

Juni 2025

dm-Magazin

alverde

**Für
heiße Tage**

Haarbänder
und Messy
Buns

INTERVIEW

**MIRKO
DROTSCHMANN**

MrWissen2go
bringt Politik
auf den Punkt

**Feuer und
Flamme**

Chili, Pfeffer
und Ingwer

OZEAN DER GESCHICHTEN

**Wasser als Lebens-
raum, Klimaschützer
und lebenswichtige
Ressource**

URLAUBSGLÜCK

Weniger erwarten,
mehr erholen





Strahlkraft bis in die Spitzen

Intensiver, langanhaltender Glanz und spürbare
Reparatur für gesund aussehendes Haar

neu



dm.de/balea

- 1 Balea Professional Glow & Shine Spülung, 200 ml, 2,25 € (11,25 € je 1l)
- 2 Balea Professional Glow & Shine Shampoo, 250 ml, 2,25 € (9,00 € je 1l)
- 3 Balea Professional Glow & Shine Laminier-Kur, 200 ml, 2,75 € (13,75 € je 1l)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



”

Man kann als Mensch selbst nie komplett objektiv und neutral sein. Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Perspektiven einzunehmen.

MIRKO DROTSCHMANN
Mehr dazu ab S. 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

Medienkompetenz ist eine der notwendigen, zentralen Fähigkeiten unserer Zeit. Vor allem junge Menschen stehen vor der Herausforderung, Informationen zu hinterfragen und Fakten von Meinungen und Desinformation zu unterscheiden. Mirko Drotschmann, bekannt als „MrWissen2go“, setzt sich genau dafür ein: digitale Aufklärung mit verständlichen, fundierten Inhalten. Im Interview erzählt er, wie Aufklärungsarbeit in der digitalen Welt funktioniert (S. 8 - 11).

Wasser ist lebenswichtig für uns Menschen, für Tiere, für ganze Ökosysteme. Doch unsere Gewässer stehen unter Druck: durch Umweltverschmutzung, Klimawandel und Eingriffe in natürliche Lebensräume. In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit zu Projekten, die zeigen, wie Wiederansiedlungsprogramme von Karpfen und Flussmuscheln dazu beitragen, das ökologische Gleichgewicht wiederherzustellen. Und warum Seegras nicht nur ein Lebensraum für Fische, sondern auch ein wichtiger CO₂-Speicher ist (ab S. 70).

Gesund bleiben, sich wohlfühlen, neue Kraft schöpfen – auch dafür ist die Umgebung, in der wir uns aufhalten, entscheidend. Ob Berge, Meer oder Wald: Unterschiedliche Klimazonen und Landschaften haben nachweislich eine Wirkung auf unser Wohlbefinden (S. 52 - 54). Doch auch die beste Umgebung hilft wenig, wenn Stress uns in den Urlaub folgt. Deshalb gibt Psychologin Linda-Marlen Leinweber wertvolle Tipps, wie Sie schon vor der Reise die Weichen für echte Erholung stellen und den Urlaub bewusst genießen können (ab S. 88). Im **alverde**-Inspirationstalk sprechen Linda-Marlen Leinweber und ich dann live in der dm-App über Erholung im Urlaub und wie wir sie danach lange bewahren können.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion



Schärfe ist ein natürlicher Stimmungsaufheller.
Mehr ab S. 46

**EIN ZEICHEN
SETZEN**

für das Leben



Am 7. Juni 2025 findet der Tag der Organspende unter dem Motto „Richtig. Wichtig. Lebenswichtig“ statt. In Deutschland gilt die sogenannte **Entscheidungslösung: Organe dürfen nur entnommen werden, wenn die verstorbene Person zu Lebzeiten zugestimmt hat. Diese Zustimmung kann in einem Organspendeausweis, im zentralen Organspenderegister oder in einer Patientenverfügung festgehalten werden. Mehr Informationen dazu finden Sie auf organspende-info.de**

alverde-
INSPIRATIONSTALK



**SEIEN SIE
LIVE DABEI**

Am 26. Juni findet der **alverde**-Inspirationstalk zum Thema Entspannung im Urlaub live in der dm-App statt.*

SEITE 88



UNSERE WETTERVORHERSAGE: SONNENSCHUTZ

Schütz Dich, ob sonnig, wolzig oder regnerisch



Immer dran denken:

- ☀ UV-Strahlen
 - können durch Wolken hindurchdringen
 - verursachen Hautalterung
 - sind an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt
- ☀ Deshalb mehrmals täglich eincremen – in allen Monaten
- ☀ Je heller die Haut, desto geringer die Eigenschutzzeit
- ☀ Lichtschutzfaktor × Eigenschutzzeit der Haut = maximale Verweildauer in der Sonne

Mit **SUNDANCE** die Sonne genießen

  [dm.de/sundance](https://www.dm.de/sundance)

SUNDANCE Sonnenmilch LSF 30, 200 ml: *WASSERFEST: Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors. **CLEAN HUB: Sundance unterstützt die Sammlung von Plastik in einer Meeresregion. Weitere Informationen unter: www.dm.de/sundance-cleanhub

SUNDANCE Sonnencreme Kids sensitiv LSF 50, 100 ml: *WASSERFEST: Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors. **CLEAN HUB: Sundance unterstützt die Sammlung von Plastik in einer Meeresregion. Weitere Informationen unter: www.dm.de/sundance-cleanhub
***Kinderärztlich getestet: Dermatologisch kontrollierter Anwendungstest mit zusätzlicher Kontrolle durch einen Kinderarzt.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Fruchtige Beeren**
- 8 **Interview mit Mirko Drotschmann**
Der Journalist leistet digitale Aufklärungsarbeit für junge Menschen

Schön fühlen

- 14 **Entspannende Gesichtsmassage**
So wenden Sie den Gua-Sha-Stein an
- 16 **Sommerfarben für die Nägel**
- 18 **Reine Haut im Sommer**
- 21 **Beauty-Produkte richtig lagern**
So bleiben die Helfer frisch
- 24 **Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (@fraubeautey) schenkt **alverde**-Leserin Persis Jalilzadeh einen Wohlfühltag
- 28 **Haarbänder stylen**
Hingucker, die Halt geben
- 30 **Trend-Produkte**

dm erleben

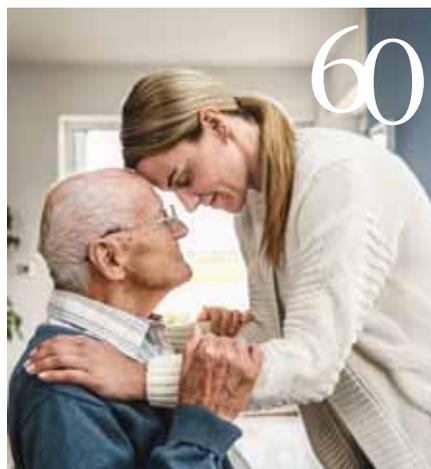
- 34 **Beratung anders leben**
Im Seminar können dm-Mitarbeitende ihre Kenntnisse vertiefen
- 36 **Menschen bei dm**
- 38 **Meldungen**

Bewusst genießen

- 42 **Milchreis-Anbau von dmBio**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**
Milchreis-Waffeln mit getrockneten Erdbeeren
- 46 **Jetzt wird's scharf**
So wirken pikante Lebensmittel auf den Körper
- 48 **Erfrischungsgetränke**

Gesund bleiben

- 52 **Das richtige Urlaubsziel finden**
Wie Ihre Gesundheit vom Urlaubsort profitieren kann



- 56 **Hilfe bei trockenen Augen**
- 58 **Tampons**
Über die Geschichte und die Anwendung
- 60 **Unterstützung für Pflegende eines demenzten Angehörigen**
- 64 **Produkt-Tipps für den Sommer**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Wasser

- 69 **Kolumne von Christoph Werner**
- 70 **Comeback-Geschichten**
Von Seegras bis Karpfen: Diese Wasserbewohner machen Hoffnung
- 74 **Wasserspeicher von morgen**
Landschaften profitieren vom kostbaren Nass bei Trockenperioden
- 76 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 78 **Schutzpatron der Seeleute**
Unterwegs mit einem Diakon der Deutschen Seemannsmission
- 82 **Ute Vogt im Porträt**
Beim DLRG bringt sie den Katastrophenschutz nach vorne

Einfach mal machen

- 86 **Fotowellt: Urlaubsfotos mit Erinnerungsfaktor**
- 88 **alverde-Inspirationstalk: Entspannung im Urlaub**
Psychologin Linda-Marlen Leinweber gibt Tipps, wie Abschalten an freien Tagen gelingt 
- 92 **Grill reinigen**
- 98 **Bereit für den Schulstart**
Über gelassene Eltern und vorfreudige Schulanfänger
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Willis Mutmachgeschichte**
Fahrlehrer Michael Noll lieh Willi Weitzel einen Lkw für die Hilfsfahrt an Syriens Grenze
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

EINTAUCHEN

Beeren

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a colorful floral dress, looking down at a bowl of fresh strawberries. She is holding one strawberry in her hand, which has red nail polish. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and rocks.

Wenn die Beeren reifen, wissen wir, dass Sommer ist. Zur Feier des Saisonstarts nehmen wir die große Welt der kleinen Früchte unter die Lupe.

INNERE WERTE



GABRIELE KAUFMANN
 DIPL.-OECOTROPHOLOGIN
 BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

„Bei Beeren können wir gern zulangen: Sie sind wasserreich, zucker- und kalorienarm. In ihnen stecken viele unentbehrliche Vitamine und Mineralstoffe sowie gesunde Ballaststoffe. Toll sind auch die sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Anthocyane: Sie schützen unsere Zellen vor oxidativem Stress. Gleichzeitig zaubern sie die satten Farben der kleinen Früchte und tragen zum köstlichen Beerenaroma bei. Das ist so komplex, dass es sich künstlich schwer nachahmen lässt.“



R AUS ROT WIRD BLAU

Ä Warum sind Heidel- und Wacholderbeeren blau, obwohl sie nur rote Pigmente besitzen? Das beantworteten Forschende der University of Bristol: Auf der Beerenhaut liegt eine Wachsschicht mit kristallartiger Struktur. Sie reflektiert nur blaue und ultraviolette Lichtwellen.*

EINTAUCHEN



Am

24. JUNI

ist Johannistag und Erntebeginn der Johannisbeere.

Deshalb tragen sie den Namen Johannes des Täufers.



BUCH-TIPP

Elsa Beskow,
 Karsten Brandt:
 Hänschen im
 Blaubeerwald.
 esslinger (Thienemann Verlage),
 32 Seiten, 14 Euro



VERKÖRPERLICH



100 g Himbeeren enthalten

6,5 g
Ballaststoffe.



Blaubeeren punkten mit

50–200 mg
Anthocyane
pro 100 g.



200–900 mg
Vitamin C

stecken in
 100 g Sanddorn.

IM REICH DER BEEREN

Hänschen pflückt seiner Mama zwei Körbe voll feiner Beeren im Zauberreich des Blaubeerkönigs ... Na, über die würden wir uns doch auch freuen! Ebenso wie über Elsa Beskows kunstvoll illustriertes Kinderbuch, das heute noch genauso bezaubert wie bei der Ersterscheinung im Jahr 1901.

Wissen, das ankommt

MIRKO DROTSCHMANN

Er ist bekannt als MrWissen2go, ist deutscher Journalist, YouTuber und Wissensvermittler. Seit 2012 begeistert er seine Zuschauerinnen und Zuschauer mit verständlich aufbereiteten Erklärvideos zu aktuellen und historischen Themen. Nach seinem Studium der Geschichte und Kulturwissenschaft war Mirko Drotschmann als Reporter und Moderator bei diversen Rundfunkanstalten tätig. Seit 2020 gehört der 39-Jährige zum Moderatoren-Team der Sendung Terra X im ZDF. 2023 wurde ihm für seine Leistungen das Bundesverdienstkreuz verliehen.



Er würde gerne mit Napoleon Bonaparte zu Abend essen – und herausfinden, was dieser für ein Mensch war.



Der perfekte freie Tag: ausschlafen (wenn die Kinder es zulassen), ausgiebig brunchen, danach Familienzeit im Freien bei gutem Wetter und abends ins Stadion zum Fußballspiel des Karlsruher SC.



Ein Buch, das ihn sehr bewegt hat: „Der SS-Staat – Das System der deutschen Konzentrationslager“ von Eugen Kogon. Jede Seite ließ ihn fassungslos zurück – danach wollte er noch mehr wissen und begreifen.

Als Journalist und YouTuber ordnet Mirko Drotschmann alias MrWissen2go in seinen Videos Aktuelles aus Weltgeschehen und Politik ein. Die größte Herausforderung dabei: so kompakt und verständlich wie möglich zu berichten.

Die Sonne strahlt, als wir uns vormittags zum **alverde**-Titelinterview mit Mirko Drotschmann in Mainz treffen. Er kommt gerade von einem Termin bei einer Schulklasse – wie so oft ist er unterwegs und geht ins Gespräch mit Kindern und Jugendlichen. „Mir ist es wichtig, dass wir die Lebensrealität der jungen Menschen kennen und Interesse zeigen. Nur so können wir Aufklärungsarbeit leisten, die auch wirklich ankommt“, sagt der 39-Jährige. Seit 13 Jahren ist er als MrWissen2go auf YouTube zu sehen, mehr als 2,3 Millionen Menschen folgen ihm dort. Was ist sein Erfolgsrezept?

alverde: Sie sind seit über einem Jahrzehnt auf YouTube aktiv. Wie haben Sie den digitalen Wandel der Plattform erlebt?

Mirko Drotschmann: Als ich 2012 mit meinen Videos begonnen habe, war YouTube vor allem eine Plattform für ‚Amateure‘. Meine Frau hat mir damals gezeigt, dass man dort auch selbst Inhalte veröffentlichen kann. Zur selben Zeit habe ich mit meinem Schwager für sein Geschichtsbachelor gelernt und versucht, ihm einige Themen zu erklären. So kam der Gedanke auf, auch selbst erklärende Inhalte auf You-

Tube zu veröffentlichen. Inzwischen ist die Plattform deutlich professioneller geworden. Viele Kanäle mit großer Reichweite stammen von großen Medienhäusern. Was ich auch bemerke: Der Umgangston in der Kommentarspalte ist deutlich rauer geworden in den letzten Jahren.

Wie handhaben Sie negative Kommentare und Desinformation unter Ihren Videos?

Meinungsfreiheit ist für mich sehr wichtig. Als Person, die in der Öffentlichkeit steht, muss ich auch extremere Rückmeldungen aushalten können. Wobei es natürlich auch gesetzliche Grenzen gibt. Desinformation kann uns alle treffen, denn unsere Welt wird immer komplexer und wir sind auf der Suche nach einfachen Antworten. Falschinformationen wirke ich mit Fakten und überprüfbaren Quellen in den Kommentaren entgegen. Aber auch hier geht die Meinungsfreiheit sehr weit. Für mich ist dann eine Grenze erreicht, wenn Menschen andere beleidigen oder wenn sie generell Straftaten begehen.

Und wie erklären Sie Ihrer Community die Welt?

Bei der Themenwahl lege ich Wert auf

”

Man kann als Mensch selbst nie komplett objektiv und neutral sein. Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Perspektiven einzunehmen.

Titel T-Shirt American Vintage, **Shirt-Jeans** -DONDUP
Inhalt und Interview-Aufmacher Jacke American Vintage,
T-Shirt Tom Tailor, **Hose** American Vintage, **Schuhe** Skechers

INTERVIEW

klassische, journalistische Kriterien: auf Nachrichten- und Neuigkeitswert sowie Aktualität. Wichtig ist für mich auch, ob das Thema die Community betrifft, sie bewegt oder sogar von ihr vorgeschlagen wurde. Die Herausforderung ist, das Thema so kompakt wie möglich darzustellen, ohne dass die wesentlichen Aspekte fehlen. Außerdem würde ich nie ein Thema ausschließen, weil es zu komplex oder zu kontrovers ist. Jedes Thema lässt sich erklären – für manche Beiträge muss ich aber selbst erst mal sehr tief einsteigen, bevor ich über das Thema berichten kann.

Gibt es Themen, bei denen es Ihnen nicht gelingt, Neutralität zu wahren?

Es gibt Themen, da kann man gar nicht neutral berichten – zum Beispiel, wenn es um den Holocaust geht. Da darf man die grausamen Taten nicht relativieren und da gibt es auch keine zweite Perspektive. Bei anderen Themen finde ich es aber wichtig, so viele Perspektiven wie möglich in der Recherche und in meinen Videos einzubeziehen. Man kann als Mensch selbst nie komplett objektiv und neutral sein. Aber man kann es zumindest versuchen.

Welches Ihrer Videos ist Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben – sei es aufgrund der Reichweite, der Kommentare oder Reaktionen?

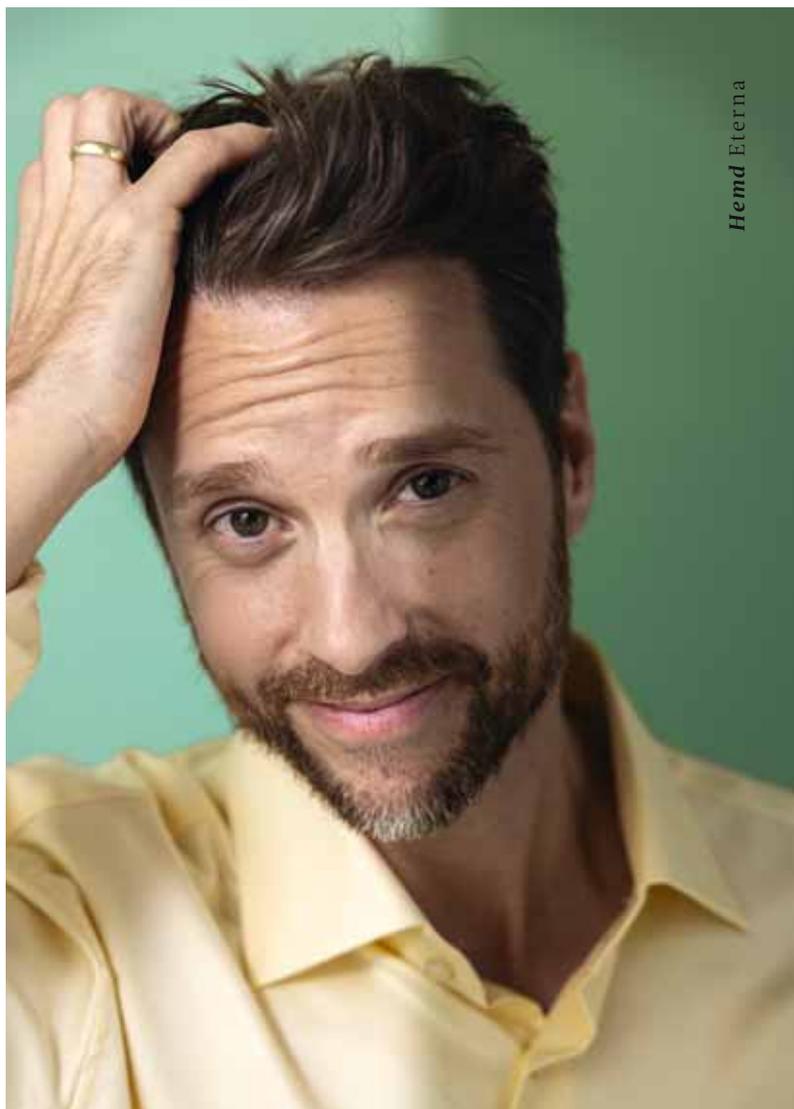
Es gibt immer wieder Themen, bei denen mich die Diskussionen im Nachgang überraschen. Bei einem Video hätte ich nicht gedacht, dass es auf so viel Resonanz stößt – es ging um Genitalverstümmelung bei Frauen. Ich hatte bis zu unserer Recherche noch nicht viel von diesem Thema mitbekommen. Das Video hat innerhalb kürzester Zeit viel Aufmerksamkeit erhalten. Das hat mich sehr gefreut, da es sich hier um einen großen Missstand handelt, über den in den Medien kaum berichtet wird.

Sie sind oft zu Gast bei Schulklassen und geben Einblicke in Ihre Arbeit. Welche Rahmenbedingungen benötigt es, um Medienkompetenz optimal an Kinder und Jugendliche zu vermitteln?

Medienkompetenz sollte ein Schulfach sein, das man spätestens ab der fünften Klasse in allen Schulen einführen sollte. Inhaltlich kann es um den Umgang mit den eigenen Daten gehen, aber auch um das Bewerten von Quellen bis hin zu Kommunikation und Umgang miteinander im Netz. Ich finde es auch wichtig, dass man immer wieder externe Fachleute an Schulen schickt, um einen Blick über den Tellerrand zu ermöglichen.

Welche Tipps würden Sie Eltern, Lehrerinnen und Lehrern geben, um Medienkompetenz an junge Menschen weiterzugeben?

Man sollte sich immer dafür interessieren, was Schülerinnen und Schüler machen. Es ist wichtig, die Lebensrealität zu kennen und zu wissen, welche Inhalte sie konsumieren, wem sie folgen und wessen Videos sie ansehen. Damit meine ich nicht, das selbst zu kontrollieren. Aber man sollte im Gespräch bleiben und Interesse daran zeigen. Meist ergibt sich ein Austausch dann von allein, man schaut sich gemeinsam Videos an und kann dabei helfen, die Inhalte einzuordnen.



Wenn Sie die Möglichkeiten hätten, das Bildungssystem zu reformieren – was würden Sie umsetzen?

Ich würde viel früher auf Talente und Interessen von Kindern und Jugendlichen setzen. Als ich in der Oberstufe Fächer abwählen konnte, in denen ich nicht gut war, und dafür Fächer stärker gewichten konnte, die mir lagen, hat sich mein Notenschnitt um fast eine Note verbessert. Dieses Setzen von Schwerpunkten sollte an allen Schularten schon viel früher möglich sein. Außerdem würde ich mehr Begabungen im kreativen und künstlerischen Bereich fördern. Und ich wünsche mir, dass es deutlich mehr Talentförderungen für Kinder aus einkommensschwachen Familien gibt.

Formate wie MrWissen2go könnten hier ansetzen und zur Bildungsgleichheit beitragen, denn die meisten Menschen haben kostenfreien Zugang zu Social Media.

Social Media bietet eine tolle Chance, Menschen, die aufgrund ihrer sozialen Herkunft

”
Desinformation kann uns alle treffen, denn unsere Welt wird immer komplexer und wir sind auf der Suche nach einfachen Antworten.

nicht so gut aufgestellt sind wie andere, Zugang zu Bildungsangeboten zu verschaffen. Dann muss man es den Menschen aber auch leicht machen, den Zugang dazu zu finden. Außerdem müssen ausreichend niedrigschwellige Angebote vorhanden sein, insbesondere für Menschen, die noch kein großes Vorwissen haben.

Was erwarten Sie von der Zukunft der digitalen Bildung – wird YouTube das Klassenzimmer ablösen?

Das denke ich nicht. Die Corona-Zeit hat uns gezeigt, wie wichtig Präsenzunterricht und Lehrkräfte vor Ort sind, die für Fragen zur Verfügung stehen und auch den Blick auf Schwächere in der Klassengemeinschaft haben. Was sich jetzt schon verändert, ist die Art und Weise, wie wir lernen. Es ist nicht mehr zwingend notwendig, alle Inhalte auswendig zu kennen, denn wir können sie jederzeit und schnell nachschlagen. Künstliche Intelligenz wird eine immer wichtigere Rolle spielen. Ich denke, dass es künftig viel um die Methodik und den damit verbundenen Umgang mit KI gehen wird. ●

Unsere Besten für eure Liebsten!

Nr. 1
 Milchnahrung in
 Deutschland*

30 Jahre
 Qualitäts-
 garantie



Bebivita
 willkommen Leben.

*Quelle: NielsenIQ RMS Data, Milchnahrung Pulver, Absatz in Pack, LEH+DM+E-Commerce, Deutschland, MAT 01/2025.
 Für die abgebildeten Bio-Produkte gilt: DE-ÖKO-001 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft, PL-EKO-05 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

judith williams

COSMETICS

MÜDE HAUT? FEUCHTIGKEIT IST DER GAMECHANGER

**96%
bestätigen:**

„Meine Haut ist
spürbar praller und
aufgepolsterter.“¹



VORHER



NACHHER²



ENTDECKE DIE MARKE!

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

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

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



¹Selbstbewertung nach 15-minütiger Einwirkzeit mit 31 Frauen.

²Vorher-Nachher Aufnahmen nach 4 Wochen zweimal täglicher Anwendung.
Darstellung von individuellem Einzelergebnis.

Schön fühlen

Wir sagen Ja zu Gua-Sha.

Der herzförmige Stein entspannt mit ein paar gezielten Strichen die Gesichtsmuskulatur. Wir geben eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Seite

14



Stein der Schönen

Emotionen hinterlassen Spuren. Der Gua-Sha-Stein radiert sie nicht aus, aber seine Massage kann unsere Züge wieder lockern. Nicht zuletzt, weil es so ein herrlich entspannendes Ritual ist.

Gua Sha kommt ursprünglich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gua bedeutet übersetzt „streichen“, während Sha „Rötungen“ heißt. Für die Massage verwendet man häufig Steine mit abgerundeten Kanten, die aus unterschiedlichen Materialien gefertigt sind – bei dm gibt es Steine aus Rosenquarz. Gua-Sha-Steine werden mit sanftem Druck mehrfach über die zuvor eingölte Haut gestrichen. So entstehen leichte Rötungen, da die behandelte Stelle besser durchblutet wird. Zudem werden der Lymphfluss angeregt und Schadstoffe schneller abtransportiert. Die TCM schreibt dem Stein viele Wirkungen zu, die allerdings nicht belegt sind. Eine Studie von 2007 ergab immerhin, dass Gua Sha die Mikrozirkulation der Haut messbar verbessern und auch Schmerzen im behandelten Bereich lindern kann.*

*Nielsen A, Knoblauch NT, Dobos GJ, Michalsen A, Kaptchuk TJ. The effect of Gua Sha treatment on the micro-circulation of surface tissue: a pilot study in healthy subjects. Explore (NY). 2007

Kühlt schön

Gua-Sha-Stein vor der Anwendung 15 Minuten in den Kühlschrank legen

**STEP-BY-STEP-
ANLEITUNG****1.
STEP****Sauberer
Start**

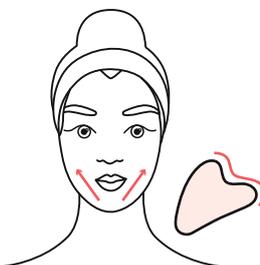
Gesicht und Hals reinigen und Öl auftragen – geeignet sind Reinigungs- ebenso wie Gesichtsl. Den Stein kurz mit Wasser reinigen.

**2.
STEP****Kurzes
Warm-up**

Den Hals mit der Hand umschließen, sodass Daumen und Zeigefinger unterhalb der Ohrfläppchen anliegen. Mit beiden Händen fünf- bis zehnmal sanft nach unten streichen. Die Hände flach auf die Wangen legen und ebenfalls mehrmals sanft nach unten streichen.

**3.
STEP****Dem
Hals helfen**

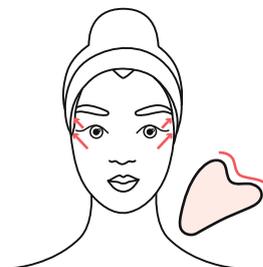
Den Stein mit der langen Seite am Hals ansetzen und von unten in Richtung Kinn streichen. Wichtig: Den Stein immer im 45-Grad-Winkel halten.

**KLINGT GUT?
Dann ran an
den Stein.****4.
STEP****Das Kinn
konturieren**

Zur Seite mit der Einkerbung wechseln und von der Unterlippe bis zum Kinn nachfahren. Anschließend von der Mitte des Kinns mit leichtem Druck nach oben über die Wagenkonturen in Richtung der Ohren streichen.

**5.
STEP****Die Nase
entspannen**

Den Stein vom Augenlid jeweils links und rechts entlang des Nasenrückens führen: So massieren Sie den Nasenmuskel. Anschließend den Nasenrücken bis zu den Brauen hochfahren.

**6.
STEP****Die Augen
trösten**

Unter- und oberhalb der Augen vorsichtig in Richtung Schläfen streichen.

**7.
STEP****Die Stirn
glätten**

Die Zornesfalten auf der Stirn einzeln mit kurzen, festen Bewegungen „ausradieren“. Zum Schluss die gesamte Stirn von den Brauen bis zum Haaransatz ausstreichen.

**8.
STEP****Sauberes
Ende**

Zum Abschluss den Stein gründlich mit Seife reinigen. ●

Das bedeuten die Pfeile:

↑ In Pfeilrichtung streichen

(Dabei diese Seite des Steins benutzen.

Pures Sommer- feeling

Diese Farben machen Lust auf Sonne und Meeresrauschen. Ob kräftiges Korall, strahlendes Pink oder sanfter Flieder auf den Nägeln - wir lassen uns von den Tönen der Natur inspirieren.

KNALLIG Nagellack 993 Be Them All von essie. 13,5 ml 8,95 € (662,96 € je 1 l)

SCHNELLTROCKNEND Nagellack
Expressie 560 Choreo Queen von essie.
10 ml 6,95 € (695 € je 1 l)

SELBSTKLEBENDE NAGELFOLIEN UV
Gel Nagelfolien Xpress-Manicure UV
Berry Blossom von trend.it up.
12 St. 6,95 €

SATTE FARBE Nagellack Art Couture
665 Brick Red von ARTDECO.
10 ml 8,95 € (895 € je 1 l)

Deko-Artikel, keine echten Korallen

MAKE-UP

GELARTIGES FINISH Nagellack Gel
Affair 035 Love It Or Leaf It von Catrice.
10,5 ml 2,95 € (280,95 € je 1 l)

STÄRKT Nagellack Easy & Speedy
320 Pink von trend it up. 6 ml 1,25 €

LANG ANHALTEND Nagellack 69
Up In The Air von essence. 8 ml 1,75 €

STRAHLEND Nagellack-Superstay
Ink Bonder 490 Hot Salsa von
Maybelline New York. 12,3 ml 5,95 €
(595 € je 1 l)

Sonnen- klar

REINE HAUT IM SOMMER

Ist die Sonne eine Verbündete gegen Pickel? Oder braucht unreine Haut im Sommer erst recht Schutz? **alverde** klärt auf.

Kurzfristig kann sich das Hautbild im Sommer tatsächlich bessern: UV-Strahlen trocknen Pickel aus und die Bräune lässt den Teint gleichmäßiger erscheinen. Zudem sinkt im Urlaub das Stresslevel, was sich ebenfalls oft positiv auf die Haut auswirkt. Doch der Effekt ist meist nur von kurzer Dauer: Der Verlust an Fett und Feuchtigkeit lässt die Talgdrüsen umso eifriger arbeiten, um ihn auszugleichen. UV-Strahlen triggern in der Haut die Ausschüttung von Entzündungsfaktoren. Zudem bildet der Schweiß, der an heißen Tagen fließt, eine Grundlage für Bakterien: Die Pickel sind zurück, der Fachbegriff ist „Akne-Rebound-Effekt“. Die Sonne als Akne-Therapeuten zu suchen, ist also eine schlechte Idee. Sie zu meiden, ist aber auch keine Option.

Gefragt sind Spezialisten

Es bleibt: konsequenter Sonnenschutz. Neben dem Anti-Aging-Faktor gibt es noch einen weiteren Grund, warum für unreine Haut Sonnenschutz wichtig ist: Pickelmale, also die Hautverfärbungen, die zurückbleiben können, wenn die Entzündung abgeklungen ist. Sie können optisch stärker hervortreten, wenn sich der durch UV-Strahlen angeregte Farbstoff

Melanin einlagert. Die Herausforderung: Sonnencremes sind oft reichhaltig formuliert, weil sich UV-Filter gut in Öl einbinden lassen. Auf fettiger Haut glänzen sie, fühlen sich schwer an und können die Poren verstopfen. Die Lösung sind leichte Fluids, die speziell für fettige Haut formuliert sind. Sie liegen leicht auf der Haut, mattieren sie und stellen ihr mit Wirkstoffen wie Niacinamid oft noch Verbündete gegen Unreinheiten an die Seite.

G Die sogenannte
U Mallorca-Akne kann
T auftreten, wenn sehr
E fetthaltige Sonnen-
schutzmittel und
N lange Sonnenbäder
A zusammenkommen.
C Dank moderner
H Sonnenschutzmittel
R passiert das heute
I aber nur noch selten.
C Die beste Vorbeugung
H sind Sonnenfluids,
T da leichter formuliert
als Cremes, und ein
Verzicht auf exzessive
Sonnenbäder. ●

UPGRADE ZUM ACCESSOIRE

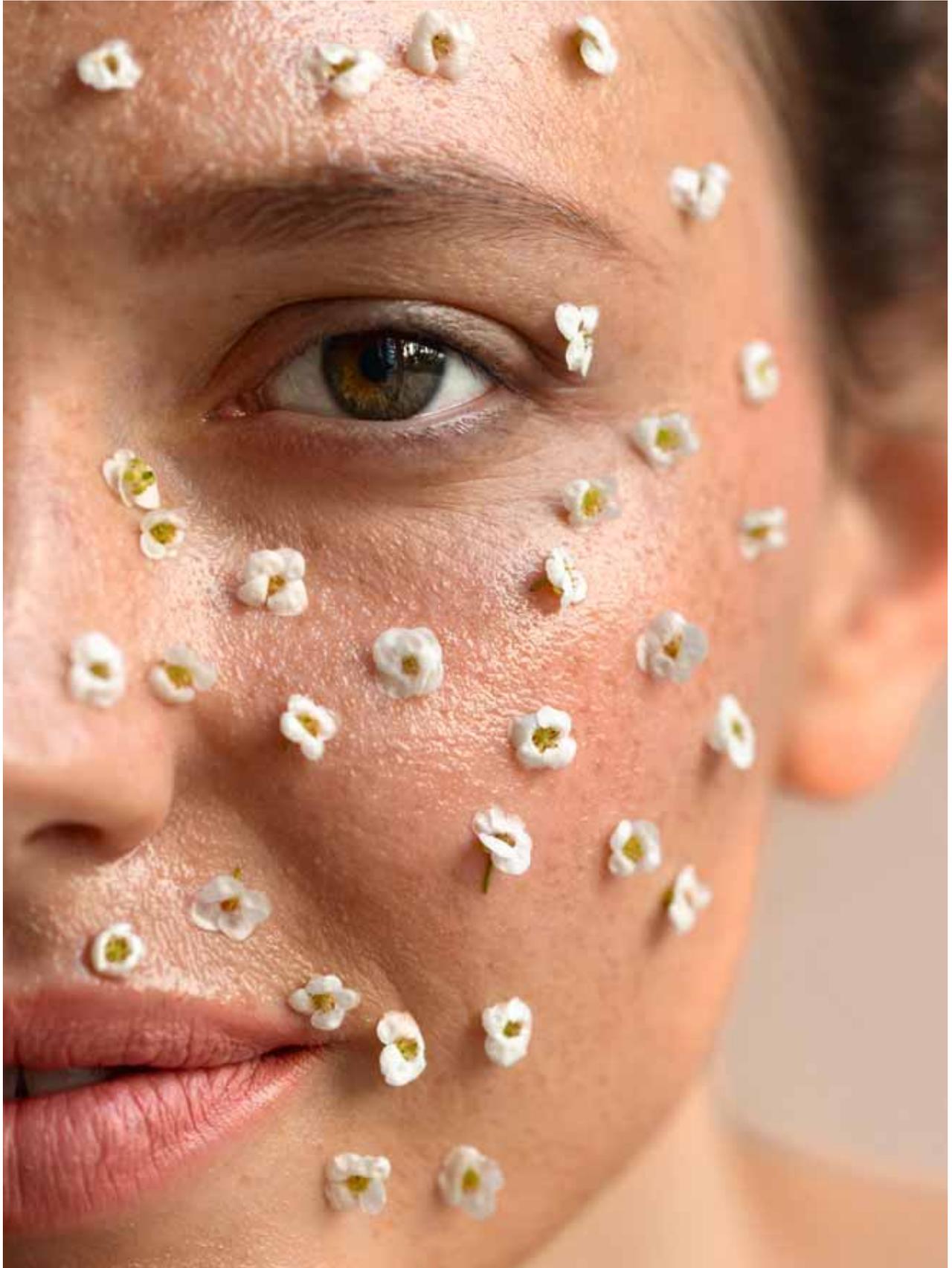


WIRKSTOFF & DEKO

ZUGLEICH:

Anti-Pickel-Patches kamen bisher diskret daher. Jetzt gibt es sie auch mit fröhlichen Motiven. Ihre Botschaft: Ich steh' dazu.

UNREINE HAUT



caTRICE



CATRICE
TINY TREASURES
MINI-PALETTE,
MAXIMALER EFFEKT!

Vegane Farben mit matten & schimmernden
Finishes – **98% recycelbar***.



OWN YOUR MAGIC.

*Der angegebene Wert bezieht sich auf die Recyclinginfrastruktur in:
Austria (AT), Belgium (BE), France (FR), Germany (DE), Norway (NO)

AUFBEWAHREN

Beste Lage für Tiegel & Tuben

Ob Foundation, Serum oder Lidschatten – unsere Beautyhelfer arbeiten am besten, wenn sie dort lagern, wo sie lange frisch bleiben. Wir haben ihre typischen Wohnorte auf den Prüfstand gestellt. >

Bad, Schlafzimmer
oder Kühlschrank –
wo hält Kosmetik
am längsten?

Eine Frage des Standorts

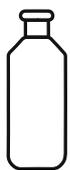


MITTEN IM GESCHEHEN

Badezimmer

Nah dran

Lotion, Serum, Foundation – es ist einfach praktisch, wenn nach dem Duschen alles bereitsteht und wir uns pflegen und stylen können, ohne das Bad zu verlassen. Dass die Haut direkt nach der Reinigung besonders aufnahmefähig ist und gerne postwendend mit Wirkstoffen versorgt wird, spricht ebenfalls für den Standort. Eine Herausforderung im Bad sind Luftfeuchtigkeit und Temperaturschwankungen, die die Haltbarkeit der meisten Produkte grundsätzlich verkürzen. Sehr heikel sind pudrige Konsistenzen, da sie Feuchtigkeit binden und zum Beispiel klumpen. Was in Tuben und Tiegeln steckt, hat bessere Karten, sofern die Behälter gut verschlossen sind. Tipp: Wer Kosmetik im Bad aufbewahrt, achtet auf regelmäßiges Lüften und legt Kieselgelbeutel in Beauty-Case und Schublade, um den Feuchtigkeitsgehalt zu senken.



Duschgel, Shampoo, Haarkur und Gesichtspflegeprodukten kann das feuchte Milieu des Badezimmers nichts anhaben.



RUHIGE LAGE MIT PRIMA KLIMA

Schlafzimmer

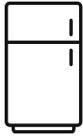
Ums Eck

Im Schlafzimmer sind unsere Beautyfreunde weniger griffbereit, lagern dafür aber unter besten Bedingungen – kühl und trocken. Auch Licht mögen sie übrigens nur in kleinen Dosen. Fensterbänke scheiden damit schon mal aus. Für Parfums sind sie sogar ein absolutes No-Go, da unter Lichteinfluss der Duft leidet. In Schränken und Schubladen sind Kosmetika auch im Schlafzimmer besser aufgehoben. Wenn ausreichend Platz da ist, kommt natürlich auch ein Schminktisch mit Schubladen infrage. Was für ein stimmungsvoller Ort für ein tägliches Schönheitsritual. Tipp: Wenn Sie sich doch lieber im Badezimmer pflegen und schminken, könnten Sie empfindliche Kosmetika in einem Beauty-Case im Schlafzimmer verstauen und es täglich mit ins Bad nehmen.



Schminkpinsel schätzen die eher trockene Schlafzimmerluft: Sie minimiert Bakterienwachstum und Schimmelbildung zwischen den Härchen.

AUFBEWAHREN



Den Sommerurlaub verbringen diese Schönheits-helfer besonders gerne im Kühlschrank.

C So frisch!

O Vitamin C und Retinol

Die beiden Wirkstoffe sind empfindlich und zerfallen unter Einfluss von Licht und Hitze relativ schnell. Deshalb am besten ab mit ihnen ins Gemüsefach. Zu Karotten, Paprika und Co passen die beiden Vitamine ohnehin gut.

Kosmetika mit AHA (Alpha-Hydroxysäuren) und BHA (Beta-Hydroxysäuren) bleiben im Kühlschrank ebenfalls länger stabil, da niedrige Temperaturen die Zersetzung der Säuren bremsen. Doch Vorsicht: Zu kalt sollte es ihnen auch nicht werden. Also lieber nicht ins Eisfach legen.

Hyaluron-Seren

Diese Produkte sind für ihren kühlenden und abschwellenden Effekt bekannt. Noch besser funktioniert das, wenn das Gel aus dem Kühlschrank kommt.



Ob Nagellack in den Kühlschrank sollte, darüber scheiden sich die Geister: Einerseits verdunsten seine Lösungsmittel dort weniger schnell, was ihn geschmeidig hält. Andererseits trennen sich in der Kälte manchmal die Inhaltsstoffe. ●

Tesori d'Oriente



WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE



NEU



KARMA

Entdecke das Geheimnis des neuen **Karma Körperpeelings** und tauche ein in das Wellness-Ritual der guten Laune und positiven Energie.

alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 6

Hallo, Du Schöne

In dieser Serie feiern wir das Schöne an und in uns. Auf dass wir uns morgens alle mit „Hallo, Du Schöne“ im Spiegel begrüßen. Freuen Sie sich auf seitenweise Selbstliebe. Dieses Mal mit Leserin Persis Jalilzadeh.



REGIE FÜHRT:
SUSANNE KRAMMER
AUCH BEKANNT ALS
@fraubeauty

Sie leitete die Schönheitsresorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beautymagazin *junemag.com* und hat mit *dm* die Hautpflege Serie *hautsache* entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylistin, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen fallen kann und dass wir ihm oft viel zu viel Macht über uns geben. In dieser Serie feiern wir unsere Eigenarten und machen das Schöne noch schöner. Dafür macht Susanne das, was sie am besten kann: Sie blickt tiefer. Ihr Handwerk hilft ihr dabei: „Berührungen am Kopf sind wie ein Türöffner“, ebenso ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Einer ihrer liebsten Sätze: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“

Seit Persis Jalilzadeh ihre blauen Strähnen hat, sieht sie ihn, diesen „Funken andere Welt“. Wir haben ihn auch gesehen und gefühlt an diesem Wohlfühlnachmittag.





HAUPTROLLE PERSIS JALILZADEH

UNSERE **alverde**-LESERIN

„Wie oft habe ich in den Spiegel geschaut und nicht die Frau gesehen, die ich fühlte“, schrieb uns die 27-jährige Wahlberlinerin Persis, „bis ich mir zwei blaue Strähnen färbte. Plötzlich sah ich mich.“ Schwarzes Haar, wasserblaue Augen, perlmuttfarbene Haut – Persis, deren Mutter halb Deutsche, halb Belgierin und deren Vater Iraner ist, hat ihre Heimat im bunten Berlin gefunden, mitten in Friedrichshain. Dort arbeitet sie in einer klassischen Musikhochschule, die neben Musik auch Geisteswissenschaften unterrichtet, und studiert Antisemitismusforschung an der Technischen Universität. „Mir tut es weh, wenn Menschen den Menschen ein Wolf sind. Es passierte und passiert so schnell, so leicht. Ich will nicht traurig und passiv allein darüber nachdenken, ich will auch nicht wütend aktivistisch mit Gleichgesinnten durch die Gegend marschieren. Ich will versuchen zu verstehen.“

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Susanne: Warum blaue Strähnen?

Persis: Mich zog es schon immer zum Wasser. Wasser war mein erstes Wort. Es beruhigt mich.

Susanne: Dann reist Du gerne?

Persis: Seit ich in Berlin bin, nicht mehr so oft, da hier die ganze Welt ist. Ich habe Freunde von überall. Aber ich will dieses Jahr wieder nach Israel. Es ist das erste Land, in das ich alleine gereist bin mit 20, als ich Nahoststudien studiert habe. Durch meine Familie habe ich dort viele Freunde, meine Besuche sind immer sehr familiär. Ich fühle mich mit dieser bunten Gesellschaft sehr verbunden. Die Menschen dort feiern das Leben, sicher auch, weil sie sich seiner Zerbrechlichkeit sehr bewusst sind. Wobei ich das in Berlin auch sehe.

Susanne: Du studierst Antisemitismusforschung. Was glaubst Du kann helfen, einen Schritt weiterzukommen?

Persis: Beziehungen. Ich versuche immer, den Menschen zu sehen, was er wohl erlebt hat, warum er so reagiert. In der Vergangenheit habe ich mich oft verleugnet, in bestimmten Situationen nichts gesagt oder getan. Heute wäge ich ab: Kann und will ich in die Auseinandersetzung gehen? Habe ich die Kraft dafür? Was würde ich gerne einem Kind sagen, das wissen will, wie ich reagiert habe?

“

Schönheit bedeutet für mich die Freiheit, zu sein und zu werden.

PERSIS JALILZADEH

Susanne: Hast Du im Umkehrschluss oft das Gefühl, dass Du gesehen und verstanden wirst?

Persis: Nicht so oft. Wenn es passiert, dann ist es wunderschön. Seit ich die

blauen Strähnen habe, ist es leichter. Menschen spüren, wenn Du bei Dir bist.

Susanne: Das kann ich so gut nachvollziehen. Ich habe lange Zeit Claudia-Schiffer-Blond getragen, irgendwann wurde die Sehnsucht nach mir so groß, ich wollte meine Naturhaarfarbe zurück. Selbst die Friseurin riet mir davon ab, ich sei dafür viel zu blass. Doch ich hatte genug von der blonden Frau im Spiegel, ich wollte mich sehen. Und als ich dann brünett war, brauchte ich keine fünf Sekunden, um mich damit wohlfühlen. Ich dachte nur: „Da bist Du ja.“ Und rate mal, wie viele mich heute danach fragen, wer mir die Haare färbt. (lacht)

“

Von Susanne habe ich gelernt, dass ich, wenn mal wieder Angst in Beautyfragen aufsteigt, diese hinausbitte, meinem Körper Zeit lasse, sich zu regenerieren, und ihn mit Ruhe unterstütze.

PERSIS JALILZADEH

Persis: Das Wichtigste ist, dass man sich selbst gefällt. Das macht das Leben so viel leichter, freier, ausgelassener.

Susanne: In Berlin ist das sicher manchmal ganz schön anstrengend, wo findest Du Ruhe, um aufzutanken?

Persis: In Kirchen. An den katholischen mag ich, dass sie immer offen sind. Ich bin freikirchlich aufgewachsen und habe mich mit 17 taufen lassen. Mein Glaube trägt mich – wie auch meine Eltern. Da ist eine Liebe und Geborgenheit, die auf nichts basiert, außer auf dem, dass wir Menschen sind. >

/MAKE-UP

So simpel wie wirkungsstark – zu ihren beiden leuchtend blauen Haarsträhnen gesellen sich zwei strahlend pinke Punkte.

Susanne: Ich hatte eine Vision, als ich Dein Foto sah ... Ich habe mir gedacht, alles, was Du brauchst, sind zwei Punkte unter den Augen und jetzt habe ich Deine Nägel gesehen. Jeder trägt einen roten Punkt.

Persis: Superschön, oder? Ich liebe Punkte.

Susanne: Ich hatte von Anfang an das Gefühl, dass Du eine Schönheit hast, die nicht gestört werden will.

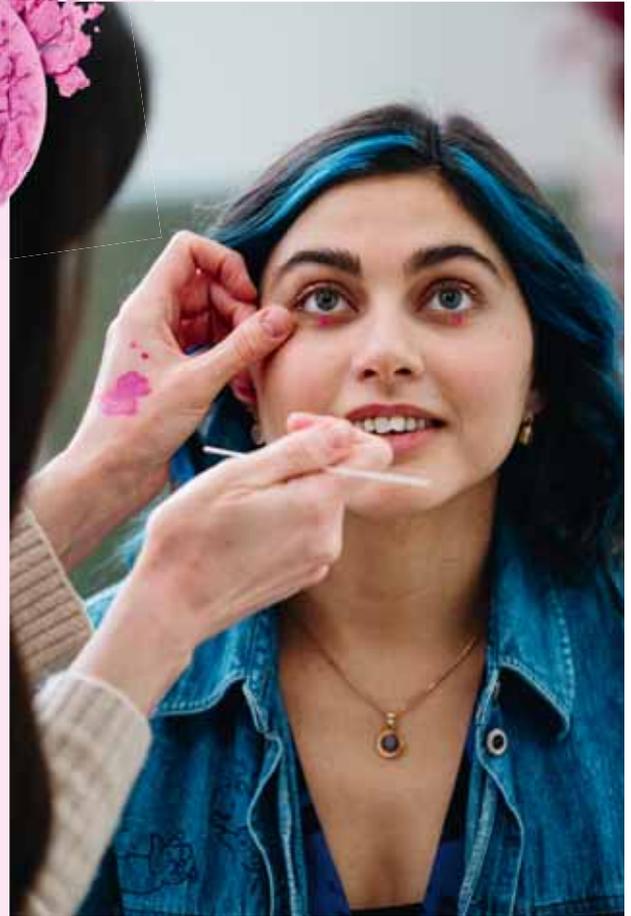
Persis: Ich finde nichts schöner als freie Frauen, die voll Stärke und Mut in sich ruhen und nichts vorführen müssen. So will ich auch mal sein.

Susanne: Ich finde, Du bist schon sehr nah dran.

Persis: Deshalb habe ich auch mit 18 entschieden: kein Social Media mehr. Es tat mir nicht gut.



A
U
F
D
E
N
P
U
N
K
T



F
U
N
K
E
L
N



Make-up on point

Ein wenig **BB-Creme**, um kleinere Rötungen auszugleichen, etwas Puder, mit Brauenbürstchen kurz über die Augenbrauen kämmen und schon geht's zum Highlight, dem Augen-Make-up. Dafür mischt Susanne einen knallig **pinkfarbenen Lidschatten** mit **Fixingspray** und setzt mit einem feinen **Lidschattenpinsel** zwei Punkte direkt unter Persis' Augen. Noch etwas **farbloses Gloss**, ein Hauch **pinkfarbenedes Rouge** auf die Wangen – fertig ist ein Make-up, das Persis punktigen Feenlook unterstreicht.

/HAUT

Persis' Haut braucht nichts weiter als Lichtschutzfaktor.

Persis: Oft weiß ich nicht, wie ich mit meiner Haut umgehen soll, und habe das Gefühl, dass ich bei der Pflege vielleicht etwas falsch mache.

Susanne: Wenn es um Beauty geht, sind wir leider oft angstgesteuert. Du fragst Dich ja morgens auch nicht, wie es Deiner Leber geht. Aber die Haut ist für uns immer sichtbar. Sehen wir eine trockene Stelle, Rötung oder einen Pickel, verfallen wir sogleich in Aktionismus. Dabei ist unsere Haut ein Organ und wird damit in den meisten Fällen supergut alleine fertig.

Schnecken Schritt für Schritt

1. STEP

Haare mit dem Lockenstab locken. Susannes Top-3-Tipps: 1. Strähnen ungleich abteilen. „Schönheit liegt immer in der leichten Asymmetrie.“ 2. Strähnen nicht ganz aufwickeln, die Spitzen rausschauen lassen. 3. Strähnen um das Gesicht herum immer vom Gesicht weg nach außen drehen.

2. STEP

Ansatz leicht toupieren und für mehr Griffigkeit noch etwas Salzspray ins Haar sprühen.

3. STEP

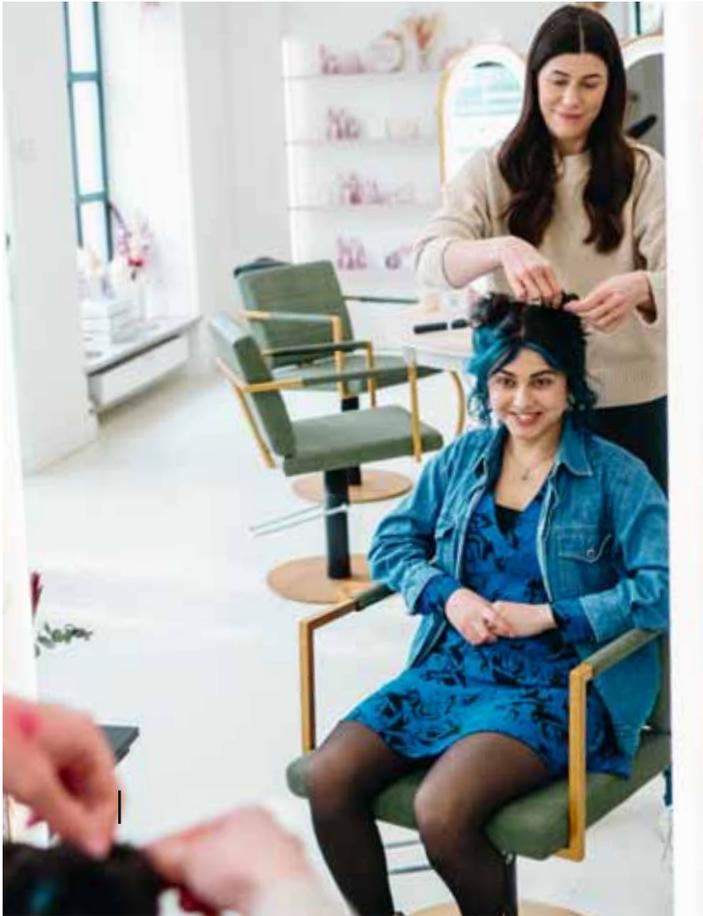
Mit Stilkamm Mittelscheitel ziehen. Beide Seiten hochnehmen, einschlagen und mit Bobby Pins zur Schnecke feststecken.

4. STEP

Zwei Seitensträhnen rausziehen und auch hinten im Nacken eine Strähne runterfallen lassen. ●

M
E
S
S
Y

B
U
N
S

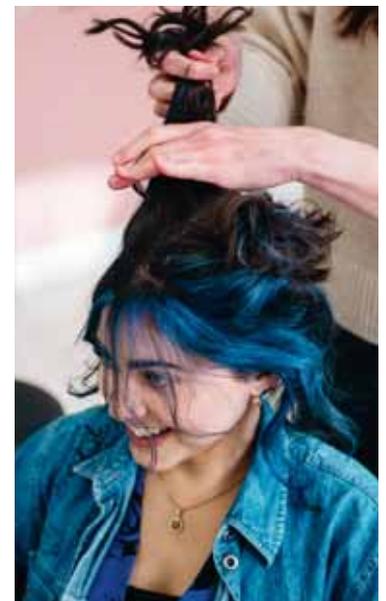


/HAARE

Hair like you – auf die Frage, wie sich Persis mit ihren zwei Messy Buns fühle, meint sie nur: „lustig“ und klettert für das anschließende Shooting mal eben auf das Tor zur Hofeinfahrt des Langhaarmädchen-Salons.

Persis: Ich habe mal in einem Podcast gehört, dass die Welt entzaubert wurde und wir wieder lernen müssen, ihren Zauber wahrzunehmen. Das versuche ich – mit meinen blauen Strähnen und indem ich mich immer wieder ermahne, langsamer durch die Welt zu gehen. Aufmerksamkeit schenkt Freude. Ich habe einen jüdischen Freund, der mir jeden Freitag einen „Shabbat shalom!“ wünscht. Ich habe das Konzept für mich übernommen und freu mich die ganze Woche über auf diesen einen Ruhetag, an dem ich nicht putze, nicht in die Uni gehe, sondern etwas Kreatives mache oder eben lange, langsame Spaziergänge.

Susanne: Bewusste Auszeiten sind so wichtig. Bei unserem Handy ist uns ja auch klar, dass es irgendwann an die Steckdose muss. Es ist nun mal ein Full-time-Job, ein Human Being zu sein.



BANDBREITE an Hairstyles

Haarbänder zaubern im Handumdrehen neue Looks, bändigen widerpenstige Strähnen und halten das Haar praktisch aus dem Gesicht. Wie man sie stylt und ihnen besseren Halt gibt, zeigen wir hier.



Vielfalt für jeden Geschmack

Haarbänder sind vielseitige Accessoires, die sowohl funktional als auch modisch sind. Anti-Rutsch-Varianten sorgen mit ihrer besonderen Beschichtung aus Gummi und Silikon für einen festen Sitz und eignen sich ideal für sportliche Aktivitäten. Breite Kosmetik-Haarbänder aus Frottee oder Baumwolle helfen bei der Gesichtspflege und beim Abschminken dabei, die Haare aus dem Gesicht zu halten.

Vorbereitung

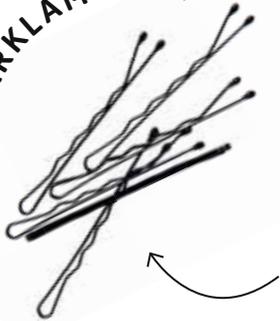
Arbeiten Sie nach dem Waschen der Haare etwas Schaumfestiger ein. So entsteht eine griffigere Struktur, die dem Haarband einen besseren Halt gibt.

SCHAUMFESTIGER



HAARBAND

HAARKLAMMERN



Gut fixiert

Um sicherzugehen, dass das Haarband an Ort und Stelle bleibt, können Sie es mit Haarklammern befestigen.

Einen individuellen Akzent zaubern Sie mit den Turban-Style-Modellen, deren Knoten Frisuren einen stilvollen Look verleiht.

Tricks für einen besseren Halt

Die meisten Haarbänder sitzen fest und sicher am Kopf. Bei besonders glattem Haar können Varianten aus weniger griffigem Material auch mal verrutschen. In diesem Fall hilft Trockenshampoo, den Strähnen mehr Griffigkeit zu verleihen. Das Produkt einfach in den Ansatz der trockenen Haare sprühen und mit den Fingern einmassieren. Bei der Kombination mit Zöpfen empfiehlt es sich, die Frisur eher locker zu frisieren. Wenn das Haar zu straff an der Kopfhaut liegt, rutscht das Haarband leichter.

Styling-Tipps und Frisuren

Zu einem Dutt passen besonders die Turban-Haarbänder mit Knoten. Für einen messy Look vorne zwei schmale Strähnen herausziehen, die das Gesicht umrahmen. Schmalere Modelle eignen sich gut für den Hippie-Look und können über den Haaren getragen werden. Auch für Kurzhaarfrisuren sind sie ein lässiges Accessoire. Tragen Sie es einfach wie einen Haarreif. ●

MIT
**HYDRO
DERMAL**
FEUCHTIGKEITS-
KOMPLEX



An meine Haut
lasse ich nur
Wasser und CD.

Und alles, was Frische
in mein Leben bringt.

Jetzt neu: die CD Dusche Wasserlilie
mit Hydro-Dermal-Komplex für
feuchtigkeitsspendende Pflege.

 REINHEITSGEBOT®

cd-körperpflege.de





UNSICHTBARES FINISH

Das UV-Schutz- und Pflegespray von Balea mit LSF 50 bietet der Haut einen hohen Schutz und ist wasserfest. Mit Glycerin, Vitamin E und Macadamia-Öl pflegt es die Haut mit Feuchtigkeit.

50 ml 3,95 € (79 € je 1 l)

*Selbstbewertung von 30 Tester:innen nach 1-wöchiger Anwendung

RUNDUM VERSORGT

Der Hyaluron Barrier Liquid Care von Garnier* kombiniert Glycerin, Panthenol und Hyaluronsäure. So wird die Haut bis zu 100 Stunden mit Feuchtigkeit umsorgt und die Hautbarriere gestärkt.

120 ml 9,95 € (82,92 € je 1 l)

*ab dem 10.6. im dm-Markt erhältlich



BEREIT FÜR DEN SOMMER

Mit diesen Pflegehelden sind Sie top ausgestattet für die warmen Tage.

BEAUTY-TIPP

GEREINIGT UND GEPFLEGT

„In der Schwangerschaft habe ich für mich den 3 in 1 Reinigungsschaum sensitiv von alverde NATURKOSMETIK neu entdeckt. Mit Bio-Hamamelis und Bio-Kamille duftet er gut und entfernt Make-up.“



CHRISTIANE RANFT
alverde-LESERIN
AUS MAGDEBURG



150 ml 2,95 € (19,67 € je 1 l)



PFLEGELIEBLING

Das Hyaluron Gesichtsserum von Judith Williams Cosmetics polstert die Haut auf und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Für ein glattes, geschmeidig zartes Hautgefühl.

30 ml 13,95 € (465 € je 1 l)

¹Selbstbewertung nach 15-minütiger Einwirkzeit mit 31 Frauen

PRODUKTE



Marke von dm



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

NÄHREND

Das Nagelöl Roll-On von alverde NATURKOSMETIK lässt sich durch den Applikator leicht auf die Nägel und die Nagelhaut auftragen. Es pflegt, spendet Feuchtigkeit und zieht schnell ein.

15 ml 3,45 € (230 € je 1 l)



Marke von dm

GESCHÜTZT

Das Sonnenschutzserum Clear Skin+ von SUNDANCE schützt zu Akne neigende Haut. Niacinamide, Inulin, Magnolienextrakt und Vitamin E fördern ein ebenmäßiges Hautbild.

50 ml 5,95 € (119 € je 1 l)

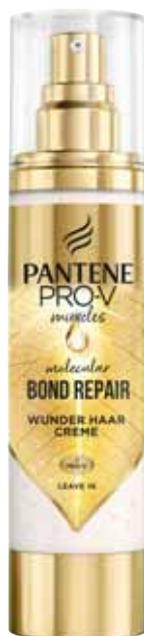


FÜR VOLLERES HAAR

Das dreifach wirkende PROfiller+ Hair Growth Scalp Serum reduziert die Anzeichen von Haarausfall, stimuliert Haarwachstum und erhöht die Haardichte. Für volleres, dickeres und gesünderes Haar.

50 ml 11,95 € (239 € je 1 l)

*Basierend auf einer klinischen Studie mit 34 Probanden. Ergebnisse können bei bestimmungsgemäßem Gebrauch variieren.



REPARIERT

Die Haarcreme Miracles Molecular Bond Repair von Pantene Pro-V nährt und stärkt das Haar, repariert Spliss und schützt vor Hitzeschäden.

90 ml 9,95 € (110,56 € je 1 l)



SCHIMMERNDEN GOLD

Der lavera Signature Color Eyeshadow 08 Dazzling Gold ist hoch pigmentiert. Die cremige Textur lässt sich mühelos auftragen. Lichtreflektierende Pigmente sorgen für Farbbrillanz.

1,9 g 5,45 €

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT **dm**



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.

Birja & Marie



Von Hebammen entwickelt, für Eltern gemacht



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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben



Seite

34

Beratung mit Herz

Jedes Kundenbedürfnis ist einzigartig und erfordert in der Beratung verschiedene Fähigkeiten und Ansätze.

Sie machen den Unterschied

Täglich sorgen die Mitarbeitenden in den dm-Märkten mit ihrer Expertise und Herzlichkeit für Glücksmomente bei Kundinnen und Kunden. Das Seminar „Beratung anders leben“ setzt hier an – und bietet den Mitarbeitenden die Chance, bestehendes Wissen zu vertiefen und neue Perspektiven in der Kundenberatung zu erlangen.



←
Eine gelungene Kundenberatung schenkt Glücksmomente auf beiden Seiten.



“

Ich habe großen Respekt vor der täglichen Arbeit der Kolleginnen und Kollegen in den dm-Märkten, insbesondere auch in Beratungssituationen. Für mich war es toll zu sehen, mit wie viel Talent und Engagement alle das Thema Beratung leben.

MATTHIAS KUHNEL
beteiligt bei der Konzeption von
„Beratung anders leben“,
Ressort Mitarbeiter, Bereich
Kultur + Entwicklung

Ende Januar 2025 sind 20 Mitarbeitende aus umliegenden dm-Märkten in Schwäbisch Hall zusammengekommen, um ihre Expertise in der Kundenberatung zu vertiefen. Für die dm-Arbeitsgemeinschaft ist das Thema Kundenberatung eine Herzensangelegenheit, denn so vielfältig wie die Beratung sind auch die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden.

Die kleinen Gesten

Der Großteil der Teilnehmenden arbeitet schon seit über zehn Jahren bei dm, doch alle sind der Meinung: „Wir können noch immer dazulernen.“ Denn selbst nach Jahren bei dm gibt es Situationen in der Kundenberatung, die individuelles

Handeln und Spontaneität erfordern. So erhalten die Teilnehmenden Einblicke, Infos und Tipps rund um die Themen Kundenbedürfnisse, Kommunikation und sinnstiftende Beratung. Für Sandra Linn, Mitarbeiterin im dm-Markt Kleinostheim, sind es die kleinen Gesten, die große Wirkung entfalten. „Wenn ich einer Kundin beispielsweise einen Einkaufskorb reiche – oder an der Fototheke einen älteren Menschen unterstütze.“ Das macht die Beratungssituation für beide Seiten – Kunden und Mitarbeitende – zu einem kleinen Glücksmoment.



“

Mir bereitet es Freude, aktiv auf Kundinnen und Kunden zuzugehen und deren Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Ich schätze die Begegnung auf Augenhöhe. Ein herzliches Dankeschön erfüllt mich auch nach einer Beratung am meisten.

SANDRA LINN
Mitarbeiterin im
dm-Markt Kleinostheim ●



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Verbindung schaffen

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

jeden Tag machen unsere Kolleginnen und Kollegen in den dm-Märkten den Unterschied – mit Expertise, Engagement und einem offenen Ohr für Ihre Bedürfnisse als Kundinnen und Kunden. Was mich besonders mit Freude erfüllt: das Vertrauen, das Sie uns damit entgegenbringen.

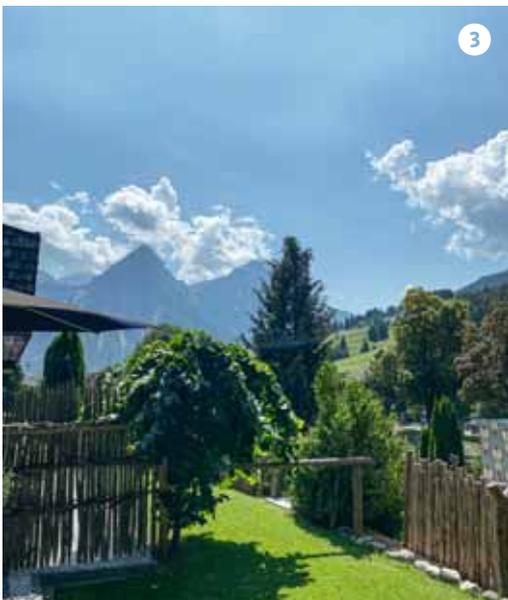
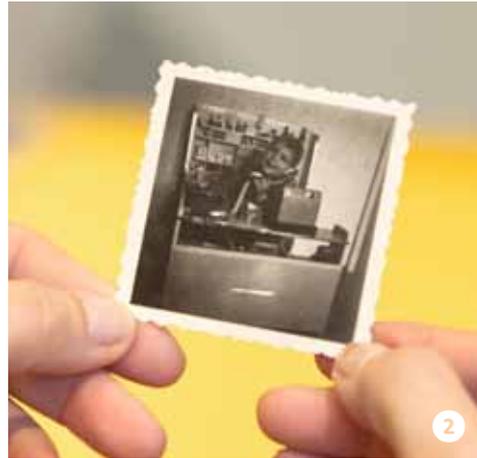
Seminarteilnehmerin Martina Buchholz erzählte, dass sie in ihrem dm-Markt in Neckartenzlingen das Neugeborene einer Kundin halten durfte. Ein Moment voller Verbundenheit und Zutrauen – und ein schönes Beispiel dafür, wie nah und wertvoll die Begegnungen in unseren dm-Märkten sein können.

Um diese besonderen Erlebnisse mit fachkundiger Beratung zu ermöglichen, gibt es Seminare wie „Beratung anders leben“. So können unsere Mitarbeitenden ihr Wissen stetig erweitern, um Ihnen die bestmögliche Unterstützung beim Einkaufen zu bieten.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Die leidenschaftliche Lernbegeisterte



1. Bei Wind und Wetter geht Ulrike Elm mit ihrem Zwergpudel Anton raus in die Natur. Regelmäßige Kuschelzeiten mit dem Vierbeiner sind für sie ein wertvoller Ausgleich im Alltag. **2.** Schon als Kind sortierte sie kleine Müsliverpackungen und Fläschchen in ihrem Spielkaufladen. **3.** Als ihr Sohn noch klein war, verbrachte die Familie Elm zehn Jahre lang ihre Ferien auf einem Bauernhof in Österreich. **4.** Ulrike Elm lässt sich mit Freude auf Erneuerungen und Herausforderungen im Arbeitsalltag ein.

Ulrike Elm ist seit mehr als 40 Jahren bei dm und hat zahlreiche Veränderungen miterlebt – von der Einführung des Euro bis hin zur Digitalisierung des Einzelhandels.

„Meine Mutter hat immer erzählt, dass ich bereits als kleines Kind Pfirsiche sortiert habe, obwohl ich noch nicht einmal richtig laufen konnte – da war klar, es muss ein Spielkaufladen her.“ Diese anfängliche Leidenschaft für den Verkauf entfaltete sich vollends, als Ulrike Elm in ihrer Jugend ihre Oma auf dem Wochenmarkt unterstützte und dabei die Faszination für den direkten Kontakt mit Kunden entdeckte. Nach der Schule entschloss sich die gebürtige Pfälzerin daher für eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau in einem Sportgeschäft im rheinland-pfälzischen Speyer. 1981 begann sie ihren Berufsweg bei dm – zunächst als Fachkraft für frei verkäufliche Arzneimittel, dann als Ausbilderin und zwei Jahre später übernahm sie die Marktverantwortung.

Diese vielseitigen Stationen öffneten ihr nicht nur neue berufliche Horizonte, sondern gaben ihr auch die Möglichkeit, regelmäßig an Weiterbildungen teilzunehmen. Darüber hinaus entwickelte sie das dm-Ausbildungskonzept „Lernen in der Arbeit“, kurz LidA, mit und begleitete die Lehrlinge bei den LidA-Arbeitstagen. „Da ich gerne Wissen weitergebe und mich mit Menschen austausche, waren die Weiterbildungen für mich immer ein Highlight“, sagt die 63-Jährige.

„Es ist ein Lernen, ein Wiedervorholen und ein Neulernen.“

Die Marktverantwortliche ist von der Möglichkeit fasziniert, bei dm mitzugestalten und aktiv etwas bewegen zu können, um so zum Erfolg des Unternehmens beizutragen. Sie erinnert sich noch gern an die

Umstellung auf den Euro. „Das war eine turbulente Zeit. Wir waren zudem einer der ersten dm-Märkte mit einem EC-Kartenlesegerät.“ Diese Erfahrungen beschreibt sie als „tolle Erlebnisse, über die man sagen kann: Menschenskinder, das haben wir gemeinsam gerockt.“ Gemeinsam mit ihrem Team – von dem sie viele seit 25 Jahren beruflich begleiten.

„Es hat sich viel gewandelt. Wir haben früher alles händisch gemacht und heutzutage ist das Smartphone mein liebstes Arbeitsgerät.“

Den kreativen Austausch mit ihren Kolleginnen und Kollegen schätzt sie sehr – etwa, wenn sie gemeinsam die optimale Platzierung der neuen Home&Living-Produkte auf der Verkaufsfläche besprechen, um das Einkaufserlebnis zu bereichern. „Der Alltag ist abwechslungsreich und manchmal nicht planbar. Ich könnte mir nicht vorstellen, den ganzen Tag nur in einem Büro zu sitzen und Aufgaben abzuarbeiten“, sagt sie schmunzelnd. Durch ihre Anfänge als Fachkraft für rezeptfreie Arzneimittel ist Ulrike Elm besonders begeistert vom Gesundheits-Sortiment: „Ich verkaufe gerne Produkte, die für mich persönlich sinnvoll sind und von denen ich überzeugt bin.“ ●

ZUR PERSON

Ulrike Elm



**ICH BIN
BEI dm SEIT**
1981



**MEINE
TÄTIGKEIT**
Marktverantwortliche
in Schwetzingen



LIEBLINGSHOBBY
Mein Hund Anton



LIEBLINGSLAND
Seit 45 Jahren verbringe
ich meinen Urlaub mit
der Familie in Österreich.

**MEIN
LIEBLINGSPRODUKT**



IT-BIO-007

Schoko Reiswaffeln, Vollmilch

KREISLAUFFÄHIGES BAUEN

Eröffnung dm-Markt Neuried



Am 10. April hat dieser zukunftsfähige dm-Markt eröffnet.

Einen dm-Markt in modularer Holzbauweise aus regionalen Hölzern gibt es seit Kurzem in Neuried bei Offenburg. Seine Module sind zurückbaubar und können anderswo wieder genutzt werden. Der dm-Markt verfügt über eine wassergeführte Haustechnik und eine Luft-Wasser-Wärmepumpe. Den Strom liefert eine Photovoltaik-Anlage auf dem begrünten Dach. Die Ladenmöbel bestehen zum Teil aus wiederverwendeten Elementen und sind weitgehend materialsparend aus organischen Stoffen gefertigt. Es stehen viele Fahrradstellplätze bereit.

PREIS FÜR NACHHALTIGKEITSPROJEKT

dm, dmTECH und Osapiens gewinnen reta award 2025

Bei der diesjährigen Preisverleihung des reta awards ging die Sonderkategorie „Sustainability“ an das gemeinsame Projekt von dm, dmTECH und Osapiens. Die Auszeichnung würdigt die innovative Zusammenarbeit für mehr Nachhaltigkeit im Handel. Gemeinsam mit der Softwarefirma Osapiens haben die Nachhaltigkeitsteams von dm und dmTECH nach einer digitalen Lösung gesucht, um die Lieferkettensorgfaltspflicht zu



Simon Schwenk und Martin Kritzenberger (dmTECH), Christoph Lerbs (dm-drogerie markt) und Ulrich Spaan (EHI Retail Institute) nehmen den Award entgegen (v. l. n. r.).

erfüllen. Mithilfe der „osapiens HUB – supplier os“-Plattform kann dm seine Lieferanten einfacher und transparenter bewerten, um sicherzustellen, dass soziale und ökologische Standards in der gesamten Lieferkette eingehalten werden. Mit der Plattform kann dm Nachhaltigkeitsanforderungen überwachen – gleichzeitig reduziert sich der bürokratische Aufwand für Lieferanten.



VIELFALT UND GENUSS

Bio-Lebensmittel zum dm-Dauerpreis

Ob Spaghetti, Granola oder Himbeeren – mit über 1.500 Bio-Lebensmitteln im Sortiment bietet dm eine breite Auswahl für alle, die Wert auf Genuss und natürliche Inhaltsstoffe legen. Im Juni haben Sie die Möglichkeit, viele Besonderheiten und Aktionen rund um das Thema Ernährung zu entdecken – ob digital in der dm-App oder in Ihrem dm-Markt. Alle Bio-Produkte gibt es zum dm-Dauerpreis: Das bedeutet, dass der Preis mindestens vier Monate lang nicht erhöht wird und Sie dauerhaft günstig einkaufen können. Der dm-Dauerpreis gilt außerdem auf das gesamte Sortiment – im dm-Markt, online auf dm.de und in der dm-App.

GARNIER



NEU

HYALURON

BARRIER REPAIR LIQUID CARE

- ✓ SPENDET BIS ZU 100 STUNDEN FEUCHTIGKEIT
- ✓ STÄRKT DIE HAUTBARRIERE

12% GLYCERIN
PANTHENOL
HYALURONSÄURE

**JETZT
TESTEN!**

Verfügbar
ab dem
10.06.2025



GARNIER

ANERKANT VON
Cruelty Free
INTERNATIONAL
WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT/CFI

VEGANE
FORMEL[®]
*Ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs



Ausgezeichnetes Bio

Der leckere dmBio Haferdrink:
die pflanzliche Alternative aus Vollkornhafer in sehr guter Bio-Qualität

0,90 €
1l (0,90 € je 1l)

ÖKO-TEST
dmBio
Haferdrink Natur, 1 L
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin
Ausgabe 11/2023
36 Produkte im Test,
davon 30 x sehr gut



Mit Vollkornhafer
aus Deutschland -
schon probiert?

1 Enthält Zucker aus der Haferfermentation.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-006

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

Bewusst genießen

Herrlich erfrischend

Der Sommer steht schon
in den Startlöchern und
mit ihm viele leckere
Durstlöscher.

Seite
48





Reis – eine runde Sache



Italien ist nicht nur Pasta-, sondern auch Reisland. Das weiß kaum jemand besser als Naturland-Landwirt Paolo Maria Mosca, der im Piemont Rundreis für den dmBio Milchreis anbaut.

Tondo, der für den dmBio Milchreis verwendet wird, ist eine der ältesten italienischen Reissorten.



Im Spätsommer geht Paolo Maria Mosca täglich durch die Felder und ...



Erkenntnissen kombinieren. Auf privaten Reisen tauschte er sich mit Landwirten aus anderen Ländern aus. Der ökologische Anbau überzeugte ihn am meisten. 2020 stellte er auf Bio um und trat dem internationalen Anbauverband Naturland* bei: „Naturland steht für höchste Bio-Qualität. Für mich ist es auch das Bekenntnis zu einer Landwirtschaft im Einklang mit der Natur.“ Eine Konsequenz aus der Umstellung: Beikräuter dürfen in den Reisfeldern stehen bleiben, weil sie die biologische Vielfalt stärken.

Die Po-Ebene im Nordwesten Italiens ist das größte Reisanbaugebiet Europas. Die Region um Vercelli, wo Paolo Maria Mosca seinen Hof betreibt, ist geprägt von weiten Feldern, die mit Wasser aus den Alpen gespeist werden. „Unser Wasser kommt direkt von den Bergen, es fließt durch Kanäle zu den Feldern und sorgt zusammen mit dem milden Klima für ideale Bedingungen“, erklärt Paolo Maria Mosca.

Land unter

Reis braucht viel Wasser, aber nicht durchgehend. Zur Aussaat im April werden die Felder durch ein ausgeklügeltes Bewässerungsnetz geflutet, um das Keimen der Reispflanzen zu fördern. Nach einigen Wochen wird das Wasser wieder abgelassen, damit die Pflanzen kräftige Wurzeln entwickeln können. Über den Sommer hinweg wachsen die Halme auf bis zu einen Meter Höhe heran. Zwischen September und Oktober erfolgt die Ernte.

Bewusst für Bio

Familie Mosca bewirtschaftet ihr 160 Hektar großes Land seit über 100 Jahren. Paolo Maria Mosca schätzt das traditionelle Wissen und will es mit neuen

... prüft, ob der goldgelbe Reis erntereif ist.



Genuss mit Tradition

Für Paolo Maria Mosca ist die Arbeit als Landwirt eine Berufung. „Ich liebe es, jeden Tag draußen zu sein, die Pflanzen wachsen zu sehen und am Ende ein Produkt in den Händen zu halten, das mit Sorgfalt und Wissen entstanden ist.“ Rundreis, der für den dmBio Milchreis verwendet wird, kommt in Italien für Suppen, Kuchen und Reisbällchen (Arancini) zum Einsatz. Hierzulande ist er für Milchreis beliebt. „Reis ist ein Stück Kultur, das in der Po-Ebene über Jahrhunderte gepflegt wurde. Ich bin stolz, diese Tradition weiterzuführen.“



/ Kindheits-Klassiker

Der dmBio Milchreis eignet sich für Süßes und Risotto. ●

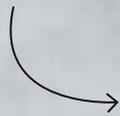


EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio

Milchreis-Waffeln

mit getrockneten Erdbeeren

Getrocknetes Obst
gibt's unabhängig
von der Saison.
Frische Beeren
passen natürlich
immer zu Waffeln.



FÜR DIE KAFFEETADEL

Im Rezept
verwenden
wir dmBio
Milchreis. Paolo
Maria Mosco
baut ihn in der
Po-Ebene Nord-
italiens an.

Siehe linke Seite

PRO PORTION:
1.661 kJ (397 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:** EINFACH

REICHT FÜR:
4 PORTIONEN

– Zubereitung –

Milchreis-Waffeln mit getrockneten Erdbeeren



Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g dmBio Milchreis*
- 400 ml dmBio Kokosmilch*
- 300 ml Mineralwasser
- 12 g dmBio gefriergetrocknete Erdbeerscheiben*
- 2 Bio-Eier
- Salz
- 1 EL dmBio Kokosblütenzucker*
- 3 EL dmBio Kokosmehl*
- 2 EL dmBio Dinkelmehl Type 630*
- 1 TL dmBio Backpulver mit Reinweinstein*
- 1 TL dmBio Apfelessig*
- dmBio Kokosöl* zum Bestreichen

Zum Garnieren:

- dmBio gefriergetrocknete Erdbeerscheiben*
- etwas Puderzucker

* dmBio erhältlich bei dm



INSTA-TIPP

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

1.

Den **Milchreis** nach Packungsempfehlung mit **Kokosmilch** und **Mineralwasser** zubereiten. Abkühlen lassen.



2.

Die **getrockneten Erdbeerscheiben** klein schneiden und unter den Milchreis heben.

Die **Eier** trennen. Das Eigelb unter den Milchreis rühren. Eiweiß mit einer Prise **Salz** steif schlagen und dabei den **Kokosblütenzucker** einrieseln lassen.

3.

Mehle, Backpulver und den **Apfelessig** unter den Milchreis rühren. Dann den Eischnee unterheben.

Das Waffeleisen mit etwas **Kokosöl** einreiben und aufheizen. Den Teig darin portionsweise goldbraun backen.



4.

Mit etwas **Puderzucker** und Erdbeerscheiben servieren.



dm mmmh



Entdecke Dein mmmh im dm.
Mit über 1.500 Bio-Produkten
zum dm-Dauerpreis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/ernaehrung

WIR MÖGEN'S SCHARF!

FEUER & Flamme

Ein Prickeln auf der Zunge, ein Feuerwerk im Mund - scharfe Speisen sind mehr als nur ein kulinarischer Kick. Doch was machen die Scharfstoffe im Körper? Und warum lieben die einen Schärfe, die anderen nicht?

Pikant

WÜRZIG

Feurig



SCHMERZREIZ

Es brennt in Nase und Mund

Schärfe ist keine Geschmacksrichtung wie süß oder salzig, sondern ein Schmerzreiz. Capsaicin aus Chili, Senföl, Gingerol aus Ingwer oder Piperin aus Pfeffer reizen unsere Nervenenden in Mund und Nase und lösen einen Hitze- oder Schmerzreiz aus. Dabei werden Stress- und Glückshormone freigesetzt – was manche von uns Schärfe als aufregendes Vergnügen, als Chili-High, empfinden. Zu viel Capsaicin kann giftig sein und zu starker Übelkeit und Kreislaufproblemen führen. Manche Menschen haben weniger Rezeptoren, die auf Scharfstoffe reagieren – sie vertragen mehr Schärfe als andere. Eigentlich sollen Scharfmacher in den Früchten der Pflanzen vor Fressfeinden schützen.

ANREGEND

Verdauungsfördernd

Schärfe regt den Magen an, der dann mehr Magensaft produziert. So kommt die Verdauung in Schwung. Fett beispielsweise kann besser verdaut werden.

HOCHGEFÜHL

Natürlicher Stimmungsaufheller

Weil nach dem Essen von scharfen Lebensmitteln die Endorphin-Ausschüttung steigt, befinden wir uns in einem kleinen Glücksrausch. Schärfe trägt indirekt womöglich zu einer besseren Stimmung bei.

ANHEIZER

Stoffwechsel-Booster

Capsaicin aktiviert den Stoffwechsel und heizt so den Körper auf. Damit wird auch der Energiestoffwechsel angeregt. Studien zeigen, dass sich auch der Kalorienverbrauch leicht erhöht. Eine Analyse aus dem American Journal of Clinical Nutrition ergab allerdings, dass capsaicinhaltige Lebensmittel den Energieverbrauch nur um etwa 50 Kalorien pro Tag steigern können – zum Abnehmen mit Chili und Co reicht das nicht.

ABWEHRKRAFT

Helfer fürs Immunsystem

Scharfe Lebensmittel, insbesondere Ingwer, können unser Immunsystem beeinflussen. Eine Studie zeigt, dass das Gingerol bereits in einer sehr geringen Konzentration die Aktivität von Immunzellen steigert, die wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern sind.*

REZEPTE

Exotisch mit sanfter Schärfe

Mango-Chili-Smoothie

1 reife Mango,
200 ml Kokosmilch,
1 Prise Cayennepfeffer,
1 Spritzer Limettensaft
mischen und
eiskalt genießen.

GEWÖHNEN

So wird Schärfe zum bewussten Genuss

Langsam steigern:

Mit milden Sorten wie scharfer Paprikapaste oder Piment beginnen, bevor man sich an Chili oder Wasabi wagt.

Gut kombinieren:

Schärfe harmoniert mit süßen, cremigen oder fruchtigen Komponenten. Etwa Chili in Schokolade, Ingwer in Honig.

Nicht übertreiben:

Zu viel Schärfe kann den Magen reizen und den Geschmackssinn überfordern. Genuss entsteht durch das richtige Maß. ●



Effektive DURSTLÖSCHER



Steigen die Temperaturen, benötigen wir mehr Flüssigkeit. Erfrischungsgetränke für jeden Bedarf und Geschmack gibt's im dm-Regal.

Gehaltvoll

DAS GLEICHT SCHNELL AUS

Wenn wir schwitzen, verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Natrium, Chlorid und Kalium, kurz „Elektrolyte“. Mineralwasser enthält unterschiedlich viel davon und kann den Verlust teilweise ausgleichen. Frisches Obst, Salate und Nüsse beispielsweise tun das Übrige.

Mit **isotonischen Getränken** lässt sich Flüssigkeitsverlust besonders gut ausgleichen.

Denn diese Durstlöscher weisen dieselbe Konzentration an Elektrolyten auf wie das Blut. Sie werden deshalb gleich aufgenommen.

Auch **Fruchtschorlen** zum Beispiel mit Apfelsaft helfen dem Organismus, seinen Nährstoffverlust schnell wieder aufzufüllen.

Süß
LIMONADEN,
FRUCHTSÄFTE
UND SIRUP

Alles, was leicht daherkommt, ist bei Hitze und großem Durst ideal. Ein guter Durstlöscher ist Wasser mit einem Spritzer Sirup. Limonaden und Fruchtsäfte sind durch ihren Anteil an Kohlenhydraten wie Zucker oder Süßstoff „hypertonisch“. Das heißt, sie besitzen mehr gelöste Teilchen als das Blut und sind dem Körper erst mal zu schwer. Sie verweilen länger im Magen und müssen verdünnt werden, bevor sie ins Blut gelangen. Sie gleichen den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen deshalb nicht so effektiv aus wie leichtere Getränke.

Säuerlich
KOMBUCHA-
GETRÄNK

Der fermentierte Durstlöscher schmeckt leicht sauer. Limetensaft und Ingwer etwa runden diese besondere Geschmacksnote ab. Es gibt Kombucha auch pur und in der leichteren, verdünnten Variante als Schorle.

**E
R
F
R
I
S
C
H
U
N
G** | Gut für unseren
Flüssigkeitshaushalt:

... nicht zu viel auf einmal trinken. Der Körper kann innerhalb einer Stunde nur 500 bis 800 Milliliter Flüssigkeit aufnehmen. Wer mehr trinkt, scheidet es ungenutzt aus.

... lauwarme Getränke kann der Körper gleich aufnehmen. Eiskühles muss der Organismus erst auf Körpertemperatur bringen.

... Alkoholfreies, denn Alkohol entzieht uns bei Hitze zusätzlich Wasser und Mineralstoffe.



Das i-Tüpfelchen für Mineralwasser: Ein paar Eiswürfel aus Saft, frische Minze oder Gurkenscheiben in eine Wasserkaraffe geben.

Leicht
FRUITY
WATER

Wem Wasser zu langweilig schmeckt, der kann Fruity Water probieren, das kohlenstoffhaltiges Wasser zum Beispiel mit natürlichem Zitronenaroma verbindet – ohne Zucker und ohne Kalorien.

Herb
GUARANA-
COLA

Die feinherbe, koffein- und zuckerhaltige Limonade ist eisgekühlt lecker für zwischendurch, aber kein Dauer-Durstlöscher an heißen Tagen.

**A
N
R
E
G
E
N
D** | Was ist Guarana?

Das ist die Nuss eines tropischen Gewächses, die einen sehr hohen Koffeingehalt aufweist. Erfrischungsgetränke enthalten manchmal das leicht erdig-herb schmeckende Guarana-Extrakt.

Anregend
MATE-
EISTEE

Matetee wirkt auf natürliche Weise vitalisierend und harmonisiert geschmacklich gut mit Fruchtsäften. Das koffeinhaltige Getränk ist ein erfrischender Durstlöscher und Muntermacher für zwischendurch. ●

Statt Wasser kann auch abgekühlter Früchtetee erfrischen.

Deine besten Sportsfreunde

NEU



*Geschmackvoll und
zuckerarm mit
hohem Proteingehalt*



Gesund **bleiben**

Seite
60

Unterstützung

Das Portal Desideria Care e. V. bietet Menschen, die Angehörige mit Demenz pflegen, Hilfe.



ENDLICH FERIEN

Der richtige Urlaub für mich

Vom richtigen Heilklima am Urlaubsort profitiert die Gesundheit doppelt, wie Studien zeigen. Lieber in die Berge, ans Meer oder in den Wald? Klimatherapeutin Simone Reiter erklärt, was wem am besten hilft - und warum.



BUCH-TIPP

Tanja Braune,
Andrea Pascher,
Univ.-Prof. Dr. Wolf-
gang Markt: *Gesund
mit der Kraft der
Natur*. Ampuls
Verlag, 160 Seiten,
24,90 Euro

UNSERE EXPERTIN



SIMONE REITER
 Expertin für Heil-
 klimatherapie,
 Garmisch-Partenkirchen

Die Gesundheitswissenschaftlerin gehört zum Team der GaPa Tourismus GmbH und bildet in Kursen auch künftige, speziell zertifizierte Klimatherapeuten aus. Im heilklimatischen bayerischen Kurort werden die Gesundheitseffekte einer gezielten Bewegungstherapie – etwa mit Wanderungen, Kletterausflügen oder geführten Spaziergängen – in der absolut reinen Allgäu-Luft therapeutisch genutzt.

„Die Auswirkungen klimatischer Faktoren haben messbare Effekte auf die Gesundheit. Dazu gibt es evidenzbasierte wissenschaftliche Erkenntnisse“, erklärt Simone Reiter, Gesundheitswissenschaftlerin und Expertin für Heilklimatherapie in Garmisch-Partenkirchen. Wie sich eine Klimazone auf den Organismus auswirkt, hängt von diversen Faktoren ab, beispielsweise von der Sonnenstrahlung, Wärme oder Kälte, Temperaturschwankungen sowie Luftdruck oder Salzgehalt der Luft.

Fachleute unterscheiden zwischen Reiz- und Schonklima. Letzteres heißt: Es liegen nur geringe thermische Reize vor, zum Beispiel ist die Region nicht stark windig, die Luftfeuchtigkeit gemäßigt und konstant sowie die Luft besonders schadstoffarm. Dieses Klima ist vor allem in waldreichen Mittelgebirgen wie dem Schwarzwald vorhanden. Reizklima bedeutet: Starke Reize wie Wind, Kälte, UV-Strahlung, hoher Salzgehalt der Luft oder niedriger Luftdruck bewirken körperliche Reaktionen und regen den Organismus dazu an, den Stoffwechsel „hochzufahren“. Reizklima gibt's in den Küstenregionen von Nordsee, Atlantik und im Hochgebirge.

Gesünder am Meer

Bioklima

Eine Mischung aus steifer Brise, salzhaltiger Luft, Temperaturwechsel und starker UV-Strahlung machen das Reizklima an Nordsee oder Atlantik aus. Brandungs-Aerosole enthalten dort viel Salz, Jod, Magnesium und weitere Spurenelemente. Dagegen zählen Ostsee-Regionen dank geringerem Salzgehalt der Luft, gleichmäßigeren Temperaturen und schwächeren Winden zu gemäßigten Reizklima-Zonen. Letzteres gilt auch für das Mittelmeer mit mildem, feuchtem Winter und trockenem, heißem Sommer.

Was Meerklima bewirkt

Salz und Jod in der Luft wirken entzündungshemmend auf Haut und Schleimhäute. Die Schilddrüsenfunktion und die Durchblutung der Schleimhäute werden angeregt. Belegt ist, dass salzhaltige Luft chronisch entzündete Atemwege reinigen und den Antibiotika-Bedarf senken kann. Neurodermitis, Schuppenflechte oder Bronchialasthma lassen sich Studien* zufolge auch im Heilklima der Kanarischen Inseln im Atlantik lindern. >

Wo wird geschont, wo gereizt?

≈ **Nordsee:** Küstenregionen der Nordsee und ihrer Inseln zählen durch starke Winde und salzhaltige Brandungs-Aerosole zur Reizklima-Zone.

≈ **Ostsee:** Weniger Wind und Temperaturstürze, weniger Salz in Wasser und Luft – ein „mildes Reizklima“, das Menschen mit chronischen Erkrankungen entlastet.

≈ **Alpen:** Ab 1.500 Metern Höhe, teils auch darunter herrscht Reizklima. Manche Orte (Oberstdorf, 813 m) bieten Schonklima im Tal, mäßiges bis 1.200 Meter. Schonklima gibt's im Alpenvorland, etwa im Bayerischen Wald.

≈ **Schwarzwald:** Hier erwartet einen im Sommer ein reizarmes Schonklima und absolut reine Luft.

Am ersten
Tag am
besten nur
durchatmen
und ent-
spannen.

REIZKLIMA AM MEER





IM HOCHGEBIRGE

Kühle, saubere Bergluft vertieft die Atmung, kurbelt den Sauerstofftransport im Körper an.

Auf in die Berge

Bioklima

Im **Hochgebirge** (über 1.500 Meter) herrscht Reizklima: UV-Strahlung und Wind sind stärker, die Luft trockener und kühler, der Luftdruck in 2.400 Metern 25 Prozent geringer als in Meereshöhe. Ab 1.800 Metern gibt es kaum Baumpollen.

Mittelgebirge (500 bis 1.200 Meter) bieten Schonklima mit geringen Temperaturschwankungen und Windstärken. „Zur Regeneration nach Krankheiten, bei chronischen Entzündungen und Erschöpfung kann sanfte Bewegungstherapie hier sehr helfen“, so Simone Reiter.

Was Höhenklima bewirkt

Pollenallergiker sowie Menschen mit Haut-, Atemwegs- und Lungenerkrankungen (Bronchitis, COPD) profitieren. Studien zeigen: Bergklima wirkt immunmodulierend, entzündungshemmend und fördert die Vitamin-D-Bildung. „Durch den geringeren Luftdruck atmen wir tiefer ein, wodurch auch wenig belüftete Lungenareale erreicht werden“, sagt Klimatherapeutin Simone Reiter.



Langsam an das Heilklima gewöhnen - erst mal auf der Sonnenliege ruhen.

SCHONKLIMA IM WALD

Allein der Blick ins Grüne fördert den Abbau von Stresshormonen, lindert Ängste und entspannt die Blutgefäße.

Baden im Wald

Bioklima

Das Schonklima in Waldlandschaften ist durch gute Luftqualität, gemäßigte Temperaturen und Luftfeuchtigkeit sowie durch nur geringe Reizeffekte auf den Körper gekennzeichnet. Geeignet ist es etwa bei Herz-Kreislauf-Schwäche und (nicht allergischen) Lungenleiden.

Was der Wald bewirkt

Eine Wald-Kur kann hohen Blutdruck senken, beim Stressabbau helfen sowie Ängste und Depressionen lindern. Um die Immunabwehr zu stärken und spezielle Immunzellen, die unter anderem Krebszellen und Viren zerstören, für mehr als 30 Tage zu aktivieren, reicht schon ein dreitägiger Urlaub in einer Waldregion, so eine japanische Studie der Nippon Medical School Tokyo. ●



Von Kinderwunsch bis Wunschkind

Mivolis unterstützt Dich auf Deinem ganz persönlichen Weg

*Vegane Nährstoffe,
abgestimmt auf Deine
Bedürfnisse*



Entdecke Mivolis-Produkte,
die Dich in Deinen
Lebensphasen begleiten

dm dm.de/mivolis

* Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Trockene Augen

Die Augen sind trocken, jucken oder brennen. Aber nicht (nur) PC-Arbeit kann Ursache sein. Manchmal liegt's an den Lidrändern. Wie die richtige Pflege bei der Heilung hilft, erklärt Augenarzt Dr. Thomas Kaercher.

Etwa 70 Talgdrüsen (Meibom-Drüsen) liegen an den Lidkanten im Ober- und Unterlid. Sie „fetten“ den Tränenfilm.

WISSENSWERT

UNSER EXPERTE



DR. THOMAS KAERCHER
FACHARZT FÜR AUGEN-
HEILKUNDE UND MITGLIED
IM BERUFSVERBAND DER
AUGENÄRZTE

Der Augenarzt hat mehrere wissenschaftliche Arbeiten zum Thema „Trockenes Auge und Blepharitis“ publiziert und ist ein gefragter Experte zum Thema Erkrankungen der Augenoberfläche und Lidränder.

Ursache im Augenlidrand

Millionen Deutsche kennen das Gefühl trockener Augen. Manchmal jucken oder tränen sie, manchmal fühlt es sich an, als wäre ein Sandkorn darin. Einfach Gurkenscheiben, kalte Kompressen oder Teebeutel aufzulegen hilft meist nicht. In etwa 80 Prozent der Fälle entstehen diese Probleme nämlich in den Lidrändern.

Symptome sind etwa verklebte Lidränder sowie verdickte, gerötete oder schuppige Lidkanten, ein Fremdkörpergefühl im Auge oder ausfallende Wimpern. „Eine Lidrandentzündung kann lang anhaltende Beschwerden verursachen und auch gefährlich für die Augenoberfläche werden“, sagt der Heidelberger Augenarzt Dr. Thomas Kaercher vom Berufsverband der Augenärzte.

Von wegen „nur“ trockene Augen

Kaum bekannt: In den Lidern sitzt ein komplexes Reinigungs-, Reparatur-, Schutz- und Abwehrsystem der Augen. An und in den Lidkanten befinden sich Talg-, Schweiß- und Tränendrüsen, die an der Bildung des Tränenfilms beteiligt sind. So produzieren „Meibomsche Drüsen“ an den Lid-Innenseiten eine ölige Substanz, die den Tränenfilm besser haften lässt. Zeis-Drüsen in den Haarbälgen der Wimpern versorgen den Tränenfilm mit Lipiden; und Moll-Drüsen im Augenlid bilden Abwehrstoffe gegen Erreger. Verstopfen die Drüsen, drohen Infektionen und der Tränenfluss wird gestört. Häufig liegen zugleich Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Rosacea vor, bei denen sich vermehrt Hautschüppchen bilden. Sie können die feinen Drüsen verstopfen.

Augenarzt-Check nötig

Bei hartnäckigen Augen- und Lidrand-Problemen ist ein Check beim Augenarzt nötig. Liegt eine Infektion vor, wird meist antibiotisch mit Salben oder Augentropfen behandelt. Die wirksamste Therapie aber kann und muss man selbst durchführen: „Die regelmäßige Reinigung und Pflege der Lidränder ist am allerwichtigsten“, erklärt Thomas Kaercher. „Am besten täglich morgens und abends. Das beugt Verkrustungen vor und entleert die verstopften Meibom-Drüsen.“



Empfindlich Tipps für die Pflege der Lidränder

Die Lidränder am besten mit Reinigungstüchern oder Hydrogel-Pads säubern und pflegen. Watte vermeiden – die Fusseln reizen das Auge.

Die Tragezeit von Kontaktlinsen reduzieren.

Vor jeder Maßnahme am Auge (etwa beim Augentropfeneinträufeln) die Hände waschen, damit keine Keime ins Auge gelangen.

Warme Auflagen auf Augenlidern helfen, die Fette in den Meibom-Drüsen zu verflüssigen sowie Schuppen und Verstopfungen zu lösen: Kompressen oder Kosmetikpads mit heißem Wasser anfeuchten, fünf bis zehn Minuten auf die geschlossenen Augen auflegen.

Bis zur Besserung helfen Tränenersatzmittel die Beschwerden zu verringern. Nicht alle Augentropfen sind für trockene Lidränder geeignet – mit dem Augenarzt abklären. Als gut verträglich gilt Hyaluronsäure. ●

Insider- Job



Tampons gehören nicht in die Toilette, da sie sich nicht auflösen und Abwasserrohre verstopfen können. Ihr Platz ist im Restmüll. Besonders praktisch sind Entsorgungsbeutel - eine hygienische und geruchssichere Lösung.

Ein guter Schutz während der Periode ist entscheidend, um sich rundum wohlfühlen. Tampons sind eine beliebte Wahl - sie sind praktisch, diskret und in vielen Varianten erhältlich. Doch wie begann eigentlich ihre Geschichte? Und was gibt es bei der Anwendung zu beachten?

Die Geburt eines Klassikers

Alles begann in den USA, als der Arzt Earle Haas im Jahr 1929 den modernen Tampon erfand. Inspiriert von der Idee einer Freundin, die einen Schwamm zur Absorption des Menstruationsblutes benutzte, entwickelte er einen komprimierten Baumwollstopfen. Nur zwei Jahre später erhielt der amerikanische Konzern Tampax das Patent für einen Tampon mit Applikator. Während in den USA die Tampon-Revolution bereits in vollem Gange war, dauerte es in Deutschland noch etwas länger. Erst 1950 war hier der erste Tampon erhältlich.

In den 1950er-Jahren setzte die deutsche Gynäkologin Dr. Judith Esser Mittag einen weiteren Meilenstein: Sie entwickelte den ersten Tampon ohne Applikator, bekannt als o.b. (ohne Binde). Sie war nicht nur eine der wenigen Frauenärztinnen in Deutschland, sondern auch Leistungsschwimmerin. Ihre Schwimmkameradinnen, die während der Menstruation aufgerollte Watte verwendeten, inspirierten sie, gemeinsam mit dem Ingenieur Dr. Carl Hahn und dem Juristen, ihrem Ehemann, Dr. Heinz Mittag, einen Tampon zu entwickeln, der mit einem Rückholbändchen ausgestattet war.

Tampons in der Gesellschaft

In den darauffolgenden Jahrzehnten gab es einige Ereignisse, die die Entwicklung und Akzeptanz von Tampons vorantrieben. 1983 flog mit der amerikanischen Astrophysikerin und Astronautin Sally Ride der erste Tampon ins All. In den 1960er-Jahren wurden Tampons nicht mehr als pharmazeutisches Produkt eingestuft und konnten nun auch in Supermärkten neben Lebensmitteln verkauft werden, was die Produkte für viele Menschen zugänglicher machte. In jüngerer Zeit hat sich die Steuerpolitik geändert: Seit 2020 werden Tampons in

Deutschland nur noch mit sieben Prozent besteuert und nicht mehr mit 19 Prozent. Zusätzlich gibt es zahlreiche Initiativen, die Tampons kostenlos an Schulen bereitstellen, um den Zugang zu diesen Produkten zu verbessern.

Vielfalt für die Periode

Tampons sind Minimalisten: Sie bestehen hauptsächlich aus Baumwolle und Viskose. Noch cleaner sind Bio-Tampons, die chlorfrei gebleicht und frei von synthetischen Fasern sind. Soft-Tampons aus weichem Schaumstoff bieten eine weitere Option, die sich besonders für Sport und Sex während der Periode eignen.

Zusätzlich gibt es probiotische Tampons, die mit Milchsäurebakterien angereichert sind. Diese können dabei helfen, die natürliche Vaginalflora zu unterstützen

und das mikrobiologische Gleichgewicht zu stabilisieren. Besonders für Frauen, die zu wiederkehrenden Infektionen oder einem Ungleichgewicht der Vaginalflora neigen, können sie sinnvoll sein.

Praktische Tipps zur Anwendung

Manchmal passiert es einfach: Beim Entnehmen des Tampons ist das Rückholbändchen nicht auffindbar. In der Situation hilft es, in die Hocke zu gehen und leicht zu pressen. Mit gewaschenen Fingern können Sie nach dem Tampon tasten und ihn entfernen. Falls das nicht gelingt, suchen Sie einen Frauenarzt auf.

Damit die Vagina auch während der Menstruation im Gleichgewicht bleibt, wählen Sie den Tampon nicht nach dem Motto „je stärker, desto besser“. Am besten verwenden Sie die Saugstärke, die gerade für Ihre Blutung ausreicht, um die Vaginalflora zu schonen. Außerdem ist es wichtig, den Tampon spätestens nach acht Stunden zu wechseln, besser noch nach vier bis sechs Stunden, um das Risiko für Infektionen zu minimieren.

Noch mehr Menstrationswissen

Auf erdbeerwoche.com dreht sich alles um die Periode: Neben Aufklärung über den Zyklus gibt es detaillierte Informationen vor allem zu nachhaltigen Menstrationsprodukten. Auch die gesellschaftliche Dimension – Stichwort: Periodenarmut, periodenfreundlicher Arbeitsplatz – ist ein Thema.



Mehr Informationen unter [erdbeerwoche.com](https://www.erdbeerwoche.com)

Was ist das Toxische Schocksyndrom (TSS)?

Es handelt sich dabei um eine seltene Infektion, die auftreten kann, wenn ein Tampon zu lange in der Vagina bleibt. Dabei siedeln sich Bakterien an, die Giftstoffe produzieren. Symptome können plötzlich hohes Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Halsschmerzen oder ein sonnenbrandähnlicher Hautausschlag sein. Entfernen Sie den Tampon bei diesen Anzeichen sofort und holen Sie sich einen ärztlichen Rat ein. Der Berufsverband der Frauenärzte schätzt das Risiko für ein Toxisches Schocksyndrom durch Tampons jedoch als gering ein. ●

PFLEGE MIT **Herz**



Der gemeinnützige Verein **Desideria Care e. V.** ist die deutschlandweite Anlaufstelle für Familien von Menschen mit Demenz. Wir haben mit der Gründerin Désirée von Bohlen und Halbach und der Betroffenen Stefanie Wagner-Fuhs darüber gesprochen, wie die Plattform Angehörige ermutigt, Hilfe anzunehmen.

UNSERE EXPERTIN



STEFANIE WAGNER-FUHS
EHRENAMTLICHE BEIRÄTIN
BEI DESIDERIA

Herausforderungen in der Demenzpflege

In Deutschland leben etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, rund 75 Prozent von ihnen werden von Angehörigen zu Hause gepflegt. Diese verantwortungsvolle Aufgabe erfordert nicht nur Flexibilität, sondern auch immense Kraft und Ausdauer. Um diese Lebensphase zu meistern und die eigene Gesundheit zu bewahren, sind Wissen und Austausch entscheidend.

Desideria Care e.V. bietet bundesweit digitale Unterstützung für Familien und setzt sich dafür ein, dass Demenz kein Tabu bleibt. Denn wer offen spricht, kann Hilfe annehmen und Herausforderungen gemeinsam bewältigen. Wir haben Désirée von Bohlen und Halbach, Gründerin von Desideria, und Stefanie Wagner-Fuhs in München getroffen. Letztere begleitete ihre an Demenz erkrankte Mutter über viele Jahre und weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Unterstützung für Angehörige ist.

alverde: Frau Wagner-Fuhs, was waren für Sie die größten Herausforderungen, die Pflege Ihrer Mutter mit Ihrem Beruf zu vereinbaren?

Stefanie Wagner-Fuhs: Es war eine ständige mentale Belastung für mich – eine Art 24-Stunden-Bereitschaft. Ich wusste nie, wann das Telefon klingelt und ich sofort reagieren muss. Hinzu kam, dass die Anforderungen nicht planbar waren: Arzttermine mitten am Tag oder plötzlich

auf tretende Verwirrtheitszustände. Das ist kaum mit einem normalen Berufsleben zu vereinbaren gewesen.

Wie haben Sie diese Situation bewältigt?

Stefanie Wagner-Fuhs: Lange Zeit habe ich einfach funktioniert. Man merkt oft nicht, wie man tief in die Überforderung hineinsinkt. Irgendwann musste ich mir eingestehen, dass ich nicht gleichzeitig eine Führungsposition ausfüllen und meine Mutter angemessen begleiten kann.

Wie hat Ihr Arbeitsumfeld darauf reagiert?

Stefanie Wagner-Fuhs: In meinem damaligen Job im Vorstand einer Agentur hieß es: „Kümmere dich erst mal um Deine Mutter.“ Doch unausgesprochen bedeutete das: „Und dann bitte wieder voll leistungsfähig zurückkommen.“ Genau das war unmöglich – die Demenzpflege lässt sich nicht einfach organisieren. Vorstands-

Als Marketing-, Kommunikations- und Organisationsentwicklungsexpertin hat Stefanie Wagner-Fuhs in Verlagshäusern, Wirtschaftsunternehmen und öffentlichen Institutionen gearbeitet. Zehn Jahre lang begleitete sie ihre an Demenz erkrankte Mutter. In dieser Zeit durchlief sie alle Phasen der Betreuung – von der häuslichen Pflege über betreutes Wohnen bis hin zur Unterbringung in Pflegeeinrichtungen. Auf der Suche nach Unterstützung fand sie bei Desideria Hilfe. Heute bringt sie als ehrenamtliche Beirätin ihr professionelles und privates Know-how ein, um die Plattform weiterzuentwickeln und Angehörigen eine Stimme zu geben.

KURZ ERKLÄRT

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, die das Gehirn beeinträchtigen und zu einem fortschreitenden Verlust kognitiver Fähigkeiten führen. >



EINFÜHLSAME Kommuni- kation

Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Menschen mit Demenz können ihre Bedürfnisse allerdings oft nicht mehr so gut ausdrücken. Diese Tipps können den Umgang erleichtern: Greifen Sie Themen auf, die den Menschen vor der Erkrankung interessiert haben, und erinnern Sie sich gemeinsam an Kindheit und Jugend. Vermeiden Sie Wissensfragen und greifen Sie den Gefühlszustand auf. Zusätzlich hilft es, Treffen mit Aktivitäten wie Spaziergängen oder Musikhören zu verbinden, wodurch sich Gesprächsthemen ergeben können. Nehmen Sie die erkrankte Person ernst und sprechen Sie respektvoll und ruhig.



Hier gibt es weitere Informationen über Desideria Care e.V.

rolle und Demenzpflege – das ging nicht zusammen. Ich musste mich entscheiden und eine Beschäftigung finden, die beides ermöglicht. Die Lösung brachte ein Branchenwechsel in das Gesundheitswesen. Raus aus dem vorherigen Job nahm ich mir dafür ganz bewusst ein Jahr, absolvierte Kurse an einer Fern-Uni und Fortbildungen, um den Umstieg zu schaffen und mich zugleich mehr meiner Mutter widmen zu können.

Frau von Bohlen und Halbach, Sie haben 2017 Desideria Care e. V. gegründet. Was hat Sie dazu bewogen?

Désirée von Bohlen und Halbach: Meine Motivation entstand aus einer persönlichen Erfahrung – nicht mit Demenz, sondern mit meiner Tochter, die als Teenager an Magersucht erkrankte. In dieser Zeit habe ich erlebt, wie wertvoll Unterstützung ist. Später arbeitete ich in einer Tagesstätte für Menschen mit Demenz und sah, dass Angehörige oft überfordert waren. Ich fragte mich: „Warum gibt es für sie kaum Anlaufstellen?“ So entstand die Idee für Desideria Care e. V.

Welche Angebote von Desideria Care werden besonders nachgefragt?

Désirée von Bohlen und Halbach: Unsere kostenfreien Online-Angehörigenseminare und -gruppen sind sehr beliebt. Der Austausch mit Menschen, die das Gleiche erleben, ist für viele eine enorme Erleichterung.



Es ist wichtig, offen über die eigenen Belastungen zu sprechen – das ist der erste Schritt zur Entlastung.

STEFANIE WAGNER-FUHS



Ich wünsche mir, dass Angehörige nicht erst dann Unterstützung suchen, wenn sie am Ende ihrer Kräfte sind.

DÉSIRÉE VON BOHLEN UND HALBACH

terung. Außerdem bieten wir Einzel-Coachings an, in denen Angehörige lernen, mit ihren Emotionen umzugehen. Eine Teilnehmerin sagte einmal: „Hier kann ich endlich sagen, dass ich wütend bin – ohne schlechtes Gewissen.“ Das zeigt, wie wichtig ein geschützter Raum ist.

Frau Wagner-Fuhs, Sie haben selbst ein Coaching bei Desideria in Anspruch genommen. Wie hat Ihnen das weitergeholfen?

Stefanie Wagner-Fuhs: Es war ein entscheidender Wendepunkt. Ich war voller Schuldgefühle, als ich entschied, meine Mutter zeitweise ins Pflegeheim zu geben. Das Coaching half mir zu verstehen, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein, sondern mit Herz und Verstand die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen. Es war eine enorme Erleichterung, meine Gefühle mit jemandem zu teilen, der wirklich versteht, was Demenz bedeutet.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft im Umgang mit Demenz?

Stefanie Wagner-Fuhs: Mehr Verständnis für Betroffene und ihre Angehörigen. Es ist nicht „nur“ Pflege – es ist ein emotionaler Ausnahmezustand, der oft Jahre dauert. Unternehmen brauchen flexiblere Lösungen für Pflegenden, und es muss mehr Anlaufstellen für Angehörige geben.

UNSERE EXPERTIN



DÉSIRÉE VON BOHLEN UND HALBACH
GRÜNDERIN UND 1. VORSTAND DES
GEMEINNÜTZIGEN VEREINS DESIDERIA
CARE E. V. IN MÜNCHEN

Angetrieben von dem Wunsch, Demenz zu enttabuisieren und einen neuen gesellschaftlichen Umgang mit der Krankheit zu ermöglichen, engagiert sie sich mit Desideria Care e. V. für mehr Öffentlichkeit der Erkrankung. Mit ihrer langjährigen Erfahrung als systemische Coachin, familientherapeutische Beraterin und Demenztrainerin konzentriert sie sich darauf, pflegende Angehörige auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.



BUCH-TIPP

Der Leitfaden enthält Tipps, die Demenzwissen, Orientierung und Anregungen bieten.

Denk auch an dich.
Desideria Care e. V.
148 Seiten, 26,90 €
Hier erhältlich:
desideria.org/denkauchandich



FINDEN SIE DIE **richtige Balance**

Die Pflege und der Umgang mit erkrankten Menschen können sehr belastend sein. Es ist wichtig, sich Raum und Zeit für sich selbst zu nehmen, um Kraft zu tanken. Vier Erinnerungen, sich selbst nicht zu vergessen.

1. KLARE GRENZEN SETZEN

Sagen Sie auch mal Nein und ziehen Sie klare Grenzen, wenn Sie sich überfordert fühlen. Es ist in Ordnung, Hilfe anzunehmen und Pausen einzulegen. Stellen Sie realistische Erwartungen an sich und erlauben Sie sich, Fehler zu machen.

2. ZU DEN ENTSCHEIDUNGEN STEHEN

Manche pflegende Angehörige haben das Gefühl, nicht genug Einsatz zu bringen. In solchen Situationen hilft es, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass Sie die Situation geprüft haben und verantwortlich abgeschätzt haben, welche Erfordernisse und Versorgung der Mensch mit Demenz braucht.

3. SICH UNTERSTÜTZUNG SUCHEN

Es hilft, eine Liste mit Aufgaben zu erstellen, bei denen Sie Hilfe benötigen. Trauen Sie sich, auf Familie oder Freunde zuzugehen und Aufgaben abzugeben. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie an Ihre Belastungsgrenze gekommen sind.

4. IN DEN AUSTAUSCH GEHEN

Pflegende Angehörige tragen oft eine große Verantwortung, die sich überwältigend anfühlen kann. Doch Sie sind damit nicht allein – andere pflegende Angehörige teilen diese Gefühle. Suchen Sie sich beispielsweise Angehörigengruppen, um sich auszutauschen. ●

Auf nach draußen

Diese nützlichen Begleiter unterstützen die Vorbereitung auf den Sport oder die Bewegung in der Natur.



Superpower

Schonend getrocknetes Bio-Pflanzenpulver in Rohkostqualität: Lebepur Superfood Pulver Gerstengras** eignet sich als Zutat für grüne Smoothies. Es ist frei von Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen.

125 g 6,75 € (54 € je 1 kg)



Fruchtgenuss

Der vegane Allos Fruchtaufstrich Frucht Pur 75% Erdbeere & Rhabarber enthält 75% Frucht und wird nur mit Agavendicksaft gesüßt. Sein fruchtig-säuerlich-süßer Geschmack passt zu Brot, Müsli und Joghurt. Glutenfrei.

250 g 3,95 € (15,80 € je 1 kg)



Magenwohl

Bei Sodbrennen, Magendruck, Völlegefühl und saurem Aufstoßen: Die Mivolis Magentabletten enthalten die Wirkstoffe Calciumcarbonat und Magnesiumcarbonat. Sie neutralisieren überschüssige Magensäure und lindern säurebedingte Beschwerden.

60 St. 1,95 € (0,03 € je 1 St.)

PRODUKTE



Wundversorgung

Bei Schürf- und Schnittwunden: Das Mivolis Wundspray ist die schnelle und schmerzfreie Hilfe zur Wundversorgung. Es reinigt, reduziert die Blutung, versorgt die Wunde mit Feuchtigkeit und fördert die Wundheilung.

50 ml 3,15 € (63 € je 1 l)

* Narbenbildung: wenn das Wundgebiet mit einem Verband abgedeckt und mit Wundspray feucht gehalten wird, bis die Wunde geschlossen ist



Anschmiegsam

Die wasserdichten Mivolis Aqua-Pflasterstrips für Kinder machen jede Bewegung mit. Sie schützen die Wunde vor Schmutz und Bakterien und eignen sich bei kleinen Verletzungen, die nicht nass werden dürfen.

20 St. 1,95 € (0,10 € je 1 St.)



Muskelschmerzen

Nach dem Aufsprühen von Klosterfrau Schmerzfluid* ist sofort der Effekt von Menthol zu spüren, der zu einer positiven Beeinflussung der Schmerzrezeptoren auf der Haut führt und schmerzlindernd wirkt.

150 ml 5,45 € (36,33 € je 1 l)

* Klosterfrau Schmerzfluid. Anwendungsgebiete: Traditionell zur Förderung der Hautdurchblutung, z. B. zur unterstützenden Behandlung von Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Diese Anwendung stützt sich ausschließlich auf die langjährige Anwendung des Arzneimittels in dem Anwendungsgebiet. Warnhinweise: Enthält racemischen Campher und Duftstoffe mit Citral, Linalool, Geraniol und D-Limonen. Enthält 49 g Alkohol (Ethanol) pro 100 ml Lösung entsprechend 49 % (w/v). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



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



Muskelpflege

Das Canobo Muskelgel mit CBD & Arnika-Extrakt unterstützt die Regeneration nach dem Sport. Das Gel mit Cannabidiol (CBD) zieht schnell ein, pflegt die Haut und sorgt für ein entspanntes Gefühl an der betroffenen Stelle.

100 ml 9,95 € (99,50 € je 1 l)

* Aufgrund der natürlichen entzündungshemmenden Wirkung von CBD auch im Rahmen einer therapiebegleitenden Pflege bei entzündlicher oder schmerzender Haut anwendbar.



Regeneration

Die tetesept Magnesium 500 Tabletten** für die Nacht versorgen den Körper mit hochdosiertem Magnesium. Bei Verzehr am Abend wird der Körper dank des Zwei-Phasen-Depots die ganze Nacht über mit Magnesium versorgt.

42,6 g 3,45 € (80,99 € je 1 kg)

* tetesept Magnesium 500 Nacht versorgt den Körper mit hochdosiertem Magnesium. Dies trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
¹ Quelle: Produkttest mit 193 Teilnehmern, 2021
^{1,2} Studie: Verträglichkeit von Magnesium durch Merz-eigene Studie bestätigt.

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

dm
**Donto
dent**

Dein Plus an Zahnfleischschutz

Dontodent PRO+ wirkt beruhigend bei gereiztem Zahnfleisch*,
beugt Parodontitis vor**/** und stärkt das Mund-Mikrobiom*

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



* Wirkstoffe: Lactobacillus plantarum, Acacia Senegal Gum.

** Enthält Natriumfluorid (Zahncreme: 1.450 ppm F./Mundspülung: 450 ppm F.).

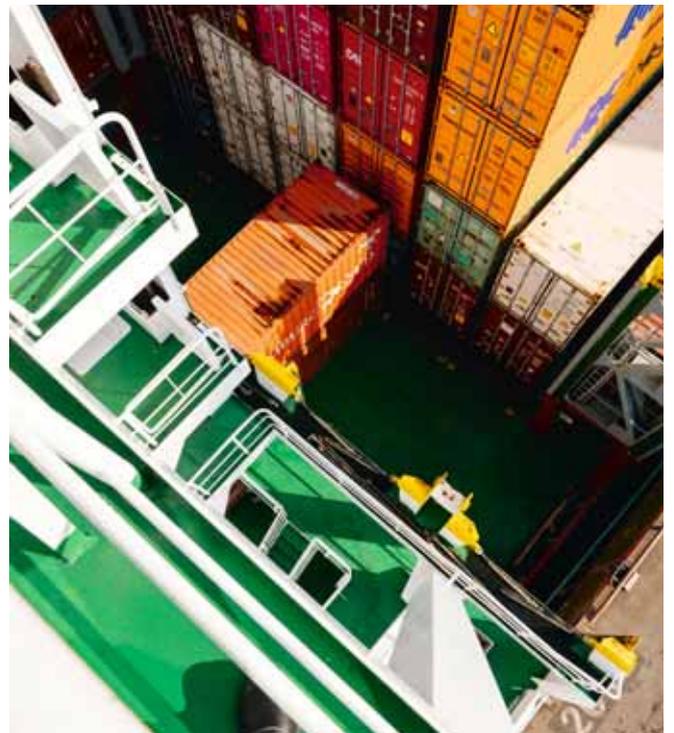


dm.de/dontodent



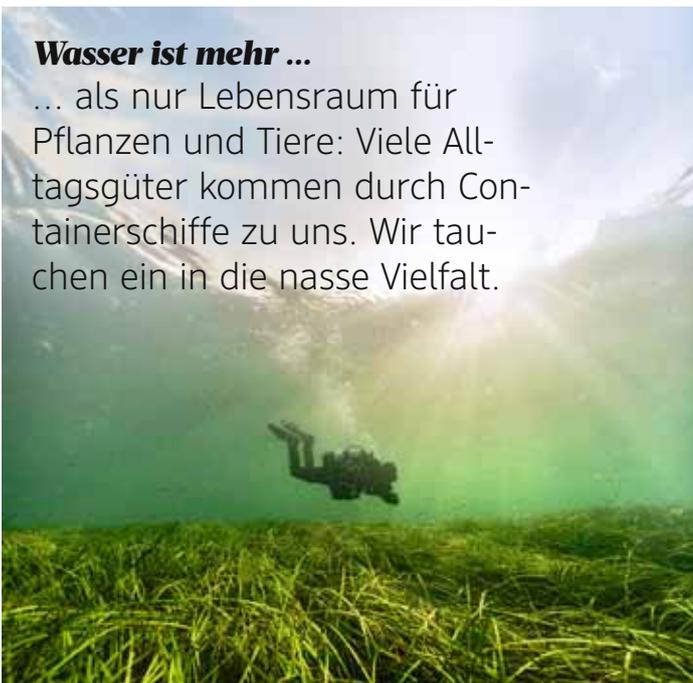
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

In welcher Welt **wollen wir leben?**



Wasser ist mehr ...

... als nur Lebensraum für Pflanzen und Tiere: Viele Alltagsgüter kommen durch Containerschiffe zu uns. Wir tauchen ein in die nasse Vielfalt.





Zusätzlicher Auslaufschutz am Rücken



Hebammen-
testen.de
**99%
Empfehlung**
für dm babylove
Premium Windeln mini
von 100 Hebammen 09/2024
Lz.-Nr. 1001782



So viel Liebe verdient so viel Schutz

Mit Nässeindikator und Nabelschutz

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



  dm.de/babylove



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Dinge in Fluss bringen



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Derjenige findet seinen Weg zum Ziel, der auf Unvorhergesehenes reagiert und Hindernisse auf dem Weg dorthin zu integrieren versteht.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie als Kind auch so gern mit Wasser gespielt?

Ich erinnere mich gut an die Zeit, als ein Ausflug mit meinen Eltern und meiner Schwester an einen der Badeseen rund um Karlsruhe für mich ein ganz besonderes Highlight war. Wir alle kennen es aus den Innenstädten: Kinder spielen in den Sommermonaten mit großer Begeisterung an den Wasserfontänen. Und selbst in den kühlen Monaten ziehen Pfützen Kinder wie magisch an. Warum diese Begeisterung für Wasser?

Vielleicht liegt es daran, dass Wasser eine der Voraussetzungen für Leben ist. Die gedankliche Verbindung mit dem Prinzip des Lebendigen liegt daher nahe. Ich höre noch meinen Vater, wie er oft davon sprach, dass „die Dinge in Fluss“ gebracht werden müssten. Also die Dinge verändern, damit Neues entstehen kann. Strukturen aufbrechen, damit sie nicht aus der Zeit fallen. Und so wie Wasser immer den Weg ins Meer findet und auch trotz Umwegen nicht davon abgehalten wird, findet derjenige seinen Weg zum Ziel, der auf Unvorhergesehenes reagiert und Hindernisse auf dem Weg dorthin zu integrieren versteht.

Vor vielen Jahren fragte ich meinen mittlerweile verstorbenen Vater, wie es ihm gelungen sei, ein Unternehmen aufzubauen, in dem so viele Menschen zielorientiert zusammenarbeiten. Seine nachdenkliche Antwort war, dass er seine Tätigkeit oft mit der eines Wasserbauingenieurs verglichen habe. Aufgewachsen in Heidelberg am Ufer des Neckars und mit dem Ruderboot häufig auf Flüssen unterwegs, hatte er beobachtet, wie durch gezielte

Baumaßnahmen die Kraft des Wassers so integriert werden konnte, dass Flüsse weniger über die Ufer traten und Fahrrinnen für die Flussschifffahrt weniger versandeten. Nicht gegen das Wasser, sondern mit dem Wasser wurden Flussläufe schiffbar. Im Unternehmen war es daher für ihn ähnlich: Nicht gegen die menschliche Natur, sondern mit der menschlichen Natur gelang es ihm, Großes zu erreichen. Es war ihm ein Anliegen, die menschliche Natur zu verstehen und den Rahmen so auszugestalten, dass sich die konstruktiven Kräfte in der menschlichen Natur ausdrücken konnten. Im Unternehmenskontext waren es jedoch nicht Bühnen und Wehre, sondern eine Unternehmensphilosophie und -grundsätze, die sich als Zusammenbaukultur bewährt und fortentwickelt haben. In der Folge blieb das Unternehmen stets lebendig, weil „im Fluss“.

Für mich waren diese Reflexionen meines Vaters Sternstunden; ich denke oft daran und nehme sie mir zu Herzen, wenn wir in der Arbeitsgemeinschaft unternehmerische Aufgabenstellungen anpacken.

Könnte es sein, dass sie auch außerhalb des Unternehmens hilfreich sind? Ist es so nicht auch bezogen auf unser volkswirtschaftliches Fundament? Denn erst wenn wir uns vertiefend mit den Prinzipien der sozialen Marktwirtschaft beschäftigen, können wir durch kluge gesetzliche Rahmenbedingungen die Kraft menschlicher Initiativen so integrieren, dass unser Land prosperiert und damit auch für künftige Generationen ein Ort sein wird, an dem Menschen über sich hinauswachsen können und wollen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Wasser- drei Comeback- Geschichten

Wiese unter
Wasser:
Ein Taucher
erkundet
angepflanztes
Seegras.

Wasser ist lebenswichtig für uns Menschen, die Natur und das Klima. Doch viele Gewässer sind belastet, aus dem Gleichgewicht geraten und manche drohen zu kippen. Dabei gibt es Helfer, die für Regeneration und mehr Stabilität sorgen können: Wir schauen auf Karpfen, Seegras und Flussmuschel - Wasserbewohner, die Hoffnung machen.

Die *grüne* *Lunge* im Meer

SEEGRAS

Der Forschungsverbund SeaStore pflanzt Seegras in der südlichen Ostsee. Die Wiesen unter Wasser sollen sich erholen und ihre wichtige Funktion für CO₂-Bindung und Biodiversität erfüllen.

UNSERE EXPERTIN:

DR. MAIKE PAUL

Sie forscht an der Leibniz Universität Hannover und am Ludwig-Franzius-Institut für Wasserbau, Ästuar- und Küsteningenieurwesen.

Seegras kommt nicht von allein zurück“, sagt Geoökologin Dr. Maike Paul, Projektleiterin bei SeaStore. „Wenn eine Wiese einmal verschwunden ist, sind die Bedingungen oft nicht mehr optimal.“ So führt der Nährstoffeintrag aus der Landwirtschaft zu übermäßigem Algenwachstum. Dadurch dringt wenig Licht zum Meeresboden durch. Die Hauptursache für den Schwund ist aber eine Krankheit, die in den 1930er-Jahren große Flächen zerstörte – doch damals kümmerte sich niemand darum. Heute weiß man, wie wertvoll Seegras für das Ökosystem ist. Seine Fähigkeit, Kohlenstoff im Boden zu binden, macht es überdies für den Klimaschutz interessant. „Seegras wird nicht die Welt retten“, betont Maike Paul. „Aber wenn wir bestehende Wiesen

verlieren, wird der dort gespeicherte Kohlenstoff freigesetzt. Das müssen wir verhindern.“

Doch Seegras neu anzusiedeln ist aufwendig: Zunächst muss SeaStore geeignete Flächen für die Unterwasseraufforstung aussuchen. „Es sollte genug Licht an den Boden kommen, die Wellen dürfen nicht zu stark sein, damit die Halme nicht gleich weggespült werden“, nennt die Expertin nur zwei Kriterien. Taucherinnen und Taucher entnehmen einzelne Pflanzen aus gesunden Wiesen, entwirren und sortieren sie an Bord, um sie dann an anderer Stelle einzeln wieder einzupflanzen. Das ist nicht nur körperlich herausfordernd, weiß Maike Paul: „An Land könnte man eine Fläche einzäunen. Unter Wasser geht das nicht. Krabben fressen die jungen Pflanzen, Boote reißen sie mit Ankern wieder aus dem Boden.“

Trotzdem: Erste Flächen entwickeln sich positiv. „Wo vorher nur Sand war, sehen wir jetzt Algen, Seenadeln, Würmer und Krebse. Das zeigt, dass unsere Methode



**Schon
gewusst?**

Seegräser sind keine Algen, sondern **echte Pflanzen**. Wie Landpflanzen bilden sie Blüten, Samen und Wurzelwerk.

Wer angespülte Büschel am Strand entdeckt, kann den Geruchstest machen: Während die meisten Algen markante bis unangenehme Duftnoten absondern, zersetzt sich Seegras geruchlos.

funktioniert.“ Maike Pauls Forschungsschwerpunkt der nächsten zwei Jahre: herauszufinden, wann eine neue Wiese stabil genug ist, um sich selbst zu erhalten. Denn ihr Ziel ist klar: „Wir wollen, dass sich Seegras wieder dauerhaft ausbreitet, ganz ohne unsere Hilfe.“ >



Ein junger Seehase schwimmt zwischen Seegrashalmen.



Karpfen
finden einen
Teil ihrer
Nahrung im
Teich.



KARPFFEN

Ein *Traditionsfisch* mit *Zukunft*

Aquakultur steht oft in der Kritik - wegen Fischmehl im Futter, Medikamenteneinsatz oder überfüllten Becken. Die Karpfenteichwirtschaft zeigt, dass es auch anders geht.

UNSER EXPERTE:

WOLFGANG SEEGERER

hat einen Bauernhof mit Karpfenzucht in Kumpfmühle in der Oberpfalz. Dieser ist vom Anbauverband Naturland zertifiziert.

Karpfen wachsen in Naturteichen auf, die nicht nur den Fischen, sondern auch zahlreichen anderen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum bieten. „Wir nutzen drei verschiedene Teiche für unterschiedliche Lebensphasen“, erklärt Wolfgang Seegerer, der auf seinem Naturland-Hof in der Oberpfalz Karpfen züchtet. In einem flachen Laichteich schlüpfen die Jungfische, dann wachsen sie im Aufzuchtteich heran, bevor sie als Speisekarpfen in den größeren Teich kommen. „Speisekarpfen leben drei Jahre, sie werden also nicht schnell hochgezüchtet“, betont der Landwirt. Ein weiterer Vorteil: Karpfen ernähren sich von Kleinstlebewesen im Wasser und zusätzlich von Getreide – bei Wolfgang Seegerer bekommen sie es sogar in Bio-Qualität. Anders als bei vielen anderen Speisefischen, die auf protein-

reiches Futter aus Wildfang angewiesen sind, bleibt der ökologische Fußabdruck gering. Auch Antibiotika oder Hormone kommen nicht zum Einsatz.

Die naturnahe Haltung bedeutet jedoch auch: Ihren Feinden sind die Karpfen ziemlich schutzlos ausgeliefert. „Kormorane und Fischotter holen sich immer mehr Fische aus den Teichen, da hilft ein Elektrozaun nur bedingt.“ Während der Karpfen bei invasiven Arten oben auf dem Speisezettel steht und Feinschmecker ihn schätzen, hat er bei Verbrauchern ein Imageproblem: „Viele haben ihn aus der Kindheit als fettig oder modrig in Erinnerung“, sagt Wolfgang Seegerer. „Dabei hängt sein Geschmack davon ab, wie er gehalten wurde.“ Schwimmt der Fisch vor der Schlachtung eine Woche lang in frischem Wasser, schmeckt er mild und fein. Mit speziellen Schnitten lassen sich zudem die Gräten entfernen, sodass Karpfenfilet entsteht. „Karpfen ist eine der nachhaltigsten Fischarten, die man essen kann“, sagt Wolfgang Seegerer. „Es wäre schade, wenn diese Form der Teichwirtschaft verloren ginge.“



Schon gewusst?

Der Karpfen ist eigentlich eine „**gebietsfremde**“ Art in Europa. Der ostasiatische Fisch wurde allerdings schon von den alten Römern und im Mittelalter in Klöstern gezüchtet. Er gilt dadurch als etabliert – im Unterschied zu Tieren und Pflanzen, die nach Kolumbus eingebracht wurden.

FLUSS-
MUSCHEL

Wasserfilter mit Bodenhaftung

Früher konnte man an der Nister noch Muschelbänke mit bloßem Auge sehen. Heute ist die Bachmuschel selten geworden. Ein Artenschutzprojekt hilft ihr, im rheinland-pfälzischen Fluss wieder Fuß zu fassen.

UNSERE EXPERTIN:
DR. MEIKE KOESTER

Sie forscht an den Universitäten Kassel und Koblenz zu Gewässerökologie und Naturschutz.

Die Bachmuschel filtert organisches Material und trägt so zur Selbstreinigung der Flüsse bei. Sie gräbt sich in den Boden ein und lockert das Sediment auf, was beispielsweise die Sauerstoffversorgung verbessert. „Viele denken bei Gewässern nur ans Wasser, aber ein größerer Hotspot des Lebens liegt im Boden darunter“, sagt Umweltwissenschaftlerin Meike Koester. Die Bachmuschel gilt als eine Ingenieurin des Ökosystems, doch menschliche Eingriffe haben ihren Job fast unmöglich gemacht: „Flüsse wurden begradigt und Wasserkraftwerke haben Wanderwege für Fische abgeschnitten, die die Muschel für ihre Entwicklung braucht“, erklärt die Expertin.

Die Nister gilt als vielversprechender Ort für die Wiederansiedlung: „Hier gibt es noch einen kleinen Bestand, und parallel laufen andere Renaturierungsprojekte“, sagt Meike Koester, die das Wiederansiedlungsprojekt leitet. Und so läuft es im Einzelnen: Die Wissenschaftler entnehmen hochträgliche Muscheln für wenige Tage, um ihre Larven zu gewinnen. Diese bringen sie gezielt mit ihren Wirtsfischen

zusammen – damit steigt die Chance, dass sich die Larven an den Kiemen eines Fisches festsetzen können. Nach etwa einem Monat als Parasiten lösen sie sich von den Fischen und wachsen ihr erstes Lebensjahr geschützt in der Muschelzuchtstation auf“. Nach rund anderthalb Jahren werden sie wieder in die Nister entlassen. „Wir halten die Phase in Gefangenschaft möglichst kurz, weil sich Tiere sonst genetisch anpassen und nicht mehr fit für die Wildnis sind“, erläutert Meike Koester.

Ob die Wiederansiedlung erfolgreich ist, zeigt sich erst in einigen Jahren. „Wenn sich die Muscheln im Sediment verstecken, wissen wir nicht, ob sie überlebt haben. Spannend wird es, wenn sie mit drei bis fünf Jahren geschlechtsreif sind und an die Oberfläche kommen – dann sehen wir, ob sich der Bestand wirklich erholt“, sagt Meike Koester. Sie bleibt zuversichtlich: „Wir arbeiten für das ganze Gewässer. Ein gesunder Fluss ist immer mehr als die Summe seiner Bewohner.“

Die Kleine Flussmuschel gräbt sich im Sediment ein.



Schon
gewusst?

Die Muschel-
larven haben einen
winzigen Zahn,
mit dem sie sich an
den Kiemen eines
Fisches festbeißen.

Dafür muss
allerdings in ihren
ersten eineinhalb
Lebenstagen der
geeignete Fisch
vorbeischwimmen.
Wirtsfische sind
beispielsweise Elritze,
Döbel und Nase.

Moore können Wasser wie ein Schwamm aufnehmen und speichern.

Mehr als nur nasses Land



Sie schützen vor Hochwasser und in Zukunft brauchen wir sie noch viel häufiger: Landschaften, die wie ein Schwamm überschüssiges Wasser aufnehmen und bei Trockenheit wieder abgeben.



PROF. DR. CHRISTIAN ALBERT
INSTITUT FÜR UMWELTPLANUNG,
LEIBNIZ UNIVERSITÄT HANNOVER

Der Landschaftsplaner untersucht, wie Landschaften so entwickelt werden können, dass sie auf schlaue Art Wasser aufnehmen oder speichern können. Er sucht Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen wie Biodiversitätsverlust, Klimawandel und Energiewende und beschäftigt sich in einem EU-Projekt mit den Möglichkeiten von Schwammregionen für mehr Klimaresilienz.

Laut dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft sind 300.000 Adressen in Deutschland hochwassergefährdet. Gäbe es Gewässer, die ein Zuviel an Wasser aufnehmen können, ausreichend Regenrückhaltebecken oder würden Straßen, Gehwege und Plätze aus wasserdurchlässigen Materialien bestehen, könnte die Gefahr von Überschwemmungen deutlich verringert und Bodenerosion vermieden werden.

Landschaften saugen große Wassermengen auf

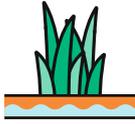
Konkret bedeutet das: Während wir in den vergangenen 80 Jahren Gebiete für Siedlungsbau und Landwirtschaft trockengelegt haben, sollten wir jetzt Landschaften zum Wasserspeicher umbauen. „Wir brauchen ein gutes Wassermanagement, Gebiete, die Wasser von Starkregen aufnehmen können oder ins Grundwasser ableiten und die gleichzeitig welches für Trockenphasen speichern“, sagt Prof.

Christian Albert von der Leibniz Universität Hannover. Schwammlandschaften seien eine der Maßnahmen. Der Begriff beschreibt Ökosysteme, die sich wie ein Schwamm verhalten und Wasser aufsaugen. Christian Albert arbeitet an zwei Projekten („SpongeWorks“ und „Sponge Scapes“), die Konzepte zur Entwicklung von Schwammlandschaften erarbeiten. Sein Ziel: „Wir wollen Wissen und Erfahrungen mit der Umsetzung von Schwammlandschaften sammeln und auf andere Regionen in Europa übertragen“.

Schwammregionen entwickeln

Eins seiner Projekte liegt im norddeutschen Grenzgebiet zu den Niederlanden im Einzugsgebiet des Flusses Vechte, im Landkreis Grafschaft Bentheim. In der stark landwirtschaftlich geprägten Region muss die Wasserverfügbarkeit in Trockenperioden gesichert sein. Dort werden Waldgebiete wiedervernässt, Flussabschnitte renaturiert, Auengebiete entstehen, kleine Stauwehre sollen Wasser zurückhalten, das als Reserve für trockene

Das sind Schwammland-schaften:



Feuchtwiesen und Retentionsflächen

Gebiete, die gezielt zur Hochwasserentlastung genutzt werden, indem sie überflutet werden dürfen.

Beispiele: Polder an der Oder oder am Oberrhein



Auenlandschaften

Flussnahe Überschwemmungsgebiete, die bei Hochwasser überflutet werden und das Wasser zwischenspeichern.

Beispiele: Elbtal-Auen in Sachsen-Anhalt oder Rheinauen in Baden-Württemberg



Moore und Feuchtgebiete

Hochmoore und Niedermoore speichern große Mengen an Wasser und geben es langsam an die Umgebung ab.

Beispiele: Donaumoos in Bayern oder Teufelsmoor in Niedersachsen

Zeiten dient. Drainagen, die Ackerflächen trockenlegen und Wasser ungenutzt ableiten (sodass man es nicht mehr verwenden kann), werden zurückgebaut. „Landwirte berechnen ihre Felder mit Brauchwasser“, erklärt der Experte. „Sie nutzen Kühlwasser aus einer nahegelegenen Verbrennungsanlage. Damit können wir die Entnahme aus dem Grundwasser verringern.“ Ein Vorbild für ihn: In den Niederlanden gibt es an vielen Stellen gute Ansätze. Christian Albert kennt Landwirte, die sich per WhatsApp absprechen. „Wenn eine trockenere Zeit bevorsteht, werden so früh wie möglich die Mini-Wehre um die Ackerflächen aktiviert und mehr Wasser gestaut. Das steht dann bei Regenmangel zur Verfügung.“ Davon könnte auch der Wald des Forstwirts ein paar Kilometer entfernt profitieren – wenn etwa sein Wald regelmäßiger Wasser bekommt, weil dieses nicht ungenutzt wegfließt.

Eine gemeinsame Aufgabe für ein langfristiges Ziel

Für diese Aufgabe müssen sich Wasserwirtschaftsbetriebe, Landwirte, Gemeinden und Naturschutzverbände zusammentun. Seine Vision? „Wir stehen erst am Anfang. Aber ich hoffe, wir haben in 30 Jahren eine Schwammlandchaft, die gut und wirkungsvoll ist. Das wäre gut für die Natur an sich, für die Biodiversität und damit gut für uns Menschen.“



Moore sind einzigartige Ökosysteme.

SCHWAMM-STADT

Von Grau zu mehr Grün in der Stadt

Auch Städte, die dicht bebaut und deren Flächen mit Beton oder Asphalt bedeckt sind, brauchen in Zukunft sichere Wasservorräte. Der Wasserbedarf wird steigen – etwa durch Bewässerung von Bäumen oder Wasserverneblungsanlagen als Hitzeschutz.

„In Schwammstädten geht das Regenwasser nicht ungenutzt verloren“, erklärt Prof. Dr. Stephan Köster, Institut für Siedlungswasserwirtschaft und Abfalltechnik (ISAH) an der Leibniz Universität Hannover. Regenwasser wird aufgefangen, vor Ort gespeichert, aufbereitet und damit nutzbar gemacht. Das entlastet sowohl die Trinkwasserversorgung als auch die Abwasserentsorgung.

Vorbild für eine Schwammstadt ist Kopenhagen: Seit einem verheerenden Wolkenbruch werden Grünflächen wie Parks, Sportplätze und Innenhöfe so umgestaltet, dass sie große Wassermengen aufnehmen können und somit zu großen Reservoirs umgebaut. Unterirdische Becken sammeln Wasser, das von Dächern abläuft. Dachbegrünungen speichern Feuchtigkeit und dienen an heißen Tagen als natürliche Klimaanlage.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

EXKLUSIVE
SERIE

GESUNDE ERDE –
GESUNDE
MENSCHEN

Saubereres Trinkwasser ist ein Menschenrecht



Kein Luxus: Jeder
sollte Zugang zu
frischem Wasser
haben.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, WISSENSCHAFTSJOURNALIST UND
GRÜNDER DER STIFTUNG „GESUNDE ERDE –
GESUNDE MENSCHEN“

„Wieso heißt es eigentlich ,Erde‘, wenn 70 Prozent der Oberfläche Wasser sind?“

Liebe **alverde**-Lesende,

in meinem Lieblingssketch des amerikanischen Duos Penn & Teller kommt in einem schicken Restaurant ein „Wasser-Sommelier“ an die Tische. Dieser hat eine umfangreiche Karte mit zu 100 Prozent wasserhaltigen Getränken, die jeweils die verschiedenen Speisen und Gänge optimal begleiten sollten. Es gibt alles: von japanischem Gletscherwasser vom Mount Fuji – zum Fisch und zum Entgiften – bis zu einer Delikatesse, dem französischen Wasser L'eau du robinet, was nichts anderes heißt als direkt aus dem Wasserhahn. Keiner der Gäste kam beim Verkosten auf die Idee, dass tatsächlich alle Gläser genau dasselbe Wasser enthalten könnten: das aus dem Schlauch im Hinterhof. Keiner beschwerte sich, vielmehr fanden alle Befragten den Geschmack abwechselnd „interessant“ oder „mal was anderes“.

Warum erzähle ich das?

In dem einen Teil der Welt laufen Promis mit schicken Flaschen, schicken Namen und Wasser durch die Gegend, das um den halben Erdball transportiert wurde. In anderen Teilen der Welt kommt kein Tropfen aus dem Hahn – wenn es denn überhaupt eine Leitung gibt. Und diese Menschen finden medial kaum statt, obwohl mit der galoppierenden Klimakrise die Extremwetter wie Hitze und lange Dürren immer häufiger und heftiger werden.

Seit 2010 gibt es ein Menschenrecht auf Zugang zu sauberem Wasser, festgeschrieben von den Vereinten Nationen.

Doch während viele Millionen von Menschen kein sauberes Trinkwasser haben, machen Konzerne Millionen, indem sie allgemein zugängliche Quellen aufkaufen, und aus einem Menschenrecht wird ein profitables Handelsgut. Und wir kaufen ihnen das auch noch ab! Und egal wie sauber das Wasser an der Quelle auch sein mag, spätestens durch den langen Transportweg mit Diesel-Lkw wird es in der Summe „dreckig“. Nennen Sie mich altmodisch, aber meiner Meinung nach sollten die Einzigen auf der Welt, die „San Pellegrino“ trinken, die Menschen rund um Pellegrino sein.

Ich trinke Wasser sehr gerne saisonal und regional, sprich aus dem Hahn. Der Wasserhahn ist der Unverpacktladen für Getränke. Ich stehe auf Leitung und bin dankbar, in einem Land zu leben, wo das Wasser direkt trinkbar und gesund ist. Dieses Privileg können alle, die bis hierhin gelesen haben, mit all den Beiträgen rund ums Wasser in dieser **alverde**-Ausgabe hoffentlich noch mehr schätzen. Und nutzen, sich dafür einsetzen, dass Wasser nicht nur auf dem Papier ein Menschenrecht ist, sondern jeder Mensch Zugang dazu bekommt. Und einen Trick verrate ich Ihnen noch: Um meinen persönlichen CO₂-Abdruck zu senken, packe ich das einfach noch mit der Bubble-Maschine ins Wasser dazu und schlucke es runter. Jeder kann doch was tun ...

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



Seelsorger
Jörn Hille
nimmt Kurs auf
die „Beate“, ein
Frachtschiff.



Ein **Ohr** für die **Crew**

SEEL-
SORGE

Containerschifffahrt ist das Rückgrat der globalen Wirtschaft. Neben den großen Containern nehmen sich die Menschen, die an Bord hart arbeiten und lange Zeit von ihren Familien getrennt sind, winzig aus. Die Deutsche Seemannsmission hat genau sie im Blick. **alverde** hat einen Seemannsdiakon beim Bordgang im Hamburger Hafen begleitet.

Alles dabei? Jörn Hille wirft einen prüfenden Blick in seinen Rucksack: Rosenkränze und Karten mit Segenswünschen, SIM-Karten und Broschüren liegen darin. Ein paar von den knautschigen Anti-Stress-Bällen – „die gehen immer“ – wandern in den Rucksack. Eine silberfarbene Schutzengel-Münze steckt er in seine Hosentasche. Leichtes Gepäck, denn das Wichtigste hat der Seemannsdiakon stets dabei: offene Ohren, einen flexiblen Geist und ein mitfühlendes Herz. Der leitende Mitarbeiter der Deutschen Seemannsmission leistet „auf-

Hafen und fährt dabei drei verschiedene Terminals an, in denen Container ent- und beladen werden. Die Zeit im Hafen ist für die Besatzung deshalb einerseits stressiger als auf See. Andererseits ist sie die einzige Möglichkeit, einmal andere Gesichter zu sehen und persönliche Angelegenheiten zu erledigen, wie etwa Geld in die Heimat zu überweisen oder eine Online-Bestellung abzuholen. Dabei ist der Bewegungsradius der Seeleute eingeschränkt. Für eigenständige Landgänge ist die Zeit meist zu knapp und die Entfernung zwischen Hafen und Stadt zu groß. Hamburg ist eine Ausnahme, die Seemannsmission organisiert deshalb manchmal Shuttles in die Innenstadt. Für die meisten indes bleibt das „Clubhaus Duckdalben“ der Seemannsmission im Hafen der beliebteste Anlaufpunkt. Um die Seeleute einzuladen und die zu erreichen, die nicht kommen können, besucht das Team möglichst viele der Frachter, die in Hamburg anlegen. >



Was machen Diakone?

Diakone arbeiten in sozialen Berufsfeldern und verstehen ihr Wirken als praktische Form des christlichen Glaubens. Sie kümmern sich beispielsweise um Jugendliche, alte Menschen oder Menschen mit Behinderung.

“
Wir konnten im Hintergrund schon oft etwas für einzelne Seeleute bewirken.

JÖRN HILLE

suchende Sozialarbeit“, das heißt: „Wir machen immer den ersten Schritt“. Dabei hilft ihm, dass er nicht nur schnell Vertrauen gewinnt, sondern auch sprachlich kaum Hürden kennt. Teile seiner Kindheit verbrachte er in Ägypten, später arbeitete er als Diakon im Londoner Hafen – Englisch versteht er, auch in fast allen Akzent-Färbungen.

An diesem Samstagvormittag macht sich Jörn Hille auf den Weg zur „Beate“, einem Frachtschiff, das zwischen Dänemark, Deutschland und Schweden verkehrt. Rund 36 Stunden ist es im Hamburger



Etwa
6.129
Containerschiffe
kreuzten im Jahr
2024 über die
Meere.*

Richie Racza bedient sich am vielseitigen Buffet in der Messe.

* Quelle: technik-einkauf.de/schwerpunkte/internationale-lieferketten/groesstes-containerschiff-der-welt-224338-2018-271.html



28.268

Seeleute

haben 2024 den Seemannsclub Duckdalben besucht.¹



Wer steht hinter der Deutschen Seemannsmission?

Die Deutsche Seemannsmission ist eine Organisation der evangelischen Kirche. Sie leistet seit über 100 Jahren in aktuell 33 Häfen soziale und seelsorgerliche Hilfe für Seeleute und Hafentarbeiter. In Deutschland hat sie dafür einen gesetzlichen Auftrag und wird teils vom Bund, der evangelischen Kirche, Spenden und Sponsoren finanziert. In den Clubhäusern erwirtschaftet sie außerdem Einnahmen, indem sie zu moderaten Preisen Essen und Waren für den täglichen Bedarf verkauft. Das Team in Hamburg besteht aus 62 Mitarbeitern und rund 130 Ehrenamtlichen.

Fahren auf der „Beate“ mit: viele Aufkleber verschiedener Seemannsmissionen

Essen gut, (fast) alles gut

Mit ihren 134 Metern Länge ist die „Beate“ zwar ein vergleichsweise kleines Schiff, die Container stapeln sich dennoch in endlosen Reihen. Vorne am Bug steht eine Art schmales Hochhaus – das temporäre Zuhause der Seeleute. Jörn Hille sucht zuerst den nach einhelliger Meinung wichtigsten Raum an Bord auf: die „Messe“, so heißt im Seemannsjargon der Speisesaal. Er achtet auf die Details: „Tabasco-Soße und Papierservietten, das ist schon was. Es gibt Schiffe, auf denen

“

Wir sind für Seeleute unabhängig von Religion und Weltanschauung da.

JÖRN HILLE

auf den Tischen nur eine Rolle Klopapier steht.“ In der Kombüse brutzelt der Koch verschiedene Gerichte für die internationale Crew. Erst wechseln die beiden ein paar Worte im Türrahmen, dann kommt



Joseph Gudelosad in die Messe, hier lässt sich besser reden. Zufällig kennt Jörn Hille die philippinische Heimatinsel des Koches. Das macht die Unterhaltung über die Familie – der älteste Sohn will in die USA auswandern – und Stimmung an Bord – weitgehend entspannt – noch einmal leichter. Und wenn der Koch Missstände schildern würde, was könnte der Diakon ausrichten? Er und seine Kollegen sind als Sozialarbeiter und Seelsorger unterwegs, nicht als amtlich bestellte Prüfer. Dennoch, ihr Wort hat bei Reedereien Gewicht und die Seemannsmission ist gut vernetzt. „Wir konnten im Hintergrund schon oft etwas für einzelne Seeleute bewirken“, sagt Jörn Hille.

Ankerplatz für Sorgen

Die Probleme des Kapitäns kann Jörn Hille nicht lösen, nur geduldig zuhören. Leve Dethlefs kommt aus einer Seefahrerfamilie, er liebt das Manövrieren der großen Pötte und das Fingerspitzengefühl, das ein Team mit unterschiedlichen Kulturen erfordert. Was nervt, sind Bürokratie, Umwelt- und Arbeitsschutzaufgaben. „Naja, vor 40 Jahren hättest Du wahrscheinlich schon ein paar Finger eingebüßt“, wendet Jörn Hille vorsichtig ein. Der Kapitän lenkt ein, Arbeitsschutz sei schon sinnvoll. Jörn Hille hört bei seiner Arbeit einiges, was nicht „politisch korrekt“ ist. „Ich will nicht belehren, überzeugen oder Recht behalten. Nur manchmal einen Anstoß geben, das Gesagte zu überdenken“, betont der Diakon. Und wo er schon bei Disclaimern ist: „Auch wenn wir Seemannsmission



Jörn Hille sucht als Erstes den Koch auf.



90%
der
Güter
weltweit

werden über Containerschiffe transportiert.²

heißen, missionieren wir nicht. Wir sind für Seeleute unabhängig von Religion und Weltanschauung da.“

In der Messe sitzen jetzt am späten Vormittag zwei müde Filipinos und löffeln ein Reisgericht. Die Männer arbeiten in einem Schichtsystem: sechs Stunden Dienst, sechs Stunden Freizeit. Bei Richie Racza ist der Schlaf zu kurz gekommen – er zeigt auf sein Smartphone. Das Gespräch mit seiner Frau war nicht spannungsfrei. „Wenn man sich nur über Video sieht, kommt es leicht zu Missverständnissen“, sagt Jörn Hille zu ihm. Seit sieben Jahren ist der junge Mann „Ordinary Seaman“, eine Position am unteren Ende der Hierarchie. Für eine Beförderung braucht er Empfehlungsschreiben. Jörn Hille ermutigt ihn, bei der Kapitänin, die demnächst

an Bord kommt, nachzufragen: „Frag’ sie einfach. Mehr als Nein sagen kann sie nicht.“ Am Ende zieht der Seelsorger noch einen Anti-Stress-Ball aus dem Rucksack und lädt Richie Racza und seinen Kollegen in den Seemannsclub ein.

“

Solange ich morgens singend zur Arbeit fahre, bin ich am richtigen Platz.

JÖRN HILLE

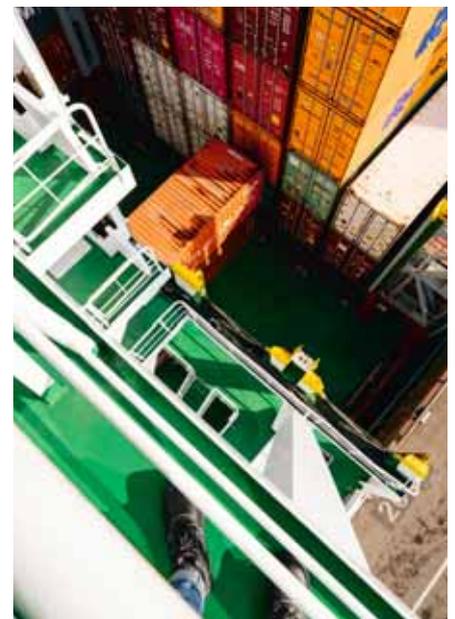
gogik zur Diakonie und schließlich zur Seemannsmission führte. Wie in anderen sozialen und kirchlichen Berufen achten heute auch Diakone auf ihre Work-Life-Balance, meint Jörn Hille. „Ich bin alte Schule. Mein Handy ist immer an und ich arbeite auch mehr als 40 Stunden. Aber solange ich morgens singend zur Arbeit fahre, bin ich am richtigen Platz.“ ●

Was ist ein **Duckdalben?**

Ein Duckdalben (oder eine Dalbe) ist ein Pfahl, der in Häfen und Stegen in den Boden eingrammt ist. An ihr machen Boote und Schiffe fest.

Mehr als ein Job

Dorthin fährt jetzt auch Jörn Hille und trifft auf Kollegen, die den Club für die Öffnung vorbereiten: Bar, Speiseraum, Karaoke-Zimmer, Billardtische und ruhige Ecken – und alles liebevoll mit marinen Symbolen geschmückt. Eine junge Freiwillige begrüßt den stämmigen Mann mit einer herzlichen Umarmung: „Alles, alles Gute!“ Jörn Hille hat heute Geburtstag! Es war die Erfahrung von Gemeinschaft, die den 47-Jährigen nach dem Studium von Sozialer Arbeit und Religionspäda-



Ob auf oder vor dem Schiff: Container, wohin man blickt

Auch mal **gegen** den Strom

Als Präsidentin der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) hört Ute Vogt im Sommer nahezu jede Woche bewegende Rettungsgeschichten. Für sie Bestätigung, dass ihr Abschied aus der Politik richtig war, und Motivation dafür, die Wasserrettungsgesellschaft noch breiter aufzustellen.

Ein Ehrenamt, das sich wie ein Vollzeitjob anfühlt – so beschreibt Ute Vogt ihre Aufgabe. „Wir sind kein reiner Badehosenverein“, sagt sie mit einem Lächeln, wissend, dass viele genau dieses Bild im Kopf haben. Die Arbeit der Lebensretter geht über den Einsatz an Badeorten hinaus: Spezialisierte Strömungsretter etwa leisten bei Hochwasser Katastrophenhilfe. Ute Vogt setzt sich dafür ein, noch mehr Freiwillige für diese anspruchsvolle Arbeit zu gewinnen und sie noch besser zu schulen. Auch wenn sie sich selbst keine Rettungsweste überzieht, trägt sie in dem Verband mit über 600.000 Mitgliedern viel Verantwortung.

Siege und Enttäuschungen

Für etwas einzustehen ist für Ute Vogt nichts Neues. Als 24-Jährige saß sie schon für die SPD im Stadtrat von Wiesloch, Baden-Württemberg. Mit 29 zog sie das erste Mal in den Bundestag ein. Die Möglichkeit, dass man auch als einfache Abgeordnete konkret etwas bewegen kann, wenn man sich mit anderen zusammenschließt – das war es, was sie fast drei Jahrzehnte in der Politik gehalten hat. Und der Austausch mit Menschen aus allen Lebensbereichen: „Vom Arbeitslosen bis zur Unternehmenschefin – in wenigen Berufen kommt man mit so vielen unterschiedlichen Menschen

ins Gespräch.“ Ihre Karriere hatte Höhen – 2001 führte Ute Vogt einen „elektrisierenden Wahlkampf“ in Baden-Württemberg und wäre fast Ministerpräsidentin geworden – und Tiefen: Als sie den Erfolg vier Jahre später nicht wiederholen konnte, erlebte sie, „wie sich diejenigen von mir abwandten, die mir gestern noch zujubelten.“ Sie habe „typische Frauenfehler“ gemacht, sagt sie rückblickend: Etwa auf Autoritätssymbole und Machtdemonstrationen verzichtet, was ihr von männlichen Kollegen als Desinteresse oder Schwäche ausgelegt wurde. „Ich habe Politik aus Überzeugung gemacht, nicht aus Kalkül.“

Kein Rückzug, ein Wechsel

2021 schied sie aus dem Bundestag aus, auch um einer neuen Generation Platz zu machen. Mit Mann und Hund zog sie von Stuttgart an die Ostsee – ein lang gehegter Traum. Dass sie dort nicht nur ihren Beruf als Rechtsanwältin ausüben würde, war schnell klar. Für die DLRG hatte sie seit 2005 als Vizepräsidentin gesellschaftspolitische Themen eingebracht. Nun suchte der Verein eine neue Spitze – die Wahl fiel auf Ute Vogt. Vieles, was sie in der Politik gelernt hat, hilft ihr heute: Den Überblick behalten, schnelle Entscheidungen treffen und Themen setzen. Ihr wichtigstes Anliegen neben dem

Ausbau des Katastrophenschutzes: „Es dürfen nicht noch weitere Schwimmbäder schließen, schon jetzt ist es in vielen Grundschulen schwierig, ein Bad für den Schwimmunterricht zu finden.“

Ehrenamt neu denken

Die DLRG kann mit ihren Schwimmkursen nicht alles auffangen. An ehrenamtlichen Helfern fehlt es zwar nicht, aber ihr Zeitbudget ist kleiner geworden. Ute Vogt hat dafür Verständnis und sucht nach Lösungen: „Wir müssen offen sein für Menschen, die nicht schon mit acht Jahren bei uns im Kinder-Schwimmtraining waren, sondern sich erst später in der DLRG engagieren wollen“, sagt sie.

Seit ihrer Zeit in der Politik ist sie stressresistent: „Lange Autofahrten und viele Termine machen mir nichts aus, weil ich als Abgeordnete ein ganz anderes Pensum kenne“, sagt sie. Und der Ausgleich ist dann nur einen fünfminütigen Fahrradweg entfernt. Die 60-Jährige macht Strandspaziergänge mit dem Hund und geht von Frühjahr bis Spätsommer schwimmen. „Ich habe eine große Liebe zum Wasser, aber auch Respekt davor“, sagt sie. Genau die Haltung, die auch die DLRG mit ihren rund 50.000 Rettungsschwimmern vermittelt. ●

“

Ich habe eine große Liebe zum Wasser, aber auch Respekt davor.

UTE VOGT



Nimm Deinen *Urlaub* mit nach Hause

Ganz einfach mit wenigen Klicks:

1. Format aussuchen
2. Lieblingsbilder wählen
3. Buchvorschlag **automatisch** erhalten

Gleich ausprobieren auf
fotoparadies.de/1-klick-buch

Marke
von dm

ab
4,75 €*

*Per
Smartphone
gestalten*



Scannen, gestalten, abholen:
versandkostenfreie Lieferung
in Deinen dm-Markt



fotoparadies.de/1-klick-buch

*Die Preise gelten inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten gem. Preisliste auf fotoparadies.de
Bei Lieferung in Deinen dm-Markt fallen keine Versandkosten an.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal **machen**

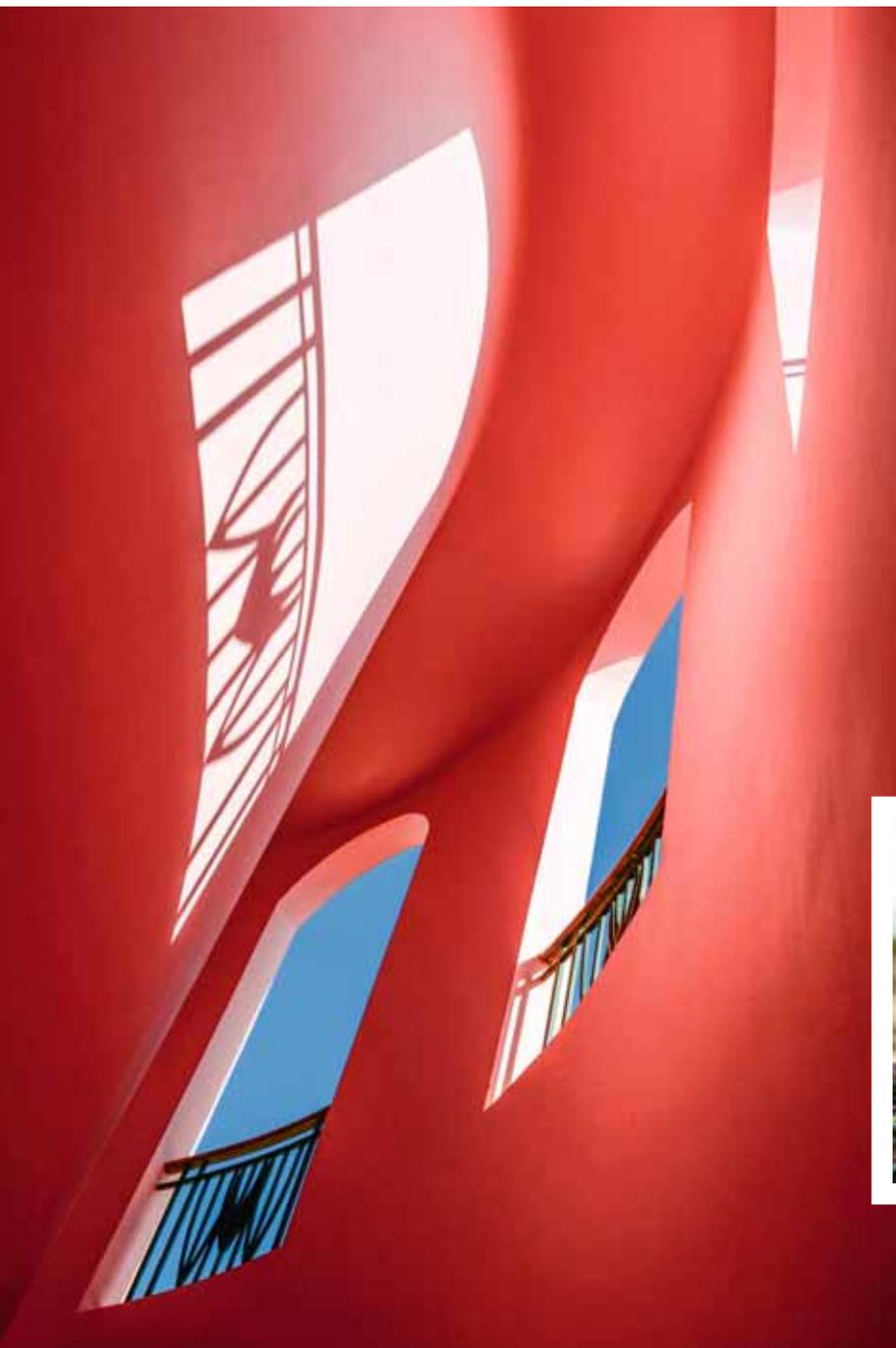
Seite **88**

Abschalten und erholen

Im Urlaub richtig entspannen, die Akkus wieder aufladen. Tipps, wie Sie im Urlaub richtig entspannen und langfristig neue Energie tanken.



Bilder, die *Urlaubsgeschichten* erzählen



Noch mehr als im Alltag zücken wir im Urlaub unser Smartphone und öffnen die Kamera-App. Doch wie gelingen Fotos, die mehr als den Moment einfangen?

Eine andere Perspektive nutzen

Ungewöhnliche Ansichten verleihen den Urlaubsbildern Dynamik. Ein hohes Gebäude von unten aus der Hocke heraus fotografiert macht es noch imposanter. Oder umgekehrt: auf eine Anhöhe oder eine Treppe steigen, um das Treiben auf dem Marktplatz oder Basar aus der Vogelperspektive aufzunehmen.



Ungewohnte Schnitte

Fokussieren Sie nur einen Teil des Motivs, zum Beispiel die Beine, eine Hand auf dem Stadtplan, ein Paar Schuhe am Strand.



alverde-
FOTOIDEE



Übersättigte Farben

Durch die gezielte Verwendung von entsättigten oder intensiv gesättigten Farben können Sie eine dramatische oder nostalgische Stimmung erzeugen. Fotos, die mit dem Smartphone aufgenommen wurden, können in der Galerie-App bearbeitet werden. Verändern Sie den Schieberegler bei Farbton, Sättigung und Farbtemperatur. Mit Filtern lässt sich der Bildton beispielsweise rot- oder gelbstichiger einstellen. Kühle Blau-töne verstärken die melancholische Wirkung einer Szene und lassen das Meer oder den Himmel stärker hervortreten.

TECHNIKEN

für kreative
Aufnahmen

Kamerabewegungen wagen

Bewegen Sie absichtlich leicht die Kamera bei der Aufnahme von Lichtern hin- und her. Das schafft abstrakte Bilder.

Selektiv bearbeiten

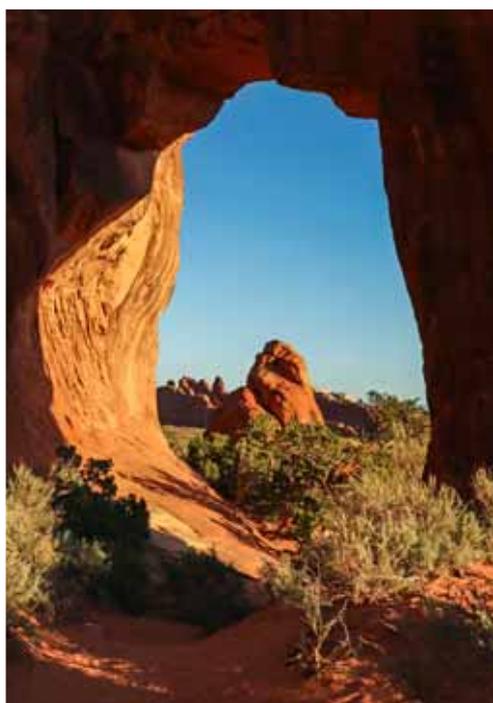
Betonen Sie in der Galerie-App nur Teile des Bildes, zum Beispiel durch Aufhellen eines Gesichts oder Abdunkeln des Hintergrunds.

Ungewohnter Beschnitt

Testen Sie mal extreme Quer- oder Hochformate, um neue Spannungen zu erzeugen. ●

Mal durch Objekte hindurch

Ein Loch im Felsen, ein kleines rundes Fenster, ein farbiges Getränkeglas – diese Elemente können als kreative Rahmen für Ihre Motive dienen. Der ungewöhnliche Blickwinkel betont stimmungsvoll beleuchtete Landschaften, skurrile Bäume, exotische Blumen oder bunte Muster.



| F O T O - T I P P



Edle Verpackung: Fotoabzüge der Urlaubserinnerungen machen sich gut in der Bilderbox. Mehr Infos über den QR-Code und unter: fotoparadies.de

alverde-
INSPIRATIONSTALK
URLAUB



Viele Menschen haben
das Gefühl, in der
Natur loslassen und
sie selbst sein zu
können.

VOLL erholt

Für viele ist der Urlaub der Höhepunkt des Jahres. Doch manchmal können hohe Erwartungen dazu führen, dass wir uns enttäuscht fühlen und statt erholt eher gestresst sind. Wir haben mit der Psychologin Linda-Marlen Leinweber darüber gesprochen, wie wir unseren Urlaub wirklich entspannt genießen können.

Freitag um 18 Uhr den Bürorechner zuklappen, Samstag um zehn Uhr in den Flieger steigen und den Spannungsschalter umlegen. „Leider klappt das meist nicht so gut“, meint die Psychologin Linda-Marlen Leinweber: „Der Switch ist einfach zu abrupt. So schnell kann unser Nervensystem nicht runterfahren.“ Denn auf hormoneller Ebene muss sich zunächst einmal das Stresshormon Cortisol abbauen, das um die zwölf Stunden im Körper bleibt. „Wären die Wochen vorher angespannt, kann das auch länger dauern“, sagt die Psychologin. Wir schaffen es dann nicht, in den Erholungsmodus zu wechseln, in das sogenannte parasympathische Nervensystem, was aber eine Voraussetzung ist, um zu regenerieren, gut zu schlafen und sich ausgeglichen zu fühlen. Ein entspannter Urlaub beginnt in gewisser Weise also schon an den Tagen vor den Ferien, in denen wir versuchen sollten, das Stresslevel niedrig zu halten. „Die Betonung liegt auf versuchen“, sagt Linda-Marlen Leinweber mit Augenzwinkern. >

”

Surfen,
Radfahren
oder Yoga
bauen Stress-
hormone ab.

Auch die Frage, ob Strand- oder Aktivitätsurlaub, ist so eine Typfrage, bei der es darauf ankommt, unsere Bedürfnisse zu kennen. Vor allem zu Beginn des Urlaubs sind körperliche Aktivitäten grundsätzlich eine gute Idee: Surfen, Radfahren oder Yoga bauen Stresshormone ab und lassen uns auf Entspannung umschalten. Aber auch ein Strandurlaub oder reines Nichtstun können wertvoll sein, erfordern nur oft eine längere Anpassungszeit, das heißt mehr Zeit, um den Cortisolspiegel abzubauen. Nicht zu unterschätzen ist auch die Natur. Die frische Luft, das Licht, die Geräusche tun Körper und Geist gut. „Die Natur ist ein wertfreier Raum“, sagt Linda-Marlen Leinweber. „In Gesellschaft machen wir uns oft Gedanken, wie wir auf andere wirken. In der Natur gibt es diesen Spiegel nicht. Oft kommen uns auch die eigenen Sorgen in der großartigen Natur viel kleiner vor.“ Und das allein kann sich schon sehr entlastend anfühlen.

UNSERE EXPERTIN



LINDA-MARLEN LEINWEBER
PSYCHOLOGIN UND
SYSTEMISCHE COACHIN
(DEUTSCHER BUSINESS
COACHING-VERBAND, DBVC)

Mentale Gesundheit ist der Mittelpunkt von Linda-Marlen Leinwebers beruflichem Schaffen. Seit zehn Jahren berät sie dazu ihre Klienten in Einzel- und Gruppencoachings. Was sie an dem Thema fasziniert: „Von unserer mentalen Gesundheit hängt so viel Lebensqualität ab: Wie gut wir einschlafen und wie frisch wir aufstehen. Sie wirkt sich auf unsere Beziehungen aus, auf unsere Produktivität und letzten Endes auf die Freude am Leben.“

„Natürlich ist das nicht immer machbar, aber für den Cortisolspiegel wäre es schon gut, pünktlich Feierabend zu machen.“

Eine gute Organisation im Vorfeld entlastet direkt vor und während des Urlaubs. Also, wenn es möglich ist, am besten frühzeitig Vertretungen festlegen, eine Kollegin bitten, sich ums E-Mail-Postfach zu kümmern, und klären, wer den privaten Briefkasten leert. So leiden wir unter weniger Stresshormonen unmittelbar vor Reiseantritt und haben im Urlaub den Kopf frei. Manchmal müssen aber auch Kompromisse her. Das weiß die Selbstständige aus Erfahrung: „Bei meinen Mails kann mich zum Beispiel keiner vertreten. Deshalb lege ich eine bestimmte Zeit fest, zu der ich sie einmal am Tag checke. Denn wenn ich gar nicht reinschaue, habe ich auch keine Ruhe.“

Erholung nach Plan?

Sollte der Urlaubsablauf eigentlich ebenso detailliert geplant sein wie die Organisation im Vorfeld? Oder entspannt es sich besser, wenn wir die Dinge auf uns zukommen lassen? „Das ist Typfrage“, sagt die Psychologin. „Manche brauchen Struktur, das heißt sie fühlen sich entspannter, wenn sie wissen, was geschehen wird. Andere lieben das Spontane und ein fester Plan würde sie sogar stressen.“

Familienbande im Urlaub

Im Urlaub verbringen Paare und Familien viel Zeit zusammen – das ist schön, kann aber der Grund sein, warum er hinter den Erwartungen bleibt. Im Alltag stauen sich



**Häufige kurze
Urlaube sind
für die Erho-
lung oft besser
als lange
Auszeiten.**

Urlaub im Alltag



3 Tipps

So bleibt die Erholung

Jeder schöne Urlaub endet irgendwann. Aber wir halten die Entspannung möglichst lange:

SANFT STARTEN

Die ersten Arbeitstage möglichst nicht mit Terminen überladen.



ERINNERUNGEN

Ein Urlaubsbild an der Wand kann helfen, sich an die Erholung zu erinnern. Wir können uns fragen: Wie hat es dort gerochen? Was habe ich gehört? Auch Düfte oder Musik können das Gefühl aufleben lassen. Manche nehmen auch eine neue Routine aus den Ferien mit, wie eine Teesorte, ein Rezept oder eine Morgenmeditation.



4-7-10-ATEM-TECHNIK

Sie sorgt für Erholung zwischen-durch: 4 Sekunden durch die Nase tief in den Bauch atmen. 7 Sekunden entspannt die Luft anhalten. 10 Sekunden kontrolliert durch den Mund ausatmen.

ENTSPANNT IM URLAUB

oft Dinge an, die uns stören – unaufgeräumte Hausschuhe oder die berühmte geöffnete Zahnpastatube: „Im Urlaub haben wir Zeit, uns dem zu widmen – und das kann zu Spannungen führen“, stellt Linda-Marlen Leinweber fest. Auch die Rahmenbedingungen spielen eine Rolle: Man hat weniger Platz, muss sich mehr abstimmen. Im Alltag gibt es oft feste Abläufe, im Urlaub müssen sie sich erst bilden. Dazu kommen verschiedene Bedürfnisse. Einer will Abenteuer, der andere Entspannung. Was empfiehlt die Expertin? „Es hilft, sich bewusst zu machen, dass Konflikte im Urlaub normal sind. Und nicht alles gemeinsam zu machen – vielleicht macht der eine einen Ausflug, während der andere am Pool bleibt.“ Zudem empfiehlt sie, versteckte To-dos wie Kochen im Ferienhaus vorher zu besprechen, damit der Urlaub für alle erholsam ist. ●

”

Es hilft, sich **bewusst zu machen, dass Konflikte im Urlaub normal sind.**

alverde-
INSPIRATIONSTALK
URLAUB



**Seien Sie
live dabei,**

wenn Psychologin **Linda-Marlen Leinweber** darüber spricht, wie wir in den Genuss echter Urlaubsentspannung kommen.

Wie beeinflussen die Tage vor der Reise den Erholungseffekt? Welche Rolle spielt Digital Detox? Regenerieren wir besser in der Natur oder in der Stadt? Wenn Fragen wie diese Sie beschäftigen, dann freuen Sie sich auf den **alverde**-Inspirationstalk. Gerne widmet sich Linda-Marlen Leinweber auch Ihren Fragen im Live-Talk.

TERMIN VORMERKEN

26. Juni 2025,
20 Uhr

Interessiert an Themen und Infos zu den **alverde**-Inspirationstalks*? Unter dm.de/alverdemagazin können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.

**HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:**



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein dm-Kundenkonto erforderlich.

Bereit für das Gartenfest

Laue Sommerabende locken nach draußen – und an den Grill. Mit diesen Reinigungstricks entfernen Sie eingebrannte Reste und Fettrückstände.



UNSER EXPERTE



CARLO SOMMER
CONTENT CREATOR UND
PODCASTER

Die dm-Marke Profissimo hat mit dem Content Creator Carlo Sommer, bekannt als @casacarlo auf Instagram, die exklusive Limited Edition „Sommerliebe“ entwickelt. Sein Grill-Tipp: „Streichen Sie mit einer halbierten Zitrone über den Rost, damit das Grillgut weniger kleben bleibt. Zusätzlich bekommt es eine frische Zitrusnote.“

GRILL REINIGEN

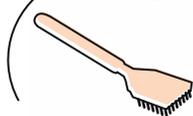
Bei unserem **Sudoku-Gewinnspiel** auf S. 106 haben Sie die Chance, eins von **zwölf Sommerliebe-Sets** mit ausgewählten Produkten der Limited Edition für die nächste Sommerparty zu gewinnen.



Die Limited Edition „Sommerliebe“ von Profissimo und Carlo Sommer ist **ab 18.6.25** in ausgewählten dm-Märkten und online erhältlich solange der Vorrat reicht.



TIPP



Die Bürste reinigt sich während der Grillreinigung von selbst und kann bei Bedarf einfach unter warmem Wasser abgespült werden.



Der Helfer für den Rost

Eine Grillbürste mit robusten Borsten entfernt mühelos eingebrannte Reste und Fett. Am besten direkt nach dem Grillen anwenden, solange der Rost noch warm ist – so lassen sich Verunreinigungen leichter lösen. Für hartnäckige Verschmutzungen weichen Sie den Rost in warmem Wasser mit etwas Spülmittel ein. Anschließend mit der Bürste gründlich schrubben und den Rost mit einem Tuch trocken reiben.

Wie ein Radierer für das Gitter

Alternativ eignet sich der Reinigungsblock für die Grillrostpflege. Er entfernt selbst hartnäckige Verkrustungen ohne Chemie. Feuchten Sie den Reinigungsblock mit Wasser an und reiben Sie mit etwas Druck über die abgekühlte und trockene Grill- oder Bratplatte, um Fett und andere Rückstände zu entfernen. Danach den Rost mit einem feuchten Tuch abwischen und trocken reiben, um Rostbildung zu vermeiden.

Der Grillkorb für einfaches Braten

Um Zutaten schonend auf dem Grill zuzubereiten, können Sie einen Grillkorb verwenden. Dieser ermöglicht ein saubereres Grillen, weil kleine Stücke nicht durch den Rost fallen. So bleiben weniger Rückstände auf dem Gitter. Reinigen Sie den Grillkorb nach jeder Anwendung, indem Sie ihn in warmem Wasser mit etwas Spülmittel einweichen und anschließend mit einem Schwamm die Verkrustungen lösen.

/ Schnelle Reinigung

Die Profissimo Grillbürste besteht aus Edelstahl und FSC-zertifiziertem Eichenholz. Sie erleichtert die Reinigung des Grillgitters.



/ Für Glanz

Der geruchlose Reinigungsblock von Profissimo sorgt für saubere Grill- und Bratplatten und verleiht Glanz.



/ Praktisch

Mit dem wiederverwendbaren Profissimo Grillkorb bereiten Sie Grillkäse oder Gemüse schonend und sauber auf dem Grill zu. ●





Bodyguards für heiße Tage

Dove Whole Body Deo

Duftender Schutz und Pflege für den ganzen Körper: Das Spray eignet sich für Achseln, Brust und Beine, während sich der Stick gezielt auf die Oberschenkel und in Hautfalten auftragen lässt. Ausgewählte Inhaltsstoffe unterstützen die Hautregeneration.

Spray 150 ml 4,95 € (33 € je 1 l);
Stick 75 ml 5,45 € (72,67 € je 1 l)



Nø cosmetics tan tøday

Für Bräune ohne UV-Strahlen und in individuell gewünschter Intensität: Einfach das Selbstbräunungs-Konzentrat in eine Nø-Creme mischen und damit Gesicht oder Körper zu einem ebenmäßigen Finish verhelfen.

50 ml 12,95 € (259 € je 1 l)

DIE SIND NEU BEI



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



Balea Fuß Anti-Blasen Stick**

Der Stick lässt sich leicht auf beanspruchte Stellen auftragen und hinterlässt dank seines transparenten Films keine Rückstände. Er beugt Wundscheuern und Blasenbildung vor. Ideal für unterwegs.

8 g 3,95 € (493,75 € je 1 kg)

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

Dr. Beckmann Weichspül-Blätter**

Das kompakte, leichte Format spart 75 Prozent Plastik* bei 100 Prozent Leistung: Lang anhaltender Duft und weiche Fasern, die dabei die Saugfähigkeit von Handtüchern erhalten. Auch für Sport- und Funktionskleidung geeignet.

Je 20 WL 3,95 € (0,20 € je 1 WL) * gegenüber Weichspülern in Plastikflaschen mit einer vergleichbaren Anzahl von Waschladungen
** nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich





MABYEN Schaumseifen Konzentrat***

Die Natrue**-zertifizierte Seife zaubert Schaum in Pfotenform auf die Hand. Zum Nachfüllen gibt es Konzentrate in verschiedenen Farben zum Selbstanrühren, die 91 Prozent Plastik sparen.*

40 ml 2,45 € (61,25 € je 100 ml) *im Vergleich zum Kauf einer neuen MABYEN Schaumseife
 natrue.org * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Bübchen Leichtkämpflege Meereszauber**

Haarpflege wird zum Kinderspiel: Die Textur mit Bio-Aloe vera und Mandelöl erleichtert nach dem Waschen die Kämmbarkeit und pflegt gleichzeitig. Ohne Silikone und Alkohol.

250 ml 2,55 € (10,20 € je 1 l)
 * ohne Verschluss ** 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



tetesept Kids Sprudelbad Kommando Wuff*

Bad mit hohem Spaßfaktor: Während sich das Wasser orange färbt, sanft sprudelt und fruchtig duftet, wird die empfindliche Kinderhaut zart gereinigt.

40 g 1,75 € (43,75 € je 100 g)
 * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Kuscheliger Bade-Begleiter

ALANA Bade-Shirt

Ein fröhliches Kleidungsstück für sonnige Tage: Das weiche Frottee besteht aus 80 Prozent Bio-Baumwolle und 20 Prozent aus recyceltem Polyester. Der Frottee-Stoff fühlt sich sanft auf der Haut an und nimmt schnell Feuchtigkeit auf – für ein warmes und geborgenes Gefühl nach dem Baden oder Schwimmen.

Größe 98 bis 122, 1 St. 16,90 €

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



dmBio Hanföl*

Das kaltgepresste Öl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und enthält natürliches Vitamin E. Ideal als Salatöl, für Dressings, Soßen, Marinaden und für Brotaufstriche.

250 ml 3,95 € (15,80 € je 1 l)
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

LIMITED EDITION



Saugstark & Sicher Küchentücher Europa-Park Edition*

Die saugstarken und reißfesten dreilagigen Küchentücher feiern mit fröhlichen Motiven den 50. Geburtstag des Europa-Park. Übrigens: Weitere dm-Markenprodukte sind aktuell im Europa-Park Design erhältlich.

300 Blatt 3,65 € (1,22 € je 100 Blatt)
* erhältlich bis etwa Mitte Juli



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



dmBio Seitan*

Die Fleischalternative auf Basis von Weizeneiweiß punktet mit Protein. Dank seines neutralen Geschmacks lässt sich Seitan nach Belieben würzen und marinieren.

200 g 2,25 € (11,25 € je 1 kg)
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich. EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Sportness Protein Pistazien Butter Cups

Bewusster Genuss: Die kleinen Cups mit trendiger Pistaziencreme-Füllung sind zuckerarm und proteinreich.

42 g 1,45 € (34,52 € je 1 kg)

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



Jean&Len Deospray Sensitive Cotton Care, Fresh Waterlily

Antibakterielle Wirkstoffe garantieren lang anhaltende Frische: Die Variante „Cotton“ beruhigt die Haut mit Panthenol und Baumwollsaatöl, während in „Waterlily“ Menthol und Wasserlilien-Extrakt für ein belebendes Frischegefühl sorgen.

Je 150 ml 3,45 € (23 € je 1 l)



Perwoll Colorwaschmittel für Helles

Das Feinwaschmittel lässt helle und weiße Textilien wie neu erscheinen. Es reinigt und beseitigt unangenehme Gerüche, während es gleichzeitig die Fasern der Kleidung glättet.

27 WL 6,95 € (0,26 € je 1 WL)

Be Routine Rasierbutter*

Angereichert mit feuchtigkeitsspendendem Mandelöl und reichhaltiger Sheabutter schützt und pflegt die Butter während der Nassrasur. Mit fruchtig-frischem Duft von Wassermelone und Drachenfrucht.

180 ml 3,25 € (18,06 € je 1 l)

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



Intuition Complete Mini

Der Mini Rasierer, der zur Complete Klinge passt, sorgt für eine gründliche Rasur. Das inkludierte Reiseetui macht ihn zum perfekten Urlaubsbegleiter.

1 Set (1x Rasiergriff, 1x Klinge, 1x Reiseetui) 8,95 €



Schwarzkopf Creme Supreme 9-0 Natürliches Hellblond

Strahlende Farbe, zuverlässige Grauabdeckung und Schutz vor, während und nach der Coloration: Ein Serum sorgt für eine geschmeidige Basis und nach dem Färben spendet eine Haarmaske intensive Pflege.

1 St. 9,95 €

Schon **ENTDECKT?**

dm Nur online erhältlich



Kühl genießen, stilvoll unterwegs

Contigo Thermotrinkbecher

Getränke bleiben in dem Becher bis zu 29 Stunden kalt. Er passt in die meisten Getränkehalter im Auto und ist bei geschlossener Trinköffnung auslaufsicher.

1 St. (Fassungsvermögen 1.200 ml) 29,95 €

SCHULKIND

Schule, ich komme



Über gelassene Eltern und vortreffliche Schulanfänger

Entspannt bleiben

Das ist das Wichtigste überhaupt. Vergessen Sie Rechen- und Schreibübungen, um Ihr Kind auf die Schule vorzubereiten. Gut ist, was Spaß macht. Klettern, Trampolin springen, Rad oder Roller fahren, Kneten, mit Lego bauen und mit Besteck essen, eine Schleife binden, Vorlesen, Gesellschaftsspiele spielen, Singen, miteinander Sprechen, Basteln, Spielen, Toben – das alles fördert sowohl die motorischen als auch die kognitiven Fähigkeiten Ihres Kindes. „Die Krux unserer Gesellschaft und unseres Bildungssystems ist die häufige Annahme, dass man im Spiel nichts lernt“, schreibt Grundschullehrerin Saskia Niechzial in ihrem Buch „Hallo, Schulanfang!“ Befreien Sie sich davon. Ein spielerischer Zugang hilft Ihnen später auch bei den Hausaufgaben. Basteln Sie gemeinsam beispielsweise ein Einmaleins-Kartenspiel, malen Sie ein Hüpfspiel mit Zahlen bis 20 aus Kreide auf den Asphalt oder legen Sie Buchstaben aus Blättern und Ästen im Hof. Von Belohnung und Bestrafung hält Saskia Niechzial nichts. „Angst erzeugt Druck und der ist im Kontext Lernen nachgewiesenermaßen schädlich. Belohnungen kommen erst mal etwas freundlicher daher, aber auch sie sind Anreize von außen, die verhindern, dass Kinder eine innere Motivation entwickeln.“



INSTA-GEWINNSPIEL

Wir verlosen von dm Home & Living drei Sets für den Schulstart aus der exklusiven Kooperation und Limited Edition mit Liewood unter @dm_magazin_alverde.

nungen kommen erst mal etwas freundlicher daher, aber auch sie sind Anreize von außen, die verhindern, dass Kinder eine innere Motivation entwickeln.“

Neue Rituale finden

Früher aufstehen, Pausenbrote schmieren, Schulranzen packen – je besser Sie Ihren neuen Alltag planen und vorbereiten, desto entspannter läuft er an. Überlegen Sie sich, welche neuen Rituale sinnvoll sind, wie etwa gemeinsam am Vorabend den Ranzen zu packen und das Pausenbrot zu schmieren. Nach der Schule erst einmal die Hausaufgaben durchgehen, bevor es eine Ruhezeit mit Hörbuch oder Fernsehen gibt oder es raus in den Hof zum Spielen geht. Vielleicht braucht Ihr Kind es aber auch genau andersrum. Abschalten ist jetzt ein großes Thema. Dieses Ritual von Saskia Niechzial und ihrer Tochter beispielsweise half ihnen morgens beim Abschiednehmen: „Malen Sie erst Ihrem Kind und dann sich selbst ein kleines Herz oben innen auf den Daumen. Drücken Sie vor der Schule Ihre beiden Daumenherzen ganz fest aneinander und ‚laden Sie sie auf‘. Diese Herzen verbinden Sie beide den gesamten Schultag über, auch wenn das Kind Sie nicht mehr direkt um sich hat. Wann immer es Sie vermisst, kann es das eigene Herz fest drücken und sich etwas von seiner Kraft geben lassen.“

Platz schaffen

Macht Ihr Kind seine Hausaufgaben am Esstisch? Dann ist ein Rollwagen für seine Hefte, Bücher und Stifte ideal, in dem es alles griffbereit und auch schnell verräumt hat. Oder suchen Sie gemeinsam mit ihm einen eigenen Schreibtisch aus – am besten einen, der mitwächst. Je ruhiger und strukturierter der

UNSERE EXPERTIN



SASKIA NIECHZIAL
GRUNDSCHULLEHRKRAFT,
DREIFACHMAMA UND BUCHAUTORIN

Mütze, Kaugummi, Jogginghose, Spickzettel ... im Klassenzimmer von Saskia Niechzial, auch bekannt als „Duhuuu, Frau Niechzial ...“ ist das okay. Auf ihrer Website und dem gleichnamigen Instagram-Kanal liniert, kariert spricht sie vom Lernen in Beziehung und pustet ordentlich Staub vom Schulsystem.



Der Schulstart bringt viel Veränderung und auch eine gewisse Unsicherheit mit sich. In dieser sensiblen Zeit sind Kinder auf eine möglichst zuersichtliche, stabile und unvoreingenommene elterliche Begleitung angewiesen.

SASKIA NIECHZIAL



Arbeitsbereich ist, desto besser. Also gern auch gleich schon ein paar Stellordner für Bücher und Schulhefte bereitstellen, die aus Karton können Sie wunderbar bemalen. So macht Ordnungshalten später Spaß.

Emotional stärken

Das Allerallerwichtigste ist: Seien Sie einfach da, hören Sie zu und bestärken Sie Ihr Kind darin, dass es so normal wie wichtig ist, Fehler zu machen. Das wird eine große Umstellung, Ihr Kind wird Dinge vergessen, auch mal mit Ungerechtigkeit umgehen müssen, vielleicht enttäuscht sein, weil es sich Schule anders ausgemalt hat. Aber all diese Erfahrungen sind normal und wichtig. Ein Leitsatz aus Saskia Niechzials Buch ist: „Mein Kind darf Herausforderungen erfahren und daran wachsen.“ Wie heißt es so treffend: Lernen muss man lernen. Und das braucht Zeit und viel Verständnis. „Wir lernen nun mal am besten im Scheitern. In Kindern ist genau dieses Wachstumsdenken von Geburt an angelegt, wie wir am Beispiel Laufenlernen sehen können: Plumpsen sie auf den Boden, lassen sie sich dadurch nicht entmutigen“, erklärt Saskia Niechzial. „Der Alltag hält unzählige Situationen bereit, in denen Kinder ihre Fähigkeiten selbstständig erproben und dabei auch mal wertvolle, kurzzeitige Rückschläge erleben können. Unsere elterliche Aufgabe ist es, genau diesen erst mal Raum zu geben und da zu sein, wenn es drauf ankommt.“

Nicht alles besser wissen

Ja, wir Großen neigen dazu, den Kleinen gern sagen zu wollen, wie es läuft. Aber oft sind unsere Erfahrungen nicht das Maß der Dinge. Deshalb ist es wichtig, Frieden mit seinen eigenen Schulerfahrungen zu schließen. „Wenn Sie die eigene, eventuell nicht ganz so rosige Schulbiografie nicht bearbeiten, werden

Ihre negativen Schulerfahrungen zur Brille, durch die Sie den Schulalltag Ihres Kindes betrachten“, sagt Saskia Niechzial. „Sie vermuten überall unfaire Lehrkräfte, gemeine Mitschüler und entweder überfordernden oder komplett langweiligen Unterrichtsstoff.“ Und die Antennen von Kindern sind sehr fein, wie die Grundschullehrerin und Mutter weiß, „dann kommt ein Kind schnell zu dem Schluss, dass an diesem Ort irgendetwas faul sein muss. Und das ist ja eigentlich nicht das emotionale Fundament, mit dem man sein Kind in die Schulwelt geben möchte.“

Loslassen lernen

Viele Gefühle mischen mit, wenn der kleine Sprössling mit dem riesigen Ranzen auf dem Rücken das erste Mal im Schulgebäude verschwindet. Aber seien Sie sich bewusst, so selbstständig Ihr Kind nun ist: Diesen Weg gehen Sie gemeinsam. Begleiten Sie Ihr Kind die ersten Wochen bei seinem Schulweg oder wenn es plötzlich wieder Hilfe einfordert, wo es vorher keine brauchte. Auch das ist normal. Und lassen Sie los, wenn es bereits alleine gehen oder mit seinen Freunden laufen will. Kinder können in der Regel sehr gut einschätzen, wann sie etwas alleine schaffen. Und Ihr Zutrauen verwandelt sich in sein Selbstvertrauen.

Vorfreude wecken

Neben Schulranzen aussuchen und Mäppchen bestücken können Sie auch gemeinsam mit Ihrem Kind seine Einschulungsfeier planen. Vielleicht mag es ein Picknick machen oder Eis statt Mittagessen. Was auch gut ankommt: Abstreichkalender zum Aufhängen oder eine Vorschulsaure mit den Freunden aus dem Kindergarten. Alle bringen ihre Schulranzen mit und dürfen einmal Catwalk laufen und sich für die Schultüten gegenseitig Freundearmbänder basteln oder Glückssteine bemalen. ●



Die Chance, dass unser Kind Vertrauen in seine Fähigkeiten gewinnt und sich von kleinen Rückschlägen nicht abschrecken lässt, ist dann am größten, wenn es von Beginn an entwicklungsgerechte Rückschläge und Herausforderungen erleben darf.

SASKIA NIECHZIAL



BUCH-TIPP

Saskia Niechzial:
Hallo Schulanfang!
Den Übergang vom Kindergarten in die Schule beziehungsorientiert begleiten.
Beltz Verlag,
272 Seiten, 18 Euro

Lieblingsstücke zum Schwärmen



Lerne die neue
Interieur-Marke von dm kennen

*Online und in ausgewählten dm-Märkten.

  dm.de/dmhome



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Europa-Park: Ausflug ins Abenteuer

Er ist ein Besuchermagnet für Familien – deren Bedürfnisse stehen auch bei dm im Fokus. Seit 2019 kooperieren die traditionsreichen Familienunternehmen Europa-Park und dm.

Zur frisch geschlossenen Kooperation ging in Deutschlands größtem Freizeitpark bei Freiburg die „glückskind Lounge“ an den Start. Seit Saisonbeginn 2024 präsentiert sich dieser besondere dm-Markt nun im neuen Look und mit größerem Angebot für die ganze Familie: der „family & friends Store“ im italienischen Themenbereich. Abseits der Attraktionen können die Jüngsten hier in Ruhe gestillt, gefüttert und gewickelt werden. Es gibt eine Spiel- und Sitz-ecke. Und an der Fresh-up-Station können von Achterbahnfahrten zerzauste Frisuren wieder gebändigt werden. Zum 50. Jubiläum bietet der Store von einigen dm-Marken Limited Editions.



Ins Schwitzen geraten? Im dm-Store gibt es Taschentücher von SauBär mit an den Europa-Park angelehnten Designs.



SOMMER MIT GRENZENLOSEM KITZEL IM EUROPA-PARK

Das Europa-Park Erlebnis-Resort feiert in diesem Jahr bereits sein 50. Jubiläum. Mit 17 europäischen Themenbereichen, die zu einer Reise durch Europa einladen, und mit über 100 Attraktionen und Shows bietet der Park seinen Besuchern Nervenkitzel und Unterhaltung.

Zu den Highlights zählt der neue **Themenbereich „Kroatien“**. Dort erwartet Sie der Multi Launch Coaster „Voltron Nevera powered by Rimac“. Die mit **1.385 Metern längste Achterbahn** mit Inversionen verspricht ein actiongeladenes Fahrerlebnis. Eine kleine Abkühlung gibt es mit den **Wasserachterbahnen „Poseidon“ und „Atlantica SuperSplash“**. Internationale Künstler bieten mit Akrobatik, Tanz und Magie fesselnde Unterhaltung, zum Beispiel mit der neuen **Pferde-Stuntshow „Die Rückkehr des Zorro“**.

Das Jubiläumsjahr hält viele Überraschungen und besondere Aktionen bereit: Ab dem 24. Juli erobern die beiden Parkmaskottchen **Ed & Edda im Animationsfilm „GRAND PRIX OF EUROPE“** die Kinoleinwand. Im neuen interaktiven 3D-Darkride „GRAND PRIX EDventure“ finden sich die Mitspieler mitten im Film. **Wildwest-Abenteuer** erleben die Gäste in der **Silver Lake City**, in der sie im Laufe des Jahres neue Gastronomieangebote und Übernachtungsmöglichkeiten erwarten.



Familienauszeit

Mit **alverde** einen von zwei Familienkurzurlauben in einem der sieben AHORN Hotels & Resorts gewinnen.



alverde und die AHORN Hotels & Resorts verlosen zwei Gutscheine über drei Nächte inklusive Halbpension für zwei Erwachsene und bis zu zwei Kinder (bis zwölf Jahre) in einem der AHORN Hotels & Resorts. Die Hotels sind der perfekte Ort, um unvergessliche Momente in herrlicher Natur zu erleben. Ob in den grünen Wäldern Thüringens, der unendlichen Weite Brandenburgs, der idyllischen Landschaft des Harzes oder den malerischen Bergen Sachsens – hier trifft Erholung auf vielfältige Erlebnisse für Groß und Klein. Schaffen Sie Erinnerungen mit der ganzen Familie, die für immer bleiben.

Hund bei „Asterix und Obelix“	▼	▼	Sternbild	▼	kleine, schmale Brücke	▼	22. Buchstabe des griech. Alphabets	▼	natürliche Einfrischung	▼	Aktion	▼	neun (englisch)	▼	Techniker (Abk.)	▼	dm-Marke	▼	Produkt aus Kohle	▼	Adresse (Abk.)	▼	Laubbaum	▼	▼	
Journalist: Mirko ...	▶		Verbindlichkeit	▼							Mehrfamilienhaus, Abk.				Mitglied der Beatles (Ringo)	▶							Krach, Lärm			
giftiger Nadelbaum	▶				intensiv	▶		5							Fußhebel nicht veränderlich, fest	▶							2			
also, somit	▶										Wurfspeer der Germanen				Meeresbucht	▼										
▶				aus eigenem Antrieb			Handarbeit mit Textilien				Durch-einander dt. Orchesterleiter +										Verlangen, Wunsch			Bürgerin aus dem Vereinigten Königreich	▼	
superkurzer Rock			Nordseekrabbe	▶				6						Großbeil	▶						Junge (süd-deutsch)	▶				
Witwe (Abk.)	▶	Strom in Russland	Windrichtung	▶						Mediziner	▶				zu keiner Zeit	▶								an-nähernd, ungefähr		
▶				fruchtbare Bodenart	▶								4	sein (frz.)	▶									Segeltau auf Schiffen	▶	
Fabrik-schornstein	▶						Beherbergungs-betrieb								deutscher Buchstabe	▶										
essbarer Stachelhäuter des Atlantiks	▶										kleine Marder-art	▶												1		
öliges Fischfett	▶						Unsinn, dummes Zeug										radio-aktives chem. Element	▶								

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 30. Juni 2025**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn wird von AHORN Management GmbH, Tauentzienstraße 11, 10789 Berlin versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an AHORN Management GmbH werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Er bringt Hoffnung



Willi mit Michael:
Zwei Lkw-Fahrer
stoßen an - natür-
lich mit Wasser.



Fahrlehrer **Michael Noll** lieh Willi Weitzel vor ein paar Jahren spontan einen Lkw und ermöglichte es ihm so, Hilfsgüter zu Kindern an die syrische Grenze zu bringen. Heute spricht Willi mit dem 58-Jährigen über dessen eigenes Hilfsengagement.



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND
REPORTER

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

„In der Gruppe zusammenzuhalten und Gutes zu tun ist ein unübertreffliches Lebensgefühl – Michael strahlt das aus.“

**RADELN FÜR
KREBSKranKE
KINDER**

Michael Noll stellt seit 25 Jahren Lkw und Bus für Fahrdienste im Rahmen der „Tour der Hoffnung“ zur Verfügung und fährt jedes Jahr selbst. Die Benefizradtour wurde vor über 40 Jahren zugunsten krebskranker Kinder initiiert.

Nähere Infos unter:
tour-der-hoffnung.de

Gemeinsam mit meinem Bruder habe ich 2014 Hilfspakete zu einem Kinderheim an der syrischen Grenze gefahren. Wochenlang suchten wir zuvor nach einem geeigneten Lastwagen. Da knüpfte ein Bekannter den Kontakt zu Fahrlehrer Michael Noll aus Lich bei Gießen und alles ging ganz schnell. Ich durfte mir einfach den Schlüssel seines Lkw in der Fahrschule abholen und losfahren. Michaels spontane Freigebigkeit und sein Vertrauen in uns haben mich verblüfft. Heute sitzen wir beide mit Wiedersehensfreude im Video-Chat und ich höre begeistert zu, dass Michael lauter solche Herzensentscheidungen trifft. Seit Jahrzehnten können Hilfsinitiativen auf ihn zählen.

Hilfsfahrten sind fester Bestandteil seines Lebens

Michael betreibt eine Fahrschule in Mittelhessen und arbeitet in München als Fahrtrainer bei einem führenden Bus- und Lkw-Hersteller. Von dort aus wird er auch weltweit eingesetzt. Sein Leben ist ziemlich durchgetaktet, aber für andere da zu sein geht trotzdem. Jedes Jahr im August ist er mit der „Tour der Hoffnung“ auf Achse und bringt die Teilnehmenden der Benefizradtour mit den Rädern zu ihren Ausgangsorten. Jährlich im Dezember fährt er Hilfspakete zu Kindern nach Rumänien. Als der Ukrainekrieg ausbrach, brachte er auf einen Anruf hin bei Nacht und Nebel 8.000 Schlafsäcke für Geflüchtete nach Moldawien – und holte ukrainische Frauen und Kinder nach Deutschland. Mit gleichgesinnten Helferinnen und Helfern fand er Familien, bei denen die Geflüchteten unterkommen konnten.

Andere zu unterstützen ist für Michael selbstverständlich

„Meine Mitarbeiter halten mir den Rücken frei, nur so ist das möglich“, sagt Michael. „Ich laufe aber nicht als Gutmensch herum und schaue, wen ich retten kann“, ergänzt er grinsend. Er folgt ganz pragmatisch, wie ich finde, einer inneren Haltung: „Die Leute sagen oft, dass sie Termine haben und

keine Zeit. Aber für das Leben gibt es nur eine Chance. Deswegen lebe ich nach dem Motto: Genieße den Tag und tue Gutes. So will ich leben.“

Helfen macht Michael zufrieden und dankbar

Woher kommt diese Haltung? „Ganz klar von meinen Eltern“, sagt Michael. Sie lebten ihm vor, „jeden anzunehmen, wie er ist, zu helfen, wo Hilfe benötigt wird, und nicht wegzusehen“. Michael ist ein Macher mit dem Wahlspruch: „Such’ nicht einen anderen, der den Dreck wegkehrt, sondern such’ den Besen und fang selbst an zu kehren.“ Was ihm das Anpacken und Helfen gibt? Michael gestaltet sein Leben so, wie es ihm gefällt. „Das größte Geschenk ist Zufriedenheit, wenn ich sehe, dass sich Kinder über Dinge freuen, die hier selbstverständlich und belanglos geworden sind, wie Zahnbürste und Zahnpasta.“

Michael kommt viel herum. Kurz vor unserem Gespräch war er beruflich in Ecuador und Peru. Er schätzt – wie ich – die unglaubliche Herzlichkeit der Menschen dort. „Die Armut anderswo lehrt mich, dankbar zu sein für das, was wir hier haben. Aber unser Lebensstandard und unsere Demokratie sind nur geliehen und nicht selbstverständlich, wir müssen uns jeden Tag dafür anstrengen. Hilfsbereitschaft und Respekt gehören für mich dazu“, sagt Michael. ●



Willis Hilfstransport für Kinder, den Michael mit seinem Lkw ermöglichte.

Tolle
Preise

Bereit für ein sommerliches Gartenfest

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Sommerliebe-Sets

Die dm-Marke Profissimo hat mit dem Content Creator Carlo Sommer, bekannt als @casacarlo auf Instagram, die exklusive Limited Edition „Sommerliebe“ entwickelt. Die Produkte bieten alles für ein sommerliches Grill- und Gartenfest. Verlost werden zwölf Sets, bestehend aus einem Windräder-Bastelset sowie praktischen Formen für Eis und Eiswürfel. Der Grillkorb führt zu einem gleichmäßigen Grillergebnis, während die Grillschale eine schonende Zubereitung der Zutaten ermöglicht. Für eine mühelose Reinigung des Grillrosts sorgt die handliche Grillbürste.



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

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 × 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. Juni 2025 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. Juli 2025 unter
dm.de/alverde-sudoku

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

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

Bildnachweis: Mike Abmaier (S. 35, 36), adobe/asferico (S. 76), adobe/baibaz (S. 44), adobe/Lakkhana (S. 27), adobe/Maygutyak (S. 85), adobe/Popova Olga (S. 42), adobe/viktoriya89 (S. 26), Ahorn Hotels & Resorts (S. 103), Alamy Stock Foto/imageBROKER.com/Christoph Ruisz (S. 72), Beltz Verlag (S. 100), BLE (S. 7), Stephanie Braun (Titel, S. 5, 9, 10), Boris Breuer (S. 33, 34), Dominik Butzmann (S. 77), Asja Caspari (S. 24, 25, 26, 27, 67, 78, 79, 80, 81), Desideria Care e.V. (S. 61, 63), Ulrike Elm/privat (S. 36), Europa-Park Erlebnis-Resort (S. 102), gesundes-bayern.de/Gert Krautbauer (S. 53), gettyimages/ArtMarie (S. 86), gettyimages/Maren Caruso (S. 3, 47), gettyimages/Kilito Chan (S. 14), gettyimages/FreshSplash (S. 98), gettyimages/imagehub88 (S. 28), gettyimages/kickimages (S. 46), gettyimages/kittimages (S. 29), gettyimages/LarisaBozhikova (S. 27), gettyimages/LumiNola (S. 51), gettyimages/omersukrugoksu (S. 93), gettyimages/James O'Neil (S. 54), gettyimages/Justin Paget (S. 3, 88, 89), gettyimages/Zen Rial (S. 87), gettyimages/Bruno Schnaars (S. 67, 75), gettyimages/shaun (S. 87), gettyimages/Dmytro Shtolko (S. 48, 49), gettyimages/shyrokova (S. 7), gettyimages/thethomson (S. 54), gettyimages/ThomasFluegge (S. 74), gettyimages/Tina Terras & Michael Walter (S. 53), gettyimages/Oscar Wong (S. 21), Sebastian Heck (S. 3, 35), Philipp Hoy (S. 5, 67, 70, 71), Thomas Kaercher/privat (S. 57), Sebastian Kicking (S. 90), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Odilon Dimier (S. 56, 57), plainpicture/Frank Muckenheim (S. 58), plainpicture/Jasmin Sander (S. 6), plainpicture/Kniel Synnatzschke (S. 107), plainpicture/Dave Wall (S. 86), Antje Plewinski (S.44), ps-art.de (S. 99), Christiane Ranft/privat (S. 30), reta europe (S. 38), Christina Riedl (S. 69), RUB, Marquard (S. 74), Philip Rupp/AeroPhil (S. 38), shutterstock/Nataly Studio (S. 7), Sicht Schaffen (S. 42), Carlo Sommer/privat (S. 92), stocksy/Lumina (S. 48), stocksy/ohlamour studio (S. 13), stocksy/Martí Sans (S. 22), stocksy/Studio Firma (S. 19), stocksy/Borislav Zhuykov (S. 92), Stefan Tannenber (S. 67, 73), Ingrid Theis (S. 105), Nicky Walsh (S. 44), Silke Walz (S. 102), Christoph Weiss (S. 16, 17), Welterforscher Film und so weiter GmbH (S. 104, 105), Westend61/Stefanie Aumiller (S. 64), Westend61/Jo Kirchherr (S. 28, 41, 52), Westend61/Uwe Umstätter (S. 5, 60), Jörg Wunram/eventoplena.de (S. 83)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Juli



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

Blick in
die nächste
Ausgabe



Talk am
31. Juli um
19 Uhr*



INSPIRATIONSTALK

Potenzial entfalten

Gemeinsam mit der Diplom-Psychologin Dr. Katharina Tempel gehen wir der Frage nach, wie wir unsere Stärken leben und unsere Möglichkeiten ausschöpfen können.

SCHÖNHEIT

Pflege nach dem Sonntag

Ein warmer Sommertag im Freien beansprucht Haut und Haare. Wir geben Tipps für die Pflege danach.

GESUNDHEIT

Cortisol-Detox

Stress kann das Nervensystem überlasten. Eine Schlüsselrolle spielt dabei das Hormon Cortisol. Wie man den Pegel mit Achtsamkeit, Atemübungen, Meditation und kleinen Maßnahmen wieder herunterfahren kann, erklären zwei Therapeutinnen.

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 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 072162514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heinte, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Marion Meiners, Theresa Müller, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.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



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.



BEBA JUNIOR

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



VITAMINE & CALCIUM

H-Mo

ALTERS-GERECHTER PROTEINGEHALT

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

BEBA. UNSER BESTES FÜR EUCH!

Weitere Infos auf 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