

Oktober 2024

dm-Magazin

alverde

HAUT

Zurück zu
den Basics

PILZE

Wow-Fakten
und körbe-
weise Tipps

Immun-
Mythen
IM CHECK

INTERVIEW

NORA
FINGSCHIEDT

Macht
großes Kino
mit eigener
Handschrift

ENTWICKLUNGSHILFE
**Ein Dialog über
Kritik und
Chancen**

Geschwister

Wie sie uns lebenslang prägen



hautsache
von fraubeautey & 

Pflege und Schutz sind die hautsache

neu

Entwickelt von Beauty-Expertin
fraubeautey und dm:
die Pflegeserie mit perfekt
aufeinander abgestimmten
Wirkstoffen.



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



Die komplette Pflegeserie
gibt's auch hier:

 @haut.kanal

  dm.de/hautsache



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

WILLKOMMEN



“

Ich glaube an die Magie des gemeinsamen kreativen Prozesses.

REGISSEURIN NORA FINGSCHIEDT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle stehen in verschiedenen Zusammenhängen und sind immer in Beziehungen mit anderen. Zusammenarbeit und Austausch helfen, Herausforderungen gemeinsam zu meistern und Fortschritte zu erzielen. In dieser Ausgabe stellen wir verschiedene Projekte vor, die zeigen, wie gemeinsames Handeln über Landesgrenzen hinweg uns alle bereichern kann (ab Seite 73).

Auch die Natur selbst ist ein ständiges Wechselspiel von Beziehungen. Der Herbst verbindet uns auf besondere Weise mit den Jahreszeiten. Jetzt, wo die Tage kürzer und kühler werden, ist unser Immunsystem besonders gefordert. Wir haben die gängigsten Mythen rund um unsere Abwehrkräfte hinterfragt und geben praktische Tipps für eine starke Immunabwehr (S. 62/63).

Und schließlich, auf der persönlichsten Ebene, stehen wir in Beziehung zu unseren Familien und Freunden. Besonders spannend ist die Beziehung zu Geschwistern. Es ist meist die längste Familienbindung in unserem Leben (S. 90–93). Über das Zusammenleben mit Geschwistern von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter spreche ich beim **alverde**-Inspirationstalk* am 31. Oktober auch live mit Dr. Inés Brock-Harder. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Herzlichst
Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion



Der Herbst bietet sich für eine Pilzwanderung an. Wir haben ein paar Anregungen ab Seite 50.

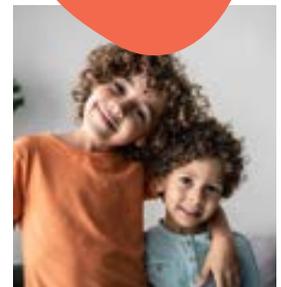
JETZT

bewerben



Gewinnen Sie einen Wohlfühltag mit Beauty-Styling: Susanne Krammer aka fraubeautey gibt Ihnen maßgeschneiderte Tipps für Haut, Haare, Make-up und ein positives Mindset. Wir freuen uns über alle, die sich unter alverde@dm.de mit Bild oder einem kurzen Video bewerben und uns von ihrer persönlichen Schönheitsgeschichte erzählen. Aus allen Einsendungen suchen wir Bewerber:innen aus, die wir dann mit einem Fotografen begleiten und ab Januar 2025 in einer **alverde**-Ausgabe vorstellen.

alverde-
INSPIRATIONSTALK*



GESCHWISTER

Sie begleiten uns ein Leben lang. Dr. Inés Brock-Harder über diese besondere Beziehung.

SEITE 90

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

NEU

GARNIER
COLOR
SENSATION



KEINE ZEIT ZUM HAAREFÄRBen?

DEINE NEUE ANWENDUNG
FÜR ZWISCHENDURCH

- + Ansatzabdeckung
- + Längenauffrischung



EINFACH AUFTRAGEN WIE EIN SHAMPOO

**10
MIN**

color retouch

- Bis zu **vier Wochen** lebendige Farbe
- Bis zu **100 % Graubdeckung**¹
- Erhältlich in **fünf Farbtönen** – finde deine passende Haarfarbe

¹Instrumenteller Test



Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Liebstes Lebensmittel: Nudeln**
- 8 **Interview mit Nora Fingscheidt**
Die Regisseurin bringt beeindruckende Geschichten auf die Leinwand

Schön fühlen

- 14 **Gesichtspflege-Basics**
fraubeauty verschafft einen Überblick
- 18 **Herbstliches Make-up**
- 20 **Augenbrauen blondieren**
Wie Sie den Trend umsetzen
- 22 **Beauty-Schwämmchen**
Kleine Helfer für jede Lage
- 25 **Lena Gercke stellt ihr eigenes Eau de Parfum vor**
- 27 **Diese Nagel-Designs trenden**
- 28 **Hallo, Du Schöne**
Barbara Martinelli hat zweimal den Brustkrebs besiegt
- 30 **Haarausfall kaschieren**
Mit diesen Tipps fällt keine Lücke auf
- 32 **Pflanzen in der Kosmetik**
- 34 **Trendprodukte**

dm erleben

- 39 **Meldungen**
- 40 **dm-Kooperationsmarke HALLOHEBAMME**
Produktserie für Mamas und Babys
- 42 **Serie: Menschen bei dm**
Anne Bäumler ist Gebietsverantwortliche im Raum Frankfurt/Main

Gesund bleiben

- 46 **Herstellung von dmBio Zwieback**
- 47 **dmBio Rezept des Monats**
Veganes Kürbis-Risotto



- 50 **Pilze sammeln für Anfänger**
- 55 **Produkt-Tipps für leckere Suppen**
- 58 **Jung geblieben**
Welche Chancen das Alter mit sich bringt
- 60 **Schnelle Hilfe bei Mundtrockenheit**
- 62 **Immunmythen im Check**
Wir räumen Missverständnisse auf und beantworten häufige Fragen
- 64 **Wie zeigt sich AD(H)S bei Frauen?**
- 68 **Produkte zum Wohlfühlen**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: International verbunden

- 73 **Kolumne von Christoph Werner**
- 74 **Entwicklungshilfe in Afrika**
Dialog zur internationalen Zusammenarbeit
- 78 **Kultureller Austausch**
Deutsche Minderheiten im Ausland
- 80 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
- 82 **Grenzenloser Naturschutz**
- 84 **Serie: Starke Frauen**
Christiana Bukalo setzt sich für Staatenlose ein

Einfach mal machen

- 89 **Fotowelt: Sonnenuntergänge einfangen**
- 90 **alverde-Inspirationstalk: Geschwister**
Dr. Inés Brock-Harder erklärt, wie Geschwister uns prägen 
- 95 **Herdplatten reinigen**
- 101 **Kreuzworträtsel**
- 102 **Adventskalender: Bastel-Tipps mit Profissimo**
- 104 **Serie: Willis Mutmachgeschichten**
Matilda Wezel, duale Studentin bei dm, engagiert sich politisch
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Nudeln

Ob elegant
gewickelt oder
lässig geschlürft:
Nudeln machen
nicht nur satt,
sondern auch
glücklich.



Appetit auf NUDELN

Laut Bundeszentrum für Ernährung wurden im Jahr 2022/23 in Deutschland fast zehn Packungen Nudeln pro Kopf gegessen, also etwa

9,8 kg.

Im Jahr 1990 waren es noch 4,6 Kilogramm.

bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2023/dezember/appetit-auf-nudeln-bleibt-gross

EINTAUCHEN



IT-BIO-009

Die Kundenlieblinge unter den dmBio Nudeln sind die Spirelli. Sie werden in Italien nach traditionellem Verfahren unter Verwendung von Bronzeformen hergestellt. Sie nehmen Pastasaucen besonders gut auf und eignen sich ideal für Nudelaufläufe und Nudelsalate.

Sieht aus wie Spaghetti mit Tomatensoße und Käse, dabei ist es kalt und süß. Das Spaghettieis wurde 1969 in Mannheim erfunden. Das Vanilleeis wird für die besondere Form durch eine Spätzlepresse gedrückt.



SPAGHETTI-EIS



AUFSCHLUSSREICHER FUND

Am Gelben Fluss in China wurden Nudeln von Forschern entdeckt, die 4.000 Jahre alt sind. Das deutet auf einen chinesischen Ursprung der Nudel hin.



Gut **AUFGEWICKELT**

Italiener rollen Spaghetti geschickt mit einer Gabel am Tellerrand auf, ganz ohne Löffel.
Am besten funktioniert das mit einer kleinen Menge Nudeln auf der Gabelspitze.



Zum Jahreswechsel

In Japan gibt es den Brauch des „Toshikoshi Soba“, bei dem am Silvesterabend Buchweizennudeln gegessen werden. Toshikoshi bedeutet Jahresübergang, Soba bezeichnet die braunen Buchweizennudeln. Die Länge der Nudeln steht für Langlebigkeit, während die Buchweizenpflanzen Stärke und Ausdauer symbolisieren, da sie auch unter schwierigen Bedingungen gedeihen.



DIE SYSTEM- WANDLERIN

Geschichtenerzählerin, Teamplayer und Schauspielflüsterin: **Regisseurin Nora Fingscheidt** bringt vielschichtige Stoffe mit Sogwirkung auf die Leinwand. Und das verdanken wir zu einem kleinen Teil dem Schmachtfetzen „Titanic“.

NORA FINGSCHIEDT

Das leise Klicken der Kameras ist Nora Fingscheidt gewohnt, aber ein Shooting für **alverde** ist noch einmal etwas anderes: „Bei dm bin ich ja alle paar Tage, um Windeln einzukaufen – seltsam, wenn ich dann an der Kasse das Cover mit meinem Gesicht sehe.“ Doch mit Szenarien, die vor einiger Zeit noch komplett unwahrscheinlich klangen, kennt sich die Regisseurin aus: Ihr Spielfilmdebüt „Systemsprenger“ erhielt acht deutsche Filmpreise und sie drehte danach mit Sandra Bullock und Saoirse Ronan.

alverde: Ihr neuer Film „The Outrun“ beruht auf einem biografischen Buch. Was hat Sie in der Geschichte von Amy Liptrot so angesprochen, dass Sie sie verfilmen wollten?

Nora Fingscheidt: Ich fand es berührend, wie brutal ehrlich sie mit sich und ihrer Alkoholsucht umgeht. Gleichzeitig hat der Roman auch meine Sehnsucht geweckt, ans Ende der Welt zu fahren und alleine auf einer einsamen Insel zu sein – in dem Fall die Orkney-Inseln bei Schottland. Ein weiterer Grund war, dass ich unbedingt einmal mit Saoirse Ronan arbeiten wollte, die als Schauspielerin und Produzentin bereits dabei war.

Haben Sie einen anderen Blick auf die Themen Alkohol und Sucht bekommen?

Ihrem Berufswunsch näherte sie sich, indem sie nach der Schule in Berlin am Aufbau der selbst organisierten Filmschule filmArche e. V. mitwirkte. 2008 bis 2017 studierte Nora Fingscheidt dann an der Filmakademie Baden-Württemberg. Mit Kurzfilmen wurde sie damals schon auf das Max-Ophüls-Festival eingeladen. Ihr Spielfilmdebüt „Systemsprenger“ (2019) erhielt zahlreiche Preise. Nach dem Netflix-Film „The Unforgivable“ läuft ihr neuer Film „The Outrun“ am 5. Dezember in den Kinos an. Die 41-Jährige lebt mit ihrer Familie in Berlin.



Sie würde gern einmal nach Marokko reisen.



Ihre liebste Herbst-Aktivität sind Waldspaziergänge.



Einer ihrer Lieblingsfilme seit Kindertagen ist „Und täglich grüßt das Murmeltier“.

Mir war klar, dass Alkohol eine krasse körperliche Selbsterstörung sein kann. Alkoholismus ist wie Suizid auf Raten. Aber mir war nicht bewusst, wie herausfordernd das Trockensein in einer Gesellschaft ist, in der Alkohol so allgegenwärtig ist und zum Teil glorifiziert wird. Gerade als junger Mensch wird man oft komisch angeguckt, wenn man nicht trinkt. Das erfordert schon eine extreme Willensstärke. Ich finde es wichtig, zu erzählen, wie lange es dauert, bis trockene Alkoholiker wirklich wieder Freude am Leben empfinden.

Sie haben das Drehbuch zusammen mit der Buchautorin geschrieben – war das eine Bedingung von Amy Liptrot oder Ihr Wunsch?

Das war mein Wunsch. Ich habe eine große Verantwortung ihr und ihren Eltern gegenüber empfunden. Saoirse und ich gehen danach zum nächsten Projekt, aber Amy muss für immer mit dem Film leben. Ich wollte, dass sie alle Schritte, die man gehen muss, um aus ihrem Buch einen Spielfilm zu machen, inhaltlich mitgeht und sagt: „Ich fühle mich repräsentiert.“

Im Mittelpunkt Ihrer drei Spielfilme stehen Frauen mit Brüchen, Narben und einem Verhalten, das nicht immer nachvollziehbar und sympathisch ist. Gleichzeitig kommt man den Frauen sehr nah



“
Ich finde die
Kämpfe mit
Gut und Böse
in uns am
spannendsten.

und sie wirken nach. Warum erzählen Sie von solchen ambivalenten Heldinnen und nicht einfach von sogenannten starken Frauen?

Ich finde die Kämpfe mit Gut und Böse in uns am spannendsten. Denn die Krux des Menschseins ist, dass man alles irgendwie in sich trägt. Dass es jedes Mal um eine Frau geht, ist Zufall. Nur bei „Systemsprenger“ war es mir wichtig, dass es ein Mädchen ist, weil ich das Klischee von den aggressiven Jungs vermeiden wollte. Ich würde auch genauso einen Film machen über einen männlichen Protagonisten, der mit seinen eigenen Dämonen zu kämpfen hat.

Saoirse Ronan hat sehr intensive Szenen, trotzdem hat man nicht das Gefühl, sie trägt zu dick auf. Ist diese Balance zu halten das Wichtigste in der Schauspielführung?

Ich versuche in erster Linie den Schauspieler:innen zu helfen, damit sie sich frei fühlen und ihre Rolle möglichst authentisch spielen. Die einen wollen viel reden, die anderen lieber gar nicht und die nächsten arbeiten sehr körperlich. Mein Job ist herauszufinden, was mein Gegenüber eigentlich von mir braucht. Schauspielerei ist eine sehr komplizierte Aufgabe: Man muss lockerlassen und trotzdem total konzentriert sein. Mir ist es ein Rätsel, wie es geht – ich kann es nicht.

Haben Sie deshalb eine Ausbildung zum Schauspielcoach gemacht, um sich noch besser einfühlen zu können?

Als ich meine ersten Kurzfilme drehte, merkte ich, dass ich kein richtiges Handwerkzeug habe, um Schauspieler:innen zu führen. Ich wusste, was ich sehen will, aber nicht, wie ich es zusammen mit ihnen erreichen konnte. Ans Coaching bei Sigrid Andersson geriet ich eher zufällig, bevor ich Regie studierte – es war und ist noch nicht weit verbreitet. Ich denke, dass ich dadurch ein tieferes Verständnis für die Kunst des Schauspielens bekommen habe, was mir in meinem Studium und beim Drehen sehr geholfen hat.

„Systemsprenger“ war eine kleine Produktion in Deutschland, „The Unforgivable“ ein großer Netflix-Film und „The Outrun“ ein internationaler Film mit mehreren Drehorten. Waren die Großproduktionen zunächst einschüchternd?

Meine Arbeit ist im Kern dieselbe: Wie kann ich die Geschichte am besten erzählen, was sind die eindrücklichsten Bilder dafür, welche Figur ist am interessantesten? Ob ich 2.000 Lampen und ein großes Team am Set habe, ist zweitrangig. Der Druck ist bei einer großen Produktion natürlich höher. Aber den muss ich am Set ausblenden, was dort zählt, sind die

Teamarbeit und die richtigen inhaltlichen Entscheidungen zu treffen.

Hat sich Ihr Verständnis von Ihrem Beruf über die Jahre verändert?

Nicht verändert, aber es ist für mich klarer geworden: Es gibt das Konzept des Einzelgenies, das vorausschreitet, und alle müssen folgen – das bin ich überhaupt nicht. Ich glaube an die Magie des gemeinsamen kreativen Prozesses. Ich kann nicht schauspielern, die Kamera führen und habe nicht den Blick für die Klamotten, aber mein Job ist, die tolle Kreativität des Teams so zu kanalisieren, dass etwas Stimmiges entsteht.



“
Ich glaube an
die Magie des
gemeinsamen
kreativen
Prozesses.“

INTERVIEW

“

Regie ist ein Beruf, der 200 Prozent von einem fordert, genau wie Familie.

Sie hatten schon als Jugendliche den Berufswunsch Regisseurin. Wissen Sie noch, was Sie damals daran gereizt hat?

Ich hatte damals keine Vorstellung, wie Film und Regie funktionieren, denn ich komme nicht aus einem künstlerischen Haushalt. Ich würde ja gerne eine intellektuellere Geschichte erzählen, aber bei mir war „Titanic“ der Auslöser. Ich war noch Stunden nach dem Film persönlich sauer, dass Jack gestorben ist. In dem Moment wurde mir erst klar, dass jemand diese Entscheidung getroffen hatte. Geschichten, ob Buch, Film oder Hörspiel, haben mich immer fasziniert, aber das war das erste Mal, als ich dachte: Könnte ich das nicht auch machen? Und „Titanic“ neu drehen, Jack überleben lassen? *(lacht)*

Wie familienfreundlich sind der Beruf und die Filmbranche?

Leider familienunfreundlich. Regie ist ein Beruf, der 200 Prozent von einem fordert, genau wie Familie. Man ist oft lange am Stück weg oder hat sehr lange Tage. Ich habe jahrzehntelang nicht wirklich Urlaub

gemacht und kann mich nicht an Feiertage erinnern, an denen ich nicht doch noch ein bisschen arbeiten musste. Alles aus Liebe oder auch aus einer gewissen Verrücktheit der Kunst gegenüber. Meine Familie hat das glücklicherweise mitgemacht. Mein großer Sohn ist quasi an Filmsets groß geworden und der Kleine war als Baby schon sechs Monate in Schottland mit dabei. Gerade bin ich an dem Punkt

meines Lebens, an dem ich mich schon frage: Wie lange will und kann ich das so weitermachen? Die Antwort darauf habe ich noch nicht gefunden.

Was müsste sich strukturell ändern?

Ich glaube, die Branche ist im Wandel. Es ist immer akzeptierter, dass Du als Frau nicht auf Kinder verzichten musst, um erfolgreich zu sein. Das war in der Generation, die den Regieberuf erst für Frauen erobert hat, noch anders. Gleichzeitig übernehmen Männer mehr Verantwortung in der Familie. In Produktionsbüros erlebe ich öfter, dass ein Produzent nachmittags sagt: „Ich muss zur Kita, mein Kind abholen.“ In Dänemark beispielsweise wurden die Arbeitszeiten für Dreharbeiten schon verkürzt. Es ist vor allem die Mentalität, die sich ändern muss. Für mich war es ein langer Lernprozess, die Ansprüche an mich selbst herunterzuschrauben. Mein nächstes Projekt ist das Baby, das im Herbst zur Welt kommt. Ich werde Drehbücher lesen, Ideen entwickeln – für meine Verhältnisse lasse ich es ruhig angehen. ●

Für Deine Entspannung
und Dein Wohlbefinden!

Bestätigter
Wohlfühl-Effekt*



- Rezeptur frei von Mikroplastik
- Mit wertvollen ätherischen Ölen
- Über 94% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

tetesept:

*gilt nicht für Schaumbad. Badekonzentrate: Anwendungsbeobachtung an unabhängigen Testinst. 30 Probanden, einmaliger Anwendung inkl. subjektivem Fragebogen. Meersalze: Anwendungsbeobachtungen an unabhängigen Testinst. 30 Probanden, 3x wöchentlicher Anwendung inkl. subjektivem Fragebogen. **Badekonzentrate: Vegan. Frei von tierischen Inhaltsstoffen. Rezeptur frei von Mikroplastik. Karton aus 100% nachhaltiger Forstwirtschaft. Recyclebare Glasflasche (ohne Deckel und Etikett). ***Meersalze Sachets: Vegan. Frei von tierischen Inhaltsstoffen. Rezeptur frei von Mikroplastik. Recyclebare Verpackung. Entsorgung über den gelben Sack/ Tonne. ****Meersalz Dose: Recycleable Dose. Dose aus 100% Rezyklat (ohne Deckel & Etikett). Vegan. Frei von tierischen Inhaltsstoffen. Rezeptur frei von Mikroplastik.



Jetzt kaufen

CHANGE THE GAME.

OneBlade. Dein Style. Eine Liga für sich.



x

Philips
OneBlade

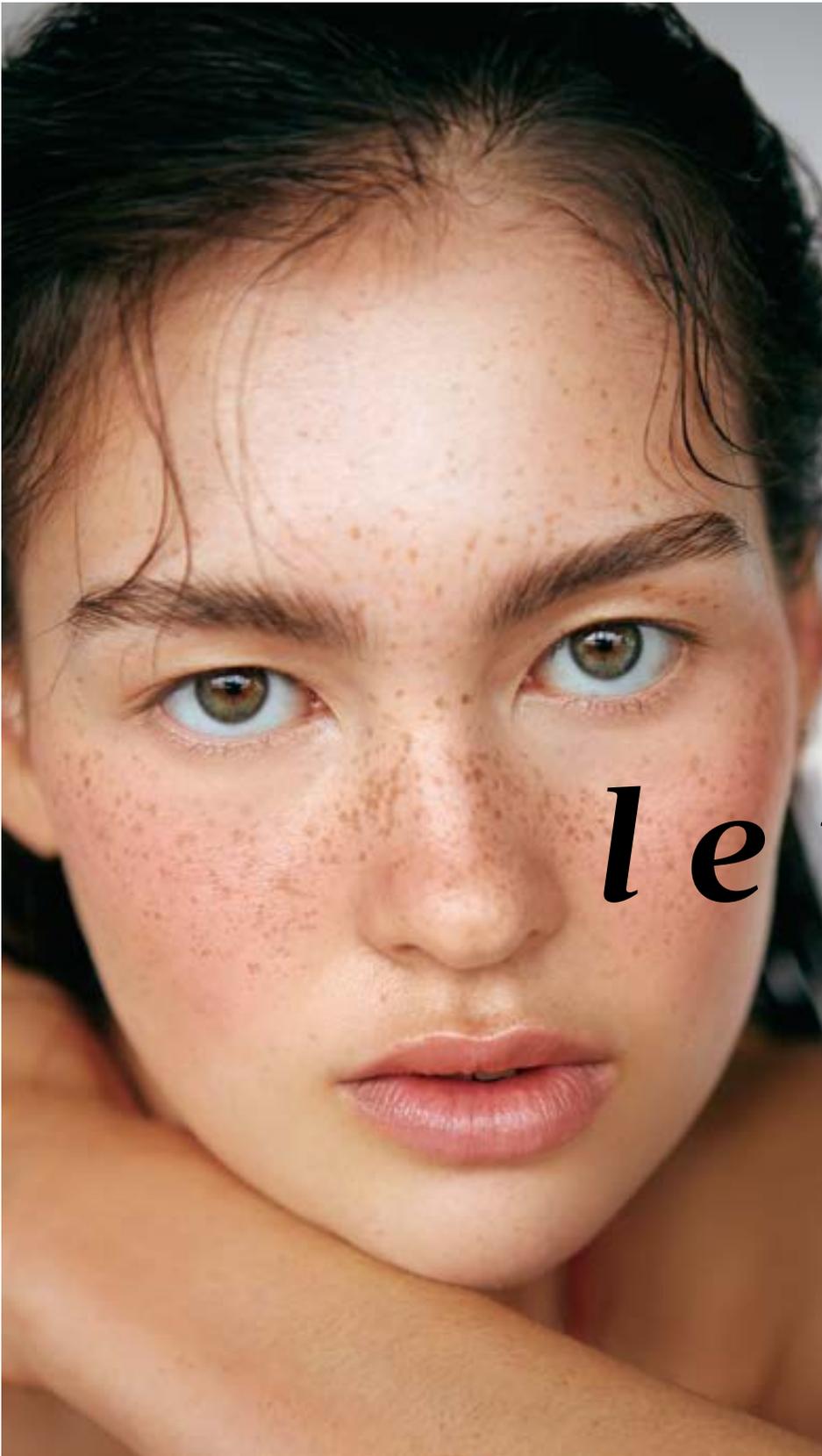
schön fühlen



Seite
22

Kleine Helferlein

Mit diesen Beauty-Schwämmchen gelingt das Auftragen von Foundation, Make-up und Puder mühelos.



UNSERE EXPERTIN



SUSANNE KRAMMER
BEAUTY-EXPERTIN UND
MAKE-UP-ARTISTIN
Als @fraubeaute klärt sie
über Hautpflege auf und
gibt Make-up-Tipps.

PFLEGE-
BASICS
leicht
GEMACHT

Gar nicht so ein-
fach, den Über-
blick bei so vielen
Pflegeprodukten zu
behalten. **Susanne
Krammer** alias
@fraubeaute zeigt,
worauf es ankommt.

**Diese
Hautzustände
gibt es:**

**NORMALE
HAUT**

So sieht sie aus:
Ausgeglichenes Haut-
bild, feine Poren und
ebenenmäßiger Teint.

Das tut ihr gut:
Normale Haut ist pflege-
leicht. Milde Reinigungs-
produkte und Feuchtig-
keitscremes unterstützen
die natürliche Balance.

**TROCKENE
HAUT**

So sieht sie aus:
Rau und schuppige
Stellen, die spannen,
brennen und jucken.

Das tut ihr gut:
Feuchtigkeit, zum Beispiel
in Form eines Serums mit
Hyaluronsäure. Diese ist
gut verträglich und stark
feuchtigkeitsbindend.

INFO

Urea kann bei
trockener, rissiger
Haut Abhilfe
schaffen.



**FETTIGE
HAUT**

So sieht sie aus:
Glänzend, mit erwei-
terten Poren. Neigt zu
Unreinheiten.

Das tut ihr gut:
Retinoide wie ein
Retinol-Serum, in
Kombination mit einer
leichten Fluidpflege.

MISCHHAUT

So sieht sie aus:
T-Zone (Stirn, Nase, Kinn)
eher fettig, Wangen eher
trocken.

Das tut ihr gut:
Eine Mischung aus Feuch-
tigkeit mit Hyaluron und
Niacinamiden – diese
können porenverfeinernd
wirken.

**EMPFINDLICHE
HAUT**

So sieht sie aus:
Reagiert schnell mit
Rötungen oder Irritatio-
nen, oft dünn und zart.

Das tut ihr gut:
Beruhigende Wirkstoffe wie
Panthenol und Cica. Beson-
ders hilfreich: Produkte
mit Ceramiden – diese sind
Bestandteil unserer Haut und
sorgen für eine ausgeglichene
Hautbarriere.

**REIFE HAUT MIT
HYPER-
PIGMENTIERUNG**

So sieht sie aus:
Feine Linien und Fältchen.
Flache, hellbraune bis
schwarze Flecken verschiede-
ner Form und Größe.

Das tut ihr gut:
Aufhellende Wirkstoffe
wie Vitamin C und
Retinol.

**Haut-
zustand,**

HAUTTYP ...
ALLES DASSELBE,
ODER?

Die Hautzustände, die wir auf
dieser Seite aufgelistet haben,
können sich im Laufe des
Lebens ändern. Der Klassiker:
In der Pubertät ist die Haut
unrein und ölig, später zeigt
sie sich trocken und sensibel.
Der Hauttyp dagegen ändert
sich nicht. Er bezieht sich auf
die verschiedenen Kategorien
der menschlichen Haut, die
hauptsächlich durch den Me-
laningehalt bestimmt werden.
Melanin ist das Pigment, das
für die Färbung unserer Haut,
Haare und Augen verantwort-
lich ist. Die Hauttypen reichen
von sehr hell (Typ I) bis sehr
dunkel (Typ VI) und werden
oft mit der sogenannten Fitz-
patrick-Skala klassifiziert. Sie
berücksichtigt nicht nur die
natürliche Hautfarbe, sondern
auch die Reaktion der Haut auf
Sonneneinstrahlung. >

H
A
U
T
Z
U
S
T
A
N
D

TESTPHASE Hautpflege ist kein Sprint

Beim Aufbau einer neuen Pflegeroutine kommt es nicht auf die Geschwindigkeit an. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, neue Wirkstoffe in Ruhe auszutesten, beispielsweise an einer kleinen Stelle hinter den Ohren.

Wenn die Haut reagiert

Sie erhoffen sich Besserung des Hautzustands durch ein neues Produkt und bekommen stattdessen davon Unreinheiten? Die sogenannte Erstverschlechterung tritt ein, wenn Unterlagerungen plötzlich an die Oberfläche treten. Das kommt allerdings nur bei hauterneuernden Wirkstoffen wie Retinol oder Fruchtsäuren (AHA, BHA) vor. Wenn die Haut plötzlich brennt, spannt und ein Ausschlag auftritt, liegt vermutlich eine Unverträglichkeit gegen einen Wirkstoff vor. Am besten setzen Sie das Produkt ab und beobachten Ihre Haut.

VERTÄGLICH

VON DEN FLÜSSIGEN TEXTUREN ...



1.

REINIGER

Der erste Schritt in unserer Routine: Ein milder Reiniger entfernt Schmutz, Talg und Make-up.

2.

TONER

Ein optionaler Schritt: Der Toner kann den pH-Wert ausgleichen, die Poren verfeinern und die Haut für die folgenden Wirkstoffe vorbereiten.

3.

SERUM

Pflege-Power aus dem Fläschchen: Das Serum wirkt am besten auf noch leicht feuchter Haut und kann passend zum Hautzustand ausgewählt werden.

4.

CREME

Die Wohlfühldecke: Eine feuchtigkeitsspendende Gesichtscreme, die gut einzieht bis zum letzten Schritt.

SONNENSCHUTZ

Das A und O der Hautpflege: Sonnenschutz ist ein unverzichtbarer Begleiter, der immer zuletzt aufgetragen wird.

5.

... ZU DICKFLÜSSIGEREN UND CREMIGEN TEXTUREN.



Routine

für morgens und abends

Über Nacht verliert unsere Haut viel Feuchtigkeit, da Stoffwechselprozesse angekurbelt werden. Dementsprechend können Sie die Pflegeroutine anpassen und hochfahren. Statt einer leichten Tagescreme funktioniert abends eine reichhaltige Nachtcreme gut, die die Haut bei der Regeneration im Schlaf unterstützt.

| T A G & N A C H T |

WENIGER IST MEHR

Seit Ende August ist die neue dm-Kooperationsmarke **hautsache** bei dm erhältlich. Hier treffen effektive Wirkstoffe auf leichte Anwendung und die jahrelange Expertise von fraubeaauty.

hautsache

von fraubeaauty & **dm**

Mehr Infos gibt es bei @haut.kanal auf Instagram oder auf dm.de/hautsache.



IHR SORGT FÜRS
WARMKUSCHELN,
WIR FÜR BABYS
WOHLBEFINDEN.



Die innovativen Pflege- und Wohlfühlprodukte von tetesept BABY enthalten hochwertige Rezepturen mit zertifizierten Bio-Pflanzenstoffen und bewährten Pflege-Inhaltsstoffen - natürlich, effektiv und sehr gut verträglich.

TEAMWORK, BABY!



tetesept:
BABY

* Anwendungsstudie an 30 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage; subjektiver Fragebogen.

Farben – PRACHT im Herbst

CREMIGER GLOSS Lippenstift Shine & Click
010 Mauve Pink von trend it up. 1,8 g 3,25 €

BERRY GLOSS Lipgloss 2000 Calorie Lip Glaze 105
Berry Sorbet von MAX FACTOR. 4,4 ml 8,95 €*


SALON-LOOK Nagellack Gel Couture 186 Paisley
The Way von essie. 13,5 ml 11,95 € (885,19 € je 1 l)

LEICHTES AUFTRAGEN Lidschattenpinsel von
ebelin. 1 St 3,45 €

SATTES BRAUN Mascara XXL Volume Brown
von M. Asam. 10 ml 15,95 € (1.595 € je 1 l)*

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

Im Oktober passen wir das Make-up an die Rot-, Orange- und Brauntöne der Blätter an. Einfach herbstlich schön.

MATTES FINISH Lippenstift Infaillible Matte Resistance Nude Attitude 665 First Move von L'ORÉAL PARIS. 5 ml 13,95 €

INTENSIV ROT Lippenstift Lasting Perfection Satin 890 Alarm von MANHATTAN Cosmetics. 4 g 4,95 €

WUNDERVOLLER SCHIMMER Lidschattenstift Wonder'Last 004 Soft Bubbles von MANHATTAN Cosmetics. 1,64 g 8,95 €

SONNENGEKÜSST Blush Sunkisser 03 Sol Search von Maybelline New York. 4,7 ml 9,95 €

STRAHLEND BLAU Kajal Eyeliner 19 Cornflower Blue von alverde NATURKOSMETIK. 1,2 g 1,75 €

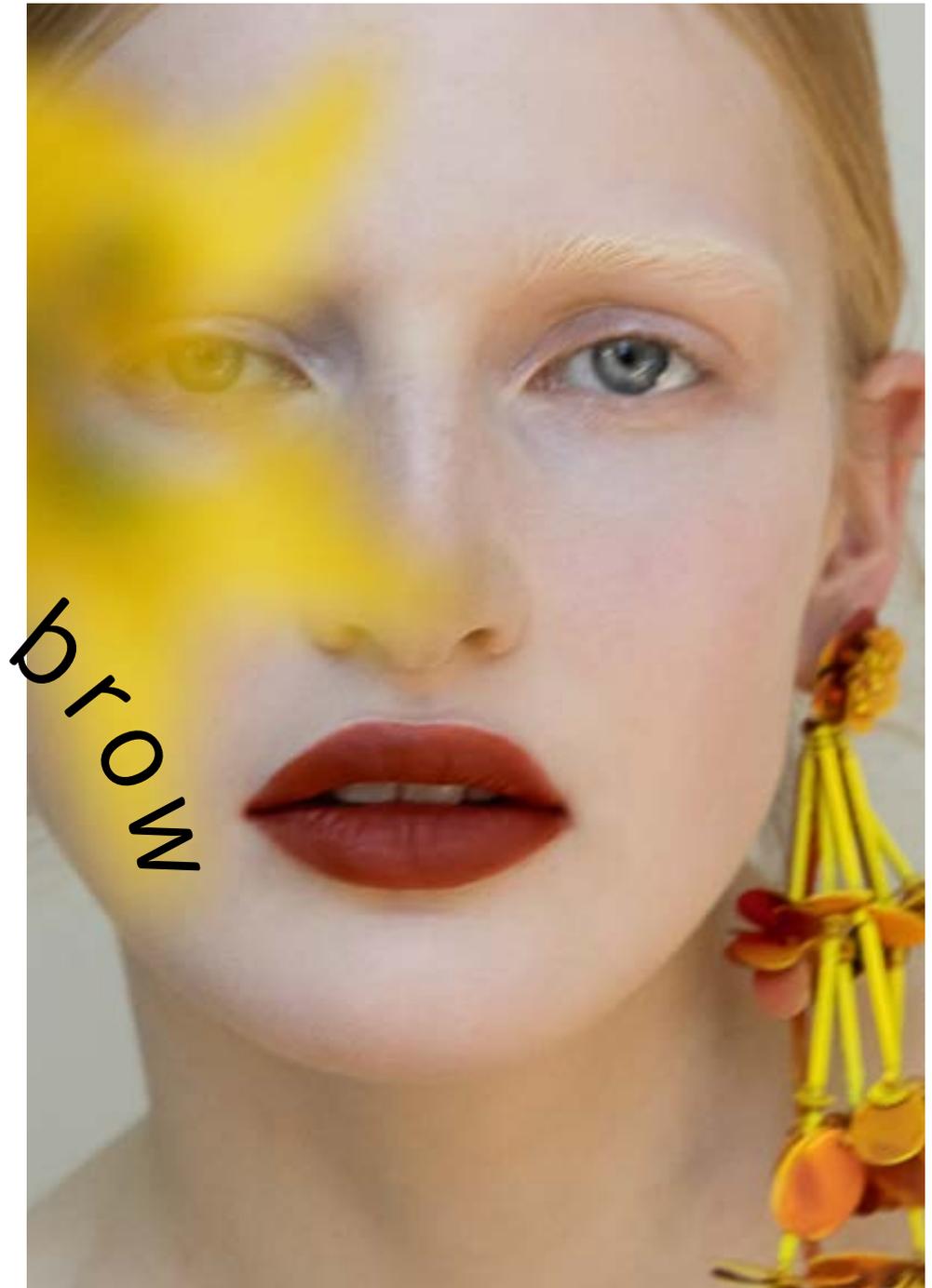
BLONDIERTE BRAUEN

Der ikonische Trend aus den **90ern** ist wieder da. Gebleichte Augenbrauen verleihen dem Gesicht einen neuen, **FUTURISTISCHEN LOOK.**

WOW

Augenbrauen rahmen das Gesicht und verleihen uns Ausdruck. Der Beauty-Trend lässt die Brauen verschwinden und spielt mit den Proportionen des Gesichts.

Je nach Typ kommen andere Merkmale zur Geltung: Die Wangenknochen treten stärker hervor oder das Gesicht wirkt gestreckt.





DIE AUGEN IM FOKUS

Durch die unsichtbaren Brauen wird die Augenpartie geöffnet. Die Augen erscheinen größer und runder, da sie ohne Begrenzung wirken können. Dieser Effekt kann durch Make-up noch verstärkt werden. Dafür bieten sich Lidschatten und Eyeliner an, aber auch das Hervorheben der Lippen kann neue Akzente im Gesicht setzen.



BLEICHEN ODER ABDECKEN?

Wer sich eine langfristige Veränderung wünscht, kann die Augenbrauen bleichen lassen. Wer nicht gleich zur Bleiche greifen möchte, kann den Look aber auch einfach mit Make-up nachstylen. So haben Sie die Gelegenheit, den Trend auszuprobieren und herauszufinden, wie er Ihnen gefällt, ohne sich dauerhaft festzulegen.

A
U
S
P
R
O
B
I
E
R
E
N

Tragen Sie einen hellen Concealer mit einem Bürstchen auf die Augenbrauen auf, um die natürliche Farbe zu überdecken, bis die gewünschte Helligkeit erreicht ist. Verwenden Sie am besten einen Concealer, der ein bis zwei Nuancen heller als Ihr Hautton ist. Danach können Sie die Augenbrauen mit einem transparenten Augenbrauengel oder -puder fixieren. ●

Wie wäre es denn mit **einem Kaugummi ohne Plastik?**

← Verbessertes Rezept



Plastikfreies Kaugummi



Zertifiziert vegan



Natürliche Aromen

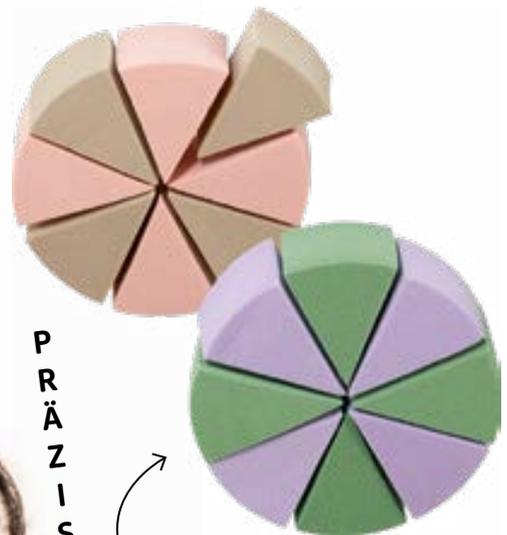


Zuckerfrei

MAKE-UP

Tupf- Talente

Kleines Schwämmchen, große Wirkung:
So finden Sie den passenden Beauty-Begleiter
für Ihren **Make-up-Look**.



P
R
Ä
Z
I
S
I
O
N

DER DETAIL- VERSESSENE

Dieses Präzisions-
schwämmchen gelangt
müheless in kleinste
Ecken wie Augenwinkel
oder Nasenflügel. Die
breite Seite kommt für
Wangen und Stirn zum
Einsatz.

G
U
T
E

B
A
S
I
S



DER ALLROUNDER

Dieses tropfenförmige Schwämmchen sorgt für eine solide Grundierung.

Seine weiche Textur ermöglicht ein nahtloses Verblenden. Die Spitze erreicht auch schwer zugängliche Partien wie um die Augenbrauen und Lippen herum.

DAS GLÄTTUNGS-GENIE

Großflächiges Auftragen? Kein Problem mit diesem ovalen Schwämmchen.

Seine Form mit der flachen Seite ermöglicht das großzügige Verteilen

Ihrer Foundation. Die abgeschrägte Seite vereinfacht das Auftragen am Haaransatz.

G
R
O
S
S
Z
Ü
G
I
G



C
O
N
T
O
U
R
I
N
G



DER KONTUR-KÜNSTLER

Mit seiner schrägen Kante ist dieses Schwämmchen der Profi für präzises Contouring und Highlights. Ideal für die Bereiche unter den Augen und entlang der Nase.

Z
U
M

A
B
S
C
H
L
U
S



DER SANFTE VOLLENDER

Weich wie Watte setzt die Puderquaste den letzten Schliff und arbeitet loses Puder für einen mattierenden Abschluss ein.



SAUBERMANN

Unsere Make-up-Helfer mögen es clean: Dafür warmes Wasser mit Babyshampoo oder Flüssigseife vorbereiten, die Schwämmchen eintauchen und sanft durchkneten. Im Anschluss unter fließendem Wasser ausspülen. An der Luft trocknen lassen, zum Beispiel in einer extra Aufbewahrung für Make-up-Eier. ●

NEU UND EXKLUSIV BEI



READY·SET GLOW

Die neue professionelle Haarfarbe für Zuhause mit innovativem KERATIN GLOW SHOT für Ergebnisse wie vom Friseur.

SHYNE KERATIN GLOW SHOT:

- Sichtbar mehr Glanz
- Kräftigt die Haarstruktur
- Schützt die Kopfhaut
- Mehr Geschmeidigkeit



Repariere dein Haar während des Färbens.
100% Grauabdeckung – ohne Ammoniak.

*als unbehandeltes Haar

S·H·Y·N·E
PROFESSIONAL



Selbstvertrauen zum Sprühen

Lena Gercke ist Model, TV-Moderatorin und Modeunternehmerin und nun stellt sie ihr erstes eigenes Eau de Parfum vor. Im Verlauf ihrer Karriere hat sie erkannt, wie wichtig es ist, auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen und negative Stimmen auszublenden.



LENA GERCKE
LANCIERT IHREN
ERSTEN DUFT

alverde: Welche Rolle spielen Düfte in Deinem Leben?

Lena: Düfte wecken Emotionen und Erinnerungen. Ich verbinde Düfte mit besonderen Menschen, die mir im Leben begegnet sind, oder mit erlebten Momenten. Der Geruch von Sommerregen versetzt mich in meine Kindheit zurück. Der Duft, den ich trage, kann viel über meine Persönlichkeit oder meine aktuelle Stimmung verraten. Der passende Duft vervollständigt uns.

Kam daher auch die Idee, einen eigenen Duft zu kreieren?

Ich liebe Wellness, Beautyprodukte und natürlich Mode. Wenn ich mich morgens fertig mache, meine Pflegeprodukte auftrage, meine Haare style und mein Outfit für den Tag auswähle, folgt das abschließende Ritual: das Auftragen eines Dufts. Der Duft vollendet meinen Look und macht ihn perfekt. So entstand die Idee, meinen eigenen Duft zu kreieren.

Woher nimmst Du Deine Inspiration?

Reisen sind für mich eine große Inspirationsquelle. Neue Länder entdecken und Menschen kennenlernen – das inspiriert mich ebenso wie Musik, Kunst und Architektur.



Elegant und unwiderstehlich

Der Duft beginnt mit einer bitter-süßen Mandelnote. Die Herznote beschreibt eine zarte Mischung aus Gardenie und Heliotrop, die von sanften Moschusnoten und cremigem Zedernholz umhüllt wird.

Die Natur hat mich zu den sanft geschwungenen Kanten und dem steinförmigen Verschluss des Flakons inspiriert.

Wie beschreibst Du Deinen eigenen Duft?

Es ist ein Duft, der Selbstbewusstsein und Stärke ausstrahlt und mich beim Tragen empowert. Gleichzeitig besitzt er eine weiche, feminine Note, die von einer sinnlichen Komponente ergänzt wird – meine Botschaft der Selbstbestimmung.

Woher kommt dieser Mut, den eigenen Weg zu gehen?

Ich bin ein Mensch, der sich stets auf die positiven Dinge konzentriert und die negativen ausblenden kann. Ich fokussiere mich außerdem auf das, was im Leben wirklich zählt: Familie und Freunde. Dieser unerschütterliche Rückhalt gibt mir den Mut, meinen eigenen Weg zu gehen.



Auch als Körper- und Haarspray



Duftendes Sortiment

Das Eau de Parfum „Signature“ von LeGer gibt es in zwei Größen: 30 und 50 Milliliter. Den Duft gibt es auch als Körper- und Haarspray. Ein Geschenkset aus Eau de Parfum und Körperlotion rundet die Duftlinie ab. ●



Meine Beauty-Routine? Zwischen Märchen und Me-Time.



*Klinische Anwendungsstudie zeigt eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit nach 4-wöchiger Anwendung um bis zu 144% (σ 40%) und 30 Minuten nach einmaliger Anwendung um bis zu 78% (σ 43%). Testzeitraum 10/2019. **Weniger als 1 Hautunverträglichkeit pro Million verkaufter Packungen. Vereinzelt können Hautunverträglichkeiten auftreten. Allergiker sollten die Inhaltsstoffe genau prüfen. ¹Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%. ²Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert.

Meine Routine? Keine Routine.
Pflege, wie sie mir gefällt.

Drei LACK- LIEBLINGE



BLING- BLING

Chrome-Nägel funkeln im ultimativen Schimmer-Look. Dafür Nägel in Form bringen, mit Nagellackentferner entfetten und einen Unterlack auftragen. Nach dem Trocknen zwei Schichten des Chrome-Nagellacks mit Metallic-Finish auftragen und mit einem Top-Coat abschließen.

Wenig Farbe für eine kürzere Trocknungszeit auftragen.

Wir lassen uns von den Herbstfarben inspirieren und geben einen Überblick, welche Farben und Designs im Trend liegen.

SCHÖN KUNTERBUNT
Von der Laubfärbung inspiriert: Warme Gelb-, Orange- und Brauntöne sowie leuchtendes Rot sind auch auf den Nägeln ein Hingucker. Die Nagellacke gibt es auch in Gel-Optik. So entsteht zu Hause ganz ohne UV-Lampe ein 3-D-Struktur-Effekt mit einem glänzenden Finish.

Kunterbunt - es muss nicht immer nur eine Farbe auf den Nägeln sein.

Auch gut für kürzere Nägel geeignet.

FRENCH FREESTYLE

Die French Nails kennen wir alle - diese Variante zeigt den Klassiker mit einem kleinen Twist. Anstelle der weißen Nagelspitzen probieren Sie den Look doch mal mit ein bisschen Farbe. Und das nicht auf der gesamten Nagelspitze, sondern in einem schrägen Bogen von der Nagelspitze bis zur Seite.

BARBARA MARTINELLI

Sie hat zweimal den Brustkrebs besiegt. Dabei musste sie als junge Mutter das „volle Programm“ über sich ergehen lassen. „Es war eine harte Zeit, aber meine Familie hat mir Kraft gegeben durchzuhalten. Heute fühle ich mich wieder schön.“ Ihre Belohnung an sich selbst: Als Best-Ager-Model und Filmkomparsin eine Prise Glamour in den Alltag zu bringen.

HALLO, Du SCHÖNE

Nichts ist perfekt, alles ändert sich - und das ist gut so. In **alverde** erzählen Menschen von ihrer ganz persönlichen Schönheitsgeschichte. Dieses Mal hat Barbara Martinelli aus Rödermark den Beauty-Fragebogen ausgefüllt.

Das mag ich an mir selbst am liebsten:

Meine Beine. Weil ich früher viel Ballett und Jazz-Dance gemacht habe, sind sie immer noch gut trainiert.

Damit kann ich mich nur schwer anfreunden:

Dass meine Haut weniger elastisch ist als früher. Das stört mich mehr als Fältchen.

In diesem Moment habe ich mich besonders schön gefühlt:

Ich bin in meiner Freizeit Best-Ager-Model und Komparsin. Wenn ich für ein Shooting oder Dreharbeiten geschminkt und gestylt werde, gefalle ich mir immer richtig gut.

Das schönste Kompliment, das ich bekommen habe:

Nach meiner Chemotherapie 2008 habe ich praktisch an jeder Ecke im Büroflur Komplimente à la „Wahnsinn, Deine Haare - wie schön sie wieder gewachsen



MEINE FARBWELT

In diesen Farben fühle ich mich besonders schön:



Gern dunkel und intensiv



ICH IN DREI EMOJIS



NACHRICHT AN MEIN JUNGES ICH

Höre Deiner Großmutter aufmerksam zu und schreibe Dir einige ihrer Ratschläge auf. Sie können Dir später helfen - aber eben nur, wenn Du Dich an sie erinnerst.

sind!“ bekommen. Das hat mir nach der Zeit mit Turban und Tüchern so gutgetan.

Mein liebstes Beauty-Produkt:

Kajal. Selbst wenn ich sonst mal ungeschminkt bin, ohne die Augen zu umrahmen, mag ich nicht aus dem Haus gehen.

Mein liebstes Beauty-Ritual

Abends beim Fernsehen ein Fußbad zu nehmen und anschließend Pflegeprodukte aufzutragen. Wenig Aufwand, große Wirkung: Meine Füße sind schön zart.

Das bewundere ich an anderen Frauen:

Dicke und füllige Haare bei Frauen in meinem Alter. Wie machen die das bloß? Früher hatte ich auch eine Mähne, aber mit den Jahren sind die Haare immer dünner geworden.

Das würde ich in Sachen Beauty gern mal ausprobieren, habe mich aber bisher nicht getraut:

Ein professionelles Brow-Styling: Meine Augenbrauen sind füllig, aber wachsen wild durcheinander. Ich traue mich kaum, sie zu richten, weil ich nicht genau weiß, wie. Aber ich weiß, wie schmerzempfindlich ich bin, deshalb habe ich bisher nichts machen lassen.

Mein schlimmster Beauty-Fehltritt:

Blonde Strähnen in meinem dunklen Haar. Als 20-Jährige war ich halt experimentierfreudig ...

Diese Frau hat mich inspiriert, Schönheit für mich neu zu definieren:

Ich bewundere Jane Seymour und Brooke Shields. Beide stehen zu ihrem Alter, zeigen sich auch mit Fältchen und Unregelmäßigkeiten und stylen sich trotzdem glamourös. ●

Gut versteckt

L ü c k e n l o s frisierert



Haarausfall hat viele Gesichter. Um lichte Stellen, Geheimratsecken oder schütteres Haar einfach und schnell zu kaschieren, gibt es verschiedene Methoden.

In Schwung bringen

Durch mehr Volumen wirkt das Haar optisch luftiger. Spezielle Volumenshampoos oder -puder sorgen dafür, dass dünne und feine Haare nicht platt an der Kopfhaut anliegen, sondern an Fülle gewinnen.

UNSERE EXPERTINNEN



MONA MAYR UND
JULIA SCHINDELMANN
GRÜNDERINNEN DER
dm-MARKE LANGHAARMÄDCHEN

Schütthaar statt schütteres Haar

Bei Streuhaar handelt es sich um winzige Fasern, die sich durch statische Elektrizität an das Haar heften. Die Fasern lassen das Haar voller aussehen und verdecken so Lücken im Deckhaar. Sie verschwinden mit der nächsten Haarwäsche.

Weich ummantelt

Ein farblich passendes Scrunchie kann dem Haar mehr Volumen verleihen. Die weiche Struktur des Stoffes schon das Haar zusätzlich, was Haarbruch verhindert.

Ursachen abklären lassen

Um das Problem an der Wurzel zu packen, ist es sinnvoll, die Ursache von Haarausfall ärztlich abzuklären. Eine Diagnose und die passende Behandlung können helfen, die Symptome zu mindern.

Gut versteckt

Unter einem breiten Haarreif ist die ein oder andere kahle Stelle gut versteckt. Viele Haarreife sind zudem ein echter Hingucker und können als modisches Accessoire die Frisur aufpeppen.

Mehr Haarfülle

Bei grundsätzlich zartem Haar oder leichtem Haarausfall kann nach der richtigen Beratung eine Haarverdichtung mit Kaltklebetechnik helfen, bei der Echthaarsträhnen mit Hilfe eines speziellen Klebers ans eigene Haar angebracht werden. Diese sanfte Methode schon die Kopfhaut und das Haar. Die Strähnen werden dabei an die natürliche Haarfarbe und -struktur angepasst.

Vorteilhafte Frisuren, die Haarausfall geschickt kaschieren



Stufenschnitt
Unterschiedliche Längen verleihen dem Haar Bewegung. Vor allem dünnes Haar wirkt dadurch voller.



Pixie Cut
Durch die geringe Haarlänge sind Lücken weniger auffällig.



Seitenscheitel
Diesen so ziehen, dass lichte Stellen unter dem Haar versteckt werden.



Locken
Können die Kopfhaut verdecken: Die lebendige, dynamische Textur verleiht außerdem Volumen. ●

F
R
I
S
U
R
E
N
-
T
I
P
S

Pflanzen- power

IM BEAUTYKOSMOS



Wir haben **Kamille**, **Calendula**, **Lupinen** und **Meeresalgen** unter die Lupe genommen.



Lupinen

Die Hülsenfrucht ist für ihre rispenähnlichen Blüten bekannt. Das Samenextrakt und das Öl der weißen Lupine stecken in Kosmetikprodukten, weil sie Eiweiße, ähnlich dem Kollagen in unserer Haut, enthalten. Außerdem enthalten sie Fettsäuren wie Ölsäure und Linolsäure. Das Öl verbessert die Elastizität der Haut und spendet Feuchtigkeit. Die Proteine aus den Samen hemmen den Abbau von Kollagen und regen die hauteigene Lipid- und Proteinsynthese an. Das stärkt die Hautstruktur und kann dabei helfen, Falten zu mildern. Um zu erkennen, ob Lupine in Ihren Pflegeprodukten enthalten ist, achten Sie auf die Inhaltsstoffe Lupinus Albus Seed Oil oder Lupinus Albus Seed Extract in der INCI-Liste.

Hautschutz

Kamille pflegt empfindliche und strapazierte Haut schonend, was sie ideal für die Anwendung während oder nach der Rasur macht.

Kamille

Die weiße Blume gehört zur Familie der Korbblütler. In der Kosmetik werden vor allem Blütenextrakte und ätherische Öle verwendet. Sie sind reich an Bisabolol, Chamazulen und verschiedenen Flavonoiden. Das ätherische Öl der Kamille beruhigt die Haut und spendet Feuchtigkeit. Bisabolol wirkt entzündungshemmend und Chamazulen besänftigt die Haut. Chamomilla Recutita Flower Extract, Bisabolol oder Chamomilla Recutita Oil weisen auf Kamille in Pflegeprodukten hin.

Calendula

Die Ringelblume, bekannt für ihre orangen bis gelben Blüten, ist ein beliebter Bestandteil in Kosmetikprodukten. Es werden Blütenextrakte und Öl verwendet, die aus den getrockneten Blüten stammen und reich an antioxidativen Flavonoiden sind. Diese schützen die Haut vor Umweltschäden. Zudem enthalten die Extrakte Triterpenoide und Carotinoide, die entzündungshemmend wirken und die Hautelastizität verbessern, weshalb Calendula oft in Cremes und Salben gegen Hautirritationen und Rötungen eingesetzt wird. Steht Calendula Officinalis Flower Extract oder Calendula Officinalis Seed Oil auf der Verpackung, enthält das Produkt Ringelblume.



INFO

Meeresalgen sorgen für ein ausgeglichenes Hautbild und bewahren die Hautfeuchtigkeit.

Meeresalge

Die Wasserpflanzen wachsen weltweit in den Ozeanen. In der Kosmetik werden Extrakte daraus verwendet, die reich an Vitamin C und E sind. Diese schützen die Haut vor Umwelteinflüssen und mildern Falten. Polysaccharide und essenzielle Fettsäuren spenden Feuchtigkeit und verbessern die Hautelastizität. Sie wirken entzündungshemmend und beruhigen gereizte Haut. Wenn Laminaria Digitata Extract oder Algae Extract auf dem Produkt stehen, enthält es Meeresalgen. ●



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

PFLEGEBOOST

Das Max Factor Miracle Pure Skin-Illuminating Serum sorgt für strahlendere und straffere Haut* dank Vitamin C und Niacinamide. Die goldenen Perlen verleihen ein strahlendes Aussehen.

30 ml 19,95 € (665 € je 1 l)
nur in ausgewählten Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich
*klinisch getestet



FRISCHER BLICK

Die Vital Augencreme von alverde NATURKOSMETIK mit Bio-Lupinen-Peptiden, Hyaluronsäure und Bio-Sheabutter mindert sichtbare Anzeichen von Hautalterung.

15 ml 4,25 € (283,33 € je 1 l)
natrue.org



GOLDENER OKTOBER

Diese Beauty-Liebhaberinnen lassen uns jetzt glänzen.

BEAUTY-TIPP

SO PRAKTISCH

„Abschminken ohne Aufwand – das geht mit dem Balea Reinigungsöl. Es fühlt sich geschmeidig an, trocknet nicht aus und bekommt alles ab. Am nächsten Morgen wache ich ohne die typischen Panda-Augen auf.“



SCARLETTE OTTO
alverde-LESERIN
AUS SAARBRÜCKEN



100 ml 2,55 € (25,50 € je 1 l)



INTENSIVE PFLEGE

Der Neutrogena Intense Repair Bodybalm repariert sehr trockene und raue Haut. Er lindert das Gefühl juckender Haut ab der ersten Anwendung.

250 ml 3,95 € (15,80 € je 1 l)
**wo Recyclingmöglichkeiten vorhanden sind

PRODUKTE



Marke
von dm

GLÄTTEND

Das Balea Beauty Expert Peptide Serum unterstützt die Collagen-Produktion* der Haut und wirkt faltenmildernd und straffend.

30 ml 5,95 €
(198,33 € je 1 l)

* In-vitro-Test mit Rohstoff



WEICHZEICHNER

Das Lasting Perfection Compact Make-up von MANHATTAN mattiert mit hoher Deckkraft, verhindert Glanz den ganzen Tag und spendet Feuchtigkeit.

7 g 6,95 €



ALLESKÖNNER

Von Wet to Dry: Der BaByliss Air Wand bietet drei Stylingoptionen in einem: schnelles und müheloses Trocknen, Glätten und Stylen – ganz ohne Hitzeschäden.

1 St. 128,95 €

STYLING-HELFER

Die ebelin Sleek-Bun-Toupierbürste ermöglicht durch die Kombination aus flexiblen Kunststoffstiften und Naturborsten einen ebenmäßigen Look.

1 St. 2,95 €



WOW-WIMPERN

Die Glam & Doll Endless Lash Mascara von Catrice definiert dank ihrer Präzisionsbürste jede Wimper und schenkt ein klumpfreies, wischfestes Ergebnis.

10 ml 4,45 € (445 € je 1 l)

NEU

KLEINER KLICK, GROSSER IMPACT

Erlebe unser revolutionäres
Wechselkopf-System
aus fast **100%**
nachwachsenden
Rohstoffen

ohne Borsten



happybrush®

dm erleben

Seite
40

Für Mamas und Babys

Gemeinsam mit den Hebammen Anja Stern (links) und Marie Kuon hat dm die Kooperationsmarke HALLOHEBAMME ins Leben gerufen.





-Shopping in der dm-App

Lass Dich inspirieren von Beauty-Highlights,
Pre-Launches, Tipps von Hebammen u. v. m.



Code scannen
und alle Shows
in der dm-App
entdecken*



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

* Bitte beachte, dass Du zum Anschauen einer Live-Show
in der dm-App ein dm-Konto benötigst.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Neuer glückskind-Podcast

KINDERWUNSCH SPRECHSTUNDE



Ein Kind zu bekommen ist für viele ein Herzenswunsch. Doch was, wenn dieser Wunsch nicht so leicht in Erfüllung geht? Mit diesem wichtigen Thema befasst sich Dr. Elena Leineweber im neuen glückskind-Podcast KINDERWUNSCH-SPRECHSTUNDE. Als Frauenärztin, gynäkologische Endokrinologin und Reproduktionsmedizinerin berichtet sie über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und spricht mit Expertinnen und Experten aus Medizin und Psychologie. Eine neue Folge gibt es jeden zweiten Samstag überall, wo es Podcasts

gibt und auf dm.de/kinderwunsch. Neben den Podcastfolgen können Interessierte dort auch viele Beiträge und Produkte rund um das Thema Kinderwunsch finden.



Jetzt scannen und Podcast entdecken



NOCH MEHR EXTRA °PUNKTE

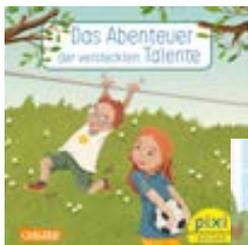
Die PAYBACK °Punkte-Woche ist zurück

Vom 10. bis 16. Oktober 2024 ist wieder PAYBACK °Punkte-Woche bei dm. Neukunden bekommen zur Anmeldung 250 Extra °Punkte im Wert von 2,50 Euro geschenkt.* Für alle bestehenden PAYBACK Kunden gibt es auch ein tolles °Punkte Geschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs °Punktekonto.**

Weitere Infos unter dm.de/punktewoche

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

DER PAYBACK PIXI SAMMELSPASS



Vom 7. Oktober bis 3. November 2024 können Sie sich bei jedem Einkauf ab 25 Euro* eines von sechs tollen Pixi-Büchern an der Kasse mitnehmen. Einfach die (mobile) PAYBACK Karte an der Kasse scannen und über spannende Geschichten freuen.

*Nur solange der Vorrat reicht. Teilnehmende Partner sind dm, Aral und Thalia. Ausgabe der Bücher erfolgt einzeln verpackt. Alle Informationen auf PAYBACK.de/pixisammelspass

DA STECKT



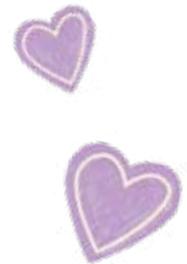
Liebe drin

UNSERE EXPERTINEN



ANJA STERN &
MARIE KUON
HEBAMMEN

2019 haben Anja Stern und Marie Kuon aufgrund des Hebammenmangels ihr Herzensprojekt HALLOHEBAMME gestartet. Nun haben sie gemeinsam mit dm eine Produktserie entwickelt.



Die neue dm-Kooperationsmarke HALLOHEBAMME bietet Mamas und Babys eine liebevolle Produktauswahl für jede Lebenslage.

Seit 2022 arbeiten die beiden Hebammen Anja Stern und Marie Kuon sehr eng und partnerschaftlich mit dem dm-Familienbegleiter glückskind zusammen – so sind sie regelmäßig bei dmLIVE zu sehen und im glückskind-Podcast GEBURTSKANAL zu hören. Die bisherige Zusammenarbeit war der Ausgangspunkt für die neue dm-Kooperationsmarke HALLOHEBAMME. „In unserer Hebammenarbeit haben wir gemerkt, dass wir manchmal gerne noch ein Produkt in unserem Hebammenköfchen gehabt hätten, das es so gerade

aber nicht gab“, erzählt Anja Stern. Anlass, um selbst kreativ zu werden: „Produkte, die Problemlöser sind, die Familien unterstützen – das war unser Traum.“ Marie Kuon ergänzt: „Mit unserer Reihe gelingt es uns, allen Familien Zugang zu mit Hebammen entwickelten Produkten zu verschaffen und gleichzeitig wertvolle Tipps und Informationen zu teilen.“ 13 Produkte sind ab jetzt in Ihrem dm-Markt, online auf dm.de oder in der dm-App erhältlich, vier für Mamas und neun für Babys.

F
Ü
R
M
A
M
A
S



Die **Natürliche Wochenbett-einlage** ist besonders saugfähig. Die atmungsaktive, hautschonende Bio-Baumwoll-Oberfläche bietet hohen Tragekomfort und sicheren Auslaufschutz.

* Bietet in der Mitte der Einlage mehr Saugleistung



Die **3 in 1 Duschcreme** vereint Körper-, Intimreinigung und pflegende Lotion in einem. Sie ist parfümfrei und enthält Panthenol, Bio-Calendula und Bio-Mandelöl.

* 98% der verwendeten Inhaltsstoffe inklusive Wasser sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128



Die **Wind & Wetter Creme** schützt bei rauer Witterung und bildet mit ihrer wasserfreien Formulierung eine Schutzbarriere für zarte Babyhaut.

* 93% der verwendeten Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128

U
N
D
F
Ü
R
B
A
B
Y
S



Das **Baby Bad Hafermilch** bewahrt das natürliche Gleichgewicht der Babyhaut und reinigt mild, ohne auszutrocknen.

* 98% der verwendeten Inhaltsstoffe inklusive Wasser sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128



Ideal für das Säubern von Windelbereich, Händen und Gesicht für zu Hause und unterwegs: die **2 in 1 Reinigung** enthält 88 Prozent Wasser und pflegt mit wertvollem Bio-Mandelöl.

* 95% der verwendeten Inhaltsstoffe inklusive Wasser sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128



Für eine gute Nacht: Das **Traumzauber Öl** mit sanftem Lavendel-Duft entspannt vor dem Einschlafen und macht die Haut samtweich.

* 100% der verwendeten Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128

Ebenfalls erhältlich:

Weitere Produkte wie zum Beispiel ein **Massage Gel für die Kaiserschnittnarbe** und **Dehnungsstreifen** ergänzen das Sortiment. ●



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Wertvolle Unterstützung

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Zeit nach der Geburt ist aufregend. Jetzt beginnt die Kennenlernphase und Eltern dürfen gemeinsam mit ihrem Kind die Welt neu entdecken.

Unsere neue dm-Kooperationsmarke HALLOHEBAMME begleitet Familien in dieser wunderbaren Lebensphase. Als praktizierende Hebammen wissen Anja Stern und Marie Kuon, worauf es für Mütter und Babys ankommt. So schaffen unsere Produkte Erleichterung und unterstützen im Alltag.

Alle Produkte sind auf die individuellen Bedürfnisse von Müttern und Babys abgestimmt. So können Sie sich voll und ganz auf die schönen Momente konzentrieren.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Zwischen Regal und Reflexion



1. Anne Bäuml ist zielstrebig und arbeitet gerne kreativ. **2.** Yoga hat ihr gezeigt, wie wichtig Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind. **3.** Die enge Zusammenarbeit im Team ist ihr sehr wichtig. **4.** Anrufe im Auto? Für Anne Bäuml Alltag. Deswegen sind am Autoschlüssel direkt die Kopfhörer befestigt.

Als Gebietsverantwortliche ist **Anne Bäumler** für 29 dm-Märkte im Raum Frankfurt am Main zuständig. Dabei lernt sie jeden Tag etwas Neues und kann sich bei ihren vielseitigen Tätigkeiten entwickeln.

Als Anne Bäumler vor 15 Jahren zu Beginn ihrer Ausbildung bei dm gefragt wurde, was ihre Ziele im Unternehmen seien, antwortete sie ohne zu zögern: „Ich möchte Gebietsverantwortliche bei dm werden.“ Ihr Ehrgeiz begleitet sie schon seit ihrer Kindheit.

Bereits in jungen Jahren entwickelte sie Eigenschaften wie Disziplin und Durchhaltevermögen, die ihr in vielerlei Hinsicht zugutekamen. „Ich bin mit sechs Jahren auf das Rennrad gestiegen und habe bis zu meinem 18. Lebensjahr Leistungssport betrieben“, erzählt sie.

„Die Arbeitsatmosphäre bei dm ist inspirierend und motivierend.“

Sie war Teil der Frauenbundesliga und international erfolgreich. Letztendlich sah sie im Leistungssport aufgrund der Unsicherheit und des Risikos keine langfristige Perspektive, weswegen sie sich für eine Ausbildung bei dm entschied. „Ich war zuvor auf einem Internat in Erfurt und wollte weiterhin unabhängig sein. Ich wusste, dass ich bei dm viel erreichen kann, und startete als Lehrling. Für mich war schnell klar: Ich möchte Verantwortung übernehmen.“

Nach der Ausbildung zur Drogistin folgte das Duale Studium bei dm. Schließlich übernahm sie die Rolle als Beraterin Aus- und Weiterbildung und wurde Marktverantwortliche bevor sie 2016 Gebietsverantwortliche wurde. „Ich war erst 25 Jahre alt, als ich zur Gebietsverantwortlichen ernannt

wurde. Das war schon echt früh“, erinnert sie sich. „Es war eine riesige Herausforderung, aber ich hatte großartige Unterstützung von meinen Kolleginnen und Kollegen.“

Heute unterstützt sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, persönliche und berufliche Ziele zu setzen und zu erreichen. „Die Zusammenarbeit mit den dm-Märkten und die Möglichkeit, Mitarbeiter zu coachen und ihre Entwicklung zu fördern, sind zentrale Aspekte meiner Arbeit. Dabei schätze ich den Gestaltungsspielraum, den ich habe, besonders“, sagt die gebürtige Vogtländerin aus Sachsen. Zudem engagiert sie sich in lokalen Projekten und pflegt die Beziehungen zu örtlichen Vereinen und Organisationen. „Die lokale Verbundenheit ist ein Herzensthema für mich. Es schafft eine starke Gemeinschaft und bringt uns näher zu unseren Kundinnen und Kunden.“

„Yoga hat mich entschleunigt und mir Gelassenheit geschenkt.“

Neben ihrer beruflichen Verantwortung befindet sich Anne Bäumler derzeit in der Ausbildung zur Yogalehrerin. „Nach einem langen Arbeitstag bin ich durch Yoga deutlich gelassener – sei es im Haushalt, mit den Kindern oder mit meinem Mann.“ Auch im Arbeitsalltag profitiert sie davon: „Ich kann in Entwicklungsgesprächen Yoga-Methoden wie Rücken- und Haltungsübungen weitergeben.“ In der Zukunft sieht sich Anne Bäumler weiterhin bei dm, bereit für neue Herausforderungen und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. ●

ZUR PERSON

Anne Bäumler



**ICH BIN
BEI dm SEIT**
2009



**MEINE
TÄTIGKEIT**
Gebietsverantwortliche im
Raum Frankfurt am Main



**MEIN
AUSGLEICH**
Yoga

**MEIN
LIEBLINGSPRODUKT**



Reinigungs-Balsam
Balea Beauty Expert
Cleansing Balm

NEU

**BÄRENSTARKE
KINDERTEES**


Natürliches
VITAMIN C*
aus der
Acerolakirsche

**FRUCHTIG.
LECKER.**

**OHNE
ZUCKER.**



MIT RÄTSELSPASS



WWW.BAD-HEILBRUNNER.DE

*Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

gesund **bleiben**

Seite
62

Starke Abwehr

Macht Kälte wirklich krank? Wir haben Antworten auf Fragen rund um das Immunsystem.



DOPPELT schmeckt besser

Zwieback weckt Kindheitserinnerungen und verdient als vielseitige Zutat einen Platz in jeder Küche. Bei dmBio wird der Klassiker mit Dinkelmehl und in Demeter-Qualität hergestellt.

Bereits in der Antike wurde Brot mehrfach gebacken und diente beispielsweise auf Feldzügen und Seefahrten als Proviant. Das Herstellungsprinzip ist dasselbe geblieben, geschmacklich hat das Dauergebäck aber ein Update erhalten: Einst steinhart und ohne Fett gebacken, ist der moderne Zwieback knusprig und locker.

dmBio stellt seinen Zwieback mit Dinkelmehl her, das einen angenehm nussigen Geschmack mitbringt. Ein kleiner Anteil Dinkelvollkornschrot, also grob zerkleinertes Getreide, sorgt für Biss. Aus Dinkel, Öl, Hefe und einer Prise Salz wird zunächst ein Brotlaib gebacken. Das sogenannte Einback ist ein relativ weiches Feinbrot. Es wird nun in dünne Scheiben geschnitten und diese werden flach liegend ein zweites Mal kurz geröstet. Der entstandene Zwieback ist jetzt schön knusprig. In der kurzen Liste der Inhaltsstoffe fehlt eine Zutat: zugesetzter Zucker*, auf den dmBio bewusst verzichtet. Der Zwieback harmoniert deshalb auch mit herzhaften Aufstrichen.

*Zutaten enthalten von Natur aus Zucker



Der Mini Dinkel Zwieback enthält kein Schrot und kein Salz - perfekt für Babys ab dem achten Monat.



Wohlfühl-Rezept für den Herbst: Apfel-Auflauf mit Zimt-Zwieback



Das zeichnet Demeter aus:

Die Zutaten stammen aus der biologisch-dynamischen Demeter-Landwirtschaft. Die Kriterien des Anbauverbandes gehen über die Anforderungen von EU-Bio hinaus.

Mehr Infos auf [demeter.de](https://www.demeter.de)

Multitalent im Vorratsschrank

Mehr als Schonkost oder Snack - hier kann Zwieback einspringen:

1.

Fein zerkrümelt (dafür den Zwieback in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerkleinern) ersetzt er **Semmelbrösel**.

2.

In kleine Stückchen zerteilt fungiert er als **Croûtons** auf Salaten und Suppen.

3.

Als **Dessert-Zutat**: Zerkrümelter Zwieback und zerlassene Butter ergeben beispielsweise einen No-Bake-Kuchenboden. In Schichtdesserts kann sich Zwieback mit Pudding oder Quark und Früchten abwechseln. ●

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
FOODBLOGGERN

REZEPT

VEGANES

Kürbis-Risotto



SOPHIE NETHGE
@SOPHIESFOODPHOTOS



Dieses Rezept ist von Sophie Nethge. Sie ist immer auf der Suche nach kreativen Rezepten und nimmt gern Food-Inspirationen aus dem Urlaub mit nach Hause. Sophie mag die unkomplizierte und schnelle Zubereitung von Gerichten, aber am Wochenende darfs auch mal etwas Aufwendigeres sein.

PRO PORTION:
2.121 kJ (506 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
40 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:** mittel

REICHT FÜR:
4 Personen

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
FOOBBLOGGERN

REZEPT

– Zubereitung –

Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.



VEGANES

Kürbis-Risotto

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Hokkaidokürbis
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kirschtomaten
- 20 Blätter Salbei
- 4 EL dmBio Bratöl Olive*
- 300 g dmBio Risottoreis Carnaroli*
- 150 ml veganer Weißwein
- 1 EL dmBio Gemüsebrühe*, angerührt in 600 ml kochendem Wasser
- ½ Beutel (40 g) dmBio veganes Pasta Topping*
- Salz
- dmBio Schwarzer Pfeffer* (frisch gemahlen)
- Muskat
- dmBio Italienische Kräuter*

* Bio erhältlich bei dm



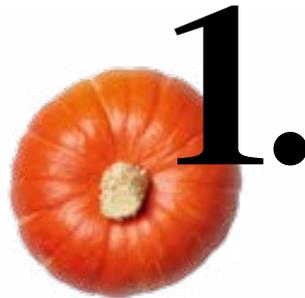
WEB-TIPP

Viele weitere tolle
Rezepte und Inspirationen
unter dm.de/rezepte



INSTA-TIPP

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



1.

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **Schalotten** und **Knoblauch** fein hacken. **Tomaten** waschen und halbieren. **Salbeiblätter** waschen, trocken tupfen.



2.



2 EL **Öl** in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und **Reis** zugeben und glasig dünsten. Kürbis zufügen und mit **Wein** ablöschen. Nach und nach **Gemüsebrühe** zugeben und 25 Minuten unter Rühren köcheln, bis das Risotto sämig ist.



3.

Zum Schluss **veganes Pasta Topping** unterheben und mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.



4.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter in die Pfanne legen und etwa 1 Minute knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp legen. Halbierete Tomaten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und **Kräutern** würzen.



Risotto mit Tomaten anrichten und mit knusprigem Salbei garnieren. ●

UNSER TRESSBRÜDER VERSPRECHEN

Unsere Kindheit auf dem elterlichen BIO Bauernhof hat uns den respektvollen Umgang mit der Natur gelehrt. Biologische und fair produzierte Lebensmittel bilden für unsere Familie seit 75 Jahren die Grundlage für unser unternehmerisches Handeln.

Ehrlich. Natürlich. Kompromisslos lecker!
So einfach ist das!



**TRESS
BRÜDER**

Bio seit 1950

Eure Tress Brüder



JETZT BEI **dm**

- ✓ 100% pflanzlich
- ✓ 100% BIO
- ✓ Keine Aromen
- ✓ Keine Säuerungsmittel
- ✓ Keine Emulgatoren
- ✓ Keine Verdickungsmittel

BIO-STERNEKÜCHE FÜR ZUHAUSE!

Alle Rezepte werden von unserem Bruder Simon Tress entwickelt, der 2024 als einziger BIO-Koch in Europa mit einem MICHELIN-Stern ausgezeichnet wurde!

Jetzt auch unsere BIO-Gastronomie entdecken
www.tressbrueder.de

— NEU IN IHREM **dm** MARKT —



EXKLUSIV IM **dm** ONLINESHOP AUF DM.DE ERHÄLTLICH



^ Enthält von Natur aus Zucker

Passion für Pilze

Ein Waldspaziergang mit
kulinarischer Beute und
gleichzeitig der Ausflug in
ein faszinierendes Reich:

Mit dem Pilzfluencer
Moritz Schmid erklären
wir, wie Pilze uns zum
Mitnehmen verführen,
weshalb man bei ihnen
anklopfen und nie den
Pilzkorb vergessen sollte.

ACHTUNG

Nicht alle Pilze auf
diesem Bild sind essbar.



UNSER EXPERTE



MORITZ SCHMID

FOTOGRAF UND PILZFLUENCER

Er sammelt seit über 20 Jahren Pilze – zum Essen, aber auch, um sie künstlerisch zu inszenieren. Seinen Job als Werbefotograf hat er vor einigen Jahren aufgegeben, um sich ganz auf Kurse in Pilzkunde und Waldbaden zu konzentrieren. Auf Insta ist er unter [@Intothewoods_Mushrooms](#) zu finden.

Die Helden der Unterwelt

Pilze sind wesentlich artenreicher und gleichzeitig weniger erforscht als Pflanzen. Dabei haben sie Landpflanzen und damit dem Leben, wie wir es kennen, den Weg bereitet: Mithilfe ihrer Hyphen, den fadenförmigen Körpern, drangen sie vor etwa einer Milliarde Jahren ins Gestein ein und verwandelten es in einen fruchtbaren Boden. Die Strategie, nahezu alles verwerten und verwandeln zu können, haben Pilze bis heute ausgebaut und verfeinert. Dabei beschreiten sie drei Wege:

1. Die Symbiotischen

Sie betreiben Networking mit Pflanzen: Die Wurzeln fast aller Pflanzen kooperieren mit dem unterirdischen Pilzgeflecht, dem Myzel, indem sie Nährstoffe austauschen. Die Pilze liefern beispielsweise Mineralien und erhalten im Gegenzug Kohlenhydrate. Der Birkenpilz oder Fichtensteinpilz zum Beispiel tragen ihren Symbiosepartner schon im Namen.

2. Die Parasitären

Sie ernähren sich von anderen Organismen: Die Natur ist nicht immer fair. Parasitäre Pilze besiedeln einen Organismus, etwa einen Baumstamm, und ziehen von ihm Nährstoffe ab. Der Hallimasch zählt zu dieser Gang.

3. Die Zersetzenden

Sie räumen auf: Sie bauen abgestorbene organische Materie ab und machen sie zu Humus. Diesen Dienst leistet beispielsweise der Parasol.

Das Schönste ist: Wenn wir Pilze sammeln, behindern wir diese Prozesse nicht, sondern befördern sie eher. Denn das, was wir als Pilz wahrnehmen, ist nur der Fruchtkörper – ein Sexualorgan, das es auf Vermehrung abgesehen hat. Dabei bedient es sich des Windes, der Insekten oder auch uns Sammlern, die wir ihre Sporen (das, was bei Pflanzen Samen sind) weitertragen. Wie bei Pflanzen die Blüten, locken auch Pilze mit verführerischer Optik und appetitlichem Duft die potenziellen Sporen-Boten an. Das Myzel lebt unterirdisch weiter, auch nachdem der oberirdische Pilz entfernt wurde.

Appstand halten

Bereiten Sie nur die Pilze zu, die Sie sicher identifizieren können. Für Anfänger heißt das, sich auf gut bestimmbare Arten ohne giftigen Zwilling zu beschränken. Wer tiefer ins Pilzreich eindringen will, macht am besten Führungen mit. So praktisch Pilz-Apps erscheinen – auf sie ist kein Verlass. Denn einige, oft entscheidende Merkmale können mit einem Foto nicht erfasst werden, daher ist die Fehlerquote zu hoch.

AB INS KÖRBCHE

Moritz Schmid ist Pilz-Nerd, er sammelt auch ungenießbare, sogar giftige Pilze, um sie vor der Kamera in Szene zu setzen. Das müssen Sie nicht nachmachen, aber seine Tipps für die nächste Pilzpirsch möchten wir Ihnen unbedingt ans Herz legen.

- S
U
C
H
E
N
&
F
I
N
D
E
N**
- ➊ Nichts geht über den Weidenkorb. In ihm gelangt Luft an die Pilze und sie werden nicht gequetscht. Aus diesem Grund ist sogar ein Plastikkorb besser als ein Jutebeutel.
 - ➋ Mit einer Pilzbürste die Pilze bereits im Wald säubern. Das erspart Arbeit in der Küche und kleine Krabber bleiben in ihrem Lebensraum. Ob man Pilze abschneidet oder herausdreht, ist übrigens egal, von beidem bleibt das Myzel unberührt.
 - ➌ An Röhrenpilzen klopfen und sie sanft eindrücken. Klingt der Pilz hohl oder bleibt die Delle im Pilz, ist er nicht mehr genießbar. Das Eiweiß im Pilz beginnt sich zu zersetzen und diese „unechte Pilzvergiftung“ kann zu üblen Magen-Darm-Beschwerden führen.
 - ➍ Nach der Ernte das Loch mit Erde bedecken, damit das Myzel darunter nicht austrocknet. >

Sammelguide für Anfänger

Respekt vor der Pilz-Vielfalt und der Giftigkeit einiger Exemplare: auf jeden Fall. Das Sammeln gleich sein lassen? Bitte nicht. Wie Einsteiger mit bewusster Beschränkung und einigen Checks den Korb füllen können.

Auf ihrer Unterseite haben die meisten Pilze entweder eine schwammartige Röhrenschicht oder Lamellen (Pilze mit anderen Strukturen ignorieren wir an dieser Stelle). Auch wenn es viele leckere Lamellenpilze gibt, sollten sich Anfänger auf Röhrlinge konzentrieren. Denn in dieser Kategorie sticht nur ein (nicht tödlich) giftiger Pilz hervor: Der Satansröhrling sendet mit roten Röhren und oft auch rotem Stiel quasi schon Warnsignale – Pilze mit roten Röhren also stehen lassen.

HALTEN SIE
AUSSCHAU NACH
DIESEN PILZEN:



Maronenröhrling

So sieht er aus:

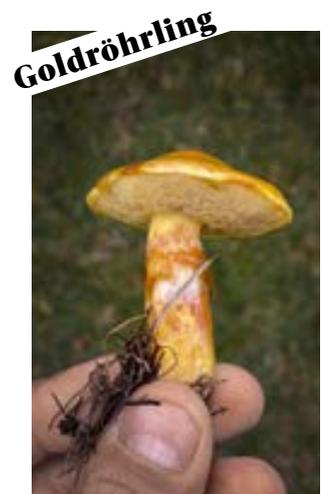
Der Hut hat ein warmes Braun, der Stiel ist beige mit leichter rehbrauner Maserung: Die Röhren sind gelblich grün bis olivfarben. Dass sie bei Verletzungen blau anlaufen, ist normal. Wenn ein grauer Schleier auf den Röhren liegt, sind sie allerdings von Schimmel befallen – auf keinen Fall essen. Auch bei Maronenröhrlingen sollte man wählerisch sein und nur knackige, unbeschädigte Exemplare mitnehmen.

Dort findet man ihn:

In Misch- und Nadelwäldern

EINE FRAGE DER LAGE

Für Pilze, die an einen Symbiosepartner gebunden sind, kann man gezielt nach dem Partnerbaum suchen (auch mit einer Pflanzen-App; sie sind zuverlässiger als Pilz-Apps). Doch auch bei Pilzen, die nicht exklusiv mit einer Pflanze verbandelt sind, ist der Standort ein wichtiger Faktor zum Suchen und Bestimmen: Auf sauren Kiefernböden gedeihen andere Pilze als in Buchenwäldern an Wiesenrändern und in Parks.



Goldröhrling

So sieht er aus:

Der goldgelbe Hut und der Stiel machen ihn in trüben Tagen zum Hingucker. Die Huthaut ist schleimig und schmierig – sie muss vor dem Garen entfernt werden, sonst kann es Magen-Darm-Probleme geben.

Dort findet man ihn:

Zuverlässig bei seinen Symbiosepartnern, den Lärchen. Selten auch bei Douglasien

Birkenröhrling



So sieht er aus:

Er hat sich an seine Symbiosepartner angepasst – der weiße Stiel mit schwarzen Schuppen erinnert an den Stamm der Birke. Der Hut ist braun bis graubraun. Wichtig: nur Exemplare mit festem Hut mitnehmen. Der Pilz altert schnell – und matschige Exemplare können Bauchweh verursachen.

Dort findet man ihn:

Nur bei Birken



BUCH-TIPP

Moritz Schmid:
Mushroom Fever.
 Über die Liebe zu Pilzen und wo Du sie findest.
 Kosmos Verlag,
 208 Seiten, 22 Euro

Espenrotkappe



So sieht er aus:

Das „Rot“ steckt nur im Namen, die Hutfarbe ist eher orangebraun. Röhren und Stiel sind weißlich, Letzterer verfärbt sich erst nach dem Ernten orange rosa.

Dort findet man ihn:

Nur in der Nähe von Espen. Es gibt allerdings noch andere Rotkappen, die sich exklusiv an ihre jeweiligen Partner wie Birken oder Zitterpappeln binden. Die Hutfarbe variiert zwischen verschiedenen Rottönen, ist aber nie so schreiend rot wie Fliegenpilz oder Satansröhrling.

QUALITÄT VOR
 QUANTITÄT:
 LASSEN SIE ALTE
 PILZE STEHEN
 UND BABY-PILZE
 WACHSEN.

Sandröhrling



So sieht er aus:

Ein kleiner, eher unscheinbarer Pilz – der Hut ist ockergelb bis olivocker, der Stiel präsentiert sich im selben Farbspektrum, aber heller als der Hut. Die Huthaut sieht matt und körnig aus – daher der Name.

Dort findet man ihn:

Bei Kiefern, auf sandigen, sauren Böden

AUF UNBEKANNTEM TERRAIN

Sie finden einen Pilz, der Sie fasziniert, aber den Sie nicht bestimmen können? Nehmen Sie ruhig einige Exemplare mit (immer den ganzen Pilz mit Stiel), aber bewahren Sie sie unbedingt getrennt von der sicheren Sammelbeute auf. Zu Hause können Sie ihn in Ruhe bestimmen, eventuell mit der Hilfe eines Pilzsachverständigen. So erweitern Sie Ihr Wissen – auf Ihre Speisekarte kommt ein Pilz aber erst, wenn Sie ihn sicher bestimmen können. ●

Deine Begleiter für die kalte Jahreszeit

Unterstütze Dein Immunsystem mit Mivolis



Viele weitere
Gesundheitshelfer von
Mivolis findest Du hier



dm.de/mivolis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Köstliche SUPPEN

Aufwärmen, wohlfühlen, genießen – Schale für Schale.



1. Spicy Curry

Von der Bio-Sterneküche inspiriert: Die veganen Currys von Tressbrüder gibt es in den Varianten Butter Chicken mit Soja-Fleischersatz und Kichererbsen-Erdnuss[^].

375 g 2,95 € (7,87 € je 1 kg)

[^] Enthält von Natur aus Zucker

2. Gelbe Suppe

Die vegane LaSelva Gelbe Tomatensuppe wird aus vollreifen Tomaten hergestellt. Sie ist mit Knoblauch, Zwiebeln und Olivenöl abgestimmt. Tipp: mit Traubensaft verfeinern.

345 ml 2,75 € (7,97 € je 1 l)

EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft, online auf dm.de erhältlich

3. Nussiges Brot

Der ideale Begleiter zu herbstlichen Suppen: Mit dem Back-Mix Kastanienbrot von Hammermühle gelingt schnell ein mild-nussiges Kastanienbrot. Es ist glutenfrei.

500 g 2,95 € (5,90 € je 1 kg)

4. Cremiger Ersatz

Die dmBio Sojacreme Cuisine ist eine pflanzliche Alternative zu Sauerrahm und Sahne. Sie verfeinert Suppen, Aufläufe, Gemüse- sowie Pfannengerichte und rundet Nachspeisen ab.

200 ml 0,85 € (4,25 € je 1 l)

AT-Bio-301
EU-Landwirtschaft

5. Kleiner Lunch

Erwärmen und genießen: Der herzhafte dmBio Linseneintopf (graue Schale) schmeckt mit Brot und Spätzle. Der exotische dmBio Kichererbseneintopf (weiße Schale) passt zu Reis.

Kichererbse 400 g 2,25 € (5,63 € je 1 kg); Linse 400 g 1,65 € (4,13 € je 1 kg)

Mit Vitamin A, C und D
für kleine Immunsysteme*



APTAMIL KINDERMILCH

Unterstützt das Immunsystem*

Von Ernährungsexperten entwickelt, unterstützt Aptamil Kindermilch das Immunsystem eures kleinen Entdeckers mit den Immuno-Nährstoffen Vitamin A, C und D.*

Euer Leben. Unsere Wissenschaft.

Hinweis: Bitte achtet auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.
*Die Vitamine A, C und D tragen zu einem gesunden Immunsystem bei.

VOELKEL

NATÜRLICHER KICK FÜRS IMMUNSYSTEM

Jetzt zur Erkältungszeit ist es besonders wichtig, dem Körper Vitamin C zuzuführen. Mit den Ingwer Shots von Voelkel geht das im Handumdrehen: lecker, natürlich und fair für Mensch und Natur.

Bei Voelkel wird Saft so gemacht, dass alle etwas davon haben. Denn die familiengeführte Bio-Mosterei aus dem Wendland wirtschaftet nach dem Prinzip der Gemeinwohlökonomie. Das bedeutet, dass bei allen Unternehmensentscheidungen die Umwelt und ein faires Miteinander im Mittelpunkt stehen. Und das gilt natürlich auch für die aromatisch-scharfen Ingwer Shots.

Bis zu 100 Prozent Vitamin C

Jeder einzelne Shot deckt den Tagesbedarf für Erwachsene an Vitamin C je nach Sorte zwischen 50 und 100 Prozent und trägt somit zu einem normal funktionierenden Immunsys-



tem bei. Das Vitamin C stammt dabei ganz natürlich aus der Acerolakirsche. Die handliche 95-Milliliter-Flasche ist der ideale Begleiter für den schnellen Vitamin-Kick zwischendurch und die 500-Milliliter-Flasche sorgt mit je zehn Shots für die Extraportion Vitamin C.

Aus gesunden Strukturen

Den frischen Ingwer bezieht Voelkel von Kleinbauernkooperativen aus Peru. Dort wachsen die scharfen Knollen in biodynamischer Anbauweise heran. Voelkel setzt auf faire Kooperationen, ressourcenschonendes Wirtschaften und den Schutz der Böden, wodurch sowohl den Menschen als auch der Artenvielfalt vor Ort eine nachhaltige Perspektive geboten wird.



DAS STECKT DRIN

Der Ingwer Shot Original kombiniert den Geschmack von Ingwer mit Äpfeln, einem Spritzer Zitrone und Acerola. Die Sorte Zitrone & Honig erweitert diese Basis mit zusätzlicher Zitrone, feinem Honig und Chili. Für den Ingwer-Shot Kurkuma wird der Apfelsaft durch Orangensaft ersetzt und mit Kurkuma sowie einer Prise Pfeffer verfeinert, was ihm eine besonders würzige Note verleiht.

Moderates
Joggen trai-
niert Herz und
Kreislauf.

Alter-
die neue
Freiheit



Agil, vital, aufgeschlossen – das Alter scheint gerade einen Energieschub zu erleben und damit einmal wieder die These zu bestätigen: Man ist so alt, wie man sich fühlt. Und das mit wissenschaftlichem Segen.

29,8 %

der deutschen
Bevölkerung
sind über
60 Jahre alt.

Quelle: destatis.de

Wie einst im Mai – so sollten die Senioren leben, die 1979 an einem Experiment der amerikanischen Sozialpsychologin Ellen J. Langer teilnahmen. Die Harvard-Professorin hatte eine Gruppe von Männern zwischen 70 und 80 Jahren eine Woche lang in einem Umfeld untergebracht, das so ausgestattet war, wie damals, als sie jung waren. Sie hörten die Musik von damals, schauten Filme von damals und aßen, was man damals aß. Dazu sollten die Männer so über sich sprechen, als wären Kinder, Eigenheim, Rente noch Zukunftsmusik. Niemand durfte Ereignisse erwähnen, die nach 1959 stattgefunden haben. Danach wurde die Gruppe untersucht – mit phänomenalen Ergebnissen. Sie sahen nicht nur jünger aus und fühlten sich jünger. Sie waren es auch. Gehör, Gedächtnis, Arthritis, Gelenkprobleme hatten sich verbessert. Die Erkenntnis aus dieser wie aus vielen ähnlichen Studien, so Ellen J. Langer: „Wenn wir das Denken in eine bestimmte Richtung verändern, folgt auch der Körper.“ Man ist offenbar tatsächlich so alt, wie man sich fühlt. Oder: Alter ist ein Mindset.

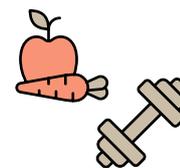
Altsein bringt auch Vorteile

Nun spricht man von den „jungen Alten“, die sich in ihren späten Jahren Neuland erobern. Mit Reisen, in Vorlesungen an der Uni, mit Ehrenamt und sportlichen Herausforderungen. Die Menschen heute werden älter, ohne dass sich die Zeit der Gebrechlichkeit verlängert hätte. Laut einer Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung (Berlin) und der Universität Michigan (USA) wähnen sich Menschen mit 70 im Schnitt 13 Jahre jünger, als sie sind. Und: Je betagter sie werden, umso mehr weicht die Einschätzung des gefühlten Alters vom tatsächlichen ab. Aber das ist nicht die einzige Kluft zwischen dem biologischen und dem gefühlten und auch praktizierten Alter. Die Altersbilder in der Gesellschaft und in den Medien wollen nicht mehr so recht zu der Lebenswirklich-

keit und Selbstwahrnehmung der Senioren passen. Das ergab eine Studie der Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Demnach erleben die Jungen das Alter vor allem als defizitär: Als Zeit des Rückzugs, der Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit und der Bedeutungslosigkeit für die Gesellschaft. Eine Kluft, die das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit seiner Initiative „Neue Bilder vom Alter“ schließen will (programm-altersbilder.de).

In Würde älter werden

Dabei ist „Vielfalt“ das Stichwort. Das Neue am Alter sind die vielen unterschiedlichen Lebensformen, Lebensstile, Wertvorstellungen. Es darf nicht vergessen werden, dass das Alter für viele auch gesundheitliche und finanzielle Einschränkungen birgt, mit denen vielleicht nicht mehr alles geht. Aber eines ganz sicher noch: in Würde älter zu werden. Jeder bringt aber andere Voraussetzungen, andere Bedürfnisse mit. Ein Möglichkeiten-Portfolio, das für ältere Menschen heute unendlich größer ist als für die Generationen zuvor. Verbunden ist es nicht nur mit neuen Freiheiten, sondern auch mit mehr Wissen um die Faktoren, die die Vitalität und die Lebensqualität im Alter beeinflussen. Dazu gehört eine positive Haltung gegenüber dem Alter. Bis zu 7,5 Jahre mehr Lebenszeit könne so eine Einstellung bringen. Das hat die Psychologieprofessorin Becca Levy von der Yale University (USA) in einer Langzeitstudie herausgefunden. Es kommt also auch und vor allem auf die Perspektiven an. Auf die Überzeugung, dass das Alter noch viel Schönes zu bieten hat. Was die „Neuen Alten“ vielleicht am besten charakterisiert, ist, dass sie sich zunehmend vom engen Korsett der Erwartungen anderer freimachen. Am Ende gilt für die späteren Jahre, was die SchauspielerIn Ingrid Bergman sagte: „Alt zu werden ist, wie auf einen Berg zu steigen. Man kommt ein wenig aus der Puste. Aber die Aussicht ist viel besser.“



STUDIE

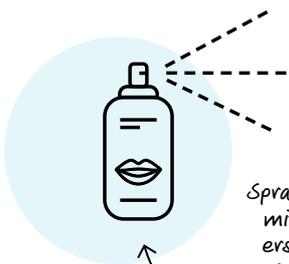
Neue Hobbys verjüngen

Wer im Alter lernt oder ein neues Hobby ausübt, verbessert seine kognitiven Fähigkeiten. In einer Studie der Uni Baltimore, USA, lernten Menschen zwischen 58 und 86 Jahren über ein paar Monate Spanisch, Fotografieren, Zeichnen oder die Verwendung eines Tablets. Ergebnis: Kognitive Funktionen wie verbales Gedächtnis, Merkfähigkeit oder Arbeitsgedächtnis, das kurzfristig Informationen speichert, waren noch Monate danach besser. ●

ERFRISCHUNG für den Mund



Speichel ist ein Schatz: Er hält den Mund feucht, unterstützt die Verdauung, schützt die Zähne und wehrt Infektionen ab. Umso wichtiger ist es, **Mundtrockenheit zu behandeln.**



Sprays und Gele mit Hyaluron ersetzen den Speichel. Sie befeuchten die Mundschleimhaut.

Die Rolle von Speichel

Sechs große und Hunderte kleine Speicheldrüsen bilden den Speichel. Er besteht zu 98 Prozent aus Wasser und hat zahlreiche Aufgaben. Beim Kauen umhüllt der Speichel die Nahrung, damit wir sie leicht schlucken können. Enzyme, die Stärke beim Kauen abbauen, unterstützen die Verdauung. Speichel ist ein Säurepuffer: Säure aus Lebensmitteln greift den Zahnschmelz an. Der Speichel neutralisiert diese. Elektrolyte und Mineralstoffe, die im Speichel stecken, remineralisieren die Zähne – ein wichtiger Schutz vor Karies.

Was ist Mundtrockenheit?

Normalerweise produzieren die Speicheldrüsen genug Sekret, um die Mundhöhle zu befeuchten. Fehlt jedoch Speichel, entsteht Mundtrockenheit. Dann fühlt es sich an, als würde die Zunge am Gaumen kleben. Das Sprechen, Kauen und Schlucken fällt schwer und ist unangenehm. Die Zunge erscheint rau oder gerötet, die Lippen sind trocken und spröde. Manchmal tritt Mundgeruch auf.

Was sind die Ursachen?

Häufig sind es Nebenwirkungen von Medikamenten wie Antihistaminika, Antidepressiva oder Blutdrucksenkern. Auch bestimmte Krankheiten wie Diabetes, Parkinson oder das Sjögren-Syndrom, eine Autoimmunerkrankung, können die Speichelproduktion drosseln. Rauchen, Alkoholkonsum und zu wenig Flüssigkeitsaufnahme verursachen ebenfalls Mundtrockenheit. Manchmal liegt der Grund auf der Hand: Bei einer blockierten oder verstopften Nase atmen viele Menschen durch den Mund, was diesen austrocknet.



Wann

ZUM ARZT?

Wenn der Mund häufig oder immer trocken ist, sollte man einen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen.

Was hilft?

Ein Schluck Wasser oder angetaute Eiswürfelstücke lutschen befeuchtet den Mund sofort. Regelmäßig kleine Mengen Wasser zu trinken hilft ebenfalls. Zuckerfreien Kaugummi oder Kräuter wie Salbei und Pfefferminze kauen regt den Speichelfluss an. Überprüfen Sie die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente, wenn diese im Verdacht stehen, die Trockenheit zu verursachen. Vermeiden Sie trockene und krümelige Speisen, die die Beschwerden verschlimmern können. Eine gute Mundhygiene ist für einen gesunden Speichelfluss wichtig.

Den Speichel per Spray ersetzen

Sogenannte Speichelersatzmittel – meist Gele oder Sprays – benetzen und befeuchten die trockene Mundschleimhaut und lindern die Symptome.

Die Produkte enthalten meist Hyaluron, das wie ein Schutzfilm wirkt, außerdem Betain, das feuchtigkeitsspendend ist. In manchen steckt auch der Wirkstoff Taurin, der die Zellwände stabilisiert und die Gesundheit der Mundschleimhaut fördert. Viele Sprays kann man mehrmals am Tag anwenden, aber meist nur auf einen Monat beschränkt. Die Anwendung bei einer länger bestehenden Mundtrockenheit sollte man mit dem Arzt besprechen.



Neben- WIRKUNG

Mundtrockenheit kann als Nebenwirkung von über 400 rezeptfreien wie rezeptpflichtigen Medikamenten (wie Psychopharmaka oder Krebsmittel) auftreten. ●



Obst mit wenig Säure (Aprikose, Pflaume) regt den Speichelfluss an.



hübner

Für einen erholsamen Schlaf



- » Hilft, Deine Einschlafzeit zu verkürzen¹
- » Für die Verbesserung Deiner individuellen Schlafqualität²
- » Mit kalifornischem Mohn
- » Als praktisches Spray

Entdecke an trüben Tagen:



hübner® Gut Einschlafen

¹ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

² Goldmohn trägt zur Verbesserung der Qualität des natürlichen Schlafs bei.

hübner® Gute Laune

¹ Vitamin B₆ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B₆ trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

² Safran trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei. Safran hilft, die Entspannung zu unterstützen und eine positive Stimmung zu erhalten.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



THEMA

Haustiere können das Immunsystem auf Trab halten. Vorausgesetzt, es besteht keine Allergie.



FRAGEN RUND UMS IMMUNSYSTEM — Wahr oder falsch?

So komplex das Abwehrsystem ist, so vielseitig sind auch Irrtümer, die kursieren. Wir räumen mit Missverständnissen auf und haben Antworten auf häufige Fragen.



MACHT KÄLTE ERKÄLTUNGEN?

Nein, denn: Erkältungen werden durch Viren ausgelöst und nicht durch kalte Temperaturen. Die Kälte kann jedoch indirekt eine Rolle spielen: Wenn es draußen kalt ist, verbringen wir mehr Zeit in geschlossenen Räumen, wo die Viren leichter von Person zu Person übertragen werden können. Das geschieht meist durch Tröpfcheninfektion, also zum Beispiel durch Husten, Niesen oder auch direkten Kontakt über gemeinsam genutzte Oberflächen. Außerdem kann trockene Luft in beheizten Räumen unsere

Schleimhäute austrocknen und sie anfälliger für Infektionen machen. Es ist also unser Verhalten bei kaltem Wetter, das das Risiko einer Erkältung erhöht.



SCHADET SCHLAFMANGEL DER ABWEHR?

Ja. Ausreichender Schlaf spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und der Bekämpfung von Infektionen. Während wir schlafen, produziert der Körper Proteine, die für die Funktion des Immunsystems wichtig sind.

Schlafmangel hingegen kann zu einer Schwächung der Immunabwehr führen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig zu wenig schlafen, anfälliger für Erkältungen und andere Infektionen sind. Es ist daher wichtig, genug Schlaf zu bekommen – wie viel, ist allerdings individuell verschieden.



SIND ELTERN HÄUFIGER KRANK?

Das ist meist so. Einige Studien belegen, dass Eltern, insbesondere mit kleinen Kindern anfälliger für Erkältungen und andere Infektionen sind. Eine Rolle spielt sicher die Kombination aus Schlafmangel und erhöhtem Stress. Hinzu kommt, dass Kinder oft in Kontakt mit anderen Kindern in Schule, Kindergarten oder Spielgruppen sind. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie Krankheiten einschleppen und an ihre Eltern weitergeben. Kinder können auch neue Bakterien und Viren mitbringen. Allerdings beeinflussen Lebensgewohnheiten, allgemeine Gesundheit und vieles mehr die Infektanfälligkeit genauso.



IST EINE GRIPPEIMPFUNG NICHT WIRKSAM GENUG?

Die Grippeviren mutieren häufig, das heißt, sie verändern ihre Struktur. Das bedeutet, dass unsere einst gegen Grippeviren gebildeten Antikörper nicht mehr wirksam sind. Deshalb muss auch die Grippeimpfung jedes Jahr aufgefrischt werden, am besten jetzt im Herbst. Im Fall einer Erkrankung

verläuft diese nicht so schwer, wenn man geimpft ist. Der Impfschutz besteht zwei Wochen nach der Impfung. Bei älteren Menschen reagiert das Immunsystem weniger stark auf den Pils, sodass die Wirkung einiger Impfstoffe bei ihnen geringer ist als bei jüngeren Menschen.

UNSER ABWEHR – SYSTEM

HAUT

Sie ist eine Mauer gegen Krankheitserreger. Ihr saurer pH-Wert und das salzige Sekret, das auf ihr liegt, wirken wie eine Desinfektion.

SCHLEIMHÄUTE

Die Schleimhaut in den Atemwegen hat Flimmerhärchen, die Fremdkörper nach außen transportieren. Die Schleimhaut im Magen sondert die Magensäure ab, die Bakterien und Pilze tötet. In der Scheide wohnt eine bunte Mischung an nützlichen Einzellern, die dafür sorgen, dass sich krankmachende Bakterien gar nicht erst ansiedeln können.

IMMUNZELLEN

im Blut bilden Antikörper gegen Viren und fressen Bakterien.

DARM

Er bildet eine physische Barriere für Krankheitserreger. Außerdem befinden sich im Darm 80 Prozent der aktiven Abwehrzellen.



SIND HAUSTIERE GUT FÜRS IMMUNSYSTEM?

Hier gibt es eine wissenschaftliche Grundlage, die das bestätigt: Haustiere können die Abwehr stärken. Zahlreiche Studien zeigen, dass der Kontakt mit Fellnasen verschiedene positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben kann. Kinder, die in Haushalten mit Haustieren – vor allem Katzen und Hunden – aufwachsen, sind häufig weniger anfällig für Allergien und Asthma. Der frühe Kontakt mit tierischen Mikroben kann das Immunsystem trainieren.

Tiere tun auch der Psyche gut: Sie reduzieren Stress, leisten Gesellschaft, erfordern körperliche Bewegung, fördern soziale Interaktionen – all das wirkt sich positiv auf die Gesundheit und den Lebensstil aus. Stresshormone wie Cortisol hingegen können das Immunsystem schwächen. Der Umgang mit Katze, Hund und Co. kann helfen, die Konzentration der Hormone im Blut zu senken. ●



BUCH-TIPP

Warum manche nie krank sind ...

... steht hier erklärt: „Das Immunsystem – Der Schlüssel zur Gesundheit“ von Jenna Macciocchi. Goldmann Verlag, 464 Seiten, 14 Euro



Zwischen drei und vier Prozent der Erwachsenen weltweit leben mit AD(H)S.¹

A large, soft-focus portrait of a young woman with long, wavy brown hair and blue eyes, looking slightly upwards and to the right. The image is overlaid with the text 'UND NIEMAND MERKTES'.

UND NIEMAND MERKTES

Innere Unruhe und Rastlosigkeit, gepaart mit Aufschieberitis, schwankenden Stimmungen und explosionsartigen Gefühlsausbrüchen – unter AD(H)S leiden nicht nur Jungen. Und: Die Erkrankung hört auch nicht mit der Kindheit auf.

UNSERE EXPERTIN



ASTRID NEUY-LOBKOWICZ
FACHÄRZTIN FÜR PSYCHOSOMATIK
UND PSYCHOTHERAPIE

Sie ist selbst von AD(H)S betroffen. Astrid Neuy-Lobkowicz hat zwei Praxen in München und Aschaffenburg, in denen sie die Krankheit diagnostiziert und therapiert. Die Mutter von fünf Kindern, von denen drei AD(H)S haben, hat zu dem Thema auch mehrere Ratgeber verfasst.



WEB-TIPP

Erste Anlaufstellen und weitere Informationen bietet:
zentrales-adhs-netz.de
Selbsthilfegruppen sind organisiert unter adhs-deutschland.de. Informationen speziell zu ADHS und Frauen gibt es unter adhd-women.eu

Wenn der Zappelphilipp mal wieder über Tisch und Stühle springt, jeden Unterricht sprengt und an den Nerven der anderen zerrt, dann macht sich sein weibliches Pendant lieber unsichtbar. Studien zeigen: Mädchen und Frauen sind zwar genauso oft von AD(H)S betroffen wie Jungen und Männer, nur merkt man es ihnen auf den ersten Blick nicht an. Sie neigen dazu, die Symptome zu kaschieren, die Unruhe und Nervosität wendet sich nach innen. Das Risiko für eine zusätzliche Angststörung, Depression und Übergewicht steigt.

„AD(H)S-Mädchen und -Frauen versuchen, die Symptome zu verbergen.“

ASTRID NEUY-LOBKOWICZ

„AD(H)S wird bei Frauen viel seltener diagnostiziert und behandelt“, sagt Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie. Dabei könnte ihnen rechtzeitig geholfen werden. Von der Aufmerksamkeitsdefizit-beziehungsweise Hyperaktivitätsstörung sind aktuell etwa vier Millionen Deutsche betroffen. Sie können sich nicht gut konzentrieren, sind häufig abgelenkt; ihre Stimmung schwankt, dazu kommt manchmal eine gestörte Impulskontrolle. Sie haben Probleme, sich zu organisieren, es fällt ihnen schwer, etwas in Angriff zu nehmen und es auch zu Ende zu bringen.

Das liegt an fehlendem Dopamin, ein Neurotransmitter, der die

WIE ENTSTEHT AD(H)S?

AD(H)S ist erblich, das weiß man aus der Zwillingsforschung. Deshalb ist es auch nicht selten, dass davon gleich mehrere Familienmitglieder betroffen sind. Es gibt aber auch nichterbliche Ursachen: „Frühgeborene haben häufiger AD(H)S, Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft sind ebenfalls Risikofaktoren“, erklärt Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz.

Nervenzellen miteinander kommunizieren lässt. Der wird in bestimmten Hirnregionen – erblich bedingt – zu schnell abgebaut. Die Medizinerin erklärt, warum das problematisch ist: „Dopamin spielt eine sehr große Rolle bei Konzentration, Motivation und Stimmungsstabilität.“

MÄDCHEN WOLLEN ANDEREN GEFALLEN

AD(H)S lässt sich heute gut behandeln. Bestimmte Medikamente lassen den Dopaminspiegel im Gehirn steigen. „Das Problem ist aber: AD(H)S-Mädchen und Frauen versuchen, die Symptome zu verbergen. Sie schämen sich dafür, wenn sie schon wieder zu langsam und vergesslich sind und ihre Arbeiten aufgeschoben haben“, hat die Ärztin beobachtet. „Auch heute noch sind Mädchen und Frauen eher bemüht, ein sozial angepasstes Verhalten zu zeigen und zu gefallen. Das trifft besonders auf AD(H)S-lerinnen des unaufmerksamen Typs zu, von dem mehr Frauen als Männer betroffen sind.“ Sie sind oft sehr verletzlich, dünnhäutig und

¹Quelle: Song P, Zha M, Yang Q et al.: The prevalence of adult attention-deficit hyperactivity disorder: A global systematic review and meta-analysis. J Glob Health. 2021;11:04-009



Sehr schnell
gekränkt und
am liebsten in
ihrer eigenen
Welt: ein
Symptom bei
AD(H)S



DIE POSITIVE SEITE

VON AD(H)S

„Sie können Berge versetzen“

Vielen betroffenen Frauen und Mädchen macht die Aufmerksamkeitsdefizit-beziehungsweise Hyperaktivitätsstörung das Leben schwer.

Aber: „So überempfindlich sie oft sind, so oft sind sie auch empathisch“, weiß Astrid Neuy-Lobkowitz.

„Wenn etwas sie interessiert, dann brennen sie dafür und können Berge versetzen. Mit ihrem glühenden Eifer können sie dann sehr ansteckend sein.“

AD(H)Slerinnen sind keine Spießrinnen, sondern eher Nonkonformistinnen.“ Hyperaktive ADHSlerinnen haben oft eine unbändige Energie und viele originelle Ideen.

Die Botschaft der Expertin und Betroffenen: „Wenn es Ihnen gelingt, Ihre AD(H)S-Eigenschaften zu erkennen, Ihre Schwächen zu Stärken zu machen und ein Umfeld zu finden, das Ihnen guttut, dann wird es Ihnen auch gelingen, stolz darauf zu sein, dass Sie sind, wie Sie sind.“

schnell gekränkt. Oft entwickeln sie auch Versagensgefühle, weil sie sich anders und damit oft auch sehr einsam fühlen. Meist sind sie mit ihrer Vertuschungstaktik sehr erfolgreich. Ein großer Nachteil für sie, denn so bleibt ihre Erkrankung

„AD(H)S-lerinnen sind keine Spießrinnen eher Nonkonformistinnen.“

ASTRID NEUY-LOBKOWICZ

unentdeckt und sie bekommen keine Hilfe. „Bei Frauen wird im Schnitt die Diagnose vier Jahre später als bei Männern gestellt“, sagt Astrid Neuy-Lobkowitz, die auch Mitglied im Vorstand des Vereins ADHS Deutschland e. V. ist.

Frauen und Mädchen mit AD(H)S können sehr sprunghaft sein, lassen sich schnell für etwas begeistern, verlieren dann aber ebenso schnell wieder das Interesse daran. Vor allem dann, wenn es schwierig wird, ein Vorhaben in die Tat umzusetzen. „Biss und Durchhaltevermögen sind nicht ihre Stärken“, so Astrid Neuy-Lobkowitz. „AD(H)Slerinnen fangen häufig Arbeiten auf den letzten Drücker an, weil sie sich vorher nicht motivieren können.“

ABGELENKT UND AUSGEBREMST

Es fällt ihnen auch schwer, Arbeiten abzuschließen, weil sie dauernd abgelenkt sind. Das verhindert Erfolg in der Ausbildung wie im Beruf. Ebenso können private Beziehungen darunter leiden. Bei gleicher Intelligenz erreichen diese Frauen meist nicht die Bildungsabschlüsse, die sie erzielen könnten.

Bei 80 Prozent aller vom Aufmerksamkeitsdefizit-Betroffenen kommen im Laufe ihres Lebens noch Angst- oder Essstö-



Bei etwa **50 bis 80 Prozent der Betroffenen** bleiben wesentliche Symptome der AD(H)S auch im Erwachsenenalter bestehen.²

²Philipsen, A., Döpfner, M. ADHS im Übergang in das Erwachsenenalter: Prävalenz, Symptomatik, Risiken und Versorgung. Bundesgesundheitsbl. 63, 910-915 (2020)

rungen sowie Suchterkrankungen hinzu. „Oft wird dann nur die Begleiterkrankung erkannt und nicht das darunter liegende AD(H)S“, sagt die Medizinerin. Dann führt der Weg in die Psychotherapie und es vergehen oft Jahre auf der Suche nach den vermeintlichen Ursachen, obwohl man die Krankheit gut behandeln kann.

„Patienten geht es mit Medikation oft deutlich besser, mit jahrelanger Psychotherapie aber nicht“, sagt die Fachärztin. „Studien zeigen, dass die AD(H)S-Symptomatik bei Mädchen und Frauen leider von allen Seiten, von Eltern, Ärzten und Lehrkräften, unterschätzt wird.“

DER DIAGNOSEWEG IST LANG, ABER LOHNEND

Sie rät, gerade bei „denjenigen Mädchen genauer hinzuschauen, die besonders verträdelte sind, die Aufgaben gerne aufschieben und sehr schnell gekränkt sind“. Um herauszufinden, ob hinter dem „Anderssein“ wirklich AD(H)S steckt, gibt es allerdings keine einfache Blutunter-

suchung oder Tests, so die Expertin: „Dafür braucht es ein ausführliches diagnostisches Interview durch einen Facharzt oder eine Psychologin. Wichtig ist für Betroffene, einen Arzt aufzusuchen, der Erfahrung damit hat.“ Übrigens ist

ist nie zu spät, sich der eigenen AD(H)S zu stellen. Dadurch lässt sich auch noch im Erwachsenenalter viel Lebensqualität gewinnen!“ ●

„Es ist nie zu spät, sich der eigenen AD(H)S zu stellen.“

ASTRID NEUY-LOBKOWICZ



BUCH-TIPP

Verstehen und helfen

Dr. Astrid Neuy-Lobkowitz: Weibliche AD(H)S. Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben können. Kösel-Verlag, 256 Seiten, 18 Euro

AD(H)S nicht immer behandlungsbedürftig. Nur wenn Symptome zu Störungen in der Beziehungs- und/oder der Arbeitsfähigkeit oder im Bereich der sozialen Kommunikation führen, vor allem auch wenn sich Begleiterkrankungen entwickeln, sollte AD(H)S behandelt werden. Dazu ermutigt Astrid Neuy-Lobkowitz ausdrücklich: „Die gute Nachricht: Es



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

PRODUKTE

Abschalten & auftanken

Erholung, Schlaf, ein gutes Gefühl – wir haben Ideen für die tägliche Wohlfühlroutine.



Zur Nachtruhe

Die Bach RESCURA PLUS Bachblüten Nachtruhe Tropfen enthalten Vitamin B5 und B12.

Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei, B12 unterstützt eine normale psychische Funktion.

10 ml 8,95 € (895 € je 1 l)
online auf dm.de erhältlich



Zum Wohlfühlen

Intensivpflege für Haut und Körper: Im Mivolis Totes Meer Badesalz enthalten natürlich ausgewogene Mineralstoffe ihre erholsame Wirkung. 100 Prozent naturrein.

1,5 kg 2,65 € (1,77 € je 1 kg)



Für die Seele

Die Gute Laune Tabletten von Hübner enthalten Tryptophan – eine Vorstufe für den Glückshormonstoff Serotonin.

27 g 9,95 € (368,52 € je 1 kg)

¹Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

²Safran trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei. Safran hilft, die Entspannung zu unterstützen und eine positive Stimmung zu erhalten.



Fürs Immunsystem

Die Vitamin D₃ 3000 Direkt-Sticks von tetesept enthalten hochdosiertes Vitamin D₃. Die Sticks können leicht unterwegs ohne Wasser eingenommen werden. Mit Orangengeschmack.

36 g 3,95 € (109,72 € je 1 kg)

* Vitamin D₃ trägt bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zum Erhalt normaler Knochen & Zähne sowie zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion.



Zum Einschlafen

Der Mivolis Einschlaf Tee mit Melatonin kombiniert die florale Note von Lavendel mit Baldrian, Melisse und Passionsblume. Melatonin ist eine hormonähnliche Substanz, die beim Schlafen eine wichtige Rolle spielt.

28,84 g 2,45 € (84,95 € je 1 kg)

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Kleine Schritte, große Wirkung.

Schon **kleine Veränderungen** im Alltag können **Großes bewirken**. Mit unseren **innovativen Produkten** und **einfachen Haushaltstipps** sowie **neue Routinen** im Badezimmer machen wir **gemeinsam einen Unterschied**.



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsele zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten von Pril und Sidolin**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, Mix&Clean dazugeben, schütteln – fertig! So erhalte ich Sauberkeit in bewährter Markenqualität und **spare bis zu 92% Plastik***.

*gegenüber der Standard-Flasche



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben.

Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern**. **Für Kleidung wie neu – schon nach 10 Wäschen!** Dadurch muss ich nicht ständig neue Kleidung kaufen und **schone meinen Geldbeutel und unseren Planeten**.



Ich wechsele zu ECO.

Somat Excellence 5in1 Caps wurden für **energiesparende Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen** entwickelt. Sie sorgen für ein hervorragendes Reinigungsergebnis, auch bei bis zu **72 Stunden eingetrockneten Essensresten**. Jetzt ins ECO-Programm wechseln und bis zu **45% Energie einsparen***.

*Somat Excellence 5in1 Caps helfen Wasser und bis zu 45% Energie einzusparen, wenn man statt eines Intensiv-Programms ein Niedrigtemperatur ECO- oder -Kurz-Programm wählt.



Weniger ist mehr.

Persil 4in1 DISCS sind dank einer konzentrierten Formel besonders sparsam im Ressourcenverbrauch und trotzdem kraftvoll*. Zusätzlich ist die **Verpackung zu 100% recycelbar**.

*Vergleichbare Leistung ggü. bisheriger jeweiliger Persil DISCS Universal/Color Formel



WEIL ES EINEN UNTERSCHIED MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier: www.weileseinenunterschiedmacht.de



Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Mehr erfahren: www.keepcapsfromkids.eu

Henkel

*Nur in ausgewählten dm-Märkten verfügbar.

In welcher Welt **wollen wir leben?**

Über Grenzen hinweg

Öko- und Wirtschaftssystem sind international verflochten. Umso wichtiger ist es, dass Gesellschaften voneinander lernen und Herausforderungen gemeinsam angehen.





Kleine Wunder, große Verantwortung

96 % unserer ALANA Textilien sind GOTS-zertifiziert



Aus reinen
Naturmaterialien



ORGANIC
Zertifiziert von BCS
Lizenznr. 21665
www.global-standard.org

Der Global Organic Textile Standard (GOTS) garantiert die Einhaltung strenger ökologischer und sozialer Kriterien – und das entlang der gesamten Herstellungs-kette. Damit steht er für einen der höchsten Standards in der Textilproduktion weltweit und schenkt schon den Kleinsten ein gutes Gefühl auf der Haut.



dm.de/alana



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Subsidiarität als Leitstern



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

**„Bei aller
Begeisterung
für den eigenen
Weg bemühen
wir uns, offen zu
bleiben für neue
Erkenntnisse.“**

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie gelingt grenzübergreifende Zusammenarbeit?

Es scheint nicht einfach zu sein. Wir sehen die Herausforderung in den internationalen Organisationen wie beispielsweise den Vereinten Nationen, der Welthandelsorganisation WTO oder der Europäischen Union. Wir sehen die Herausforderungen aber auch auf dem Feld, das früher „Entwicklungshilfe“ genannt wurde. Auf Phasen des Fortschrittes scheinen Stagnation oder sogar Rückschritte zu folgen. Warum ist das so?

Zwei Gedanken hierzu: Nicht nur Menschen und Kulturen sind unterschiedlich, sondern auch unsere Vorstellungen von der Zukunft. Das beginnt oft im Kleinen, wenn wir anderen etwas Gutes tun wollen, aber auf wenig Resonanz stoßen. Die aktuelle sogenannte „wertegeleitete Außenpolitik“ kann davon ein Lied singen. Oder die Zeithorizonte, aus denen wir die Welt betrachten, sind nicht deckungsgleich. Dadurch gewichten und priorisieren wir unterschiedlich und kommen zu unterschiedlichen Bewertungen; ein Phänomen, das wir aktuell in der internationalen Klimadiskussion erleben. Die Diversität, die wir gerade noch als Zauberformel für ein friedliches Zusammenleben hochgehalten haben, scheint plötzlich eine Hürde zu sein. „Warum sehen es nicht alle so wie wir?“, fragen wir uns zerknirscht.

Wie grenzübergreifende Zusammenarbeit gelingen kann, beschäftigt uns auch bei dm. Seit mein Vater vor 51 Jahren in Karlsruhe den ersten dm-Markt eröffnete, sind wir in immer mehr Ländern tätig geworden. Aktuell setzen sich Kolleginnen und Kollegen in 14 europäischen Ländern dafür ein, die Idee von dm als einem kundenorientierten Drogeriemarkt so zu interpretieren, dass wir den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden vor

Ort dienen. Bei meinen Besuchen in den unterschiedlichen Ländern erlebe ich, dass eben nicht alles gleich gemacht wird, auch wenn bei flüchtiger Betrachtung ein dm-Markt immer als solcher zu erkennen ist. Wie viel Gemeinsamkeit und internationale Standards sind hilfreich und wie viel lokale Individualität ist für den tatsächlichen Erfolg vor Ort ausschlaggebend? Für manche ist der lokale Spielraum zu eingeschränkt, für andere ist die Umsetzungstreue in den Landesgesellschaften zu wenig ausgeprägt. Wo liegt das richtige Maß?

Nach vielen Besuchen in den unterschiedlichen dm-Landesgesellschaften habe ich die Beobachtung gemacht, dass wir so viel Entscheidungsspielraum wie möglich vor Ort zulassen müssen, um intelligente Lösungen situativ zu ermöglichen. Gleichzeitig ist es wichtig, Klarheit in unserem händlerischen Selbstverständnis und in den Entscheidungsgrundsätzen zu pflegen. Es gilt unser Selbstverständnis und unsere Grundsätze in ihren Kernanliegen verständlich darzulegen und in der praktischen Anwendung immer wieder zu betrachten. Leitstern ist uns dabei das Prinzip der Subsidiarität. Denn es bewahrt uns davor, aus Deutschland heraus innerhalb der dm-Unternehmensgruppe „kulturimperialistisch“ zu werden, und es ermöglicht uns, immer wieder neue Wege zu entdecken, wie wir als dm-Arbeitsgemeinschaft für unsere Kundinnen und Kunden einen positiven Unterschied machen können.

Wie das gelingt? Bei aller Begeisterung für den eigenen Weg bemühen wir uns, diesen nicht als der Weisheit letzter Schluss zu verstehen, sondern offen zu bleiben für neue Erkenntnisse. So bleiben wir veränderungswillig, veränderungsbereit und im Ergebnis zukunftsfähig. Und Diversität bekommt wieder den Platz, den sie verdient.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



Bettina Iseli
auf Projekt-
besuch in
Jemen (r.) und
in Nepal (l.)

GUT GEMEINT, ABER AUCH GUT GEMACHT?

Die Entwicklungszusammenarbeit steht in der Kritik. Experten bemängeln fehlende Nachhaltigkeit und die Korruption in Empfängerländern, speziell in Afrika. Aber wie sieht **gute Entwicklungsarbeit** aus? Darüber diskutieren Bettina Iseli, Vorständin Programme der Welthungerhilfe, und der Völkerrechtler Dr. Gerd Hankel.



Gerd Hankel
fördert Projekte
in der Provinz
Sud-Kivu in der
Demokratischen
Republik Kongo.

alverde: Wie sind Sie beide zur Entwicklungszusammenarbeit gekommen?

GERD HANKEL: Ich war vor über 20 Jahren das erste Mal in Afrika und befasste mich mit dem Völkermord in Ruanda. In diesem Kontext lernte ich die Demokratische Republik Kongo kennen. Den Widerspruch zwischen meiner abgesicherten Existenz und dem Elend vor Ort habe ich nur schwer ausgehalten, sodass ich mit anderen in Deutschland eine Vereinigung gründete, die versucht, etwas zu ändern.

BETTINA ISELI: Auf meiner ersten Reise in den Globalen Süden sah ich in Bolivien eine erschreckende Ungerechtigkeit: In der Hauptstadt La Paz leben auf der Hochebene des Altiplano die Ärmsten, unten im Kessel stehen die Villen der Reichen. Ich habe mich gefragt: Wie können die Menschen mit dieser Ungleichheit leben? Und dann habe ich gemerkt, dass ich, global gesehen, genau das auch tue: Wir leben in einem reichen Land, während gleichzeitig andere auf der Welt in Armut leben müssen. Ich wollte meine Energie dafür einsetzen, die Ungerechtigkeit und Ungleichheit auf der Welt zu verringern.

Man darf
die Erfolge
der Entwicklungsarbeit
nicht übersehen.

BETTINA ISELI

James Shikwati, ein bekannter Ökonom aus Kenia, sagt, Entwicklungshilfe mache die Menschen in Afrika abhängig und lähme ihren Initiativegeist. Was ist dran an der Kritik, die auch aus dem Globalen Süden kommt?

BETTINA ISELI: Die Kritik ist nicht unberechtigt, trotzdem darf man die Erfolge der Entwicklungsarbeit nicht übersehen. Die Kindersterblichkeit hat sich seit den 1990er-Jahren halbiert. Die Zahl der Hungernden hat sich seit 1990 um 200 Millionen Menschen verringert. Gleichzeitig haben Millionen Menschen die Chance erhalten, die Lebenssituation ihrer Familien und Gemeinden zu verbessern. Das gilt insbesondere für Frauen und Mädchen. Jedes zusätzliche Schuljahr für sie erhöht ihr späteres Einkommen um 20 Prozent.

GERD HANKEL: Manche fordern, Entwicklungshilfe ganz zu beenden, dann werde alles besser. Das klingt zunächst mal gut, weil Abermilliarden Dollar nach Afrika geflossen sind mit, je nach Sichtweise, bescheidenem Erfolg. Es wird aber sehr schwierig für Empfängerstaaten, ihre Probleme in kürzester Zeit selbst zu lösen. Ich stimme jedoch zu, dass es Druck auf manche afrikanische Regierung braucht, um funktionierende Staatswesen aufzubauen, mit einem gerechten Steuersystem, Kranken- und Rentenversicherung. Afrika ist aufgrund natürlicher Ressourcen ein reicher Kontinent. Doch die Erträge aus diesem Reichtum teilen die einheimischen Eliten unter sich auf.

Peter Eigen, ehemaliger Weltbank-Direktor für Ostafrika und Gründer von Transparency International, sagte einmal, die Korruption sei das eigentliche Entwicklungshemmnis Afrikas. Haben Sie Erfahrung mit Korruption gemacht?

Es braucht
Druck auf
manche
Regierungen
in Afrika, um funktionierende Staatswesen aufzubauen.

GERD HANKEL

GERD HANKEL: Korruption ist in Subsahara-Afrika von Guinea bis Burundi ein riesiges Problem, nicht nur an der Spitze des Staates, sondern überall: bei Militär und Polizei bis runter in das kleinste Dorf. Das liegt daran, dass einheimische Eliten, die durch Bodenschätze hohe Einnahmen haben, ihre Bevölkerung nicht daran teilhaben lassen. So nimmt sich jeder, was er kriegen kann. Ein Beispiel: Wir haben eine Schule eingerichtet. Dann kam jemand von der Schulbehörde und behauptete willkürlich, Schulräume müssten fünf mal sechs Meter groß sein. Er stellte uns vor die Alternative, zu zahlen oder den Bau zu stoppen.

BETTINA ISELI: Die Welthungerhilfe orientiert sich am Welthungerindex. Der ist fast deckungsgleich mit dem globalen Korruptionswahrnehmungsindex. Die Welthungerhilfe stellt sich dem Problem, und wir haben mit unserer Arbeit eine Vorbildfunktion: Wir schulen unsere Mitarbeitenden, haben in jedem Projekt Beschwerdemechanismen und stehen für null Toleranz. Es ist uns wichtig, dass die Menschen unsere Haltung kennen. Das bedeutet, um in Ihrem Beispiel zu bleiben, Herr Hankel, dass der Schulbau nicht zustande kommt. >



BETTINA ISELI

VORSTANDSMITGLIED
WELTHUNGERHILFE

Seit Februar 2024 leitet die erfahrene Entwicklungshilfe-Managerin den Vorstandsbereich Programme der Welthungerhilfe. Sie verantwortet derzeit 630 Projekte in 36 Ländern der Erde.

Kritisiert werden hohe Personal-, Verwaltungs- und Reisekosten von Entwicklungsorganisationen.

GERD HANKEL: Entwicklungshilfe hat mitunter den Charakter eines Business angenommen. Die Experten aus der nördlichen Hemisphäre haben vor Ort häufig ein schönes Haus, ein Auto und Hauspersonal, sie erhalten ein fürstliches Gehalt und fliegen Business-Class. Wir sind ein kleiner, übersichtlicher Verein. Wir achten darauf, dass die Gelder möglichst eins zu eins bei unseren Projekten ankommen.

BETTINA ISELI: Wir gehen transparent mit unserem Aufwand um. Die Aufwendungen für Verwaltung betragen 2,2 Prozent, für Werbung und allgemeine Öffentlichkeitsarbeit 3,8 Prozent. Rund 91 Prozent unseres Gesamtbudgets fließen in unsere Projekte.

Ist das Denken in Entwicklungshilfe nicht überholt? Müssten nicht Arbeitsplätze geschaffen werden, um Menschen nachhaltig aus der Armut zu holen?

BETTINA ISELI: Genau hier setzt unsere Arbeit an. Wir begreifen uns als Part-

ner, der mit den Menschen vor Ort, lokalen Partnerorganisationen und oft auch staatlichen Stellen auf Gemeindeebene den besten Weg entwickelt, um die Ernährungslage zu verbessern und Einkommensmöglichkeiten zu schaffen. Dazu gehören auch berufliche Ausbildungsprogramme für Jugendliche, an denen in den letzten zehn Jahren rund 100.000 junge Menschen teilnahmen.

GERD HANKEL: Darum spricht man heute von Entwicklungszusammenarbeit. Man kann das angesichts der tatsächlichen Umstände für einen Euphemismus halten, aber der Begriff ist nun mal in der Welt. Zusammenarbeit bedeutet, dass es einen Prozess des Gebens und Nehmens gibt. Man agiert auf Augenhöhe.

Unsere Arbeit ist kein Allheilmittel. Klimakrise und Kriege müssen politisch gelöst werden.

BETTINA ISELI

China baut im Globalen Süden Flughäfen, Eisenbahnstrecken und Tiefseehäfen und sichert sich im Gegenzug privilegierten Zugang zu Rohstoffen. Es verfolgt strikt wirtschaftliche Interessen. Ist das der richtige Weg, um Armut und Hunger zu beseitigen?

BETTINA ISELI: Wir sollten anerkennen, dass Entwicklungszusammenarbeit den Grundstein für Stabilität und Wohlstand auch bei uns legt. Die wirtschaftliche Entwicklung in den Ländern des Globa-

len Südens liegt auch in unserem Interesse, denn wir sind eine Exportnation. Aber die Voraussetzung sind Demokratie, Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit. Genau hier hapert es an vielen Stellen in der Zusammenarbeit mit China oder auch Russland.

GERD HANKEL: Nein, das ist nicht der richtige Weg. China kümmert sich nicht um die Gegebenheiten vor Ort. Es geht nur und ausschließlich um den Profit. Auf fatale Weise kooperiert China mit lokalen Eliten, denen es ebenfalls nur um Machtsicherung und Profit geht. Die lokale Bevölkerung hat nichts von den Projekten. Das ist sehr zynisch.

Es heißt, der Westen verliere an Einfluss in der Welt. Werden die Menschen vor Ort kritischer, was Ihre Arbeit angeht?

BETTINA ISELI: Es gibt viele Länder, deren Regierungen es schätzen, dass wir einen Beitrag zur Ernährungssicherheit leisten. Es wächst aber auch die Skepsis. Es wird gefragt: Wer sind die? Was legitimiert sie? Der Spielraum für zivilgesellschaftliche Organisationen wird enger.

GERD HANKEL: Bis vor Kurzem gab es keine Probleme. Jetzt fängt die Demokratische Republik Kongo an, nach dem Vorbild Russlands NGOs zu überprüfen. Wir müssen uns registrieren und die Inhalte dessen, was wir machen, offenlegen. Bürokratie ist in Afrika eine elegante Art, jemandem die Grenzen aufzuzeigen. Über allem schwebt das Damoklesschwert, dass die Behörden ein Projekt jederzeit beenden können. Es kümmert sie nicht, wenn Hunderte Kinder keine Schule mehr haben. Versöhnungsprozesse werden begrüßt. Ich habe dazu in Ruanda mehrere Veranstaltungen mit dem Auswärtigen Amt ausgerichtet. Wenn es um Menschenrechte, Freiheit und Demokratie geht, bekommen Sie Probleme. Am liebsten

ist es den Regierenden, wenn man rein technische Projekte macht. Sobald es um Werte und Inhalte geht, kann es schwierig werden.

Ein Vorwurf lautet, dass teure Entwicklungsprojekte im Sand verlaufen, wenn die Geber sie nicht endlos weiterfinanzieren.

GERD HANKEL: Da ist was dran. Sie sehen beinahe an jeder Straße in Subsahara-Afrika Hinweise auf Projekte, die verschwunden sind. Unser Prinzip lautet daher Ownership. Die Leute vor Ort müssen die Sache zu ihrer machen.

BETTINA ISELI: Wir achten heute mehr als früher darauf, die Menschen als lokale Change Agents, Veränderungs-Manager, einzubinden, um die Nachhaltigkeit der Projekte sicherzustellen. Gut veranschaulichen lässt sich das am Beispiel Wasser: Früher baute man einfach einen Brunnen. Heute fragen wir die Betroffenen: Wo kam das Wasser bislang her? Können die Einheimischen einen finanziellen Beitrag leisten? Wir sind besser darin geworden, den Menschen zuzuhören.

Entwicklungszusammenarbeit soll jetzt auch mithelfen, den Klimawandel und Fluchtursachen zu bekämpfen. Kann sie das leisten?

BETTINA ISELI: Unsere Arbeit ist kein Allheilmittel. Sie kann Chancen und Perspektiven eröffnen. Sie kann das selbstbestimmte Leben der Menschen fördern. Sie kann humanitäre Nothilfe leisten. Aber Klimawandel und Kriege, beides Hauptursachen für Hunger, sind Themen, die nur politisch gelöst werden können. Das Thema Flucht müssen wir in die richtige Perspektive rücken. Knapp 120 Millionen Menschen sind auf der Flucht, zwei Drittel davon innerhalb ihres Landes. Von dem einen Drittel, das über die Grenze flüchtet, halten sich 70 Prozent in Nachbarländern auf.

GERD HANKEL: Ich bin skeptisch, was hier die Möglichkeiten der Entwicklungszusammenarbeit angeht. Die Bevölkerung in Afrika wird sich in den nächsten 25 Jahren verdoppeln. Die Probleme werden größer. 50 Prozent der Bevölkerung in Afrika sind jünger als 20. Sie suchen eine Perspektive, die nicht geboten wird, weil ihre Staaten weitgehend versagen. Die Neigung, sich in den Norden in Bewegung zu setzen, wenn

Entwicklungshilfe hat mitunter den Charakter eines Business.

GERD HANKEL

man eine gewisse Bildung erfahren hat, wird groß bleiben. Wie wir das Problem mit den bisherigen Mitteln lösen wollen, weiß ich nicht. Weitermachen wie bisher ist jedenfalls keine gute Option.

Wir haben viel über Kritik und Probleme gesprochen. Gibt es Beispiele, die zeigen, dass Entwicklungsarbeit nicht umsonst ist?

BETTINA ISELI: In Malawi haben wir dazu beigetragen, dass Wasser-, Sanitär- und Hygieneversorgung jetzt Priorität für die Regierung haben. Die Welthungerhilfe arbeitet mit lokalen Behörden und Gemeinschaften in mehreren Distrikten an Haushaltsplänen, um mehr Menschen einen Zugang zu sauberem Trinkwasser zu ermöglichen. In Uganda haben wir Green Colleges gegründet. Hier erhalten Jugendliche eine fundierte Ausbildung in nachhaltiger Landwirtschaft, die ein eigenes Einkommen ermöglicht. Das sind nur zwei Beispiele, die auch in schwieriger Zeit Mut machen.

GERD HANKEL: Eine unserer landwirtschaftlichen Frauenkooperativen im Ostkongo arbeitet heute autonom und erwirtschaftet einen Überschuss, der in die Kooperative reinvestiert werden kann. Sie hat den Vorteil, nah an der Stadt Bukavu zu liegen, wo es einen großen Markt gibt. Die Kooperative 70 Kilometer entfernt von der Stadt tut sich schwerer, da die Verkehrswege fehlen, um Waren zügig von A nach B zu bringen. Daran sieht man, wie viel noch zu tun ist, um die ländlichen Gebiete zu entwickeln. ●



DR. GERD HANKEL
VÖLKERRECHTLER

Durch seine Beschäftigung mit dem Völkermord in Ruanda lernte er viele afrikanische Länder kennen. 2020 erschien sein Buch „Das Dilemma. ‚Entwicklungshilfe‘ in Afrika“. Er ist Vorsitzender der Initiative Kongo e. V.

ZWISCHEN TRADITION

↷
Jugendliche deutscher Minderheiten zeichnen im Sommercamp in Warschau die Länder, aus denen sie kommen.



UND AUFBRUCH

Vor allem in Mittel- und Osteuropa leben seit Jahrhunderten deutsche Minderheiten. Sie pflegen ihre Sprache und ihre eigene Identität. Im jährlichen Sommercamp setzen sich Jugendliche aus zwölf Ländern mit ihrer Identität auseinander.



**MICHAEL TÖPFER UND
MIRIAM MÄHNER**

Der Rumäniendeutsche Michael Töpfer (l.) nahm am Sommercamp deutscher Minderheiten in Warschau teil. Miriam Mähner (r.) ist ifa-Kulturmanagerin bei der Jugendorganisation der deutschen Minderheit Polens.

Was haben Sänger Peter Maffay, der ehemalige Bundesaußenminister Joschka Fischer, Model Stefanie Giesinger und Schauspielerin Anja Kling gemeinsam? Sie sind Nachfahren deutscher Minderheiten in Mittel- und Osteuropa. Rund eine Million Menschen leben heute noch als Teil einer deutschen Minderheit in diesen Ländern, so in Polen und Rumänien und bis nach Kasachstan und Kirgisistan. Einmal im Jahr treffen sich Jugendliche aus diesen Minderheiten auf Einladung des Instituts für Auslandsbeziehungen (ifa) zu einem Sommercamp, im Juli 2024 in Warschau. 14- bis 17-Jährige aus zwölf verschiedenen Ländern diskutierten dort in Workshops über Themen wie demokratische Partizipation, soziales Engagement, Populismus, Migration und Diversität und hatten viel Gelegenheit, einander kennenzulernen.

Freundschaften über Ländergrenzen

Zu den Teilnehmern gehörte Michael Töpfer. Er sagt, er habe es genossen, Gleich-

altrige aus weit entfernten Ländern wie Georgien und Kasachstan, ihr Denken, ihre Traditionen und ihr Essen kennenzulernen. Er hofft, dass daraus bleibende Freundschaften entstehen. Michael Töpfer ist Angehöriger der Siebenbürger Sachsen, einer von mehreren deutschsprachigen Minderheiten in Rumänien. Die ersten deutschen Siedler kamen im 12. Jahrhundert in die Region, wo sie mit-helfen sollten, das dünnbesiedelte Gebiet wirtschaftlich zu entwickeln.

Multikulturelles Rumänien

Die rumänische Verfassung räumt den Rumäniendeutschen das Recht auf kulturelle Autonomie, Bildung in der Muttersprache und die Pflege ihrer kulturellen Traditionen ein. Michael Töpfer geht auf eine deutsche Schule. Die deutschen Schulen gehören zu den ältesten Bildungseinrichtungen Rumäniens. Sie sind auch unter anderen Rumänen beliebt und gelten, so Michael Töpfer, als Eliteschulen.

Rumänien sei seit jeher ein multikulturelles Land mit vielen Minderheiten, „da bleiben Probleme nicht aus“, so der Jugendliche. Obwohl die deutsche Minderheit im Land geachtet werde – immerhin stellt sie mit Klaus Werner Johannis, einem Siebenbürger Sachsen, den Staatspräsidenten – erlebe er durchaus Ablehnung. Etwa wenn er gefragt werde, ob die Sachsen denn unbedingt nach Siebenbürgen auswandern mussten.

Spannungen und gutes Miteinander

Miriam Mähner, die das Warschauer Sommercamp mitorganisierte, kennt sich mit der deutschen Minderheit in Polen aus. Die ifa-Kulturmanagerin arbeitet beim Bund der Jugend der deutschen Minderheit (BJDM) im oberschlesischen Verwaltungsbezirk Opole in Polen. Hier lebt mit rund 25.000 Menschen ein Großteil der deutschen Minderheit. Das Verhältnis zu den Polen war aufgrund des Leids, das Deutschland im Zweiten Weltkrieg über-

Jugendliche deutscher Minderheiten fühlen sich als Europäer.

Polen gebracht hat, nie spannungsfrei. Mitglieder der inzwischen abgewählten Regierungspartei PiS forderten, zweisprachige Ortsschilder zu entfernen. Doch vor allem dort, wo die deutschsprachige Minderheit stark vertreten sei, gebe es ein gutes Miteinander, sagt Miriam Mähner. Bei einem deutschen Straßenfest habe im Juni auch die polnische Mehrheitsgesellschaft eifrig mitgefeiert. Auch wenn die deutsche Minderheit vor allem in den Dörfern ihren eigenen Dialekt, das Schlesi-sche, pflege, kapsele sie sich nicht ab. „Bei Veranstaltungen der deutschen Minderheit ist jeder willkommen“, versichert Miriam Mähner.

Anders als in den 1990er-Jahren verspüren Jugendliche deutscher Minderheiten längst nicht mehr durchweg den Wunsch, nach Deutschland zu ziehen. Gerade EU-Mitgliedsstaaten wie Polen und Rumänien bieten ähnliche Zukunftschancen wie Deutschland. Und als EU-Bürger genießen sie die Freiheit, sich überall in Europa niederlassen zu können. Michael Töpfer möchte noch aus einem anderen Grund nicht dauerhaft nach Deutschland ziehen. „Die meisten, die wegziehen, verlieren einen Teil ihrer Identität als deutsche Minderheit in Rumänien. Sie werden Teil der deutschen Mehrheitsgesellschaft“, befindet der 17-Jährige. Er hängt an den Traditionen seiner Heimat. Familie und Kirche hätten dort noch einen hohen Stellenwert, sagt er. Wenn er von den Festen und Trachten schwärmt, merkt man, dass ihm auch ein gutes Stück Gemeinschaftsgefühl fehlen würde. „Es ist einfach so, dass ich mich da, wo ich lebe, zu Hause fühle.“ ●

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

EXKLUSIVE
SERIE

GESUNDE ERDE –
GESUNDE
MENSCHEN

Tierische Partnerschaft

Keinen Tropfen
verschenken: Die
Schmetterlinge
im Amazonas
trinken Tränen der
Schildkröte, um so
ihren Salzbedarf zu
decken.





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

„Die letzten Gebiete mit artenreicher Natur und fruchtbaren Böden werden immer seltener.“

Liebe **alverde**-Lesende,

warum scharwenzelt der Schmetterling um die Schildkröte? Er hat es auf ihr Auge abgesehen! Genauer gesagt, auf ihre Träne. Denn die enthält Salze. Und die sind kostbar. Nährstoffe werden in den magisch aufeinander abgestimmten Systemen nicht verschwendet. Als ich dieses Foto das erste Mal bei einem Vortrag von Christof Schenck, dem Direktor der Zoologischen Gesellschaft Frankfurt, sah, wären mir fast selbst die Tränen gekommen. Mich rührte es an, wie in der Natur nichts verloren geht. Wie selbst die Träne der einen Spezies der anderen hilft und dient. Und wie viele Dinge in Kreisläufen ineinander verwoben sind, von deren Komplexität wir Menschen keinen Schimmer haben.

Christof Schenck hat Jahre im Regenwald verbracht. Und wenn er davon erzählt, wie ihn diese Zeit weitab von jedweder Zivilisation zu einem tiefen Respekt gegenüber der ursprünglichen Natur und zu der großen Sorge um ihren Erhalt geführt hat, ist das mit dem Wort „Artenvielfalt“ kaum zu beschreiben. „Artenreichtum“ schon eher. Denn es ist ein Reichtum. Ohne Artenreichtum nutzt einem kein Geld dieser Welt mehr. Weil nichts Essbares mehr nachwächst. Was die Natur uns an „Dienstleistungen“ zur Verfügung stellt, ist ein Vielfaches des globalen Bruttosozialproduktes wert. Dummerweise stellt die Natur uns dafür keine Rechnung. Und so machen wir die Rechnung ohne sie. Aber jedem denkenden und fühlenden Menschen ist klar, dass ein Baum im Regenwald, der wächst, gedeiht, atmet, Wasser aufnimmt und verdunstet, kühlt, Schatten spendet, Schutz vor Erosion, Brutmöglichkeiten und Kohlenstoffspeicher alles zugleich ist – nicht mehr wert wird, wenn man ihn abholzt und in Bretter schneidet. In unserem Wirtschaftssystem ist es aber genau andersherum: Die Bretter kann ich verkaufen.

Aber wer zahlt für den Erhalt eines intakten, aber „unproduktiven“ Ökosystems? Diesen Systemfehler versuchen gerade viele in internationaler Verbundenheit – das Thema der Rubrik dieser Ausgabe – zu korrigieren. Das Projekt „Legacy Landscapes Fund“ ist eins davon. Mit der Kombination von privaten Spenden und öffentlicher Förderung werden die „Juwelen“ der artenreichs-

ten Gebiete mit einer dauerhaften Basis-Finanzierung ausgestattet. Gemeinsam mit den Menschen vor Ort wird das Schützen attraktiver als das Ausrauben. Und das am besten nicht nur für ein paar Jahre, sondern ewig. Ein hoher Anspruch. Und dann sollte es doch unser aller Ehrgeiz sein, dass diese Schätze auch in Zukunft unverkäuflich sind. So wie die Mona Lisa. Ob eine Aktie in 10, geschweige denn in 20 Jahren noch werthaltig ist, kann niemand vorhersagen. Aber dass die letzten Gebiete mit artenreicher Natur und fruchtbaren Böden immer seltener und immer kostbarer werden, ist eigentlich ein „no brainer“. Die Staatengemeinschaft hat sich darauf geeinigt, bis 2030 ein Drittel der Landfläche und ein Drittel der Ozeane unter Naturschutz zu stellen. Aber so wie beim Pariser Klima-Abkommen hängt es jetzt davon ab, was die Regierungen umsetzen. Was das alles kostet? Erstaunlich wenig, wenn man bedenkt, dass es um unsere wichtigste Lebensgrundlage geht. Für circa 35 Milliarden Euro im Jahr könnte man das Allernotwendigste auf gut einem Prozent der Fläche in den Tropen schützen. Um das 30-Prozent-Ziel zu erreichen, braucht es etwa 500 Milliarden pro Jahr. Für internationalen Biodiversitätsschutz gibt Deutschland bislang circa 0,7 Milliarden Euro aus, und in den Haushaltsdebatten soll der Etat des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit auch noch gekürzt werden, gegen alle Beteuerungen, wie wichtig einem das Thema ist.

Zum Vergleich: Wir geben 47 Milliarden Euro nur in Deutschland pro Jahr für Medikamente aus. Was hat das miteinander zu tun? 70 Prozent der Wirkstoffe in den Arzneimitteln stammen aus der Natur. Wenn 150 Arten jeden Tag zerstört werden, geht dieses Wissen und jede darin enthaltene Heilkraft mit verloren. Für immer. Artenschutz ist Gesundheitsschutz. Ist uns das wirklich nichts wert? Wir machen das nicht für die Schildkröte. Sondern für unseren eigenen Arterhalt. Okay, auch für die Schildkröte und den Schmetterling. Und für alle, die sich auch noch daran freuen sollen, dass keine Träne auf der Erde umsonst geflossen sein soll. Weder vom Krokodil, der Schildkröte oder uns.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Von Sumpf
bis Hochmoor:
Weltweit gibt es
**500 Millionen
Hektar** Moore.
Jährlich verlieren
wir durch menschliche
Aktivitäten
500.000 Hektar
davon.



DIE NATUR KENNT KEINE GRENZEN

↖
Moore speichern
Kohlenstoff und
sind vielfältige
Lebensräume.

↗
Ein Hochmoor-
gebiet in den
polnischen
Karpaten



Wie können länderübergreifende Naturschutzprojekte gelingen? Das EU-Projekt „**LIFE Multi Peat**“ will den internationalen Austausch unter Expertenteams fördern und eine **Moorwende** in Europa vorantreiben.

Moore gelten als die wichtigsten Klimaschützer, denn sie können doppelt so viel Kohlenstoff speichern wie alle Wälder der Erde zusammen. Für die Land- und Forstwirtschaft entwässerte Moore hingegen stellen eine global relevante Emissionsquelle von Treibhausgas dar. Weltweit forschen daher Forschungsteams, Start-ups und NGOs parallel an Lösungen.

Einmal im Monat trifft sich auch Leticia Jurema mit ihren international agierenden Kolleginnen und Kollegen online zum Meeting. Sie haben eine gemeinsame Mission: Mit ihrem Projekt „LIFE Multi Peat“, initiiert vom Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU), wollen sie bis 2026 auf einer Fläche von rund 700 Hektar entwässerte Moore in Deutschland, Irland, Belgien, Niederlande und Polen wieder vernässen und auch auf politischer Ebene ihren Einfluss stärken. „Die EU ist mit ihren degradierten Moorflächen weltweit der zweitgrößte Emittent von Treibhausgasen aus Mooren. Sie hat damit eine besondere Verantwortung, eine echte Trendwende für den Moorschutz einzuleiten“, sagt Leticia Jurema.

Die Umweltaktivistin ist beim NABU Deutschland angestellt und hält von ihrem Schreibtisch in Belgien als Projektkoordinatorin die Fäden zusammen.

Leticia Jurema koordiniert „LIFE Multi Peat“.



„Die Natur und Klimaprobleme kennen keine Grenzen. Wir arbeiten auf einem internationalen Level zusammen, um voneinander zu lernen und uns zu inspirieren“, sagt sie. Weltweit sammelte die gebürtige Brasilianerin zuvor Erfahrung in der Koordination von Projekten für internationale Umweltorganisationen.

Das Schwesterprojekt „LIFE Peat Restore“ gab von 2016 bis 2022 in einigen östlichen Ländern Nordeuropas den Startschuss. Über 5.000 Hektar degradiertes Moor wurden in Lettland, Estland, Litauen, Polen und Deutschland wiederhergestellt. Dadurch können heute messbar 30 Prozent der Treibhausgasemissionen reduziert werden. Mit dem aktuellen Projekt liegt der Fokus jetzt auf den westlicheren Ländern. Das bisherige Netzwerk soll auf diesem Weg weiter ausgebaut werden.

Austausch im Moor und in Gummistiefeln

Regelmäßig finden zusätzlich Treffen vor Ort statt. Erst vor ein paar Wochen stapfte Leticia Jurema mit 20 Kolleginnen und Kollegen in Gummistiefeln durch das größte Hochmoorgebiet der polnischen Karpaten. „Obwohl wir in den teilnehmenden Ländern unterschiedliche Moortypen und oft andere Herausforderungen haben, findet man immer Themen, die sich überschneiden, und an dieser Stelle wird es spannend“, sagt sie. Vor Kurzem hat das deutsche Team einen Workshop für die belgische Forschungsgruppe or-

ganisiert, um sie in der Verwendung von Treibhausgasmessgeräten zu schulen, die sie ihnen fürs Projekt ausleihen. Der belgische Projektkoordinator und Moor-Experte konnte dem deutschen Team bei seinem Besuch in Deutschland hingegen helfen, eine invasive Art zu identifizieren, die er schon von den belgischen Mooren kannte.

Europas Moorvielfalt auf einer digitalen Karte

Die Erkenntnisse und Informationen aus den Projekten werden digital für alle gesammelt. So entsteht aktuell zum Beispiel eine interaktive Europakarte, die sämtliche Daten über die teilnehmenden Moore vereint. Leticia Jurema hofft, dass durch die stärkere Präsenz als länderübergreifendes Projekt in Zukunft noch mehr Fördermittel zur Verfügung gestellt werden, um größere Flächen zu renaturieren. „Gemeinsam haben wir eine stärkere Stimme – das Klimaproblem kann nicht individuell gelöst werden, es müssen kollektive Lösungsansätze gefunden werden“, sagt sie. ●



Internationale Experten auf gemeinsamer Moor-Mission





“

Ich dachte,
wenn mich
dieser Staat
nicht will, dann
habe ich etwas
falsch gemacht.

CHRISTIANA BUKALO

DIE SICHTBARMACHERIN

Christiana Bukalo ist Co-Gründerin der und Nonprofit-Organisation Statefree. Sie setzt sich für die Rechte staatenloser Menschen ein. Menschen wie sie, die hier geboren und aufgewachsen sind und die trotzdem nicht auch offiziell dazugehören.

Ein Konto eröffnen, ein Paket abholen, eine SIM-Karte registrieren – nur eine kleine Auswahl der alltäglichen Verrichtungen, die den meisten von uns kaum Probleme bereiten. Für Christiana Bukalo wuchsen sie sich mehr als ihr halbes Leben lang zu unüberwindlichen Hürden aus. Sie besaß lange nicht, was die Voraussetzung für so vieles ist: Papiere, die ihre Identität nachweisen. Die 30-Jährige ist in Deutschland geboren, sie wächst in einer Hochhaus-siedlung in Puchheim auf. Sie besucht dort Kindergarten, Schule und Gymnasium, arbeitet als Tanztrainerin im örtlichen Verein und studiert in München Kommunikationswissenschaften.

Wenn der Pass fehlt ...

Sie spricht selbstverständlich einwandfrei Deutsch und geht schon mal im Dirndl zum Oktoberfest. Aber sie ist das Kind von Staatenlosen. Von Menschen also, die nach ihrer Flucht vor mehr als 30 Jahren aus einem westafrikanischen Land in Deutschland ihre Staatsangehörigkeit nicht nachweisen konnten. Sie können ihrer Tochter damit keine „Staatsangehörigkeit vererben“. In Deutschland, wie in vielen anderen europäischen Ländern, gilt im Wesentlichen das Abstammungsprinzip: Deutsch ist, wessen Eltern deutsch sind – und nicht, wer in Deutschland geboren wird. Dabei wird noch zwischen „anerkannter Staatenlosigkeit“ und „ungeklärter Staatsbürgerschaft“ unterschieden. Kann man belegen, dass man zu keinem Staat gehört, dann kann man nach einer bestimmten Zeit einen Einbürgerungsantrag stellen.

Das ist aber Familie Bukalo lange nicht möglich. Sie steckt fest im rechtlichen Niemandsland „ungeklärte Staatsangehörigkeit“. Ein Unterschied mit großen Folgen, so Christiana Bukalo. Sie darf das Land nicht verlassen. Also auch nicht an Klassenfahrten teilnehmen. Mit 16 will sie wie alle feiern gehen – aber da sie sich im Zweifel auf der Straße oder in der Disko nicht ausweisen könnte, fällt auch das flach. Sie engagiert sich schon früh ehrenamtlich in der Kinderbetreuung einer evangelischen Kirchengemeinde, kann aber nicht mit in die Sommerfreizeit. Erst mit 18 bekommt sie Ausweispapiere, mit denen sie reisen kann. Mit 25 erfüllt sie sich einen lang gehegten Traum und fliegt nach Marokko. Dort aber lässt man sie nicht einreisen, weil sie mit ihrem Status ein bestimmtes Visum braucht. „Ich hatte vorab Anfragen an die eigentlich zuständigen Behörden gestellt, aber die blieben unbeantwortet.“ 20 Stunden muss sie im Transitbereich warten, bevor der nächste Flieger zurück nach Deutschland geht.

Infos und Vernetzung

Christiana Bukalo erzählt, dass sie lange ein Gefühl von Scham begleitet habe. „Ich dachte, wenn mich dieser Staat nicht will, dann habe ich etwas falsch gemacht.“ Ein Gefühl, das sie anderen Betroffenen ersparen will. Auch deshalb gründet sie mit fünf anderen 2020 die Non-Profit-Organisation Statefree (statefree.world). Das Ziel: ein zentrales Informationsarchiv zu bieten, eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch für Betroffene, sie und das Thema in die Öffentlichkeit zu

bringen. Mit der Politik ins Gespräch zu kommen, etwa über eine Vereinheitlichung und eine Vereinfachung bei den Feststellungsverfahren. Oft kämen etwa unterschiedliche Sachbearbeiter bei ein und demselben Vorgang zu jeweils ganz anderen Entscheidungen.

Stark für Staatenlose

Es sind keine Einzelschicksale. „Bevor ich mich selbst intensiver damit beschäftigt hatte, wusste ich nicht, wie viele staatenlose Menschen es in Deutschland gibt.“ Immerhin knapp 30.000 anerkannte Staatenlose leben in Deutschland. 97.000 weitere Menschen haben keine geklärte Staatsangehörigkeit. Weil Staaten manche Volksgruppen nicht anerkennen, wie Myanmar die Rohingya. Weil Staaten offiziell nicht existieren, wie Palästina oder Staaten sich auflösen, wie die ehemalige Sowjetunion. Oder weil Diktaturen den Entzug der Staatsbürgerschaft als Unterdrückungsinstrument nutzen. Es sind Menschen, bei denen sich kein Staat verantwortlich fühlt, ihnen einen Identitätsnachweis auszustellen. Ein Problem, das sich fortsetzt, wenn die Kinder von Staatenlosen wie Christiana Bukalo in die „ungeklärte Staatsbürgerschaft“ geboren werden. Die 30-Jährige arbeitet mittlerweile hauptberuflich für statefree. Schließlich gibt es genug zu tun. Und wer könnte eindrucksvoller von all den Hindernissen erzählen, die es aus dem Weg zu räumen gilt, als sie, die alle Voraussetzungen für eine ganz normale Jugend in Deutschland gehabt hätte – hätte es nicht das Etikett „ungeklärte Staatsbürgerschaft“ gegeben. ●

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



Priyanka Chopra Jonas

NEU MIRACLE PURE SKIN-ILLUMINATING SERUM

Der Pflegeboost für deine Haut.

Für strahlendere und straffere Haut — klinisch getestet.

Enthält goldene Perlen, die mit der Haut verschmelzen. Kann unter oder vermischt mit Make-up getragen werden.

Mehr über Max Factor unter dm.de/marken/max-factor erfahren. Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

einfach mal **machen**



Rivalen und Verbündete

Wie Geschwister konkurrieren – aber auch füreinander da sind, erläutert Erziehungswissenschaftlerin Dr. Inés Brock-Harder, Mutter von vier Söhnen.

Seite
90

O du kreative Foto-Adventskalender-Zeit

Mit und ohne Schokolade: Foto-Adventskalender für Deine Liebsten – schnell und einfach gestalten auf **fotoparadies.de**

Selbst
befüllbar



1
↑
Mit persönlichen
Fotos

2

3

Versandkostenfrei bei Lieferung in Deinen dm-Markt



- 1 Fotoadventskalender ab 8,95 €*
- 2 Adventskalender mit Ferrero-Pralinen ab 26,95 €*
- 3 Adventskalender zum Selbstbefüllen ab 21,95 €*

fotoparadies.de/foto-adventskalender



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

GOLDENE STUNDE



Lange Abendspaziergänge, die in warmes Licht getaucht sind. Wie Sie die untergehende Sonne am besten vor die Linse bekommen.



WOLKEN IM FOKUS

Die Sonne versteckt sich hinter den Wolken? Perfekt, denn Wolken schaffen spektakuläre Sonnenuntergänge. Wenn die Sonne bereits tief steht und die Wolken von unten anstrahlt, wirken die Farben oft noch intensiver. Ein guter Moment, um die Wolkenformationen festzuhalten.



RICHTIGE BILDKOMPOSITION

Um die Aufmerksamkeit auf den Himmel zu lenken, nimmt der Sonnenuntergang am besten zwei Drittel des Bildes ein. Der Horizont kann dabei als gerade Linie durchs Bild laufen. Für ein stimmiges Ergebnis können Sie ein schönes Motiv vor dem Sonnenuntergang fotografieren. Beeindruckend wirkt ein Wolkenmeer oder eine stille Wasseroberfläche, in der sich die Farben des Himmels spiegeln.



DER GOLDENE AUGENBLICK

Die Uhrzeit des Sonnenuntergangs finden Sie in der Wetter-App. Etwa eine Stunde früher eignet sich das Licht prima, um Menschen zu fotografieren. Durch den tiefen Sonnenstand entstehen keine harten Schatten im Gesicht. Je später es wird, desto kräftiger werden die Rottöne, aber auch das Licht schwindet. Menschen können Sie dann als Silhouetten vor dem Abendrot fotografieren.

| F O T O - T I P P |



Sonnenuntergänge und Landschaftsbilder machen sich gut auf großformatigen Postern. Bei Fotoparadies können Sie aus fünf Papieren auswählen und Poster mit eigenen Designs erstellen. Info: fotoparadies.de

alverde-
INSPIRATIONSTALK
GESCHWISTER-
BEZIEHUNG

GESCHWISTER

VERBÜNDETE *fürs* LEBEN



Sie lieben und hassen sich, sind Verbündete, Vorbilder, Rivalen – mit Geschwistern lernen wir fürs Leben. Dr. Inés Brock-Harder erklärt, wie sich Geschwister verhalten, wie sie uns prägen und unsere Biografie bereichern.

75% aller minderjährigen Kinder leben
in Familien mit Geschwistern zusammen.*

„Wie ein Kind sich entwickelt, ist stark von seiner Geschwistergruppe geprägt“, sagt Dr. Inés Brock-Harder. Erstgeborenen, „Sandwich-Kindern“ und Nachgeborenen generell ganz konkrete Eigenschaften zuzuschreiben gehört aber ins Reich der Mythen und hat keine wissenschaftliche Grundlage. Welche Rolle Kinder in einer Familie einnehmen, ist letztlich so individuell und vielfältig, wie es Familien- und Geschwisterkonstellationen gibt. Es kommt auf das Zuhause an, in dem sie groß werden.

Die Unterschiede zählen

Obwohl sich Geschwister zu 50 Prozent genetisch gleichen, geht es in der Familie unbewusst mehr um die Unterschiede als um die Gemeinsamkeiten. Jedes Kind strebt ganz natürlich nach einem Alleinstellungsmerkmal innerhalb der Geschwistergruppe, nach seiner Nische, die es mit seinen individuellen Neigungen und Fähigkeiten besetzt. Tatsächlich nehmen Eltern die Unterschiede zwischen ihren Kindern weit mehr wahr als deren Gemeinsamkeiten. So ist die Familie mit mehreren Kindern praktisch als Lernort angelegt, der es Kindern ermöglicht, ihre Rolle und ihren persönlichen Weg im Leben zu finden und sich damit durchzusetzen. Damit sind aber auch Rivalität und Konkurrenz unter Geschwistern vorprogrammiert.

Unbewusste Rollensuche

Inés Brock-Harder nennt als Beispiel vier Schwestern mit geringem Altersabstand auf der Suche nach ihrem Alleinstel-

lungsmerkmal in der Familie: „Schon die dritte Schwester muss sich etwas einfallen lassen, um sich von ihren älteren Schwestern zu unterscheiden, von denen die eine vielleicht die Zielstrebige ist, die zweite die Verspieltere.“ Die dritte Schwester kann zum Beispiel mit Aggressionen auf die nachkommende vierte Schwester reagieren, weil sie sich nicht gesehen fühlt. Entsprechend besetzt sie eine negative Nische unter den Schwestern oder, ganz im Gegenteil: Es entspricht vielleicht eher ihren Neigungen, sich als Vermittlerin besonders sozial zu zeigen, wenn es in der Geschwistergruppe Streit gibt. Diese dynamische Entwicklung läuft vollkommen unbewusst ab.

Als Einzelkind aufwachsen

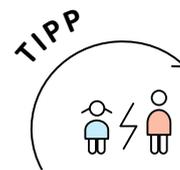
Während sich Geschwisterkinder zu Hause früh in Sozialkompetenz und Empathie üben, holen Einzelkinder dies in Kita und Schule nach. Sie müssen dafür nicht um die Aufmerksamkeit der Eltern buhlen und sind – mit den Eltern als alleinigen Ansprechpartnern – in ihrer sprachlichen und kognitiven Entwicklung den anderen oft voraus. „Das trifft auch auf Erstgeborene zu, die erst im Schulalter Geschwister bekommen“, sagt Inés Brock-Harder. „In der Pubertät relativiert sich dann, ob man Einzel- oder Geschwisterkind ist. Unterschiede verlieren sich.“

Rivalität gehört dazu

Das Spannungsverhältnis zwischen Rivalität und Liebe, Intimität und Konkurrenz macht Geschwisterbeziehungen

„Eltern sollten **Verständnis** für die Position jedes einzelnen ihrer Kinder zeigen und um Verständnis für die anderen Geschwister werben.“

DR. INÉS BROCK-HARDER



Nicht verzweifeln, wenn es zwischen den Kindern einer Patchworkfamilie hakt: Fachleute gehen davon aus, dass sie fünf Jahre braucht, bis sie sich eingespielt hat.

81% der Zwillinge im Vorschulalter möchten im Kindergarten zusammen bleiben.*

UNSERE EXPERTIN



DR. INÉS BROCK-HARDER

VORSITZENDE DES BUNDESVERBANDES FÜR KINDER- UND JUGENDLICHEN-PSYCHOTHERAPIE E. V. (BKJ)

Ihre eigenen vier inzwischen erwachsenen Söhne bekam Dr. Inés Brock-Harder aus Halle/Saale im geringen Abstand in jungen Jahren. „Ich hatte Erziehungswissenschaften studiert und fühlte mich trotzdem manchmal überfordert. Wie das so ist, wenn man eine Wissenschaftsneigung hat, schaut man nicht nur in die Elternratgeber, sondern auch in die Fachliteratur“, erzählt sie. Doch die war bis dahin ziemlich stiefmütterlich mit der Geschwisterforschung umgegangen. So fand Inés Brock-Harder mit diesem Forschungszweig ihr Lebens- und promovierte schließlich zum Thema Mehrkindfamilien. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin ist auch im wissenschaftlichen Beirat des Bundesverbands kinderreicher Familien und hilft in ihrer Praxis erwachsenen Geschwistern, ihre Konflikte untereinander zu bewältigen.

aus. Manche Eltern sind besorgt, wenn ihre Kinder mitunter sogar handgreiflich streiten oder sich Gemeinheiten an den Kopf werfen. „Ein gewisses Maß an Streit unter Geschwistern ist völlig normal. Eltern sollten sich da nicht zu schnell Sorgen machen und können das in der Regel einfach laufen lassen. Eingreifen sollten sie nur in Ausnahmefällen. Etwa, wenn ein Kind viel schwächer ist als das andere und es zu ernsthaften Verletzungen kommen kann.“ Oder wenn bei kleinen Kindern eine Schiedsrichterfunktion gefragt ist, beispielsweise um mit den Kindern auszuhandeln, wer ein Spielzeug wann und wie lange bekommt. Die meisten Konflikte drehen sich um Alltägliches. „In einer Stunde streiten sich Geschwis-

„Drei Jahre sind entwicklungspsychologisch ein guter Altersabstand bei Geschwistern.“

DR. INÉS BROCK-HARDER

ter im Schnitt viermal.“ Sind sie sich im Jugendalter gar nicht grün, gehen sie erst mal getrennte Lebenswege. „Als Erwachsene wissen Geschwister aber meist wieder, was sie aneinander haben“, sagt Inés Brock-Harder.

Unterstützung in Krisenzeiten

So sehr sich Geschwister in die Haare kriegen können, so sehr können sie auch ein Herz und eine Seele sein. Geschwis-

ter unterstützen sich in Krisen untereinander zum Beispiel in Trennungssituationen, wenn die Eltern nicht verfügbar oder mit den eigenen Problemen beschäftigt sind.

Geschlechterunterschiede

„Es gibt sogar den Befund, dass kleine Jungs die Trennung ihrer Eltern besser verkraften, wenn sie eine Schwester haben“, sagt die Expertin. Und es zeigen sich in der Forschung weitere geschlechtsbezogene Erkenntnisse: Schwestern sprechen häufiger miteinander, teilen aber auch schnell mal verbal aus, während Jungs eher raufen. Im Erwachsenenalter halten meist Schwestern die Beziehung zu ihrem Bruder am Laufen. Sie sind der soziale Kitt in der Geschwisterbeziehung, der unter Brüdern oft fehlt: Sie haben wesentlich weniger Kontakt untereinander als Schwestern.

Vorteilhafter Altersabstand

Wie eng Geschwister miteinander sind, hängt auch von deren Altersunterschied ab. Ist er sehr gering und beträgt nur etwa ein Jahr, spricht man auch von „Pseudozwillingen“, die sich in ihrer Entwicklung aneinander angleichen. Viele Eltern fragen sich, welcher Altersabstand ideal wäre. „Es gibt den anthropologisch natürlichen Altersabstand von zweieinhalb bis drei Jahren“, erläutert Dr. Inés Brock-Harder. Dieser ist bei Völkern zu beobachten, die keine Verhütungsmittel anwenden und lange stillen, wobei Letzteres wiederum verhütend wirken kann.

„Drei Jahre sind aber auch entwicklungspsychologisch ein guter Altersabstand zwischen Geschwistern, weil das erstgeborene Kind dann schon ein eigenes Ich entwickelt hat.“ Es konnte schon eigene Lebenserfahrung zum Beispiel in der Kita sammeln. „Ein dreijähriges

Kind muss nicht mehr komplett mit dem Säugling konkurrieren. Es kann selbst zur Toilette gehen und laufen und hat manchmal schon ein Verständnis dafür entwickelt, dass es seine eigenen Bedürfnisse auch mal aufschieben muss.“

Gratwanderung Gerechtigkeit

Größere Kinder, die hin und wieder auf kleinere Geschwister aufpassen müssen, erfahren dies als ungerecht, da sie sich vielleicht lieber mit Freunden treffen würden. „Solche Erfahrungen kann man Kindern nicht ersparen“, sagt Inés Brock-Harder. „Sie entwickeln dadurch letztlich auch mehr Sozialkompetenz.“ Typisch für Geschwister:



**SOLLTE MAN
Zwillinge
IN KITA UND SCHULE
TRENNEN?**

„Zwillinge haben schon im Uterus eine gemeinsame Geschichte und kennen sich so gut wie kein anderer Mensch jemanden kennen kann. Eine Trennung in Kita und Schule empfinden Zwillinge eher als Verlust. Die gegenseitige Unterstützung ist vor allem bei Eineiigen ein wesentliches Kriterium in ihrem Zwillingenleben. Für ihre Entwicklung bringt eine Trennung eher Nachteile und birgt sogar ein höheres Risiko für psychische Auffälligkeiten.“

DR. INÉS BROCK-HARDER

Sie vergleichen, was sie von ihren Eltern bekommen. „Das fängt beim Pudding in der Kindheit an und hört mit der Erbschaft auf.“ Dass es nicht 100-prozentig gerecht zugehen kann, müssen Kinder

„Im Erwachsenenalter sind Schwestern der soziale Kitt in der Geschwisterbeziehung mit Brüdern.“

DR. INÉS BROCK-HARDER

lernen: Wenn das eine ein Geschenk bekommt, das die Eltern mühevoll besorgt oder selbst gemacht haben, und das andere ein Präsent, das teuer war. Kinder haben verschiedene Bedürfnisse, Eigenschaften und Lebenswege. ●



BUCH-TIPP

Auch für interessierte Laien

Inés Brock:
Geschwister verstehen.
Rheinhardt Verlag,
218 Seiten, 26,90 Euro

alverde-
INSPIRATIONSTALK
GESCHWISTER-
BEZIEHUNG



**Seien Sie
live dabei**

Sie lieben und sie hassen sich – über Geschwisterbeziehungen klärt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin **Dr. Inés Brock-Harder** in unserem Inspirationstalk* auf.

Unsere Expertin, selbst Mutter von vier Söhnen, gibt Tipps für Eltern im Umgang mit mehreren Kindern und zu Geschwisterbeziehungen im Erwachsenenalter.

Wir verlosen unter allen Teilnehmenden fünf Bücher von Dr. Inés Brock-Harder: „Geschwister verstehen“.**

TERMIN VORMERKEN

**31. Oktober 2024,
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.

** Unter allen Zuschauern werden fünf Bücher von Dr. Inés Brock-Harder „Geschwister verstehen“ im Wert von je 26,90 Euro verlost. Die Gewinner erhalten den Gewinn per Post an die im Kundenkonto hinterlegte Adresse.

Volle Frische-Power



BESEITIGT
99.99%
BAKTERIEN
& SPEZIELLE
VIREN*

für eine strahlend saubere Toilette



UNAUFHALTSAM

* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Herdhafte Helfer

In der Küche geht es manchmal turbulent zu: Übergelaufenes Nudelwasser oder verspritzte Soße hinterlassen Spuren. Wir zeigen, wie Cerankochfelder wieder glänzen.



Eingebranntes abtragen

Wenn die Herdplatten abgekühlt sind, können Sie Verkrustungen und hartnäckigen Schmutz mit einem Ceranfeldschaber entfernen. Setzen Sie ihn vorsichtig und möglichst flach an und schaben Sie Eingebranntes ab.



Der Ceranfeldschaber inklusive zwei Ersatzklingen von Poliboy eignet sich für Glaskeramik- und Induktionskochfelder.

Gründlich reinigen

Mit einem feuchten Schwamm und einer Reinigungspaste befreien Sie die Herdplatten von weiteren Verschmutzungen, wie Ölspritzern. Die Paste mit einem feuchten Schwamm verreiben und mit warmem Wasser abwischen. Anschließend mit einem trockenen Lappen abreiben.



Die Reinigungspaste von Denkmit ist ein Universalreinigungsmittel und löst Fettflecken von Ceranfeld-Herdplatten.

Hygienische Desinfektion

Wenn Sie beispielsweise Hähnchen zubereitet haben, sprühen Sie aufgrund der Salmonellengefahr antibakterielles Reinigungsmittel auf die Kochfläche. Wischen Sie den Herd mit einem Mikrofasertuch ab. Am besten reinigen Sie den abgekühlten Herd immer zeitnah nach dem Kochen.



Der Hygienereiniger Küche und Kühlschrank von Denkmit beseitigt bis zu 99,9 % der Bakterien sowie Schmutz und sorgt für einen frischen Duft.



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



**Brillance
Glanz-Behandlung**

Das Glossing intensiviert die Haarfarbe und schenkt brillanten Glanz. Die Formel mit Kokosnussöl sorgt für einen Pflege-Boost und hilft, Haarbruch und Haarspliss zu reduzieren.

30 ml 1,95 € (65 € je 1 l)

**Ein starkes
Glanzstück**

GLISS Glanz Booster Haar Serum

Das Leave-in-Serum verleiht sprödem und stumpfem Haar seidigen Glanz. Die Formel schafft Mikrobindingen und sorgt so für 100 Prozent stärkeres Haar*. Die Inhaltsstoffe sind zu 96 Prozent natürlichen Ursprungs¹ und der Flaschenkörper besteht aus 100 Prozent recyceltem Plastik².

100 ml 7,95 € (79,50 € je 1 l)

* im Vergleich zu unbehandeltem Haar
¹inkl. Wasser ²exkl. Kappe, Etikett und Farbstoff



**DIE SIND
NEU BEI**



**trend it up Smooth Glow
Fluid Filter**

Die extra leichte Foundation sorgt für ein ebenmäßiges Erscheinungsbild der Haut und spendet dabei Feuchtigkeit. Mit Vitamin C, Squalane, Aloe vera und Lichtschutzfaktor 30.

30 ml 4,95 € (165 € je 1 l)



**Judith Williams Cosmetics
Retinol Science 24H Cream**

Vierfache Retinol-Power: Mit zwei verkapselten Retinol-Arten und zwei pflanzlichen Alternativen strafft und glättet die Creme die Haut und perfektioniert das Hautbild.

50 ml 16,95 € (339 € je 1 l)

¹Selbstbewertungsstudie nach 4 Wochen
2-mal täglicher Anwendung mit 20 Frauen

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



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

happybrush Brush for Water*

Zähneputzen und Gutes tun: Mit dem Kauf spendet man eine Woche Wasser an einen Menschen in Not. Dabei gönnt man den eigenen Zähnen und dem Zahnfleisch einen effektiven Fünffach-Schutz.

75 ml 1,95 € (26 € je 1 l)

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

always Daily Fresh Slipeinlagen

Die Fasern der Slipeinlage sind zu 100 Prozent pflanzenbasiert*. Ohne Duft und Plastik auf der Haut bieten sie tägliche Frische und bis zu zwölf Stunden Schutz.

42 St. 2,95 € (0,07 € je 1 St.)

* Fasern repräsentieren mind. 83 % der gesamten Produktzusammensetzung, ausschließlich des Trennpapieres. Die restlichen Produktbestandteile sind Klebstoffe und Wachse, die zwischen den einzelnen Schichten vorhanden sind, um optimalen Halt und Haftung sicherzustellen.



Kuno Spülmittel Lemongrass

Das Spülmittel duftet frisch nach Lemongrass und wird auf Basis natürlicher Tenside hergestellt. Die Flasche besteht aus 100 Prozent recyceltem Plastik (ohne Verschluss). Mit Urea für die Haut.

500 ml 1,95 € (3,90 € je 1 l)



Ein Duft mit Strahlkraft

Pepe Jeans Bright Eau de Parfum*

Der feminine Duft feiert die Einzigartigkeit und den freien Ausdruck der Frau: ein positiver Duft für eine strahlende Zukunft. 90 Prozent der Inhaltsstoffe sind natürlich. Sandelholz beispielsweise wurde in Australien von Ureinwohnern gepflückt und ist bio-zertifiziert.

30 ml 17,95 € (598,33 € je 1 l)

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

DIE SIND NEU BEI



followfood Veganer Thunvisch in Öl*, Veganer Thunvisch in Tomatensauce*

Die Bio-Thunfisch-Alternative auf Basis von Ackerbohnen- und Erbsenprotein. Sie schmeckt kalt und warm, ideal auf Brot, Pizza und zu Pasta.

180 g 3,95 € (21,94 € je 1 kg)

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



dmBio Cashewmus Himbeere

Eine köstliche Kombi aus gerösteten Cashews, Himbeeren und Datteln. Der rosa Hingucker schmeckt auf Brot, als Müsli-Topping und eignet sich zum Verfeinern von Desserts.

250 g 5,95 € (23,80 € je 1 kg)



foodloose Crunchy Apfelchips*

In dieser Tüte steckt ein ganzer Apfel: Aufgepoppte Apfelstückchen mit Himbeere verfeinert ergeben einen knusprigen Snack. Geeignet ab drei Jahren.

16 g 1,95 € (121,88 € je 1 kg)

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



dmBio Krustenbrot*

Mit dieser Mischung gelingt der Klassiker zu Hause: Das Weizenmischbrot wird außen knusprig-kross gebacken und bleibt innen dennoch saftig.

450 g 1,85 € (4,11 € je 1 kg)

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



Billy Tiger Bio Maisringe mit Hirse*

Glutenfreies Getreide und Süße aus Banane und Himbeere ergeben eine Leckerei für Babys ab acht Monaten. Die Ringe sind handlich, leicht knusprig und zergehen förmlich im Mund.

25 g 0,95 € (38 € je 1 kg)

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



dmBio Dein Tee-Mix

Ob zum Ausprobieren verschiedener Kräuter- und Früchtetees, als Geschenkidee oder für mehr Abwechslung im Alltag: Bei den vier koffeinfreien Sorten ist für jeden etwas dabei.

40 g 1,95 € (48,75 € je 1 kg)



Profissimo Raumduft-Konzentrat*, Raumduft-Vase*

Die stilvolle Vase schenkt immer wieder neue Dufterlebnisse: einfach Konzentrat mit Leitungswasser mischen und die Stäbchen in die Vase stellen. Konzentrat und Vase sind in verschiedenen Varianten erhältlich.

Konzentrat 30 ml 2,45 € (81,70 € je 1 l); Vase 1 St. 1,95 €

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



Jessa Perioden Wärmepflaster*

Für mehr Wohlfühlgefühl: Die Wärmetherapie kann Periodenkrämpfe vorübergehend lindern. Das Pflaster wirkt bis zu zwölf Stunden.

2 St. 3,95 € (1,98 € je 1 St.)

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



Rexona Maximum Protection Fresh, Lime & Waterlily Scent

Die Antitranspirants bieten bis zu 96 Stunden Schutz gegen Geruch und Achselnässe.

Zudem verleihen sie einen frischen Duft für ein selbstbewusstes Auftreten.

150 ml 3,95 € (26,33 € je 1 l)

Schon **ENTDECKT?**



Herbst-Helferlein in der Tasse

Mivolis Immun Tee mit Manuka-Honig und Vitamin C

Das enthaltene Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Feinherber Sonnenhut (Echinacea), erfrischendes Zitronengras und eine milde Honignote sorgen für wohltuenden Genuss.

28 g 2,45 € (87,50 € je 1 kg)



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

Neutrogena®

MIT DERMATOLOG:INNEN ENTWICKELT

STÄRKE DIE VITALITÄT DEINER HAUT



NEU: VERBESSERTE FORMEL

SOFORT 4X MEHR FEUCHTIGKEIT*

+ STÄRKERE HAUTBARRIERE



Neue Pro-Ceramide
Technologie



Langanhaltende
Feuchtigkeit



Recyclbare
Pumpe & Flasche**

*vs. ungecremte Haut **wo Recyclingmöglichkeiten vorhanden sind



Glamouröse 20er-Jahre

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

ARTDECO



alverde verlost mit dem offiziellen Make-up-Sponsor von „BERLIN BERLIN - die große Show der goldenen 20er Jahre“ drei Gewinnpakete für jeweils zwei Personen. Der Preis umfasst Bahnfahrt, Hotelübernachtung, Eintrittskarten (Kategorie: Platzgruppe 1) für die mitreißende Show im historischen Admiralspalast in Berlin, zwei Freigetränke pro Person während der Show und ein ARTDECO Make-up-Paket. Erleben Sie eine funkelnde Zeitreise und lassen Sie sich begeistern von dem prickelnden Lebensgefühl der goldenen 20er-Jahre.

zum Verzehrg geeignet		frz. Schauspielers Staatsvolk	streng, unnachgiebig	Ost-südost (Abk.)	ital. Tresterbranntwein	Hautzeichnung	Ver-suchung, Ver-lockung	deutsche Schauspielerin („Schtonk!“)	Licht-bild dergleichen (Abk.)		Pferde-gangart	Guckloch in der Tür per Geldkarte
Ratsherr Kleinstadt am Solling					dm-Marke							
			schweiz.: Gehalt	ital. Stadt			2	Hotel-kategorie Strom in Venezuela				
Stadt im Ruhr-gebiet					österr. Bundesland Wert-papierart					Dauerbezug (Kurzwort) olymp. Komitee (Abk.)		4
			durch Kamin-dreck geschwärzt	kleiner Fehler (ugs.) belg. Stadt				internat. Kontonum-mer (Abk.) Parole				
Kranken-pfleger (Kurzwort)		Gewürz kleine Porzellan-schnecke				Getreide-speicher helle Haarfarbe					dt. Dichter u. Publizist, † 1856 (Heinrich)	Atem (ugs.)
Bundes-kriminal-amt (Abk.)	Riemen-peitsche dt. Chan-sonnette †			6	hoher Ball b. Tennis hinter, folgend		bis jetzt					Sumpf-land-schaft
		Bewusst-sein indones. Münze				Staat in SO-Asien ital. Fern-sehen (Abk.)			5	austra-lischer Straußen-vogel		
Holzschalenfrucht bitte eintreten!			Hauptstadt v. Ägypten Nachschrift (Abk.)				sonder-bar Stück (Abk.)					
		3		witzig freches Kabarett-lied		1				Zustand der Bedräng-nis		
Deutsche Film-regisseurin: Nora ...								norddt.: kleines, vorlautes Mädchen				

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 31. Oktober 2024**

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. An- und Rückreise für zwei Personen nach Berlin mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse wird übernommen. Die Unterkunft umfasst ein Doppelzimmer inklusive Frühstück im Viersternehotel. Das Musical wird in diesem Zeitraum aufgeführt: 17.12.2024-12.01.2025. Der Gewinn wird von Artdeco cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlsfeld versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Artdeco cosmetic GmbH werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Kreativ & handgemacht

Die Magie der Vorweihnachtszeit liegt zweifellos in der Vorfreude. Diese Freude können Sie noch schöner gestalten, indem Sie Ihre Liebsten mit einem individuell gestalteten **Adventskalender** überraschen. Das geht ganz einfach mit Wäscheklammern und einer Prise Kreativität.

Entdecken Sie die **Schritt-für-Schritt-Anleitung** für einen DIY-Adventskalender.



Zahlenvorlage herunterladen

DAS WIRD BENÖTIGT

Zahlenvorlage
24 Profissimo
Wäscheklammern
Profissimo Washi-Tape
90 cm Holzbrett
Heißkleber
Profissimo
Geschenkpapier
Profissimo Kordel-Set
Profissimo
Allzweckschere
Klebefilm
Lineal
Stift

SO GEHT ES

1. Die Zahlenvorlage herunterladen, ausdrucken und ausschneiden.
2. 24 Holzklammern mit Profissimo Washi-Tape bekleben.
3. Auf einem circa 90 cm langen Holzbrett in gleichem Abstand Markierungen für die 24 Holzklammern einzeichnen.
4. Die Holzklammern mit etwas Heißkleber auf das Holzbrett kleben.
5. Anschließend die Zahlen mit etwas Kleber oberhalb der Klammern aufkleben.
6. Und zuletzt die Geschenke verpacken und mit einer Kordel an den Klammern befestigen.





Weitere
Adventskalender-
Bastel-Tipps

Inspirationen zum Befüllen des Adventskalenders

Diese und weitere Limited-Edition-Produkte von den dm-Marken ebelin, Balea und Profissimo sind in der Vorweihnachtszeit auf dem Kinderadventskalender-Display zu finden.



Magische Pflege
Das Duschgel „Magic Winter“ von Balea pflegt sanft und duftet dabei nach Winterträumen.

50 ml 0,55 €
(11 € je 1 l)



Winterzauber für die Haut

Die Balea Tuchmaske „Magic Winter“ verwöhnt die von Kälte und trockener Luft strapazierte Haut und spendet Feuchtigkeit.

1 St. 1,95 €



Flauschig und niedlich

Die Umhängetasche von ebelin mit süßem Eisbärenmotiv bringt Kinderaugen zum Leuchten und ist perfekt für unterwegs.

1 St. 5,95 €



Frische aus der Natur

Der erfrischende Limited Edition-Wintershot mit Apfel, Beeren und Ingwer von dmBio sorgt für einen natürlichen Kick an den kalten Wintertagen.

95 ml 1,15 €
(12,11 € je 1 l)



Verführerische Kombination

Die Limited Edition dmBio Cashews in Vollmilchschokolade und Salzkaramell ist perfekt geeignet, um zwischendurch genussvoll zu naschen.

30 g 0,95 €
(31,67 € je 1 kg)

In der Vorweihnachtszeit bietet das dmBio-Display süße und herzhafte Produkte zum Befüllen des Adventskalenders.



RAUS AUS DER BUBBLE



Die 21-Jährige aus Hamburg studiert in Karlsruhe Digital Business Management.

Im Rahmen ihres Studiums arbeitet Matilda Wezel auch am dm-Unternehmenssitz.

Matilda Wezel, duale Studentin bei dm, engagiert sich politisch. Darunter versteht sie auch, sich mit jungen Leuten, die ganz anders ticken als sie, über Frust, Enttäuschung und die Möglichkeiten, etwas gemeinsam zu verändern, auszutauschen. Willi Weitzel hat sie im Video-Chat getroffen.

Matilda Wezel, von der ich heute berichten möchte, gehört mit ihren 21 Jahren zur Generation Z. Um die Zukunft der zwischen 1995 und 2010 Geborenen geht es ja heute mehr als um die von uns Älteren. Mich hat schockiert, dass bei der Europawahl in diesem Jahr viele junge Leute rechtspopulistisch gewählt haben. Ich frage Matilda, die seit der Schulzeit in der Jugendorganisation einer etablierten Partei engagiert ist, wie mutig beziehungsweise entmutigt ihre Generation eigentlich ist.

Matilda hat im Mai zusammen mit vier Gleichaltrigen, die wie sie bei dm ein duales Studium absolvieren, am Jugend-Engagementkongress in Berlin teilgenommen. Dort traf sie auch Politprominenz wie Angela Merkel und die Klimaaktivistin Luisa Neubauer. In Workshops zu aktuellen Themen und bei einem Treffen mit jüdischen Studierenden in der Synagoge hat Matilda viele Erkenntnisse gesammelt und sich Inspiration geholt.

Die Komfortzone verlassen

„Viele in meiner Generation setzen sich tagtäglich mit politischen Themen auseinander. Aber leider gibt es auch sehr viele entmutigte junge Menschen, die es runterzieht, über Politik und die aktuellen Krisen zu sprechen oder sich damit näher zu beschäftigen. Sie fühlen sich ohnmächtig“, sagt Matilda. Manche hätten aus Frust und Protest rechtsextrem gewählt. „Andere sagen: ‚Ich nutze das Leben noch aus, es geht eh alles den Bach runter.‘“ Das klingt bitter! Ihre Antworten darauf finde ich ermutigend. Matilda bleibt am Ball, sie sucht, wo sie kann, das Gespräch auch mit Gleichaltrigen, die ganz anders denken als sie.

Schon früh hat Matilda sich entschieden, ihre Komfortzone, ihre Bubble, zu verlassen. „Ich bin in einem privilegierten Stadtteil von Hamburg aufgewachsen und hatte viele Mitschüler aus sehr wohlhabenden Familien“, erzählt sie mir im Video-Chat.



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

„Ich finde, sich in andere hineinzusetzen ist der Anfang aller Politik.“

Zu Hause haben ihre Eltern von ihrer Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe am sozialen Brennpunkt St. Pauli gesprochen – zwei Welten prallten für Matilda aufeinander. „Ich fühlte mich zwischen den Stühlen.“ Bei politischen Podiumsdiskussionen im Rahmen des Politikprofils am Gymnasium wies sie darauf hin, dass es nicht allen so gut gehe wie ihnen in ihrem Stadtteil. „Es war mir wichtig, auch für andere Sichtweisen einzustehen.“ Praktika in einem Jugendzentrum, in einer Grundschule mit vielen Kindern mit Migrationshintergrund und bei einem Abgeordneten der Hamburger Bürgerschaft bestärken sie darin,

sich für soziale Gerechtigkeit einzusetzen. Anderen zuzuhören, die frustriert sagen: „Politik, das bringt doch alles nichts“ – sie erzählen zu lassen, was sie beschäftigt, auf das aufbauen, was uns verbindet. Das imponiert mir. Und es ist toll, was sie für sich daraus mitnimmt. Sie lernt, für ihre Meinung einzustehen. „Ich komme mit einem anderen Blick auf Themen aus solchen Gesprächen und gebe anderen meine Meinung mit, ohne sie zu belehren oder bekehren zu wollen. Ich lerne Leute kennen – und das ist ein viel schöneres Gefühl, als passiv zu sein, Andersdenkende einfach von vornherein zu verurteilen und das Gefühl zu haben, ohnmächtig zu sein.“

Veränderung in kleinen Schritten starten

Beim Thema Klimawandel glaubten viele, es gehe dabei um alles oder nichts und dass sie gleich alles richtig machen müssten: vegan sein und nicht mehr fliegen und, und, und. „Aber sie können auch einfach mal irgendwo anfangen. Und wenn das viele tun, ist in der Summe viel erreicht“, findet Matilda. Was uns die 21-Jährige mitgeben will, bringe ich mal so auf den Punkt: Sich in andere hineinzusetzen ist der Anfang aller Politik. Es ist auch ein Appell, nicht bequem in der Gruppe mitzuschwimmen. Dass das eine Persönlichkeit formt und zufrieden macht, verkörpert Matilda. ●



Matilda Wezel und dm-Studienkollege Max Klausner beim Jugendengagementkongress.

Tolle Preise

„hautsache, es wirkt“

MITMACHEN UND GEWINNEN

hautsache
von fraubeaauty & **dm**

12 Gesichtspflege-Sets

Gemeinsam mit fraubeaauty hat dm die Marke **hautsache** entwickelt und verlost **zwölf Sets** mit je sechs Pflege- und Reinigungsprodukten. Das Barriere Serum mit Ceramide-Komplex schützt die Haut vor Umweltschäden, während das Vitamin C Serum Falten entgegenwirkt und für ein ausgeglichenes Hautbild sorgt. Die Tagescreme mit Ceramide-Komplex und Lichtschutzfaktor 50+ verfeinert das Hautbild. Um die Regeneration der Haut zu unterstützen, gibt es die Nachtcreme mit Matrixyl und Panthenol. Das Reinigungsöl sowie der Reinigungsschaum entfernen Make-up und abgestorbene Hautreste gründlich.



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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Oktober 2024 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. November 2024 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.

Dieses Sudoku (Schwierigkeitsgrad schwer) ist eine Zugabe aus dem Buch „Einsame Hunde - die haben's in sich“, herausgegeben von Jean-Claude Lin. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages (geistesleben.de).

Bildnachweis: adobe/dule964 (S. 46), adobe/exclusive-design (S. 7), adobe/lilyabatyrova (S. 16), adobe/Lumos sp (S. 27), adobe/photohampster (S. 25), Bilderlotte/EvaKohlweyer (S. 92), Blaublut-Edition.com/Per Appelgren (S. 30), Blaublut-Edition.com/Holly Broomhall (S. 14), Blaublut-Edition.com/Markus Lambert (S. 20), Dominik Butzmann (S. 81), Carlsen Verlag (S. 39), Coty (S. 25), dm-drogerie markt (S. 42), Sebastian Gerstenberg (S. 78), gettyimages/Ableimages (S. 64), gettyimages/artisteer (S. 7), gettyimages/ballycrocy (S. 22, 23), gettyimages/Mariya Borisova (S. 27), gettyimages/bsiro (S. 16), gettyimages/Cris Cantón (S. 95), gettyimages/Daria Chernenko (S. 27), gettyimages/Mariia Demchenko (S. 27), gettyimages/Beyhes Evren (S. 46), gettyimages/FG Trade (S. 3, 90), gettyimages/FreshSplash (S. 66), gettyimages/imagehub88 (S. 23), gettyimages/JLco - Julia Amaral (S. 13, 22), gettyimages/Kymerlie Dozois Photography (S. 5, 60), gettyimages/Anthony Lee (S. 62), gettyimages/Jasmin Merdan (S. 65), gettyimages/Nastasic (S. 56), gettyimages/Paperkites (S. 15), gettyimages/Science Photo Library (S. 58), Maciej Gillert (S. 79), Goldmann Verlag (S. 61), Claudia Grassl (S. 3, 14), HALLOHEBAMME (S. 37), Gerd Hankel/privat (S. 77), Sebastian Harms (S. 102, 103), Sebastian Heck (S. 3, 41), Kösel Verlag (S. 65), Kosmos Verlag (S. 53), Simone Lobgesang Fotografie (S. 40), David Maupile (Titel, S. 5, 9, 10), Dominik Morbitzer (S. 84), NABU/A. Herrmann (S. 83), NABU/Ronald S. Baginski (S. 83), Nathalie.Fotografie (S. 31), Sophie Nethge/privat (S. 47), Astrid Neuy-Lobkowicz/privat (S. 63), Scarlette Otto/privat (S. 34), picture republic/Christoph Papsch/Welthungerhilfe (S. 76), PIN/Welthungerhilfe (S. 74), plainpicture/DEEPOL/Cavan Images (S. 32), plainpicture/DEEPOL/Giorgio Fochesato (S. 6), plainpicture/DEEPOL/Erik Isakson (S. 87), plainpicture/DEEPOL/Olga Pankova (S. 89), Antje Plewinski (S. 48), Rheinhardt Verlag (S. 93), Christina Riedl (S. 73), Salome Roessler (S. 42), Daniel Rosengren (S. 80), Jessica Schäfer (S. 28), Moritz Schmidt (S. 3, 50, 52, 53), shutterstock/ChiLLChiLL Camera (S. 89), shutterstock/PixaHub (S. 48), shutterstock/UliAb (S. 7), Ingrid Theis (S. 105), Voelkel GmbH (S. 68), Nicky Walsh (S. 47, 48, 55), Christoph Weiss (S. 18, 19), Welthungerhilfe (S. 74), Westend61/Joseffson (S. 107), Westend61/Julia Otto (S. 45), Westend61/Milan Radulovic (S. 27), Matilda Wezel/privat (S. 104, 105), Tomasz Wilk (S. 5, 82)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

November



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

Blick in
die nächste
Ausgabe



Talk am
28. November
um 20 Uhr*



INSPIRATIONSTALK

Zuversicht

In einer turbulenten Welt möchten wir hoffnungsvoll bleiben und optimistisch in die Zukunft blicken. Wie gelingt uns Zuversicht?

ZEIT FÜR MICH

Home-Spa

Kerzen, Peeling, Badeschaum – wie Sie einen Wohlfühlort schaffen, der ein Stück Wellnesshotel nach Hause holt.

BALD IST WEIHNACHTEN

Grund zur Vorfreude

Was wir uns wünschen, ist oft nicht, was wir kriegen – gerade an Weihnachten. Familientherapeutin Nina Grimm hat besinnliche Tipps.

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:** Barbara von Brevem, Ulrike Burgert, Katharina Charpian, Holger Christmann, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Brigitte Jurczyk, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Anna Lena Weimann, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, 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.



Rotbäckchen®

DIE WERTVOLLE FORMEL FÜR DIE FAMILIE

Das Beste weitergeben.



Rotbäckchen
Vital



**VITAMIN
FORMEL**

- ✓ Mit 11 wertvollen Vitaminen rundum gut versorgt
- ✓ Auf Basis natürlicher Zutaten
- ✓ Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder



Rotbäckchen
Vital



**EISEN
FORMEL**

- ✓ Mit Eisen zur Unterstützung der Blutbildung
- ✓ Vitamin C für eine verbesserte Eisenaufnahme
- ✓ Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder



Rotbäckchen
Vital



**IMMUN
FORMEL**

- ✓ Mit Zink, Vitamin C und Vitamin D zur Unterstützung des Immunsystems
- ✓ Auf Basis natürlicher Zutaten
- ✓ Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

