

alverde

25
JAHRE
alverde

Zukunftsor
Küche
Von smarten
Kantinen &
Omas Kuchen



Bettina Rust

Weckt kulinarische Erinnerungen

Make-up ab 40 Das kommt, das geht

Geschmeidige Faszien 5 Übungen für den Alltag

Leichter leben Durch Fragen und magische Sätze

Starke Snacks für zwischendurch

Hohes Proteingehalt und voller Geschmack





“
Wir wollen
Fragen stellen,
auf die es keine
einfachen
Antworten gibt.

KERSTIN ERBE
alverde - Herausgeberin
Mehr dazu ab S. 38

Liebe Leserin, lieber Leser,

manche Orte sagen mehr über uns aus als lange Debatten. Die Küche gehört dazu, auch das Wartezimmer, der Platz vor dem Bildschirm, die Kita. 2026 rücken wir in unserer Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ diese Orte in den Mittelpunkt, weil sie für uns als Gesellschaft relevant sind, unabhängig davon, ob wir gerade selbst dort viel Zeit verbringen oder nicht. An ihnen werden große Themen konkret: Esskultur, Gesundheit, Mediennutzung, Bildung, Miteinander. Die Küche macht den Anfang: ein Raum für Nähe, Routinen, gemeinsame Mahlzeiten und kleine Experimente, die den Alltag leichter machen (ab S. 71).

Seit 25 Jahren dürfen wir mit alverde für Sie solche Momente und vieles mehr sichtbar machen (S. 38–41). Dieses Jubiläum feiern wir, wie es unsere Art ist, mit Themen, die Orientierung geben, und mit Ideen, die das Leben ein bisschen besser machen.

Besonders im Blick haben wir in diesem Jahr Frauen in der Lebensmitte – mit ihren Fragen, Bedürfnissen und Stärken. Von Wechseljahren bis Partnerschaft, Veränderung gehört zum Leben, wir wollen sie bewusst und unterstützend begleiten.

Schön, dass Sie dabei sind.
Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde - Redaktion



Diese Jubiläumsausgabe ist eine gute Gelegenheit, etwas Persönliches zu teilen. Wenn ich alverde bei dm an der Kasse sehe, klopft mein Herz immer aufgeregt. Es juckt mich in den Fingern, „meine“ Mutmach-Geschichte darin anderen zu zeigen. Manchmal greife ich (meist mit erhöhtem Puls) ein Magazin und sage: „Wussten Sie, dass ich für alverde Mutmach-Interviews führe? Das ist ein Herzensjob!“

WILLI WEITZEL
Welterforscher und Reporter
Mehr auf Seite 38



LIVE DABEI SEIN
Loslassen, was nicht mehr passt – das ist oft der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit im Alltag. Im alverde Inspirationstalk* am 29. Januar spricht die Autorin des Bestsellers „50 Fragen, die das Leben leichter machen“, Karin Kuschik, darüber, wie wir alte Muster ablegen.

SEITE 66

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

Ein Platz für Ihre Meinung

Sie lesen alverde gern und möchten mehr darüber erfahren, wie das Magazin entsteht? Dann sind Sie herzlich eingeladen, Teil unseres neuen Leserbeirats zu werden, der ab Sommer 2026 startet.

Bewerben Sie sich

Mitmachen können alle ab 18 Jahren, die Lust auf Austausch haben und Interesse daran, ihre Sicht auf alverde zu teilen.

Laden Sie sich unseren Fragebo gen unter dm.de/alverde-leserbeirat

herunter, füllen Sie diesen aus und schicken ihn mit dem Stichwort „Leserbeirat“ an alverde@dm.de oder:
dm-drogerie markt,
alverde-Redaktion,
„Leserbeirat“,
Am dm-Platz 1,
76227 Karlsruhe.

Die Redaktion wählt unter den Einsendungen 15 aus. Die neuen Teilnehmenden benachrichtigen wir schriftlich. Aus organisatorischen Gründen können wir keine Bewerbungen zurückschicken.

Im Leserbeirat vertreten Sie die Vielfalt der alverde-Community. Sie erzählen uns, wie und wo Sie das Magazin lesen, was Sie spannend finden – und was Sie sich für künftige Ausgaben wünschen. Ihre Perspektiven bereichern unseren Blick – und helfen uns dabei, alverde noch bunter, vielfältiger und lesenswerter zu gestalten.

Wir treffen uns regelmäßig digital zum Austausch und ein Mal im Jahr im dm-dialogicum, dem dm-Unternehmenssitz in Karlsruhe.



Inhalt

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind farbig.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

6 Zeit für einen Spieleabend

8 Interview mit Bettina Rust

Die Journalistin öffnet in ihrem Podcast mit Essen Türen zu Erinnerungen

Schön fühlen

14 Anti-Aging für Anfänger

Wie Sie die Haut frühzeitig unterstützen

19 Karottenöl für einen frischen Teint

20 Hallo, Du Schöne

alverde-Leserin Stephanie Heinen fühlt sich wohl in ihrer Haut

24 Make-up ab 40

Susanne Krammer (@fraubeauty) gibt Tipps, wie wir unsere Schönheit betonen

28 Locken ohne Hitze

Diese Tools zaubern einen curly Look über Nacht

32 Trend-Produkte

dm erleben

36 Meldungen

38 Wir feiern 25 Jahre alverde

Bewusst genießen

44 Microgreens im Check

45 dmBio Rezept des Monats

Wärmender Eintopf mit Linsen

48 Winterklassiker: Ofengemüse

51 Produkte: Genussvoll pflanzlich

Gesund bleiben

54 So wirkt der Placeboeffekt

Wie Erwartungen und Therapieerfolge zusammenhängen

57 Produkte für den Winter

58 Trockene Augen in den Wechseljahren



60 Faszien trainieren

Übungen für mehr Halt und Beweglichkeit



64 Hygiene-Tipps für die Hände

66 alverde-Inspirationstalk:

Mit leichtem Gepäck

Selbstführungscoachin Karin Kuschik gibt Tipps, wie Sie alte Gewohnheiten ablegen

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Küche

73 Kolumne von Christoph Werner

74 Die Welt in der Küche

Ein Gastrosof erläutert, was Küche über die Gesellschaft aussagt

76 Eigener Herd

Drei Leser nehmen uns mit in ihre Küche

80 Kolumne von Eckart von Hirschhausen

82 Kantine in köstlich

Zu Besuch im dm-Culinarium

84 Lebensmittel mit Potenzial

Von Ackerbohne bis Pilz

86 Generationen-Küche

In Wien backen Senioren im Café „Vollpension“

88 Porträt: Maria Groß

Die Spitzenköchin setzt auf gehobene regionale Küche

Einfach mal machen

92 Motivstrecken fotografieren

94 Haushalt leicht gemacht

Coachin Claudia Duwe zeigt, wie einfach Ordnungthalten ist

100 Wintertextilien pflegen

102 Kreuzworträtsel

104 Willis Mutmachgeschichte

Im Gespräch mit den Regenwaldschützern Silke Schreiber, Benni und Klaus Over

106 Sudoku

107 Vorschau

Wollen wir spielen?



Wir lieben das Spiel,
auch wenn die eigene
Figur gerade raus-
gekegelt wird. Denn
bei einem Spieleabend
gibt es immer eine
nächste Runde.

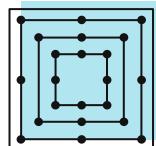


PROF. DR. JENS JUNGE
ist Ludologe: Er setzt sich
wissenschaftlich mit
Spielen auseinander.

„Warum wir spielen? Weil es uns guttut – weil es uns schlau, gesund und glücklich macht. Nur im Spiel begreifen wir die Welt im wahrsten Sinne des Wortes. Kinder tun das selbstverständlich, aber auch Erwachsene entwickeln dadurch Motorik, Sprache und Kreativität, emotionale und soziale Kompetenzen. Im Spiel lernen wir, mit anderen umzugehen, zu verlieren, zu gestalten und zu verstehen. Deshalb ist Spielen für mich ein Urphänomen der Natur, des Lebens und des Menschseins – ein Grundbedürfnis, das uns verbindet und wachsen lässt.“

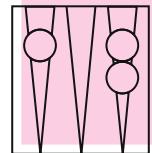
Noch im Spiel

Unser Spieltrieb ist uralt – genau wie diese Klassiker:



Mühle

mindestens seit 1.400 v. Chr. ein Zeitvertreib. Das belegen Funde in altägyptischen Tempeln.



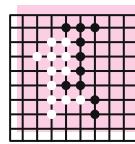
Backgammon

Der mesopotamische Vorläufer ist gut 5.000 Jahre alt, die moderne Form gibt's seit dem 17. Jahrhundert.



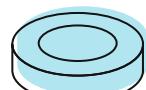
Schach

entstand im 6. Jahrhundert nach Christus als Chaturanga in Indien.



Go

etwa 2.000 bis 4.000 Jahre alt. Der Ursprung des Spiels liegt in China.



Dame

Erste Formen gab's schon im 12. Jahrhundert in Frankreich.

TIPP

Wenn die Anleitung mal Fragen offen lässt: Online erklären begeisterte Spieler auf YouTube & Co anschaulich alte und neue Spiele.

Ein Spieleabend in der Familie klingt gemütlich – aber wie bringen wir alle Altersstufen unter einen Hut? „Am besten orientieren Sie sich bei der Altersempfehlung am jüngsten Spieler“, rät Thorsten Brombas von der Spieleyramide in Karlsruhe und Bruchsal. Verliert das Kindergartenkind trotzdem die Lust? „Dann eignet sich ein kooperatives Spiel wie Dorfromantik besonders gut.“ Dabei bauen alle gemeinsam Landschaften und erfüllen Aufgaben – auch wenn mal jemand aussetzt. Und falls einer nicht gern verliert: Hier gewinnt man nur zusammen.

TIPP FÜR DEN
**Spiele-
abend**

“

Ich hin-
terfrage
mich nicht
gleich
grundsätz-
lich, wenn
mal etwas
unrund
läuft.



Appetit

auf Erinnerungen

Seit mehr als drei Jahrzehnten prägt ihre Stimme die deutsche Radiolandschaft – dunkel, warm und unverwechselbar. Bettina Rust nutzt sie, um kluge Fragen zu stellen. Dass sie um gute Antworten ebenso wenig verlegen ist, erleben wir im Interview.

Bettina Rust probiert sich beim **alverde**-Shooting durchs orientalische Fingerfood, will sofort den Namen des Caterers wissen. Im Gespräch sind wir schnell beim Du – sie ist so nahbar, wie man es auch aus ihren Sendungen kennt. Diese Mischung aus Neugier und Vertrautheit macht sie zur idealen Gastgeberin, die in ihrem Podcast „Toast Hawaii“, unterstützt von dmBio, Essen als Türöffner für Erinnerungen nutzt.

alverde: Hat das titelgebende Gericht für den Podcast auch in Deiner Biografie eine prägende Rolle gespielt?

Bettina Rust: Als Kind habe ich es ein paar Mal gegessen, allerdings ohne Kirsche und meist auch ohne Ananas. Ich habe den Titel gewählt, weil Toast Hawaii ein Symbol für ein Gericht der Vergangenheit ist. Die meisten von uns haben sofort ein Bild vor Augen, diese Farben, diese 70er-Kochbücher. Er steht stellvertretend für Mahlzeiten, die einen sofort wieder ins Damals katapultieren: die Mortadella auf dem Pausenbrot, der Pfannkuchen bei Oma, oder die Tütenküchen in der WG. Essen ist ein Ticket zu unseren Erinnerungen.

In Deiner Sendung „Hörbar Rust“ ist der rote Faden die Musik. Manche Gäste waren in beiden Formaten – welche Unterschiede gab es in den Gesprächen?

Es überrascht mich manchmal, welche Seiten ich noch an Menschen entdecke, mit denen ich bereits lange Interviews geführt habe, sobald es ums Kochen und Essen geht. Sei es, dass einige viel genussfreudiger sind, als man es von ihrem Image her meint, oder andere das Alleinsein und die Ruhe beim Kochen brauchen. Man lernt bekannte Menschen noch einmal neu kennen.

Mit Essen verbinden wir Genuss, aber oft auch selbst auferlegte Regeln. Wie erlebst Du diese Spannung?

Gegenfrage: Wie viele Menschen kennen wir, die eine unkomplizierte Haltung zu Ernährung und Genuss haben? So viele sind das ja leider nicht. Gerade Frauen fühlen sich aus einer Reihe bekannter Gründe oft unwohl in ihren Körpern und reagieren zum Beispiel mit Essstörungen, Diäten oder OPs. Kaum jemand ist komplett frei davon, auch ich nicht. Aber inzwischen schaue ich auf vieles entspannter – und gleichgültiger. Und es freut mich wie

irre, wenn mir Hörerinnen schreiben, die oft ja sehr lustigen und offenen Gespräche bei Toast Hawaii würden sie dazu ermutigen, neue Rezepte und Lebensmittel auszuprobieren und dem Thema Essen noch mal eine neue Chance zu geben.

Und wie ist das bei Dir? Wie oft finden die kulinarischen Anregungen der Gäste, den Weg in Deine Küche?

Das ist einer der besten Nebeneffekte des Podcasts! Wir gehen auseinander und ich denke: „Milchreis mit Kirschen habe ich ewig nicht gegessen“, und dann kochte ich ihn mir am nächsten Tag.

Du kochst gern für Dich allein?

Absolut. Ich möchte ja schließlich, dass es mir gut geht. Wer das labeln will, kann es gerne „Selfcare“ oder Selbstfürsorge nennen und darum sollte sich jeder kümmern. Sie nimmt der Liebe und Fürsorge für andere Menschen nichts weg. Natürlich gehe ich auch mal essen oder freue mich, wenn ich einfach nur etwas vom Vortag aufwärme. Da bin ich als Alleinlebende allerdings auch in einer privilegierten Situation: Ich kann kochen, muss es aber nicht. Viele Menschen, oft sind es Frauen, haben

nicht die Wahl, weil sie täglich die Mahlzeiten für ihre Familien auf den Tisch stellen müssen. Und dafür längst nicht immer die nötige Anerkennung erhalten.

Viele erleben Podcasts als intimer als Radiosendungen und die Gesprächspartner als offener als in klassischen Interviews. Was ermöglicht diese Nähe?

Auf meine Situation bezogen, kann ich sagen, dass es noch mal einen Qualitätsprung gab, seit ich mir ein eigenes Studio in der Wohnung eingerichtet habe. Ich lade meinen jeweiligen Guest zu mir ein, das ist schon ein ganz anderes Warm-up: Wir trinken gemeinsam Kaffee, sprechen über die Bilder an der Wand, die Blumen auf dem Tisch und gehen dann gemeinsam in diesen kleinen, sehr gemütlichen Raum, der die Gesprächsatmosphäre sicherlich sehr positiv beeinflusst.

Es scheint, Du musst nur ein paar Meter vor die Tür gehen, und schon fällt Dir etwas Verrücktes oder Typisches auf und Du machst daraus zumindest ein kleines Instagram-Video. Wie hast Du diesen Blick fürs gewöhnliche Außergewöhnliche entwickelt?

Meine Wahrnehmung ist sehr geschärft – das kann Fluch und Segen sein. Als Kind lebte ich über einen längeren Zeitraum in einer sehr belastenden Konstellation. Wahrscheinlich entwickelte ich damals diese Antennen für Stimmungen, allein schon aus Selbstschutz. Oft nehme ich viele Dinge parallel zueinander wahr. Auch wenn der Anlass, diese Sensibilität zu entwickeln, kein positiver war, bin ich heute für diesen Radar dankbar. Und Instagram ist wie ein kleines Privattheater. Ich freue mich einfach, dass ich darüber meine Beobachtungen oder auch erfundene Geschichten teilen kann mit Menschen, die einen ähnlichen Humor haben.

Hast Du manchmal Angst, dass Dein kreativer Quell versiegen könnte?

Tja. Einerseits bin ich sehr strukturiert und diszipliniert, andererseits setze ich voll auf den Moment und meine Intuition. Aus dieser Kombi lässt sich eigentlich immer etwas rausholen. Nach so vielen Jahren

Pullover Uniqlo, Hose Zara, Stiefel vintage



“

in meinem Job weiß ich einfach, dass ich mich auf mich verlassen kann.

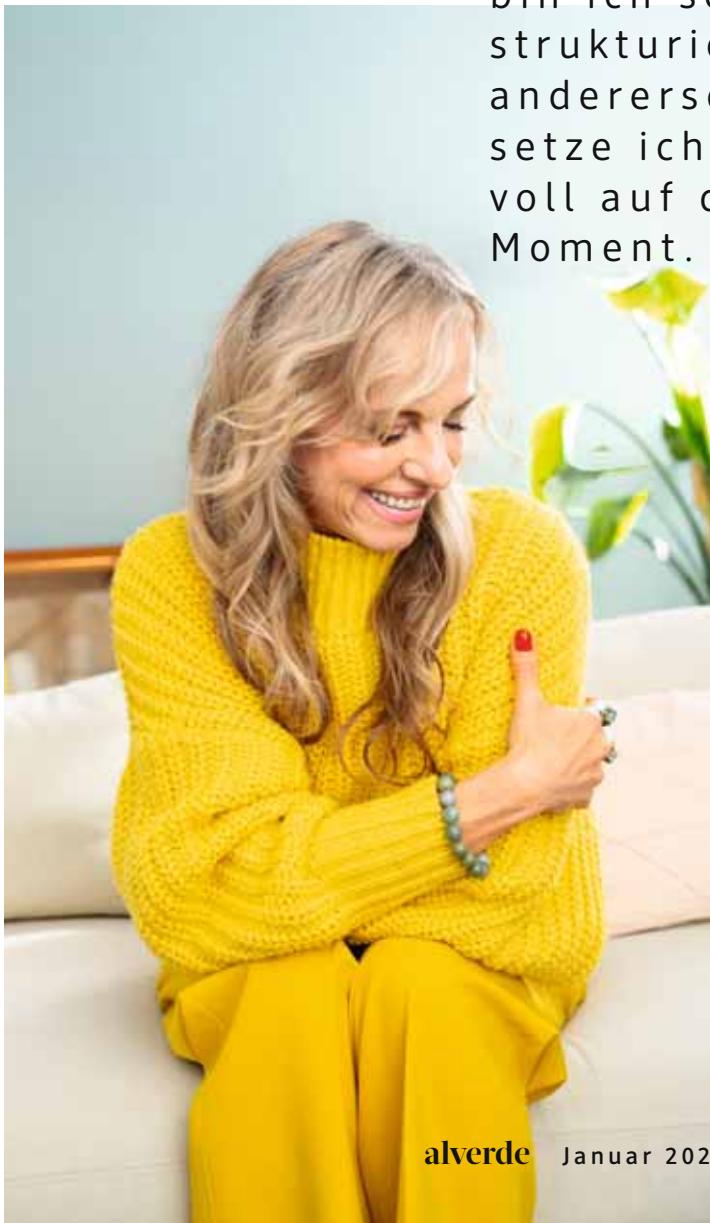
Gibt es noch andere Vorteile, die Du erst mit über 50 entdeckt hast?

Früher war es mir wichtiger, gemocht zu werden. Polarisiere ich zu stark? Wird mein Humor richtig interpretiert? Das ist mir auch heute nicht egal, aber ich hinterfrage mich nicht gleich grundsätzlich, wenn mal irgendwas unruhig läuft. Und ich habe andere Maßstäbe für Freundschaften angelegt. Als vor zwölf Jahren meine Mutter starb und damit für mich das Konstrukt Familie endgültig wegkrachte, kam ich ganz schön ins Taumeln. Und stellte fest, dass einige der Freundschaf-

ten, die mir Halt geben sollten, verdammt morsch waren. Ein schlechter Zeitpunkt war das, um so enttäuscht zu werden. Aber ich nahm mir für die Zukunft vor, Menschen auf Abstand zu halten, die mir oder sich selbst gegenüber unaufrechtig und unempathisch sind. Die beste Idee ever! Ich habe mich von einigen Menschen verabschiedet, zu anderen lege ich einen größeren Abstand ein. Aber ich habe jetzt das sichere Gefühl, Menschen an meiner Seite zu wissen, auf die ich mich verlassen kann.

”

Einerseits bin ich sehr strukturiert, andererseits setze ich voll auf den Moment.



STECKBRIEF

Bettina Rust Kreativ und tief

Sie begann ihre journalistische Laufbahn in den frühen 90ern bei einem Hamburger Privatradio. Sie moderierte mit „0137“ Night-Talk die erste Call-in-Sendung im Fernsehen, in der sie live auf die Anrufe der Zuschauer reagieren musste. Sowohl im Fernsehen als auch im Radio war Bettina Rust seitdem in verschiedenen Talk- und Reportageformaten zu sehen. Deren Gemeinsamkeit: Spontaneität, Authentizität und Tiefgang. Aktuell moderiert sie wöchentlich „Hörbar Rust“ (im Radio auf „Radio eins“ und als Podcast) und den Podcast „Toast Hawaii“. Die 58-Jährige lebt in Berlin.

**LIEBLINGSESSEN
IHRER KINDHEIT**
war die Sachertorte ihrer Großmutter.

PRÄGENDE STIMMEN
Ihre akustischen Vorbilder in der Jugend waren Hanni Vanhaiden und Dagmar Berghoff.

IMMER DABEI
hat sie die Bliss Balls Nougat von dmBio.



Starkes Haar bis in die Tiefe

Verbessere Deine Haarstruktur mit der neuen Multi-Layer-Repair-Technologie aus Aminosäure, Peptid und Protein für Tiefenreparatur und natürlichen Glanz.*¹

Design teilweise mit KI erstellt.

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

2,95 €
50 ml (59,00 € je 1l)

2,45 €
250 ml (9,80 € je 1l)

2,45 €
200 ml (12,25 € je 1l)

BIS ZU 10-FACH
STÄRKERES HAAR*



* Bei Kombinationsanwendung von Molecular Care Shampoo und Spülung, im Vergleich zu unbehandeltem Haar.

¹ Bei Kombinationsanwendung von Molecular Care Shampoo und Leave-in-Haarmaske.



dm.de/balea



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Schön fühlen



Seite
14

Zeitlose Pflege

Die Haut verändert sich im Laufe der Zeit ganz individuell. Wie man sie dabei mit der passenden Pflege unterstützt, erklärt Dermatologin Dr. Gabriele Feller-Heppt.

A close-up photograph of a woman with long blonde hair, laughing heartily with her eyes closed. Her mouth is wide open, showing her teeth. She has a small amount of cream or lotion applied to her cheek. A hand is visible in the foreground, with the index finger touching her upper lip and the thumb resting near her chin, creating a playful 'shh' gesture.

ANTI-AGING FÜR ANFÄNGER

Haut, die Geschichten erzählt

**Sie verändert
sich - ganz
individuell und
natürlich: Wer
seiner Haut
schon früh
Aufmerksamkeit
schenkt, begleitet sie achtsam durch alle Lebensphasen.**



DR. GABRIELE FELLER-HEPPT
Fachärztin für Dermatologie

Sie leitet seit über 15 Jahren die Praxisklinik SKIN & FACE in Baden-Baden. Dort verbindet Gabriele Feller-Hepp medizinisches Wissen mit einem feinen Blick für individuelle Hautbedürfnisse.

Wenn die Zeit Spuren hinterlässt

Hautalterung ist ein kontinuierlicher Prozess – beeinflusst von Genetik, Umwelt und Lebensstil. Unsere Gene bilden die Grundlage: wie dicht das Bindegewebe ist, wie schnell sich Zellen erneuern oder wie viel Feuchtigkeit sie speichern können. Doch äußere Faktoren wie UV-Strahlung, Umweltbelastungen, Stress oder Nikotin können diesen Prozess beschleunigen. „Oxidativer Stress, der dabei entsteht, schwächt die Schutzbarriere der Haut“, betont Dr. Gabriele Feller-Hepp, Fachärztin für Dermatologie. Besonders UV-Schutz spielt eine entscheidende Rolle und das schon früh im Leben. „Wie sehr unsere Haut im Alter beansprucht ist, hängt auch davon ab, wie oft wir als Kind Sonnenbrände hatten“, erklärt Gabriele Feller-Hepp.

Früh beginnen lohnt sich

Anti-Aging beginnt nicht erst, wenn Veränderungen sichtbar werden – sondern dann, wenn wir unsere Haut in ihrer natürlichen Kraft unterstützen wollen. „Mit Anti-Aging zu beginnen, wenn sich erste Linien oder Pigmentflecken zeigen, ist überholt. Heute stehen Vorsorge und der Erhalt der Haut im Fokus“, sagt Gabriele Feller-Hepp. Denn unsere Haut beginnt bereits ab dem 25. Lebensjahr, sich unsichtbar zu verändern: Die Regeneration braucht mehr Zeit, die Spannkraft lässt nach, der Teint wirkt oft matter. Eine frühe, typgerechte Pflege hilft, Zeichen der Hautalterung hinauszögern und ein Fundament zu legen, auf dem sich auch Jahre später noch aufbauen lässt. Je früher wir verstehen, wie unsere Haut funktioniert, desto bewusster können wir sie unterstützen.

Schönheit im Wandel

Wie verändert sich unsere Haut im Laufe der Zeit? Ein Blick auf die verschiedenen Etappen hilft, die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen.

Ab 25

Erste feine Linien, vor allem rund um Augen und Mund, können sichtbar werden. Weniger Glow, da sich die Hautzellen langsamer ablösen.

Ab 35

Die Haut wirkt weniger gleichmäßig. Linien vertiefen sich, insbesondere auf der Stirn und zwischen den Augenbrauen. Gleichzeitig wird die Haut trockener, da sie weniger Hyaluronsäure bildet.

Ab 45

Hormonbedingte Veränderungen: Der Östrogenspiegel sinkt und damit auch die Fähigkeit der Haut, sich selbst zu stabilisieren.

Ab 55

Die Haut wird sichtbar dünner. Die natürliche Hautbarriere ist weniger stabil. Pigmentveränderungen treten häufiger auf. >

Pflege mit Plan und Geduld

Effekte von Wirkstoffen entfalten sich schrittweise. Damit die Haut nicht überreizt ist, empfiehlt die Dermatologin: „Besser langsam starten – mit Pflegeprodukten, die zum eigenen Hauttyp passen.“

Um den eigenen Hauttyp zu erkennen, orientieren Sie sich an folgenden Merkmalen: Trockene Haut spannt oft nach der Reinigung, neigt zu Schuppung oder Rötungen. Ölige Haut glänzt vor allem in der T-Zone und zeigt eher großporige Strukturen. Bei Mischhaut wiederum treffen beide Eigenschaften aufeinander – meist trocken an den Wangen, fettig im Bereich von Stirn, Nase und Kinn.

Mit der KI-gestützten Hautanalyse von dermanostic können Sie Ihren Hauttyp sowie den Hautzustand ganz einfach bestimmen lassen – bequem per Smartphone in der App oder direkt in den teilnehmenden dm-Märkten. Dafür einfach die Anwendung auf dem Smartphone oder dem Tablet im dm-Markt starten, ein Foto des Gesichts machen oder ein vorhandenes Bild hochladen. Die KI analysiert Hauttyp, Hautzustand und UV-Anfälligkeit und gibt individuelle Pflege-Tipps.

Infos unter: dm.de/hautanalyse

“

Mit Anti-Aging zu beginnen, wenn sich erste Linien oder Pigmentflecken zeigen, ist überholt. Heute stehen die Vorsorge und der Erhalt der Haut im Fokus.

DR. GABRIELE FELLER-HEPPT

Wirkstoffe mit Wow-Effekt

Um die Haut gezielt zu pflegen, kommt es auf die richtigen Inhaltsstoffe an. Diese Wirkstoffe sind echte Verbündete für eine Haut, die gesund aussieht und sich auch so anfühlt:

Retinol

Regt die Zellerneuerung an, mildert feine Linien und hilft dabei, ein ebenmäßigeres Hautbild zu erzielen. Ideal für die Nachtpflege.

Hyaluronsäure

Der Feuchtigkeitsbooster für ein pralleres, glatteres Hautgefühl.

Vitamin C

Wirkt antioxidativ, strafft die Haut und bringt den Teint zum Strahlen.

Niacinamid

Dieser Vitamin-B3-Wirkstoff beruhigt gestresste Haut, verfeinert Poren und stärkt die Hautbarriere. Besonders bei Mischhaut oder sensibler Haut beliebt.

Ceramide

Verbessern die Schutzfunktion der Haut und halten Feuchtigkeit in der Haut. Für trockene und empfindliche Haut geeignet.

Peptide

Fördern die Kollagenproduktion und unterstützen die Hautstrafung ohne Reizungen.

Routine zum Verwöhnen

Eine Anti-Aging-Routine muss nicht kompliziert sein: Morgens beginnt die Pflege mit einer milden Reinigung, gefolgt von einem Vitamin-C-Serum, das der Haut Frische schenkt. Auch im Winter ist eine Tagespflege mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 wichtig, um vor UV-bedingter Hautalterung zu schützen. Anschließend eine getönte Augencreme auftragen, die glättet und aufpolstert. Eine leichte Foundation sorgt für einen ebenmäßigen Teint.

Am Abend steht Regeneration im Fokus: Nach der Reinigung kommt ein Serum mit Retinol oder Peptiden zum Einsatz, das die Hauterneuerung unterstützt. Eine Creme mit Ceramiden oder Hyaluronsäure spendet intensiv Feuchtigkeit und beruhigt die Haut über Nacht.

Einmal pro Woche freut sich die Haut über etwas Extrapflege: Ein Peeling mit Fruchtsäuren befreit sie von abgestorbenen Zellen und sorgt für ein ebenmäßigeres Hautbild. Zusätzlich erfrischt eine Tuchmaske mit Vitamin C einmal wöchentlich.

Spa-Feeling für zu Hause

Wer sich ein paar Minuten mehr Zeit bei der Pflege nimmt, kann seine Routine in ein echtes Wohlfühlritual verwandeln. Mit einer kleinen Gesichtsmassage wird jedes Pflegeprodukt zum Beauty-Erlebnis. Sie fördert die Durchblutung, kann Wassereinlagerungen reduzieren und unterstützt die Aufnahme von Wirkstoffen. „Das ist nicht nur wohltuend, sondern auch effektiv, weil es die Mikrozirkulation anregt und so die Haut strahlender wirken lässt“, erklärt Gabriele Feller-Heppt. Besonders angenehm ist die Massage mit einem Face Roller oder einfach mit den Fingerspitzen – mit sanftem Druck von innen nach außen.

ANTI-AGING FÜR ANFÄNGER



Die Blüte der Jugend

Pflege, die dort
ansetzt, wo die
Haut langsam
beginnt, sich zu
verändern.



Vitamin C Glow Cream von
L'Oréal Paris. 50 ml 17,95 € (359 € je 1 l)



Slow-Aging Serum von Nø Cosmetics.
20 ml 16,95 € (847,50 € je 1 l)



Augencreme Magic Wonder von Judith Williams.
10 ml 14,95 € (1.495 € je 1 l)



Beauty Collagen Retinol Serum von
Balea. 30 ml 4,95 € (165 € je 1 l)



Cellular Epigenetics Serum von Nivea.
30 ml 29,95 € (998,33 € je 1 l)

Collagen Bank Feuchtigkeitscreme LSF 30 von
Neutrogena. 50 ml 12,95 € (259 € je 1 l)



babylove dm



Sicherheit für kleine Abenteurer

Dank 12 Stunden Auslaufschutz bei
optimaler Bewegungsfreiheit



dm.de/babylove

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Karottenöl Zart getönt, reich gepflegt

Wenn sich die Sonne draußen rar macht, sind kleine Helfer aus der Kosmetik umso willkommener: **Karottenöl** schenkt dem Teint eine zarte Tönung und päppelt gleichzeitig trockene Winterhaut auf. Zeit, den Klassiker zu würdigen.



Anders als der Name es nahelegt, handelt es sich nicht um ein Öl, das aus der Karotte gepresst wird. Wie andere Gemüse ist die Möhre nämlich nahezu fettfrei. Stattdessen wird aus ihren Wurzeln ein Extrakt gewonnen und in ein Pflanzenöl eingebettet, häufig Jojoba-, Soja- oder Sonnenblumenöl. So erhält das Öl seine gold-orange Farbe und den hohen Gehalt an Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin zählt zu den Antioxidantien, die freie Radikale abfangen und damit die Haut schützen. Beta-Carotin ist gleichzeitig ein natürlicher Farbstoff, der wohldosiert einen dezenten Glow schenkt.

Für Haut, Hände und Haare

Karottenöl ist wie andere Gesichtsöle dazu geeignet, die Haut zu nähren. Trockene, reife und empfindliche Haut schätzt diese Eigenschaft. Wichtig: Um Feuchtigkeit in der Haut einzuschließen, das Öl auf das angefeuchtete Gesicht auftragen. Alternativ lässt sich mit ein paar Tropfen Karottenöl die Lieblingscreme anreichern. Da unsere Hände in den Wintermonaten einiges an Strapazen mitmachen, darf das Öl auch hier zum Einsatz kommen. Und einen weiteren Nebenjob meistert es auch noch: Ein wenig Karottenöl in spröde Haarspitzen einmassiert mindert den Spliss-Faktor.

Vitamin A

Oberbegriff für eine ganze Wirkstofffamilie, die an vielen Prozessen im Körper beteiligt ist. In der Hautpflege wird es wegen seiner zellregenerierenden Eigenschaften geschätzt.

Retinoide

Die Sammelbezeichnung für Vitamin-A-Abkömmlinge. Diese unterscheiden sich in ihrer Stärke – von sanften Formen in Kosmetik bis hin zu hochwirksamen Varianten, die verschreibungspflichtig sind.

Wer A sagt ...

... muss auch Beta-Carotin und Retinol sagen. Wir erklären, wie die Wirkstoffe zusammenhängen:

Beta-Carotin

Pflanzenfarbstoff, der Karotten orange färbt. Er zählt zu den sogenannten Provitaminen und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden.

Retinol

Die bekannteste Form der Retinoide, die in vielen Pflegeprodukten enthalten ist. Sie gilt als gut verträglich und effektiv.

Stephanie Heinen
in ihrem Lieb-
lingsraum in der
Kulturküche. Ihr
Highlight: die
denkmalgeschützte
Tapete, die sie zur
Auswahl ihres Tops
inspirierte.



Hallo, Du Schöne

Sie sieht Schönheit in vielen Dingen

Was bedeutet es, sich in seinem Körper wohlzufühlen – jenseits von Idealen und Erwartungen? Das erzählt uns alverde-Leserin Stephanie Heinen. Wir besuchen sie an einem Ort, an dem sie ganz bei sich ist. Sie trägt, was ihr guttut, nicht für andere, sondern für sich selbst.

Zur Person

Die Sängerin und Lyrikerin hat viel erlebt – und viel zu verarbeiten: „Den Verlust meiner Stimme, das Ende meiner Ehe und einen tiefgreifenden Erschöpfungszustand. Lange spielte mein Aussehen für mich kaum eine Rolle. Erst durch die schrittweise Versöhnung mit den schweren Erfahrungen entwickelte ich ein neues Selbstverständnis. Je mehr ich mich selbst annahm, desto liebevoller wurde auch mein Blick auf meinen Körper“, sagt sie.

Wohlfühlort

Sie liebt die Karlsruher Kulturredaktion im historischen Seilerhaus: „Ein offener Ort für Begegnung, gutes Essen und kulturellen Austausch. Im Mittelpunkt stehen ein fairer Mittagstisch, Workshops, Veranstaltungen und soziale Angebote. Ich bediene hier einmal die Woche ehrenamtlich, mache Fotos für die Kulturredaktion und trage gelegentlich Gedichte von mir vor. Ich genieße es, mit Mitarbeitenden und Besuchenden zu plaudern. Sie haben es mir leicht gemacht, in der neuen Stadt Anschluss zu finden.“ Stephanie Heinen wohnt erst seit wenigen Monaten in Karlsruhe. Zuvor hat sie 14 Jahre lang mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Arnheim (Holland) gelebt. >

BEAUTY-BIO
Stephanie Heinen

Schöner Funke

Als ich eine Weile in Kanada gelebt habe, bekam ich viele Komplimente für mein Haar. Aus Deutschland kannte ich das nicht. Anfangs war ich verunsichert, mit der Zeit habe ich gelernt, diese Wertschätzung mit einem einfachen „Thank you“ anzunehmen. Diese Haltung habe ich übernommen: Wenn mir etwas positiv an jemandem auffällt, spreche ich es aus, ob ich die Person kenne oder nicht. Manchmal entstehen daraus wunderbare Begegnungen.

Beautyfehltritt

Abgesehen von den langen Haaren, mein Bubikopf, bevor ich meine jetzige Friseurin kennengelernt habe. Ich sah aus wie ein explodierter Besen.

Wohlfühlritual

Gleich nach dem Aufstehen meditieren und meinen Kraftspruch sagen. Dann einen Latte macchiato genießen – bevorzugt in der Kulturredaktion.

Lieblingssong

„Mehr davon“ von Lotte. Dieses Lied gibt mir Mut und Energie. Wenn ich es höre, fühle ich mich selbsbewusst und stark.

Gedanken und Gedichte
teile ich auf meiner Homepage stephanie-heinen.de und bei Instagram @lebenimaugenblick

Stephanie Heinen bedient an der Theke in der Karlsruher Kulturredküche. Das Türkis des Kuschelpullis tut ihr im tristen Winter gut.

“

Mich vorteilhaft zu kleiden ist für mich Selbstfürsorge und Zeichen meiner seelischen Heilung.

STEPHANIE HEINEN



alverde: Die meisten Mädchen entdecken spätestens als Teenager ihre Begeisterung für Mode und Make-up. Wie war das bei Dir?

Stephanie Heinen: Ich bin zwar groß geworden mit einer Mama, die sich immer geschminkt hat, bevor sie das Haus verließ. Aber ich selbst habe mich nie für Make-up interessiert. Mein Mann und ich haben außerdem viele Jahre lang in einer sehr gläubigen Gemeinschaft gelebt. Da hat man sich mit dem eigenen Äußeren auch nicht beschäftigt, denn das ist ja nichts Geistliches. Heute habe ich eine Tochter, die es liebt, sich zu schminken und schön anzuziehen. Sie kombiniert auch klassische Vintage-Stücke von meiner Mutter zu ihrem ganz eigenen Stil. Ich sehe sie und denke: Wow, was für eine Präsenz. Gleichzeitig geht sie manchmal auch ungeschminkt in Jogginghosen durch den Tag. Das finde ich toll.

Du bist also nie einem Schönheitsideal hinterhergerannt?

Wie man es nimmt. Ich habe eine ganze Weile lange Haare getragen, weil mein Mann das schön fand.

Und wie ist das heute mit Dir und Deinem Äußeren?

Einen Lippenpflegestift mit einem Hauch Farbe nutze ich schon – heute habe ich auch etwas Mascara aufgelegt, weil ich fotografiert werde. Mir ist es vor allem wichtig, gepflegt auszusehen und die Kleidungsstücke, die ich trage, gut zu kombinieren. Ich trage am liebsten Second-Hand-Kleidung, weil sie nachhaltig ist, den Geldbeutel schont und es Einzelstücke sind. Über Kleidung mache ich mir inzwischen mehr Gedanken und freue mich daran. Ich wähle bewusst aus, was ich trage. Manchmal ist mir nach sportlich zumute, manchmal nach feminin. Ich trage gerne Schwarz, aber auch leuchtend bunte Farben. Mich vorteilhaft zu kleiden, ist für mich Selbstfürsorge und Zeichen meiner seelischen Heilung.

Du hast viel erlebt: Burn-out, Depressionen, den Verlust Deiner Stimme. Haben sich diese Erfahrungen auf die Beziehung zu Deinem Körper ausgewirkt?

Als ich im Gesangsstudium wegen des enormen Leistungsdrucks meine Stimme verlor, war ich frustriert und wütend auf meinen Körper. Später lernte ich, liebevoller mit meiner Stimme umzugehen – und wieder mit Freude zu singen. Doch Jahre später, unter viel Druck, verschwand sie erneut. Heute versuche ich, Stress zu ver-

SCHÖN FÜHLEN

meiden, meine Stimme ist dennoch nicht zurück. Das zu akzeptieren macht es zwar nicht besser, aber hilft mir, konstruktiver damit umzugehen. Was mir auch hilft: Ich bedanke mich bei meinem Körper für das, was er in all den Jahren geleistet hat und immer noch leistet und erlaube ihm, schwach zu sein. Außerdem lobe ich mich für das, was ich geschafft habe, so klein manches auch erscheint. Dann merke ich, wie mein Körper und meine Seele regelrecht aufatmen.

Deine Stimme schwächelt, die Künstlerin in Dir nicht: Du schreibst Gedichte. Was bedeutet Dir das?

In einer meiner schwersten Lebensphasen sind sie mehr oder weniger aus mir herausgebrochen, wie aus einem Vulkan. Sie waren einfach da. Bei meinen Lesungen spüre ich, ich kann mit Sprache Menschen berühren. Bei meinen Workshops schenke ich den Teilnehmenden gerne ein aus-

gedrucktes Gedicht. Neulich traf ich eine Frau, die mir erzählte, meine Zeilen hätten ihr so gutgetan, dass sie es immer bei sich trägt – das hat mich tief berührt. In solchen Begegnungen liegt für mich sehr viel mehr Schönheit als in einem perfekten Bild oder ansprechenden Gesicht. Ich finde Schönheit in der Begegnung mit anderen Menschen, dem Gespräch und dem Berührtsein davon.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du Deine Gedichte vorträgst?

Dann bin ich ganz ich. Und ich fühle mich stark und schön. Ich glaube, wir alle sehnen uns danach, echt zu sein und gesehen zu werden. So wie wir sind. Ich wähle dann übrigens immer ein Outfit, das sich nur ein kleines bisschen von dem abhebt, was die Menschen im Publikum tragen: Es geht mir ja nicht darum, bewundert zu werden oder zu gefallen, ich möchte berühren.



Radeln,
spazieren, tief
durchatmen:
Wenn Stephanie
sich erden will,
geht sie nach
draußen.

Zuletzt ein Gedicht von mir:

Licht

Ob ich tanze auf
den Scherben
meiner Zerbro-
chenheit

Ob ich spiele mit
den Farben mei-
ner Vielseitigkeit

Ob ich Lieder
singe ohne
Stimme

Und sei es nur
für mich

Ob ich hier
verweile

Oder weitereile

Ich suche stets

Das Licht

STEPHANIE HEINEN



In meiner Mitte – *Make-up* ab 40

Während sich unsere Haut
über mehr Zuwendung
freut, steht uns Zurück-
haltung beim Schminken
besonders gut.

Das kommt...

B

Betonte Brauen

„Am Brauen-Make-up mache ich fest, ob und wie viel Make-up meine Augen später brauchen“, so Make-up-Artist Susanne Krammer, auch bekannt als fraubeauty. Dafür zeichnet sie mit einem Brauenschwamm feine Härchen nach und füllt die Brauen so optisch auf. Zwischendurch kämmt sie immer mal wieder mit einem Brauenbürtchen drüber – für ein natürliches Ergebnis, das mit einem Augenbrauen-Gel versiegelt schweiß- und wischfest ist. „Das klappt an manchen Tagen besser als an anderen.“ An Bad-Brow-Days gibt es dann eben mehr für die Augen. Tipp: Ein Highlighter unter dem höchsten Punkt der Braue platziert, hebt diese optisch leicht an.

N

„Nackte“ Augen

Susanne Krammers Lieblingslook schlechthin sind ungeschminkte Augen: „Ich denke dabei immer an die Porträts der Renaissance, die gerade wegen ihrer realistischen Darstellung so ausdrucksstark sind.“ Da Augen mit der Zeit empfindsamer werden, kann es sich ihrer Meinung nach durchaus lohnen, mal zu schauen, ob der Blick ungeschminkt viel klarer aussieht.

W

Weiche Blicke

Wer hat ihn nicht im Schminktäschchen: den schwarzen Kajal? Aber akkurat gezogen wirkt er hart und verbündet grau. Eine Farbe, die uns Frauen jetzt besonders schmeichelhaft, ist Braun. „Sie können auch wie gewohnt erst zu Schwarz greifen, um den Wimpernkranz am äußeren Augenlid oben und unten zu verdichten“, so der Make-up-Artist, „und dann mit einem braunen Kajalstift drübergehen und diesen verblenden.“ Ein rötliches Braun bringt grüne Augen zum Strahlen, kühlere, bläuliche Töne stehen braunen und goldgelbe Brauntöne blauen Augen besonders gut. Probieren Sie auch mal dunkles Grün. Das ist ebenfalls ein natürlicher, weicher Ton, der zugleich Äderchen und Rötungen im Auge neutralisiert.

G

Gerahmte Lippen

Sie werden schmäler und fältiger, sodass reichhaltige Pflege und ein Grenzen erweiternder Lippenkonturstift vielen lieb und teuer ist. Die Beautyinfluencerin empfiehlt einen im natürlichen Lippenrot und soft ausgeblendet. Dafür setzt sie den Konturstift nicht im 90 Grad-Winkel, sondern flach an die Lippe an. Schön für drüber: ein pflegender Gloss. Und für drunter darf es gerade zur Winterzeit auch gerne mal die Augencreme sein. „Die ist für dünne Haut wie die der Lippen ideal“, so Susanne Krammer. „Auch zieht sie in der Regel vollständig ein, sodass das Lippen-Make-up später nicht verläuft, was bei fettreichen Pflegestiften oft der Fall ist.“



Z

Zarter Teint

Ein natürlich schönes Hautbild schenken leichte Formulierungen wie BB-Cremes, Serum- oder 3-in-1-Foundations. Sie pflegen und tönen zugleich. Tipp von fraubeauty: „Arbeiten Sie die Foundation vorher intensiv in den Pinsel ein, wir Profis nennen das auch Brush Priming. Durch diese Technik sind die Pinselspitzen gleichmäßig mit Foundation durchfeuchtet – für ein streifenfreies Finish.“ Susanne Krammer geht im Anschluss immer noch einmal mit einem Pinsel ohne Textur drüber: „Für ein besonders natürliches Ergebnis und um Haut und Foundation optimal miteinander zu verbinden. Bei Hyperpigmentierung können Sie im zweiten Schritt mit einem hochdeckenden Concealer gezielt nacharbeiten.“ >



SUSANNE KRAMMER

auch bekannt als
@fraubeauty

Sie ist unsere Expertin, wenn es um Selbstliebe geht, die durch Make-up, Haut und Haarpflege wirkt. Ein Thema, das ihr besonders am Herzen liegt: Schönheit jenseits von Jugend. Hat sie doch selbst lange Zeit als Beautyinfluencerin mit ihrem Alter Versteck gespielt. Heute, mit 45 Jahren, hat sie ihre eigene Pflegeserie hautsache mit dm entwickelt, „weil gesunde Haut in jedem Alter schön ist“, und zeigt auf ihrem Instagram-Kanal @fraubeauty, wie viel Schönheit Reife mit sich bringt. „Es sind Gesichter, die Geschichten erzählen, und meine Aufgabe als Make-up-Artist ist es, genau zuzuhören, um den schönen Eigenheiten mehr Ausdruck zu verleihen. In der zweiten Lebenshälfte geht es nicht mehr ums Hübschsein, sondern darum, die eigene Schönheit zu leben.“



Das geht...

F

Fullface-Make-up

Was uns mit 25 modern und frisch wirken ließ, wirkt mit 45 auf einmal altbacken. Auch wie die Haut Produkte aufnimmt, verändert sich. Mascara kann beispielsweise mit zunehmendem Alter schmieren, bröseln und die Wimpern verkleben, da Wimpern mit dem Alter trockener und schwächer werden. Vielleicht ist nun die Zeit reif, auf einen Lidstrich umzusteigen oder die Augen „nackt“ zu lassen und stattdessen auf eine knallige Lippe zu setzen. „Verabschieden Sie sich vom Fullface-Make-up und setzen Sie gezielt Akzente“, so Susanne Krammers Empfehlung. „Heben Sie hervor, was Sie an sich besonders mögen – frei nach dem Prinzip: das Schöne schöner machen.“ Weniger Liebgewonnene rückt so von allein in den Hintergrund.

Das bleibt...

G

Glow, Baby

Geht das noch Ü50? „Aber sicher“, so der Make-up-Artist. „Achten Sie nur darauf, dass Sie Texturen mit einem seidigen, irisierenden Schimmer auswählen, keine mit einzelnen Glitzerpartikeln.“ Ihre Empfehlung: Liquid Highlighter – weil die Haut mit den Jahren tendenziell trockener wird. Und: minimalistisch eingesetzter Bronzer entlang der Wangen und an der Nasenwurzel. „Er verleiht unserem Gesicht im Kontrast zum Highlighter Wärme und Kontur“, erklärt Susanne Krammer.

P

Pigmentiertes Puder-Finish

Für viele der beste Freund eines matten, ebenmäßigen Teints. Aber pigmentierter Puder setzt sich auch in Poren und Fältchen ab. fraubeautys Empfehlung: „Steigen Sie um auf Fixing Powder. Er ist feiner, mattiert und fixiert, aber markiert die Fältchen nicht. Wer trockene, sensible Haut hat, sollte stattdessen ein Feuchtigkeitsspray nehmen.“

H

Heller Concealer

Ja, diese goldene Regel kennt jede: Augenschatten werden aufgehellt. Aber mit dem Alter lässt uns das schnell müde und fahl erscheinen, wirkt erschrocken, aber keinesfalls frisch. Color Match ist jetzt wichtiger denn je. Tipp der Beautyinfluencerin: „Concealer am besten am äußeren Augenwinkel ausprobieren, da hier der Ton etwas dunkler ist als direkt unter den Augen.“

Komplimente!

Frei von Interessen und als Zeichen der Schwesternschaft tun sie uns von Frau zu Frau besonders gut. Komplimente sind so verbindend wie stärkend – auch wenn sie von uns an uns sind. „Mein ganzes Leben hat sich geändert, seit ich mich morgens im Spiegel mit einem liebevollen Blick anschau“, sagt Susanne Krammer. „Also liebt euch mit Anlauf.“

L

Longlasting Lippenstifte

Zu flüssige Texturen laufen uns sprichwörtlich davon, trockene halten, heben jedoch Fältchen hervor. Da gäbe es noch Lip Tints, die spenden Feuchtigkeit und bleiben dort, wo wir sie haben möchten.

H

Hochdeckende Foundation

Es gibt die Faustregel: Je deckender eine Foundation, desto trockener die Rezeptur. Und gerade im Alter gewinnt Pflege immer mehr an Bedeutung. „Longlasting Foundations sehen zwar erst mal schön aus, liegen aber nach ein paar Stunden unschön oben auf, sobald ihre Pflegestoffe von der Haut aufgenommen wurden“, sagt Susanne Krammer. Ihre Empfehlung: Longlasting-Produkte lieber im Anschluss an eine Serum-Foundation gezielt für kleinere Unebenheiten einsetzen.

R

Rouge

Ein Ton, der laut Susanne Krammer den meisten gereiften Schönheiten sehr gut steht, ist Rosenholz. „Der sieht einfach immer nach Urlaub aus.“ Wichtig sei nur, dass man ihn gut verbündet, für ein natürlich und lebendig wirkendes Make-up.

Gereifte Schönheit

Sie lebt vom Wissen,
was ihr steht –
und dem Mut, es
zu betonen.



Locken über Nacht

Ein verschlafenes
schönes wie
schonendes
Styling - ganz
ohne Lockenstab
und Glätteisen.
Die Rede ist von
Heatless Curls.



Abends mit glatten Haaren ins Bett fallen und am nächsten Tag als Lockenkopf aufzustehen. Diese Schlummerlocken verdrehen uns zu Recht den Kopf. Zumal die Styling-Methode weder Haar noch Haut strapaziert und mit etwas Übung sogar schneller ist als die heißen Eisen.

Damit die Locken auch genauso gut halten wie mit Lockenstab und Glätteisen, stehen ihnen Styling-Helfer wie Locken- und Textur-Sprays zur Seite – für Wellen, die in Form bleiben, aber dennoch schön beweglich sind. Für Extragrip können Sie auch etwas Trockenshampoo ins Haar geben.

Besonders gut gelingen Schlummerlocken mit am Vortag gewaschenem Haar, da es mehr Griffigkeit hat als frisch gewaschenes. Wer sein Haar jedoch lieber am Waschtag stylen will, greift zu Volumen- statt Seidenglanz- Produkten für mehr Halt und dreht die Strähnen direkt nach dem Föhnen ein, sodass sie auf Haarband oder Papilloten vollständig auskühlen und trocknen. Wir haben vier Varianten, wie Sie die Overnight-Locken machen können.



Lässige Beachwaves

Aufwand: ☺

Sie brauchen

- Ein Paar weiche Socken aus Baumwolle. Viele schwören auf Sportsocken, die sollen besonders gut über Nacht halten.
- Eventuell noch zwei Haargummis, um die Socken am Ende besser zu fixieren.

So geht's

Teilen Sie Ihr Haar, indem Sie am Hinterkopf einen Scheitel ziehen.

Das Fußende der Socke zwischen die Zähne nehmen, um die Hände frei zu haben.

Nun die herunterhängende Socke seitlich rüber zum Haarstrang ziehen und diesen um die Socke herumwickeln.

Das offene Ende der Socke nun über den eingewickelten Zopf und das andere Sockenende stülpen. Dasselbe auf der anderen Seite machen.



Große Engelslocken

Aufwand: ☺

Sie brauchen

- Einen Bademantelgurt oder den weich gefütterten, elastischen Lockenstyler
- Eine breite Haarklammer (ist beim ebelin Lockenstyler schon dabei)
- Zwei Haargummis oder Scrunchies (ebenfalls beim Lockenstyler dabei)

So geht's

Teilen Sie Ihr Haar in zwei Stränge.

Legen Sie nun mittig auf Ihren Kopf Haarband oder Lockenstyler, sodass die Enden wie zwei gleich lange Zöpfe rechts und links herunterhängen.

Fixieren Sie das Haarband mit einer breiten Haarklammer am Oberkopf.

Wickeln Sie nun Ihr Haar von oben nach unten und von vorne nach hinten fest um beide Bänder. Beginnen Sie dafür mit den vorderen Stirnsträhnen und nehmen Sie bei jedem Umwickeln weitere Strähnen von hinten und vorne mit auf, bis Sie alle Haare um das herunterhängende Band gerollt haben. Je näher die Haare aneinander um das Band gewickelt sind, desto kleiner die Locken.

Fixieren Sie die Enden mit einem Haargummi oder Scrunchie und nehmen Sie die Haarklammer ab. >



Wilde Krause

Aufwand: ☺☺☺

Sie brauchen

- Ein weiches Haargummi

So geht's

Ziehen Sie wie gewohnt Ihren Scheitel und teilen Sie so Ihr Haar in zwei Hälften.

Flechten Sie auf beiden Seiten einen französischen Zopf – beginnend vom Oberkopf bis zum Hinterkopf, sodass sich die beiden Haarstränge hinten im Nacken treffen.

Führen Sie beide zu einem Strang zusammen, den Sie bis zum Ende flechten und mit einem Haargummi fixieren.

Tipp
Eine Schlafhaube aus Satin oder Seide schützt vor Reibung und Frizz.

Siehe Seite 32



PAPILLOTEN UND SOFT-LOCKENWICKLER

Retro Korkenzieher-locken

Aufwand: ☺☺☺

Sie brauchen

- Weiche Schaumstoff-Papilloten oder Softlockenwickler – schauen Sie einfach, womit es sich besser schlafen lässt. Manche nehmen auch eine Kombi aus beidem: Papilloten für die Seiten, Softlockenwickler für oben.

So geht's

Teilen Sie einzelne Strähnen Ihres Haares ab – dickere, wer größere Locken möchte, feinere, wer lieber kleinere bevorzugt.

Tipp: Für breite Locken können Sie beispielsweise auch zwei Papilloten auf einmal nehmen.

Wickeln Sie nun das Ende einer Haarsträhne um die Papillote und drehen diese dann zum Kopf hin ein und verschließen sie nah am Kopf, indem Sie die Enden über Kreuz schlagen.



Der Morgen danach

Sie haben zu Haarband oder Socken gegriffen? Dann schütteln Sie Ihre Locken vorsichtig aus und fahren Sie mit den Fingern hindurch. Haben Sie sich für Flechten, Papilloten oder Wickler entschieden, braucht es meist Bürste oder Stylingkamm, um die Locken in Form zu bringen. Nach Belieben noch etwas Haarspray und Trockenshampoo an die Ansätze – fertig.

Ein Video-Tutorial zum Lockenstyler von ebelin gibt's hier:





Neu

halten bis zu
8 Haarwäschen*

dm liebt

LANGHAAR
MÄDCHEN

vegan

kaschieren erste
graue Haare**



Glanz viel Liebe für Deine Haarfarbe

Die pflegenden Glossings in drei Nuancen veredeln
Deine Haarfarbe, schenken langanhaltenden intensiven
Glanz und sorgen für ein geschmeidiges Haargefühl.



Monja & Julia

* Die Intensität und Haltbarkeit Deines Glossings hängen von der Aufnahmefähigkeit und Struktur Deiner Haare sowie von der Einwirkzeit ab.

** Gilt nur für Icy Blonde und Chocolate Brown; gilt nicht für Transparent



langhaarmaedchen



dm.de/langhaarmaedchen



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Zum Jahresbeginn

Mit diesen Beauty-Lieblingen starten wir durch.

GEPFLEGTE NÄGEL

Das Moisturizing Nail Serum von trend it up sorgt für einen frischen und natürlichen Look beanspruchter Nägel. Das wasserbasierte Serum mit Vitaminen wird direkt auf die Nagelplatte und Nagelhaut aufgetragen und sanft einmassiert.

8 ml 2,25 €

Marke
von dm



FRISCHER GLOW

Die parfümfreien Hyaluronic Moisture Serum Drops von Weleda hydratisieren die Gesichtshaut, beleben mit Duo-Hyaluron und Snow Mushroom. Sie sind ideal für trockene Haut.

30 ml 9,95 € (331,67 € je 1 l)

INTENSIVE PFLEGE

Der All Over Intensive Body Balm von Barnängen besteht zu 95% aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. Die vegane Creme spendet 24 Stunden Feuchtigkeit.

200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)



FEUCHTIGKEITSBOOST

GESCHÜTZTE HAARE

Die sanfte Oberfläche der Satinhaube von ebelin schont die Haare über Nacht, indem sie durch Reibung verursachten Haarbruch oder Spliss vorbeugt. In drei Farben erhältlich.

1 St. 5,95 €



Marke
von dm



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

GESCHMEIDIGES HAAR

Die Balea Professional Keratin Repair Express Sprüh-Spülung stärkt die Haarstruktur, pflegt die Längen und sorgt für leichte Kämmbarkeit und Glanz. Nach dem Waschen in das handtuch-trockene Haar sprühen.

150 ml 2,75 €
(18,33 € je 1 l)



LEICHE TEXTUR

Die vegane Body Milk Creamy Blueberry Caramel Bliss von Shirin Beauty pflegt den Körper sanft mit Glycerin, Panthenol, Sheabutter und Vitamin E. Mit praktischem Pumpspender.

300 ml 7,95 € (26,50 € je 1 l)



EXOTISCHER DUFT

Die feuchtigkeitsspendende Body Creme Tropical Blossom von BE ROUTINE verwöhnt den Körper mit tropischer Frische, zieht schnell ein und hinterlässt zarte Haut.

200 ml 3,95 € (19,75 € je 1 l)

EBENES HAUTBILD

Das Magic Care Perfect Teint Make-up von M. Asam lässt durch den Weichzeichner-Effekt Falten optisch verschwinden und verfeinert das Hautbild mit einem Peptidkomplex.

30 ml 22,95 €
(765 € je 1 l)



BEAUTY-TIPP



Erfrischend: „Die Pflegedusche Himbeere und Limettenkernöl von No Planet B riecht angenehm, reinigt sanft und hinterlässt ein tolles Hautgefühl.“

Jana Jordan
alverde-Leserin aus Wiesbaden



ÖKO-TEST
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin 04/2025
35 Produkte im Test davon
31 x sehr gut

250 ml 1,95 €
(7,80 € je 1 l)

Vom Fleck weg glücklich: unser Teppichreiniger

Verleihe Deinen Teppichen und Polstern neuen Glanz – mit unserem Teppichreiniger-Service. Einfach Termin online reservieren und Flecken gehören schon bald der Vergangenheit an.



Reinigungs-
konzentrat kaufen
und Gerät
kostenlos leihen



Jetzt auf dm.de
oder in der dm-App



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben

Wohlfühl-Collagen

Zu mehr Selbstfürsorge in der kalten Jahreszeit inspirieren noch bis Ende Februar die verspielten Porträts und Bilder von Heilkräutern der Künstlerin Carme Magem.

Seite

36



Ladengestaltung der Künstlerin Carme Magem

„Gut fühlen beginnt in Dir“



Gesichter ausgeglichener, zufriedener Menschen und Heilkräuter, verschmelzen zu einer Collage des Wohlgefühls.



CARME MAGEM

Porträts mit Lebendigkeit und Tiefe sind die Spezialität der katalanischen Künstlerin.

Die kühle Jahreszeit lädt uns dazu ein, achtsamer mit uns selbst umzugehen – mit Wärme, Ruhe und allem, was uns stärkt. Noch bis Ende Februar präsentiert sich die Schaufenstergestaltung der dm-Märkte unter dem Motto „Gut fühlen beginnt in Dir“.

Für die dm-Ladengestaltung interpretiert alle vier Monate eine Künstlerin oder ein Künstler ein Thema aus der dm-Welt neu. Die katalanische Künstlerin Carme Magem aus Sant Cugat bei Barcelona stellt in ihrer Arbeit Porträts von Menschen in den Mittelpunkt. Sie gestaltet sie meist als Collage und ergänzt sie bevorzugt mit Ölmalerei. So erklärt Carme Magem ihre Ladengestaltung für dm: „Gesundheit ist für mich die Basis einer resilienteren Gesellschaft. Heilpflanzen wie Lavendel und Kamille, Elemente des Designs, verweisen auf traditionelles Heilwissen. Die Organe Herz und Lunge stehen für aktiv gelebte Gesundheit. Meine Gestaltung soll die Betrachter positiv stimmen und sie zu Selbstfürsorge und zu einem gesunden Lebensstil inspirieren.“

PAYBACK

10fach °punkten



Das geht gut los: Auf jeden Einkauf bei dm bis zum 1. Februar erhalten PAYBACK Kunden 10fach °Punkte. Wenn Sie sich neu bei PAYBACK anmelden, bekommen Sie zum Start zudem 250 Extra°Punkte* gutgeschrieben.

Aktionszeitraum vom 2.1.-1.2.2026. Die Teilnahme am PAYBACK Programm sowie die einmalige Aktivierung des eCoupons oder die Vorlage des Printcoupons (bei jedem Einkauf) sind Voraussetzung für den Erhalt der Extra°Punkte. Mehr Informationen unter:

dm.de/payback-jahresstart

*Die Punktegutschrift erfolgt zwei bis vier Wochen nach Aktionsende.



Öko-Kontrollstelle:
DE-ÖKO-007

VEGANUARY ❤

Pflanzlich genießen im neuen Jahr mit dmBio

Januar ist für immer mehr Menschen „Veganuary“: Es ist der Name einer Kampagne, die weltweit Menschen ermutigt und unterstützt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Für alle, die sich bewusst pflanzlich ernähren möchten, gibt es bei dm eine große Auswahl. 75 Prozent des Sortiments von dmBio bestehen aus veganen Produkten.

Passend zur Kooperation mit „Veganuary“ überrascht dmBio für Januar mit einer Limited Edition köstlicher vegane Produkte. Ob Sie bereits vegan leben oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten: Die Produkte laden dazu ein, die Vielfalt der pflanzenbasierten Küche zu entdecken.

GREEN BRAND GERMANY AWARD 2025

Auszeichnung für dm-drogerie markt und drei dm-Marken



V. l. n. r.: Nina Zikmund (ALANA), Christoph Hornberger und Christian Kluge (dmBio), dm-Geschäftsführerin Kerstin Erbe, Inga Schwind (Nachhaltigkeit bei dm), Norbert Lux (Geschäftsführer von GREEN BRANDS), Stefanie Schönher (Nachhaltigkeit bei dm) und Susanne Held (alverde NATURKOSMETIK).

dm-drogerie markt und die dm-Marken ALANA, alverde NATURKOSMETIK und dmBio wurden erneut mit dem GREEN BRAND Germany Award ausgezeichnet. Der Preis zeichnet Unternehmen und Produkte aus, die einen maßgeblichen Beitrag zum Schutz des Klimas, der Natur, der Artenvielfalt sowie der Ressourcen leisten. Unter mehr als 50 Dienstleistern aus sieben europäischen Ländern erzielte dm den Spitzenwert.

Bei den insgesamt elf Messgrößen, nach denen die Jury des Awards alle zwei Jahre bewertet, konnte dm seine Ergebnisse von 2023 halten oder sogar verbessern, insbesondere in den Kategorien Wasserverbrauch (+33 Prozentpunkte) und Emissionen* (+40 Prozentpunkte).

* Die Kategorie „Emissionen“ wird sehr umfangreich abgefragt und misst Verbesserungen beim Monitoring sowie konkrete Umsetzungen und Zielsetzungen in den Bereichen ökologischer Fußabdruck, Klimaschutzmaßnahmen und -strategien.



Informieren, inspirieren, integrieren:
alverde ist Impulsgeber für ein bewusstes Leben, eröffnet neue Perspektiven und macht Lust auf Zukunft.

Aus einem Gespräch heraus entstand die Idee, ein dm-Kundenmagazin zu entwickeln. Die erste Ausgabe von **alverde** erschien im Januar 2001.

dm-Gründer Götz W. Werner schrieb als Grußwort darin: „Es hat uns überrascht, wie interessiert viele Menschen an den zahlreichen Projekten sind, die unsere Wirtschaftsgemeinschaft initiiert und durchführt. Deshalb haben wir für Sie **alverde**, das neue dm-Kundenmagazin, herausgebracht.“

Was mit einer Idee begann, ist heute eine Plattform für nachhaltiges Leben, für gesellschaftliche Verantwortung und für echte Begegnungen. **alverde** steht für Themen, die bewegen, und für die Frage, die uns in die

Zukunft führt: In welcher Welt wollen wir leben? Gemeinsam mit Ihnen möchten wir diesen Weg weitergehen – für ein achtsames Morgen. Wir laden dazu ein, mitzudenken, mitzugestalten und sich verbunden zu fühlen. Menschen, deren Geschichte wir erzählen durften und die ihre Expertise mit uns teilen, bereichern das Magazin.

Wir danken Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie uns all die Jahre treu waren, und allen, die **alverde** mitgestaltet, begleitet und lebendig gemacht haben!



Chefredakteurin Tanja Hildebrandt (li.) und Herausgeberin Kerstin Erbe.

“

Von der ersten Idee an darf ich an **alverde** mitwirken, meine Vorstellungen umsetzen und gemeinsam mit meinem großartigen Team das Magazin stetig weiterentwickeln. **alverde** begleitet mich durch verschiedene Lebensphasen – als ich heiratete, Mutter wurde und nun in der Lebensmitte. Wir möchten mit **alverde** auch Begleiterin sein, im besten Fall eine gute Freundin, für unsere Leserinnen und Leser, mit der man auf Entdeckungsreise geht, die Zuversicht gibt, in allen Lebensphasen unterstützt und zur Seite steht. Wenn uns das gelingt, macht mich das sehr glücklich, und ich blicke mit Freude auf alles, was kommt.

TANJA HILDEBRANDT
Chefredakteurin **alverde**

Seit Dezember 2019 bin ich Herausgeberin der **alverde** und freue mich jeden Monat auf das neue Heft. Wir wollen spannende Infos bieten, inspirieren, Wege und Lösungen zu Themen aufzeigen, die uns als Menschen und als Gesellschaft bewegen. Man kommt dabei ins Schmunzeln oder Nachdenken, manche Tipps lassen sich direkt umsetzen. In 25 Jahren hat sich die **alverde** weiterentwickelt und verändert, stets mit großer Neugier auf das, was kommt. Wir wollen Sinnvolles beitragen, Menschen eine Stimme geben, Fragen stellen, auf die es keine einfachen Antworten gibt, offen für Neues bleiben und Altes loslassen.

KERSTIN ERBE
Herausgeberin von **alverde**

“

Es macht Spaß, alverde zu lesen. Im Magazin gibt es wirklich total tolle Themen, interessante Interview-Partner und der Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit und Umwelt begeistert mich sehr! Das gibt mir Hoffnung auf eine bessere Welt. Danke für Ihr Engagement!

SERANI SCHADE
alverde-Leserin
aus Hamburg



Was schätzen Sie an alverde?

Wir freuen uns über Ihr Feedback* an: alverde@dm.de >



Mit dem **alverde**-Magazin wollen wir den ein oder anderen Blick eröffnen auf **Themen, die uns bewegen**.

Mal ist der Blick überraschend anders, mal ambitioniert, mal hintergründig und auch mal sehr sachlich. Ganz so, wie wir uns bei dm unserer Aufgaben annehmen und uns bemühen, Ihnen ein gutes Angebot zu machen.

Denn was Kundinnen und Kunden in unseren dm-Märkten vorfinden, ist das **Ergebnis vieler Gedanken und Erkenntnisse**, die uns beschäftigen.

CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der dm-Geschäftsleitung

“

In welcher Welt wollen wir leben?

The image shows a group of people cooking in a kitchen, with the text "Eigener Herd" overlaid. To the right is a magazine spread from the January 2026 issue of alverde. The left page features a photo of a family in a kitchen. The right page has a large title "1. Kochen als Familienprojekt" and several columns of text.



alverde verbindet

Manchmal sind es kleine Zufälle, die viel bewirken: So erreichte uns nach einem Beitrag über eine Frau, die sich immer in den Dienst anderer gestellt hatte und sich nie einen Urlaub leisten konnte, eine bewegende Rückmeldung: Eine Leserin war so berührt von ihrem Wunsch, sich einmal eine Woche in einem Hotel zu erholen, dass sie ihr spontan Geld zukommen ließ, damit der Wunsch wahr wird. Diese Geste sagt viel über Mitgefühl, Menschlichkeit und die Kraft geteilter Geschichten.

Seit fünf Jahren lädt die Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ im **alverde** Magazin dazu ein, innezuhalten, weiterzudenken und den Blick nach vorn zu richten. Perspektiven und Lösungen auf Zukunftsfragen sind heute Herzstück des Magazins: ein Raum, in dem Innovation, soziales und ökologisches Engagement sowie kulturelle Vielfalt lebendig werden. In bewegten Zeiten schafft die Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ Hoffnung. Sie stellt Menschen und Projekte vor, die zeigen: Wandel ist möglich und jeder kann dazu beitragen. Ob durch kleine Schritte im Alltag oder durch visionäre Projekte – gemeinsam können wir Zukunft gestalten. Bewusst, mutig und mit Zuversicht.



“

„Sie wollten doch immer ein Kundenmagazin machen“, forderte Götz W. Werner mich vor 26 Jahren heraus. Die erste Ausgabe war dünn und hatte eine geringe Auflage. Die Seitenzahl hat sich verzehnfacht und die Stückzahl auch, die Ziele sind aber immer noch die gleichen: anwendbares Wissen leicht verständlich zu vermitteln und aufzuzeigen, dass dm mehr ist als ein hervorragender Händler, nämlich Promotor einer intakten Bürgergesellschaft.



“

„alverde, Du wirst 25? Das kann ich nicht glauben. Du siehst so viel jünger aus! Aber das liegt wahrscheinlich auch an Deiner guten Pflege! Und dafür möchte ich dem Team, das jeden Monat seit 2001 Dir nicht nur einen frischen Look, sondern auch tolle Inhaltsstoffe ermöglicht, von Herzen danken. Von Ausgabe eins dabei: Tanja Hildebrandt! Liebe Tanja, seit zehn Jahren darf ich Teil dieser Wundertüte **alverde** sein, darf mit Dir Themen entwickeln, neue Formate, Zukunftsvisionen. In welcher Welt wollen wir leben? Wie schaffen wir gesunde Menschen auf einer gesunden Erde? Diese Fragen brauchen immer wieder neue gute Antworten! Deshalb freue ich mich auf die nächsten 25 Jahre. Denn mit all den Tipps zu körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit ist und bleibt die **alverde** auch für mich als Mann mein monatliches Longevity-Elixir!“

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftung „Gesunde Erde – gesunde Menschen“

HERBERT ARTHEN
Hat **alverde** mitentwickelt



Das **alverde**-Magazin ist für uns wie ein vertrauter Lieblingsbegleiter – voller Inspiration, Natürlichkeit und Herz. Jedes Mal, wenn wir darin erscheinen dürfen, ist das ein echtes Highlight für uns.

LANGHAARMÄDCHEN
Mona Mayr, Julia Schindelmann

“



alverde goes social

Seit 2016 ist **alverde** auch auf Instagram unter @dm_alverde_magazin zu finden. Dort gibt's Wissen und alltagsnahe Tipps, DIYs, Tutorials und Challenges zu Themen wie Gesundheit, Ernährung und Home. Mit exklusiven Formaten wie Behind-the-Scenes und persönlichen Einblicken aus der Redaktion und aus den dm-Märkten.



1



Auf
jeden Einkauf
bis 1.2.

fach
°punkten

Zum Coupon



Aktionstermin vom 2.1. bis 1.2.2026. Die Teilnahme am PAYBACK Programm sowie die einmalige Aktivierung des eCoupons oder die Vorlage des Printcoupons (bei jedem Einkauf) sind Voraussetzung für den Erhalt der Extra°Punkte. Mehr Informationen unter dm.de/services/payback/payback-jahresstart

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

Bewusst genießen



Seite

44

Klein, aber oho

Microgreens bringen frische Aromen von würzig über süß bis nussig auf den Teller und machen jeden Bissen zu einem besonderen Genussmoment.

Superfood im Miniformat



Ob im Smoothie, auf dem Butterbrot oder im Salat – Microgreens sind kleine Powerpakete, die für Geschmack und Nährstoffkick zugleich sorgen.

Vom Samen bis zum Pflänzchen

Keimlinge, Sprossen und Microgreens stammen alle aus einem Samen, unterscheiden sich aber in ihren Wachstumsstadien. Alles beginnt im winzigen Samen: Hier entwickelt sich der Pflanzenembryo, auch Keimling genannt. Bricht er die Hülle auf und beginnt zu keimen, entsteht eine Sprosse. Lässt man sie noch ein bis zwei Wochen weiterwachsen, färben sich die kleinen Blätter grün – dann entstehen Microgreens.

Power in vielen Sorten

Es gibt sie in erstaunlich vielen Varianten: von würzig über mild bis kraftvoll. Schwefelhaltige Sorten wie Brokkoli, Kresse und Radieschen bringen Pep, während proteinhaltige Microgreens aus Erbsen, Mungbohnen oder Kichererbsen durch ihre milde, leicht nussige und zart süßliche Note überzeugen. Aufgeschlossen für neue Geschmacksrichtungen? Probieren Sie es mit Gemüse-, Getreide- oder Gewürzpflanzen wie Basilikum, Rote Bete, Spinat oder Sonnenblumen. Auf Nachtschattengewächse wie Tomaten, Paprika oder Auberginen sollte man lieber verzichten. Ihr Blattgrün enthält Solanin, das leicht giftig ist und bitter schmeckt.

Frisch gezogen

Wenn der Garten noch im Winterschlaf liegt, lassen sich Microgreens ganz einfach auf der heimischen Fensterbank ziehen. Dabei gilt: Hygiene ist das A und O, damit sich beim Keimen keine Bakterien vermehren. Anders als Sprossen, die auf einem feuchten Tuch oder im Glas wachsen, benötigen Microgreens Erde, um ihre Nährstoffe optimal aufzunehmen. Das Aroma verändert sich mit der Keimdauer: Bockshornklee wird bitter, Rettich immer scharfer. Am besten zwischendurch probieren, um den perfekten Erntezeitpunkt zu finden. Microgreens von Erbsen, Bohnen oder Linsen sollten vor dem Verzehr mindestens zwei Minuten blanchiert oder kurz gegart werden, um bedenkliche Stoffe unschädlich zu machen.*

Wärmender Winter-Eintopf

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



JULE KLEIN
 @_juleklein_

Sie ist Ernährungsexpertin, Autorin und Food Creatorin mit Fokus auf antientzündlicher Ernährung. Seit ihrer Kindheit lebt Jule Klein (31) mit Rheuma und stellte vor zehn Jahren ihre Ernährung um. Heute teilt sie ihr Wissen für mehr Wohlbefinden. Kürzlich hat Julia Klein ein Buch herausgegeben: „Neustart Ernährung“, Dorling Kindersley, 192 Seiten, 25 Euro



PRO PORTION:
2.050 kJ (490 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:**
einfach

REICHT FÜR:
2 Portionen

Kochen mit alverde

Wärmender Winter-Eintopf

Zutaten

für 2 Portionen

1 EL dmBio Kokosöl*
 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 2-cm-Stück Ingwer, fein gerieben
 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
 1 kleine Pastinake, gewürfelt
 1 kleine Zucchini, gewürfelt
 120 g dmBio rote Linsen*
 400 g (1 Dose) dmBio Tomatenstücke natur*
 200 ml dmBio Kokosmilch*
 300 ml dmBio Gemüsebrühe*

1 TL dmBio Kurkuma, gemahlen*
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ TL dmBio Paprikapulver, edelsüß*
 Salz
 dmBio Pfeffer ganze Körner*, frisch gemahlen
 15 ml dmBio Zitronensaft*
 Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren
 * Bio erhältlich bei dm



Zubereitung

- In einem Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten.
- Karotten, Pastinake und Zucchini dazugeben und drei Minuten mitrösten.
- Linsen, Tomatenstücke, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen.
- Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- Alles auf mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind.
- Mit Zitronensaft abschmecken und mit frischen Kräutern servieren.



Rote Linsen sind geschälte braune Linsen. Sie werden nach kurzer Kochzeit sämig-weich. Das hitzestabile Kokosöl eignet sich zum Braten.

TIPP
 Kreuzkümmel und Paprika passen prima zu Linsengerichten.



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



INSTA-TIPP

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

Zwei Klassiker

Suppe & Eintopf



Cremig: Eine Suppe lässt sich aus Gemüse, Pilzen und vielem mehr herstellen.

Wenn es draußen winterlich ist, tut eine Schüssel voller Genuss gut: Doch was landet da auf dem Tisch – eine Suppe oder ein Eintopf? Wir verraten, worin der feine Unterschied liegt.

Eine Suppe ist dünnflüssig bis cremig. Leichte Suppen eignen sich gut als Vorspeise. Meist werden feste Zutaten wie Kartoffeln, Karotten, Pilze oder Spargel weich gekocht und anschließend püriert. Dann gibt man nach Belieben Wasser, Sahne oder Brühe hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Es gibt aber auch Suppen, die aus dünnflüssiger Brühe mit Einlage – etwa Grießklößchensuppe – bestehen.



Stückig: In den Eintopf kann man nach Belieben verschiedene Zutaten geben.

Ein Eintopf ist sättigender, weil er viel mehr stückige Zutaten hat. Grundlage ist in der Regel eine aromatische Brühe oder ein kräftiger Fond, zum Beispiel aus Gemüse, Huhn oder Rind. In der Flüssigkeit schwimmen Gemüsewürfel, kleine Nudeln, Hülsenfrüchte oder zart gegartes Fleisch. So finden sich im Eintopf viele Geschmacksrichtungen.

Dein neuer Wellnessbegleiter im Alltag!



ZOHI Kaugummis***
verbinden frischen, langanhaltenden Kaugenuss mit hochwertigen Wirkstoffen* für deinen täglichen

VITAMIN- UND MINERALSTOFFBOOST*



OHNE
ZUCKER



MIT
WIRKSTOFFEN*



VEGAN /
VEGETARISCH**

*ZOHI Immun: Vitamin C und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Nagel und Haare bei. ZOHI Vitamine: Vitamin C, B6, B12, Niacin und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine abwechselnde Ernährungsweise und keinen gesunden Lebensstil. ** Je nach Sorte. Weitere Informationen unter www.zohi.de.com. *** Nur in ausgewählten dm-Wäldern, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

Heiß geliebt

Ofengemüse ist schnell zubereitet und überrascht mit **intensiven Aromen**. Während der Backofen die Arbeit übernimmt, machen wir uns an die Zubereitung von Toppings oder Dips – so wird der **Winterklassiker** noch abwechslungsreicher.



Bei 200 °C Umluft. Angaben gelten bei ungefähr gleich großen Stücken

35 Minuten

Kartoffeln, Rote Bete,
Knollensellerie, Rosenkohl

30 Minuten

Kürbis, Pastinaken,
Karotten, Steckrüben

20 Minuten

Zwiebeln, Fenchel, Auberginen

15 Minuten

Champignons, Brokkoli,
Paprika, Zucchini

**Geschichten
rund um die Küche**
finden Sie in unserer
Rubrik „In welcher
Welt wollen wir leben?“
ab S. 71



Warum schmeckt Ofengemüse so besonders? Die Antwort liegt in der sogenannten Maillard-Reaktion: Wenn Aminosäuren und der gemüseeigene Zucker im Ofen auf hohe Temperaturen treffen, entstehen Hunderte Aromastoffe und ergeben einen intensiven, leicht süßlichen Röstgeschmack. Wintergemüse wie Rote Bete, Pastinake oder Rosenkohl entwickeln dabei eine neue Geschmacksdimension.

Ofengemüse legt in der fixen Feierabendküche locker einen Soloauftritt hin. Das Garen im Ofen kann aber auch ein Zwischenschritt sein: etwa, um einen gerösteten Blumenkohl zu einer aromatischen Suppe weiterzuverarbeiten oder um den Feldsalat mit Kürbis-spalten anzureichern.

So gelingt das perfekte Ofengemüse

Einfach klein schneiden, ölen und ab in den Ofen? Fast. Wer ein wirklich aromatisches Ergebnis möchte, sollte auf ein paar Feinheiten achten:

Verschiedene Garzeiten berücksichtigen. Je härter das Gemüse, desto länger braucht es. Schneiden Sie Kartoffeln kleiner als Zucchini oder geben Sie schnell garendes Gemüse etwas später dazu.

Genug Platz lassen. Auf dem Backblech sollte sich das Gemüse nicht überlagern, damit es rösten statt dämpfen kann.

Umluft verwenden. Das hilft, die Feuchtigkeit zu reduzieren und fördert die Knusprigkeit. Wird während des Backens die Ofentür einige Male einen Spalt weit geöffnet, kann ebenfalls Feuchtigkeit abziehen.

Würzen vor dem Backen. Schön gleichmäßig wird die Würze, wenn Öl und Gewürze zuvor in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel mit dem Gemüse vermischt werden. Das Gemüse sollte rundherum benetzt sein.

Leckere Zugaben

Ofengemüse schmeckt pur, aber mit einem passenden Topping erreichen wir das nächste Level. Dafür eignen sich:

Nüsse und Kerne: Klein gehackte Walnüsse lieben Kürbis, Haselnüsse können gut mit Brokkoli, Cashews harmonieren mit Blumenkohl, Sesam gibt Wurzelgemüse eine orientalische Note. Die Kombinationsmöglichkeiten zwischen Gemüsen und Kernen sind schier unendlich.

Semmelbrösel: Mit Kräutern, Öl und Parmesan (oder veganem Nudel-Topping) mischen für einen extra Crunch.

Käse: Parmesan, Feta oder Halloumi geben dem Gemüse eine herzhafte Note. Veganer können zu Hefeflocken greifen.

WICHTIG: Toppings erst in den letzten fünf bis zehn Minuten auf das Gemüse geben, damit nichts verbrennt.

Zu den karamellisierten Aromen von Ofengemüse passt fast alles, was Frische, Säure oder Würze hineinbringt. Ein cremiger Dip schafft schöne Kontraste: warm trifft kühl, weich trifft knusprig.

Pesto aus dem Glas ist eine schnelle Lösung mit viel Geschmack.

Pflanzliche Brotaufstriche lassen sich mit etwas Wasser und Öl zu einem Dip verfeinern.

Muse aus Kernen und Nüssen sind eine prima Soßengrundlage: Erdnussmus mit Sojasoße ergibt eine Asia-Note. Tahin mit Knoblauch und Zitrone zaubern eine orientalische Würzung.



Perfekt für eine orientalische Note: Der dmBio Hummus ist jetzt von Naturland* zertifiziert.



Das dmBio Salat Topping kombiniert Sojabohnen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne – fettfrei geröstet und mit Tamarisoße verfeinert.



Im Ganzen gebacken verwandelt sich Knoblauch in ein zartes Püree mit mild-süßlichem Aroma. Beim langen Garen zerfällt Alliin, das frischen Knoblauch seine Schärfe verleiht. So wird der Knoblauch bekömmlicher. Der weiche Knoblauch eignet sich als Basis für Dips oder wird direkt unter das Ofengemüse gemischt.

SO GEHT'S:

Eine Knolle „köpfen“, mit der Schnittfläche nach oben in Backpapier oder eine kleine ofenfeste Form setzen, mit Öl beträufeln und locker abdecken. Mit dem Gemüse 35 Minuten mitbacken, bis die Zehe weich und leicht gebräunt ist.

**PUR
YA!**

YOUR PERFORMANCE.
YOUR PLANET.

Natürlich satt in **5 Minuten!**

**VOLLWERTIGE TRINKMAHLZEIT AUS
ECHTEM OBST, GEMÜSE UND CO.**



✓
**Echt
proteinreich!**

✓
**24 echte Vitamine
& Mineralstoffe***

*unter anderem Vitamin A, C und E sowie
Kalzium, Eisen und Zink.

✓
**Echte
Superfoods!**

Genussvoll pflanzlich in das neue Jahr



Köstlichkeiten aus der Pflanzenküche bieten mehr Geschmacksvielfalt.



Aufgeschäumt
Der Hafer Barista von Natumi wird in Deutschland aus heimischem Hafer hergestellt. Durch Fermentation entsteht eine natürliche, milde Süße. Perfekt zum Aufschäumen für Cappuccino und Co.

1l 1,95 €

³ Servievorschlag

* Enthält Zucker aus der Haferfermentation

Frisch knusprig

Ballaststoffreicher Snack für zwischendurch oder unterwegs: Die Simply Seeds Kekse mit Kokos-Mandel von Hammermühle sind glutenfreie Haferkekse ohne Mehl. Sie sind verfeinert mit ganzen Leinsamen.



150 g 2,95 € (19,67 € je 1 kg)

Fein dosiert

Milde Mandelnoten: Die Mandel Creme Cuisine von dmBio ist eine pflanzliche Sahnealternative auf Basis von Mandeln. Zum Verfeinern von Suppen, Saucen und Pfannengerichten oder auch für Süßspeisen.



200 ml 0,75 € (3,75 € je 1 l)
AT-Bio-301

FRUCHTIG KOMPONIERT



In Italien hergestellt: Das vegane Bio Sugo Bolognese von PPURA enthält Soja aus Österreich. Es kommt ohne zugesetzten Zucker¹ aus. Für Pasta oder als Basis für Chili sin Carne.
340 g 2,75 € (8,09 € je 1 kg) ¹Zutaten enthalten von Natur aus Zucker

Fix gemacht

Mexikanisch gewürzt: Die vegane dmBio Mexican Style Bowl ist ein Reisgericht mit Bohnen und Gemüse. In nur zwei Minuten zubereitet ist sie ideal für eine schnelle Mahlzeit.



250 g 2,35 € (9,40 € je 1 kg)



Das Rundum-Plus für sensitive Zähne

Dontodent PRO+ reduziert schnell und effektiv
die Schmerzempfindlichkeit*

2,45€
(32,67 € je 1l)

2,95€
(7,38 € je 1l)



Mit Zahnärzten
entwickelt
 (Klinisch
getestet)

* Wirkstoffe Zahnpasta: Strontiumacetat und Kaliumcitrat.
Wirkstoffe Mundspülung: Kaliumcitrat und Aminfluorid.

dm.de/dontodent

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gesund bleiben

Innen verbunden

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein feinmaschiges Netzwerk – es verbindet, stützt und hält uns in Bewegung. So stärken Sie es.

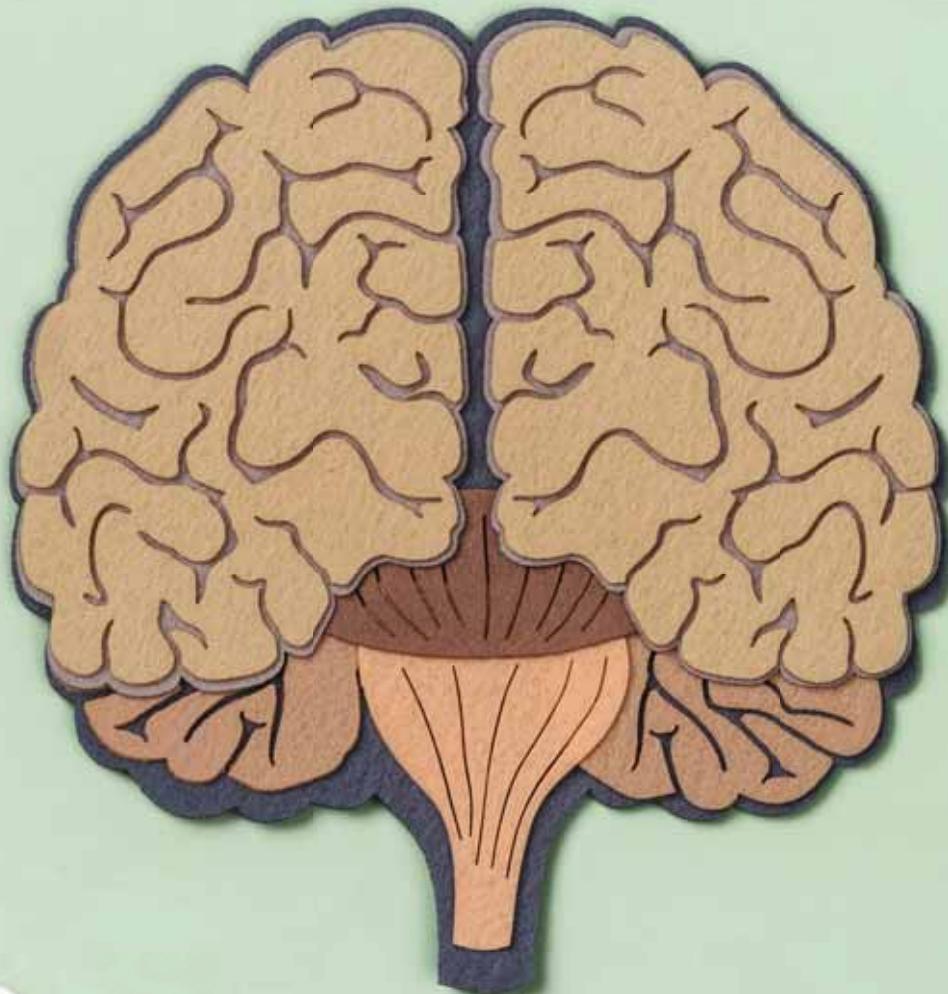
Seite

60



Die Macht der Erwartung

Der Placeboeffekt



Tabletten ohne Wirkstoffe, Scheinbehandlungen – und trotzdem geht es uns besser. Das ist der Placeboeffekt.
Die Neurologin Prof. Dr. Ulrike Bingel sieht in positiven Erwartungen, die wir mit einer Behandlung verbinden, einen Schlüssel für optimale Therapieerfolge. Auch ohne Placebos.

Das Wissen, dass positive Gedanken viel bewirken können, ist uralt und das Sprichwort „Der Glaube versetzt Berge“ schon in der Bibel zu lesen. Es passt zum Placeboeffekt. Dennoch ist die Placeboforschung eine junge Disziplin – Deutschland nimmt hier weltweit eine Vorreiterrolle ein. Wir haben mit Prof. Ulrike Bingel gesprochen. Die Placeboforscherin ist Mit-Autorin des Buches „Dein Körper glaubt Dir alles. Wie der Placebo-Effekt die Gesundheit stärkt“.

alverde: Sie kamen über die Schmerzforschung zur Placeboforschung, was ist daran so vielversprechend?

Ulrike Bingel: Wir Menschen sind von der Evolution her ausgestattet mit einer „Schmerzbremse“. Das heißt, wir haben alle ein System in uns, das nicht nur Schmerzen zum Gehirn leitet, sondern auch Schmerzen hemmen kann. Das ist zum Beispiel bei Unfallopfern aktiv, wenn sie trotz schwerer Verletzungen durch den Stress, den der Unfall auslöst, zunächst überhaupt keinen Schmerz empfinden. Diese körpereigene Schmerzbremse wird auch aktiviert, wenn man mit Placebos behandelt wird, oder wenn man insgesamt eine positive Erwartung an eine Therapie hat. Das ist ein gut untersuchtes Beispiel.

Das heißt, diese Effekte im Gehirn sind nicht eingebildet?

Ja, es werden im Körper Opioide und Dopamin ausgeschüttet, selbst das körpereigene Cannabinoid-System scheint beteiligt zu sein. Durch dieses feine Regelsystem können ankommende Schmerzimpulse schon auf Rückenmarksebene gehemmt werden. Das sind physiologisch messbare Vorgänge.

Sie schreiben, man könne die Schmerzbremse trainieren. Wie?

Von Marathonläufern kennen wir das „Runner's High“, ein Glücks- und Euphoriegefühl, das der Schmerzlinderung dient. Die Läufer schütten ganz viele körpereigene Opioide aus, denn es tut weh, über 42 Kilometer zu laufen. Im Kleinen funktioniert das bei allen, die regelmäßig Sport treiben: Sie trainieren dadurch die körpereigene Schmerzbremse. >



**PROF. DR.
ULRIKE BINGEL**

Die Neurologin leitet das Zentrum für Schmerzmedizin an der Universitätsmedizin Essen und ist Sprecherin des Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“. treatment-expectation.de

Tipps für eine positive Erwartung

Kann ich meine Heilung günstig beeinflussen? Ja!
Von der Vorbereitung auf den Besuch in der Arztpraxis, über das erste Gespräch und meine Einschätzung etwa zu unerwünschten Wirkungen, die im Beipackzettel meines Medikaments stehen. Wie es geht, lesen Sie hier: treatment-expectation.de/entdecken-mitmachen/erwartungen-nutzen

Entspannungsübungen und Stressreduktion sind ebenfalls wichtig. Wenn man an seiner Stimmung arbeitet, wirkt das ebenfalls schmerzhemmend. Es gibt zum Placeboeffekt einen bösen Zwilling, den Noceboeffekt. Das heißt, negative Erwartungen, Sorgen und Ängste können Symptome verstärken. Das kann die Wirksamkeit von Medikamenten reduzieren oder sogar aufheben und das Auftreten von Nebenwirkungen verstärken.

Wie kommt der Placeboeffekt in der Therapie von Erkrankungen zum Tragen?

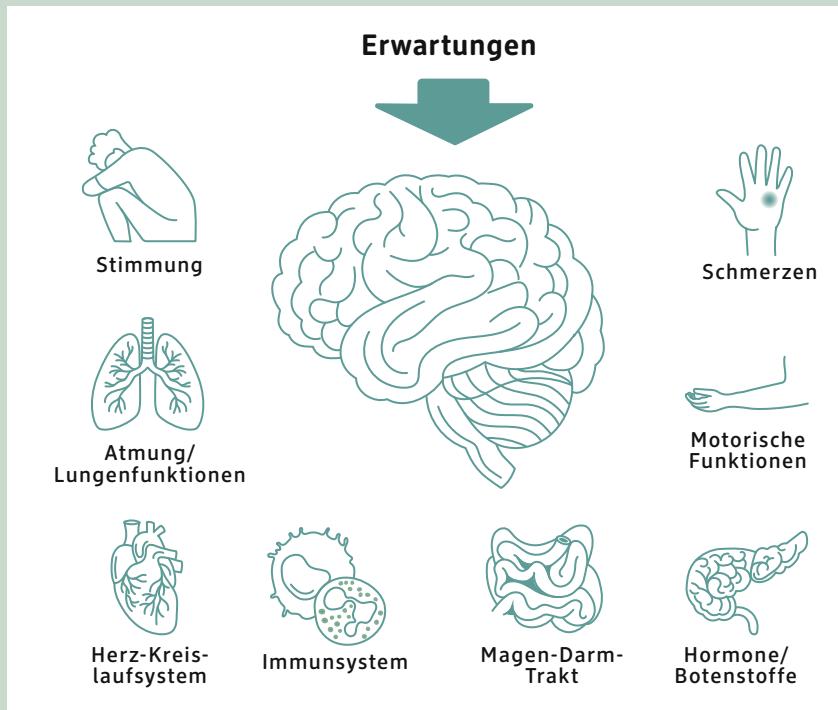
Es ist immer so, dass sich der Therapieeffekt aus einem spezifischen Effekt, etwa durch Medikamente, und einem

anderen Teil, der mit Erwartung und Vorerfahrung zu tun hat, zusammensetzt. Den nennen wir Placeboeffekt. Unser Ziel ist ein Optimum aus spezifischer Wirksamkeit durch Medikamente, Operationen oder Bewegungstherapie, plus dem Wirkverstärker Placeboeffekt. Also der positiven, offenen Erwartung der Patienten, dass die Therapie gut wirkt. Wenn wir die darauf basierenden körpereigenen Mechanismen mit der Wirkung von Medikamenten kombinieren, können wir in hohem Maß Arzneistoffe und Kosten reduzieren. Wir arbeiten daran, dass wirksame, evidenzbasierte Maßnahmen bei den Menschen noch besser wirken, weil diese den Placeboeffekt huckepack haben und den Noceboeffekt vermeiden.

Wie erreichen wir das?

Kommunikation ist das zentrale Werkzeug von Ärztinnen und Ärzten, aber auch anderen Mitarbeitenden im Gesundheitssystem, wie in der Psycho- und Physiotherapie, um die Erwartungshaltung ihrer Patientinnen und Patienten positiv zu beeinflussen. Im naturheilkundlichen Bereich wird schon insgesamt vieles sehr gut gemacht, was das Nutzen von Kommunikation und positiver Erwartung betrifft. Etwa wenn sich Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sehr viel Zeit nehmen für die Diagnosestellung. Da können wir uns in der klassischen Schulmedizin etwas abgucken.

Positive Gedanken unterstützen die Therapie



BUCH-TIPP

Prof. Dr. Ulrike Bingel und Prof. Dr. Sven Benson:
Dein Körper glaubt Dir alles.
Wie der Placebo-Effekt die Gesundheit stärkt.
Herbig Verlag,
200 Seiten,
22 Euro

Ob wir positive oder negative Erwartungen haben, beeinflusst die Behandlung in allen Organsystemen.



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

Wonniges Winter-Wohlfühl



Feine Orange

Sanostol plus Eisen** mit neun Vitaminen und Eisen schmeckt nach Orange. Eisen trägt zur normalen kognitiven Entwicklung von Kindern bei. Die Vitamine C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

460 ml 7,45 € (16,20 € je 1 l)



Natürliche Power

Die Acerola & Ingwer Sticks von sanotact** vereinen Vitamin C aus der Acerolakirsche mit Ingwer. Hochdosiert und mit Kirschgeschmack.^{1,2} Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion von Immunsystem und Energiestoffwechsel bei.

40 g 4,95 € (123,75 € je 1 kg)

³Zudem trägt Vitamin C zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



Heilender Helfer

Der Bad Heilbrunner Husten- und Bronchial Tee*** verbessert Beschwerden bei Erkältungskrankheiten. Er wirkt mit Lindenblüten, Thymian und Anis hustenlösend und -lindernd.

16 g 1,25 € (78,13 € je 1 kg)

* Meistgekauft Arzneitee Marke



Belebt müde Muskeln

Mivolis Pferdesalbe ist ein traditionelles vitalisierendes Kühlgel zur Linderung von muskulären Belastungsschmerzen. Sie ist auch ideal zur durchblutungsfördernden Massage geeignet. Die Salbe zieht schnell ein, ohne zu kleben.

200 ml 4,25 € (21,25 € je 1 l)



Wärmesender

Für wohlende Wärme: Das Mivolis Kirschkerne-Kissen ist ein traditionelles Hausmittel. Es lässt sich in Backofen oder Mikrowelle erwärmen. Kirschkerne nehmen Wärme sehr gut auf und geben sie anschließend dosiert wieder ab.

1 St. 5,45 €

*** Bad Heilbrunner Husten- und Bronchial Tee, Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit trockenem Reizhusten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Die Wechseljahre im Blick

Warum doppelt so viele Frauen wie Männer an trockenen Augen erkranken und wie sie sich selbst helfen können.

In trockenen, beheizten Räumen verdunstet der Tränenfilm schneller. Gut sind daher regelmäßiges Lüften, Spaziergänge an der frischen Winterluft und Luftbefeuchter für die eigenen vier Wände.





**PROFESSOR DR. MED.
GERD GEERLING**

Er ist Direktor der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf, Leiter des Ressorts Trockenes Auge im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. und Presse-sprecher der Stiftung Auge.

In der Lebensmitte einer Frau verändert sich das Zusammenspiel der Hormone und damit auch vieles andere. Die Schleimhäute trocknen zunehmend aus, verlieren an Elastizität, werden dünner und empfindlicher. Neben Scheide, Mund und Nase sind davon auch die Augen betroffen. Das führt bei vielen Frauen im fünften und sechsten Lebensjahrzehnt zu Juckreiz, Brennen, Rötungen bis hin zu einem Gefühl von Sand im Auge. Bei der Keratokonjunktivitis sicca, einer chronischen Binde- und Hornhautentzündung, ist der schützende Tränenfilm aus dem Gleichgewicht geraten. Das beeinträchtigt auch die Sehschärfe und kann vermehrt zu Infektionen führen.

Wenn Feuchtigkeit und Fett fehlen

Eine Schlüsselrolle spielt Testosteron. „In den Wechseljahren sinken nicht nur der Östrogen- und Progesteronspiegel. Auch die Produktion von Testosteron nimmt ab, das nachweislich vor einem trockenen Auge schützt“, erklärt Augenfacharzt Prof. Dr. Gerd Geerling. „Es sinkt besonders stark nach Eintritt der Menopause, weshalb sich die Befunde mit zunehmendem Alter bei Frauen häufen.“ In einer neueren Studie* zeigten 42 Prozent der

befragten Frauen zwischen 62 und 91 Jahren Symptome eines trockenen Auges – bei den Männern waren es nur 20 Prozent. Um schwerwiegendere Erkrankungen auszuschließen, empfiehlt der Augenarzt immer als Erstes eine fachärztliche Abklärung – zumal auch erst mal herausgefunden werden muss, welche Tränenfilmstörung vorliegt. Ein Tränenmangel oder eine übermäßige Verdunstung des Tränenfilms? Dazu muss man wissen, dass unser Tränenfilm aus drei verschiedenen Schichten besteht: der inneren Schleim- oder Muzinschicht, wodurch die darüberliegende wässrige Schicht haften bleibt. Diese zweite Schicht enthält neben Wasser auch Nährstoffe, Sauerstoff und keimtötende Substanzen. Darüber liegt ein Fettfilm, der von den Meibom-Drüsen im oberen und unteren Augenlidrand produziert wird. Dieser bildet die äußere Schicht, die verhindert, dass die Tränenflüssigkeit zu schnell verdunstet. Bei einer Störung empfiehlt Gerd Geerling die Lidrandhygiene (siehe rechts): „Dadurch können Sie die verstopften Meibom-Drüsen von Schmutz und Bakterien befreien. Die Voraussetzung ist allerdings, dass Sie sie konsequent durchführen – am besten zweimal täglich.“

Von künstlichen Tränen und Silikonstöpseln

So einfach wie gut bei trockenen Augen ist Blinzeln. Gerade wer viele Stunden vor dem Computer sitzt, vergisst das gerne mal. Ansonsten helfen künstliche Tränen in Form von Augentropfen. Hier gibt es sowohl wässrige als auch lipidhaltige Zubereitungen – je nachdem, welche Tränenfilmstörung vorliegt. Am besten jedoch greifen Sie zu einem Produkt, das frei von Konservierungsstoffen ist, da es meist um eine Einnahme auf lange Sicht geht und Konservierungsstoffe die Augen mit der Zeit reizen können. Besonders unkompliziert in der Anwendung sind beispielsweise auch Augensprays, die Sie bei geschlossenem Auge anwenden. Es gibt

auch die Möglichkeit, sich beim Augenarzt winzige Silikonstöpsel in den Tränenabflusskanal setzen zu lassen und diese so zu verstopfen, dass sich die Tränenmenge auf dem Auge erhöht.

Hormone: Allheilmittel oder Risiko bei trockenen Augen?

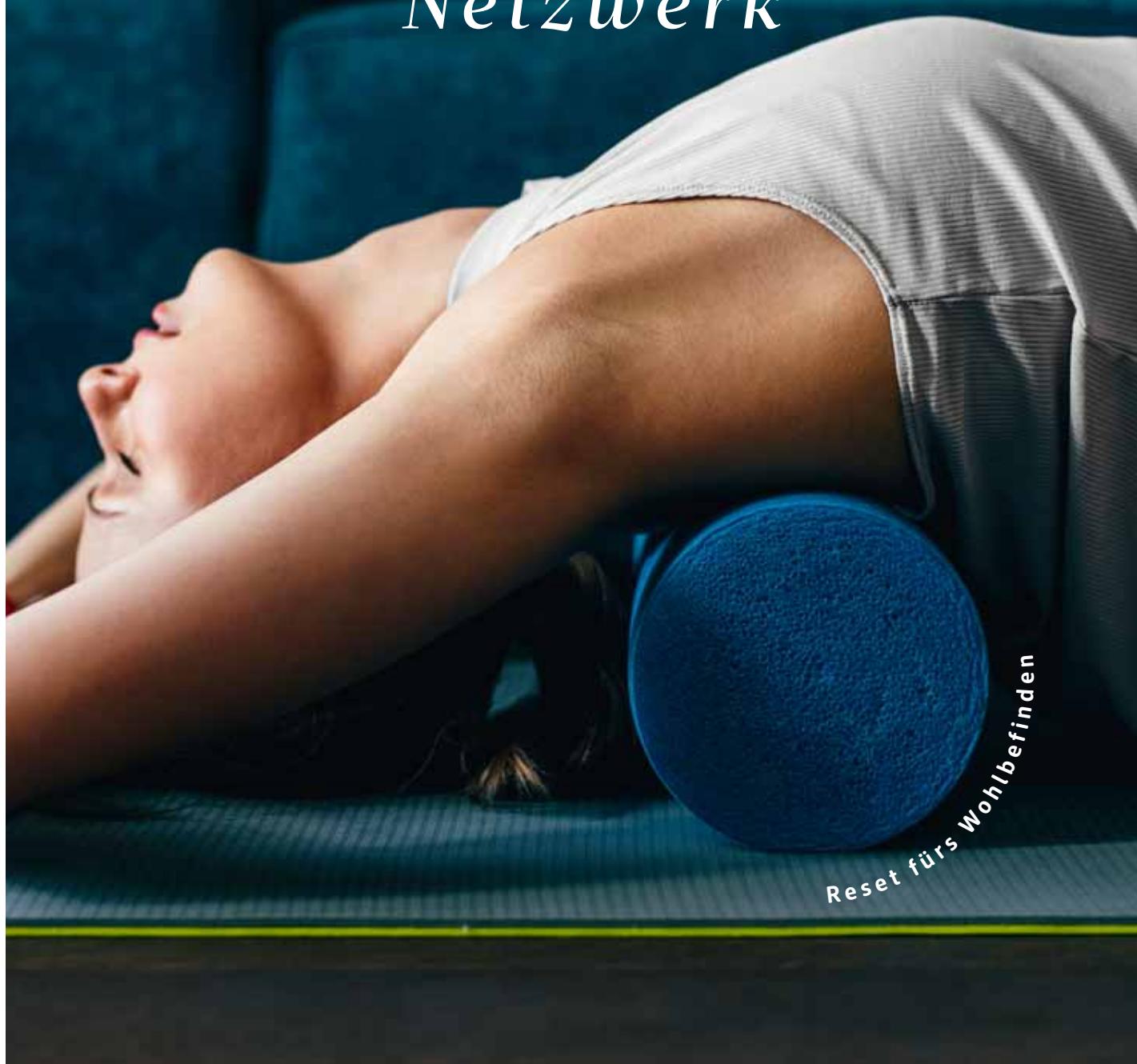
Bei der Frage nach der Hormonersatztherapie kann unser Experte keine generelle Empfehlung aussprechen. Der einen Frau helfe sie gegen ihre trockenen Augen, bei der anderen löse sie als Nebenwirkungen eine Verschlechterung der Erkrankung aus. Hier müsse immer individuell entschieden werden. „Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Gynäkologie ist jedoch wichtig. Untersuchungen haben gezeigt, dass Testosteron direkt auf die Tränendrüsen wirken kann, weshalb in Zukunft vielleicht auch so triviale Anwendungen wie Testosteronpflaster zum Einsatz kommen.“

PFLEGERITUAL

Sichtbar gut: Lidrandhygiene

Um festsitzenden Talg in den Meibom-Drüsen zu verflüssigen, legen Sie sich zuerst eine feuchte, warme Komresse auf die Augen. Wattepads sind dafür ideal. Anschließend massieren Sie bei geschlossenem Auge Ober- und Unterlid zur Lidkante hin mit der Fingerspitze. Oder Sie nehmen ein Wattestäbchen dafür. Danach lassen sich Schmutz und Verkrustungen ganz leicht mit dem feuchten Wattepad abstreichen.

Faszien – das verborgene Netzwerk



Reset fürs Wohlbefinden

Was Faszien können

begeistert Dr. Gunda Slomka seit Jahren und hat auch uns beeindruckt. Ein Gespräch über ein geniales System.

alverde: Obwohl der Einfluss der Faszien aufs Wohlbefinden in Medien und Fitnesswelt viel Beachtung findet, bleibt der Begriff für viele unscharf.

Dr. Gunda Slomka: Für ein besseres Verständnis ist es hilfreich, vom „faszialen System“ zu sprechen. Früher dachte man dabei vor allem an die weißen Hüllschichten, die Muskeln und Organe umgeben. Heute wissen wir: Dieses System ist ein körperweites Netzwerk, das Muskeln, Nerven, Knochen und Organe umschließt und verbindet. Es übernimmt viele Aufgaben, versorgt Zellen mit Nährstoffen, transportiert Abfallstoffe und funktioniert wie ein Netz, das Kräfte über den ganzen Körper verteilt. Es besteht aus einer flüssigen Grundsubstanz – vergleichbar mit einem gut durchfeuchteten Gel –, aus stabilisierenden Kollagenfasern, die Halt geben und Kräfte weiterleiten, und aus spezialisierten Zellen, die diese Strukturen ständig erneuern.

Was bewirkt das Faszientraining?

Es unterstützt den Körper dabei, geschmeidig zu bleiben: Muskeln, Organe, Kollagenfasern können so gut aneinander gleiten und die Kräfte verteilen sich gleichmäßig im Körper, was Spannungsspitzen vermeidet. Bestimmte Rückenschmerzen, Sehnenansatzbeschwerden oder Nackenverspannungen kann das lindern oder verhindern. Gleichzeitig fördert die Bewegung den Flüssigkeitstausch. Nährstoffe gelangen leichter zu den Zellen, Abfallstoffe werden abtransportiert. Und Botenstoffe, die Heilungsprozesse steuern oder Entzündungen regulieren, wirken besser: Faszientraining fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern die Versorgung und Regeneration des gesamten Gewebes.

Stress äußert sich bei vielen in körperlichen Verspannungen. Faszientraining löst Verspannungen. Wirkt sich das auch auf unser inneres Gleichgewicht aus?

Indirekt ja. Faszien sind reich an Nervenenden, die Druck, Zug oder Schmerz wahrnehmen und ans Gehirn melden. Lösen wir Verspannungen, sinken diese Alarmsignale aus dem Gewebe: Übungen wie die Wirbelwelle oder Hüftbeuger-Release laden die faszialen Zellen zum Loslassen ein und aktivieren den Parasympathikus, den Ruhemodus unseres Nervensystems. Die Grundspannung – der Grundtonus – fährt herunter, Herz und Atmung beruhigen sich, die Körperwahrnehmung wird klarer – und damit stabilisiert sich häufig das innere Gleichgewicht.

Wie gestaltet man Faszientraining besonders wirkungsvoll?

Wer abwechslungsreich trainiert, dem Körper zwischendurch kleine Pausen gönnnt und die Intensität langsam steigert, um Überlastungen zu verhindern, schafft ideale Bedingungen. Statt viele Wiederholungen einer Übung am Stück zu machen, arbeite ich mit dem Loop-System: Ich wähle vier Übungen und mache alle vier nacheinander jeweils 16-mal. Danach beginne ich von vorn. Ebenfalls sinnvoll zwischen den Übungen: kurze Geh- oder Mobilisationspausen, die den Faszien Zeit zur Rehydrierung geben.

Wie oft ist Faszientraining sinnvoll?

Täglich 10 bis 15 Minuten sozusagen als „Körperhygiene“ wie das Zähneputzen wären ideal. Aber auch von drei bis vier Einheiten pro Woche kann unser Körper profitieren. Wichtiger als lang zu trainieren, ist es dranzubleiben, denn das fasziale System passt sich langsam an: Erste Veränderungen stellen wir nach einigen Monaten Training fest, deutlichere nach rund zwei Jahren. Geduld haben, lohnt sich. >



DR. GUNDA SLOMKA

Die Sportwissenschaftlerin, Biologin und Sporttherapeutin leitet eine Trainerakademie und ist Dozentin an der Stiftung Universität Hildesheim, wo sie sportwissenschaftlich forscht und lehrt. Im Faszientraining sieht sie großes Potenzial für Schmerzfreiheit und gesundes Älterwerden.

“

Das fasziale System ist ein körperweites Netzwerk, das Muskeln, Nerven, Knochen und Organe umschließt und verbindet.

DR. GUNDA SLOMKA



BUCH-TIPP

Das große Faszienbuch

von Gunda Slomka.
Meyer & Meyer
Verlag, 472 Seiten,
49,95 Euro

5 Faszien-Übungen

Das fasziale System schenkt Halt, Beweglichkeit und Körpergefühl. So bleibt es geschmeidig.

“

Faszientraining fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern die Versorgung und Regeneration des gesamten Gewebes.

DR. GUNDA SLOMKA

1 Tanz der Wirbelwelle

Die Wirbelsäule in alle Richtungen zu bewegen fühlt sich nicht nur gut an: Auf diese Weise wird jeder einzelne Wirbelkörper mobilisiert – unabhängig davon, wie sich die benachbarten Wirbel verhalten. „Diese Art der Bewegung fördert den faszialen Fluss“, erklärt Dr. Gunda Slomka, unsere Expertin: Die gelartige Grundsubstanz des Bindegewebes wird fließfähiger. Und je fließfähiger sie ist, desto besser arbeitet das fasziale Netzwerk.



2 Pandikulieren

Menschen und Tiere recken und strecken sich nach dem Aufstehen oft instinktiv: Muskeln werden angespannt, langsam gelöst und wieder entspannt. Das ist das Prinzip des Pandikulierens. Die Stretch-Übung fördert die Bewegungsfreiheit und die Versorgung der Gewebe.



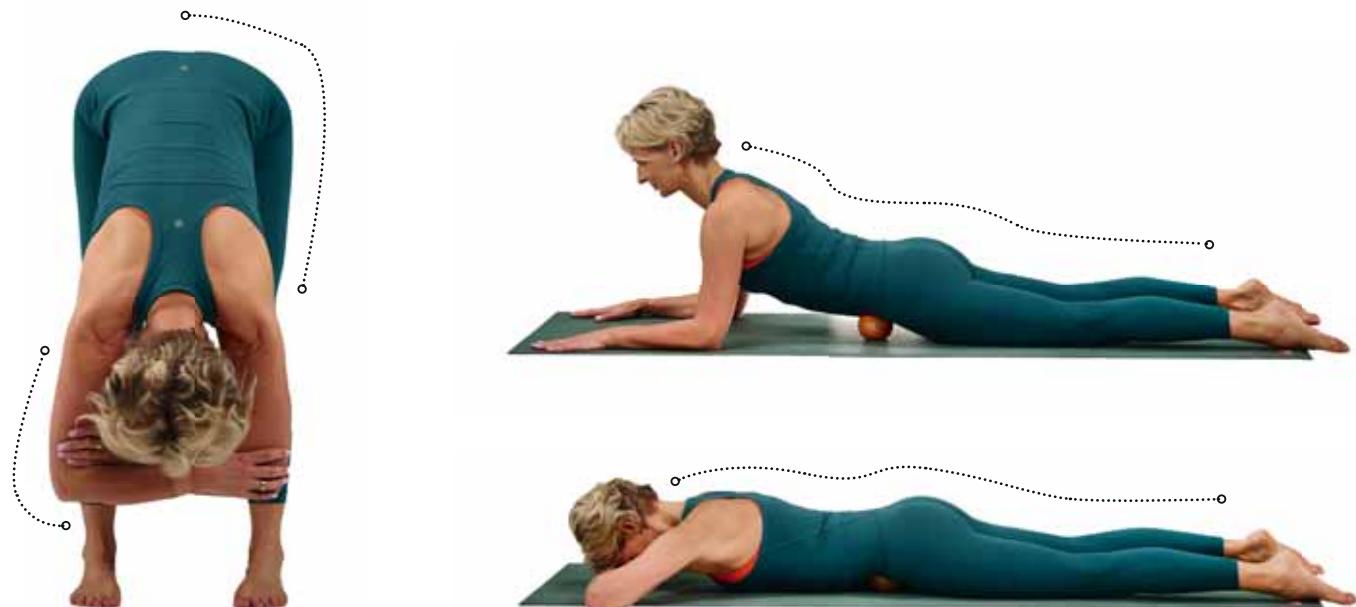
FASZIEN



3 Stand-waage

Zunächst auf einem Bein stehen, dann das freie Bein heben und den Oberkörper nach vorne kippen lassen. Tipp für stabilen Stand: „Die leichte natürliche Krümmung, die der Rücken auch im Stand hat, beibehalten und den Oberkörper aufrichten. Die Kipp-Bewegung passt nur im Hüftgelenk des Standbeins“, sagt Dr. Gunda Slomka zu dieser Kraftübung.

TIPP
Beginnen Sie das Training mit einer Übung, die den Faszienfluss anregt (1) – gefolgt von Einheiten für Dehnung, Elastizität oder Kraft (2-4). Den Abschluss bildet etwas Entspannendes (5).



4 Wasser-fall

Diese Übung unterstützt die Elastizität der Faszie: Zunächst den Oberkörper im tiefen Endpunkt der Übung leicht federn lassen. Dieses Federn immer mehr verstärken, sodass der Oberkörper immer weiter nach oben zurückfedert und schließlich bis in den Stand führt.

5 Hüftbeuger-Release

Er steht am Ende der Einheit und gibt dem Nervensystem sanfte Reize, damit es zur Ruhe kommt. Der Actiball® Relax (TOGU) wird an der Innenseite des Darmbeinkamms platziert – dem Teil des Beckenrandes, den man auf Hüfthöhe an der Seite deutlich tasten kann. Start: In Armstützposition. Von dort aus Oberkörper und Kopf ablegen und entspannen. Nach drei Minuten die Seite des Balls wechseln.

Alles im Griff:

Handhygiene leicht gemacht

30

Sekunden,
die zählen. So
lange sollten
Sie Ihre Hände
mindestens
waschen, um
Keime effektiv
zu entfernen.



Sie sind überall, leben in und um uns, sind unsichtbar. Vor allem auf unseren Händen tummeln sich Tausende von Keimen. Viele sind harmlos und mit der richtigen Handhygiene lassen sich die Mitbewohner in Schach halten.



**PROF. DR.
MARKUS EGERT**
Der Professor für Mikrobiologie und Hygiene an der Hochschule Furtwangen erklärt in seinem Buch „Ein Keim kommt selten allein“ (Ullstein Verlag) auf unterhaltsame Weise, welche Mikroben uns im Alltag begegnen. Im Buch gibt er praktische Tipps, wie wir clever damit umgehen können.

Wo Mikroben gerne mitreisen

Ob Türklinke, Haltegriff in Bus oder Bahn oder die eigene Handtasche – überall dort, wo viele Hände zugreifen, können sich Mikroorganismen sammeln. Dabei handelt es sich um winzige Lebewesen wie Bakterien und Pilze oder auch um Viren. „In der Umwelt gibt es rund eine Billion verschiedene Arten. Jeden Tag kommen wir mit Tausenden Mikroben in Kontakt. Die absolute Mehrheit löst keine Krankheiten aus, sondern ist für die menschliche Gesundheit sogar förderlich, da sie das Immunsystem stimuliert“, weiß Hygieneforscher Prof. Dr. Markus Egert. Besonders dort, wo es warm, feucht und nährstoffreich ist, etwa im Küchenschwamm oder im Abfluss, wimmelt es von Keimen. Ein höheres Infektionsrisiko als Oberflächen bergen jedoch kontaminierte Lebensmittel sowie der Kontakt zu anderen Menschen oder Tieren. Entscheidend ist dabei nicht die bloße Menge an Keimen, sondern welche sich hier tummeln.

Die richtige Routine zählt

Gelangt ein Krankheitserreger über die Hände und von dort über Wunden, Schleimhäute und Mund in den Körper, können Infektionen wie Grippe, Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Erkrankungen entstehen. Gründliches Händewaschen entfernt den Großteil der unerwünschten Mikroben. Wichtig ist dabei nicht die Wassertemperatur, sondern das Wie: 30 Sekunden die Hände unter Wasser halten, gründlich mit Seife aus dem Spender einseifen, auch zwischen den Fingern und auf dem Handrücken, und sorgfältig abspülen. „Der häufigste Fehler ist, die Hände zu kurz zu waschen. 30 Sekunden entsprechen etwa der Zeit, in der man zweimal Happy Birthday singt“, erklärt der Mikrobiologe. Im Alltag sei Desinfektion zudem gar nicht nötig – nur beim Umgang mit Personen mit einem geschwächten Immunsystem oder bei sehr langen Reisen ohne Zugang zu Wasser und Seife. Nach dem Händewaschen gilt: gut abtrocknen. Auf feuchter Haut fühlen sich Keime besonders wohl. Handtücher am besten wöchentlich wechseln und bei 60 Grad waschen.

80%

aller Infektionen wie Erkältung, Grippe oder Magen-Darm gelangen über die Hände in den Körper.¹

30

Billionen Mikroorganismen, darunter Bakterien, Viren, Pilze und Algen, leben im Durchschnitt in und auf einem erwachsenen Menschen.²

3%

der Menschen in Deutschland verzichten nach dem Toilettengang aufs Händewaschen.³

Wann Händewaschen besonders wichtig ist:

Vor dem Essen und beim Kochen

Nach dem Toilettengang

Nach Husten, Niesen oder Naseputzen

Nach dem Kontakt mit Tieren

Vor und nach Kontakt mit Personen mit geschwächtem Immunsystem

¹aerzteblatt.de/archiv/hygieneregeln-die-handwasch-show

²ecarf.org/info-portal/allgemeine-allergie-infos/das-menschliche-mikrobiom

³bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/BZgA_Forschungsbericht_Infektionsschutz_durch_Hygiene_2023.pdf

LEICHTIGKEIT

alverde-
Inspirationstalk
Leichtigkeit

Weniger tragen, leichter leben



Hinter vielen Vorsätzen steht oft ein großer Wunsch: mit leichtem Gepäck leben. Unausgesprochene Annahmen, verschwiegene Bedürfnisse, falsche Rücksichtnahme – all das wiegt schwer. Manchmal braucht es nur einen souveränen Satz oder eine ehrliche Frage, um die Perspektive zu wechseln. Solche Gamechanger-Formulierungen sind die Spezialität von Coach und Bestseller-Autorin Karin Kuschik.

Oft sind es nicht die äußereren Umstände, die uns beschwren, sondern das, was wir innerlich tragen. Karin Kuschik begleitet Menschen seit über 20 Jahren im Coaching und sieht bei vielen Konflikten dieselben Muster: „Wir nehmen allzu vieles persönlich, sind ständig damit beschäftigt, das Verhalten anderer zu deuten.“ Die perfekten Zutaten für Grübelschleifen und Kopfkino.

Die Schlüsseltechnik, um aus dem „selbst inszenierten Drama“ herauszufinden, ist, nachzufragen statt zu interpretieren. „Wir glauben, die Motive und Wünsche des anderen zu kennen, und liegen erstaunlich oft daneben“, sagt Karin Kuschik. Ein einfaches „Wie hast Du das gemeint?“ oder „War das ein Vorwurf oder Interesse?“ oder „Warum hast Du das getan?“ kann Spannungen lösen, bevor sie sich verfestigen. Vielleicht stellt sich heraus: Der andere hatte gute Absichten oder Motive, die mit uns nur am Rande zu tun haben. Und selbst wenn die Antwort unbequem ist, wissen wir, woran wir sind. „Fast immer ist es für beide Seiten eine Erleichterung, den Elefanten im Raum zu benennen“, so der Coach.

Ebenso entlastend ist es, die eigene Verantwortung anzuerkennen – für die eigenen Gefühle und die eigenen Handlungen. Fehler zuzugeben oder schlicht zu seinen Entscheidungen zu stehen, wirkt fast immer entwaffnend. Und

selbst so etwas Komplexem wie unseren Gefühlen sind wir nicht ausgeliefert. Im ersten Moment mag es erleichtern zu denken: „Weil Du dieses oder jenes getan hast, fühle ich mich schlecht.“ Tatsächlich geben wir anderen Menschen damit aber zu viel Macht. „Die Lösung ist nicht, zwanghaft positiv zu denken“, betont Karin Kuschik. „Ärger, Kränkung, Überforderung werden immer wieder auftauchen – aber wie lang wir an ihnen festhalten, ist unsere Entscheidung.“

Selbstverantwortung hört dort auf, wo die Verantwortung des anderen beginnt. „Wenn ich Aufgaben übernehme oder mir Probleme zu eigen machen, halte ich den anderen klein“, sagt Karin Kuschik. Auch hier kann eine Frage helfen, etwa: „Was brauchst Du von mir, damit es für Dich weitergeht?“ Solche Fragen bringen Bewegung ins Gegenüber. Sie zeigen: Ich sehe Dich, aber ich löse Dein Problem nicht für Dich. Das gilt im Job genauso wie in Beziehungen oder in der Familie. „Wir müssen gar nicht abweisend werden, um Grenzen zu setzen“, sagt sie. „Wenn wir in Verbindung bleiben, übernehmen beide Seiten Verantwortung – jede für ihren Teil.“

Letztlich geht es für sie um eine Haltung: freundlich, klar und eigenverantwortlich. Ein Leben mit leichtem Gepäck heißt nicht, dass alles mühelos wird. Aber dass wir weniger tragen, was gar nicht zu uns gehört – und offen ansprechen, was uns bewegt. >



KARIN KUSCHIK
Coach und Autorin
[@karinkuschik](https://www.karin-kuschik.de)

Eine Leidenschaft fürs Geschichtenerzählen und ein messerscharfer Blick auf Kommunikation ziehen sich als roter Faden durch ihr Berufsleben: Karin Kuschik war Journalistin, Moderatorin, Songschreiberin, bevor sie sich als Business-Coach selbstständig machte. 2022 gab sie mit „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ ihr Wissen unterhaltsam verpackt ans große Publikum weiter. Der Titel wurde ein internationaler Bestseller und auch der Ratgeber-Nachfolger stieg im vergangenen Oktober sofort auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste ein.



BUCH-TIPP

Karin Kuschik:
50 Fragen,
die das Leben
leichter machen

Ullstein
Taschenbuch,
400 Seiten,
18 Euro

Und wie gelingt Leichtigkeit im Alltag?

Diese Merksätze und Fragen von Karin Kuschik helfen, das innere Gepäck leichter zu machen und Beziehungen klarer.

„Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“

Dieser Satz eignet sich als inneres Mantra. Er erinnert daran, dass wir entscheiden können, wie lange wir uns im Ärger aufhalten. Statt Energie in endlose Schleifen zu stecken, eröffnet er die Möglichkeit, souverän weiterzugehen. Im Alltag könnte das so klingen: „Ich habe keine Lust, mich aufzuregen. Wie gehen wir konkret vor?“ Wir gewinnen an Souveränität und lenken das Gespräch zugleich in eine konstruktive Richtung.

„Wollen ist wie müssen, nur freiwillig.“

Das Wort „müssen“ drückt Zwang aus – wir erleben uns als Opfer der Umstände. Wer das „Müssen“ in ein „Wollen“ verwandelt, ändert sofort die innere Haltung – weil er ein inneres „Ja“ erkennt: Ich will meine Steuererklärung machen, weil

ich sie vom Tisch haben und Geld zurückbekommen möchte. Ich will mich um meine Eltern kümmern, weil mir die Beziehung wichtig ist. Ein einziges Wort verschiebt das Gewicht von Druck hin zu Selbstbestimmung.

„Wie könntest Du das Problem verschlimmern?“

Die Frage klingt im ersten Moment absurd, ist aber enorm gewinnbringend, wenn wir vor einem Problem stehen, das uns schon länger begleitet – von zu viel Social-Media-Konsum bis zu sozialen Ängsten. Nämlich, indem wir das Gegenteil von dem tun, was unser Problem verschlimmern würde – und diese Antworten hat die Frage ja wunderbar ans Licht gebracht.

„Ich habe mich umentschieden.“

Wenn wir etwas zusagen und dann merken, dass wir uns damit übernommen haben, zieht schnell das schlechte Gewissen auf. Wir fühlen uns an unser Wort gebunden. Viele verheddern sich bei einer Absage daher in Ausreden oder endlosen Rechtfertigungen. Ein ehrliches „Ich habe mich umentschieden“ wäre

für beide Seiten viel leichter. Wir übernehmen damit Verantwortung und sind ehrlich. Indem wir uns erlauben, eine neue Entscheidung zu treffen, vermeiden wir dieses innere Grollen, das entsteht, wenn wir aus purem Pflichtgefühl eine Sache durchziehen.

„War das ein Vorwurf oder Interesse?“

Oft sind es Zwischentöne, die ein Gespräch schwer machen. Ein Satz klingt harmlos, trägt aber einen Stachel. Oder eine Nachfrage wirkt kritisch, obwohl sie neugierig gemeint war. Wer nachfragt: „War das ein Vorwurf oder Interesse?“ oder „Du klingst genervt. Bist Du genervt?“, benennt, welche Wirkung der Satz auf den Empfänger hat. Der andere bekommt so die Chance, seine Absicht klarzustellen. Damit wird Missstimmung entschärft.

„Können wir uns darauf einigen, dass ...?“

Dieser Satz ist eine Rückversicherung. Er wirkt besonders dann stark, wenn ein Thema schon mehrfach im Raum stand oder wenn man spürt, dass das „Ja“ des anderen nicht wirklich trägt. Mit „Können wir uns darauf einigen, dass ...?“ bitten wir um ein klares Commitment. Es geht darum, Eindeutigkeit zu schaffen, damit nicht in der nächsten Runde alles wieder neu verhandelt werden muss.

„Ich verstehe Dich absolut und ich möchte etwas anderes.“

Das Zauberwort in diesem Satz ist das „und“. Wenn wir Sätze mit einem Aber verbinden, entwerten wir automatisch das zuvor Gesagte. „Und“ dagegen, lässt beide Satzteile stehen: das Verständnis für den anderen und den eigenen Wunsch. So entsteht ein Satz, der Empathie und eigene Ansprüche zugleich transportiert. Er zeigt: Ich sehe Dich, und ich bleibe bei mir.

„Ich glaube, das ist Dein Thema.“

Hinter Kritik oder Vorwürfen steckt oft weniger eine Wahrheit über uns als vielmehr ein Thema des Absenders: Unsicherheit, Frust oder vielleicht auch Neid. Mit dem Satz „Ich glaube, das ist Dein Thema“ wird genau das sichtbar. Er hilft, das Gesagte nicht vorschnell anzunehmen. Stattdessen bleibt das Gewicht dort, wo es hingehört – beim anderen. Hilfreich kann auch die Frage sein: „Was kann ich konkret tun, damit es für Dich weitergeht/besser wird?“ Manchmal wird dann schlagartig klar: gar nichts.



Wie sag ich's? Im Apfelschorlen-Ton

Alle diese Sätze und Fragen entfallen ihre Wirkung nicht durch Nachdruck, sondern durch Selbstverständlichkeit. Karin Kuschik rät, sie so beiläufig auszusprechen wie die Getränkebestellung im Restaurant. Je öfter wir sie sagen, desto leichter kommen sie uns über die Lippen.

„Ich fühle mich hier gar nicht zuständig.“

Oft übernehmen wir Verantwortung, ohne dass es je unser Auftrag war – im Job, wenn Kollegen ihre Aufgaben abwälzen, oder privat, wenn wir automatisch Konflikte schlachten. „Ich fühle mich hier gar nicht zuständig“ markiert eine klare Grenze. Der Satz beendet unausgesprochene Erwartungen, bevor sie zur Last werden, und schafft Raum, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

„Ist Freundlichkeit eine Option für Sie?“

Klingt provokativ, ist aber viel konstruktiver als übliche Angriffe wie: „Sie sind aber unfreundlich“ oder Aufforderungen wie: „Bleiben Sie bitte höflich!“. Dadurch fühlt sich unser Gegenüber bloßgestellt, angegriffen und macht zu. Die Frage hingegen spricht das schlechte Benehmen an und eröffnet zugleich dem anderen die Möglichkeit, sich ohne Gesichtsverlust zu korrigieren.



Seien Sie live im alverde-Inspirations-talk dabei

Bestseller-Autorin und Coach **Karin Kuschik** hat noch eine Reihe von Fragen und Sätzen für mehr innere Souveränität auf Lager.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Talk voller Impulse, die im Alltag nachwirken. Gespräche mit Karin Kuschik sind so unterhaltsam wie augenöffnend: Sie schöpft aus einem großen Reservoir an Alltagsbeobachtungen und bringt ihre Erkenntnisse auf den Punkt.

TERMIN VORMERKEN

**29. Januar 2026,
19 Uhr**

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

[HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:](#)





Pflanzlich, vielseitig, lecker

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKQ-006

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

1,35 €
1l
(1,35 € je 1l)



Ideal auch für den
VEGANUARY

¹Enthält von Natur aus Zucker.

In welcher Welt wollen wir leben?

Ideen am Köcheln
Vom Comeback der Hülsenfrüchte bis zur Kantine auf Restaurantniveau: Wir spüren Küchentrends nach.



culinarium



Von Natur aus verantwortungsvoll

GOTS-zertifizierte ALANA Textilien

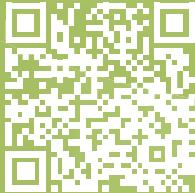
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



Aus 100%
Naturmaterialien

GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD · GOTS · organic
Certified by
Kiwa BCS 21665
www.global-standard.org

Textilien, die Kinder von Anfang an sanft und sicher begleiten – der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** steht für eine nachhaltige und sozial gerechte Herstellung.



dm.de/alana

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gemeinsam in der Küche



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Auch im Unternehmen sind die Küchen ein wichtiger Ort, an dem Begegnungen stattfinden und spontan Ideen geboren werden können.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

was macht für Sie die Küche zu einem besonderen Ort?

Als ich noch ziemlich jung war, nahmen mich meine Großeltern mit in den Europa-Park in Rust. Für mich war eine der spannendsten Attraktionen eine Zaubervorstellung für Kinder. Am Anfang der Vorstellung hielt der Zauberer einen Kochlöffel in die Höhe und fragte: „Was ist das?“ Aus zahlreichen Kinderkehlen schallte es zurück: „Ein Koochlöööfl!“ Darauf der Zauberer: „Nein, das ist ein Zauberstab! Denn was in den Kochtopf hineinkommt und damit umgerührt wird, kommt anders wieder heraus!“ Mich hat diese kleine Szene als Kind so nachhaltig beeindruckt, dass ich mich noch heute an sie erinnere. Denn es war ein für mich ungewöhnlicher Blick auf einen vermeintlichen Alltagsgegenstand. Es kommt halt auf den Perspektivwechsel an, um zu neuen Gesichtspunkten und Einfällen zu kommen.

Die Küche also als ein magischer Ort? Das ist nun vielleicht etwas zu überschwänglich. Aber sie ist einer der Orte, den es auch in historischen Gebäuden schon immer gegeben hat. Mit Badezimmern war das anders, und sogar im Schloss von Versailles war in den königlichen Gemächern kein Badezimmer vorgesehen. Die Küche im Schloss war hingegen stattlich und sie ist es noch heute.

Küchen sind Orte, an denen viel improvisiert wird und an denen aus dem Vorgefundenen neue Rezepte entwickelt werden. Oft war dies die Geburtsstunde späterer traditioneller Gerichte, die über

Generationen für Menschen auch identitätsstiftend waren. Ich kann mich noch gut erinnern, wie es in der Küche meiner Kindheit gerochen hat, oder an meine Eltern, wie sie in der Küche standen und sich angeregt unterhielten, während sie irgendetwas zubereiteten. Das Aufräumen der Küche war immer Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen und ins Gespräch zu kommen. In unserer Familie war es anfangs immer die Aufgabe meiner älteren Schwester und mir, abzudecken und die Küche wieder blitzblank zu machen. Wir teilten die Küche in Abschnitte ein und stellten das schmutzige Geschirr dann immer flugs in die Aufräumzone des anderen, wenn er gerade nicht aufpasste. Später kümmerten sich mein Vater und ich um das Aufräumen der Küche. Bevor wir loslegten, versicherten wir uns gegenseitig, dass es darin mal wieder „wie auf einem Handgratten-Wurfstand“ aussah. Beim Aufräumen hatten wir dann viele Gespräche und ich löcherte ihn mit Fragen zu allem Möglichen. So verging die Zeit schnell und ich nahm aus der Küche auch Gedankennahrung mit, von der ich heute oft noch zehre.

Auch im Unternehmen sind die Küchen ein wichtiger Ort, an dem Begegnungen stattfinden und spontan Ideen geboren werden können. Deshalb ist es uns wichtig, dass die Teeküchen in den Aufenthaltsräumen unserer dm-Märkte einen guten Standard haben und vom Team ausgewählt werden können. Und ein Blick in eine Teeküche ist oftmals hilfreich, um schnell zu erfassen, wie die Zusammenarbeit im Team klappt.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

Man nehme ...

Meditatives
Kartoffelschälen

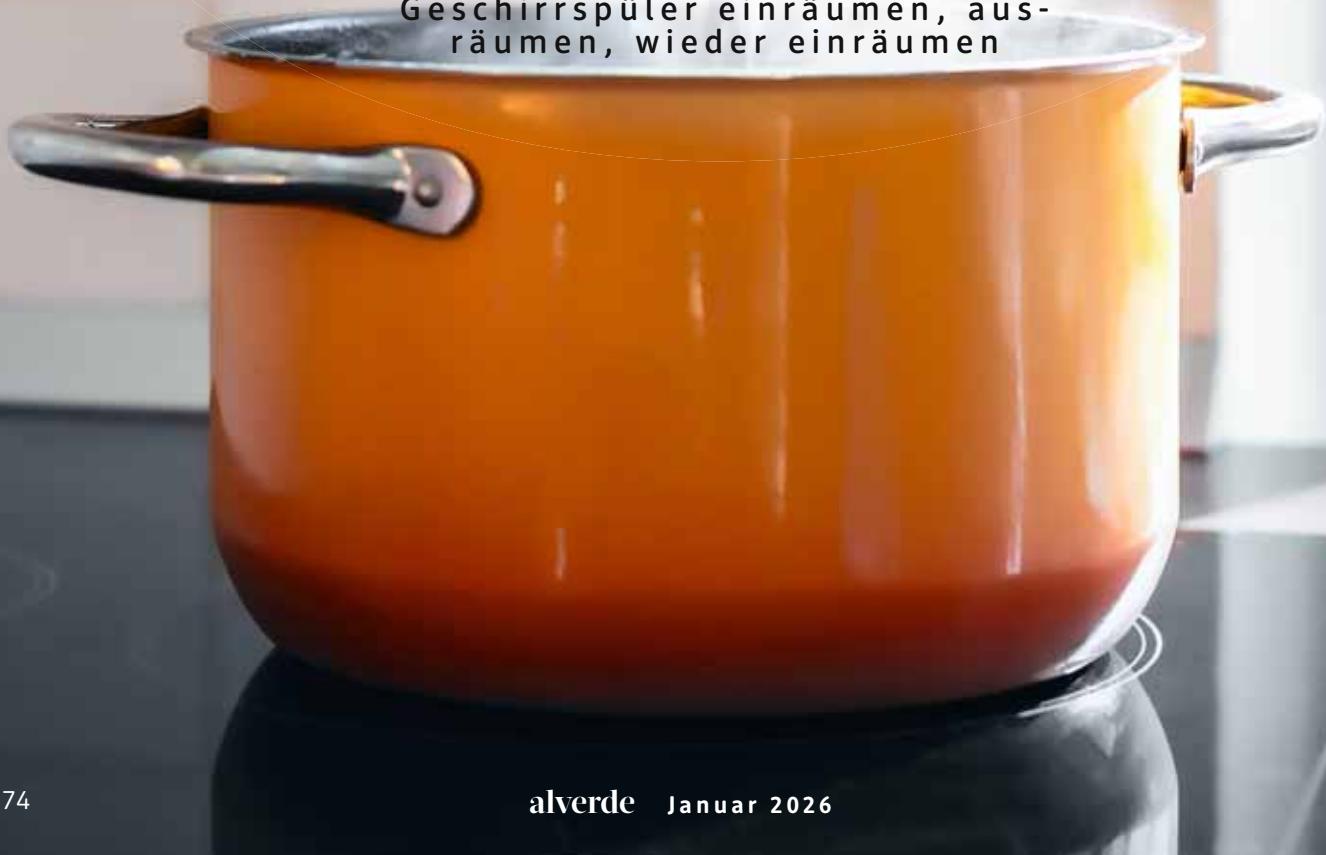
3D-Food-Drucker
Wohnküchen
Omas Rezepte

Popcorn
auf dem Camping-
kocher

Gemeinschaft
Kantinentablett

Vorratskammer
Gute Gespräche

Geschirrspüler einräumen, aus-
räumen, wieder einräumen



Die Küche ist das Herz des Hauses und zugleich ein Spiegel unserer Zeit – etwa in der Wohnküche, in Gemeinschaftsprojekten oder durch Technikinnovationen. Für **Prof. Dr. Harald Lemke** ist Kochen ein Schlüssel, um die Welt zu verstehen.



PROF. DR. HARALD LEMKE

Philosoph und Autor

Mit der von ihm so bezeichneten „Gastronomie“ denkt er über ethische, kulturelle und politische Fragen zur Ernährung nach. In seiner jüngsten Veröffentlichung „Buddha in der Küche“ (transcript Verlag, 588 Seiten, 39 Euro) beschäftigt er sich mit fernöstlicher Philosophie und Esskultur.

alverde: Warum ist die Küche so viel mehr als ein Raum zum Kochen?

HARALD LEMKE: Essen ist existenziell für jedes Lebewesen. Doch für den Menschen geht es um noch viel mehr: Kultur, Gesundheit, Ökonomie, ja sogar unsere Infrastruktur hängen direkt oder indirekt an der Ernährung. Wir unterschätzen, wie stark Kochen und Essen unsere Gesellschaft formen.

Die Wohnküche ist in vielen Neubauten Standard. Was sagt das über unser Verständnis von Kochen?

Lange war die Küche Ausdruck des Patriarchats. Frauenarbeit fand im privaten Raum statt, während Männer in der Öffentlichkeit auftraten. Die „Frankfurter Küche“ hat das in der Nachkriegszeit architektonisch zementiert – mit einer Durchreiche als Symbol für diese Trennung. Die Wohnküche ist ein Versuch, das aufzubrechen und Kochen als Mittelpunkt des Lebens zu inszenieren. Aber gelebt wird das selten. Viele nutzen die großzügige Küche, um Fertigkost aufzuwärmen. Architektonisch sind wir weiter als kulturell.

Wenn man das Konzept der Begegnung weiterdenkt, wären auch Wohnungen ohne Küchen, dafür aber mit Gemeinschaftsküche denkbar?

Warum nicht? In einigen Wohnprojekten wird das gelebt. Ein Vorteil ist, dass die

gemeinsame Küche besonders dann eine Ausstattung auf Profiniveau haben kann. Und auch bei der Lebensmittelproduktion sind andere Modelle möglich. Wir brauchen viel mehr Bio-Produkte, weil nur die regenerative Landwirtschaft unseren Boden bewahrt – und damit die Grundlage unserer Ernährung. Und diesen größeren Bedarf können wir unter anderem damit decken, dass wir alle ein Stück weit Bauern werden. So wie es in Urban-Gardening-Projekten geschieht. Die Voraussetzung wäre, dass Menschen ihre Arbeitszeit reduzieren und Arbeit anders verteilt wird. Das klingt momentan vielleicht utopisch, aber wenn man auf den Fortschritt bei KI und Robotik schaut, ist so ein Szenario gar nicht mehr so fern. Die Frage ist dann: Was wollen wir mit der Zeit anfangen? Und da finde ich alles, was mit Ernährung zu tun hat, eine sinnvolle Beschäftigung.

Manche Tätigkeiten in der Küche sind monoton – schälen, rühren, den Geschirrspüler ein- und wieder ausräumen. Wie kann man ihnen trotzdem etwas Positives abgewinnen?

Diese Tätigkeiten haben eine Qualität, die uns in einer digitalisierten Welt fehlt. Wer Gemüse schneidet oder Teig knetet, ist im besten Fall ganz bei der Sache. Das kann meditativer sein oder man nimmt es als Chance, seine Technik fortlaufend zu verbessern. Und selbst wenn

es schlicht Routine ist, ist es ein kleiner Preis für das, was Kochen uns schenkt: Geschmack, Nähe, Lebendigkeit.

Zumal Technik alle Vorgänge effizienter machen kann.

Ich denke, wir brauchen keine Roboter, um Kartoffeln zu schälen. Kochen können wir selbst. Aber es gibt auch die spielerische Seite. Ein 3D-Food-Drucker könnte Desserts hervorbringen, die mit traditionellen Methoden nicht möglich wären. Persönlich brauche ich ihn nicht, aber ich verstehe die Faszination. Entscheidend ist: Wollen wir Küche als Blackbox oder als Ort, an dem wir selbst tätig sind?

Die Küche der Zukunft – was sollte bleiben, was darf gehen?

Bleiben sollte der Gasherd. Mit Biogas aus Kompostabfällen lässt er sich sogar mit regenerativer Energie betreiben. Verschwinden sollten XL-Kühlschränke. Sie sind mit hohem Flächen- und Energieverbrauch ein Beispiel für schlechte Technikanwendung. Wir brauchen Küchen, die uns helfen, nachhaltig und möglichst gemeinschaftlich zu leben.



Eigener Herd

Die Grundausstattung ist fast überall dieselbe, doch jede Küche hat den ihr eigenen Mix aus Gerüchen, Gerichten und Gesprächen. Drei Einblicke in den vielleicht **wichtigsten Zuhause-Ort**. Drei **alverde**-Leser erzählen, was sie mit ihrer Küche verbinden.

1.

Kochen als Familienprojekt

Diplom-Sozialpädagogin Dorothee Tappe promoviert im Bereich Sonderpädagogik. Nebenbei managt sie in Pforzheim den Haushalt für ihre achtköpfige Familie.

Unsere Küche ist vor allem ein Ort der Begegnung: Hier wird gekocht, erzählt und gelacht, manchmal auch gestritten oder getröstet. Unsere Teenager kommen abends in die Küche, um gemeinsam zu kochen oder einfach Zeit miteinander zu verbringen.

Als wir die Küche planten, waren mir viel Stauraum, eine große Arbeitsfläche und helle Fronten wichtig, damit es freundlich wirkt und alles seinen Platz findet. Bei acht Personen im Haushalt zählt vor allem die Organisation. Wir haben eine Vorratskammer, die wie ein kleiner Laden wirkt, und kommen pro Woche auf fünf volle Einkaufswagen. Wir haben extra große Töpfe, viel Geschirr und die Spülmaschine läuft dreimal am Tag. Ich arbeite mit Wochenkochplänen. Rezepte dafür sammle ich digital und handschriftlich, viele teile ich auf meinem YouTube-Kanal. In der Küche hängt eine Einkaufsliste in Kinderhöhe, auf die jeder etwas schreiben kann. Zu den Wünschen kommt die Pflicht: Es gibt feste Dienste – von Tisch decken bis Müll rausbringen. Besonders bewährt hat sich unser „Küchen-Super-Sauber-Dienst“: Jeden Abend

Wir haben eine Vorratskammer, die wie ein kleiner Laden wirkt.

DOROTHEE TAPPE



Behält auch bei sechs Kindern den Überblick:

DOROTHEE TAPPE



WEB-TIPP

Auf dem YouTube-Kanal „Familie(n)leben“ teilt Dorothee Tappe Tipps zur Haushaltorganisation und zu glutenfreiem Kochen.

K U R Z G E F R A G T

Die Küche meiner Kindheit riecht nach:

Frisch gebackenem Brot

Die drei wichtigsten Lebensmittel:

Obst und Gemüse, eine gute glutenfreie Mehlmischung und unser Lieblings-Kräutersalz. Damit können wir fast alles zaubern.

Die Küche der Zukunft nimmt mir diese lästige Arbeit ab:

Das Spülmaschine aus- und einräumen – das darf gerne irgendwann automatisch gehen. >

2.

Mit Feuer und Geduld

Stefan Jenewein ist Biochemiker und lebt mit Frau und Kindern in Neustadt an der Weinstraße. Weil die Familie regelmäßig campen geht, steckt er auch in die mobile Küche Ehrgeiz und Experimentierfreude.



Kocht drinnen präzise und draußen mit Gefühl:

STEFAN JENEWEIN

Unsere Küche ist hell und funktional - weiße Fronten, auf einem Boden aus Eiche. Ein Hingucker ist die Arbeitsplatte aus grünem Glas. Küchenbauer haben vor diesem Material Respekt, weil es teuer ist und millimetergenau zugeschnitten sein muss. Ein Glas aus unserem Bekanntenkreis hat sich

darauf eingelassen. Ich freue mich bis heute dran, weil die Platte sehr robust ist und markant aussieht.

Meine Frau und ich wechseln uns beim Kochen ab und entscheiden oft spontan beim Einkaufen, was auf den Tisch kommt. Wenn ich kuche, dann gerne auch mal mit Aufwand. Sushi zum Beispiel, das bei uns inzwischen Tradition hat, seit wir einmal in Japan waren. Oder ein Braten, bei dem ich zum Metzger gehe, um ein gutes Stück Fleisch zu bekommen. Vom Backen lasse ich dagegen die Finger, mich stört, dass Fehler hier kaum zu korrigieren sind.

Viele unserer Mahlzeiten ergeben sich aus dem, was gerade Saison hat. Wir sind Mitglied einer solidarischen Landwirtschaft, bekommen wöchentlich Gemüse, das frisch vom Feld kommt. Im Herbst ist das herrlich vielfältig - Auberginen, Tomaten, Paprika. Aber wir arrangieren uns auch mit dem Spätwinter, wenn fast nur noch Kohlsorten in der Kiste liegen.

Vier- bis fünfmal im Jahr ziehen wir los und tauschen die Küche gegen einen kleinen Campingkocher. Dann wird

KURZ GEFRAGT

Dieses Camping-Gerät darf nie fehlen:

Der Espressokocher. Meine Frau und ich sind leidenschaftliche Kaffeetrinker und starten den Tag mit einem doppelten Espresso.

Ohne dieses Küchenutensil geht auch zu Hause nichts:

Ein scharfes Messer, stumpfe Messer sind furchtbar.

Drei Zutaten, die beim Camping immer mitmüssen:

Öl, Salz und Kaffee

Kochen zur Improvisation. Mit ein oder zwei Töpfen entstehen Omeletts, Suppen oder auch mal Dampfnudeln im Feuertopf, wenn wir mit dem Auto unterwegs sind. Die Kinder fieberten dann mit, ob es klappt. Ein Freund brachte mich auf die Idee, Popcorn auf dem Gaskocher zu machen – ein guter Trick, um die Kinder fürs Draußensein zu gewinnen. Sie lieben Pancakes, die wir für kurze Touren vorbereiten können, indem wir den Teig daheim in ein Marmeladenglas füllen. Unterwegs lernt man, wie wenig es eigentlich für ein gelungenes Gericht braucht. Diese Erfahrung nehme ich mit zurück in unsere Alltagsküche mit ihrer gläsernen Arbeitsplatte.

Unterwegs lernt man, wie wenig es eigentlich für ein gelungenes Gericht braucht.

STEFAN JENEWEIN

3.

Aus vielen Zutaten ein Zuhause

Rahela Abdullah ist Sprachwissenschaftlerin und berät in Hamburg Zugewanderte bei der Anerkennung ihrer Berufsabschlüsse. Beim Kochen kombiniert sie afghanische und europäische Einflüsse.



Schätzt Struktur und
neue Inspiration:
RAHELA ABDULLAH

Ein Gericht, das **allen schmeckt**
und gut bekommt, und ein
spannendes Thema bei Tisch –
das sind die idealen Zutaten.

RAHELA ABDULLAH

Küchen lässt keine Wünsche offen. Aber ich beschränke mich auf Klassiker wie gute Töpfe und meide Geräte wie einen Airfryer, den ich vielleicht zweimal im Jahr benutzen würde.

Ich esse zu festen Zeiten und plane meine Mahlzeiten. Mittags gibt es meist etwas Warmes, abends etwas Leichteres. Für das Essen im Büro kuche ich immer vor, manchmal sogar am Morgen. Ich probiere gern neue Gerichte aus – nicht unbedingt aus Kochbüchern, sondern von Freunden oder aus Restaurants. Wenn mir etwas schmeckt, versuche ich es nachzukochen. Das ist so spannend wie das Übertragen einer neu gehört Melodie in Noten für ein Musikinstrument.

Wenn ich kuche, läuft oft Musik oder ein Podcast, manchmal telefoniere ich mit Freunden. Ich kuche gern allein, selbst wenn ich Besuch habe. Ich kann dann am besten meinem Rhythmus folgen und in meiner Küche bleibt alles an seinem Platz. Beim Essen dagegen genieße ich Gesellschaft: Ein Gericht, das allen schmeckt und gut bekommt, und ein spannendes Thema bei Tisch – das sind die idealen Zutaten.

Viele meiner Gerichte stammen aus meiner ersten Heimat Afghanistan: Vor allem Reis in allen Varianten – mit Gemüse, Linsen oder Fleisch – und würzig-scharfen Soßen. Besonders Kidneybohnen erinnern mich an meine Kindheit: Damals mochte ich sie nicht so gerne, heute könnte ich sie täglich essen. Gewürze sind mir wichtig, ich stelle mir die Mischungen selbst zusammen. Praktisch: Selbst spezielle Zutaten finde ich meist im Supermarkt. Verglichen mit Afghanistan und Pakistan, wo ich auch gelebt habe, ist die Auswahl an Lebensmitteln riesig und die Ausstattung der

KURZ GEFRAGT

**Ohne diese
Gewürze geht wenig
in meiner Küche:**
Kreuzkümmel, Peperoni
und Kardamom

**Wenn es sehr schnell
gehen muss,
mache ich mir:**
Quinoa-Salat mit Kicher-
erbsen oder Rühreier

**Dieses Gericht habe
ich in Deutschland
entdeckt:**
Ich mag deftige Rouladen.

Gesunde Erde -
gesunde
Menschen

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Ballaststoffe – für den Bauch ein Genuss

Bunt und gesund:
Von der Vielfalt auf dem Teller profitieren Körper und Seele – auch die Mikroorganismen im Darm fühlen sich so wohler.





DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Arzt, Wissenschaftsjournalist und
Gründer der Stiftung „Gesunde Erde –
Gesunde Menschen“

**„Wenn wir essen,
essen wir nie nur
für uns, sondern
immer auch für
unsere Mitbewoh-
ner, für unser
Mikrobiom.“**

Liebe alverde-Lesende,

willkommen im neuen Jahr mit neuen guten Vorsätzen. In dieser Ausgabe geht es viel um die Küche. Genau der Ort, wo wir am Ende der Silvesterparty die besten Gespräche hatten. Und wo wir auch einen der größten Hebel für unsere körperliche und seelische Gesundheit haben! Wie wird die Küche zu einem Zukunftsort für uns, für die Familie, für mehrere Generationen?

Wie Sie wissen, beschäftigt mich schon lange die Frage, wie die persönliche Gesundheit mit der Gesundheit von Mutter Erde zusammenhängt. Und die direkteste Antwort geht vom Acker durch die Küche über den Teller in die Tiefen unseres Bauches. Und obwohl es unter der Erde und unter der Bauchdecke für gewöhnlich dunkel ist, erhellt die Wissenschaft immer mehr, wie eng wir verbunden sind über gemeinsame Freunde. Ja, wenn wir essen, essen wir nie nur für uns, sondern immer auch für unsere Mitbewohner, für die Mikroben, unser Mikrobiom. Und je mehr ich darüber lasse, desto weniger „eklig“ finde ich die Tatsache, dass wir so viele Wesen in uns haben, sondern denke: „Toll, dass ihr da seid, was kann ich euch heute zu futtern geben?“

Und was soll ich jetzt kochen? So bunt, so vielfältig, so artenreich wie es geht – und wie es schmeckt! Denn automatisch gibt es dadurch auch mehr Biodiversität in der Nahrungskette. Die neueste Empfehlung lautet: Wir sollten pro Woche 30 verschiedene Pflanzen essen. Wie bitte? Aus dem Kopf könnte ich wahrscheinlich keine 30 essbaren Pflanzen aufzählen, aber es gibt sie, es gibt sogar noch viel mehr!

Neben Gemüse und Obst zählen dazu auch Samen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gewürze. Diese Empfehlung geht unter anderem zurück auf eine Studie* mit über Zehntausenden von Menschen, die zeigte: Wer eine große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln zu sich nimmt, hat eine bessere Darmgesundheit. Viele verschiedene „Leckerli“ machen viele

Mitbewohner glücklich und robust, wenn sich mal ein ungebettener Keim breitmachen will. Rote, grüne, gelbe, ja, sogar violette und orangefarbene Lebensmittel – ohne Farbzusatz selbstverständlich – sorgen für viele verschiedene Darmbakterien und das ist die Grundlage für besseres Wohlbefinden, mehr Widerstandskraft gegen Krankheitserreger, eine bessere Verdauung und sogar eine verbesserte Gehirnfunktion. Unglaublich, selbst Erkrankungen wie Parkinson, Depression und Demenz werden neuerdings mit dem Biom in Verbindung gebracht – wie gesagt, es ist komplex und Gegenstand von vielen aktuellen Studien, die das noch bestätigen müssen.

Mein Koch-Tipp für heute lautet also: Kochen Sie etwas, was Sie noch nie gekocht haben. Und überraschen Sie sich und Ihre Mitbewohner, also alle, die in Ihrer Küche sind und in Ihnen. Nicht alle 30 Pflanzen auf einmal, wobei das in einem Eintopf auch ginge. Kein Stress: Kaffee ist ja morgens schon die erste Pflanze, Apfel geht immer, einfach so, im Salat oder im Ofen. Und seit ich auf dem Forum Nantesbuch neulich die begeisterte Köchin Sarah Wiener erlebte, schau ich beim Kauf nach Äpfeln mit einer kleinen Macke. Sarah meinte sehr anschaulich: Wenn Insekten einen Apfel vor lauter Pestiziden für nicht essbar halten, warum sollten wir ihn dann anrühren? Jeder hat seine Macken und ob eine Gurke oder Möhre krumm ist, nimmt unser Biom uns nicht krumm. Es wird nur grummelig über Einheitsbrei. Wie Sie auf die nächsten 28 Pflanzen in einer Woche kommen, dazu finden Sie in dieser **alverde**-Ausgabe, im Biomarkt, beim Gemüseladen um die Ecke, vielleicht auch direkt beim Erzeuger viele Anregungen. Und wenn Sie noch frische Kräuter darüberstreuen, haben sie sofort noch mehr Punkte auf Ihrem Pflanzenkonto gut, und es schmeckt – allen Beteiligten!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

culinarium



Koch Daniel Christein erntet frische Kräuter aus dem Garten im culinarium.



Pizzabäcker Khaled Bejaoul bereitet durchschnittlich 60 bis 200 Pizzen am Tag zu.



Mehr als Mittagspause

Erfüllt vom Duft frisch gekochter Pasta und dem Aroma würziger Kräuter aus dem eigenen Garten öffnet das **culinarium**, das Mitarbeiterrestaurant im dm-Unternehmenssitz in Karlsruhe. Ein Ort, der zeigt, wie Gemeinschaftsverpflegung neu interpretiert werden kann – mit Geschmack, Verantwortung und einem starken Team.

Bevor die dm-Mitarbeitenden zur Mittagszeit ins culinarium kommen, herrscht hier bereits geschäftiges Treiben. Es duftet nach Bolognesesoße, angebratenem Halloumi und den orientalischen Gewürzen des Blumenkohl-Kartoffel-Eintopfs – alles Bestandteile des heutigen Speiseplans. Um 11 Uhr versammelt sich das Küchenteam des Catering-Dienstleisters „Genuss und Harmonie“ zur Ausgabenbesprechung. An diesem Tag sind 788 Menschen im Haus – „eher ruhig“, wie Niklas Krainick, der Betriebsleiter, sagt. Gemeinsam wird jedes Gericht verkostet und abgestimmt. „Die Kartoffeln sind richtig gut geworden“, sagt Niklas Krainick zum Koch, der

sie zubereitet hat. An diesem Tag muss nichts mehr verändert werden. Alles ist stimmig und bereit für die Ausgabe. „Das gemeinsame Probieren ist wichtig“, erklärt der Betriebsleiter. „Wir alle wollen hinter dem stehen, was wir anbieten.“

Wo der Duft die Richtung vorgibt

11:45 Uhr – Rushhour im Mitarbeiterrestaurant. Gesprächsetzen, das Klappern der Teller und das Zischen heißer Pfannen bilden den typischen Mittagssoundtrack. Die Schlange vor dem Pizzaofen wird immer länger. Khaled Bejaoul, der Pizzabäcker, hat alle Hände voll zu tun. Er belegt den Teig mit einer Bolognesesoße und Käse und schiebt die Pizza in den Ofen. An der Pastastation wird derweil die Caprese-Pasta mit Basilikum angerichtet. Die Nudeln sind hausgemacht und kommen jeden Morgen um zehn Uhr frisch aus der Pastamaschine. Das wissen auch die Gäste zu schätzen: „Bei der Auswahl finde ich immer etwas, das mir schmeckt“, sagt dm-Mitarbeiterin Nora Richter. „Und es ist ein schönes Ritual, mit Kolleginnen und Kollegen Pause zu machen.“

Top organisiert

Im culinarium arbeiten Mensch und Technik eng zusammen. Die digitale Rezeptplanung sorgt dafür, dass sich die Portionen mit einer kalkulierten Menge an Zutaten zubereiten lassen, die automatisch bestellt werden. „Für gutes Kantineessen braucht es die richtige Mischung aus Qualität und Atmosphäre“, so Niklas Krainick. „Am Herd entsteht durch professionelle Kochkunst und liebevolle Verfeinerungen das, was ein Gericht wirklich

ausmacht. Gleichzeitig sind es die wenigen Sekunden am Counter, in denen Mitarbeiter mit einem Lächeln dem Gast ein gutes Gefühl geben.“

Gekonnt improvisiert

Nachhaltigkeit beginnt im Einkauf: Die Lieferanten kommen aus Karlsruhe und Umgebung. Auch die Produkte von dmBio sind fester Bestandteil vieler Gerichte. Gegen Mittag wird gezielt nachgekocht, was besonders beliebt ist – so bleibt die Auswahl frisch und Reste werden reduziert. Als die Pizza ausverkauft ist, wandert der Flammkuchen in den Ofen, und bei der Pasta greift das Team auf schwarze Nudeln zurück – Improvisation ist einkalkuliert. Freitags werden am „Überraschungscounter“ Gerichte aus den verbliebenen Zutaten der Woche angeboten, um Speisereste so gering wie möglich zu halten.

Die Zukunft auf dem Tablett

Und wie sieht das Mitarbeiterrestaurant der Zukunft aus? Der Betriebsleiter plant, die Auswahl an vegetarischen Gerichten noch weiter zu stärken und zu zeigen, wie genussvoll pflanzenbasierte Küche sein kann. Zugleich will das Mitarbeiterrestaurant stärker zur Gesundheitsförderung beitragen. „Wir möchten die Menschen, die im Mitarbeiterrestaurant essen, möglichst gesund und lecker versorgen. Das steigert auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden“, sagt er. „Kochen mit Liebe“ meint im culinarium: Kochen für Menschen. Für ihre Bedürfnisse und ihre Ideen von einem guten Mittag.

Diese Pflanzen haben Potenzial

Ackerbohne und Lupine kommen bei uns eher selten auf den Teller. Kulinarisch eröffnen sie ebenso wie **Hanf, Pilze oder Kichererbsen** Horizonte und könnten so manch klassisches Lebensmittel ersetzen.

1

Kulturspeisepilze - wachsen auf Holzspänen

Man kann einige Sorten sogar zu Hause auf Holzspänen oder Kaffeesatz ziehen. Die faserigen Austernpilze lassen sich mit einer Gabel in Fäden ziehen, in würziger Marinade baden und anbraten.

Was Speisepilze können:

Forscher arbeiten an Fleischalternativen aus fermentierten Pilzwurzeln von Austernpilzen, Shiitake oder Kräuterseitlingen. Die Fermentation von Pilzen verändert deren Aroma, Textur und Geschmack so, dass die Pilze Fleisch oder Käse imitieren.

2

Kichererbse - der Trockenkünstler

Die Kichererbse lässt sich fast ohne Bewässerung anbauen. Sie kann Luftstickstoff im Boden binden, was den Bedarf an Stickstoffdünger senkt. Ihr glutenfreies Mehl ist proteinreich und eignet sich für eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb). Eingelegt oder getrocknet lassen sie sich lange lagern.

Wie Kichererbsen in der Küche punkten:

Kichererbsen schmecken als Suppe, Hummus und in Eintöpfen. In der veganen Küche ergeben sie mit Wasser angerührt einen Ei-Ersatz, beispielsweise für Pfannkuchenteig. Das Mehl eignet sich für Pizza und als Beimischung in Backwaren.



3

Süßlupine – vergessene Hülsenfrucht

Die Süßlupine ist eine eiweißreiche, heimische Hülsenfrucht und gut angepasst an die Klima- und Standortbedingungen in Deutschland. Im Vergleich zu Soja ist sie allergenärmer. Aus ihren Samen lassen sich viele nachhaltige Produkte herstellen – von Fleisch- und Milchersatz bis hin zu Backwaren.

Was in der Lupine steckt:

In Spanien werden Lupinensamen in Salzlake eingelegt zum Apéritif gegessen. Mit Tahin und Zitronensaft püriert sind sie Brotaufstrich. „Kaffee“ aus gerösteten Lupinen schmeckt mild-karamellig und ist koffeinfrei.

4

Nutzhanf – die ganze Pflanze zählt

Nutzhanf (ohne das rauschwirksame THC) wird in Niedersachsen oder Brandenburg bereits kultiviert. Hanfsamen enthalten bis zu 35 Prozent Fett und bis zu 25 Prozent Eiweiß, Fettsäuren und Ballaststoffe. Sie schmecken geröstet nussig und lassen sich zu Öl und Mehl verarbeiten.

Was an Hanf gut ist:

Mit Hanfmehl oder -protein, kombiniert mit Grieß, Haferflocken und Chiasamen, können pflanzliche Burger-Pattys kreiert werden. Proteine der Hanfsamen ergeben eine fleischähnliche Textur – in „Schnitzel“-Ersatz beispielsweise. Alle Teile des Hanfs werden verwendet: Fasern, Blätter und Samen.

5

Ackerbohne – heimisches Eiweiß statt Importsoja

Die Acker- oder Saubohne aus Omas Zeiten gewinnt heute wieder an Bedeutung – als umweltfreundlichere Alternative zu importiertem Soja. Sie kann als Zutat in Suppen, Eintöpfen und Pürees verwendet werden, das Mehl für glutenfreie Backwaren.

Wie Bohnen Fleisch ersetzen:

Pürierte, gekochte Bohnen, gemischt mit Haferflocken, Tomatenmark und Gewürzen, in Form von Bällchen gebraten, ersetzen Fleischfrikadellen. Erbsen- und Ackerbohnen-Protein sind Zutaten in Fleischersatz-Produkten.





Zwischen Kaffeekränzchen und Sozialmission

Das „Café Vollpension“ in Wien feiert Omas Backkunst und schafft einen Begegnungsraum für Jung und Alt. Und hat nebenbei noch ein probates Rezept gegen Altersarmut entwickelt.

Draußen an der Schleifmühlgasse, keine zwei Minuten zu Fuß vom Wiener Naschmarkt entfernt, hat sich eine kleine Schlange gebildet. Es ist nicht nur der Nieselregen, der die Leute ins Innere der „Vollpension“ treibt, sondern Johannes' Apfelstrudel, Marlieses Mohntorte oder Annegrets Buchteln. Und vor allem diese besondere Atmosphäre. Zwischen Häkeldeckchen, Tütenlampen und Plüschsofas servieren Seniorinnen und Senioren ihren selbst gebackenen Kuchen. Unterstützt von jungen Kollegen.

Omas im Unruhstand

Während Marliese (70) die verschiedenen Kuchenstücke am Tresen appetitlich anordnet, holt Johannes gerade seinen Apfelstrudel mit dem hauchfeinen Strudelteig aus einem der neonfarben leuchtenden Backöfen, die an der Stirnseite des langgestreckten Souterrainraums hängen. Der 73-Jährige war früher Koch. Zum Reden hat er gerade keine Zeit. Aber Doris bindet kurz ihre weiße Schürze mit „Vollpension“-Schriftzug ab, setzt sich an einen der zusammengewürfelten Tische und bittet eine gerade vorbeieilende Kollegin um eine Tasse Kaffee. Dann beginnt sie zu erzählen: Die 72-Jährige hat eine bunte Vergangenheit hinter sich, arbeitete unter anderem als Lehrerin, lebte lange in Australien. Als sie nach Wien zurückkam, war sie Pensionärin, hockte alleine in ihrer kleinen Wohnung. Dann hörte sie von der „Vollpension“ und bewarb sich auf eine der Stellen: „Hier trifft Du jeden Tag auf freundliche Leute, hast gute Gespräche, machst etwas Sinnvolles

mit Deiner Zeit.“ Und als „geringfügig Beschäftigte“ verdient man sich auch noch etwas hinzu.

Auslöser war ein staubtrockener Kuchen in einem Wiener Caféhaus, der Moriz Piffl-Percevic und Mike Lanner keinen Spaß machte. Von ihren Großmüttern waren die beiden Sozialunternehmer Beseres gewöhnt. „Das war der Moment, als uns die Idee mit der ‚Vollpension‘ kam“, erinnert sich Moriz Piffl-Percevic. Im September 2012 eröffnen sie für eine Woche die erste „Pop-up-Vollpension“ – ohne Genehmigungen und ohne großen Plan: „Aber die Premiere übertraf alle unsere Erwartungen“, so Moriz Piffl-Percevic.

Eine Jobanzeige in einer großen österreichischen Tageszeitung bringt immer mehr Senioren und Seniorinnen dazu, sich zu melden. In vielen persönlichen Gesprächen wird schnell klar – es gibt neben dem Spaß am Backen noch eine weitere Motivation, an der Idee mitzuwirken: Manche Ruheständler kommen mit ihrer Pension nur knapp über die Runden. Laut Statistik Austria sind rund 15 Prozent der über 65-Jährigen in Österreich armutsgefährdet, vor allem Frauen. (In Deutschland sind es fast 20 Prozent.) In der „Vollpension“ bessern die alten Menschen mit fünf bis zehn Stunden Wochenarbeitszeit ihr Budget auf.

Eine Idee zieht Kreise

Während der Coronapandemie muss das Café schließen, dafür eröffnet ein digitaler Backkurs, in dem Oldies ihre Torten-

geheimnisse lüften. Heute ist aus dem ehemaligen Pop-up-Projekt ein etabliertes Sozialunternehmen geworden. Zurzeit gibt es in der „Vollpension“ in der Schleifmühlgasse und in einem weiteren Café in Wien insgesamt rund 100 Mitarbeiter, fast gleichmäßig auf Team Oldie und Team Jungspund verteilt.

In Graz und Salzburg ist die „Vollpension“ auf der Suche nach Crowdinvestoren gegangen. Mit einer Franchise-Idee soll das Generationen-Café, in dem schon so manche Freundschaft zwischen Oma und Junior entstand, weitere Kreise ziehen. Das Leitungsteam der „Vollpension“ ist sich sicher: Das Konzept müsste auch in anderen Städten wie Hefeteig aufgehen.

WO ES IN HAMBURG NACH OMA SCHMECKT

Königsberger Klopse, Hühnerfrikassee, Labskaus - im Oma Liebe Lunch Club kochen Senioren in Hamburg von mittwochs bis freitags einen Mittagstisch nach Oma-Art. Dafür tauchen sie in Pop-up-Manier in verschiedenen Restaurants auf und entern dort die Küche. Kleiner Nebeneffekt: Alte Rezepte werden ausgetauscht und ein kulinarisches Erbe bewahrt.

Mehr unter:
[@omaliebe_lunchclub](http://omaliebe_lunchclub)

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Mut
zur
Einfach-
heit



Maria Groß war Deutschlands jüngste Sterneköchin. Heute verbindet ihr Lokal „Bachstelze“ gehobene regionale Küche mit herzlicher Gastlichkeit in knorrigem Wohlfühlambiente.

„Wir haben uns über die Jahre hier ein kleines Takatuka-Land aufgebaut, das eine sehr warme, gemütliche Atmosphäre hat“, erzählt Maria Groß und huscht mit dem Laptop in den Händen kurz in die Küche, um nach ihrem Teig zu schauen. Der Raum ist überschaubar, Maria bezeichnet ihn als „Kombüse“, wie die kompakte Küche auf einem Schiff. Hier hat sie alles, was sie braucht, um für rund 20 Gäste zu schalten und zu walten – und zu zaubern.

„Die hohe Kunst ist, dass Du den Gast ohne viele Ablenkungsmanöver abholst“, erklärt Maria. Die einst jüngste Sterneköchin Deutschlands ist direkt und liebt es natürlich – in ihrem Auftreten, in ihrer Sprache und beim Kochen. Bei Maria gibt es nur ein „Du auf Augenhöhe“, gesiezt wird auch im Lokal „Bachstelze“ grundsätzlich nicht. Genausowenig gibt es einen Dresscode oder Designerinterieur, wie manche es von einem gehobenen Restaurant erwarten.

Menüs mit 15 Gängen

In Marias Gerichten sind lokale, saisonale Zutaten die Hauptdarsteller, zum Beispiel der Kohlrabi. „Klar, die Gerichte müssen sich abheben von einer Alltagsküche, weil unsere Gäste ja auch ein Erlebnis erwarten, wenn sie zu uns kommen.“ Maria möchte erreichen, dass jemand ins Schwelgen kommt: „Boah, ich habe schon 1.000 Mal Kohlrabi gegessen, aber bei Maria ist es irgendwie anders.“ Und trotzdem soll es nach Heimat schmecken. Oft ist es nur eine kleine Kombination aus einer Schnittform, aus einem dezenten Aroma, das Maria dazugibt. „Bei uns muss man sich berauschen lassen durch

In der heutigen **stürmischen Zeit** ist es wichtiger denn je, dass man gelernt hat, im Kleinen **das Glück** zu sehen und sich wohlzufühlen mit sich selbst.“

MARIA GROSS

die Saisonalität der Küche und meine Fantasie.“ Sie weckt das Beste in jeder Zutat und orchestriert alles zu einem bis zu 15-gängigen Konzert. Für sie ist das schlicht Handwerk, nicht Kunst.

Seit zehn Jahren führt die Thüringerin gemeinsam mit ihrem Partner Matthias Steube die „Speisewirtschaft Bachstelze“ in Erfurt. Zu Marias Wohlfühlgerichten serviert Matthias die geschmacklich genau darauf abgestimmten Getränke, Weine und Alkoholfreies. Das Ziel: Gaumengenuss für alle Sinne. Und: „Dass die Gäste uns glücklicher verlassen und ihre Welt ein bisschen besser ist.“

Der Leidenschaft folgen

Maria studierte Germanistik und Philosophie, bevor sie mutig hinschmiss und sich zur Sterneköchin ausbilden ließ. Durch Studentenjobs gelang sie zu der Gewissheit, dass Kochen ihre eigentliche Leidenschaft ist. Ihr inneres Anliegen bleibt: „Mit dem Studium damals war eigentlich mein Plan, die Welt besser zu machen.“ Heute äußert sich das so, dass sie Menschen dazu ermutigt, „sich ihre eigene Realität

zu erschaffen. Wenn jemand durch ein negatives Mindset in Grenzen lebt und seine gestalterische Kraft verliert, gerät er in eine Abwärtsspirale – kurz gesagt, ich hätte auch Speakerin werden können“, sagt Maria. Bis sie erkannte, dass „ich der Welt am besten Gutes tue, indem ich eine solide Ausbildung zur Köchin mache und mich so in die Gesellschaft einbringe.“

Vorbild Pippi Langstrumpf

Die zehnjährige Arbeit in Schweizer Sterneküchen hat die heute 46-Jährige geprägt: „Wenn Du exzellent sein willst, egal in welchem Bereich, dann musst Du Kampfschwimmer sein und musst sehr viel von Dir geben.“ Kampf und Konkurrenzdenken unter zumeist männlichen Sterneköchen waren nicht ihr Ding. Die strikte Disziplin hat sie sich bewahrt. Als sich ganz ungeplant eine berufliche Möglichkeit in Thüringen ergab, ging sie zurück in die Heimat. Und da ist Takatuka-Land nicht fern. Die Insel, auf der Pippi Langstrumpfs Vater lebte. „Mit Pippi habe ich eine Verbindung“, sagt Maria. „Sie ist eine freiheitsliebende, starke Persönlichkeit, die immer undogmatisch Lösungen findet und es sich allen Widrigkeiten zum Trotz immer schön macht. Das Bewundernswerte an ihr ist auch, dass sie das Glück im Kleinen findet.“

Auch ihre Kindheit in der früheren DDR hat Maria geprägt – etwa die Küche mit Zutaten aus dem eigenen Garten. Unter dem Motto, mit dem sie einst ihre Selbstständigkeit in Thüringen startete, „Maria-Ostzone“, möchte sie Wegbereiterin sein für eine „moderne, entstaubte Sterneküche“ und selbstbewusste Vielfalt im Osten Deutschlands.

2025 erlebt, 2026 gestaltet

In wenigen Klicks fertig: Dein Jahresrückblick auf
fotoparadies.de



**Versandkostenfrei
bei Lieferung
in Deinen dm-Markt**

Paradies-
Tischkalender
15 x 15 cm
ab 12,95 €*

Inkl.
Holzfuß



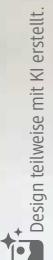
Fotobuch
A4 Hoch
ab 9,95 €*

Paradies FOTOBUCH

Marke von dm



Bilderbox
ab 14,95 €*



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



Code scannen und noch mehr
Fotoprodukte entdecken

fotoparadies.de

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

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal machen

Seite

94

Vom Glück der Hausarbeit

Wie Sie mit ein paar sinnvollen Handgriffen ein kleines Stück Welt in Ordnung bringen und daraus Kraft und Zufriedenheit ziehen.



365 Chancen für schöne Momente

Das neue Jahr ist wie ein leeres Fotoalbum – voller Möglichkeiten und kreativen Augenblicken. Starten Sie Ihre eigene Fotostrecke mit persönlichen und originellen Motiven.

Motive-Sammlung



Alltagsdetails

Kleine Kunstwerke

Manchmal steckt das Besondere im Detail – und genau das macht diese Fotostrecke so spannend. Wählen Sie ein Motiv, das Sie besonders fasziniert, und halten Sie es über einen längeren Zeitraum fotografisch fest. Ein Baum im Park, den Sie einmal im Monat fotografieren, zeigt zum Beispiel den wunderschönen Wechsel der Jahreszeiten. Oder sammeln Sie dasselbe Motiv an unterschiedlichen Orten: alte Holztüren in der Nachbarschaft, bunte Mosaikfliesen in der Altstadt, Türme oder andere Details, die Ihnen ins Auge fallen. Das Fotografieren lässt sich ganz einfach im Alltag umsetzen – beim Spazierengehen oder auf dem Nachhauseweg.

Die Fotosammlung ist flexibel: Fotografieren Sie einmal im Monat, über mehrere Wochen oder ohne festen Zeitplan. Spielen Sie ruhig mit unterschiedlichen Blickwinkeln, Lichtstimmungen oder kleinen Inszenierungen. So entsteht eine persönliche Fotoserie, die alltägliche Details in kleine Kunstwerke verwandelt und dazu beiträgt, seine Umgebung wahrzunehmen.



MACHEN SIE MIT

Wenn Sie eine kreative Motivreihe gesammelt haben, freuen wir uns, sie zu sehen. Schicken Sie uns Ihre Fotos einfach per DM an @dm_alverde_magazin. Ihre Bilder könnten Teil unserer Instagram-Story werden.

Selbstporträt

Oft machen wir Aufnahmen von unseren Kindern, Freunden oder schönen Momenten – und vergessen dabei, uns selbst festzuhalten. Mit einer Selfie-Strecke können Sie das ändern: Ein Foto pro Monat zeigt, wie sich kleine Veränderungen mit der Zeit bemerkbar machen. Besonders spannend wird es, wenn Sie immer neue Orte wählen. So erinnern Sie sich später gut daran, wo Sie schon überall waren. Oder wählen Sie ein wiederkehrendes Detail, das Ihre persönliche Geschichte begleitet: das Lieblingsoberteil oder eine besondere Pose.

Fotografieren Sie einfach mit der Selfiekamera Ihres Smartphones. Hilfreich sind ein Selfie-Stick oder ein kleines Stativ. Variieren Sie den Blickwinkel und probieren Sie ruhig auch mal eine außergewöhnliche oder lustige Perspektive aus.

Selfie-Strecke



Veränderungen

Aus Bildern werden Erinnerungen

1

MOTIVE

Aus Ihrer Fotostrecke kann eine künstlerische Collage oder ein kleines Fotobuch entstehen.

2

SELFIES

Drucken Sie Ihr Lieblingsbild von sich aus und verschenken Sie es als Erinnerung an Ihre Liebsten.

3

GRUPPENFOTOS

Am Jahresende entsteht eine Fotosammlung – ideal, um daraus einen persönlichen Kalender zu machen.

GRUPPENFOTOS Gemeinsam festgehalten

Oft sind es die Menschen um uns herum, wie die Familie oder die WG-Mitbewohner, die unseren Alltag besonders machen. Genau diese Momente können Sie mit dieser Fotoidee einfangen, indem Sie einmal im Monat ein Gruppenfoto mit den Liebsten machen. Zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen, beim Spieletag oder entspannt auf dem Sofa. Auch kleine Details machen die Fotos spannend: das gleiche Outfit, eine bestimmte Pose oder ein Lieblingsaccessoire.

FOTO-TIPP



Gestalten Sie aus Ihrer Fotosammlung Domino-Karten mit persönlichen Motiven – für Spielspaß mit der ganzen Familie oder den Freunden. Mehr Infos unter:

fotoparadies.de



Alles in bester Ordnung

Der Wäschekorb bleibt nie lange leer, der Spiegel nicht unberührt. Bei der Hausarbeit ist danach immer davor. Warum genau das glänzende Aussichten sind.



Greifen Sie intuitiv zum Putzlappen, wenn Sie innerlich aufgewühlt sind? Dann geht es Ihnen wie vielen. Beim Aufräumen und Saubermachen der eigenen vier Wände erleben wir das Gefühl, wieder ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen – wir können uns neu sortieren und ordnen. Psychologen sprechen vom Spiegelprinzip: Das Außen wirkt aufs Innen – und umgekehrt. Coachin Dr. phil. Claudia Duwe beschreibt es in ihrem unterhaltsamen Buch „Die Haushaltsglück-Methode“ so: „Draußen mag die Welt noch so ernüchternd sein, zu Hause können wir schnell mal ein kleines Stück Welt in Ordnung bringen, um ein Magnet für Glück und Erfolg zu sein.“

Vom Glück der kleinen Handgriffe

Was wäre, wenn Hausarbeit nicht nur erledigt, sondern erlebt wird – als wohltuende Routine mit kleinen Erfolgen, die uns durch den Tag tragen? Damit uns das gelingt, sollten wir nicht warten, bis sich Kleiderberge türmen und das Sieb in der Dusche überquillt. Wenn wir Schmutz und Unordnung gar nicht erst einziehen lassen, geht uns die Hausarbeit auch viel leichter von der Hand. „Unser Haushalt ist nicht viel anders als wir selbst: Er möchte ab und zu ein bisschen Liebe. Bekommt

er sie, spiegelt er uns das tausendfach zurück“, sagt die Coachin und Verlagsautorin mehrerer Ratgeber für mehr Alltagsmotivation und Lebensfreude. Wer morgens als Erstes die Betten macht, einmal durchlüftet, die Spülmaschine ausräumt, kurz über die Badarmaturen wischt und schnell noch die Waschmaschine startet, genießt die Tasse Kaffee oder Tee danach umso mehr. Wer Kinder hat, weiß, wie sich Chaos und Unordnung in Windeseile von Zimmer zu Zimmer ausbreiten. Doch oft reichen 15 Minuten am Abend, um alles zurück an seinen Platz zu räumen. „Dagegen kann selbst der innere Schweinehund wenig einwenden“, so Claudia Duwe. Zumal man dabei auch noch wunderbar abschaltet, was ja die beste Voraussetzung für kreative Einfälle ist. Die Idee zur Headline dieses Beitrags entstand beim Einsammeln der Kuscheltiere – sie hatten sich offenbar zu einem Picknick im Bücherregal verabredet. Kurz: Die Wirkung kleiner Putz- und Aufräum-Etappen ist so gut, dass die Handgriffe von selbst zur Gewohnheit werden.

„

**Es geht darum,
die Tätigkeiten im
Haushalt einmal
anders zu betrach-
ten: nicht als Last,
sondern als Chance,
uns liebevoll mit
unserem Zuhause
zu verbinden.**

CLAUDIA DUWE



ORDNUNGSHÜTER

Sich neu sortieren

Bei kleinen Aufräumeinheiten mit großer Wirkung spielen natürlich auch Ordnungssysteme eine Rolle: Stylische Pappboxen* und Filz-Organizer* für die Schublade finden Sie diesen Monat beispielsweise im Home & Living-Sortiment von dm.



BUCH-TIPP

Ein Haushaltssratgeber, der Laune macht

Weil er wohl dosierte Haushaltstipps in humorvolle Anekdoten verpackt. „Make a Wis(ch) – Die Haushaltsglück-Methode“ von Claudia Duwe, Silberschnur Verlag, 208 Seiten, 16 Euro. Nun auch als Hörbuch erhältlich.

Die sind NEU bei



Starkes Haar bis in die Tiefe

Balea PROFESSIONAL Molecular Care Leave-in-Haar- maske, Shampoo, Conditioner

Die Multi-Layer-Repair-Technologie der Serie stärkt, repariert und schützt das Haar Schicht für Schicht. Aminosäuren, Peptide und Proteine wirken gezielt gegen Haarbruch und verleihen neuen Glanz.*

Maske 50 ml 2,95 € (59 € je 1 l);
Shampoo 250 ml 2,45 € (9,80 € je 1 l);
Conditioner 200 ml 2,45 € (12,25 € je 1 l)

* Maske: Bei Kombinationsanwendung

Molecular Care Shampoo & Leave-in

Haarmaske * Shampoo und Spülung:

Bei Kombinationsanwendung Molecular Care Shampoo & Spülung, im Vergleich zu unbehandeltem Haar



alverde NATURKOSMETIK MEN Hydro Rasiergel

Das Gel mit Bio-Aloe vera, Gurken-
extrakt und Meeresmineralien
erfrischt, schützt die Haut wäh-
rend der Rasur und bewahrt ihre
Feuchtigkeit.

125 ml 1,95 € (15,60 € je 1 l)

alverde NATURKOSMETIK Ultra Sensitiv Spülung

Die milde Rezeptur verzichtet auf ätherische Öle, Kräuter-
extrakte, Sulfate, Parfüm und
Alkohol. Das Haar wird
besonders schonend gepflegt.
Getestet und empfohlen vom
Deutschen Allergie- und
Asthmabund e. V.

200 ml 1,75 € (8,75 € je 1 l)

¹Diese Verpackung ist recycelbar.
Die Flasche besteht aus 96 %
Recycling-Material (ohne Verschluss
und Etikett).



BULLDOG Age Defense Moisturiser

Die Creme für reife Männerhaut be-
steht zu 96 Prozent aus Inhaltsstoffen
natürlichen Ursprungs. Sie enthält
einen Anti-Aging-Wirkstoff, der aus
braunen Algen gewonnen wird, die
reich an Antioxidantien sind.

100 ml 6,95 € (69,50 € je 1 l)

† Klinische Studie an 22 Männern über
28 Tage zweimal tägliche Anwendung

* Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs
enthalten mehr als 50 % Material aus na-
türlichen Quellen ** Diese Tube besteht zu
über 62 % aus recycelten Kunststoff (PCR)
und zu über 27 % aus pflanzenbasiertem
Kunststoff, hergestellt aus erneuerbarem
Material auf Zuckerrohr-Basis.



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



Styling-Vielfalt auf Knopfdruck

ebelin 5in1 Multi-Styler

Vielseitiges Styling leicht gemacht: Der Multi-Styler bietet fünf Aufsätze für Locken, Volumen und präzises Föhnen. Mit fünf Temperatur- und vier Geschwindigkeitsstufen. Inklusive hochwertiger Aufbewahrungstasche.

1 St. 59,95 €



Dontodent PRO+ Ultra Clean Aufsteckbürsten

Die vibrierenden, rotierenden und oszillierenden Bewegungen reinigen gründlich, entfernen Plaque effektiv und helfen, Karies vorzubeugen. Mehrstufige Borsten erreichen auch die Zwischenräume und den Zahnfleischrand. Kompatibel mit allen Oral-B⁺iO Zahnbürsten.*

2 St. 8,95 € (4,48 € je 1 St.)

† Diese Marke gehört einer dritten Partei ohne jegliche Verbindung zu Dontodent und ihrem Hersteller.

* Passen nicht auf: Oral-B Battery Handles, Oral-B Genius, Pro, Smart series, Oral-B 3D White, Oral-B Complete Battery, Oral-B Gum Care Battery



Nur online
erhältlich



ebelin Anti-Rutsch Sticker

Für mehr Sicherheit in Dusche und Badewanne: Die strukturierten Sticker bieten zuverlässigen Halt auch bei Nässe und Seifenrückständen. Angenehm an den Füßen und nahezu unsichtbar.

6 St. 3,95 € (0,66 € je 1 St.)

CZ-BIO-001



FruchtBar Bio-Pizza-Flieger

Snackspaß im Anflug: Die Flugzeuge auf luftig-leichter Maisbasis sind mit mildem Pizza-Geschmack aus Tomate und Käse verfeinert. Ohne Zucker-* und Salzzusatz, für Kinder ab zwölf Monaten.

30 g 1,25 € (41,67 € je 1 kg)

* Zutaten enthalten von Natur aus Zucker

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



So wird Genuss noch stilvoller

Jean & Len Pasta-, Dessert-, Speiseteller

In Portugal gefertigt, wird jedes Stück zum Unikat. Die Keramik verbindet klare Formen mit warmer Natürlichkeit – für stilvolle Genussmomente im Alltag. Mikrowellen- und spülmaschinengeeignet.

Pastateller 1 St. 7,95 €; Speiseteller 1 St. 8,95 €; Dessertteller 1 St. 6,95 €

Profissimo Fenstertücher-Set aus Mikrofaser

Das Set enthält zwei Tücher: ein dunkles für die nasse Vorreinigung und ein helles zum streifenfreien Trockenpolieren. Geeignet für Glas, Spiegel, Chrom, Edelstahl und Autoscheiben.

2 St. 2,95 € (1,48 € je 1 St.)
oeko-tex.com 20.036843



MINT BY DR. MINT-CHEVA Morning White

Entwickelt von einer Expertin in ästhetischer Zahmedizin: Die Zahnpaste kombiniert effektiven Kariesschutz mit innovativer Zahnschmelzpflege und natürlicher Zahnaufhellung. Biomimetisches Hydroxylapatit – künstlicher Zahnschmelz – glättet die Zahnoberfläche, kann mikroskopische Schäden reparieren und die Zähne aufhellen.

85 ml 9,95 € (117,06 € je 1 l)



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

19 11

Töpfer

ALLGÄU · GERMANY



BABYCARE



Von Beginn an:
Natürliche Babypflege für all die kostbaren, ersten Momente
Beruhigend. Berührend. Beständig.



Naturkosmetik



MAMACARE



Hergestellt mit natürlichen Zutaten,
die sorgsam und sanft zur Haut sind.
Natürliche Pflege, die sich richtig anfühlt.

Schon entdeckt?

Schäume und Träume



ESTRID Rasierer Starterset, fawn*

Die Klingen mit fünf superscharfen und dünnen Edelstahlklingen, sorgen für eine gründliche Rasur, der ergonomisch geformte Griff aus Stahl für eine optimale Handhabung.

1 St. 11,45 € *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Bübchen Shampoo & Duschgel Bluey

Das 2in1-Produkt bietet sanfte Reinigung und milde Pflege für empfindliche Kinderhaut und -haare. Mit pH-hautneutraler Formel und Bio-Aloe vera.

250 ml 2,45 € (9,80 € je 1 l)

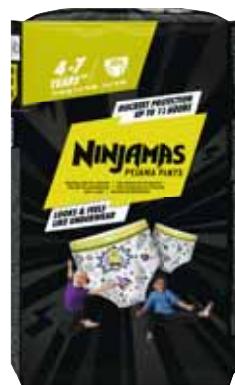
* NielsenIQ, Market-Track, Kinderpflege (ohne Eigenmarken), Absatz/Umsatz, LEH+dm, Deutschland, Juli 2024 – Juni 2025



CB12 Mundspülung white

Die Spülung bekämpft die Ursache von schlechtem Atem, ohne dabei die Mundflora zu beschädigen. Zugleich kann sie in zwei Wochen die Zähne aufhellen. Mit Fluorid, ohne Alkohol.

200 ml 6,95 € (34,75 € je 1 l)



Ninjamas Pyjama Pants Jungen 4-7 Jahre

Die diskreten Nachthöschen unterstützen bei Bettläufern und bieten Auslaufschutz für die Nacht. Mit elastischem Sitz sind sie so bequem wie Unterwäsche. Oeko-tex 100-zertifiziert*.

10 St. 7,45 € (0,75 € je 1 St.) *oeko-tex.com



DEXTRO ENERGY Minis Kirschgeschmack

Die kleinen Tabletten schmecken fruchtig nach Kirsche und enthalten Vitamin C. In der praktischen Klick-Box – ideal für unterwegs.

50 g 0,85 € (17 € je 1 kg)

Winter- schutz beim Waschen



Ob Skihose, Daunenjacke oder Wollpullover – wer Wintertextilien richtig pflegt, hat länger Freude daran. Diese Tipps helfen, ihre Funktionalität zu bewahren.

Für kuschelweiche Momente

Wollpullis, Schals oder Daunenjacken brauchen besondere Pflege. Ein sensitiver Woll- und Feinwaschmittel reinigt sanft, ohne Fasern oder Federn zu strapazieren. Daher eignet es sich besonders für empfindliche Materialien. Für die Maschinenwäsche gilt: am besten bei niedriger Temperatur im Fein- oder Wollwaschprogramm waschen und Kleidungsstücke auf links drehen. Bei Handwäsche, das Waschmittel vorab im Wasser auflösen. Die Wolle nur sanft durch das Wasser ziehen und flach trocknend in Form legen.



Sanft

Die Fein- und Wollwaschlotion Ultra Sensitive von Denkmit reinigt Wollmützen und Daunenjacken schonend.

Frische für Funktionsstoffe

Für Winterjacken, Thermoleggings und Skianzüge gibt es spezielle Waschmittel, die unangenehme Gerüche entfernen und sanft reinigen. Sie schonen die atmungsaktiven Membranen und die wasserabweisenden Beschichtungen der Funktionskleidung. Zum Waschen 40 Milliliter pro 2,5 Kilogramm Trockenwäsche in die Waschmaschine geben und gemäß den Pflegehinweisen der Kleidung waschen. Auf Weichspüler verzichten und möglichst an der Luft trocknen lassen, um die Membran und die Beschichtung zu schonen.

Wasserabweisender Schutz

Durch einen Einwaschimprägnierer perlen Regen und Schnee an den Textilien ab. Reißverschlüsse und Knöpfe schließen, Kleidungsstücke auf links drehen, farbintensive Stücke am besten separat waschen. Den Imprägnierer direkt ins Hauptwaschmittelfach geben und ein Schonprogramm bei geringer Schleuderzahl mit maximal 30 Grad wählen. Besonders wirksam wird der Schutz, wenn die Kleidung in den Trockner kommt, weil durch die Wärme die Imprägnierstoffe aktiviert und fixiert werden.



Abperleffekt

Der Denkmit Einwasch-imprägnierer schützt Winter-, Outdoor- und Funktionskleidung zuverlässig vor Nässe. Der Bionic-Wirkstoff reaktiviert die wasserabweisende Schicht, ohne die Atmungsaktivität* zu beeinträchtigen.

* getestet auf Polyester



Hohe Waschkraft

Das Bionicdry Sport-Waschmittel reinigt Winter-, Sport- und Funktionskleidung aus Soft- und Hardshell ab 20 Grad in der Waschmaschine. Es erhält Atmungsaktivität und Membranfunktion und entfernt Gerüche.

Schuhe im Winter reinigen

GESCHÜTZT

Winterschuhe müssen einiges aushalten: Schnee, Nässe, Salz und Kälte setzen Leder, Wildleder oder Synthetikmaterialien stark zu. Damit sie langlebig und funktional bleiben, ist es wichtig, auf die spezifischen Bedürfnisse der Schuhe einzugehen.

GUT ABGESTIMMT

Für Glattleder eignet sich eine rückfettende Pflege, die es geschmeidig hält und schützt. Wildleder profitiert von speziellen Sprays, die die Farbe auffrischen. Für Funktions- und Outdoor-Schuhe aus Textil empfiehlt sich ein Imprägnierspray, das Nässe- und Atmungsaktivität erhält.

GEPFLEGT

Die Schuhe zunächst mit feuchten Pflegetüchern reinigen. Danach das passende Produkt gleichmäßig auftragen: Cremes mit einem Tuch einarbeiten, Sprays aus etwa 30 cm Entfernung aufsprühen. Bei Raumtemperatur trocknen lassen.

RÄTSEL

KREUZWORT-
RÄTSEL
LÖSEN

Skiurlaub im Hotel Der Löwe

Mit **alverde** einen Urlaub zum Sonnenskilauf in den Salzburger Alpen gewinnen.

alverde und das 4* Superior Hotel Der Löwe verlosen vier Übernachtungen für zwei Personen in der exklusiven Lebe Frei Suite Superior. Dort genießen die Gewinner höchsten Wohnkomfort mit Privatsauna, freistehendem Kamin und einem stimmungsvollen Ambiente, das den Winterurlaub unvergesslich macht. Unser Tipp: Die schönste Zeit für einen Winterurlaub sind Februar, März und April – hier locken perfekte Pisten, strahlende Wintersonne und die besondere Portion Entspannung. Mehr Infos: loewe.at



vöSLAUER
DAS
MINERALWASSER
FÜR KIDS

#jungleiben

The advertisement features several cartoon illustrations of animals and their corresponding mineral water bottles. On the left, there's a walrus next to a pink bottle, a tiger next to a yellow bottle, and a green dinosaur next to a blue bottle. In the center, there's a large orange orangutan next to an orange bottle. To the right, there's a pink circle containing text and a QR code.

RÄTSEL

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm-Konto.
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. Januar 2026**

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 Gewinnspielleistnern sind ausgeschlossen und können bei Vertrag nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn ist ab März 2026 buchbar. Das Angebot ist ein Jahr ab Ausstellungsdatum gültig. Nicht einlösbar: August, Weihnachten, Silvester, Februar. Der Gewinn wird vom Hotel Der Löwe lebe frei, Leogang 119, A-5771 Leogang, Salzburg versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Hotel Der Löwe lebe frei werden nur zum Zwecke des Gewinnverands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm stellt löst 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](#).

Gemeinsam stark für den Regenwald



Von links:
Biologielehrerin
Silke Schreiber,
Klaus, Benni und
Connie Over.

Die „grüne Lunge“ unseres Planeten zu erhalten ist ihr Herzensprojekt. Willi Weitzel hat mit den Regenwaldschützern **Silke Schreiber, Benni und Klaus Over** gesprochen.

Es freut mich besonders, dass ich selbst Teil dieser Mutmach-Geschichte bin. Mit Silke Schreiber, die heute Biologie- und Chemielehrerin am Wiedtal-Gymnasium in Neustadt Wied ist, bin ich nämlich zur Schule gegangen. Das ist spannend: Wir hatten in der zehnten oder elften Klasse einen Regenwald-Aktionstag. Und der hat nachgewirkt – Silke studierte Biologie, ging auf Expedition nach Costa Rica und für Ökologiepraktika nach Ecuador. Sie sagt: „Der Regenwald ist ein einziges, riesiges Wunder und war schon immer meins. Ich möchte meinen Teil dazu beitragen, diesen wunderschönen Planeten zu bewahren.“ Silkes Worte kann ich nur unterstreichen.

Alles begann mit den Orang-Utans im Berliner Zoo

Ganz in der Nähe der Schule, an der Silke unterrichtet, hegten Benni und sein Vater Klaus Over denselben Wunsch. Klaus hatte seine Familie auf Dienstreise mit nach Berlin genommen. Da wusste er bereits, dass er seinen Beruf aufgeben würde, um mehr Zeit mit Benni zu verbringen. Benni leidet an einer fortschreitenden Muskelerkrankung, ist seit dem zehnten Lebensjahr auf den Rollstuhl und inzwischen auch auf Beatmung angewiesen. Was in Berlin geschah, ist fast magisch. Klaus' Familie verbrachte den Tag am Orang-Utan-Gehege im dortigen Zoo. Ein Orang-Utan kommunizierte mit Benni. Er sah ihn immer wieder eindringlich an, sie waren sich ganz nah. Da machte es bei Benni klick.

Die emotionale Reise der Overs nach Borneo

Benni recherchierte zur Herkunft und Lebenssituation der Orang-Utans und schrieb ein Kinderbuch (siehe Tipp Mitte). Es entstand ein Trickfilm – „er ließ nicht locker“, wie Klaus erzählt – und Benni reiste mit seinen Eltern nach Borneo. Dort zeigte sich erneut seine besondere Verbindung zu den Tieren: Ein Orang-Utan-Mädchen nahm in einem Reservat Bennis Hand und setzte sich auf seinen Schoß. Benni



WILLI WEITZEL
Weltoforscher und
Reporter

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

**„Der Regenwald
steht für Vielfalt und
Ihr seid auch vielfäl-
tig: eine Frau, zwei
Männer, einer davon
im Rollstuhl. Toll,
was ihr zusammen
bewegt!“**

FILM-TIPP: „HENRY RETTET DEN REGENWALD“

Der Film nach dem gleichnamigen Buch von Benni Over erzählt die berührende Geschichte eines Orang-Utan-Waisen, der in die Welt aufbricht. Er sucht nach Verbündeten, die ihm helfen, den Regenwald zu retten – mit Happy End:



und sein Vater begannen „völlig geflasht von den Eindrücken“ – wieder zurück in Deutschland – unzählige Vorträge an Schulen über den Regenwald und dessen fortschreitende Zerstörung zu halten. Sie starteten ein Wiederaufforungsprojekt („Bennis Wald“) und unterstützten eine Auffangstation für Orang-Utans. Den Vortrag hörte Silke Schreiber in der Grundschule ihres Sohnes, war zu Tränen gerührt und wusste: „Das ist es. Die beiden werden mich nie wieder los.“

Regenwald-Aktionstage: Wir treffen alle zusammen

Seither ist an Silkes Arbeitsplatz das Thema Regenwald immer präsent. Über Verkaufsaktionen sammeln Gymnasiasten Geld für Bennis Projekte. An mehreren Aktionstagen im Jahr können Schülerinnen und Schüler anderer Schulen an 30 Mitmachstationen erfahren, was den Urwald ausmacht: mit Mikroskopen, allem zum Anfassen, zum Schmecken und Riechen. Die 105 Regenwald-Experten aus Silkes Nachhaltigkeits-AG betreuen diese Stationen. Natürlich sind auch Benni und Klaus Over mit ihrem Vortrag dabei. Ich war selbst schon mehrfach im Regenwald und als Botschafter des Vereins „Abenteuer Regenwald e. V.“ bei Silkes Aktionstagen per Video zugeschaltet. „Wir haben schon 58.000 Bäume in „Bennis Wald“ gepflanzt – das macht die Schüler megastolz“, erzählt Silke. Viele andere Schulen haben sich angeschlossen und es ist ein gutes Unterstützer-Netzwerk entstanden.



**Sie unterstützen Bennis Aufforungsprojekt:
die Nachhaltigkeits-AG mit Silke Schreiber am
Wiedtal-Gymnasium in Neustadt (Wied).**

Sportsfreunde fürs neue Jahr

Mitmachen und gewinnen



12 Protein-Pakete

Gemeinsam mit **alverde** verlost die dm-Marke Sportness zwölf leckere Proteinpakete. Jedes enthält sechs Produkte, die Genuss und bewusste Ernährung sinnvoll kombinieren: der 30 % Proteinriegel Popcorn-Salted-Caramel-Geschmack, der 34 % Proteinriegel Peanut-Caramel-Geschmack, die Protein Schokolade Pistaziencreme-Crisp-Geschmack, die Protein Peanut Butter Cups sowie der Protein Drink mit Vanille-Geschmack. Und wenn der Tag besonders dynamisch starten soll: Der Sportness Protein Coffee im Creamy-Coffee-Geschmack schenkt mit jeder Tasse echten Kaffeegenuss plus Eiweiß.



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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Januar 2026 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. Februar 2026 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 Gewinnspieltteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Ihre Daten werden spätestens sechs Monate nach Ziehung der Gewinner gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

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

Bildnachweis: adobe/Krafla (S. 19), adobe/KseniyaK (S. 30), adobe/Mandrixta (S. 17), adobe/Pixel-Shot (S. 96), adobe/Yaruniv-Studio (S. 47), Luise Blumstengel (Titel, S. 5, 8, 10, 11), Nadja Buchczik (S. 46), Mauricio Bustamante (S. 79), Dominik Butzmann (S. 81), Uli Deck (S. 37, 71, 82), gettyimages/AegeanBlue (S. 43), gettyimages/Cavan Images (S. 94), gettyimages/CoffeeAndMilk (S. 14), gettyimages/Artur Debat (S. 3, 66, 68, 69), gettyimages/Esin Denizt (S. 84), gettyimages/Anna Efetova (S. 32), gettyimages/EyeEm Mobile GmbH (S. 99), gettyimages/FreshSplash (S. 40, 53, 60), gettyimages/GKV (S. 71, 74), gettyimages/happy_lark (S. 54, 56), gettyimages/jirkaejc (S. 85), gettyimages/kittimages (S. 25), gettyimages/Krafla (S. 33), gettyimages/Milan Markovic (S. 51), gettyimages/mayakova (S. 84), gettyimages/MilosStankovic (S. 5, 76), gettyimages/RossHelen (S. 100), gettyimages/Roxiller (S. 48), gettyimages/RuthBlack (S. 38), gettyimages/Alena Shafieva (S. 44), gettyimages/skyneshesher (S. 107), gettyimages/supamas Ihakjit (S. 84, 85), gettyimages/TanyaRow (S. 32), gettyimages/Dougal Waters (S. 57), gettyimages/WEKWEK (S. 26), Mark Glassner (S. 71, 86), Sebastian Heck (S. 3, 4, 39, 41), HFU Hochschule Fürtwangen (S. 65), Hotel Der Löwe (S. 102), Stefan Jenewein/privat (S. 78), Manfred Johan (S. 67), Justus Junge (S. 7), Alexa Kirsch (S. 15), Julia Klein/privat (S. 45), Janina Laszlo (S. 33), Harald Lemke/privat (S. 75), Carme Magem (S. 36), Minkus Images, Volker Minkus (S. 61, 62, 63), Nathalie_Fotografie (S. 41), Benni Over/privat (S. 104), Sarah Palik (S. 20, 20, 22), PAYBACK (S. 37), plainpicture/Susanne Dupont (S. 96), plainpicture/Lubitz + Dorner (S. 91), plainpicture/mia takahara (S. 24), Antje Plewinski (S. 46), Christina Riedl (S. 40, 73), Silberschnur Verlag (S. 95), stills/Lily Glass (S. 80), stills/Anne Holiday (S. 92), stocksy/Karyna Bartashevich (S. 93), stocksy/CWP, LLC (S. 47), stocksy/Yaroslav Danylchenko (S. 6, 71, 84, 85), stocksy/Kristin Duwall (S. 27), stocksy/Irina Efremova (S. 92), stocksy/Nemanja Glumac (S. 92), stocksy/Nadine Greff (S. 45, 46), stocksy/Juanjo McLittle (S. 27), stocksy/Nasos Zovoilis (S. 5, 64), Dorothee Tappe (S. 77), Ingrid Theis (S. 3, 105), Universitätsklinikum Düsseldorf (Unternehmenskommunikation) (S. 59), Ullstein Verlag (S. 67), Verena Vötter (S. 25), Guido Werner (S. 88), Westend61/Pablo Gabriel Croatto (S. 14), Westend61/Floco Images (S. 28), Westend61/Joseffson (S. 58), Wiedtal-Gymnasium Neustadt (Wied) (S. 105), André_Zelck (S. 55)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Februar

alverde
ONLINE

Blick in
die nächste
Ausgabe

AKTUELLE AUSGABE:
dm.de/alverde-magazin
alverde AUF INSTAGRAM:
[@dm_alverde_magazin](https://www.instagram.com/dm_alverde_magazin)

ZWEITES KIND

Guter Start

Wenn sich Familienzuwachs ankündigt, haben Eltern viele Fragen. Wie sie sich darauf vorbereiten und älteren Geschwistern die Neuigkeit kindgerecht erklären, lesen Sie in der nächsten **alverde**.

MÜTZENFRISUREN

Styling-Tipps

Mit der richtigen Frisur bleiben die Haare auch unter der Mütze schön und voluminös. Die Langhaarmädchen zeigen, wie es geht.

WECHSELJAHRE

Essen zum Wohlfühlen

Schon lange vor der Menopause verändert sich der Stoffwechsel. Mit einer Oecotrophologin erklären wir, welche Lebensmittel jetzt empfehlenswert sind.

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, Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Brigitte Jurczyk, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Brendelberger **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Uhruh, 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





DR. MADAUS
DR. LAUSCHER
Forschung & Natur

SCHNELLER EINSCHLAFEN¹



FRISCHER AUFWACHEN

1 PACKUNG
=
30 NÄCHTE

DR. MADAUS
DR. LAUSCHER
Forschung & Natur

30 Filmtabletten
Für 30 Tage

zzzzzz
Zleep® vegan
KSM-66® Ashwagandha

Pro Tablette:
1 mg Melatonin • 500 mg Magnesiumbisglycinat •
41 mg KSM-66® Ashwagandha = Schlafbeere-Wurzelextrakt


Schlafbeere

- PRO SCHLAF**
1 Melatonin trägt dazu bei,
die Einschlafzeit zu verkürzen.
- PRO MUSKULATUR**
Magnesium trägt zu einer
normalen Muskelfunktion bei.
- PRO PSYCHE**
Biotin, Cobalamin und Folsäure
tragen zur normalen psychischen
Funktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel 24g (30 Tabletten à 0,8g)

glutenfrei • zuckerfrei • lactosefrei • vegan

3-FACH FORMEL

enthält Melatonin,
Magnesiumbisglycinat und
KSM-66® Ashwagandha
(Schlafbeere-Wurzelextrakt)

MEHR INFOS



NEU bei 