen und pflegen**
Eine Routine für ein gesundes Lächeln
- 60 Tipps gegen Sodbrennen**
- 62 Der Drang, Dinge sofort zu erledigen**
Was ist Präkrastination?
- 64 Wirkstoffe für zarte Babyhaut**
- 66 Familienzuwachs**
Pädagogin Heike vom Heede erklärt, wie Sie sich auf ein weiteres Kind vorbereiten können
- 71 Produkte für leidenschaftliche Momente**

In welcher Welt wollen wir leben?

- Schwerpunkt: Jugend
- 75 Kolumne von Christoph Werner**
- 76 Das zweite Zuhause**
Zu Besuch im JuKuz in Frankfurt, wo Teenager ihren Nachmittag verbringen
- 80 Eine Stimme für die Jugend**
So finden Anliegen der jungen Generation in einer alternden Gesellschaft Gehör
- 82 Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- Übergangsrituale**
Was Konfirmation oder Jugendweihe fürs Erwachsenwerden bedeuten
- 88 Soul buddies**
Die Initiative einer Psychotherapeutin hilft Jugendlichen, die auf einen Therapieplatz warten

Einfach mal machen

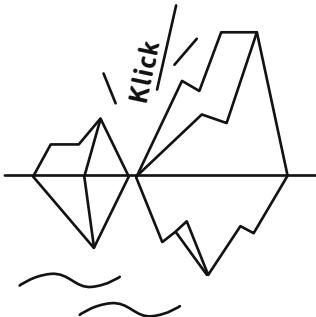
- 93 Mit Fotos Gutscheine gestalten**
- 94 Bunte Einrichtungsideen**
So bringen Sie Farbe ins Zuhause
- 101 Sofa, Kissen und Polster reinigen**
- 103 Kreuzworträtsel**
- 104 Willis Mutmachgeschichte**
Irmgard Wette klärt Kinder mit ihrem Figurentheater über sexualisierte Gewalt auf
- 106 Sudoku**
- 107 Vorschau**

Wissen unter null



Die Liebe am
Schlittschuhlaufen
reicht bis in die
Urzeit zurück:
Archäologische Funde
belegen, dass wir
Menschen bereits
3000 v. Chr. in
Skandinavien und
Mitteleuropa auf
Tierknochen liefen.

Klang der Kälte



Manchmal klingt es, als würde Eis singen: Wenn sich Gletscher, gefrorene Seen oder Meereis bewegen, klicken, knacken, seufzen oder tönen sie. Forschenden geben diese akustischen Signale Aufschluss über Stabilität, Strömungen und Schmelzprozesse.

IMMER
OBENAUF



Gefrorene Archive

Nicht nur Wüste und Moor konservieren, auch Kälte schreibt Geschichte: Sie erinnern sich sicher an Ötzi, den Mann aus dem Eis. Aber auch Staub, Aerosole und Treibhausgase sind in Luftein schlüssen im Gletschereis zu finden und so etwas wie Zeitkapseln des Klimas.

BRRR ... DAS GEHT GANZ SCHÖN UNTER DIE HAUT Skin Icing



Sogenannte Kryo-Facials im Gesicht sollen straffen, glätten und die Haut erfrischen. Kühle fördert die Durchblutung und hilft bei Schwellungen. Tipp fürs Home Spa: Gesicht mit Eiswürfeln in kreisenden Bewegungen massieren oder Ihren Gesichtsroller über Nacht ins Gefrierfach legen.

Wenn Wasser gefriert, dehnt es sich aus und hat im festen Zustand eine geringere Dichte als im flüssigen. Das erklärt, warum Eiswürfel oben schwimmen. Am dichtesten und schwersten ist Wasser übrigens bei vier Grad Celsius – unter vier Grad dehnt es sich, steigt nach oben und gefriert. Dank dieser schwimmenden, isolierenden Eisschicht oben und der Erdwärme von unten bleiben Seen daher auch im Winter flüssig und Lebensraum für Fische.

INTERVIEW

Clara Lösel ist Poetry Artist und teilt auf Social Media (@claraloesel) ihre Poesievideos zu Themen wie Selbstwert, mentaler Gesundheit und gesellschaftlichem Druck.



Pullower ba&sh, Bluse Pepe
Jeans London, Hose Rouge Edit,
Schmuck Mies Nobis

Wenn Worte wirken

Clara Lösel schreibt Gedichte, die berühren. Mit feinem Gespür für Sprache und einer sensiblen Beobachtungsgabe findet sie Worte für das, was viele bewegt. Im Gespräch mit **alverde** erzählt sie, wie sie mit Lyrik Menschen erreicht und motiviert, ihren Weg zu gehen und nie aufzugeben.

In ihrer Instagram-Story kündigte Clara Lösel am Abend vor dem **alverde**-Titelshooting bereits an: „Morgen mache ich etwas zum ersten Mal und ich freue mich schon riesig!“ Diese Freude war auch beim Interview deutlich spürbar, in dem sie offen und mit großer Leidenschaft von ihrem Herzensprojekt erzählte.

alverde: Wie bist Du zum Schreiben gekommen?

Clara Lösel: Schreiben war immer mein Ventil. Mein verstorbener Opa war der Anfang von allem. Er hat sich Geschichten ausgedacht und erzählt. Diese Liebe zum Erzählen hat er mir mitgegeben. Es hat dann zwar noch einige Jahre gedauert, bis ich nach dem Studium meine Gedichte

veröffentlicht habe, aber der Grundstein war da. Die 100-Tage-Challenge, eine Aktion, bei der ich mir vorgenommen hatte, 100 Tage lang jeden Tag einen Text auf Social Media zu posten, war ein Wendepunkt. Ich habe einfach losgelegt und plötzlich habe ich Menschen erreicht.

Wie sieht Dein Schreibprozess aus – brauchst Du ein bestimmtes Umfeld?

Das kommt ganz darauf an, in welchem Stadium ich bin. Ideen habe ich überall – in der Dusche, in der S-Bahn, mitten in einem Gespräch. Dann schreibe ich schnell etwas ins Handy. Wenn es aber ums eigentliche Schreiben geht, also das Ausformulieren, dann brauche ich Ruhe. Ich schreibe gerne umgeben von vielen Büchern – zu Hause oder in Bibliotheken.

Längere Texte schreibe ich meistens am Laptop, weil ich dann viel hin- und herschiebe. Tagebuch schreibe ich eher mit der Hand. Beides hat seinen Platz.

Lyrik verbinden viele mit dem Schulunterricht. Du bringst sie zurück ins Leben – was glaubst Du, macht Deine Texte heute so zugänglich?

Ich bekomme oft Nachrichten von Menschen, die sagen, dass sie durch meine Texte wieder Zugang zum Lesen gefunden haben, obwohl sie früher dachten, das sei nichts für sie. Viele schreiben, dass sie seit der Schule kein Gedicht mehr gelesen haben und jetzt plötzlich wieder Worte für Dinge finden, die sie lange nicht benennen konnten. Das berührt mich sehr. Ich achte beim Schreiben sehr darauf, dass meine

Sprache verständlich bleibt und nah an der Lebensrealität. Ich schreibe so, wie ich auch sprechen würde. Oft entstehen die Texte in einem Moment echter Emotion. Ich glaube, das spürt man. Sprache darf berühren, darf leicht sein und trotzdem tief gehen.

Du hast Lehramt studiert – was hat Dich an diesem Beruf gereizt?

Ich habe Lehramt gar nicht unbedingt wegen meiner Fächer studiert, sondern weil ich junge Menschen toll finde. Ich wollte so eine Lehrerin sein, wie manche sie vielleicht mal hatten: jemand, der nicht nur Mathe unterrichtet, sondern sich wirklich für die Schüler interessiert. Ich wollte jungen Menschen Hoffnung machen, ihnen zeigen, dass ihre Stimme wichtig ist. Und wenn ich das heute mit meinen Texten schaffe, bin ich gar nicht so weit weg von dem, was ich damals vorhatte, und kann sogar noch viel mehr Menschen erreichen.

„Lass Dir nicht einreden, dass Deine Gefühle weniger wert sind, nur weil Du jung bist.“

CLARA LÖSEL

“ Ich glaube, ich bin eher eine Stimme meiner Zeit als die einer bestimmten Generation.

CLARA LÖSEL

Viele sehen Dich als Sprachrohr der Generation Z. Fühlst Du Dich selbst als Stimme Deiner Generation?

Ich bin ein Teil meiner Generation, aber ich kann nicht für alle sprechen. Die Lebensrealitäten in unserer Generation sind sehr unterschiedlich. Was ich allerdings feststelle ist, dass sich viele Menschen in meinen Texten wiederfinden – auch solche, die viel älter oder jünger sind. Es sind oft universelle Gefühle, die ich beschreibe. Ich glaube, ich bin eher eine Stimme meiner Zeit als die einer bestimmten Generation.

Social Media ist ein Ort zwischen Inspiration und Vergleich. Was hilft Dir, auf den Plattformen Du selbst zu bleiben?

Das ist wirklich nicht immer einfach. Es gibt so viele Stimmen und Erwartungen. Ich versuche, mich immer wieder auf das zu besinnen, was mir wirklich wichtig ist. Ich frage mich: Warum teile ich das gerade? Fühlt es sich für mich ehrlich an? Wenn ich einen Text poste, dann muss ich auch innerlich komplett dahinterstehen. Diese Rückversicherung hilft mir, mich nicht zu verlieren. Wenn ich nichts zu sagen habe, dann sage ich halt auch einfach mal nichts. Manchmal denke ich, vielleicht müsste ich mir eine dickere Haut wachsen lassen – einfach, um weniger angreifbar zu sein. Aber dann könnte ich wahrscheinlich nicht mehr so schreiben, wie ich es tue.

Viele junge Menschen erleben Zeiten der Unsicherheit und fühlen sich unter Druck gesetzt. Wie gelingt es Dir, hoffnungsvoll zu bleiben?

Das ist für mich eine tägliche Herausforderung. Ich beschäftige mich intensiv mit der Frage, wie man sich in dieser Welt nicht von Hoffnungslosigkeit lähmen lässt. Daraus entstand für mich das Wort „Hoffnungspflicht“. Es bedeutet: Ich habe eine Verantwortung, nicht nur mir selbst gegenüber, sondern auch gegenüber den Menschen, die vor mir gekämpft haben, und jenen, die nach mir kommen. Es ist ein Auftrag, sich der Welt nicht zu entziehen. Hoffnung ist für mich nichts Passives, sie entsteht durch Bewegung, Austausch, Schreiben, und kleine Taten, die zeigen: Ich kann etwas bewirken.

Dein Buchtitel „Wehe du gibst auf soll ermutigen. In welchen Situationen brauchst Du diesen Satz selbst?

In ganz vielen Momenten. Wenn ich mich von Weltschmerz überwältigt fühle oder wenn ich mit Hass konfrontiert bin, gerade im digitalen Raum. Dann brauche ich diese Erinnerung, dass es sich lohnt, weiterzumachen. Dass es wichtig ist, nicht zu verstummen, sondern an das zu glauben, was ich tue. Der Satz ist so etwas wie ein inneres Versprechen an mich selbst.

Was würdest Du Deinem 14-jährigen Ich heute sagen?

Ich würde ihr sagen: Du hast schon etwas zu sagen – Du musst nicht warten, bis Du „genug erlebt“ hast. Lass Dir nicht einreden, dass Deine Gefühle weniger wert sind, nur weil Du jung bist. Deine Stimme zählt.



“

STECKBRIEF**Clara Lösel****Lyrik mit Haltung**

Clara Lösel, 1999 in Gießen geboren, ist Poetry Artist, Autorin und Stimme auf Social Media. Mit ihren Poesievideos auf TikTok und Instagram erreicht sie ein Millionenpublikum. Ihre Texte kreisen um gesellschaftliche Gerechtigkeit, Selbstakzeptanz und mentale Gesundheit. 2025 erschien ihr Buch „Wehe du gibst auf“, das zum Spiegel-Bestseller wurde und mit dem sie 2026 auf gleichnamige Live-Tournee geht.

MEIN PERFEKTER SONNTAG

Ich arbeite fast immer, auch am Wochenende. Ich bin sehr viel unterwegs und extrem schlecht im Pausenmachen, aber ich arbeite daran. Wenn ich mir einen perfekten Sonntag träumen dürfte: draußen sein, Natur, Tiere – ich liebe Hunde und Pferde – und Zeit mit meinen liebsten Menschen.

WAS MICH ZUM LACHEN BRINGT

Ich liebe die Serien „How I Met Your Mother“ und „Modern Family!“.

MEIN LIEBLINGS-GEDICHT

„Der Panther“ von Rainer Maria Rilke



ONE AVENUE



AFFORDABLE FRAGRANCES
FOR REAL LIFE CONFIDENCE



ENTDECKE UNSERE NEUEN
DÜFTE EXKLUSIV BEI

dm



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

Schön fühlen



Seite
22

Mehr Ausstrahlung

Wie Sie blasse Haut mit Blush und Bronzer aus dem Winterschlaf wecken – für einen Teint, so frisch und strahlend, wie neu verliebt.

Wildrose neu erleben

Neues Design, vertraute Rezeptur



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

• Hintergrund maßgeblich mit KI erstellt



Zertifizierte Naturkosmetik



dm.de/alverde

Aus der Kraft der Natur



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Wintermärchen für die Füße

Wenn unsere Füße gut eingepackt durch frostige Tage stapfen, geraten sie leicht aus dem Blick. Dabei wünschen sie sich gerade jetzt ein bisschen mehr **Aufmerksamkeit** – und die **passende Pflege**, um glücklich und geschmeidig zu bleiben.

Pflege mit Gefühl

Im Winter verliert die Haut an den Füßen schnell an Feuchtigkeit. Denn Kälte und trockene Heizungsluft setzen ihr spürbar zu. Das kann Spannungsgefühle verstärken und die Bildung von Hornhaut begünstigen. Eine reichhaltige Fußpflege, die allabendlich die gestresste Schutzhülle verwöhnt, kommt jetzt gerade recht. Besonders bewährt haben sich Pflegeprodukte mit Inhaltsstoffen wie Glycerin oder Urea, die Feuchtigkeit binden und geschmeidig halten. Auch Sheabutter oder Panthenol verwöhnen die beanspruchte Haut mit intensiver Pflege und sorgen für ein samtiges Gefühl.

Wohltat zum Eintauchen

Ein warmes Fußbad ist eine kleine Auszeit im Winter und kann auch helfen, verhornte Stellen

aufzuweichen. Wichtig ist dabei, dass die Haut unversehrt ist und keine Beschwerden verursacht. Tipp: Gönnen Sie Ihren Füßen einmal in der Woche ein Salzbad – zehn Minuten reichen meist schon aus. Ein paar Tropfen ätherisches Öl von Lavendel oder Rosmarin verwandeln das Bad in ein Wohlfühlritual und sorgen mit ihrem wundervollen Duft für Entspannung. Danach ist die Haut für reichhaltige Pflegecremes übrigens ganz besonders empfänglich.

Frische für Spitzen und Sohlen

Geschlossene Schuhe und dicke Socken halten warm, fördern aber leider auch unangenehme Gerüche. Abhilfe schaffen atmungsaktive Schuhe oder Socken aus Bambusfasern oder mit Silberfäden. Auch eine morgendliche Portion Fußdeo lässt uns frisch durch den Tag gehen.



Tipp

Ob Voll- oder Fußbad, 36 bis 38 Grad ist die ideale Temperatur.

Warum Frauen öfter frösteln

Frauen haben häufiger kalte Füße als Männer – das liegt unter anderem am geringeren Muskelanteil, der bei der Wärmeproduktion eine zentrale Rolle spielt. Außerdem gibt der weibliche Körper schneller Wärme ab und schaltet früher in den Sparmodus: Schon bei 15 Grad Celsius ziehen sich die Gefäße in Händen und Füßen zusammen, um das Körperinnere zu schützen.

Mut zur Farbe

Mit kräftigen Tönen auf Lidern und Wimpern wird jeder Blick zum Statement – für alle, die Lust auf neue Farbspiele haben.



Knalliges Pink, tiefes Bordeaux oder leuchtendes Blau auf den Augenlidern bringen sofort Frische und Lebendigkeit ins Gesicht. Eine einzelne Nuance sorgt für einen intensiven Effekt, während sich zwei oder mehrere Farben mit einem weichen Pinsel verblassen lassen. Spielen Sie mit hellen, mittleren und dunklen Tönen derselben Farbfamilie. Für einen aufregenden Look können Sie auch auf kontrastreiche Kombinationen wie Blau und Orange setzen. Mehr Tiefe entsteht, wenn Sie dabei matten und schimmernden Lidschatten kombinieren.
alverde-Tipp: Tragen Sie zuerst einen Lidschatten-Primer auf das Augenlid auf, das sorgt für bessere Farbintensität und längeren Halt. Ein leicht angefeuchteter Pinsel wirkt beim Auftragen wie ein Booster für strahlende Farben.

Ein farbiger Lidstrich setzt Highlights. Wählen Sie eine Farbe passend zum Lidschatten oder zu Ihrer Augenfarbe. Für einen klassischen Look ziehen Sie den Eyeliner entlang des Wimpernkranzes oder verblassen ihn zu einem soften Wing, einem leicht ansteigenden, nach außen verlängerten Lidstrich. Ein echter Hingucker sind doppelte Farblinien oder eine kurze Linie am äußeren Augenwinkel. Ein einzelner Punkt unter den Augen gehört zum sogenannten Dot-Make-up.

Für minimalen Aufwand mit maximaler Wirkung: Farbige Wimperntusche in Blau, Burgund, Grün oder Pink verleiht Ihnen in Sekundenschnelle einen Statement-Look. Intensivieren können Sie diesen mit einem farbig passenden Kajal, den Sie zum Verdichten entlang der Wasserlinie auftragen. Doch nicht nur kräftige Farben können überraschen: Nutzen Sie weiße Mascara für eine kühle, märchenhafte Ästhetik. Perfekt also für die kalte Jahreszeit. Abrunden können Sie Ihr eisig-schönes Make-up mit weißem Kajal auf der Wasserlinie und im Augeninnenwinkel sowie glitzerndem Highlighter und Blush auf den Wangen.

Intensive Augenblicke

Zarte bis intensive Farben schenken Ihnen einen strahlenden Look. Entdecken Sie die Trendnuancen Burgunderrot, Blautöne, Dunkelgrün und Flieder.



Beanie- Beauty



Kälte hin oder her - das Haarstyling soll auch unter der Mütze sitzen. Die Langhaarmädchen zeigen, welche Frisuren sich dafür eignen und wie sie auch nach dem Abnehmen der Mütze frisch gestylt aussehen.



MONA UND JULIA

Die Langhaarmädchen-Gründerinnen

Die beiden Friseurmeisterinnen haben mit ihrer dm-exklusiven Kooperationsmarke „Langhaarmädchen“ ihren Traum verwirklicht: Mit Pflege- und Stylingprodukten, die jedes Langhaarmädchen zum eigenen Haarexperten machen.

Wenn es draußen kälter wird, gehört sie einfach dazu und setzt ein stylisches Statement: die Mütze. Mit der richtigen Frisur und cleveren Styling-Tipps wird jede Haarsträhne zum Hingucker. Ob tief zusammengebunden, seitlich eingedreht oder offen mit einem geflochtenen Zopf – diese Frisuren setzen das Haar auch unter der Mütze perfekt in Szene.

EXTRA-TIPP

Trockenshampoo am Haaransatz frischt den Look auf, während ein Leichtkämmspray das Haar geschmeidig macht und das Frisieren erleichtert.

„Minimaler Aufwand, maximale Wirkung: Diese Frisur punktet durch ihre schlichte Eleganz und durch ein Accessoire, das einen stilvollen Akzent setzt.“

Mona Mayr von den Langhaarmädchen

Tiefer Zopf mit Accessoire



Sitzt auch nach dem Absetzen der Mütze noch gut und bringt verschiedene Haarlängen schön zusammen.

So funktioniert's Schritt für Schritt:

1. SCHRITT

Das Deckhaar mittig am Hinterkopf mit einem Haargummi zusammenbinden. Über dem Haargummi ein Loch bilden, den Zopf einschlagen und hindurchziehen.



2. SCHRITT

Diesen Vorgang mit den restlichen Haaren darunter wiederholen. Wer es etwas voluminöser mag, kann die gedrehten Partien mit den Fingern leicht auflockern.



3. SCHRITT

Die Zöpfe mit einem Scrunchie oder einer Schmuckspange verbinden und die Mütze aufsetzen.



Seitlicher Fake-Braid



Verspielt und wunderbar mützenkompatibel: Dieser Look lebt von gedrehten Strähnen, die sich zu einem Fake-Zopf verbinden.



So funktioniert's Schritt für Schritt:

1. SCHRITT

Alle Haare auf eine Seite legen. Zwei Strähnen vom Oberkopf (rechts und links) zusammennehmen und mit einem Mini-Haargummi zusammenbinden.



2. SCHRITT

Den entstandenen Zopf durch das Loch oberhalb des Gummis ziehen. Schritt eins und zwei mit neuen Strähnen wiederholen. Sind keine losen Haare mehr übrig, einfach mit den losen Enden aus den letzten Zöpfen weitermachen.



3. SCHRITT

Sind alle Haare eingebunden, den Look mit Haarspray fixieren und die gedrehten Strähnen leicht auseinanderzupfen – das ergibt den typischen Boho-Look. >

„Lange Haare werden so optimal vor Reibung und Knoten geschützt. Auch gestufte Haarschnitte lassen sich so gut den ganzen Tag bändigen.“

Mona Mayr von den Langhaarmädchen

Seitlicher Flecht-Look

Eine verspielte und praktische Variante: der seitlich geflochtene „Fake-Pony“ umrahmt das Gesicht.



„Diese Frisur funktioniert gut bei langen und kurzen Haaren.“

Mona Mayr von den Langhaarmädchen

Extra-Tipp

Mützen freuen sich über regelmäßige Wäsche. Stylingreste und Talg können sonst schnell für fettiges Haar sorgen.

So funktioniert's
Schritt für Schritt:

1. SCHRITT

Teilen Sie an der volleren Seite des Scheitels eine Haarpartie ab und gliedern Sie sie in drei gleich große Strähnen. Flechten Sie los – am besten in Richtung Gesicht.



2. SCHRITT

Nehmen Sie beim Flechten seitlich bis zur Schläfe weitere Strähnen von einer Seite dazu. Das verleiht der Frisur Halt und einen verspielten Look.



3. SCHRITT

Wer möchte, flechtet die Strähne bis in die Spitzen und fixiert sie mit einem Mini-Haargummi.

4. SCHRITT

Für mehr Volumen können Sie die geflochtene Partie vorsichtig mit den Fingern auseinanderziehen und für besseren Halt mit etwas Volumen-Haarspray fixieren.

5. SCHRITT

Jetzt die Mütze aufsetzen. Stecken Sie die Flechtsträhne entlang der Kante der Mütze am Hinterkopf fest, damit sie nicht verrutscht. Zum Schluss verleiht ein Glanz-Spray auf den Längen ein strahlendes Ergebnis.

Extra-Tipp

Wer viel Mütze trägt, sollte zu einem leichten Shampoo greifen – für länger frisch wirkendes Haar.

HAARE

GLANZ
Shine Coat von
taft x Gliss.
150 ml 3,95 €
(26,33 € je 1 l)



ENTWIRRT
Leichtkämmspray
Detangle & Care
von Jean&Len.
100 ml 5,95 €
(59,50 € je 1 l)

STYLING- RETTER bei **MÜTZEN- WETTER**

**FRISCHT
AUF**
Trockenshampoo
Soft Cashmere
von Batiste.
200 ml 3,75 €
(18,75 € je 1 l)



VOLUMEN
Haarspray Volumania von got2b.
300 ml 4,95 €
(16,50 € je 1 l)



CURLY
Lockenhaltspray
von Langhaar-
mädchen.
200 ml 3,95 €
(19,75 € je 1 l)



FIX & FEST
Scrunchies
gerafft mit
Herz-Charms
von Langhaar-
mädchen.
3 St. 3,95 €
(1,32 € je 1 St.)

Wangenkuß



Auf blasser Haut entfalten **Blush und Bronzer** ihren Winterzauber – für einen leuchtend schönen Look, wie frisch verliebt.

Steht mir!

Eine Farbe, die jedem Hautton und jeder Augenfarbe schmeichelt, ist Pfirsich, da sie sowohl kühle als auch warme Farbpigmente enthält.

Kennen Sie die Zwei-Finger-Regel?
Blush und Bronzer immer zwei
Finger weit entfernt von Nasen-
flügel und Mundwinkel platzieren.



Eher Blush oder Bronzer?

Blush, die englische Bezeichnung für das französische Wort Rouge, zu Deutsch: Wangenröte, zaubert Frische ins Gesicht. Bronzer verleiht ihm eine leichte Bräune. Beide bringen das Gesicht zum Strahlen und spielen mit Schattierungen von Apricot, Rosé, Kupfer und Gold. Während Blush auch für kräftig-kühle Rot- und Beerentönen steht, hat Bronzer die ganze Palette an warmen Erdtönen drauf. Für viele Make-up-Artists ist bei der Farbwahl weniger der Hauttyp, sondern vielmehr die Augenfarbe entscheidend. Blaue Augen bringt Pink zum Leuchten, grünen stehen Pfirsich und Orange, braunen ein warmer Sandel- oder Rosenholzton.

Äpfelchen oder Mond?

Bronzer geben Sie neben Wangen und Schläfen auch auf alle erhöhten Bereiche im Gesicht wie Nasenwurzel, Haarsatz und Kinn. So verleihen Sie Ihrem Gesicht eine leichte, natürliche Winterbräune. Blush verleiht im vorderen Wangenbereich als Apfelbäckchen Frische wie nach einem langen Winterspaziergang. Als Halbmond hoch zu den Schläfen hin aufgetragen, öffnet er das Gesicht optisch, Make-up-Artists sprechen vom Lifting-Effekt.



**Ein Hauch
von Rot**
Tragen Sie erst
Highlighter,
dann Blush,
dann wieder
Highlighter auf,
erröten Ihre
Wangen beson-
ders zart.

Cremig, flüssig oder pudrig?

Was darf es sein? Matt oder seidig-glänzend? Ideal für ölige, fettige Haut sowie Mischhaut mit leichten Unreinheiten sind matte Pudertexturen, unter denen es auch leicht irisierende gibt. Cremige bis flüssige Produkte sind für trockene Haut meist die bessere Wahl und haben oft einen seidigen Glanz. Der Liquid Blush ist besonders hoch pigmentiert und braucht daher etwas Übung. Für den Einstieg sind Puder- und Cremetexturen daher ideal.



Drunter oder drüber?

Egal ob cremig oder pudrig: Unter der Foundation aufgetragen, wirken Blush und Bronzer besonders natürlich. Drüber getragen, zaubern sie mehr Frische ins Gesicht und können es konturieren. Generell gilt: Wer es natürlich mag, trägt Blush und Bronzer am besten mit den Fingern auf. Schwämmchen und Pinsel erwischen gern mal etwas zu viel. In so einem Fall geht Ihnen übrigens ein sauberes Schwämmchen am besten zur Hand, mit dem Sie das Zuviel an Blush oder Bronzer ganz leicht ab tupfen können.



Wie eine
Outdoorjacke -
nur für die
Haut



Vaseline ist ein Klassiker. Aber einer, bei dem man sich fragt, ob er noch zeitgemäß ist. Die Antwort: ja – wenn man weiß, was drinsteckt und wie er wirkt.
Wir zeigen, warum der Hautschutz besonders im Winter seine Stärken ausspielt.

Der chemische Name von Vaseline ist Petrolatum und dieser verweist bereits auf seine Herkunft: Der Stoff wird aus den festen Bestandteilen von Erdöl gewonnen – quasi als Resteverwertung. Erstmals geschah das Anfang der 1870er-Jahre. Heute ist Vaseline ein hoch gereinigtes, farb- und geruchloses Produkt, das der EU-Kosmetikverordnung entspricht. Sie hat mit rohem Mineralöl nichts mehr gemein und gilt als sehr hautverträglich. Deshalb wird sie auch bei empfindlicher oder zu Neurodermitis neigender Haut eingesetzt. Eine ähnliche Basis hat übrigens sogenanntes Melkfett. Es besteht ebenfalls überwiegend aus Petrolatum, wird aber mit pflanzlichen Ölen und Vitaminen angereichert.

Schutzen im Winter

In der Hautpflege zählt Vaseline zu den sogenannten Okklusiva, vom lateinischen Wort „occludere“, das „verschließen“ bedeutet. Vaseline bildet auf der Hautoberfläche eine feine, schützende Schicht, die verhindert, dass Feuchtigkeit verdunstet. So wird der sogenannte transepidermale Wasserverlust redu-

ziert: Die Haut bleibt geschmeidig und trocknet nicht aus. Da Vaseline selbst keine Feuchtigkeit spendet, ist sie vor allem in Kombination mit einem Serum oder einer Creme sinnvoll. Hier wirkt Vaseline wie ein Schutzmantel, der die Feuchtigkeit länger in der Haut hält. Besonders im Winter, wenn die Haut durch Kälte und trockene Luft beansprucht wird, kann Vaseline als Helfer für strapazierte Stellen einspringen auf rauen Lippen, an spröden Nasenflügeln oder rissigen Händen und Füßen.

Mythen im Check

Vaseline ist nicht für den großflächigen Dauereinsatz bestimmt. Die Haut braucht keine vollständige Abdichtung, auch ihre natürliche Barriere ist zu einem gewissen Grad durchlässig. Dass Vaseline die Poren verstopft und die Haut nicht atmen lässt, ist allerdings ein Mythos. Vaseline schließt lediglich Wasser ein, nicht Luft – die Haut „atmet“ ohnehin nicht über die Poren, sondern über den Blutkreislauf. Wer zu fettiger oder unreiner Haut neigt, greift besser zu leichteren Pflegeprodukten, da Vaseline die Haut zusätzlich glänzen lässt. Für trockene, empfindliche oder strapazierte Haut, ist sie jedoch ein verlässlicher Helfer.

Alternativen aus der Naturkosmetik

Erdöl ist vor rund 100 bis 200 Millionen Jahren entstanden – aus abgestorbenen Pflanzen und Kleinstlebewesen, die sich am Meeresgrund ablagerten und unter hohem Druck sowie ohne Sauerstoff zu Öl und Gas umgewandelt wurden. Damit ist Erdöl ein fossiler Rohstoff, der sich nicht nachbildet.

In zertifizierter Naturkosmetik sind Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis wie Vaseline oder Paraffin nicht zugelassen. Pflanzliche Alternativen für den Hautschutz sind Produkte auf Basis von Bienenwachs oder Sheabutter.

Mehr als Kälteschutz

Für diese Beauty-missionen ist Vaseline ebenfalls ein Kandidat:

Haut schützen

Beim Nagellackieren oder Haarefärbungen sorgt Vaseline für saubere Ränder: Einfach rund um Nagelbett oder Haarsatz auftragen – so bleibt, was daneben geht, nicht haften und lässt sich leicht abwischen.

Make-up entfernen

Gerade kein Make-up-Entferner in Reichweite? Einfach Vaseline auf die Lippen- oder Augenpartie auftragen und mit einem angefeuchteten Wattepad sanft abnehmen.

Düfte boosten

Vor dem Auftrag eines Parfüms die Hautstellen dünn mit Vaseline bestreichen. Fett sorgt dafür, dass der Duft länger haftet.

Brauen bändigen

Mit Vaseline auf einem Bürstchen lassen sich Brauen in Form bringen und bekommen einen schönen Glanz.

Nach dem Mauerfall wagte Anja Kossiwakis den Neuanfang und zog aus der ehemaligen DDR zu ihrer Tante nach Wiesbaden. Hier fand sie nicht nur eine neue Heimat, sondern auch neue Möglichkeiten.



Hallo, Du Schöne

Mode ist ihre Sprache

Zwischen ungeschminkter Natürlichkeit und glamourösen Fashion-Shootings hat alverde-Leserin und Model Anja Kossiwakis ihren ganz eigenen Blick auf Schönheit gefunden – einen, der nichts mit Perfektion zu tun hat, sondern mit Echtheit, Vielfalt und innerer Balance.

Zur Person

Wenn sie über Mode spricht, beginnt ihr Gesicht zu leuchten. Schon früh zog es die gebürtige Dessauerin in die Fashionwelt. Mit 19 Jahren modelte sie neben ihrer Arbeit als Sparkassenkauffrau für das Strickmagazin „Modische Maschen“ und war gleich dreimal auf dem Titelblatt zu sehen. Die 57-Jährige freut sich heute noch darüber, dass sie eines der bekanntesten Models in der DDR war. Nach dem Mauerfall zog sie zu ihrer Tante nach Wiesbaden und lernte dort ihren Mann kennen. Die dreifache Mama tankt Kraft beim Walken oder bei stillen Waldspaziergängen mit ihrem Hund Luna. Außerdem fotografiert sie leidenschaftlich gern, vor allem Porträts und Mode.

Wohlfühlort

Sie ist ständig auf Achse – Wien, Paris, Berlin. Ihr Lieblingsort ist die Fashionwelt. Mal steht sie selbst als Model vor der Kamera, mal trifft man sie als Gast auf großen Fashion-Shows, mitten unter Models, Designern und Modefans. 2012 wechselte sie als freie Mode-Redakteurin hinter die Kamera und begann, für die damalige Verlagsgruppe Rhein Main einen Mode-Blog zu schreiben und Prominente und Models zu fotografieren. Heute steht sie wieder als Best-Ager-Model vor der Linse. Und auch wenn sie viel unterwegs ist, hat sie in Wiesbaden bis heute ihre Heimat gefunden. Sie liebt es, durch die Stadt zu schlendern, die besondere Atmosphäre aufzusaugen und die historischen Gebäude, allen voran das Kurhaus in Wiesbaden, zu bewundern.

BEAUTY-BIO
Anja
Kossiwakis

Meine Haarreise

Mit Mitte 40 habe ich angefangen, meine Haare zu färben, weil die ersten grauen Strähnen kamen. Während Corona habe ich die Farbe dann herauswachsen lassen – schließlich ging man ja kaum noch irgendwohin. Einmal habe ich meine grauen Haare mit Braunshampoo gewaschen – keine gute Idee, sie waren danach orange. Plötzlich waren graue Haare bei Models sehr gefragt. Für ein ganz besonderes Projekt habe ich gefärbte Haare allerdings wieder in Kauf genommen: 2022 durfte ich für L'Oréal Paris modeln. Drei Tage lang war ich in Paris für einen internationalen Werbespot für Haarfärbeprodukte.

Das schönste Kompliment

Bei einem Foto-Shooting in Wien hat ein Make-up-Artist zu mir gesagt, dass ich wie eine Göttin aussehe.

Körpertausch mit ...

Ich würde gerne mal in den Körper von Jennifer Lopez schlüpfen und meinen Lieblingssong „On the floor“ auf einer Bühne vor Tausenden Fans performen.

Mein liebstes Beauty-Produkt

Wenn ich meinen orangefarbenen Lippenstift trage, fühle ich mich gleich noch schöner und mein Lächeln wirkt strahlender. Orange ist meine Lieblingsfarbe.

@anjas_lookbook

Auf meinem Instagram-Account teile ich Fotos und Videos von meinen Erlebnissen als Model und Bloggerin. >



Anja Kossiwakis orangefarbener Lippenstift ist ihr Erkennungsmerkmal. Sie trägt nur wenig Make-up, der Lippenstift gehört aber immer dazu.

“

Frauen mit einem klaren und wachen Blick bewundere ich besonders.

ANJA KOSSIWAKIS

alverde: Du bist in der Modewelt auf vielen Bühnen zu Hause und beschäftigst Dich mit den neuesten Mode-trends. Was bedeutet Schönheit für Dich persönlich?

Anja Kossiwakis: Für mich ist Schönheit ein Ausdruck von Authentizität und Lebensfreude. Das Äußere kann sich verändern, aber wahre Schönheit kommt von innen. Das habe ich auch immer so an meiner Mama bewundert. Wenn man mit sich im Reinen ist, strahlt man das nach außen. Frauen mit einem unglaublich klaren und wachen Blick bewundere ich besonders. Das ist ein Zeichen von großer Präsenz.

Wie sieht Deine persönliche Beauty-Routine aus?

Im Alltag schminke ich mich kaum – ab und zu ein roter oder orangener Lippenstift, dazu meine Lieblingsgesichtscreme. Ich halte es eher unkompliziert. Bei einem professionellen Fotoshooting lasse ich mich dann verwöhnen. Ich finde es toll, wenn ich einen neuen Make-up-Look verpasst bekomme und in ein Designer-Outfit schlüpfen darf.

Du hast in der DDR mit dem Modeln begonnen – wie war das Schönheitsideal damals?

Es gab keine große Industrie mit Superstars wie im Westen. Viele DDR-Models arbeiteten in anderen Berufen und haben nebenbei gemodelt. Mittwochs habe ich nur bis mittags gearbeitet und fuhr danach mit dem Zug von Dessau nach Leipzig zu den Shootings. Meist waren alle Fotos innerhalb einer Stunde im Kasten. Oft hörte ich: „Ach Anja, Du bist so ein natürlicher Typ, Dich muss man gar nicht schminken.“ Ein festes Schönheitsideal gab es in der DDR nicht. Natürlichkeit war gefragt und das entspricht auch meinem heutigen Verständnis von Schönheit.

Wie lief so ein Shooting ab?

Meist waren nur ein Fotograf und die Mode-Redakteurin vor Ort – heutzutage kaum vorstellbar, wenn man die großen Teams am Set kennt. Das aufregendste Shooting war auf einer riesigen Braunkohle-Abraumhalde in Bitterfeld als improvisierte Wüste für ein Safari-Shooting. Da wir nicht weit reisen konnten, wählten wir diesen Ort aus. Ich trug ein gestricktes Safari-Outfit mit Hut.

Welche Mode war damals angesagt?

In der DDR war Mode vor allem kreativ und oft selbst gemacht. Viele nähten oder strickten ihre Kleidung – nach Anleitungen aus Strickmagazinen wie den „Modischen Maschen“. Besonders beliebt waren Kleidungsstücke aus dem Westen, die uns meine Tante manchmal schickte. Sie wirkten moderner, ein bisschen schicker und waren für uns junge Erwachsene etwas ganz Besonderes.

Du bist nach dem Mauerfall nach Wiesbaden gezogen. Wie ging es mit Deiner Model-Karriere weiter?

Zuerst musste ich meinen Lebensunterhalt sichern und arbeitete daher weiter bei der Sparkasse. Ich wollte nebenbei modeln, aber das war damals nicht möglich. Mit 21 Jahren war man teilweise schon zu alt, um an Modelwettbewerben teilzunehmen.

SCHÖN FÜHLEN

Heute bist Du viel unterwegs – wie war das in der DDR?

Früher war Reisen für mich unvorstellbar. Ich erinnere mich, dass ich ein bisschen traurig war, wenn ich Postkarten von Bekannten aus dem Westen bekam, die um die ganze Welt reisen konnten. Ich dachte immer: Ich werde wohl im hohen Alter mit einem Gehstock durchs Brandenburger Tor laufen und nie Paris oder Rom sehen.

Wie hast Du Fashion-Shows und Familienleben miteinander vereinbart?

Mir war dabei eines immer wichtig: Zeit mit meinem Mann und unseren drei Kindern. Wenn ich nach Paris zu einer Fashion-Show musste, kam meine Familie oft mit – sie machten Sightseeing, während ich als Bloggerin arbeitete. Meine Tochter teilt meine Begeisterung für die Fotografie, sie studiert Kommunikationsdesign. Wir lieben gemeinsame Fotoshootings.

Als Modeexpertin hast Du Beauty-Trends hautnah miterlebt. Wie hat sich das Schönheitsbild in der Modeindustrie geändert?

Früher war Modeln strikt: jung, sehr schlank – das 90-60-90-Denken. Heute ist Vielfalt gefragt. Für Pflege- oder Anti-Aging-Produkte macht es doch Sinn, Menschen zu zeigen, die das Produkt wirklich brauchen. Seit einigen Jahren stehe ich wieder vor der Kamera. Besonders meine langen grauen Haare kommen gut an. Für mich zeigt das, dass Schönheit kein Alter kennt.



Mit 19 Jahren war Anja auf dem Cover des DDR-Strickmagazins „Modische Maschen“ zu sehen.

OPHTHALMOLOGISCH BESTÄTIGT

ARTDECO Lash Hero Tubing Mascara

LASH HERO
TUBING
MASCARA

24h HALTBARKEIT
& VERLÄNGERUNG

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

ARTDECO

FÜR BESONDERE Pflegemomente

Diese Beauty-Lieblinge integrieren
wir in unserer Selfcare-Routine.

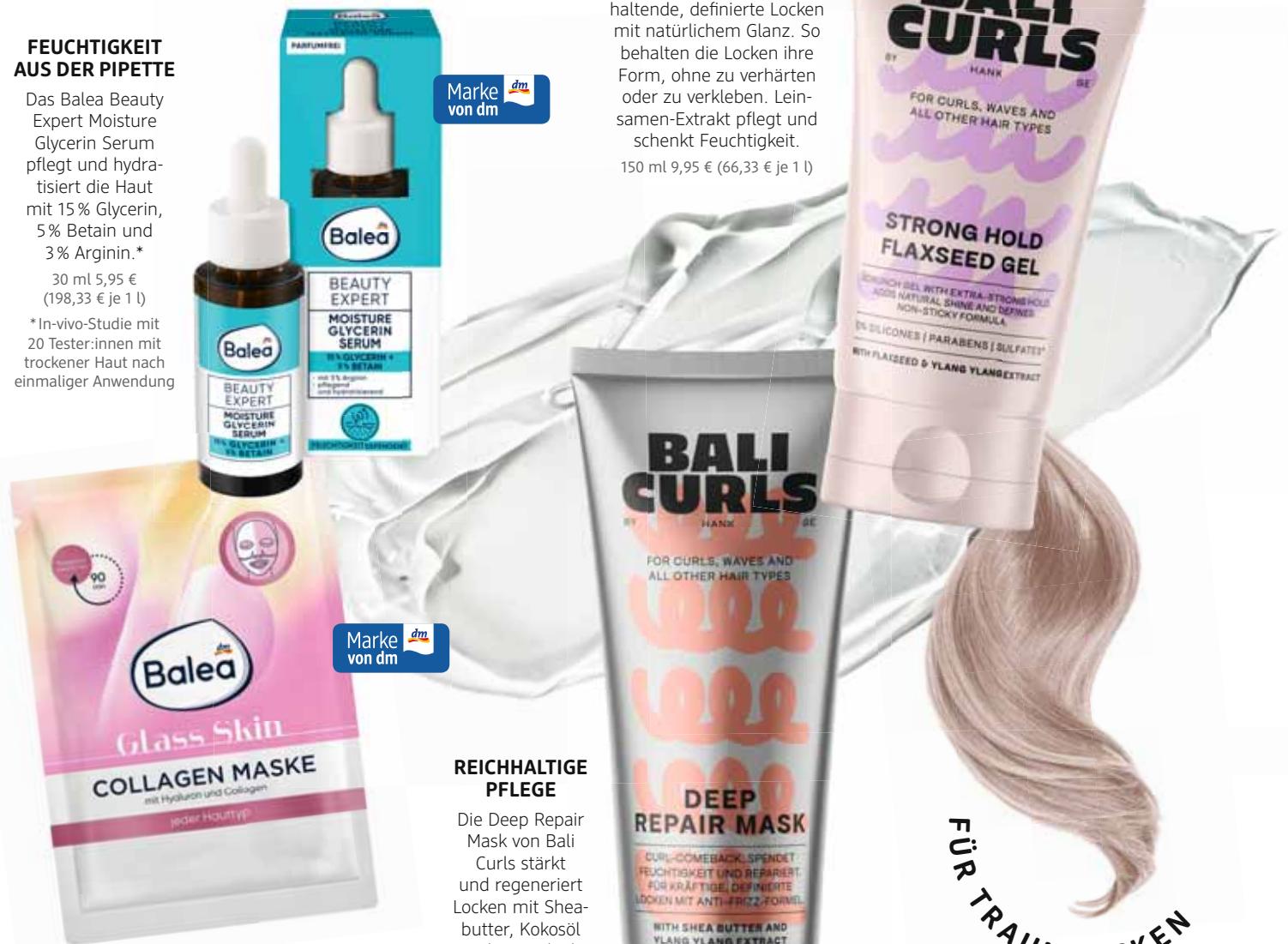
FEUCHTIGKEIT AUS DER PIPETTE

Das Balea Beauty Expert Moisture Glycerin Serum pflegt und hydratisiert die Haut mit 15 % Glycerin, 5 % Betain und 3 % Arginin.*

30 ml 5,95 €
(19,83 € je 1 l)

*In-vivo-Studie mit 20 Tester:innen mit trockener Haut nach einmaliger Anwendung

Marke dm



NEUE STRAHLKRAFT

Die Glass Skin Collagen Maske von Balea spendet Feuchtigkeit und sorgt für einen ebenmäßigen Teint. Nach 90 Minuten wird sie transparent – ein Zeichen für die Wirkung mit der Haut. Sie pflegt mit Zweifach-Hyaluron, Collagen und Vitamin C für ein frisches Hautgefühl.

1 St. 1,95 €

REICHHALTIGE PFLEGE

Die Deep Repair Mask von Bali Curls stärkt und regeneriert Locken mit Shea-butter, Kokosöl und Avocadoöl, sowie Ylang-Ylang-Extrakt für glänzende Haare.

200 ml 9,95 €
(49,75 € je 1 l)

LOCKEN MIT SPRUNGKRAFT

Das Strong Hold Flaxseed Gel von Bali Curls bietet starken Halt für lang anhaltende, definierte Locken mit natürlichem Glanz. So behalten die Locken ihre Form, ohne zu verhärten oder zu verkleben. Leinsamen-Extrakt pflegt und schenkt Feuchtigkeit.

150 ml 9,95 € (66,33 € je 1 l)

ZARTER FARBAKZENT

Der L'Oréal Paris Hyaluron Tint Lip Stain in der Farbe 601 Worth It vereint die pflegende Wirkung eines Serums mit der lang anhaltenden Farbe eines Lip Stains. Beim Auftragen sorgt es für ein glänzendes Highlight und angetrocknet hinterlässt es ein mattes Finish. Für die Lippen und die Wangen geeignet.

5 ml 12,95 €



FRISCHER LOOK

Der trend it up Dewy Cream Blush in der Farbe 060 verleiht den Wangen einen strahlenden Teint. Die cremige Textur lässt sich leicht mit dem Finger verbreiten und sorgt für ein natürliches Finish.

2 g 2,95 €



EINFACHE REPARATUR

Der Break Fix Liquid Nailpatch von essie ist ein Nagel-Fixierer, der Nagelbrüche, Risse und Einrisse repariert. Einfach dünn auf die Bruchstelle auftragen und trocknen lassen – für bis zu fünf Tage stabilisierte Nägel.

7 ml 12,95 €



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



SCHWUNGVOLL

Die Lash Sensational Body Mascara von Maybelline New York zaubert ein Wimpern-Lifting. Die Sanduhr-Kurven-Bürste erfasst und formt jede Wimper für maximalen Schwung und Volumen.

9,75 ml 12,95 €



„Ich nutze die trend it up Magic Face Perfection Cream gerne, um meine Hyperpigmentierung etwas abzudecken. Sie passt sich meinem Hautton an und sorgt für ein ebenmäßigeres Hautbild.“

Corinna Kampschulte
alverde-Leserin aus Bocholt



30 ml 3,95 €
(131,67 € je 1 l)

Danke für 40 Jahre Vertrauen

ALANA begleitet Familien seit 1986 mit Kindertextilien aus **Bio-Baumwolle** und **Bio-Wolle**.

Textilien, die Kinder von Anfang an sanft und sicher begleiten – der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** steht für eine nachhaltige und sozial gerechte Herstellung.



Aus 100%
Naturmaterialien



  dm.de/alana



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben

Ausbildung und Studium bei dm

Berufliche Entscheidungen entstehen oft erst auf Umwegen – mit Gesprächen und Austausch. Die Schwestern Leonie und Nadine Alferi erzählen, wie sie bei dm ihren eigenen Weg gefunden haben.

Seite

36





Fairbruary

Monat des fairen Einkaufs

Mit der Aktion „Fairbruary“ rufen Fairtrade Deutschland e.V. und dm-drogerie markt dazu auf, den Februar zum Monat des fairen Einkaufens zu machen. Ziel der Aktion ist es, das Bewusstsein für fairen Handel zu stärken.

Das Fairtrade-Sortiment umfasst neben Schokolade und Kaffee viele andere Artikel im Ernährungssortiment. Mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen Kundinnen und Kunden faire Arbeits-

bedingungen und bessere Zukunftsperspektiven für Bäuerinnen und Bauern in den Anbauländern. Gemeinsam mit Fairtrade setzt sich dm in zusätzlichen Projekten für Kooperativen in Peru und Sierra Leone ein und engagiert sich dabei gezielt für die Menschen am Anfang der Lieferkette. dm leistet so einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Anbauqualität, Lebensbedingungen und nachhaltigen Entwicklung vor Ort.



Fair, vegan und bio: Schokolierter Himbeeren von dmBio.
dm.de/fairtrade

AT-BIO-402



Näheres erfahren Sie auf dm.de.

CH-BIO-004

Feine Bitter-Schokolade „Sierra Leone“ enthält 72 Prozent Kakao.

dm-MARKE FÜR GESUNDHEIT

Mivolis bekommt ein neues Design

Seit über 25 Jahren steht die dm-Marke Mivolis, die bis 2019 „DAS Gesunde PLUS“ hieß, für Gesundheitskompetenz. Sie bietet wirksame, qualitativ hochwertige und zugleich preiswerte Produkte. Das vielseitige Mivolis-Sortiment reicht von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen über Wundversorgung und weitere Medizinprodukte bis zu frei verkäuflichen Arzneimitteln, Badezusätzen, Tees, Zuckeralternativen und Bonbons. Die dm-Marke richtet sich an Menschen, die sich eigenverantwortlich und präventiv um den Erhalt ihrer Gesundheit kümmern möchten.

Im Lauf dieses Jahres wird der Markenauftritt überarbeitet. Die Produkte und das Logo bekommen ein neues Aussehen: kompetenter und klarer. Mivolis steht für umfassendes Wohlbefinden und ist ein nahbarer und vertrauenswürdiger Gesundheitspartner.

Das neue Design bietet:

Die wichtigsten Informationen auf den ersten Blick

Eine bessere Orientierung beim Produktkauf

Einen zeitgemäßen, kompetenten Markenauftritt



Neuer Markenauftritt – die vertraute Qualität bleibt



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

dm-MARKE BEKOMMT FACELIFT

alverde NATURKOSMETIK im neuen Look

Verlässliche Qualität und immer neue Impulse im Sortiment: So kennen Kundinnen und Kunden alverde NATURKOSMETIK. Laut der Gesellschaft für Konsumforschung ist die dm-Marke die meistverkaufte Naturkosmetikmarke Deutschlands.

Ab diesem Monat erscheinen die vertrauten Produkte nach und nach in einem neuen Design in den dm-Regalen. Bis zur Jahresmitte präsentiert sich das alverde-NATURKOSMETIK-Sortiment vollständig im neuen Look. Ausgewählte Produkte wurden behutsam weiterentwickelt, um die hohen Qualitätsansprüche und die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden noch besser zu erfüllen.

Neue Artikel kommen hinzu und setzen frische Impulse. In diesem Monat sind dies zum Beispiel: Hydro Gesichtsspray, Natural Expert Tagescreme mit Lichtschutzfaktor und Haarserum Nutri Care.



Design 1989



Design 2026

Die Rosenblütencreme war vor mehr als 35 Jahren eines der ersten Produkte von alverde NATURKOSMETIK. Heute ist sie als Tagescreme Bio-Wildrose weiterhin ein Kundenliebling. Jetzt erscheint sie im modernen Look, mit vertrauter Rezeptur.



CO₂-EINSPARUNG

NEUE EINKAUFSKÖRBE

Nach und nach aus Rezyklat

dm setzt in der gesamten dm-Gruppe (Deutschland, Polen, Österreich und elf Verbundländer in Mittel- und Südosteuropa) schrittweise neue Einkaufskörbe mit recyceltem Kunststoff ein. Zunächst werden alle neu eröffneten dm-Märkte mit Körben mit Rezyklat ausgestattet. In den bestehenden dm-Märkten erfolgt der Austausch dann bedarfsgerecht.

Ein Beitrag zur Kreislaufwirtschaft

Die neuen Körbe bestehen zu 75 Prozent aus Rezyklat – dieser Anteil bezieht sich auf den Korb selbst, nicht auf den Griff. „Wir können damit 1,4 Tonnen CO₂ pro Tonne Kunststoff einsparen. Dadurch erzielen wir insgesamt eine jährliche Einsparung von 42,7 Tonnen CO₂“, sagt Dagmar Glatz, die bei dm für ökologische Nachhaltigkeit zuständig ist. „Unser Ziel ist es, den Anteil von Neukunststoff konsequent zu reduzieren und somit aktiv zum Umweltschutz beizutragen, indem Kunststoffe im Kreislauf gehalten werden.“

Sag ehrlich:

Was will ich werden?



Leonie

Leonies
Schwester
Nadine

Lass drüber reden

...

Ausbildung & Studium

Berufliche Entscheidungen entstehen oft erst über Umwege, bis der entscheidende Aha-Moment eintritt. Was bei der Berufswahl hilft: sich informieren und mit vertrauten Menschen austauschen. So wie bei Leonie und Nadine Alferi – Schwestern, die mit einer Ausbildung bei dm starteten. Und jeweils ihren ganz eigenen Weg bei dm gefunden haben.

Manchmal beginnt alles mit einem Gespräch

Wie entscheide ich, was ich nach der Schule machen will? Und woran erkenne ich, ob eine Ausbildung oder ein Studium wirklich zu mir passt? Leonie Alferi war wie viele andere Schulabgänger zunächst unsicher, wohin ihre berufliche Reise führen könnte. Sie dachte an einen sozialen Beruf, vielleicht im Rettungsdienst.

Dass sie stattdessen eine Ausbildung zur Drogistin bei dm begonnen hat, lag an vielen kleinen Impulsen von außen, aus ihrer Familie und an ihrer älteren Schwester Nadine Alferi. Diese ist seit über 13 Jahren bei dm. Nach dem Fachabitur startete sie dort mit einer verkürzten Ausbildung und hat danach den Handelsfachwirt abgeschlossen. Heute ist sie Marktverantwortliche in Himmelkron, nördlich von Erlangen.

Leonies Entscheidung fiel nach zahlreichen Gesprächen, eigenen Erfahrungen, wertvollen Informationen und dem Gefühl: Ich darf so sein, wie ich bin. Gemeinsam erzählen die Schwestern, was Leonie Alferi geholfen hat, ihren Weg zu finden, und warum es so wichtig ist, offen über die berufliche Zukunft zu sprechen, um zu erkennen: Das passt zu mir.



LEONIE (LINKS, 20) UND NADINE ALFERI (31)

Leonie ist im ersten Jahr ihrer Drogistenausbildung bei dm, Nadine ist als Marktverantwortliche tätig.

alverde: Leonie, was hat Dich überzeugt, eine Ausbildung bei dm zu machen?

Leonie: In den Sommerferien der achten Klasse habe ich ein Praktikum im dm-Markt in Neustadt bei Coburg gemacht, wo auch meine Schwester gearbeitet hat. Ab der elften Klasse habe ich während meines Fachabiturs nebenbei in einem dm-Markt in Kronach gearbeitet. Schnell habe ich gemerkt, wie positiv die Atmosphäre ist. Alle gehen offen miteinander um – das war eine gute Erfahrung für mich. Es gab nicht diesen großen Aha-Moment, sondern eher viele kleine. Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen und die positiven Rückmeldungen, die ich bekommen habe.

Nadine, zu welchem Zeitpunkt habt Ihr über Leonies möglichen beruflichen Weg gesprochen?

Nadine: Wir saßen eines Tages im Auto und ich habe Leonie gefragt: „Hast Du Dir schon Gedanken gemacht, wie es für Dich beruflich weitergeht?“ Und sie meinte: „Eigentlich könnte ich mir eine Ausbildung bei dm gut vorstellen.“ Ich habe ihr dann gesagt: „Wenn Du das



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und
dm-Geschäftsführerin

Der Weg beginnt im Dialog

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

berufliche Entscheidungen sind selten geradlinig. Und das ist gut so. Besonders am Anfang hilft es, sich mit anderen auszutauschen: mit Menschen, die ermutigen, Fragen stellen und zuhören. So entstehen Wege, die nicht vorgezeichnet sind, sondern zu einem passen.

Bei dm verstehen wir Ausbildung als gemeinsamen Prozess: voller Gestaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Es ist schön zu sehen, dass junge Menschen wie Leonie Alferi ihren Weg bei dm starten. Und wie sie dabei Menschen an ihrer Seite haben, die sie ermutigen.

Wenn wir miteinander ins Gespräch kommen, tun sich Chancen auf, die wir allein vielleicht nie entdeckt hätten, und genau darin liegt die Stärke von Gemeinschaft.

Ich freue mich auf ein neues Jahr, in dem wir junge Menschen willkommen heißen, die sich für eine Ausbildung oder ein Studium bei dm entscheiden.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

AUSBILDUNGSKAMPAGNE

willst – super. Aber mach es, weil es zu Dir passt, nicht weil ich es gemacht habe.“ Und sie hat wirklich noch mal in Ruhe überlegt und eine Entscheidung getroffen.

Leonie: Ich hatte ja durch Nadine, mein Praktikum und den Teilzeitjob bei dm viele Einblicke in die Arbeit und konnte schon Erfahrungen sammeln. Beispielsweise an der Kasse, beim Verräumen von Waren und in der Kundenberatung. Mir wurde bewusst, dass es bei dm nicht nur um Produkte geht, sondern um Menschen. Ich werde ernst genommen und kann eigene Ideen einbringen.

“

Ich habe bei dm gemerkt: Ich darf so sein, wie ich bin, und genau das hat mir geholfen, anzukommen.

LEONIE ALFERI

Was macht für Euch den Arbeitsalltag bei dm besonders?

Leonie: Für mich ist es das Miteinander. Ich wurde von Anfang an total herzlich aufgenommen. Man hilft sich, springt füreinander ein und kann viel voneinander lernen.

Nadine: Genau, dieses Teamgefühl ist es, das dm für mich ausmacht. Auch nach 13 Jahren schätze ich, wie selbstverständlich man sich unterstützt – da entstehen echte Freundschaften.

Leonie, würdest Du sagen, Nadine war ein Vorbild für Dich?

Leonie: Auf jeden Fall. Nicht im Sinne von: Ich will alles genauso machen. Aber sie hat mir gezeigt, dass man mit Ehrgeiz und Teamgeist echt weit kommen kann. Sie hat früh Verantwor-



Lass drüber reden

Ausbildung & Studium

Hinter den Kulissen: Beim Fotoshooting für die Ausbildungskampagne von dm hatten Leonie und Nadine Alferi gemeinsam mit den Geschwistern David und Ophelia Katona, die ebenfalls im ersten Ausbildungsjahr bei dm sind, sichtlich Spaß.

tung übernommen und ist mittlerweile Marktverantwortliche. Das finde ich inspirierend.

Was hat Dir am meisten geholfen, Dich zu entscheiden, Leonie?

Leonie: Dass ich es ausprobieren konnte. Ich glaube, das ist das Wichtigste. Ich konnte mir selbst ein Bild machen. Durch mein Praktikum habe ich ein Gefühl dafür bekommen, ob es passt. Und es hat mir gutgetan, dass ich mich mit Nadine austauschen konnte, weil ich dadurch Sicherheit und Verständnis gefunden habe.

Was möchtest Ihr anderen mitgeben, die sich gerade fragen, wie es nach der Schule weitergeht?

Nadine: Nehmt Euch Zeit. Hört auf Euch selbst. Und redet mit Menschen, die Euch gut kennen – Eltern, Geschwister oder Freunde. Nicht, um Euch sagen zu lassen, was Ihr tun sollt, sondern um Klarheit zu gewinnen. Ich habe damals auch mit einer Ausbildung bei dm angefangen und hätte nie gedacht, wie weit mich das bringen kann.

Leonie: Traut Euch, was zu testen. Nicht jede Entscheidung ist für immer. Aber irgendwo muss man anfangen. Ich habe bei dm gemerkt: Ich darf so sein, wie ich bin, und genau das hat mir geholfen, anzukommen. Was auch hilft: sich gut zu informieren. Online bekommt man schon einen ersten Eindruck, wie eine Ausbildung oder ein Studium bei dm aussehen können.

Wo siehst Du Dich in fünf Jahren, Leonie?

Leonie: Ich möchte auf jeden Fall bei dm bleiben, meine Ausbildung abschließen und mich vielleicht später zur Handelsfachwirtin weiterbilden. Mir ist es einfach wichtig, dass ich gerne zur Arbeit gehe.



Mehr erfahren:
Lust, Dir selbst ein Bild zu machen? Hier gibt es weitere Infos rund um das Thema Ausbildung und Studium bei dm.

M. Asam®

AQUA
INTENSE®

*Patch2O™, 3% Studienkonzentration, 3 Wochen, 2x tägliche Anwendung, 25 Probanden. **Derma Consult Hautfeuchtigkeitsmessung, Durchschnittswert, 30 Probanden, Mai 2016.

JETZT
ENTDECKEN

SPENDET 120 H FEUCHTIGKEIT*

Die parfümfreie Feuchtigkeits-Pflege
mit patentierter*** Hyaluron-Technologie

Die M. Asam® AQUA INTENSE® Supreme Hyaluron Cream polstert Trockenheitsfältchen auf und hinterlässt ein pralles Hautbild. Das M. Asam® AQUA INTENSE Hyaluron Serum hydratisiert die Haut ab der 1. Sekunde nachweislich.***

-27,8% FALTENTIEFE
NACH DER 1.
ANWENDUNG**



made in germany

dm
persönlich

Neugier trifft Wirkung



1



2



4



3

1. Ulrike Schönhaar brennt für Gesundheitsthemen. 2. Als Markenmanagerin von Mivolis ist sie selbst sehr gesundheitsbewusst unterwegs und nimmt lieber Treppen als den Aufzug. 3. Der Pflegestift von trend !t up ist ihr Must-have und ständiger Begleiter. 4. In einer kurzen Pause im dm-dialogicum, dem Unternehmenssitz von dm in Karlsruhe.

Ulrike Schönhaar kann dieses Jahr ein ganz besonderes Jubiläum feiern: 40 Jahre bei dm – und das überwiegend im Bereich der Entwicklung von dm-Marken. Obendrein präsentierte sie nun das neue Erscheinungsbild „ihrer“ Marke Mivolis.

Ulrike Schönhaar wurde mit dm groß: 1973 gründete Götz W. Werner in Karlsruhe den ersten dm-Markt, bald folgten weitere – als Kind ging Ulrike Schönhaar hier mit ihrer Mutter gern einkaufen. Als sie nach dem Abitur eine Ausbildung mit viel Praxisbezug anstrehte, wählte sie ein duales Betriebswirtschaftsstudium bei dm – eine Weichenstellung fürs Leben.

„Daran zu arbeiten, wie wir unsere Kundinnen und Kunden bei der eigenverantwortlichen Gesundheitsprävention unterstützen können, ist superspannend.“

Ihr Herz schlägt für dm-Marken

Gemeinsam mit gerade mal zwei weiteren Studierenden lernte Ulrike Schönhaar am dm-Unternehmenssitz in Karlsruhe alle Ressorts kennen. Überall war die Lust, sich weiterzuentwickeln, greifbar – das ideale Betätigungsfeld für sie. „Wir wurden überall einbezogen, alles war kleiner dimensioniert und wir durften in allen Bereichen im Rahmen unserer Praktika Verantwortung übernehmen. Das fand ich sehr spannend“, erzählt sie. Dennoch wollte sie gleich im Anschluss an ihr Studium die Praxis vor Ort ausprobieren, nun aus der Perspektive der Marktverantwortlichen. Im nahe gelegenen Bruchsal führte sie ein Jahr lang einen dm-Markt – um anschließend ins Ressort Produktmanagement zu wechseln. Denn sie merkte, dass ihr Herz

dafür schlägt, Produkte der dm-Marken zu gestalten. Viele, die wir heute kennen, gab es damals noch gar nicht. So war Ulrike Schönhaar im Lauf der Jahre Wegbereiterin einiger dm-Marken wie zum Beispiel Sundance und sanft&sicher.

Sie testet viele Produkte selbst

Vor zehn Jahren übernahm sie die Gesundheitsmarke von dm als verantwortliche Markenmanagerin und vollführte 2019 den Wandel von „DAS Gesunde PLUS“ zu „Mivolis“. Auch den neuen Markenauftritt von Mivolis in diesem Jahr begleitet sie. (Näheres dazu lesen Sie auf S. 34.)

„Mit der Pandemie wandelte sich das Bewusstsein für die eigene Gesundheit“, stellt Ulrike Schönhaar fest. „Die Menschen sind informierter und möchten ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärker selbst in die Hand nehmen.“ Heute geht es vielen Menschen mit dem Wunsch nach Langlebigkeit auch darum, körperlich und geistig fit zu bleiben bis ins hohe Alter. Vieles was Mivolis bietet, hat sie probiert und getestet. Um selbst gesund und fit zu bleiben, ist Ulrike Schönhaar regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung wichtig.

Kunden Neues anbieten

„Daran zu arbeiten, wie wir unsere Kundinnen und Kunden bei der eigenverantwortlichen Gesundheitsprävention unterstützen können, ist superspannend“, sagt sie. Dafür strecken ihr Team und sie ständig ihre Fühler in alle Richtungen aus, um zu sehen, was möglich ist. „Ich habe selten so eine dynamische Zeit erlebt, auch mit so viel Gestaltungsmöglichkeiten im Gesundheitsbereich wie aktuell.“

“

Zur PERSON Ulrike Schönhaar

ICH BIN BEI  SEIT
1986

MEINE TÄTIGKEIT

Marken-Managerin für die dm-Marke Mivolis

MEIN AUSGLEICH

Bewegung und Fitness, vor allem auf meinem Laufband

MEIN MOTTO

„Lebe jeden Tag, als wäre es dein erster, neugierig und offen.“

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



Mivolis Omega-3 Algenöl^{1,2}

¹ Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion von Erwachsenen bei. Die positive Wirkung stellt sich ab einer täglichen Aufnahme von mindestens 250 mg DHA und EPA ein. ² Außerdem trägt DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normalen Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahmemenge von 250 mg DHA ein. Sowohl das hochwertige Algenöl als auch die Kapseln sind rein pflanzlich und frei von tierischen Inhaltsstoffen. Bitte achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

KoRo®

Snacken ohne Schnickschnack.

Lust auf was Unkompliziertes? We got you!
Ob naturbelassen, proteinreich oder vegan – entdecke
KoRo, die ideale Alternative zu herkömmlichen Snacks!



DE-ÖKO-003

koro.com

SNACK & WIN!

KoRo kaufen.
Bon hochladen.
Mit Glück gewinnen.*



20x
Nø Cosmetics-
Gutscheine



50x
KoRo Box

3x
ROSE
S N E A K P L U S
E-Bikes



*Aktionszeitraum: 05.01.2026 – 15.04.2026.
Teilnahme ab 18 Jahren in Deutschland oder Österreich. Eine Teilnahme pro Person.
Kassenbon aufbewahren. Die Ermittlung der Gewinner:innen erfolgt per Losverfahren unter allen teilnahmeberechtigten Personen.
Weitere Infos in den Teilnahmebedingungen und unserer Datenschutzerklärung auf www.korodrogerie.de/gewinnspiel



[korodrogerie.de/
gewinnspiel](http://korodrogerie.de/gewinnspiel)

Bewusst genießen

Seite

48

Ernährung im Wandel

Ein Dessert mit Früchten darf auch mal sein – vor allem, wenn die Energiebilanz stimmt. Entscheidend in den Wechseljahren ist, das Gefühl für die Bedürfnisse des Körpers zu stärken.



Knolle

mit Charakter



Unter ihrer dunklen Schale steckt pureres Aroma: Selbst gekocht schmeckt Rote Bete intensiver und frischer als die vorgekochte, vakuumverpackte Variante. Wer sie im Salat genießen möchte, schält die Knolle einfach und raspelt sie fein – ihr Geschmack harmoniert mit Apfel, Birne oder Karotte. Für warme Gerichte wird sie als Ganzes mit Schale gegart, damit ihre kräftige Farbe erhalten bleibt. Danach wird sie geschält und ist vielseitig einsetzbar: in Suppen, als Püree mit Meerrettich oder in Currys mit Kokosmilch.

Farbstärke und -schutz

Rote Bete ist reich an einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, wie etwa Kalium, Folsäure, Vitamin A und C. Ihre violettblaue Tönung verdankt das Wurzelgemüse dem Pigment Betanin. Der natürliche

Farbstoff wird häufig in der Lebensmittelherstellung eingesetzt, um etwa Eis oder Joghurt schön zu färben. Dagegen ist beim Zubereiten die intensive Farbe weniger willkommen. Schürze und Einweghandschuhe fangen sie zuverlässig ab.

Heimisches Gemüse

Wer Rote Bete lieber fertig genießen möchte, greift zu den Produkten von dmBio. Die Knollen dafür stammen größtenteils von Feldern in Deutschland. Nach der Aussaat im Frühjahr wachsen sie in lockeren, nährstoffreichen Böden heran. Sobald die Rüben im Spätsommer ihre kräftige Farbe entwickelt haben, werden sie maschinell aus der Erde gezogen, per Hand verlesen und direkt weiterverarbeitet, um das volle Aroma zu bewahren. In der nächsten Spalte lesen Sie, wie daraus dmBio Produkte werden.

**Satte Farbe, erdig-süßlicher Geschmack:
Rote Bete macht die Winterküche bunt.
Und in Produkten von dmBio können wir die Knolle das ganze Jahr genießen.**



Rote Bete Direktsaft

Für den naturtrüben Saft werden die frisch geernteten Knollen gewaschen, zerkleinert und gepresst. Während der darauffolgenden Fermentation wandeln natürliche Milchsäurebakterien Zucker in Milchsäure um. Das senkt den pH-Wert und macht den Saft länger haltbar. Der intensiv schmeckende Saft ist auch eine gute Basis für Suppen oder Smoothies.



Ingwer & Rote Bete 7 Tage Shot

Für den Shot entfällt die Fermentation, ansonsten entspricht der Herstellprozess dem des Safts. Hier trifft die erdige Note der Bete auf die feurige Schärfe des Ingwers. Hinzu kommt Vitamin C aus der Acerolakirsche. Der Shot wird über sieben Tage verteilt in kleinen Portionen getrunken.



Streichcreme Rote Bete & Meerrettich

Für die Streichcreme werden gekochte und blanchierte Rote-Bete-Würfel mit Rote-Bete-Saftkonzentrat, Rapsöl, Sonnenblumenkernen, Meerrettich, Zitronensaftkonzentrat und Essig fein püriert. Das enthaltene Rapsöl liefert Omega-3-Fettsäuren. Schmeckt pur aufs Brot oder als Dip.

Mie Nudeln mit Tofu in Thai-Kokossauce

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



JÖRG & NADINE
@eatthisorg

Sie leben seit 2006 vegan. Ihre 100 Prozent pflanzlichen Rezepte kreieren Nadine und Jörg aber nicht nur für vegan lebende Menschen, sondern für alle – mit viel Genuss und Experimentierfreude. Die beiden haben auch schon viele Kochbücher herausgegeben (Infos: eat-this.org/buecher).



TIPP

Wer es nicht scharf mag, kann die Chili auch weglassen.

Kochen mit alverde

Mie Nudeln mit Tofu in Thai-Kokossauce



Zutaten

für 2 Portionen

200 g dmBio Tofu Natur*
50 g Karotte
100 g Zucchini
1 EL dmBio Kokosöl*
75 g Bambus aus dem Glas
200 g dmBio Mie Nudeln**
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chili
2 EL dmBio Sojasauce Shoyu*

2 Zehen Knoblauch
1 Limette, Saft auspressen
250 ml dmBio Kokosmilch*
50 g Zuckerschoten
1 EL dmBio Erdnüsse*, rösten

* Bio erhältlich bei dm

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



Die Mie Nudeln sind aus Dinkelmehl und in wenigen Minuten gar. Das Kokosöl ist kalt gepresst und eignet sich zum Braten.



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.

Zubereitung

1. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Karotte und Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Kokosöl in eine heiße Pfanne geben und Tofu zwei Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze anbraten. Karotten, Zucchinischeiben und Bambus dazugeben und vier Minuten weiterbraten. Ab und zu umrühren.

3. Währenddessen die Mie Nudeln zwei Minuten kochen, über ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

4. Für die Sauce Frühlingszwiebeln, rote Chili, Sojasauce, Knoblauch, Limettensaft und Kokosmilch mit dem Stabmixer pürieren.

5. Tofu und Gemüse mit der Sauce ablöschen, Zuckerschoten hinzugeben und kurz aufkochen. Hitze auf niedrige Stufe schalten, die Nudeln hinzufügen und verrühren.

6. Erdnüsse in einer Pfanne rösten und als Topping über die Nudeln geben.



INSTA-TIPP

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



FAIR NASCHEN?



1,75 €

0,05 kg
(35,00 € je 1 kg)



Verantwortungsvoll genießen mit dmBio.

Fairtrade-Kakao und -Rohrzucker können als Mengenausgleich mit nicht-zertifiziertem Kakao und Rohrzucker vermischt werden. Gesamtanteil 91 %. Mehr Info: info.fairtrade.net/sourcing

WECHSELJAHRE



Ernährung Wandel



Hormone, Stoffwechsel und Energiehaushalt: All das verändert sich in den Wechseljahren – und mit ihnen das, was uns guttut. Die richtige Ernährung kann uns im Wandel unterstützen und sogar die Weichen für unbeschwertes Altern stellen.

Es ist nicht nur die Zahl auf dem Display der Waage. Die ungebetenen Kilos wollen nicht die Kurven betonen, sondern machen es sich ausgegerechnet am Bauch bequem: Viele Frauen erleben ab 40, dass ihr Körper sich verändert, obwohl sie sich kaum anders ernähren und bewegen. Das hat auch etwas mit den Hormonen zu tun, doch an erster Stelle steht, viel simpler, der Alterungsprozess. Und der beginnt Mitte 20, wenn wir uns noch richtig jung fühlen. Von Jahr zu Jahr sinkt der Grundumsatz – also die Energiemenge, die der Körper selbst im Ruhezustand verbraucht. Bei Frauen geschieht das stärker als bei Männern, weil sie im Durchschnitt kleiner sind und weniger Muskelmasse besitzen. Für die Oecotrophologin Prof. Dr. Katja Lotz ist das eine Tatsache, die bei aller Aufklärung über gesunde Ernährung deutlich zu kurz kommt: „Der Unterschied im Energiebedarf zwischen Männern und Frauen kann ab 40 schon 400 bis 500 Kilokalorien pro Tag betragen. In Ernährungsempfehlungen, in Restaurants, Kantinen und auf dem eigenen Teller spiegelt sich das kaum wider.“

Wer mit 45 isst wie mit Mitte 20, nimmt automatisch zu. Gleichzeitig verändert sich durch den Hormonrückgang die Verteilung des Körperfetts. Das viszerale Fett am Bauchraum gilt als gesundheit-

lich riskanter, weil es Entzündungen fördert und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann. Ernährung wird damit nicht nur zur Frage der Figur, sondern zur Frage der Prävention.

Verstehen, was der Körper braucht

Der erste Schritt, sagt Katja Lotz, ist schlicht, zu wissen, wie viel Energie der Körper überhaupt braucht. Der Grundumsatz lässt sich etwa auf den Homepages von Krankenkassen berechnen; der tatsächliche Energiebedarf hängt zusätzlich vom Aktivitätslevel ab. Eine Fitnessuhr kann in Echtzeit den Energieverbrauch und -bedarf anzeigen. Das Ziel sollte dabei nicht sein, Kalorien zu zählen, sondern ein realistisches Gefühl für die eigene Energiebilanz zu bekommen. Wer weiß, wie hoch der eigene Energiebedarf ist, kann seine Ernährung gezielter gestalten. Das bedeutet konkret, beispielsweise mehr Eiweiß auf den Speiseplan zu setzen – es hilft in der Perimenopause, den Muskelabbau zu bremsen. Statt den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpermassenzug setzt Katja Lotz in dieser Phase ein Gramm an, bei vegetarischer oder veganer Ernährung dürfen es 1,2 Gramm sein. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, Soja, Eier, Fisch oder fettarme Milchprodukte.

PROF. DR. KATJA LOTZ
Oecotrophologin
Sie lehrt an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg. Ihr Spezialgebiet ist die personalisierte Ernährung. Dazu leitet sie auch ein 15-köpfiges Forschungsteam.



BUCH-TIPP

Katja Lotz: Best Female Food. Gut versorgt ab 40. Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten, 30 Euro



Auf dem Markt oder im Supermarkt zu Gemüse greifen, das uns anlacht. Im Ofen oder in der Pfanne lässt sich aus Vielfalt schnell etwas zaubern. >

Fett und Kohlenhydrate bleiben wichtig – aber die Auswahl zählt: ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Ölen und Fisch, komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Gemüse und Hülsenfrüchten. „Niemand muss Vegetarier werden, aber pflanzliche Produkte sollten den größten Teil im Speiseplan einnehmen. Obst und Gemüse spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle“, sagt die Expertin. Zuckerreiche Produkte und solche aus Weißmehl sind erlaubt, aber zählen als „Luxusgüter“. Katja Lotz rät, sie bewusst in kleinen Mengen einzuplanen – nicht als festen Bestandteil jeder Mahlzeit.

Kleine Nährstoffe, große Wirkung

Wenn der Östrogenspiegel sinkt, verliert der Körper Schutzmechanismen. Die Folgen: Knochengewebe kann leichter abgebaut werden, das Nervenkostüm wird dünner und der Schlaf weniger erholsam. Umso wichtiger ist es, auf eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen zu achten. Katja Lotz empfiehlt, regelmäßig den Vitamin-D-Spiegel kontrollieren zu lassen und auf eine ausreichende Kalziumzufuhr zu achten. Der wichtigste Mineralstoff für die Knochengesundheit steckt vor allem in Milchprodukten wie Joghurt und Käse. Grünes Blattgemüse und Mandeln sind ebenfalls Kalzium-Quellen, allerdings solche, die der Körper etwas schlechter verwerten kann.

Die B-Vitamine unterstützen das Nervensystem. Auch ungesättigte Fettsäuren spielen eine Rolle für die Nerven und die Konzentrationsfähigkeit. Der sogenannte Brain Fog, also die diffuse geistige Erschöpfung, die manche Frauen in den Wechseljahren betrifft, lässt sich durch eine ausgewogene Fettversorgung häufig mildern. „Eine Handvoll Nüsse oder Saaten am Tag ist ein nachhaltiger Energiespender als die kurzfristigen Glücklichmacher aus Fett und Zucker“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin.

Aktiv und entspannt

Neben der Ernährung sind Bewegung und Entspannung die Säulen, auf denen Stoffwechsel und Hormonbalance ruhen. Sind die Muskeln aktiv, verarbeiten sie energieliefernde Nährstoffe – gut für die Kalorienbilanz. Zudem fährt nach dem Sport der Cortisol- und Adrenalinspiegel herunter. Das Stresshormon Cortisol hemmt den Fettabbau und fördert Heißhunger. Adrenalin hält den Blutzuckerspiegel hoch, was bei dauerhaftem Stress zu einer vermindernden Insulinempfindlichkeit führen kann. Katja Lotz: „Die Wechseljahre sind ein guter Anlass, sich selbst stärker zu priorisieren. Planen Sie Zeit für sich ein, auch wenn das heißt, es nicht mehr allen recht machen zu wollen. Suchen Sie sich Routinen, die den Cortisolspiegel senken wie Sport, Atemübungen oder Meditation.“

Selbstfürsorge, nicht Verzicht

Ernährung, auch wenn sie nicht mehr so gedankenlos sein kann, wie in jungen Jahren, sollte weiterhin Genuss schenken und kein Stressfaktor sein. Wer eine Familie hat, muss keine Sondergerichte kochen. Katja Lotz empfiehlt ein einfaches Baukastensystem: Die gemeinsame Basis sind Gemüse, Vollkorn, Eiweißquelle. Männer und Teenager bekommen größere Portionen, Frauen etwas weniger, dafür mehr pflanzliche Vielfalt. So lässt sich ausgewogene Ernährung alltagstauglich für alle umsetzen.

Ernährung in den Wechseljahren bedeutet nicht Verzicht, sondern Fürsorge. Wann uns Altersleiden von Diabetes bis Osteoporose erwischen, liegt zu einem guten Teil an unserem Lebensstil. Wer in den Wechseljahren versteht, was dem Körper guttut, legt die Grundlage für eine möglichst gesunde und aktive Zeit in der zweiten Lebenshälfte.



Nüchtern betrachtet

Nach einem ersten Peak Anfang der 20er-Jahre sinkt der Alkoholkonsum bei Frauen. Ab 40 steigt er wieder.* „Frauen trinken oft allein, um sich runterzubeamen“, sagt Katja Lotz. Doch Alkohol mindert die Schlafqualität und fördert die Fettspeicherung am Bauch – kontraproduktiv in den Wechseljahren. Hinzu kommen viele andere negative Folgen, die in den letzten Jahrzehnten erforscht wurden. Sie haben dazu geführt, dass Institutionen wie die DGE vom Alkoholkonsum ganz abraten. Wovon wir in den Wechseljahren durchaus etwas mehr bekommen dürfen, sind Wasser, Kräuter- oder Früchtetees. Besonders bei Hitzewallungen oder starkem Schwitzen gleichen sie den Flüssigkeitshaushalt aus.

Power durch Protein



NASCHERLEBNIS



13 Gramm Eiweiß pro Riegel:
Der ESN Designer Bar Dark Cookie White Chocolate kombiniert knusprige Hülle und cremigen Kern – ganz ohne zugesetzten Zucker.²

45 g 2,45 € (54,44 € je 1 kg)

¹Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei.

²enthält von Natur aus Zucker



EU-Landwirtschaft

Eiweiß-alternative

Das vegane Naduria Bio Mandelprotein ist fein gemahlen und mit hohem Protein- und Ballaststoffgehalt. Es eignet sich für die Low-Carb-Küche.

300 g 8,95 € (29,83 € je 1 kg)

¹enthält von Natur aus Zucker

Proteinreicher Snack

Der Sportness 30 % Proteinriegel Himbeere-Crisp-Geschmack mit fruchtiger Creme ist mit Crispies bestreut und von weißer Schokolade umhüllt.

40 g 0,85 € (21,25 € je 1 kg)



Marke dm



EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Durstlöscher

Ideal für zwischendurch:

Das Bio Iso Pink Grapefruit Erfrischungsgetränk

ist kalorienarm und vegan. Die Flasche ist aus

100 Prozent Rezyklat.

600 ml 1,15 € zzgl.

0,25 € Pfand (1,92 € je 1 l)

^{**}aus recyceltem Plastik. Aus-

genommen Deckel und Etikett

Marke dm



Zuckerarme Pistaziencreme

Die Sportness Protein Cream mit 13 % Pistazien ist zuckerarm, ohne Palmöl und glutenfrei. Schmeckt als Brotaufstrich oder in Smoothies.

200 g 4,45 € (22,25 € je 1 kg)

NEU

SENSODYNE



NUANCEN WEISSERE ZÄHNE*

**+24h
SCHUTZ VOR
SCHMERZEMPFINDLICHKEIT****

-
- 7x effektivere Entfernung von Verfärbungen***
 • Schutz vor neuen Verfärbungen

*2 Nuancen weißere Zähne durch Entfernung oberflächlicher Verfärbungen und 7x effektivere Entfernung der Verfärbungen im Vergleich zu einer Zahnpasta ohne Whitening-Inhaltsstoffe. Bei 2x täglicher Anwendung nach 8 Wochen. **bei 2x täglichem Zähneputzen nach 8 Wochen, im Vergleich zu einer Fluorid-Zahnpasta ohne Whitening-Inhaltsstoffe gemäß einer im Jahr 2024 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Schmerzempfindlichkeit. Sensodyne umfasst die gesamte Produktfamilie.
 PM-AT-SENO-25-00022 20251014



Gesund bleiben

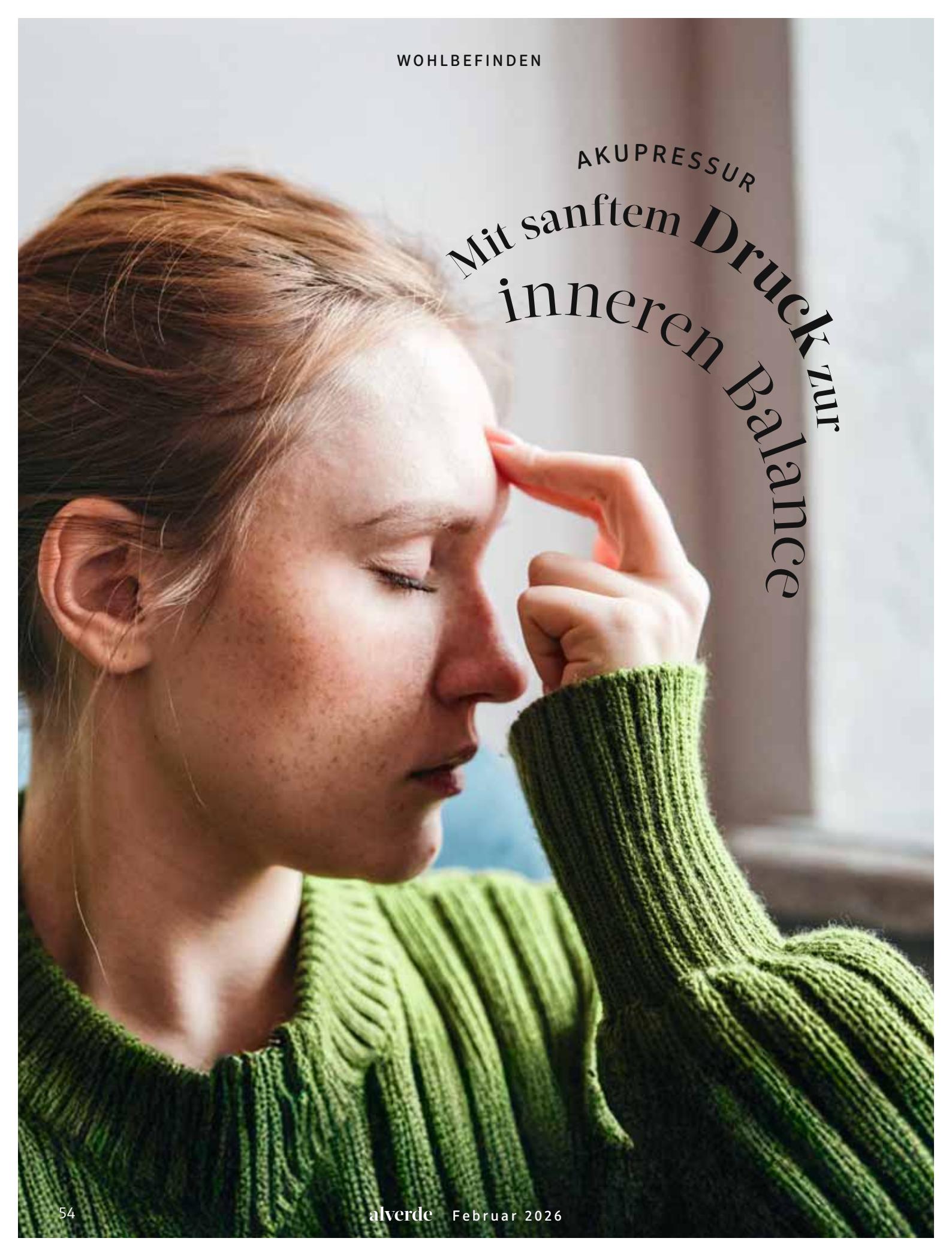
Familienglück

Wir zeigen, wie Eltern ihr Kind auf ein Geschwisterchen vorbereiten und sich als Familie neu finden können.

Seite

66





WOHLBEFINDEN

AKUPRESSUR
Mit sanftem Druck zur
inneren Balance

Akupressur ist eine einfache Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit.



MAITRI HILLEBRECHT
AKUPRESSEURIN UND
REIKI-MEISTERIN

Die Wahl-Mallorquinerin heilt ihre schwere Migräne mit Akupressur und machte die sanfte chinesische Behandlungsmethode zu ihrem Beruf. Heute genießt sie ihren Ruhestand, behandelt sich und ihre Familie aber weiterhin. Dabei ist ihr wichtig, die Akupressur ergänzend und nicht anstelle der Schulmedizin anzuwenden. Aus ihrem umfassenden Praxisbuch stellen wir auf den Folgeseiten einzelne Akupressurpunkte bei Kopfschmerzen und Migräne vor.

Akupressur ist Akupunktur für den Hausgebrauch. Dabei werden Körperfunktionen im Radius von einem bis zwei Zentimetern massiert. Sie liegen auf den Meridianen, das sind, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zufolge, Energiebahnen, die den Körper durchziehen. Sie sind die Verbindungslinien der inneren Organe mit der Psyche. Durch die Meridiane fließt die Lebensenergie Qi. Krankheit wird in der TCM auf Energieblockaden zurückgeführt, die es zu lösen gilt, um das Gleichgewicht des Menschen wiederherzustellen.

Intuitive Selbstbehandlung

„Man kann bei der Selbstbehandlung oder Anwendung nichts falsch machen und es

gibt keine unerwünschten Nebenwirkungen“, sagt Maitri Hillebrecht, die viele Jahre in ihrer Praxis Akupressur angewandt hat. Die Massage bewirkt, dass wir in unseren Körper hineinhören, Beschwerden nachspüren und sie genau wahrnehmen – um ihnen mit gezieltem, aber sanftem Druck entgegenzuwirken. Manchmal tun wir das auch unbewusst, etwa, wenn wir bei Müdigkeit oder Kopfschmerzen intuitiv den Bereich der Nasenwurzel reiben.

Akupressurpunkte finden

Die Akupressurpunkte auf dem Körper sind anhand einer Anleitung, wie sie Maitri Hillebrecht in ihrem Praxisbuch zeigt, leicht zu finden (siehe Beispiele aus dem Buch auf Seite 56). >



BLISTEX® REPAIR & PROTECT

Sichtbare Regeneration, spürbarer Schutz.

- Hilft spröde & rissige Lippen zu reparieren
- Schützt die natürliche Hautbarriere vor Kälte, Wind & trockener Luft
- Mit Avocado- & Jojobaöl sowie Sheabutter
- Ohne Duftstoffe



Blistex
Spürbar besser gepflegt.

INTERVIEW

Akupresseurin Maitri Hillebrecht gibt Tipps

alverde: Was raten Sie Menschen, die Akupressur für sich entdecken möchten?

Maitri Hillebrecht: In meinem Buch habe ich 800 Krankheitsanzeichen angegeben. Am besten sucht man sich diejenigen Akupressurpunkte heraus, bei denen die meisten Krankheitsanzeichen auf einen selbst zutreffen und die man gut finden kann. Ein Akupressurpunkt ist für eine Person dann zutreffend, wenn mehr als ein Krankheitsanzeichen, von denen, die dem Punkt zugeordnet sind, passt.

Und ich persönlich finde auch, dass allein schon das Heraussuchen der entsprechenden Punkte positiv ist. Man wird dadurch zum Handelnden und ist nicht mehr Opfer seiner Beschwerden. Es ist nicht nötig, das gesamte Meridiansystem zu kennen, wenn man mit Akupressur beginnt. Obwohl es sehr interessant ist, sich damit zu befassen. Es reicht völlig aus, wenn man sich seine Punkte auf beiden Körperseiten mit viel Liebe und wenig Druck behandelt und es sich dabei schön und gemütlich macht. Akupressur kann auch dabei helfen, eine getrübte Stimmung zu heben und sich zu entspannen.

Was kann Akupressur noch leisten?

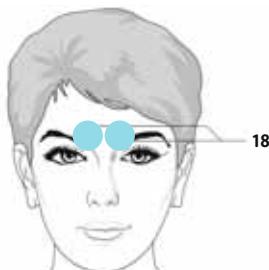
Sie ist eine umfassende Behandlungsmethode, die man bei leichten Beschwerden sofort einsetzen kann, ohne sich in die Grundlagen einarbeiten zu müssen. Bei schweren Krankheitsbildern sollte man Akupressur aber nur begleitend anwenden. Eine ärztliche Zustimmung ist dabei förderlich. Mehr und mehr Medizinerinnen und Mediziner stehen der Akupressur positiv gegenüber.

Ich bin schon oft gefragt worden: „Muss ich an die Wirkung glauben?“ Ich antworte dann immer: „Ja, Sie dürfen daran glauben. Sie dürfen an die Selbstheilungs Kräfte Ihres Körpers glauben.“ Wenn ich Kleinkinder mit Akupressur massiere –

AKUPRESSURPUNKTE BEI

Kopfschmerz & Migräne

Fünf Punkte, die Sie bei verschiedenen Kopfschmerzarten 60 Sekunden sanft drücken können.



„Augenbrauenwinkel“

Am inneren Ende der Augenbrauen liegt dieser „**Punkt 18**“. Man kann ihn statt zu drücken auch vorsichtig kneten.



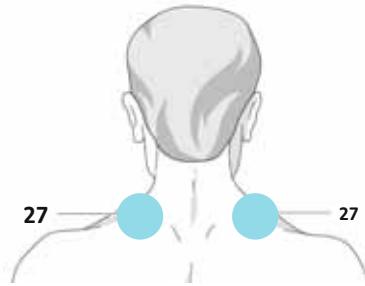
„Äußerstes Yang“

Am Handrücken zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen ist „**Punkt 34**“. Legt man Daumen und Zeigefinger zusammen, liegt er auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes. Man kann den Punkt auch kneifen.



„Der göttliche Gleichmut“

„**Punkt 73**“ liegt vier Fingerbreit seitlich unter der Kniekehle, auf der äußeren Kante des Schienbeins. Sanft drücken.



„Himmelsgrube“

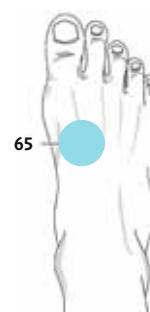
Der „**Punkt 27**“ befindet sich am oberen Rand des Trapezmuskels in Schultermitte. Man kann ihn statt drücken auch kneten.



BUCH-TIPP

Akupressur. Das große Praxisbuch

Von Maitri Hillebrecht, Trias Verlag, 160 Seiten, 22 Euro



„Höchster Angriffspunkt“

Der „**Punkt 65**“ liegt auf dem Fußrücken zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen, ein Zentimeter oberhalb des Zehengrundgelenks.

Weiter
auf S. 57

WOHLBEFINDEN

ich habe meine eigenen Kinder auch von Anfang an behandelt –, wissen sie ja auch nicht, ob sie daran glauben oder nicht. Akupressur wirkt immer ausgleichend auf das Energiesystem.

Ist Akupressur zum Beispiel bei Migräne effektiv, auch wenn ich an meinem Leben sonst nichts ändere?

Akupressur funktioniert tatsächlich auch ohne Lebensstiländerung. Die Grundeinstellung kann sich durch Akupressur verändern. Dann zum Beispiel, wenn Schmerzen verschwinden. Aber ich denke, dass Menschen, die sich mit Akupressur befassen, über den Tellerrand hinausschauen und eine ganzheitliche Sichtweise haben. Die Grundhaltung, sich Gutes zu tun, ist immer hilfreich: sich selbst zu verwöhnen, sich mit Positivem zu umgeben, gesunde Ernährung und bessere Lebensumstände zu schaffen.

Man kann Akupressurpunkte laut Ihrem Praxisbuch kneten, drücken, teilen oder kneifen. Worin bestehen die Unterschiede?
Das ist für den Anfang eigentlich zweit-

rangig. Es kommt einfach darauf an, die Punkte zu stimulieren, wie es einem angenehm ist. 60 Sekunden reichen dabei völlig aus. Wichtig ist, immer beide Körperhälften zu massieren, nicht nur eine. Wo möglich, massieren Sie sie gleichzeitig. Wenn das nicht machbar ist, dann eine Körperseite nach der anderen.

Und wenn ich eine chronische Erkrankung wie Bluthochdruck habe? Dann muss ich Blutdrucksenker nehmen.

Selbstverständlich! Ich will auf gar keinen Fall Medikamente oder die Schulmedizin geringschätzen. Menschen mit starken Beschwerden sollten immer ärztlichen Rat suchen. Ich bin gegen jede Art von Scharlatanerie.



Zur gratis AcuApp
für iPhones von
Maitri Hillebrecht



Entspannung im Liegen

Ein besonderes Wellness-Erlebnis bietet die Akupressurmatte von ebelin® – für daheim oder unterwegs, im Sitzen oder Liegen, bekleidet oder unbekleidet. Die runden Druckpunkte üben durch ihre kleinen Spitzen einen sanften Druck auf die Haut aus. Dies kann die Durchblutung anregen und zur Entspannung beitragen. Die empfohlene Anwendungsdauer beträgt fünf bis zehn Minuten.

* Mit Aufbewahrungsbetzel.
Nur online verfügbar

Innovative Formeln.
Klinisch geprüfte
Wirksamkeit.

NEU



LISTERINE®
PROFESSIONAL

FRISCHER ATEM+
24h
Anti-Mundgeruch*

*bei 2x täglicher Anwendung

ZAHNFLEISCHSCHUTZ+
In nur 1 Woche
effektiver
Zahnfleischschutz**

**im Vergleich zu Zähneputzen allein

Zeit für Zähne

Wie bei jeder Routine lohnt es sich, auch bei der Zahnpflege einmal innezuhalten und zu fragen: Was, wann, wie oft?



ZÄHNE PUTZEN**Zweimal mindestens zwei Minuten**

Die Empfehlung haben wir schon oft gehört, doch warum zwei Minuten? „Diese Zeit braucht eine elektrische Zahnbürste, um ausreichend Plaque von den Zähnen zu entfernen“, sagt Zahnarzt Daniel Patrick Grotzer von Oral B bei Procter & Gamble. Wer mit einer Handzahnbürste putzt, sollte bis zu drei Minuten einplanen. Zu langes oder druckvolles Schrubben wiederum riskiert, den Zahnschmelz anzugreifen oder das Zahnfleisch zurückzudrängen. Die Frage, ob das morgendliche Zähneputzen vor oder nach dem Frühstück stattfinden soll, wird in der Zahnmedizin leidenschaftlich diskutiert – bisher ohne eindeutiges Ergebnis. Entscheidend ist ohnehin die Putzsession vorm Schlafengehen. Daniel Patrick Grotzer nennt die Gründe: „Die Kariesbakterien hätten sonst die ganze Nacht Zeit, um sich auf der tagsüber angesammelten Plaque zu vermehren. Zudem produziert der Körper nachts weniger schützenden Speichel. Dieser hält durch seinen hohen Mineralgehalt den pH-Wert während des Tages hoch.“

ZAHNSEIDE**Einmal täglich**

Die Zahnbürste erreicht nur etwa 70 Prozent der Zahnoberflächen. Die Zahnzwischenräume sind daher besonders anfällig. Zahndeide und Interdentalbürsten sind die Spezialisten fürs Dazwischen. Der ideale Zeitpunkt für die Interdentalreinigung? Nach dem Zähneputzen, wenn alle Flächen sauber sind und der Zugang zu den Zwischenräumen leichter ist. Die Dauer ist individuell und hängt von der Zahnstellung und den genutzten Hilfsmitteln ab. „Wichtig ist eine etablierte Routine, sodass man auch alle Stellen gleichmäßig reinigt“, sagt Daniel Patrick Grotzer.

FLUORIDGEL**Wöchentlich bis vierzehntäglich**

Fluoridgele enthalten eine deutlich höhere Konzentration des Wirkstoffs als Zahncremes. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht ihn unempfindlicher gegen die Säuren, die durch Kariesbakterien produziert werden.

UNSER EXPERTE**DANIEL PATRICK GROTZER**

Zahnmediziner
bei Procter & Gamble (Oral-B)

Er arbeitete nach seinem Studium zunächst an Hochschulen, bevor er sich als Zahnarzt selbstständig machte. Seit 2016 ist er im Oral Care-Management für den Hersteller Procter & Gamble (Oral-B, blend-a-med, blend-a-dent) tätig.

ZAHNBÜRSTE WECHSELN**Alle drei Monate**

Die Borsten jeder Zahnbürste nutzen sich mit der Zeit ab, verlieren an Effektivität und sammeln Millionen von Bakterien an. Abgenutzte Bürsten reinigen nicht mehr gründlich und können das Zahnfleisch sogar reizen. Alle drei Monate sollten Sie sich daher von Zahnbürste beziehungsweise Aufsteckkopf trennen. Stark abstehende Borsten oder Verfärbungen sind ein deutliches Signal für einen früheren Wechsel. Auch während eines Infekts können vermehrt Keime die Borsten besiedeln. Wer auf Nummer sicher gehen will, wechselt nach einer Erkältungsinfektion die Zahnbürste. Für den regelmäßigen Tausch kann diese Eselsbrücke mit den Anfangsbuchstaben der Wechselmonate helfen: JAJO (Januar, April, Juli, Oktober).



Wie gut ist Ihr Zeitgefühl beim Zähneputzen?

Ein kleines Selbstexperiment: Stoppuhr starten, putzen – und dann prüfen, ob man wirklich zwei Minuten geschafft hat. Die meisten liegen deutlich darunter – im Schnitt putzen die Deutschen nur 46 Sekunden.* Elektrische Zahnbürsten mit Timer können hier unterstützen oder eine einfache Sanduhr im Badezimmer.

* Oral Care Foundational Understanding Studie in Deutschland, 800 Teilnehmende (2024)

Säure auf Abwegen

Mit Säure, Enzymen und Gasen kann der Mageninhalt wie im Hexenkessel hochkochen. Die Folge sind **Sodbrennen, Reflux und stiller Reflux.** Wir geben Tipps zur Selbsthilfe.



**PROF. DR. MED.
BIRGIT TERJUNG**

Pressesprecherin der DGVS*

Chefarztin der Abteilung für Innere Medizin/Gastroenterologie, St. Josef Hospital der GFO Kliniken Bonn

Was ist Sodbrennen, was Reflux?

Sodbrennen entsteht durch Reflux, also das Zurückfließen von Magensaft in die Speiseröhre. Kommt deren empfindliche Schleimhaut mit saurem Nahrungsbrei in Berührung, beginnt sie zu brennen. Das kann so stark sein, dass die Schmerzen hinter dem Brustbein mitunter mit Symptomen eines Herzinfarkts verwechselt werden. Daran erinnert das englische „Heartburn“ (Herzbrennen) für Sodbrennen.

Was sind mögliche Ursachen?

Der häufigste Grund ist laut der Gastroenterologin Prof. Dr. Birgit Terjung eine Ernährungsweise mit viel fetten, süßen und stark verarbeiteten Lebensmitteln. Auch zu üppige Mahlzeiten insbesondere abends können die Ursache sein. Ein möglicher Auslöser für Reflux ist zudem ein aufgrund von Übergewicht nicht mehr vollständig schließender unterer Ösophagusschließmuskel. Das ist ein Ringmuskel am Übergang von der Speiseröhre zum Magen. „Manchmal ist ein Zwerchfellbruch die Ursache für Refluxprobleme“, erklärt Birgit Terjung. „Zu einem Zwerchfellbruch kann es zum Beispiel bei Erkrankungen mit sehr star-

kem Husten kommen, bei Übergewicht oder ohne klare Ursache.“

Tritt Sodbrennen über zwei bis vier Wochen immer wieder auf, sollte es ärztlich abgeklärt werden. Es kann sich dann um ein Symptom der Refluxkrankheit handeln. Mageninhalt greift auf Dauer die Schleimhäute an. „Mithilfe einer Endoskopie schauen Gastroenterologen, ob Veränderungen in der Speiseröhre vorliegen“, sagt Birgit Terjung. Dann gilt es, den Brand zu löschen, denn die Symptome sind nicht nur unangenehm und rauben vielen den Schlaf. Sie können auch langfristig das Risiko für Speiseröhrenkrebs leicht erhöhen.

Welche Therapien gibt es?

„In der Regel kommen Magenschoner, Protonenpumpenhemmer (PPI) zum Einsatz, um die Säureproduktion im Magen zu drosseln“, erklärt Birgit Terjung. Doch diese haben langfristig Nebenwirkungen. Sie können etwa Osteoporose begünstigen. Die Ärztin nennt Alternativen: zum Beispiel feine Heilerde aus reinem Löss, die Säure sehr gut binden kann. Auf der Folgeseite finden Sie zwölf Tipps, wie Sie sich selbst helfen können.

Sodbrennen in der Schwangerschaft

Das Schwangerschaftshormon Progesteron sorgt dafür, dass sich Muskeln im Körper entspannen. Das wirkt sich auf den unteren Ösophagusschließmuskel aus, der infolgedessen nicht mehr richtig schließt. Dadurch kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre gelangen. Hinzu kommt, dass die Gebärmutter auf den Magen drückt, wodurch es leichter zu Sodbrennen kommt.



**Sodbrennen in der Schwangerschaft?
Tipps gibt es im Podcast GEBURTSKANAL von glückskind.**

Das können Sie selbst gegen Säurebeschwerden tun:

1. Tipp

Halten Sie fest, was Sie wann essen und ob Sie daraufhin Beschwerden haben oder nicht. Ein Ernährungstagebuch hilft dabei, die Ernährung umzustellen.

2. Tipp

Ist der Magen sauer, freut er sich über milde, fett- und zuckerarme Gerichte und eine Ernährung nach mediterraner Art.

3. Tipp

Schenken Sie dem Essen Aufmerksamkeit: langsam essen und bewusst kauen.

4. Tipp

Lieber gegartes Gemüse essen als schwer verdauliche Rohkost.

5. Tipp

Bevorzugen Sie säurearmes Obst wie Birnen oder Bananen.

6. Tipp

Dem sauren Magen bekommt Mineralwasser ohne Kohlensäure besser.

7. Tipp

Im Gegensatz zu Fruchtsäften und Alkohol, die den Magen reizen, sind Kräuter-tees Balsam für ihn.

8. Tipp

Getreidekaffee und Kaffeesorten wie Arabica sind säureärmer, die Zubereitung als Espresso oder Cold Brew ist magenschonender.

9. Tipp

Der Magenschließmuskel schließt am Abend etwas schlechter. Deshalb spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen und nicht zu üppig essen.

10. Tipp

Die Speiseröhre mündet auf der rechten Seite in den Magen. Liegt man auf dieser Seite, gelangt Magensäure leichter in die Speiseröhre. Deshalb bevorzugt in der linken Seitenlage liegen und den Kopf im Bett höher lagern.

11. Tipp

Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung und tut dem Magen-Darm-Trakt wohl.

12. Tipp

Übergewicht zu reduzieren ist hilfreich, da Bauchfett gegen Magen und Zwerchfell drückt und Reflux begünstigt.



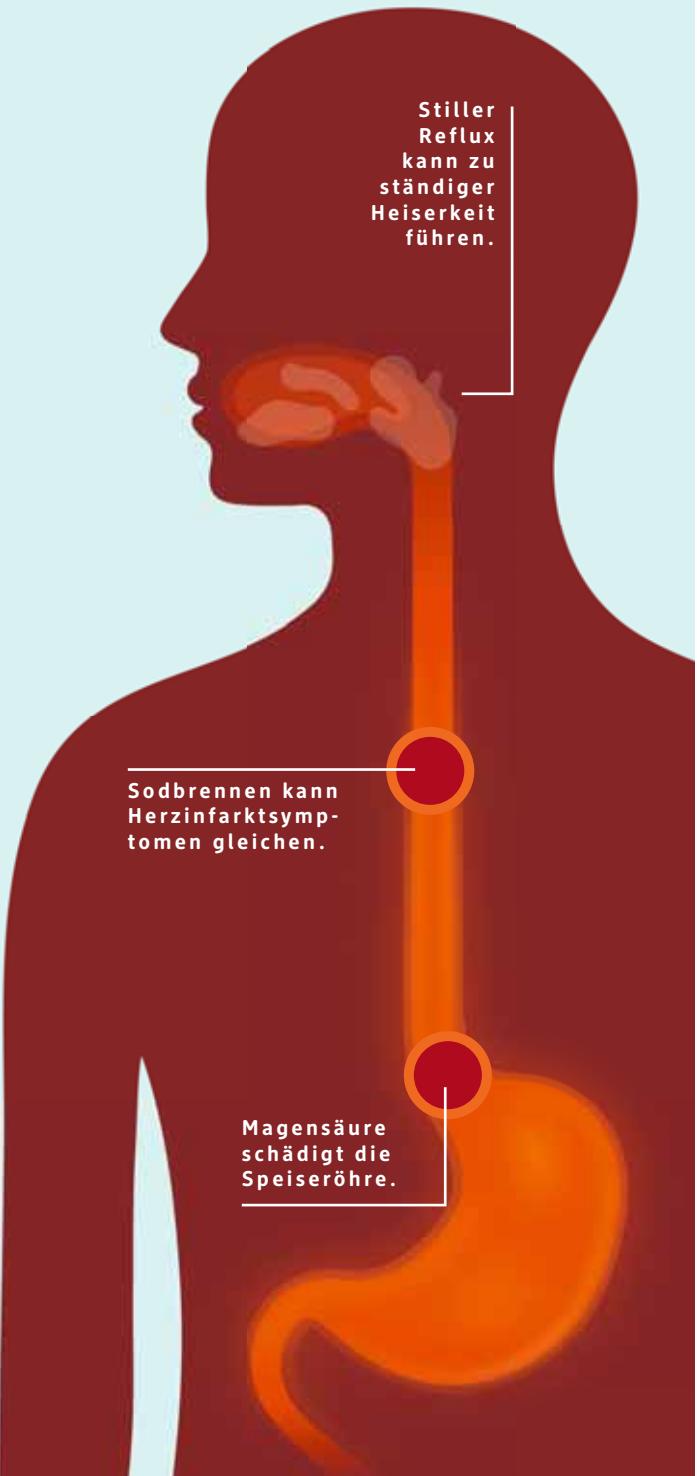
BUCH-TIPP

Köstlich essen –
Reflux & Sodbrennen

Über 90 Rezepte gegen zu viel Säure im Magen.
Dr. Heike Raab,
Trias Verlag,
240 Seiten,
23 Euro

Stiller Reflux

Heiserkeit, Räuspern, Atemwegsinfekte – Ursache kann stiller Reflux sein. Aus dem Magen aufsteigendes Pepsin ist hier das Problem. In saurem Milieu spaltet das Enzym Eiweiße. Deshalb ist es wichtig, säurehaltige Lebensmittel zu meiden.



In Ruhe zum Ziel

Gern schiebt man mal Dinge hintenan. Doch der eine oder die andere erledigt Aufgaben lieber sofort. Warum tun sie das? Und ist dieses Präkrastinieren eigentlich gut?



Manchmal ist da dieser Drang, alles gleich zu erledigen: den Koffer schon eine Woche vor dem Urlaub packen oder schnell noch ein paar E-Mails beantworten. Das gibt uns das Gefühl, besonders effizient zu sein. Doch manchmal geht der vorschnelle Eifer nach hinten los: Wird der Koffer später noch einmal umgepackt, weil doch noch die Schnorchelsachen fehlen, oder wird eine zweite Mail nötig, weil beim vorschnellen Beantworten wichtige Informationen vergessen wurden, ist der Aktionismus eher überflüssig. Hier die richtige Balance zu finden schont die Nerven, spart Kraft und – meist auch – Zeit.

Der innere Druck muss verpuffen

Wenn Ihnen dieses Verhalten bekannt vorkommt, neigen Sie möglicherweise zur Präkrastination. Das bedeutet, dass Sie Aufgaben nicht nur sofort erledigen wollen, sondern diese oft viel früher als nötig angehen – im Gegensatz zu geschätzten zehn Prozent der Allgemeinbevölkerung, die pathologisch Dinge aufschieben. Der Wunsch, Aufgaben schnell abzuschließen, röhrt oft aus dem Bedürfnis, psychischen Druck abzubauen

INFO

Der Begriff Präkrastination wurde 2014 durch den US-Psychologen David A. Rosenbaum geprägt. Er zeigte in Experimenten, dass manche Menschen bereit sind, mehr körperliche oder mentale Anstrengung auf sich zu nehmen, nur um eine Aufgabe schnell zu beginnen oder abzuschließen.

und das Gefühl zu haben, das Leben zu beherrschen, die Kontrolle zu besitzen. Denn ungelöste Aufgaben sind eine seelische Belastung. Dieser Zwang dient als eine Art Abwehrmechanismus gegen den Stress. Doch hinter diesem Drang steckt nicht immer ein klarer Plan, sondern oft eine impulsive Reaktion auf den Wunsch, die To-do-Liste zu minimieren – auch wenn der richtige Zeitpunkt dafür noch nicht gekommen ist.

Effizient oder nur eine Illusion?

Problem dabei ist: Wer Dinge überhastet angeht, braucht manchmal doppelt so viel Energie, weil er sich für umständliche Wege entscheidet. Zu fröhles Handeln kann auch zulasten der Sorgfalt gehen – wichtige Informationen fehlen, der Überblick ist unklar und das Ergebnis bleibt hinter den Möglichkeiten zurück. Denn „früh erledigt“ ist nicht automatisch „besser erledigt“. Manchmal ist es vorteilhaft, Aufgaben frühzeitig zu erledigen, etwa wenn sich das To-do in zwei Minuten abhaken lässt. Außerdem wirkt man verlässlich, der Kopf bleibt frei und das Arbeitsgedächtnis entlastet. Auch sinkt so das Risiko, Deadlines zu verpassen.

Allerdings hat dieses Verhalten auch seine Schattenseiten. Wichtige, aber unangenehme Aufgaben werden möglicherweise aufgeschoben. Entscheidungen könnten ohne gründliche Überlegung getroffen werden. Wer dauerhaft präkrastiniert, läuft Gefahr, sich unnötig unter Druck zu setzen, nicht mehr abschalten zu können oder in einen Burnout zu schlittern – und genau den Stress zu erzeugen, den er eigentlich vermeiden wollte. Dagegen hilft ein strukturiertes Vorgehen: Prioritäten setzen, große Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen, gutes Zeitmanagement und bewusstes Abschalten am Abend – auch wenn es noch unerledigte Aufgaben auf der Liste gibt.

7 Tipps bei Präkrastination

Wenn Sie sich häufig dabei ertappen, Aufgaben vorschnell zu erledigen, könnten folgende Strategien hilfreich sein:

1.

Seien Sie ehrlich: Warum können Sie Aufschieben nicht aushalten?
Prüfen Sie die Situation, wem wollen Sie gerecht werden?
Versuchen Sie dann, den Druck herauszunehmen.

2.

Fragen Sie sich: Muss das JETZT sein?
Treten Sie innerlich einen Schritt zurück und überlegen Sie, ob die Aufgabe noch warten kann.

3.

Legen Sie Prioritäten fest
Bearbeiten Sie erst dringende Dinge.
Eventuell ist es gut, große Aufgaben in kleine Schritte aufzuteilen.

4.

Planen Sie Pausenzeiten ein
Erledigen Sie in bestimmten Zeitfenstern bestimmte Aufgaben und setzen Sie sich klar Pausenzeiten.

5.

Halten Sie schnelle Entscheidungen zurück
Manche Ideen oder To-dos gewinnen durch „Reifezeit“ an Qualität.

6.

Fassen Sie gleichartige Aufgaben zusammen
Statt beispielsweise jede Rechnung einzeln zu erfassen, sammeln Sie erst mehrere Belege und bearbeiten alles gebündelt.

7.

Offene Aufgaben dürfen auch mal unerledigt bleiben
Eine To-do-Liste ist kein Problem, manches kann warten.

Beste Freunde für Minis Haut



**Die Haut von Babys ist noch ganz
im Werden – dünner, empfindlicher und
durchlässiger als die von Mama und Papa.
Diese Pflegestoffe unterstützen
das sensible Schutzmäntelchen.**



KLASSIKER **Mandelöl**

Dieser Inhaltstoff ist seit vielen Jahrhunderten ein treuer Begleiter für die ganz junge Haut. Er gilt als mild, verträglich und wie gemacht für erste Streicheleinheiten mit Pflegewirkung. Seine Fettsäuren unterstützen den natürlichen Hautmantel sanft. Pflanzliche Öle ähneln in ihrer Zusammensetzung den hauteigenen Lipiden und können deshalb besonders gut aufgenommen werden. So helfen sie, Feuchtigkeit zu bewahren, die Haut geschmeidig zu halten und sie gegen äußere Einflüsse zu wappnen.

GUTE-NACHT-KUSS **Lavendel**

Neben seinen pflegenden Eigenschaften ist der echte Lavendel besonders bekannt für seinen unverwechselbaren Duft und seine entspannende Wirkung. In der Säuglingspflege wird das ätherische Öl aus den blauen Blüten behutsam dosiert eingesetzt, etwa in Ölen für sanfte Massagen. Die Pflanzenstoffe können helfen, zur Ruhe zu kommen und Übergänge – vom Trubel des Tages in den Schlaf – liebevoll zu begleiten. Eine sanfte Massage mit Lavendelöl schenkt Nähe und kann das Einschlaf-ritual zu einem Moment der Geborgenheit machen.

TROSTSPENDER

Panthenol

Dieser Inhaltsstoff beruhigt die Haut, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät, wund oder gerötet ist. Es unterstützt sie, sich zu regenerieren – ganz behutsam. Denn der Wirkstoff fördert die Bildung neuer Hautzellen und hilft dabei, kleine Irritationen schneller abklingen zu lassen. Gleichzeitig schenkt Panthenol ein Gefühl von Weichheit und Flexibilität.

SO COOL

Aloe vera

Das Gel aus den fleischigen Blättern der Aloe-vera-Pflanze ist ein vielseitiger Begleiter für die tägliche Babypflege. Es versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit und wirkt dabei kühlend und beruhigend. Besonders nach dem Baden oder an warmen Tagen fühlt sich ein Aloe-vera-Gel angenehm an, übrigens ganz ohne zu fetten.

SANFTMÜTIG

Kamille

Zartweiße Blüten mit sonnengelbem Herz – ihr anmutiges Aussehen macht glaubwürdig, was in der Kamille Beruhigendes steckt: Ihr Extrakt zählt zum mildesten, was die Natur der Haut schenken kann. Allerdings sind nicht alle Kamillenarten so verträglich. Nur die Echte Kamille, Matricaria chamomilla, gilt als so hautfreundlich – andere Arten können allergische Reaktionen auslösen.

STARK

Sanddorn

Wo es rau und windig ist an Küsten, auf Dünen, in karger Erde, wächst der Sanddorn. Was in seinen leuchtend orangefarbenen Beeren steckt, kann sich sehen lassen. Das aus dem Fruchtfleisch gewonnene Öl ist reich an Vitamin E, Beta-Carotin und ungesättigten Fettsäuren – eine Kombination, die sensible Haut stärkt, schützt und regenerierend wirken kann.

BLÜTENPOWER

Calendula

Die Ringelblume ist ein guter Freund von zarter Haut. Ihre Flavonoide, Carotinoide und ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. So wird sie gerne an beanspruchten Stellen eingesetzt, etwa im Windelbereich. Auch kleine Verletzungen profitieren von ihrer pflanzlichen Schutzkraft.

SOFT

Hafermilch

Hafermilch gilt als besonders milder Pflegestoff – sie beruhigt empfindliche Haut und spendet gleichzeitig Feuchtigkeit. Ihre pflanzlichen Inhaltsstoffe wie Beta-Glucane (langketige Zuckerstoffe) und Lipide stärken die Hautbarriere und helfen, Reizungen zu mildern. Damit qualifiziert sie sich vor allem für die Pflege sensibler Babyhaut.

SONNENKRAFT

Sonnenblumenöl

Das Kernöl ist ein Allrounder, wenn es um die Pflege zarter Haut geht – leicht, gut verträglich, mit wertvollen Inhaltsstoffen. Es enthält besonders viel Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure, die essenziell für die Hautbarriere ist: Sie hilft dabei, die Hautfeuchtigkeit zu bewahren und kleine Risse in der äußeren Hautschicht zu schließen.

FEUCHTIGKEITSEXPERTE

Sheabutter

Sie kommt aus den Nüssen des afrikanischen Karitébaums und zählt zu den wertvollsten Hautpflegezutaten für Babys. Sie liefert nicht nur Feuchtigkeit, sondern hilft auch dabei, diese in der Haut zu halten – ein wichtiger Vorteil für junge Haut, die zwar gut aufnimmt, aber noch nicht zuverlässig speichern kann. Ihre cremige Textur legt sich sanft schützend über die Haut und unterstützt sie dabei, geschmeidig zu bleiben.



MARIE KUON UND ANJA STERN

Die Hebammen gründeten 2019 das digitale Projekt HALLOHEBAMME und stehen hinter der gleichnamigen dm-Kooperationsmarke.

“

Babyhaut ist im Vergleich zur Haut von Erwachsenen deutlich dünner und ihre natürliche Schutzbarriere noch nicht vollständig entwickelt. Das bedeutet, sie ist ausgesprochen empfindlich und reagiert sensibel auf äußere Einflüsse – zum Beispiel Kälte, Reibung oder trockene Luft. Eine sanfte Pflege, die speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt wurde, ist deshalb besonders wichtig.

MARIE KUON

”

Bei der Pflege von Babys Haut gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Ideal sind Produkte mit wenigen, aber hochwertigen Inhaltsstoffen – ohne Parfum, Mineralöl und Silikon. In den ersten Wochen reicht übrigens klares Wasser zum Baden oft völlig aus. Wer stillt, kann etwas Muttermilch in die Wanne geben oder HALLO-HEBAMME Baby Bad Hafermilch.

ANJA STERN

Hallo,
Geschwis-
terchen!

Hallo, kleines



Wunder!

Es ist ein Gänsehautmoment, wenn sich ein Kind und sein jüngeres Geschwisterchen nach der Geburt zum ersten Mal begegnen. Bis es aber so weit ist, beschäftigen Eltern viele Fragen. Die Pädagogin Heike vom Heede erklärt, wie sich eine Familie auf ein weiteres Kind vorbereiten kann und wie sie nach der Geburt neu zusammenfindet.



HEIKE VOM HEEDE
Die Pädagogin gründete 2008 ihr Familieninstitut.

Seit über 20 Jahren ist Heike vom Heede im Bereich Familien, Eltern und Schwangerschaftsbegleitung aktiv. Die Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und Großmutter hat das Familieninstitut Heike vom Heede aufgebaut. Es hat sich auf Familienberatung und Kurse für Schwangerschaft, Geburt, Elternsein und frühe Kindheit spezialisiert. Infos: familieninstitut-duesseldorf.de

Heike vom Heede begleitet seit vielen Jahren Familien in wichtigen Lebensphasen. Sie weiß: Mütter und Väter machen sich bei der zweiten Schwangerschaft viele Gedanken. Um Organisatorisches – das liegt nahe –, aber auch sehr stark um emotionale Fragen, solche wie: „Werde ich das zweite Baby genauso lieben wie das erste? Kommt das erste Kind zu kurz?“

Die zweite Schwangerschaft verläuft meist selbstverständlicher. „Auch weil Eltern mit dem ersten Kind noch sehr beschäftigt sind“, sagt Heike vom Heede. „Viele können sich deshalb im Vorfeld gar nicht vorstellen, wie verliebt sie auch in das zweite Kind sein werden.“ Sie möchte Eltern die Sorge, ihre Kinder nicht gleich zu lieben, nehmen: „Man liebt jedes Kind immer auf seine Weise.“ Die Pädagogin rät ihnen, jedem Kind zu vermitteln: „Du bist einzigartig, und weil Du so bist, wie Du bist, hab ich Dich so doll lieb. Und mit Deinen Geschwistern ist das genauso.“

Wie bereiten Eltern ältere Geschwister auf das Baby vor?

Mütter und Väter können das größere Kind spielerisch auf die Ankunft des Babys vorbereiten: Kinder ab drei Jahren zum Beispiel mit einer Babypuppe: Sie wird gewickelt, schlafen gelegt, gefüttert. Auch Kinderbücher sind bei der Vorbereitung auf das Baby hilfreich. „Das

Alter des Kindes bestimmt, auf welche Weise und wie stark man es mit einbinden kann“, sagt Heike vom Heede. Ein Vorschlag ist, auch kleine Kinder schon daran zu gewöhnen, anderswo zu übernachten. „Denn es bringt Entspannung für die gesamte Familie, wenn das Kind bei der Geburt seines Geschwisterchens zwei Tage bei den Großeltern oder bei anderen Bezugspersonen verbringt.“

Kleine Kinder dem Alter entsprechend aufklären

Um die Schwangerschaft für ein Geschwisterkind quasi zu verkürzen, können Eltern ihm, je nach Alter, erst in der Mitte oder gegen Ende der neun Monate sagen, dass es ein Geschwisterchen bekommt. Auch für kleine Geschwisterkinder ist es spannend, den Herztönen des Babys bei Kontrollterminen in der Frauenarztpraxis oder bei der Hebammie zu lauschen.

Kommt dann eine Frage auf wie diese: „Wie kommt das Baby in den Bauch rein?“, hat Heike vom Heede diesen Tipp: „Ich würde immer sagen, weil der Papa und ich uns so lieb haben und wir so fest gekuschelt haben, darum haben wir Glück, dass jetzt noch ein Kind kommt.“ Sie begründet das so: „Damit bleibe ich ehrlich, erkläre aber nicht den physischen Vorgang oder zeige gar Bilder aus Aufklärungsbüchern, die die Kinder sehr erschrecken können.“ >

“

Die Mutter braucht das Wochenbett als Erholungs- und Genusszeit mit dem Baby.

HEIKE VOM HEEDE

Das erste Kind als Bruder oder Schwester feiern

Nach der Geburt erst mal alleine mit dem Baby zu Hause anzukommen, ermöglicht es Eltern, das Kleine in Ruhe kennenzulernen. „Wenn das ältere Kind dann nach zwei Tagen zum Beispiel bei den Großeltern nach Hause kommt, sollte es das Baby ebenfalls allein erkunden dürfen“, sagt Heike vom Heede. Der Säugling kann dabei beispielsweise auf einer Wolldecke auf dem Boden liegen. Er sollte nicht auf dem Arm eines Elternteils sein, damit das Geschwisterkind sein Schwestern oder Brüderchen gut betrachten und es auch anfassen kann. „Es soll selbst den Kontakt aufnehmen können – das zu sehen, ist auch für Eltern ein tief berührender Moment.“

Die Pädagogin gibt Familien den Tipp, diesen Tag mit dem ersten Kind gebührend zu feiern, weil es jetzt eine Schwester oder ein Bruder ist. Ein Geschenk für das Erstgeborene und sein Lieblingskuchen, den vielleicht die Großeltern beisteuern mögen, sollte dabei nicht fehlen. „So kann das Kind den Tag als Lebenserinnerung mitnehmen“, erklärt Heike vom Heede. Und: Es hat eine andere Haltung zum Baby, die nicht von Ängsten und Neid geprägt ist.

„Ich würde deshalb dem Kind auch nicht sagen, dass das Baby das Geschenk aus dem Bauch mitgebracht hat.“ Das Präsent der Eltern sollte im Zusammenhang mit der neuen Familiensituation stehen. Bei Schulkindern kann es zum Beispiel eine Sofortbildkamera sein. Damit können sie selbst ein Familienalbum basteln.

Einen Plan B vorbereiten für den Fall der Fälle

So weit der Idealfall. Was aber, wenn nicht alles so glatt läuft und die Schwangere beispielsweise liegen muss oder ins Krankenhaus kommt? Oder wenn das Baby zu früh auf die Welt kommt und in der Klinik bleiben muss? Die Pädagogin empfiehlt Familien, schon für die

Schwangerschaft einen Plan B zu entwickeln. „Meist wird er nicht benötigt, aber im Notfall hilft es, vorbereitet zu sein und zu wissen, wer bei der Betreuung des größeren Kindes unterstützen kann.“ Wer kein Netzwerk an Familienangehörigen und Freunden hat, die einspringen können, kann sich bei seiner Kranken-

vom Heede. „Und auch danach sollte sie nicht zum Beispiel durch Schlafmangel in eine tiefe Erschöpfung geraten.“ Die zweifache Mutter weiß aus eigener Erfahrung und aus ihrer Beratungspraxis, dass es vielen Müttern schwerfällt, sich Auszeiten zu „erlauben“. Aus Sicht der Pädagogin sind sie doppelt wichtig: Für die Mutter, um wieder Kraft zu schöpfen. „Aber wir haben zudem eine Verantwortung, auch gesellschaftlich, Kindern vorzuleben, dass es wichtig ist, Raum für sich und Auszeiten zu haben“, sagt sie. „Sonst erleben insbesondere Mädchen: Ich muss als Mutter immer im To-do-Modus und ansprechbereit sein.“ Wichtig ist der Pädagogin auch, Rollenmuster aufzubrechen: „Wenn wir wollen, dass sich etwas ändert, ist es ganz wichtig, dass wir uns Freiräume zugestehen.“ Eltern sollten sich gegenseitig Freiräume zum Kraftankern ermöglichen, um Sport zu machen, am Wochenende mal auszuschlafen oder Freunde zu treffen.

“
**Wir haben
eine Verant-
wortung, auch
gesellschaft-
lich, Kindern
vorzuleben,
dass es
wichtig ist,
Raum für sich
und Auszeiten
zu haben.**

HEIKE VOM HEEDE

kasse nach Unterstützungsmöglichkeiten erkundigen. Gleiches gilt auch, wenn zum Beispiel Wochenbettdepressionen das Familienglück trüben. „Hier sollten die Partner die Initiative ergreifen und sich trauen, zu ihren Frauen zu sagen: „Du bist nicht mehr dieselbe, wir suchen Dir jetzt Hilfe.“ Hebammen können hier Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen.

Eine gute Planung und Organisation hilft Familien mit einem Neugeborenen dabei, die erste Zeit nach der Geburt entspannter zu erleben. „Die Mutter braucht das Wochenbett als Erholungs- und Genusszeit mit dem Baby“, sagt Heike

Weniger Familienchaos mit einer guten Planung

Hausarbeiten wie den Kühlschrank oder die Dusche gründlich putzen sind da „Genusszeit-Räuber“, wie es Heike vom Heede nennt. Diskussionen darum, wer sie übernimmt, knabbern auch an Paarbeziehungen. Wochenpläne können helfen, in denen genau festgehalten ist, wer wann was macht. „In jedem Beruf habe ich meinen Plan. Ich habe mein Konzept. Man muss das mit dem Familienplan ja nicht für immer und ewig machen, aber ich rate dazu, es erst mal zu versuchen.“ Was nicht guttut, wird wieder abgeschafft, Erprobtes beibehalten.

Kinder von klein auf spielerisch in den Haushalt einzubinden kann Eltern auf Dauer nicht nur etwas entlasten. So lernen Kinder von Anfang an: „Die Wäsche wird in den Korb gebracht und wenn sie gewaschen und getrocknet ist, falten wir sie ...“ Und sie erfahren, wie es ist, Verantwortung zu übernehmen. „Eltern können sich schöne Aufgaben überlegen, die den Kindern

Freude machen“, schlägt Heike vom Heede vor. In wertschätzenden, positiven Worten können Erwachsene erklären: „Jetzt bist Du schon so groß, dass Du Küchenhelfer bist und die Gurken schneiden darfst ...“ Das Kind „darf“ also an Alltagsverpflichtungen teilnehmen, es „muss“ nicht. Das kann sein Selbstwertgefühl stärken. Gemeinsames Spielen und Kuscheln verbindet die Familie, niemand soll das Gefühl haben, zu kurz zu kommen. Geschwisterkinder sollen nicht hinter dem Baby zurückstehen müssen. Um zum Beispiel ein Schulfest oder eine Aufführung des größeren Kindes aufmerksam verfolgen zu können, ist es besser, das Baby in der Zeit von anderen lieben Menschen betreuen zu lassen.

Damit die Familie neu zusammenwächst, ist es wertvoll, regelmäßig etwas getrennt zu unternehmen. Nicht nur Me-Time und Paar-Time für die Eltern sind wichtig, jedes Kind kann für sich Freude und Liebe tanken, wenn es auch regelmäßig allein mit den Eltern oder nur einem Elternteil etwas Schönes machen kann. Zum Beispiel auf den Spielplatz oder ins Schwimmbad gehen, gemeinsam im Garten Blumen pflanzen, Bilderbücher anschauen oder in der Garage werkeln – Hauptsache keiner Verpflichtung nachgehen oder dabei To-dos erledigen. „Dann erlebt man das Kind noch mal ganz anders“, sagt Heike vom Heede.

„
Es ist wichtig,
sich als Eltern
gegenseitig
Freiräume
zum Kraft-
tanken zu
ermöglichen.

HEIKE VOM HEEDE

Hebammen-Tipps

Ein weiteres Baby ist unterwegs – diese Ratschläge für Eltern haben die Hebammen von HALLOHEBAMME und dem glückskind-Podcast GEBURTSKANAL:



DAS HEBAMMEN-DUO

Marie Kuon (li.) und Anja Stern berät Schwangere und Familien.

1.

Für die Schwangerschaft und das Wochenbett zentral sind: Organisation, Unterstützung und Hilfe annehmen.

2.

Die Schwangerschaft ist eine gemeinsame Reise. Das große Kind darf gerne bei der Namenssuche oder beim Babykleidung-Aussuchen helfen. So entsteht das Gefühl: Ich bin wichtig und gehöre dazu.

3.

Dem älteren Kind erklären, wer während der Geburt bei ihm sein wird und warum Mama sich danach viel ausruhen muss.

4.

Viele Frauen tun sich im Wochenbett schwer damit, Dinge liegen zu lassen. Doch: Es muss nicht alles sofort perfekt laufen! Sich Unterstützung zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge.

5.

Auch Geschwisterkinder sind gewissermaßen im Wochenbett und dürfen ihre neue Rolle in der Familie finden. Starke Gefühle gehören dazu. Gerade in der Anfangszeit, wenn das Baby viel Aufmerksamkeit benötigt, kann beim älteren Kind Neid auftreten, sodass es fragt: „Wann geht das Baby wieder?“ Wichtig ist, solche Gefühle ernst zu nehmen und dem Kind Raum zu geben, sie zu zeigen. So spürt es, dass sein Platz im Herzen der Eltern unverändert bleibt, nur dass jetzt ein weiterer kleiner Mensch dazugekommen ist.

6.

Kleine Aufgaben oder gemeinsame Spiele, die man beim Stillen oder Kuscheln auf dem Sofa machen kann, stärken das Wir-Gefühl und die Bindung in der neuen Familienkonstellation.



BEBA JUNIOR

Unterstützt die **altersgerechte Nährstoffversorgung, die Knochenentwicklung* und das Immunsystem**** ab dem 1. Geburtstag.



Mit dem **Humanen Milch-Oligosaccharid*** 2'FL**, welches natürlicherweise nur in Muttermilch vorkommt

BEBA. UNSER BESTES FÜR EUCH!

Weitere Infos auf **BEBA Family**
www.bebafamily.de

* Unterstützt die normale Entwicklung der Knochen durch Calcium
** Vitamin A, C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems
*** Nicht aus Muttermilch gewonnen



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

Intensiver Genuss

Alles, was
schöne
Momente
unvergesslich
macht

FLEXIBLES VERGNÜGEN



Der AMORELIE Joy Flow Masturbator bietet dank dehnbarem Silikon und gerippter Innenseite eine individuelle Stimulation für den Penis. Das Toy passt sich flexibel jeder Größe an, ist mehrfach verwendbar und lässt sich einfach mit Wasser reinigen.

1 St. 9,95 €



Natürlicher
Schutz

Besondere Passform für ein unglaubliches Freiheitsgefühl: Die dünnen, geruchsneutralen Kondome Classico von einhorn sind aus 100 Prozent Naturkautschuklatex. Sie sind chemiefrei und alufrei verpackt im Chipstüten-Design.

13 St. 9,95 € (0,77 € je 1 St.)

SICHERER GEFÜHL



Für mehr Komfort: Die MISTER SIZE Kondome XL mit 60 Millimeter Breite bieten dank ihrer besonders dünnen Wandstärke von 0,05 Millimeter ein gefühlsechtes Erlebnis. Sitzen passgenau, ohne zu verrutschen oder einzuhängen.

36 St. 14,75 € (0,41 € je 1 St.)



Außergewöhnliche Intensität

Der Satisfyer Pro 2 bietet elf Druckwellenstufen für individuell abgestimmte Stimulation. Der Flüster-Modus sorgt für diskrete Anwendung, das wasserdichte Design für flexible Nutzung auch unter der Dusche.

1 St. 29,95 €

Mal ehrlich:

Welcher Beruf passt zu meinem Kind?



In welcher Welt wollen wir leben?

Alles neu, alles intensiv

In den Teenagerjahren werden Synapsen neu verdrahtet und viele Weichen gestellt. Wir schauen auf die spannende Schwellenzeit.



HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 



Gemeinsam mit dm entwickeln wir als erfahrene Hebammen Pflegeprodukte, die Euch in der Zeit vor und nach der Geburt begleiten. Gestaltet mit Expertise und viel Liebe für Euch und Euer Baby.

Anja & Marie



Von Hebammen entwickelt, für Eltern gemacht



dm.de/hallohebamme
[@hallohebamme](https://www.instagram.com/@hallohebamme)




HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Wenn die Welt der Kindheit zu klein wird



CHRISTOPH WERNER

Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Als Heranwachsender das wohlwollende Interesse der Erwachsenen zu erleben hat für mich einen Unterschied gemacht.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

woran erkennt man, dass die Pubertät bei Kindern ausgebrochen ist?

Diese Frage stellte mir einst mein Vater, als ich mich Rat suchend an ihn wandte. Denn ich hatte einen 14-jährigen Sohn, der plötzlich so anders war. Meine herantastende Antwort lautete damals: „Wenn er an seine Zimmertüre ein Schild mit der Aufschrift: ‚Vorsicht, Baustelle!‘ nagelt?“ „Viel einfacher“, meinte er und gab mir folgende väterliche Weisheit mit auf den Weg: „Pubertät beginnt, wenn die Eltern schwierig werden.“

Es kommt darauf an, die Welt mit den Augen des anderen sehen zu können, auch wenn ich selbst zu anderen Beurteilungen komme. Orientierung in Zeiten des Umbruchs zu finden ist nach meiner Beobachtung die große Herausforderung für junge Menschen. Wenn die Welt der Kindheit dem Heranwachsenden zu klein wird und keinen ausreichenden Halt mehr gibt, kommen neue Inhalte in den Blick. Jetzt zählt es, Weggefährten an der Seite zu haben, die einen auf dieser Reise ins Neue begleiten können.

Wer stand mir zur Seite? Ich hatte das große Glück, einen sehr guten Schulfreund mit gleichen Interessen zu haben. Im Klassenzimmer saßen wir nebeneinander und im Sommer fuhren wir für drei Wochen mit dem Fahrrad von Basel über die südfranzösische Camargue bis nach Aurillac im Massiv Central. Es war außerdem mein Englischlehrer, der mich im Unterricht forderte und anregte, aus seiner Bibliothek den Krimi „In Cold Blood“ von

Truman Capote in englischer Sprache zu lesen. Meine Mutter schaute zwar etwas verdutzt auf den Titel des Buches, ließ mich aber gewähren. Mein Vater war vor allem stolz auf mich, weil ich mit 13 Jahren ein englisches Buch las. So vertiefte ich mich in die Sprache, das Wörterbuch stets in Griffweite. In der Schule und in der kirchlichen Gemeinde gab es engagierte Lehrer und Priester, die mit uns Theaterstücke einstudierten und mir dadurch ermöglichten, durch das Auswendiglernen der Rollen andere Standpunkte einzunehmen und vorübergehend in die Haut eines anderen zu schlüpfen. Meine Mutter war verständnisvoll und mein Vater tapfer, als meine Scheitelfrisur zu einer langen Mähne wurde. „Wasche die Haare einfach öfter“, war ihr elterlicher Ratschlag. Ich hatte das Glück, Eltern zu haben, die mir den nötigen Freiraum ließen, um Neues kennenzulernen. Gleichzeitig waren sie interessiert und ich wusste, dass ich immer mit meinen Sorgen zu ihnen kommen konnte.

Als Heranwachsender das wohlwollende Interesse der Erwachsenen zu erleben hat für mich einen Unterschied gemacht. Denn es gab mir das Selbstvertrauen, neue Wege auszuprobieren und immer selbstständiger zu werden.

Diesen Februar jähren sich der Geburtstag und der Todestag meines Vaters erneut. Für mich ein guter Moment, kurz innezuhalten und meinen Eltern „Danke“ zu sagen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



EIN zweites ZUHAUSE

Knapp neun Millionen Jugendliche nutzen in Deutschland die **Angebote der Jugendarbeit**. Dass es dabei um viel mehr als um Freizeitgestaltung geht, zeigt ein Besuch im Frankfurter Jugend- und Kulturzentrum Höchst.

Das Jugendzentrum, ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main, steht unter der Trägerschaft der „Kommunalen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe“. Es arbeitet genderbezogen, interkulturell, inklusiv und ist seit fast 50 Jahren das Herzstück des Stadtteil Höchst. Hier wurden schon die Eltern mancher der heutigen Besucher auf dem Weg zum Erwachsensein begleitet.





Die Seele des Hauses: Die beiden Sozialarbeiter Jens Faul und Aster Demeke sind Teil eines fünfköpfigen Teams, das Beratung anbietet. Sie verstehen sich nicht als Lehrende, sondern vor allem als Bezugs- und Vertrauenspersonen, die immer ansprechbar sind. Ihre Erfahrung: Die Jugendlichen hätten heute oft große Päckchen zu tragen.



Auf der Galerie im ersten Stock tobten eine Gruppe 13- bis 14-Jähriger um den Billardtisch. Unten wird Tischtennis gespielt. Dazu lärmst Musik. Und ja, das muss so laut. Schließlich sollen sich die Jugendlichen, die hier den Nachmittag und den frühen Abend verbringen können, auch akustisch austoben kön-

Es ist längst nicht die einzige beeindruckende Antwort auf die Frage: Was passiert eigentlich in den knapp 15.000 Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit deutschlandweit? Und also auch speziell in dieser in Frankfurt am Main? Was finden die Jungen und Mädchen aus rund 25 Nationen, teilweise mit Förderbedarf, und

Kreativwerkstatt, eine Küche, ein Bistro mit Spielkonsole, einen Computerraum inklusive mehrerer 3D-Drucker sowie ein 2.000-Quadratmeter großes Außengelände mit Ballsportplatz und einer 350 Quadratmeter großen Graffitiwand.

Große Fragen und wichtige Kompetenz – nebenbei verhandelt

Egal, wofür sich die Jugendlichen entscheiden: Alles ist wie nebenbei immer auch Übungsfeld zur Alltagsbewältigung. Aster Demeke: „Wir begleiten, unterstützen, aber wir erledigen die Dinge nicht für die Jugendlichen. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Wir erklären, wie es geht. Wie man kocht oder ein Fahrrad repariert. Wir ermöglichen ihnen, ihre Ideen umzusetzen.“ Und dabei Wichtiges zu erfahren: „Wie man etwas zu Ende bringt, auch Niederlagen aushält.“ Und auch ein wenig Realismus. „Ich sage schon mal: „Du willst auf der einen Seite viel Geld verdienen. Allerdings rauchst du Marihuana und gehst nicht in die Schule. Wie also soll das klappen?““

Auch wenn man es den Jugendlichen nicht anmerkt, sie haben durchaus einige Päckchen zu tragen. Jens Faul: „Sie leben teilweise in prekären Umständen. Es fehlt oft an Zeit. Die Eltern arbeiten sehr viel. Auch nachts. Erst kürzlich haben wir ei-

“

Wir bieten außerschulische Bildung, nur auf einer komplett freiwilligen Ebene.

ASTER DEMEKE, SOZIALARBEITERIN

nen. Es ist nach 16 Uhr. Die Schulen im Umfeld haben ihre Pforten geschlossen und nun ist Rushhour im Jugend- und Kulturzentrum im Frankfurter Stadtteil Höchst, kurz JuKuz genannt. Mittendrin im Getöse: Sozialarbeiter Jens Faul. Die Jugendlichen begrüßen den 40-Jährigen mit Handschlag oder indem sie die Fäuste kurz anstoßen. Einer bleibt kurz stehen. Er will sich bedanken, sagt der 14-Jährige und erzählt stolz: „Ich habe im Diktat eine Eins minus geschrieben und eine Zwei für Schönschrift bekommen! Ohne Dich, hätte ich das nicht geschafft!“

im Alter von 12 bis 21 Jahren, die hier ins JuKuz kommen, was sie nicht auch daheim oder in der Schule oder im Verein haben können? Einen Raum, den sie selbst gestalten können. In dem sie entscheiden, was sie tun und mit wem sie reden. „Wir bieten außerschulische Bildung, nur auf einer komplett freiwilligen Ebene“, so Aster Demeke, Sozialarbeiterin im JuKuz. Dafür werden den Jugendlichen auf 1.500 Quadratmetern verschiedene Angebote gemacht. Es gibt neben der riesigen Haupthalle mit ihren verschiedenen Ebenen, unter anderem ein Tonstudio, eine



Im JuKuz sollen sich die Jugendlichen in einem geschützten und sicheren Rahmen weiterentwickeln können. Sie dürfen Ideen einbringen, Projekte initiieren und Entscheidungen auch über die Gestaltung des Angebots treffen. Sie lernen so wie nebenbei Alltagskompetenz, Verantwortung zu übernehmen, zu kooperieren.



“

**Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe.
Wir erklären, wie es geht.**

ASTER DEMEKE

nen Jugendlichen mit reingenommen, obwohl er eigentlich noch zu jung ist, weil wir mitbekamen, dass er stundenlang auf der Treppe saß und wartete, bis die Eltern heimkamen.“ Die beiden Sozialarbeiter sind seit 2012 im Haus und erzählen, dass sie die Jugendlichen heute „besorgter, emotionaler, sentimental und auch verletzter“ wahrnehmen. Als Ursachen vermuten sie nicht nur die Pandemie und die Vereinzelung in dieser Zeit, sondern auch einen Mangel an Perspektiven. Jens Faul und Aster Demeke erzählen, welch großen Wert die Jugendlichen auf Partnerschaften, Freundschaften, Verbindlichkeit und Loyalität legen. „Da gilt oft nur das Absolute, ein radikales Entweder-oder, alles oder nichts.“ Entsprechend groß sei die Verletzungsgefahr und letztlich die Verunsicherung. „Wir versuchen, ihnen zu

zeigen, dass nicht jeder Wettkampf gleich auf Leben und Tod geht. Dass man aus Fehlern lernen und besser werden kann.“ Und dass es in in verlässlichen Beziehungen auch Leichtigkeit gibt.

Frotzeleien, tiefe Gespräche und traditionelle Tänze

Halt und Verlässlichkeit finden die Jugendlichen im JuKuz. Sie können mit den sieben Mitarbeitern jederzeit einen Termin für ein Gespräch vereinbaren. Geht es um Unterstützung bei der Bewerbung, um schulische Probleme oder um rechtliche Fragen – von Aufenthaltsstatus bis Strafrecht – wird das im „Beratungszimmer“ besprochen. Eher emotionale Themen werden im „Wohnzimmer“ behandelt. Es gibt auch den „Girls* Talk“ und „Boy* Talks“, in dem die Geschlechter

unter sich sind. Aster Demeke erklärt: „Die Jungs nutzen dann die erste halbe Stunde dazu, sich mal richtig auszutoben. Auch mal außer Rand und Band zu sein. Die lassen wir ihnen auch, damit sie Spannungen abbauen und Nähe spüren können.“ Dann wird getanzt, gern Arm in Arm. „Das sind oft traditionelle Tänze, etwa aus der türkisch-bulgarischen Kultur.“ Ein begehrtes Event, für das die Jungs schon eine Viertelstunde vor Beginn an die Tür klopfen. Im Bistro tauscht man sich hingegen locker aus. Jens Faul sagt: „Da kommen sich auch Gruppen näher, die sonst eher wenig miteinander zu tun haben.“ Hier kann man für kleines Geld – ein Getränk kostet 40, ein Sandwich 80 Cent – etwas zu sich nehmen. „Das Essen ist super!“, schwärmt Paul*, ein 14-Jähriger, der sich mit seinen beiden Freunden

SOZIALE ZUKUNTSFÄHIGKEIT



Das Haus verfügt über ein eigenes Tonstudio – selbst installiert. Hier rappt gerade der 18-jährige Alex, der vor Kurzem eine Ausbildung begonnen hat. Er trifft hier nicht nur regelmäßig seine Freunde. Hier hat er auch schon viel Unterstützung von den Sozialarbeitern bei wichtigen biografischen Schritten erfahren.

“

Das Jugendhaus ist unser Herz. Wir sind hier groß geworden. Hier haben wir immer Hilfe bekommen.

ALEX, 18 JAHRE



am Tresen niedergelassen hat. Die beiden haben ihm eben ein Sandwich ausgegeben. Er ist wohl gerade knapp. „Aber ich kann mir hier auch Essen ‚ausleihen‘.“ Im Kneipen-Kosmos nennt man das „einen Deckel machen“. Die Schuld kann irgendwann später bezahlt – oder abgearbeitet werden, etwa mit Hof kehren. Auch dabei sind die Kumpel gern behilflich. Eric* erzählt gerade, dass er von der Schule geflogen ist und seine beiden Freunde jetzt nur noch im JuKuz sehen kann – als ein Vierter kommt, der mit so großem Hallo und solcher Freude begrüßt wird, als hätte man sich seit Jahren nicht gesehen. Dabei – so klärt der Neuankömmling auf – war man erst gestern zusammen genau hier. Es entbrennt ein sehr lauter, aber lustiger Streit darüber, wer besser Billard spielt und warum: „Ganz einfach“, zieht

Paul seinen größten Trumpf: „weil es mir mein Vater beigebracht hat!“

Die Ausbildung beginnt – der Jugendtreff bleibt

Es fällt auf, wie hilfsbereit, freundlich, und zugewandt die Jugendlichen sind. „Wir haben hier auch Jugendliche mit Behinderung. Die müssen manchmal regelrecht vor der Hilfsbereitschaft der anderen bewahrt werden“, erzählt Jens Faul und lacht. Auf Umgangsformen wird Wert gelegt im Haus: „In die Augen schauen, Hand geben, begrüßen, verabschieden.“ Auch das wird offenbar nicht als Reglementierung, sondern als Benefit empfunden. „Das Jugendhaus ist unser Herz! Ich bin hier groß geworden“, sagt der 18-jährige Alex, der gerade dazugekommen ist und, dass hier „die besten Mitarbeiter

sind. Ich mag sie alle“. Aber besonders Jens habe ihm „immer Trost gegeben“ und geholfen. Bei der Schule, bei der Bewerbung, bei der Suche nach einem Praktikumsplatz und nach einer Lehrstelle. Eine 17-Jährige erzählt, auch sie wäre schon seit der Zeit hier, „als ich noch ein Fake-Nasenpiercing hatte“, was für sie offenbar eine halbe Ewigkeit darstellt. „Als ich Liebeskummer oder Schulprobleme hatte, da hat mir die Aster immer geholfen. Und auch die anderen Frauen waren für mich da!“ Demnächst fängt sie eine Lehre an. Mit all den Alltagskompetenzen, die sie im JuKuz ganz nebenbei erlernt hat. Vor allem aber mit dem Wissen, hier stets Unterstützung zu finden oder einfach einen Raum, in dem sie und ihre „Besties“ sich ganz frei und trotzdem sehr aufgehoben fühlen können.



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Etwa acht Millionen Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren leben in Deutschland. Obwohl Jugendliche damit einen großen Teil der Bevölkerung ausmachen, sind sie in vielen Bereichen rechtlich und politisch unterrepräsentiert.

Unsichtbare JUGEND?

“

Orte, an denen Kindheit stattfindet – vor allem Schulen und Kitas – sollten Kindern selbst eine stärkere Stimme geben.

PROF. DR. SEBASTIAN KURTENBACH



PROF. DR.

SEBASTIAN KURTENBACH

Professor für Politikwissenschaft, Schwerpunkt Sozialpolitik

In seiner Forschung beschäftigt er sich mit sozialer Ungleichheit, Teilhabechancen und Strukturen politischer Mitbestimmung. Ein Fokus liegt auf der Frage, wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen das Leben junger Menschen prägen und welche Wege es gibt, ihre Beteiligung zu stärken. Mehr dazu im Buch „Kinder – Minderheit ohne Schutz“ (mit Aladin El-Mafaalani und Klaus Peter Strohmeier).

Das Smartphone vibriert. Nini hat ein neues Reel auf Instagram gepostet: „Warum nicht wählen keine Option ist.“ Die 29-jährige Influencerin erklärt Politik einfach und humorvoll. Ihr Instagram-Kanal @nini_erklaert_politiker erreicht vor allem junge Menschen. Auch Mia, 17, fühlt sich zum ersten Mal wirklich angesprochen. „Jetzt versteh ich, was das mit mir zu tun hat“, sagt sie. Sie engagiert sich im Jugendbeirat ihrer Stadt – ihre Stimme zählt. Ein bisschen.

Zahlenmäßig ist ihre Generation im Nachteil: Kinder und Jugendliche machen aktuell zehn Prozent unserer Gesellschaft aus. Mit einem Anteil von 23 Prozent der Ü65-Jährigen liegt es nahe, dass viele politische Entscheidungen einen stärkeren Fokus auf die Bedürfnisse der älteren Mitbürger legen. Tatsächlich haben Kinder und Jugendliche heute mehr Mitspracherecht als früher, aber oft fließt dieses Mitspracherecht nicht direkt in politische Entscheidungen ein.

Schule als Lernort für demokratische Mitbestimmung

In den sogenannten Fröbel-Kitas dürfen Kinder aktiv über den Alltag in ihrer Einrichtung mitbestimmen. Sie lernen dabei früh, ihre Interessen zu formulieren, und erleben, dass ihre Stimme zählt. Schulen fördern zunehmend die Mitbestimmung und Eigenverantwortung der Schüler: durch Schülervertretungen, demokratische Entscheidungsstrukturen, partizipative Unterrichtsformen. In Jena, Freiburg, Hamburg und Nottuln entwickeln Schüler

im Rahmen des Projekts „aula“ Ideen, diskutieren diese und schlagen sie dann der Schulleitung vor. „Das ist gut so“, meint Prof. Dr. Sebastian Kurtenbach von der FH Münster. „Dort, wo Kinder einen wichtigen Teil ihres Lebens verbringen, sollen sie lernen, dass sie mit Engagement und Verantwortung den Lebensraum Schule gestalten und verändern können. Das beginnt bei kleinen Dingen wie der Raumgestaltung und reicht bis zur Mitbestimmung über Lernformen.“ Doch am Schulzaun endet die politische Macht.

Mehr Einfluss für Kinder- und Jugendparlamente

Politische Mitbestimmungsrechte – wie Wahlrecht und die Möglichkeit, in parlamentarischen oder kommunalen Wahlen zu kandidieren – sind an eine Mindestaltergrenze gebunden. In Deutschland dürfen Jugendliche erst mit 18 Jahren wählen. Sebastian Kurtenbach plädiert dafür, das Wahlalter auf 16 zu senken: Angesichts des demografischen Wandels sei es wichtig, dass junge Menschen früh mitbestimmen können, damit ihre Interessen vertreten sind. „Bei der Verabschiedung von politischen Programmen oder gesetzlichen Regelungen, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betreffen, sollten sie eine Möglichkeit haben, sich in den Entscheidungsprozess einzubringen“, erklärt der Politikwissenschaftler.

Viele Jugendliche haben das Gefühl, dass ihre Forderungen von der Politik oft zu langsam oder gar nicht umgesetzt werden. Jugendparlamente oder -foren in Städten

wie München, Leipzig oder Bremen sollen daran etwas ändern. Auf Landesebene gibt es in Nordrhein-Westfalen einen Jugendrat, Rheinland-Pfalz hat solche im „Zukunftsvertrag“ vorgesehen. Hier werden mögliche Lösungsvorschläge als Anträge den Politikern vorgelegt, manchmal verfügt das junge Parlament sogar über einen eigenen Etat. Meist jedoch hat der Jugendrat beratende Funktion und keinen direkten Einfluss auf Gesetzgebungsprozesse.

Sebastian Kurtenbach schließt sich dem Vorschlag von Rechtswissenschaftlerin Prof. Dr. Henrike von Scheliha an: Zukunftsräte aus Gruppen junger Menschen zwischen 10 und 35 Jahren. „Diese Räte begleiten die Parlamente auf allen Ebenen“, erklärt er. „Sie sollen Gesetze und Haushaltspläne auf Generationengerechtigkeit und Nachhaltigkeit prüfen und ihre Einschätzungen öffentlich einbringen.“

Gesunde Erde -
gesunde
Menschen

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Begegnungsorte für Jugendliche



Auspowern: Sport ist eine hervorragende Möglichkeit, überschüssige Energie und Emotionen auf gesunde und kontrollierte Weise abzubauen – statt sie negativ auszuleben.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
Arzt, Wissenschaftsjournalist und
Gründer der Stiftung „Gesunde Erde –
Gesunde Menschen“

Liebe alverde-Lesende,

„die Jugend achtet das Alter nicht mehr, zeigt bewusst ein ungepflegtes Aussehen, zeigt keine Lernbereitschaft und ist ablehnend gegen übernommene Werte“. Erinnern Sie sich, wer das gesagt hat? Auf alle Fälle kommt es einem sehr bekannt vor. Die Beschwerde, dass die Jugend früher besser war, ist so alt wie unsere Schriftkultur: Das Zitat auf einer Tontafel wird auf etwa 3000 vor Christus datiert. Die gleichen Sprüche gibt es von Sokrates, Aristoteles und von meinem Großvater. Wow – da kommt einem die eigene Erkenntnis, dass die eigene Jugend die letzte anständige Generation war, nicht mehr ganz so originell vor.

In dieser **alverde**-Ausgabe geht es um Jugendclubs als Orte der Zukunft. Meine Perspektive ist seit sieben Jahren geprägt durch die Arbeit meiner Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“. Und die gäbe es wahrscheinlich nicht, hätten Jugendliche 2018 sich nicht erwachsener verhalten als die Erwachsenen. Sie haben mit „Fridays for future“ die Mitte der Gesellschaft daran erinnert, dass der Schutz unserer Lebensgrundlagen dringlich ist und die Lösung dieser Menschheitsaufgabe nicht zulasten der nächsten Generation weiter aufgeschoben werden darf. Das hat dann sogar unsere höchste demokratische Instanz, das Bundesverfassungsgericht, bestätigt.

Dieser Mut der Verzweiflung hat viele wachgerüttelt, unter anderem auch mich. Viel von dem konstruktiven Schwung ging dann leider durch die Coronazeit verloren, in der mit den Schulschließungen wieder viel gesellschaftliche Last auf Kinder und Jugendliche abgewälzt wurde. Weil in dieser Zeit genau das Entscheidende nicht möglich war: einfach nur mal mit den „Peers“ abhängen. Denn klar sind in dieser Lebensphase die Gleichaltrigen so viel spannender als die Gestrigen oder Altvorderen. Es fehlte an Treffpunkten in der analogen Welt. Umso mehr Zeit verbrachten viele online, was weder der körperlichen noch der seelischen Gesundheit gut tat. Und weil ich mir vorgenommen habe, in dieser Kolumne dieses Jahr viel über gute Lösungen und Ideen zu schreiben, drei Erkenntnisse:

Das Schlimmste, was man als Boomer der Jugend vorzuwerfen hat, ist doch, dass man selbst nicht mehr dazugehört. Da kann man sehr lange Kapuzenpulli und Turnschuhe, sprich Hoodie und Sneaker, tragen – es macht Dich nicht jünger. Es ist Privileg und Aufgabe jeder neuen Altersgruppe, zwischen 13 und 18 anders zu sein als die davor und Dinge infrage zu stellen. Damit Gesellschaften sich entwickeln, braucht es sowohl die Konservativen, sprich die Bewahrer dessen, was sich als brauchbar, sinnvoll und verlässlich erwiesen hat. Und es braucht die Disruptiven, die fordern und herausfordern, indem sie den Status quo nicht als Naturgesetz begreifen, sondern als das, was er ist: ein menschengemachter Status, der veränderbar ist.

Was ist das Gegengift gegen die Übermacht des Digitalen? Analoge Orte, an denen sich junge Menschen treffen können. Jugendzentren statt Einkaufszentren. Wir brauchen „dritte Orte“! Damit gemeint sind Orte, die neben dem Zuhause und der Schule beziehungsweise der Ausbildungs- und Arbeitsstätte existieren. Orte, die Freiräume eröffnen, wie Jugendzentren, Bibliotheken, Gemeindehäuser. Orte, an denen man so, wie man ist, Mensch sein kann – ohne etwas kaufen zu müssen. Denn Menschen sind mehr als Verbraucher, User oder Gamer.

**„Damit Gesellschaften
sich entwickeln,
braucht es sowohl
die Konservativen als
auch die Disruptiven.“**

Drittens: Wie werden Jugendliche „aufgeschlossen“? Indem man Turnhallen aufschließt! Mitten in der Nacht. Ein Beispiel ist der Mitternachtssport in einem Randbezirk von Berlin. Diese Art von Projekten habe ich über meine Mitarbeit in der Deutsche-Fußball-Liga-Stiftung kennengelernt. Sie bietet Jugendlichen die Möglichkeit, am Wochenende in einem geschützten Umfeld Sport zu treiben, so ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten und sich auszupowern, statt ihre Impulsivität auf andere Weise auszuleben – was manchmal schwer wieder aus dem Führungszeugnis zu tilgen ist. Der Mitternachtssport wird von Jugendlichen für Jugendliche organisiert und fördert so Eigenverantwortung und Selbstbestimmung, Respekt und Regelbewusstsein. Das Ganze von 22 Uhr bis 1 Uhr. Also genau die Zeit, in der Jugendliche erst so richtig wach werden. Ich frag das nächste Mal, wenn ich in der Ecke bin, ob ich mitspielen darf.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

FESTLICHE Grenzgänger

Immer früher verlassen junge Menschen die Kindheit und kommen doch immer später im Erwachsenenleben an. Wichtige Wegmarken in der Dazwischen-Zeit sind traditionell **Konfirmation, Jugendweihe** oder die **Schulabschlussfeier**. Doch was verändern sie heute tatsächlich? **alverde** geht alten und neuen Übergangsritualen nach.



PROF. DR. THORSTEN FUCHS
Erziehungswissenschaftler
Universität Koblenz

Im Rahmen seiner Professur für Allgemeine Erziehungswissenschaft beschäftigt er sich mit grundlegenden Fragen des Aufwachsens, der Bildung und der Sozialisation. Dabei hat er auch Rituale im Blick. Er betrachtet sie als kulturelle Werkzeuge, mit denen Gesellschaften Übergänge strukturieren und Sinn stiften.

Wenn Jugendliche in diesen Wochen nicht nur nach Sneakern oder Jeans Ausschau halten, sondern Anzüge und Kleider für besondere Anlässe anprobieren, steht ein Fest bevor. Konfirmation, Firmung oder Jugendweihe sind zwar kein gesellschaftliches Muss mehr, doch für viele Familien nach wie vor Fixpunkte. „Solche Rituale sind uralte kulturelle Muster“, sagt Prof. Dr. Thorsten Fuchs, Erziehungswissenschaftler an der Universität Koblenz. „Sie symbolisieren einen Übergang, auch wenn dieser heute kaum noch mit einer tatsächlichen Veränderung verbunden ist.“ Früher, erklärt er, markierte das Ritual einen klaren Einschnitt: Jugendliche wurden in die Gemeinschaft der Erwachsenen aufgenommen, mit Rechten und Pflichten. Heute dagegen bleibe das Leben nach der Feier meist unverändert – die Schule geht weiter, das Taschengeld kommt vom Konto der Eltern.

Und doch: Sinn ergeben solche Feiern nach Thorsten Fuchs nicht allein für die Jugendlichen. „Die Übergangsrituale sind auch für die Gesellschaft bedeutsam. Sie verbinden Generationen, sie stifteten Kontinuität.“ Seine Analysen der Reden bei Jugendweihen zeigen: Für viele Eltern ist der Moment mindestens so wichtig wie für die Jugendlichen selbst – als symbolische Bestätigung, dass das Kind auf dem

Weg ins Erwachsensein ist. „Solche Rituale loten das Verhältnis der Generationen neu aus und geben den Erwachsenen das Gefühl, dass der Übergang gelingt.“

Schulabschluss: ein Ritual für alle

Während sich für Konfirmation, Firmung oder Jugendweihe nur ein Teil der Jugendlichen entscheidet, hat sich der Schulabschluss als neues Großritual etabliert. Für Thorsten Fuchs sind die Feiern mit Musik, Reden und Zeugnisübergabe „hochgradig symbolisch aufgeladen“. Besonders das Abitur hat sich in den letzten Jahren zu einem gesellschaftlichen Ereignis entwickelt. Mottowocke, Ballkleid, vielleicht noch eine gemeinsame Reise – der Übergang wird in Szene gesetzt. Die Jugendlichen zeigen der Welt damit: „Wir haben was geschafft.“ Der zur Schau getragene Stolz, gehört dazu, sagt Thorsten Fuchs. Zu viel Spektakel ließe die Besinnung auf den bitter-süßen Moment des Übergangs allerdings in den Hintergrund treten.

Wie tief das Bedürfnis nach einem bewussten Übergang sitzt, zeigt sich in allen Kulturen. Bei indigenen Völkern sind Initiationsrituale bis heute lebendig, doch auch hierzulande haben sie Spuren in vertrauten Geschichten hinterlassen. „Märchen wie der Froschkönig oder die Goldene Gans erzählen im Kern davon, dass

Rund

15.000

Jugendliche
nahmen 2023
an der Jugend-
weihe teil.

(in sieben Bundesländern)
Quelle: ekd.de/statistik-amtshandlungen-44290.htm



ANNIKA BÜßEN

Wildnispädagogin bei
wildniswissen.de

Sie leitete neun Jahre lang eine Waldkindergartengruppe und begleitet heute Jugendliche und Erwachsene in Naturcamps und Initiationsprojekten. Ihre Erfahrungen aus Südafrika, Namibia und aus der nordamerikanischen Lakota-Kultur haben ihren Blick auf Natur und Gemeinschaft geprägt.

Menschen sich absondern, sich bewähren müssen und verwandelt zurückkehren“, sagt der Wildnispädagoge Lars Büßen. Gemeinsam mit seiner Frau Annika bietet er für die Wildnisschule „Wildniswissen“ Initiationscamps für Jugendliche an, die an archaische Formen anknüpfen – übersetzt in die Gegenwart.

Bewährung im Wald

In einem Wald bei Mölln verbringen 14- bis 16-Jährige zwei Tage und Nächte auf wenigen Quadratmetern allein ohne Handy, ohne Essen, ohne Ablenkung. „Wir trauen

Knapp

130.000

Jugendliche ließen sich 2023 konfirmieren.¹

Jugendlichen oft zu wenig zu“, sagt Annika Büßen, Wildnispädagogin und dreifache Mutter. „Sie sehnen sich nach echten Erfahrungen, nach Momenten, die ihnen zeigen, was in ihnen steckt.“ Vor dem Alleinsein steht eine gemeinsame Vorbereitung: Zelte aufbauen, einen Ort wählen, der sich „richtig“ anfühlt. Nach



LARS BÜßEN

Wildnispädagoge bei
wildniswissen.de

Der gelernte Gärtner liebt den Wald und das Meer. Er beschäftigt sich seit Langem mit naturverbundener Spiritualität und der Frage, wie Rituale Menschen helfen können, wieder Halt in sich und der Natur zu finden.

105.000

Jugendliche ließen sich 2024 firmen.²

der Rückkehr erzählen die Jugendlichen ihre Erlebnisse im Kreis. Eltern und Kinder zerschneiden ein Band als Symbol des Abnabelns. Dafür überreichen die Jugendlichen ihren Eltern einen Stein oder ein anderes Geschenk aus der Natur, um zu zeigen, dass ihre Verbindung auf einer neuen Ebene bestehen bleibt. „Es ist für beide Seiten ein feierlicher und bewegender Moment“, sagt Annika Büßen. Und was passiert danach? Die Jugendlichen überlegen sich schon im Camp einen Schritt, der sie im Alltag stärker in die Verantwortung nimmt. „Das kann etwas so Einfaches sein, wie sich sein Frühstück selbst zu machen“, so Annika Büßen.

Von Battles und Online-Challenges

Neben den großen, feierlichen Momenten gibt es Übergänge, die Jugendliche untereinander gestalten. Ein typisches Beispiel für solche Mikrorituale sind für Thorsten Fuchs Breakdance-Battles. Die Jugendlichen handeln in einer Art Wettbewerb vor Publikum Zugehörigkeit und Status aus. Auch Online-Challenges greifen dieses Muster auf – mit einem entscheidenden Unterschied. „Sie haben keine soziale Tiefe“, so Thorsten Fuchs. „Das Publikum ist

anonym, die Erfahrung oft flüchtig, weil in ein paar Monaten die nächste Challenge gehypt wird. Es fehlt das Gegenüber, das die Veränderung bezeugt.“ Dennoch zeigen diese Formate, wie stark der jugendliche Drang ist, ins Risiko zu gehen und sich zu beweisen.

In den Camps von Annika und Lars Büßen findet dieses Bedürfnis einen Rahmen. „Unsere Rituale schaffen reale, nicht inszenierte Grenzerfahrungen“, sagt Lars Büßen. „Die Jugendlichen spüren Dunkelheit, Alleinsein, Hunger – und erfahren, dass sie das aushalten können.“ Selbstverständlich gibt es eine Notfall-Kommunikation und einen Evakuierungsplan bei Gefahren. Für Thorsten Fuchs ist das Angebot einer Initiation in der Natur Randerscheinung einer zunehmend pluralen Ritualkultur. „Wir leben in einer Zeit, in der Rituale vielfältig, aber nicht mehr verbindlich sind.“ Lars Büßen hingegen wünscht sich, dass sich mehr Jugendliche und auch Erwachsene auf Visionssuche im Wald machen. „Ich würde auch manchen älteren Herren ein Übergangsritual wünschen – damit sie nicht mit Anfang sechzig noch Berufsjugendliche sind.“

MEIN WEG - mein Ritual

Drei Jugendliche erzählen
von Festen und Proben, die das
Erwachsenwerden feiern.

VISIONSSUCHE



LOTTA CLEVE
18 Jahre

Als ich von dem Initiationsritual im Naturcamp hörte, war für mich sofort klar, dass ich das machen möchte. Ich wollte einen bewussten Schritt in mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung gehen und erleben, wie es ist, 50 Stunden wirklich allein mit mir und dem Wald zu sein. Es war nicht alles angenehm: In mir kamen Emotionen und Selbstzweifel hoch. Aber irgendwann wurde ich ruhig. Ich konnte mich einlassen und vergaß die Zeit. Besonders der Moment der Rückkehr hat mich tief bewegt: im Kreis zu sitzen, die eigenen Erlebnisse zu teilen und von den anderen gespiegelt zu bekommen. Seitdem habe ich mehr Vertrauen in mich und spüre, dass ich für mein Leben verantwortlich bin.

KONFIRMATION



ENNA KEPENEK
14 Jahre

In meinem Umfeld ist die Konfirmation gängig – Freunde, Klassenkameraden und meine Schwester wurden konfirmiert. Für mich habe ich aber trotzdem eine bewusste Entscheidung getroffen: Ich wollte meinen Glauben besser kennenlernen. Im Unterricht haben wir über Bibelstellen gesprochen, aber auch über Themen wie Armut oder Umwelt. Es ging darum, was der Glaube mit unserem Leben zu tun hat. Das Schönste war, dass man in dieser Zeit Teil einer Gemeinschaft wurde. Am Tag der Konfirmation habe ich gespürt, dass ich dazugehöre – nicht, weil ich jetzt „erwachsen“ bin, sondern weil ich meinen Platz gefunden habe. Seitdem helfe ich als Teamerin bei Konfirmanden-Freizeiten und Treffen mit. So bleibt die Verbindung lebendig.

JUGENDWEIHE



PAUL GRÖNING
16 Jahre

In der achten Klasse merkte ich, dass das Erwachsenenleben praktisch vor der Tür steht: Schulabschluss, Berufswahl und irgendwann von zu Hause ausziehen. Zur Jugendweihe sind schon meine Eltern gegangen und fast der ganze Schuljahrangang hat sich dafür entschieden. Für mich war sie richtig, weil ich den Schritt ins Erwachsenwerden feiern wollte und mir die Vorbereitung geholfen hat, mir Gedanken über meine Zukunft zu machen. Die Feier war eine große Sache und ich war mega-aufgeregt. Besonders bewegend fand ich, dass von jedem auch Fotos als Baby, Schulanfänger und als heutiger Jugendlicher gezeigt wurden – krass, was alles schon hinter und noch vor uns liegt. Ich habe mit dem Jugendweihe-Verein in Erfurt Reisen gemacht und Workshops besucht. Alles in allem hat es mir so gut gefallen, dass ich momentan hier mein Freiwilliges Soziales Jahr mache.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

DIE Türöffner

Gemeinsam für Kids in Schwierigkeiten: Solveigh Disselkamp-Niewarra (li.) und Sophie Ostfechtel.



“

Wir erleben, dass sich Krisen stabilisieren,
wenn jemand früh hinschaut.

SOLVEIGH DISSELKAMP-NIEWARRA

Als Psychotherapeutin erlebte **Solveigh Disselkamp-Niewiarra** täglich, wie das System an Grenzen stößt. Sie gründete daher den **Verein Soulbuddies**. Mit Freiwilligen wie der Psychologiestudentin Sophie Ostfechtel fängt sie Kinder und Jugendliche auf, die auf einen Therapieplatz warten.

Der Weg zur Hilfe ist weit, manchmal im wörtlichen Sinne. Deshalb haben die Soulbuddies einen alten Kastenwagen ausgebaut, das „Soulmobil“. Auf Supermarktparkplätzen oder in Nebenstraßen führen die Freiwilligen dort Gespräche mit Jugendlichen, die nicht mehr weiterwissen. Meist kommen die Ratsuchenden allerdings in eine der offenen Sprechstunden, die der Verein im Kreis Gütersloh anbietet. Egal an welchem Ort das erste Gespräch stattfindet: „Wir wollten, dass eine Tür aufgeht, wenn jemand sagt: Ich brauche Hilfe“, erklärt Vereinsgründerin Solveigh Disselkamp-Niewiarra.

Da wäre zum Beispiel Anna*, elf Jahre alt, in einer schwierigen Familienkonstellation und mit Problemen mit den Mitschülern. „Zu ihr sind wir das erste Mal mit dem Auto gefahren“, erzählt Psychologiestudentin Sophie Ostfechtel, die sich seit einem Praktikum ehrenamtlich bei den Soulbuddies engagiert. Sie und Anna treffen sich fast jede Woche. „Manchmal sprechen wir über das, was sie belastet, manchmal einfach über Alltägliches oder wir spielen eine Runde, ohne viel zu reden.“ Sophie begleitet Anna, bis sie eine Diagnose erhalten und einen Therapieplatz gefunden hat. Mit der schnellen Hilfe will der Verein verhindern, dass aus Belastungen chronische Störungen werden. Ebenso sind die Soulbuddies auch

Lotsen durchs Gesundheitssystem: „Welche Stelle wofür zuständig ist, wo man Anträge stellt – das zu durchschauen, ist schwierig, besonders für Jugendliche, die sich allein auf den Weg machen“, sagt Solveigh Disselkamp-Niewiarra. Der Verein entstand vor der Coronapandemie, aber hat seit dieser Zeit deutlich mehr zu tun. Soziale Ängste, Mobbing, Depressionen und Traumata haben zugenommen. Die Anfragen sind um zwei Drittel gestiegen. Zahlen, die auch durch nationale Erhebungen bestätigt werden. „Auffällig häufig suchen die 2008 Geborenen Hilfe. Vielen fehlt durch Lockdowns die wichtige Erfahrung, selbstständig zu werden und sich auszuprobieren“, erläutert die Psychologin.

„Alte Hasen“ unterstützen die junge Freiwillige

Was die Soulbuddies tun, ist keine Psychotherapie – und doch von fachlicher Kompetenz getragen. Zu den rund 80 Freiwilligen gehören Psychotherapeuten, Psychologinnen und vor allem viele Psychologiestudierende. „Therapie geht tief an die Wurzeln des Problems“, erklärt Solveigh Disselkamp-Niewiarra. „Wir halten durch Beratung den Alltag stabil, bis eine Behandlung möglich ist.“ Sie selbst zieht sich das Sweatshirt mit dem „Soulbuddies“-Aufdruck an, um die unterschiedlichen Rollen zu unterstreichen. Die Psychotherapeutin hat jahrzehnte-

lange Erfahrung. Doch wie gehen junge Helfer damit um, wenn sie vom Leid der Kinder erfahren und vielleicht nicht so helfen können, wie sie möchten? Bei den Soulbuddies gibt es regelmäßige Supervision und das Konzept der „alten Hasen“ – erfahrene Mentoren, die den Jungen zur Seite stehen. „Wir können stets jemanden anrufen, wenn uns ein Fall belastet“, sagt Sophie Ostfechtel. „Das gibt Sicherheit.“

Solveigh Disselkamp-Niewiarra wusste schon als Teenager, dass sie den Beruf der Psychotherapeutin ergreifen will. „Mich faszinierte, dass es Menschen gibt, die Kindern helfen, wenn es ihnen seelisch schlecht geht.“ Sophie Ostfechtel hat auch durch die Arbeit bei den Soulbuddies herausgefunden, dass Therapeutin nicht ihr Beruf sein soll. Sie macht ihren Master in einer anderen Richtung der Psychologie. „Aber ich bleibe Soulbuddy.“ Am liebsten sähen die beiden Frauen auch Buddys in anderen Regionen Deutschlands. „Unser Konzept ist übertragbar“, sagt Solveigh Disselkamp-Niewiarra. „Man braucht engagierte Fachleute, Studierende sowie finanzielle Unterstützung.“ Noch trägt sich der Verein über Spenden und Stiftungen. Für die Therapeutin wäre ein bundesweites Clearing- und Lotsensystem wünschenswert – auch für Erwachsene. „Ein Ort, an dem jemand fachkundig zuhört, einschätzt und Menschen weiterleitet, könnte vieles abfedern.“

Starke Snacks für zwischendurch

Hoher Proteingehalt und voller Geschmack



Einfach mal machen

Bunt & glücklich

Wir sprechen nicht umsonst von farbenfroh. Rosé, Pink, Türkis, Lila – sie alle machen Laune und lassen den Frühling schon jetzt bei uns einziehen.

Seite
94



So einfach wie schnell: Dein Sofort-Fotobuch

Einfach mobil gestalten und **in 2 Stunden** in **Deinem dm-Markt** abholen.

Jetzt auf: fotoparadies.de/express

 Design teilweise mit KI erstellt.

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



Sofort-Fotobuch
ab **10,95 €***



Mehr persönliche Fotoideen entdecken auf:



fotoparadies.de/express

* Dieser Service ist aus technischen Gründen nur in ausgewählten dm-Märkten verfügbar.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gemeinsame Zeit mit Fotos schenken

Ein persönliches Erlebnis ist das schönste Geschenk – zum Valentinstag oder zwischendurch. Planen Sie eine Auszeit zu zweit und gestalten Sie einen Gutschein mit Ihren Lieblingsfotos.

Der Kreativität freien Lauf lassen

Gemeinsame Momente sind immer eine wunderbare Überraschung. Überlegen Sie sich zuerst, welches Erlebnis Sie verschenken möchten: ein Ausflug, ein gemütlicher Abend zu zweit oder eine besondere Aktivität. Mit Ihren Lieblingsfotos können Sie den Gutschein noch persönlicher gestalten. Besonders charmant wird es, wenn das Fotomotiv zum Erlebnis passt: ein Selfie vom letzten Spaziergang für einen Gutschein „Ausflug ins Grüne“ oder ein Bild mit Popcorn auf der Couch für einen gemeinsamen Kinobesuch. Damit Ihnen die Auswahl leichter fällt, haben wir ein paar kreative Inspirationen für Sie zusammengestellt.



Fotoideen für Erlebnisgutscheine

Frühstück im Bett

Wählen Sie ein Foto vom letzten gemeinsamen Sonntagsfrühstück oder von Croissants und Kaffee.

Kuschelabend

Ein Bild von einer liebevollen Umarmung sorgt für Vorfreude auf gemeinsame gemütliche Stunden.

Restaurantbesuch

Zeigen Sie ein Foto vom Lieblingsgericht, um den Gutschein für ein gemeinsames Essen zu gestalten.

Von der Idee zum Gutschein

Ob im Polaroid-Look auf einer Leine mit Klammern aufgehängt oder als Grußkarte – gestalten Sie Ihren Erlebnisgutschein ganz einfach online auf fotoparadies.de oder direkt im dm-Markt. Laden Sie Ihre ausgewählten Lieblingsfotos hoch, wählen Sie eine neutrale Grußkarten-Vorlage und fügen Sie den Text zu Ihrem Erlebnis hinzu. Layout, Text, Farben und kleine Illustrationen können Sie ganz nach Wunsch anpassen.

FOTO-TIPP



Machen Sie es besonders spannend und lassen Sie Ihre Liebsten den persönlichen Foto-Gutschein Puzzleteil für Puzzleteil zusammensetzen. **Mehr Infos unter: [fotoparadies.de](#)**



BUNTE Vorfreude



So lassen
Sie den
Frühling
schon jetzt
bei sich
einziehen.



Wenn es draußen trist und kalt ist, machen sie uns drinnen besonders glücklich: Farben. „Schon ein kleiner Farbtupfer kann mir ein Gefühl von Aufbruch und Leichtigkeit schenken, so wie die ersten Sonnenstrahlen nach einem grauen Wintertag“, sagt Interior-Designer Eric Schroth. Warum viele dennoch zaghaft mit ihnen umgehen? Weil Farbe neben Experimentierfreude, Zeit und Geld auch Mut erfordert. Oft wirken die rosafarbenen Fronten der Showroomküche im Studio um die Ecke und die opulente Blütentapete des kleinen, aber feinen Gäste-WCs auf Instagram daheim fehl am Platz. Eric Schroth empfiehlt kleine, bunte Schritte, um sich langsam heranzutasten: „Farbstarke Möbelfüße und -griffe, Handtücher in kräftigen Tönen, ein farbig lackiertes Regal oder eine Tagesdecke in Pastelltönen können ohne großen Aufwand Möbel und Räume verwandeln.“

“

Inspiration finde ich überall: auf Reisen, in Magazinen, im Obstregal. Besonders faszinierend finde ich Streetart.

ERIC SCHROTH

Um zu schauen, wie die Wunschfarben vom Raum „gelesen“ werden, können Sie Farbkarten aus dem Baumarkt aufstellen. Geben Sie ihnen ein paar Tage Zeit, unser Gehirn stolpert gern über Neues. Bleibt es beim Stolpern, probieren Sie eine andere Farbkombi. Freuen Sie sich hingegen jeden Tag ein bisschen mehr darüber, ziehen die ersten bunten

Accessoires ein. „Ich arbeite dafür nach der Regel der ungeraden Zahlen und bündle drei, fünf oder sieben Deko-Elemente in unterschiedlichen Höhen und Formen. Das wirkt harmonisch, aber nicht langweilig“, so Eric Schroth, der bei seinen Interior-Konzepten auch auf farbige Wände setzt: „Die alte Kommode von Oma vor einer royalblauen Wand? Der Buffet-Schrank vor einer floralen Tapete? Das wirkt wie ein Rahmen für das Möbelstück – und seine Geschichte.“

Mit der 60-30-10-Regel Balance halten

Damit die Mischung am Ende stimmt, arbeitet der Interior-Designer gern mit der 60-30-10-Regel: 60 Prozent neutrale Töne (Wände, Decken, Böden), 30 Prozent sanfte Töne (Teppich, Vorhänge, Sofa, Bettwäsche) und zehn Prozent für starke Akzente (Vasen, Rahmen, Plaids, Kerzenständer). „Wer sich fragt, welche Farben gut zusammenpassen, orientiert sich an den Komplementärfarben – also den Farben, die sich im Farbkreis gegenüberliegen, wie Rot und Grün, Violett und Gelb, Blau und Orange“, empfiehlt Eric Schroth. „Diese Kombinationen sorgen für Spannung und Harmonie zugleich. Und das Beste: Sie bringen sofort Leben ins Zuhause.“

Von 08/15 zu wow

Jeder hat sie: unscheinbare Ecken und Durchgangszimmer, in denen wir uns meist nicht lang aufhalten und denen wir nur wenig Aufmerksamkeit schenken. Genau hier wartet die größte Überraschung auf alle, die Mut zur Farbe bekennen. „Aber auch in dunklen Räumen mit Nordlicht“, so Eric Schroth. „Warmen Farben wie Terrakotta- oder Apricot töne bringen sie zum Leuchten und verleihen ihnen Gemütlichkeit. Übrigens lag auch der Interior-Designer schon manches Mal falsch: „Und das ist völlig okay. Wohnen soll Spaß machen, kein Dogma sein. Und mal ehrlich: Ausprobieren gehört doch zu den schönsten Dingen überhaupt.“



ERIC SCHROTH

Moderator, Entertainer, Event- und Interior-Designer

Ein kreativer Tausendsassa, der die Gastgeberrolle liebt und nie um einen DIY-Hack verlegen ist. Mit 13 wurde Eric Schroth von einem Zirkusdirektor entdeckt. Seitdem fühlt er sich auf der Bühne zu Hause, moderiert regelmäßig die dmLIVE-Shows und hat seine Leidenschaft für kreative Interiorkonzepte zum Beruf gemacht.
@ericschroth



Lila Laune für zu Hause

Vom fliederfarbenen gerahmten Spiegel bis hin zu bunten Glas-Bonbonnieren und Vase gibt's von dm home diesen Monat viele farbstarke Frühlingsboten. Eric Schroth stellt seine Glasmieblinge übrigens gern auf kleine Podeste aus Coffeetablebooks oder bündelt sie auf einer Holz- oder Steinplatte.

Die sind NEU bei



dmBio Sweet Chili Cashews

Geröstete Cashewkerne, fein gewürzt mit Chili. Sie bieten eine pikante Schärfe und sind ein herzhafter Snack für alle, die Nüsse mit Charakter mögen.

100 g 2,25 € (22,50 € je 1 kg)



Mivolis Zellschutz¹ mit Q10 + NAC + OPC + Astaxanthin*

Die Antioxidantien-Formel mit Vitamin E, Zink und Selen schützt die Zellen vor oxidativem Stress¹ und die enthaltenen B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel².

17,7 g 4,95 € (279,66 € je 1 kg)

¹Vitamin C und E sowie Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink hat zudem eine Funktion bei der Zellteilung. ²Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.



dmBio Saatenbrot Brotbackmischung

Die glutenfreie Mischung ergibt ein kernig-aromatiches Brot, das nur mit Wasser zubereitet wird. Sie enthält keine Hefe und kein Mehl, ist ballaststoffreich und eine natürliche Proteinquelle.

475 g 2,75 € (5,79 € je 1 kg)



FruchtBar Pausenfreund Bio-Streifen-Kekse

Zwei Klassiker sind hier vereint: Kakao und Vanille. Die Streifen-Kekse bestehen aus Dinkelvollkornmehl und sind ausschließlich mit Früchten gesüßt.

150 g 2,35 € (15,67 € je 1 kg)

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT

GARNIER Wahre Schätze 1-Minute Haarkur

Feuchtigkeitsbedürftiges Haar erhält mit dieser Haarkur schnell eine intensiv regenerierende Pflege. Die Rezeptur mit Traubenwasser und Traubenkernöl spendet Feuchtigkeit, schützt vor Styling- und UV-Belastung und verleiht neue Strahlkraft.

340 ml 4,95 € (14,56 € je 1 l)



Reinigt, strahlt und schützt

Balea BE YOU Jelly Cleanser, Glow Serum, Moisturizer LSF30

Moderne Pflege für strahlende und gepflegte Haut. Das Cleansing Jelly mit Milchsäure, Tonerde, Bisabolol und Kokoswasser reinigt die Haut sanft. Das Glow Serum mit Niacinamid und Hyaluron stärkt die Hautbarriere, spendet Feuchtigkeit und verfeinert das Hautbild. Der Moisturizer schützt vor UV-Strahlung, spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein natürlich mattes Finish.

Jelly 150 ml 2,75 € (18,33 € je 1 l);
Serum 30 ml 3,75 € (125 € je 1 l);
Moisturizer 50 ml 3,95 € (79 € je 1 l)



Sundance Sensitiv Alpin-Sonnencreme LSF 50 mit Kälteschutz*

Perfekt für winterliche Outdoor-Aktivitäten: Die reichhaltige Sonnencreme mit Bio-Alpenrosenextrakt, Vitamin E und Glycerin schützt empfindliche Gesichtshaut vor Kälte, Wind und UV-Strahlung.

50 ml 5,95 € (119 € je 1 l)

* in vivo-Anwendungstest mit 20 Probanden über einen Zeitraum von 2 Wochen bei täglicher Anwendung



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



L'ORÉAL ELVITAL Collagen Lifter Volumen Shampoo

Das Shampoo speziell für feines, plattes Haar sorgt für sichtbar mehr Fülle. Die leichte Formel mit Kollagen-AS-Fragmenten reinigt gründlich und verleiht lang anhaltendes Volumen, ohne das Haar zu beschweren.

250 ml 3,95 € (15,80 € je 1 l)



Profissimo Geschenkschachteln

Die Schachteln in zwei Größen (10×15 cm und 12×18 cm) sind ideal zum liebevollen Verpacken kleiner Aufmerksamkeiten geeignet. Ein-fach aufklappen, Freude schenken und wiederverwenden.

1 St. 1,25 €

Schon entdeckt?

Tief durchatmen



Emsan Bad Emser Pastillen ohne Menthol

Bei Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Hustenreiz verursacht durch Entzündungen im Hals- und Rachenraum: Die Pastillen mit Mineralsalz befeuchten und beruhigen die Schleimhaut.

20 St. 2,65 € (0,13 € je 1 St.)



tetesept KIDS Badesaurus Badeüberraschung

Der Badezusatz färbt das Wasser grün, sorgt für sprudelnden Badespaß und milde Reinigung* ab drei Jahren. Jede Packung enthält einen von sechs coolen 3D-Dino-Stickern sowie einen im Dunkeln leuchtenden Dinosaurier. 1 St. 4,95 € *dermatest „sehr gut“ 03/25 dermatest-garantie.de



HEITMANN Verfärbungs-Retter

Die 2in1-Formel entfernt Verfärbungen vollständig und frischt die Originalfarbe sichtbar auf. Das Produkt fängt unerwünschte Farben ein und kommt dabei ohne Bleichmittel aus. Wirksam ab 20 Grad, geruchsneutral und schonend auch für empfindliche Textilien.

250 ml 3,25 € (13 € je 1 l)



Plantur Shampoo DMG Clinical

Speziell für Frauen: Die patentierte Kombination aus Koffein und Dimethylglycin (DMG) stimuliert die Haarwurzeln und fördert die Mikrozirkulation der Kopfhaut. So reduziert das Shampoo Haarausfall* und führt zu einem dichten Haargefühl.

250 ml 19,95 €
(79,80 € je 1 l)

*nicht krankheitsbedingt

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



ONE AVENUE Iris EdP*

Ein fruchtig-sinnlicher Duft inspiriert von der Magie eines Sonnenuntergangs: Mango und Bergamotte eröffnen den Duft mit einer tropischen Frische. In der Herznote verleiht zarter Jasmin florale Leichtigkeit und Weihrauch Tiefe. Die Basisnote aus Vanille, Sandelholz, Moschus und Amber runden die Komposition harmonisch ab.

60 ml 5,95 € (99,17 € je 1 l)

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



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



DEJAN GARZ Violet Hair Oil - The Britney

Das ausgewogene Pflegeöl ist für alle Haartypen geeignet, besonders für blondes oder strapaziertes Haar.

Die silikonbasierte Formel schützt vor Stylinghitze, verbessert die Kämmbarkeit, während Kamelien-, Jojoba- und Arganöl für spürbare Geschmeidigkeit, natürlichen Glanz und Frizz-Kontrolle sorgen.

50 ml 8,95 € (179 € je 1 l)



ONE AVENUE Gardenia EdP*

Ein süßer Tagtraum in Duftform: Geröstete Pistazie, Haselnusseis und ein Hauch Rum eröffnen die Komposition, während fruchtige Birne, Himbeere und zarte Blüten in der Herznote tanzen. Die Basisnote aus Marshmallow, Zuckerwatte und Sandelholz sorgt für ein warmes Finale.

60 ml 5,95 € (99,17 € je 1 l)

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

**DER 4-IN-1 MAGNESIUM KOMPLEX,
DER DEINÉ PERFORMANCE STÄRKT.**

MIT ANTI-MÜDIGKEITSFORMEL¹

¹ Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



² Kombination aus 4 Magnesiumquellen. Magnesium Complex wird regelmäßig von einem DAkkS-akkreditierten Labor getestet, um die Genauigkeit der 4 Magnesiumarten zu überprüfen.

 Visiomax

Visiomax
Fertig-Lesebrille
St. **9,95 €**



Jede Seite von der besten Seite

Entdecke die Visiomax Fertig-Lesebrillen aus
95 % Recycling-Material in den Dioptrien +1,0 bis +3,5.
Erhältlich in Deinem dm-Markt.

 Design teilweise mit KI erstellt

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

Wohlfühl-zone in Bestform

**Ob bei Kaffeeflecken,
Krümeln oder Tierhaaren:
Sitzflächen verdienen ab
und zu ein Frische-Up-
date. Mit diesen Helfern
reinigen Sie Sofapolster
und Kissen.**



Hier gibt es weitere Informationen zum Teppichreiniger-Service bei dm.

Pflege für zwischendurch

Kleine Flecken oder unangenehme Gerüche lassen sich schnell und einfach mit einem speziellen Spray für Heimtextilien behandeln. Sprühen Sie das Mittel direkt auf die betroffene Stelle, lassen Sie es etwa 30 Sekunden einwirken und wischen Sie anschließend mit einem feuchten Tuch nach. So können Sie punktuell vorgehen, ohne dass Sie das gesamte Polster oder Kissen reinigen müssen. Testen Sie das Produkt vor der ersten Anwendung an einer unauffälligen Stelle, um die Farbechtheit des Materials zu überprüfen. Nach Gebrauch gut lüften.

Schaumig-schön

Wenn der Sofastoff verblichen ist, hilft ein Aktivschaum dabei, die Farbe von Polsterflächen aufzufrischen. Saugen Sie vor der Anwendung die Fläche gründlich ab und testen Sie das Produkt an einer unauffälligen Stelle. Anschließend den Schaum bei aufrechter Haltung der Dose aus etwa 60 Zentimetern Entfernung gleichmäßig aufsprühen. Mit einer feuchten, weichen Bürste oder einem Schwamm lässt sich der Schaum gut einarbeiten. Während der Einwirkzeit von etwa zwei bis vier Stunden sollte das Polster nicht benutzt werden. Nach dem Trocknen die Fläche gründlich absaugen.

Großflächig gereinigt

Für Sofas oder Sessel eignet sich der Sapur Fleckenentferner Aktiv zur Vorbehandlung wasserlöslicher Flecken wie Kaffee oder Rotwein. Fleckenentferner aufsprühen, kurz einwirken lassen und mit einem weißen, saugfähigen Tuch abtupfen. Danach die Fläche gründlich mit dem Teppichreiniger säubern. Das Gerät kann in den meisten dm-Märkten beim Kauf des passenden Sapur Reinigungskonzentrats kostenlos ausgeliehen werden. Die Reinigung nach dem Prinzip „Sprühen und Saugen“ entfernt auch tiefssitzenden Schmutz. Lassen Sie die Fläche danach mindestens fünf Stunden trocknen.



SPRÜHEN

Das Vanish Oxi Action Fleckenentferner Spray Multi Textil entfernt Flecken von Polstermöbeln und neutralisiert Gerüche.



AUFTRAGEN

Der Denkmit Teppich- und Polsterreiniger wirkt gegen Flecken und Gerüche, frischt die Farben auf und schützt vor Wiederverschmutzung. Effektiv bei Polstern und Autositzen.



SAUGEN

Mit aktivem Sauerstoff-Konzentrat entfernt der Sapur Fleckenentferner Aktiv wasserlösliche Flecken wie Kaffee oder Rotwein schonend aus Textilien und Fasern. Ideal für Sofapolster und Kissen.

L'ORÉAL
PARIS

NEU

REVITALIFT FILLER

GLASS SKIN
FEUCHTIGKEITSFLUID
[HYALURONSÄURE + VITAMIN C]

GLATTE, AUFGEPOLSTERTE
UND GLOWY HAUT.



GLASS SKIN EFFEKT

NICHT RETUSCHIERT

VERANSCHAULICHUNG DER WIRKUNG DER PRODUKTE AUF DER
HAUT IM GESICHT: DIE ERGEBNISSE KÖNNEN VON
PERSON ZU PERSON VARIIEREN

Romantische Baumhaus-übernachtung

Mit **alverde** und Tree Inn ein Honeymoon-Getaway über den Baumwipfeln gewinnen.



alverde und das Tree Inn verlosen einen unvergesslichen Aufenthalt in einem der spektakulären Baumhäuser des Wolfcenter Dörverden in Niedersachsen. Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen während der exklusiven „Crown Season“ – inklusive Honey-moon-Paket in der „Wolf-Edition“ und einem Tree Picnic an beiden Abenden. Die Gewinner erwartet ein Naturerlebnis inmitten des Wolfsreviers – mit Blick direkt auf das Gehege, privatem Whirlpool und Dachterrasse. Mehr Infos: tree-inn.de/honeymoon

Sprache der Antike			Ackerknolle Türverschluss	rechter Nebenfluss der Lahn	Bez. f. den Strichcode auf Waren (Abk.)	Kosmos, Weltraum, Universum	Wohnraum auf Schiffen	niedere Wasserpflanze	Hafenstadt in Nordostitalien	Studentenausschuss Aufseher im Naturpark	Schicksalsgöttin der Vergangenheit	Backtriebmittel hohe Temperatur	
Primelart stark ansteigend			C 2			Stadt in Ba.-Wü. eh. Einheit d. Nährwerts							
				chemische Verbindung Kultbild d. Ostkirche						festgesetzte Gebühr Ohrenrobe			
dm-Marke					Beauftragte Oper von Beethoven								
			C 3	junger Hering	Wand- oder Fußbodenplatte					Dicherin: Clara ...	niederträchtig, böse		meist ungiftige Schlange
Triumph, Erfolg im Wettkampf	Gemütsbewegung Ladeflächendecke						TV-geeignet Hauptstadt v. Vietnam						
Autokennzeichen von Halle (Saale)	festes Vorhaben Konjunktions			Arbeitsphase beim Film (ugs.) Abscheu				kleiner Feldbahnhwagen				sein (französisch)	
			Utensil für Getränke einfarbig			Heilpflanze Fluss in Straßburg				Kurzwort für das Opernhaus in New York			
Baujahr (Abk.) Almwirtschaft			C 1	nicht groß				Buchstabe des deutschen Alphabets			C 4		
					meist nachtaktive Großkatze in Afrika						Westeuropäer		
überwiegt in Asien angebautes Getreide			C 5	Bonbonmasse am Stiel				dt. Schauspielerin t („Die Kommissarin“)					vonBerlin.de

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

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. 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 28. Februar 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. Der Gewinn wird von Tree Inn, Kasernenstraße 2, 27313 Dörverden versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Tree Inn 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.

Ihre Katzenfiguren sagen: „Pfoten weg!“



Im Atelier an der Plöner Seenplatte: Irmgard Wette liebt die kreativen Vorbereitungen für ihr Figurentheater.

Kinderschutz und Kinder sind **Irmgard Wettes** Lebensinhalt. Seit vielen Jahren zieht sie durch die Lande, um Kinder mit ihrem Figurentheater „Pfoten weg!“ gegen sexualisierte Gewalt zu wappnen. Willi stellt Irmgard Wette vor.

Irmi Wette hat eine Mission, das wird mir im Video-Chat mit ihr sofort klar. Sie arbeitet auf allen möglichen Ebenen mit der Polizei, mit Jugendämtern, lokalen Einrichtungen für Kinder, Kitas, Schulen und mit Organisationen zusammen, um Kinder vor sexualisierter Gewalt zu schützen und Hilfsangebote aufzuzeigen. Das ist stark!

Für ihr Figurentheater hat Irmi Wette Katzen ausgewählt, Schmusekatzen, die aber auch ihre Krallen zeigen können. Kinder ab vier Jahren bis ins Grundschulalter sehen deutschlandweit ihre Vorstellungen. Trotz des ernsten Stoffs bringt das Stück die Kinder zum Lachen. Wenn wir lachen, ist kein Raum in unserem Gehirn für Angst. „Darum geht es mir: Kindern Kraft, Energie, Zuversicht und Hoffnung zu geben“, sagt Irmi Wette. Sie berichtet, dass auch viele, von sexualisierter Gewalt betroffene Erwachsene zu ihr sagen: „Hätte ich früher ‚Pfoten weg!‘ gesehen, ich hätte gewusst, dass ich nicht schuld bin.“ Das macht mich sehr betroffen. Gut, dass die Kinder im Projekt auf liebevolle und behutsame Weise erfahren, dass immer nur diejenigen, die ihnen etwas antun, schuld sind.

„Glaubt den Kindern, die erfinden so was nicht.“

Die Puppenspielerin möchte Eltern, die mit ihren Kindern „Pfoten weg!“ sehen, in ihrer Sensibilität und in ihrem Bauchgefühl stärken. „Ich möchte, dass Kinder in ihrer Persönlichkeit ernst und wahrgenommen werden“, sagt sie. Das sehe ich genauso: Nur weil sie in einem kleineren Körper stecken, haben Kinder nicht weniger Rechte. „Wenn ein Kind dem Onkel die Hand nicht geben will und der Tante kein Küsschen, dann ist das in Ordnung“, betont Irmi Wette. Tatsächlich werden Kinder immer noch gezwungen, über ihre Grenzen zu gehen. Entsprechend ist die Botschaft des Theaterstücks: Ich bestimme über meinen Körper. Die Katzenfiguren verabschieden die kleinen Zuschauer am Ende höchstper-



WILLI WEITZEL
Welterforscher und
Reporter

**Kinder und Eltern
kennen ihn vor allem
durch die Sendung
„Willi wills wissen“,
zu finden in der
ARD-Mediathek.**

**„Das Figurentheater
von Irmi Wette hat
die richtige Augen-
höhe und spricht
die Sprache, die
Kinder erreicht.“**

Katzenfiguren lehren Kinder, „Nein“ zu sagen

Das interaktive Figurentheaterstück „Pfoten weg!“ und Begleitmaterialien wie Bilderbuch, Hörspiel oder Film unterstützen Kinder darin, Übergriffe zu erkennen, dem eigenen Gefühl zu vertrauen, selbstbewusst Grenzen zu setzen, sich Hilfe zu holen und sich nicht schuldig zu fühlen.

Näheres unter:
pfoten-weg.de

sönlich. Die Kinder dürfen ihnen die Hand geben, wenn sie mögen. Einmal kam ein Erstklässler und sagte zur Katze: „Weißt Du, bei mir zu Hause ist alles viel schlimmer.“ Und Irmi Wette als Katze sagte zu ihm: „Ich schau, wie ich Dir helfen kann.“ Erstmal hat sie seinen Lehrer angesprochen, der stellte die Glaubwürdigkeit des Jungen aber infrage. Unglaublich! Dabei sagen Figuren im Stück „Pfoten weg!“: „Glaubt den Kindern, die erfinden so was nicht!“ Schließlich wurde das Jugendamt in dem Fall des Jungen aktiv.

Selbst etwas unternehmen und bewegen

Ich erfahre im Video-Chat auch, dass ein tiefer Schmerz, den Irmi Wette vor 30 Jahren erfahren hat, ein Auslöser für ihr Engagement war – und er ist heute noch ihr Motor: der Suizid ihrer besten Jugendfreundin. Irmi Wette spielt ihr Figurentheater auch für sie. Damals konnte sie ihre Freundin nicht retten, heute kann sie Kindern helfen und konkret etwas bewirken. „Wenn man bei Schmerz in die Tiefe geht, ist er ja auch Energie – und diese Energie kreativ umzusetzen ist für mich eines der größten Lebensgeschenke“, sagt die Künstlerin. „Ich werde auch ‚Irminator‘ genannt, weil ich gelernt habe, Leid zu transformieren. Figurentheater ist Magie und natürlich tanke ich selber auch auf.“



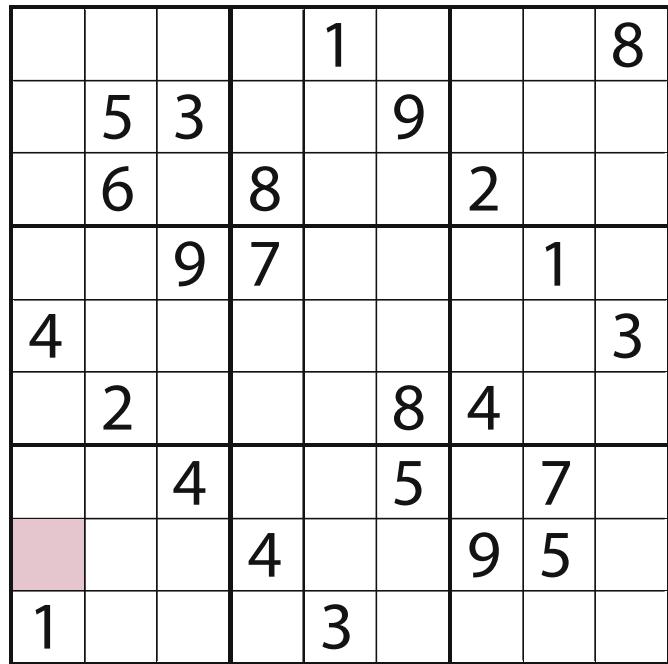
Die Figuren und Kulissen für ihr Figurentheater stellt Irmi Wette selbst her.

Liebesgrüße für die Haut

Mitmachen und gewinnen

12 hautsache-Sets

Eine gut abgestimmte Gesichtspflege für eine unkomplizierte Beauty-Routine – dafür steht die Kooperationsmarke von Susanne Krammer aka @fraubeauty und dm: hautsache. Neu im Team ist das Retinal Serum. Retinal mildert Falten und vorzeitige Zeichen der Hautalterung. Es trägt zu einem verfeinerten, gleichmäßigen Hautbild bei, während Vitamin E einen zellschützenden Effekt hat. Zusätzlich sorgt HyRetin für eine verbesserte Hautelastizität. Zur Feier des Neuzugangs verlost hautsache zwölf Pflegesets mit Retinal Serum, Reinigungsöl, Reinigungsschaum, Barriere Serum, Tages- und Nachtcreme.



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 28. Februar 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. März 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 Gewinnspielterteilnahme-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. 40), Michael Adamski (S. 5, 73, 88), adobe/Berkah7 (S. 7), adobe/ireneromanova (S. 23), adobe/Irina (S. 7), adobe/Rawpixel.com (S. 64), Leonie und Nadine Alferi/privat (S. 37, 38), Esther Bauer (S. 49), Natalie Behn (S. 45, 46), Luise Blumstengel (Titel, S. 8, 11), Annika Büßen/privat (S. 86), Lars Büßen/privat (S. 86), Dominik Butzmann (S. 83), Lotta Cleve/privat (S. 87), dm-drogerie markt (S. 33, 36), Fallstaff/Boris Schmitt (S. 95), Dominique Fofanah (S. 34), Funsolution/Davin van Düren (S. 60), Torsten Gauls (S. 85), gettyimages/annadeba (S. 23), gettyimages/bisiro (S. 31), gettyimages/djiledesign (S. 101), gettyimages/enigma_images (S. 50), gettyimages/Natalia Fichtner (S. 73, 84), gettyimages/David Franklin (S. 21), gettyimages/Halfpoint Images (S. 64), gettyimages/LordHenriVotan (S. 82), gettyimages/Tatiana Maksimova (S. 5, 62), gettyimages/Martinius (S. 51), gettyimages/MASTER (S. 17), gettyimages/MementoJpeg (S. 54), gettyimages/Pekic (S. 3, 53), gettyimages/PhotoAlto/Frederic Cirou (S. 96), gettyimages/Santje09 (S. 23), gettyimages/svetolk (S. 30), gettyimages/WEKWEK (S. 31), Paul Grönig/privat (S. 87), GU Verlag (S. 49), Anna Haas (S. 81), Sebastian Heck (S. 3, 37), Maitri Hillebrecht/privat (S. 55), Sabine Jakobs (S. 3), Corinna Kampschulte (S. 31), Enna Kepnek/privat (S. 87), Stefanie Köslig (S. 26, 28), living4media/Isaksson, Camilla (S. 91, 94), Simone Lobgesang Fotografie (S. 65, 69), Nadine Horn & Jörg Mayer/earth.is (S. 45), plainpicture/harry + lidy (S. 71), plainpicture/Lubitz + Dorner (S. 49), plainpicture/Claire Picheyre (S. 48), Antje Plewinski (S. 46), Procter & Gamble (S. 59), Christina Riedl (S. 75), Nathalie Rösch Fotografie (S. 18, 19, 20), Günter Rössler (S. 29), Diana Sabeeh (S. 67), Sonja Schäfer (S. 104, 105), shutterstock/Kat Ka (S. 25), shutterstock/MAKOISKY ART (S. 30), shutterstock/New Africa (S. 31), shutterstock/NYS (S. 98), shutterstock/silverblackstock (S. 73, 80), shutterstock/Volosina (S. 44), shutterstock/pixel (S. 96), stocksy/Tania Cervian (S. 13), stocksy/Rene de Haan (S. 22), stocksy/Viktor Solomin (S. 24), stocksy/Studio Firma (S. 93), stocksy/Anna Tabakova (S. 16), stocksy/Artem Zhushman (S. 15), Ingrid Theis (S. 105), Tree inn (S. 103), Trias Verlag (S. 56, 61), Nicky Walsh (S. 46), Westend61 (S. 98), Westend61/Rainer Berg (S. 107), Westend61/Connect Images/Lilly Bloom (S. 58), Westend61/Mareen Fischinger (S. 6), Westend61/Robijn Page (S. 66), Westend61/Kniet Synnatzschke (S. 43), Natalie Zimmermann (S. 73, 76, 77, 78, 79)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

März



Blick in
die nächste
Ausgabe

alverde
ONLINE

AKTUELLE AUSGABE:
dm.de/alverde-magazin
alverde AUF INSTAGRAM:
[@dm_alverde_magazin](https://www.instagram.com/dm_alverde_magazin)

BEAUTY

Wirkstoffe aus Blüten

Blumen in der Hautpflege schützen, regenerieren und berühren die Sinne. Wir nehmen Sie mit auf einen floralen Streifzug.

SELBSTBILD

Souverän bleiben

Kritik anzunehmen ist nicht immer leicht – aber lernbar. Warum sie wichtig ist, wie wir damit umgehen und sie konstruktiv einsetzen können, erklärt unsere Expertin in der März-Ausgabe.

GESUNDE AUGEN

Starke Sehkraft

Ein Blick auf die Augen, die täglich Höchstleistungen für uns erbringen, lohnt sich. Die richtige Pflege und regelmäßige Screenings schützen sie langfristig und erhalten ihre Sehkraft.

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, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, 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



Was ist gut für mein Baby?

2,45 €
75 ml
(32,67 € je 1 l)



0,85 €
190 g
(4,47 € je 1 kg)



Familie bedeutet, vieles zum ersten Mal zu erleben – und auch viele Fragen zu haben. Wir bei dm sind für Euch da: für Eure großen und kleinen Familienfragen. Hier findet Ihr Antworten.



dm.de/familienfragen

¹Diese Verpackung ist recycelbar. Die Tube besteht aus mindestens 70 % Recycling-Material (ohne Verschluss).



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN