

Juli 2025

dm-Magazin

# alverde

## Cortisol-Detox

Entgiftung  
für Körper  
und Geist

## Wunderbar weiblich

Fantastisch  
feminine Fakten

## Von Schaum bis Öl

Bodyguards  
für die Rasur

## INTERVIEW

MADELINE  
JUNO

Über die Kraft der  
Verletzlichkeit

## INSPIRATIONSTALK

# Innere Schätze heben

Stärken entdecken,  
Neues wagen

KIDS UND SMARTPHONE

**Wann und  
wie viel darf  
es sein?**





# UNSERE WETTERVORHERSAGE: SONNENSCHUTZ

Schütz Dich, ob sonnig, wolzig oder regnerisch



## Immer dran denken:

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

Mit **SUNDANCE** die Sonne genießen

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

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

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



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



”

Wachstums-Mindset bezeichnet die Einstellung, dass meine Fähigkeiten über die Zeit wachsen.

DR. KATHARINA TEMPEL  
Mehr dazu ab S. 88

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ich morgens mit unserem Hund unterwegs bin, liegt der Tag unaufgeregt vor mir. Auf diesen Runden entsteht ein wohltuender Abstand zu dem, was gleichzeitig um Aufmerksamkeit ringt: Nachrichten, Termine, To-do-Listen.

Genau darum geht es auch in unserem Beitrag zum Cortisol-Detox (S. 62–65): um bewusste Pausen, die Körper und Geist entlasten. Gerade dann, wenn das Abschalten schwerer fällt als das Funktionieren. Wir geben Impulse, wie solche Erholungsinseln im Alltag ohne großen Aufwand, aber wirkungsvoll ihren Raum finden können.

Der Sommer schenkt uns viele Gelegenheiten, draußen zu sein – am Wasser, in den Bergen, in der Weite des Tages. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie sich solche Stunden mit allen Sinnen genießen lassen – mit Bewegung, die stärkt, ohne zu überfordern (S. 54/55), leckerer Pasta (S. 45/46) und kleinen Pflegeritualen nach dem Sonnentag (S. 18–20).

Vielleicht entdecken wir in solchen Momenten auch eine unserer Stärken, die im Alltag so selbstverständlich wirkt, dass wir sie gar nicht als solche wahrnehmen. Und manchmal entsteht daraus etwas Neues. Darüber sprechen wir mit Dr. Katharina Tempel in dieser Ausgabe (S. 88–91) und im nächsten **alverde**-Inspirationstalk\* am 31. Juli in dmLive.

Ich wünsche Ihnen viele Momente, die einfach nur guttun.

Ihre

*Tanja Hildebrandt*

**alverde**-Redaktion



So wird die Haut bei der Rasur glatt und geschmeidig. Mehr ab S. 28.

**alverde** Juli 2025

## Erinnerungen zum Aufkleben



Die schönsten Sommermomente können Sie ganz einfach mit personalisierten Foto-Stickern von dm festhalten. Ob für Fotobücher, Postkarten oder den Reisekoffer: Die Sticker verleihen eine persönliche Note. Drucken Sie Bilder von Strandtagen oder Familienausflügen an der Fotostation in Ihrem dm-Markt aus oder gestalten Sie die personalisierten Sticker online. Mehr Infos gibt's hier: [fotoparadies.de/fotogeschenke/fotosticker.html](https://fotoparadies.de/fotogeschenke/fotosticker.html)

**alverde**-  
INSPIRATIONSTALK



**SEIEN SIE  
LIVE DABEI**

Am 31. Juli findet der **alverde**-Inspirationstalk live in der dm-App statt.\*

**SEITE 88**



# alverde Natural Expert

Mit  
1% Bisabolol &  
0,3% Ceramid-  
Komplex



Mit  
1% Vitamin C



Mit  
2,5% Glycerin &  
5% Bio-Aloe Vera



PFLEGEKOMPETENZ  
SEIT 1989

Zertifizierte Naturkosmetik

**Tagescreme:** Diese Verpackung ist recycelbar. Die Tube besteht aus mind. 70% Recycling-Material (ohne Verschluss).  
**Feuchtigkeitstoner:** Diese Verpackung ist recycelbar. Die Flasche besteht aus mind. 96% Recycling-Material (ohne Verschluss und Einsatz).



dm.de/alverde



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

## Eintauchen

- 6 **Schätze aus dem Meer**
- 8 **Interview mit Madeline Juno**  
Die Sängerin zeigt, wie ehrlich und emotional Popsongs sein können

## Schön fühlen

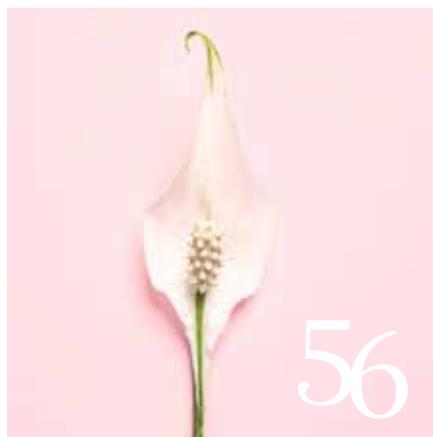
- 15 **Volle Lippen zaubern**  
Mit diesen Make-up-Techniken und natürlichen Boostern klappt's
- 16 **Knallige Neonfarben**  
Farbakzente für Konzerte und Festivals
- 18 **Hautpflege nach Sonnentagen**
- 22 **Hallo, Du Schöne**  
Susanne Krammer (@fraubeauty) schenkt **alverde**-Leserin Svenja Büsig einen ausdrucksstarken Look
- 27 **Füße von Hornhaut befreien**
- 28 **Rasurtipps für glatte Haut**
- 30 **Tschüss zu fettigem Haar**
- 32 **Trend-Produkte**

## dm erleben

- 36 **dm-Marke Balea feiert 30 Jahre**
- 38 **Meldungen**
- 40 **Serie: Menschen bei dm**  
Isabella Pollinger ist bundesbeste Drogistin 2024

## Bewusst genießen

- 44 **Dinkel Spirelli vom Naturland-Erlenhof**
- 45 **dmBio Rezept des Monats**  
Curry-Pasta mit Pinienkernen
- 48 **Blüten, die schmecken**
- 50 **Natürlich-fruchtiger Genuss**



## Gesund bleiben

- 54 **Sport an heißen Tagen**  
Aktivitäten für den Sommer
- 56 **Das kann der weibliche Körper**  
Wundersame Fakten
- 60 **Erste Hilfe bei der Wundversorgung**
- 62 **Für mehr Erholung**  
Entspannung durch Cortisol-Detox

## In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Gesundheit

- 69 **Kolumne von Christoph Werner**
- 70 **Alltagsbegleiter Smartphone**  
Abhängigkeit im jungen Alter und digitale Freiheit hinterfragt
- 74 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
- 76 **Apps und KI in der Medizin**
- 80 **Yoga als Sozialprojekt**
- 82 **Porträt: Dr. Monika Hauser**  
Die Ärztin unterstützt als Aktivistin Frauen mit Gewalterfahrung

## Einfach mal machen

- 87 **Fotowelt: Bilder der Kindheit**
- 88 **alverde-Inspirationstalk: Potenziale entfalten**  
Psychologin Dr. Katharina Tempel zeigt, wie wir herausfinden, welche Stärken in uns schlummern
- 92 **Clever den Koffer packen**
- 95 **Trinkflasche reinigen**
- 100 **Schönes Zuhause**  
Maritime Farbakzente setzen
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Serie: Willis Mutmachgeschichte**  
Jörg Schur inszeniert Theaterstücke zusammen mit jungen Talenten mit und ohne Beeinträchtigung
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



# Muscheln



Sie wecken Kindheits-  
erinnerungen ans  
Muschelsuchen in den  
Ferien. Ihre geheimnisvollen  
Formen inspirieren aber  
auch Künstler. Und obwohl  
die meisten Muscheln ihr  
Dasein fast bewegungslos  
verbringen, haben sie  
erstaunliche Fähigkeiten  
entwickelt.

UNSER EXPERTE



PROF. DR.  
BERNHARD HAUSDORF

Der Leiter der Sektion Mollusca am Leibniz-Institut zur Analyse des Biodiversitätswandels (LIB) hat mit uns spannende Fakten über die weichen Wasserbewohner mit der harten Schale geteilt.

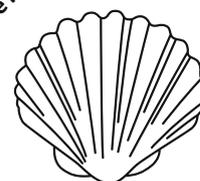
In Sandro Botticellis „Geburt der Venus“ symbolisiert die **Jakobsmuschel Schönheit und Weiblichkeit. In der Realität ist diese Art mit 10 bis 20 cm übrigens viel kleiner. Die echte Riesenschnecke wird aber tatsächlich bis zu 1,4 Meter lang.**

**507  
JAHRE**

zählte die älteste bekannte Muschel, die Wissenschaftler 2006 vor der isländischen Küste entdeckten.

Windgötter treiben Venus in der Jakobsmuschel ans Ufer.

Weichtiere im Porträt



**MUSCHEL ODER SCHNECKE?**

Manche „**Muschel**“, die wir am Strand sehen, ist eigentlich eine **Schnecke**: Die Muschel verfügt über **zwei Schalenhälften**, die ein Scharnier, das Schloss, miteinander verbindet. Am Strand sehen wir übrigens meist nur eine Hälfte. Ein Schneckenhaus besteht normalerweise aus einem **einzigen Stück**, das meist wie eine **Spirale** gewunden ist.

DIE GÖTTIN UND DIE  
**Riesenschnecke**



Muschel = zwei Schalen

PUTZTRUPP DES  
**ÖKOSYSTEMS**

Herzmuscheln vergraben sich im Meeresboden. Austern wachsen direkt auf Felsen fest. Miesmuscheln kleben sich mit Fäden aus Eiweiß an Oberflächen – Muscheln sind unbewegte Wasserbewohner und können doch viel bewegen: „Eine Miesmuschel filtert mit ihren Kiemen etwa zwei Liter Meerwasser pro Stunde. Austern schaffen bis zu fünf Liter“, sagt Prof. Dr. Hausdorf. Na, wenn das kein Beitrag zur Wasserqualität ist!

# Die Stärke der Verletzlichkeit

**Ehrlich, persönlich und offen – so zeigt sich Sängerin Madeline Juno nicht nur in ihrer Musik. Nach vielen Höhen und Tiefen in ihrem Leben ist sie heute glücklicher denn je.**

Sonnenstrahlen fluten durch die großen Fenster in die Räume der „Gebrüder Fritz“-Location am Checkpoint Charlie in Berlin. Mit einer Rhabarberschorle in der Hand genießt Madeline Juno die Sonne auf ihrem Gesicht, während sie geschminkt wird. Schon bei der Begrüßung wird klar: Die Sängerin freut sich auf das Gespräch und hat etwas zu sagen. „Ihr dürft mich alles fragen“, sagt die Songwriterin, als wir uns für das Interview zusammensetzen.

**alverde: In Deinen Texten steckt viel Nostalgie. Fällt es Dir manchmal schwer, im Hier und Jetzt zu sein, oder inspiriert Dich die Vergangenheit einfach besonders?**

**Madeline Juno:** Mit der Zeit habe ich gelernt, mehr im Moment zu leben. Ich genieße das Zusammensein mit meinen Liebsten am meisten, wenn ich wirklich präsent bin. Früher war ich oft damit beschäftigt, mich über Wasser zu halten, aber heute bin ich mental stärker geworden. Trotzdem bin ich ein sehr nostalgischer Mensch und lasse mich gerne von liebevollen Erinnerungen aus meiner Vergangenheit inspirieren. Durch meine Therapie verstehe ich mich selbst

und schätze vergangene Momente, die mir Kraft geben – wie das Kinderzimmer meiner besten Freundin, das bis heute eine positive Bedeutung für mich hat.

**Wie gehst Du heute mit Deiner mentalen Gesundheit um – und was hat sich im Vergleich zu früher verändert?**

Seit meinem 14. Lebensjahr leide ich an Depressionen. Die kann ich natürlich nicht wegzaubern, aber dank der Therapie kann ich mich besser von der Krankheit entkoppeln. Ich nutze eine Art Werkzeugkasten, um mich daran zu erinnern, dass ich nicht meine negativen Gefühle bin – sie sind da, aber sie definieren mich nicht. Dieses Bewusstsein gibt mir Kraft und hilft mir, schwierige Phasen besser zu bewältigen. Ohne ein unterstützendes Umfeld und Offenheit für Veränderung wäre das nicht möglich.

**In Deiner Musik bist Du sehr persönlich. Ist es für Dich noch eine Herausforderung, Dich zu öffnen, oder kannst Du gar nicht anders?**

Ich bin von Natur aus ein ehrlicher Mensch und habe keine Hemmungen, schwierige Themen anzusprechen. Natürlich gibt es

## MADELINE JUNO

Die 29-jährige Singer-Songwriterin ist für ihre ehrlichen und emotionalen Popsongs bekannt. Aufgewachsen in Offenburg-Griesheim in einer musikalischen Familie mit russlanddeutschen Wurzeln, lernte sie bereits mit sechs Jahren Keyboard spielen. Später fing sie auch an, Gitarre zu spielen und ihre eigenen Songs zu schreiben. Mit 14 Jahren nahm sie ihre ersten Songs auf und veröffentlichte sie auf YouTube, wo sie schnell Aufmerksamkeit erregte. Ihre Debütsingle „Error“ erschien 2013 und war Teil des Soundtracks im Film „Fack ju Göhte“. Seitdem hat sie mehrere Alben veröffentlicht, darunter ihr aktuelles Werk „Anomalie Pt. 1“, das im Juni 2025 erschien. In diesem Jahr war Madeline Juno bei der Fernsehserie „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ dabei, wo sie ihre musikalische Vielseitigkeit zeigte.



**Ihr Lieblingsort auf der ganzen Welt ist ihr Bett.**



**In ihrer russlanddeutschen Familie steht Zusammenhalt an erster Stelle.**



**Auf der Bühne fühlt sie sich mit einem ausdrucksstarken Make-up am wohlsten – ansonsten darf es gerne natürlich sein.**

## INTERVIEW

**Titel Kleid** Anne Bernecker,  
**Hose** ba&sh, **Blazer** Mango,  
**Kette** Glambou, **Ring** akind  
**Inhalt Cardigan** evynit, **Brosche**  
Studio Ena, **Top** Cos, **Hose** Fila



”

**Ich möchte  
Menschen  
ein kleines  
musikalisches  
Zuhause  
basteln, wo  
es sich okay  
anfühlt, so zu  
sein, wie man  
ist.**

## INTERVIEW

Songs, die mir schwerer fallen, weil sie sehr verletzlich sind. Ich lasse die Menschen nah an mich heran, aber es gibt mir Mut, dass ich mit keinem Gefühl und keiner Erfahrung, die ich gemacht habe, allein bin.

### **Beeinflusst Dein Umfeld das Songschreiben? Wo fühlst Du Dich am kreativsten?**

Ich bin seit meiner Kindheit nachtaktivist. Je später es wird, desto kreativer werde ich. Dann fühle ich mich am meisten wie ich selbst. Nach Mitternacht bin ich wach, habe Energie und will schreiben.

Außerdem habe ich das große Glück, dass ich mit meinen besten Freunden meine Musik schreiben darf. Mindestens zweimal im Jahr fahren wir gemeinsam weg und verbringen eine Woche damit, Songs zu schreiben und zu produzieren.

### **Im Juni hast Du Dein siebtes Studioalbum „Anomalie Pt. 1“ veröffentlicht. Die Single „Anomalie“ war Namensgeber für das Projekt – inwiefern hat dieser Song den Entstehungsprozess beeinflusst?**

„Anomalie“ ist der Grund dafür, dass dieses Album überhaupt entstanden ist.

Der Song war ein Überbleibsel vom letzten Album und hat eine ganz eigene Welt eröffnet, die dort nicht hineingepasst hätte. Deshalb wollte ich ihn in andere Songs einbetten – so entstand ein Konzeptalbum unter dem Thema „Anomalie“. Es hat mich dazu gebracht, produktionstechnisch und thematisch aus meiner Komfortzone ausubrechen.

### **Du hast am Anfang Deiner Karriere auf Englisch gesungen und bist dann zu deutschen Texten gewechselt. Bleibt es dabei oder möchtest Du in Zukunft auch wieder englische Musik veröffentlichen?**

Ich habe nie damit aufgehört, englische Musik für andere Künstler zu schreiben, aber ich habe es vermisst, auch selbst englische Songs rauszubringen. Bei der Fernsehsendung „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ durfte ich dieses Jahr englische Lieder meiner Kollegen in Südafrika singen – das hat mir wahnsinnig Spaß gemacht. Es hat mich motiviert, in Zukunft wieder mehr englische Musik zu machen. Ob das unter meinem Namen oder bei anderen Projekten passiert, weiß ich noch nicht genau, aber da wird auf jeden Fall etwas kommen.

### **Der Song „Mediocre“ auf Deinem neuen Album handelt von Minderwertigkeitsgefühlen. Du singst: „Ich wär gern deutlich mehr von dem, was so viele in mir sehen“. Wie nehmen andere Menschen Dich wahr?**

Ich glaube, viele denken, ich hätte nach all den Jahren alles im Griff und wüsste genau, was ich tue – aber das ist nicht so. Ich lerne jedes Jahr dazu, wie man wirklich lebt und was es heißt, bei sich selbst zu sein. Auf der Bühne fühle ich mich selbstbewusst und ganz bei mir, aber privat ist das oft anders. Ich wünsche mir, noch mehr in mir selbst zu ruhen und mehr Madeline Juno zu sein – auch abseits der Bühne.

### **Frauen sind immer noch strukturell benachteiligt in der Musikbranche – welche Veränderungen hast Du beobachtet und wo gibt es noch Handlungsbedarf?**



Durch ihre musikalischen Eltern hat Madeline Juno schon früh verschiedene Instrumente gelernt.

Top Jacquemus, Hose Fabienne Chapot, Kette Giambou, Ring akind

”

**Auf der Bühne fühle ich mich selbstbewusst und ganz bei mir, aber privat ist das oft anders.**

Es hat sich in den letzten Jahren kaum etwas verändert: Frauen sind weiterhin stark unterrepräsentiert, sei es in Festival-Line-ups oder im Radio. Zwar gibt es Ansätze, bei denen darauf geachtet wird, mehr Frauen auf Festivals zu buchen, doch das ist so marginal. Besonders problematisch ist die Radiolandschaft: Sie argumentieren, dass weibliche Stimmen aufgrund ihrer höheren Frequenzen bei Hörertests schlechter abschneiden und deswegen schlechter geeignet seien. Es fehlt an echtem Willen der Industrie, strukturelle Barrieren abzubauen und Frauen gleiche Chancen zu bieten.

**Berlin ist Deine Wahlheimat – brauchst Du gelegentlich Abstand von dem Trubel?**

Berlin ist mein Zuhause und ich liebe die Energie hier. Trotzdem zieht es mich manchmal zurück in den Schwarzwald, wo meine Familie lebt. Ich bin ein totaler Familienmensch und vermisse die Zeit mit meinen Nichten, Neffen und Omas sehr. Der Schwarzwald bleibt meine Heimat, aber manchmal fühle ich mich dort wie ein Fremdkörper, weil ich schon seit über

zehn Jahren nicht mehr da wohne. Für die Zukunft könnte ich mir vorstellen, vielleicht in einem Randbezirk oder der Vorstadt zu leben.

**Du hast in jungen Jahren an einer Essstörung gelitten und diese mittlerweile überwunden. Welche Auswirkung hat Social Media heutzutage auf junge Frauen und ihr Körperbild?**

Social Media hat vieles verändert. Einerseits gibt es mehr Body Positivity und Akzeptanz,

andererseits setzt der Vergleichsdruck vor allem junge Menschen stark unter Stress. Kinder haben heute weniger Zeit, einfach Kind zu sein – alles dreht sich um Aussehen, Follower und Likes. Ich habe großen Respekt vor Eltern, die ihre pubertierenden Kinder in dieser Zeit begleiten, und hoffe, dass wir als Gesellschaft den Fokus wieder mehr auf Empathie und echte Werte legen können. ●



Die Sängerin träumt davon, ein Mensch zu sein, der Gutes bewirkt und zufrieden mit sich selbst ist.

Kleid Anne Bernecker, Blazer Mango, Kette Glambou, Ring akind



# Strahlkraft bis in die Spitzen

Intensiver, langanhaltender Glanz und spürbare  
Reparatur für gesund aussehendes Haar

neu



[dm.de/balea](https://dm.de/balea)

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



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Schön *fühlen*

Seite  
**18**

## ***Frische-Kick für die Haut***

Im Sommer verbringen wir viel Zeit draußen in der Sonne. Mit diesen Tipps kühlen und pflegen Sie die Haut – für ein geschmeidiges, strahlendes Gefühl.

# FOR HAPPY HAIR

**PRE-WASH**

**Glättungseffekt**



**SHAMPOO & PFLEGE**

**Anti-Gelbstich**



**JETZT ENTDECKEN!**  
Ab sofort in allen  
dm-Märkten erhältlich.



Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%.  
Plex Repair PRE-WASH HAARMASKE: \*92% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs inklusive Wasser. Berechnet gemäß ISO 16128.



## 1.

**Ein Fall für Spezialisten**

Sofort mehr Volumen? Geht ganz einfach: Spezielle Lip-Plumper enthalten Wirkstoffe wie Menthol, Chili-Extrakt oder Ingwer, die die Durchblutung anregen und so die Lippen optisch aufpumpen. Das leichte Kribbeln auf den Lippen zeigt, dass die Formel arbeitet. Viele Plumper haben außerdem feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe – das sorgt längerfristig für Volumen. Die glossigen Texturen gibt es in Nude bis Kirschrot.

## 2.

**Ein bisschen drüber**

Die richtige Technik beim Schminken macht den Unterschied: Ein Lip-liner, der knapp über der natürlichen Lippenkontur angesetzt wird, vergrößert die Lippen optisch, ohne dass es unnatürlich aussieht. Entscheidend ist, die Linien sanft mit dem Finger oder einem Pinsel zu verblenden. Ein Tupfer Gloss auf der Lippenmitte verstärkt den Effekt. Generell gilt: Je glänzender die Textur, desto voller wirken die Lippen.

## Volle



## Lippen

Schnelle Helfer und schlaue Pflege-Strategien schenken natürlich-schönes Volumen. Und das Schlauchboot bleibt auf dem Baggersee.

## 3.

**Konsequente Unterstützung**

Trockene Lippen wirken oft schmaler, denn Feuchtigkeitsmangel betont kleine Fältchen und nimmt Volumen. Wenn die Lippen bei der Pflege auch ein Wörtchen mitreden könnten, wären ihre Wünsche: ein regelmäßiges Peeling, das trockene Hautschüppchen entfernt, ein Lippenbalsam mit Sheabutter und Hyaluronsäure sowie gelegentlich eine Lippenmaske, die die zarte Haut intensiv verwöhnt.



Lippen sind nicht nur im Winter ein Pflegefall. **Unser Tipp:** Vorm Schlafengehen einen Balsam auftragen und tagsüber einen Pflegestift mit Lichtschutzfaktor verwenden. ●

# NEON NIGHTS

Im Sommer tanzen wir mit diesen knalligen Farben auf Konzerten und Festivals.



**FRUCHTIGE PELEGE**  
Lipgloss Pretty in Tint 070 Neon Pink  
von trend it up. 4,5 ml 2,95 €

**INTENSIVE DECKKRAFT**

Lidschatten Palette Ultimate 04W I Know That's Bright von NYX Professional Makeup.  
12,8 g 19,95 €  
(1.534,62 € je 1 kg)

**EINFACHER AUFTRAG**

Kohl Kajal Waterproof 130 Lime Green von Catrice.\*  
0,78 g 1,95 €



**LIPPEN- UND WANGENAKZENTE**

Blush Stick Jelly Cherry Red von Revolution.\* 5 g 6,95€

**PRÄZISE LINIE**  
Eyeliner Hyper Precise Allday 720 Cobalt Blue von Maybelline New York. 1 ml 5,95 €



MAKE-UP



**EINFACHE  
MANIKÜRE**  
Nagellack 27  
Watermelon  
von essie.  
13,5 ml 8,95€



**FRISCHER GLANZ**  
Lipgloss Pout Bomb Cherry Red  
von Revolution. \* 4,6 ml 5,95 €



**FARBIGER  
BLICKFANG**  
Mascara Lash  
Sensational  
Sky High Air  
Pink von May-  
belline New  
York. 7,2 ml  
11,95 €



**LANGER HALT**  
Lidschatten Soft Touch Duo  
02 Berry Crush von essence.  
1,8 g 2,25 €



**WISCHFESTES ERGEBNIS**  
Lidschatten Stift Aloe vera  
080 Ocean Depths von Catrice.  
1,5 g 4,45 €

SONNENBADEN

# SOMMER AUF DER HAUT

HAARPFLEGE

ERFRISCHUNG

ABKÜHLUNG

SCHUTZ

# SCHWIMMBAD

Ob im Schwimmbad, in den Bergen oder in der Stadt - nach einem Sonnentag an der frischen Luft sehnt sich die Haut nach Zuwendung. Mit der richtigen Pflege bleibt sie schön geschmeidig.



## Pflege nach dem Planschen

Ein Tag im Schwimmbad ist eine willkommene Abkühlung – doch Chlorwasser entzieht Haut und Haaren Feuchtigkeit, was ein Spannungsgefühl auf der Haut und sprödes Haar verursachen kann.

Schon vor dem Schwimmen gibt es Tricks, wie wir die Haut vor dem Chlorwasser schützen können. Einfach lauwarm abducken und eine dünne Schicht Hautcreme mit Glycerin und Urea auftragen, um die Haut schon vorab mit Feuchtigkeit zu versorgen. Nach dem Schwimmen können wir unserer Haut mit pH-hautneutralen Duschölen oder Cremeduschen etwas Gutes tun. Diese enthalten milde Tenside, die Schmutz und Fett entfernen – ideal, um Chlorreste gründlich abzuwaschen. Inhaltsstoffe wie Jojobaöl, Mandelöl und Sheabutter sorgen für ein geschmeidiges Gefühl. Dem Haar schenkt eine feuchtigkeitsspendende Haarmaske mit Arganöl oder Kokosmilch einen sanften Ausgleich. Sie regeneriert und stärkt die Haarstruktur, sorgt für Geschmeidigkeit und verleiht einen gesunden Glanz. >

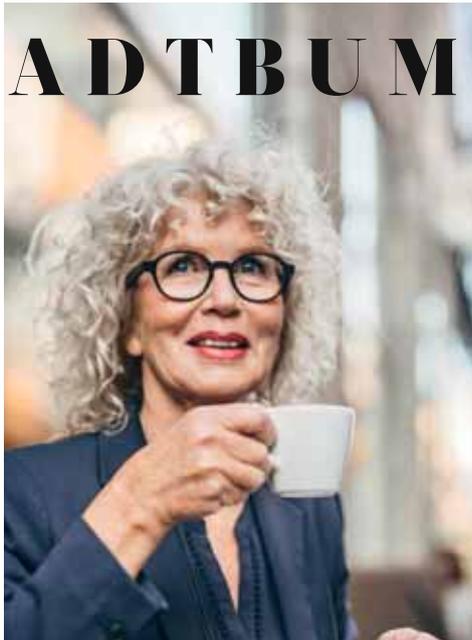
**After-Sun-Kick**  
Ein kühlendes Body-spray mit Aloe vera beruhigt die Haut und spendet zusätzlich Feuchtigkeit. Einfach nach dem Sonnenbad auf die gereinigte, noch leicht feuchte Haut sprühen.

**Reinigungsöl**  
ist für alle Hauttypen geeignet, einschließlich fettiger und öligiger Haut.

## Urbane Abenteuer

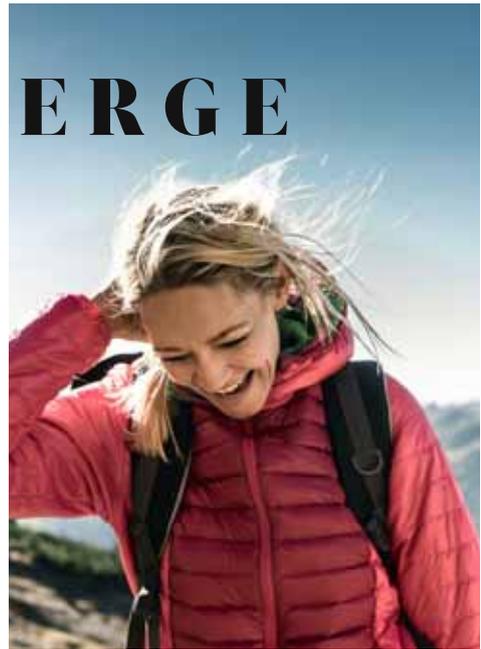
Ein Sommertag in der Stadt setzt die Haut nicht nur der Sonne, sondern auch feinen Schmutzpartikeln und verschiedenen Umwelteinflüssen aus.

Heimkommen und ablegen – das gilt nicht nur für Kleidung und Taschen, sondern auch für Ihr Make-up. Reinigungsöle oder Mizellenwasser entfernen Make-up sowie Staub- und Schmutzpartikel mühelos. Für einen Feuchtigkeitsboost sorgt ein Gesichtsserum mit Hyaluronsäure. Eine Gesichtsschmuckcreme mit Antioxidantien wie Vitamin C oder E hilft dabei, die Schutzbarriere der Haut zu stärken und sie bei der Regeneration zu unterstützen.



## STADTBUMMEL

## BERGE



## Helfer bei Höhenluft

In höheren Lagen ist die UV-Strahlung intensiver und der Wind kann die Haut zusätzlich beanspruchen. Umso wichtiger ist es, die Haut danach gut zu umsorgen.

Bei einer Wanderung in den Bergen kann man schon mal ins Schwitzen kommen. Mit einer milden Reinigungsmilch befreien Sie die Haut von Schweißrückständen und Sonnenschutz. Danach beruhigt eine kühlende After-Sun-Gesichtsmaske die strapazierte Haut, mildert Rötungen und spendet Feuchtigkeit. Fruchtsäurepeelings verleihen der Haut einen glatten, strahlenden Teint, sind aber am Abend die bessere Wahl, da sie die Haut lichtempfindlicher machen. So kann sich die Haut über Nacht erholen. Am nächsten Morgen einen Sonnenschutz mit LSF 50 auftragen, um sie optimal zu schützen. Auch die Hände verdienen Aufmerksamkeit – insbesondere wenn man klettern oder bouldern war. Eine schnell einziehende Handcreme mit Bambus-Extrakt und Limettenöl macht müde Hände wieder munter.

**Reinigungsmilch**  
ist ideal für empfindliche, trockene oder reife Haut.

# HAWAIIAN TROPIC™

VERWÖHNENDE  
SONNEN-  
PFLEGE  
FÜR DEINE HAUT

*tropisch  
inspiriert*



BIS ZU  
LSF  
50

**NEU**

**Glowing Protection  
Face Cream LSF 50**  
Dein täglicher Sonnen-  
schutz für das Gesicht  
mit einem zarten Glow

**Hoch**  
UVA UVB



## SONNENGEKÜSSTER GLOW – TROPISCHER DUFT.

Schütze und pflege deine Haut mit der Glowing Protection  
Sonnenlotion oder genieße ein sonnenverwöhntes Erlebnis  
mit dem Glowing Oil.

**alverde**  
BEAUTY-SERIE  
FOLGE 7

# Hallo, Du Schöne

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



**REGIE FÜHRT:**  
**SUSANNE KRAMMER**  
AUCH BEKANNT ALS  
@fraubeauty

Sie leitete die Schönheitsressorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beautymagazin *junemag.com* und hat mit *dm* die Hautpflegeserie *hautsache* entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylistin, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen fallen kann und dass wir ihm oft viel zu viel Macht über uns geben. Das Schöne am Älterwerden ist, dass wir mehr und mehr dahinterkommen, uns von gängigen Schönheitsidealen lösen und heute mehr lieben als gestern. In dieser Serie feiern wir deshalb unsere Eigenarten und „machen das Schöne schöner“, wie Susanne zu sagen pflegt. Dabei hilft ihr zum einen ihr Handwerk, zum anderen ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin.

Es war nicht leicht, einen Termin zu finden, umso mehr freuten wir uns, Svenja Büsig an diesem Montag kennenzulernen. Als Dankeschön, dass wir bei *alverde* das Eckige genauso wie das Runde lieben, schenkte sie uns ihr wunderbar geschriebenes und illustriertes Buch „Karl und Lilly“.



SCHÖN  
GESPROCHEN  
ÜBER  
VERLUST UND  
SELBSTFÜRSORGE



## HAUPTROLLE SVENJA BÜSIG

UNSERE **alverde**-LESERIN

Wenn die 57-Jährige zur Arbeit radelt, ist sie voll Vorfreude – zum Unverständnis vieler. Beim Wedeler Verein KuL Kindesglück und Lebenskunst e.V. in der Nähe von Hamburg begleitet sie trauernde Erwachsene und Kinder ab drei Jahren bis ins Teenageralter. „Ich sehe es auch immer als meinen Unterricht. Die Kinder zeigen mir genau, was sie brauchen, und ich darf von ihnen lernen.“ Trauer ist für Svenja bunt wie das Leben. Das zeigt sie in ihrem selbst geschriebenen und illustrierten

Buch, das über den Verein bezogen werden kann. Darin erzählt die ausgebildete Trauerbegleiterin die Geschichte vom kleinen Marienkäfer Karl, der seine Freundin, die Libelle Lilly, verliert. „Karl, das bin ich.“ Svenja hat selbst kurz hintereinander drei besondere Menschen verloren. Abschiede und Krankheit waren ihr eine Schule und schärften ihren Blick für das Schöne. Das Schöne in sich und im Gegenüber. Und so viel Gewicht unsere Themen an diesem Wohlfühlnachmittag auch hatten, so wechselte die Stimmung wie beim „Pfützentrauern“ binnen Sekunden von tiefem Berührtsein in unbekümmerte Fröhlichkeit.

## MEIN WOHLFÜHLMOMENT

**Susanne:** Trauerbegleitung für Kinder ab drei Jahren – Svenja, wie bist Du dazu gekommen?

**Svenja:** Eigentlich wollte ich Kunst studieren, dann Jura, tatsächlich habe ich dann eine Banklehre gemacht und nach dem Studium an der Bankakademie im Firmenkreditgeschäft gearbeitet, bevor ich mich unseren vier Kindern widmete. Über meine Tätigkeit als Sterbebegleiterin im Hospiz fand ich dann meinen Weg in die Trauerbegleitung. Im Hospiz geht es um das Ende. Dafür musste ich immer wieder neu Luft holen. Als Trauerbegleiterin darf ich mit den Menschen in die Zukunft gehen. Das ist für mich die erfüllendste, kreativste und abwechslungsreichste Aufgabe, die ich mir vorstellen kann. Ich habe sechs Gruppen, begleite aber auch einzeln, darf Fortbildungen in Schulen und Kindergärten geben und zwischendurch versuche ich Spenden für den Verein zu akquirieren.

**Susanne:** Dabei sollte es Trauerbegleitung auf Rezept geben. Ich war sechs, als ich den ersten Freund verlor, und hatte keine psychologische Unterstützung, weshalb mich dieses Trauma bis ins Erwachsenenalter hinein begleitet hat. Ich kam mit der Gewalt und Wucht nicht klar. Wir sind gemeinsam von der Schule nach Hause gelaufen und am nächsten Tag war er fort. Ertrunken. Mein Schlüsselglaubenssatz war lange Zeit: Es wird gleich wieder etwas Furchtbares passieren.

**Svenja:** Das verstehe ich gut. In meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin habe ich beispielsweise auch gelernt, wie ein Todesverständnis von einem sechsjährigen Kind aussieht. Was begreift es überhaupt? Eltern sind oft überfordert, wenn sich ihr Kind am Sarg von seinem Vater verabschiedet und am nächsten Morgen beim Frühstück fragt: „Mama, wann kommt Papa wieder?“ Das ist aber völlig normal. Das Kind kann die Endgültigkeit des Todes noch nicht begreifen. Ich habe gelernt, die Trauer auszuhalten und mich von den Trauernden leiten zu lassen.

**Susanne:** Sie wissen meist genau, was sie wann brauchen.

**Svenja:** Ja, und das ist oft Normalität. Deshalb spielen wir auch zusammen. Das schenkt Sicherheit. Ein Kind hat mich bei unserer ersten Begegnung gekniffen. Als es das wiederholte, habe ich nachgefragt. Es meinte dann, dass sein Papa immer mit ihm getobt habe und ihm das fehle. Seitdem toben wir.

**Susanne:** Nimmst Du ihre Geschichten mit nach Hause?

**Svenja:** Manchmal gehen mir Geschichten natürlich nach. Ich Sorge gut für mich und pflege Rituale. Zum Beispiel trage ich Arbeitskleidung. Das habe ich aus meiner Zeit im Krankenhaus übernommen. Es

“

**Es gibt das Zitat:  
,Schönheit liegt im  
Auge des Betrach-  
ters.' Ich finde,  
da liegt viel Weis-  
heit drin. Ich kann  
immer wieder das  
Wunder vollbrin-  
gen, die Schönheit  
in meinem Gegen-  
über und in mir  
zu entdecken, und  
diese Suche schenkt  
Glücksmomente.**

SVENJA BÜSIG

ist eben anders, wenn Du heimkommst und Deine Sachen ausziehst und weghängst. Ein spürbares Zeichen, dass die Arbeit vorbei ist und jetzt etwas anderes beginnt. Und ich fahre, egal, ob es stürmt oder regnet, mit dem Rad zur Arbeit. Bewegung bringt eben auch Bewegung in

Gefühle und Gedanken. Und so drehe ich an manchen Tagen auch mal eine Runde extra, bevor ich daheim ankomme.

**Susanne:** Ich muss zugeben, ich war überrascht, dass Dich das Thema Schminken umtreibt und Du es für Deine Vorträge gern lernen möchtest. Hat in so einer Welt wie Deiner diese oberflächliche Schönheit überhaupt Platz?

“

Falten sind die Handschrift des Lebens. Deshalb finde ich es auch so traurig, dass alte Gesichter, die schon viel erlebt haben, nicht den Zauber in unserer Gesellschaft haben dürfen, den sie haben.

SUSANNE KRAMMER

**Svenja:** Meiner Meinung nach tröstet Schönheit. Meine Welt besteht ja nicht nur aus Trauer. Ich will Svenja bleiben, doch ich will auch in diesem Bereich für mich sorgen können. Dazu gehört auch, was ich für einen gleichmäßigen Teint tun oder wie ich meinen Ausdruck verstärken kann, um mich beispielsweise bei Vorträgen wohlfühlen.

**Susanne:** Also eine Form der Selbstfürsorge. Ein Ritual.

**Svenja:** Ja, vielleicht kann mir Make-up ein Absperrband sein, eine Grenze zwischen innen und außen, und so meine Professionalität unterstreichen. Das möchte ich gerne ausprobieren.

H  
A  
A  
R  
E



## /HAARE

Da Svenja gerade auf dem Weg **von kurz zu lang ist**, trimmt Susanne nur ein wenig die Seiten und zupft sie mit etwas **Wachsgel** zurecht.



**Svenja:** Ich war zuletzt mit meinem Mann in Indien. Wir sind 3.000 km durch das Land gereist, haben Familien besucht. Ich kann Dir gar nicht sagen, wie viele Tüten Hennafärbemittel ich dort angeboten bekommen habe. Als Frau mit kurzen grauen Haaren fällt man dort auf.

**Susanne:** Das glaube ich. Jedes Land feiert Schönheit eben anders.

**Svenja:** Ein Grund ist sicher auch, dass Henna vor UV-Strahlung schützt.

**Gemeinsamkeit:** Sowohl Susanne als auch Svenja verwenden gern Silberhaar-Shampoos mit violetten Farbpigmenten. Sie neutralisieren den Gelbstich – für ein kühles Braun und frisches Grau.

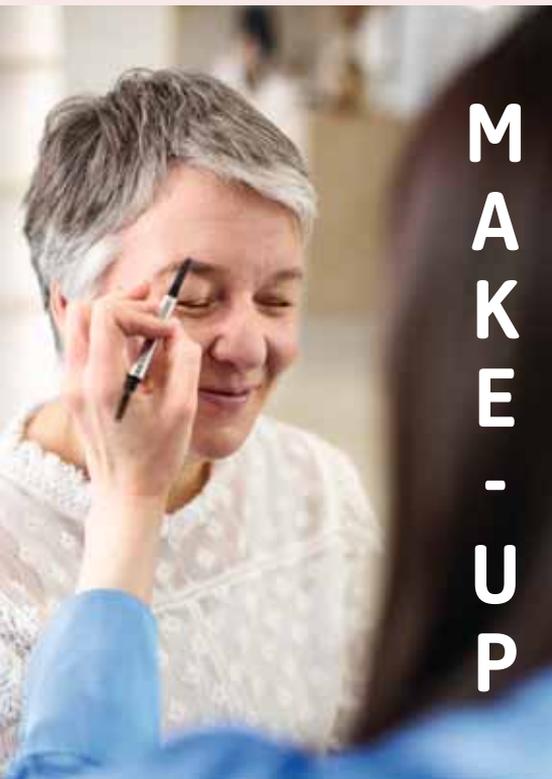


**/MAKE-UP**

Svenja rechnete mit Tipps fürs **Brillen-Make-up** und bekommt stattdessen zwei Statement-Lippenstifte mit nach Hause. **Fazit: Erwartungen übertroffen.**

**Augen, die einfach sind**

Svenjas Augen haben durch die Statement-Brille schon genug Rahmenprogramm, deshalb verzichtet Susanne auf Lidschatten und Kajal: „Sonst gibt’s eine Errormeldung. Deshalb lege ich den Fokus bei Deinem Make-up auf Teint und Lippen.“ Doch vorher sortiert sie Svenjas Brauen mit einem Brauenbürstchen.



**Ein Teint, der strahlt**

Bei schöner Haut, wie der von Svenja, reicht ein Hauch von Pigment, um kleinere Rötungen zurücktreten zu lassen – beispielsweise ein Puder, ein leichtes Make-up-Serum oder eine BB-Creme. Auch auf Concealer verzichtet Susanne. „Diesen Fehler machen viele. In dem Moment, wo Du Augenringe wegnimmst, nimmst Du Deinem Gesicht wahnsinnig viel Ausdruckskraft. Auch markiert Concealer Fältchen gern.“ Susanne schaut lieber auf das Schöne, das die Show übernehmen soll. Dafür mischt sie Highlighter mit Blush und verleiht Svenja so einen leichten Glow auf den Wangen, der durch das einfallende Licht ihr Gesicht formt. „Das nennt man Strobing“, erklärt sie Svenja. „Ich setze irisierende Pigmente da, wo ich etwas hervorheben möchte.“

**Lippen, die empowern**

Der Make-up-Fokus liegt auf den Lippen. Dafür umrandet Susanne diese mit einem Lippenkonturenstift im Nude-Ton. „Übrigens DER perfekte Ton für alle Lippenstiftfarben. Er ist die Verbindung vom Hautton zum Lippenstift und macht die Lippen schön voll.“ Susannes Empfehlung für Svenja: ein pinkfarbener, kräftiger Lippenstift, der nicht zu fettig ist, „damit er später nicht auf Wanderschaft geht.“ Ein Ton, den Svenja nie gewählt hätte. Sie dachte eher an ein klassisches Rot. Und so probierte Susanne gleich beides aus und fixierte das Ergebnis mit einem transparenten Puder.

**SUSANNES TIPP**

Die meisten setzen den Kajal wie Lippenkonturenstift im 90-Grad-Winkel an. Ein rauchiger, weicher Strich gelingt jedoch nur mit einem flachen Winkel.



**Susanne:** Wow. Das Pink bringt deine blauen Augen wunderbar zum Leuchten.

**Svenja:** Ich hatte einen Rotton für mich im Kopf. Ich finde auch, er schafft eine Distanz, so von wegen: ‚Ich hab alles im Griff.‘ Das Pink muss ich mehr aushalten.

**Susanne:** Rot wirkt gesetzter, Pink macht Dich offener. Du hast schon so ein paar Punk-Vibes.

**Svenja:** Kannst Du mir das bitte für meine Kinder schriftlich geben? (lacht)



# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



Priyanka Chopra Jonas



## NEU FALSE LASH EFFECT SUPREME RECHARGE MASCARA

VOLLE WIMPERNPOWER — ENDLOS NACHFÜLLBAR

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

# Die Kraft des Vulkans

Vom Inneren der Erde bis ins Badezimmer:  
Der Bimsstein sorgt mit seiner unscheinba-  
ren Wirkung für weiche Haut.

## Schaumartiges Lavagestein

Bei Vulkanausbrüchen wird gasreiche, zähflüssige Lava mit Wasserdampf und Kohlendioxid aufgeschäumt. Beim Abkühlen entsteht der Bimsstein mit seiner schaumartigen, porösen Struktur.

## Von Hornhaut befreien

Wir alle kennen das Gefühl, wenn nach einem langen Tag der Schuh drückt. Vor allem bei trockener Haut an den Fußsohlen kann das zu Hornhautbildung an Ballen und Fersen führen. Verhärtete Hautstellen lassen sich mit einem angefeuchteten Bimsstein in sanften, kreisenden Bewegungen entfernen. Er kommt nicht nur bei der Pediküre behutsam zum Einsatz, sondern auch an Händen, Ellenbogen und Knien. Den Bimsstein nach der Anwendung gründlich ausspülen und trocknen.

*Natürliche Pflege aus der Tiefe*

## **Wasserbad**

**Bevor es losgeht, die betroffene Hautstelle zehn Minuten in warmem Wasser einweichen und beispielsweise mit festem Duschgel reinigen. Das macht die Anwendung angenehmer und sorgt für weiche Haut.** ●



B  
I  
M  
S  
S  
T  
E  
I  
N

RASUR

# Glatt & zart

Die Rasur ist für viele fester Bestandteil der Sommerpflege. Von Schaum über Öl bis Rasierbutter – die Auswahl an Rasierprodukten ist riesig und für verschiedene Körperstellen geeignet. Dabei wird die Haut nicht nur gepflegt, sondern auch während der Rasur geschützt.

## Für eine zügige Anwendung

S  
C  
H  
A  
U  
M

Wenn es schnell gehen soll, gilt Rasierschaum als Klassiker, der sich leicht auf der Haut verteilen lässt und für ein angenehmes Rasurerlebnis sorgt. Neben Sprühschaum ist fester Rasierschaum eine nachhaltige Variante, die mit Wasser aufgeschäumt wird. Auch in der Bikinizone sorgt er für eine sanfte Rasur. In der Nähe von Schleimhäuten ist jedoch Vorsicht geboten, besonders bei Inhaltsstoffen wie Parfüm oder Alkohol, die irritierend wirken.

**Anwendungsbereiche:**  
**Beine, Achseln und Bikinizone**

## Luxuriöses Pflegeerlebnis

B  
U  
T  
T  
E  
R

Rasierbutter wirkt zart schmelzend wie eine reichhaltige Körperbutter und wird langsam von der Haut aufgenommen. Ihre samtige Textur bildet eine schützende Barriere, die das Rasieren besonders angenehm macht. Oft ist sie mit rückfettenden Inhaltsstoffen wie Sheabutter und Kokos- oder Mandelöl angereichert. Der direkte Kontakt mit Schleimhäuten sollte vermieden werden.

**Anwendungsbereiche:**  
**Beine, Achseln und Bikinizone**

## Ideal für empfindliche Haut

Ö  
L

Schon wenige Tropfen Öl genügen für die Rasur, sie können sogar ganz ohne Wasser aufgetragen werden. Nach der Rasur Körper und Dusche gründlich mit Wasser reinigen, um Rutschgefahr zu vermeiden. Pflanzliche Inhaltsstoffe eignen sich besonders für empfindliche Bereiche wie die Intimzone. Sie helfen effektiv dabei, Rasurpickel und Hautirritationen zu vermeiden, und pflegen die Haut.

**Anwendungsbereiche:**  
**Beine, Achseln und Intimbereich**

## Feuchtigkeit und Schutz in einem

G  
E  
L

Rasiergel wirkt wie eine Schutzschicht zwischen Rasierer und Haut. Die durchsichtige Konsistenz ermöglicht zudem eine präzise Rasur. Inhaltsstoffe wie Aloe vera beruhigen die Haut und kühlen sie gleichzeitig. Speziell für den Intimbereich gibt es milde Rasiergele, die auf den natürlichen pH-Wert des Intimbereichs abgestimmt sind.

**Anwendungsbereiche:**  
**Beine, Achseln und Intimbereich**



# FRISCHE- *wunder*

FÜR MEHR LEICHTIGKEIT



**Wir sagen  
Tschüss zu  
fettigem Haar -  
und Hallo zu  
Frische und  
Volumen.**

Die einen kommen ein paar Tage ohne Haarwäsche aus, während die anderen gefühlt zweimal am Tag eine gebrauchen könnten: Wie viel Fett die Kopfhaut produziert, hängt von der Talgproduktion ab. Talg ist ein natürliches Öl, das unsere Kopfhaut schützt und unser Haar pflegt. Bei feinem Haar sammelt sich Talg schneller an und lässt den Ansatz glänzend und die Haarlängen strähnig aussehen.

Es gibt Tage und Phasen im Leben, da fettet das Haar einfach schneller nach – bei Frauen beispielsweise um die Menstruation herum, während einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Auch bei Männern kann sich fettiges Haar durch hormonelle Ursachen äußern.

Für unser Haar gilt dasselbe wie bei unserer Haut: Wenn sie auf dem Trockenen sitzt, reagiert sie häufig mit erhöhter Fettproduktion. Zu viele oder zu reichhaltige Pflegeprodukte sind für unsere Kopfhaut geradezu ein Ansporn, mit der Talgproduktion loszulegen.

TROCKENSHAMPOO

*Das geht immer*

Der Klassiker für den schnellen Frische-Kick zwischen den Haarwäschen: Trockenshampoo absorbiert überschüssiges Öl und verleiht dem Haar Volumen.

Aufsprühen, sanft einmassieren und bei Bedarf ausbürsten – schon sieht das Haar frisch und gepflegt aus.

STYLING

*Sleek-Look*

Ein Sleek-Look ist nicht nur superschick, sondern auch die ideale Lösung für fettiges Haar. Dazu ziehen Sie einen strengen, glatten Pferdeschwanz oder Dutt nach hinten und fixieren ihn mit einem Haargummi. Eine Glanzhaarbürste mit Wildschweinborsten hilft dabei, das natürliche Haarfett vom Ansatz bis in die Spitzen zu verteilen – für ein glattglänzendes Finish.

BABYPUDER

*Helferlein*

Alternative zum Trockenshampoo: Schon eine kleine Menge Babypuder auf dem Haaransatz erzielt ein ähnlich frisches Ergebnis. Bei dunklem Haar zunächst mit einer kleinen Menge testen.

TEMPERATUR

*Cool bleiben*

Bei der nächsten Haarwäsche mal runterdrehen und das Haar mit kaltem bis lauwarmem Wasser waschen. Zu warmes Wasser kann die Kopfhaut austrocknen und die Talgproduktion anregen.

TEEBAUMÖL

*Erfrischend*

Das Öl hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die nicht nur bei Hautproblemen unterstützen, sondern auch die Kopfhaut beruhigen können. Ein paar Tropfen davon ins Shampoo gemischt wirken dem Talgüberschuss entgegen.

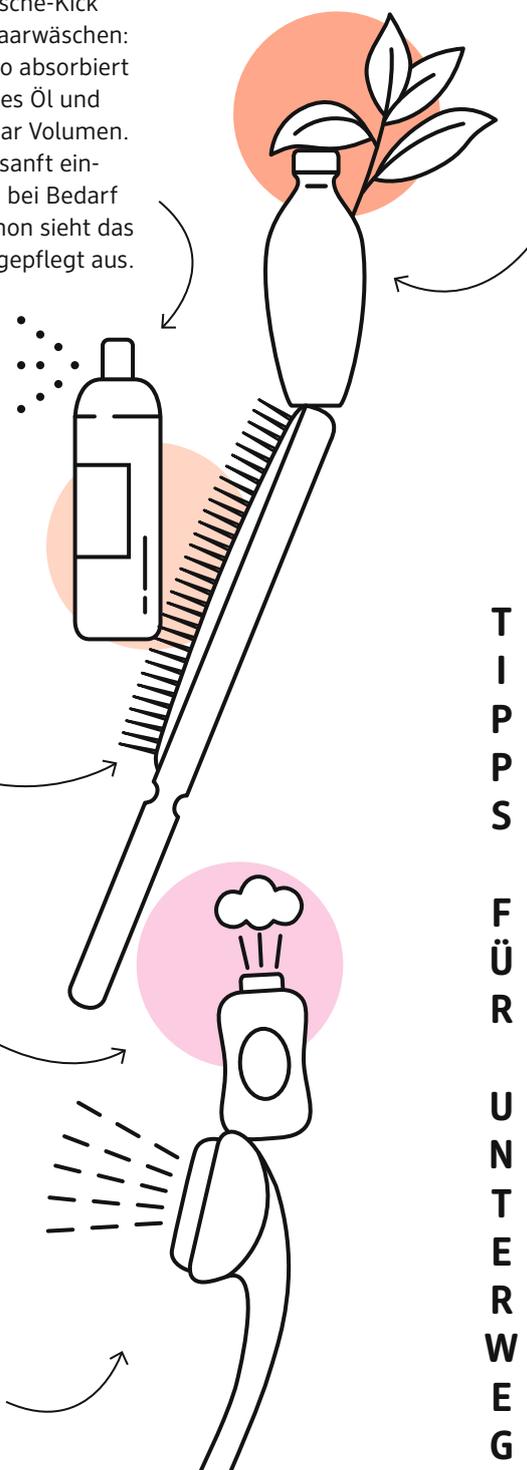
TIPPS FÜR UNTERWEGS

**Blotting Paper**

Die kleinen, transparenten Papierstreifen kommen normalerweise beim Abmattieren von glänzenden Stellen im Gesicht zum Einsatz – das funktioniert am Haaransatz genauso gut. Einfach ein Blatt ablösen und vorsichtig auf den fettigen Ansatz drücken – überschüssiges Fett wird aufgenommen, ohne das Haar auszutrocknen.

**Haarbänder**

Dient als stylisches Accessoire und wenn sonst gerade nichts zur Hand ist: Ein buntes Haarband kaschiert den fettigen Ansatz und fixiert widerspenstige Strähnen im Handumdrehen. ●





Marke von dm

### GLÄTTET UND SCHÜTZT

Die Sprühpflege Plex Care von Balea PROFESSIONAL füllt Lücken in der Haarstruktur auf und bietet Hitzeschutz bis zu 220 Grad.

150 ml 2,75 € (18,33 € je 1 l)

### ERFRISCHUNG

Die Hydro After Sun Lotion von Jean&Len schenkt sonnengeküsster Haut sofortige Beruhigung und regeneriert mit Aloe Vera und Panthenol.

200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)

\*GEDØNS = Inhaltsstoffe, auf die Len persönlich gerne verzichtet.



## SOMMER-TRÄUME

Mit diesen Beauty-Essentials feiern wir den Sonnenmonat Juli.

### LEICHTE TÖNUNG, WOHLTUENDE PFLEGE

Der lavera NATURKOSMETIK Vitamin Skin Tint vereint leichte Tönung mit natürlicher Hautpflege. Bio-Sanddorn und Bio-Aloe Vera pflegen die Haut. Erhältlich in drei Nuancen.

30 ml 10,95 € (365 € je 1 l)



### STRAHLENDER GLOW

Das neue Vitamin C+ Glow Booster Serum von Garnier bringt die Haut zum Strahlen und mildert mit seinem Wirkstoffkomplex effektiv dunkle Flecken.

30 ml 11,95 € (398,33 € je 1 l)

\*Vitamin Cg = Vitamin C-Derivat. \*\*Wissenschaftliche Studie von 222 Flecken, 111 Frauen, 8 Wochen.

<sup>2</sup>Keine Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs.



### FÜR ALLE

Das Energy Drive Eau de Parfum von adidas ist ein fruchtiger Duft mit kraftvollem Kardamom und Rosa Pfeffer. Get Comfy vereint wärmende Vanillenoten mit Mandarine.

je 30 ml 12,95 € (431,67 € je 1 l)



**PFLEGE-LIEBLING**

Das Hyaluron Feuchtigkeitsfluid von Judith Williams Cosmetics versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit, stärkt die Hautbarriere und schützt sie mit LSF 30.

50 ml 11,95 € (239 € je 1 l)  
 \*Bezieht sich auf Ethylalkohol.



**TROPISCH**

Das Lippenöl Coconut von alverde NATURKOSMETIK hinterlässt einen sanften Glanz und ist angereichert mit Bio-Kokosnussöl und Hyaluronsäure.

3,9 ml 3,25 €



MELANIE DURÉ-BARTA  
**alverde**-LESERBEIRÄTIN  
 AUS SCHWABMÜNCHEN

**BEAUTY-TIPP**

LIEBLING FÜRS HAAR

„Die Spiralentwirrbürste von ebelin eignet sich perfekt für mein langes Haar. Nach dem Waschen entwirrt sie sanft, ohne mein Haar zu beschädigen.“



1 St 5,45 €

**UNSICHTBARES FINISH**

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

50 ml 3,95 € (79 € je 1 l)  
 \*Selbstbewertung von 30 Tester:innen nach 1-wöchiger Anwendung



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





# Ein gutes Gefühl beginnt im Bauch

Mivolis unterstützt Deine natürliche Verdauung

NEU



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



dm dm.de/mivolis

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



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# dm erleben

Seite  
36

## **Balea feiert Geburtstag**

Die dm-Marke hat sich in 30 Jahren von wenigen Duschbädern zur Love-Brand bei Kundinnen und Kunden entwickelt. Happy Birthday, Balea!





# Stets am Puls der Zeit

Wir feiern eine tolle Erfolgsgeschichte - und die verdanken wir Ihnen: Balea wird 30! Die Beliebtheit bei Kundinnen und Kunden hat die dm-Marke mit rund 750 Produkten groß gemacht.

HAPPY BIRTHDAY!



# 30

## Jahre Balea

**1995** begann **Balea**

mit einer kleinen Auswahl an  
Dusch- und Pflegebädern.

Heute erfüllt die dm-Marke  
sämtliche Kundenbedürfnisse.  
Die Produkte von **Balea med**  
**Ultra Sensitive** etwa sind auf  
die Ansprüche besonders emp-  
findlicher Haut abgestimmt,  
während **Balea PROFESSIO-**  
**NAL** Pflegeserien für verschie-  
dene Haarstrukturen bietet.

Neben dem  
Balea-Logo ent-  
wickeln sich im  
Lauf der Jahre  
auch die Rezep-  
turen und Ver-  
packungen der  
Produkte weiter  
und werden  
optimiert - wie  
bei dieser  
Cremedusche.



1995

1999

2006

2009

2015

2025



## Geburtstags-Edition

Feiern Sie mit und freuen Sie sich auf Überraschungen: Zum Geburtstag von Balea gibt es ab Mitte Juli eine exklusive Sonderedition in limitierter Auflage.



SUSANNE HABICH

dm-BEREICHSVERANTWORTLICHE IM PRODUKTMANAGEMENT

„Mein erster persönlicher Meilenstein bei dm war 1998, als ich als Balea Markenmanagerin aktiv den Auf- und Ausbau der Marke gestaltet habe und nun über den Zeitverlauf die beeindruckende Entwicklung von anfänglich 30 Produkten zur Love-Brand und echten Vertrauensmarke erlebe. Die dm-Marken-Produkte sind wie Babys für uns. Wir begleiten sie von den Anfängen bis ins Regal und sehen dann, ob sie die Kundinnen und Kunden begeistern können. Unsere Passion ist, mit Balea jeden Tag aufs Neue Glücksmomente zu schenken.“



Die Forming Creme Power Flex ist das Lieblingsprodukt von Susanne Habich.



ALEXANDRA SCHNEIDER  
dm-MARKENMANAGERIN  
BALEA

„Ich bin seit 2018 als Markenmanagerin verantwortlich für Balea. Ein Meilenstein in dieser Zeit war für mich die Entwicklung der Beauty Expert-Serie, die 2022 mit drei Produkten im Bereich Gesichtspflege startete und mittlerweile etwa 20 Artikel umfasst. Mit der Serie haben wir den Trend nach speziellen, innovativen Power-Wirkstoffen aufgegriffen. Der Trend ist ungebrochen und wir freuen uns auf weitere spannende Neuprodukte innerhalb der Serie. Wir möchten verlässliche Partner im Alltag sein und auch durch Innovationen überzeugen.“



Alexandra Schneider liebt das Pump & Glow Serum.



IVONNE UHLIG  
dm-MARKTVERANTWORTLICHE IN HALLE/SAALE

„Ich bin seit 29 Jahren bei dm. Egal, in welches Badezimmer ich bei Freunden und Verwandten komme, Balea ist immer zu finden. Vor Jahren gab es einen Social-Media-Hype um die Limited Edition Einhorn-Dusche mit Hamsterkäufen. Das sagt schon etwas aus. Durch das vielfältige Angebot wird Balea gern gekauft. Die dm-Marke ist von der Qualität sehr gut und das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Das wissen, kennen und lieben unsere Kunden. Balea ist eine etablierte Marke und nicht mehr wegzudenken.“



Ivonne Uhligs Balea-Favorit ist die Dusche Nice to sea you.



KERSTIN ERBE  
alverde-HERAUSGEBERIN UND  
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

## Zukunftsweisend

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

der große Zuspruch für Balea hat unsere Erwartungen von Anfang an übertroffen. Heute stehen wir im regen Austausch mit einer wachsenden Balea-Community auf Social Media – auf Instagram folgen uns rund 820.000 Balea-Fans. Diese besondere Verbindung ist uns ein zusätzlicher Ansporn, Produkte zu entwickeln, die auch für Leichtigkeit und Lebensfreude stehen.

Das Erfolgsrezept unserer dm-Marke Balea ist, dass sie für jeden die Möglichkeit bietet, sich in der eigenen Haut wohlfühlen. Wir entwickeln Balea eng am Puls der Zeit stetig weiter. So setzen wir auf nachhaltige Innovationen, Materialeinsparungen und Recyclingmaterialien, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Regelmäßig bestätigen sehr gute Testergebnisse von Stiftung Warentest und Ökotest die Qualität der Balea-Produkte und zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Herzlichst Ihre

*Kerstin Erbe*

PAYBACK FEIERT JUBILÄUM ...

## ... und Sie bekommen die Geschenke



PAYBACK feiert seinen 25. Geburtstag – und möchte Danke sagen. Vom 30. Juni bis 27. Juli 2025 erwarten Sie in der PAYBACK App täglich drei Überraschungen, darunter Coupons für Gratisprodukte, °Punktecoupons oder Lose für Hauptgewinne\*. Täglich in der PAYBACK App vorbeizuschauen lohnt sich.

\*Solange der Vorrat reicht. Teilnahmebedingungen und alle weiteren Informationen auf [PAYBACK.de/25jahre](https://PAYBACK.de/25jahre)

NOCH MEHR °PUNKTEN

## Die PAYBACK °Punkte-Woche ist wieder da

Vom 17. bis 23. Juli 2025 erhalten Neukunden für ihre Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben.<sup>1</sup> Für alle bestehenden Kunden gibt es ebenfalls ein °Punktegeschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs °Punktekonto.<sup>2</sup>  
Mehr Infos: [dm.de/punktewoche](https://dm.de/punktewoche)

<sup>1</sup>Die °Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende. <sup>2</sup>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.



Ausbildung und Studium bei dm

## Klingt nach Dir?

Am 1. August 2025 beginnt das neue Ausbildungsjahr bei dm – und mit ihm starten wieder zahlreiche junge Menschen in eine Zukunft voller Möglichkeiten.

Ob im dm-Markt, im Unternehmenssitz, in der Logistik oder bei dmTECH – mit elf Ausbildungsmöglichkeiten und 15 Studiengängen ist für jede und jeden etwas dabei. Denn bei dm gilt: Vieles ist möglich und wenig ist vorgegeben. Hört sich gut an? Alles Wichtige zu Ausbildung und Studium bei dm gibt es unter [dm-jobs.de](https://dm-jobs.de).



Hier geht's zu weiteren Infos rund um Ausbildung und Studium.

# GARNIER

## VITAMIN C GLOW-ROUTINE

SERUM + LSF. JEDEN TAG.



NEUE FORMEL

STEP 1

DUNKLE FLECKEN  
MILDERN



STEP 2

UV-SCHUTZ &  
SOFORTIGER GLOW

**No 1**  
VITAMIN C  
SERUM™  
WELTWEIT

JETZT TESTEN

# GARNIER

ANERKANT VON  
**Cruelty Free**  
INTERNATIONAL

WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT/CFI

**VEGANE**  
FORMEL™

Ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

\*Vitamin C = Vitamin-C-Derivat | †Basierend auf Nielsen IQ RMS Daten für die Kategorie "Serum" (Kundenspezifisch) für den 12 Monats Zeitraum bis Juni 2024, für insgesamt 33 Länder, gesamter Einzelhandelsmarkt.

# Zwischen Regal und Rampenlicht



1. Dass die Abschlussprüfungen in der Ausbildung zur Drogistin so gut gelaufen sind, freut Isabella Pollinger sehr. 2. Durch gleichgesinnte Fotofreunde und YouTube-Tutorials hat sie als Fotografin viel über Kameras gelernt. 3. Bei der Auszeichnung in Berlin zur bundesbesten Drogistin 2024 in Deutschland hat sie Azubis aus dem ganzen Bundesgebiet kennengelernt. 4. Wenn Kunden ihre freundliche Art und kompetente Beratung wertschätzen und ihr das sagen, ist das für Isabella Pollinger ein Highlight in ihrem Arbeitsalltag.

Im vergangenen Jahr wurde **Isabella Pollinger** von der Industrie- und Handelskammer zur bundesbesten Drogistin in Deutschland ausgezeichnet – eine Bestätigung für ihren Einsatz.

Als Isabella Pollinger nach ihrem Abitur das Abschlusszeugnis in den Händen hielt, war der Weg in die Zukunft noch unklar. Eines wusste sie jedoch sicher: Sie wollte mit Menschen arbeiten und etwas tun, das sie wirklich interessiert. „Ich komme aus einem kleinen Dorf in der Nähe von Ingolstadt – da gab es nicht so viel zu erleben. Aber schon damals war ich gerne im dm-Markt und habe mich für die Inhaltsstoffe der Produkte interessiert“, erinnert sie sich.

Als sie im Internet auf die Ausbildungsmöglichkeiten bei dm stieß, war sie direkt begeistert. Ihre Wahl fiel bewusst auf Heidelberg – eine Stadt, in der sie bereits Freunde hatte und die im Gegensatz zum heimatlichen Dorf viele Freizeitmöglichkeiten bietet. Als sie die Zusage bekam, war die Freude groß.

**„Ich bin in der Ausbildung bei dm ein ganz anderer Mensch geworden – offener, mutiger und selbstbewusster.“**

Von der Warenannahme über Kassieren und Kundenberatung bis zur Gestaltung der Kosmetiktheke – Isabella Pollinger liebt die Vielfalt ihrer Aufgaben. Besonders die kreative Gestaltung macht ihr Spaß. „Da wird mir wirklich nie langweilig“, erzählt die 21-Jährige. Die vielen positiven kleinen Situationen im Kundenkontakt bedeuten Isabella Pollinger viel. Ein Moment während ihrer Ausbildung ist ihr besonders in

Erinnerung geblieben: „Die Freude einer Kundin im Rollstuhl über meine Hilfe war so ehrlich, dass sie mich tief berührt hat. Solche Begegnungen zeigen mir, dass wir wirklich den Unterschied machen können.“

Die Auszeichnung zur bundesbesten Drogistin kam für sie unerwartet: „Als ich morgens die E-Mail las, konnte ich es noch gar nicht richtig fassen. Ich habe sofort meine Mutter angerufen, um ihr die Neuigkeit zu erzählen“, erinnert sie sich. Im Dezember 2024 durfte die Wahl-Heidelbergerin bei einem Festakt in Berlin Pokal und Urkunde entgegennehmen. „Es war ein großartiges Event mit über 200 weiteren Azubis. Den Preis auf der Bühne entgegenzunehmen, war einfach unbeschreiblich“, schwärmt Isabella Pollinger.

Neben ihrer Arbeit bei dm hat Isabella Pollinger eine kreative Leidenschaft entwickelt. Vor zwei Jahren begann sie mit der Konzertfotografie, die inzwischen ein wichtiger Teil ihres Lebens geworden ist. „Das Fotografieren macht mich unglaublich glücklich – vor allem, weil ich damit meine Liebe zur Musik verbinden kann, da ich viel auf Konzerten fotografiere. Ich durfte den Sänger Joris auf seinem Konzert fotografieren – das war ein absoluter Traum für mich“, erzählt sie begeistert. Auch abseits von Kamera und Bühne weiß Isabella Pollinger, wie sie sich auslasten kann: Nach der Arbeit geht sie gerne zum Boxen: „Da kann ich mich wirklich körperlich fordern.“

Ihre beruflichen Ziele hat die engagierte Drogistin fest im Blick. Im Herbst beginnt sie eine Weiterbildung zur Handelsfachwirtin – mit dem Ziel, eines Tages die Verantwortung für einen dm-Markt zu übernehmen. ●

## ZUR PERSON

**Isabella Pollinger**



**ICH BIN  
BEI dm SEIT**  
2021



**MEINE  
TÄTIGKEIT**  
Drogistin in  
Heidelberg



**MEIN  
AUSGLEICH**  
Spazieren gehen

**MEIN  
LIEBLINGSPRODUKT**



DE-ÖKO-006

dmBio Mate  
Erfrischungsgetränk

# Deine besten Sportsfreunde

*Geschmackvoll und  
zuckerarm mit  
hohem Proteingehalt*



# Bewusst genießen

Seite  
**48**

## **Neuer Geschmack**

Blüten und Blätter bringen Farbe auf den Teller und eine Fülle unbekannter Geschmackserlebnisse. Wir haben eine Entdeckungsreise in die Welt der essbaren Wildpflanzen gemacht.





# Ehre der Ähre

Dinkel ist eng mit Weizen verwandt.

Auf dem Naturland-Erlenhof wächst Dinkel für die Dinkel Spirelli von dmBio. Landwirtin Katharina Müller meistert täglich den Spagat zwischen Führungsverantwortung und Familie.

Ein starker Partner für Landwirtschaft und dmBio



Freut sich über eine gute Ernte:  
Landwirtin  
Katharina Müller

Katharina Müller geht mit aufmerksamen Augen über das Feld. Im Juli steht die Dinkelernte kurz bevor. Die Landwirtin löst einige Körner aus der Ähre und bestimmt ihren Feuchtigkeitsgehalt mit einem speziellen Gerät. Liegt er über 14 Prozent, muss die Ernte noch warten. Als Wintergetreide wird Dinkel im Herbst ausgesät. Im Frühjahr kommt Kuhmist als Bio-Dünger auf die Felder und dann „wächst er bis zum Sommer schön vor sich hin“, wie Katharina Müller es ausdrückt.

## Vielseitig aufgestellt

Seit 2001 ist der Erlenhof im Osten von Hessen ein Bio- und Naturland\*-Betrieb. „Ich schätze an Naturland die individuelle und kompetente Beratung“, sagt die Betriebsleiterin. Der Hof hat sich bewusst dafür entschieden, verschiedene Kulturen anzubauen – beim Getreide ist neben dem Klas-

siker Weizen der robuste Dinkel ein wichtiges Standbein. Wie alle Bio-Betriebe setzt der Erlenhof auf Kreislaufwirtschaft: Der Mist der Tiere dient als Dünger für die Pflanzen und die Tiere werden wiederum weitgehend von den angebauten Pflanzen ernährt.

## Selbstbewusste Landwirtin

Katharina Müller ist auf dem Erlenhof aufgewachsen, entschied sich zunächst für ein Oecotrophologie-Studium, bevor sie auf den Hof zurückkehrte und eine Ausbildung als Landwirtin machte. „Ich liebe die Ruhe im Stall zwischen meinen Tieren und arbeite gern im Rhythmus der Natur.“ Besonders ihr Vater freut sich, dass sie den Hof in fünfter Generation weiterführt. „Frauen waren in der Landwirtschaft immer unverzichtbar, aber selten in führender Position – das ändert sich glücklicherweise“, sagt die 35-Jährige. Sie trägt gern Verantwortung. Und die verträgt sich auch bestens mit ihrer Mutterrolle: „Hof und Familie sind gut zu vereinbaren, wenn man einen Partner hat, der mitzieht. Und aus eigener Erfahrung weiß ich: Für ein Kind ist es ein Glück, auf einem Bauernhof groß zu werden.“ ●

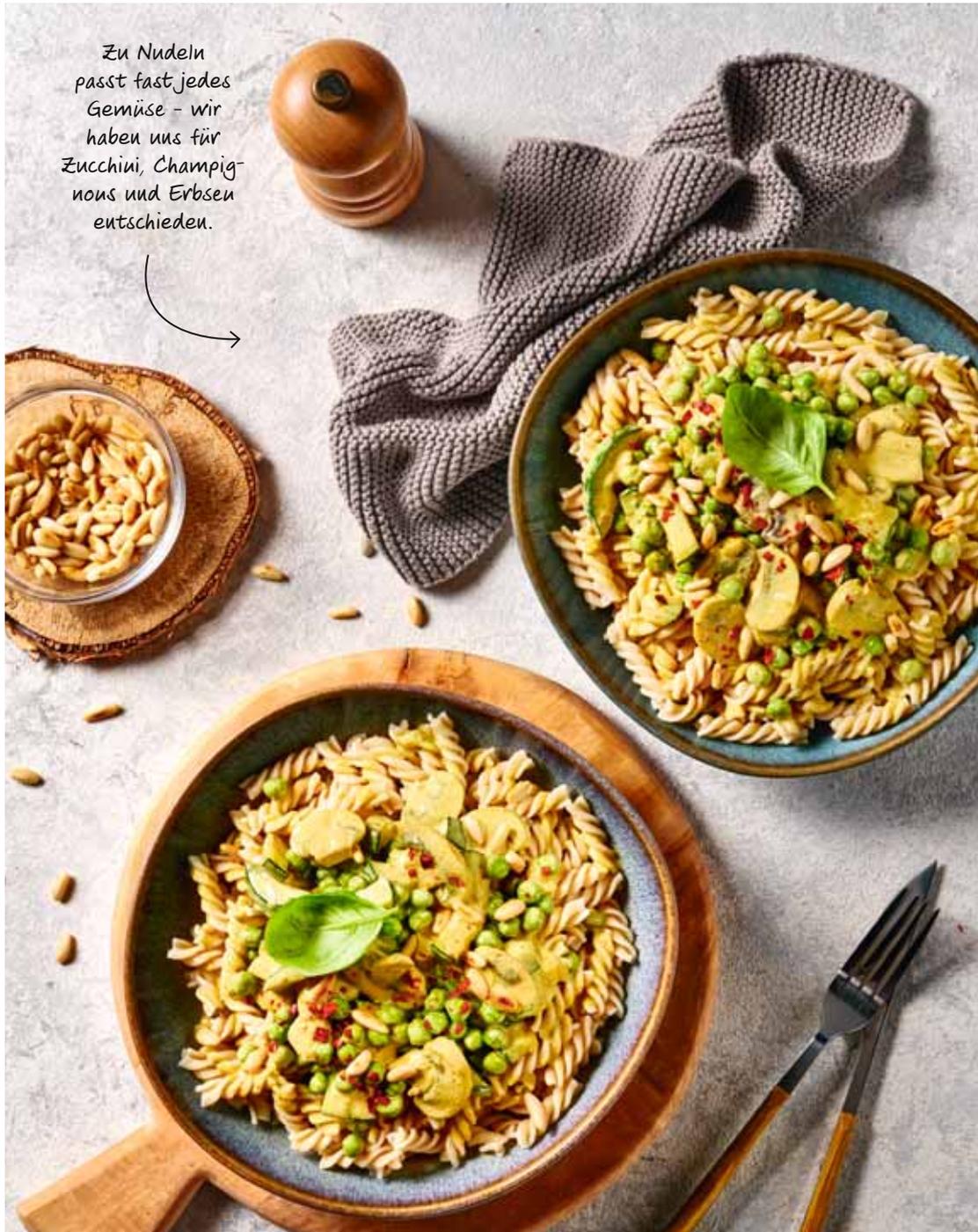


## Nudelglück

Fix und lecker: Die nussig schmeckenden Spirelli sind in vier bis sechs Minuten gar.

# Curry-Pasta mit Pinienkernen

Zu Nudeln  
passt fast jedes  
Gemüse - wir  
haben uns für  
Zucchini, Champig-  
nons und Erbsen  
entschieden.



NUDEL-GENUSS

Im Rezept  
verwenden  
wir dmBio  
Dinkel Spirelli.  
Katharina Müller  
vom Naturland\*-  
Erlenhof baut  
seit zehn Jahren  
Dinkel in  
Hessen an.

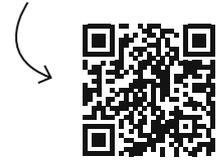
Siehe linke Seite

**PRO PORTION:**  
1.596 kJ (380 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
30 Min.

**SCHWIERIGKEITS-  
GRAD:** EINFACH

**REICHT FÜR:**  
4 PORTIONEN



- Zubereitung -

# Curry-Pasta mit Pinienkernen

## Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g dmBio Dinkel Spirelli\*
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zucchini
- 180 g Champignons
- 2 EL dmBio Olivenöl nativ extra\*
- 180 g Tiefkühlerbsen
- dmBio Schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen
- dmBio Curry mild\*
- 200 ml dmBio Soja Creme Cuisine\*
- 30 g dmBio Pinienkerne\*

\* dmBio erhältlich bei dm



### WEB-TIPP

Viele weitere tolle  
Rezepte und  
Inspirationen unter  
[dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)



### INSTA-TIPP

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

# 1.

**Dinkel Spirelli**  
nach Packungsem-  
pfehlung in leicht  
**gesalzenem** Wasser  
bissfest kochen.



# 2.



Die **Knoblauchzehe** schälen  
und kleinhacken. **Zucchini**  
putzen, waschen und in  
Streifen schneiden. Die  
**Champignons** putzen und  
in Scheiben schneiden.

# 3.

Das **Olivenöl** in einer tiefen  
Pfanne erhitzen und Knoblauch  
mit den Zucchinistreifen darin  
andünsten. Die **TK-Erbsen** und die  
Champignonscheiben dazugeben.  
Alles mit Salz, **Pfeffer** und **Curry-**  
**pulver** abschmecken.



# 4.



Die **Soja Creme Cuisine** dazugeben und  
circa fünf Minuten köcheln lassen. **Pinien-**  
**kerne** in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Die Nudeln abgießen, zum Gemüse  
geben, mischen, kurz ziehen lassen und  
mit den Pinienkernen servieren. ●



# Ausgezeichnetes Bio

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

0,90 €  
1l (0,90 € je 1l)



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

Mit Vollkornhafer  
aus Deutschland -  
schon probiert?

¹ Enthält Zucker aus der Haferfermentation.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-006

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



dm.de/dmBio

# Wilde Pflanzen essen ...

Lindenblätter,  
Veilchen, Flieder...  
diese Blätter  
und Blüten kann  
man essen.



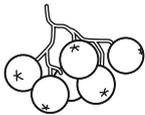
**Essbare Blüten und Blätter** sind ein Genuss für alle Sinne - sie verwandeln einfache Gerichte in kunstvolle Kreationen und sorgen für **besondere Geschmackserlebnisse.**



## SPITZAHORN

Junge Blätter schmecken mild säuerlich bis süß. Sie eignen sich als Spinatersatz und bereichern Suppen sowie Salate.

Die Samen aus den Flügelfrüchten kann man süß-sauer einlegen und zu Salat essen.



## VOGELBEERE

Der Baum mit den typischen Beeren-dolden ist weit verbreitet. Die bitteren Früchte, die im Herbst reifen, enthalten einen Stoff, der in hohen Mengen zu Übelkeit führen kann – Beeren deshalb kochen. Ihr Fruchtsaft passt zu anderen Säften oder in Marmelade.



## SCHNEEBALL

Die Blüten wachsen in creme-weißen Ballen, die Früchte sind rot und glänzend. Die Beeren (ab August) sind süßsauer im Geschmack und pur sehr harzig. Deshalb sollte man sie kochen, etwa mit Äpfeln zu Kompott.



## HIRTENTÄSCHEL

Die kleinen herzförmigen Früchte sieht man ganzjährig in Wiesen. Sie schmecken bitter-scharf. Man kann sie zwei Tage in Salz, dann in Essig und Öl einlegen – ein prima Ersatz für Salatgewürz.

Die Blätter erinnern an Rucola und würzen Gemüse oder Spinat.



## ROTKLEE

Er wächst häufig in Wiesen. Die grünen Blätter schmecken erbsenartig, die Blüten süßlich. Beides macht sich gut in Obstsalat, die rosa Blüten eignen sich auch als Deko für Speisen.



## FICHTE

Ihre Nadeln schmecken aromatisch-zitronig. Man kann sie frisch oder getrocknet als Gewürz und Tee verwenden. Getrocknet und zu Pulver gemahlen, färben sie Nudeln oder Smoothies grün.

TIPP FÜRS SAMMELN

Bitte nur Blätter und Blüten von Wildpflanzen sammeln, die Sie eindeutig identifizieren können.



## REZEPTE

### GELEE MIT ROTKLEE UND THYMIAN

für circa 4–5 Gläser:

- 1 Handvoll Holunderblüten
- 1 Handvoll Thymian
- 4 Handvoll Rotklee
- 1 Liter Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Pck. Gelierzucker 3:1

### So geht's

Kräuter waschen und ohne Zucker in einen Topf geben, drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Pflanzenteile abseihen. Flüssigkeit mit Gelierzucker kochen (laut Packungsangabe) und in Schraubdeckelgläser füllen. Gut verschließen, auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.



### BUCH-TIPP

#### Bestimmen und genießen

Wildpflanzenführer mit vielen Rezepten: Ernestine Donnerberg, Christine Rauch: Wilde Pflanzen essen. Kosmos, 144 Seiten, 16 Euro ●

# Bio, fruchtig, lecker



## 1 | Schneller Trinkgenuss

Der Microdrink Brombeere von waterdrop ist ein kleiner Brausewürfel mit Vitamin C, B9 und B12 sowie Frucht- und Pflanzenextrakten. In Wasser aufgelöst, ergibt das im Nu ein erfrischendes Getränk.

25,2 g 6,45 € (258 € je 1 kg)

## 2 | Histaminarmer Snack

Der vegane HistaFood Bio BeerenRiegel mit Haferflocken, Kokos und Cranberries ist glutenfrei, laktosefrei und sogar geeignet für eine histamin- und fructosearme Ernährung.

50 g 1,95 € (39 € je 1 kg)

## 3 | Bittersaft fürs Wohlfühlen

Der Voelkel Care Bitterkraut ist ein Gemüsesaft mit Mehrfruchtsaft und Gewürzauszug. Das macht ihn zu einer bitter-feinen Spezialität. Zwei Esslöffel vor oder nach der Mahlzeit zu sich nehmen.

0,33 l 4,95 € (15 € je 1 l)

## 4 | Fruchtige Komposition

Der Rabenhorst Direktsaft Antistress® erhält eine fein abgestimmte Komposition aus Früchten, in Kombination mit Roter Bete, Matcha und Spirulina-Algen. Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche.

700 ml 4,25 € (6,07 € je 1 l)

# Natürlich genießen



## 5 | Aus der Knolle

Vielseitig einsetzbar: Die glutenfreien dmBio Konjaknudeln aus dem Mehl der asiatischen Konjakwurzel sind fettfrei und kalorienarm. Schnell zubereitet und neutral im Geschmack eignen sie sich prima für Pasta- oder Asia-Gerichte.

250 g Abtropfgewicht  
2,75 € (11 € je 1 kg)

## 6 | Zitronige Erfrischung

Die Bio Fruit Infusion Zitrone & Minze von share mit spritzigem Mineralwasser, einem Schuss Zitronensaft und einem Hauch von Pfefferminze erfrischt zwischendurch.

500 ml 1,25 € zzgl.  
0,25 € Pfand (2,50 € je 1 l)

## 7 | Original aus Italien

Das PPURA Pesto Alla Genovese mit Pinienkernen ist handwerklich in Italien hergestellt. Es kommt ganz ohne Aromen und Zusatzstoffe aus. Passt zu Pasta und als Aufstrich aufs Brot.

120 g 2,95 € (24,58 € je 1 kg)

## 8 | Herzhafter Aufstrich

Mit roter Paprika, schwarzen Oliven und cremigem Fetakäse passt er perfekt zum mediterranen Gericht: Der Nabio Aufstrich Paprika Feta Olive schmeckt auf dem Brot, als Dip oder in Nudelseife.

135 g 2,55 € (8,89 € je 1 kg)

ARTDECO  
FEIERT 40 JAHRE

## *Nachfüllbarkeit*

COUTURE LIPSTICK  
CASE (unbefüllt)\*

COUTURE  
LIPSTICK REFILL\*

BEAUTY BOX  
QUATTRO (unbefüllt)\*

EYESHADOW\*

DERMATOLOGISCH  
BESTÄTIGT

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

40  
Jahre  
ARTDECO



# ARTDECO

Established in Munich - since 1985

# Gesund **bleiben**

Seite  
**56**

## **Phänomenal feminin**

Staunen Sie mit uns,  
was der weibliche Körper  
Wunderbares kann,  
und verlieben Sie sich  
neu ins Frausein.



# Heiß auf Bewegung

Laufen bei Sonnenuntergang,  
Schwimmen im See, Radfahren  
mit Fahrtwind im Gesicht.

Sport und Sommer sind ein Dreamteam. Doch die Hitze fordert den Körper heraus. Welche Sportarten machen auch bei hohen Temperaturen Spaß? Und wann heißt es besser: Pause statt Power?

Bewegung in der Wärme kann sich zunächst angenehm anfühlen: Die Muskeln sind geschmeidiger, der Kreislauf läuft rund, der Körper muss weniger Energie ins Aufwärmen stecken. „Durch die erhöhte Körpertemperatur laufen viele hormonelle und enzymatische Prozesse im Körper effizienter ab“, sagt Sportwissenschaftler Professor Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Diese Art „Turbo“ hat jedoch Grenzen, wenn der Flüssigkeitsverlust zu groß wird oder schwüle Hitze den Körper überfordert. „Unser Körper produziert bei Belastung Wärme, die er loswerden muss – meist über den Schweiß. Ist es draußen heiß und feucht, funktioniert diese Kühlung schlechter“, erklärt der Experte. Die Folge: Zunächst schwillt der Kopf an und wird knallrot, das Atmen fällt merklich schwerer. Gehen wir dann nicht runter vom Gas, können sich Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen einstellen.

### Eine Frage des Timings

An heißen Tagen empfiehlt es sich deshalb, Sport in die frühen Morgenstunden oder den Abend zu legen. Nicht nur sind dann Temperatur und Luftfeuchtigkeit niedriger, auch die Ozonbelastung ist geringer. Der Ozonwert steigt im Sommer häufig an, besonders am Nachmittag. Das aggressive Gas kann die Atemwege reizen und zu Kreislaufproblemen führen. „In Industrieländern ist Ozon beim Outdoor-Sport die größere Gefahr als Hitze, weil der Körper hier nicht so schnell Warnsignale absetzt“, betont der Sportwissenschaftler. Der zweite Trainingsgrundsatz im Sommer ist: trinken, trinken, trinken. Wasser gleicht den Flüssigkeitsverlust aus, Saftschorlen oder Elektrolytgetränke ersetzen ausgeschwitzte Salze und Mineralstoffe. Wer sich dennoch mittags ins Freie wagt – etwa im Urlaub oder bei Wettkämpfen –, sollte seine Trainingsintensität anpassen: zunächst kurz und mit niedriger Intensität trainieren und die Belastung langsam

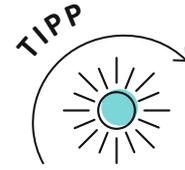
hochfahren. Wer ungewollt in die Hitze gerät, weil beispielsweise ein Lauf länger dauert, sollte besonders sensibel auf die Körpersignale achten. Kurzatmigkeit und leichte Übelkeit sind Gründe, das Training sofort zu beenden.

### In der Ruhe liegt die Kraft

„Es bringt nichts, den Körper bei Hitze zu stark zu belasten – im Gegenteil: Wer sich permanent überfordert, bringt langfristig eher weniger Leistung“, so Lars Donath. Gerade nach intensiven Einheiten tut eine bewusste Regeneration gut: Für Profisportler gibt es die Eistonne, für Hobbyathleten empfiehlt Lars Donath kalte Wickel oder eine kalte Dusche. Versorgt man dazu den Körper noch mit ausreichend Flüssigkeit, hat er sich in sechs bis zwölf Stunden von der Belastung erholt. So bleibt das Training im Sommer ein wohlthuender Ausgleich – ohne den Körper zu überfordern.



Was im Alltag unangenehm sein mag, ist beim Sport sehr sinnvoll. Schweiß ist die wirksamste Temperaturregulation, weil der Körper über die Verdunstung auf der Haut Wärme abgeben kann. „Je häufiger wir trainieren, desto sensibler reagieren die Schweißdrüsen“, erläutert Lars Donath. Ambitionierte Sportler schwitzen daher meist mehr als Menschen, die nur gelegentlich trainieren.



**Ob an Land, auf oder im Wasser: Vor dem Sport unbedingt Sonnenschutz auftragen. Am besten schweißresistent und wasserfest.**

### Sportliche Sommer-Favoriten

#### Draußen gut machbar

Schwimmen im See oder Freibad



Stand-up-Paddling



Radfahren in Gegenden mit viel Schatten



Wandern im Wald

#### Drinne eine Alternative

Klettern in der Halle



Schweißtreibende Workouts wie Aerobic und HIT (Hochintensives Intervalltraining)



Pilates oder Krafttraining im Studio



Aufs Laufband oder Indoor-Fahrrad ●

# Wunderbar weiblich

WAS UNSER KÖRPER KANN

Fantastisch feminine Fakten zum Staunen und neu verlieben - ins Frausein. Denn was der weibliche Körper vollbringt, ist so wundersam wie wunderbar.

## Verteidigungskünstlerin: **die Vagina**

In einem von Gynäkologin Dorothee Bieners Lehrbüchern steht: „Die Vagina ist ein elastischer Schlauch. Im leeren Zustand ist er zehn Zentimeter lang.“ Wenn sie das innere Geschlechtsorgan beschreibt, dann klingt das so: „weich, wunderbar anschmiegsam, kuschelig warm“. Die Vagina schafft eine Verbindung zwischen Gebärmutter und Vulva, womit die äußeren, primären Geschlechtsorgane einer Frau gemeint sind, zu denen der Venushügel, die Vulvalippen, die Klitoris und der Scheidenvorhof zählen. Eine Unterscheidung, die noch immer nicht allen geläufig ist, wie die Frauenärztin aus Erfahrung weiß. Während die Klitoris mit Tausenden Nervenenden versehen ist, ist es unsere Vagina kaum. Was auch gut ist, denken wir an Tampons und die Geburt. Dafür ist sie jedoch ungemein dehnbar und elastisch, sodass ein 35 Zentimeter großer Kopf eines Kindes hindurchpasst. Aber das wohl Wichtigste: Sie lässt die Spermien passieren und bildet zugleich

”

Auch wenn er für die Fortpflanzung nicht entscheidend ist, so ist der weibliche Orgasmus alles andere als unwichtig.

DOROTHEE BIENER

eine Schutzbarriere gegen Keime und Bakterien. Der Zervixschleim, der von Drüsen im Gebärmutterhals gebildet wird, ist an den fruchtbaren Tagen besonders dünnflüssig und durchlässig, an den unfruchtbaren Tagen verfestigt er sich zu einem Pfropf am Muttermund. Der tägliche Ausfluss, der aus Zervixschleim, abgestorbenen Zellen und Schleimhautflüssigkeit besteht, zeigt uns eine gesunde, sich selbst reinigende Vagina, die wunderbar allein klarkommt. Erst in den Wechseljahren, wenn der Östrogenspiegel sinkt, versiegt der Fluss. „Dann können sich Harnwegsinfektionen häufen. Einige Frauen klagen auch über Schmerzen beim Sex“, sagt die Frauenärztin. „Gut tun dann Feuchtigkeitsgele, Gleitmittel und hormonelle Cremes, die nur lokal wirken. Keine Frau muss heute mehr da durch.“

### **Gestaltwandlerin: die Gebärmutter**

Dieses Organ, das von der Form her an eine auf dem Kopf stehende Birne erinnert, wächst während der Schwangerschaft bis zu den unteren Rippenbögen und steigert sein Gewicht um das 14-fache. Für die Gynäkologin ist die Gebärmutter damit die Superheldin unter den weiblichen Organen. „Sie ist leichter als eine Tafel Schokolade, kann jedoch so groß und stark werden, dass sie das perfekte Zuhause für die nächste Generation ist, die sie dann auch noch mit immenser Kraft zur Welt bringt, um kurz darauf wieder auf ihre Ursprungsgröße zu schrumpfen.“

Nicht nur während der Schwangerschaft ist die Gebärmutter Schauplatz großer Veränderungen: Von der Menarche – wie die erste Regelblutung genannt wird – bis zu den Wechseljahren, baut sich die Schleimhaut alle vier Wochen auf und blutet dann wieder ab. Wir können das mit Wärme und Ruhe unterstützen. Aber die Wundfläche heilt von ganz allein.

„Dieser Prozess des Abstoßens und Reparierens kann als Modell für die Erforschung der Wundheilung dienen“, sagt die Biologin. „Denn die Gebärmutterschleimhaut heilt vollkommen narbenfrei. Außerdem zieht sich die Gebärmutter zusammen und stoppt so gemeinsam mit den Reparaturvorgängen die Blutung.“

### **Symbol der Weiblichkeit: die Brüste**

Klein, rund, prall, weich – sie sind so einzigartig wie anziehend. Ihre bedeutendste Fähigkeit, ein Kind zu säugen und ihm in den ersten Monaten genau das zu geben, was es zum Leben braucht, ist eine meisterhafte Leistung. „Unsere Brust stellt die perfekte Nahrung für den Säugling zusammen, Stillen tröstet aber auch und beschützt“, erklärt Dorothee Biener. „So gesehen stillt es gleich drei wichtige Grundbedürfnisse auf einmal: Hunger, Durst und Geborgenheit.“ Nicht nur das Kind profitiert davon, auch die Mutter: Auf Platz zwei der besten Schutzfaktoren gegen Brustkrebs, gleich hinter Schwangerschaften in jungen Jahren und vor Alkohol- und Tabakabstinenz, steht Stillen. Abgesehen von dieser wichtigen Aufgabe, sind Brüste hochorogen. Manch eine Frau kommt allein durch die Stimulation ihrer Brustwarzen zum Höhepunkt.

### **Hauptact, nicht Zugabe: der weibliche Orgasmus**

Um ein Kind zu bekommen, braucht es ihn nicht. Und doch, für Gynäkologin und Biologin Dr. Dorothee Biener ist der Orgasmus der Frau bedeutend: „Er führt zu einem kräftigen Oxytocin-Ausstoß, der den Zeitpunkt des Eisprungs beeinflussen kann, und die begleitenden Muskelkontraktionen der Gebärmutter saugen die Spermien an. So gesehen ist der Mann, der eine Frau während ihrer fruchtbaren Tage zum Höhepunkt bringt, mit

UNSERE EXPERTIN



DR. MED. DOROTHEE BIENER  
PROMOVIERTE GYNÄKOLOGIN  
UND DIPLOM-BIOLOGIN

Als sie Medizin studierte, gab es in vielen Anatomieatlanten nicht einmal eine Abbildung der Klitoris. „Bis heute gibt es über den weiblichen Körper heftigste Streitereien unter Anatomen“, so Dorothee Biener, die Frauen dazu ermutigen will, sich selbst besser kennen und lieben zu lernen – für ein gesundes Körperbewusstsein.



### **BUCH-TIPP**

#### **Ja, ist das denn zu glauben?**

**Dr. med. Dorothee Biener: Wir Superheldinnen** – Eine Frauenärztin verrät, was du schon immer über deinen Körper wissen wolltest, Penguin Verlag, 368 Seiten, 18 Euro



## 1 bis 2 Million

Eizellen haben wir von Geburt an. Im Alter von 30 Jahren sind davon meist nur

**12 %**

übrig und mit 40 gerade mal

**3 %\***

größter Wahrscheinlichkeit auch der Vater ihrer Nachkommen.“ Aber es wird noch ein weiteres Hormon beim weiblichen Höhepunkt ausgeschüttet: Prolaktin. Das führt zu dieser angenehmen Entspannung danach und ist wie auch Oxytocin beziehungspflegerisch. Nun aber der Rechtfertigungen genug. Schlussendlich ist der weibliche Orgasmus intensiv schön für jede Frau und schlägt den männlichen um Längen. Anders als Männer brauchen Frauen keine Erholungsphase: Sie können mehrmals hintereinander kommen. Und zu diesem Vergnügen gelangen manche Frauen allein durch Kraft ihrer Gedanken. „Neben dem Kopf ist die Klitoris der entscheidende Player“, so die Gynäkologin. „Wenn man erregt ist, füllen sich die Vorhofbulben und die Klitorischenkel (Skizze rechts) mit Blut. Das kann man auch erfahren.“ Da diese direkt am Eingang der Vagina rittlings über der Harnröhre sitzen, ist die Größe eines Penis oder Vibrators übrigens vollkommen egal für die Stimulation. So gesehen ist jeder Orgasmus klitoral.

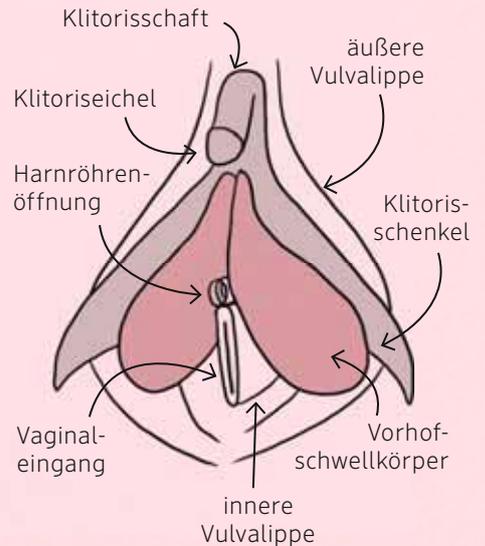
### Flexible Standleitung: die Eileiter

Diese zarte Verbindung zwischen Eierstock und Gebärmutter hat selbst die Gynäkologin lange Zeit unterschätzt. Dazu muss man wissen, dass – je nachdem, wie die Organe gerade liegen – zwischen den paarig angelegten Eileitern und den Eierstöcken mal mehr, mal weniger Platz ist, was die Frage aufwirft, wie die Eizelle den Sprung in den Eileiter schafft. Die Antwort darauf ist beeindruckend: Die zehn bis fünfzehn Zentimeter langen Eileiter, die an Regenwürmer erinnern, sind auch genauso beweglich wie diese. So können Frauen mit nur einem Eileiter trotz Eisprungs auf der anderen Seite dennoch schwanger werden. Dafür kommunizieren die Eileiter mit den Eierstöcken. „Sie halten quasi ständig Lagebesprechung ab, was wir in der Wissenschaft Crosstalk nennen“, erklärt Dorothee Biener. „Die Eizelle sagt dem Eileiter, wo genau er hinkommen muss, damit er sie auffangen kann, notfalls klappt er dafür auch mal zur anderen Seite hinüber. Hat er das Ei, kommuniziert er mit den Spermien. Man geht davon aus, dass der Eileiter auch ein wenig an der Auswahl beteiligt ist.“

### Von Geburt an Millionär: der Eierstock

Er ist von Geburt an das Zuhause von mehr als einer Million Eizellen, von denen bis zu Pubertät nur noch drei- bis vierhunderttausend übrig sind. „Dann beginnt die große Party“, so die Gynäkologin. Der Eierstock produziert weibliche Hormone, allen voran Östrogen, ein Wachstumsbooster für Eierstöcke, Gebärmutter, Eileiter, Vagina, Brust, Klitoris, Vulva und Schambehaarung. Der Körper bereitet sich auf den Zyklus vor, was

### Die Klitoriseichel ist nur die Spitze des Eisbergs – das Bulboklitoralorgan



wir am vaginalen Ausfluss erkennen. Diese „Party“ endet erst wieder mit den Wechseljahren, wenn alle Eizellen aufgebraucht sind. Dazu muss man wissen, dass gerade mal 300 bis 500 bis zum Eisprung heranreifen und man mit jedem Zyklus Tausende von ihnen verliert, je älter man ist, desto mehr sind es. „Bis alle aufgebraucht sind, arbeitet der Eierstock unermüdlich, egal ob wir wach sind oder schlafen, ob wir eine Klassenarbeit schreiben oder im Urlaub am Strand liegen“, schreibt Dorothee Biener in ihrem Buch „Wir Superheldinnen“. „Wenn ich als Ärztin über das Herz spreche, das das ganze Leben lang schlägt, werden meine Patientinnen immer ganz ehrfürchtig. Aber wenn ich sage, die Eierstöcke sind fantastisch, weil sie tun, was sie tun, ernte ich dafür befremdete Blicke. Das, liebe Frauen, sollten wir ändern.“ ●

\*Wallace WH, Kelsey TW. Human ovarian reserve from conception to the menopause. PLoS One. 2010

# Dein Plus an Zahnfleischschutz

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

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



<sup>1</sup> Dontodent PRO+ Zahncreme Zahnfleisch Probiotik Aktiv, 75 ml, 2,75 € (36,67 € je 1 l)

<sup>2</sup> Dontodent PRO+ Mundspülung Zahnfleisch Probiotik Aktiv, 400 ml, 3,25 € (8,13 € je 1 l)

\* Wirkstoffe: Lactobacillus plantarum, Acacia Senegal Gum.

\*\* Enthält Natriumfluorid (450 ppm F-).



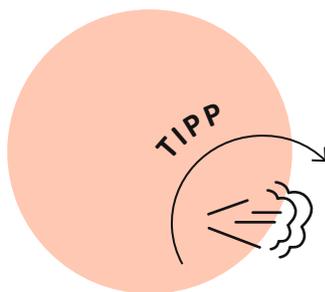
[dm.de/dontodent](https://dm.de/dontodent)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Clever handeln bei kleinen Hautverletzungen

Zu häufigen Unfällen zählen Sturz- oder Schnittverletzungen. Letztere sind oft tiefer, während Schürfwunden die oberste Hautschicht betreffen. Wichtig ist die richtige Versorgung.



Am liebsten möchten wir den Schmerz weblasen, aber Pusten ist bei einer offenen Wunde nicht zu empfehlen. Keime können hineingelangen und eine Entzündung verursachen.



## Schritt-für-Schritt-Pflege



### Blutung stoppen

Schnittwunden nach der Verletzung für wenige Sekunden bluten lassen, sodass Fremdkörper und Keime mit ausgespült werden. Danach die Blutung mit einer sterilen Kompresse stoppen, die auch bei tieferen Schürfwunden hilft.



### Wunde ausspülen

Schnitt- und Schürfwunden gilt es gründlich mit Wasser oder Wundspray auszuspülen. Beim Aufschürfen der Haut gelangt oft Schmutz in die Wunde, der mit einer desinfizierten Pinzette entfernt werden muss.



### Schutz vor Keimen

Kleine Schürfwunden heilen am besten an der Luft. Bei nässenden Wunden sollte ein Pflaster zum Schutz vor Keimen verwendet werden, was vor allem bei Schnittwunden wichtig ist und die Wundränder zusammenhält.



### Heilung fördern

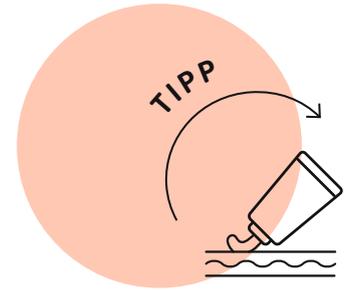
Sobald die Schnitt- oder Schürfwunde nicht mehr blutet, kann ein Gel oder eine Salbe verwendet werden. Zum Beispiel unterstützt Zinksalbe die Wundheilung, lindert den Juckreiz und wirkt entzündungshemmend.

## Professionelle Hilfe

Stoppt die Blutung nicht oder ist die Wunde stark verschmutzt? Sofort ärztliche Hilfe suchen, wenn unklar ist, wie die Verletzung richtig behandelt werden soll. Eine aktuelle Tetanus-Impfung ist grundsätzlich wichtig, insbesondere bei verschmutzten Wunden, da das Infektionsrisiko besonders hoch ist.

## Individuelle Pflasterlösungen

Es gibt eine Vielzahl von Pflastern, die für unterschiedliche Bedürfnisse entwickelt wurden. Bei empfindlicher Haut, die auf herkömmlichen Pflasterkleber allergisch reagieren kann, bieten sich **Sensitive Pflaster** an, die mit latexfreiem Kleber besonders sanft auf der Haut haften. Für schwer erreichbare Stellen oder bei sportlichen Aktivitäten sind **Sprühpflaster** zu empfehlen, die unsichtbar, wasserfest und atmungsaktiv sind. Bei Verletzungen an den Fingern sorgen elastische **Fingerpflaster** für Halt, da sie sich der Fingerkuppe anpassen. **Wundnahtstreifen** sind ideal, um kleinere Schnitt- oder Risswunden zu verschließen und die Heilung zu fördern. Die Wundränder zusammenhalten und mit den Wundnahtstreifen abkleben.



Wer eine Narbenbildung vermeiden möchte, sollte die Haut nach dem Wundverschluss mit spezieller Narbencreme feucht halten – so wird die Heilung beschleunigt und Krustenbildung verhindert. Die Wunde zudem vor direkter Sonneneinstrahlung schützen, um Hautverfärbungen zu vermeiden.

Nr.1 Marke  
in Deutschland\*



## Gesundheit beginnt in der kleinsten Zelle

NEU



Vitamin C + E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei.

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

\* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im Lebensmitteleinzelhandel + Drogeriemarkt, im Zeitraum März 2024 bis Februar 2025. Quelle: NielsenIQ Market Track, AGM, Umsatz, Deutschland (Copyright © 2025, NielsenIQ (Germany) GmbH)



Runterkommen  
statt  
runterscrollen



Cortisol-Detox

**Früher schützte es vor Gefahren - heute erinnert uns das Stresshormon Cortisol daran, unserem Körper mehr Achtsamkeit zu schenken. In der Urzeit überlebenswichtig, reagiert es auf Alarmsignale, die nicht mehr aus dem Gebüsch, sondern aus Terminkalendern und Smartphones springen. Das ist die Gelegenheit, bewusst einen Gang herunterzuschalten und unserem Nervensystem die wohlverdiente Erholung zu gönnen.**



**Ein überlastetes Nervensystem kann sich durch vieles bemerkbar machen. Beispielsweise, wenn Ruhe kaum ohne Ablenkung durch TV, Handy und Co auszuhalten ist.**

Immer langsamer und tiefer fließt der Atem durch den Körper. Die Augen sind geschlossen. Sanft streichen die Hände über den Hals und die Schultern. Der Kopf neigt sich nach rechts unten, der Blick geht nach links oben, dann umgekehrt. Nach einem tiefen Atemzug heißt es nachfühlen, im Körper ankommen.

Auch, wenn man für solch einfache Übungen nur wenige Minuten hat – sie können enorm viel bewirken. Denn sie stimulieren und aktivieren ein ureigenes Hilfsmittel, das uns vor langer Zeit vor Feinden wie Säbelzähntigern gerettet hat: unser autonomes Nervensystem, das in stressigen Situationen blitzschnell reagiert und bei Gefahren hilft. Heute sehen die Raubtiere anders aus: volle Terminkalender oder Nachrichten auf Social Media.

### **Cortisol - Superheld und Bösewicht zugleich**

Nach einem stressigen Tag kuscheln wir uns aufs Sofa, machen die Liebesserie an, scrollen nebenbei durch TikTok und verdrücken eine Packung Chips. Endlich eine verdiente Me-Time. Doch richtig runterkommen können wir nicht. Gedanken kreisen im Kopf und das Gefühl, noch tausend Sachen erledigen zu müssen, ist allgegenwärtig. Wir fühlen uns schlecht – Entspannung ist doch nicht so schwer, oder? Selbst zu Hause auf der Couch wollen wir noch produktiv sein. Die Folge: Das Nervensystem ist ständig in Alarmbereitschaft. Der Körper reagiert mit der Produktion des Hormons Cortisol, das eigentlich viele wichtige Funktionen hat: etwa eine Schlüsselrolle bei der Regulation des Blutzuckerspiegels oder bei der Immunfunktion. Und es spielt bei zahlreichen anderen physiologischen Prozessen eine Rolle.

Eine der bekanntesten Funktionen ist seine Aufgabe im Kampf- oder Fluchtreaktionssystem des Körpers: In Stresssituationen steigt der Cortisolspiegel, erhöht den Blutzucker und macht dadurch aufmerksamer. Sozusagen der körpereigene „Power“-Knopf.



**PIA HETTICH & ANJA MAI**  
VON BODY&MIND  
[bodymind-newhealingway.com](http://bodymind-newhealingway.com)

Die Schwerpunkte der Therapeutinnen sind Physiotherapie, Osteopathie, klinische Psycho-Neuro-Immunologie und Mentaltraining. Nach Pia Hettichs chronischer Erkrankung und einer intensiven Lernphase entwickelten sie das Programm Body&Mind – NewHealing-Way. Es hilft Betroffenen, ihren Heilungsprozess aktiv zu unterstützen. Der Fokus liegt auf Gehirntraining, Ernährung, Darmgesundheit und vegetativem Nervensystem, um sowohl Heilung als auch Prävention zu fördern.

### **Zurück in den Körper finden**

Ist das Stresslevel und damit der Cortisolspiegel permanent hoch, kann sich das durch diffuse Beschwerden bemerkbar machen. Man fühlt sich gereizt und verspannt, Herzrasen, Kiefernspannungen, Magenschmerzen oder Zyklusbeschwerden kommen hinzu. Ein Warnsignal ist auch das nächtliche Aufwachen um etwa vier Uhr morgens, denn dann beginnt die Nebennierenrinde Cortisol auszuschütten. Normalerweise geht das ganz langsam vonstatten, sodass man morgens ausgeruht erwacht. Aber ein

Cortisol-Überschuss beschleunigt das Ganze, weshalb wir plötzlich schon Stunden vor dem Wecker klingeln hellwach sind. Ein Teufelskreis aus Sorgen und Müdigkeit beginnt.

Die Lösung, zumindest auf Social Media: Cortisol-Detox, also eine Art Entgiftungskur für Stressauslöser. Hinter den unzähligen selbsternannten Coaches, Onlinekursen und Tipps stecken aber meist nur spezielle Diäten oder gar Skincare. Körper und Psyche brauchen aber vor allem eins: mehr Aufmerksamkeit. „Wir ignorieren oft über Wochen diffuse Beschwerden und wundern uns, warum der Körper keine Lust mehr hat, richtig zu funktionieren“, erklärt Pia Hettich von Body&Mind. Gemeinsam mit Kollegin Anja Mai hilft sie Menschen, ihre chronischen Beschwerden in den Griff zu bekommen. Mit individuellen Therapieplänen nehmen die beiden ausgebildeten Therapeutinnen und Mentaltrainerinnen ihre Patienten an die Hand. Denn oft tun wir vermeintlich entspannende Dinge, die das Gegenteil bewirken. Ist unser Nervensystem überlastet, neigen wir beispielsweise zu stundenlangen Netflix-Marathons oder dem sogenannten „Doomscrolling“ auf Instagram und Co.

Die Ironie dabei: Obwohl viele von uns erstmals durch Social Media von Begriffen wie Cortisol-Detox erfahren, sind sie ein großer Teil des Problems. „In unserer Leistungsgesellschaft wird die Selbstoptimierung überall vorgelebt. Wir haben das Gefühl, immer funktionieren zu müssen, vernachlässigen dadurch aber unseren Körper und ignorieren Warnsignale“, sagt Pia Hettich. Die vielen Bildfolgen, Reize und das Blaulicht der Bildschirme erfordern eher einen Ausgleich in der Natur, den sich viele zeitlich aber nicht leisten können oder wollen.

Um aus diesem Teufelskreis rauszukommen, braucht es keine komplizierten Übungen oder spezielle Ernährung – wir müssen lediglich einen der wichtigsten Nerven unseres Körpers stimulieren.

A  
C  
H  
T  
S  
A  
M  
K  
E  
I  
T



### FREUDE

Setzen Sie sich hin, Schultern entspannt hängen lassen, Augen schließen. Hände aneinander reiben, die warmen Handinnenflächen auf die geschlossenen Augen legen. Einige Sekunden so verweilen.

Richten Sie sich wieder auf und nehmen Sie Ihren Atem wahr. Vier Sekunden durch die Nase in den Bauch ein- und sechs Sekunden durch den Mund mit gespitzten Lippen wieder ausatmen. Mehrmals wiederholen.

Mit beiden Händen die Ohren massieren und die Kiefermuskulatur von oben nach unten ausstreichen. Sanft die Schultern kreisen, langsam nach hinten. Spüren Sie nun etwas nach.



**Kontinuierlich ausgeführt, bringen uns die Übungen in den ventralen Vagalzustand, der uns entspannen lässt.**

## VAGUSNERV-ÜBUNGEN

für sofortige Entspannung



### LIEBE

Stellen Sie sich etwas breiter als hüftbreit hin. Hände an die Hüfte legen oder in die Taschen stecken und große Kreise mit dem Becken zeichnen. Dann eine liegende Acht mit dem Becken nachfahren, einmal die Richtung wechseln.

Tief einatmen und die Arme gestreckt nach außen führen. Anschließend atmen Sie langsam aus, machen einen runden Rücken und umarmen sich selbst fest. So oft wiederholen, wie Sie möchten. Zum Schluss in der Umarmung hin- und herschwingen.

Stellen Sie sich aufrecht hin, machen Sie verschiedene Grimassen, lächeln Sie breit. Tief in den Bauch einatmen, ein paar Schritte auf Zehenspitzen gehen. Nun mit lautem „Haaa“ ausatmen, Oberkörper nach unten senken, für ein paar Atemzüge bleiben. Zwei- bis dreimal wiederholen.

## Superkraft Vagusnerv

Der Vagusnerv oder auch Parasympathikus verläuft vom Gehirn bis in den Bauchraum, teilt sich im Körper auf und versorgt die inneren Organe so mit Reizen. Er ist der größte und wichtigste Nerv des autonomen Nervensystems und dient der Entspannung und der sozialen Verbundenheit. Atemübungen, Singen, Tanzen, Meditation oder spezielle Körperübungen stimulieren diesen wichtigen Helfer. „Symptome eines überlasteten Nervensystems werden damit gelindert und ein erster Schritt in Richtung Genesung getan“, so Anja Mai. Wir können uns damit quasi selbst vor dem imaginären Raubtier retten. „Das Ziel ist eine Balance: Nach stressigen Phasen können wir mit Übungen wieder runterfahren, um uns innerlich entspannt zu fühlen.“

## Einfache Selbsthilfe

Die Expertinnen empfehlen Maßnahmen, die einfach klingen, aber oft vergessen werden: Zeit in der Natur, meditieren, leichte Bewegung wie Yoga oder mal wieder kreativ werden. Auch nicht zu unterschätzen: die positiven Effekte von sozialem Kontakt mit Menschen, die uns guttun. Gesundes, pflanzliches Essen mit Fokus auf Ballaststoffen und Proteinen unterstützt ebenfalls. „Und natürlich: das Smartphone weglegen und stattdessen regelmäßig spezielle Übungen für den Vagusnerv machen (s. links). Das alles sind aber keine Schnellmaßnahmen, die man einmal macht und dann ist wieder alles wie früher. So ironisch es auch klingt: Bei einem überlasteten Nervensystem muss man konstant daran arbeiten, sich wieder entspannen zu können“, wirft Anja Mai ein. Übungen, die den Vagusnerv entspannen und die in ihren Workshops erlernt werden können, sind eine große Unterstützung dabei. Denn, da sind die beiden Expertinnen sich einig, ein überlastetes Nervensystem sollte nicht auch noch mit dem Gefühl von Hilflosigkeit gestresst werden. Viel eher müssen wir lernen, uns selbst wieder mehr Empathie und Liebe zu schenken. ●



DR. MADAUS  
DR. LAUSCHER  
Forschung & Natur

# SPÜRBAR STÄRKER!

Unterstützen  
Muskelkraft &  
Muskel funktion<sup>1,2</sup>

Perfekt für dein Training  
& Regeneration

100% vegan  
& natürlich



Enthalten  
ergänzende  
Nährstoffe,  
die bei  
fleischarmer  
und  
fleischloser  
Ernährung  
oft fehlen

Apothekerqualität zu günstigen Preisen

# NATÜRLICH VEGAN

Zur Website



JETZT BEI **dm**

Madaus & Lauscher GmbH, Postfach 300952, D-53189 Bonn, www.madaus-lauscher.de  
Bildrechte: ©(natalazakharova)/Adobe Stock; ©(1494)/Adobe Stock; ©(Raul)/Adobe Stock;  
©(1268037714)/Adobe Stock.

Auflösung der Ziffern auf der Packung von POPEYE® VEGAN:

<sup>1</sup> Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Kräfttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern. Dazu soll dieser Personenkreis regelmäßig Kräfttraining betreiben. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 3 Gramm Kreatin in Verbindung mit Kräfttraining ein. Bei diesem kann die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert werden und es sollte mindestens dreimal wöchentlich über mehrere Wochen mit einer Intensität von mindestens 65 bis 75 Prozent des 1-Repetition-Maximums betrieben werden. Mit 1-Repetition-Maximum (1RM oder One Rep Max) bezeichnet man das Maximalgewicht, das eine Person bei einer Übungsausführung heben kann. Mit dem 1RM wird im Kräftsport

die die Maximalkraftleistung in einer Übung angegeben. Die Angabe ist nur für Lebensmittel (Nahrungsergänzungsmittel) zu gültig, die für Erwachsene bestimmt sind, die 55 Jahre alt sind und regelmäßig Kräfttraining betreiben.

<sup>2</sup> Vitamin D trägt zum Erhalt der normalen Muskelfunktion bei.  
<sup>3</sup> Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkräfttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. (Unter Schnellkräft versteht man die Fähigkeit der Muskeln, innerhalb kurzer Zeit einen möglichst großen Kräftimpuls zu erzeugen.)

Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm Kreatin ein. Zweimal täglich zwei Tabletten POPEYE® vegan Tabletten entsprechen 3 Gramm Kreatin.

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



# SOMMERPASS BEGINNT MIT LSF

Gut geschützt für gemeinsame Familienabenteuer

- ☀ Zuverlässiger UVA- und UVB-Schutz
- 💧 Extra wasserfest
- ♥ Pflegt die Haut



Die neue, leichte Formel zieht jetzt noch schneller ein



# In welcher Welt wollen wir leben?



## **Mit Leib, Seele und KI**

Vom angemessenen Smartphone-Umgang in der Jugend bis zum Yoga für Senioren: Gesundheitsfragen stellen sich in jeder Lebensphase anders.





Zusätzlicher  
Auslaufschutz  
am Rücken



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



# So viel Liebe verdient so viel Schutz

Mit Nässeindikator und Nabelschutz

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



dm.de/babylove



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Gesundheit zwischen Versorgung und Eigenverantwortung



Christoph Werner  
Vorsitzender der  
dm-Geschäftsführung

**„Die Verantwortung für meine Gesundheit liegt vor allem bei mir selbst.“**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

wann bin ich gesund?

Eine rein logische Antwort könnte lauten: „Wenn ich nicht krank bin!“ Eine andere könnte sein: „Wenn es mir gut geht!“ Oder: „Wenn mich mein Körper und meine Verfassung nicht davon abhalten, das zu tun, was ich tun möchte!“ Mein Arzt wird die Frage vielleicht anders beantworten als ich selbst. Mein Vater meinte einst zu mir, dass Gesundheit darin bestehe, mit physischen und psychischen Störungen integrierend umgehen zu können. Das ist zweifellos leichter gesagt als getan. Und von der Schwere und Ausprägung einer Störung hängt es sicherlich auch ab. Ein wesentlicher Aspekt dieser Sichtweise ist jedoch, dass Gesundheit nicht nur eine objektive, sondern auch eine subjektive Seite hat. Das gilt sowohl für die Beurteilung als auch für die Zuständigkeit. Die Verantwortung für meine Gesundheit liegt also nicht nur bei anderen, sondern vor allem bei mir selbst.

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist unbestritten eine gesellschaftliche Errungenschaft. Durch die vorgeschriebene Krankenversicherung kann ich mich als Bürger darauf verlassen, bei Bedarf eine adäquate medizinische Versorgung zu erhalten. Eine Vorstellung von dem finanziellen Aufwand, den ich durch meine Inanspruchnahme verursache, habe ich als gesetzlich Versicherter in der Regel jedoch nicht. Denn die Abrechnung der Gesundheitsleistungen erfolgt direkt zwischen Gesundheitsdienstleister und gesetzlicher Krankenkasse. Das hat Folgen: Denn wenn ich keine leicht zugängliche Wahrnehmung vom Aufwand habe, den meine medizinische Versorgung verursacht, kann schnell der Eindruck entstehen, dass meine Gesundheit gratis ist und sich andere darum kümmern. So betreibt man dann unbekümmert eine ris-

kante Sportart und verlässt sich darauf, dass die Versicherung daraus resultierende Behandlungskosten trägt. Oder man führt sorglos einen ungesunden Lebensstil, ohne dafür auch finanzielle Verantwortung übernehmen zu wollen.

Auch wenn es viele Einflussfaktoren für die steigenden Kosten unseres Gesundheitssystems gibt, ist diese Entkoppelung von freien Entscheidungen und Verantwortlichkeit für die Folgen nicht zu unterschätzen. Deshalb wäre es meines Erachtens wichtig, in der gesellschaftlichen Debatte über unser Gesundheitssystem mehr in den Fokus zu rücken, dass jeder Einzelne durch sein Verhalten zu seiner individuellen Gesundheit beiträgt. Eine Möglichkeit wären beispielsweise spürbare individuelle Rückerstattungen in der gesetzlichen Krankenversicherung für Versicherte, die durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung und aktive Präventionsmaßnahmen die Wahrscheinlichkeit der Inanspruchnahme von Versicherungsleistungen reduzieren. Ein gängiger Einwand gegen diese Idee könnte sein, dass dies für alle anderen gesetzlich Versicherten netto höhere Krankenversicherungsbeiträge verursachen würde und diese Maßnahme daher unsolidarisch sei. Dabei sollte aber nicht übersehen werden, dass sich durch eine solche Regelung jeder intensiver mit den Möglichkeiten einer gesünderen, weil auch finanziell vorteilhafteren Lebensführung beschäftigen würde. Die Folge wäre, dass wir als Gesellschaft so insgesamt weniger Leistungen unseres Gesundheitssystems in Anspruch nehmen würden, wodurch die Ausgaben der Krankenkassen sinken könnten.

Jeder kann einen Unterschied machen. Entsprechende Rahmenbedingungen können dies fördern.

Herzlichst  
Ihr Christoph Werner

# SMARTPHONE

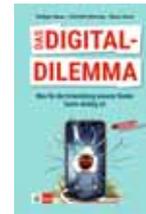
## Zwischen Faszination und Frust

Erste Bundesländer haben Smartphones an Schulen verboten – auch um die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schützen. Doch ist das der richtige Umgang mit einem Gerät, das unseren Alltag ständig begleitet? Drei Perspektiven auf eine Debatte, die zwischen Freiheit, Verantwortung und gesellschaftlichem Druck verläuft.

# Macht das Smartphone unglücklich, Christian Montag?



**PROF. DR. CHRISTIAN MONTAG**  
 AUSGEZEIGNETER  
 PROFESSOR FÜR KOGNITIONS-  
 UND NEUROWISSENSCHAFTEN  
 IN MACAU, CHINA  
 Ein Schwerpunkt des  
 Psychologen ist die Erforschung  
 der Wirkung der Digitalisierung auf  
 unsere Psyche und Gesellschaft.



## **BUCH-TIPP**

Rüdiger Maas,  
 Christian Montag,  
 Klaus Zierer: *Das  
 Digital-Dilemma*,  
 Friedrich Verlag,  
 116 Seiten, 19,95 Euro

**alverde: Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zum Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung und dem psychischen Wohlbefinden von Jugendlichen?**

**CHRISTIAN MONTAG:** Das ist komplex. Studien können selten eine klare Kausalität belegen. Wir wissen zumeist nicht, ob exzessive Smartphone-Nutzung Menschen unglücklicher macht oder ob unglückliche Menschen digitale Medien als Flucht nutzen. Für Störungen wie Depressionen gibt es viele Einflussfaktoren. Aber: Je jünger Kinder sind, desto leichter können sie problematische Nutzungsmuster entwickeln.

**Weil sie das Smartphone schlechter aus der Hand legen können?**

**CHRISTIAN MONTAG:** Genau. Der präfrontale Kortex, der die Impulskontrolle steuert, ist erst mit Mitte 20 voll entwickelt. Kinder, die viel Zeit mit sozialen Medien oder Online-Games verbringen, verpassen zentrale analoge Erfahrungen: spielen, toben, soziale Interaktion. In unserer noch unveröffentlichten Studie mit 850 Kindern zwischen sechs und elf Jahren zeigte sich: Sobald sie ein eigenes digitales Gerät besaßen, wurden vermehrt Verhaltensauffälligkeiten beobachtet. Entscheidend ist also, dass ein Zehnjähriger nicht über ein eigenes Smartphone verfügen sollte. Aber klar kann das Kind auch mal das Tablet der Eltern benutzen und damit etwas Altersgemäßes machen.

**Gibt es eigentlich Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in der Nutzung und in der Tendenz, Probleme zu bekommen?**

**CHRISTIAN MONTAG:** Ja, Jungen werden eher von Videogames abhängig, während Mädchen oft stundenlang Social Media nutzen. Gerade für Mädchen in der frühen Pubertät ist gut belegt, dass die exzessive Nutzung problematische Körperbilder verstärken kann. Mein Hauptkritikpunkt gilt jedoch den Plattformbetreibern: Fehlende Alterskontrollen und Algorithmen, die Nutzer so lange wie möglich online halten, bewirken, dass Kinder diesen Mechanismen schutzlos ausgeliefert sind.

**Sie haben den Appell des „Bündnis für humane Bildung“ unterschrieben, die Digitalisierung in der Bildung zurückzufahren und Smartphones an den Schulen zu verbieten. Warum?**

**CHRISTIAN MONTAG:** Weil wir dringend gegensteuern müssen. Ich plädiere für



Wir müssen kritisch hinterfragen, wann digitale Medien einen Mehrwert haben.



eine „digitale Schuluniform“: Schüler können Tablets nutzen, wenn es wirklich dem Lernen dient – und zwar von der Schule gestellte. Private Smartphones bleiben bis zur Oberstufe außen vor. Wir müssen kritisch hinterfragen, wann digitale Medien tatsächlich einen Mehrwert haben. Zum Beispiel ist gut belegt, dass das Leseverständnis bei Texten auf Papier besser ist als auf digitalen Geräten. >

Jugendliche  
 waren 2024  
 rund **201 Minuten**  
 täglich  
 online.<sup>1</sup>

# Ist der Bildschirm nur der Sündenbock, Niko Kappe?

**alverde:** Auf dem Cover Ihres Buches sieht man fünf Pre-Teens, die fasziniert auf ihre Smartphones blicken. Für Digital-Skeptiker ein Sinnbild für Vereinzelung, gestörte Kommunikation und Abhängigkeit. Was sehen Sie?

**NIKO KAPPE:** Ich sehe Kinder, die etwas entdecken – vielleicht recherchieren sie gerade für den Unterricht oder vernetzen sich mit Freunden. Wir wissen oft nicht, was auf dem Bildschirm passiert, urteilen aber schnell. Klar gibt es problematisches Nutzungsverhalten, aber das Smartphone an sich ist nicht das Problem. Die Frage sollte nicht sein: „Wie schaffen wir eine smartphonefreie Kindheit?“, denn die gibt es nicht. Kinder erleben von klein auf, dass ihre Eltern mit diesen Geräten ihren Alltag organisieren. Wir müssen vielmehr klären: „Wie begleiten wir Kinder sinnvoll in der digitalen Welt?“

**Kritiker fordern ein generelles Smartphone-Verbot an Schulen. Wie stehen Sie dazu?**

**NIKO KAPPE:** Ich halte nichts von Verboten, die von oben festgelegt werden. Jede Schule sollte selbst herausfinden, welche Regeln funktionieren. Dabei müssen Schülerinnen und Schüler unbedingt einbezogen werden. Entscheidend ist, dass wir junge Menschen darin schulen, Medien bewusst zu nutzen. Was bedeutet eine Instagram-Werbung? Wie erkenne ich Fake News? Warum zeigt mir der Algorithmus bestimmte Inhalte? Das sind Fragen, die wir in der Schule besprechen sollten, anstatt die Geräte aus dem Klassenraum zu verbannen.

**Sie setzen digitale Medien auch bewusst im Unterricht ein. Wie genau?**

**NIKO KAPPE:** Indem ich den Schülern zum Beispiel die Aufgabe stelle, aus einem Unterrichtsthema ein Video im TikTok-Stil zu machen. Sie müssen recherchieren, ihre Ideen strukturieren und kreativ umsetzen. Und sie sind maximal motiviert, weil ich sie in ihrer Lebenswelt abgeholt habe.



Entscheidend ist, dass wir junge Menschen darin schulen, Medien bewusst zu nutzen.



**Smartphones sind also nicht das Problem?**

**NIKO KAPPE:** Nein, das Problem ist, wenn wir uns der Verantwortung entziehen. Als Vater muss ich die Apps kennen, die meine Kinder auf ihrem Smartphone installiert haben. Was sie auf Social Media gesehen oder welche Spiele sie gespielt haben, sollte selbstverständlich am Abendbrottisch besprochen werden. Wenn meine Kinder zu mir kommen, wenn der Fußball in eine Scheibe geflogen ist, dann kommen sie wahrscheinlich auch, wenn sie in der digitalen Welt Mist gebaut haben oder etwas gesehen haben, das sie belastet.



## BUCH-TIPP

Niko Kappe: *Generation TikTok*, Goldegg Verlag, 224 Seiten, 20 Euro



### NIKO KAPPE

LEHRER, TIKTOK-CREATOR UND AUTOR IN BERLIN

Der Vater von zwei Teenager-Töchtern unterrichtet an einer Grundschule. Als nikotheek veröffentlicht er Videos auf TikTok. In seinem ersten Buch plädiert er für einen unaufgeregten, begleiteten Umgang mit sozialen Medien.

Die drei wichtigsten Apps für Jugendliche sind mit 81 % WhatsApp, mit 31 % Instagram und mit 26 % YouTube.<sup>1</sup>

# Warum soll das Smartphone nicht Privatsache sein, Verena Holler?



**VERENA HOLLER**

SPRECHERIN DES VEREINS  
„SMARTER START AB 14“  
IN HAMBURG

Die Juristin und Mutter von drei Kindern gründete mit anderen Eltern 2019 die Initiative, die sich für eine möglichst analoge Kindheit einsetzt. Mehr Infos: [smarterstartab14.de](http://smarterstartab14.de)

## **alverde:** Sie haben den Verein „Smarter Start ab 14“ gegründet. Was war der Auslöser?

**VERENA HOLLER:** Als unser ältester Sohn in der dritten Klasse war, kam das Thema Smartphone auf: Einige Kinder hatten eines, andere wünschten es sich zum Geburtstag. Eine Familie, die mich sehr beeindruckt, hatte bei ihren Kindern eine klare Regel: erst mit 14. Das fanden mein Mann und ich sinnvoll und haben es auch so gehalten. Weil wir merkten, dass es hilft, wenn Eltern an einem Strang ziehen, gründeten wir später den Verein.

## **Warum ist es so wichtig, dass Familien sich absprechen?**

**VERENA HOLLER:** Weil Kinder sich vergleichen – kein Kind möchte Außenseiter sein. Wenn fast alle in der Klasse ein Smartphone haben, geben auch die Eltern nach, die eigentlich etwas anderes wollen. Die Erleichterung ist groß, wenn sie merken,



Ein einfaches Tastenhandy reicht für den Schulweg völlig aus.



dass sie mit ihrer Einstellung keineswegs allein sind. Wir ermutigen Eltern, sich schon am Anfang der Grundschulzeit zu vernetzen und gemeinsam Regeln zu finden, dann wird die Entscheidung für alle leichter.

## **Viele Kinder bekommen in der fünften Klasse ihr erstes Smartphone – warum hinterfragen Sie diese Regel?**

**VERENA HOLLER:** Weil es ein Automatismus und keine bewusst getroffene Entscheidung ist. Als Argument wird oft der längere Schulweg zur weiterführenden Schule genannt. Aber dafür braucht es kein Smartphone, ein einfaches Tastenhandy reicht völlig aus. In dieser Altersstufe bringt ein Gerät, das für ständige Ablenkung sorgt, mehr Probleme als Nutzen.

## **Smartphone-Skepsis ist vor allem im Bildungsbürgertum verbreitet. Wen erreicht Ihr Verein?**

**VERENA HOLLER:** Ehrlicherweise eher die materiell bessergestellten Eltern, die die Ressourcen haben, sich umfassend zum Thema zu informieren. Doch gerade das ist ein Argument für mich, dass Schulen sich viel stärker um die Frage, wann ein eigenes Smartphone sinnvoll ist, kümmern müssen. Die Medienerziehung sollte nicht allein auf die Familien abgewälzt werden.

## **Und wie sollte der Einstieg mit 14 aussehen?**

**VERENA HOLLER:** Vor dem 15. Lebensjahr sind die Kinder ja nicht abstinenter, sondern nutzen die Medien zusammen mit ihren Eltern – und erwerben dabei Medienkompetenz. Mit einem eigenen Smartphone haben sie mehr Freiheiten, aber bei uns gibt es immer noch Jugendschutzeinstellungen und begrenzte Bildschirmzeiten. Und gerade in den ersten Jahren sollten Eltern immer mal wieder Chats mitlesen – nicht um ihre Kinder zu kontrollieren, sondern um ihnen beizubringen, dass digitale Kommunikation nie wirklich privat ist. ●

Rund **93%** der 12- bis 19-Jährigen in Deutschland haben ein eigenes Smartphone.<sup>1</sup>

GESUNDE ERDE -  
GESUNDE  
MENSCHEN

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

# DER GRÜNE WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN



Gemeinsam gärt-  
nern: Die frische Luft,  
körperliche Aktivität  
und das Ernten  
eigener Pflanzen tun  
Körper und Geist gut.



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

**„Das für mich  
Wichtigste:  
Gartenarbeit  
macht  
glücklich.“**

Liebe **alverde**-Lesende,

kennen Sie die „Gärten des Grauens“? Das ist eine sehr kreative Community auf Instagram, die mich immer wieder zum Schmunzeln bringt. Quer durch die Republik sind dort die schlimmsten Beispiele für Steinwüsten, Plattenversiegelung, Gartenzäune und Gartenzwerge satirisch dokumentiert. Mit Freude las ich, dass Baden-Württemberg sich entschlossen hat, reine Steingärten zu verbannen. Die Begründung: „Bienen essen keine Steine!“ Stimmt. Hätte man eigentlich wissen können. Ich frag mich immer, was die Besitzer von solchen Schotterbeeten den Nachbarn und allen, die daran vorbeilaufen, sagen wollen: „Ich habe viel Schotter?“

Wahrscheinlich lieben sie es einfach ordentlich. Und grau. Ohne „Unkraut“. Oder sie scheuen die Gartenarbeit. Und dazu habe ich als Arzt eine klare wissenschaftsbasierte Haltung: Sich im Garten zu betätigen, ist eine der gesündesten Tätigkeiten, die man in jedem Alter ausüben kann! Es gibt sehr viele Studien, die zeigen, dass ein Garten eine Art „Fitnessstudio“ ist, für Körper und Seele.

Gartenarbeit ist zum einen gut fürs Herz, gleicht einem mäßigen Kardiotraining. Dazu muss man nicht unbedingt ins Schwitzen kommen, die Bewegung regt dennoch den Blutkreislauf an. Es ist kein Hochintensivtraining, aber auf die Dauer trainiert man viele Muskeln. Bei der Arbeit im Garten kommt der ganze Körper zum Einsatz. Man hebt, bückt sich, buddelt, schleppt Erde durch die Gegend und

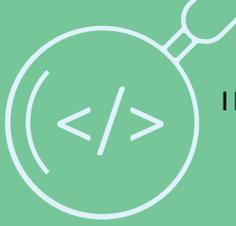
hoffentlich auch irgendwann die Erdbeeren. So verbraucht man erst viele Kalorien. Und wie viele man wieder zu sich nimmt, liegt vor allem an der Sahne auf den Erdbeeren. Das hat man sich dann aber auch verdient.

Das für mich Wichtigste: Gartenarbeit macht glücklich. Die Verbindung mit der Natur, das Erlebnis der Selbstwirksamkeit, das Säen, Einpflanzen und Ernten mit den eigenen Händen hat fast meditativen Charakter, baut Stress ab und gute Stimmung auf. Es kommen alle Sinne zum Einsatz, und das Obst und Gemüse aus dem eigenen Anbau schmeckt auch noch so viel besser als das gekaufte. Blumen halten auch länger in der Erde als in der Vase.

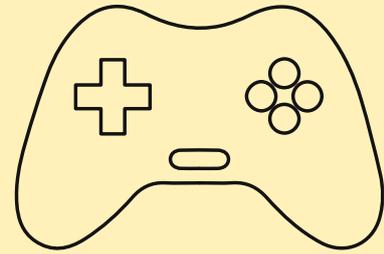
Klar, es haben nicht viele einen eigenen Garten, aber auch auf „Balkonien“ kann man kreativ werden. Und an immer mehr Orten gibt es Gemeinschaftsgärten, begrünte Dächer oder man kümmert sich im Sommer um Bäume im öffentlichen Raum, die auch lieber Wasser als Hundepipi trinken. Und für all das braucht man keinen Schotter. Treiben Sie es bunt statt grau! Ihre grauen Zellen werden es danken. Und alle, die sich an den Ergebnissen ihrer grünen Daumen erfreuen, geben auch einen Daumen nach oben dazu.

Ihr

*Eckart v. Hirschhausen*



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



# DR. DIGITAL

Wie KI  
die **Medizin**  
verändert

Ein klärendes Gespräch mit der Ärztin oder die Berührung eines Pflegers: Wenn wir krank sind, tun menschliche Begegnungen besonders gut, sie sind buchstäblich heilsam. Doch, um sich gut um Patienten kümmern zu können, brauchen medizinische Fachkräfte vor allem eines: Zeit. Die können **digitale Anwendungen** verschaffen, indem sie etwa bei der Diagnostik helfen. Oder kann künstliche Intelligenz sogar selbst in die Therapeuten-Rolle schlüpfen? **alverde** zeigt drei Praxis-Beispiele.

1

## Detektivbüro für knifflige Fälle

Seltene Erkrankungen sind in der Summe so zahlreich, dass sie ein Viertel aller weltweit vorkommenden Erkrankungen ausmachen. Trotzdem ist der Weg zur Diagnose und damit zu einer angepassten Therapie oft sehr weit. KI soll das in Zukunft ändern.

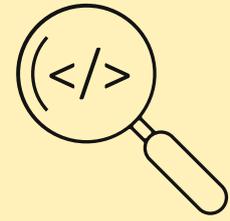
**K**ennen Sie das Lowe-Syndrom? Die Machado-Joseph-Krankheit? Oder Meckel-Divertikel? Diese und andere der etwa 8.000 sogenannten Seltenen Erkrankungen sind selbst von Experten oft nur mit Mühe zu erkennen. Im Durchschnitt dauert es deshalb fünf Jahre, bis Betroffene eine Diagnose haben. Michael von Wagner, Ärztlicher Leiter Medizinische Informationssysteme und Digitalisierung an der Universitätsmedizin Frankfurt am Main, will das gemeinsam mit Forschern seiner Klinik sowie der TU Dresden ändern. Und zwar mit dem Projekt „SATURN“ (Smartes Arztportal für Betroffene mit unklarer Erkrankung). Das Online-Portal soll mit KI-Methoden eine Verdachtsdiagnose möglichst schon dort geben, wo die Facharzt-Odyssee in der Regel beginnt: in der hausärztlichen Praxis. „Wir wollen Ärztinnen und Ärzten ein Werkzeug an die Hand geben, das sie in der Diagnostik unterstützt und frühzeitig auf mögliche Seltene Erkrankungen hinweist“, sagt Michael von Wagner. Das Entscheidungssystem von SATURN basiert auf medizinischen Leitlinien, Interviews

mit klinischen Expertinnen und Experten und einer Falldatenbank. Außerdem wird das System mit dem Versorgungsatlas für Menschen mit Seltenen Erkrankungen (se-atlas.de) verknüpft, in dem nicht nur Spezialisten, sondern auch Selbsthilfe-Organisationen verzeichnet sind.

### Ausweitung des Aktionsradius

In der zweijährigen Testphase zwischen 2022 und 2024 wurden mit SATURN zunächst drei Fachgebiete – Hepatologie (Leber, Gallenwege), Pneumologie (Lunge) und Endokrinologie (Drüsen) – abgedeckt. Ein nächster Schritt wäre, mehr Fachgebiete mit ins Boot zu holen und eine Online-Plattform zu schaffen, die mit der Software der Praxen verbunden ist. Bei den beteiligten Ärztinnen und Ärzten komme SATURN sehr gut an, weil es dort eine spürbare Lücke schließt, berichtet Michael von Wagner. Bleibt zu hoffen, dass das Portal dann bald auch in großem Maßstab bei der Suche nach der Nadel im Heuhaufen behilflich sein kann. >

In Deutschland haben rund **vier Millionen** Menschen eine sogenannte Seltene Erkrankung.<sup>1</sup>





2

## Chatbot mit viel Empathie

Werden wir demnächst einem Chatbot unser Herz ausschütten? Mit ihm an Ängsten und seelischen Verletzungen arbeiten? Eine aktuelle US-amerikanische Studie<sup>3</sup> legt das nahe.

T  
H  
E  
R  
A  
P  
I  
E

Die Nachrichten klangen vielversprechend. Ganz so, als wäre KI kurz davor, den ewigen Mangel an Therapieplätzen ausgleichen zu können. Forscher der University of Georgia hatten herausgefunden, dass von KI generierte Antworten in fiktiven Paartherapiesitzungen für Laien kaum von denen realer Psychotherapeuten zu unterscheiden waren. Johanna Löchner, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, stellt in der Studie zwar einige methodische Mängel fest – aber sieht auch vieles, was Hoffnung macht. Johanna Löchner forscht selbst zu therapeutischen Chatbots und sagt, die Studie zeige eindrucksvoll, wie stark sich große Sprachmodelle – also KI-Systeme, die Texte verstehen und selbst verfassen können – weiterentwickelt haben. Das sind die eigentlichen News. „Der KI gelingt es immer besser, einen emotionalen Ton zu treffen und empathisch zu wirken, sodass man sich gut verstanden fühlt.“

1,9 Millionen Menschen in Deutschland erhalten jährlich eine ambulante Psychotherapie.<sup>2</sup>

### Der 24/7-Therapeut der Zukunft

Grundsätzlich hat KI im psychotherapeutischen Kontext durchaus viel Potenzial. Schließlich bringe so ein Chatbot – anders als Menschen – keine eigenen Themen mit in die Therapie. Er sei zudem endlos strapazierfähig, immer aufnahmebereit, aufmerksam und nie müde. Und dann können Menschen mit der KI ein Gefühl von Beziehung entwickeln, was eine wichtige Voraussetzung im therapeutischen Prozess ist. „Es gibt aber noch viel zu viele Unbekannte in dieser Vision, um sich jetzt schon sorglos auf die KI-Therapeuten-Couch legen zu können“, sagt Johanna Löchner. Sie betreffen auch und vor allem die Sicherheit. „Wir wissen zum Beispiel nicht, wie sich KI in einer Gefährdungslage verhält. Wenn etwa jemand nach einer Möglichkeit sucht, sich das Leben zu nehmen. Wird die KI dann empathisch und zugewandt sagen: ‚Oh, das verstehe ich sehr gut‘ und ein paar Methoden vorschlagen?“ Es sei noch ein weiter Weg bis zum voll einsatzfähigen, zuverlässigen Chatbot-Therapeuten – aber dennoch lohne sich die Forschung, so die Expertin. Schließlich könne KI in Zukunft nicht nur dabei helfen, psychische Probleme zu lösen, sondern auch einige der Psychotherapie. „Wir haben viel mehr Therapiebedürftige als Plätze.“ KI könne Menschen mit Bedarf niedrigschwellig und auch frühzeitig erreichen und wäre außerdem rund um die Uhr ansprechbar. Ob man sich dann auch auf sinkende Scheidungsquoten freuen darf? Fragen Sie doch einfach mal ChatGPT.



3

## Ein Spiel mit Tiefgang

Diabetes ist mehr als ein aus dem Takt geratener Blutzucker. Die Stoffwechselstörung begünstigt verschiedene andere Krankheiten. Ein Team der Universitätsklinik Magdeburg will diesen Folgen zuvorkommen – mit einer Methode, die für Patienten spielend einfach ist.

**A**uf dem Bildschirm rollt ein Ball durchs Spielfeld. Mit den Füßen, die in mit Sensoren ausgestatteten Pantoletten stecken, soll er an Hindernissen vorbeimanövriert werden: einfach, indem man mit der Fußsohle an verschiedenen Stellen Druck ausübt. Ein simples Computerspiel mit Spaßfaktor – bei dem gleichzeitig eine KI Hunderte verschiedene, sehr subtile Bewegungsmerkmale auswertet. Vier Spiele, die in zwölf Minuten absolviert sind, umfasst der sogenannte „Nerven-TÜV“.

Entwickelt haben ihn Professor Dr. Peter Mertens und sein Team an der Universitätsklinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Diabetologie und Endokrinologie in Magdeburg.

### Drei Risiken im Blick

Wie schnell und geschickt ein Spielender seine Füße einsetzt, ermöglicht Rückschlüsse auf drei zentrale Risiken: eine Polyneuropathie, also eine Nervenschädigung, durch die das Gefühl in den Füßen verloren geht. Eine beginnende kognitive Beeinträchtigung – denn Unterzu-

ckerung kann das Demenzrisiko erhöhen. Und nicht zuletzt: eine erhöhte Sturzneigung, die besonders für ältere Menschen gefährlich ist. „Das Spiel bringt Ergebnisse, die sich aus Gesprächen oder einfacher Beobachtung so nicht gewinnen lassen“, sagt Peter Mertens. Der „Nerven-TÜV“ filtert gezielt diejenigen heraus, bei denen ein genauerer Blick notwendig ist – und unterstützt Hausärztinnen und -ärzte in der Entscheidung, ob weiterführende Untersuchungen und Therapien sinnvoll sind.

Die zugrunde liegende Studie mit rund 800 Patienten ist bereits publiziert – die Resonanz der Forscherkollegen positiv, das Interesse der Diabetiker-Community groß. Erste Hausarztpraxen im Magdeburger Raum testen die Spiele im Praxisalltag. Auch wenn eine offizielle Zulassung als Medizinprodukt noch Zeit braucht, gibt es bereits Anfragen von Herstellern. Die Hoffnung: dass aus einem simplen Spiel bald ein gängiges Unterstützungssystem für viele Praxen wird. ●

**8,7 Millionen Menschen in Deutschland haben Typ-2-Diabetes\*.** So eine Schätzung von 2022, die auf Abrechnungsdaten der Krankenkassen beruht.<sup>4</sup>

R  
I  
S  
I  
K  
O  
-  
F  
I  
L  
T  
E  
R



Zusammen mit dem Verein Yoga für alle e.V. bieten unter anderem sieben Alten- und Servicezentren OMY!-Kurse in München an. Sie fördern die Lebensqualität und Selbstständigkeit älterer Menschen durch vielfältige Angebote.



# STUHL-YOGA

statt Kopfstand



Der OMY!-Kurs im Münchner Stadtviertel Lehel findet jeden Montag statt und wird im Programmheft des Alten- und Service-Zentrums beworben. Anmeldungen erfolgen direkt über das Zentrum.

**Yoga** als Lifestyle-Trend wird oft mit durchtrainierten Körpern und akrobatischen Verrenkungen assoziiert. Doch in der Münchner OMY!-Yogagruppe steht etwas anderes im Mittelpunkt: Bewegung, Gemeinschaft und Lebensfreude – und das im hohen Alter, auch mal mit künstlicher Hüfte oder Sauerstoffflasche.

Daumen hoch, runter oder zur Seite – wie geht's heute? Mit dem Daumencheck beginnt der OMY!-Kurs. Sieben Teilnehmerinnen zwischen 60 und 90 Jahren und die Yogalehrerin Beatrice-Máriko Stein-Päsler sitzen im Gymnastikraum des Alten- und Service-Zentrums auf bunten Stühlen im Kreis. Das Zentrum stellt nicht nur Räume bereit, sondern trägt mit Unterstützung der Stadt München einen Teil der Kosten – denn Yoga soll nicht an einer schmalen Rente scheitern.

## Individuelle Übungen

Die Seniorinnen tragen bequeme Alltagskleidung und haben sich dicke Wollsocken übergezogen. Eine Teilnehmerin hält den Daumen nach unten gerichtet. Sie erzählt der Gruppe, dass es ihr nicht gut gehe, weil eine Bekannte gestorben sei. „Deswegen bin ich heute hier.“ Beatrice-Máriko Stein-Päsler, die eine Zusatzausbildung für Yoga für Senioren hat, passt die Übungen und den Ablauf der Yoga-stunde dem Wohlbefinden und der Fitness der Teilnehmerinnen an. Der Stuhl



## Yoga als soziale Arbeit

Mit dem Programm YOGA-HILFT ermöglicht der Verein Yoga für alle e. V. Menschen in schwierigen Lebenslagen, von Geflüchteten bis zu Kindern in Brennpunktschulen, die Teilnahme an der ganzheitlichen Übungen – und erreicht damit mittlerweile wöchentlich 1.000 Menschen.

Das Format Oh My Yoga! Yoga für Menschen 60 plus, kurz OMY!, startete 2019 in Hamburg, inzwischen gibt es 38 OMY!-Gruppen in Hamburg und München. Cornelia Brammen, eine der geschäftsführenden Vorsitzenden des Vereins, weiß, dass die herkömmlichen Lifestyle-Yogakurse oft an den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Senioren vorbeigehen: „Eine Yoga-Stunde in Hamburg und in München liegt bei 15 bis 20 Euro. Wer Grundsicherung im Alter bekommt, kann sich das überhaupt nicht leisten.“ Hinzu komme, dass die meisten Einrichtungen nicht barrierefrei und altersgerecht gebaut seien und oft das Fachwissen fehle, um Hochaltrige richtig anzuleiten. „Da liegt viel Kraft drin, wenn die Teilnehmenden merken: ‚Ah, okay, ich kann die Übung machen, so wie mein System das hergibt.‘“, sagt Cornelia Brammen.

Weitere Infos unter:  
[yogahilft.com](http://yogahilft.com)



Ich spüre in jeder Stunde die Dankbarkeit der Teilnehmerinnen. Es kommt so viel zurück – das ist für mich die größte Motivation. Jede Stunde ist schön.



BEATRICE-MÁRIKO STEIN-PÄSLER  
OMY!-YOGALEHRERIN IN MÜNCHEN

spielt bei den Übungen eine wichtige Rolle. Gelegentlich dient er auch als Stütze bei Bewegungsabläufen im Stehen. Zu Beginn konzentrieren sich die Teilnehmerinnen auf ihre Atmung und spüren nach, indem sie die Hände auf Herz und Bauch legen. Maria Vollmar macht die Übungen auch zu Hause, um ihre Atmung kontrollieren zu können. Aufgrund ihrer COPD-Erkrankung ist sie auf ein Sauerstoffgerät angewiesen, nach dem Yoga merkt Maria Vollmar einen Unterschied. Dann folgen leichte Dehn- und Kraftübungen: Die Frauen strecken beispielsweise erst ihre Arme in die Höhe und berühren dann die Fußspitzen. „Das Schöne am Yoga ist, hier müssen wir den Bauch nicht einziehen. Es ist kein Wettbewerb“, sagt die Lehrerin und einige der Teilnehmerinnen stimmen ihr kichernd zu.

### Mit Yoga zu mehr Lebensfreude

„Ich fühle mich entspannter und ein bisschen fitter. Und ich bemühe mich, dass ich täglich wenigstens einen Teil von dem mache, was ich hier gelernt habe“, sagt die 79-jährige Rosi Rehm. Auch Beatrice-Máriko Stein-Päsler sieht nach den zwei Jahren, in denen sie den Kurs leitet, positive Veränderungen – nicht nur auf dem Yogastuhl. „Die Frauen verabreden sich auch privat zu Treffen. Die Kontakte, die hier entstehen, helfen so ein bisschen gegen Einsamkeit im Alter.“ Nachdem die beruhigende Musik der Abschlussmeditation verklungen ist, verabschiedet sich die Yogagruppe mit der Namasté-Geste und einem Lächeln im Gesicht. ●



Die klassische Berghaltung Tadasana hat die OMY!-Gruppe vom stehenden zum sitzenden Berg umgewandelt, um eine aufrechte Haltung zu üben.



# Tatkräftiges Frauen-Netzwerk

Die Gynäkologin **Dr. Monika Hauser** kümmerte sich in den 1990er-Jahren im bosnischen Kriegsgebiet spontan um vergewaltigte Frauen. Aus ihrem Einsatz erwuchs die Frauenrechtsorganisation **medica mondiale**, die weltweit Frauen mit Gewalterfahrung ganzheitlich ins Leben zurückhilft.

**M**onika Hauser spricht eindringlich und mit großer Leidenschaft über das Thema, das sie irgendwie schon immer umtreibt: sexualisierte Gewalt gegen Frauen. Dagegen anzukämpfen, hat sie sich zur Lebensaufgabe gemacht. Mit nun 66 Jahren hat die Gründerin und Vorsitzende von **medica mondiale** viel erreicht – sieht aber auch, dass angesichts neuer Kriege und Krisenherde auf der Welt „die Arbeit immer mehr wird statt weniger“. Denn wo Rechtlosigkeit und keine Angst vor Strafverfolgung herrschen, ist sexualisierte Gewalt vor allem an Frauen und Mädchen weit verbreitet.

## Ärztin und Aktivistin

Schlagartig bekannt wurde Monika Hauser, als sie mitten im Balkankrieg Überlebenden von Massenvergewaltigungen zu Hilfe eilt und gemeinsam mit lokalen Fachfrauen praktisch aus dem Nichts Gesundheitsangebote aufbaut. Sie ist in den Medien präsent, klagt an, appelliert an das Mitgefühl, trommelt Spenden zusammen. Erfahrung im Umgang mit Frauen, die Gewalt erfahren haben, hatte sie da bereits gesammelt: In ihrer fachärztlichen Ausbildung an der Uniklinik Essen hatte Monika Hauser gemeinsam mit einer Psychologin Frauen nach Vergewaltigungen betreut. „Ich habe auch erfahren, wie männliche Kollegen die Gewalt teilweise bagatellisiert und die Frauen nicht ernst genommen haben. Ich wurde auch ausgegrenzt. Das war eine harte Schule.“ In Bosnien kämpft die Gynäkologin gegen patriarchale Strukturen, die Stigmatisierung

vergewaltigter Frauen und bürokratische Widerstände. Mit Erfolg: 1993 wird dort das Frauentherapiezentrum Zenica eröffnet. Gemeinsam mit Mitstreiterinnen vor Ort gelingt es ihr, weitere Hilfsstrukturen aufzubauen, die den Frauen die Rückkehr ins Leben ermöglichen. Überlebende sexualisierter Gewalt haben in Bosnien und Herzegowina, Kroatien und im Kosovo inzwischen Anspruch auf Wiedergutmachung in Form einer monatlichen Rente. Sie sind sozial anerkannt, weniger stigmatisiert.

## Frauenleben in Südtirol

Ihr Fronteinsatz ging an Monika Hauser nicht spurlos vorbei. Nach einem Zusammenbruch 1994 ist klar: Sie muss mehr auf sich selbst achten. Was treibt sie an, sich sexualisierter Gewalt an Frauen zu widmen, eine Tätigkeit, bei der sie selbst immer wieder in menschliche Abgründe blickt? Heute kennt sie den Fachbegriff dafür: transgenerationale Traumatisierung. „Da gab es Kriegserfahrungen meiner Mutter als junges Mädchen, die ich nonverbal schon als Kind mitbekommen habe“, erzählt sie. Unverarbeitetes gab die Mutter quasi als Auftrag an die Tochter weiter. Die Großmutter, Tanten, andere Frauen berichteten Monika Hauser von sexualisierter Gewalt und Ausbeutung in Südtirol, etwa durch Dienstherrn, Onkel und Geistliche. Von dort, aus dem bergigen, rauen Vinschgau, stammt ihre Familie ursprünglich. „Mir wurde früh klar, dass Frauenleben, Frauengesundheit und sexualisierte Gewalt zusammengehören

und dass ich gegen die Gewalt angehen möchte.“ Monika Hauser sieht sich für diese Aufgabe mit einer guten Mischung aus Betroffenheit, Empathie, Energie und Südtiroler Resilienz(fähigkeit) gewappnet.

## Solidarität von Männern

**medica mondiale** arbeitet mit dem stress- und traumasensiblen Ansatz®. Er vermittelt den respektvollen, stärkenden Umgang mit Menschen, die Gewalt erfahren haben. Gleichzeitig lehrt er, wie man mit den Gewalterfahrungen anderer zurechtkommen kann. Die Partnerorganisation **Medica Liberia** etwa trainiert die Polizei in dem westafrikanischen Land darin. Was Monika Hauser für undenkbar hält in Deutschland, ist dort möglich. „Wird bei uns ein Auto zerkratzt, hat das einen höheren Stellenwert, als wenn eine Frau schwer traumatisiert wird. Es braucht gesellschaftliche Debatten und mehr Strafverfolgung“, fordert sie, und auch mehr Männer, die sich solidarisch zeigen. Denn auch in Deutschland hat jede zweite bis dritte Frau sexualisierte Gewalt erlebt – und ist oft allein damit. ●

Nähere Infos unter: [medicamondiale.org](http://medicamondiale.org)

Zu den Bildern rechts:

- ① 1999 mit der ersten mobilen gynäkologischen Ambulanz für den Kosovo
- ② 1993 mit ersten Klientinnen im Frauzentrum Zenica
- ③ Monika Hauser 1993 im Gespräch mit bosnischem Militär



1

„Mir wurde früh klar, dass Frauenleben, Frauengesundheit und sexualisierte Gewalt zusammengehören und dass ich gegen die Gewalt an-gehen möchte.“

**DR. MONIKA HAUSER**



2



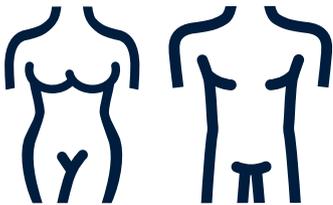
3



**PHILIPS**

OneBlade

# OneBlade Intimate für eine hautfreundliche Intimrasur



Für empfindliche  
Stellen



QP1924/20



**NEU**

**PHILIPS**

OneBlade

# Einfach mal **machen**



Seite  
**88**

## **Seine Potenziale entfalten**

Wie finde ich heraus, was in mir steckt? Und wie kann ich meine Stärken leben? Im **alverde**-Inspirationstalk geben wir viele Tipps dazu.

# Die Vorfreude nach dem Urlaub

Erstelle Deine Fotos so, wie es zu Dir  
passt – einfach und schnell in Deinem  
dm-Markt oder auf **fotoparadies.de\***

*Tolle Bilderrahmen  
und Fotoboxen in  
Deinem dm-Markt*



*Auch als  
Sofortdruck*

\*Versandkostenfrei bei Lieferung in Deinen dm-Markt.



- 1 Fotoabzüge ab 0,07 € online (im dm-Markt ab 0,19 €)\*\*
- 2 Mini Prints ab 8,95 € für ein 10er-Set online (im dm-Markt ab 0,27 € je Mini Print)\*\*
- 3 Bilderbox ab 14,95 € (für bspw. ein 30er Set, nur online)\*\*
- 4 Little Prints ab 3,95 € (für bspw. 10 Stück ohne Box, nur online)\*\*



[fotoparadies.de/fotos](http://fotoparadies.de/fotos)

\*\*Preise inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten für Onlinebestellungen gem.  
Preisliste auf fotoparadies.de. Bei Beauftragung im dm-Markt gilt die  
jeweilige Preisliste im dm-Markt.

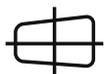


HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



# Bilder der Kindheit

Kinder wachsen phänomenal schnell.  
Klar, dass Mamas und Papas jeden  
Schritt mit der Kamera begleiten. Wir  
hätten da ein paar Ideen...



## **Besonderer Dreh:** **Neue Perspektiven**

Die Vogelperspektive, die Sicht von oben, eignet sich schon für die Kleinsten, die auf der Krabbeldecke liegen. Sehr harmonische Fotos entstehen, wenn die Familie mit einander zugewandten Köpfen in einem Kreis liegt. Auch die Froschperspektive ist interessant. Kleinkinder, die von unten geknipst werden, wirken wie große Weltentdecker. Etwas Ältere strahlen auf eigenen Selfies - witzig, wenn der Familienhund mit aufs Selfie kommt.



Kinder beim Hüpfen oder Rennen fotografieren? Dabei hilft die Serienbildfunktion.



## **Spannungsreich:** **Ausschnitt und Action**

Kleine Füße, die unter der Decke hervorlugen, ein Augenpaar, das über die Tischplatte linst, ein flaumiges Hinterköpfchen auf Papas Arm - ungewöhnliche Ausschnitte machen ein Foto besonders und lenken den Blick auf Details wie die Zartheit der Füße oder das feine Babyhaar. Bewegung miteinbeziehen ist immer eine tolle Sache. Veranstalten Sie beim Kindergeburtstag doch einmal ein Wettrennen in Richtung Kamera oder fotografieren Sie die Kinder beim Trampolinspringen. So entstehen sehr lebendige Aufnahmen.



## **Sanft und stimmungsvoll: Sepia**

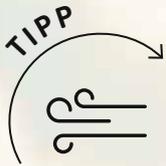
Verblichene Kinderfotos haben einen nostalgischen Reiz. Wenn Sie nicht warten möchten, bis die Zeit Ihren Bildern das gewisse Etwas verleiht: Apps wie „Snapseed“ oder „Sepia Shine“ überlagern Fotos nachträglich mit einem Sepia-Ton. Dazu zuvor das Bild in Schwarz-Weiß abspeichern. ●

F  
O  
T  
O  
-  
T  
I  
P  
P



Mit den Designvorlagen zu verschiedenen Anlässen der dm-Marke Fotoparadies entstehen aus Lieblingsfotos ganz persönliche Premium Poster.

**alverde-**  
**INSPIRATIONSTALK**  
SEINE POTENZIALE  
ENTFALTEN



Wer seinen eigenen  
Weg geht, muss  
mitunter Gegenwind  
aushalten.



Von inneren  
**Schätzen**  
&  
*neuen Wegen*

*In allen von uns  
schlummern  
Stärken, die uns  
manchmal gar  
nicht bewusst  
sind. Erkennen  
und leben wir sie,  
macht uns das  
glücklich. Wie  
wir Komfortzonen  
verlassen und  
Glaubenssätze  
über Bord werfen,  
die uns daran  
hindern, uns zu  
entfalten.*

**W**ir alle möchten gern im Einklang mit unseren Stärken leben. „Aber vielen ist gar nicht bewusst, welche Stärken sie haben“, weiß die Diplom-Psychologin Dr. Katharina Tempel. Das liegt vielleicht auch daran, dass Stärken oft mit Charaktereigenschaften verwoben sind. Und viele halten das, was sie gut können, schlicht für selbstverständlich.

**Stärken sind keine  
statische Ausstattung**

Woran erkennen wir unsere Stärken also? Sie blitzen dann auf, wenn uns etwas Freude bereitet, Energie gibt und wir gut darin sind. Stärken sind aber keine statische Ausstattung mit Fähigkeiten, die wir besitzen, es können neue hinzukommen. „Die Formbarkeit (Neuroplastizität) unseres Gehirns macht das möglich. Es verändert sich lebenslang durch Lernen, indem wir Neues kennenlernen oder durch die Umwelt angeregt werden, Neues auszuprobieren.“ Manchmal begeben wir uns

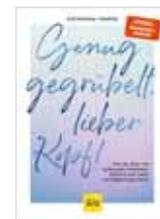
”

**Angst** macht Menschen **folgsam** und **hält sie klein.**

rina Tempel. Eine wichtige Voraussetzung, um sich tatsächlich weiterentwickeln zu können, ist, seine Komfortzone zu verlassen. Ebenfalls wichtig: Neugierig sein und nicht zu perfektionistisch, um sich Fehler zu erlauben – nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Aus Fehlern lernt man“.

### Die Kunst, sich selbst zu entfalten

Eine entscheidende Rolle bei der Entfaltung unserer Potenziale spielen auch die Menschen, die uns umgeben: ein unterstützendes Umfeld, das uns konstruktives Feedback gibt, fördert und uns darin bestärkt, Neues auszuprobieren. „Angst hält die Menschen hingegen klein. Egal, in welchem Kontext. Denn Angst macht Menschen folgsam.“ Katharina Tempel gibt aber auch zu bedenken, dass nicht jede Lebensphase Raum für Selbstverwirklichung lässt. Wirtschaftliche Zwänge erfordern manchmal Kompromisse. „Es müssen zunächst unsere grundlegenden Bedürfnisse befriedigt sein – die Selbst-



#### BUCH-TIPP

In ihrem neuesten Buch „**Genug gegrübelt, lieber Kopf!**“ zeigt Dr. Katharina Tempel, wie wir uns aus dem Griff belastender Denkmuster befreien können, um unsere Stärken und Potenziale zu entfalten.

Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro

etwa bei der Arbeit auf ein neues Terrain und merken in der Auseinandersetzung damit, dass uns das liegt und Spaß macht.

### Es kommt auf die Haltung an

Das spannende Feld unserer verborgenen Talente, Fähigkeiten und ungenutzten Ressourcen wird als unser Potenzial bezeichnet – ein Schatz, den wir umso leichter heben können, wenn wir eine wichtige Voraussetzung mitbringen: ein „Wachstums-Mindset“, wie es in der Psychologie heißt. „Es bezeichnet die Einstellung, dass meine Fähigkeiten über die Zeit wachsen und dass ich mich als Mensch immer weiterentwickeln kann, ein Leben lang“, erklärt Katharina Tempel.

Demgegenüber gibt es auch Menschen mit einem „Fixed Mindset“. Sie sehen ihre Fähigkeiten als unveränderlich an. Wenn sie zum Beispiel glauben, „Ich kann nicht mit Finanzen“, dann ist das für sie ein immer gültiges Gesetz. Menschen mit Wachstums-Mindset sagen hingegen: „Ich kenne mich null mit dem Thema Finanzen aus, aber wenn ich mich damit beschäftige oder an einem Workshop teilnehme, kann ich das ändern.“ In einem oder in zehn Jahren könnte diese Person jemand sein, die sich mit Finanzen auskennt. „Viele Studien deuten darauf hin, dass es günstiger ist, mit einem Wachstums-Mindset durchs Leben zu gehen“, ergänzt Katharina

UNSERE EXPERTIN



DR. KATHARINA TEMPEL  
DIPLOM-PSYCHOLOGIN,  
AUTORIN UND COACHIN UNTER  
ANDEREM AUF YOUTUBE  
@GLUECKSDETEKTIV

Mit 25 Jahren kündigte die Berlinerin kurz vor einer Beförderung ihren sicheren Job und gab ihre sicheren Lebensstrukturen auf. Katharina Tempel startete einen Blog und begann über Glück zu forschen. „Viele in meinem Umfeld dachten: ‚Was macht sie da? Sie wirft ihr Leben weg!‘“ Ihr Partner und heutiger Ehemann bestärkte sie auf ihrem Weg. „Das hat mir unglaublich geholfen, mich zu trauen. Natürlich hat man in solchen Situationen ganz viele Zweifel im Kopf. Man weiß nicht, ob man womöglich scheitert.“ Heute folgen Dr. Katharina Tempel auf Youtube rund 300.000 Menschen, sie ist erfolgreiche Coachin und ihre Bücher sind Bestseller.

## STÄRKEN

### **5 Tipps, um heraus- zufinden, was in einem steckt:**

#### **Sich selbst reflektieren**

Was begeistert mich? In welchen Situationen blühe ich auf?

#### **Sich Feedback von außen holen**

Freunde, Familie oder Kollegen fragen, was sie als Stärken an einem wahrnehmen oder bewundern.

#### **Öfter etwas Neues ausprobieren**

Regelmäßig die Komfortzone verlassen – kleine Herausforderungen bringen oft große Erkenntnisse.

#### **Ein Wachstums- Mindset entwickeln**

Statt „Ich kann das nicht“ sagen: „Ich kann das **noch** nicht.“

#### **Sich mit positiven Menschen umgeben**

Es bringt uns voran, wenn andere an uns glauben, uns unterstützen und inspirieren.

entfaltung ist gewissermaßen Luxus.“ Manche Menschen setzen sich selbst etwa im Vergleich mit anderen auf Social Media unter Optimierungsdruck. „Realistisch betrachtet, ist vieles, was wir dort sehen, idealisiert und geschönt, der Vergleich hinkt. Da hilft es, sich zu fragen, wem folge ich, wie fühle ich mich dadurch? – und sich lieber unterstützendem Content zuzuwenden“, rät Katharina Tempel. „Unsere Stärken und Potenziale zu entfalten, soll Spaß machen, uns Energie geben und nicht in Stress und Druck münden.“

In ihrem neuen Buch unterstützt die Psychologin ihre Leser darin, Glaubenssätze abzulegen. „Wir alle tragen gefestigte Überzeugungen mit uns herum. Das kann uns total ausbremsen.“ Warum gibt es solche Denkgewohnheiten überhaupt? „Unser Verstand versucht uns zu schützen. Er meint es sozusagen gut mit uns“, sagt Katharina Tempel. Bestimmte Denkweisen waren zu irgendeinem Zeitpunkt nützlich. Aber sie sind keine Gesetze fürs Leben. Wenn wir sie einmal entlarvt haben, können wir uns von belastenden Glaubenssätzen befreien. ●

”

***Unsere Stärken  
und Potenziale  
zu entfalten, soll  
Spaß machen,  
uns neue Energie  
geben und **nicht**  
in Stress und  
Druck münden.***

**alverde-  
INSPIRATIONSTALK  
RICHTIG ABSCHALTEN**



## **Seien Sie live dabei**

Sie verspüren das Bedürfnis, sich weiterzuentwickeln und zu schauen, was noch geht? **Dr. Katharina Tempel** erklärt, wie wir Hemmnisse über Bord werfen, um uns zu entfalten.

Es ist ein guter Anfang, zu sagen: Ich will etwas verändern. Doch um seine Potenziale nachhaltig entfalten zu können, braucht es das passende Mindset. Oft stehen uns Denkmuster im Weg – die eigenen und die der anderen – und halten uns davon ab, Neues auszuprobieren und uns weiterzuentwickeln. In der Show erfahren Sie, wie Sie Denkmuster erkennen und Ihre Stärken leben.

**TERMIN VORMERKEN**

**31. Juli 2025,  
19 Uhr**

Interessiert an Themen und Infos zu den **alverde-**Inspirationstalks\*? Unter [dm.de/alverdemagazin](https://dm.de/alverdemagazin) können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.

**HIER DIE dm-APP  
RUNTERLADEN:**



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

# Traumziel: ein perfekt gepackter **Koffer**

**alverde** zeigt, wie alles Wichtige mühelos Platz findet, unversehrt bleibt und am Zielort gut sortiert wieder zum Vorschein kommt.

## Planung ist das halbe Packen

Schreiben Sie vor dem Packen eine Liste mit den Sachen, die unbedingt mitmüssen. So können Sie jeden Punkt entspannt abhaken und vermeiden die typische Last-minute-Panik: „Habe ich wirklich alles dabei?“ Wichtig: Denken Sie an Dinge, die ins Handgepäck gehören, wie etwa Hygieneartikel, Lektüre und Reisepapiere.

## Reisegarderobe im Zwiebellook

Bei manchen Fluggesellschaften bedeutet ein halbes Kilo mehr gleich einen saftigen Aufschlag. Auch wenn es kurz unbequem wird: Ziehen Sie auf der Reise die schwersten Schuhe und übers Shirt noch einen leichten Pulli und die dickste Jacke an. Späterens im Flugzeug können Sie die oberste Schicht ablegen.

## Schwere Dinge zuerst

Platzieren Sie schwere Gegenstände (Bücher, Schuhe) nah an den Kofferrollen. So bleibt der Koffer beim Ziehen stabil und kippt nicht so leicht um. Außerdem werden empfindliche Kleidungsstücke geschützt.

## Schuhe als Stauraum-Helfer

Verpacken Sie Schuhsohlen hygienisch, indem Sie ihnen eine Duschhaube überziehen. Anschließend können Sie die Schuhe prima mit Strümpfen, Ladegeräten oder anderen Kleinigkeiten füllen. So bleiben die Schuhe in Form und Sie sparen Platz.



**T  
I  
P  
P** Empfindliche Kleidungsstücke zusätzlich mit einer dünnen Schicht (etwa einem leichten Schal oder Handtuch) von schweren Dingen trennen.

**Kleidung rollen statt falten**

Straff gerollte Kleidung knittert weniger, spart Platz und sorgt für Übersicht. Besonders clever: Ziehen Sie einen Strumpf über die gerollten T-Shirts oder Hosen – das hält die Rolle kompakt zusammen.

**Kleine Flaschen – großer Effekt**

Wählen Sie Kosmetika und Pflegeprodukte lieber in Reisegrößen oder füllen Sie Ihre Lieblingsprodukte in kleine Fläschchen um. Um das Auslaufen von angebrochenen Flaschen zu verhindern, spannen Sie ein Stück Frischhaltefolie über die Öffnung und schrauben darauf den Deckel.

**Jede Lücke clever nutzen**

Unterwäsche, Badesachen und Accessoires passen ideal in kleine Kofferlücken und sorgen gleichzeitig dafür, dass alles fest sitzt und nicht herumrutscht.

**Packwürfel für perfekte Ordnung**

Sogenannte Packing Cubes, würfelförmige leichte Taschen, halten den Kofferinhalt ordentlich sortiert. Jedes Familienmitglied oder jede Kleidungsart bekommt einen oder mehrere Cubes. Im Handgepäck sind kleine Reiseorganizer mit verschiedenen Fächern praktisch. Ein weiterer Tipp: Ungenutzte Brillenetuis schützen Schmuck und empfindliche Kleinigkeiten perfekt.

**Tasche für ein kleines Extra**

Faltbare Einkaufstaschen oder Stoffbeutel nehmen kaum Platz weg, sind aber praktisch für Ausflüge und Einkäufe – außerdem lässt sich auf der Heimreise die Schmutzwäsche darin verstauen. ●



# Mach mit!

## Wasche kälter & spare bis zu 60% Energie.\*

#WirDrehenRunter

Eine Initiative von



Mehr erfahren unter  
[www.wirdrehenrunter.de](http://www.wirdrehenrunter.de)

\* Energieverbrauch bei 30°C statt 60°C (normales Waschprogramm).

## Fleck-Weg-Power beim 1. Waschen selbst in kaltem Wasser



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.  
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)

## Einfach schütteln

Eine Methode, die ohne zusätzliche Reiniger und Spülmittel funktioniert, sind Reinigungsperlen. Geben Sie die Perlen mit etwas Wasser in die Flasche, verschließen Sie den Deckel und schütteln Sie kräftig, um Ablagerungen zu lösen. Die Perlen erreichen sonst schwer zugängliche Stellen und sind auch für Glasflaschen geeignet. Anschließend die Perlen in einem feinen Sieb auffangen und die Flasche ausspülen. Nach Gebrauch die Perlen abwaschen, trocknen lassen und wiederverwenden.



### / Schonend

Die Reinigungsperlen Edelstahl von Profissimo entfernen Kalk und andere Ablagerungen in der Flasche.

Hier geht's zur Anwendung der Reinigungsperlen:



# Frischer Trinkgenuss

**Ob im Büro oder beim Sport – Trinkflaschen sind praktisch und umweltfreundlich. Doch ohne regelmäßige Reinigung können sich Bakterien und Keime darin bilden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Flasche mühelos sauber halten.**

## Gegen Verfärbungen und Gerüche

Tee- oder Kaffeerückstände lassen sich mit Sauerstoff-Bleiche einfach entfernen. Lösen Sie einen Esslöffel der Bleiche in heißem Wasser auf und füllen Sie die Mischung in die Trinkflasche. Lassen Sie die Lösung 10 bis 15 Minuten in der offenen Flasche einwirken. Anschließend spülen Sie die Flasche gründlich mit klarem Wasser aus. Diese Methode wirkt auch desinfizierend und neutralisiert Gerüche. Um Verfärbungen vorzubeugen, ist es sinnvoll, die Flasche direkt nach jedem Gebrauch auszuspülen und zu reinigen. Trocknen Sie die Trinkflasche danach gut ab, um zu verhindern, dass sich Bakterien ansammeln.



Die Trinkflasche nach jedem Gebrauch säubern.

## Vom Flaschenhals bis zum Boden

Außerdem können Sie die Flasche mit warmem Wasser und ein paar Tropfen Spülmittel füllen. Eine lange, schmale Flaschenbürste ist ideal, um die Innenflächen gründlich zu reinigen. Anschließend spülen Sie die Flasche mehrmals mit Wasser aus, bis keine Spülmittelreste mehr vorhanden sind. Zum Schluss stellen Sie die Flasche kopfüber auf den Trockenständer oder die Spülbeckenablage, um sie vollständig trocknen zu lassen.

### / Sanft

Das Spülmittel Ultra nature Pro Climate von Denkmit enthält Inhaltsstoffe auf Basis nachwachsender Rohstoffe.\*  
blauer-engel.de/uz194



### / Hygienisch

Das Bleichmittel Reine Sauerstoffbleiche von HEITMANN pure enthält Aktiv-Sauerstoff und Soda. Es entfernt Verfärbungen und Gerüche, wie beispielsweise von Kaffee und Tee, aus Trinkflaschen. ●



\*Für unsere nachhaltig optimierten Produkte schaffen wir durch Renaturierungsprojekte in Deutschland eine nachträgliche Kompensation. Basis sind berechnete Umweltkosten in den Wirkungskategorien Klimawandel (CO<sub>2</sub>), Eutrophierung, Versauerung, Sommersmog, Ozonabbau. Mehr unter: [dm.de/umweltneutral](http://dm.de/umweltneutral)

## Magie für die Kurzwäsche

### Coral Magic Wash Quick & Care Vollwaschmittel, Colorwaschmittel

Speziell entwickelt für die Kurzwäsche, sorgen die Waschmittel für strahlend saubere und frische Wäsche in nur 15 Minuten. Dank neuer Technologie werden Schmutz und Gerüche effizient entfernt – perfekt für alle, die Zeit sparen wollen.

je 21 WL 6,45 € (0,31 € je 1 WL)



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

# DIE SIND NEU BEI



## Superlieb zu Po und Umwelt

### nevernot Super Nice Foam Feuchtschaum für Toilettenpapier

Entspricht etwa sechs Packungen feuchtem Toilettenpapier\*: Einfach den Schaum aufs trockene Klopapier geben und Intimbereich und Po säubern. Die Haut wird sanft und gründlich gereinigt und das Toilettenpapier bleibt reißfest\*.

120 ml 6,95 € (57,92 € je 1 l)

\* vorbehaltlich einer bestimmungsgemäßen und gemäß Anleitung erfolgenden Nutzung des Super Nice Foam

## PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



### Lansinoh Intim-Dusche

Nach der Geburt kann der Gang zur Toilette schmerzhaft sein. Die Lösung: Die Intim-Dusche spült den sensiblen Bereich mit warmem Wasser – für eine sanfte und gründliche Reinigung.

1 St. 10,95 €



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



### Frosch Senses Sensitiv-Dusche Aloe Vera

Die Dusche reinigt die Haut besonders schonend. Die pH-hautneutrale Formel mit Aloe vera sorgt für ein angenehm zartes Hautgefühl. Die Rezeptur ist frei von Mikroplastik, Parabenen und Farbstoffen.

300 ml 1,95 € (6,50 € je 1 l)

### Triple Dry Classic Cream-Stick

Das Antitranspirant bietet einen Langzeitschutz von bis zu 100 Stunden vor starkem Schwitzen.

Frei von Alkohol und Parfüm, lässt der Stick sich gut mit anderen Duftprodukten kombinieren.

45 ml 5,45 € (121,11 € je 1 l)

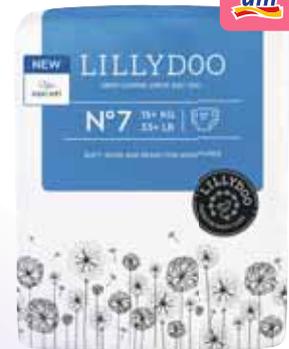


Marke von dm

### LILLYDOO Windeln Größe 7

Spürbares Windel-Upgrade: noch weicher, anschmiegsamer und supersaugfähig. Die Windeln absorbieren Feuchtigkeit sofort und sorgen für ein rundum trockenes Gefühl. Sie sind in den Größen 1 bis 8 erhältlich.

17 St. 8,95 € (0,53 € je 1 St.)



dm Nur online erhältlich

## Multitalent für Brow-Power

### trend it up 3in1 Brow'fection Expert

Drei Features in einem Make-up-Tool: Mit Augenbrauenstift, -puder und -bürste lassen sich die Brauen perfekt nachziehen, auffüllen und in Form bringen. Die lang anhaltende und wasserfeste Formel garantiert, dass die Brauen den ganzen Tag über makellos bleiben.

je 0,4 g 3,45 €



**alverde NATURKOSMETIK**  
**Color & Care Nagellack, Orchid Pink**

Der Nagellack enthält mindestens 80 Prozent pflanzenbasierte Inhaltsstoffe und sorgt so für natürliche Deckkraft. Bio-Buchweizen und Hexanal pflegen beanspruchte Nägel und härten diese spürbar. In acht Trendfarben erhältlich.

10 ml 3,45 € (345 € je 1 l)

**M. Asam Magic Finish**  
**Make-up Summer Teint LSF 30**

Das leichte Mousse vereint Primer, Concealer, Make-up und Puder. Es kaschiert kleine Unregelmäßigkeiten und eignet sich für bereits gebräunte Haut oder einen dunkleren Hautton.

30 ml 24,95 € (831,67 € je 1 l)



# Schon **ENTDECKT?**



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



**CÂLINE Soleil de France**

Das Eau de Parfum fängt die Wärme der französischen Sommersonne ein und vereint köstliche Gourmand-Noten von Pistazie und Mandel mit gesalzenem Karamell. Ein Duft, der Lebensfreude und Sommerlaune ausstrahlt.

60 ml 5,75 € (95,83 € je 1 l)



**nevernot Vajelly Intimwaschgel**

Reinigt die Vulva sanft mit angepasstem pH-Wert, Milch- und Hyaluronsäure - aggressive Tenside und Duftstoffe müssen draußen bleiben. So unterstützt die Waschlotion die natürliche Balance und trocknet die Haut nicht aus.

100 ml 4,95 € (49,50 € je 1 l)



**Old Spice Deospray Epic Legend**

Das Deo wirkt gegen Körpergeruch und entfaltet einen angenehmen würzig-holzigen Duft. Perfekt, um sich den ganzen Tag frisch zu fühlen.

150 ml 3,65 € (24,33 € je 1 l)

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



Marke von dm

**Mivolis Innere Balance**

Ideal für stressige Zeiten: Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Mit 400 mg Ashwagandha und 100 mg Passionsblume pro Kapsel und Tag.

13,7 g 3,95 € (288,32 € je 1 kg)

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

**Freche Freunde Laugen-Trio Süßkartoffeln**

Knusprig außen, butterzart innen: Die Formen Sonne, Regenbogen und Wolke sorgen für frechen Snack-Spaß - ganz ohne Aufstreusalz und mit natürlichem Ballaststoffgehalt.

80 g 1,95 € (24,38 € je 1 kg)



CH-BIO-006

Marke von dm

LIMITED EDITION



**Mivolis Pflasterstrips für Kinder Europa-Park Edition\***

Die wasser- und schmutzabweisenden Pflaster in zwei Größen eignen sich auch für empfindliche Haut. Für kurze Zeit mit niedlichen Maskottchen des Europa-Parks auf den Strips.

20 St. 0,50 € (0,03 € je 1 St.)

\*erhältlich bis etwa Mitte August



Marke von dm

**Denkmit Feuchte Allzwecktücher Power-Formel**

Diese Tücher nehmen es mit stark verschmutzten Oberflächen auf. Sie entfernen Staub, Schlamm und leichte Öl-Ablagerungen. Ideal für Outdoor-Anwendungen.

20 St. 1,75 € (0,09 € je 1 St.)

Marke von dm



**Denkmit Sportwaschmittel Fresh Sensation**

Das Feinwaschmittel dringt tief in die Wäschefasern ein und neutralisiert unangenehme Gerüche. Gleichzeitig wirkt es der Aufnahme neuer Gerüche entgegen. Ideal für synthetische Fasern, Sport- und Funktionskleidung.

35 WL 2,15 € (0,06 € je 1 WL)

**babylove Silikon-Geschirrset**

Für kleine Entdecker: Mit dem robusten Geschirr macht das Essenlernen noch mehr Spaß. Teller und Schüssel sind BPA-frei, bruchfest und spülmaschinene geeignet. In verschiedenen Designs erhältlich.

1 St. 9,95 €



Marke von dm

# Dem Meer so nah

RÄUME, DIE SPRECHEN

Was wir an solchen Einrichtungen so lieben: Sie erzählen eine Geschichte. Diese hier handelt von der Sehnsucht nach dem Meer.



Natürliche Materialien und Farbtöne bringen Blau erst so richtig zum Leuchten.



*Maritim, luftig, elegant, freundlich –  
Einrichten mit **Blau**.*

## ZUHAUSE

### So fühlt sich Blau an

Worte werden dieser Farbe nicht gerecht, deren Wirkung auch in der Therapie eingesetzt wird. Sie beruhigt, gleicht aus, öffnet – erinnert sie uns doch an die Weite des Ozeans und des Himmels. In der Einrichtung setzt sie elegante Akzente voll Klarheit und weitet Räume.

*Nicht nur zur  
blauen Stunde  
erhellend schön.*



### Die mögen einander ...

Die wohl beliebteste Farbkombination, mit der wir uns daheim im Strandhaus glauben, ist Blau-Weiß. Wobei es die gebrochenen Weiß- und Beigetöne sind, die uns die Meeresbrise spüren lassen. Denn der kühle Blauton sucht nach warmen Mitspielern. Das können auch Mangogelb oder Korallenrot sein – zumal seine Komplementärfarbe Orange ist. Ebenfalls schön wie zart: Blau und Rosa.



*Einfach unique:  
selbst gemachte  
Dekoschätze.  
Daran sehen  
wir uns nie satt.*

### Den Strand vor der Haustür

Accessoires wie künstliche Korallen, Seesterne, ein Piniensämling, Muscheln komplettieren den Strandlook. Am schönsten sind natürlich Erinnerungs- und Fundstücke aus dem Urlaub, wobei Sie sich vorab informieren sollten, welche erlaubt sind und welche nicht. Das Sammeln von Muscheln, Steinen und Sand kann einen in Italien teuer zu stehen kommen. Der WWF bietet einen kostenlosen Souvenir-Ratgeber zum Downloaden an.



*Auch durch das  
dm Home & Living-  
Sortiment zieht  
diesen Monat eine  
maritime Brise. ●*

**PURINA®**

*hilft*

# Angelina Kirsch

setzt sich für  
Tierheime und Tiertafeln ein



**Wir haben sie zu ihrem Engagement als  
PURINA Markenbotschafterin befragt:**

#### **Was steckt hinter der Aktion PURINAhilft?**

Mit der Futterspendenaktion unterstützt PURINA Hunde und Katzen, die in Tierheimen auf ein liebevolles Zuhause warten. Die Futterspenden kommen auch Tiertafeln zugute. Dort finden in Not geratene Menschen Hilfe bei der Versorgung ihrer Haustiere.

#### **Wie genau funktioniert die Spendenaktion?**

Mit der Aktion unterstützt PURINA Tiere in Not mit einer Spende von 210.000 prall gefüllten Futternapfen. Und dm-Kund:innen können mithelfen. Für jeden PURINA Einkauf in Ihrem dm-Markt\* erhöht PURINA die Spende um eine weitere Mahlzeit.

#### **Warum ist PURINAhilft ein Herzensprojekt für Dich?**

Mit Balu habe ich einem Kater aus dem Tierschutz ein liebevolles Zuhause geschenkt – für mich eine Herzensangelegenheit. Ich möchte mich aber auch für Fellnasen einsetzen, die weniger Glück hatten. Deshalb mache ich mich für die Aktion PURINAhilft stark.

\* Einkauf meint jeden Kassenbon mit mindestens einem PURINA Produkt. PURINA startete mit einer Spende von 210.000 Mahlzeiten, die Aktion ist gedeckelt bei 350.000 Mahlzeiten. Aktionszeitraum 03. Juli – 03. August 2025. Mehr Infos unter [www.purina.de/purinahilft](http://www.purina.de/purinahilft)

**PURINA®**

Ihr Haustier, unsere Leidenschaft.®

Lieblingsstücke zum Schwärmen



Lerne die neue  
Interieur-Marke von dm kennen

\*Online und in ausgewählten dm-Märkten.

  [dm.de/dmhome](https://dm.de/dmhome)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



# Wohlfühlen an der Mosel

Mit **alverde** und Victor's Residenz-Hotel fünf Übernachtungen gewinnen.



**alverde** und das Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg im Saarland verlosen fünf Übernachtungen für zwei Personen inklusive eines Vier-Gang-Menüs an allen fünf Abenden im Restaurant Bacchus. On top gibt es pro Person eine Gesichtsmassage ganz im Zeichen des Weines, schließlich liegt das Dolce-vita-Hideaway idyllisch inmitten von Weinbergen. Ob im Spa, bei der Auswahl edler Tropfen oder einem Besuch der Weingüter – die Liebe zu gutem Wein ist überall präsent. Mehr Infos hier: victors-schloss-berg.de

Schulabteilung	↓	Lied in der Oper	spanisches Reisgericht	↓	Nachkomme	schlangenförmiger Speisefisch	↓	verordnetes Medikament	griech. Mondgöttin	↓	Pfefferfresservogel	indisches Gewand	↓	Art v. E-Mail-Kopie (Abk.)	↓	fester Monatslohn
kurz und bündig	→							dm-Marke								feuchter Niederschlag
tropische Echse	→				Indianer							Befugnis, Anspruch				7
					Gefäß im Haushalt							Zufucht für Schiffe				
Wohnstätten bauen	→			6				witzig, humorvoll			4			Autokz. v. Aalen		
					kindisch, töricht, einfältig			in gleicher Weise				Schneehütte		alkohol. Getränk		
	3				Druck ausüb. Gerät							Abzugsgraben				
Nutztier in Südeuropa		Papierlaterne								5	Zank, Hader				9	dt. DJ und Musikproduzent (Felix)
		Bildhauer f (Henry)									Drall eines Balls					
Ost-südost (Abk.)	Lackierer, Anstreicher					8		Wenderuf b. Segeln				Geist, Verstand (ugs.)				Sängerin: Madeline ...
	Tabaksorte							Singvogel								
			westfranz. Hafenstadt													
			Straße (Abk.)						Bitte um Antwort					1	Zustimmung	Dativ (Abk.)
Kleidungsstück					un-gelenk							Schweizer Käsegericht				
blasseroter Farbton																
				10				Schiffslinwand		2				Anhang (Abk.)		
freudig, bereitwillig, mit Vergnügen					gefährvoll, bedrohlich, besorgniserregend							physikal. Einheit der Kraft				

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

Nehmen Sie online teil unter: [dm.de/alverde-gewinnspiele](http://dm.de/alverde-gewinnspiele). Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. Juli 2025**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn wird von Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg, Schloßstraße 27-29, 66706 Perl-Nennig/Mosel versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg 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](http://dm.de/datenschutz).

# Bühne frei für alle Menschen



Jörg Schur  
und Willi nach  
einem seiner  
Schauspiel-  
trainings



**Jörg Schur** inszeniert am Jungen Theater Augsburg Theaterstücke für junge Talente ohne und mit Beeinträchtigung, vor allem Trisomie 21. Indem er ihre „Stärken stärkt“, entfalten die Schauspielerinnen und Schauspieler ihr künstlerisches Potenzial. Willi stellt das Projekt vor.



**WILLI WEITZEL**  
WELTERFORSCHER UND  
REPORTER

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

Für meine Filme habe ich bei Jörg Schauspielunterricht genommen. Ich musste dabei oft über meinen Schatten springen, wusste aber, ich komme da hin, wo Jörg mich haben will. Sein Ansatz, die Stärken der Menschen zu stärken, hat bewirkt, dass ich am Ende dachte: Krass, was alles in mir steckt!

### **Menschen mit Down-Syndrom möchten ihre Talente leben**

Für mich war das eine tolle Erfahrung. Für Menschen mit dem Down-Syndrom ist so eine Selbsterkenntnis noch mal viel wichtiger. Denn sie haben selten die Gelegenheit, herauszufinden, wo ihre Stärken liegen. Sie können sich mangels Angeboten nicht ausprobieren, so wie ich das in allen Bereichen der Gesellschaft ganz selbstverständlich tun kann. Doch auch Menschen mit Trisomie 21 haben unterschiedliche Talente und den Wunsch, sie einzubringen.

Jörg und das Team des Jungen Theaters Augsburg geben jungen Erwachsenen ohne und mit Behinderung, die Schauspielen interessant finden, eine Bühne. Das ist toll, und weil das Mut macht und dazu beiträgt, den Blick auf Menschen mit dem Down-Syndrom zu verändern, möchte ich darüber heute berichten. Und das Projekt bewirkt noch mehr: „Der größte Mehrwert überhaupt ist das soziale Miteinander, das dabei gewachsen ist“, sagt Jörg. „Das ist gelebte Inklusion, weil ein gemeinsamer Nenner da ist: nämlich die Ernsthaftigkeit, an einem Projekt zu arbeiten.“

### **Das erste Stück weckte große Emotionen bei den Zuschauern**

Die Vorstellungen ihres ersten Theaterstücks „Ich bin. Auf der Suche.“ waren ausverkauft und weckten beim Publikum große Emotionen, wie Jörg mir erzählt: „Da waren Tränen in den Augen vieler Zuschauenden.“ Die Fortsetzung des ersten Stücks, „Ich bin. Mein Weg.“, wird diesen Monat nach einem Dreivierteljahr Proben aufgeführt. Es geht viel darum,

„Teilhabe – auch die  
an der Kultur – ist  
ein Menschenrecht.  
Jörg, Euer Theater-  
stück ist ein State-  
ment für gelebte  
Integration.“

### **FreiSpiel21: Stück: „Ich bin. Mein Weg.“**

Das Junge Theater Augsburg macht sich für Inklusion stark. Sein inklusiver Theaterclub „FreiSpiel21“ wird von der Aktion Mensch gefördert. Schauspieltalente ohne und mit Behinderung zwischen 13 und 25 Jahren bringen im Juli ihr zweites Theaterstück auf die Bühne. Näheres zu den fünf Aufführungen unter:  
[jt-augsburg.de/freispiel21](http://jt-augsburg.de/freispiel21)

wie ich Emotionen für die Rolle nutzbar mache. Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung können Privates und die Rolle weniger gut trennen, weiß Jörg: „Ich muss immer wieder Brücken bauen“, erklärt er. „Ich nehme alle in ihren privaten Befindlichkeiten ernst, lasse mich davon inspirieren und gucke, wie ich es positiv für die Geschichte nutzen kann.“

### **Die besondere Kunstform der Collage steht im Vordergrund**

Am Anfang der Zusammenarbeit für das Theaterstück hat die Gruppe Ideen und Wünsche gesammelt. „Mein Job als Regisseur war es, das textlich in eine Collage einzubetten“, erklärt Jörg. „Es ist eine kreative Reise, an der alle ganz stark teilhaben.“ Ihr Ziel: ein Stück auf die Bühne zu bringen, das die Zuschauenden bewegt und in ihren Bann zieht. Jörgs Sohn Timo ist Teil der Theatergruppe. Offensichtlich hat er das Schauspieltalent seines Vaters geerbt. Jörg ist seit 30 Jahren auch Theaterschauspieler. „Wenn ich Timo auf der Bühne anschau, wie er den Erzähler gibt und so in eine Körperspannung geht, dann sehe ich nicht den Menschen mit der genetischen Besonderheit Down-Syndrom, sondern den Künstler.“

Ich bin ganz gespannt auf die Aufführung Anfang Juli. Wie ich Jörg kenne, wird es ein sehr schönes Erlebnis. ●



**Jörg Schur ermutigt Menschen mit Down-Syndrom, sich mit ihren Ideen einzubringen.**

Tolle  
Preise

# Für die ganze Familie

MITMACHEN UND GEWINNEN



## 12 Europa-Park-Sets

Die Limited Edition im Europa-Park-Design bringt gute Laune in den Alltag – ob im Bad, unterwegs oder in der Küche. Die dm-Marken SauBär, Saugstark&Sicher und Mivolis verlosen je zwölf Mal die Produkte der Europa-Park-Edition. SauBär Schaumbad und Waschschaum sorgen für Spaß beim Baden. Die SauBär Taschentücher, ob als Box oder im Pocket-Format, sind praktische Begleiter für Groß und Klein. Die Saugstark&Sicher Küchentücher bringen Farbe in die Küche, und für kleine Missgeschicke sind die Mivolis Kinderpflaster schnell zur Hand.



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

### So funktioniert es:

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

### Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Juli 2025 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. August 2025 unter  
[dm.de/alverde-sudoku](https://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](https://dm.de/datenschutz).

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

**Bildnachweis:** adobe/Atlas (S. 3, 19), adobe/dule964 (S. 20), adobe/kolesnikovserg (S. 46), adobe/Orawan (S. 60), adobe/phive2015 (S. 36), adobe/Pixel-Shot (S. 15, 29), adobe/Evgeniya Sheydt (S. 29), akq-images (S. 7), Annette Koroll FOTOS (S. 57), Christel Becker-Rau (S. 83), Luise Blumstengel (Titel, S. 5, 9, 10, 11), Jasmin Breidenbach (S. 63), Nadja Buchczik (S. 46), Dominik Butzmann (S. 75), Asja Caspari (S. 22), Ulli Deck (S. 37), Bettina Flitner (S. 67, 83), Flora Press/Sonja Bannick (S. 5, 100, 101), Flora Press/flora production (S. 101), Andreas Friedrich (S. 37), Friedrich-Verlag (S. 71), gettyimages/4kodiak (S. 44), gettyimages/bsiro (S. 24), gettyimages/DZ Lab (S. 5, 56, 57), gettyimages/filipfoto (S. 20), gettyimages/Imgorthand (S. 67, 74), gettyimages/LightFieldStudios (S. 53), gettyimages/Anais MAI (S. 30), gettyimages/Guido Mieth (S. 28), gettyimages/Laurence Monneret (S. 87), gettyimages/Kseniya Ovchinnikova (S. 87), gettyimages/Justin Paget (S. 87), gettyimages/peeterv (S. 28, 29), gettyimages/PeopleImages (S. 54), gettyimages/PhotoAlto/Antoine Arraou (S. 19), gettyimages/Oliver Rossi (S. 3, 88, 89), gettyimages/RuthBlack (S. 35), gettyimages/Jordan Siemens (S. 107), gettyimages/South\_agency (S. 20), gettyimages/svetolk (S. 3, 19, 29), gettyimages/urbazon (S. 85), gettyimages/WEKWEK (S. 25), Goldegg-Verlag (S. 72), Gräfe und Unzer Verlag (S. 90), Sebastian Heck (S. 3, 37), Florian Hoelzel (S. 40), Verena Holler/privat (S. 73), Lewis Jones (S. 72), Junges Theater Augsburg/Jörg Schur (S. 104, 105), Kosmos (S. 49), Simon Koy (S. 67, 80, 81), Rudolf Langemann (S. 33), LIB, Meier (S. 7), medica mondiale (S. 83), Christian Montag/privat (S. 71), Penguin Verlag (S. 57), plainpicture/Philippe Leroux (S. 6), plainpicture/Joern Rynio (S. 43), Isabella Pollinger/privat (S. 40), Christina Riedl (S. 69), shutterstock/Nataly Studio (S. 46), shutterstock/xpixel (S. 46), Sicht Schaffeln (S. 44), stocksy/Maria Altynbaeva (S. 27), stocksy/Javier Diez (S. 67, 70), stocksy/Daniel Hurst (S. 100), stocksy/Liliya Rodnikova (S. 15), stocksy/Anna Tabakova (S. 29), Konrad Tempel (S. 90), Ingrid Theis (S. 105), Ivonne Uhlig/privat (S. 37), Victor's Group/Paul Mukian (S. 103), Verena Voetter (S. 22, 23, 24, 25), Nicky Walsh (S. 46, 50, 51), Christoph Weiss (S. 16, 17), Westend61/Svetlana Iakusheva (S. 18), Westend61/Uwe Umstätter (S. 20), Westend61/VITTA GALLERY (S. 13), Wildrausch/Christine Rauch (S. 48)

Korrektur Ausgabe Mai: Das Bundesumweltministerium wurde 1986 (nicht 1989) gegründet.

FREUEN SIE SICH AUF DEN

# August



AKTUELLE AUSGABE:  
dm.de/alverde-magazin  
**alverde** AUF INSTAGRAM:  
@dm\_alverde\_magazin

Blick in  
die nächste  
Ausgabe



**Talk am  
28. August,  
19 Uhr\***  
mit Philosophin und  
Autorin **Barbara Bleisch**



## PSYCHOLOGIE

### Mitten- drin

Die Zeit „zwischen nicht mehr jung und noch nicht alt“ ist eine Phase der Fülle. Jetzt ist Raum, um Tempo rauszunehmen, unbekannte Horizonte zu erkunden und das Leben bewusst neu zu justieren.

## SCHÖNHEIT

### Kühlende Pflege

Im Sommer sehnt sich die Haut nach einem Frische-Kick. Mit diesen einfachen Tricks halten Sie die Haut kühl und strahlend schön.

## GESUNDHEIT

### Starke Knochen

Schon in jungen Jahren kann man mit der richtigen Bewegung und Ernährung die Knochen stärken. Wie Sie mit einfachen Übungen den Grundstein für gesunde Knochen in jedem Alter legen.

## 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. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heintle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Jennifer Koutni, Theresa Müller, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

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

**Kontakt zur Redaktion:**  
alverde@dm.de

**alverde** setzt sich ein für  
Natur- und Umweltschutz.



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



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



Scannen  
und Produktweg  
kennnenlernen

www.dm.de/  
produktweg  
Kennziffer  
eingeben:  
**1921E1A**  
Oder Code  
scannen:  
  
Produktweg

# Klein, aber oho

QR-Code scannen und Produktweg kennenlernen

Vom Rohstoff bis hin zum fertigen Produkt: Die Einnähetiketten unserer Kindertextilien bringen Transparenz in den Produktweg. Wo genau kommt das Textil her? Wer hat es produziert? Welchen Weg hat es zurückgelegt? Für alle, denen Herkunft und Produktionsbedingungen wichtig sind: einfach QR-Code scannen oder Kennziffer auf [dm.de/produktweg](http://dm.de/produktweg) eingeben.



Hier scannen und  
Kindertextilien  
zurückverfolgen



  [dm.de/produktweg](http://dm.de/produktweg)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN