

Mai 2024

dm-Magazin

alw erde

UNSER DARM
Entschlüsselte
Bauch-
geheimnisse

Interview

JANNIK
SCHÜMANN

Zeigt Mut und
Disco-Moves

VON CREME
BIS SERUM

Sonnenschutz
für jeden
Hauttyp

Diskussionsfreudig

Demokratie

... und alle
machen mit

ALLTAGSTAUGLICH

**Kreativität
eröffnet neue
Wege**





Pflege und Schutz in einem

Neu von Balea Beauty Expert:
das Sonnenschutz-Fluid
mit UVA- und UVB-Filter

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

5,95 €
50ml (119,00€ je 1l)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



“

Weil wir Menschen alle so sind, wie wir sind, tragen wir nicht nur alle den Wunsch nach Neuem in uns, sondern auch das Potenzial, Neues zu kreieren.

MELANIE RAABE

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Grundgesetz hat vor 75 Jahren die Bühne für unsere Demokratie bereitet, in der jede Stimme zählt und jede Meinung Gewicht hat. In unserem Dialog diskutieren die Polit-Aktivistin Claudine Nierth und der Politologe Dr. Benjamin Höhne, ob unsere Demokratie neue Formen der Mitbestimmung braucht (S. 68-71).

Die Stärkung der eigenen Medienkompetenz spielt eine entscheidende Rolle in unserem kollektiven Bestreben, eine informierte Bürgergesellschaft zu fördern. In einer Welt, in der Informationen leicht zugänglich, aber auch zunehmend schwer zu navigieren sind, ist es wichtiger denn je, kritische Denkfähigkeiten zu entwickeln, um Nachrichten und Informationen auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen (S. 76-79).

Kreativität ermutigt uns, bestehende Annahmen infrage zu stellen, neue Lösungen für alte Probleme zu finden und unseren Alltag abwechslungsreicher zu gestalten. Die Schriftstellerin Melanie Raabe lässt uns an ihren Kreativitätstechniken teilhaben, in dieser Ausgabe ab S. 90 und am 23. Mai live beim **alverde**-Inspirationstalk*.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration.
Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion



Diesen Frühling begleiten uns florale Düfte in Form von Duftwasser, Body spray oder Deo (S. 30).

alverde Mai 2024

MAMA *ist die Beste*



Am 12. Mai ist Muttertag – diesen Anlass möchten wir nutzen, um allen Mamas von Herzen danke zu sagen. Für den Einsatz, die Hingabe und die Liebe, die sie jeden Tag geben, verdienen Mütter eigentlich mehr als nur einen Tag, an dem sie gefeiert werden. Sie unterstützen, trösten und ermutigen, egal was das Leben bereithält. Wir wünschen alles Gute zum Muttertag!

alverde-
INSPIRATIONSTALK



KREATIVER KOPF
Die eigene Kreativität ausleben – so wird unser Leben bunter.

SEITE 90

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

Die Express- Abholung:

Schnell
bestellt, schneller
abgeholt



Online oder in der **dm-App** bestellen
und schon ab **2 Stunden***
bequem und schnell im dm-Markt abholen.



Auch in
der **dm-App**
verfügbar

* Innerhalb der Öffnungszeiten nach Wahl in nur 2, 4 oder 6 Stunden in allen teilnehmenden dm-Märkten abholbereit. Bei Bestellungen von 51 - 100 Produkten beträgt die Bereitstellungszeit 6 Stunden, da große Bestellungen mehr Zeit zur Bearbeitung benötigen. Die maximale Stückzahl für Express-Abholung beträgt 100 Produkte. Darüber hinaus stehen Dir unsere anderen Lieferoptionen zur Verfügung. Dieser Service ist mit einem Kundenkonto auf der dm.de und in der dm-App kostenfrei. Weitere Infos unter [dm.de/express-abholung](https://www.dm.de/express-abholung)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Inspiration: Jeans**
- 8 **Interview mit Jannik Schumann**
Der Schauspieler über seine Liebe zum Tanzen

Schön fühlen

- 14 **Sonnenschutz für jeden Hauttyp**
- 17 **Tschüss, Krümel**
So liegt Make-up gut auf der Haut
- 18 **Pfirsichfrischer Beauty-Look**
- 20 **Nudefarben für die Nägel**
- 23 **Falsche Wimpern ganz natürlich**
Wie Sie Einzelwimpern dezent einsetzen
- 24 **Hallo, Du Schöne**
Miriam Schwager fühlt sich besonders schön, wenn sie tanzt
- 26 **Holzige-warme Männerpflege**
So wirkt Zirbelkieferöl in der Hautpflege
- 28 **Neue Produkte der dm-Marke trend !t up**
- 30 **Düfte für den Frühling**
Von Duftwasser bis Deo
- 32 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 37 **Meldungen**
- 38 **Neues Ladenbild zum Wohlfühlen**
- 40 **Serie: Menschen bei dm**
Anna-Lena Joseph ist Filialverantwortliche und Beraterin für lokale Kommunikation

Gesund bleiben

- 44 **Beerstarke Säfte von dmBio**
- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Veggie-Burger mit Möhrenaufstrich
- 48 **Produkt-Tipps fürs Grillen**



- 50 **So bleibt der Darm gesund**
Neue Erkenntnisse und bewährte Tipps
- 55 **Reiseapotheke für Kinder**
- 56 **Blasenschwäche bei Männern**
Inkontinenz unter Kontrolle
- 59 **Soforthilfe bei Zahnunfällen**
Was Sie bei ausgeschlagenen und abgebrochenen Zähnen tun können
- 60 **Schwanger oder nicht?**
So funktionieren Schwangerschaftstests

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Demokratie

- 67 **Kolumne von Christoph Werner**
- 68 **Braucht unsere Demokratie ein Update?**
Dialog über Bürgerräte und Volksentscheide
- 72 **Kommunen und Klimapolitik**
Neue Wege bei der Mitbestimmung
- 74 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
- 76 **Medienkompetenz stärken**
Wie Sie mit Falschinformationen und manipulierten Bildern im Netz umgehen können
- 80 **Serie: Starke Frauen**
Martina Weyrauch setzt sich für die politische Bildung von Menschen ein

Einfach mal machen

- 84 **Fit mit Hula-Hoop**
- 87 **Fotowelt: Tipps für Hobbyfotografen**
- 90 **alverde-Inspirationstalk: Kreativität**
Schriftstellerin Melanie Raabe erklärt, wie Kreativsein unser Leben bunter macht
- 98 **Home-Spa im Badezimmer**
Deko-Ideen für das Wellnessgefühl
- 101 **Glanz für das Fensterglas**
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Serie: Willis Mutmachgeschichten**
Hanna verkaufte Esskastanien, um den Erlös an ein Tierheim zu spenden
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



Jeans



Denim verbindet Generationen - sowohl Boomer als auch Gen Z lieben den Klassiker unter den Hosen. Dafür hat die Jeans mehr als nur einen Blumenstrauß verdient.



KUNST IN BLAU

Ian Berry

erschafft seine Bilder aus Jeansstoff. Er schneidet Stücke aus verschiedenen Blautönen zu-recht und fügt sie auf einer Leinwand so zusammen, dass daraus **Bilder von Wohnräumen, Gärten oder Pools** entstehen.

**D
E
N
I
M**

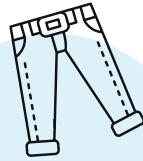
DER NAME DER HOSE

Die Bezeichnung „Denim“ kommt von „Serge de Nîmes“, einem starken Baumwollstoff, der in der französischen Stadt Nîmes hergestellt wurde. In den USA wurde der Stoff als Denim bekannt. Bereits im 16. Jahrhundert wurde in Genua, Italien, ein ähnlicher Baumwollstoff für die Marine produziert. Der Begriff „Jeans“ leitet sich daher von „Genes“ ab, dem französischen Wort für Genua.

EINTAUCHEN

Jeder Deutsche hat im Durchschnitt rund

Jeans im Kleiderschrank liegen.



Die Arbeiterhose

1873 meldeten Jacob David und Levi Strauss das Patent für die Jeans in San Francisco an. Zuerst trugen sie nur Goldgräber als Arbeitshose. Die kleine Münztasche an der Jeans war ursprünglich für die Taschenuhr gedacht.

DER KLASSIKER FÜR ALLE GELEGENHEITEN

Quelle: YouGov-Umfrage im Auftrag von eBay Kleinanzeigen, 2022

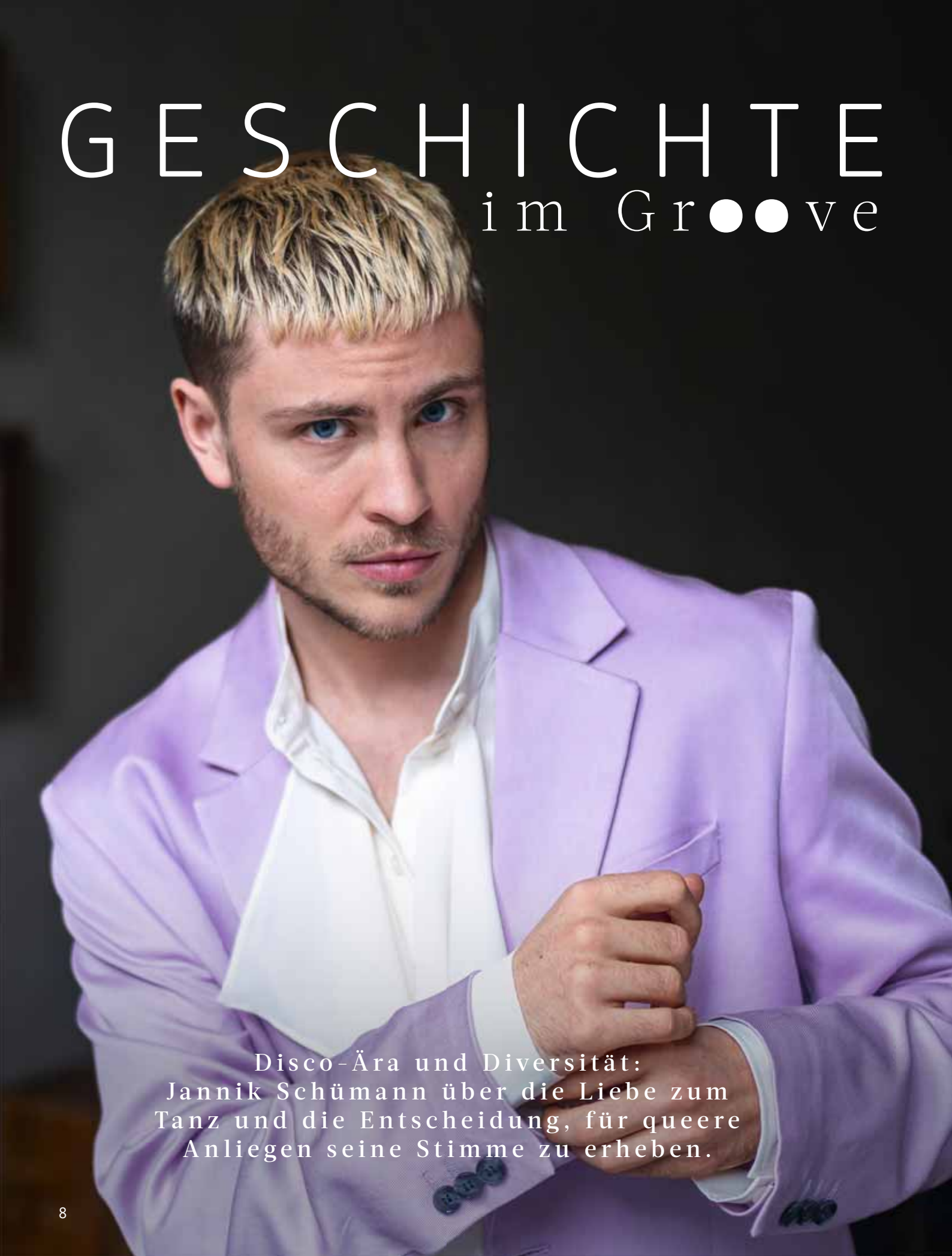
LADY-LIKE

Pionierinnen schlüpfen schon in den 1930er-Jahren in die Jeans. Die Hose war perfekt zum Reiten – in der Stadt ließen sich jedoch nur wenige Frauen damit sehen. Erst in den 1950er-Jahren etablierte sich die Damenjeans als Freizeitkleidung – auch dank Marilyn Monroe. Sie trug in dem Film „Fluss ohne Wiederkehr“ (1954) als erste Frau auf der Leinwand eine Jeans.



GESCHICHTE

im Groove

A portrait of a man with short, light-colored hair and a light beard, wearing a vibrant purple suit jacket over a white shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression. His hands are clasped in front of him. The background is dark and out of focus.

Disco-Ära und Diversität:
Jannik Schumann über die Liebe zum
Tanz und die Entscheidung, für queere
Anliegen seine Stimme zu erheben.

B

Beim **alverde**-Shooting läuft die Playlist zur Serie „Disko 76“. Der ohnehin bestens gelaunte Jannik Schümann kommt bei diesem Soundtrack ins Swingen, Grooven und Tänzeln. „Ich hatte schon immer ein Faible für die Musik der 70er-Jahre“, verrät der 31-Jährige. „Disko 76“ erzählt, wie die Discowelle Mitte der 70er-Jahre in die Bundesrepublik schwappt und verhandelt dabei auch die großen gesellschaftspolitischen Fragen dieser Zeit. Für den Schauspieler, der mit jeder Rolle etwas Neues lernen will, eine perfekte Kombination.

alverde: Sie haben Ihre ersten schauspielerischen Erfahrungen im Musical gesammelt und sind Fan des Genres. Haben Sie die Disco-Moves gewissermaßen schon im Blut oder mussten Sie trainieren?

Jannik Schümann: Ich liebe es zu tanzen und habe auf jeden Fall Vorkenntnisse mitgebracht. Aber ich habe trotzdem noch ein halbjähriges Training mit einem Choreografen und einer Choreografin absolviert. Die Vorbereitung auf „Disko 76“ war eine der schönsten meiner Karriere, weil ich intensiven Unterricht im Tanzen bekam. Wir haben sogar Hebefiguren trainiert.

Klingt wie „Dirty Dancing“ ...

So habe ich mich tatsächlich gefühlt. In der Serie tanze ich mit zwei Frauen: Emma

Nova tanzt im richtigen Leben und in der Serie wie ein Profi. Luise Aschenbrenner, die die Hauptrolle spielt, hatte keine Tanz-erfahrung. Ich durfte ihr also hinter und vor der Kamera das Tanzen beibringen.

Waren Sie früher „Typ Großraumdisco“ oder „Technoclub“?

Ich bin in Kirchwerder, einem sehr ländlichen Teil von Hamburg, aufgewachsen. Daher konnte ich als Teenie nicht abends ausbrechen und in den Club verschwin-

„Die Vorbereitung für die Serie ‚Disko 76‘ war eine der schönsten meiner Karriere, weil ich intensiven Unterricht im Tanzen bekam.“

den, weil das bedeutet hätte, eine Stunde mit dem Bus zu fahren und nachts gar nicht mehr nach Hause zu kommen. Das Nachtleben habe ich erst mit 18 richtig entdeckt, als ich nach Berlin gezogen bin. In Clubs gehe ich selten. Ich bin eher der Bargänger, der dann vielleicht mal in einer Ecke der Bar tanzt. >

JANNIK SCHÜMMANN

Er spielte als Neunjähriger Mozart auf der großen Musicalbühne in Hamburg.

Als Jugendlicher trat er in TV-Produktionen auf. Anspruchsvolle Fernseh- und Kinofilme wie „Homevideo“ (2011), „Barbara“ (2012) und „Die Mitte der Welt“ (2016) machten ihn mit Anfang 20 bekannt.

2020 bis 2022 erhielt er jeweils den Jupiter Award als „Bester Darsteller national“. Seine aktuelle Serie „Disko 76“ läuft auf dem Streamingdienst RTL+. Der 31-Jährige lebt mit seinem Freund in Berlin.



Eine Stunde Lesen nach dem Aufwachen und vorm Einschlafen ist sein liebstes Ritual. Eine Lektüre, die ihn aktuell begeistert: „Nightbitch“ von Rachel Yoder.



Der Film „Billy Elliot“ über einen Jungen, der unbedingt tanzen will, hatte ihn als Kind tief berührt. Er hat sich den Titel sogar tätowieren lassen.



Zum Muttertag schickt er seiner Mutter ganz klassisch Blumen.



Stylishes Outfit, raue Umgebung: Jannik Schümann in einem der typischen Berliner Hinterhöfe.

Was haben Sie Neues über die 70er-Jahre gelernt?

Wie stark Männer noch in das Leben von Frauen eingreifen und Sachen für sie entscheiden konnten. Das hatte ich natürlich schon mal gehört, aber in der Serie wurde es noch einmal plastischer.

Mit „Charité“ und „Sisi“ hatten Sie schon andere Historienserien gedreht. Wie stimmen Sie sich auf eine zurückliegende Epoche ein?

Ich arbeite für jede Rollenvorbereitung mit meinem Coach Jens Roth, der die Technik SourceTuning entwickelt hat. Sie eröffnet einem den Zugang zur eigenen Körperintelligenz. Sie hilft mir sehr dabei, in einen anderen Charakter zu schlüpfen. Kostüme sind auch nicht zu unterschätzen: In „Disco 76“ trage ich superenge Hosen und Hemden. In denen konnte ich nicht so stehen, wie ich als Jannik stehe. Ich habe automatisch die Füße ein bisschen ausgedreht, die Hüfte zur Seite geneigt und einen Finger in die Hosentasche gesteckt. Als ich meiner Mutter davon ein

„Wenn ich sehe, wie die Magie bei Kindern wirkt, macht mich das so glücklich.“

Foto geschickt habe, dachte sie, es wäre mein Vater in den 70er-Jahren. Daneben verschaffe ich mir noch einen generellen Überblick über den Kontext des Filmprojektes. Für „Sisi“ habe ich einiges über die politische Lage im Europa des 19. Jahrhunderts gelesen. Die 1970er-Jahre waren mir näher, da reichte es, ein paar Dokus zu schauen.

Sie haben 2017 neben dem Schauspiel ein Studium begonnen. Wie läuft es damit?

Dadurch, dass ich viel im Ausland gedreht habe, hat es entsprechend länger gedauert. Jetzt schreibe ich an meiner Bachelorarbeit in Anglistik und Medienwissenschaften. Zwischendurch habe ich gedacht, „mal gucken, was ich als Nächstes studiere“, weil ich sehr wissbegierig bin. Aber im Moment freue ich mich, wenn es geschafft ist und ich erstmal kurz ruhen kann.

Sie spielen Justus Jonas in der Hörspielserie „Drei ??? Kids“. Die Sprecher der Originalserie sind noch mit Ende 50 dabei. Ist Ihr Engagement auch eines für die Ewigkeit?

Ich bitte darum! Ich bin seit 15 Jahren dabei und die Aufnahmen fühlen sich nie nach Arbeit an. Vorhin habe ich mit meiner Nichte telefoniert. Sie ist fünf und hat letzte Woche angefangen, „Die drei ??? Kids“ zu hören. Davor war es noch zu spannend. Sie ist nicht mehr wegzubekommen von ihrer Toniebox. Mein Bruder schickt mir dauernd Fotos, wie sie am

INTERVIEW

Esstisch sitzt und auf diese Box startet. Wenn ich sehe, wie die Magie bei Kindern wirkt, macht mich das so glücklich.

Ihre Entscheidung, 2020 Ihre Sexualität offen zu thematisieren, haben viele als mutigen Schritt wahrgenommen. Gab es überhaupt negative Reaktionen?

Nein, und mit so durchgängig positivem Feedback hätte ich nie gerechnet. Das lässt mich dann ein bisschen in meiner Bubble bleiben, in der ich denke: „Ist doch alles gut, die Leute leben tolerant miteinander. Ich kann mich weiterhin so bewegen, wie ich möchte, und bekomme tolle Rollen-Angebote.“

Aber letztendlich bleiben Sie nicht in der Bubble, sondern verstehen sich mittlerweile auch als Repräsentant der LGBTQ-Community. Warum?

Ich habe viele Jahre gedacht, dass es keinen Unterschied macht, ob ich mich oute. Denn ich hatte mich nie versteckt. Alle am Set wussten, dass ich schwul bin,

ich bin mit meinem Verlobten Hand in Hand durch Berlin gelaufen. Ich habe es nur in der Öffentlichkeit nicht thematisiert. Aber dann wurde mir bewusst, dass es keinen Schauspieler in meiner Generation gibt, der offen schwul lebt... das fand ich absurd. Und ich habe mich an meine Selbstfindungsphase erinnert. Ich brauchte etwa zwei Jahre, um mich selbst zu akzeptieren. Die Zweifel, die ich hatte, kamen daher, dass ich unbedingt Schauspieler werden wollte. Und ich kannte niemanden, der vorlebte: Schauspieler und homosexuell zu sein, das geht. Wir sind noch nicht an dem Punkt, an dem die sexuelle Orientierung keine Rolle mehr spielt. Deshalb sehe ich mich schon in der Verantwortung, Sprachrohr für die Community zu sein.

Ermutigen Sie auch andere oder fordern sie auf, sich zu outen?

Ich finde es sehr wichtig, dass man selbst diese Entscheidung trifft und es tut, weil man es fühlt und will. Mich hat auch nie-

„Ich kannte niemanden, der vorlebte: Schauspieler und homosexuell zu sein, das geht.“

mand gedrängt. Mein Verlobter hatte mir viel Zeit gegeben. Aber wenn ich jemanden gut kenne, würde ich schon deutlich machen, dass wir als Schauspieler Einfluss haben und unsere Reichweite nutzen sollten. Ich bin in dem Punkt ein bisschen strenger geworden. ●



Jean & Len
OHNE GEDØNS*

FRISCHE HAARE
TO-GO, BITTE!

Die neuen Trockenshampoos von
Jean & Len: Deine Retter zwischen
Sport, Büro und Feierabend.
Ohne Rückstände.
Ohne Gedøns*.



Erlebe Dove Duschcreme für **24h** lotion-zarte Haut



Jetzt gratis testen*

Mehr erfahren:



* Aktion gilt bei dm. Ein (1) Dove Advanced Care Duschcreme Aktionsprodukt im Zeitraum vom 29.4. bis 26.5.2024 kaufen, den Kassensbon hochladen, das Teilnahmeformular vollständig ausfüllen und absenden. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen auf dm.de/marken/dove/gratis-testen

schön fühlen



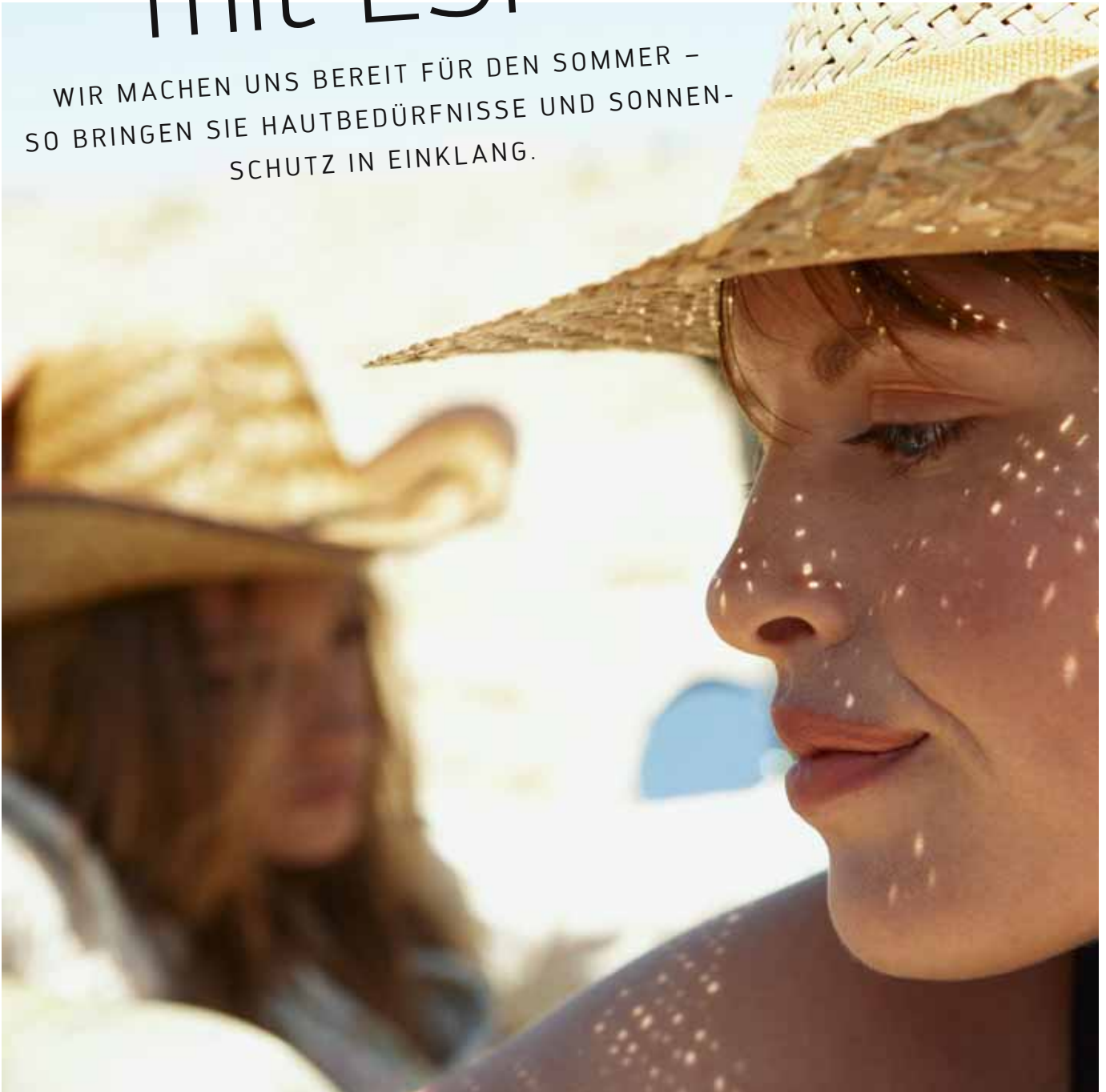
Seite
20

Edles Finish

Beige, Rosé, Kaffee –
Nagellack in Nude-
Tönen wirkt ausge-
sprochen gepflegt.
So finden Sie eine
typgerechte Nuance.

Glow mit LSF

WIR MACHEN UNS BEREIT FÜR DEN SOMMER –
SO BRINGEN SIE HAUTBEDÜRFNISSE UND SONNEN-
SCHUTZ IN EINKLANG.



HAUTTYPEN

WAS IST DER RICHTIGE SCHUTZ FÜR IHRE HAUT?
DANK VERSCHIEDENER REZEPTUREN IST FÜR JEDEN
HAUTTYP ETWAS DABEI.

Ölige Haut

Sie bildet Talg und Schweiß im Übermaß. Typische Merkmale sind Glanz und vergrößerte Poren. Ölige Haut braucht eine ausgleichende Pflege – zum Beispiel eine mattierende Sonnencreme oder ein Sonnenschutzserum.

Diese sind so formuliert, dass sie nicht nur mattierend wirken, sondern gleichzeitig auch Feuchtigkeit spenden. Produkte mit niedrigerem Lichtschutzfaktor enthalten zwar weniger Öl, bieten aber auch weniger Schutz.

Empfindliche Haut

Für Neurodermitiker, Allergiker und Menschen mit besonders empfindlicher Haut gibt es speziell entwickelte Sonnencreme-Gels und -Sprays, die das Risiko sonnenbedingter Hautirritationen vermindern. Die Sonne kann die Hautbarriere irritieren. Hier eignet sich eine Sonnencreme, die speziell für sensitive Haut entwickelt wurde und kein Parfüm enthält. Außerdem gibt es Sonnenschutzseren, die nachweislich die Hautbarriere verbessern.

SERUM



Ein Sonnenschutzserum liegt leicht auf der Haut und hinterlässt keinen weißen Film.

Reife Haut

Mit zunehmendem Alter nehmen Talg- und Schweißbildung ab. Deswegen neigt reife Haut zu Trockenheit. Eine Anti-Age-Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor von mindestens 50 ist gut auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt. Mit Wirkstoffen wie Hyaluron und Panthenol schenkt sie der Haut Feuchtigkeit. Bei regelmäßiger Anwendung beugen Anti-Age-Produkte sonnenbedingten Pigmentflecken und Fältchen vor.

Dunklere Haut

Obwohl der Eigenschutz dunklerer Haut höher ist, benötigt auch sie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor. Nutzen Sie ein Produkt, das ohne weißelnde Inhaltsstoffe formuliert ist. Sonnengel ist beispielsweise beim Auftragen vollkommen unsichtbar. Außerdem sind klare Sonnensprays oder Sonnenöle eine sichere Wahl für dunklere Hauttypen.

CREME



Sonnencreme für Kinder eignet sich auch für empfindliche Haut von Erwachsenen.

Trockene Haut

Trockene Haut braucht Sonnenschutz mit einer pflegenden Rezeptur, um die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit zu versorgen. Greifen Sie bei trockener Haut lieber zu unparfümierten Produkten und meiden Sie intensives Sonnenbaden. Sonnenschutzprodukte, die bei sensibler Haut gut schützen, sind auch für trockene Haut gut verträglich und spenden Feuchtigkeit. Sonnenschutzseren können bis zu 48 Stunden Feuchtigkeit an die Haut abgeben.

PUDER



Puder mit Sonnenschutz nach der Foundation auftragen.

Rund 23.500 Menschen erkrankten 2020 an schwarzem Hautkrebs.*

NEU



alverde Natural Expert

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



Mit
1% Vitamin C



Mit
1% AHA &
2% PHA



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



Zertifizierte Naturkosmetik

PFLEGEKOMPETENZ
SEIT 1989



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

¹Tagescreme: Verpackung besteht zu mind. 70% aus Recycling-Material (ohne Verschluss)

Peeling Cleanser: Verpackung besteht zu mind. 50% aus Recycling-Material (ohne Verschluss)



dm.de/alverde

Gut geschichtet

Keine Lust auf **Make-up**, das sich abrollt?
So **beugen** Sie dem
„**Pilling-Effekt**“ vor.



PILLING KANN VIELFÄLTIGE URSACHEN HABEN:

3
G
R
Ü
N
D
E

GRUND 1

Trockene Haut

Ist die Haut nicht ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt, kann sie rau und schuppig werden. Make-up-Produkte haben es dann schwer, sich glatt und gleichmäßig auf unserer Haut zu verteilen. In den trockenen Bereichen sammelt sich das Make-up, kleine Krümel entstehen.

GRUND 2

Zu viele Schichten

Primer, Foundation, Concealer, Puder... Bei einem kompletten Make-up-Look sammeln sich einige Schichten an. Dabei benötigt jedes Produkt ausreichend Zeit, um von der Haut aufgenommen zu werden. Wird diese Zeit nicht gewährt, reiben die Texturen aneinander – es kommt zum Pilling.

GRUND 3

Ihre Produkte harmonisieren nicht

Auf die Basis kommt es an: Wenn wasser- und ölbasierte Produkte vermischt werden, können sie sich gegenseitig abstoßen. Die Texturen gehen nicht ineinander über, sondern rollen sich auf der Hautoberfläche ab. Auch Produkte mit Silikonem können sich ansammeln und Pilling verursachen, wenn sie mit anderen Basen vermischt werden.

Sind Ihre Produkte kompatibel? Testen Sie sie auf Ihrem Handrücken.

„Pilling“ kommt ursprünglich aus der Textilindustrie - wenn Kleidung aneinander reibt, entstehen kleine Knötchen.

L
Ö
S
U
N
G
E
N

LÖSUNG 1

Feuchtigkeit schenken

Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Haut stets reinigen und ausreichend mit Feuchtigkeit versorgen. Wählen Sie eine Creme, die zu Ihrem Hauttyp passt. Inhaltsstoffe wie Hyaluron und Aloe vera können die Haut beruhigen und trockenen Partien entgegenwirken.

LÖSUNG 2

Gut Ding will Weile haben

Jedes Produkt hat seine eigene Einzieh-Zeit. Wasserbasierte Seren und Foundations ziehen relativ schnell ein, während reichhaltige Öle oder silikonbasierte Primer mehr Zeit benötigen. Fühlt sich Ihre Haut noch leicht klebrig oder feucht an, ist das Produkt noch nicht vollständig eingezogen.

LÖSUNG 3

Perfect Match

Produkte mit ähnlichen Basen vertragen sich besser. Vergleichen Sie am besten die Inhaltsstoffe: Wasserbasierte Produkte erkennen Sie an der Bezeichnung „Aqua“, die Erwähnung von Ölen oder Butter deutet auf eine Ölbasis hin. „Dimethicone“ und „Cyclomethicone“ sind Bezeichnungen für Silikone. ●

Pfirsich- Hauch

PFIRSICH IST DER SANFTESTE
ORANGE-TON UND EIN ECHTER
BEAUTY-SCHMEICHLER.



1. FEINES FARBSPIEL Lippenbalsam Nordic Berry von alverde NATURKOSMETIK. 4,6 g 2,95 € **2. WOW-VOLUMEN** Mascara Boost Up Volume & Lash Boost 010 Deep Black von Catrice. 11 ml 5,45 € (495,45 € je 1 l) **3. KORALLENZAUBER** Nagellack 713 Beachy Keen von essie. 13,5 ml 9,95 € (737,04 € je 1 l) **4. PASTELLFINISH** Peach Club von essence. 8 ml 1,75 € **5. FRÜHLINGSHAUCH** Blush Maxi Sweet Cheeks 300 von MANHATTAN Cosmetics. 9 g 5,95 € **6. AUGENSCHMEICHLER** Lidschatten Masterpiece 07 Sandy Haze von MAX FACTOR. 1,85 g 5,95 €

MAKE-UP

DIESES JAHR GLÄNZEN
PFIRSICHE NICHT
NUR AUF DER
STREUOBSTWIESE: IHR
PASTELLES ORANGE
IST DIE IT-FARBE DES
FRÜHLINGS 2024.

7. SPITZENGLANZ Gel Nagellack Iconails 160 Peach Please von Catrice. 10,5 ml 2,95 € (280,95 € je 1 l) **8. DREIMAL ROSÉ** Blush Multi Stix Rosé 010 von trend !t up 3-in-1-Produkt für Wangen, Lippen und Augen. 5 g 2,95 € **9. FÜR ROSENWANGEN** Blush Stick Cheek Flirt 010 R'n'Peach von Catrice. 5,5 g 4,95 € **10. TEINT-EXPERTE** Make-up-Schwamm Miracle Face + Body von Real Techniques. 1 St. 9,95 € **11. PFIRSICHKUSS** Lipgloss Lifter Gloss 022 Peach Ring von Maybelline New York. 5,4 ml 7,45 € **12. SOFTE AKZENTE** Lidschatten Soft Touch 09 Apricot Crush von essence. 2 g 1,95 €



NAGELLACK

Nude trifft Nägel

Der hautahnliche Farbton verleiht den Fingern optische Länge und lässt den Nagel schmal wirken.



Der, der oder der?

Sie sind begeistert von allen Nude-Tönen und können sich nicht entscheiden? Wie wäre es, wenn Sie einfach jeden Nagel in einer anderen Nude-Nuance lackieren? Wenn Sie bei der rechten und linken Hand dieselbe Farbreihenfolge beibehalten, wirkt das Ergebnis besonders harmonisch.



Nägel im **Nude-Look** wirken elegant, natürlich und sind pflegeleicht. Aber **nude ist nicht gleich nude**. So finden Sie die Nuance, die mit Ihrem Hautton harmoniert.

Heller Hautton

Helle Haut hat in der Regel einen bläulichen Unterton, dem Rosé-Nuancen besonders schmeicheln:

Transparentes Rosé

Beige-Rosé

Grau-Rosé



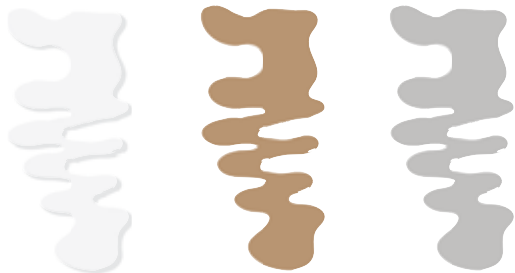
INSTA-TIPP
Nude und Ballett? Was für ein Match! Hier gibt's Inspiration für Ballerina-Nägel: #ballettnailart

NAGELLACK

Mittlerer Hautton

Wer einen mittleren Hautton mit Oliv-Schimmer hat, sollte mit Rosé zurückhaltend sein. Diese Nude-Töne machen einen besseren Job.

Transparent-Weiß Cappuccino Grau



Dunkler Hautton

Jackpot! Zu dunkler Haut sehen eigentlich alle Nude-Varianten fantastisch aus. Neben sehr zarten Farben kommt auch die volle Palette kräftiger Brauntöne infrage.

Cappuccino



Kaffee



Transparentes Rosé Hellbeige



Schoko



judith williams

COSMETICS

IT'S MAGIC!

AUGENPFLEGE MIT CONCEALER-EFFEKT

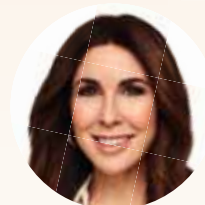
judith
williams
COSMETICS

MAGIC
WONDER
EYE
BALM

NEU

HAUTTON ANPASSEND

+4-FACH
Hyaluronsäure



„Glättet Fältchen und kaschiert Augenschatten mit magischen Pigmenten und Hyaluronsäure!“

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



ENTDECKE DIE GANZE LINIE!

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

L'ORÉAL PARIS

NEU

BROW COLOR

SEMI-PERMANENTE AUGENBRAUENFARBE

7.0

6.0

5.0

3.0

1.0



**FÄRBE DEINE BRAUEN ZUHAUSE.
FÜR BIS ZU 5 WOCHEN HALT.***

WIR SIND ES UNS WERT.

*KONSUMENTENTEST BEI 10 MINUTEN EINWIRKZEIT.

WIMPERN

Falsche WIMPERN GANZ RICHTIG

Dramatische Augenaufschläge sind normalerweise ihr Ding. Als Einzelwimpern können Fake Lashes aber auch leise. Unsere Expertin fraubauty erklärt, wie Sie die Haarbündelchen dezent einsetzen.

So geht's

1.

VORBEREITEN

Augenbereich entfetten, damit der Wimpernkleber gut haftet: Mizellenwasser auf ein Pad geben, auf die Lider legen und sanft darüber streichen.

2.

BETONEN

Braunen Kajal in die obere Wasserlinie (zwischen oberem Wimpernkranz und Auge) geben. Mascara in derselben Farbe wie die Fake-Lashes nutzen.

Wer sich ein noch natürlicheres Ergebnis wünscht, überspringt Schritt 2.

3.

KLEBER AUFTRAGEN

Wimpernbündel mittig mit der Pinzette greifen. Die Unterseite in wenig Kleber tunken.

4.

GEDULD HABEN

Kleber kurz antrocknen lassen, damit er nicht verläuft.

5.

EINFÜGEN

Spiegel unters Kinn halten, nach unten blicken und das Wimpernbündel von unten vorsichtig in den echten Wimpernkranz einfügen. Übrigens: Wenn der Wimpernkleber komplett getrocknet ist, wird er durchsichtig. ●

DAS BRAUCHEN SIE



MIZELLEN-
WASSER



PINZETTE



WIMPERN-
KLEBER



EINZEL-
WIMPERN



HAND-
SPIEGEL

fraubauty, Journalistin und Hair & Make-up Artist Susanne Krammer, zeigt auf ihrem Youtube-Kanal @fraubauty auch im Video, wie man False Lashes natürlich setzt.

**MIRIAM
SCHWAGER**

Wandern, schwimmen, tanzen – die 36-Jährige ist gern in Bewegung. Praktisch, dass ihr Hund genauso fit ist und das Wasser liebt wie sie. „Ich bin sehr froh über die Natur vor meiner Haustür“, sagt die Münchnerin. Beruflich hat die gelernte Bankkauffrau sich umorientiert. Nach einigen Zwischenstationen arbeitet sie jetzt in der Kommunikationsabteilung eines Unternehmens.



HALLO, Du SCHÖNE

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

Das mag ich an mir selbst am liebsten:

Meine Grübchen beim Lächeln und den Schwung meiner natürlich gewellten Haare. Ich habe glücklicherweise selten einen Bad Hair Day.

Damit kann ich mich nur schwer anfreunden:

Mit einer Narbe am Knie nach einem Sturz vom Fahrrad. Obwohl ich sie regelmäßig gepflegt habe, ist sie mir noch zu auffällig.

In diesen Momenten fühle ich mich besonders schön:

Wenn ich tanze. Ob eine schweißtreibende Choreografie im Fitnessstudio oder solo und freestyle zu Hause - ich fühle mich beschwingt und schön.

Mein liebstes Beauty-Produkt:

Den High Shine Lipgloss 280 von Manhattan verwende ich seit Jahren: Er betont meine Lippen natürlich und lässt sie voller wirken.



MEINE FARBWELT

In diesen Farben fühle ich mich besonders schön:



↙
Absolute Lieblingsfarbe



ICH IN DREI EMOJIS



NACHRICHT AN MEIN JUNGES ICH

KEEP COOL, KEEP GOING,
TRUST & BELIEVE YOURSELF!

Das schönste Kompliment, das ich bekommen habe:

Ich habe während der Pandemie auch als Nanny gearbeitet. Die Komplimente, die Kinder mir gemacht haben, waren die besten - so ehrlich und charmant.

Mein liebstes Beauty-Ritual:

Den Morgen mit einer gekühlten Tuchmaske starten. Sie erfrischt mich und tut meiner Haut einfach gut.

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

Ich würde meinen persönlichen Koch engagieren. Ich glaube, dass man durch die richtige Ernährung sein Aussehen positiv beeinflussen kann.

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

Meine Haare à la Jennifer Lopez in einem schönen natürlichen Braun-Bronze-Ton färben.

Mein schlimmster Beauty-Fehltritt (über den ich heute lachen kann):

Als Teenager wollte ich mit einem Blondierspray meine Haare sanft aufhellen. Tatsächlich habe ich zu oft und zu viel gesprüht. Es hat lange gedauert, bis meine Haare sich davon erholt haben.

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

Die Schauspielerin Michaela May. Sie ist eine bodenständige Frau, die trotz Hindernissen ihren Weg gegangen ist und ihr Lachen bewahrt hat. Die tolle Ausstrahlung, die manche ältere Frauen haben, lässt mich selbst gelassener älter werden. ●

Vom Baum zum Bart

Produkte mit Zirbelkieferextrakt bringen mit ihrem frisch-herben Duft den Wald direkt ins Badezimmer. Wir erklären, welche Wirkung die Zirbe in der Pflege hat.

ALLGEMEINES zur Zirbelkiefer

Der Baum ist im Alpenraum verbreitet und wird auch Arve oder Zirbe genannt. Die Zirbelkiefer kann eine Höhe von bis zu 30 Metern erreichen und bis zu 1.000 Jahre alt werden. Sie blüht von Mai bis Juli und ist gut an kalte Winter angepasst. Das Zirbelkieferholz wird vielseitig genutzt. Es entstehen daraus sowohl Möbel und Inneneinrichtungen als auch Extrakte und Öle, die in Pflegeprodukten zum Einsatz kommen.

Das Zirbelkieferöl wird aus Holzspänen gewonnen, die bei der Möbelproduktion anfallen.

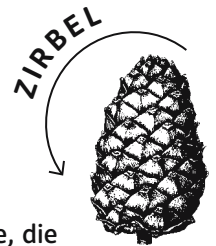


Upcycling



WERTVOLLE Inhaltsstoffe

Die Zirbelkiefer enthält ätherische Öle, die den charakteristisch holzigen Duft der Zirbe ausmachen. Das Zirbelkieferöl enthält Vitamin E, das die Zellen vor Umwelteinflüssen schützt. Außerdem stecken darin sogenannte Flavonoide, die entzündungshemmend wirken. Das Öl soll auch antibiotisch und durchblutungsfördernd wirken.



SANFTE Rasur

Die Gesichtshaut benötigt vor allem nach der Rasur eine beruhigende Pflege. Der Zirbelkieferextrakt wird in Gesichtscremes für Männer und Aftershave-Balsams eingesetzt, weil er Pflege für Haut und Barthaar spendet. Das Zirbelkieferöl sorgt für einen gleichmäßigeren Hautton, indem es sichtbar Rötungen sowie Altersflecken reduziert und rasurbedingten Irritationen vorbeugt. ●

STARKES HAAR, STARKES GEFÜHL



Schwarzkopf
GLISS

NEU



Shampoos mit Pflege-Level
für +100% stärkeres Haar*

FOR EVERY YOU.



Ana Ivanovic

Ehemalige Nr. 1 Tennisspielerin & Unternehmerin

trend
!t up ^{dm}

Wir feiern Schönheit



Ob Alltags-look oder ganz großer Auftritt: Diese Neuheiten der dm-Marke trend !t up passen sich Ihrem Lebensstil an und bringen Sie zum Strahlen.



Highlights und Konturen setzen

Contouring kreiert ein dreidimensionales Make-up und kaschiert gleichzeitig kleine Makel. Mit der **Matte Contour Cream** geht das ganz einfach: Sie lässt sich dank ihrer cremigen Textur leicht auftragen. Ein Produkt mit Lieblingspotenzial: Der Schwamm-Applikator verteilt den Inhalt ebenmäßig.

Jetzt werden Highlights gesetzt: auf den höchsten Punkt der Wangen, den Nasenrücken, unter den Augenbrauen und im Augeninnenwinkel. Die **Glow Highlight Cream** ist die ideale Ergänzung zur Contouring Cream.

Mit rund 380 Artikeln unterstreicht trend !t up Ihre individuelle Schönheit jeden Tag aufs Neue. Die dm-Marke entwickelt Produkte, die am Puls der Zeit sind und höchste Ansprüche erfüllen. Auch Clean-Beauty-Produkte, bei denen auf viele Inhaltsstoffe bewusst verzichtet wird, und vegane Produkte sind bei trend !t up dauerhaft im Sortiment.

Zweimal im Jahr ziehen aktuelle Trendprodukte in die Beauty-Theken von trend !t up ein. Über 80 Produkte aus den Bereichen Augen, Gesicht, Lippe und Nägel sind im Frühling Teil des neuen Sortiments.

TIPP

Den Under Eye Primer können Sie auch im Kühlschrank aufbewahren – das sorgt für einen zusätzlichen Frischekick am Morgen.



Zum Strahlen schön



Für einen sanften Start sorgt der **Cooling & Caffeine Under Eye Primer**. Das enthaltene Koffein reduziert Schwellungen unter dem Auge, dunkle Augenringe werden aufgehellt. Ein besonderes Highlight: der Keramik-Applikator, der zusätzlich kühlend wirkt.

Natürlich und ausdrucksstark: Mit der **24H Brow Control Liquid Brow Soap** liefert trend it up eine absolute Neuheit: eine gelartige Formulierung, die sich einfach auftragen lässt und für extra starken Halt sorgt – für formschöne Brauen.

Die neuen **Glam Addiction Metallic Eye-shadows** sorgen für einen unvergesslichen Auftritt. Die Lidschatten gibt es in verschiedenen, hochpigmentierten Farben – sie halten den ganzen Abend lang.

Ein Hauch Farbe für die Lippen

Ein zarter Farbton auf den Lippen, der weder klebt noch schmiert: Der **Pretty in Tint Fruity Lip Stain** hinterlässt ein federleichtes Gefühl, ohne auszutrocknen und schenkt ein trendiges Jelly Finish. Der Lip Stain hält bis zu acht Stunden lang.



Nagelstudio für zu Hause

Für diejenigen, die sich selbst kreativ an ihren Nägeln austoben möchten, gibt es ab jetzt das perfekte Tool: Das **2in1 Nail Art Tool** besitzt zwei verschiedene Enden, die DIY-Nail-Artists ein Universum an Möglichkeiten bieten. Der Pinsel zeichnet feine und dünne Linien auf den Nägeln. Mit dem präzisen Dot können verspielte Punkte gesetzt werden.

DUFT

Schöner
Stimmungs-
aufheller im Bad:
Duftkerzen

Duftwasser Bodyspray Deo

Im Frühling
stehen
zitrische und
florale Düfte
hoch im Kurs.

Wir schnuppern DEN FRÜHLING

Duftwasser, Bodyspray, Deo sind Helfer, die wir gut riechen können. Ein Überblick über ihre Stärken und natürlichen Grenzen.

KLASSISCH & RAFFINIERT

Eau de Parfum & Eau de Toilette

Das Wasser (Eau) im Namen führt in die Irre: Der Hauptbestandteil im kleinen Flakon ist immer Alkohol. Dazu kommen ein wenig Wasser, ätherische und synthetische Duftöle. In den Düften sind 30 bis 80 Duftstoffe miteinander kombiniert, die sich nach und nach entfalten – eine olfaktorische Symphonie. Die Unterschiede zwischen Eau de Parfum und Eau de Toilette liegen in der Konzentration an Duftölen: Die Parfum-Variante hat einen Anteil zwischen zehn und 14 Prozent, das Eau de Toilette zwischen sechs und acht Prozent. Letzteres kann man deshalb großzügiger auftragen beziehungsweise im Alltag für einen subtilen Dufteffekt verwenden. Auch für den Sommer ist der Leichte ein prima Begleiter.

Tipp: Entfalten kann sich der Duft am besten an Stellen, die gut durchblutet und daher warm sind. Handgelenk und Halsschlagader sind Klassiker, Kniekehle und Armbeuge sind in der Rock-und-T-Shirt-Saison ebenfalls schöne Spots.

FRISCH & LEICHT

Bodyspray

Das jüngste Mitglied der Duftfamilie ist, wie der Name nahelegt, für den Ganzkörpereinsatz vorgesehen – einfach den feinen Nebel während der Morgenroutine im Bad auf den Körper sprühen. Gegebenenfalls können Sie nach ein paar Stunden nachlegen – und sich über den Frischekick freuen, den einige Sprays auch im Repertoire haben. Bodyspray basiert auf Wasser. Duftöle enthält es in niedriger Konzentration, genauso wie eine geringe Menge an pflegenden Stoffen. In dieser Zusammensetzung kann Bodyspray nicht den Feuchtigkeit spendenden Effekt einer Bodylotion ersetzen, aber den Körper hautschonend in ein leichtes Duftkleid hüllen. Bodysprays gibt es als Varianten eines Parfüms oder als Solisten. Als Deo-Ersatz wäre das Bodyspray überfordert, seine Duftmoleküle sind nicht darauf spezialisiert, die schweißbildenden Bakterien auszuschalten.

Tipp: Auch der Duft einer Bodylotion begleitet durch den Tag. Verwenden Sie in Kombination mit einem Bodyspray lieber eine parfümfreie Lotion, um keinen Duftsalat anzurichten.

GEZIELT & EFFEKTIV

Deo & Antitranspirant

Der vorrangige Einsatzort von Deo und Antitranspirant sind die Achseln. In Deos stecken Stoffe, die den Geruch nicht nur kurzfristig überlagern, sondern Müffelbakterien das Leben erschweren. Antitranspirants verengen die Schweißdrüsen, sodass Bakterien, die sich von Abbauprodukten des Schweißes ernähren, das Futter fehlt. Neben den Achseln können auch Schwitz-Hotspots an den Füßen und unter den Brüsten (der sogenannte Boobsweat) nerven. Für die Füße gibt es Spezialprodukte, aber sind die nicht zur Hand, kann auch das normale Antitranspirant einspringen. Unter den Brüsten ist das Antitranspirant in Stickform angenehm.

Tipp: Antitranspirants abends auf die gereinigten Achseln auftragen. So können sie über Nacht in die Schweißdrüsen eindringen und die Schweißproduktion am nächsten Tag drosseln. ●

Bei Sprays sind 15 Zentimeter der perfekte Sprüh-Abstand.





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



VOLUMINÖS

Der Lippgloss 2000 Calorie Lip Glaze 075 Pink Fuzz von MAX FACTOR schenkt Volumen und spiegelnden Glanz. Dabei pflegt er mit Hyaluronsäure und Squalan. In sechs Farben erhältlich.

4,4 ml 8,95 € nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

STRAHLEND

Das Vitamin C* + Bio-Sanddorn Glow Serum von Farm Loves Face enthält 10 Prozent Vitamin C Derivat. Die wasserbasierte Textur schenkt einen strahlenden Teint und ein ebenmäßiges Hautbild.

28 ml 14,95 € (533,93 € je 1 l)

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



TANZ IN DEN MAI

Mit diesen Beauty-Lieblingen kündigt sich der Sommer langsam an.

BEAUTY-TIPP

ZARTER ROSENDUFT

„Das Gesicht Öl Bio-Wildrose von alverde NATURKOSMETIK kommt bei mir morgens und abends zum Einsatz. Meine trockene Haut dankt es mir – außerdem liebe ich den Rosenduft.“



SANDRA SCHEFFLER
alverde-LESERBEIRÄTIN
AUS SCHWÄBISCH GMÜND



15 ml 3,45 € (230 € je 1 l)



SPIEGELGLANZ

Der got2b gotGloss Glanz Primer mit Sheabutter glättet und versiegelt das Haar mit seiner Anti-Frizz-Formel. Das Glanz Spray lässt das Haar bis zu 48 Stunden lang glänzen, ohne es zu kräuseln oder zu verkleben. Beide Produkte schützen vor Hitze bis 230 Grad und sind vegan.

Primer 150 ml 4,95 € (33 € je 1 l);
Spray 200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)

* frei von Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs
** prüfe die örtlichen Recycling-Anweisungen



GLOSSY

Das High Shine Lip Oil 001 Pink Flush von MANHATTAN pflegt dank reichhaltigem Himbeerkernöl und Vitamin E. Es hinterlässt ein natürlich glänzendes Finish. In vier Farben erhältlich.

4,5 ml 9,95 €



GUTE TAT

Die share Stückseife Pfirsich & Orange reinigt und pflegt sanft beanspruchte Hände. Außerdem spenden Sie mit dem Kauf ein Hygieneprodukt an Menschen in Not.

100 g 1,95 €
(19,50 € je 1 kg)



KOMPROMISSLOS BLOND

Verwandelt trockenes, brüchiges Haar in widerstandsfähiges, glänzendes Haar: Das Blonde+ Repair System repariert sichtbar, stärkt und nährt durch Aufhellung geschädigtes Blond. Formuliert mit Bond Building Plex.

Pre-Shampoo* 100 ml 8,95 € (89,50 € je 1 l);
Conditioner** 250 ml 8,95 € (35,80 € je 1 l)

*weniger Haarbruch nach dem Bürsten. Im Vergleich zu einem Shampoo ohne Pflegestoffe
**weniger Haarbruch nach dem Bürsten. Bei Anwendung von Shampoo & Conditioner im Vergleich zu einem Shampoo ohne Pflegestoffe



SANFT SAUBER

Die Kneipp Hydro-Pflegedusche Bio Alge & Meersalz spendet Feuchtigkeit und reinigt extra sanft mit milden Zuckertensiden.

200 ml 3,95 €
(19,75 € je 1 l)



BLICKFANG

Der trend !t up Lidschatten Hero Stay Eyeshadow & Liner Stick 060 ist nach dem Antrocknen wischfest und schenkt ein samtig-pudriges Finish.

1,4 g 2,45 €

*bestätigt durch interne Anwendertests mit 48 Probanden





Schaebens. Pflege von Kopf bis Fuß.



Hyaluron HYDROGEL AUGEN-PADS: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Augenschatten um bis zu 87% (Ø 45%) und eine Minderung von Schwellungen um bis zu 81% (Ø 33%). Testzeitraum 03/2020. Vitamin C TUCHMASKE: **Weniger als 1 Hautunverträglichkeit pro Million verkaufter Packungen. Vereinzelt können Hautunverträglichkeiten auftreten. Allergiker sollten die Inhaltsstoffe genau prüfen. Weitere Informationen auf www.schaebens.de/hypoallergen. dermatest: *www.schaebens.de



dm erleben

Wohlfühlfaktor

Eine neue Generation:
Das Ladenbild von
dm lädt ein, auf Ent-
deckungsreise zu gehen.

Seite
38





Dein Duo für gepflegte Zähne

Entdecke die ausgezeichneten Produkte von Dontodent



Entfernt schonend Verfärbungen und schützt vor Plaque

0,85 €
125 ml
(6,80 € je 1l)



ACTIVE PROFESSIONAL mit 3 Putzprogrammen

19,95 €
1 St
(19,95 € je 1St)

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

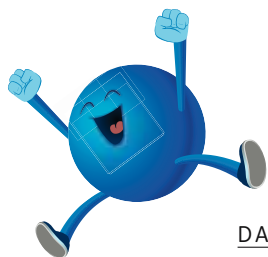
22YWW65

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

23K109



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



DAS PAYBACK SUPERLOS

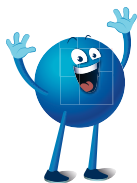
Jeder Einkauf ein Gewinn

Jedes Superlos gewinnt

Vom 29. April bis 2. Juni 2024 gibt es zu jedem Einkauf mit PAYBACK Karte in Ihrem dm-Markt vor Ort ein Superlos* mit der Chance auf viele tolle Preise, zum Beispiel ein Jahr lang gratis einkaufen bei dm.** Einfach beide Felder freirubbeln und gewinnen. Als besondere Überraschung bekommen Sie den ersten Gewinncode in dieser Ausgabe geschenkt. Hierzu die PAYBACK App öffnen, den Code eingeben und die Gewinnchance nutzen.***

Ihr Gewinncode: 9br1anqu2

*solange der Vorrat reicht **12 dm-Einkaufsgutscheine im Wert von 200 Euro. Alle Infos und Teilnahmebedingungen auf PAYBACK.de/superlos ***Coupons und Gutscheinodes können sofort und nach den jeweiligen Bedingungen genutzt werden. Die Sachgewinne werden innerhalb von 6 Wochen nach Ende des Aktionszeitraums an die bei PAYBACK hinterlegten Adressen der Gewinner:innen verschickt. Der Gewinnversand erfolgt einmalig an die zum Zeitpunkt der Auslosung im Hauptkonto hinterlegte Adresse. Bei einer Nicht-Zustellbarkeit erlischt die Gewinnberechtigung. Weitere Zustellungsversuche erfolgen nur in Einzelfällen auf Kulanz.



Tschüss Geburtsdatum und Postleitzahl - umstellen und gewinnen

Bald können Kundinnen und Kunden ihre gesammelten PAYBACK °Punkte nicht mehr mit Geburtsdatum und Postleitzahl an der Kasse einlösen. Als Alternativen stehen die 2-Schritt-Verifizierung oder die Wunsch-PIN zur Verfügung. Die Umstellung zur 2-Schritt-Verifizierung lässt sich ganz einfach in Ihrer PAYBACK App vornehmen, die Wunsch-PIN können Sie auf PAYBACK.de vergeben. Jede Umstellung bietet eine Gewinnchance* auf tolle Preise - diese werden monatlich verlost.

*Verantwortliche für das Gewinnspiel ist die PAYBACK GmbH. Bei erstmaliger Umstellung auf Wunsch-PIN oder 2-Schritt-Verifizierung (2SV) bis 30.06.2024 automatisch an der monatlichen Verlosung attraktiver Sachpreise teilnehmen. Ergänzende Teilnahmebedingungen unter <https://campaign3.payback.de/kontoschutz/kontoschutz/tnb>



Ob herzhaft oder süß: Bei dmBio gibt es eine große Auswahl an glutenfreien Produkten.

PRODUKTNEUHEIT

Glutenfrei

Seit 2019 bietet dmBio Glutenfrei eine breite Auswahl verschiedenster Leckereien ohne Gluten. Demnächst wird das Sortiment um die dmBio Nudel-Tasse mit Tomatensauce erweitert - der ideale Lunch, wenn es einmal schnell gehen muss.

LEHRLINGSFILIALEN BEI dm

Selbstständig sein



Alle Lehrlinge können ihre individuellen Stärken einbringen.

14 dm-Märkte in Deutschland werden noch bis Ende Juni von Lehrlingen organisiert. Für vier bis sechs Wochen sind sie für alles verantwortlich, was anfällt: von der Planung von Filialaktionen bis hin zum Tagesgeschäft. Für diese jungen Nachwuchskräfte sind die Lehrlingsfilialen das Abschlussprojekt ihrer Ausbildung bei dm.

dm-jobs.de/lehrlingsfilialen

Eintreten & wohlfühlen



Das neue Ladenbild von dm lädt Kundinnen und Kunden nicht nur zum Einkaufen, sondern zum Erleben und Verweilen ein.

*Hell und einladend:
Am Beauty-Inspirationsmöbel lässt sich allerhand entdecken.*

mit seinen bequemen Barhockern eine gemütliche Kulisse, um sich an schöne Augenblicke mit Ihren Liebsten zu erinnern. Die spielerische Kinderecke schenkt mit ihrem Design aus Baumstämmen und filigranen Blättern leuchtende Augen bei Klein und Groß.

Beim Betreten des dm-Pilotmarkts in Karlsruhe-Durlach fällt der Blick sofort auf den strahlenden Beauty-Bereich: Eine kunstvoll gestaltete Deckenleuchte aus geschwungenen Lichtbändern, die über einem eleganten Möbel in pudrigen Pastelltönen schwebt, zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Dieses ausladende Beauty-Inspirationsmöbel bildet das Herzstück des Eingangsbereichs. Wer möchte, kann hier mit einem kleinen Rundgang um die Theke und Regale herum starten: Kundinnen und Kunden finden dort eine große

Auswahl an Gesichtspflegeprodukten, Make-up und Düften.

Von Freude bis Entspannung

Gemeinsam mit dem österreichischen Ladendramaturgen Christian Mikunda und dem Architekten Christoph Lay wurde nicht nur ein neues Ladenbild, sondern erlebbare Wohlfühlräume geschaffen. Die positive Stimmung findet sich im ganzen dm-Markt wieder: Der Foto-Bereich bietet



Zarte Farben umspielen das Duftregal.



Weisen den Weg zu Gesundheits- und Pharmaprodukten: die beschützenden Ginkgoblätter.

Warm und einladend

Der Einkauf wird zum Abenteuer, bei dem sowohl die Produkte als auch Erlebnisse im Vordergrund stehen. Das neue Ladenbild, das bis 2029 schrittweise in den dm-Märkten Einzug halten wird, zeichnet sich durch emotionale Farbgebung und Leichtigkeit im Design aus. Die durchdachte Anordnung der Regale und markante, visuelle Merkmale helfen den Kundinnen und Kunden, sich eine Landkarte des Marktes zu erstellen.

Entdeckungsreise mit Wegweisern

Grüne Ginkgoblätter schweben über dem Pharmabereich, ein Dekor aus Häusern weist den Weg zu Haushaltswaren. Sebastian Bayer, dm-Geschäftsführer und verantwortlich für das Ressort Marketing und Beschaffung, zieht einen bildhaften

Vergleich. „Wie ein Tourist sich in Paris anhand von prägnanten Punkten wie Sacré-Coeur, der Seine oder dem Eiffelturm orientiert, so wird im dm-Markt klar: An der Gloriöle-Deckenleuchte finde ich Make-up, bei den Ginkgoblättern Gesundheitsartikel und am Baum die Kindertextilien.“ ●



Hier ist für Klein und Groß etwas dabei - die Kindertextilien gibt es in zahlreichen Größen.



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Innovation trifft Gemütlichkeit

Liebe Leserin,
lieber Leser,

als ich zum ersten Mal den neu gestalteten dm-Markt in Karlsruhe-Durlach betreten habe, musste ich lächeln. Das neue Design macht einfach gute Laune, verkörpert unsere Vision von Kundennähe und zukunftsweisender Gestaltung. Es ist ein Beweis für die Leidenschaft und das Engagement unserer Arbeitsgemeinschaft.

Mit unserem neuen Ladenbild wollen wir einen Raum schaffen, in dem Sie sich als Kundinnen und Kunden willkommen und inspiriert fühlen. Es lädt zum Wohlfühlen und Flanieren ein. Ich kann entschleunigen und fühle mich wohl, wenn ich dort einkaufe - dafür sorgen die warmen Farben und die sorgfältige Auswahl von Materialien.

Ich wünsche Ihnen ein inspirierendes Einkaufserlebnis - nehmen Sie sich gerne Zeit zum Verweilen, Entdecken und Genießen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Wunderbar wandelbar



DE-ÖKO-007



1. Anna-Lena Joseph arbeitet seit zehn Jahren bei dm. **2.** Mal probieren? Mit ihrer Kollegin bereitet sie eine Verkostungsaktion vor. Kommt die Idee bei ihr im dm-Markt gut an, gibt sie sie an andere dm-Märkte weiter, die sie als Beraterin lokale Kommunikation berät **3.** Ein Bild von einem Kater: Cosmo war noch ein Kätzchen, als er bei Anna-Lena Joseph einzog: „Heute ist er ein Riese“, sagt sie und wuchtet ihn auf den Arm. Wenn er um ihre Beine schnurrt, kann sie richtig gut entspannen. **4.** Wir bleiben in Verbindung... Anna-Lena Joseph pflegt den Kontakt zu Freunden und Familie.

Aktionen austüfteln, dm-Teams beraten, für Kundinnen und Kunden da sein – **Anna-Lena Joseph** fühlt sich wohl bei dm und genießt die Vielfalt der Aufgaben, die ihre Arbeit mit sich bringt.

Als Schülerin hat Anna-Lena Joseph einmal ein Praktikum gemacht im Museum für Telekommunikation Frankfurt. „Noch heute finde ich es spannend, wie Menschen früher lebten, arbeiteten und was sie bewegte“, sagt sie. Obwohl es ihr Spaß gemacht hat, das Archiv zu ordnen, entschied sie sich nach dem Abitur für eine Ausbildung bei dm und die Weiterbildung zur Handelsfachwirtin – eine Wahl, die sie als Glücksfall empfindet. „Die meisten unterschät-

„Ich kann hier so viel gestalten ...“

zen die Entfaltungsmöglichkeiten, die der Einzelhandel bietet. Ich habe ganz andere Erfahrungen gemacht: Ich kann hier so viel gestalten“, sagt Anna-Lena Joseph. „Und der Austausch mit Kunden und Kollegen kommt meinem Interesse am Menschen entgegen.“

Seit zwei Jahren arbeitet sie nicht nur als Filialleitung, sondern ist auch als Beraterin lokale Kommunikation (BLK) unterwegs. Unter anderem befasst sie sich damit, Kampagnen in den dm-Märkten erlebbar zu machen: Sie gibt den dm-Teams Anregungen, Informationen und Materialien für Aktionen. „Ich stelle sie bei Besprechungen vor und gestalte gemeinsam mit anderen BLK einen Newsletter. Darüber hinaus bespreche ich aber auch mit den Teams vor Ort, wie sie Aktionen bei sich umsetzen könnten“, erklärt sie. Ein Anliegen ist es ihr auch, junge Kolleginnen und Kollegen bei ihrer Entwicklung zu begleiten, zum Beispiel in ihrer Rolle als Lernbegleiterin einer Forschungsgruppe. Diese besteht aus

Lehrlingen, die Themen ergründen, die sie interessieren: Anna-Lena Joseph gibt Impulse, wie sich die „Forschenden“ ihrer Aufgabe nähern können. „Mit unserer Arbeit bei dm haben diese Themen – etwa Handel, Zukunft, Zusammenarbeit – zunächst nur allgemein zu tun. Besonders spannend finde ich es, wenn wir Bezüge zu unserer Arbeitswirklichkeit herstellen können“, sagt sie. Zusammenhänge ergeben sich eben oft erst auf den zweiten Blick. Das merkt Anna-Lena Joseph auch, wenn sie an ihre Zeit als Praktikantin zwischen Postkutschen, alten Radios und ersten Handys zurückdenkt, aus der sie ein Gespür für den technischen Wandel mitgenommen hat: „Wie schnell etwa das dm-Smartphone unseren Arbeitsalltag verändert hat, seit es am Ende meiner Ausbildung eingeführt

„Wie schnell das dm-Smartphone unseren Arbeitsalltag verändert hat!“

wurde. Es konnte zunächst nur Artikelinformationen anzeigen und Bestandsführung machen. Heute ermöglicht es Aktionsabfragen, Mitarbeiterinsatzplanung, Reisekostenabrechnung...“ Anna-Lena Joseph kann sich die Arbeit ohne Smartphone nicht mehr vorstellen. „Wo diese Entwicklung der Arbeitswelt wohl noch hinführen wird?“, fragt sie sich oft. Fest steht: Im dm-Markt in Offenbach am Main wird sie sie gerne mitgestalten. ●

ZUR PERSON

Anna-Lena Joseph



ICH BIN BEI dm SEIT
2014



MEINE TÄTIGKEIT

Verantwortliche für einen dm-Markt in Offenbach am Main und Beraterin lokale Kommunikation



LIEBLINGSLAND

Ich liebe es, mit meinem Partner, der Italiener ist, sein Heimatland zu besuchen. Inzwischen lerne ich sogar die Sprache.

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



FR-BIO-01

Die Gemüse-Ravioli von dmBio sind mein Mittagspausen-Favorit: lecker, schnell fertig und vegan.

dm
babylove

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001

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



Mit Liebe für Dein Kind



Glückliche Mamas, glückliche Babys

Babylove Mama: Qualität und Wohlbefinden



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/babylove

gesund bleiben



Hat es diesmal geklappt?

Schwangerschaftstests zeigen zum Teil schon vor Fälligkeit der Periode an, ob Sie schwanger sind oder nicht. Wir stellen verschiedene Testsysteme vor.



EINBLICKE

WARENKUNDE



Trend-Frucht
Aroniabeere

Beeren- stark



Das zeichnet Demeter aus:

Die Muttersäfte stammen aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft, einer besonders nachhaltigen Form der Landwirtschaft, die über die Anforderungen der EU-Öko-Verordnung hinausgeht.

Das Ideal der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise ist die Kreislaufwirtschaft, in der Boden, Pflanzen, Tiere und Menschen zusammenwirken.

Mehr Infos auf demeter.de

Farbintensiv, aromatisch, charaktervoll: **Aroniabeeren und Schwarze Johannisbeeren** werden für dmBio in Demeter-Qualität angebaut und zu **purem Muttersaft** verarbeitet.



Gartenliebling
Schwarze
Johannisbeere



Aronia

Der Strauch, der im Spätsommer dunkelviolette Beeren trägt, ist seit rund 100 Jahren in Ost- und Mitteleuropa heimisch. Für dmBio baut die Aronia-Frucht ein Familienbetrieb im polnischen Posen an, der sich auf diese Beere spezialisiert hat. Die Früchte werden auch Apfelbeeren genannt – wohl, weil die Sträucher im Mai weiße Blüten tragen und die Samen symmetrisch in der Mitte des Fruchtfleischs angeordnet sind. Geschmacklich sind sie indes kaum zu verwechseln: Die Aroniabeeren schmecken deutlich herber und saurer als Äpfel.



Schwarze Johannisbeere

Ein Großteil der Beeren für dmBio wächst auf der sonnenreichen Insel Rügen. Neben dem warmen Klima und der sauberen Luft sorgt der Standort der Felder, der an ein Biosphärenreservat angrenzt, für ideale Bedingungen. Schwarze Johannisbeeren werden seit Jahrhunderten in Europa und Asien kultiviert und sind heute eine beliebte Gartenpflanze. Wegen ihres herb-säuerlichen Geschmacks werden die Beeren selten pur genascht, sondern lieber verarbeitet genossen, etwa als Konfitüre oder eben als Saft.

So wird's saftig

Die Beeren werden direkt nach der Ernte schonend gepresst, sodass die Vitamine größtenteils erhalten bleiben. Solche Säfte heißen **Direktsäfte**, weil sie kein **Konzentrat oder Zusätze** enthalten. **Zu ihnen gehören auch Muttersäfte. Mit diesem etwas altertümlich klingenden Begriff werden Säfte bezeichnet, die wegen ihres intensiven Geschmacks höchstens in kleinen Mengen als Shots pur getrunken werden. Die beiden Beeren-säfte von dmBio eignen sich perfekt für Schorlen, Desserts oder zum Einkochen von Gelees.**

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



ANJA WEBER
FILIALLEITUNG IM
dm-MARKT IN KÜNZELSAU

„Den Gemüsebrat-
ling esse ich auch
gern als sättigende
Mahlzeit, weil er
schnell zubereitet ist.
Mein himmlischer
Dipp: Hafer-Natur-
Joghurtalternative
mit ‚Fix für Salat‘
gewürzt.“

PRO PORTION:
2.600 kJ (620 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
1 ¼ Stunden
SCHWIERIGKEITSGRAD:
mittel
REICHT FÜR:
8 Burger



Veggie-Burger

MIT MÖHRENAUFSTRICH

 Rezept
herausnehmen &
sammeln

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio

dmBio REZEPT

Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.



- Zubereitung -

Veggie-Burger

MIT MÖHRENAUFSTRICH

Zutaten

FÜR 8 BURGER

- 7 g dmBio Backhefe*
- 1 EL dmBio Rohrohrzucker*
- 700 g dmBio Weizenmehl Type 405*
- 8 EL dmBio Bratöl Olive*
- dmBio Kräutersalz*
- 100 g + 4 EL dmBio Tomatenmark*
- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 Bund Möhren (ca. 500 g)
- 2 Beutel (à 210 g) dmBio Gemüse Bratlinge*
- 8 Salatblätter (Lollo bianco oder Kopfsalat)

* Bio erhältlich bei dm



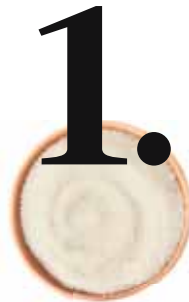
WEB-TIPP

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



INSTA-TIPP

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



1. Für die Burgerbrötchen **Hefe, Zucker, Mehl, 5 EL Öl, 350 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Kräutersalz** und 100 g **Tomatenmark** mit dem Rührgerät 7 Minuten zu einem Teig verkneten. Zugedeckt eine Stunde gehen lassen.



2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Acht gleich große runde Brötchen formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) etwa 15 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



3. Für den Möhrenaufstrich **Zwiebel** und **Möhren** schälen, grob würfeln. Beides mit 1 EL Öl in einem Topf 5 Minuten andünsten. Restliches Tomatenmark zugeben, 5 Minuten weiter dünsten. Salzen, mit 200 ml Wasser ablöschen, 5 Minuten köcheln. Pürieren, würzen.



4. 500 ml **Wasser** aufkochen, Beutelinhalt der **Bratlinge** einrühren und 15 Minuten quellen lassen. Aus der Masse 8 gleich große Bratlinge formen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Bratlinge bei mittlerer Hitze unter Wenden 8 Minuten goldbraun braten.



5. **Salatblätter** waschen, grob teilen. Brötchen aufschneiden. Untere Brötchenhälften mit Salat, Aufstrich, Bratlingen und nochmals Aufstrich belegen. Brötchendeckel auflegen und servieren. ●

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



Haferverliebt in zuckerfrei

0,95 €
1l (0,95€ je 1l)



Mit Vollkornhafer aus Deutschland - schon probiert?

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-006

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/dmBio

Let's BBQ

Schönes Wetter, gute Freunde, leckeres Essen - jetzt kann die Grillsaison kommen.

1.

EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



2.



3.



4.



1. Grill gut

Die dmBio Vegane Bratwurst nach Chorizo-Art gewürzt schmeckt pikant-würzig und eignet sich zum Grillen oder Braten in der Pfanne. Sie passt zu Salaten, Kartoffeln und Nudeln und ist auch in herzhaften Eintöpfen ein Genuss.

130 g 2,65 € (20,38 € je 1 kg)

2. Asiatische Note

Die dmBio Erdnuss Saté Sauce verleiht Gerichten einen würzig-nussigen Geschmack. Passt als Marinade zum Braten und Grillen, zu Reis oder als Dip zu asiatischen Sommerrollen.

325 ml 2,25 € (6,92 € je 1 l) nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

3. Krosser Snack

Die dmBio Snack-Knäck Käse Kürbiskern sind mit Dinkelmehl aus Deutschland und nativem Olivenöl hergestellt. Sie schmecken pur oder mit einem Aufstrich. Mit Emmentaler aus Österreich.

200 g 1,95 € (9,75 € je 1 kg)

4. Grüner Aufstrich

Passt zur Grillparty: Der Spinat Pinienkerne Aufstrich von Tartex enthält viel Gemüse wie beispielsweise Spinat und Zwiebeln. Lecker als Brotaufstrich auf gegrilltem Brot oder zu veganen Bratlingen oder Wurst.

135 g 2,65 € (19,63 € je 1 kg)



5. Fruchtige Soße

Aus sonnengereiften italienischen Tomaten hergestellt: Der dmBio Tomaten Ketchup hat einen fruchtigen Geschmack. Ideal als Dip zu herzhaften Gerichten und zum Verfeinern von Saucen.
450 ml 1,65 € (3,67 € je 1 l)

6. Kühle Erfrischung

Die dmBio Guarana-Cola mit natürlichem Koffein der Guarana-Pflanze gibt dem Getränk eine feinherbe Note. Genießen Sie die Limonade am besten gekühlt. Die Flasche besteht aus 100 Prozent Recycling-Material.
430 ml 1,25 €
zzgl. 0,25 € Pfand (2,91 € je 1 l)

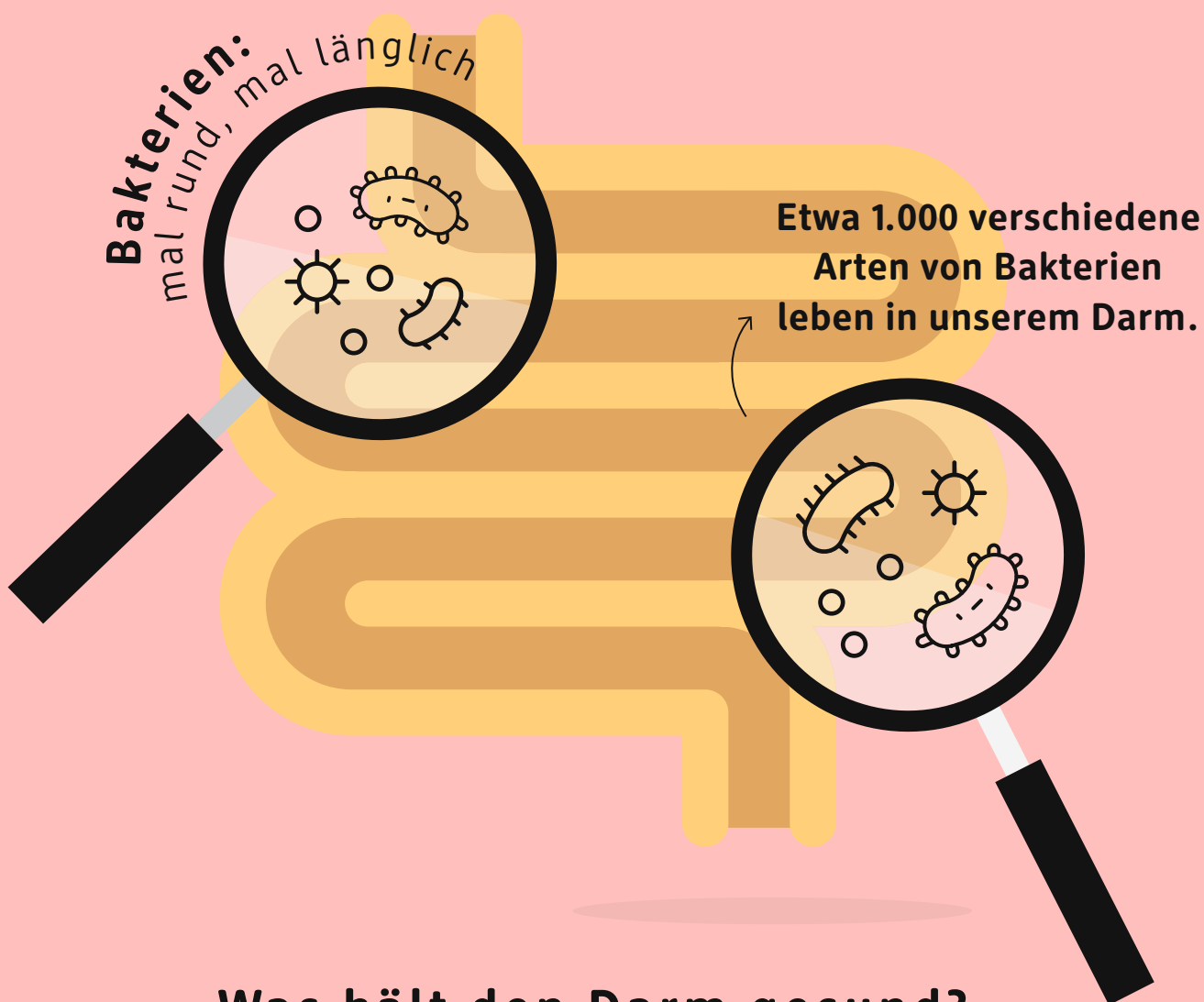
7. Süßes Topping

Für den Nachtisch: Die Mini Mallows von Not Guilty sind frei von tierischer Gelatine und schmecken nach Erdbeere. Ideal als Topping auf heißer Schokolade oder Desserts.
80 g 1,95 € (24,38 € je 1 kg)

8. Süß-würzig

Aus frisch aufgebrühtem Tee: Für den dmBio Eistee Weißer Tee Pfirsich & Himbeere wird Tee frisch gebrüht, dann abgekühlt. Anschließend wird er mit ausgewähltem Fruchtmark und Fruchtsaft verfeinert.
500 ml 1,15 € (2,30 € je 1 l)

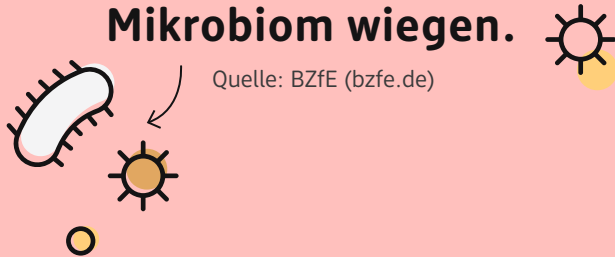
BAUCH- GEHEIMNISSE



Was hält den Darm gesund?

Wir haben neue Erkenntnisse und bewährte Tipps zusammengetragen.

2 kg würden alle VIREN und BAKTERIEN aus dem Mikrobiom wiegen.



Darmpolypen leichter erkennen

Die Zellen der Darmschleimhaut erneuern sich regelmäßig. Dabei kann es zu Mutationen kommen: Polypen entstehen. Die meist gutartigen knotigen Vorwölbungen der Darmschleimhaut kommen häufig in Dick- und Enddarm vor. Manchmal kann sich Darmkrebs daraus entwickeln.

Wichtig ist das frühzeitige Erkennen von krankhaften Darmpolypen. Am Uniklinikum Freiburg setzen Gastroenterologen künstliche Intelligenz ein, um Polypen zu identifizieren.¹ Bei der Darmspiegelung werden Aufnahmen mit der Kamera gemacht und auf einen Bildschirm projiziert. Ein Computerprogramm erkennt Polypen und kann besser als das menschliche Auge zwischen harmlosen und krebverdächtigen unterscheiden. Die künstliche Intelligenz arbeitet dabei wie ein Bilderkennungsprogramm und scannt die Live-Aufnahme. Auffällige Veränderungen werden rot markiert.

Nanopartikel gegen Darmkrebs

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung. Die Behandlung ist eine Herausforderung, da die Tumoren große molekularbiologische Unterschiede auf-

weisen und auch Metastasen entstehen können. Das erschwert die Wirksamkeit der medikamentösen Therapie.

Die Universitätsmedizin Göttingen testet ein nanopartikelbasiertes Verfahren für die Therapie von Darmkrebs. Damit sollen Medikamente besser wirken, gleichzeitig die Nebenwirkungen weniger werden.² Forscher beladen Nanopartikel mit einer Größe unter 100 Nanometer (rund tausendmal kleiner als der Durchmesser eines Haares) mit ein oder zwei Wirkstoffen, die gezielt an Tumorzellen binden. So gelangen Medikamente nur ins Krebsgewebe.

Möglicher Auslöser für chronische Darmentzündungen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind die beiden häufigsten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Bisher war die Ursache für Darmentzündungen nicht bekannt. Forscher gingen davon aus, dass eine unangemessene Immunreaktion auf die Darmbakterien eine Rolle spielt. Eine Studie an der MedUni Wien vermutet, dass Veränderungen der oberen Darmzellen (Darmepithel) in Zusammenhang mit den Entzündungen stehen könnten. Dort fehlt ein bestimmtes Protein. Die schützende Schleimschicht über den Darmzellen fehlt, macht den Darm anfällig für eindringende schädliche Bakterien

BAKTERIEN IM DARM

DAS MIKROBIOM



Die im Darm lebenden Mikroorganismen bilden eine vielfältige Gemeinschaft aus Bakterien, Pilzen und Viren. Das nennt man „Mikrobiom“. Es arbeitet wie ein eigenes Ökosystem. Der Vorteil: Durch die dichte Besetzung der Darmwand ist kein Platz für krankmachende Erreger. „Gute“ Bakterien verteidigen uns gegen „böse“.

W
I
S
S
E
N
S
W
E
R
T
E
S



Das Mikrobiom jedes Menschen ist einzigartig wie ein Fingerabdruck. Würde man die Darmflora untersuchen, könnte man Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand des Menschen ziehen. Das Mikrobiom spielt eine Rolle bei der Verdauung, der Immunabwehr und für die Psyche. Beispielsweise werden 90 Prozent des Glückshormons Serotonin im Darm gebildet. Das Hormon wirkt sich im Gehirn positiv auf unsere Stimmungslage aus und hat Einfluss auf unseren Tag-Nacht-Rhythmus.

DAS TUT DARM UND VERDAUUNG GUT

1

Richtig auf dem Klo sitzen:

Am besten ist die Hocke, schreibt Ärztin Giulia Enders in ihrem Buch „Darm mit Charme“. Denn dabei wird der Darmkanal gerade und alles kann leicht raus. Für unsere Toiletten bräuchte man einen kleinen Hocker, auf den man die Füße stellt, um den gleichen Effekt zu nutzen. Beim Sitzen auf der Kloschüssel drückt sonst ein Muskel den Darm ab und verlangsamt die Entleerung.

2

Für Entspannung sorgen:

Denn bei Stress – etwa vor einer Prüfung – braucht das Gehirn mehr Energie. Der Darm reagiert: Er spart so viel Energie wie möglich für die Verdauung. Folge: Man bekommt Durchfall oder Verstopfung.

3

In Bewegung bleiben:

Alter Hut, aber da ist einfach was dran: Moderate Aktivität nach dem Essen fördert die Durchblutung – auch die der Darmschleimhaut. Schnelles Gehen oder Walking reicht völlig aus, um die Verdauung anzukurbeln. Gut ist: 15 Minuten warten und dann erst losstiefeln.

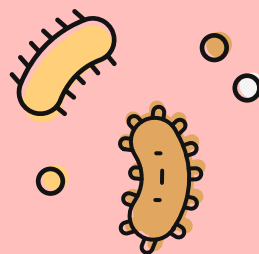
**Testphase:
Mittel gegen Entzündung**



Ein Wirkstoff gegen Entzündungen unter anderem im Magen-Darm-Trakt wird derzeit in Studien getestet. Der Antikörper RVT-3101 soll einen Immunstoff (das Zytokin TL1A) hemmen, der eine Rolle bei entzündlichen Prozessen spielt.⁸

Darmbakterien sprechen mit uns

Die Bakterien in unserem Darm produzieren Substanzen, die in unseren Blutkreislauf gelangen. Diese Stoffe können bestimmte Prozesse in unserem Körper modulieren und beispielsweise die Gehirnfunktion beeinflussen. Forscher vom Institut Pasteur in Paris fanden heraus, dass bestimmte Eiweiße der Darmbakterien bei Mäusen ins Gehirn gelangen und so deren Fressverhalten veränderten.⁷ Die Darmbakterien kommunizieren auf diese Weise mit dem Körper.



FASERSTOFFE

PFLANZLICHE SUPERPOWER



Ballaststoffe sind Nahrungsfasern in pflanzlichen Lebensmitteln, die wir nicht verdauen können. Sie werden im Dünndarm nicht zersetzt und gelangen in den Dickdarm. Dort saugen sie Wasser auf und quellen.

Darmbakterien bauen Ballaststoffe vor allem zu Fettsäuren ab. Die schützen die Schleimhaut im Dickdarm vor Keimen. Die meisten Ballaststoffe stecken in Flohsamenschalen und Dörripflaumen, außerdem in Vollkornbrot, -nudeln und -reis, Wildreis, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse, Obst. ●

**B
A
L
L
A
S
T
S
T
O
F
F
E**



Mit SUNDANCE die Sonne GENIEßEN



Wirksamer
Sonnenschutz für
jeden Hauttyp

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

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

dm.de/sundance



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Sicher

Die Reiseapotheke für kleine Abenteurer

unterwegs



Egal, ob es Sie als Familie in die Berge, ans Meer oder in den Wald zieht - eine gut ausgestattete Reiseapotheke für Kinder sollte ins Gepäck. Wir zeigen, welche Artikel hilfreich sind.



Die Grundausrüstung

- Wunddesinfektionsspray
- Kühlgel (bei Verbrennungen und Insektenstichen)
- Digitales Fieberthermometer
- Schmerzstillende Medikamente
- Hustensaft
- Medikamente gegen Durchfall und Übelkeit sowie Elektrolytpräparate
- Fieberzäpfchen, -tropfen oder -saft
- Verbandsmaterial
- Pinzette und Schere
- Pflasterstrips und Blasenpflaster
- Augen- und Nasentropfen



Für Babys

- Zahnungsgel gegen starke Zahnschmerzen
- Entschäumertropfen (Mittel gegen Blähungen)
- Wundschutzcreme

GUTE VORBEREITUNG

Informieren Sie sich vor Ihrem Urlaub beim Auswärtigen Amt über Krankheitsrisiken, Sicherheit und Impfbestimmungen Ihres Reiselandes.



Tipps für unterwegs

Die Medikamente sollten sicher und unzugänglich für die Kleinen aufbewahrt werden. Verstauen Sie für dringende Fälle einen Teil der Reiseapotheke im Handgepäck. Bei Flugreisen die Flüssigkeitsbegrenzung beachten. Bewahren Sie die Reiseapotheke im Sommer während einer Autoreise in einer Kühlbox auf und nehmen sie diese nach der Ankunft aus dem Auto. ●

Wieder unter
Kontrolle:
Inkontinenz lässt
sich meist gut
behandeln.



Blasenschwäche wird oft als Frauenproblem wahrgenommen, das mit Schwangerschaft und Geburt seinen Anfang nimmt. Mit zunehmendem Alter sind aber auch viele Männer betroffen. Ursache ist bei ihnen oft nicht der Beckenboden, sondern eine vergrößerte Prostata.

Auch MÄNNER- Sache

UNSERE EXPERTIN



DR. MED. LUISA HALBE
OBERÄRZTIN FÜR UROLOGIE
AN DER UNIKLINIK KÖLN

Aus dem Klinikalltag weiß sie, mit wie viel Scham Inkontinenz behaftet ist und wie wichtig es gleichzeitig ist, das Schweigen zu brechen: „Wir haben heute zahlreiche Möglichkeiten zu helfen. Für Diagnose und Behandlung ist es aber entscheidend, dass meine Patienten mir gegenüber ehrlich sind“, sagt Dr. Luisa Halbe.

In Deutschland sind etwa

10
Millionen
Menschen

von INKONTINENZ betroffen.

Quelle: Deutsche Kontinenzgesellschaft

alverde: Bei Frauen rührt Inkontinenz oft von einer Beckenbodenschwäche. Haben Männer überhaupt einen Beckenboden?

Dr. Luisa Halbe: Ja, auch Männer haben einen Beckenboden. Die Form der Inkontinenz, bei der der Beckenboden bei Belastungen wie Husten oder schwerem Heben versagt, ist bei ihnen aber sehr selten. Sie tritt nur nach einer operativen Entfernung der Prostata im Rahmen einer Krebs-OP auf und betrifft bis zu zehn Prozent dieser Patienten. Sie lässt sich mit Beckenbodentraining ausgezeichnet therapieren. Außerdem gibt es operative Möglichkeiten, eine Belastungsinkontinenz beim Mann zu beheben.

Wie hängen eine vergrößerte Prostata und Blasenschwäche zusammen?

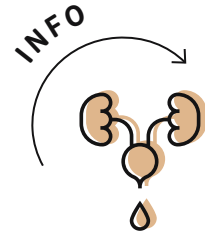
Das Drüsengewebe der Prostata wächst mit dem Alter. Wir sprechen vom gutartigen Prostatasyndrom: Die Prostata kann die Harnblase reizen, die über ihr liegt: Viele Herren über 50 kennen plötzlichen starken Harndrang. Ist der Weg zur Toilette zu lang, spricht man von einer Dranginkontinenz.

Wie lässt sich das gutartige Prostatasyndrom behandeln?

Die Therapie hängt von Art und Stärke der Beschwerden ab. Die Behandlung beginnt meist mit Medikamenten, helfen sie nicht, kommt eine OP infrage, bei der die Prostata von innen ausgeschält wird: Die Dranginkontinenz bildet sich etwa sechs Monate nach dem Eingriff zurück.

Können Männer vorbeugen?

Bei einer gutartigen Prostatavergrößerung kaum, da sie genetisch bedingt ist. Männer, die sich einer Tumor-OP der Prostata unterziehen müssen, haben ein höheres Risiko, eine Belastungsinkontinenz zu entwickeln. Dabei ist es grundsätzlich sinnvoll, auf sein Gewicht zu achten. Ebenso hilfreich ist präoperatives Beckenbodentraining: Dabei entwickeln Männer ein Gespür dafür, den Beckenboden anzusteuern, und es fällt ihnen nach der OP leichter, ihn zu stärken.



WAS IST WAS?

Diese vier Formen der Inkontinenz gibt es:

DRANG-INKONTINENZ

Betroffene verspüren abrupt den Drang, zur Toilette zu gehen, und schaffen es mitunter nicht rechtzeitig.

BELASTUNGS-INKONTINENZ

Die häufigste Form der Inkontinenz bei Frauen basiert auf einer Schwäche der Schließmuskeln im Beckenboden. Diese hält Belastungen wie Niesen oder Hüpfen nicht stand. Aber auch bei Männern kann sie auftreten.

MISCH-INKONTINENZ

Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz.

ÜBERLAUF-INKONTINENZ

Die Blase kann sich nicht mehr vollständig entleeren und es kommt fortwährend zum Ablassen kleiner Urinmengen. Die Überlaufinkontinenz ist eher selten. ●



»Dann gab es einen richtigen Wow-Effekt für mich.«



Warum Matthias Schweighöfer auf die Philips Sonicare schwört.

Bereits seit über 20 Jahren ist Matthias Schweighöfer begeisterter Philips Sonicare Nutzer. Was ihn überzeugt hat? **„Damals habe ich eine Handzahnbürste genutzt, bis mein Zahnarzt mir die Sonicare empfohlen hat. Dann gab es einen richtigen Wow-Effekt für mich – wie das Gefühl von frisch gebügelter Bettwäsche. Und dabei übernimmt die Sonicare fast die ganze Arbeit beim Zähneputzen. Es macht**

einfach Spaß.“ Die Philips Sonicare Protective Clean, die du bei dm findest, entfernt sogar bis zu 7x mehr Plaque als eine Handzahnbürste*. Und dabei ist sie auch noch schonend zum Zahnfleisch und sieht gut aus (findet jedenfalls Matthias): **„Aber nicht nur diese Mühelosigkeit beim Zähneputzen überzeugt mich, sondern auch das saubere Ergebnis und das stylische Design.“**



Schon gewusst?

Bürstenköpfe sollten alle 3 Monate ausgetauscht werden, um die Leistung deiner Sonicare optimal nutzen zu können. Damit du weißt, wann es an der Zeit ist, hat die Sonicare eine Bürstenkopfwechselanzeige. Und den passenden Ersatz bekommst du auch direkt bei dm.

Soforthilfe bei Zahnunfällen

Ob auf dem Schulhof, beim Sport oder im Haushalt – Zahnunfälle sind schnell passiert und erfordern ein rasches Handeln. Ausgeschlagene, lockere oder abgebrochene Zähne können mit zahnärztlicher Hilfe wieder eingesetzt oder angeklebt werden. Vorausgesetzt, Sie bewahren sie nach dem Unfall richtig auf.



ERSTE HILFE FÜR ZÄHNE

AUSGESCHLAGENE ZÄHNE

nur am harten Teil des Zahns, der Zahnkrone, anfassen. Um keine Wurzelzellen zu beschädigen, den Zahn nicht abspülen, sondern in kalte H-Milch legen. Ist keine Milch zur Hand, kann der ausgeschlagene Zahn kurzfristig in Frischhaltefolie feucht gehalten werden. Auch möglich bei Erwachsenen: den Zahn vorsichtig wieder in die Lücke stecken und umgehend eine Praxis aufsuchen, in der er wieder eingesetzt und stabil an Nachbarzähne geschient werden kann.

LOCKERE ZÄHNE

können stabilisiert werden, indem sie noch am Tag des Unfalls geschient werden.

ABGEBROCHENE ZAHNTEILE

in Wasser aufbewahren und damit eine Zahnarztpraxis oder die zahnärztliche Notaufnahme einer Klinik aufsuchen. Die feuchte Lagerung ist wichtig, damit der Zahnteil nicht austrocknet und sich nicht verfärbt.

VERLETZTES ZAHNFLEISCH

sollte ebenfalls medizinisch versorgt werden. Den Mund nur mit lauwarmem Wasser ausspülen und eine Zahnarztpraxis kontaktieren.

TIPP

Zahnrettungsboxen nutzen

Erste-Hilfe-Kästen öffentlicher Sportstätten, Schwimmbäder oder Veranstaltungsorte enthalten häufig Zahnrettungsboxen mit einer Nährlösung zur Aufbewahrung von Zähnen.

Weitere Infos zu Zahnnotfällen unter: rette-deinen-zahn.de

Je schneller Sie nach einem Zahnunfall ärztliche Hilfe suchen, desto besser gelingt es, einen Zahn zu reparieren und zu erhalten.



UNSER EXPERTE



PROF. DR. GABRIEL KRASTL IST LEITER DES ZAHNUNFALL-ZENTRUMS IN WÜRZBURG*

„Wird ein Zahnbruchstück erfolgreich angeklebt, sieht der Zahn aus wie zuvor und ist normal belastbar. Fällt das geklebte Stück bei einem erneuten Unfall ab, kann man es sogar nochmals ankleben. Bei vollständig ausgeschlagenen bleibenden Zähnen sind die Aussichten für den Zahnerhalt gut. In einer Klinik oder Praxis wird der Zahn wieder eingepflanzt und für wenige Wochen geschient. Unter idealen Bedingungen bleibt er lebenslang funktionsfähig. Gelockerte Zähne werden nach dem Schienen in der Regel wieder problemlos fest.“

* und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endodontologie und zahnärztliche Traumatologie sowie Direktor der Poliklinik für Zahnerhaltung und Parodontologie Würzburg

SCHWANGER, nicht SCHWANGER?

Wer sehnlichst
eine Schwangerschaft erwartet,
kann sich zu
Hause testen.



Wir erklären, ab wann welche Schwangerschaftstests
Gewissheit geben können und warum es gut ist, so früh wie
möglich Bescheid zu wissen.

Um zu verstehen, wie Schwangerschaftstests funktionieren, ein paar Infos vorab: Haben sich Samen und Eizelle erfolgreich vereinigt, braucht es sechs bis zehn Tage, bis sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutterwand einnistet. Das Hormon Humanes Choriongonadotropin (HCG) bildet sich und markiert den Start einer ausgeklügelten Choreografie, die

den Körper der Frau auf die Schwangerschaft vorbereitet und sicherstellt, dass der Embryo gedeihen kann. HCG ist zehn bis 14 Tage nach der Befruchtung beziehungsweise drei bis vier Tage vor der erwarteten Menstruation im Urin nachweisbar. Einige besonders empfindliche Schwangerschaftstests können entsprechend schon einige Tage vor der erwarteten

Regel ein positives Ergebnis anzeigen. Wegen des zu diesem Zeitpunkt noch geringen HCG-Gehalts im Urin sind die Frühtests allerdings in ihrem Ergebnis nicht ganz so sicher wie Schwangerschaftstests, die nach Ausbleiben der Regel gemacht werden. Letztere liefern bei korrekter Durchführung laut Hersteller ein zu 99 Prozent sicheres Testergebnis.

Diese Testsysteme gibt es bei dm:

Machen Sie einen Schwangerschaftstest immer genau nach Anleitung.

Fünf Tage, bevor die Periode fällig ist

testet der **Clearblue Ultra Frühtest Digital** mit einer Sicherheit von 78 Prozent, ob Sie schwanger sind. Die breite Testspitze und das Stopp-Licht, das blinkt, sobald genug Urin aufgenommen wurde, erleichtern das Testen. Der Smart-Countdown auf dem Display bestätigt die Auswertung und zeigt die verbleibende Zeit bis zum eindeutigen digitalen Ergebnis an. Ab Fälligkeit der Periode ist der Test zu über 99 Prozent zuverlässig.

Vier Tage vor der fälligen Periode und damit etwas später

analysiert der **PreSense Schwangerschafts-Frühtest** mit hoher HCG-Sensitivität den Harn auf das Schwangerschaftshormon. Er funktioniert mittels eines Teststabs, den Sie direkt in den Urinstrahl halten. Das Ergebnis, das nach wenigen Minuten angezeigt wird, ist laut Hersteller zu 99 Prozent sicher. Ebenso funktioniert der **Testa med Schwangerschafts-Frühtest**. Wegen seiner vergleichsweise geringeren HCG-Sensitivität ist er erst ab Fälligkeit der Periode zu 99 Prozent zuverlässig.

Ab der Fälligkeit der Periode anhand von Teststreifen

zeigt der **PreSense Schwangerschaftstest** an, ob Sie schwanger sind. Den Teststreifen für drei Sekunden in einen Becher mit Urin zu tauchen, reicht aus, um innerhalb von drei Minuten laut Hersteller ein zu 99 Prozent sicheres Ergebnis zu erhalten.

Ein Test, der zusätzlich anzeigt, seit wann die Schwangerschaft besteht,

ist der **Clearblue Digital mit Anzeige der Wochen**. Das Display zeigt ein eindeutiges digitales Ergebnis sowie die Wochen seit der Empfängnis an: 1-2, 2-3 oder 3+, und das laut Hersteller mit einer Genauigkeit von 93 Prozent.



Deshalb ist es gut, früh von einer Schwangerschaft zu wissen:

Um frühzeitig auf Alkohol zu verzichten

Jeder Schluck Alkohol in der Schwangerschaft kann die Gesundheit des Babys bedrohen und bleibende Schäden verursachen. Schwangere können so rechtzeitig auf Alkohol, alkoholhaltige Medikamente oder Speisen verzichten.



Um präventiv Folsäure einnehmen zu können

Falls Frauen nicht bereits zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft Folsäure eingenommen haben, können sie dies jetzt nachholen. Denn Folsäure verringert nachweislich das Risiko eines offenen Rückens beim Baby.



Damit mehr Zeit für die Hebammensuche bleibt

Vielorts sind Hebammen rar. Die Suche am besten gleich nach dem positiven Schwangerschaftstest starten.



Um am Arbeitsplatz geschützt zu sein

Bei manchen Beschäftigungen bestehen im Fall einer Schwangerschaft Gesundheits- und Sicherheitsbedenken, sodass betroffene Frauen ihre Schwangerschaft am besten früh bekannt machen. Ab dem Tag, an dem Schwangere ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren, gilt das Mutterschutzgesetz. ●

NEU

Pampers®
premium
protection™

DOPPELTER SCHUTZ

für die Haut und
vor Auslaufen.



*Ab Größe 1

Der beste Komfort und Schutz von Pampers® für empfindliche Babyhaut:

Pampers® Premium Protection™ Windeln bieten unseren besten Schutz dank **SOFORTIGEM ABSORBIEREN** mit Millionen von saugfähigen Mikroporen, die Urin und flüssigen Stuhl sofort von der Haut fernhalten und tief in der Windel einschließen. Damit bleibt die empfindliche Haut deines Babys trocken und geschützt. Das **EINZIGARTIGE STOP & SCHUTZ*** TÄSCHCHEN, das hilft, Auslaufen am Rücken zu verhindern und die **ULTRA WEICHEN MATERIALIEN** bieten weiteren Schutz.



Zusammen groß werden



¹Nr. 1 in deutschen Geburtsstationen. Basierend auf Januar 2023 Verteilungsdaten in Geburtsstationen in Deutschland.
²0 % EU Perfume Allergens: gemäß EU Kosmetikverordnung (EG) 1223/2009

NIVEA BABY

PFLEGE, die berührt

Die neue Serie von NIVEA respektiert die besonderen Bedürfnisse der Haut der Allerkleinsten: Die milde, hypoallergene Pflege- und Reinigungsserie spendet Schutz und Sicherheit.

Babyhaut ist wunderschön – aber auch besonders empfindlich. Die oberste Hautschicht ist in den ersten Lebensjahren drei- bis fünfmal dünner und die Hornzellen sind weniger dicht angeordnet als bei Erwachsenen. Auch Schweiß- und Talgdrüsen arbeiten noch nicht in vollem Umfang, daher ist der Hydrolipidfilm noch relativ schwach ausgeprägt. Das bedeutet, dass die natürliche Barrierefunktion beeinträchtigt sein und die Haut schneller austrocknen kann.

Natürlich und mild

Die Hautexperten von NIVEA haben Produkte mit mindestens 95 Prozent Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs* entwickelt. NIVEA BABY setzt dabei auf bewährte pflegende Inhaltsstoffe wie Mandelöl, Panthenol, Vitamin C und Vitamin E. Alle Produkte zeichnen sich durch milde, hypoallergene** Formeln aus, die frei von PEGs, Mineralölen, Silikonen, Sulfaten, Parabenen, Alkohol und Talkum sind.



DAS SIND EINIGE DER NEUEN BABY-BEGLEITER:

Meine erste Creme ist die Allzweckcreme für jeden Tag. Sie bietet der Babyhaut Schutz und Pflege von Kopf bis Fuß.

Das Pflege & Massage Baby Öl ist mit Mandelöl und Vitamin E zu 99 Prozent natürlichen Ursprungs*. Es eignet sich prima für eine sanfte Massage.

Das Kopf bis Fuß Bad & Shampoo reinigt mit extra sanften Waschsubstanzen, die an den pH-Wert der Babyhaut angepasst sind. Mit Mandelöl und den Vitaminen B5, C und E werden Haut und Haare gepflegt und geschützt.

Aqua 99 % Pures Wasser Feuchttücher reinigen besonders sanft. Ihre parfümfreie Formel ist auf die empfindliche Haut am Babypopo abgestimmt und enthält neben Wasser Mandelextrakt als pflegenden Zusatz.

PAEDIPROTECT

Sommer, Sonne, Strand... Der perfekte Schutz!



vegan
LSF 50+
parfümfrei
extra wasserfest
Anti-Sand-Formel



**laut REACH-Verordnung

Viele weitere Artikel von PAEDIPROTECT in Ihrem dm-drogerie markt

In welcher Welt wollen wir leben?

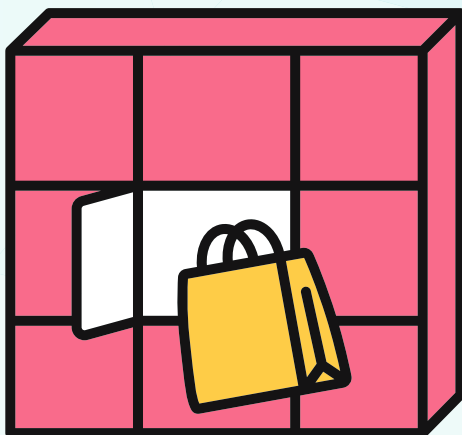
Demokratie braucht uns

Mitmachen erwünscht:
Es beginnt beim alltäglichen Informieren und hört mit Wahlen lange noch nicht auf.



Einfach und bequem: Online bei dm einkaufen und die Abholstation nutzen*

Jetzt in vielen
dm-Märkten



dm-App herunterladen und
viele Vorteile genießen



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Wählen ist aktive Mitgestaltung



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Für ein gelingendes Gemeinwesen braucht es Menschen, die politische Verantwortung mit schöpferischer Kraft zu ergreifen bereit sind. Und es braucht Bürgerinnen und Bürger, die sich in den politischen Prozess auch durch die Teilnahme an Wahlen einbringen.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

am 9. Juni ist Europawahl. Werden auch Sie Ihr Wahlrecht wahrnehmen?

Ja, das werden Sie! Denn ein Wahlrecht ist keine Wahlpflicht. Auch Nichtwähler nehmen ihr Wahlrecht wahr.

Dieser scheinbar triviale Gedanke hat es meines Erachtens in sich. Denn auch im Wahlrecht zeigen sich die unterschiedlichen Aspekte von Freiheit. Freiheit beinhaltet die Möglichkeit, etwas nicht tun zu müssen. Und sie beinhaltet das Vermögen, etwas tun zu können. Mein Wahlrecht so wahrzunehmen, dass ich nicht an der Wahl teilnehme, ist mein gutes Recht. Es bedeutet, mich aus der demokratischen Willensbildung herauszuhalten und sie anderen zu überlassen. Fülle ich hingegen meinen Stimmzettel aus und nehme an der Wahl teil, ist es notwendig, mir darüber Gedanken zu machen, wen ich mit der hoheitlichen Gestaltung des Gemeinwesens beauftragen möchte. Unabhängig davon, ob die von mir gewählte Person oder Partei für die politische Einflussnahme dann auch tatsächlich genügend Stimmen erhält, habe ich mich am Prozess konstruktiv beteiligt und für etwas gestimmt.

Wenn mir die politische Willensbildung nicht so wichtig ist oder ich mich in den Ideen der Parteiprogramme nicht wiederfinde, ist es dann dennoch von Bedeutung, wenn ich mich meiner Stimme enthalte?

„Als die Götter die Tempel verließen, zogen die bösen Geister ein.“ Hin und wieder hörte ich von meinen Eltern als Kind diesen Satz. Zunächst ließ er mich

erschauern. Später ließ er mich aufhören. Wer sind eigentlich „die Götter“? Und wer „die bösen Geister“? Hier meine Gedanken dazu: Ersetzen wir das Wort „Götter“ durch „Schöpfer“ und „Tempel“ durch „Orte, an denen Wichtiges stattfindet“, so stellt sich die Frage: Was geschieht, wenn die Kraft, Neues zu schaffen und zu gestalten, versiegt? Entsteht dann ein Nichts? Das ist unwahrscheinlich, denn eine Leere zieht immer etwas anderes an. Die „bösen Geister“ können daher alte Konzepte sein, die aus der Zeit gefallen sind, Ideologien, die ohne Rücksicht auf Verluste an der Wirklichkeit vorbeigieren, oder andere Dinge, die nicht aufbauen, sondern vor allem niederreißen.

Für ein gelingendes Gemeinwesen braucht es Menschen, die politische Verantwortung mit schöpferischer Kraft zu ergreifen bereit sind. Und es braucht Bürgerinnen und Bürger, die sich in den politischen Prozess auch durch die Teilnahme an Wahlen einbringen. Ich selbst bin kein Politiker geworden, weil mich mein Lebensweg eine andere Richtung hat einschlagen lassen. Als Bürger dieses Landes ist mir jedoch ein Wahlrecht verliehen, das ich konstruktiv nutzen kann, wenn ich mich mit Parteiprogrammen beschäftige und durch meine Stimmabgabe an Wahlen beteilige.

Daher mein herzlicher Appell: Nutzen Sie Ihr Wahlrecht, um sich auf diese Weise für unser Gemeinwesen einzubringen! Viele Menschen auf unserer Erde beneiden Sie und mich darum.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



Geht
mehr
als
Kreuzchen
machen



Wahlen werden auch als „Fest der Demokratie“ bezeichnet. Doch nicht allen Bürgerinnen und Bürgern reicht es, alle paar Jahre Party zu machen. Die Politaktivistin Claudine Nierth und der Politologe Dr. Benjamin Höhne diskutieren, ob es neue Formen der Mitbestimmung braucht.



CLAUDINE NIERTH
POLITAKTIVISTIN

Die bildende Künstlerin setzt sich seit den 80er-Jahren für Volksentscheide ein. Sie ist Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins Mehr Demokratie e. V., der Beratung zu Bürgerbegehren und Bürgerräten (Erklärung zu Bürgerräten S. 73) anbietet.

alverde: Volksentscheide gibt es in allen Bundesländern. Sollten sie auch bundesweit eingeführt werden?

CLAUDINE NIERTH: Ich finde, ja, auch wenn ich weiß, dass dafür aktuell die politischen Mehrheiten fehlen. Wir sind das einzige Land in der EU, das noch nie eine nationale Abstimmung erlebt hat. Es gab inzwischen rund 9.000 Bürgerbegehren in den Kommunen. Von 714 Volksbegehren auf Landesebene mündeten 26 in Volksentscheide. Das heißt, bei den meisten

Begehren hat man sich entweder im Vorfeld geeinigt oder nicht genügend Unterschriften zusammenbekommen oder das Anliegen war von der Verfassung nicht zugelassen. Es ist also ein Instrument, das den Parlamentarismus nur ergänzt. Besonders positiv finde ich, dass viele der Menschen, die Bürgerbegehren mit initiiert haben, sich danach weiter engagieren und in die Politik gehen.

Nachdem es nach der Jahrtausendwende verschiedene Gesetzesinitiativen für die Einführung von Volksabstimmungen gab, sind die Fürsprecher in den letzten Jahren stiller geworden. Stattdessen stehen Bürgerräte hoch im Kurs. Wie erklären Sie sich diese Verschiebung?

DR. BENJAMIN HÖHNE: Das hat viel mit dem Aufkommen des Rechtspopulismus und -extremismus zu tun. Populistische Parteien setzen sich typischerweise für direkte Demokratie ein, weil sie vermeintlich am besten wissen, was das Volk will. Sie misstrauen im Grunde allen vermittelnden Institutionen wie den Parteien oder freien Medien. In Viktor Orbáns Ungarn dient die direkte Demokratie als Mobilisierungsinstrument der Regierung. Auch sehe ich die Gefahr, dass Menschen bei Volksentscheiden politischen Rattenfängern folgen könnten. Ich möchte keine Abstimmungen über den Austritt aus der EU, die Wiedereinführung der Todesstrafe oder Migrationsfragen erleben.



DR. BENJAMIN HÖHNE
POLITIKWISSENSCHAFTLER

Seine Schwerpunkte sind Parteien und Populismus. Er lehrte unter anderem an der FU Berlin und der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg und ist als Sachverständiger für Parlamente tätig.

CLAUDINE NIERTH: Die Wiedereinführung der Todesstrafe verbietet das Grundgesetz, ob durchs Parlament oder einen Volksentscheid. Und das Brexit-Referendum in Großbritannien haben wir bei „Mehr Demokratie“ scharf kritisiert. Eine solche Abstimmung kann nicht innerhalb von drei Monaten durchgeführt werden. Nötig ist ein mehrstufiges Verfahren, bei

dem an einer Stelle auch das Parlament oder ein Bürgerrat mit ins Spiel kommen kann. Beim ersten Bürgerrat in Leipzig 2019 wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie Bürgerräte oder Volksentscheide favorisieren. Das Ergebnis: Wenn Volksentscheide, dann in Kombination mit Bürgerräten. Bürger erleben Volksentscheide durchaus als polarisierend und wollen sie nicht als alleiniges Instrument.

Welche Themen eignen sich für einen Bürgerrat und welches Gewicht sollten seine Empfehlungen haben ?

BENJAMIN HÖHNE: Bürgerräte können sich prinzipiell mit allen Themen beschäftigen, aber immer vor dem parlamentarischen Prozess. Das Parlament muss weiterhin die Gesetze machen. Es ist auch die Institution, die mit den verschiedenen Ebenen des Gesetzgebungsprozesses umgehen kann und am Ende die Verantwortung trägt, wenn etwa Vorgaben aus Brüssel oder Verfassungsurteile aus Karlsruhe umzusetzen sind. Dies könnte ein Rat nicht leisten. Aber seine Empfehlungen sind trotzdem wirkmächtig und können im Ringen um die beste Lösung eine kompromissbewährte Dynamik entfalten. Politikerinnen haben dann für eine Initiative mehr politischen Rückhalt, als sie Umfragen und Expertengremien bieten können.

„Es gibt nicht das Allgemeinwohl, das man nur irgendwie finden muss, und dann wird alles gut.“

DR. BENJAMIN HÖHNE

CLAUDINE NIERTH: Ich halte nicht alle Themen für geeignet. Ein Bürgerrat braucht eine klare Fragestellung, ein überschaubares Thema und möglichst eines, bei dem das Alltagswissen der Menschen gefragt ist. Bürgerräte werden sich nur etablieren, wenn Abgeordnete sagen: „Ich habe hier was erfahren, was ich vorher nicht bedacht habe.“ Cem Özdemir hat das genutzt. Der Bürgerrat zur Ernährung hat mit seinem starken Fokus auf Tierwohl seine Tierwohlabgabe unterstützt. Momentan ist das Parlament in der Findungsphase für ein Thema eines weiteren Bürgerrats. Parteipolitische Interessen stehen sich oft im Weg. Bei einem Umweltthema sagt die Regierung: „Wir regieren, wir haben die Antwort.“ Nimmt man ein Thema der Opposition, wirft ihr die Regierung Wahlkampfprofilierung vor.

Die zentralen Akteure in unserem demokratischen System sind die Parteien. Die Volksparteien verlieren Mitglieder, und in einigen Regionen finden manche Parteien nicht genug Kandidaten. Wie wird die (aktive) Mitgliedschaft in Parteien attraktiver?

BENJAMIN HÖHNE: Ich sehe drei Punkte, die Parteien konkret angehen können: Referenden in Parteien über Personalentscheidungen wie zuletzt die Vorsitzendenwahl bei der CDU. Eine Willkommenskultur zu leben, sodass neue Mitglieder mit ihren Ideen ernst genommen werden und ihnen beizeiten Verantwortung übertragen wird. Und die Öffnung nach außen: Parteien sollten nach dem Beispiel der USA Vorwahlen einführen. Die Bevölkerung, die einer Partei zugeneigt ist, könnte dann mitentscheiden, wer in einem Wahlkreis der nächste Bundestagskandidat wird. Das wäre gleichzeitig ein praktischer Test, wie eine Kandidatin bei den Menschen außerhalb der Partei ankommt.

Frau Nierth, was hat Sie davon abgehalten sich in einer Partei zu engagieren?

CLAUDINE NIERTH: Ich bin erfolgreicher außerhalb des Parlaments. Ein Abgeordneter eines Landtags hat mir einmal gesagt:

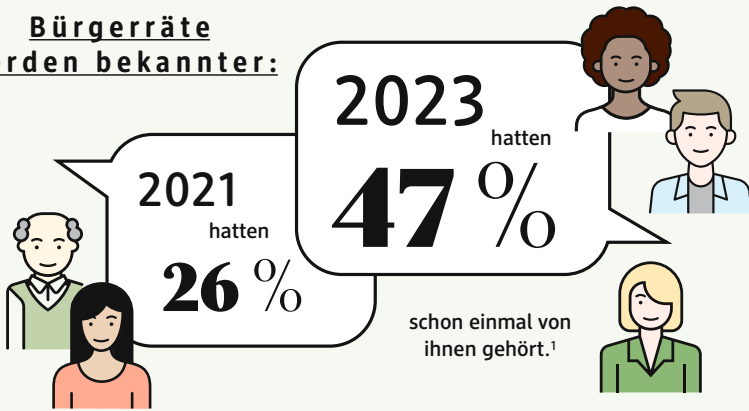
„Ein Bürgerrat hilft bei einem strittigen Thema, bei dem auch das Alltagswissen der Bürger gefragt ist.“

CLAUDINE NIERTH

„Ich war 30 Jahre im Parlament, sogar in der Regierung und muss feststellen, dass Sie mit ‚Mehr Demokratie‘ mehr erreicht haben als ich in meiner Parlamentsarbeit.“ Das hat mich erschreckt und gezeigt, dass es auch eine Unzufriedenheit unter Politikern gibt. Sie fühlen sich im System eingezwängt und je höher sie in der Hierarchie sind, desto weniger Gestaltungsspielraum haben sie. Für mich sind Parteien bis zur Wahl sehr wichtig. Im Parlament sollte es dann aber einfach nur Abgeordnete geben, die um die beste Lösung streiten, Kompromisse eingehen und nicht ständig im Wahlkampf-Modus agieren.

BENJAMIN HÖHNE: Hinter der besten Lösung steckt womöglich ein Verständnis von Politik, das ich als antipluralistisch empfinde. In einer Demokratie gibt es unterschiedliche Vorstellungen darüber, wo das knappe Geld hingehen soll, um bestimmte Anliegen voranzubringen. Die Abgeordneten müssen Prioritäten setzen. Es gibt nicht das Allgemeinwohl, das man nur irgendwie finden muss, und dann wird alles gut. Es gibt unterschiedliche Ansichten darüber, was das Richtige ist und welcher Weg dahin führt. Um diese Ansichten zu vertreten, sind Parteien unverzichtbar, auch im Parlament. ●

Bürgerräte werden bekannter:



Gewünscht: Problemlöser

Bei einer Partei, die ich wähle, ist mir wichtig, dass ...²

... sie die **POLITISCHEN PROBLEME LÖST** **94%**

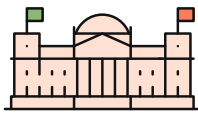
... mich ihre **INHALTLICHEN POSITIONEN** **92%** überzeugen

... ihre **KANDIDATEN** überzeugen **88%**

... sie **GESCHLOSSEN** **75%** **AUFTRITT**

... sie **KOMPROMISSLOS** ihre Anliegen verfolgt **61%**

Die Vertrauensfrage



Junge Menschen haben Vertrauen in die **Demokratie**, weniger ins **Parlament**.

Diesen Institutionen vertrauen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren in Deutschland:³

- Europäische Union: 62%**
- Demokratie: 59%**
- NATO: 55%**
- Regierung: 39%**
- Parlament: 35%**



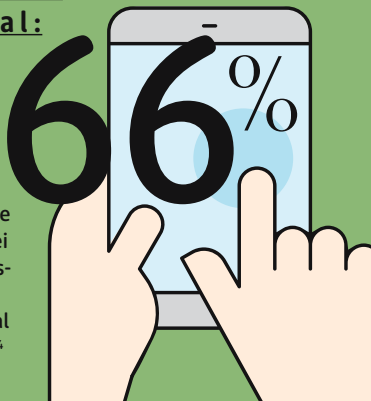
Sanfter Sinkflug

Bis in die 1980er-Jahre lag die Beteiligung an Bundestagswahlen immer deutlich über

80%

Sei 1990 liegt sie **darunter**, einziger Ausreißer nach oben war 1998 mit **82,2%**.⁵

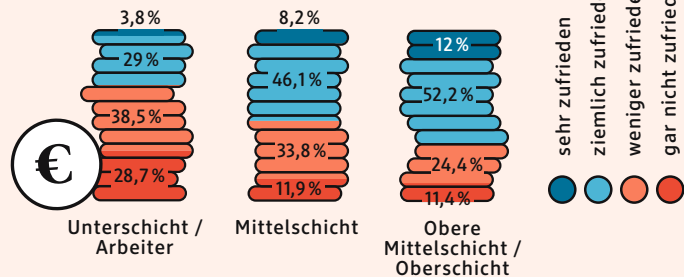
Gern auch digital:



würden ihre Stimme bei der Bundestagswahl auch digital abgeben.⁴

Zufriedenheit mit der Demokratie

Je wohlhabender, desto zufriedener sind Deutsche mit der Demokratie.⁶



Quellen: ¹ Forsa, 2023 ² Konrad Adenauer Stiftung, 2020 ³ Bertelsmann Stiftung, 2024 ⁴ Polytas/Appino, 2022 ⁵ Bundeswahlleiterin, 2022 ⁶ Umfrage FES/Universität Bonn, 2022

BETEILIGUNG

IM KLEINEN
FÜRS

Klima

Vor Ort mit-entscheiden, wie Klimaschutz und -anpassung gelingen: alverde stellt zwei Kommunen vor, die neue Wege bei der Mitbestimmung gehen.

KELSTERBACH Votum in 3-D

Asphalt heizt auf, Grün kühlt: So lautet die einfache Regel fürs Mikroklima in Siedlungen. Das Gute ist, dass schon Mini-Parks, Begrünung von Brachflächen oder ein Schulgarten einen Unterschied machen. Genau solche „Klimainseln“ wollte die Gemeinde Kelsterbach schaffen. Doch wo genau lässt sich möglichst unkompliziert und konfliktfrei der Natur mehr Raum geben oder neue Begrünung schaffen?

Diese Orte wollte Bürgermeister Manfred Ockel nicht nur mit den Experten in der Verwaltung, sondern mit den Bürgern der Gemeinde finden. Kommunale Mitbestimmung ist oft vorgesehen und sogar an Fördermittel vom Bund gekoppelt. Jedoch: Zu Informationsver-

anstaltungen kommen immer nur eine Handvoll Menschen und der Blick auf die Bebauungspläne von Architekturbüros lässt sie meist ratlos zurück.

Anschaulich per App

Manfred Ockel wollte, dass es anders läuft: „Zusammen mit einem Stadtentwicklungs-Dienstleister haben wir ein 3-D-Modell der Gemeinde entwickelt, bei dem die Bürger ihre Wohnumgebung tatsächlich wiedererkannt haben“, erläutert er. Am Smartphone, Tablet oder Rechner konnten die Einwohner

markieren, wo sie sich Klimainseln wünschen. „Es waren auch Orte darunter, die wir nicht auf dem Schirm hatten“, sagt Manfred Ockel.

Später konnten sie in diesem Tool auch die Wunsch-Standorte für 1.000 neu zu pflanzende Bäume markieren. Die Klimainsel Kelsterbach wurde 2023 vom Land Hessen als herausragendes Klimaprojekt ausgezeichnet. Darauf ist Manfred Ockel stolz, doch noch mehr freut ihn, dass das Mitmachprogramm „Your Voice“ inzwischen auch von anderen Kommunen genutzt wird.





REGION FREIBURG
Auf los geht's los

Die Initiative ging von Bürgerinnen und Bürgern aus, denen es in der Klimapolitik zu schleppend voranging und die sich mehr Mitgestaltung wünschten. Sie stellten ihre Idee eines „Klima-Bürger:innenrates“ in den Gemeinde- und Stadträten im Freiburger Raum vor. Kommunalpolitiker ließen sich überzeugen.

So trat im Sommer 2022 der erste interkommunale Bürgerrat in Deutschland zusammen. Die Frage, mit der er sich beschäftigte: „Wie erreicht die Region Freiburg 100 Prozent erneuerbare Energie?“ Die ausgelosten 91 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (mehr zum Verfahren rechts) trafen sich über zwei Monate. Sie bekamen Input von Experten und diskutierten in Kleingruppen.

Organisiert und neutral begleitet wurde der Rat von der „Allianz für WERTE-orientierte Demokratie“ (AllWeDo). Das Besondere: Es gab nicht nur ein „Ja“ oder „Nein“, sondern abgestufte Voten wie: „Ich stimme zu, obwohl ich eher Zweifel und Vorbehalte habe“ oder: „Ich bin eher anderer Meinung“. Und nur die

Vorschläge, die eine Zweidrittel-Mehrheit erhielten, wurden zu Empfehlungen.

Anschub für die Politik

Die Empfehlungen sind ehrgeizig: etwa, dass alle Standorte, die im „Windatlas“ des Landes als geeignet ausgewiesen sind, sofort genutzt werden und Kommunen dafür auch Plan- und Genehmigungsverfahren beschleunigen sollen. Oder dass bei versiegelten Freiflächen umgehend geprüft werden soll, ob hier Solarpanels aufgestellt werden können. Die 16 beteiligten Kommunen sind nicht verpflichtet, die Empfehlungen umzusetzen, aber sie haben eine breitere Legitimation beziehungsweise mehr Druck für eine ambitionierte Klimapolitik. Daniel Hiekel von AllWeDo zieht Bilanz: „In vielen Kommunen ist eine Aufbruchstimmung zu spüren. Nicht nur in den Parlamenten, sondern auch in der Gesellschaft. Es gibt beispielsweise Sammelbestellungen für Balkonsolaranlagen und es gründet sich gerade eine Bürgergenossenschaft zur Nahwärmerversorgung.“

Wie läuft das?

ZUFALL & REPRESENTATION

Bürgerräte werden einerseits nach dem Zufallsprinzip ausgelost, andererseits sollen sie die Zusammensetzung der Bevölkerung widerspiegeln. Wie geht das zusammen? Im Freiburger Rat gab es ein mehrstufiges Verfahren:

- 1**
Die 16 Kommunen zogen zufällige Personen aus dem Einwohnerregister.
- ↓
- 2**
4.000 Einladungen gingen raus. 212 Menschen meldeten sich an. Sie machten Angaben zu Geschlecht, Alter, Bildungsgrad, Herkunft und Wohnort.
- ↓
- 3**
Aus diesem Kreis wurden 91 Personen gelost.
- ↓
- 4**
Die Zusammensetzung kommt auf den Prüfstand: Sind bestimmte Merkmale überdurchschnittlich (im Vergleich zur Zusammensetzung der Bevölkerung des Bundeslandes) vertreten, wird nochmals aus dem Pool der bereits angemeldeten Personen gelost. ●

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

EXKLUSIVE
SERIE

GESUNDE ERDE -
GESUNDE
MENSCHEN

Europa ist *nebenan*





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

Liebe *alverde*-Lesende,

wenn Sie einmal die Augen zumachen und an Europa denken – wie fühlt sich das für Sie an? Viele mögen an Brüssel denken, an Straßburg, weit weg, geografisch wie emotional. Für mich ist Europa nah, seit ich mit 17 Jahren mit dem Zug einen Monat lang quer durch unseren Kontinent fuhr, oft im Zug schlief, um Geld zu sparen und um in einem neuen Land aufzuwachen. Wieder ein Land mit Geschichte, Kultur, Sprache, anders und doch innerlich verbunden.

Meine beiden Eltern sind in Estland geboren und kamen durch den Zweiten Weltkrieg – Umsiedlung und Flucht – nach Deutschland. Ich habe also eine „internationale Biografie“, einen Migrationshintergrund, wie sehr viele, wenn man genauer schaut. Und ich freue mich, dass ich, seit ich denken kann, keinen Krieg auf deutschem Boden erlebt habe. Durch die Geschichten meiner Großeltern weiß ich: Das ist alles andere als selbstverständlich.

1945 war allen in Europa sehr klar: Nie wieder Krieg. Und nie wieder Faschismus. Und das finde ich auch für 2024 eine sehr gute Grundlage für unser Zusammenleben, was uns historisch die längste Friedenszeit und den größten Wohlstand durch Kooperation untereinander ermöglicht hat. Unsere Demokratie in Deutschland als auch in Europa ist von zwei Seiten akut gefährdet: von denen, die sie aktiv beschädigen und abschaffen wollen. Und all jenen, die sie für selbstverständlich halten. Europa ist nah, lebensnah. Wie gut die Luft ist, die wir atmen, wie intakt die Natur um uns bleiben kann und wie wir gemeinsam enkelfähig wirtschaften und leben, all das wird sowohl vor Ort in der Kommune als auch in Berlin und der EU entschieden und ermöglicht.

Am 9. Juni ist Europawahl, nach Indien die zweitgrößte demokratische Wahl der Welt. Je mehr Menschen eine Partei wählen, die konstruktiv mitarbeiten will an den Herausforderungen unserer Zeit, desto stärker wird unsere Demokratie. Für mich sind Parteien, die den menschengemachten Klimawandel leugnen, schlichtweg unwählbar. Jeder hat das Recht auf eine

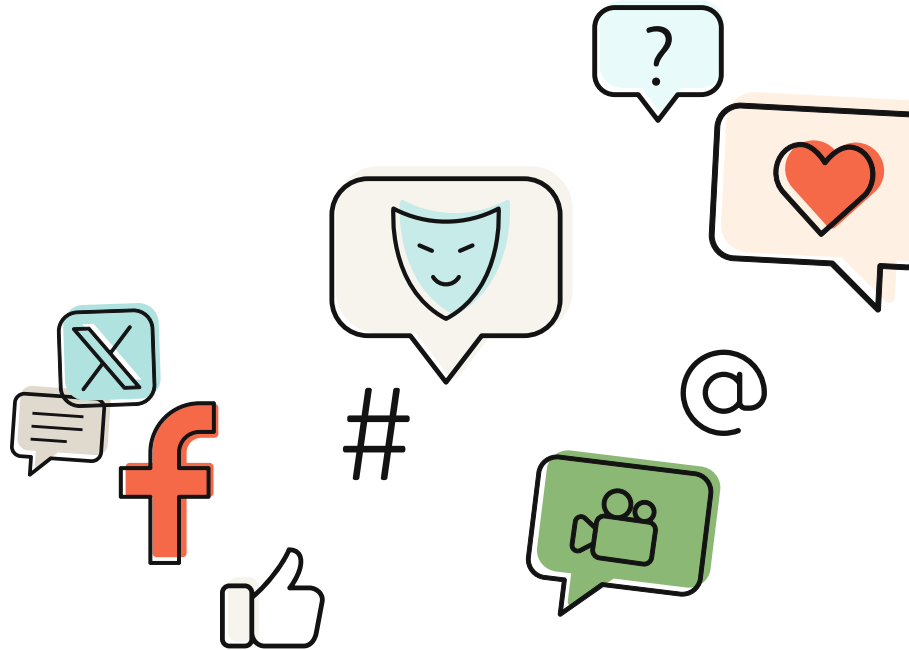
„Wir sind in einer historisch rasanten Veränderung, die wir noch mitgestalten können, oder sie überrollt uns.“

eigene Meinung, aber nicht auf eigene Fakten. Für mich sind Politiker nicht wählbar, die Kinder mit Behinderung in den Schulen als „Belastung“ für „unsere Kinder“ ansehen – so, als ob das nicht auch unsere Kinder wären. Und für mich ist niemand wählbar, der erkennbar die europäischen Institutionen, die wir mühsam aufgebaut haben, zerstören will. Europa ist eine Erfolgsgeschichte, die weitergeschrieben werden muss. Wir könnten der erste Kontinent sein, der klimaneutral wird. Wir werden die Lebensgrundlagen, die die persönliche und die planetare Gesundheit von uns und allen, die noch kommen mögen, nur schützen, wenn wir alle Energie in die großen Hebel fließen lassen: den Green Deal, Energiewende und verbindliche Luftreinhaltung sowie die Renaturierung, die in ganz Europa Moore, alte Wälder und die Artenvielfalt schützt. Das ist alles nicht perfekt, aber so viel besser als Kleingeist und Kleinstaaterei. Vor uns liegen raue schwierige Gewässer und komplexe Herausforderungen. Wir sind mittendrin in einer historisch rasanten Veränderung, die wir jetzt noch mitgestalten können, oder sie überrollt uns. So unromantisch das klingt: Es wird nicht mehr wie früher. Auch wenn die von vorgestern das versprechen.

Was jetzt gebraucht wird: eine mutige Zivilgesellschaft. So wie wir sie in den letzten Wochen und Monaten überall in Deutschland erleben konnten. Sich schlau machen, den Mund aufmachen. Gerne in dieser Reihenfolge. Andere ansprechen, zuhören, über echte Sorgen reden, Gemeinsamkeiten und Lösungen finden. Und wählen gehen, alle zusammen. Die Generation, die noch Krieg und Nachkriegszeit erlebt hat, muss weitergeben, was historisch auf dem Spiel steht. Die Enkel müssen sagen, was für die Zukunft auf dem Spiel steht. An die 16-Jährigen meine Bitte: „Bring die Oma mit zur Urne“. Und an die 80-Jährigen: „Bring die Enkel mit zur Urne“. Und alle Menschen dazwischen sowieso. Damit Europa lebt. Keine Stimme verschenken. Jede ist kostbar. 2024 ist ein entscheidendes Jahr: für unsere Demokratie in Deutschland, in Europa und für alle, die gerne in Frieden als gesunde Menschen auf einer gesunden Erde zusammenleben wollen. Ich bin dabei – ich hoffe, Sie auch.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen



FAKE NEWS

Aktiv für mehr *Medienkompetenz*



Welche Nachrichtenquellen sind gut, um sich zu informieren? Wir haben bei dem Medien- und Kommunikationswissenschaftler Dr. Philipp Müller nachgefragt.



„Es ist wichtig zu wissen, welchen Informationsquellen man vertrauen kann“, sagt Philipp Müller. „Denn Desinformation ist verbreitet und zielt darauf ab, unser demokratisches Gesellschaftssystem in Misskredit zu bringen und auf längere Sicht sogar abzuschaffen.“ Wir beleuchten die wichtigsten Fakten.

Was genau ist Desinformation?

Während die meisten Menschen landläufig von Fake News sprechen, bevorzugt die Wissenschaft den Begriff Desinformation. „Es handelt sich dabei um eine Botschaft, die mit einer Täuschungsabsicht in die Welt gesetzt wird. Sie ist wie eine Nachricht aufgemacht und hat die Anmutung eines journalistischen aktuellen Beitrags“, erklärt der Medien- und Kommunikationswissenschaftler. „Desinformation folgt meist dieser Erzählung: Politische Eliten treffen Entscheidungen, die nicht im Sinne der Bevölkerung sind.“

Wer verbreitet sie?

Viele Falschinformationen werden laut Philipp Müller von Rechtsextremisten gestreut, aber auch aus anderen politischen Lagern. Das Ziel ist, die gesellschaftliche Stimmung in Deutschland zugunsten undemokratischer Parteien zu kippen. Sie unterhalten Nachrichtenportale mit zweifelhaften Inhalten, die nach Journalismus aussehen, aber keiner sind. „Wie die Forschung zeigt, verbreiten auch russische Quellen gezielt Falschinformationen“, so Philipp Müller.

Wer hält sie für wahr?

Der Medienwissenschaftler beobachtet, dass ein Grundmisstrauen gegenüber demokratischen Institutionen für Desinformation empfänglich macht. Eine persönliche Abwertungserfahrung, Zukunftsängste oder beides zusammen können das Vertrauen in Politik und

„Desinformation folgt meist dieser Erzählung: Politische Eliten treffen Entscheidungen, die nicht im Sinne der Bevölkerung sind.“

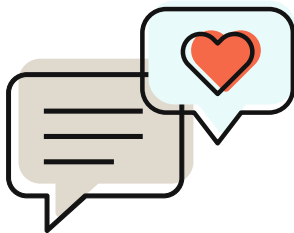
DR. PHILIPP MÜLLER

Institutionen erschüttern. Etwa den Ingenieur, der spezialisiert ist auf Autoteile, die für Verbrennungsmotoren gebraucht werden, aber im Zuge der Umstellung auf nachhaltige Antriebe nicht zukunftsfähig sind. „Die Gefahr ist, dass Menschen aus Protest, aus Wut und aus dem Gefühl einer persönlichen Ohnmacht antidemokratischer Desinformation glauben“, so Philipp Müller. „Ist jemand der Botschaft einer Falschmeldung gegenüber sehr skeptisch eingestellt, hat beispielsweise



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

#



der es kein Impressum mit dem Namen eines Verantwortlichen gibt, sollte mich das stutzig machen“, so Philipp Müller.

Seriöser Journalismus versus Fake News

Seriöse Berichterstattung basiert auf sorgfältiger Recherche und überprüfbaren Fakten. Sie stützt sich auf unterschiedliche Quellen, um eine ausgewogene Perspektive zu bieten und möglichst unvoreingenommen zu informieren. Seriöse Journalistinnen und Journalisten arbeiten kritisch und unabhängig, bleiben objektiv und halten sich an ethische Standards. Sie vermeiden Sensationslust und Skandalisierung.

ein starkes Grundvertrauen in die demokratischen Institutionen – wird er oder sie nicht empfänglich für die Falschmeldung sein.“ Schädliche Auswirkungen von Desinformation sind so gesehen kein generell verbreitetes Phänomen. Allerdings gaben für die aktuelle JIM-Studie* 58 Prozent der befragten zwölf- bis 19-Jährigen an, sie seien im Netz mit Fake News in Kontakt gekommen. Und zwei von fünf Jugendlichen sahen sich mit extremen politischen Ansichten konfrontiert. Einordnen können diese sicherlich einige Jugendliche im Gespräch in der Familie. Denn vor allem auf diesem Weg (63 Prozent) erfahren die jungen Menschen laut Studie etwas über das Weltgeschehen.

Desinformation aufdecken

Sei es auf einer Website oder einem Social-Media-Account: Es hilft im Zweifel, sich zu fragen: Wer steckt hinter einer Nachricht und warum lanciert er oder sie diese Information? Welche Finanzierungsquelle könnte sich dahinter verbergen? „Wenn ich etwa eine Nachrichtenquelle habe, zu

„Man sollte sich kritisch fragen: Wer steckt hinter einer Nachricht und warum lanciert er oder sie diese Information?“

DR. PHILIPP MÜLLER



APP-TIPP

Nachrichten auf Social Media

Aktuelles in Kurzform bieten seriöse Medien auch auf ihren WhatsApp-Kanälen, wie ZDFheute, tagesschau, ZEIT, MDR, NDR oder der Radiosender SWR3.



APP-TIPP

Infos für U18-Jährige:

Die Buzzard-App will vor allem Jugendliche so informieren, dass sie alle Seiten einer Debatte verstehen (buzzard.org). Der TikTok-Kanal der Tagesschau erhielt 2023 den Digital Media Award Germany. Er bietet zuverlässige Nachrichten und vermittelt Medienkompetenz.

* JIM 2023: Jugend, Information, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland; Herausgeber: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)



DR. PHILIPP MÜLLER
MEDIEN- UND KOMMUNI-
KATIONSWISSENSCHAFTLER AN
DER UNIVERSITÄT MANNHEIM

Seine Informationsrituale prüfen

alverde: Kann uns mehr Medienkompetenz gegen Desinformation wappnen?

PHILIPP MÜLLER: Es gibt die Forderung, dass schon Schülerinnen und Schüler darin geschult werden, Falschnachrichten zu erkennen. Es ist wichtig, wachsam und kritisch zu sein. Ich denke aber, dass es Menschen in der Regel überfordert, jede Information, die ihnen im Internet begegnet, zu hinterfragen: Stimmt das oder nicht? Was spricht dafür, was dagegen? Soll ich anfangen zu recherchieren? Das ist unrealistisch.

Wo sollten wir ansetzen, um besser informiert zu sein?

Wir können die eigenen Routinen und Gewohnheiten hinterfragen: Welchen Informationsquellen wende ich mich routinemäßig zu? Denn wir wissen aus der Medienforschung, dass vieles durch Routinen bestimmt wird. Es ist gut, vertrauenswürdige Informationsquellen zu kennen und sie in seine Routinen einzubauen. Man kann für

aktuelle Nachrichten etwa die App einer seriösen Nachrichtenquelle wie die der Tagesschau nutzen.

Warum sollte man sich nicht nur über Social Media informieren?

Viele Informationen auf Social Media wirken wie Junkfood: Sie bringen schnelle Belohnung. Das ist, wie wenn wir viel Fett, Zucker und Salz essen und der Körper darauf schnell neue Energie und Glückshormone freisetzt. Social Media betont oft emotionale Inhalte, wie schnelle Aufreger. Das ist, was die Menschen bei der Stange hält. In Wahrheit sind die meisten Dinge, die uns als Gesellschaft bewegen, aber komplex und ambivalent. Es gibt meist nicht eine richtige und eine völlig falsche Position, sondern Argumente für die eine und die andere Seite. Man muss sie gegeneinander abwägen und zu einem Kompromiss finden. Das ist im Rahmen einer 45-minütigen TV-Dokumentation oder eines längeren Artikels in der Tageszeitung besser möglich als in einem 15-sekündigen Clip auf einer Social-Media-Plattform, der primär Emotionen wecken muss, damit er nicht weggeklickt wird.

Welche Mischung aus verschiedenen Informationsquellen empfehlen Sie?

Eine gute Mischung aus verschiedenen Informationsquellen besteht für mich darin, mal eine halbe Stunde auf Social Media zu verbringen, dann aber auch eine halbe Stunde pro Tag eine langsamere Nachrichtenquelle zu nutzen und sich vielleicht einer Nachrichtensendung in den öffentlich-rechtlichen Sendern zu widmen oder einer seriösen Nachrichten-App, Nachrichten-Website oder Zeitungsausgabe.

Was muss sich an der politischen Kommunikation ändern?

Zwei ganz wichtige Dinge sollte die Politik in ihrer Kommunikation vermitteln, um die Menschen in ihren Ängsten abzuholen: Sicherheit und Optimismus. Zu betonen, dass es einen Staat gibt, der sich auch kümmert, der ein Sicherheitsnetz darstellt und dafür sorgt, dass niemand komplett durch den Rost fällt. Schauen wir etwa in die USA, wo es keine Gesundheitsversorgung für alle gibt und ein staatliches Rentensystem, das geringere Auszahlungen bietet als bei uns. Im Vergleich dazu sind wir sehr gut abgesichert. Das andere ist – was mit Blick auf den Klimawandel und die negativen Zukunftserzählungen gar nicht so leicht fällt –, auch die Chancen zu betonen, die die ökologische Wende birgt, und aufzuzeigen, wie der Staat dabei unterstützen kann, dass der Wandel für die einzelnen Menschen gelingt.

Welche Gefahren bergen durch künstliche Intelligenz, KI, gefälschte Videos und Bilder?

Studien zeigen, dass es Menschen sehr schwerfällt, manipulierte Videos als Fälschung zu erkennen. Ein Video erhält mehr Aufmerksamkeit und findet so vielleicht noch schneller Verbreitung als ein Text. Ein gefälschtes Video ist jedoch an sich nicht wirkungsvoller als eine Textfälschung. Das größere Problem, das ich sehe, ist die Grundskepsis, die bei vielen Menschen vorhanden ist und die sie dazu verleitet, Desinformation, egal wie sie aufbereitet ist, zu glauben. Diese neuen Fälschungsmöglichkeiten durch KI sehe ich nicht als Gamechanger. ●

Ihr Rezept: zuhören

Dr. Martina Weyrauch, Leiterin der Brandenburgischen Landeszentrale für politische Bildung, hat ein offenes Ohr für die Ängste der Menschen.

Ihre Arbeit besteht vor allem darin, Bürgerinnen und Bürger auf unterschiedlichsten Wegen (Veranstaltungen, Publikationen, Ausstellungen, Wettbewerbe, Social Media) nahezubringen, „wo und wie sie sich einmischen können oder auch einmischen sollen, weil sonst die Demokratie nicht funktioniert“, erklärt Martina Weyrauch. In Brandenburg macht sich Demokratieverdrossenheit und ein Gefühl des Abgehängtseins breit. „Ich möchte den Menschen helfen, konstruktiv mit ihrem Ärger und Groll umzugehen“, sagt die gebürtige Berlinerin. Weit über ihre Aufgabe hinaus, politische Bildung voranzubringen, ist sie eine Seelsorgerin in Sachen Demokratie.

Das Gespräch suchen

„Besonders durch die sozialen Medien kommen Emotionen ungefiltert bei mir an.“ Doch das sieht sie als Chance: „Ich betrachte jeden Anruf, Brief und jede E-Mail mit persönlichen Meinungsbeun-

dungen als Kompliment, denn da haben die Leute sich noch nicht abgewandt.“ Martina Weyrauch antwortet allen. „Ich merke, dass oft nicht die politischen Inhalte das Problem sind, sondern dass der Mensch, der mir schreibt, ein Problem hat“, sagt sie. Ihr Rezept: ein Gespräch anbieten und zuhören. Um dem gerecht zu werden, hat sie ein Studium der Mediation absolviert.

Misstrauen wirkt fort

„Die meisten Menschen wollen mitmachen. Wenn sie aber nicht verstehen, worum es in der Politik geht, vermuten sie, dass es gegen sie geht“, erklärt Martina Weyrauch die „größere Empfindlichkeit der Ostdeutschen“. Die kann sie gut nachempfinden: „Kinder in den 90er-Jahren erlebten ihre Eltern und Großeltern völlig hoffnungs- und orientierungslos. Wenn sich über Nacht alle Gesetze, alle Rahmenbedingungen ändern und praktisch alle die Arbeit verlieren, dann ist das unheimlich schwer“ – und das wirkt fort, bis heute.

1958 in Ost-Berlin geboren, begann Martina Weyrauch mit 17 Jahren, als Jugendbeistand junge Straftäter bei Gericht zu unter-

stützen. Das lag ihr. Bevor sie Rechtswissenschaften studieren durfte, musste sie einen „ordentlichen Beruf“ erlernen und sich „in die werktätige Bevölkerung hineinversetzen“. Sie wurde Kleidungsfacharbeiterin und nähte in einer Fabrikhalle im Akkord. Zum Studium bezog sie mit 20 eine winzige Kellerwohnung – lebte in einfachen Verhältnissen, sang in einer Chansongruppe. Im Alltag war sie zufrieden, aber vom DDR-System fühlte sie sich eingegengt.

Aktiv für Demokratie

Als promovierte Juristin war Martina Weyrauch 1989/90 im Gegensatz zu vielen anderen am Umstrukturierungsprozess beteiligt. Unter dem ersten demokratisch gewählten und letzten Ministerpräsidenten der DDR, Lothar de Maizière, war sie Referentin für völkerrechtliche Fragen der deutschen Einheit. Sie bildete sich in westdeutschem Recht fort und war später persönliche Referentin des Brandenburgischen Ministerpräsidenten Manfred Stolpe. Als „Ost-Frau“ erlebte sie, wie ihre Kompetenz bei der Bewerbung zur Leiterin der Landeszentrale für politische Bildung infrage gestellt wurde: Die konkurrierenden „West-Männer“ klagten vor Gericht gegen ihre Berufung. Doch sie setzte sich durch. Martina Weyrauch will ein Buch schreiben: „Es soll lustig werden. Ich bin ein humorvoller Typ und finde, es war eine grandiose Zeit, wenn auch schwer. Wenn so verschiedene Gesellschaften aufeinandertreffen, passiert auch viel Lustiges.“ Humor ist seit jeher ihr persönlicher Schutzschild. ●



Im Rahmen ihrer Ausbildung als Kleidungsfacharbeiterin wurde Martina Weyrauch Büglerin des Monats.

**„Politische
Bildung
beginnt
jeden Morgen
wieder
neu. Jeden
Tag müssen
Menschen
ermutigt
werden.“**

DR. MARTINA WEYRAUCH

Gillette® Venus

NEU!



Für Intimirasur

Für alles Andere

Für bis zu 0% Rasur- irritationen

einfach mal **machen**



Seite
90

Kreativ werden

Was bedeutet es, kreativ zu sein? Und wie können wir unsere eigene Kreativität entfalten und fördern? Unsere Expertin hat Tipps, die das Leben bereichern.

Hui!

Hula-Hoop!

Hula bezieht sich auf den hawaiianischen Tanz, bei dem man die Hüften auf ähnliche Art wiegt.

Ist das englische Wort für Reifen



UNSERE EXPERTIN



ELLI HOOP
FITNESS-INFLUENCERIN

Sie hatte früher mit Sport nichts am Hut, bis die dreifache Mama Hula-Hoop für sich entdeckte und sich damit endlich wieder wohl in ihrem Körper fühlte.



BUCH-TIPP

Elli Hoop: Huller dich frei!

Stark und glücklich durch Hula Hoop-Fitness, Topp Verlag, 96 Seiten, 15 Euro

Es ist sooo leicht, sich zum Training aufzuraffen, wenn das Sportgerät früher mal ein Kinderspielzeug war. Hula-Hoop hat aber noch mehr zu bieten als den Spaß-Faktor.



Das kann Hula-Hoop:

- Beckenboden stärken
 - Taille formen
 - Bauch und Rücken gleichzeitig trainieren, das verbessert die Körperhaltung
- Pomuskeln stärken
- Ausdauer trainieren
- Gleichgewichtssinn schulen
- Fettverbrennung anregen
- Bindegewebe straffen
- Massieren: zum Beispiel Faszien und Magen-Darm-Trakt



Trainieren mit Geduld

Der Körper muss sich an den Druck des Reifens gewöhnen. Deshalb reichen am Anfang **zwei Minuten Training** aus, die man täglich um ein bis zwei Minuten steigert. Dann am besten **drei bis vier Mal pro Woche für mindestens 20 Minuten hullern**. Bei Einsteigern gibt es oft blaue Flecken. Tipp: In diesem Fall ein paar Tage pausieren und beim nächsten Hullern ein dickeres Oberteil tragen.



Der richtige Reifen:

Er ist stabil und „wabbelt“ nicht. Außerdem reicht er, wenn man ihn vor sich aufstellt, etwa bis zum Bauchnabel. Auch sein Gewicht spielt eine Rolle und orientiert sich am eigenen Körpergewicht:

Körpergewicht unter 80 Kilo:

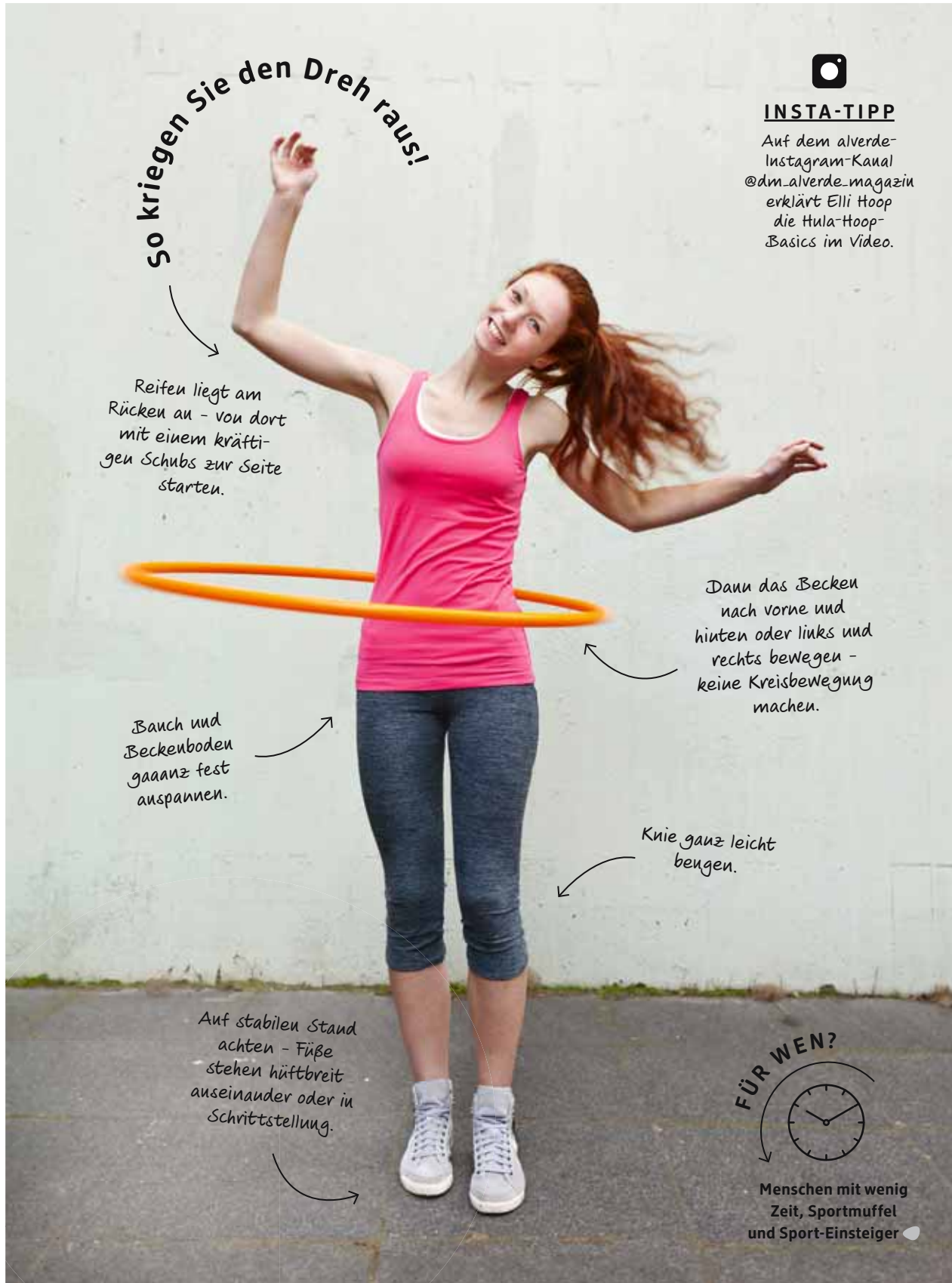
1,2-Kilo-Reifen

Zwischen 80 und 100 Kilo:

1,5-Kilo-Reifen

Über 100 Kilo:

2-Kilo-Reifen



So kriegen Sie den Dreh raus!

Reifen liegt am Rücken an - von dort mit einem kräftigen Schubs zur Seite starten.

Dann das Becken nach vorne und hinten oder links und rechts bewegen - keine Kreisbewegung machen.

Bauch und Beckenboden gaaaanz fest anspannen.

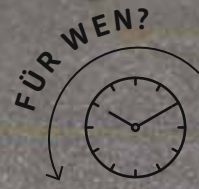
Knie ganz leicht biegen.

Auf stabilen Stand achten - Füße stehen hüftbreit auseinander oder in Schrittstellung.



INSTA-TIPP

Auf dem alverde-Instagram-Kanal @dm_alverde_magazin erklärt Elli Hoop die Hula-Hoop-Basics im Video.



Menschen mit wenig Zeit, Sportmuffel und Sport-Einsteiger

Hinter jedem guten Foto steht ein echter Profi: DU

Wir erkunden in einer kleinen
Gruppe die Umgebung – unter
Anleitung eines Profifotografen.



KOSTENLOSE

Fotografie-
Werkstatt
DEUTSCHLANDWEIT

Melde Dich an unter
[dm-Fotografie-Werkstatt.de](https://www.dm-fotografie-werkstatt.de)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

PORTRÄTS WIE VOM PROFI

Wir haben nachgefragt, welche Tipps Foto-Experten für Hobbyfotografen haben.

DAVID MAUPLÉ

FOTOGRAF



Der Hamburger arbeitet als Porträtfotograf, macht Fotoreportagen auf der ganzen Welt und fotografiert auch für **alverde**. Wie Licht und Schatten wirken, findet David Maupilé besonders bei Gemälden des Barockmalers Caravaggio oder bei niederländischen Renaissance-Künstlern spannend. Mehr Infos: fotocoaching-hamburg.de.

alverde: Welche Techniken verwenden Sie in Bezug auf die Perspektive?

David Maupilé: Ich fotografiere Porträts gern mal von oben aus der Vogelperspektive oder auch von unten, die Kamera flach über dem Boden gehalten.

Haben Sie einen Tipp, wie man gute Fotos mit dem Smartphone macht?

Ich nutze gern die Porträt-Funktion, die den Hintergrund unscharf werden lässt. Außerdem ist es manchmal gut, wenn man statt gerade Linien schräge Linien

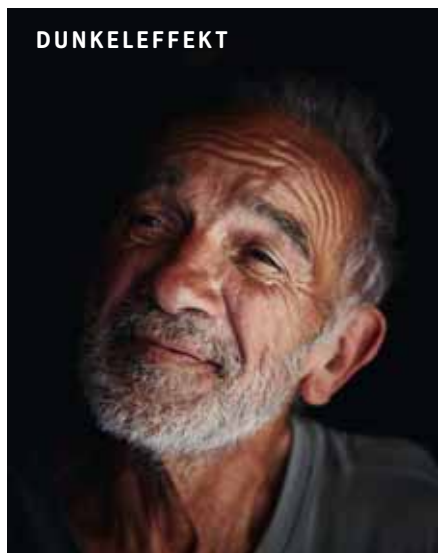
mitfotografiert. Das bringt dann mehr Dynamik in das Bild.

Wie setzen Sie Licht geschickt ein?

Fotografie ist Malen mit Licht. Sobald Licht vorhanden ist, muss man sich bewusst machen, aus welcher Richtung es kommt. Will ich satte, kräftige Farben, fotografiere ich mit der Sonne im Rücken – aber das Fotomodell sollte nicht direkt in die Sonne blicken. Steht die Sonne für ein gutes Porträt zu hoch, gehe ich doch lieber in den Schatten. Erst Licht und Schatten geben einem Bild Plastizität.

Wie schaffen Sie es, Emotionen und Spontaneität in Porträts einzufangen?

Ich spreche viel mit den Menschen, leite sie an. Es bringt oft nichts, jemanden einfach hinzustellen. Meist fotografiere ich die Person im Gehen, in Bewegung oder während sie etwas macht. Beim Hintergrund achte ich darauf, wie die Person vor diesem steht. Vielleicht entstehen geometrische Formen, die das Bild lebendiger machen. Ich schieße auch viele Bilder hintereinander, um den richtigen Moment zu erwischen. >



ANNE WILK

FOTOGRAFIN

Schon als Teenager hat Anne Wilk Bilder aus den Magazinen gesammelt und sie in ihrem Zimmer aufgehängt. Durch ein Praktikum kam sie zur Fotografie. Heute fotografiert sie für Magazine und macht Shootings für Werbung und Filmposter. Mehr über Anne Wilk unter anne-wilk.com.



alverde: Haben Sie einen Tipp für ungewöhnliche Fotos?

Anne Wilk: Ich probiere gern aus und fotografiere auch mal gegen die Sonne, besonders nachmittags. Ich mag die Stimmung, die ich damit auf den Bildern erzeugen kann. Bei Porträts im Freien nutze ich gern einen kleinen Zweig, um schöne Schatten auf einem Gesicht zu bekommen.

Wie schaffen Sie es, Emotionen und Spontaneität in Porträts einzufangen?

Ehrlich gesagt, knipse ich in schönen Momenten mit dem Smartphone gern einfach drauflos und mache viele Fotos. Ich verändere meine Position öfter und

mit Glück sind dann auch ein oder zwei wirklich schöne Aufnahmen dabei. Ich glaube, man sollte gar nicht so viel nachdenken. Denn die wichtigsten Fotos sind die, die man mit schönen Momenten verbindet und ein vermeintlich „falscher“ Schatten ist oft sogar der Grund für eine besondere Stimmung auf einem Bild.

Wie schulen Sie Ihr Auge, um einen Blick fürs richtige Motiv zu bekommen?

Ich liebe es, Menschen zu beobachten – auch ohne zu fotografieren. Besonders im Sommer kann man immer gut sehen, was Licht und Schatten auf Gesichtern im Freien bewirken. Jeder kann tolle Fotos machen und sich ausprobieren. Das macht Spaß und es werden bestimmt auch immer schöne Bilder entstehen. ●



Individuelle Fotogeschenke

Suchen Sie noch ein Fotogeschenk? Auf fotoparadies.de gibt es jede Menge Inspiration. Einfach den QR-Code scannen:



NATÜRLICH REPARIERTES HAAR

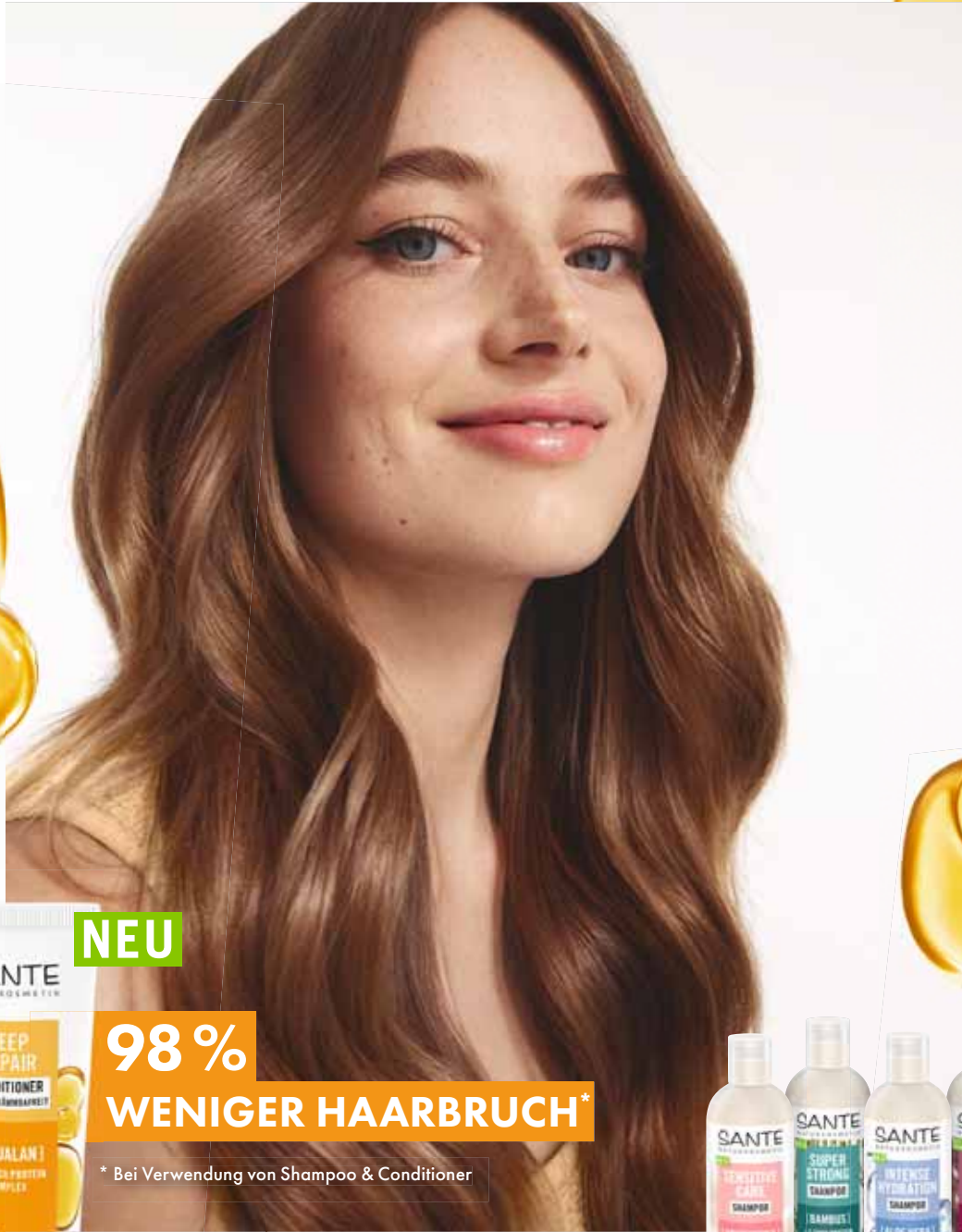
SANTE
NATURKOSMETIK

Innovative Formulierung mit **3-FACH
PROTEIN KOMPLEX** und **SQUALAN**



COSMOS
ORGANIC

Vegan



NEU

98%

WENIGER HAARBRUCH*

* Bei Verwendung von Shampoo & Conditioner

**BEI STRAPAZIERTEM &
TROCENEM HAAR**

Repariert Haarschäden schon nach der 1. Anwendung
Glättet die Haarstruktur | Ohne Silikone | Zertifizierte Naturkosmetik



**Entdecke unsere
weiteren Haarpflege-
serien bei dm!**

”

Auf

Inspiration

müssen wir nicht warten,
wir können sie

suchen.

Auf

nach

Phantás

Die Butter ist aus, Sie bekommen überraschend Besuch, die Tochter will nur als Einhorn zur Türe raus – unser Alltag fragt ständig nach kreativen Lösungen. Eine Chance, ihn aufregender und uns glücklicher zu machen.

UNSERE EXPERTIN



MELANIE RAABE
SCHRIFTSTELLERIN

Sie stellt sich selbst als gescheiterte Schauspielerin, gescheiterte Tänzerin und gescheiterte Lyrikerin vor. Weil Scheitern ein wichtiger Teil ihrer kreativen Erfolgsgeschichte ist und sie zum Prosa schreiben führte. Für ihren Debütroman „Die Falle“ brauchte sie zehn Jahre und fünf Anläufe. Danach folgten vier weitere Romane und zwei Hörspielserien. Heute lebt sie vom Schreiben und gibt Ihre Erfahrungen zum Thema Kreativität weiter – nach ihren Lesungen am Signiertisch und in ihrer Podcastreihe „Keine große Kunst“ sowie „Raabe & Kampf“, einem Podcast, den sie gemeinsam mit ihrer Freundin und Künstlerin Laura Kampf vor einigen Jahren aufgenommen hat. In den 45-minütigen Folgen konnte sie längst nicht alles zum Besten geben. Und so schrieb sie kurzerhand ihren ersten Ratgeber.

D

er Ast wird zum Malstock, aus Blumen und Blättern ein Mandala und der Versandkarton zum mehrstöckigen Parkhaus. Jedes Kind hat den Wunsch, sich auszudrücken und kann divergent denken. Das heißt so viel wie, offen und spielerisch Probleme angehen. Kurz: Wir sind von Natur aus kreativ. Kinder sind darin nicht besser, sie haben nur schlicht mehr SPIELraum, um sich treiben zu lassen und eigene Wege zu gehen. Ihre Motivation ist intrinsisch, sie gestalten, bauen, malen und spielen, weil es ihnen Freude bereitet. Missgeschicke gehören ganz selbstverständlich dazu. Dann kommen sie in die Schule in der sinnstiftendes, selbst gewähltes Lernen und „Out of the Box“-Denken noch immer

immer wieder daran erinnern, den Prozess zu genießen, statt an das Ergebnis zu denken. „Das heißt für mich auch, mich zu bestimmten Zeiten von Social Media fernzuhalten, um ganz bei mir zu sein.“ Kreativität braucht diesen geschützten Raum, frei von Vergleichen und Bewertungen anderer, um ganz bei sich zu sein und seiner Mitwelt. „Der richtige Mix aus Trubel und Ruhe ist für mich daher entscheidend“, so Melanie Raabe. „Ich muss raus in die Welt und aus meiner Bubble. Dafür nutze ich die Gelegenheit, wenn ich beim Coffeeshop in der Schlange stehe oder mit dem Taxifahrer, um casual mit Menschen ins Gespräch zu kommen. So fülle ich meinen Brunnen. Will ich dann aus ihm schöpfen, brauche ich Stille und Ruhe.“

Erfahrungen und Emotionen sind uns Pinsel und Farbe

Für die Schriftstellerin ist Kreativität so individuell wie natürlich. Ein Werkzeug, um sich und die Welt zu erschließen. Je öfter es zum Einsatz kommt, desto geschickter und selbstverständlicher nimmt man es zur Hand. Dafür braucht es nicht nur den Raum, um sich mit sich selbst, seinen Talenten, Vorlieben und Inspirationsquellen zu befassen und zu fragen: „Was mache ich gerne?“, „Was hemmt mich?“, „Was beflügelt mich?“. Es braucht Übung. Kreativitätstechniken

ien

die Ausnahme von der Regel ist. Gut, dass kreatives Handeln wie Radfahren ist. Wir verlernen es nie. „Man muss nur die Angst, nicht gut genug zu sein, als Erwachsener wieder verlernen“, sagt Schriftstellerin Melanie Raabe. Sie muss sich selbst beim Schreiben auch



BUCH-TIPP

Jeder ist kreativ

Melanie Raabe: KREATIVITÄT – Wie sie uns mutiger, glücklicher und stärker macht. Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, 352 Seiten, 11 Euro

11

INSPIRATIONSQUELLEN
VON MELANIE RAABE

1

Im Café sitzen, lesen, den Gedanken nachhängen, Leuten am Nachbartisch zuhören oder online die Sounds verschiedener Coffeeshops anhören

2

Lange, ruhige Bahnfahrten

3

Gespräche mit alten Menschen

4

New York City

5

Auf Pinterest Moodboards zu bestimmten Themen anlegen

6

Märchen aus aller Welt, vor allem die der Brüder Grimm

7

Spannende Autobiografien wie die von Michelle Obama oder Dirk Nowitzki

8

Rom

9

Gedichte von Warsan Shire

10

Kochen

11

Museen

KREATIVITÄT

Und was inspiriert Sie? Schreiben Sie doch mal elf Dinge auf, die nichts mit Ihrem Job, Studium oder der Schule zu tun haben, die Sie gerne tun und erfüllen.



sind da wunderbar. Eine ist beispielsweise die Zerlegungsstrategie, bei der man etwas auseinandernimmt, um es neu zusammzusetzen. Eine andere nennt sich Walt-Disney-Methode, bei der man abwechselnd in die Rolle des Träumers, des Realisten und des Kritikers schlüpft. Ziel ist meist immer ein Perspektivwechsel. Melanie Raabe gelingt dieser am besten, wenn sie alleine verweilt. „Aber auch zu Hause, wenn ich durch meinen Wohnort Köln spaziere und mir einen Vormittag lang nur die Street Art ansehe, entdecke ich viel Neues.“ Denn jede Kreativitätstechnik

„Weil wir Menschen alle so sind, wie wir sind, tragen wir nicht nur alle den Wunsch nach Neuem in uns, sondern auch das Potenzial, Neues zu kreieren.“

ist nur so gut, wie sie Spaß macht. Nur was einem gefällt, wendet man auch regelmäßig an. Und Übung macht die Meisterin. So ist die Schriftstellerin mittlerweile eine im Schlechtschreiben. Das ist übrigens auch eine sehr beliebte Taktik in Gruppen-Brainstormings und nennt sich „Kopfstandmethode“: Statt zu überle-



Kreativer Ausdruck wirkt wie das

Ventil für den **Dampfkochtopf.**

gen, wie man etwas verbessern kann, stellt man sich die Frage: „Wie geht es schlechter?“ Das löst ungemein und nimmt einem die Angst in großer Runde oder vor dem weißen Blatt.

Macht Langeweile kreativ?

Neben Angstfreiheit und Achtsamkeit ist aber noch ein drittes A entscheidend: die Ablenkung. Haben Sie sich auch schon mal gefragt, weshalb Ihnen die besten Ideen meist unter der Dusche, beim Abwasch oder Müll rausbringen einfallen und nicht etwa, wenn Sie intensiv darüber nachdenken? Das liegt daran, dass es kognitiv sehr anstrengend ist, sich von seiner ersten Eingebung und Idee wieder zu verabschieden. Erst wenn wir uns gedanklich von dem Thema lösen, können wir neue Verknüpfungen herstellen. Offene Probleme arbeiten unbewusst in uns weiter. Kreative Ideen fliegen uns somit nicht einfach zu, auch wenn es den Anschein macht. Meist hat man sich davor intensiv mit einer Sache befasst. Falls Sie also nach stundenlangem Brüten oder intensivem Brainstormen nicht weiterkommen, kann sich ein Spaziergang lohnen.

Wichtiger als Motivation sind gute Gewohnheiten

Wer wie Melanie Raabe einen kreativen Beruf ausübt, weiß auch, dass Motivation vollkommen überbewertet ist: „Ich bin nicht jeden Tag motiviert. Ich fange einfach an und dann bin ich es irgendwann. Schwierig ist immer nur diese erste Hürde.“ Dabei helfen einem gute Gewohnheiten, wie fest-



10 Jahre

Übung und Arbeit gehen einem **kreativen Durchbruch** in der Regel voraus.*

* Kaufman, S. B., & Kaufman, J. C. (2007). Ten years to expertise, many more to greatness: An investigation of modern writers.



Was **tue ich gerne?**

Worin war ich **als Kind** gut?

Womit würde ich meine Zeit verbringen, wenn ich **kein Geld verdienen** müsste?

Wie **arbeite ich gerne?** Alleine? Mit anderen? Langsam und stetig oder in kreativen Sprints? Geordnet? Intuitiv?

Blühe ich auf, wenn ich **multitasking** oder versinke ich gerne über einen längeren Zeitraum in eine **einzelne Aufgabe?**

Will ich in dem, was ich mache, **besser werden?** Oder will ich einfach nur mehr **Spaß** haben?

Suche ich eine neue **Herausforderung** oder **Entspannung?**

Aus Melanie Raabes Buch „Kreativität“

gelegte Zeiten, eine entspannte Atmosphäre oder die Lieblingsplaylist. „Die Macht der Gewohnheit hilft einem, für sich gute Routinen zu etablieren, die uns von der Motivation befreien“, sagt Melanie Raabe, die all ihre Eindrücke,

*„Man muss **einfach anfangen**, ob man **motiviert** ist oder nicht. Dann **entflammt man sich** irgendwann **selbst**.“*

Gedanken und Erlebnisse handschriftlich festhält. Das fördert Kreativität und Konzentration, da beim Schreiben von Hand andere Areale im Gehirn aktiviert werden als beim Tippen. „Auch fühlt es sich direkt etwas entfernter an, wenn ich tippe“, so die Schriftstellerin, die ihr Notizbüchlein immer bei sich trägt. Ansonsten versucht sie, die Dinge, die sie zum Schreiben braucht, so niedrigschwellig wie möglich zu halten, und Kreativität als das zu sehen, was sie ist: eine Lebenseinstellung. „Die größten Gegner sind unsere inneren Kritiker, gegen die wir nie fertig werden, anzuarbeiten“, so die 42-Jährige, die bei ihren Feedbacks immer besonders zart ist. „Kritik kann sehr vernichtend sein. Wir unterschätzen meist, was sie mit uns macht.“ Im Schlechten genauso wie im Guten. Was einmal mehr zeigt, wie sehr wir einander durch eine positive Feedback- und Fehlerkultur empowern können, zu werden, wer wir sind. ●



Seien Sie **live dabei**

Kreativität ist keine große Kunst, **sie ist Konfetti für den Alltag**. Wie sie unser Leben, bunter und uns glücklicher macht, darüber sprechen wir im Live-Talk mit Melanie Raabe.

In ihrem Buch schreibt Melanie Raabe „Kreativität ist der Unterschied zwischen einem Blumenstrauß, den du im Laden kaufst, und einem, den du selbst bindest... oder pflückst.“ Wie wir alle kreativer werden können, verrät uns die Schriftstellerin im **alverde**-Inspirationstalk* am 23. Mai, bei dem wir auch fünf ihrer Bücher verlosen.**

Im Onlinemagazin **alverde** finden Sie auch vergangene **alverde**-Inspirationstalks und können sich für den Newsletter anmelden: dm.de/alverde-magazin

HIER DIE dm-APP RUNTERLADEN:



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

TERMIN VORMERKEN

**23. Mai 2024,
20 Uhr**

** Unter allen Zuschauern werden fünf Buchpakete mit diesem Inhalt verlost: ein Buch von Melanie Raabe „Kreativität – Wie sie uns mutiger, glücklicher, stärker macht“ im Wert von 11 Euro. Die Gewinner erhalten den Gewinn per Post an die im Kundenkonto hinterlegte Adresse.



Putzen wird magisch leicht

**Dr. Beckmann
WC Reinigungs-Blätter,
Allzweck Reinigungs-Blätter**

Ultraleicht zu voller Reinigungskraft: Die Blätter sparen Platz und Plastik. Im Wasser lösen sie sich blitzschnell auf und entfalten ihre Putzwirkung und frischen Duft. Biologisch abbaubare Formel und recycelbare Verpackung.

Je 20 Blätter 2,95 € (0,15 € je 1 Blatt)

*verglichen mit herkömmlichen, flüssigen WC-Reinigern in Plastikflaschen mit einer vergleichbaren Anwendungsmenge pro Packungseinheit ** nicht geeignet für gewachste und geölte Holzoberflächen



Fascino Füßlinge

Unterschiedliche Gute-Laune-Motive auf dem linken und rechten Fuß, die sich perfekt ergänzen: Die hoch ausgeschnittenen Füßlinge sorgen für Spaßmomente im Alltag.

1 Paar 2,25 €

DIE SIND NEU BEI



Denkmit Spülmittel Ultra Sommerglück, Spülbalsam Sommerglück

Sauberes Geschirr und ein fruchtiger Duft nach Kirsche oder Ananas: Mit ihrer hohen Fettlösekraft entfernen beide Spülmittel auch hartnäckige Verschmutzungen.

Je 500 ml 0,85 € (1,70 € je 1 l)

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



MANHATTAN Lasting Perfection Satin Lipstick

Der Lippenstift setzt die Lippen mit intensiver und lang anhaltender Farbe in Szene. Gleichzeitig pflegt er mit Aloe-Butter und Kamille. In 13 seidigen Farben (abgebildet ist „Doll Me Up“).

4 g 4,95 €



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

dmBio Pistaziencreme

Mit 25 Prozent Pistazien bringt dieser vegane Aufstrich Genuss aufs Brot. Die süße Creme eignet sich auch zum Verfeinern von Desserts.

200 g 4,95 € (24,75 € je 1 kg)



Öko-Kontrollstelle: NL-BIO-01



Betty Barclay Even You Eau de Parfum

Zitrusnoten und Neroli geben positive Energie, während Freesie, Iris und Rose für die feminine Note sorgen: der perfekte Duft für Frauen, die selbstbewusst ihren Weg gehen.

20 ml 15,95 € (797,50 € je 1 l)



happybrush Eco Change Starter Set

Die Handzahnbürste mit praktischem Wechselkopf-System besteht fast vollständig aus nachwachsenden Rohstoffen. Die Borsten zeigen an, wann es Zeit ist, den Kopf zu wechseln – der sich mit einem einzigen Klick austauschen lässt.

1 St. 3,95 €



Oral-B Pro Junior elektrische Zahnbürste

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

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





Basics in Bio-Bestform

ALANA Bodys

Niedliches Design und aus reiner Bio-Baumwolle: Die GOTS*-zertifizierten Kurzarm-Bodys sind unverzichtbar im Babyalltag. Wie praktisch, dass sie hier im Doppelpack kommen.

2 St. 8,90 € (4,45 € je 1 St.)
*global-standard.org



babylove Bio Kinderporridge Apfel-Blaubeere*

So starten die Kleinsten gut in den Tag: Zarte Bio-Vollkornflocken, Apfel und Blaubeeren ergeben ein cremiges Porridge, das seine Süße nur aus Früchten bezieht.

200 g 1,45 € (7,25 € je 1 kg)
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



dmBio Gelierzucker 2:1

Unverzichtbar für die Einkoch-Saison: Die Packung Gelierzucker aus Rohrzucker reicht, um ein Kilo Früchte zu schmackhafter Marmelade einzukochen.

500 g 2,65 € (5,30 € je 1 kg)



HEYHO! Granola Frühsportfreunde

Die soziale Rösterei beschäftigt Menschen, die sonst keine Chance haben. So schafft HEYHO! Arbeitsplätze und Knuspervergnügen zugleich: Das Bio-Müsli kombiniert geröstetes Hafer-Granola mit Kokos-Chunks und Himbeeren.

320 g 5,95 € (18,59 € je 1 kg)



babylove nature Windeln Größe 4

Die Windeln enthalten natürliche und nachwachsende Rohstoffe: So besteht das Außenfließ zu 15 Prozent aus Bambus. Die Windeln halten zuverlässig trocken, wobei die flexiblen Auslaufbündchen und Beinabschlüsse noch mehr Sicherheit bieten.

34 St. 5,95 € (0,18 € je 1 St.)
blauer-engel.de/uz208



dm Nur online erhältlich

PHYTOLIFE menoelle Gel

Natürliche Hilfe bei Scheidentrockenheit: Das bio-zertifizierte Feuchtigkeitsgel auf Wasserbasis spendet der Vaginalschleimhaut lang anhaltende Feuchtigkeit.
100 ml 14,95 € (149,50 € je 1 l)



No Planet B Feste Cremedusche Pfirsichblüte & Hafermilch

Aus ungenutzten Inhaltsstoffen macht No Planet B wertvolle Beauty-Helfer: Upcycling-Pfirsichblüte, -Hafermilch und -Reisstärke sind die Stars dieser sanft reinigenden festen Dusche.
80 g 3,25 € (40,63 € je 1 kg)



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

sanotact Elektrolyte Aktiv

Ideal für den Flüssigkeitshaushalt, vor allem bei sportlicher Aktivität: Das zucker- und kalorienfreie Elektrolytgetränk enthält Magnesium und die Vitamine B1, B2 und B6 zur Unterstützung des Energiestoffwechsels.
82 g 4,45 € (54,27 € je 1 kg) *Magnesium unterstützt das Elektrolytgleichgewicht.



SCHON ENTDECKT?

Marke von **dm**



Weich, weicher, nachhaltiger

Sanft & Sicher Toilettenpapier Recycling Comfort dreilagig

Kartons sind durch den Online-Handel heute allgegenwärtig – hier finden sie ihre letzte Bestimmung: Das Toilettenpapier besteht vorwiegend aus recycelter Kartonage und ist damit besonders ressourcenschonend. Das Papier ist ungebleicht, was Chemikalien, Energie und Wasser spart. Dabei ist das Papier angenehm weich und reißfest.

1.600 Bl. 2,45 € (0,15 € je 100 Bl.) blauer-engel.de/uz5

WOHLFÜHLEN

Hygge fürs Bad

Stoffschönheiten wie diese hier machen ein Bad gleich viel gemütlicher.

Der Ort, an dem wir uns den schönen Dingen widmen, sollte genau das sein: schön. Wir sprechen mit Interior-Designerin Marion Hellweg, wie unser Bad zum Home-Spa wird.

UNSERE EXPERTIN



MARION HELLWEG
INTERIOR-DESIGNERIN

Die Stylistin und Autorin ist Chefredakteurin des Wohnmagazins „Living & More“. Mehr zu ihr gibt es auf Instagram zu sehen und zu hören: @marionhellweg



BUCH-TIPP

Sinnlicher Wohn-Guide

Marion Hellweg: *Feel Good at Home!*: Bewusst wohnen mit allen Sinnen. Prestel Verlag, 224 Seiten, 26 Euro

**P
L
A
T
Z
W
U
N
D
E
R**

Ordnung schafft Ruhe, Ruhe, die uns entspannen und aufatmen lässt. Deshalb räumt Marion Hellweg alles, was keinen Platz hinter Badezimmertüren findet, in schöne Flechtkörbe aus Rattan, Wasserhyazinthe oder Seegras. Die lässt sie auch gerne mal in der Luft hängen mit Wandhaken zum Kleben oder einer an die Wand gelehnten Bambusleiter – für frei geräumte Flächen.



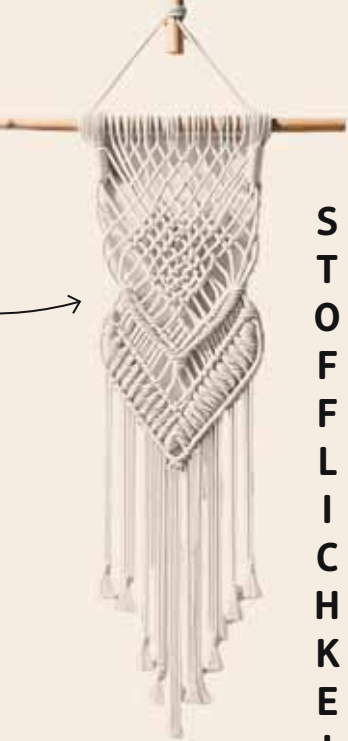
Hygge-Feeling pur mit Ordnungshelfern aus natürlichen Materialien

Grüner Mitbewohner: die Glücksfeder



NATUR-SCHÖNHEITEN

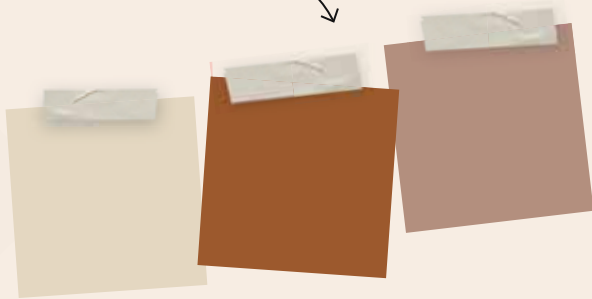
Pflanzen verbessern als Sauerstofflieferanten und Luftbefeuchter nicht nur das Wohlfühl-, sondern auch das Raumklima. Marion Hellwegs Lieblinge fürs Bad sind: „Zamio-culcas, auch Glücksfeder genannt, Einblatt, Schusterpalme, Friedenslilie und gerne auch mal ein Strauß Blumen. Sie werden sehen, wie viel wohlicher das Ambiente wirkt.“ Wer kein Tageslichtbad hat, schafft sich seine Mini-Oase mit Trockenblumen und Kunstpflanzen.



**S
T
O
F
F
L
I
C
H
K
E
I
T
E
N**

Textilien verschönern nicht nur Böden, auch ein Makramee-Mobile oder bodenlange Leinenvorhänge zeigen einmal mehr: Mit Stoffen zieht Gemütlichkeit ein. „Achten Sie beim Kauf darauf, dass sie waschbar sind“, so die Interior-Expertin. Zu ihren Lieblingen gehören Kunststoff-Teppiche und ein Duschvorhang aus wasserabweisendem, extra-schwerem Stoff. „Der klebt nämlich nicht an der Haut.“

Warm & erdig



FARBFLOW

Es heißt ja immer: Man nehme nicht mehr als drei, aber wie so vieles, ist das Geschmacksache. Immer schön: Wenn die Farben vom Seifenspender bis zum Kunstdruck an der Wand einem Konzept folgen. „Softe Naturtöne verleihen Ihrem Bad Natürlichkeit. Helle Pastelltöne sorgen für einen frischen, leichten Look“, so Marion Hellweg. „Da im Bad eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht, eignen sich mineralische Farben, die Schimmel vorbeugen.“



**WAND-
SCHMUCK**

Bilder haben im Badezimmer nichts zu suchen? Wir sprechen da aus Erfahrung, wenn wir sagen, dass sie einem Bad im Handumdrehen eine wohnliche und persönliche Note geben.

Egal ob Fotos, Drucke, gepresste Blumen oder Kinderzeichnungen. Sie können auch eine für den Feuchtraum geeignete Fototapete anbringen. Marion Hellwegs Liebling ist das Wandboard: „Neben Zahnputzbecher, Cremes und Parfüms bietet es Platz für kreative Deko-Arrangements.“



„Je heller ein Raum ist, desto größer wirkt er“, so die Interior-Designerin. „Mein Tipp bei wenig Tageslicht sind Spiegel: Sie reflektieren es und wirken im wahrsten Sinne des Wortes erhellend.“

Erhellend sind auch Leuchten. „Wie wäre es mit einem kleinen Kronleuchter?“, so Marion Hellweg. „Auch im Bad kann man mit Highlights aufwarten.“

Duftkerzen sind das Tüpfelchen auf dem 'i' für ein gelungenes Home-Spa-Ambiente.



INSTA-TIPP

Hygge-Kur fürs Bad: Wir verlosen vom 15. bis 22. Mai ein Set mit schönen Deko-Lieblingen von dm Home & Living.*

**L
E
U
C
H
T
A
R
T
I
S
T
E
N**

*Der Gewinner erhält eine Privat-Nachricht auf Instagram

NEU

PERWOLL FÜR KLEIDUNG WIE NEU!



JETZT
TESTEN!



**DREIFACH-
RENEW-
TECHNOLOGIE**

1



Fasern wie
NEU

2



Farben wie
NEU

3



Duft wie
NEU

FÜR ALLE FARBIGEN TEXTILIEN!

Glasklare SACHE

Die Sonne strahlt endlich wieder kräftig durch das Fenster, doch Staub und Pollen trüben den Blick nach draußen. Hier sind Tipps für eine klare Sicht.

1. Der perfekte Zeitpunkt

Am besten putzen Sie Ihre Fenster an einem bedeckten, milden Tag. In der prallen Sonne trocknen die Fenster zu schnell und es entstehen Schlieren. Entfernen Sie mit einem Handfeger Spinnweben sowie Staub und Pollen vom Fensterrahmen. Ein Besen hilft dabei, auch die oberen Ecken des Fensters zu erreichen. Wischen Sie den Fensterrahmen anschließend mit einem feuchten Tuch ab.



Das 2in1-Fenster Tuch aus Mikrofeinfaser der dm-Marke Profissimo reinigt und poliert Fenster auch ohne Reinigungsmittel.



Der nature Eimer von Profissimo fasst zwölf Liter Wasser. Dank des Ausgusses lässt sich das Wasser gut auskippen.

2. Streifenfrei abziehen

Füllen Sie einen Eimer mit kühlem Wasser und geben ein paar Tropfen Spülmittel oder Fensterreiniger hinzu. So schäumt das Wasser nicht zu stark und das kühle Wasser trocknet langsamer, wodurch Sie Schlieren vermeiden. Fangen Sie mit der Fensterseite innen an und wischen Sie das Glas schlangenlinienförmig mit der weichen Seite eines Schwamms ab. So entfernen Sie Spuren von Insekten, Spritzer und Fingerabdrücke. Ein Fensterwischer aus Gummi hilft dabei, das überschüssige Wasser vom Glas zu entfernen. Dafür den Abzieher zügig in geraden Bahnen von oben nach unten bewegen und zwischendurch mit einem Lappen trocknen. Anschließend den Vorgang auf der Außenseite wiederholen.



Der Glasreiniger von Froch reinigt glatte Flächen und Fenster streifenfrei.

3. Glanz für das Fensterglas

Sprühen Sie Glasreiniger auf das Fenster und wischen Sie es mit einem trockenen Tuch ab. Anschließend das Fensterglas mit einem feinen Mikrofasertuch speziell für Fenster polieren. Trocknen Sie auch die Fensterfugen gut ab, damit sich dort kein Schimmel bildet. ●

MEINE EXPRESS- PFLEGE FÜR STARKES HAAR



Schwarzkopf
GLISS

NEU



Die Nr. 1 Spülungsmarke*
für +100% stärkeres Haar**

FOR EVERY YOU.



Colleen Atwood-Fernandes
TV-Moderatorin & Schauspielerin

Wellness im Bayerischen Wald

Mit **alverde** einen Urlaub im Bodenmaiser Hof gewinnen.



alverde und der Bodenmaiser Hof im Bayerischen Wald verlosen das Paket „Sommerzeit“ (buchbar von 2. Juni bis 1. September). Dieses umfasst fünf Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Genusleistungen, Nutzung des HeimatSPA und der Wasserwelten sowie des Fit- und Vitalprogramms der hauseigenen Sportguides. Zusätzlich erhalten die Gewinner pro Person drei Wellnessanwendungen, darunter eine Gesichtsbehandlung. Infos unter: bodenmaiser-hof.de

Vorsteherin eines Klosters		Hühner-vogel Apfel-sorte	nordfries. Insel Kron-leuchter	Senkblei z. Messen der Was-sertiefe	Wild- und Wald-pflege	internat. Naturschutz-organisation (Abk.)	Deutscher Schau-spieler: Jannik ...	sein (frz.) junges Schwein	organi-sche Stickstoff-base	Riedgras Sport: Spielfeld-markierung
dm-Marke					deutscher Landsmann Gattung in der Kunst					
		4		gegebenen-falls (Abk.) Zugmaschi-ne (Kzvw.)		wie Schlag-sahne beträcht-lich		10		
beherzt		7		Wind-schatten Märchen-land		Finger-schmuck Verheir-eter			9	
			Autoz. für Slowenien leicht anrüh-lich		Ausruf des Erstaunens arab. Fürs-tentitel		Bein-gelenk biblischer Prophet			
leuchtend rosa Farbton		Brillen-fachmann (Kurzwort) wbl. Pferd		5		kl. Haken-schlinge hohe Temperatur			griech. Dessert-wein	Koch-vorgang
öffentliche Behörden-stelle	Zeit-vertreib Schiffs-baum		2	wiederholt Haupt-stadt der Malediven		6				Vortrag von längerer Dauer
		Lektüre (Kurzwort) nach-lässig			islam. Vorbeter Zweig		3	großer Lang-schwanz-papagei		
Festsaal in einer Schule			griff-bereit			Kennzahl Europar-at (Abk.)				
	8				kurzer Bühnen-auftritt			feier-liches Gedicht	1	
Stadt am Bosphorus			Waren-prüfer				Erfassen des Sinns von Schrift-zeichen			
Wortlaut										vonBerg.de

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

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. Mai 2024**

Im Gewinn sind die An- und Abreisekosten nicht enthalten. 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 ist vom 2. Juni bis 1. September buchbar. Das Angebot ist ein Jahr ab Ausstellungsdatum gültig. Der Gewinn wird von Hotel Bodenmaiser Hof e.K., Rißlochweg 4, 94249 Bodenmais versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Hotel Bodenmaiser Hof e.K. 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.

Willis
MUTMACH-
GESCHICHTEN

Kleine Taten - große Wirkung



Das Wohl der
Tiere liegt Hanna
am Herzen.

Hanna ist sehr tierlieb
und weiß genau, was
ihre Katze Minka
gerne mag. Die
Zehnjährige hilft auch
bei den Hühnern der
Familie mit.

Unsere erste **Mutmach-Geschichte**
handelt von der zehnjährigen Hanna, die kurzerhand
Esskastanien verkaufte, um mit dem
Erlös Tieren im Tierheim zu helfen.

MUTMACHSEITE

Mit Familie Sebastian aus Rheinland-Pfalz hatte ich einen richtig schönen Video-Chat, mit Christine, Marco und ihren Kindern Hanna (10 Jahre), Henri (7) und Emilia (2). Heute steht Hanna im Mittelpunkt. Schnell stellt sich heraus, dass ihr Esskastanienverkauf zugunsten des Tierheims vor zwei Jahren nicht ihre einzige Mutmachgeschichte ist. Zuvor rettete sie zwei Vögel in Not und kam so überhaupt erst auf das Tierheim. Doch der Reihe nach ...

Die Vogelretterin

In der Heimat der Sebastians an der Südlichen Weinstraße lebt es sich wie in Astrid Lindgrens Bullerbü: Viele Kinder finden draußen immer etwas, was sie gemeinsam tun können. ... Doch was war das? Auf der Straße lag ein Vogel! Hanna rannte los, holte einen Karton, hob das verletzte Tier vorsichtig auf und drängte ihren Vater dazu, nach Hilfe zu telefonieren. Nur das Tierheim versprach, sich um den Vogel zu kümmern. Vor Ort sieht Hanna die vielen abgegebenen Tiere und beschließt zu helfen.

Dann im Urlaub an der Mecklenburgischen Seenplatte wieder ein Vögelchen: Es hatte sich in Schnüre verwickelt und in der Dachrinne verhakt. Auch hier lässt Hanna nicht locker. Schließlich wählt Papa Marco zaghaft die 112. Ob die Feuerwehr wohl für einen kleinen Vogel kommt? Tiernotrettung gehöre definitiv zu ihren Aufgaben, betonen die Feuerwehrleute. Sie befreien den Vogel kurzerhand über die Feuerleiter. Wieder ein Tier gerettet!

„Aus Hannas entschlossenem Handeln sind viele schöne gemeinsame Momente mit anderen entstanden.“



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND
REPORTER

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

Schnell und beharrlich

Beide Male ging es um Leben und Tod. Und weil jedes Leben wert ist, gerettet zu werden – und sei es noch so klein wie das eines Vögleins – war Hannas Einsatz jedes Mal eine Heldinntat. Davon kann ich mir als Erwachsener eine Scheibe abschneiden. „Hanna hat einen starken Willen“, sagt ihre Mutter Christine – und der zieht die ganze Familie und auch andere mit.

Kastanien für das Tierheim

Zurück in der Pfalz, geht Hanna erst mit ihren Eltern, dann mit ihrer Oma im Wald Kastanien sammeln. Die will sie mit ihrer Freundin Ella verkaufen. Auf einer Parkbank warten sie, ausgestattet mit Küchenwaage, Papiertüten und einer Kasse mutig auf Kundschaft. Auch einen Losverkauf haben sich die beiden Mädchen ausgedacht: Ein Los gibt es für einen Euro. Der Gewinn: 500 Gramm Esskastanien. Passanten sind begeistert, der Verkauf läuft gut – am Ende können die Kinder dem Tierheim stolz 70 Euro übergeben. Dafür bekamen sie bei einer spontanen Führung beeindruckende Einblicke in die Arbeit des Tierheims.

„Ich bin glücklich, dass wir das gemacht haben“, sagt Hanna. Und ich finde: Aus Hannas entschlossenem Handeln sind auch viele schöne gemeinsame Momente

„Nicht nur die Tiere im Tierheim, auch viele Menschen haben von der Aktion profitiert.“

mit anderen entstanden: mit den Eltern und der Großmutter in den Wald zu gehen, mit ihrer Freundin Ella, und die Begegnungen mit Menschen beim Kastanienverkauf und Loseziehen – nicht nur die Tiere im Tierheim, auch viele Menschen haben von der Aktion profitiert. Hanna ist eine echte Mutmacherin! „Eigentlich ist es gar nicht so schwer, Gutes zu tun“, meint sie. „Man muss nur Lust dazu haben, Zeit und andere, die einem dabei helfen, dann macht es auch viel mehr Spaß.“ ●

Hanna (re.)
und ihre Freundin
Ella verkauften
Esskastanien.



Tolle Preise!

Schön in den Sommer

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Beauty-Pflege-Sets

Für eine kleine Auszeit verlosen die dm-Marken zwölf Beauty-Pflege-Sets. Die alverde NATURKOSMETIK Natural Expert Tagescreme pflegt und unterstützt die Regeneration der Haut. Um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen, hilft der passende Peeling Cleanser. Der trend !t up Shine & Click Gloss vereint den Glanz eines Glosses mit der festen Form eines Lippenstifts und der Cooling & Caffeine Under Eye Primer erfrischt die Augen. Die neue 3in1 Haarmaske von Balea Professional pflegt das Haar mit Hyaluron und Aloe vera, während das Langhaarmädchen Lockenhaltspray dem Haar Halt gibt und es vor Hitze schützt.



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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Mai 2024 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. Juni 2024 unter
dm.de/alverde-sudoku

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

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

Bildnachweis: Mike Abmaier (S. 39), adobe/Kabardins photo (S. 15), adobe/Kat Ka (S. 15), Alamy Stock/Sergey Andrianov (S. 7), Ian Berry (S. 7), Blaublut-Edition.com/Frauke Fischer-Ikeda (S. 20), Blaublut-Edition.com/Lena Morgenstern (S. 13), Bodenmaiser-Hof (S. 103), CEWE Stiftung & Co. KGaA (S. 88), Dominik Butzmann (S. 75), Thomas Dashuber (S. 24), DGET (S. 59), Jörg Eberl (S. 35, 39), frechverlag/Frank Schuppeli (S. 84), gettyimages/AleksandarNakic (S. 107), gettyimages/annadeba (S. 15), gettyimages/bonetta (S. 20, 21), gettyimages/Philippe Chevreuil (S. 14), gettyimages/Emma Espejo (S. 68), gettyimages/Georgijevic (S. 59), gettyimages/imagehub88 (S. 32), gettyimages/ksushsh (S. 3, 31), gettyimages/Ted Levine (S. 55), gettyimages/Jacques LOIC (S. 74), gettyimages/matspersson0 (S. 101), gettyimages/mikroman6 (S. 26), gettyimages/Tara Moore (S. 83), gettyimages/Suleyman Ozkan (S. 99), gettyimages/Paperkites (S. 32), gettyimages/PepeLaguarda (S. 3, 90, 92, 93), gettyimages/scisettialfo (S. 26), gettyimages/South_agency (S. 43, 60), gettyimages/Stas_V (S. 84), gettyimages/Stockbyte (S. 56, 76, 78), gettyimages/Sunset Boulevard (S. 7), gettyimages/svetikd (S. 28), gettyimages/TanyaRow (S. 33), gettyimages/Issarawat Tattong (S. 71), gettyimages/Tom Werner (S. 26), Sebastian Heck (S. 3, 39, 104, 105), iStockphoto/CoffeeAndMilk (S. 23), Gerlind Klemens (S. 69), Hanse Knödler (S. 38, 39), Stefanie Kösling (S. 40), Anna Logue/Universität Mannheim (S. 79), David Maupilé (Titel, S. 5, 8, 9, 87), Andreas Müller (S. 81), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 85), plainpicture/hasengold (S. 68), plainpicture/Lubitz + Dorner (S. 3), plainpicture/Magdalena Niemczyk (S. 5, 30), plainpicture/Jasmin Sander (S. 17), ProjektStadt, Nassauische Heimstätte/Wohnstadt (S.72), Christina Riedl (S. 67), Sandra Scheffler/privat (S. 32), shutterstock/Iuliia Berezna (S. 5, 98), stocksy/Sveta SH (S. 6), Ingrid Theis (S. 105), Nicky Walsch (S. 48, 49), Werner Warmuth (S. 73), Burgis Wehry (S. 69), Marina Rosa Weigl (S. 91), Christoph Weiss (S. 18, 19), Westend61/Dieter Heinemann (S. 44), Westend61/Image Source RF/Philippa Langley (S. 90), Westend61/Mimafoto (S. 68), Martina Weyrauch/privat (S. 80), Anne Wilk (S. 88), Michael Wodak/MedizinFotoKöln (S. 57)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Juni



ONLINEMAGAZIN **alverde**
 dm.de/alverde-magazin
 AUF INSTAGRAM:
 @dm_alverde_magazin

Blick in
 die nächste
 Ausgabe



Talk am
 27. Juni um
 20 Uhr*



OHNE STRESS
 UND STREIT

Familien-zeit

Bindung ist schön, aber auch anstrengend. Wir möchten wissen, wie ein zugewandtes Miteinander in der Familie gelingt, ohne auszubrennen.

PFLEGE

Schön frisch

Die Haut an Hals, Dekolleté und Händen ist empfindlich und meist sehr beansprucht: Wir verraten, welche Pflegehelden sie ins beste Licht rücken.


MUNDHYGIENE

Bürste, wechsel dich

Wann macht es Sinn, die Zahnbürste auszutauschen? Wie ist das bei Naturborsten? Unser Experte sagt, worauf es ankommt und wie Mund und Zähne gesund bleiben.

IMPRESSUM

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

Unterstützen
Muskelkraft &
Muskelefunktion!



...reich an Vitamin B12!

Zur Webseite



POPEYE® VEGAN Muskeltabletten

Die ultimativen Muskeltabletten mit Spinatextrakt

...enthalten auch ergänzende Nährstoffe, die bei fleischarmer und fleischloser Ernährung oft fehlen!

REFLEXYM® VEGAN

Die veganen Enzymtabletten

...besonders günstig auch als
600er-Packung auf dm.de und in
der dm-App erhältlich!

Pro Knorpelfunktion
& Pro Bindegewebe



Zur Webseite

