

April 2024

dm-Magazin

alverde

**SLOW
JOGGING**

Da bleibt
mehr Zeit zum
Lächeln

Interview

**Judith
Rakers**

Mit guten
Nachrichten
aus ihrem
Garten

FÜR LANGES HAAR
**7 TAGE,
7 LOOKS**

REZEPT

*Frühlingsfrische
Spargel-Quiche*

SMALLTALK

**Die Kunst
des kleinen
Gesprächs**

Ressourcen
Unsere *Schätze*
schätzen



Für den perfekten Glow



Entdecke Balea Beauty Expert für Deine Pflegeroutine



NEU

Mit
2% Hyaluronsäure

Mit
1,5% Koffein

Mit
0,3% Polyglutaminsäure



Je
5,95 €

198,33 € je 1l



*Azelain Booster. 3% Azelain: Azelainsäure-Derivat/PAD (Potassium Azeloyl Diglycinate).



dm.de/balea



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

WILLKOMMEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit Willi Weitzel starten wir eine neue Serie, auf die ich mich sehr freue: Willis Mutmachgeschichten. Wir stellen Menschen vor, die etwas anpacken, um die Welt ein bisschen besser zu machen und das wirkt hoffentlich ansteckend. Denn wir können alle Mut-Bürgerinnen und -Bürger sein (S. 104).

Eine neue Perspektive auf unsere Städte entsteht durch das Prinzip Urban Mining. Es sieht die Stadt nicht nur als Lebensraum, sondern auch als Quelle wertvoller Ressourcen. Durch das Wiederverwerten und Nutzen städtischer Materialien leistet Urban Mining einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz (S. 70).

Falls Sie gerne Ihr eigenes Gemüse anpflanzen würden, aber keine passende Gartenfläche zur Verfügung steht, haben wir eine gute Nachricht: Kartoffeln und vieles mehr gedeihen auch auf der Fensterbank. Journalistin Judith Rakers hat Tipps fürs Gärtnern (S.8-11 und S. 100).

Vielleicht sind Ihre gewonnenen Erfahrungen mit dem Gärtnern dann ein guter Einstieg in einen Smalltalk. Melina Royer gibt Tipps, wie man offen auf neue Menschen zugehen kann trotz Schüchternheit. Da braucht man manchmal ein bisschen Mut und gewinnt viel Selbstvertrauen (S. 88).

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

“
Mut führt dazu,
dass das Licht, das
in jeder und jedem
von uns brennt,
leuchten kann.

WILLI WEITZEL

Ihr Tipp in alverde



Sie haben ein Lieblingsprodukt aus dem Beauty-Bereich, das Sie gerne weiterempfehlen möchten? Unterstützen Sie uns als Trendscout* (siehe S. 29) und teilen Sie Ihren Produkt-Tipp mit anderen **alverde**-Lesenden. Nennen Sie uns dafür ein Produkt, das es bei dm gibt und erzählen Sie uns, warum es Ihr Favorit ist. Die Infos, gemeinsam mit einem Porträtfoto, können Sie an alverde@dm.de mit dem Stichwort **Trends** schicken. Mit etwas Glück veröffentlichen wir Ihren Tipp in einer der kommenden Ausgaben.

alverde- INSPIRATIONSTALK



KEINE SCHEU VOR SMALLTALK

Beim **alverde**-Inspirations-talk** am 25. April geht es um die kleinen Gespräche mit neuen Menschen.

SEITE 88



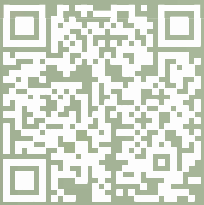
Malven sind
wunderschön
und pflegen
empfindliche
Haut.

Anita, dm-Kundin aus Hannover

Dein Lächeln? Macht jeden Lippenstift zum Hingucker

Zeit zum Aufblühen
So wie Du bist

Finde Deinen Look
auf [dm.de/aufbluehen](https://www.dm.de/aufbluehen)



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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Farben: Jetzt wird es bunt**
- 8 **Interview mit Judith Rakers**
Die Journalistin hat sich zur Expertin für Homefarming entwickelt

Schön fühlen

- 15 **Sonnenschutz richtig auftragen**
- 18 **Glanzvolle Lippen**
Produktliebliche für ein glossy Finish
- 20 **Flower-Power**
Diese Blumen pflegen Ihre Haut
- 22 **Hallo, Du Schöne!**
alverde-Leserin Delara Steguweit hat unseren Beauty-Fragebogen beantwortet
- 24 **Haar-Looks für eine Woche**
Die Langhaarmädchen zeigen sieben Stylings für Ihre Haare
- 28 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 36 **Meldungen**
- 37 **Musik und Spaß für die Kleinen**
Die dm-Initiative ermöglicht Kindern einen musikalischen Alltag
- 38 **Ladengestaltung bei dm**
Diese kunterbunten Fassaden zeigen frohe Familienmomente
- 40 **Serie: Menschen bei dm**
Alexandra Kroll ist in der Entsorgungslogistik tätig

Gesund bleiben

- 42 **Sonnenblumenhack bei dmBio**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**
Frühlingsfrische Spargel-Quiche
- 46 **Wenig Kohlenhydrate**
Über den Ernährungstrend Low Carb



- 48 **Leben mit Migräne**
Phia Quantius gibt Einblick in ihren Alltag mit der chronischen Erkrankung
- 52 **Ganz gemütlich unterwegs**
So effektiv ist der Trendsport Slow Jogging
- 55 **Mineralstoff Magnesium**
- 56 **Eine Form der Selbstliebe**
Über den natürlichen Umgang mit Masturbation
- 58 **Gepflegte Füße**
Mit diesen Tipps sind Ihre Füße bereit für den Sommer
- 61 **Produkte für die Reisetasche**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Ressourcen

- 67 **Kolumne von Christoph Werner**
- 68 **Lebenselixir Wasser**
Trinkwasseranlagen in Bangladesch
- 70 **Die Stadt als Ressource**
So bleiben Rohstoffe im Wertstoffkreislauf
- 73 **Kreislaufwirtschaft bei dm**
- 74 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
- 76 **Roboter in der Pflege**
- 80 **Immaterielles Kulturerbe**
Wertvolle Bräuche und Traditionen
- 82 **Serie: Starke Frauen**
Nicole Klaski setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung ein

Einfach mal machen

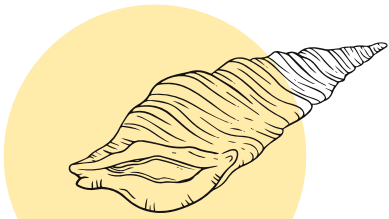
- 87 **Fotowelt: Panoramafotos**
- 88 **alverde-Inspirationstalk**
Melina Royer zeigt, wie Sie offen auf andere zugehen und Smalltalk machen können
- 99 **Putzhelfer Handschuh**
- 100 **Homegardening**
Ernte ohne Garten
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Neue Serie: Willis Mutmachgeschichten**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



Farben



Im Frühling
erstrahlt die Natur
wieder in voller
Farbenpracht. An
grünen Blättern,
lila Krokussen und
pinken Tulpen
können wir uns
gar nicht
sattsehen.



Natürlicher Farbstoff

Das kostbare Murex-Purpur aus einer Meeres-schnecke war eine der ersten natürlichen Farbstoffquellen der Antike. Um nur ein Gramm dieses Farbstoffs herzustellen, benötigte man die Drüsensekrete von über 10.000 dieser Tiere.

KUNTER-
BUNTER



BAUM

Prächtige Blüten, spektakuläre Laubfärbung – damit hat der Regenbogen-Eukalyptus nichts im Sinn. Der Baum, der unter anderem in Australien und auf den Philippinen wächst, beeindruckt stattdessen mit seiner bunten Borke. Die Farben entstehen, weil die Rinde beständig abblättert. Auf der hellgrünen Unter-rinde zeigen sich infolge chemischer Reaktionen Farben von Blau über Violett bis Orange.

FARBE DURCH Reflexion

Blau kommt in der Natur nur selten vor. Der Morpho-Schmetterling sieht blau aus, weil winzige Strukturen auf seinen Flügeln das Licht so brechen und reflektieren, dass es für uns als Blau erscheint – obwohl der Schmetterling selbst keine blauen Farbstoffe hat.



**DU BIST,
WAS DU
FRISST**

Die Farbe von Flamingos kommt von den Carotinoiden in ihrer Nahrung, insbesondere von kleinen Krebstieren. Ohne dieses Futter wären Flamingos weiß.

Babys sehen rot

Der Sehsinn von Babys befindet sich noch in der Entwicklung, aber die Farbe Rot mögen sie besonders gerne. Den Grund sieht eine Studie* darin, dass die Farbe Babys an den Mutterleib erinnert und damit beruhigt. Einige Kliniken verwenden rote Handtücher, damit Neugeborene sich geborgen fühlen.



*Quelle: pnas.org/doi/10.1073/pnas.1612881114

”

GEMÜSE-
ANBAU
GELINGT
AUCH, WENN
MAN BERUFS-
TÄTIG IST
UND KEINEN
GRÜNEN
DAUMEN HAT.

GUT GEERDET

Kreative Idylle: Nachdem die Journalistin Judith Rakers aufs Land gezogen ist, hat sich für sie eine neue Welt erschlossen – auch beruflich.

In ihrem **alverde**-Titel-Interview von 2010 waren Neugier und die Suche nach neuen Herausforderungen die Themen von Judith Rakers. Dass der Wunsch nach Abwechslung sie zu Gemüseanbau und Hühnerhaltung führen würde, war damals noch nicht absehbar. Als wir sie in diesem Jahr treffen, spendiert Judith Rakers schon in der Maske jede Menge Tipps: „Kartoffeln und Radieschen wachsen sogar in der Wohnung.“ Weil sie als Gärtnerin Autodidaktin ist und ihre Erfahrungen mit einer Prise Selbstironie präsentiert, ist ihre Begeisterung so ansteckend.

Welches Gemüse wäre für Sie ein spannender Interviewpartner?

Die Pastinake. Ich würde sie fragen, ob sie darunter leidet, dass sie von vielen als pigmentlose, hässliche Möhre wahrgenommen wird, wo sie doch so viele innere Werte hat. Ich gehörte auch zu denen, die im Supermarkt immer an ihr vorbeigelaufen sind und sie nicht von der Petersilienwurzel unterscheiden konnten. In meinem Garten habe ich beide eingepflanzt, weil ich alles ausprobieren möchte. Und dann habe ich mich ein bisschen geärgert, weil ich die letzten 40 Jahre auf dieses fantastische Geschmackserlebnis verzichtet habe.

Aus Ihrer privaten Leidenschaft fürs Gärtnern ist inzwischen ein journalistisches Standbein geworden. War das von Anfang an der Plan?

Nein, ich habe aus reiner Neugier mit dem Gemüseanbau begonnen, ohne große Erwartungen, denn bei mir haben vorher nicht einmal Zimmerpflanzen überlebt. Als dann wirklich etwas wuchs, war ich so begeistert, dass ich es auf meinem Instagram-Kanal gepostet habe. In der Community kam das super an. Wir haben uns über Gartenthemen ausgetauscht und dann kam der Gräfe-und-Unzer-Verlag auf mich zu und wollte mit mir ein Buch machen. Ich wollte, aber es sollte kein herkömmliches Gartenbuch sein.

Inwiefern?

Die meisten Bücher sind von Experten geschrieben und stellen viele Regeln auf, was man tun und was man lassen sollte. Es wird schnell sehr theoretisch und kompliziert. Ich habe immer gedacht: „Das ist ja eine Wissenschaft für sich und der Garten ein Vollzeitjob.“ Genau diese Angst möchte ich den Menschen gerne nehmen, weil ich selbst erlebt habe: Gemüseanbau gelingt auch, wenn man berufstätig ist und keinen grünen Daumen hat. Deshalb habe ich das Gemüse in Schwierigkeitsstufen unterteilt, denn wer als Anfänger mit der Diva Tomate beginnt hat ein hohes Risiko, frustriert zurück zu bleiben, weil hier einfach so viel schief gehen kann.

Sie haben jetzt ein Kinderbuch geschrieben – um wieder etwas Neues auszuprobieren oder um Ihre Botschaft „Gärtnern ist großartig“ zu vermitteln? >

JUDITH RAKERS

Durch 19 Jahre „Tagesschau“ kennt sie jeder, aber die Nachrichtensendung war stets nur ein kleiner Teil ihrer Arbeit. Für die ARD drehte sie zahlreiche, auch sozialkritische Reportagen. Die gelernte Journalistin ist seit 2010 mit Giovanni di Lorenzo Gastgeberin der Talkshow „3 nach 9“. 2018 zog sie nach ihrer Scheidung allein aufs Land und widmet sich mit einem Blog, Tutorials, Podcasts und Büchern dem Thema Homefarming (homefarming.de). Anfang des Jahres ist im Kosmos Verlag ihr Kinderbuch „Judiths kleine Farm“ erschienen.



Ihr Snack-Tipp: Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln in kleine Stücke schneiden, mit Öl beträufeln und 20 bis 30 Minuten im Ofen backen.



Ihre süße Schwäche ist Nuss-Nougat-Creme.



Mit dem Anthropologen und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl würde sie gern einmal gemeinsam gärtnern.

Es geht mir beim Thema Homefarming immer darum, Menschen zu begeistern. Und Kinder sind extrem begeisterungsfähig. Für die Kinder meiner Freundinnen ist es das Größte, wenn sie mich besuchen und die Hühner füttern können. Ich habe auch aus der Community Bilder von Kindern bei der Gartenarbeit bekommen. Kinder stellen Fragen, auf die wir Erwachsenen gar nicht mehr kommen oder wir uns nicht zu stellen trauen: Warum wächst die Möhre unter der Erde? Wie können Maulwürfe unter der Erde atmen? Deshalb wollte ich eine Geschichte erzählen – die über meinen Kater Jack – aber gleichzeitig auch viel Wissen über Garten, Tiere und Natur vermitteln.

kann den Gartenschlauch anstellen und habe einen eigenen Brunnen – aber was machen die Menschen mit ihren Feldern? Gleichzeitig ist da die Massentierhaltung: Wenn man einmal erlebt hat, welchen Freiheits- und Bewegungsdrang ein Huhn hat, fällt es noch schwerer zu wissen, auf wie wenig Platz sie vor sich hinvegetieren, damit Fleisch möglichst günstig produziert wird. Ich sehe also beide Seiten der Medaille.

Tatsächlich gibt es bei mir zu Hause vor allem gute Nachrichten. Auf der kleinen Farm herrscht viel Liebe und Vertrauen. Kein Gegenmittel, aber ein Ausgleich. Und ich bin davon überzeugt, dass dies nicht nur jemandem aus der Nachrichtenbranche gut tut. Es gibt so viele Berufe, bei denen man am Computer sitzt, aber am Ende des Tages kein fassbares Ergebnis hat. Es verschafft uns Menschen Befriedigung, wenn wir mit den Händen in der Erde graben und die Früchte unserer Arbeit sehen, riechen und schmecken können.

Im Garten kann man anpacken, sieht konkrete Ergebnisse und man kann sich sogar einbilden, dass man alles im Griff hat. War das ein gutes Gegenmittel zur Nachrichtenwelt, wo Sie meist negative Ereignisse nur präsentieren können?

Könnte es passieren, dass Sie ohne Ihren Job als Tagesschausprecherin nachrichtenmüde werden?

”

ICH MÖCHTE
INFORMIERT
SEIN, UM EINE
MÜNDIGE
BÜRGERIN ZU
BLEIBEN.

Inwiefern hat sich durch Ihren Garten Ihr Blick auf die Landwirtschaft und die Lebensmittelproduktion geändert?

Ich habe viel mehr Wertschätzung für die Landwirtschaft. Klar, die Pflanze macht auch viel von allein, aber Du musst Dich trotzdem um einiges kümmern: Du musst düngen, die Pflanzen so auswählen, dass der Boden nicht ausgelaugt wird, Du hast das Problem mit Schädlingen, und Du bist sehr abhängig vom Klima und Wetter. Als ich in der Stadt wohnte, habe ich mich über vier Wochen Sonnenschein gefreut. Jetzt, wo ich auf dem Land lebe und Gemüse anbaue, denke ich wie jeder Bauer: „Ach Du Schande, einen Monat kein Regen!“ Ich



Kein Geheimnis, dass Judith Rakers auch nach der Tagesschau gut beschäftigt ist. Alle Pläne verrät sie aber nicht.

INTERVIEW

Nein. Ich kann zwar jeden verstehen, der sagt, dass es ihm ein bisschen zu viel ist. Jetzt, da eine Schreckensnachricht die nächste jagt und wir seit Corona aus dem Ausnahmezustand gar nicht mehr herauskommen. Aber die Augen zu verschließen und keine Nachrichten mehr zu konsumieren ist auch keine Lösung. Ich möchte informiert sein, um eine mündige Bürgerin zu bleiben. Denn wir alle formen durch Wahlentscheidung, durch ehrenamtliches Engagement oder auch nur dadurch wie man sich im Privaten positioniert die Gesellschaft mit.

Also sind das Gärtnern und die weitgehende Selbstversorgung kein Rückzug?

Ich hatte mir extra den Begriff „Homefarming“ überlegt, weil Selbstversorgung für mich zu sehr nach Prepper und Aluhut klang. Ich wollte einen positiven Begriff. Es geht mir nicht darum, mich aus allem rauszuziehen. Trotzdem: In der Natur zu sein und körperlich zu arbeiten stärkt einen. Und ein gesunder Geist und



Auch wenn es exotische Zimmerpflanzen und keine Gemüsesorten sind – Grün macht Judith Rakers gute Laune.

Mehr grüne Tipps von Judith Rakers auf S. 101



Körper kann möglicherweise auch besser mit schlechten Nachrichten umgehen.

Sie haben sich Ende Januar von der Tagesschau verabschiedet. Wo werden wir Sie dafür in Zukunft häufiger sehen?

In meinem Büro (*lacht*). Ich habe in den letzten anderthalb Jahren eine kleine Redaktion und ein wunderbares Team aufgebaut, mit dem ich die Homefarming-Projekte umsetze. Oft habe ich nach Schichtende bei der Tagesschau noch am Schreibtisch gesessen und zum Beispiel nachts gearbeitet. Jetzt werde ich parallel zu meinen Mitarbeitern arbeiten können – das macht die Absprachen um ein Vielfaches leichter. ●

Fantastic without plastic!

JETZT NEU! Das erste Fruchtgummi in einer kompostierbaren Tüte aus nachwachsenden Rohstoffen.

✓ 20% Fruchtsaft ✓ Plastikfreie Verpackung ✓ Vegan

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



NEU

ERLEBE DAS NEUE REXONA NONSTOP PROTECTION

72H DEO- UND SCHWEIß SCHUTZ

TECHNOLOGIE



ERFAHRE MEHR:



 dm.de/rexona



Unilever

schön fühlen



Seite
20

In voller Blüte

Iris, Malve und Ringelblume haben nicht nur im Garten, sondern auch in der Hautpflege ihren großen Auftritt.

L'ORÉAL
PARIS

NEU

DAS BESTE
KOMMT ZUM
SCHLUSS.

Préférence Anti-Gelbstich Toner

- ✓ Zur Anwendung nach der Blondierung
- ✓ Neutralisiert Gelbstich
- ✓ Für intensiven Glanz



BIS ZU
4 WOCHEN
PURES BLOND
IN NUR
5 MINUTEN

Préférence




Jetzt entdecken.

Unsichtbare

HELDEN

In Sonnencremes stecken unterschiedliche UV-Filter. Wir erklären die Unterschiede und wie Sie die Sonnencreme richtig auftragen.

LSF* BERECHNEN



Eigenschutzzeit der Haut in Minuten

* Lichtschutzfaktor

x LSF =



Maximale Schutzzeit in der Sonne

SO WIRKT DIE SONNE AUF UNSERE HAUT

Sonnencreme ist unser täglicher Begleiter – besonders jetzt, wenn die Sonne wieder häufiger scheint. Doch wie wirkt sich die Sonne auf unsere Haut aus? UV-Strahlen werden in UVA- und UVB-Strahlen unterteilt. UVB-Strahlen verursachen den Sonnenbrand auf der Haut. UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und beeinflussen sie langfristig. Wie lange man sich mit Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, kann man am Lichtschutzfaktor (LSF) der Sonnencreme abschätzen. Er gibt einen Anhaltspunkt, wie lange Sie sich in der Sonne aufhalten können, ohne die Haut zu gefährden. Dabei gilt: Je heller die Haut, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. >

GUT GESCHÜTZT

Wer Pflege und Sonnenschutz auftragen möchte, geht so vor: Am besten ist als Basis ein wasserbasiertes Serum oder Feuchtigkeitsspray. Wer morgens eine Creme verwenden möchte, sollte sie vollständig einziehen lassen und leicht abtupfen – sonst kann das anschließend aufgetragene Sonnenschutz-Produkt verdünnt werden und nicht mehr richtig vor der Sonne schützen. Nur wenn das Pflegeprodukt richtig getrocknet ist, kann der Lichtschutzfaktor wirken. Am Abend ist es wichtig, die Sonnencreme gründlich mit einem Reinigungsöl abzuwaschen. Ein Waschgel reinigt die Haut zusätzlich als Double Cleansing.



LEICHT AUF DER HAUT

Chemische und mineralische Filter verhindern, dass die UV-Strahlen in die Haut eindringen. Chemische UV-Filter absorbieren die UV-Strahlung und wandeln die energiereiche UV-Strahlung auf der Hautoberfläche in Wärme um. Sie dringen nur in die oberste Hautschicht ein, legen sich gleichmäßig auf der Haut ab und haben den Vorteil, dass sie leicht aufzutragen sind. Viele schützen sofort nach dem Auftragen vor UV-Strahlen.

WIE EIN SCHUTZSCHILD

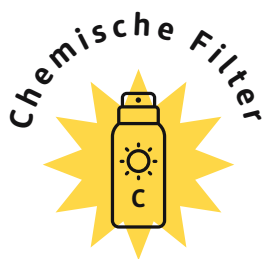
Mineralische Filter hingegen legen sich wie ein schützendes Schild auf die Haut und reflektieren das Sonnenlicht. Sie enthalten kleine Partikel, die sich auf die Haut setzen und eine physikalische Barriere bilden. Wenn die Sonnencreme durch Wasser oder Schwitzen nachlässt, sollten für den Körper eines Erwachsenen mindestens drei Esslöffel nachgelegt werden. Erneutes Eincremen erhält die Schutzzeit, aber verlängert sie nicht. Für Allergiker, Menschen mit empfindlicher Haut und Kinder gibt es auch Sonnenschutz-Produkte ohne Parfüm.



Weißer Schicht

Sonnenschutz mit einem mineralischen Filter legt sich mit einer filmartigen, weißen Schicht auf die Haut. Man spricht dann vom „Weißel-effekt“. Bei modernen mineralischen Sonnencremes ist der weiße Film nach kurzer Zeit verschwunden.

KURZ UND KNAPP: die Unterschiede



- Absorbieren die UV-Strahlung
- Zieht in die Haut ein
- Leicht und unsichtbar



- Reflektieren die UV-Strahlung
- Legt sich auf die Hautoberfläche
- Kann sichtbar sein ●



Mit SUNDANCE die Sonne GENIEßEN



Wirksamer
Sonnenschutz für
jeden Hauttyp



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* WASSERFEST: Nach 30 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiter mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors
** Aus Respekt gegenüber unseren Ozeanen ohne die UV-Filter Octinoxat, Oxybenzon und Octocrylen
*** Vom Deutschen Allergie- und Asthmabund getestet und empfohlen

MAKE-UP

Brillanter

GLANZ

PURE STRAHLKRAFT

Diese Glanz-Booster
zaubern vielseitige
Lippen-Looks.

VOLUMINÖS

Lipgloss Lifter Gloss 020 Sun von
Maybelline New York. 5,4 ml 7,45 €

**SONNEN-
GEKÜSST**

Lipgloss High Shine Illuminating 24-0
von Manhattan Cosmetics. 2,4 ml 3,45 €

HOCHGLÄNZEND

Lipgloss Juicy Lips Rosehip von alverde NATURKOSMETIK.
8 ml 2,45 €

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



FEUCHTIGKEITS- SPENDEND

Lip Jam Hydrating Lipgloss 040 I like You Berry Much von Catrice.*
10 ml 3,45 € (345 € je 1 l)

ZARTE FARBE

Lippenöl Hydra Kiss 02 Honey, Honey!
von essence. 4 ml 2,95 €



EXTREMER GLANZ

Lipgloss Extreme Shine Volume 01 Crystal Clear von essence. 5 ml 2,25 €

PLUMPING

Lipgloss Hot like Pepper Plumping
Lipgloss Cherry 120 von trend !t up.
5 ml 2,95 €



Blüten- Zauber



Haut und Haar
fühlen sich mit
Kamillen-Pflege
wohl.

Diese Blumen wecken Frühlingsgefühle
und sind zudem echte Hautschmeichler.

1. Iris

Eindrucksvoll gefächert in Lila und Blau: Was die Iris für die Hautpflege so wertvoll macht, sind nicht etwa die bunten Blüten, sondern ihre Wurzeln, aus denen der Irisextrakt gewonnen wird. Er ist bekannt dafür, die Feuchtigkeitsbalance der Haut zu regulieren und so für ein ausgeglichenes Hautbild zu sorgen. Reife und trockene Haut profitiert von der Iris, da die natürliche Hautschutzbarriere gestärkt wird.

2. Mandelblüte

Die Ankunft des Frühlings geht oft einher mit den ersten zartrosa Blüten des Mandelbaums. Aus den Früchten wird das wertvolle Mandelöl gewonnen, das für seine antioxidativen und rückfettenden Eigenschaften geschätzt wird. Reich an Vitaminen und essenziellen Fettsäuren, nährt es die Haut und fördert Geschmeidigkeit und Elastizität. In Produkten wie Make-up-Entfernern zeigt es seine sanfte Kraft.

... und Lieblinge in der Hautpflege.

3. Ringelblume

Sonnenaufgang im Garten: Die Ringelblume setzt einen kleinen Farbtupfer mit ihren leuchtend orangenen und gelben Blütenblättern. In der medizinischen Hautpflege wird Calendula, so ihr lateinischer Name, für ihre beruhigenden und wundheilungsfördernden Eigenschaften geschätzt. Auch in der Babypflege ist Calendula ein Klassiker – beispielsweise bei zarter Haut im Windelbereich.



Blau
Schönheit: Die
Iris schenkt
ausgeglichene
Haut.

Im Garten bezaubernd ...



So mild zu emp-
findlicher Haut:
die Malve



4. Malve

In zarten Rosatönen, sattem Lila oder reinem Weiß ist die Malve ein Blickfang im Garten. In der Hautpflege punktet sie vor allem wegen ihrer reichhaltigen, milden Schleimstoffe. Diese Stoffe bilden auf der Haut eine schützende Schicht – eine Wohltat für trockene und sensible Hauttypen. Aufgrund der milden Formulierung eignet sich die Malve auch für Pflegeprodukte während der Schwangerschaft.

5. Kamille

Bekannt und beliebt als schmackhafter Kräutertee, ist die Kamille auch in der Hautpflege ein echter Allrounder. Cremes und Lotionen mit Kamillenextrakt sind ideal, um Hautirritationen zu lindern und Rötungen zu reduzieren. In der Haarpflege wirken Kamilenshampoos beruhigend und unterstützen das natürliche Gleichgewicht der Kopfhaut. Darüber hinaus wird Kamille auch in Produkten für eine schonende Rasur eingesetzt.

6. Lupine

Die fingerförmigen, bunten Rispen sind ein echtes Kraftpaket für die Haut: Der Extrakt der Lupine wirkt regenerierend und hautstraffend. Die enthaltenen Proteine und Peptide spielen eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Hautelastizität. Als reichhaltige Nachtcreme schützt die Lupine das Kollagen der Haut. ●

**DELARA
STEGUWEIT**

Als Lehrerin für „Deutsch als Zweitsprache“ unterrichtet sie geflüchtete Jugendliche. Bei dieser Aufgabe hilft der vierfachen Mutter auch ihre eigene Geschichte: In Bangladesch geboren, wuchs Delara Steguweit in den Niederlanden auf und wanderte mit Anfang 20 nach Deutschland aus. „Da ich verschiedene Heimaten habe, kann ich gut Brücken bauen.“



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 Delara Steguweit aus Friedrichshafen den Beauty-Fragebogen ausgefüllt.

Das mag ich an mir selbst am liebsten:

Meine kräftigen Haare, die typisch für Menschen vom indischen Subkontinent sind.

Damit kann ich mich nur schwer anfreunden:

Mit meinen Plattfüßen. High Heels schmerzen und finden deshalb leider keinen Platz in meinem Schuhschrank.

In diesem Moment habe ich mich besonders schön gefühlt:

Als ich mir mit 19 Jahren zum ersten Mal eine Kurzhaarfrisur habe schneiden lassen.

Mein liebstes Beauty-Produkt:

Das Intensiv Serum Ultra Sensitive von Balea med. Meine Haut ist trocken seit ich denken kann, und braucht deshalb viel Feuchtigkeit.



MEINE FARBWELT

In diesen Farben fühle ich mich besonders schön:



↙
Liebste Basic-Töne



ICH IN DREI EMOJIS



NACHRICHT AN MEIN JUNGES ICH

Hey Du, Dein Aussehen ist das Eine. Ein gesunder Körper und Geist das Andere. Den Pickel auf der Nase siehst nur Du. Die Anderen sehen nur DICH. Nobody's perfect.

Das schönste Kompliment, das ich bekommen habe:

Mir wird oft gesagt, dass ich viel jünger als meine 46 Jahre aussehe.

Das bewundere ich an anderen Frauen:

Wenn Frauen unabhängig von Modetrends oder ihrem Umfeld ihrem eigenen Typ und Stil treu bleiben.

Wenn ich genug Zeit und/oder Geld hätte, würde ich mir das für meine Schönheit gönnen:

Einmal um die Welt reisen und mich in den verschiedenen Ländern traditionell einkleiden lassen. Es gibt so viele faszinierende Stoffe, Farben und Muster. Dazu das landestypisch passende Make-up.

Wenn ich das mache, fühle ich mich schöner:

Immer, wenn ich mir die Haare frisch gewaschen und geföhnt habe. Meine Haare sind so dick, dass sie nur mithilfe von Föhn und Bürste schön fallen.

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

Lady Diana. Ihre Kurzhaarfrisur, die bei weiblichen Royals eher untypisch war, zeigte umso mehr: Die Haarlänge ist für Schönheit und Ausstrahlung nicht ausschlaggebend.

Mein schlimmster Beauty-Fehltritt:

Rote Strähnen in den Haaren. Damals wollte ich einen Farbwechsel, was mit schwarzen Haaren schwierig ist. Heute wäre mir der Look zu unnatürlich.

Wann mir Schönsein vollkommen schnuppe ist und warum das gut ist:

Auf langen Spaziergängen mit unserem Hund, egal bei welchem Wetter. Egal ob ich mich schmutzig mache, nass werde oder schwitze - die Freude an der Bewegung und die Erholung in der Natur stehen an erster Stelle. ●

7 Tage, 7 Haar- Trends

BEREIT FÜR EINE WOCHE HAAR-ROUTINE?
DIE **LANGHAARMÄDCHEN** ZEIGEN, WIE
SIE JEDEN TAG DAS BESTE AUS IHREM
LANGEN HAAR HERAUSHOLEN KÖNNEN.



Sonntag

EXTRA-TIPP

Mit dem Stichwort „Haarberatung“ können Sie den Langhaarmädchen auf Instagram schreiben und bekommen kostenlose Tipps.

WASCHTAG MIT BLOW DRY

Sonntag ist Haarwaschtag, und hier kommt es auf eine solide Basis an. Im Idealfall haben Sie sich schon einmal mit Ihrer Haarstruktur auseinandergesetzt und kennen die (teils wechselnden) Bedürfnisse von Kopfhaut und Haar. Auf ein mildes Shampoo folgt ein Conditioner. Bei jeder dritten Haarwäsche darf eine Haarkur zum Einsatz kommen – mit der Besonderheit, dass diese zwischen Shampoo und Conditioner aufgetragen wird. Wer sich eine traumhaft voluminöse Frisur wünscht, kommt am Hitzeschutz nicht vorbei. Als Grundregel beim Föhnen gilt: Heiße Luft verformt das Haar, kühle Luft im Anschluss sorgt für Stabilität. Wenn das gestylte Haar (mit Bürste) auskühlen darf, haben Sie deutlich länger Freude an Ihrem Blow Dry.



OFFENES HAAR

Für eine wallende, gepflegte Mähne zu Beginn der Woche können Sie bereits am Vorabend vor dem Zubettgehen etwas Trockenshampoo auf Ihren Haaransatz sprühen und einmassieren. Über Nacht flechten Sie Ihr Haar zu einem lockeren Zopf oder formen einen hoch sitzenden Dutt. Ein Kopfkissenbezug aus Satin sorgt für weniger Frizz und Haarbruch. Eine kleine Kopfmassage am nächsten Morgen aktiviert das Trockenshampoo. Etwas Haaröl in den trockenen Längen und Spitzen sorgt für ein geschmeidiges Finish. Hier gilt: Weniger ist mehr.

Montag



Bei Bürsten auf kopfhautschonende Materialien achten.



ACCESSOIRE ALS BLICKFANG

Jetzt bringen wir frischen Wind in unser Haar. Im Mittelpunkt steht die Schleife: Ob an den Schuhen, als Schmuck oder im Haar, die junge Generation macht es vor und wickelt (fast) überall eine Schleife herum. An

einer Haarspange befestigt, findet die Schleife ihren Platz am Hinterkopf und hält offenes Haar aus dem Gesicht. Wer es schlichter mag: einen

Pferdeschwanz frisieren und ein Satinband als kleines Schleifchen um das Haargummi binden. Ein weiterer zeitloser Klassiker sind Scrunchies – große, rüschtige Haargummis, die mit verschiedenen Materialien und Texturen zu einem echten Hingucker im Haar werden.

Mittwoch

SANFTE WELLEN ÜBER NACHT

Traumhaft welliges Haar, ganz ohne Lockenstab-Hitze: perfekt zur Wochenmitte, denn jetzt ist das Haar schön griffig. Für die Frisur benötigen Sie ein längliches Stylingtool, um das Sie Ihr Haar wickeln. Befeuchten Sie es zunächst und arbeiten Sie etwas Schaumfestiger oder Lockenspray ein. Fixieren Sie das Tool mit einer Haarklammer auf Ihrem Kopf und biegen Sie die beiden Enden links und rechts nach unten um Ihr Gesicht herum. Nun wickeln Sie Strähne für Strähne um das Tool und befestigen diese am unteren Ende mit einem Haargummi. Et voilà: Wenn Sie das Lockentool am nächsten Morgen entfernen und Ihr Haar sorgfältig mit den Fingern entwirren, steht den Traumwellen nichts mehr im Wege.



Hier geht's zum Video-Tutorial auf Instagram

Donnerstag

ÜBER NACHT



Das Lockentool von ebelin sorgt für Wellen ohne Hitze.



Dienstag



FLECHTFRISUR

Eine verspielte Flechtfrisur eignet sich am besten für Haare, die nicht frisch gewaschen sind. Trockenshampoo macht das Haar schön griffig und leichter formbar. Je nach Haarlänge, -struktur und Können gibt es unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden. Ein Klassiker, der sich in den nächsten Tagen auch noch zum Low Bun erweitern lässt, ist ein tief liegender Flechtzopf, der easy über die Schulter nach vorne geflochten wird. Mit einem leichten Haarspray lässt sich der Zopf fixieren – das Produkt am Abend einfach ausbürsten. >



INSTA-TIPP

Tutorials für Flechtfrisuren gibt's auf Instagram bei @langhaarmaedchen

HAAR-ROUTINE

UNSERE EXPERTINNEN



LANGHAARMÄDCHEN
MONA MAYR UND JULIA SCHINDELMANN

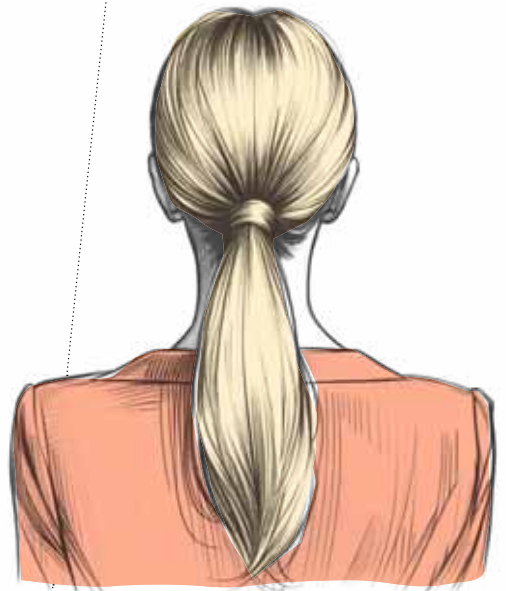
2018 kreierten sie ihre eigene Haarpflege- und Stylingmarke Langhaarmädchen mit dm. Seit 2021 führen Mona Mayr (l.) und Julia Schindelmann ihren eigenen Salon in München.

MEHR UNTER
langhaarmaedchen.de

GLAMOUR



Die goldfarbene Haarklammer verleiht einen edlen Touch.



SLEEK LOOK MIT GEL

Ordentlich, glatt und professionell: Beim Sleek Look werden die Haare streng nach hinten gekämmt und mit Gel fixiert – übrigens perfekt für leicht fettiges Haar kurz vor dem nächsten Waschtag. Feuchten Sie das Haar zunächst leicht an und geben Sie etwas Gel auf Ihren Kopf. Ein feinzahniger Kamm verteilt das Produkt gleichmäßig im Haar. Nun formen Sie einen Pferdeschwanz, halten diesen mit der einen Hand fest und kämmen die Haare am Kopf streng nach hinten – auch im Nacken. Ist der Look mit einem Haargummi befestigt, können Sie Ihr Haar bei niedriger Hitze glatt föhnen. Ein Glanzspray komplettiert den Sleek Look – danach ist wieder Haarwaschtage angesagt. ●

Samstag

SCRUNCHIES



Große Haargummis in zarten Farben.

MESSY BUN

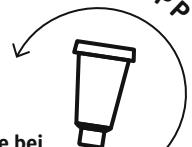
Zum Wochenende hin darf es gewollt etwas legerer aussehen: Der Messie Bun sieht perfekt unperfekt aus und ähnelt unserer Flechtfrisur von Mittwoch. Starten Sie mit etwas Trockenshampoo für mehr Griffigkeit. Als Nächstes ziehen Sie einen lockeren Pferdeschwanz im Nacken, den Sie grob und ungenau flechten und mit einem Haargummi fixieren. Den Zopf nun zu einem entspannten Dutt rollen und mit Haarnadeln befestigen. Damit unser Bun jetzt noch richtig „mussy“ wird, ziehen Sie nach Wahl ein paar Strähnen heraus, die Ihnen locker ins Gesicht hängen dürfen. Zum Abschluss mit einem leichten Haarspray fixieren und nach Wunsch Accessoires anbringen.

TIPP



Ein grobzinkiger Kamm entwirrt schonend lockiges Haar.

TIPP



Achten Sie bei Haargel auf eine flüssige, nicht allzu klebrige Textur.

Freitag



ENDLICH!
SONNENCREME, DIE SICH GUT ANFÜHLT.
JETZT TESTEN!*



PREMIUM SUNCARE

V.SUN

- ✓ Hoher Schutz vor UVB-, UVA- und Infrarot-Strahlen
- ✓ Mit Vitamin E und Ectoin, schützt vor lichtbedingter Hautalterung
- ✓ Zieht schnell ein, weisselt nicht und lässt die Haut atmen
 - ✓ Beugt Pigmentflecken vor
- ✓ Wasserfest und korallenfreundlich

Made in Germany. Mehr unter www.v-sun.de

*Tester V.SUN Cream Body SPF 50 – zum Testen von Duft und Textur auf Gesicht und Körper geeignet. Bitte beachten, dass eine ausreichende Auftragungsmenge verwendet wird. Nur dadurch wird ein entsprechend hoher und vollständiger Schutz gewährleistet.



WACHMACHER

Die Nivea Cellular Luminous 630 Anti-Pigmentflecken Augenpflege wirkt effektiv gegen die Ursachen von dunklen Augenringen, die aufgehellt werden. Die Haut wird aufgepolstert und belebt, Falten und Linien werden gemildert.

15 ml 22,95 € (1.530 € je 1 l)



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



TROPISCHES FLAIR

Das Zucker- & Öl-Peeling Thailand Feeling von ORINIQ duftet exotisch nach Bergamotte, Orange und grünem Eukalyptus und schenkt zarte Haut mit Argan- und Sacha Inchi-Öl.

250 g 3,95 € (15,80 € je 1 kg)

APRIL, APRIL

Mit diesen Schönheiten blühen wir mit den Obstbäumen um die Wette.

IN FORM

Der wasserfeste, hochpigmentierte und vegane Brow'Tastic Fill & Sculpts Augenbrauenstift von MANHATTAN eignet sich hervorragend zum Formen und Definieren. Die dreieckige Spitze setzt präzise Konturen, während die Bürste jedes Härchen erfasst. 0,25 g 6,95 €



STRAHLKRAFT

Der Blush Affair Liquid Blush in der Farbe 010 Pink Feelings von Catrice hinterlässt ein leuchtendes Pink mit kühlem Unterton auf den Wangen und pflegt sanft mit Marshmallow Root Extrakt.

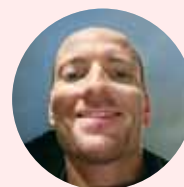
10 ml 4,45 € (445 € je 1 l)



IDEALE GRUNDLAGE

Die Bright Reveal Dark Spot Feuchtigkeitspflege von L'ORÉAL PARIS beugt Fältchen und Pigmentflecken vor. Die Creme eignet sich perfekt als Primer und bietet hohen Schutz mit LSF 50.

50 ml 18,95 € (379 € je 1 l)



MICHAEL SCHRAUT
alverde-LESERBEIRAT
AUS ERBSHAUSEN-SULZWIESEN

BEAUTY-TIPP

FÜR MÄNNERHAUT

„Eines meiner absoluten Lieblingsprodukte: die Q10 Intensivcreme von Balea MEN. Meine Haut wird im Alltag durch Wind und Wetter strapaziert – die Creme schenkt mir ein gepflegtes Gefühl.“



50 ml 2,65 € (53 € je 1 l)



ALLTAGSLIEBLING

Die share Handcreme Aloe Vera & Olive eignet sich für sehr trockene Hände. Die Kombination aus Sheabutter, Aloe Vera und Olivenöl bietet eine sofortige und 24 Stunden anhaltende Feuchtigkeitspflege. Mit dem Kauf einer share Handcreme spenden Sie ein Hygieneprodukt für Menschen in Uganda.

75 ml 2,45 € (32,67 € je 1 l)



HOCHGLANZ FÜRS HAAR

Das reichhaltige NEQI Repair Reveal Shampoo mit Phytokeratin stärkt die Haarstruktur und sorgt für geschmeidiges Haar mit Anti-Frizz-Effekt. Das Diamond Glass Styling Spray bietet ultimativen Feuchtigkeitsschutz und eine seidig-glatte Textur für den trendigen Glass-Hair-Effekt.

Shampoo 330 ml 9,95 € (30,15 € je 1 l);
Spray 180 ml 9,95 € (55,28 € je 1 l)



SANFTER GLOW

Die Glow Highlight Cream in der Farbe 120 Pearly Rose von trend !t up ermöglicht mit dem weichen Sponge-Applikator einen präzisen Auftrag und schenkt ausdrucksstarke Highlights.

12 ml 3,95 €
(329,16 € je 1 l)



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

NIVEA

Bye-bye Dehnungsstreifen



DR. TORSTEN SCHLAEGER

Vollkommen harmlos, aber leider hartnäckig: Die Rede ist von Dehnungsstreifen und Pigmentflecken. NIVEA hat nun eine Körperpflege entwickelt, die die Unregelmäßigkeiten sanft angleichen kann.

„Hautbiologisch sind Dehnungsstreifen intradermale Narben“, erläutert Dr. Torsten Schlaeger, Manager Forschung & Entwicklung bei NIVEA Body. „Sie entstehen, wenn das Bindegewebe übermäßig gedehnt wird, in der Folge reißt und sich danach nicht ganz fehlerfrei regeneriert.“ Die Ursache für die Risse im Gewebe sind meist hormonelle Veränderungen und/oder starke Gewichtszunahme. Bei der Entstehung von Pigmentflecken dagegen spielt die UV-Strahlung die wichtigste Rolle: „Sie regt die Bildung von Melanin an“, so Torsten Schlaeger. „Dieses wird dann punktuell eingelagert und als Pigmentfleck auf der Haut sichtbar.“

NIVEA LUMINOUS630 Body Öl-Serum Anti-Dehnungsstreifen wurde speziell entwickelt, um die Sichtbarkeit von Dehnungsstreifen effektiv zu reduzieren. Die Haut wird zusätzlich 48 Stunden mit Feuchtigkeit versorgt und ihre Elastizität verbessert.



Den Hautton natürlich angleichen

Für Dehnungsstreifen und Pigmentflecken gilt gleichermaßen: Sind sie erst einmal da, verschwinden sie nicht von alleine. Aber mit Geduld und den Produktinnovationen von NIVEA kann man ihr Erscheinungsbild mildern: „Über zehn Jahre hat unsere Forschung mehr als 50.000 Substanzen getestet, bis mit LUMINOUS630 die wirksamste Substanz identifiziert wurde“, so der Experte. „Sie balanciert die natürliche Melaninproduktion aus und sorgt so für eine hauttonangleichende Aufhellung der Hautpartien.“ Der Farbkontrast zwischen den helleren Dehnungsstreifen und der dunkleren umgebenden Haut wird reduziert, sodass die Dehnungsstreifen optisch weniger auffallen.

NIVEA LUMINOUS630 Body Creme Anti-Dehnungsstreifen & -Pigmentflecken wirkt dreifach: Sie reduziert die Sichtbarkeit von Dehnungsstreifen, Pigment- und Sonnenflecken. Außerdem versorgt die Creme die Haut 48 Stunden lang mit Feuchtigkeit.



NIVEA

Vergiss **DEHNUNGSTREIFEN** und genieße den Moment

Die **BODY INNOVATION**
gegen die Sichtbarkeit von
Dehnungsstreifen

9 von 10 der Testerinnen würden NIVEA
Body Luminous weiterempfehlen**

NEU



*Digitale Simulation der Studienergebnisse nach 4 Wochen. Individuelle Ergebnisse können abweichen

**4 Wochen Anwendungsstudie mit 172 Produkttesterinnen für das Öl-Serum und 174 Produkttesterinnen für die Creme, 2022

PERFEKTER HALT IN JEDER SITUATION

Schwarzkopf
taft

NEU

Jetzt mit **HAPTIQ**
SYSTEM

Für Styles, die gut aussehen
und sich gut anfühlen.



FOR EVERY YOU.



Nazan Eckes
TV Moderatorin

dm erleben



Farbenspiel

Der irische Künstler Donough O'Malley hat die aktuelle Schaufenstergestaltung für die dm-Märkte entworfen. Seine Illustrationen zum Thema „Familienmomente“ laden zum Entdecken und Verweilen ein.

Seite
38



NOCH MEHR °PUNKTEN

PAYBACK °Punkte-Woche

Es ist wieder PAYBACK °Punkte-Woche bei dm. Vom 25. April bis zum 2. Mai 2024 bekommen Neukunden zur Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben geschenkt.¹ Für alle bestehenden PAYBACK Kunden gibt's ebenfalls ein °Punkte-Geschenk: Zehn Prozent² der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs °Punktekonto.

Mehr Infos: dm.de/punktewoche

¹ Die Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende. ² Die Anrechnung gilt für tatsächlich eingelöste PAYBACK °Punkte - bei Teilzahlungen zählt somit der Teil des Einkaufs, den Sie mit PAYBACK °Punkten begleichen. Die Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende.



FRÜHCHEN-HOTLINE DES BUNDESVERBANDS
„DAS FRÜHGEBORENE KIND“ E. V.

Unterstützung für Frühchen-Familien

Seit Anfang dieses Jahres unterstützt dm die kostenfreie Frühchen-Hotline des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“ e. V. (BVDfK). Mit dieser Patenschaft ermöglicht dm den Fortbestand der kostenfreien Hotline, die für viele Eltern, die von einer Frühgeburt betroffen sind, eine wichtige Anlaufstelle ist. Sie können die Hotline nutzen, um sich von erfahrenen, größtenteils ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern über die besonderen Bedürfnisse und Entwicklungschancen von Frühgeborenen beraten zu lassen. Dazu zählen auch sozialrechtliche Fragen zu Mutterschutz, Elterngeld, Haushaltshilfe und Ernährung.

Die Hotline, die auch von Medizinerinnen, Hebammen und Pflegekräften genutzt werden kann, ist wesentlicher Bestandteil in der Arbeit des Verbandes, der Familien mit Frühgeborenen berät und unterstützt. Bereits seit 2019 arbeiten der Bundesverband und dm vertrauensvoll zusammen. Die Frühchen-Hotline ist unter 0800-875 877 0 (für Österreich: 0800-878 877) erreichbar.



PRODUKTVERPACKUNG SPAREN

Unverpackt einkaufen mit dmBio



In ausgewählten dm-Märkten stehen die Stationen zum Selbstabfüllen bereit.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Ab sofort haben Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, in 15 dm-Märkten eine Auswahl an Produkten von dmBio selbst abzufüllen. Das Angebot umfasst unter anderem Dinkel Nudeln, Müsli, Haferflocken, Reis, Linsen und viele weitere dmBio Produkte. An den Stationen stehen wiederverwendbare Behältnisse bereit. Es gibt auch die Möglichkeit, eigene Behälter mitzubringen.

Das Nachfüll-Angebot ist ein Testprojekt mit dem Ziel, Erfahrungen zu sammeln und langfristig Verpackungen einzusparen. In ausgewählten dm-Märkten testet dm die dmBio Abfüllstationen in folgenden Städten: Bad Homburg, Bielefeld, Fulda, Hannover, Hattingen, Kassel, Lollar, Münster, Paderborn, Plettenberg, Recklinghausen, Schwerte und Soest.

Weitere Infos: dm.de/abfuellstation

Singen im *Kita-* *Alltag*



Gemeinsam singen und sich dabei bewegen – die **dm-Initiative „Singende Kindergärten“** unterstützt Kitas darin, beides spielerisch im Kita-Alltag zu integrieren. **Ab sofort ist die Bewerbung für neue Workshops möglich.**

Das bietet

DIE INITIATIVE

Ausgelassen hüpfen, tanzen, springen und dabei singen. Kinder lieben es, sich mit Körper und Stimme auszudrücken. Das kostenlose Weiterbildungsprogramm „Singende Kindergärten“ richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher in Kitas. In Workshops werden sie von Musikpädagoginnen und -pädagogen dazu inspiriert, ihre eigene Stimme und die Freude am Singen neu zu entdecken und auf spielerische Weise mit den Kleinen in kindgerechter Stimmlage zu singen und aktiv zu sein.

**singende
kinder
gärten**
Eine Initiative von 

Bewerbung

WEITERBILDUNG 2025

Im kommenden Jahr startet wieder ein neues „Singjahr“, das heißt, dm bietet deutschlandweit Online- und Präsenzworkshops an. So können Kitas in ganz Deutschland an der Weiterbildung teilnehmen. Kitas können sich vom 2. April bis 31. August 2024 auf der Website für das Weiterbildungsprogramm bewerben.

Teilnehmen



Als Musikpädagoge begleiten

Sie sind mit Begeisterung Musikpädagogin oder -pädagoge und wissen, was Kinder musisch bereichert? Dann bewerben Sie sich, um die teilnehmenden Kitas durch das „Singjahr“ zu begleiten.

Infos zur Bewerbung gibt es hier:
singende-kindergaerten.de/bewerbung

Neugierig?

EINFACH MAL REINSCHNUPPERN

*Sie möchten als Erzieherin oder Erzieher neue Impulse bekommen, wie Sie das Singen und Bewegen als tägliches Ritual in den Alltag einbauen können? Kostenlose digitale Schnupperkurse für alle Interessierten verschaffen einen guten Einblick in „Singende Kindergärten“. **Am 9. April und 15. Mai finden Schnupperkurse statt.** Weitere Termine und nähere Informationen finden Sie unter: singende-kindergaerten.de/mitmachen/schnupperkurse.*

WEB-TIPP

Weitere Infos zur Initiative und Teilnahme: singende-kindergaerten.de





Familien- momente

Die neuen Fassaden-
motive der dm-Märkte
laden dazu ein, die
Vielfalt des Familien-
lebens zu genießen
und gemeinsam die
Natur zu erleben.



dm begrüßt den Frühling
mit einer frischen Fassaden-
gestaltung, die Familien-
momente in den Mittelpunk-
t stellt. Der renommierte
Künstler Donough O'Malley
hat die neuen Schaufenster-
bilder für dm gestaltet. Wir
werfen einen Blick auf die
Geschichte dahinter.

Lebensfreude in Bildern

Der Frühling bringt längere Tage und weckt die Sehnsucht nach gemeinsamen Momenten im Freien. Die neue Fassadengestaltung fängt die kostbaren Augenblicke ein, in denen Familien und Freunde das Leben in seiner ganzen Fülle feiern. Donough O'Malley setzt mit seinen Bildern die kleinen Glücksmomente im Alltag kunstvoll in Szene: „Die Frühlings- und Sommerzeit ist für viele Menschen eine Zeit, in der gemeinsame Erlebnisse und schöne Augenblicke im Mittelpunkt stehen. Mein Gestaltungskonzept lädt alle dazu ein, diese Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen und sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.“

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



”

Meine Gestaltung zeigt „Familie“ in unterschiedlichen Konstellationen und Generationen, die liebevoll und fürsorglich miteinander verbunden sind.

DONOUGH O'MALLEY

DONOUGH O'MALLEY
ILLUSTRATOR

Der irische Künstler zeichnet sich durch seinen kühnen, grafischen Stil aus. Charakteristisch für seine Arbeiten sind die Texturen alter Drucke und Papiere, die er einsetzt.

**WEB-TIPP**

Spannende Einblicke in die Gestaltung der dm-Fassaden gibt es unter: dm.de/fassade



Farbenfrohe Vielfalt

Die neuen Motive setzen das Konzept fort, das der dm-Schaufenstergestaltung zugrunde liegt: Alle vier Monate interpretiert eine Künstlerin oder ein Künstler ein Thema aus der dm-Welt neu – so ziert die Schaufenster der dm-Märkte regelmäßig ein neues farbenfrohes Kunstwerk. Die wechselnde Fassadengestaltung unterstreicht die Vielfalt von dm, indem sie unterschiedliche Impulse setzt.

KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Glücksmomente im Alltag

Liebe Familien,

finden Sie auch, dass es ganz oft die kleinen Dinge sind, die das Familienleben besonders machen? Dieser Gedanke berührt mich in den Kunstwerken des irischen Künstlers Donough O'Malley. Was er in seinen Bildern einfängt, sind Momente, die kostbare Erinnerungen schaffen – entspannte Picknicks im Park, Ausflüge an den Badesee...

Ich freue mich, diese bunten Familienszenen bei uns in den dm-Märkten zu haben. Denn wie in Donough O'Malleys Kunst, stehen auch bei uns im dm-Markt Familien im Mittelpunkt.

Es ist uns ein Anliegen, Sie auf Ihrem Weg als Familie zu unterstützen, indem wir Ihnen nicht nur hochwertige Produkte, sondern auch Services wie das „glückskind“-Programm anbieten, die Ihren Bedürfnissen entgegen kommen, und Beratung, Inspiration und attraktive Vorteile bieten.

Ich wünsche Ihnen viele wundervolle Familienmomente!

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe



dm
persönlich

Immer wieder neue Pfade



1. Alexandra Kroll hat in 34 Jahren bei dm viele Stationen durchlaufen: Marketing + Beschaffung, Regionssekretariat, Team Umwelt und Ressourcen, Entsorgungslogistik. 2. Bei der **alverde**-Lektüre: Als Assistentin des ersten **alverde**-Herausgebers Michael J. Kolodziej hatte sie das Magazin früher organisatorisch begleitet. Als Leserin ist sie **alverde** treu geblieben. 3. Eine Frage der Perspektive: In den Augen der Entsorgungslogistikerin sind Versandkartonagen Wertstoffe mit Potenzial. In diesem Sinne berät sie die dm-Teams.

Kreislaufwirtschaft, Ressourcenschonung, Recycling – diese Themen findet **Alexandra Kroll** richtig spannend. Die Begeisterung dafür trägt sie in ihr Team und in die dm-Märkte.

Das Wort Abfall verwendet Alexandra Kroll selten. Schließlich geht es in der Entsorgungslogistik darum, Wertstoffen ein zweites Leben zu schenken. Das Team, das ursprünglich Restmülltonnen organisierte, hat sich rasant weiterentwickelt: Mit ihren Kolleginnen und Kollegen sucht Alexandra Kroll Wege, wie man Folien, Kartonagen oder Ladeneinrichtung als Rohstoffe in den Wertstoffkreislauf zurückführen kann. „Im Idealfall sind wir Rohstofflieferanten für unsere Produkte. Das funktioniert immer

„Ich habe die Freiheit, vieles selbst zu entscheiden.“

besser: Aus ehemaligen Regaltrennern werden dm-Kugelschreiber, aus alten Kartons entstehen neue Kartonagen ...“, wenn sie von ihrer Arbeit erzählt, ist ihre Begeisterung greifbar. So enthusiastisch berichtete sie auch vor acht Jahren dem neuen dm-Geschäftsführer für den Bereich Logistik, Christian Bodi, von ihren Ideen. Das war bei einer Mitarbeiterfeier. Sie skizzierte ihre Pläne für die Rückführung von Wertstoffen auf einem Bierdeckel, der gerade zur Hand war. „Er hat den Bierdeckel unterschrieben und sagte: ‚Dann legen Sie mal los!‘“, erinnert sich Alexandra Kroll. Es ist genau diese Mischung aus Vertrauen und Freiheit, die sie an der Arbeitsgemeinschaft schätzt: „Die Verantwortlichen, mit denen ich zu tun habe, stehen immer hinter mir. Ich habe die Freiheit, vieles selbst zu entscheiden.“

Was wohl ihr 20-jähriges Ich zu ihrer Entwicklung sagen würde? „Die Alex von damals wäre mehr als überrascht“, sagt sie mit einem Augenzwinkern. Denn sie wollte eigentlich Maskenbildnerin werden.

Dafür machte sie zunächst eine Ausbildung zur Friseurin. Als sie am Theater jedoch keine Stelle bekam, sattelte sie eine Ausbildung zur Industriekaufrau drauf und begann 1990 bei dm im Bereich Marketing + Beschaffung als Assistentin. Das ist jetzt 34 Jahre her. Und natürlich war damals alles ganz anders: „Hatten wir den dm-Märkten versehentlich einen falschen Preis für ein Produkt mitgeteilt, mussten wir sie schnellstmöglich per Briefpost informieren – ein riesiger Aufwand. Heute gibt man zentral den richtigen Wert in die Kassensoftware ein und fertig“, erzählt Alexandra Kroll. Manchmal trifft sie noch Kolleginnen, mit denen sie solche Erinnerungen austauschen kann. Sie genießt diese „Weißt-Du-noch-Gespräche“. Gleichzeitig schätzt sie aber auch ihre jungen Kolleginnen und Kollegen und findet, dass man von ihnen

„Die Alex von damals wäre mehr als überrascht.“

viel lernen kann – zum Beispiel Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Die hat bei ihnen einen ganz anderen Stellenwert als damals, als Alexandra Kroll begonnen hat: „Das ist gut so. Ich merke an mir selbst, wie wichtig Auszeiten sind, um Kraft zu schöpfen und wieder beherzt anpacken zu können“, findet sie.

Und wo tankt sie Energie? Bei ausgedehnten Spaziergängen im Walzbachtal bei Karlsruhe, in der Sauna und beim Stricken. Oder sie tobt sich beim Kochen kreativ aus: „Meine Söhne kommen oft zu Besuch und bringen Freunde mit. Da kommt schnell eine gesellige Runde zusammen.“ ●

ZUR PERSON

Alexandra Kroll



ICH BIN BEI dm SEIT
1990



MEINE TÄTIGKEIT

Ich verantworte das Team Entsorgungslogistik.



LIEBLINGSMENSCHEN

Meine Männer – also meine beiden erwachsenen Söhne und mein Partner.

ERINNERUNGSTÜCK



Den Bierdeckel, auf dem ich meine Vision für die Entsorgungslogistik skizzierte, habe ich gut aufgehoben.

Dein Beauty- Allrounder mit extra Kollagen-Power!

- ✔ beerig leckere Gummies
- ✔ easy – auch für unterwegs
- ✔ made in Germany
- ✔ mit Biotin, Selen & Zink



50 YEARS
OF TRUSTED QUALITY

50 Jahre Qualität,
Innovation & Wissen.

Exklusiv bei



gesund bleiben

Low-Carb-Ernährung

Gemüse steht unter anderem auf dem Speiseplan, wenn man wenig Kohlenhydrate essen möchte.

Seite
46



Genialer Life-Hack

VORTEILE

Sonnenblumenhack besteht nur aus einer Zutat.

Es ist reich an Proteinen und Ballaststoffen.

Konsistenz und Biss kommen Hackfleisch sehr nah.

Es gibt keinen Nebengeschmack.

Hack mischt kulinarisch in vielen Gerichten mit. Längst auch in pflanzlicher Form. Die neueste Variante bei **dmBio** setzt auf **Sonnenblumenkerne**.

Mit den kleinen Kernen, die wir im Müsli finden oder zwischendurch knabbern, hat das Sonnenblumenhack auf den ersten Blick und ersten Biss nichts zu tun. Sie sind weder zu erkennen noch zu schmecken – genau das macht sie zur perfekten Basis für veganes Hack. Und so funktioniert die Verwandlung der Kerne in **SONNENBLUMENHACK**:

1.

Die Sonnenblumenkerne, die ausschließlich aus europäischen Anbaugebieten stammen, werden nach der Ernte gereinigt und geschält.

2.

Die Kerne werden gepresst – dabei trennt sich das Öl vom festen Teil, dem sogenannten Presskuchen. Der wird fein gemahlen, sodass ein proteinreiches Mehl mit sehr geringem Fettanteil bleibt.



3.

Das Mehl kommt in den sogenannten Extruder. Dieser funktioniert wie ein Schnellkochtopf in XXL: Unter hohem Druck und Hitze wird die Struktur im Mehl aufgebrochen, sodass es formbar wird. Als fluffige Stückchen in verschiedenen Größen kommt es dann aus den Öffnungen der Maschine heraus.

SO BEREITET MAN DAS HACK ZU:

Das Hack einfach in die Soße geben – anrühren und einweichen ist nicht notwendig. Selbstverständlich lässt sich das Hack geschmacklich verfeinern: Dadurch, dass der Fettanteil so gering ist, nimmt Sonnenblumenhack besonders gut Gewürze auf. Sie können es nach Belieben abschmecken, beispielsweise mit Paprika, Pfeffer, Knoblauchpulver oder fertigen Grillmischungen. Auch das Anbraten mit Zwiebeln sorgt für herzhaftere Noten.



Spaghetti bolognese, Lasagne oder herzhaftere Aufläufe: Sonnenblumenhack lässt sich vielseitig einsetzen.

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



PRO PORTION:

1.330 kJ (320 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:

1,5 Stunden

SCHWIERIGKEITSGRAD:

mittel

REICHT FÜR:

12 Stücke



HEIKE KELLER
MITARBEITERIN IM
dm-MARKT IN WALZBACHTAL

„Ich freue mich auf die Spargelzeit. Mein Tipp: Den Quicheteig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen – dann lässt er sich leichter weiterverarbeiten.“



SPARGEL- QUICHE

Rezept
herausnehmen &
sammeln

– Zubereitung –

SPARGEL- QUICHE

Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.



Zutaten

FÜR CA. 12 STÜCKE

- 240 g dmBio Dinkelmehl Type 630*
- 3 EL dmBio Hefeflocken**
- 160 g kalte Butter
- Je 500 g grüner und weißer Spargel
- Salz
- 200 g dmBio Tofu Mandel-Nuss*
- 1 Beutel (80 g) dmBio veganes Pasta Topping**
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1.



Für den Mürbeteig **Dinkelmehl** und 2 EL **Hefeflocken** mischen. **Butter** in Stücken darauf verteilen und mit 3 EL **Wasser** zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zum Kreis (Ø ca. 32 cm) ausrollen und in eine gefettete Tarteform mit Heheboden (Ø 28 cm) geben. Eventuell überstehenden Teig abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und in den Kühlschrank stellen.

Spargel waschen. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Stangen längs halbieren und in kochendem Salzwasser etwa vier Minuten blanchieren. Spargel in kaltem Wasser abschrecken.

2.



* **Bio** erhältlich bei dm

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



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.



3.

Tofu quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Boden mit 50 g **Pasta Topping** bestreuen. Quiche mit Spargel und Tofu belegen. **Eier, Schmand, Salz** nach Belieben und restliche Hefeflocken verrühren. Guss über die Quiche geben. Quiche im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene (200 °C/Umluft: 180 °C) rund 45 Minuten backen.

Inzwischen restliches Pasta Topping ohne Fett in einer heißen Pfanne leicht rösten, herausnehmen. Quiche aus dem Ofen nehmen und mit geröstetem Pasta Topping bestreuen.

4.

Tschüss Papier. Hallo dm-eBon!

Bei jedem Einkauf im dm-Markt Papier sparen:
mit dem digitalen Kassenbon in der dm-App



Es geht ganz einfach:

1. Rufe Deine Kundenkarte in der dm-App auf
2. Schiebe den kleinen Schalter unter dem QR-Code nach rechts*
3. Scanne an der Kasse bei jedem Einkauf den QR-Code Deiner Kundenkarte

So werden zukünftig dm-eBons in Deinem dm-Kundenkonto gespeichert.



Hier erfährst Du mehr
dm.de/ebon

*Du kannst dies jederzeit wieder abwählen.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

ERNÄHRUNG

FOOD

LOW CARB

TREND

Es gibt verschiedene Ernährungsformen. Eine Möglichkeit: Kohlenhydrate reduzieren. Was hinter der kohlenhydrat-armen Ernährung steckt und wofür sie gut ist, erfahren Sie hier.

Was ist Low Carb?

Übersetzt bedeutet Low Carb „wenig Kohlenhydrate“. Verschiedene Formen von kohlenhydratarmer Ernährung sind darunter zusammengefasst. Dabei werden vor allem Kohlenhydrate wie Einfach- und Zweifachzucker weggelassen sowie stärkehaltige Lebensmittel. Bei einer ausgewogenen Ernährung decken Frauen im Durchschnitt etwa 49 Prozent ihrer Nahrung mit Kohlenhydraten ab und Männer circa 45 Prozent.* Bei Low Carb stehen Lebensmittel, die reich an Proteinen und gesunden Fetten sind sowie nicht stärkehaltiges Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Blumenkohl auf dem Speiseplan. Meist machen dann Kohlenhydrate weniger als 20 Prozent der Kalorien aus.

Wofür ist die Ernährungsform gut?

Der Körper nutzt die Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Werden davon mehr als nötig gegessen, wandelt der Körper die Kohlenhydrate aus der Nahrung in Fettpölsterchen um. Weniger Kohlenhydrate bedeutet umgekehrt: Der Körper bedient sich an den Fettreserven und kann auf diese Weise an Gewicht verlieren. Dadurch, dass man mehr protein- und fetthaltige Lebensmittel zu sich nimmt, bleibt man länger satt. Zudem werden weniger zuckerhaltige Lebensmittel gegessen, was die Kalorienaufnahme reduziert und Entzündungen hemmt.

Für wen ist Low Carb geeignet?

Da weniger Kohlenhydrate gegessen werden, wirkt sich das positiv auf den Blutzuckerspiegel aus: Weniger Kohlenhydrate bedeutet auch weniger Glukose im Blut, was Blutzuckerschwankungen minimiert und Heißhungerattacken verhindert. Wenn der Blutzuckerspiegel stark schwankt – etwa durch zu viel Kohlenhydrate oder Süßes – kommen Heißhungerattacken eher vor. Low Carb kann auch für Diabetiker geeignet sein, weil es hilft, den Blutzuckerspiegel stabiler zu halten. Somit wird weniger Insulin gebraucht, was die Blutzuckerkontrolle erleichtern kann.

Manche Sportler nutzen die kohlenhydratarme Ernährungsweise, um in bestimmten Trainingsphasen Fett abzubauen. Für Ausdauersportler ist diese Ernährungsform weniger gut: Sie brauchen Kohlenhydrate, um genug Energie zu haben.

Tipps für den Einstieg

Bei der Low-Carb-Ernährung sollten regelmäßige Mahlzeiten eingeplant werden. Am besten drei pro Tag. Wählen Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte statt Weißmehl und süße Nahrungsmittel. Achten Sie auf genügend Vitamine und Mineralstoffe. Ansonsten gibt es vor allem eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Auch Nüsse, Pilze, Sojaprodukte wie Tofu, Seitan und Tempeh eignen sich für die Low-Carb-Ernährung. Zusätzlich helfen gesunde Fette wie Avocados und Olivenöl dabei, den Körper mit Energie zu versorgen.



Was ist ketogene Ernährung?

Die ketogene Ernährung ist eine Form von Low Carb, die auf eine fettreiche, stark kohlenhydratarmer Nahrung setzt.

Dabei werden nur 20 bis 50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag gegessen. Bei der ketogenen Diät wird der Energiebedarf gedeckt durch: fünf Prozent Kohlenhydrate, 35 Prozent Proteine und 60 Prozent Fett.

Der Stoffwechsel verändert sich und der Körper gelangt in den Zustand einer Ketose. Das bedeutet: Er nutzt vermehrt Fett als Hauptenergiequelle anstelle von Kohlenhydraten – auch die eigenen Fettreserven.

Der Prozess der Ketose beginnt erst, wenn der Glykogenspeicher (Stärke-speicher der Leber) vollständig leer ist.

*Quelle: aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/low-carb-so-funktioniert-die-trend-diaet

Ge witt Ter

im
Kopf

UNSER EXPERTE



DR. JAN-ERIC ENSSLIN
ANÄSTHESIST UND ZERTIFIZIERTER
EXPERTE DER DEUTSCHEN
MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZ-
GESELLSCHAFT E. V.

Kann jeder Mensch an Migräne erkranken?

Ja, und das unabhängig von Alter und Geschlecht. Frauen sind im Vergleich zu Männern dreimal häufiger betroffen.

Welche Behandlungsmethoden gibt es aktuell?

Die Migränebehandlung basiert auf drei Säulen: der Triggervermeidung, der Entspannungstherapie und der Einnahme von Medikamenten. Letztere kommen während der Akutphase als Triptane oder Ditane zum Einsatz. Zur Vorbeugung können unter anderem Betablocker oder Antidepressiva, aber auch eine Sport- oder Immuntherapie in Form von CGRP-Antikörpern dienen.

Ist Migräne heilbar?

Lediglich die Häufigkeit und Symptome der Migräneattacken lassen sich mit den uns aktuell zur Verfügung stehenden Möglichkeiten sehr gut in den Griff bekommen. Das kann den Patientinnen und Patienten deutlich mehr Lebensqualität zurückgeben.

Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzarten in Deutschland. Über die Erkrankung haben wir mit dem Migräne-Experten Dr. Jan-Eric Ensslin und der Betroffenen Phia Quantius gesprochen.



18 Millionen

Menschen in Deutschland

leiden unter **Migräne.**

Quelle: Schmerzlinik Kiel



AUTORIN,
CONTENT CREATORIN,
MODEL UND TIERSCHÜTZERIN

Phia Quantius

Seit ihrer Pubertät leidet Phia Quantius an Migräne mit Aura. Auch wenn die Erkrankung sie oft zum unfreiwilligen Verzicht zwingt, zieht sich die 25-Jährige nicht zurück: Gemeinsam mit ihrem Partner Malte Zierden gibt sie auf Social Media einen ungefilterten und schonungslosen Einblick in ihr Leben und lässt Menschen an ihren Migräneattacken teilhaben. 2022 hat sie das Buch „Bombenkopf“ veröffentlicht. Mit ihrer begleitenden Lesetour möchte sie für die Erkrankung sensibilisieren.



INSTA-TIPP

@phia_quantius

Es ist ein flirrend heißer Sommertag, als Phia Quantius zum ersten Mal Bekanntschaft mit der Migräne macht. Die damals 11-Jährige ist zum Geburtstag ihrer besten Freundin eingeladen. Das sich anbahnende Unwohlsein verdrängt sie, zu groß ist die Vorfreude. „Ich habe gespürt, dass etwas nicht stimmt. Meine Umgebung wirkte verzerrt auf mich, ich hatte starke Kopfschmerzen. Weil es so warm war, dachten meine Eltern, ich hätte einfach zu wenig getrunken oder einen Sonnenstich“, erinnert sich Phia Quantius. An diesem Sommertag wird sie ohnmächtig, übergibt sich die ganze Nacht. Am nächsten Morgen ist alles wie immer, als wäre nichts gewesen – bis sich die Symptome mehrfach wiederholen.

Diagnose: Migräne

Während eines Arztbesuchs wurde Phia Quantius dann mit einem Begriff konfrontiert, der für sie und ihre Familie ein Fremdwort war. „Du hast Migräne mit Aura“, hieß es. Von dieser Erkrankung hatte ich zuvor noch nie gehört. In diesem Moment wusste ich nur: Das ist der Grund, warum ich öfter als andere Kinder krank bin. Die tatsächliche Tragweite war mir und meiner Familie damals aber noch gar nicht bewusst.“ Denn trotz Diagnose beginnt für die 11-Jährige ein Ärztemarathon – die unspezifischen Schmerzen, die sie immer wieder hat, bringt niemand mit der Migräne in Verbindung. Mal sind es starke Zahn- und Kieferschmerzen, die Zahnärzte ratlos machen, mal ist es der plötzliche

Sehverlust, für den kein Augenarzt eine Ursache findet. „Ich hätte mir zu Beginn mehr Aufklärung über meine Erkrankung gewünscht“, sagt die 25-Jährige. Denn dass sie chronisch krank ist und ihr Leben deshalb umkrepeln muss, sagt ihr damals niemand.

Wenn Tage zu Lücken werden

Migräne, das sind starke Kopfschmerzen, mit denen sich Betroffene in abgedunkelte Räume zurückziehen – so zumindest das Bild der Allgemeinheit. Für Phia Quantius bedeutet eine Migräneattacke höllische Schmerzen, die im Nacken beginnen und sich langsam einseitig nach oben in Richtung Kopf ziehen. Sie bedeutet Übelkeit und Erbrechen, bis nichts mehr geht. Sie bedeutet Lähmungserscheinungen und Halluzinationen. Die Aura tritt durch neurologische Ausfälle wie Seh- und Sprachstörungen in Erscheinung. Das alles mündet meist in Ohnmacht, absoluter Erschöpfung und einem Medikamenten-Cocktail, der sie zwar in einen tiefen, aber nicht sonderlich erholsamen Schlaf führt. So ein Migräneanfall kann Stunden bis Tage andauern. Phia Quantius erlebt diese Attacken etwa sechs- bis neunmal im Monat. „Ich nenne das meine verschwundenen Tage. Es gibt manchmal Momente, da zähle ich diese Tage und realisiere, wie viel kürzer ich im Vergleich zu anderen in meinem Alter lebe.“ Die Schmerzen sind sichtbar, doch das Unsichtbare an der Erkrankung ist das psychische Leiden, denn was mit der Migräne kommt, ist die Angst. >

Migräne

ist die dritthäufigste Erkrankung
der Welt. Quelle: Schmerzlinik Kiel

Mit der Zeit beginnt die immer gleiche Gedankenspirale, im Fokus die Frage: Wann wird die Migräne wieder zuschlagen? „Ich wäge ständig Entscheidungen ab, überlege genau, ob ich Treffen wahrnehme oder nicht“, so Phia Quantius. Um einen Migräneanfall zu vermeiden, definieren Betroffene ihre persönlichen Trigger – auslösende Faktoren, die eine Attacke begünstigen können. „Stress steht bei mir ganz oben auf der Liste“, erklärt die junge Frau, „außerdem Wetterumschwünge und Kälte, Alkohol, körperliche Verspannungen und grelle, laute Reize.“

Das Leben vermeiden

Es gab eine Phase in Phia Quantius' Leben, da nahm die Angst überhand. Angst, dass jegliche Aktivität triggern könnte, dass sie Freunden und Familie zur Last fällt, bei Modeljobs nicht die Leistung erbringen kann, die von ihr erwartet wird. „In dieser Zeit habe ich mich stark zurückgezogen, mich fast schon zu Hause versteckt. Wenn ich im Auto einen Migräneanfall hatte, vermied ich es, künftig Auto zu fahren. Brach ich in der Bahn in Panik aus, habe

ich danach lieber alles zu Fuß erledigt, doch auch das wurde mir irgendwann zu viel“, erzählt sie. „Ich sagte alle Termine ab. Einen Grund dafür fand ich immer.“

Woran hält man sich fest, wenn das Ausmaß der Erkrankung aussichtslos scheint? Für Phia Quantius ganz klar: an Vorbildern. „Es gab Wendepunkte, die mir in dieser Zeit Hoffnung schenkten. Ich lernte eine Freundin kennen, die auch unter Migräne leidet. Sie geht zur Arbeit, setzt sich ins Auto. Natürlich liegt sie auch flach, wenn die Migräne kommt. Aber sie entscheidet sich, zu *machen* – ich nenne sie daher meine Macherin“, schmunzelt die gebürtige Kölnerin. Regelmäßige Therapiebesuche waren ebenfalls eine Unterstützung. „Und ich habe begonnen, mein Buch ‚Bombenkopf‘ zu schreiben. Wenn man so will, war das parallel vielleicht ein Stück weit Selbsttherapie.“

Schonungslose Sichtbarkeit

Inzwischen haben sehr viele Menschen hautnah miterleben können, wie schlecht es Phia Quantius während einer Migräneattacke geht. Auf den Social-Media-Plattformen Instagram und TikTok lädt sie gemeinsam mit ihrem Freund Malte Zierden im vergangenen Jahr zum ersten Mal ein Video hoch. Es zeigt sie ungefiltert, vor Schmerzen gekrümmt, weinend. Es zeigt die Realität. „Das Video diente in erster Linie dem Zweck, meine Migräneanfälle für mich selbst zu dokumentieren“, erzählt sie. Monatelang ist das Video auf ihrem Handy gespeichert, sie sieht es sich oft an.

„Ich dachte an mich selbst, als ich noch jung war. Ich fühlte mich oft alleine und verzweifelt. Wenn ich durch meine Videos junge Menschen erreichen könnte, die ebenfalls betroffen sind, würden sie sich vielleicht verstanden fühlen.“ Und das Video erreicht diese Menschen – mit seither über zwei Millionen Aufrufen.

Mit Aufklärung ans Ziel

Wenn Phia Quantius über ihre Migräne spricht, lacht sie meistens. Nicht etwa, weil die Thematik besonders amüsant ist – es ist ein Schutzmechanismus. Denn wenn sie eines nicht von ihren Mitmenschen haben möchte, dann ist es Mitleid. „Was ich mir wirklich wünsche, ist Aufklärung. Viele stellen Migräne noch immer mit Kopfschmerzen gleich. Wenn mehr Menschen informiert sind, würde Migräne vielleicht auch einen Ticken mehr Akzeptanz und Verständnis erfahren.“

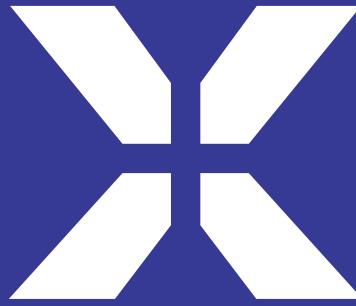


BUCH-TIPP

Phia Quantius:
Bombenkopf.
Wie Migräne mich ausmacht. Lübbe
Life, 272 Seiten,
20 Euro



elmex[®]



**Sanfte Aufhellung*,
starker Zahnschmelz**



Hellet tiefsitzende
Verfärbungen auf* +
entfernt hartnäckige ober-
flächliche Verfärbungen
(Wein, Tee, Kaffee, Tabak).

Schützt den
Zahnschmelz gegen
Mineralien-Abbau
und Karies.



NEU

**

Bis zu 3 Nuancen weißere Zähne*

* Bei regelmäßiger Anwendung 2x täglich über 4 Wochen, entfernt gewöhnliche Verfärbungen, die sich im Laufe der Zeit in den Zahnschmelz eingelagert haben.
** In ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.



SLOW JOGGING

LAUFEN MIT LÄCHELN

Joggen kann anstrengend werden. Muss es das? Ein gemütlicher Trendsport zeigt, dass es anders geht: Slow Jogging, das langsame Laufen in Trippelschritten, ist schonender und trotzdem effektiv.

WIE GUT IST SLOW JOGGING?


Das entspannte Laufen hat der japanische Sportphysiologe Prof. Dr. Hiroaki Tanaka bekannt gemacht. In seinem Land wird es auch „Niko Niko Laufen“ genannt, übersetzt heißt das „Laufen mit einem Lächeln“. Der Wissenschaftler untersuchte, inwiefern sich das Slow Jogging auf die Gesundheit auswirkt.* So verbraucht man doppelt so viele Kalorien wie beim Gehen mit der gleichen Geschwindigkeit und ähnlicher Anstrengung. „Wenn man es richtig macht, verbrennt der Körper überwiegend Fette“, erklärt Meike Krebs-Gatzka, Slow-Jogging-Trainerin aus Markdorf am Bodensee. „Ideal für alle, die mit Bewegung Gewicht reduzieren möchten.“ Auch für Laufanfänger ist das gemütliche Joggen geeignet. Es schont die Gelenke, der Stoffwechsel wird angekurbelt und die allgemeine Fitness verbessert sich – vorausgesetzt, man setzt die Technik richtig ein.


* Quelle: doi.org/10.5604/01.3001.0013.7810

WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

Erst mal Motivation und Spaß an der Bewegung. Außerdem Sportschuhe. „Die Laufschuhe sollten zum Fuß passen und ich würde sie immer im Fachgeschäft kaufen“, rät Meike Krebs-Gatzka. „Nehmen Sie möglichst flache Laufschuhe. Das heißt, der Höhenunterschied zwischen Absatz und Vorfuß darf höchstens acht Millimeter betragen. Im Vorderfußbereich sollte er eine gute Dämpfung haben.“ Eine Pulsuhr kann helfen, die Herzfrequenz im Blick zu behalten. Ein Song mit 180 Schlägen pro Minute ist nützlich, um im Rhythmus zu bleiben und die hohe Schrittzahl zu halten, die typisch für das Slow Jogging ist (s. re.). Musikstücke gibt es auch zum Herunterladen im Internet. Alternativ kann man mitzählen: 45 Schritte in 15 Sekunden.

 **Songs mit 180 Schlägen pro Minute**

 Coldplay
„Hurts Like Heaven“

 One Direction
„Kiss You“

 Lyaz
„Replay“

WIE STARTE ICH AM BESTEN?

Um auf den 180-Schritt-Takt zu kommen, braucht es ein wenig Übung – das kann man alleine oder mithilfe eines Trainers lernen. Für Anfänger empfiehlt es sich, zunächst abwechselnd eine halbe bis eine Minute zu laufen und dann eine halbe bis eine Minute zu gehen – beim ersten Training zehnmal wiederholen, also etwa zehn bis 20 Minuten üben. Von Training zu Training wird das Pensum gesteigert und die Geh-Phasen werden verkürzt – bis man es schafft, eine halbe Stunde lächelnd durchzulaufen. Wenn man die Technik beherrscht, wird man meist automatisch schneller, weil der Körper sich an die Belastung gewöhnt hat. Für den Anfang ist es gut, wegen der kleinen Trippel-schritte auf ebenerdigem Boden zu üben. Beherrscht man die Technik, sind bestimmt auch Waldböden bald kein Problem mehr.



Für Slow Jogging kann man seine üblichen Laufschuhe nehmen.



WEB-TIPP

Weitere Infos gibt es auf der Website der Slow Jogging Community: slowjogging.de

SO GEHT SLOW JOGGING

3

Dinge sind für das langsame Laufen typisch: das Aufsetzen auf dem Mittelfuß, die 180 Schritte pro Minute und ein entspanntes Lauftempo.



Viele setzen beim Laufen zuerst die Ferse auf. Das wird beim Slow Jogging anders gemacht: Hier berührt der Fußballen, also der Mittelfuß, als Erstes den Boden. Das ist der Bereich, wo der Fuß am breitesten ist. Die Ferse kommt anschließend nur kurz und sanft auf den Boden.



Der Begriff Trippeln trifft wohl am ehesten die Schritttechnik. Statt langer großer Schritte werden viele kleine gemacht – am besten 180 pro Minute. Das hat den Vorteil, dass die Füße immer unter dem Körperschwerpunkt bleiben und so – in Kombination mit dem Mittelfußaufsatz – die Belastung auf den Gelenken gering ist. Den Körper gerade aufrichten, Blick zum Horizont.



Entspannt laufen heißt: Nur so schnell, dass man währenddessen noch sprechen kann. Und so, dass der Puls unter 120 Schläge pro Minute bleibt. ●

LASS DEIN LÄCHELN STRAHLEN



FÜR WEISSERE ZÄHNE

**kau
gut**



MAGNESIUM



POWERFAKTOR

MAGNESIUM

Es ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der im Körper vorkommt. Wofür Magnesium wichtig ist und wie viel wir davon brauchen.

Für Knochen und Stoffwechsel

Magnesium ist ein Mineralstoff, den wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Er spielt eine zentrale Rolle in zahlreichen biologischen Prozessen unseres Körpers und ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt. Der Körper benötigt Magnesium, um Adenosintri-phosphat (ATP) zu produzieren – der Energiekraftstoff unserer Zellen. Ohne ausreichende Magnesiumzufuhr kann unsere Energieproduktion beeinträchtigt sein. Magnesium trägt so zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Darüber hinaus spielt der Mineralstoff eine Rolle bei der Muskelkontraktion und -entspannung. Ein ausgeglichener Magnesiumspiegel trägt zu einer normalen Funktion von Muskeln bei und ist außer-

dem wichtig für den Erhalt normaler Zähne und Knochen. Im Körper sind etwa 25 Gramm Magnesium gespeichert: die Hälfte davon in den Knochen, der Rest in Gewebe und auch im Blut.¹

Wann wir mehr benötigen

Magnesiummangel ist bei Mischkost selten, aber Schwangere und Menschen mit Darmerkrankungen haben oft einen erhöhten Bedarf. Erwachsene benötigen rund 300 bis 350 Milligramm täglich, Kinder je nach Alter zwischen 170 und 300.² Magnesiumpräparate gibt es in verschiedenen Darreichungsformen: beispielsweise als Stick zur abendlichen Einnahme für entspannte Muskeln*, kombiniert mit Melatonin, das die Einschlafzeit verkürzen kann.

DIESE LEBENSMITTEL ENTHALTEN MAGNESIUM



NÜSSE UND SAMEN

Mandeln, Cashew-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne



HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen, Linsen und Kichererbsen



GRÜNES BLATTGEMÜSE

Spinat, Grünkohl und Mangold



GETREIDE, PSEUDOGETREIDE

Vollkornbrot, Haferflocken, Quinoa und brauner Reis



FISCH

Einige Fischarten wie Lachs, Makrele und Forelle

INTIM mit *MIR*

♥
Warum
Selbstbefriedigung
so gut tut.

Selbstbefriedigung ist total normal. Mehr noch:
Sie ist ein Akt der Selbstliebe und gesund. Über einen
natürlichen Umgang mit Masturbation.

**„Die Bezeichnung
Solosex sagt es bereits:
Selbstbefriedigung ist
eine Form von Sex
und damit wichtiger
Bestandteil eines
gesunden Intimlebens.“**

Ärztin und Sexualtherapeutin
Dr. Maya Fehling

Die eigene Sexualität ist etwas Intimes. Dass wir nicht offen darüber reden, verständlich. Schämen wir uns jedoch, selbst mit Familie, Freunden, dem Biologielehrer oder Partner bei Fragen, Wünschen oder Ängsten darüber zu sprechen, ist ein selbstbestimmter und verantwortungsvoller Umgang mit dem Thema schwer. Das überfordert so manche Eltern. „Sie empfinden die eigene Aufklärung oft als unzureichend und wünschen es sich besser für das eigene Kind, wissen aber nicht wie“, sagt Ärztin und Sexualtherapeutin Dr. Maya Fehling. Unterstützung aus der Schule gibt es kaum. Im Klassenzimmer hört man wenig über Sexualität in ihrer Vielfalt, wohingegen auf dem Schulhof auf Smartphones mehr gezeigt wird, als vielen lieb ist. Eine Freizügigkeit, die nicht aufklärt. Im Gegenteil. Mädchen erfahren dadurch früh, dass ihr Körper Projektionsfläche ist, und das löst Scham aus. Scham, die einer erfüllten Sexualität im Weg stehen kann. Umso wichtiger sind frei zugängliche Informationen wie Podcasts, Masturbations-Apps und Internetportale wie lilli.ch mit seinem breiten Online-Angebot zu Gewaltprävention und sexueller Aufklärung oder loveline.de, ein Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Kommunikation ist entscheidend – auch die mit sich selbst.

UN-verschämt gut

Der Wunsch, sich selbst zu befriedigen, ist ganz natürlich und wichtig – unabhängig davon, ob man Mann ist, Frau oder non-binär, in einer Partnerschaft lebt oder solo, 20 ist oder 70. Dabei wurde die Onanie erst 1972 von der Medical Association für normal erklärt. Heute weiß man dank zahlreicher Studien, dass sie viel mehr ist. Masturbation entspannt, baut Stress ab, fördert den Schlaf, stärkt das Immunsystem, lindert Kopf- und Menstruationsschmerzen. Auch wurde schon diskutiert, ob es bald den Vibrator auf Rezept geben soll, zur Stärkung des Beckenbodens. Schließlich trainiert jeder Orgasmus den Pubococcygeus-Muskel, kurz PC-Muskel, der Blasenschwäche vorbeugt. Was jedoch viel entscheidender ist: „Selbstbefriedigung lehrt insbesondere uns Frauen viel darüber, was und wie es uns gefällt und dass jede von uns einen Orgasmus haben kann“, so Dr. Maya Fehling, „Hände und Finger sind dabei die besten Tools, um sich selbst zu erforschen.“

Zu mir oder zu mir?

Solo-Sex ist Selbstfürsorge und Selbstliebe – mit oder ohne Orgasmus. Beim Masturdating etwa verabredet man sich mit sich selbst, geht essen, ins Kino oder Theater. Es geht darum, eine gute Zeit mit sich zu haben und sich selbst besser kennenzulernen. Das ist auch das Ziel von Mindful Masturbation, einer besonders achtsamen Form der Selbstbefriedigung, zu der auch Orgasmic Yoga zählt, kurz OY, eine Art körperlicher Meditation mithilfe von Atmung, fließenden Bewegungen, PC-Muskeltraining, Berührung und Tönen. Tiefes Spüren und die bewusste körperliche Selbstakzeptanz wirken wie eine Intensivkur auf die eigenen sexuellen Empfindungen und sind ein Quell vieler neuer Lustskripte. Lustskripte, die von den eigenen Wünschen, Grenzen und Vorlieben erzählen, die sich immer wieder ändern. Kurz: Selbstbefriedigung ist Selbstermächtigung.

**3
Fragen
an**

UNSERE EXPERTIN

DR. MAYA FEHLING
Ärztin, Sexualtherapeutin und Gründerin von **being female** – einem Coaching zum Hören mit Fakten, Erfahrungen und Übungen für ein erfülltes Intimleben.

Warum ist Selbstbefriedigung gerade für Frauen oft noch ein schwieriges Thema?

Das liegt an geschlechtlicher Doppelmoral und veralteten Glaubenssätzen: Noch immer glauben einige Frauen, dass der Mann für den aktiven Part beim Sex zuständig ist und fühlen sich nicht ermächtigt, selbst Hand anzulegen.

Warum sind wir noch immer nicht ordentlich aufgeklärt?

Weil wir noch immer dasselbe sexuelle Drehbuch beigebracht bekommen. Weder Aufklärung noch Frauenärzte vermitteln, wie gesund und empowernd Solo-Sex ist, obwohl wir wissen, dass „me time“ und Wohlfühlen im eigenen Körper wichtig und gesund sind. Und dazu gehört eben auch „me sex“. Wer einen positiven Zugang zu seinem Körper und seiner Sexualität hat, hat ein größeres Bewusstsein für seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Und das hilft, grenzüberschreitende Situationen zu erkennen und darauf zu reagieren.

Was raten Sie Eltern?

Dass sie von Anfang an von Vulva und Vagina sowie Penis und Hoden sprechen. Dass sie diese Körperteile wie jedes andere behandeln. Dass es normal ist, sich dort anzufassen, aber eben auch intim. Kinder müssen wissen, dass sie ihre Eltern alles fragen können. Und wenn diese nicht gleich eine Antwort haben, ist das völlig okay. Es ist sogar ratsam, ehrlich zu sagen, dass man gerade nicht weiß, wie man das erklären soll, und vielleicht erst einmal auf die Suche nach einem sexualpädagogisch wertvollen Vorlesebuch gehen muss. ●

TIPP

Viren und Pilze
lieben feucht-
warmes Klima,
Füße daher
immer penibel
abtrocknen.

Gut zum Fuß

Die Füße bekommen im Frühjahr wieder mehr Freiraum. Doch was, wenn man für einen ansehnlichen Auftritt mehr tun muss als ein bisschen Hornhaut zu raspeln? Wir nehmen uns häufiger Fuß-Kümmernissen an.

3-12%
der Menschen
 in Deutschland sind
 von Nagelpilz betroffen.

Quelle: gesundheitsinformation.de/nagelpilz.html



NAGELPILZ

Woher kommt er?

Hier dringen bestimmte Hautpilze in den Nagel ein. Oft entwickeln sie sich aus Fußpilzen. Meist ist es der große Zehennagel, der sich verfärbt und manchmal auch verformt – die Infektion kann sich auf andere Nägel ausbreiten.

Was kann ich tun?

Es gibt verschiedene Wirkstoffe und Wirkstoffkombinationen, die den Nagelpilz bekämpfen. Wichtig ist, die Lösung regelmäßig und über einen langen Zeitraum aufzutragen. Die Nägel mit einer Einwegfeile aufzurauen hilft, damit die Wirkstoffe besser eindringen können.

Wann muss ein Profi ran?

Nagelpilz ist nicht immer eindeutig zu erkennen. Für den Laien ist auch nicht sichtbar, wie tief der Pilz den Nagel schon befallen hat. Bei Unsicherheiten oder wenn die Selbstbehandlung nicht anschlägt, sollte daher der Hautarzt eine Nagelprobe nehmen und einen passgenauen Wirkstoff empfehlen. Manchmal ist auch die zusätzliche Einnahme von Tabletten nötig.

DORNWARZEN

Woher kommen sie?

Sie entstehen durch bestimmte Viren, die an öffentlichen Orten kursieren und für die schon eine kleine Hautverletzung am Fuß ein Eintrittstor darstellt. Die Warzen sind zwar harmlos, durch Druck auf die Fußsohle bohren sie sich jedoch dornenförmig ins Fußinnere – das ist schmerzhaft.

Was kann ich tun?

Salicylsäure und Milchsäure helfen, die Warzen zu lösen. Stift, Pflaster oder Lösung lassen sich als Mittel gegen Warzen punktgenau auftragen. Die andere Therapieform ist die Vereisung: Der Wirkstoff Dimethylether kühlt die Haut auf bis zu minus 60 Grad herunter – dadurch stirbt das Warzengewebe ab.

Wann muss ein Profi ran?

Wenn die Warzen nach mehreren Wochen nicht auf die Behandlung anspringen. Die Vereisung durch den Hautarzt erreicht noch tiefere Temperaturen. Zudem können Ärzte Wirkstoffe einsetzen, die nicht nur das Warzengewebe angreifen, sondern auch die verursachenden Viren.

HÜHNERAUGEN

Woher kommen sie?

Die Verhärtungen entstehen, wenn auf eine Stelle am Fuß zu viel Druck ausgeübt wird. Enge Schuhe spielen eine Rolle, aber auch Fehlstellungen der Füße begünstigen Hühneraugen, denn dann drücken Zehen gegeneinander oder der Ballen stößt immer an einer Stelle an die Innensohle.

Was kann ich tun?

Ringförmige Pflaster verhindern, dass Hühneraugen weiter wachsen und schmerzhaften Druck ins Fußinnere aufbauen. Um die Verhornung aufzuweichen, ist Salicylsäure effektiv. In Form eines Pflasters reduziert der Wirkstoff gezielt das Hühnerauge und schont die umliegende Haut.

Wann muss ein Profi ran?

Wenn sie über Wochen nicht weggehen oder immer wiederkommen. Podologen oder Hautärzte können mit geeigneten Instrumenten die Hühneraugen herausschneiden – das ist für die Selbstmedikation ausdrücklich nicht zu empfehlen. Ein Orthopäde kann Fehlstellungen ermitteln, die Hühneraugen begünstigen. ●

Pampers® beste Reinigung und Pflege für empfindliche Babyhaut

Pampers®
Feuchttücher



Die zarte Haut Eures Babys ist sehr empfindlich und verdient eine sanfte Reinigung, beginnend mit dem Windelwechseln. Die Enzyme von Urin und Stuhl verändern den pH-Wert der Babyhaut und erhöhen das Risiko von Reizungen und Windelausschlag. **Pampers® Feuchttücher enthalten eine einzigartige Formel, die den natürlichen pH-Wert der Babyhaut besser schützt als Baumwolle und Wasser und hilft, ihn auch wieder herzustellen.** Pampers® Feuchttücher sind dermatologisch getestet und hergestellt ohne Alkohol, Parfüm oder Farbstoffe.



SANFT ZUR HAUT



MIT 99 % WASSER



MIT ERFRISCHENDEM DUFT



Mit einem Tropfen Calendula

Zusammen groß werden



Pampers® Feuchttücher als Vorratspackungen nur online auf [dm.de](https://www.dm.de) und in der **dm-App** erhältlich.



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

Rundum sorglos

Unbeschwert reisen: Das gehört in den Urlaubskoffer.



Sonnenschutz

Der Sundance Kombi-Sonnenschutz Creme+Stift LSF 50 bietet UVA- und UVB-Schutz mit Vitamin E. Sie schützt zuverlässig vor Sonnenbrand und beugt, bei regelmäßiger Anwendung, lichtbedingter Hautalterung vor.

20 ml 3,25 € (162,50 € je 1 l)

* Der Stift schützt die empfindliche Lippenhaut optimal vor Austrocknung und Kälte.



Schlafhelfer

Die Ohropax Schlafmaske 3D hat eine besondere Form: Unangenehmes Schwitzen und störender Druck auf Augenlider und Wimpern gehören der Vergangenheit an. Mit weichem Stoff bezogen.

1 St. 10,95 €



Durchblick

Für eine schonende, streifen- und fusselfreie Reinigung: Die Brillenputztücher von visiomax vermindern das Beschlagen der Brillengläser, lösen Fett und wirken antistatisch.

52 St. 0,95 € (0,02 € je 1 St.)

Intimpflege

Die Intimpflegeprodukte von Jessa enthalten Milchsäure und sind speziell für den sensiblen Intimbereich entwickelt. Mehr Informationen zur richtigen Intimpflege entnehmen Sie dem QR-Code unten.

Tücher 20 St. 2,05 € (0,10 € je 1 St.);
Lotion 300 ml 1,95 € (6,50 € je 1 l)



Lotion: * Die Formulierung mit Aloe Vera und Milchsäure unterstützt das Gleichgewicht des natürlichen pH-Bereichs der äußeren Intimzone ** aus Konzentrat

Tücher: * Die Formulierung mit Kamillen-Extrakt und Milchsäure unterstützt das Gleichgewicht des natürlichen pH-Bereichs der äußeren Intimzone ** ohne Ethanol



Insektenstopp

Das Insektenschutzspray Ultra Protect von S-QUITO free* mit dem Wirkstoff Icaridin (Saltidin) schützt vor Insekten und Zecken: bis zu sechs Stunden vor Bremsen, bis zu zehn Stunden vor Mücken und bis zu zwölf Stunden vor Zecken.

100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l)

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

PRODUKTE



UNSERE TIPPS
FÜR IHRE REISE-
APOTHEKE IM
FRÜHJAHR



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

Für die Knochen

Die Doppelherz Magnesium+Calcium+Kalium+B6+D3 Brausetabletten* versorgen den Körper mit Mineralstoffen und Vitaminen. Mit Zitronen-Grapefruit-Geschmack.

100,5 g 3,25 € (32,34 je 1 kg)

*Magnesium, Calcium und Vitamin D3 tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.



Rachenschoner

Die Halsbonbons von tetesept: sind weiche Pastillen und enthalten Extrakte aus Ingwer und Curcuma. Sie befeuchten durch das Lutschen Hals und Rachen.

20 g (20 St.) 2,95 € (147,50 € je 1 kg)

*Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Wundenschützer

Mivolis sterile Kompressen sind zum Abdecken von oberflächlichen Wunden geeignet.

Der sterile Wundverband Wasserdicht mit dünner und umlaufender Folie schützt Wunden vor Wasser, Schmutz und Bakterien.

Kompressen 10 St. 1,85 € (0,19 € je 1 St.);

Verband 5 St. 1,95 € (0,39 € je 1 St.)



Wohltuend

Die Magenwohl Lutschtabletten von Zirkulin können durch den enthaltenen Ingwer die normale Magenfunktion und das Wohlbefinden unterstützen, insbesondere auf Reisen.

32 g 3,95 € (123,44 € je 1 kg)

*Ingwer unterstützt die normale Magenfunktion und das Wohlbefinden, insbesondere auf Reisen.

¹Zirkulin Magenwohl Lutschtabletten sind auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.



Kühlt den Kopf

Durch die angenehme Kühlung und das entspannende Aroma mindert der Mivolis Kopfschmerz

Roll-on den Schmerz und entspannt die Muskulatur. Man kann sich wieder besser konzentrieren.

15 ml 2,65 € (176,67 € je 1 l)



Skincare Must-haves

Entdecke individuelle Pflege für jedes Hautbedürfnis.

Vitamin C Tuchmaske: **Weniger als 1 Hautunverträglichkeit pro Million verkaufter Packungen. Vereinzelt können Hautunverträglichkeiten auftreten. Allergiker sollten die Inhaltsstoffe genau prüfen. Weitere Informationen auf www.schaebens.de/hypoallergen. Gold Hydrogel Augen-Pads: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Falttiefe um bis zu 28% (Ø 13%) und eine Minderung von Augenschatten um bis zu 55% (Ø 22%). Testzeitraum 05/2023. Informationen zum Test auf www.schaebens.de/art.2192. ¹Alle unsere Produkte sind durch eigene Maßnahmen zur Emissionsvermeidung und -reduzierung sowie durch Kompensation klimaneutral gestellt. ²Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 89%. dermatest: *www.schaebens.de.



schauma



mit
Reiswasser



**Finde deine perfekte
Haarpflege-Routine mit Schauma.**

Pflege, was dir wichtig ist.

In welcher Welt wollen wir leben?

Wertvolle Schätze

Wasser, Wissen, Wertstoffe:
Ressourcen, die uns in
vielerlei Hinsicht reich
machen. Das Beste: Bergen
können wir sie manchmal
sogar vor der Haustür.





Dein Duo für gepflegte Zähne

Entdecke die ausgezeichneten Produkte von Dontodent



Entfernt schonend Verfärbungen und schützt vor Plaque

0,85 €
125 ml
(6,80 € je 1l)



ACTIVE PROFESSIONAL mit 3 Putzprogrammen

19,95 €
1 St
(19,95 € je 1St)

| | |
|---------------------------|--|
| Stiftung Warentest | SEHR GUT (1,5) |
| test | Im Test: 31 Zahncremes, davon 5 x sehr gut |
| | Ausgabe 7/2022 |
| | www.test.de |

22YVW65

| | |
|---------------------------|---|
| Stiftung Warentest | GUT (2,5) |
| test | Im Test: 17 elektrische Zahnbürsten, davon 12 x gut |
| | Ausgabe 02/2023 |
| | www.test.de |

23K109



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Werte schaffen Wertschätzung



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Wertstoffkreisläufe schließen sich nur dann effizient, wenn alle am Kreislauf Beteiligten einen Nutzen davon haben.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie ein Kind der 1980er-Jahre oder älter sind, womit haben Sie auf der Straße oft gekickt?

Bei mir waren es häufig Getränkedosen, die in meiner Jugend in Karlsruhe oft herumlagen. Ich habe noch den schepfernden Klang in den Ohren, wenn wir damit auf der Straße Fußball spielten. Es ist allerdings ein Klang der Vergangenheit. Denn seit es die Pfandpflicht auf Getränkedosen in Deutschland gibt, liegen sie nur noch selten in der Landschaft.

Warum hat das Dosenpfand den Umgang mit Getränkedosen grundsätzlich verändert? Auf den ersten Blick wegen der 25 Cent, die bei der Abgabe von Getränkedosen zurückgezahlt werden. Grundsätzlicher betrachtet ist es die Tatsache, dass mit Einführung des Dosenpfands Getränkedosen nicht mehr wertloser Abfall sind. Durch das Pfand bekommen die Dosen einen Wert an sich und wir gehen sorgsamer mit ihnen um.

Wertstoffkreisläufe schließen sich nur dann effizient, wenn alle am Kreislauf Beteiligten einen Nutzen davon haben. Das gilt für Hersteller, Händler, Verbraucher und Verwerter. Eine Bepfandung gibt einer Verpackung einen Wert über den Schutz des gekauften Produktes hinaus und verändert unser Verhalten als Konsumenten. Denn wer wirft schon etwas weg, wenn es noch einen Wert hat? Deshalb befürworte ich grundsätzlich ein Verpackungspfand, auch wenn es für die Einführung organisatorische Hürden zu meistern gilt.

Der springende Punkt ist, den Gegenständen, die sich durch Kreisläufe bewegen sollen, einen Wert zu geben. Denn erst durch ihren Wert findet Austausch statt, ohne dass Menschen von außen durch Strafandrohung dazu gezwungen werden müssen. Durch Werte entstehen Märkte, die von den Marktteilnehmern effizient organisiert werden. Der Gesetzgeber sorgt lediglich für den Rahmen, indem er beispielsweise eine Bepfandung und den Pfandwert festlegt. Die Organisation des Kreislaufs überlässt er den Marktteilnehmern, die situativ reagieren können.

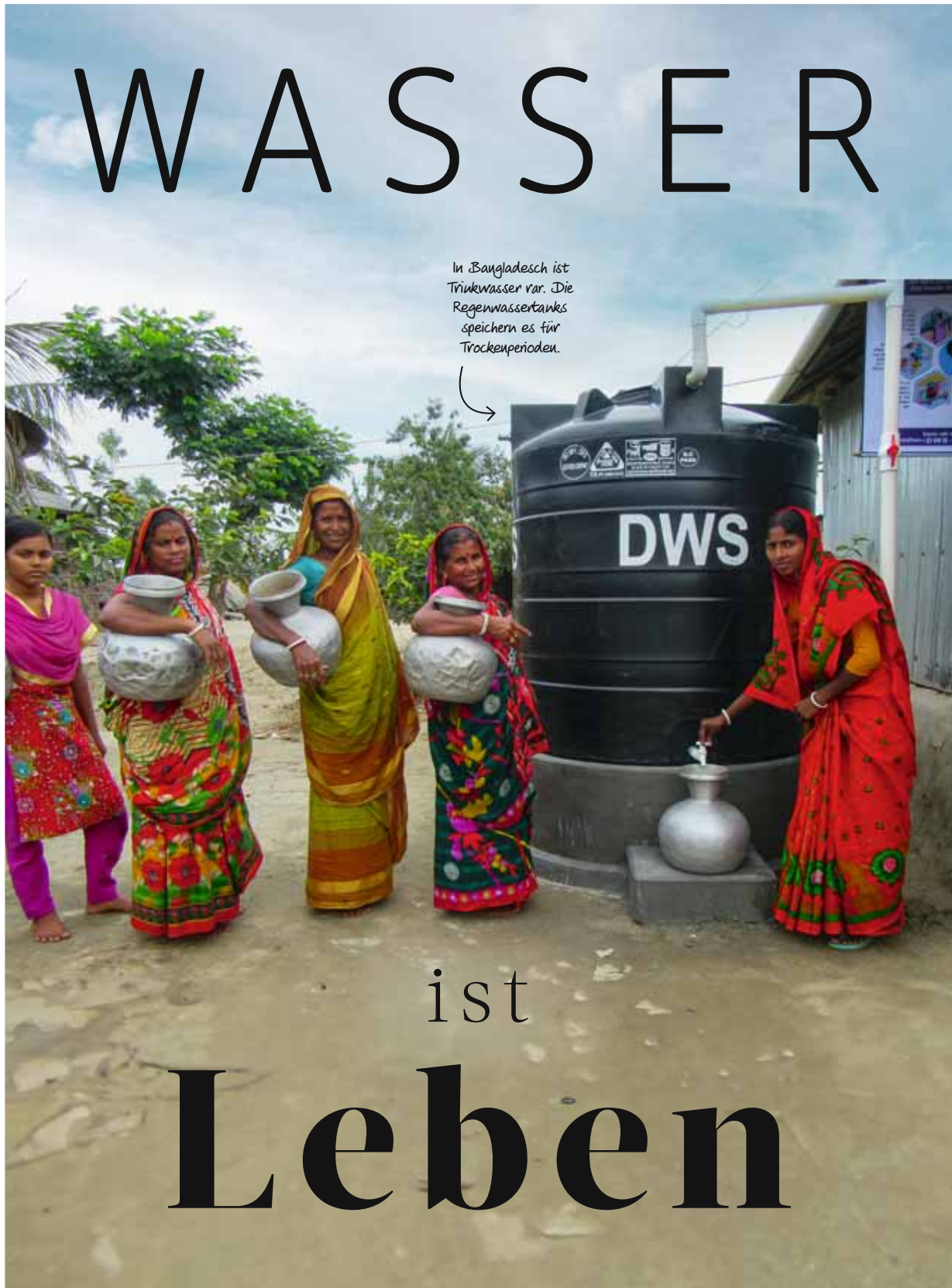
Es lässt sich im Alltag immer wieder beobachten: Erst wenn wir den Dingen einen Wert geben, gehen wir wertschätzend mit ihnen um. Das gilt für die Kreislaufwirtschaft genauso wie für den Umgang miteinander. Zusammenarbeit gelingt dann am besten, wenn wir den Beitrag der Kollegin oder des Kollegen als wertvoll betrachten und nicht als beliebig. Kundenorientierung gelingt dann am besten, wenn wir die Kundin oder den Kunden nicht als austauschbar betrachten, sondern als menschliche Individualität, die wir ernst nehmen und für die wir einen Unterschied machen wollen.

Werte zu erkennen und sie zum Ausdruck zu bringen ist nach meiner Beobachtung ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Es ist unser Anliegen bei dm, das zu gewährleisten.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

WASSER

In Bangladesch ist
Trinkwasser rar. Die
Regenwassertanks
speichern es für
Trockenperioden.



ist

Leben

Sauberes Trinkwasser ist bei uns in Deutschland ganz normal. In Bangladesch nicht. Dort unterstützt einer der Kindertextil-Herstellpartner von dm ein Projekt für Trinkwasseranlagen.



Sauberes Trinkwasser ist ein Grundbedürfnis

In den Trockenperioden ist es fast unmöglich für die Einwohner im Süden Bangladeschs, unbelastetes und trinkbares Wasser zu bekommen. In der Gegend um Khulna, im Ganges-Brahmaputra-Delta

Drei Dörfer wurden seit 2019 mit Wassertanks ausgestattet.

am Rande der Mangrovenwälder, ist das Grundwasser salzhaltig. Obwohl die Mangrovenwälder eines der wichtigsten Feuchtgebietsökosysteme der Welt sind, gibt es nur während der Regenzeit ausreichend trinkbares Regenwasser. In Trockenzeiten herrscht eine Trinkwasserkrise. Die Menschen in der Region sind auf Grundwasserbrunnen angewiesen. Doch 80 Prozent davon sind mit Arsen kontaminiert – denn Arsen kommt dort auf natürliche Weise in den Gesteinsschichten vor und wird in das Grundwasser gespült.



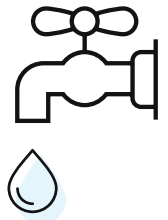
Das Problem: Da Arsen giftig ist, sterben jedes Jahr viele Tausend Menschen. Deshalb ziehen immer mehr Bewohner aus dem Gebiet in die großen Städte – was wiederum die Landwirtschaft der Region schwächt.

Unterstützung für die Familien mit Trinkwasser

Nachhaltiges Handeln ist für dm selbstverständlich. Daher pflegt das Unternehmen langfristige Kooperationen mit Lieferanten, die sich nachhaltig engagieren: wie der dm-Herstellpartner RP Marketing AG. Er produziert Kinderbekleidung für die dm-Marken ALANA und PUSBLU in mehreren Produktionsstätten in Bangladesch. Mit seiner Organisation „drinking water foundation e.V.“ hat er eine Lösung für die Trinkwasserknappheit in dem südasiatischen Land gefunden: In mehreren Dörfern hat er große Tanks aufstellen lassen, um Regenwasser sammeln zu können. Dadurch haben immer mehr Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

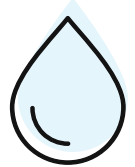
Regenwasser wird aufbereitet und gefiltert

Bisher gibt es bereits 64 Wassertanks in drei Dörfern – so sind 500 Menschen aus



Pro Monat benötigt eine 8- bis 12-köpfige Familie im Schnitt rund

360
LITER
Trinkwasser.



73 Familien in der Region Khulna versorgt. Jeder Tank speichert 2.000 Liter Regenwasser – dieses wird während der sechsmonatigen Regenzeit gesammelt. Es sichert über die gesamte Trockenperiode hinweg Zugang zu frischem, sauberem Trinkwasser. Das gesammelte Regenwasser wird im Tank gefiltert und dann von den Bewohnern entnommen. Jede Familie bekommt zusätzlich einen Wasseraufbereiter, um das Wasser trinkbar zu machen. Dieser braucht weder Strom noch Gas und filtert schädliche Keime heraus. Die Bewohner erhalten zudem pH-Test-Kits, um die Trinkwasserqualität laufend zu überprüfen. ●

*In der Baubranche
wird rund die Hälfte
aller Rohstoffe welt-
weit verwendet.*



DIE STADT ALS Goldgrube

|

Städte als Lager wertvoller Ressourcen? Ja, das ist eine ganz neue Perspektive. Sie nennt sich „Urban Mining“, sieht die Stadt als riesiges „Bergwerk“ und die in Häusern oder Elektrogeräten verbauten Rohstoffe als eine Art vermögenswirksame Anlage.



Wertvolle Rohstoffe stecken in Häusern: Beispielsweise Sand, Beton und Metalle.



warten, könnte man schon von einem echten Schatz sprechen. Aber, so Britta Bookhagen: „Es ist sehr schwer, einzuschätzen, welche Baustoffe in einem Gebäude verbaut wurden. Oder was genau eigentlich in einer alten Waschmaschine verarbeitet wurde oder wie viel Stahl oder Aluminium in einem Auto steckt, das vor 30 Jahren vom Band lief.“ Man braucht Daten, um zu entscheiden, lohnt sich die Trennung oder nicht.

Wiederverwendung von Material

Deshalb wird an Lösungen gearbeitet, die dem Urban Mining den Weg ebnen. Zum Beispiel mit einem „digitalen Materialausweis“ für Gebäude. In dem wird der Anteil von Material aus erneuerbaren oder recycelten Quellen, Schadstoffgehalt, Recyclingfähigkeit, Trennbarkeit der Materialien erfasst. Schon bei Produktion und Neubau soll nun die Idee mitgedacht werden, was später aus all den genutzten Rohstoffen noch alles werden könnte. Ganz im Sinne auch der EU, die mit dem Critical Raw Materials Act verstärkt auf Maßnahmen setzt, diese Rohstoffe zurückzugewinnen, und entsprechende Zertifizierungssysteme einführen will.

Vielleicht ist die größte Goldader beim urbanen Mining mehr Bewusstsein und Wertschätzung für das Material: Dass es unseren Blick auf den Aufwand, den es braucht, damit wir so leben können, wie wir leben, nachhaltig verändert und damit die Haltung zu den Dingen, die uns das ermöglichen. >

Längst gehört es zum Alltag, vermeintliche „Abfälle“ als potenzielle Rohstoffquellen für eine weitere Verarbeitung zu betrachten und für die Wiederaufbereitung zu entsorgen. Was aber ist mit Dingen, in denen viele Materialien verbaut sind? Wie etwa Handys? Häuser? Autos? Waschmaschinen? Straßen? Für diese „anthropogenen“, also menschengemachten Materialien soll es ein Leben nach dem Gebrauch geben, um Sand, seltene Erden, Beton, Gips, Metalle wieder zu verwenden.

Die Geologin Dr. Britta Bookhagen hat vorgerechnet, wie viel Großes sich mit Urban Mining erreichen ließe: Demnach stecken allein in den rund 200 Millionen „Schubladen-Handys“ 3,4 Tonnen Gold, 1.300 Tonnen Kupfer und 520 Tonnen Nickel. Geschätzter Wert: 240 Millionen Euro. Das könnte theoretisch den Smartphone-Bedarf der nächsten zehn Jahre decken.

Hunger nach Rohstoffen in Deutschland ist groß

Gerade für Deutschland stelle Urban Mining eine große Chance dar, so Dr. Britta Bookhagen. Schließlich zählen wir zu einem der größten Verbraucher von Rohstoffen weltweit und decken unseren Bedarf vorwiegend durch Importe. Wenn man dann bedenkt, wie viele Vermögenswerte im eigenen Haushalt und allein im Bausektor – in Gebäuden, in Brücken, in Straßen – auf eine Wiederverwertung



DR. BRITTA BOOKHAGEN
ARBEITSBEREICHSLIMITERIN
„RECYCLINGSTOFFE“ BEI DER
BUNDESANSTALT FÜR GEOWISSENSCHAFTEN UND ROHSTOFFE

Der Schwerpunkt der wissenschaftlichen Mitarbeiterin bei der Deutschen Rohstoffagentur (DERA) liegt auf Metallen in Elektrogeräten und deren Recycling. Durch ihre Arbeit als Referentin will sie aufklären: „Rohstoffe sind mehr als nur Erde und Steine. Das, was um uns herum ist, verdient unsere Wertschätzung.“

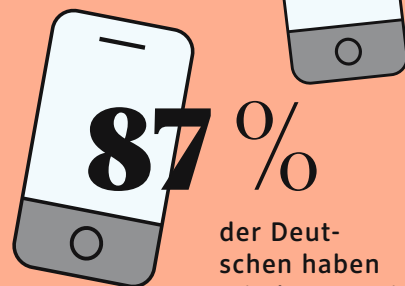
Wertstoff Kupfer: Er lässt sich gut recyceln.



Z
A
H
L
E
N
&
F
A
K
T
E
N

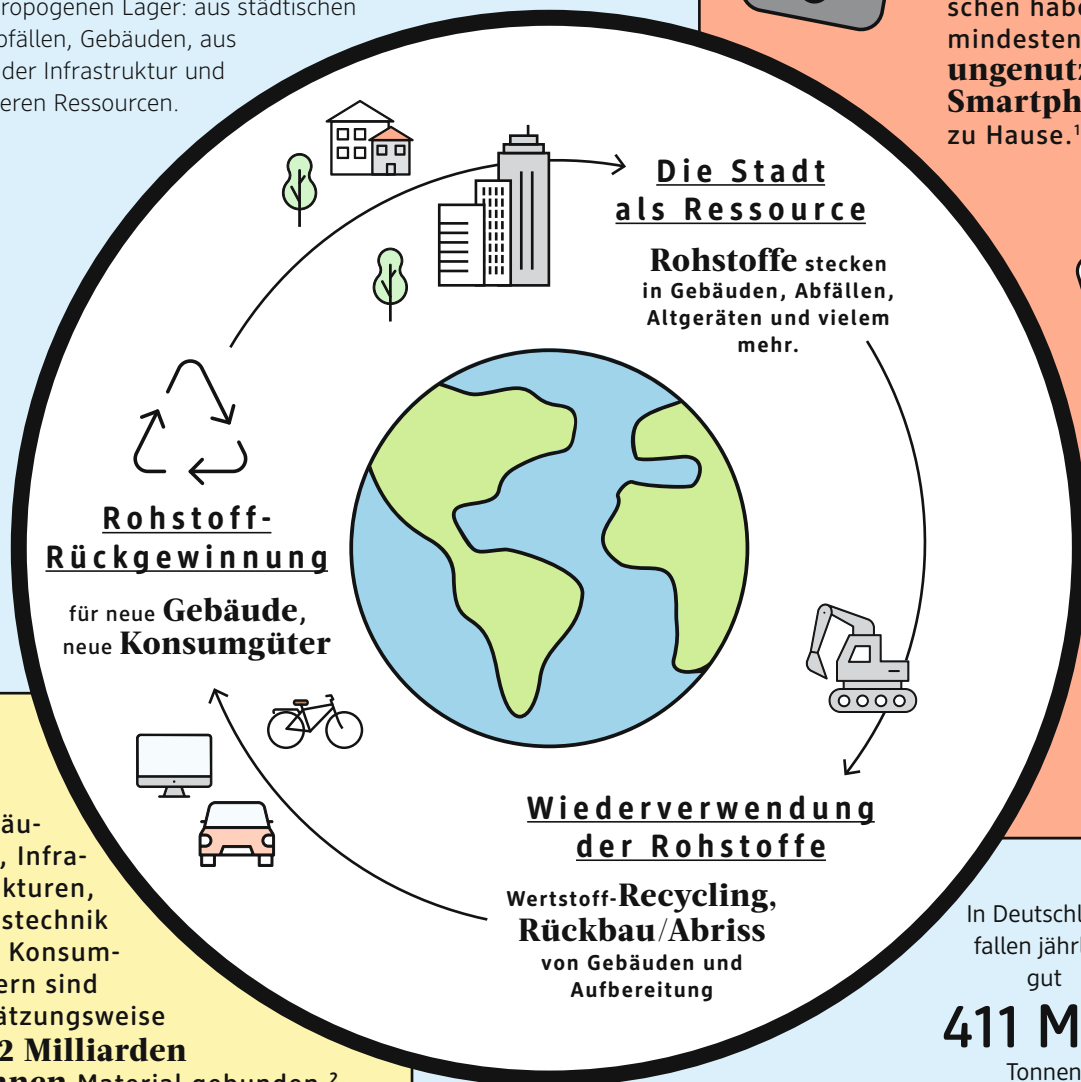
Urban Mining

In unseren Städten haben sich über die Jahre hinweg enorme **Materialmengen** angehäuft. Urban Mining bezieht sich auf den Prozess der **Rückgewinnung von Wertstoffen** aus diesem anthropogenen Lager: aus städtischen Abfällen, Gebäuden, aus der Infrastruktur und anderen Ressourcen.

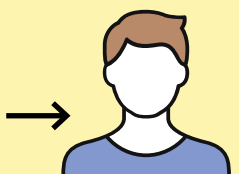


87%

der Deutschen haben mindestens ein **ungenutztes Smartphone** zu Hause.¹



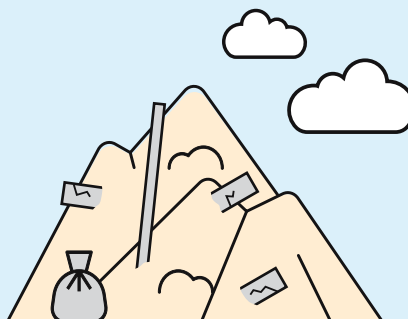
In Gebäuden, Infrastrukturen, Haustechnik und Konsumgütern sind schätzungsweise **28,2 Milliarden Tonnen** Material gebunden.²



Pro Einwohner

Wertstoff-Recycling, Rückbau/Abriss von Gebäuden und Aufbereitung

In Deutschland fallen jährlich gut **411 Mio.** Tonnen **ABFÄLLE** an, davon sind **222 Mio.** Tonnen aus **BAU- UND ABRUCH.**³



Quellen: ¹ bitkom.org/Presse/Presseinformation/Smartphones-Tablets-Laptops-300-Mio-Alt-Geraete-deutschen-Haushalten ² umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/abfallwirtschaft/urban-mining/das-anthropogene-lager ³ umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/abfallaufkommen

Gemeinsam WERTE SCHAFFEN

dm denkt in Kreisläufen: Abfälle werden vermieden und die Lebensdauer von Wertstoffen erhöht, um vor allem Ressourcen zu schonen. Unvermeidbare Rohstoffe werden in der Kreislaufführung zugeführt.



RESSOURCEN SCHONEN IN DER LOGISTIK

Produkte benötigen sichere Transportverpackungen für den Versand von der Produktionsstätte über die dm-Verteilzentren bis in die dm-Märkte. Hier kommt Karton auf Paletten, mit Folie umwickelt zum Einsatz. Was passiert danach mit den Verpackungsmaterialien? Sie werden im dm-Markt sortiert und mit einer Presse komprimiert. So wird am Weg zu den Recyclingwerken wenig Luft transportiert. Aus Karton wird neuer Karton, aus Kunststoff wird Rezyklat erzeugt, das zum Beispiel zu Abfallsäcken oder dm-Kunststofftragetaschen verarbeitet wird. Grundsätzlich versucht dm, Verpackungen durch Mehrweglösungen zu ersetzen. Paletten sind zum Beispiel seit Jahren im Kreislauf im Einsatz. Aktuell wird die Einführung einer Mehrwegbox, der „smartbox“ gefördert, die auch andere Händler und Hersteller nutzen können. Denn gemeinsam lassen sich noch mehr Ressourcen sparen.



VERPACKUNGEN IM KREISLAUF HALTEN

Da Verpackungen aus Kunststoff meist niedrigere Umweltlasten haben als andere Materialien, wird Kunststoff nach wie vor eingesetzt. Dabei achtet dm bereits bei der Herstellung darauf, dass sie später besser recycelt werden können. „Unsere Kunden sollen es bei der Entsorgung so einfach wie möglich haben“, sagt Dagmar Glatz, Expertin für Ressourcenschonung und Kreislaufwirtschaft bei dm. „Darum stellen wir unsere Verpackungen so um, dass sie möglichst aus nur einem Material bestehen. Sie sind damit den unterschiedlichen Entsorgungskategorien leichter zuordnenbar. Unseren Kunden kommt in diesem Kreislauf eine wichtige Rolle zu. Eine Verpackung kann dann recycelt werden, wenn sie ins korrekte Sammelsystem zurückgeführt wird. Dass es funktioniert, zeigt der breite Einsatz von recyceltem Kunststoff. So können wir im Vergleich zu Neukunststoff bis zu 60 Prozent Treibhausgas-Emissionen einsparen und mehrere Tausend Tonnen Neukunststoff pro Jahr vermeiden.“



Transportverpackungen werden in den dm-Märkten gesammelt und dann weiterverarbeitet.



Mehr Infos
zu Recycling
bei dm.



Der dm-Markt in Bernau am Chiemsee wurde unter anderem aus regionalem Lärchenholz gebaut.



RECYCLING BEIM NEUBAU VON dm-MÄRKTEN

Eine funktionierende Kreislaufwirtschaft ist ein bedeutender Hebel, um den CO₂-Ausstoß zu senken und Ressourcen zu schonen – auch in der Baubranche. Im baden-württembergischen Aidlingen baut dm gerade einen der nachhaltigsten dm-Märkte in Holzhybridbauweise. „Getreu dem Motto ‚reduce, reuse, recycle‘ werden wir hier möglichst wenig verschiedene Materialtypen einsetzen, soweit es geht auf Verbundmaterialien verzichten und vorwiegend Holz einsetzen“, sagt Marco Schönaich, der bei dm als Projektleiter Bau für die Realisierung des dm-Marktes zuständig ist. Die meisten Materialien der Gebäudehülle lassen sich wieder trennen und können sortenrein recycelt werden. Ziel ist es, neue, nachhaltige Baustoffe zu erproben, die künftig bei Neu- und Umbauten von dm-Märkten zum Einsatz kommen sollen, um damit die CO₂-Emissionen zu reduzieren.



FORUM REZYKLAT

2018 initiierte dm das Forum Rezyklat, um die Kreislaufwirtschaft gemeinsam voranzubringen. Derzeit bilden über 70 Mitglieder, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern der Bereiche Handel, Herstellung, Entsorgung, Verpackungsherstellung und Politik, die gesamte Wertschöpfungskette entlang der Kreislaufwirtschaft ab. Gemeinsam erarbeitet das Forum Rezyklat Strategien und Maßnahmen, um den Einsatz von Rezyklat zu fördern. Mehr Infos: forum-rezyklat.de

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

EXKLUSIVE
SERIE

GESUNDE ERDE –
GESUNDE
MENSCHEN

MENSCH, **MEER!**



Bunte Unterwasser-
welt: Korallen sind
vom Temperaturan-
stieg der Meere
besonders bedroht.



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

„Meeresschutz ist Gesundheits- schutz und sichert unser Leben.“

Liebe **alverde**-Lesende,

„Wir haben praktisch einen zweiten, noch unerforschten Planeten Tiefsee auf der Erde, von dem wir Menschen noch herzlich wenig gesehen und begriffen haben. Wir kennen nicht mal 0,1 Prozent von der Tiefsee. Mond und Mars sind mit höherer Auflösung vermessen als die Tiefsee, aber wir können gar nicht so schnell forschen, wie sich dieser Raum verändert.“ Das sagt Antje Boetius, Direktorin des Alfred-Wegener-Instituts für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven. Sie hat an 50 internationalen Expeditionen auf allen Weltmeeren und im gar nicht so ewigen Eis teilgenommen, hat Berge und Bakterien unter Wasser entdeckt, stets von der Neugier getrieben, mehr von dem Planeten Erde zu erfahren. Sie brennt nicht nur für die großen Meeressäuger, auch für die wunderbare Welt der Mikroben.

Denn ausgerechnet spezielle Bakterien auf dem Meeresgrund spielen eine große Rolle für unser aller Überleben – wie kann das sein? Denkt man an die Erdüberhitzung, weiß inzwischen jedes Kind, dass diese mit den Treibhausgasen zusammenhängt. Das bekannteste ist CO₂, aber noch viel klimaschädlicher ist das Gas Methan. Methan bildet sich immer dann, wenn Pflanzenreste unter Luftausschluss abgebaut werden, egal ob am Meeresgrund, in Sümpfen oder Reisfeldern oder im Magen einer Kuh. Methan schnell zu reduzieren ist eines der wirksamsten Dinge, die wir aktuell tun können, zum Beispiel durch mehr Ratatouille statt Rind auf dem Teller oder Wärmepumpe statt Erdgas mit Methan drin.

Wir hätten heute schon unfassbar viel mehr davon in der Atmosphäre, wenn nicht Tag und Nacht Mikroben das Erdgas, das aus dem Meeresgrund blubbert, direkt vor Ort in unschädlichere Teile zerlegen würden. Haben wir es ihnen je gedankt? In der Unterwasserwelt wimmelt es von so obskuren Gestalten wie Seegurken, Yeti-Krabben und Viechern, die tatsäch-

lich „kopfloses Hühnermonster“ heißen. Wie kopflös sind wir „Landratten“, wenn wir ignorieren, welche zentrale Rolle die Meere für uns spielen. Algen und viele Mikroorganismen im Meer schenken uns rund 70 Prozent des gesamten Sauerstoffs. Auch wenn wir unter Wasser nicht atmen können – über Wasser könnten wir es ohne die Meere auch nicht!

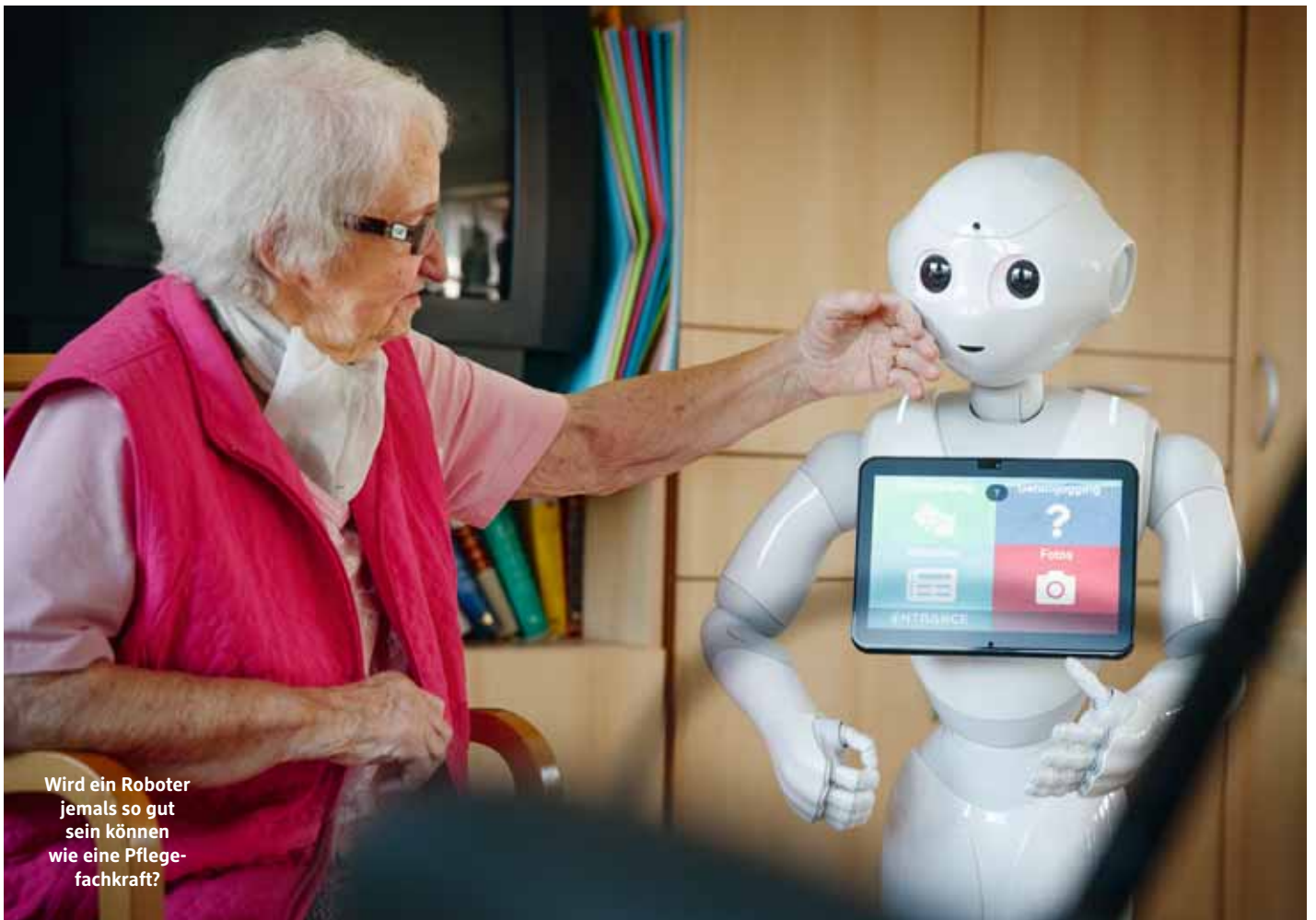
Naiv dachte ich immer, dass Hitze nach oben steigt, Pustekuchen. Über 90 Prozent der überschüssigen Wärme sind nicht in der Luft, sondern in den Meeren aufgefangen worden. Die großen kalten Wassermassen haben den Löwenanteil der Erderwärmung bislang still und leise ausgeglichen. Dafür zahlen sie selber einen Preis: Seit 1970 steigt die Temperatur des Wassers ständig an und erreichte 2023 einen besorgniserregenden vorläufigen Höchstwert. Dabei sind die Meere unsere größten Verbündeten auch im Binden von Kohlenstoff! Sie binden 50-mal mehr Kohlenstoff als die Atmosphäre und sogar rund 20-mal mehr als die Landflächen. Aber auch diese Selbstlosigkeit der Meere hat einen Preis: die Übersäuerung. So wie Sprudelwasser sauer ist durch die enthaltene Kohlensäure, so sauer werden auch die Meere. Und die Meerestiere! Denn viele von ihnen bauen kunstvolle Dinge aus Kalk wie die eigenen Skelette oder kollektiv die Korallen. Und weil Säure den Kalk löst, so wie jeder Essigsäurereiniger im Bad, wird auch im großen Bad des Meeres den Lebewesen ihr kalkiges Zuhause aufgelöst. Ohne Korallen gibt es viel weniger Fische und weniger Nahrung für alle Menschen, die sich seit Jahrtausenden von den Meeresbewohnern und ihrer gesunden Substanz ernähren.

Meeresschutz ist Gesundheitsschutz, sichert unser Leben, vom Sauerstoff zum Atmen über die erträglichen Temperaturen bis zu den Algen und Fischen, die wir essen können. Und auch für die seelische Gesundheit braucht es gesunde Meere. Was gibt es Schöneres, als den Blick über das Meer in die Ferne schweifen zu lassen und zu begreifen – alles, was ich sehe, ist nur die Oberfläche. Und darunter ist noch so viel mehr Meer!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Empathie



Wird ein Roboter
jemals so gut
sein können
wie eine Pflege-
fachkraft?

können nur
MENSCHEN

|

In der Pflege sollen sie schon bald großflächig für die dringend notwendige Entlastung sorgen: Roboter. Die Hoffnung: dass sie viele praktische Aufgaben übernehmen. Die Sorge: dass auch die emotionale Versorgung von Pflegebedürftigen an die Maschinen delegiert werden könnte. Was die neuen Pflegekräfte aus Stahl, Plastik und Mikrochips schon können - wo ihre Aufgaben in der Zukunft, aber auch ihre Grenzen liegen - darüber sprechen Daniel Flemming, Professor für Informatik und Informationstechnologie in Pflege und Sozialer Arbeit, und Dr. Birgit Graf, Leiterin der Gruppe Haushalts- und Assistenzrobotik am Fraunhofer-Institut für Produktionstechnik und Automatisierung IPA.

alverde: Werden Roboter bald Pflegekräfte ersetzen? So ähnlich lauten die Fragen. Welche Antworten haben Sie?

DR. BIRGIT GRAF: Das ist Science-Fiction. Wir müssen uns weder Sorgen machen, dass die menschliche Komponente in der Pflege wegfällt, noch können wir auf die vermeintlich kostengünstigere, voll mechanische Pflegekraft spekulieren. Gerade bei der Pflege ist der Kontakt zwischen Menschen nicht zu ersetzen. Zu schauen, wie geht es dem Patienten? Empathie lässt sich nicht an Maschinen delegieren. Was wir aber tun können: die Pflegekräfte zu entlasten. Mit sogenannten Assistenzrobotern, die Tätigkeiten wie den Boden reinigen oder den Transport von Blutproben oder Medikamenten übernehmen. Hier gibt es schon diverse marktreife Produkte.

Ist dennoch Beziehungsqualität erwünscht? Viele Roboter werden mit niedlich-kindlichen Gesichtern zum Liebhabern ausgestattet.

PROF. DR. DANIEL FLEMMING: Dagegen spricht erst mal nichts. Die Frage ist aber

„Es ist durchaus möglich, die Herausforderungen in der Pflege zu lösen. In den nächsten Jahren werden Roboter weitere Assistenzfunktionen für die Pflege anbieten.“

DR. BIRGIT GRAF



DR. BIRGIT GRAF
LEITUNG GRUPPE HAUSHALTS- UND ASSISTENZROBOTIK IN DER ABTEILUNG ROBOTER- UND ASSISTENZSYSTEME, FRAUNHOFER-INSTITUT

Bereits in ihrer Dissertation an der Uni Stuttgart beschäftigte sich die Ingenieurin mit roboter-basierten Gehhilfen. Sie forscht seit über 20 Jahren zum Thema Robotik in der Gesundheitswirtschaft. Am Fraunhofer-Institut arbeitet sie an der Entwicklung von Robotern für das Gesundheitswesen und berät Kliniken und Pflegeeinrichtungen, die Maschinen einsetzen wollen.

doch: Worum geht es? Geht es um ein robotisches Assistenzsystem, das Geschirr abräumt? Oder geht es darum, beim Geschirrabräumen zu kommunizieren? In beiden Fällen muss man fragen, kann das robotische System das besser? Emotionale Qualitäten lassen sich nicht automatisieren. Wie soll eine Maschine etwa wissen, wie sie einen Bewohner, eine Bewohnerin berühren darf? Wie verstehen, wo sie vielleicht auch Scham- oder Schmerzgrenzen überschreitet?

Es gibt ja durchaus auch Maschinen, die bereits am Körper arbeiten.

DANIEL FLEMMING: Ja, zum Beispiel smarte Krankenbetten, die aktiv bei Um-lagerung oder Aufstehen helfen. Die die Patienten mobilisieren, damit die Durchblutung gefördert wird. Aber was und wie das gemacht wird, entscheidet immer noch die Pflegekraft oder der Physiotherapeut. Dass jetzt allerdings ein robotisches System von sich aus solche Entscheidungen trifft, das liegt noch in

weiter Ferne. Die Automatisierung funktioniert immer dort am besten, wo man standardisieren kann. Sobald aber eine Pflegekraft sich in das unmittelbare Umfeld eines Menschen mit Pflegebedarf begibt und ihn mit allen Sinnen wahrnimmt - seinen Zustand, seine Bedürfnisse - wird es sehr individuell.

Nehmen wir die Morgenroutine - Messen von Blutdruck, Temperatur. Könnten Maschinen das übernehmen und die Ergebnisse gleich auswerten?

DANIEL FLEMMING: Natürlich sind die Morgenrunden zeitintensiv. Aber da findet auch eine wichtige Interaktion zwischen Pflegekraft und Patient statt. Die Pflegekraft bekommt ein Gespür dafür, wie es dem Patienten außerhalb der reinen Vitalparameter geht. Ich glaube, was da an Informationen gesammelt wird,

was da schon an Beziehungsarbeit geleistet wird, lässt sich praktisch nicht durch eine Maschine ersetzen.

BIRGIT GRAF: Technisch gesehen wäre es möglich, Roboter mit Sensoren auszustatten, die Vitaldaten erfassen. Das kann Sinn machen, wenn es um Erkrankungen geht, bei denen die Messungen sehr häufig erforderlich sind. Aber sobald es um solche Daten und deren Auswertung geht, wird die Zulassung der Roboter komplizierter.

Wie ist die Akzeptanz für Assistenzroboter bei den Pflegenden?

BIRGIT GRAF: Da haben wir bisher sehr gute Erfahrungen gemacht. Sobald klar



Roboter können mit Patienten nur bedingt interagieren.

haben ja kaum Zeit dafür, einfach weil die Personaldecke oft viel zu dünn ist. Andererseits sieht man daran immer wieder, wie wichtig es gerade in diesem Bereich ist, für Entlastung zu sorgen.

BIRGIT GRAF: Nichtsdestotrotz gibt es inzwischen schon einige Roboter, die in Kliniken und Pflegeeinrichtungen eingesetzt werden. Es ist also durchaus

möglich, diese Herausforderungen zu lösen. Nur ist das Einsatzspektrum der ist, dass es die Arbeit erleichtert, ist das Interesse der Pflegenden groß. Die Akzeptanz hängt natürlich sehr stark davon ab, ob die Roboter diese Anforderungen auch tatsächlich erfüllen.

möglich, diese Herausforderungen zu lösen. Nur ist das Einsatzspektrum der

Ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis die zeitraubenden Arbeiten in der Pflege Roboter übernehmen und Pflegekräfte endlich die Zeit haben, sich intensiv um die menschliche Seite ihres Berufs zu kümmern?

BIRGIT GRAF: Da gibt es noch ein paar Herausforderungen. Zum einen die technische Seite. Der Roboter soll genau das können, was in der Praxis erforderlich ist. Und er soll es sicher und zuverlässig ausführen. Zum anderen ist es oft erforderlich, Prozesse und Infrastruktur – also die Arbeitsabläufe und die baulichen Gegebenheiten anzupassen, um Assistenzroboter optimal zu nutzen. Reinigungs- oder Transportroboter müssten selbstständig Aufzüge rufen und Türen öffnen können. Und wenn sehr viele Türen umgerüstet werden müssen – dann rechnet sich ein Assistenzroboter vielleicht schon nicht mehr.

DANIEL FLEMMING: Um Prozesse zu analysieren, zu erfahren, wo wir wirklich robotische Systeme sinnvoll einsetzen können, brauchen wir den Austausch mit Pflegekräften. Aber viele Pflegekräfte

„Geht es um ein robotisches Assistenzsystem, das Geschirr abräumt? Oder geht es darum, beim Geschirr-abräumen zu kommunizieren?“

PROF. DR. DANIEL FLEMMING

Roboter aktuell noch sehr begrenzt. In den nächsten Jahren werden weitere Roboter dazukommen und weitere Assistenzfunktionen für die Pflege anbieten. ●



PROF. DR. DANIEL FLEMMING
PROFESSOR FÜR INFORMATIK UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE IN PFLEGE UND SOZIALER ARBEIT, KATHOLISCHE STIFTUNGSHOCHSCHULE IN MÜNCHEN

Nach Ausbildung zum Krankenpfleger und Studium des Krankenpflegermanagements promovierte er im Bereich der Pflegeinformatik. Daniel Flemming lehrt und forscht im Bereich der digitalen Transformation in der Pflege und engagiert sich in verschiedenen wissenschaftlichen Fachgruppen. Er referiert regelmäßig über den Einsatz moderner Technologien in der professionellen Pflege.

So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und zu Allergien neigender Haut



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



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



* 30% des Kunststoffes (ohne Verschluss und Etikett) aus recyceltem CO₂ (mit Mengenausgleich) • www.dm.de

**1 Spülmittel Ultra Sensitive: 6/2019
 2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2021
 3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2021
 www.daab.de

dm.de/denkmit



HIER BIN ICH MENSCH
 HIER KAUF ICH EIN



Von
HEBAMME
bis
**HIP-
HOP**

Spektakuläre, historisch bedeutende Bauten zeichnet die UNESCO als „Weltkulturerbe“ aus. Seit rund 20 Jahren gibt es auch das „Immaterielle Kulturerbe“. Klingt sperrig, hat aber mit jedem von uns zu tun. Denn dieses Erbe feiert die Alltagskultur.



Was ist immaterielles Kulturerbe eigentlich?

Es lässt sich nicht an Orten und Gegenständen festmachen. Es lebt allein durch die Menschen, die Kulturformen teilen und über Generationen weitergeben. Zu ihm gehören beispielsweise in Deutschland:

1

MUSIK UND DARSTELLEND KÜNSTE

Chormusik in deutschen Amateurtheatern, Poetry-Slam, Hip-Hop-Kultur in Heidelberg und ihre Vernetzung in Deutschland

2

BRÄUCHE UND FESTE

Passionsspiele Oberammergau, Malchower Volksfest, Tölzer Leonhardifahrt

3

TRADITIONELLE HANDWERKS-TECHNIKEN

Deutsche Brotkultur, Blaudruck, Flößerei

4

WISSEN UND BRÄUCHE MIT BEZUG ZU NATUR UND UNIVERSUM

Falknerei, Knickpflege in Schleswig-Holstein, klassische Reitlehre in Deutschland

5

LEBEN IN GEMEINSCHAFT

Deutsche Gebärdensprache, Ostfriesische Teekultur, Skat spielen



CHRISTOPH WULF
VIZE-PRÄSIDENT DER KOMMISSION
UND PROFESSOR FÜR ANTHROPOLOGIE
UND ERZIEHUNGSWISSENSCHAFT AN DER FU BERLIN

alverde: Wie kam es dazu, dass die UNESCO 2003 den Titel „Immaterielles Kulturerbe“ ins Leben rief?

CHRISTOPH WULF: Der Impuls kam aus den Ländern des Globalen Südens, die sagten: „Wir haben vielleicht nicht so viele alte Bauten wie in Europa, aber wir haben unsere Tänze, Feste und andere Ausdrucksformen der kulturellen Gestaltung.“ Mittlerweile haben auch die Länder im Globalen Norden erkannt, welchen Schatz die Alltagskultur darstellt. Kultur, das war früher das, was man auf der Bühne gesehen oder in Museen betrachtet hat. Tatsächlich produzieren aber alle Menschen Kultur: durch Aktivitäten, die sie mit anderen Menschen teilen, die Identität stiften und generationenübergreifend gelebt werden. Dafür gibt es jetzt ein Bewusstsein. Ich denke beispielsweise an die Auszeichnung für die Flößerei. Bei der Zeremonie waren mehr als 100 Menschen dabei, die sich

stark mit dieser Transporttechnik und ihrer Gemeinschaft identifiziert haben. Das war sehr bewegend.

Die Definition des immateriellen Kulturerbes ist sehr umfassend. Wie treffen Sie eine Auswahl?

Wir haben uns in Deutschland für einen Prozess „von unten“ entschieden. Das heißt, die Vorschläge kommen von den Vertretern der kulturellen Praktiken selbst und werden dann durch die Bundesländer, die Kultusministerkonferenz und ein Fachkomitee der UNESCO-Kommission begutachtet. In Japan oder Frankreich beispielsweise legen Ministerien die Titelträger fest. Die weite Definition ermöglicht auch, die Vielfalt der kulturellen Traditionen zu würdigen.

Was bewirkt der Eintrag als Kulturerbe? Die Auszeichnung will ja weder konservieren noch kommerzialisieren.

Das stimmt, die kulturellen Praktiken sollen nicht zu einer Attraktion werden – das „Oktoberfest“ beispielsweise wäre kein Kandidat fürs Kulturerbe, weil es zu kommerziell ist. Aber die Praktiken sollen auch nicht eingefroren werden, sondern die Menschen sollen die Freiheit haben, sie weiterzuentwickeln. Es ist vor allem eine Anerkennung und Ermutigung, die Kultur weiterhin zu leben. Gerade für Traditionen, die bedroht sind, kann das an ein Anschlag sein.

Das Hebammenwesen

Im Dezember 2023 hat die UNESCO das „Hebammenwesen“ in die Repräsentative Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. „Für die Bewerbung haben sich erstmals Länder verschiedener Kontinente zusammengeschlossen, darunter Deutschland, Kolumbien und Nigeria“, unterstreicht Christoph Wulf. Den Bewerbungsfilm unterstützte dm mit 10.000 Euro. Seit vielen Jahren setzt sich dm für die Hebammen ein und kooperiert mit dem Deutschen Hebammenverband.





Bei The Good Food gibt es Gemüse in allen Formen.

„ In Nepal wurde mir klar, wie viele Ressourcen wir in Deutschland verschwenden, anstatt sie wertzuschätzen.“

NICOLE KLASKI

Die FOOD RETTERIN

Nicole Klaski hat im Kölner Raum mit „The Good Food“ besondere Märkte aufgebaut: Dort bietet sie gerettete Lebensmittel nach dem Prinzip „Zahl, was es Dir wert ist“ an.

Nicole Klaski ist Juristin und könnte Richterin oder Rechtsanwältin sein. Doch sie schlug einen anderen, eigenen Weg ein, um für Gerechtigkeit zu sorgen. Ein Auslandsschuljahr in Australien schärfte ihren Gemeinsinn – ihr erster großer Blick über den Tellerrand, wie sie sagt. „Das hat mich sehr geprägt, kennenzulernen, dass es ganz andere Lebensweisen und Ansichten gibt.“

Containern war anrühlich

Als sie später in Nepal arbeitet, lernt sie zu wertschätzen, „wie toll es in Deutschland ist: Wir haben immer sauberes Trinkwasser und Strom.“ Sie sieht, wie die Nepalesen sorgsam mit kostbaren Ressourcen umgehen. Zurück in Köln, beginnt sie bei Supermärkten zu „containern“. Für ihre Familie damals „total anrühlich“, Lebensmittel aus dem Müll zu holen. „Ich finde es eine Schande, dass gute Lebensmittel dort landen. Es ist einfach falsch und ethisch nicht korrekt.“

Auf einem Straßenfest kommt sie mit Gleichgesinnten ins Gespräch und baut mit ihnen in Köln „Foodsharing“ auf, um Lebensmittel zu verteilen, die sonst im Müll gelandet wären. Als immer öfter palettenweise Ware mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum das Foodsharing-System sprengt, gründet Nicole Klaski The Good Food. Im Hausflur ihrer

Die meisten bezahlen fair bei The Good Food. →

Nicole Klaski studierte Jura in Köln und „Human Rights“ in Australien, wo sie schon als 16-Jährige ein Jahr lang die Schule besuchte. In Nepal setzte sie sich für die Rechte Indigener ein. Als Projektassistentin im Kölner Tatortverein machte sie sich für Kinderrechte stark. 2010 begann sie, weggeworfene, aber noch essbare Lebensmittel zu retten, und war später im Bundesvorstand des Vereins Foodsharing aktiv. 2017 gründete sie The Good Food mit inzwischen mehreren Supermärkten für gerettete Lebensmittel. Nicole Klaski hält Vorträge in Unternehmen und Universitäten über ihr Geschäftsmodell und informiert Schulklassen und Kitagruppen über Lebensmittelverschwendung.



WG stapelt sie in der ersten Zeit Dosen voller geretteter Lebensmittel. Sie jobbt nebenher im Kino. Doch The Good Food wächst. „Aus dem Jurastudium habe ich das lösungsorientierte Denken mitgenommen.“ Auch hilfreich: offen und direkt auf Menschen zuzugehen, die ihr weiterhelfen konnten.

Nicole Klaski hat es geschafft: eine große Lagerhalle, drei gut laufende Läden, drei Festangestellte, 180 Ehrenamtliche, die sie in ihrer Gemeinnützigen Unternehmensgesellschaft unterstützen. Neben Studierenden, die für Obst, Gemüse und Co. wenig bezahlen müssen, kommen auch betagte Menschen und erzählen aus ihrer Kindheit nach dem Krieg, als es nicht genug zu essen gab. Für Nicole Klaski ist The Good Food nicht auf ewig angelegt: „Wenn wir es schaffen, dass keine Lebensmittel mehr verschwendet werden, widmen wir uns einfach dem nächsten wichtigen Thema.“ ●



GODDESS OF THE

SUN

LIMITED EDITION

**THE BRONZING
COLLECTION**

ALL SEASONS
BRONZING POWDER



VOLUME SUPREME
MASCARA



EYELIGHTS
PALETTE



LIP WONDER
SERUM

KHOL
WATERPROOF
LINER



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

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlstfeld, Deutschland



ARTDECO

Established in Munich - since 1985

einfach mal **machen**



Verlegen? Muss nicht sein.
Offen auf andere zugehen,
mit Leichtigkeit Smalltalk
machen und den Kontakt
aufbauen: Expertin Melina
Royer hat Tipps dafür.

Seite **88**

Aus Liebe, für



Fototasse
ab 5,95 €*



alverde NATURKOSMETIK
Flüssigseife
5,95 €*
300ml (19,83 € je 1l)

Foto-Magnete**
ab 14,95 €*



Fotos im Holzaufsteller
9,95 €*



Persönliche Überraschungen selbst gestalten
auf fotoparadies.de

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



Versandkostenfrei bei
Lieferung in Deinen dm-Markt

 fotoparadies.de

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

** In diversen Formen erhältlich.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Beeindruckende
Skylines, schöne
Sonnenuntergänge oder
Landschaften lassen
sich mit dem breiten
Panoramafoto am
besten einfangen.



Wandbilder vom Lieblingssmotiv

Vom Poster über Acrylglas
bis zur Leinwand: Für Wand-
bilder gibt es eine große
Auswahl an Materialien auf
fotoparadies.de



Senkrechte und stabile Position

Für ein Panoramafoto können Sie die
entsprechende Funktion an Ihrem
Smartphone auswählen und während
der Aufnahme immer auf der Höhe des
angegebenen Pfeils bleiben. Einfacher,
als den Touchscreen-Knopf gedrückt zu
halten, ist es, mit der Lautstärke-Taste
das Foto auszulösen. So können Sie
mit beiden Händen das Smartphone
in einer ruhigen Position stabilisieren.
Um Verzerrungen zu vermeiden, das
Smartphone senkrecht (und nicht
schräg) vor dem Gesicht halten.

Ruhiges Motiv

Wählen Sie ein ruhiges Motiv, beispiele-
weise ein Bergpanorama oder eine
Skyline. Objekte, die sich bewegen, sind
nicht für die Panoramaaufnahme geeig-
net: Sie wären später nicht auf dem
Foto zu sehen. Für eine gute Belichtung
starten Sie die Aufnahme an einem
hellen Punkt. Dann nimmt das Handy
diesen als Basis für die Belichtung und
das Foto wird nicht zu dunkel.

Hochformat für mehr Weitblick

Wer bei der Aufnahme des Panorama-
fotos das Smartphone hochkant hält,
bekommt ein größeres Bild. Dabei das
Telefon möglichst am kurzen und nicht
ausgestreckten Arm halten – sonst ver-
wackelt die Aufnahme leicht. Wichtig
ist auch, das Handy nicht zu kippen.
Sonst sind auf dem Bild die Ränder
verzerrt. ●

KANN
MAN LERNEN:
charmant
Plaudern

Keine
Scheu
VOR
Smalltalk

REGELMÄSSIGE

soziale
Kontakte

halten uns gesund.

!

Wir können ewig mit unseren Freunden reden. Doch auf neue Menschen zuzugehen, Fremde anzusprechen und erfolgreich Smalltalk zu halten, fällt uns oft schwer. Unsere Expertin hat Tipps, wie Sie auf andere offen zugehen und dauerhafte Kontakte knüpfen können.



Wir gewinnen

BEIM SMALLTALK
einen Eindruck von der
Persönlichkeit des
GEGENÜBERS.

Die Atmosphäre ist locker und ein Lächeln umspielt meine Lippen, als ich mich der Gruppe am Buffet nähere. „Ist das nicht ein schöner Abend? Und das Essen erst!“, beginne ich gelassen und deute auf den reich gedeckten Tisch. Meine Hände unterstreichen meine Worte, während mein Gegenüber eifrig nickt, sich noch einen Teller nimmt und eine Bestätigung erwidert. Die anfängliche Scheu ist überwunden, und ehe ich es bemerke, sind wir bereits beim nächsten Thema. „Das klingt ja nach einem tollen Erlebnis!“, höre ich mich sagen, und ein Gefühl der Zugehörigkeit breitet sich aus. Die Konversation fließt natürlich und wir sind mittendrin.

ENTSPANNT PLAUDERN

Wenn Smalltalk doch nur immer so entspannt ablaufen würde. Doch viele Menschen tun sich schwer damit, locker auf andere zuzugehen. Sie grübeln, was sie Schlaues sagen können, und fürchten sich vor dem Urteil anderer.

Im Umgang mit neuen Menschen fühlen sich nicht nur Kinder und Jugendliche gelegentlich verunsichert, sondern auch viele Erwachsene. Melina Royer zählt sich auch dazu. Die systemische Coachin und Buchautorin aus Lübeck sagt: „Wir leben in einer Kultur, in der laute Menschen mehr Applaus bekommen und selbstsicheres Auftreten belohnt wird. Wer sich in Meetings häufig zu Wort

meldet, wird kompetenter eingeschätzt als stille Personen, die weniger, aber bedacht sprechen.“

Sie war selbst von Kind an eher schüchtern und kennt diese Hürden und Hemmungen zu gut. „Die Gründe dafür sind vielfältig“, sagt Melina Royer. „Sie kön-

Statt einfach auf andere zuzugehen, fängt man an, sich Gedanken zu machen und nervös zu werden.

nen genetisch oder kulturell bedingt sein, in der Persönlichkeitsstruktur liegen, anerzogen oder eine Folge negativer Erfahrungen sein. Das Gute ist aber: Seine Smalltalk-Fähigkeiten kann man trainieren wie einen Muskel.“ Am Anfang sei es wichtig, sich nicht zu überfordern und durch kleine Schritte das Selbstvertrauen zu stärken.

Der beste Übungsplatz für den Abbau von Hemmungen kann der Alltag sein: in einer Runde eine Frage stellen, eine fremde Person in der Schlange vor der

VERTRAUEN
UND ZUHÖREN SIND
wichtig für ein gutes
Gespräch.

UNSERE EXPERTIN



MELINA ROYER
SYSTEMISCHE COACHIN, AUTORIN

Sie entwickelt Konzepte und Strategien, die Menschen mehr Selbstsicherheit schenken, und hat viele zurückhaltende Menschen auf ihrem Weg begleitet, mit Mut und Selbstvertrauen zu sich zu stehen. Unter dem Motto „Erfolg muss nicht laut sein“ hat Melina Royer das Online-Magazin „Vanilla Mind“ (vanilla-mind.de) gegründet. Die Vision: introvertierten Menschen helfen, Erfolg nach ihren eigenen Bedingungen zu definieren und zu lernen, wie sie stimmig und in tiefem Einklang mit ihrer ruhigen und feinfühligsten Persönlichkeit leben. Mit ihrem Geschäftspartner und Ehemann Timon moderiert sie den Karriere-Podcast „Still & Stark“.



BUCH-TIPP

Verstecken gilt nicht!

In ihrem Mutmach-Buch schreibt Melina Royer von ihren Erfahrungen als schüchterne Person und hat Tipps, wie man auf andere zugehen kann. Kailash Verlag, 224 Seiten, 12 Euro

Supermarktkasse freundlich ansprechen oder jemandem eine E-Mail schreiben mit einem Lob. „Beginne ich erst mit dem Üben, wenn ein wichtiges Ereignis ansteht, ist der Druck viel höher und die Nervosität steigt. Üben Sie in Situationen, in denen es nicht drauf ankommt.“ Die Expertin hält es für wichtig, sich selbst treu zu bleiben und nicht etwas Bestimmtes darstellen zu wollen. Das Ziel müsse sein, Menschen kennenzulernen, die zu einem passen und die eigenen Werte teilen, anstatt mit einer Fassade zu glänzen. „Als Faustregel kann man sich merken: Wenn es sich unecht anfühlt, ist es das wahrscheinlich auch. Lieber schauen: Was ist das beste Umfeld für mich? Was brauche ich, um mich wohl und selbstsicher in meiner Haut zu fühlen?“

SMALLTALK-MYTHEN

Schüchternen rät Melina Royer daher, erst mal zu ergründen: Was hemmt mich davor, auf andere zuzugehen? „Man muss mit Mythen aufräumen, wie: Smalltalk sei oberflächlich oder egoistisch, weil man sich in den Mittelpunkt rücken wollte. Das sind unnötige Blocker. Denn ein Gespräch mit jemanden ist ein Geben und Nehmen. Ich gebe jemandem Aufmerksamkeit und bekomme welche auf Augenhöhe.“ Auch anderen falle das Plaudern nicht immer leicht. „Vielleicht hat das Gegenüber damit genauso wie ich Probleme. Nur redet keiner darüber.“

Sich dem Gegenüber vorzustellen ist schnell erledigt. Doch wie geht es weiter? Eine magische Formel gibt es laut Melina Royer nicht – der Kontext gibt den Einstieg vor. „Der erste Schritt ist, nach Gemeinsamkeiten zu suchen. Zum Beispiel bei einem Business-Event: Haben wir den gleichen Job? Was hat die Person motiviert, heute anwesend zu sein? Dazu kann ich eine Frage stellen und

gelange dabei schnell zu einer tieferen Gesprächsebene“, sagt Melina Royer. Was gehemmten Personen beim Smalltalk am meisten im Weg stehe, sei, dass sie nicht in diesem Moment sind, sondern sich darüber sorgen, was das Gegenüber von ihnen hält. „Dann verkrampfen wir uns und sind nicht mehr wir selbst.“

Zuhören können und Fragen stellen zeigt dem Gegenüber, dass man Interesse hat.

AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

Damit ein Gespräch läuft, ist gutes Fragenstellen oft wichtiger, als selbst viel zu sagen. „Das aktive Zuhören wird als sympathisch und kompetent wahrgenommen, weil Aufmerksamkeit in unserer Gesellschaft ein rares Gut ist.“ Beim aktiven Zuhören komme es darauf an, mit eigenen Worten wiederzugeben, was das Gegenüber gesagt hat, Emotionen zu spiegeln und nachzufragen: „Habe ich es richtig verstanden, dass...?“ Oder: „Das klingt interessant, können Sie mir mehr darüber erzählen? Was bedeutet das für Sie?“ Aber macht man sich damit nicht klein und bringt sich in die Defensive? „Überhaupt nicht“, sagt die Expertin. „Wer fragt, der führt und nimmt bewusst Einfluss darauf, in welche Richtung sich die Unterhaltung entwickelt.“

Tipps

für mehr Selbstvertrauen

1

UNSERE DENKWEISE BESTIMMT UNSERE REALITÄT

Bestärkung und positive Motivation helfen, in Stresssituationen entspannter zu reagieren. Wer sich regelmäßig sagt: „Ich werde an dieser Aufgabe wachsen“, trainiert diesen Nervenstrang im Gehirn.

2

MIT VERBÜNDETEN ÜBER GEFÜHLE REDEN

Oft nehmen uns andere positiver wahr als wir uns selbst. Fragen Sie eine vertraute Person: „Wie wirke ich auf Dich?“ Dieser Realitätsabgleich kann Schüchternen helfen.

3

VIELE KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL

Klein anfangen. Ängstliche Menschen üben erst, mehr zu lächeln und anderen überhaupt Hallo zu sagen – was allerdings oft schon genügt, um das Eis zu brechen.

4

ERFOLGSTAGEBUCH FÜHREN

Notieren Sie jeden Abend drei positive Dinge, die geschehen sind. Diese Methode hilft dabei, jeden Tag mehr Optimismus und Achtsamkeit zu trainieren.

5

KÖRPERSPRACHE, DIE GUT TUT

Wenn Sie aufrecht stehen oder sitzen, Blickkontakt halten und Ihre Hände Ihre Worte unterstreichen, beeinflusst dies nicht nur die Wahrnehmung anderer. Es steigert Ihr eigenes Wohlbefinden.

KONTAKT AUFRECHT HALTEN

Wer nach dem Gespräch in Kontakt bleiben möchte, ohne aufdringlich zu wirken, kann fragen: Wollen wir unsere E-Mail-Adressen austauschen? Oder: Kann ich bei etwas helfen? „Man kann sich auch einige Tage später in sozialen Netzwerken noch mal bei dieser Person melden und Kontakt anbieten. Damit ist man nicht aufdringlich“, erläutert Melina Royer.

Smalltalk im Alltag ist keine Zeitverschwendung. Selbst ein kurzes Gespräch an der Kasse steigert die Zufriedenheit.

Langfristig rät sie, tägliche Routinen aufzubauen, die das eigene Selbstvertrauen dauerhaft stärken und innere Kraft spenden. So gestärkt, hat man mehr Selbstvertrauen und kann besser mit Gegenwind umgehen. Das können wohltuende Morgenroutinen oder Erfolgstagebücher sein, in denen täglich drei gute Dinge notiert werden. „Unterschätzen Sie niemals die Macht guter Gewohnheiten. Sie stärken Sie von innen heraus und geben Ihnen die Energie zum Dranbleiben“, sagt die Expertin. ●



Seien Sie live dabei

Kann ich lernen, auf andere zuzugehen und ein Gespräch zu beginnen? Wie kann ich meine Hemmungen ablegen? Antwort darauf gibt **Melina Royer** in unserem Live-Talk.

Immer am letzten Donnerstag im Monat findet unser **alverde-Inspirationstalk*** statt. Dazu brauchen Sie nur die dm-App und sich den Termin vormerken: Seien Sie am **25. April um 20 Uhr** dabei und nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen live im Chat zu stellen. Übrigens: Wir verlosen unter allen Zuschauenden im Talk fünf Bücher mit je einem Kartenset mit Sprüchen, Zitaten, Anregungen und Ideen von Melina Royer.**

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

HIER DIE dm-APP RUNTERLADEN:



TERMIN VORMERKEN

**25. April 2024,
20 Uhr**

MIT LIEBE UMSORGT

+ + +



Das Bübchen SOS Puder nimmt überschüssige Feuchtigkeit auf und schützt empfindliche Hautpartien vor Rötungen, Reizungen und Wundreiben.

Mit seinem angenehm kühlenden Effekt* verwöhnt das **SOS Aloe vera Gel** nicht nur zarte Babyhaut, sondern lindert auch Rötungen und Juckreiz. Es spendet 24 Stunden lang intensiv Feuchtigkeit für Baby- und Erwachsenenhaut.



*Anwendungsstudie an 20 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 4 Wochen

Ganz gleich, ob es um trockene oder juckende Hautstellen geht, die Herausforderungen der Erkältungszeit oder intensiven Pflegebedarf – unsere Bübchen SOS Pflegelinie ist die ideale Unterstützung im hektischen Mama-Alltag für besondere Situationen. Die sanften und wohltuenden Formulierungen sind mild zur Haut und eignen sich ebenfalls für die Pflege von Erwachsenenhaut.



+ +

Die Bäuchlein Massage Salbe mit Kümmel und Koriander hilft in Verbindung mit sanften Bauchmassagen die Darmfunktion zu unterstützen.



+ ENTDECKE DIE GESAMTE LINIE



Die SOS Pflegeserie zeichnet sich durch ihre naturnahe Formulierung aus und ist auch ideal für die Pflege von Erwachsenenhaut geeignet.



Sneaker-Liebe neu entflammt

Magix Sneaker Reiniger, Sohlen Reiniger

Der Sneakerreiniger entfernt mit sanftem Schaum effektiv Schmutz und Flecken. Der Sohlenreiniger löst den Schmutz auf hellen Sohlen rein physikalisch. Beide Produkte enthalten keine schädlichen Chemikalien und sind OEKO-TEX*-zertifiziert.

Sneaker Reiniger 150 ml 4,95 € (33 € je 1 l);
Sohlen Reiniger 100 ml 4,95 € (49,5 € je 1 l)
*oeko-tex.com/eccopassport

DIE SIND NEU BEI



Fascino Home Socks

Dank eines hohen Baumwollanteils tragen sich die Frottee-Socken mit druckfreier Naht bequem und hautsympathisch. Die ABS-Sohle gibt sicheren Halt und verhindert ein Wegrutschen auch beim Yoga.

1 Paar 2,95 €



ALANA Schlafsack

Der leichte Schlafsack sorgt für angenehme Nächte. In Musselin, gewebt aus reiner Bio-Baumwolle, liegen Babys besonders weich. Ideal für die Übergangszeit.

1 St. 19,90 €



**Judith Williams
Cosmetics Magic
Wonder Eye Balm**

Augenpflege mit Concealer-Effekt: Mit vierfacher Hyaluronsäure und LSF 15 polstert der Balm Fältchen auf und schützt die empfindliche Partie. Gleichzeitig kaschiert er Augenschatten.

10 ml 14,95 € (1.495 € je 1 l)



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

**Farm Loves Face
Reinigungsgel***

Das Gel reinigt mit AHA und PHA porentief und regt die Hauterneuerung an. Bio-Aloe vera und Bisabolol pflegen. Dank des pH-Werts von 4,5 bis 5 ist das Reinigungsgel auch sanft zu sensibler Haut.

120 ml 6,95 € (57,92 € je 1 l) * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



**MAX FACTOR Miracle
Pure Eye Enhancer***

Acht Stunden Schlaf aus der Tube: Der hautpflegebasierte Concealer mit Koffein und Vitamin C reduziert die Erscheinung von Augenringen¹.

10 ml 11,95 € (1.195 € je 1 l)
¹nach acht Wochen Verwendung, klinische Studie, 44 Teilnehmerinnen
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



**SUNDANCE Protect+
Sonnenschutzserum LSF 50+**

Die Pflegeformel mit Allantoin und RonaCare AP stärkt die Hautbarriere. Zudem bietet das Serum einen sehr hohen UVA-Schutz und einen UVB-Breitbandschutz.

30 ml 5,95 € (198,33 € je 1 l)
*in-vivo-Anwendungsstudie über 12h mit 20 Probanden nach einmaliger Anwendung



**Für Lippen, die
Bände sprechen**

trend it up Shine & Click – Gloss in a Stick

Der Gloss in Stickform zaubert mit einem Klick ein ultra glänzendes, farbintensives Finish und polstert die Lippen auf. Der Gloss ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern wirkt auch pflegend.

1,8 g 3,25 €

DIE SIND NEU BEI



dmBio Rote Linsen Bratlinge

Rote Linsen bilden die Basis und sind fein abgeschmeckt mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen. Die Bratlinge lassen sich schnell zubereiten und machen sich gut im Burger, Fladenbrot oder Salat.

175 g 1,45 €
(8,29 € je 1 kg)



Nur online erhältlich

Oral-B Pro Junior elektrische Zahnbürste

Weiche Borsten entfernen Plaque sanft und effektiv. Die Zahnbürste leuchtet bei zu viel Druck rot auf und reduziert automatisch die Putzgeschwindigkeit, um das Zahnfleisch zu schützen. Ab sechs Jahren.

1 St. 59,95 €
* gegenüber einer herkömmlichen Handzahnbürste

wild stripes Classic sensitive*, Kids sensitive*

Diese Pflaster können sich sehen lassen: Neben trendigem Design sorgen weiches Textilmaterial, saugfähige Wundpads und ein hypoallergener Klebstoff für bis zu 24 Stunden Schutz.

20 St. 3,95 € (0,20 € je 1 St.) * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



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



happybrush Eco Vibe 3+ Aufsteckbürsten

Die in Deutschland hergestellten Bürsten bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen*. Die dreifach gedrehten Borsten sorgen dabei für sanfte und effektive Zahnpflege.

3 St. 11,95 € (3,98 € je 1 St.)
* ohne Borsten und Innenteil

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



dais Periodenslip Cheeky, Slip mit Einlage Brazilian

Der Periodenslip nimmt dank einer Mehrlagen-Technologie zuverlässig Flüssigkeit auf und hat einen Auslaufschutz. Der Slip mit Einlage ist ideal für eine leichte Periode und Ausfluss.

Periodenslip 1 St. 19,95 €;
Tageslip 1 St. 14,95 €



Nø Cosmetics AHA/PHA Peeling Cleanser

Der sanft schäumende Reiniger regt die Hauterneuerung an – so sanft, dass man ihn täglich benutzen kann. Er enthält Milchsäure (AHA) und Gluconolactone (PHA) für ein chemisches Peeling und Phytoinulin, Panthenol und Aloe vera für die Pflege.

125 ml 7,95 € (63,60 € je 1 l)

Denkmit Lufterfrischer Green Freshness

Für eine duftige Wohlfühlatsmosphäre, die bis zu acht Wochen hält: Der Lufterfrischer kombiniert frischen Zitrusduft mit aromatisch feinholzigen Noten und wirkt unangenehmen Gerüchen entgegen.

150 ml 1,35 € (9 € je 1 l)



Marke von dm

SCHON ENTDECKT?



NUK Perfect Match

Der Sauger passt sich Babys an und wird daher von 98 Prozent der Babys akzeptiert*. Die breite und weiche Lippenauflage sorgt für ein vertrautes, hautähnliches Gefühl.

Flasche 1 St. 7,95 €; Sauger 2 St. 5,95 € (2,98 € je 1 St.)

* unabhängige Marktforschung, Deutschland, 2023

Tesori d'Oriente Imperial Orchid*

Das Eau de Toilette verkörpert Eleganz und Leidenschaft. Die Komposition mit floralen Noten ist besonders intensiv und lässt sich in jeder Alltagssituation tragen.

100 ml 8,45 € (84,50 € je 1 l) * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Schutz für Strand und Spielplatz

PAEDIPROTECT Meeressonnencreme 50+

Die wasserfeste Creme bietet zuverlässigen Schutz vor schädlichen UV-Strahlen, ohne Octocrylene, Mikroplastik und Parfüm. Ihre Anti-Sand-Formel ermöglicht es, Strand und Spielplatz unbeschwert zu genießen. Die Meeressonnencreme zieht schnell ein und ist besonders hautverträglich.

75 ml 9,95 € (132,67 € je 1 l)

dm
babylove



Mit Liebe für Dein Kind



Bewährte babylove Qualität im neuen Design

Erfahrung und Kompetenz seit 1996



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

  dm.de/babylove

NEU

FEINERER SPRÜHNEBEL,
2X LÄNGER
ANHALTENDE
FRISCHE*



febreze

*ggü. vorheriger Formel

Sauberkeit im



Putzhandschuhe
schützen die Hände
hygienisch.

Griff



Ob beim Spülen oder Schrubben - Putzhandschuhe sind praktische Helfer. Welche Unterschiede gibt es und welche Handschuhe eignen sich für welchen Zweck am besten?

Strukturierte Oberfläche

Mit Putzhandschuhen kommt die Haut nicht mit Schmutz und Reinigungsmitteln in Berührung. Generell sind mehrfach verwendbare Handschuhe im Haushalt eine gute Wahl. Eine strukturierte Oberfläche an den Fingerkuppen oder den Handinnenflächen verschaffen ihnen einen guten Griff. So liegt zum Beispiel der Wischmopp fest in der Hand und das Geschirr rutscht beim Spülen nicht aus den Fingern. Putzhandschuhe, die über das Handgelenk reichen, verhindern, dass Wasser hineinläuft.

Für maximales Tastempfinden eignet sich der Haushaltshandschuh Sensitive von Vileda. Er besteht aus extra feinem Latex und kann gut beim Spülen getragen werden.



Schluss mit schwitzigen Händen

Eine Baumwollbeflockung in der Innenseite der Handschuhe ist angenehm, weil sie die Hände trocken hält. Spülen Sie nach dem Anwenden die Innen- und Außenseiten der Handschuhe gründlich mit warmen Wasser und etwas Spülmittel ab. Hängen Sie die Handschuhe zum Trocknen auf. Anschließend auf links drehen, damit auch die Innenseite trocknet.

Die Universalhandschuhe von Profissimo sind durch die strukturierte Oberfläche an den Fingerkuppen griff- und abrutschsicher. Sie eignen sich ideal für Haushaltsarbeit.



Für Allergiker geeignet

Für Menschen mit einer Latexallergie gibt es latexfreie Helfer. Sie bestehen beispielsweise aus dem Material Nitril und sind eine dehnbare, reißfeste Alternative. Das Material ist besonders beständig gegen Lösungs- und Reinigungsmittel. Ansonsten können Sie auch dünne Baumwollhandschuhe unter Gummi- oder Latexhandschuhe anziehen und ihre Haut auf diese Weise schützen. ●

Die Handschuhe Dermo Plus von Vileda sind für Menschen mit empfindlicher Haut und Allergiker geeignet. Die Baumwollbeflockung spendet ein angenehmes Tragegefühl.



Fette Ernte

AUF KLEINEM RAUM



Kein Platz,
gibt's nicht. Anna
Meincke findet
überall einen
zum Gärtnern.

Zum Gärtnern braucht es keinen Garten.
Gemüse wächst überall. Ökologin
Anna Meincke weiß, wie.

Alle Pflanzen brauchen Licht, Erde, Platz und Wasser – das können sie auch auf der Fensterbank haben. Viele Menschen leben in Städten. „Warum sollte ihr Essen nicht ebenfalls dort wachsen?“, fragt sich Ökologin Anna Meincke in ihrem Buch „Stadtgemüse“. Alles begann vor acht Jahren auf ihrer Dachterrasse in Duisburg mit Gemüse, Kräutern und Beeren in Kübeln. Heute

hat die gebürtige Erfurterin eine 1.500 Quadratmeter große Farm in ihrer Heimatstadt und beliefert mit ihrem Unternehmen „Dachgemüse“ gemüsehungrige Städter. Eine ihrer grünen Lieblinge ist die „Lila Luzi“ – eine Chili-Sorte, die Schoten in allen Farben des Regenbogens trägt und Anna Meincke jeden Tag gute Laune beschert. Alle, die lieber selbst graben, finden in ihrem

Onlineshop für Saatgut und Jungpflanzen alles, was sie dazu brauchen, und erfahren in ihren Workshops, Seminaren oder auf ihrem Blog „Dachgemüse“, wie sie von ihrem Lieblingsgemüse nicht mehr genug bekommen. Kurz: Sie hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und ist ihrem Ziel „die Städte grüner, essbarer und lebenswerter machen“ ein großes Stück näher gekommen. „Wenn jeder

seine Tomaten daheim selbst anbaut, dann macht das einen Unterschied“, so die Ökologin.

Gärtnerglück auf einem Meter

Dafür braucht es keine Dachterrasse, ein Fensterbrett reicht. Annas Gemüsefavorit für größtmöglichen Erntespaß bei minimalem Aufwand sind: „Radieschen! Aber auch Pflücksalate, Kräuter, Spinat und Erbsensprossen eignen sich wunderbar fürs Fensterbrett. Als Faustregel gilt: Pflanzen, die eine Frucht produzieren, wie Tomaten, Gurke und Paprika, brauchen viel Sonne. Blatt-Pflanzen wie Salate und Spinat fühlen sich auch im Schatten wohl. Und wer draußen kein Plätzchen mehr frei hat, kann in der Rumpelkammer Pilze züchten, die nachwachsen. Mit fertigen Pilzzuchtsets sei das ein Kinderspiel, wie uns Anna Meincke versichert. Balkonbesitzern empfiehlt sie wegen der Traglast Kunststoffgefäße, die sind leichter als Tontöpfe. Einfache Eurobehälter tun's übrigens auch. „Da kann überschüssiges Wasser auch gleich abfließen, was bei Kübelpflanzen entscheidend ist.“

Reste für den Pflanzsack

Wer zu Hause noch ein paar Bio-Kartoffeln haben sollte, die bereits keimen, kann sie jetzt auf die Fensterbank legen. Sobald sie kompakte Pflanzentriebe bilden, können sie dann ab in den Kartoffel-Pflanzsack. Manche Pflanzsäcke haben unten eine Öffnung, sodass man auch zwischendurch ernten kann. Und so geht's: „Füllen Sie den Sack mit 15 Zentimeter Erde, legen Sie die Kartoffeln hinein und geben Sie weitere fünf Zentimeter Erde drauf“, sagt Anna Meincke. „Wenn nach einiger Zeit die ersten Kartoffelblätter aus der Erde wachsen, erneut Erde draufgeben und das so lange wiederholen, bis der Sack voll ist. So bilden sich über die gesamte Pflanzensacktiefe bis zu fünf Kilo knackige Kartoffeln, die im Herbst, wenn die Blätter verwelkt sind, geerntet werden können.“ Was für ein Erfolgserlebnis!



BUCH-TIPP

Judith Rakers:
Homefarming – Selbstversorgung ohne grünen Daumen.
Gräfe und Unzer Verlag,
240 Seiten, 24 Euro
In ausgewählten dm-Märkten erhältlich

Das können Sie übrigens auch mit anderen Gemüseresten und -abfällen haben, wie Ingwer, Knoblauch und Kurkuma.

Kleine Gemüsekunde

Genauso pflegeleicht wie Kartoffeln sind Karotten. Dafür sind Tomaten, anders als viele vielleicht denken, eher etwas für Fortgeschrittene. Die dürfen zusammen mit Paprika und Gurken auch erst ab Mai draußen angepflanzt werden. Sie können sie aber jetzt gut drinnen vorziehen. Dafür empfiehlt Anna Meincke nachhaltiges Saatgut, das samenfest ist. „Wenn ich dieses einpflanze und von der Pflanze später wieder Saatgut gewinne, hat das die gleichen Sorteneigenschaften, es ist nachbaufähig“, erklärt Anna Meincke.

Von Erde und Wasser

Eine der größten Herausforderungen für Fensterbank- und Balkon-Gärtner ist die Erde. „Sie im Kübel fruchtbar zu halten ist deutlich schwieriger als im Garten“, so Anna Meincke. „Viele entsorgen Jahr um Jahr die ‚verbrauchte‘ Erde und holen neue. Das ist nicht nur teuer und nervig, sondern auch verschwenderisch.“ Ihr Rezept für selbst gemischte, langjährig gute Kübelerde finden Sie übrigens auf der nächsten Seite. Klassischer Anfängerfehler Nummer zwei: zu viel gießen. „Hängende Blätter können ein Anzeichen für zu wenig Wasser sein – oder für zu viel. >



GRÜNE TIPPS von Judith Rakers

Ihr Basilikum-Pflänzchen aus dem Supermarkt war immer schon am dritten Tag hinüber. Heute versorgt sich Judith Rakers im Sommer selbst mit Gemüse. „Wenn ich das hinbekomme, dann kriegen Sie das auch hin“, schreibt die Fernsehmoderatorin in ihrem Buch „Homefarming“. Hier kommen ein paar gute Tipps daraus ...

Was ich heute anders machen würde

„Nicht mit Tomaten anfangen. Sie sind wahnsinnig pflegeintensiv. Viel mehr Spaß für den Einstieg machen Radieschen, Salat und Kartoffeln.“

So wird's kinderleicht

„Mit Saatbändern und Saatscheiben, auf denen die Samen im perfekten Abstand zueinander sitzen – sehr hilfreich bei Möhren, die zu eng gesät schwindsüchtige, dünne Wurzeln bekommen.“

Mein WOW-Gemüse

„Nur wenig ist befriedigender, als eine Pflanzkartoffel in den Boden zu stecken und wenige Wochen später 10 bis 15 davon wieder auszubuddeln. Die Schale der frisch geernteten Kartoffeln ist so zart, dass ich sie immer mitesse.“

Gute Beetnachbarn sind ...

„... Möhren und Zwiebeln. Wenn Sie neben die Reihe mit Möhren eine Reihe Zwiebeln stecken, dann halten diese die Möhrenfliege fern – und die Möhren halten im Gegenzug die Zwiebelnfliegen auf Abstand.“

ZUHAUSE

Das wissen die meisten nicht“, so Anna Meincke. „Daher lieber kurz den Finger in die Erde stecken, bevor man die Gießkanne füllt, und generell lieber öfter wenig als einmal viel. Ist die Erde einmal ausgetrocknet, wird es schwer, sie wieder zu befeuchten.“ Ihr Tipp: Bewässerungshilfen. Die kann man sich auch selbst bauen. Dafür Wasser in eine alte Plastikflasche füllen, Loch in den Deckel bohren und kopfüber in den Kübel stecken

Grünes Glück

Wir hier in der Redaktion haben dank Anna Meincke und Judith Rakers (siehe auch das Interview mit ihr auf den Seiten 8 bis 11) noch mehr Lust aufs Gärtnern bekommen und sprechen aus Erfahrung, wenn wir sagen: Pflanzen beim Wachsen zuzusehen wirkt wie ein Achtsamkeitskurs und ist obendrein ungemein befriedigend – egal, ob im eigenen oder Gemeinschaftsgarten, auf dem Balkon, im Hinterhof oder auf der Fensterbank.

Weil die inneren Werte zählen

REZEPT VON ANNA MEINCKE FÜR BESTE KÜBELERDE

65% Mutterboden, der von Natur aus wichtige Bodenorganismen enthält oder torffreie Gemüserde

20% Kompost als Futter für die Bodenlebewesen

15% Lavamulch, Bims oder Blähton zur Durchlüftung

1% Gesteinsmehl für die Bildung von Ton-Humus-Komplexen ●



BUCH-TIPP

Anna Meincke:
Stadtgemüse.
Löwenzahn Verlag,
184 Seiten, 29,90 Euro



GEWINNSPIEL

Gärtnerspaß für die ganze Familie: Auf unserem Instagram-Kanal @dm_magazin_alverde verlosen wir vom 22. bis 30. April von der Gießkanne bis zur Saatgutbox eine Grundausstattung von dm.*

*Die Gewinnerin oder der Gewinner erhält eine Privat-Nachricht auf Instagram.

NEU

WELEDA

HAUTSACHE NATUR.

Skin Food Nährende Gesichtspflege-Serie.
Für einen natürlichen Glow, selbst bei trockener Haut.

Mit
Phyto-
Squalan

- ✔ +72% Feuchtigkeit. Sofort*
- ✔ Mit Powerwirkstoff Phyto-Squalan
- ✔ 100% zertifizierte Naturkosmetik

*Gemessen im Anwendertest nach 15 Minuten und 1x Auftragen des Produkts.





Die Tropen rufen

Mit **alverde** zum Heimkinostart von RAUS AUS DEM TEICH einen Kurzurlaub gewinnen



alverde und Tropical Islands verlosen zum Heimkinostart des Animationsabenteuers RAUS AUS DEM TEICH (auf Blu-ray, DVD & digital erhältlich) einen Badeurlaub und ein Filmfanpackage für die ganze Familie. Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, Zugang zum Sauna- & Spa-Bereich und 3-tägigem Tageseintritt im Tropical Islands Resort. Europas größte tropische Urlaubswelt befindet sich rund 60 Kilometer südlich von Berlin am Rande des Spreewaldes. Infos: tropical-islands.de

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------|---------------------------------|------------------|
| Naturwissenschaft | | | Ur-kundsjurist üblich | Gebietsstreifen, Landstrich | Boshaf-tigkeit, Falschheit | | größerer, ringförmiger Ohrschmuck | akade-mischer Grad | Zeitnot, Drang zur Schnelligkeit | | Beweg-grund, Verlockung | | arabisches Sultanat westeurop. Inselstaat | | kurz gebratene Fleisch-schnitte | Tauf-zeuge |
| Vergütung für Frei-berufliche | | | | | | | dm-Marke | | | | | | | | Rille, Furche, Fuge | |
| Baustoff | | | 5 | | frz. Maler die Schöpfung | | 2 | | | | Kampfbahn Gewässer in Nord-finnland | | 7 | | | |
| grau melierter Kammgarn-stoff | | | | | | | schuld-bewusst gepflügtes Feld | | | 9 | | | | | | |
| | | | | Modera-torin: Judith ... | | Sprache der Antike Ausleger, Interpret | | | | | 10 | Bündel von Schrift-stücken Jagdruf | | | | |
| fachlich sicher | | Kunststil des 20. Jh. meteorol. Begriff | | | | | 8 | Gebissteil Molkerei-erzeugnis | | | | | | bibli-scher Prophet | | mager, sehr dünn |
| gallert-artige Substanz | Fußteil der Paarhufer Ringel-wurm | | | | 6 | kroatische Adria-insel Hafendamm | | | flink, beweglich Aktion, Handlung | | | Acker-wild-kraut | | | Gestirn, unser Planet | |
| | | | kl. Brot-stückchen Künstler-paar | | | | | | | | | | poetischer Name des Löwen | | | |
| frz. Autor (André) gedämpftes Sprechen | | | | | Kondi-torei-erzeugnis | | | | | | Über-treibung als Kritik | | | | 1 | |
| | | | | | | | in Kellern lebendes Krebs-tier | | | 3 | | | Adresse (Abk.) | | | |
| Staat in Südost-asien | | | | | Alters-ver-sorgung | | | | | | Zeugnis-note (ugs.) | | | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 30. April 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. Der Gewinn wird von PANORAMA ENTERTAINMENT Gbr - Public Relations, Ickstattstraße 12, 80469 München versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an PANORAMA ENTERTAINMENT Gbr - Public Relations 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.

Wir alle können

MUT- Bürger *sein*



Gemeinsam mit **Willi Weitzel**
wollen wir in einer neuen Serie Geschichten
erzählen, die Mut machen - von Menschen, die
kurzerhand etwas anpacken, um die Welt im
Kleinen ein bisschen besser zu machen. Heute
erklären wir, warum wir Mutmachgeschichten
für ganz wichtig halten.

Willis MUTMACH- GESCHICHTEN

Egal, wo wir schauen, überall schlagen uns schlimme Nachrichten entgegen: 2023 war das heißeste Jahr in Deutschland, an so vielen verschiedenen Orten herrscht Krieg und auch innerhalb unseres Landes gibt es Konfrontation und Hass. „Das alles kann uns wirklich Angst machen“, meint Willi Weitzel, der als Welterforscher seit vielen Jahren Teil von **alverde** ist.

Was ist ein Mittel gegen Angst? Wir meinen: Mut!

„Wir sind umgeben von Krisen und Kriegen und fühlen uns oft ausgeliefert. Wer Mut aufbringt, verändert seinen Blickwinkel. Ich merke dann, ich bin nicht machtlos, ich kann auch etwas tun, in meinem Umfeld

„Mut führt dazu, dass das Licht, das in jeder und jedem von uns brennt, nicht unter dem Scheffel bleibt, sondern leuchten kann.“

etwas gestalten, verändern und bewirken“, sagt der 51-Jährige. Mut setzt aber voraus, dass wir uns ein Herz fassen und aktiv werden. Wir können zum Beispiel Initiativen, die Gutes für die Gesellschaft und die Natur bewirken, gutheißen, uns



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER, AUTOR,
TV-MODERATOR UND REPORTER

Generationen von Kindern und Eltern kennen ihn durch die Sendung „Willi wills wissen“, 2002 bis 2012 im Kinderkanal von ARD und ZDF (KiKA). Die Welt zu erforschen, hat Willi Weitzel sich zur Lebensaufgabe gemacht. Ob in nah oder fern, er erkundet alle möglichen Themen und scheut dabei auch unbequeme nicht wie Krieg, Flucht oder Klimawandel. Sein Anliegen: die komplexe Welt handfest und verständlich zu erklären. Willi setzt sich für soziale Projekte ein, die benachteiligten Kindern und Jugendlichen zugutekommen, engagiert sich für Kinderrechte und ist Botschafter verschiedener Kinderhilfsorganisationen.

Das Leben leidenschaftlich beim Schopf packen, neugierig sein, sich begeistern lassen und diese Begeisterung weiterschenken – das ist Willis Rezept fürs Leben – beruflich wie privat.

„Ich bin dankbar, Teil von Mutmachgeschichten zu sein und Menschen vorzustellen, die etwas anpacken und damit ansteckend und ermutigend wirken.“

zurücklehnen und sagen: „Die machen das schon.“ Wir können die Aktivitäten anderer finanziell unterstützen. Wir können aber auch selbst aktiv werden. „Weil ich es schon oft erlebt habe, weiß ich, dass es sich lohnt, sich aufzuraffen, Mut aufzubringen und mitzumachen“, sagt Willi. So kann man Gleichgesinnte kennenlernen und ist nicht alleine. „Gemeinsam können wir ein kleines Stückchen Welt verändern – und was sich daraus ergibt, ist eine riesige Belohnung.“

Wir können Mut zeigen, statt Wut-Bürger zu sein

Bei manchen Menschen wird das Gefühl der Hilflosigkeit und Frustration zu Wut, ein sehr destruktives Gefühl. Mut ist dagegen eine positive Eigenschaft, die für Tapferkeit, Entschlossenheit und die Bereitschaft steht, Herausforderungen konstruktiv zu überwinden. Mut kostet Überwindung, ermöglicht aber auch positive Veränderung. Wir wollen ab der nächsten Ausgabe mit unseren Geschichten zeigen, wie viel durch Mut bewegt werden kann. ●

Tolle Preise!

Schutz für die Haut

Mitmachen und gewinnen



12 Sonnenschutz-Sets

Die Sonne hebt unsere Stimmung und versorgt uns mit Vitamin D. Damit die Haut geschützt ist, verlost die dm-Marke **SUNDANCE** zum Frühlingsbeginn **12 Produktsets** mit je fünf Sonnenschutz-Produkten. Die Sonnenmilch LSF 30 schützt jeden Hauttyp. Für empfindliche oder ungebräunte Haut gibt es die Sonnenmilch sensitiv LSF 50. Die After Sun Lotion pflegt die Haut nach dem Sonnenbad. Für das Gesicht wurde das getönte Sonnenfluid LSF 30 entwickelt, welches einen ebenmäßigen Teint verleiht. Für eine gebräunte Haut – ganz ohne Sonne – gibt es das Selbstbräuner Konzentrat¹.



¹enthält keinen UV-Schutzfilter. Schützt nicht vor Sonnenbrand

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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. April 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. Mai 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 mittel) ist eine Zugabe aus dem Buch „Einsame Hunde“, herausgegeben von Jean-Claude Lin. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages ([geistesleben.de](https://www.geistesleben.de)).

Bildnachweis: Mike Abmeier (S. 38), adobe/Kat Ka (S. 28), adobe/Marty Kropp (S. 3, 21), adobe/Artem Mykhailchenko (S. 28), adobe/SETO fotografias (S. 107), adobe/vetre_gruen (S. 29), adobe/volff (S. 20, 21), Beiersdorf AG (S. 30), Boris Breuer (S. 73), Nadja Buchczik (S. 44), Dominik Butzmann (S. 75), CEWE Stiftung & Co. KGaA (S. 87), dm-drogerie markt GmbH + Co. KG (S. 33), Jan-Eric Ensslin/privat (S. 48), Fraunhofer IPA (S. 77), gettyimages/acilo (S. 71), gettyimages/Jose A. Bernat Bacete (S. 21), gettyimages/Rick Berkowitz (S. 7), gettyimages/Lilly Bloom (S. 3), gettyimages/Bloomberg Creative (S. 71), gettyimages/retales botijero (S. 7), gettyimages/Cavan Images (S. 80), gettyimages/Chelnok (S. 21), gettyimages/CostinT (S. 44), gettyimages/Giantstep Inc (S. 20), gettyimages/Brian Hagiwara (S. 20, 21), gettyimages/hartcreations (S. 21), gettyimages/Judith Haeusler (S. 7), gettyimages/Image Source (S. 99), gettyimages/KrisCole (S. 13, 20), gettyimages/LeManna (S. 15, 16), gettyimages/Maskot (S. 87), gettyimages/Ryan McVay (S. 80), gettyimages/Harald Nachtmann (S. 87), gettyimages/oikli (S. 20), gettyimages/petrunjela (S. 61), gettyimages/Suzifoo (S. 55), gettyimages/ClaudioVentrella (S. 55), gettyimages/vikif (S. 47), gettyimages/Vladimir18 (S. 7), gettyimages/Westend61 (S. 3, 41, 85, 88, 89), Gräfe und Unzer Verlag (S. 101), Kailash Verlag (S. 90), Heike Keller/privat (S. 43), Matthias Knepeck (S. 36), Uli Kunz (S. 74), Löwenzahn Verlag (S. 102), Donough O'Malley/privat (S. 37), Zoe Opratko (S. 3, 100), PAYBACK (S. 34), picture alliance/bernd Thissen (S. 78), plainpicture/Uwe Umstätter (S. 58), Antje Plevinski (S. 44), Phia Quantius/privat (S. 49), kleinbildkunst ErlebnisPHOTOGRAPHIE Markus Reinke, Bremen (S. 78), Christina Riedl (S. 37, 67), Franz Schädel (S. 90), Michael Schraut/privat (S. 29), shutterstock/itor (S. 44), Alexander Stertzik (S. 22), stocksy/Marc Bordons (S. 56), stocksy/Daniela Constantini (S. 6), stocksy/Serge Filimonov (S. 48, 50), stocksy/Nadine Greeff (S. 46), Gottfried Stoppel (S. 5, 76), Studionic/Nicole Korsten (S. 26), Ingrid Theis (S. 105), Tropical Islands (S. 103), © Universal Studios. Alle Rechte vorbehalten. (S. 103), Simon Veith (S. 82, 83), Silke Wälz (S. 35), Peter-Paul Weiler (S. 71), Christoph Weiss (S. 18, 19), Westend61/Eva Gruendemann (S. 42), Westend61/William Perugini (S. 52), Westend61/A. Tamboly (S. 70), Anne Wilk (Titel, S. 5, 8, 10, 11), Christoph Wulf/privat (S. 80)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Mai



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

Blick in
die nächste
Ausgabe



**Live-Talk am
23. Mai um
20 Uhr***



INSPIRATIONSTALK

Aktiv kreativ

Wir haben alle den Wunsch, uns auszudrücken. Sich seiner eigenen Kreativität bewusst zu sein, macht das Leben reicher. Vom Glück der Kreativen.

SONNENSCHUTZ

Typsache

Creme, Gel, Spray – in der nächsten Ausgabe zeigen wir, welcher Sonnenschutz sich für wen am besten eignet und welche Rolle Ihr individueller Hauttyp dabei spielt.

GESUNDHEIT

Gutes Gefühl

Wenn wir mit unserem Bauch im Einklang sind, geht es uns gut. Doch was hilft dem Darm wirklich? Wie kann man die Verdauung unterstützen? Welche Rolle spielt die Ernährung dabei? Welche Ansätze aus der Forschung gibt es?

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 072162514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Jana Kunz, Tanja Schuhbauer, Anna Lena Weimann, Julia Zabel **Kreation:** Andrea Grundmann, Annette Hürter, Bianca Münch, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anshrift 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.

AMBRE SOLAIRE SUPER UV VITAMIN C*
DEIN TÄGLICHER SONNENSCHUTZ
FÜRS GESICHT

GARNIER
AMBRE
SOLAIRE

NEU



BEUGT DUNKLEN
FLECKEN VOR

* Vitamin Cg