

Gratis zum
Mitnehmen

September
2025

Magazin. Eins für alle!

centaur

REZEPTE

So schmeckt
uns der Herbst

SPORTFÖRDERUNG

Zwischen Beruf
und Wettkampf

TONER

Gesichtswasser
mit Superkraft

IM
INTERVIEW
LEON
WINDSCHEID

ES TUT MIR LEID

Verzeihen und vergeben – wie wir lernen,
inneren Schmerz gehen zu lassen

ROSSMANN

LESEN. STAUNEN. HANDELN.

Für
20 €

Ab sofort im
Buchhandel und in
allen ROSSMANN-
Filialen erhältlich.



**Dr. Eckart von
Hirschhausen**
»Ein Insektenforscher
und ein Unternehmer
schreiben gemeinsam ein
Buch? Großartig! Seiten-
weise kreative Lösungen.
Zeit zum Lesen, Staunen
und Handeln.«

SPIEGEL-Bestseller-Nr. 1-Autor Dirk Rossmann
und **Josef Settele** stellen Ideen vor, die unsere Welt
zu einem besseren Ort machen.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

EDITORIAL



Willkommen in der September-Ausgabe!

„Bitte verzeih mir“ – es tut gut, diese Worte von jemandem zu hören, der uns verletzt hat. Aber manchmal fällt es uns schwer, diese Entschuldigung anzunehmen. Gründe, warum wir es trotzdem versuchen sollten, finden Sie in unserer Titelgeschichte. Der Schweizer Experte Mathias Allemant bezeichnet die Kunst des Verzeihens als ein Geschenk, das wir vor allem uns selbst machen. Wenn wir es schaffen zu vergeben, dann können wir den Groll loslassen. So ermöglichen wir uns selbst etwas sehr Kostbares – eine befreitere Zukunft.

„Im Verzeihen bin ich gut, aber im Entschuldigen könnte ich besser sein“, bekennt Dr. Leon Windscheid in unserem Prominenten-Interview. Der sympathische Psychologe, Unternehmer und Autor erzählt von seinen Bühnen-Shows und erklärt uns das „schönste Gefühl der Welt“. Seine Botschaft an das Publikum: Es muss nicht alles perfekt sein.

Dazu passt das Thema Selbstfürsorge und -mitgefühl. Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich nur selten einen Moment des Innehaltens gönnen? Vielleicht denken Sie, dies sei ein Privileg oder Sie hätten keine Zeit dafür.

Doch schon eine kleine Pause kann so viel bewirken. Einige Minuten bewusstes Atmen oder dem Rauschen der Bäume im Wind zuzuhören, bringt uns der inneren Ruhe ein Stück näher. Lassen Sie es sich gut gehen!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de

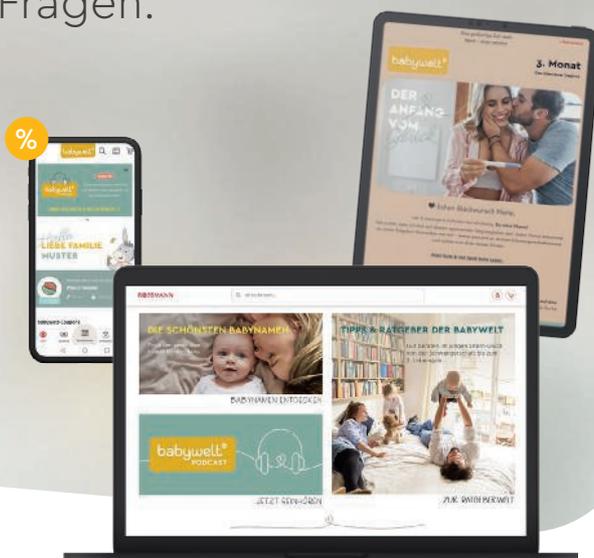
babywelt®

IMMER AN eurer SEITE

Entdeckt die **babywelt.**
Mit vielen Antworten auf eure Fragen.
Willkommen in der Familie!

**JETZT
KOSTENLOS**
anmelden

in der **ROSSMANN-APP**
oder unter [babywelt.club](https://www.babywelt.club)



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

28



STILLE KRAFT
Frieden schließen:
Warum es uns stärkt
und befreit

14



LEON, DER GEFÜHLSPROFI
Das Leben, der Tod und die
schönste Empfindung der Welt:
Interview mit Dr. Leon Windscheid

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

14 | DIE KUNST DES VERZEIHENS

Vergeben bedeutet nicht Schwäche, sondern Mut und Stärke. Wie wir lernen, Schmerz anzunehmen, ohne daran festzuhalten

28 | „BEI MIR GIBT'S EINE WARMER DUSCHE FÜRS GEHIRN“

Den Emotionen auf der Spur: ein Gespräch mit dem Psychologen Dr. Leon Windscheid

38 | GROSSE BÜHNE FÜR DAS EHRENAMT

„Ehrensache – Ich bin dabei“ lautet das Motto des Bürgerfestes Berlin im Schloss Bellevue. Auch ROSSMANN macht mit

43 | WÄHLEN SIE DAS NATURWUNDER DES JAHRES!

Die Heinz Sielmann Stiftung und der Deutsche Wanderverband rufen auf zur Naturwunderwahl – wir stellen die Kandidaten vor

70 | ZWISCHEN KUNDEN UND KANUS

Wie es der Rennkanutin Paulina Paszek gelingt, berufliches Engagement bei ROSSMANN und Leistungssport zu verbinden

98 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats

Genuss & Leben

22 | GERNE SO WIE IMMER ...

Geliebte Routinen: Tipps für die morgendliche Pflege, produktive Bürotage und herrlich entspannte Feierabende

77 | NACHGEFRAGT ...

... beim Start-up The Organic Crave, das Chips aus Linsen herstellt

78 | HERBSTLICHE GRÜSSE

Goldene Zeiten: Köstliches mit Kürbis, Getreide und Süßkartoffel

84 | DUFTES KRAUT

Wellness, Genuss und Reinigung mit mediterranem Flair: So vielseitig ist Lavendel

86 | ZEIT FÜR PIONIERE

Flasche neu gedacht: Wie ROSSMANN beim Wein nachhaltige Verpackungswege geht ▶

106



GEWUSST, WIE
Mit Kastanien Fruchtfliegen
vertreiben – und weitere
Tipps für Haushalt & Co.

50

EWIGER URLAUB

Tipps für einen sonnen-
geküssten Teint, auch wenn der
Sommer bald vorüber ist



SO SCHMECKT
DER HERBST
Leckere Rezepte von
Süßkartoffelsalat bis
Kürbisbolognese

78

Pflege & Gesundheit

47 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

50 | LIEBER SOMMER, BLEIB DOCH NOCH ...

Selbstbräuner, Bronzer, Glow, Fake Freckles:
So bleibt der sommerliche Teint länger erhalten

60 | DIE GEBEN DEN TON AN

Toner mattieren, hydratisieren oder zaubern
einen frischen Glow. Welche Hauttypen von
welchen Inhaltsstoffen profitieren

66 | GRÜSS MIR DIE SONNE!

Trend mit langer Tradition: Das bewirkt Yoga
für Körper und Geist

92 | VERGISS DICH NICHT!

Bitte recht freundlich: Wie wir Selbstfürsorge
und Selbstmitgefühl praktizieren – und warum
sie essenziell fürs Wohlbefinden sind



Immer dabei

03 | EDITORIAL

08 | AUGENBLICK

10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

36 | LIEBLING DES MONATS

Mit Benno Wunderlich, Talent-Scout und
Kampagnen-Erfinder bei ROSSMANN

89 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

100 | KINDERSEITEN

102 | ROSSMANN MACHT'S

Rückblick auf das e.l.f.-Sommer-Event, Ausblick
auf den Food-September – das sind gute News!

103 | COUPON

104 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG

106 | HAUSHALTSTIPPS

**EINIGE ABGEBILDETE ARTIKEL SIND NUR IN
AUSGEWÄHLTEN FILIALEN ERHÄLTlich.**

Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit
zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der
ROSSMANN-App suchen, auf der Produktseite
die Postleitzahl eingeben und die gewünschte
Filiale auswählen.

**DIE NÄCHSTGELEGENE FILIALE FINDEN
SIE UNTER ROSSMANN.DE/FILIALFINDER**

Starke Wirkung. Spürbare Pflege.

NEU

WELEDA BODYLOTION
Mit einzigartigen Wirkkomplexen
für jedes Hautbedürfnis

Revitalizing Serum Bodylotion
KOLLAGEN+ ACTIVE KOMPLEX

Straffende Serum Bodylotion
PEPTIDE+ RENEWAL KOMPLEX



WORLD WIDE WEBS

Manches im Leben entdeckt man stets im ungünstigsten Moment, etwa beim hektischen Hausputz kurz vor Besuch: Spinnweben, die wie aus dem Nichts erscheinen und mit schnellem Wedel entfernt werden. Dabei verdienen sie einen entspannten Blick, vor allem draußen. Denn im sanften Spätsommerlicht verwandeln sie Wiesen, Zäune und Zweige in Kunstinstallationen, die wirken, als seien sie aus Morgentau und Sonnenstrahlen gesponnen. Meisterwerke der Ingenieurskunst sind sie noch dazu: Leicht, elastisch wie Nylon und stärker als Stahl (gemessen am Verhältnis von Stärke zu Gewicht), wären die Fäden – jetzt spinnen wir mal herum – *das* Material für Designermöbel und modische Herbstjacken. Apropos: Im September haben die Achtbeiner Hochsaison, um für den Winter ein paar Wohn(t)räume auf Vorrat zu bauen. Gönnen Sie ihnen also ruhig ein Eckchen. Sie müssen die Bewohnerin ja nicht zwingend zum Kaffee einladen.



HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



REIHENWEISE Was ist schöner als Kino oder stricken? Beides zusammen! Der Trend aus England und Skandinavien erobert derzeit Deutschland. Im „Craft Cinema“ oder „Strickkino“ wird das Licht dezent gedimmt, damit keine Masche verloren geht.

Quelle: ARD



CZ-BIO-001

Herbstsnack

Knuspriges Bio-Popcorn trifft auf eine aromatische Pumpkin-Spice-Mischung mit Kürbis, Zimt, Süßholz, Anis, Ingwer, Kardamom & Co. Dezent süß, herrlich würzig – perfekt für gemütliche Snackmomente auf dem Sofa.

„enerBiO Pumpkin Spice Popcorn“,
limitierte Edition, 90 g



DE-ÖKO-003

Herzhaft & nussig

Die Kombination aus süßlich-nussigen Maronen, würzigem Gemüse und Hartkäse sorgt für cremigen Genuss. Schmeckt als Dip oder zu Pasta. Ohne künstliche Zusätze, mit natürlicher Würze.

„Maronen Pesto“, limitierte
Edition, von enerBiO, 120 g

DE-ÖKO-039



Die hausärztliche Versorgung in Deutschland könnte verbessert werden, indem Ärzte von organisatorischen Aufgaben entlastet werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage unter 3.700 Hausärzten. Mit stabileren Computer-Prozessen und weniger Bürokratie bliebe den Medizinern mehr Zeit für Patienten. In der Folge würden auch weniger Praxen schließen als bisher.

Quelle: Bertelsmann Stiftung



Frischekick

Ein Hauch Tropen für die Sinne: Das Duschgel mit floral-fruchtigem Mangoduft und Softpflegekomplex reinigt sanft und verleiht ein geschmeidiges Hautgefühl.

Flaschenmaterial aus 100 % recyceltem Plastik.

„Duschgel Exotic Mango“ von ISANA, 500 ml



Porentief rein

Das Tiefenreinigungsshampoo befreit Haar und Kopfhaut von Styling-Resten, Umwelteinflüssen und Talg.

Die milde Formel sorgt für ein sauberes, frisches Gefühl – bis in die Spitzen.

„Shampoo Tiefenreinigung“, von ISANA Professional, 250 ml



HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT



NUR DAS BESTE für Babys Haut und die kommenden Generationen, das liegt ROSSMANN am Herzen. Deshalb benötigt der Nachfüllbeutel 66 % weniger Material im Vergleich zum Waschgel & Shampoo in der Flasche. Der Nachfüllbeutel besteht aus Monomaterial. Das bedeutet, dass bei der Produktion nur ein Material verwendet wird. Dadurch kann der Nachfüllbeutel besser recycelt werden und unterstützt so eine ideale Kreislaufwirtschaft.

„Babydream extra sensitiv Waschgel & Shampoo Nachfüllbeutel“, 500 ml



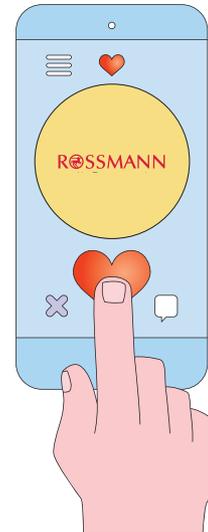
Fotos: Getty Images (3), AdobeStock (2)
Icons: Getty Images (2)



Feine Häppchen
 Die „Fruity Bones“ mit Geflügel und Apfel sind ideal als Snack für zwischendurch oder zur Belohnung beim Training – natürlich ohne Zucker- und Getreidezusatz. Dank wieder-verschließbarer Box lassen sie sich einfach entnehmen und perfekt portionieren.

„Winston Fruity Bones“, 200 g

NEUES
 VON
 DER
 APP



Registrieren und noch mehr sparen! Sofort nach dem Download der ROSSMANN-App stehen Ihnen viele Coupons zum Sortiment zur Verfügung. Außerdem können Sie an tollen Gewinnspielen teilnehmen.

Zudem empfehlenswert: mit einem einfachen Klick den Newsletter abonnieren, um garantiert keine Neuigkeiten zu verpassen.

So macht der Einkauf noch mehr Spaß! ●

Mehr Informationen erhalten Sie unter rossmann.de/app

SCHON GEWUSST?



ROSSMANN gibt es im Web und den „Centaur“ auch digital zum Lesen auf: rossmann.de



Die Kunst des Verzeihens

TEXT *Barbara Spielhagen*

„Vergebung ändert nicht die Vergangenheit, aber sie bereichert die Zukunft“, sagte der US-amerikanische Publizist Paul Boese. Damit bringt er auf den Punkt, weshalb Verzeihen so wichtig ist – vor allem für einen selbst

A photograph of two people, likely a man and a woman, embracing each other on a grassy dune. They are both wearing bright orange, long-sleeved clothing. The person on the left is leaning forward, and the person on the right is standing upright, with their arms around the other's shoulders. They are looking out over a vast, blue ocean under a clear sky. The foreground is a patch of green grass.

DEN SCHRITT
WAGEN
Einen Fehler zu
verzeihen, hat
auch etwas mit
Vertrauen zu tun



OOOOPS Passiert ist passiert, aber es gibt Wege, die Scherben zu kitten

Sie trafen sich ganz zufällig auf einer Party wieder. Anne und Verena*, zwei ehemals enge Freundinnen. Jahrelang hatten sie keinen Kontakt mehr – eine schmerzliche Distanz, entstanden und gewachsen in einer schweren Lebensphase, in der Anne ihren sterbenden Vater begleitete, während Verena schwieg. Sie leistete keinen Beistand. Bei einer Aussprache fielen harte Worte, danach herrschte Funkstille. Nun stehen sie einander plötzlich gegenüber, unvorbereitet und verlegen. „Ich habe oft an dich gedacht, aber ich war mit meinem eigenen Leben überfordert und hatte keine Kraft übrig, dich zu unterstützen“, gesteht Verena schließlich. Kein tränenreicher Neustart, aber vielleicht der Moment, dass etwas Schweres sich endlich löst.

*Kleine Kränkungen –
große Wirkung*

Solche Beispiele kennen wir alle: ein vergessener Geburtstag, ein beiläufiger, gemeiner Kommentar,

ein Fehler. Diese Nadelstiche wirken umso stärker, je näher uns die Person steht, von der sie kommen. Was uns kaum berührt, wenn es von Fremden gesagt wird, kann lange nachhallen, kommt es aus dem Mund der besten Freundin oder eines geliebten Verwandten. Denn ob eine Bemerkung oder Handlung als verletzend empfunden wird, hängt vom persönlichen und zeitlichen Kontext ab: Wie stabil ist unser Selbstwertgefühl? Wie steht es um die aktuelle emotionale Verfassung? Verzeihen ist schwer, und je tiefer die Wunde sitzt, desto mühsamer ist der Heilungsprozess. Doch auch wenn wir dafür hart an uns arbeiten müssen, kann Verzeihen ein wichtiger Schritt für das eigene Seelenwohl sein.

Verzeihen, Vergeben, Versöhnen – drei Begriffe, die oft vermischt und verwechselt werden. Vergebung, deren Bedeutung vielen von uns schon im Religionsunterricht nahegebracht wird, ist einer der großen christlichen Werte. Um zu vergeben, braucht man den anderen nicht



RÜCKENDECKUNG? Nach einer Verletzung braucht man erst mal Abstand

unbedingt. Vergebung ist eher ein inneres Werkzeug zur Bewältigung des Erlebten und wird im Kontext starker Verletzungen oder sogar Verbrechen verwendet. Das Verzeihen dagegen will eine Situation bereinigen und eröffnet die Bereitschaft, die Beziehung fortzusetzen. Gelingt das, sprechen wir von Aussöhnung.

Ein Prozess als Geschenk an sich selbst

Zu verzeihen bedeutet nicht, eine Verletzung kleinzureden oder gar zu vergessen. Es ist ein bewusster Prozess, bei dem wir unseren inneren Schmerz anerkennen – und dann loslassen. Dieser Weg braucht Zeit, manchmal ein Leben lang. „Es bedeutet, mit dem Erlebten klarzukommen und es als Teil der eigenen Biografie zu integrieren. Sich zu sagen, mir ist etwas Verletzendes passiert, es gehört aber jetzt zu meiner Lebensgeschichte – und ich habe einen Weg gefunden, damit umzugehen“, erklärt Prof.

Mathias Allemand, Persönlichkeitspsychologe und Titularprofessor an der Universität Zürich. „Wenn ich wirklich an den Punkt komme und sage: Das war extrem schlimm, aber ich möchte weiterleben und innerlich Frieden finden, dann mache ich mir selbst dieses Geschenk. Es ermöglicht mir, emotional loszulassen – unabhängig vom Verhalten des anderen.“

Eine Haltung entwickeln

Jemandem etwas zu verzeihen, geschieht selten spontan – es braucht eine bewusste innere Haltung dafür, die entsteht, wenn man Verantwortung für die eigenen Gefühle übernimmt. Wer die Kränkung ständig neu durchlebt, hält sie lebendig. Wie lebendig, zeigt der Versuch mit Zürcher Studenten, den Mathias Allemand durchgeführt hat. Er bat sie zu notieren, wie viel Zeit sie pro Tag mit den Gedanken an ihre Kränkung verbringen. ►



TUT MIR LEID Ehrliches Bemühen um Wiedergutmachung ist ein erster Schritt

„Als sie dann sahen, dass sie zum Teil die Hälfte des Tages mit negativen Gedanken beschäftigt waren, hinterließ das großen Eindruck.“ Deshalb sei es entscheidend, eine Haltung zu entwickeln, die bewusst auf Loslassen und nicht auf Festhalten ausgerichtet ist – so der Psychologe.

Verzeihen kann man lernen

Das Gute ist: Diese Haltung lässt sich trainieren. Einer der Pioniere in diesem Forschungsbereich ist der US-amerikanische Psychologe Fred Luskin von der Universität Stanford. Dort startete er 1999 sein „Forgiveness Project“, das er in den Folgejahren weiterentwickelte. Dabei lernten 55 Studenten, mit alten Verletzungen umzugehen. In sechs Wochen wurde ihnen in wöchentlichen Sitzungen gezeigt, wie der aktive Prozess des Verzeihens gelingen kann. Dabei halfen therapeutische Methoden wie das Schreiben von Briefen, die nie abgeschickt werden, oder innere

Dialoge, die neue Perspektiven ermöglichen. Auch eine gewisse Empathie für die Situation des „Täters“ kann helfen, die Verletzung richtig einzuordnen. Achtsamkeitstechniken sind besonders wirksam, um aus endlosen Gedankenschleifen auszubrechen und emotionale Distanz zu schaffen. Die Teilnehmer litten nach dem Training deutlich weniger unter Wut, innerem Schmerz und Reizbarkeit. Sie konnten ihren Groll loslassen und hatten mehr Vertrauen darin, schwierige Gefühle selbst in den Griff zu bekommen. Und das nachhaltig – die Wirkung hielt noch Wochen nach dem Kurs an. Fred Luskin wies außerdem nach: Wer verzeihen kann, erlebt weniger Stress, schläft besser und fühlt sich insgesamt zufriedener. Allemand betont die Mühen dieses Prozesses ebenfalls, aber auch dessen Wert: „Verzeihen bedeutet intensive Emotionsarbeit und bewusste Auseinandersetzung. Es ist nicht angenehm, aber entscheidend für das langfristige Wohlbefinden.“



KLARE ANSAGE Manchmal kann man einfach nicht verzeihen

Was tun, wenn Verzeihen unmöglich ist?

Nicht jede Verletzung lässt sich leicht verzeihen. Besonders tiefe oder traumatische Erlebnisse können unüberwindbar sein, aber manchmal ist es auch eine vermeintlich weniger schlimme Verletzung, über die man einfach nicht hinwegkommt. Michael Linden, Psychiater an der Berliner Charité, prägte dafür den Begriff „Posttraumatische Verbitterungsstörung“ (Posttraumatic Embitterment Disorder, PTED). Betroffene fühlen sich ungerecht behandelt, grübeln über das erlittene Unrecht nach und entwickeln oft psychosomatische Beschwerden. In solchen Fällen rät Prof. Allemand, sich nicht unter Druck zu setzen: „Niemand sollte sich gezwungen fühlen zu verzeihen, oder sich schlecht fühlen, wenn er es nicht kann. Das ist vollkommen in Ordnung. Entscheidend ist, wie stark die Kränkung das Leben belastet. Therapeutische Begleitung kann dabei helfen, emotionale

Stabilität wiederzufinden, bevor überhaupt an Verzeihen zu denken ist.“

Zurück zu Anne und Verena: Sie haben sich seit jener Party nicht wiedergetroffen und auch ihre Freundschaft nicht wieder aufgenommen. Dennoch ist der Schmerz der Kränkung gemildert, fast verflogen. Und beide haben etwas Kostbares gefunden: ihren inneren Frieden. ▶



DIE RICHTIGEN WÖRTE
Der Schritt aufeinander zu ist in solchen Situationen gar nicht leicht – für beide Seiten

Wie gelingt eine gute Entschuldigung?



Das Wichtigste ist, dass die Bitte um eine Entschuldigung wirklich ernst gemeint ist und von Herzen kommt. Dabei darf die eigene Entlastung nicht im Vordergrund stehen

Ausdruck von Reue:
Ein einfaches, aber ehrliches „Es tut mir leid“ ist der erste Schritt.

Verantwortung übernehmen:
Ohne Ausflüchte oder Relativierungen wie „Ich wollte doch nur ...“ oder „Du hast mich provoziert.“

LACALUT®

100% BESTÄTIGEN EINEN RÜCKGANG DER SCHMERZEMPFINDLICHKEIT¹

Medizinische Zahnpflege zur täglichen Anwendung

LACALUT® sensitiv

// GEGEN SCHMERZEMPFINDLICHE ZÄHNE

ORIGINAL 12 SEHR GUT 2023 dermatest

5-Sterne-Garantie.de KLINISCH GETESTET

SENSITIV-FORMEL EXTRA SANFTE REINIGUNG

AB DER 1. ANWENDUNG SPÜRBAR**

Medizinische Zahnpflege zur täglichen Anwendung

LACALUT® sensitiv

REMINERALISIERUNG & SANFTES WEISS

NATÜRLICH WEISS

// REDUZIERT DIE SCHMERZEMPFINDLICHKEIT // ENTFERNT SANFT VERFÄRBUNGEN // ZUM SCHUTZ VOR ZAHNFLEISCHBLUTEN // REMINERALISIERT DEN ZAHNSCHMELZ

+ DUO ENZYM KOMPLEX

¹ LACALUT sensitiv Zahncreme: Abfrage des subjektiven Eindrucks zur Schmerzempfindlichkeit mittels Fragebogen am Ende einer 4-wöchigen Anwenderstudie mit 20 Probanden

* LACALUT sensitiv Zahncreme: adstringierende Wirkung auf das Zahnfleisch

** Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

AB DER **1.**
ANWENDUNG
SPÜRBAR*



Das Fehlverhalten benennen.

Das zeigt, dass man verstanden hat, worum es geht.



Erklärung anbieten – aber keine Rechtfertigung:

Warum kam es dazu (zum Beispiel Stress, Unachtsamkeit)? Dabei den Fehler nicht kleinreden.



Versprechen, es besser zu machen:

Was wird, was sollte sich künftig ändern?



Wiedergutmachung anbieten:

Fragen, ob und wie man den Schaden reparieren kann.



Geduld haben:

Verzeihen ist ein Angebot, das angenommen, aber auch abgelehnt werden kann. Es ist wichtig, dem anderen genügend Zeit und Raum dafür zu lassen.

Fotos: AdobeStock (4);
plainpicture (4)
Icon: Getty Images

Ihr Experte für gesundes Wohlbefinden

sanotact®

Für entspannte Tage vor den Tagen!

Zum Wohlbefinden während des monatlichen Zyklus¹

-  15 mg Mönchspfeffer pro Tablette
-  Nur 1 x täglich
-  Für die langfristige Einnahme



¹Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der Hormonaktivität bei. Zusammen mit Magnesium unterstützt es die Aufrechterhaltung der normalen psychischen Funktion sowie normale Funktion des Nervensystems.
^{*} Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



GERNE SO WIE IMMER ...

Rituale geben uns Halt. Wir haben einige Tipps zur Pflegeroutine am Morgen, zum perfekten Büro und zu vertrauten Betthupferln am Abend

FOTOS *Brita Sönnichsen* STYLING *Anka Rehbock*
PRODUKTION *Miriam Breig*

FÜR DEN START IN DEN TAG

1. HAT SICH GEWASCHEN Mit „HAARLIEBE Styling Trockenshampoo“, 200 ml, verschwinden fettige Haaransätze im Handumdrehen **2. TÄGLICH** „altapharma Kollagen Pulver“, ideal im Kaffee, geschmacks- und geruchsneutral*1, 250 g **3. GUTEN MORGEN** Die „Kaffeetasse“ aus der Fotowelt **4. MILD** „ISANA pure Reinigungsschaum“, 150 ml, mit Komplex aus Niacinamid und Panthenol **5. HAUTFREUNDIN** Leichte „Neutrogena Collagen Bank Feuchtigkeitscreme mit LSF 30“ schützt vor UV-Strahlung, bewahrt Kollagen. Für straffer aussehende Haut ohne weiße Rückstände **6. SCHONEND** „prokudent Black Sensitive Zahnbürste Ultrasoft“, 2 Stk., mit mikrofeinen Aktivkohleborsten **7. NATUR** „Deo-Stick Bio-Mandelbutter“, 40 g, ohne Aluminiumsalze, von Alterra Naturkosmetik **8. ROLL-ON** „Rosenquarz-Roller“ von for your Beauty, für Durchblutung und Entspannung **9. WIMPERNPRÄZISION** „Maxi Definition Mascara“, 8 ml, von RIVAL♥me **10. MIT FLUORID** „prokudent Zahncreme Kräuter“, 125 ml, schützt vor Karies und Plaque **11. MAKELLOS** „RIVAL DE LOOP Natural Lift Make-up 02 Natural Rose“, 30 ml, für pudrig-zarten Teint **12. SUPERFOOD** „enerBIO Matcha Pulver Grüner Tee“, 30 g ▶

ÖKO DE-039 | *Nahrungsergänzungsmittel





ALLES IN BESTER ORDNUNG

1. KLEINE FREUDE „Tischkalender“ aus der Fotowelt*, verschiedene Varianten und Größen
2. SCHOKI MIT PROTEIN „WellMix Riegel 33 % Double Chocolate Flavour“, 45 g
3. QUARTETT „Gefriergetrockneter Lieblings-Mix“, 25 g, mit Erdbeeren, Bananen, Sauerkirschen und Heidelbeeren
4. SCHNELL NOTIERT „Notizbuch“, in verschiedenen Ausführungen erhältlich, in DIN A5 (14,8 × 21,0 cm) oder DIN A4 (21,0 × 29,7 cm), 144 Innenseiten, individuell gestaltbar, aus der Fotowelt*
5. ANGESPITZT „Bleistifte 6er Set“ mit Radiergummi, aus der SCHREIBWELT
6. STYLISH „XXL Thermobecher“ mit Deckel, Trinkhalm und Henkel, Volumen ca. 1,2 l, in fünf Farben, aus der Fotowelt*
7. FÜR DEN VIDEOCALL „ISANA Compact Powder Mittel“, 9 g, für ein sichtbar mattiertes und verfeinertes Hautbild; auch in Hell erhältlich
8. SCHÖN ÜBERSICHTLICH „Schreibtischunterlage“ 44 × 31 cm, 25 oder 52 Blatt, aus der Fotowelt*

* individuell konfigurierbar, weitere Infos unter rossmann-fotowelt.de

ISANA 

Die Kraft von Retinal

Deine Overnight-Pflege für
glattere Haut und mehr Elastizität.

50 ml
5,99 €
(119,80 €/l)



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



ENDLICH ZUR RUHE KOMMEN

- 1. HARMONISCH** „Kräutertee Guten Abend“, 75 g, mit Lavendel und Melisse, von KING'S CROWN **2. GUT AUFGEHOBEN** „Steinzeugbecher Coffee time sortiert“, 350 ml Füllmenge **3. SANFTE FRISCHE** „ISANA Augenpads“, 60 Stk., mit Hyaluron und grünem Tee **4. KNUSPRIG** „Dinkelbrezeln“, 125 g, mit Sesam verfeinert, von enerBiO **5. SNACKTIME** „Gemüsechips“, 75 g, mit Süßkartoffel, Roter Bete und Pastinake, von enerBiO **6. ERHELLEND** „LED-Leseleuchte“ aus der IDEENWELT; drei Lichtfarben, stufenlos dimmbar, bis zu 70 Std. Akkulaufzeit **7. RESILIENZ-ROMAN** „Die Assistentin“ von Caroline Wahl, Rowohlt-Verlag, 368 S., 24 Euro **8. ABDUNKELND** „Schlafmaske“ von for your Beauty **9. SCHÖNE ATMOSPHERE** „Geschenkerze Sleep“, 150 g, ca. 30 Stunden Brenndauer, von RUBIN LICHT ●

DE-ÖKO-039 | * Kerze nicht unbeaufsichtigt brennen lassen



Falten? Jetzt spürbar glätten.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5



LIFTING-SERUM
für sofort sichtbare
Mimikglättung

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · 0% PEG · vegan

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

„BEI MIR GIBT'S EINE WARME DUSCHE FÜRS GEHIRN“



NAH DRAN Leon Windscheid geht auf Tuchfühlung mit dem Publikum, hier in der Hamburger Laeiszhalle



Psychologe Dr. Leon Windscheid ist unseren Emotionen auf der Spur – im TV, einem Podcast mit Atze Schröder und auf Tournee mit der Show „Alles Perfekt“. Ein Gespräch über sein aktuelles Leben, den Tod und das schönste Gefühl der Welt

Wo erwische ich Sie gerade? In Münster, in Ihrer Fünfer-WG?

Leon Windscheid: In Münster, ja – aber ich bin aus der WG in eine eigene Wohnung gezogen.

Eigentlich wollte ich Sie fragen, ob Sie durch die Wohngemeinschaft Ihr studentisches Leben auch mit 36 fortsetzen wollten – und was der Psychologe dazu sagt...

Der sagt: Doppel-Lehrer-Kind – das hinterlässt natürlich ein paar Spuren. Eine davon war wohl die Vorstellung, mental ewig Student bleiben zu können. Mittlerweile merke ich, dass ich mich tatsächlich freue, wenn die Gläser nicht mehr aus irgendwelchen Bars zusammengeklaut im Regal stehen, sondern aus einer Serie stammen. Das ist spießig, aber es freut mich. Genauso wie die Tatsache, dass alle Handtücher dieselbe Farbe haben und nicht modrig riechen, weil sie zu lange feucht in der Waschmaschine lagen. Oder dass im Müsli keine Mehlmoten sind. Alles hat eben seine Zeit, und ich wurde zu alt für dieses WG-Leben. Die Jungs wohnen glücklicherweise nur Fahrradminuten entfernt.

Von der Million Euro, die Sie 2015 bei „Wer wird Millionär?“ gewannen, kauften Sie das Haus, in dem Ihre Freunde heute leben, außerdem die MS Günther, ein Event-Schiff auf dem Dortmund-Ems-Kanal. Taufpate war Moderator Günther Jauch. Haben Sie noch Kontakt zu ihm?

Wir gratulieren uns nicht zum Geburtstag oder gehen sonntags ein Eis essen. Aber wenn ich eine Frage habe, meldet er sich sofort zurück. Das empfinde ich als sehr hilfsbereit und verbindlich. Er gab mir damals ein paar Ratschläge, ich war schließlich erst 26, als ich Millionär wurde. Nachdem ich ihn 2022 fragte, ob er beim Podcast „Betreutes Fühlen“ mitmachen würde, sagte er sofort zu. Ich wollte ein Studio buchen, aber er meinte: „Kommt gerne zu mir nach Hause“.

Sie machen einen Podcast mit Atze Schröder. Ich gestehe, ich bin kein Fan

T E X T S i l v i a S t a m m e r



Info

Dr. Leon Windscheid, 36, ist Psychologe, Unternehmer und Autor. Er promovierte im Bereich Wirtschaftswissenschaften zum Thema Geschlechtervielfalt in Unternehmen und Frauen in höchsten Führungspositionen. Die Passion für die Psychologie teilt der Bestsellerautor in Science-Slams und in seinen Podcasts, die über vier Million Mal abonniert wurden. Windscheid pendelt zwischen seinen Wohnorten Münster und Berlin.

der gleichnamigen Comedy-Kunstfigur, war dann aber von dem Austausch durchaus überzeugt.

Meine Eltern wollten mich standrechtlich enterben, als ich ihnen erzählte, dass ich einen Podcast mit Atze Schröder machen will. Man munkelt, dass sie inzwischen auch die ein oder andere Folge hören, weil ich ja mit dem Menschen hinter der Figur spreche. Mich reizte vor allem die Idee, dass sich zwei Männer über Psychologie unterhalten. Psychologie ist sonst ein sehr weibliches Thema. Im Studium, im Publikum meiner Shows oder auf Instagram – überall Frauen! Vor allem die Konstellation mit Atze Schröder, dem Typen mit enger Jeans und dickem Porsche, fand ich interessant. Zumal, wenn er dann unvermittelt die Stoiker zitiert oder Jean-Paul Sartre. Er ist belesen und sehr reflektiert.

Haben Sie ihn damals angesprochen?

Nein, unser gemeinsames Künstlermanagement kam auf die Idee, uns zusammenzubringen. Er hielt mich wohl für einen Nerd, einen wissenschaftlichen kleinen Strebertyp. Ich fand ihn nett. Die Testfolge war so gut, dass wir weitermachen wollten. Anfangs dachten wir, dass es nur ein paar Handvoll Gefühle gibt und somit entsprechend wenige Folgen. Aber kürzlich feierten wir fünfjähriges Jubiläum – und sind noch lange nicht am Ende. Ich bringe die Empirie und die Zahlen mit, er das Leben. Das ist Wissenschaftskommunikation, die Spaß macht!

Sie erwähnten den Frauenüberschuss beim Thema Psychologie. Haben Männer hier Nachholbedarf?

Vorweggeschickt: Wir sollten nicht alles psychologisieren. Es lauern nicht überall Depressionen, Trauma oder Trigger. Trotzdem ist es an vielen Stellen sinnvoll, sich bewusst zu machen: Ich bin auch nur ein Mensch und muss nicht immer auf Macker machen. Unter meiner Schale verbergen sich Themen, die mich belasten, aber auch solche, die mich stärken. Und damit möchte ich mich auseinandersetzen. Ich erinnere mich an einen Manager, nennen ▶



WIE GEHT EIN LEBEN IN ZUFRIEDENHEIT? Dieser Frage geht Leon Windscheid in seiner „Alles Perfekt“-Show nach

Gillette Labs™

UNSER TESTSIEGER BEI STIFTUNG WARENTEST



Venus[®] *Gillette*

Unsere bisher beste Rasur





VOR DER SHOW Leon Windscheid mag es, mit dem Publikum „zwei richtig gute Stunden“ zu verbringen

wir ihn Ralf. Er mailte mir kürzlich, dass er sich durch unseren Podcast getraut habe, am Arbeitsplatz über seine psychischen Probleme zu sprechen. Die Reaktion darauf sei wertschätzend gewesen, und er hole sich jetzt Hilfe. Auch nach der Show sprechen mich Menschen an, dass sie ihre Themen angehen möchten. Mich freut das sehr! Ich bin kein Therapeut, aber ich versuche, Psychologie in den Alltag zu bringen. Jeder vierte Deutsche erfüllt einmal im Jahr die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Aber nur jeder Fünfte von ihnen nimmt professionelle Hilfe in Anspruch.

Ist Ihr Live-Programm eher Unterhaltung oder Heilungsansatz?

Ich warne vor diesen Lifecoaching-Shows, bei denen Heilung gegen hor-

rendes Honorar versprochen wird. Diese Leute nutzen aus, dass Deutschland katastrophal unterversorgt ist, was Therapieplätze betrifft. Bei mir gibt's eine warme Dusche fürs Gehirn – die Welt da draußen ist wahnsinnig genug. Wir sortieren ein bisschen unsere Gedanken und machen uns zusammen zwei richtig gute Stunden. Manchmal sitzen da bis zu 5.000 Leute und sind mucksmäuschenstill. Ich mag es aber auch, wenn wir uns alle zusammen totlachen.

Die Show heißt „Alles Perfekt“. Wie ist das gemeint?

Ich erzähle dem Publikum zu Beginn von Unterhosen mit eingenähten Aktivkohlefilter, damit es beim Pupsen nicht mehr stinkt. Und von Strava-Jockeys: Das sind Leute, die für andere laufen, damit diese posten können, wo und wie viel sie gejoggt sind. Alles um uns herum schreit: Sei perfekt – auf der Yogamatte, als Mutter, im Job. Ich habe früher selbst gedacht, dass alles perfekt sei, wenn ich jenes Projekt abgeschlossen oder noch zwei Kilo abgenommen habe. Vor diesem Hintergrund fragte ich mich jedoch irgendwann, wie ich ein Leben führen kann, an dessen Ende ich sage: Es war nicht perfekt, aber gut genug. Das ist die Botschaft des Abends.

Dazu zählt sicherlich, sich und anderen verzeihen zu können – das ist auch unser Heftthema. Wie gut sind Sie im Verzeihen und Sichentschuldigen?

Im Verzeihen gut, aber im Entschuldigen könnte ich besser sein. Letzteres fällt vermutlich vielen Menschen schwer, weil es das eigene Selbstwertgefühl angreift. Vielleicht hilft es, sich zu fragen: Was könnte ich zukünftig besser machen? Gerade in Beziehungen ist die Fähigkeit, sich zu entschuldigen, sehr wichtig. In meiner Show bitte ich diejenigen aufzustehen, die glauben, ihre Eltern hätten alles richtig gemacht. Von 1.000 Personen stehen dann vielleicht 20 auf. Eine amerikanische Psychologin schlägt eine interessante Übung vor: Man soll sich fragen, ob man erwartet, dass Vater oder ▶

Mutter anrufen und um Verzeihung bitten. Wenn man dann jedoch fragt, ob sie selbst schon einmal jemanden angerufen haben, um sich zu entschuldigen oder Dankbarkeit auszudrücken, herrscht meist Schweigen. Wir sind Weltmeister darin, Schuld oder Verantwortung bei anderen zu suchen.

In einer Ihrer TV-Reportagen für „Terra Xplore“ im ZDF begleiteten Sie einen jungen Bestatter. Gehen Sie gerne an Ihre Grenzen?

Ich habe den Eindruck, dass in diesem Extrembereich der Psyche die Kontraste schärfer sind, wie beim Fokus einer Kamera. Der Gedanke war: Ein Mensch, der täglich mit dem Tod zu tun hat, kann mir vielleicht erzählen, wieso wir mit solch einer Angst vor dem Sterben durch die Welt gehen. Wir standen in einem kleinen Raum, und der Bestatter kündigte an, gleich eine Leiche aus der Kühlung zu holen, um sie für die Beisetzung vorzubereiten. Er schlug vor: „Ich mache meine Arbeit, und du entscheidest, ob du Schritt für

Schritt näherkommen möchtest“. Im ersten Moment nahm ich vor allem den Geruch und die Metallbahre wahr. Was im Film nicht gezeigt wurde: Nach ungefähr einer Viertelstunde half ich dem Bestatter tatsächlich dabei, die Haare der Verstorbenen zu waschen. Es war unglaublich berührend und würdevoll. In diesem Moment dachte ich: „Okay, so geht also Totsein. Hier schließt sich der Kreis des Lebens.“ Gerade zu dieser Folge habe ich sehr viele positive Zuschriften bekommen.

Glücklicherweise gibt es auch Kama muta, das schönste Gefühl der Welt, das Sie kürzlich im Podcast erläutert haben. Können Sie uns das einmal näher erklären?

In der Forschung fehlen manchmal Begriffe für Gefühle, die die meisten von uns kennen. Was wir zum Beispiel spüren, wenn uns ein neugeborenes Kind auf die Brust gelegt wird. Oder, wenn alle im Stadion ein Lied anstimmen, weil der FC Schalke überraschend gewonnen hat. Oder wenn am Ende des Films die Familie wieder vereint ist. „Ergriffenheit“ trifft es im Deutschen vielleicht am ehesten. Im wissenschaftlichen Kontext einigte man sich auf Kama muta, einen Begriff aus dem Sanskrit.

AUFTRITT Mit seiner Deutschland-Tour „Alles Perfekt“ ist Leon Windscheid am 24. & 25. September in München (Termine bis März 2026, dann wieder ab Herbst 2026)



EINER FÜR ALLE
Für seine Tour hält Leon Windscheid auch ein Ticket-Kontingent für bedürftige Menschen bereit:
Mail an post@leonwindscheid.de,
Betreff:
SOCIAL TICKETS

Gibt es einen Kama-muta-Moment, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ja, als ich einmal die Holocaust-Überlebende Margot Friedländer in ihrer Berliner Wohnung besuchte. Was sie mir sagte, werde ich nie vergessen: „Was war, war – das können wir nicht mehr ändern. Aber ihr müsst dafür sorgen, dass es nie wieder passiert. Weil ich nicht möchte, dass irgendwer das erleben muss, was wir damals erleben mussten. Trotzdem liebe ich die Menschen und glaube doch, dass in jedem etwas Gutes steckt“. Schon allein, wenn ich diese Worte wiederhole, spüre ich, wie tief sie mich berühren. Den Ausdruck Kama muta dafür zu kennen, trägt dazu bei, diese ganz besondere Emotion noch bewusster wahrzunehmen.

Fotos: Jonathan Welzel (3); Marvin Ruppert (2)

FOTOWELT 

Unser ROSSMANN Fotobuch



Klick



Auch in
Premium-
Matt



online auf

rossmann-fotowelt.de

Unsere
schönsten
Urlaube!

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Benno Wunderlich, 40 Jahre, Bereichsleitung Talent Acquisition & Employer Branding



Gemeinsam viel bewegen. Mit den Jobs bei ROSSMANN. Jetzt bewerben!



Was genau machen Sie bei ROSSMANN?

Benno Wunderlich: Mein Team und ich sind dafür verantwortlich, die richtigen Talente für ROSSMANN zu finden. Dabei gestalten wir auch, wie ROSSMANN als Arbeitgeber außen und innen wahrgenommen wird – z. B. auf Social Media, Karriereevents und in Kampagnen.

Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn Sie zur Arbeit kommen?

Auf meine Kollegen aus dem HR-Bereich und die Teamarbeit. Es macht Spaß, mit so engagierten Kolleginnen und Kollegen an gemeinsamen Zielen zu arbeiten, neue Ideen zu entwickeln und auch umzusetzen. Außerdem ist unser Bereich ständig in Bewegung – jeder Tag bringt neue Herausforderungen.

Unser Heftthema ist „Verzeihen“ – fällt es Ihnen leicht?

Verzeihen ist ein wichtiges Thema – sowohl privat als auch beruflich. Mir persönlich hilft es, Fehler als Entwicklungschance zu

sehen. Wir alle sind Menschen und machen mal etwas falsch. Das Wichtigste ist der offene Umgang miteinander, wenn Fehler passieren, und das Bestreben, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Was macht für Sie eine gute Arbeitgebermarke aus?

Für mich ist sie authentisch. Sie zeigt ehrlich, wofür das Unternehmen steht, was Mitarbeiter erwartet – sowohl die Vorteile als auch die Herausforderungen. Eine gute Arbeitgebermarke lebt von echter Wertschätzung und einer Unternehmenskultur, die Menschen einlädt, sich einzubringen und weiterzuentwickeln. Und ganz viel davon finde ich hier bei ROSSMANN vor.

Welches Produkt aus dem ROSSMANN-Regal darf bei Ihnen zu Hause niemals fehlen?

Das „enerBiO Powerstation Müsli“: super lecker, vielseitig und gibt ordentlich Power für den Tag. Auch meine Kinder lieben es. ●



DE-ÖKO-001

GUTER START
Bio-Müsli mit Sojaflocken, Früchten, Kürbiskernen und Mandeln: „enerBiO Powerstation“, 375 g

IDEENWELT 



Perfekt vorbereitet: Für jede Jahreszeit das Richtige.

Entdecke wöchentliche neue Ideen für deinen Kleiderschrank.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

ONLINE
GROSSE
AUSWAHL



rossmann.de/ideenwelt





SCHÖN BUNT HIER Viele Attraktionen gehören zum Programm des Bürgerfestes

GROSSE BÜHNE *für das Ehrenamt*

Unter dem Motto „Ehrensache – Ich bin dabei.“
lädt der Bundespräsident zum
Bürgerfest in den Park von Schloss Bellevue.
Auch ROSSMANN ist Teil dieses
außergewöhnlichen Festes in Berlin

E

Es ist ein rauschendes Fest, bei dem das Ehrenamt im Mittelpunkt steht: das Bürgerfest im Park von Schloss Bellevue in Berlin, dem Amtssitz des Bundespräsidenten. Zwei Tage lang begrüßen Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und seine Frau Elke Bündenbender viele Gäste und werben für freiwilligen zivilgesellschaftlichen Einsatz unter dem Motto „Ehrensache – Ich bin dabei.“

Am ersten Tag (12. September) würdigt der Bundespräsident rund 4.000 geladene Bürger, die sich in herausragender Weise für eine lebendige Zivilgesellschaft in Deutschland stark machen. Am Samstag, 13. September, dem Tag des offenen Schlosses, sind alle interessierten Bürger herzlich eingeladen, den Amtssitz des Bundespräsidenten zu besichtigen (sofern sie sich zuvor online angemeldet hatten) und das Staatsoberhaupt bei einem Bühnengespräch, einer Kinderbuchlesung oder beim Gang durch den Park zu erleben.

An beiden Tagen präsentieren sich rund 50 gemeinnützige Organisationen, Initiativen und Unternehmen im Schlosspark und machen die Vielfalt des gesellschaftlichen Engagements sichtbar. Sie informieren über ihre Tätigkeit und sollen die Gäste inspirieren, selbst aktiv zu werden – etwa in der Kultur- und Jugendarbeit, im Umweltschutz, der Bildung, bei der Gesundheits- ▶

*Angemeldete Besucher
können am 13.9.2025
Schloss Bellevue
besichtigen*

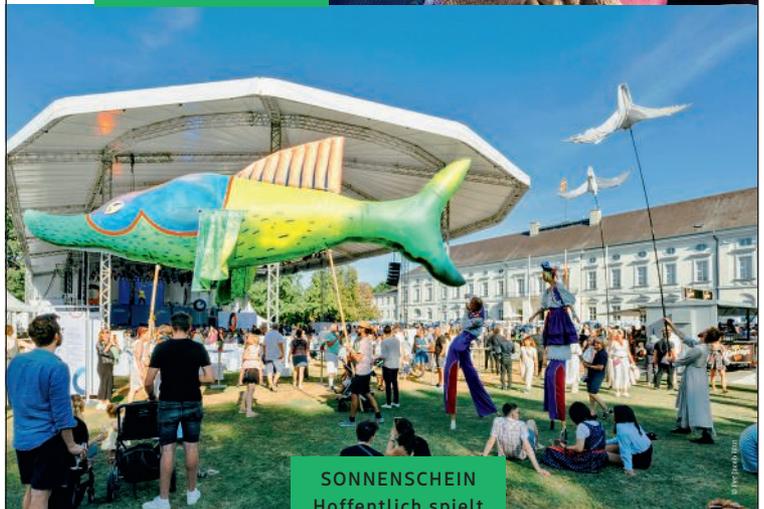
Schöne Aussichten von und auf Schloss Bellevue



REPRÄSENTATIV
Schloss Bellevue
ist der Berliner
Amtssitz des
Bundespräsidenten



ENTSPANNT
Der Bundespräsi-
dent und Elke
Bündenbender (li.) im
Kontakt mit Gästen



SONNENSCHEN
Hoffentlich spielt
der Wettergott
auch in diesem
Jahr mit

Neue Impulse für das
bürgerschaftliche Engagement



ATMOSPHÄRE
Im Park bieten
viele Stände
Informationen
zum Ehrenamt an

prävention, im Kinder- und Opfer-
schutz oder der Digitalisierung.

Partnerbundesland des Bürger-
festes ist in diesem Jahr Rhein-
land-Pfalz, als internationales Part-
nerland wird Portugal auf dem Fest
vertreten sein. Beide Partnerländer
sind mit kulturellen Beiträgen und
landestypischer Küche vor Ort zu
erleben. Sowohl der portugiesische
Staatspräsident Marcelo Rebelo de
Sousa als auch der rheinland-pfäl-
zische Ministerpräsident Alexander
Schweitzer haben ihre Teilnahme
am Bürgerfest angekündigt.

ROSSMANN unterstützt das
Bürgerfest in diesem Jahr und prä-
sentierte zusammen mit der Heinz
Sielmann Stiftung an einem ge-
meinsamen Informations- und Er-
lebnisstand die Naturschutzprojek-
te der Stiftung (siehe Kasten u. re.).

DIE MAGISCHE ERLEBNISWELT
EXPOHALLE AM WESTFELD CENTRO IN OBERHAUSEN

HOUSE OF MAGIC

PRODUCE BY
EHRlich BROTHERS

FEIERE DEINEN
MAGISCHSTEN
GEBURTSTAG
IM HOUSE OF MAGIC!

ACTION - SPANNUNG - MAGIE
Mehr als 100 Exponate warten darauf,
von euch entdeckt zu werden.

TICKETS EXKLUSIV UNTER
[www.HOUSEOFMAGIC.de/
rossmann](http://www.HOUSEOFMAGIC.de/rossmann)

Foto: HOUSE OF MAGIC

EHRlich BROTHERS

ZUSATZ-
SHOWS

DIAMONDS

DIE BESTEN ILLUSIONEN
AUS 10 JAHREN TOUR

13.12.25 Oberhausen
27.+28.12.25 Frankfurt
29.+30.12.25 Stuttgart
05.01.26 Mannheim
06.+07.01.26 Neu-Ulm
17.+18.01.26 Erfurt
24.+25.01.26 Hannover
31.01.+01.02.26 Düsseldorf
07.+08.02.26 Nürnberg
21.+22.02.26 Köln
28.02.+01.03.26 München
07.+08.03.26 Offenburg
14.+15.03.26 Oberhausen
20.+21.03.26 Kiel
27.+28.03.26 Dortmund
18.+19.04.26 Halle
25.+26.04.26 Leipzig
02.+03.05.26 Hamburg
08.05.26 Riesa
09.+10.05.26 Berlin
22.05.26 Braunschweig
23.+24.05.26 Bremen
UND WEITERE TERMINE

Ermäßigung für Kinder
bis 12 Jahre!

DAS GROSSE
STADIONSPECIAL

13.06.26 FRANKFURT
DEUTSCHE BANK PARK

25% Preisvorteil

TICKETS EXKLUSIV UNTER
www.ehrlich-brothers.com/rossmann

Zudem werden unter den geladenen Gästen am Freitag auch 15 Mitarbeiter von ROSSMANN sein, die im Tierschutz, bei der Freiwilligen Feuerwehr, den regionalen Tafeln oder in der Demokratieförderung ehrenamtlich engagiert sind. ROSSMANN hat sie über eine interne Umfrage ausgewählt und für das Fest vorgeschlagen. Sie gehören zu den vielen Engagierten im Unternehmen, die einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft leisten.

Für den Einlass am Tag des offenen Schlosses (Samstag, den 13. September 2025) brauchen Bürgerinnen und Bürger ein kostenfreies Ticket. Dieses muss vorab online gebucht werden.

Weitere Informationen zum Fest und zu den Tickets unter: bundespraesident.de/buergerfest

*Beim Bürgerfest mehr zur
Döberitzer Heide erfahren*



WILDE WEITE
In der Döberitzer Heide leben rund 130 Wisente auf der weiten Fläche



MITMACHEN
Fährten gießen (li. und Mi.) sowie „Rundgänge“ per VR-Brille gehören zum Angebot

Naturmomente – analog und digital

Die Heinz Sielmann Stiftung und ROSSMANN sind gemeinsam beim Bürgerfest vertreten

Kennen Sie die Döberitzer Heide vor den Toren Berlins? In dieser wilden Landschaft lebt die größte Wisentherde Deutschlands, seltene Arten sind hier zu Hause. Mit 3.600 Hektar ist sie 17-mal so groß wie der Tiergarten in der Hauptstadt. Auf dem Bürgerfest sind die Heinz Sielmann Stiftung und ROSSMANN mit einem gemeinsamen Stand

vertreten, um den Gästen diesen Schatz nahezubringen. Mit einer Virtual-Reality-Brille können die Besucher ins Reich der Wisente und wild lebenden Przewalski-Pferde eintauchen. Außerdem können Groß und Klein eigene Taschen gestalten oder Fährten gießen. Am Stand werden zudem die Naturschutzprojekte der Heinz Sielmann Stiftung

in ganz Deutschland vorgestellt. Die Partnerschaft mit ROSSMANN ermöglicht es, deutschlandweit Maßnahmen zum Erhalt der Biodiversität umzusetzen – vom Grünen Band im Eichsfeld-Werratal über Feuchtgebiete am Bodensee bis zu neuen Biotopverbänden in Ostbayern – allesamt wertvolle Beiträge für unsere ökologische Zukunft!



Für die tägliche
Mundhygiene



Bekämpfen Sie die Ursache von Zahnfleischbluten*

*In der Reduktion von Plaque nach 3 Wochen 2-mal täglicher Anwendung der meridol® ZAHNFLEISCHSCHUTZ Zahnpasta und Mundspülung im Vergleich zum alleinigen Zähneputzen mit einer regulären Zahnpasta (1.450 ppm F als MFP), bevor Zahnfleischbluten entsteht.

meridol®

Wählen Sie das Naturwunder des Jahres!

Die Heinz Sielmann Stiftung
und der Deutsche Wander-
verband suchen das schönste
Beispiel für erlebbare
Biodiversität in Deutschland.
Wer die Kandidaten sind, wie
Sie mitmachen können

S

Seen, Wälder, mächtige Felsen: Noch bis zum 20. September läuft die Naturwunderwahl des Jahres! Die Heinz Sielmann Stiftung und der Deutsche Wanderverband haben dazu aufgerufen, um das Umweltbewusstsein zu stärken. Die neun Kandidaten wurden von einer Fachjury aus Publikumsvorschlägen ausgesucht. 2024 beteiligten sich 33.000 Menschen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an der Abstimmung. Unter allen Teilnehmern werden attraktive Preise verlost.*

sielmann-stiftung.de/naturwunder

Hier scannen
und gleich
mitmachen!



Die Lange Anna

IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Die Lange Anna ist ein etwa 47 Meter hoher Felsen aus rotem Buntsandstein, der auf der Insel Helgoland aus der Nordsee ragt. Die Erosionskräfte der Brandung formen die Säule stetig weiter. Sie gilt als Symbol für den Schutz der Meeres- und Küstenlandschaften. Der Klippenrandweg im Oberland führt gut ausgebaut entlang der Steilküste u. a. zu Vogelkolonien. Die Dreizehenmöwe brütet in Deutschland nur auf Helgoland.



Die Externsteine

IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Wie Zeugen der Erdgeschichte thronen die Externsteine als Relikte einer einstigen Meeresküste im Teutoburger Wald. Die 40 Meter hohen Sandsteinformationen entstanden vor rund 80 Millionen Jahren und sind nicht nur geologisch beeindruckend. Sie waren religiöse Kultstätte und Schauplatz mittelalterlicher Legenden. Gesicherte Pfade und Treppen ermöglichen Ausblicke auf die Felsformation und die umliegenden Wälder.



Der Staatsbruch

BEI LEHESTEN IN THÜRINGEN

Wo einst Schiefer abgebaut wurde, breiten sich heute stille Wasserflächen und Wälder aus, an steilen Felswänden und Schieferhalden wachsen Moose und Flechten. Der ehemalige Staatsbruch bei Lehesten ist ein Paradebeispiel dafür, wie sich Industrieareale in artenreiche Landschaften verwandeln können. Der Staatsbruch liegt am Grünen Band, dem Naturschutzstreifen entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze. ▶

*Teilnahme ab 18 Jahren, nur online vom 11.08. bis 28.09.2025



Der Wasserbaum

IN NIEDERSACHSEN

Das außergewöhnliche Tuffgebilde entstand durch die langsame Ablagerung von Kalksinter, der sich aus kalkhaltigem Quellwasser über Jahrzehnte Schicht für Schicht zu dem charakteristischen baumförmigen Gebilde formte. Dieses liefert ideale Bedingungen für spezielle Moose, Flechten und kleine Tiere. Es ist über den Naturparkwanderweg Wasserbaum Ockensen (SA 2), einen zehn Kilometer langen Rundweg, gut erreichbar.



Die Breitachklamm

IN BAYERN

Wo sich Felswände an manchen Stellen über 100 Meter hoch auftürmen und das Wasser tosend durch die Enge stürzt, offenbart sich die rohe Kraft der Natur: Die Breitachklamm in den Allgäuer Alpen zählt zu den eindrucksvollsten Felsschluchten Mitteleuropas. Mehrere Rundwanderwege führen durch die bis zu 150 Meter tiefe Schlucht und lassen sich mit Höhenwegen im Bereich der Breitach und dem Engenkopf kombinieren.



Der Blautopf

IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Wie ein Juwel liegt der Blautopf am Fuße der Schwäbischen Alb – eine intensiv türkisfarbene Karstquelle, aus der die Blau entspringt. Was an der Oberfläche märchenhaft wirkt, reicht in ungeahnte Tiefen: Der Blautopf ist Eingang zu einem der größten Höhlensysteme Deutschlands, das teils noch unerforscht ist. Der Blautopf liegt direkt am Qualitätswanderweg Blaubeurer Felsenstieg und ist Teil des Geoparks Schwäbische Alb.



Der Obersee der Rurtalsperre

IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Wo stille Buchten auf steile Uferhänge treffen, wird der Obersee der Rurtalsperre zum „Amazonas der Eifel“. Das verzweigte Gewässer schlängelt sich durch die walddreiche Mittelgebirgslandschaft und schafft Rückzugsorte für seltene Tiere wie Biber, Eisvogel oder den scheuen Schwarzstorch. Gut markierte Wege erschließen eine abwechslungsreiche Landschaft aus Wasser, Wald und Hangwiesen.



Der Dreimühlen-Wasserfall

IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Der Dreimühlen-Wasserfall ist Deutschlands einziger „wachsender Wasserfall“. Über eine Kante stürzt kalkhaltiges, klares Wasser bis zu sechs Meter tief in den Ahabach. In den moosbewachsenen Polstern lagert sich Kalksinter ab, wodurch der Wasserfall jährlich rund zehn Zentimeter ins Tal wächst. Zu erleben ist der Wasserfall auf dem Premiumwanderweg Eifelsteig oder dem Kalkeifel-Radweg.



Die Serrahner Buchenwälder

IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

Im Müritz-Nationalpark erstreckt sich mit dem Welterbe Serrahner Buchenwälder eines der ältesten naturnahen Laubwaldgebiete Deutschlands. Hier durfte sich der Wald weitgehend ungestört entwickeln. Mächtige Rotbuchen und einzelne, jahrhundertalte Kiefern bäume prägen die Landschaft. Der Wald-erlebnispfad zwischen Zinow und dem Schweingartensee lädt zum Entdecken ein. ●

Kneipp

MEN

NEU

PERFORMANCE inspiriert von der Natur

Die Natur fordert dich heraus –
hol dir die Performance, die du dafür brauchst.
Unsere 3in1 Pflegeduschen sorgen für
Frische und Pflege nach jedem Abenteuer.



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

MANIKO



BIS ZU
3
Wochen
Halt

Der Spätsommer auf deinen Nägeln

Entdecke die Maniko UV-Gel Strips in der Farbe Raspberry – intensive Farbe, perfekter Glanz und bis zu 3 Wochen Halt ganz ohne Trocknen. Einfach aufkleben, aushärten, fertig – deine Maniküre in Salonqualität für zu Hause.

Jetzt neu bei

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

SCHÖNE AUSSICHTEN

Für Sie entdeckt: die Newcomer im Monat September,
ausgewählt von der Centaur-Redaktion



Die nächste Filiale mit
M. Asam®-Produkten
finden Sie hier



ALL IN ONE
Mascara mit hormonfreiem,
wachstumsfördernden
Serum und intensiver Farbe.
Für dichtere und dauerhaft
getönte Wimpern. Sichtbare
Ergebnisse nach 15 Tagen.*¹

„MAGIC FINISH Grow & Tint Mascara“*²
von M. Asam®

Hautpflege-Revolution
mit Epicelline®



Ein Serum, das dank revolutionärem Wirkstoff Epicelline® auf zellulärer Ebene wirkt. Es reaktiviert jugendliche Zellfunktionen und kann das Hautalter schon nach zweiwöchiger Anwendung sichtbar zurücksetzen.

„NIVEA Cellular Epigenetics Verjüngendes Serum“, 30 ml



Hier
Produkte
entdecken



Gut vorbereitet
Dieser feuchtigkeitsspendende
Gel-Primer sorgt für mega Halt
und einen Look, der ewig
hält. Er zieht farblos ein und
hinterlässt ein tauiges Finish,
das jedem Hautton steht.
Angereichert mit Hyaluronsäure.

„Power Grip Jumbo Primer“*²
von e.l.f. Cosmetics, 75 ml

Long-Lash-Ära

Davon träumen wir doch alle: wunderbar lange und geliftete Wimpern mit tollem Schwung. Diese neue Mascara verleiht bis zu 50 % mehr Länge*¹ und ist dank Tubing-Technologie den ganzen Tag lang wischfest. Mit warmem Wasser zu entfernen.

„MAX FACTOR 2000 Calorie Long Lash Era Mascara“^{**2}



Die nächste Filiale mit
MAX-FACTOR-Theke
finden Sie hier



BELLA FIGURA



Das leichte, schnell einziehende „frei öl® FigurÖl“ strafft, glättet und kann helfen, Cellulite zu reduzieren. Es enthält wertvolle pflanzliche Öle sowie Extrakte von Mohnsamen und weißer Lupine. Mit frischem Zitrusduft.

„frei öl® FigurÖl“, 125 ml

PERFEKTE NÄGEL IN WENIGEN MINUTEN



So einfach – und vor allem schnell – gelingt eine professionelle Maniküre, ganz ohne flüssigen Kleber. Den „imPRESS-Nagel“ von KISS mit dem Klebepad auf den Naturnagel andrücken, fertig! Die Press-ons gibt es in vielen trendigen Farben und Finishes. Sie halten bis zu zehn Tage.

„KISS imPRESS™ Color FX“,
Farbe „Rebel“ mit
Chrom-Effekt, 30 Nägel

*¹vs. ungeschminkte Wimpern, klinische Studie, 32 Teilnehmer **²nicht in allen Filialen erhältlich

PLASTIK IST KEIN MÜLL!

Es ist mehr wert, wenn wir es recyceln.

Das Recycling möchten wir bei den ROSSMANN-Marken aktiv unterstützen: durch Hinweise zur richtigen Entsorgung auf unseren Verpackungen, durch den Einsatz von recycelten Materialien – wie z. B. recyceltem Plastik – und durch die Recyclingfähigkeit der Verpackungen.



Erfahrt mehr auf [rossmann.de/rezyklat](https://www.rossmann.de/rezyklat)
#gemeinsamnachhaltig



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



Lieber Sommer, bleib doch noch ...

TEXT *Silke Amthor*



Die schönste Zeit des Jahres geht in die Verlängerung
- zumindest beim Make-up: clevere Tricks, die den
sonnengeküssten Teint noch ein wenig erhalten

S

Strahlende Sonne, laue Nächte und Baden im See: Wir alle wünschen uns wohl, dass der Sommer nie zu Ende gehen möge. Ein schöner Traum! Die gute Nachricht: Während er bald im Kalender endet, ist im Bad noch Sommerzeit. Wir stellen unsere liebsten Verbündeten in Sachen Urlaubs-Teint vor.

Schummel-Schimmer

Selbstbräuner sind die mit Abstand gesündeste Art, um eine schöne Sommerbräune zu erhalten – oder zu faken. Sie arbeiten mit Zuckerverbindungen, die die Hornzellen der obersten Hautschicht einfärben und so einen sonnegeküssten Teint zaubern. Wichtig: Vorher unbedingt ein Peeling machen, damit das Ergebnis nicht fleckig wird.

Selbstbräuner gibt es in unterschiedlichen Texturen: Gele sind für eine fettige und Mischhaut im Gesicht ideal, reichhaltigere Cremes spenden einer trockenen Haut am ganzen Körper Feuchtigkeit, und Self-Tan-Mousses sorgen für einen federleichten und blitzschnellen



SCHÖNER SCHAUM
Für ein streifenfreies, natürliches Ergebnis: „Selbstbräunungs-Mousse“*¹ von sunozon. Mit Aloe Vera und Kokoswasser, 200 ml

WIRKT AUF ZUCKERBASIS
Duftet lecker nach Kakao sowie Kokos und spendet intensiv Feuchtigkeit: „Selbstbräunungs-Lotion“*¹ von Alterra Naturkosmetik, 200 ml

URLAUB AUS DER DOSE
Einfach in der Handhabung, verleiht eine natürliche und gleichmäßige Bräune: „Selbstbräunungs-Spray“*¹ von sunozon, 200 ml

Auftrag. Praktisch sind Selbstbräunertropfen, mit denen man Cremes, Bodylotions und sogar flüssiges Make-up für eine maßgeschneiderte Bräune ergänzen kann. Um eine ganz subtile Bräune zu erzielen – perfekt für helle Hauttypen – sind Bodylotions mit leichtem Selbstbräuneranteil super.

Ganz neu ist der Trend Tanning. Dabei wird der Selbstbräuner – ähnlich wie beim Contouring mit Bronzern – nur partiell auf Stirn, Nase und Wangen aufgetragen. Also dort, wo auch die echte Sonne auf den sogenannten Sonnenterassen für die intensivste Bräune sorgt. Doch egal in welcher Form: Auftragen sollte man Selbstbräuner am besten mit weichen, waschbaren Tanning-Handschuhen oder mit Einmalhandschuhen. So wird der Auftrag besonders gleichmäßig – und die Hände sind vor Flecken geschützt.

Bronzer-Bluff

Bronzer sind Multitalente, wenn es um Mangelbräune geht. Sie lassen sich auf dem gesamten Gesicht anwenden, aber auch nur partiell als Frischekick auf Wangen, Stirn oder Kinn. Wichtig: Bei der All-over-Variante sollte man eine Farbe wählen, die maximal zwei Nuancen dunkler ist als der Hautton. Alles andere wirkt schnell künstlich.

Bei den Texturen gibt es mehrere Optionen: In der Stick-Variante ▶



*¹ enthält keinen Lichtschutzfilter



Während draußen
die warme
Jahreszeit endet,
herrscht in
unseren Bädern
weiterhin
Sommerzeit



NIVEA

LOVED BY 
@VIDEOZEUGS

FINDE DEINE EFFEKTIVE
GESICHTSPFLEGE-ROUTINE:

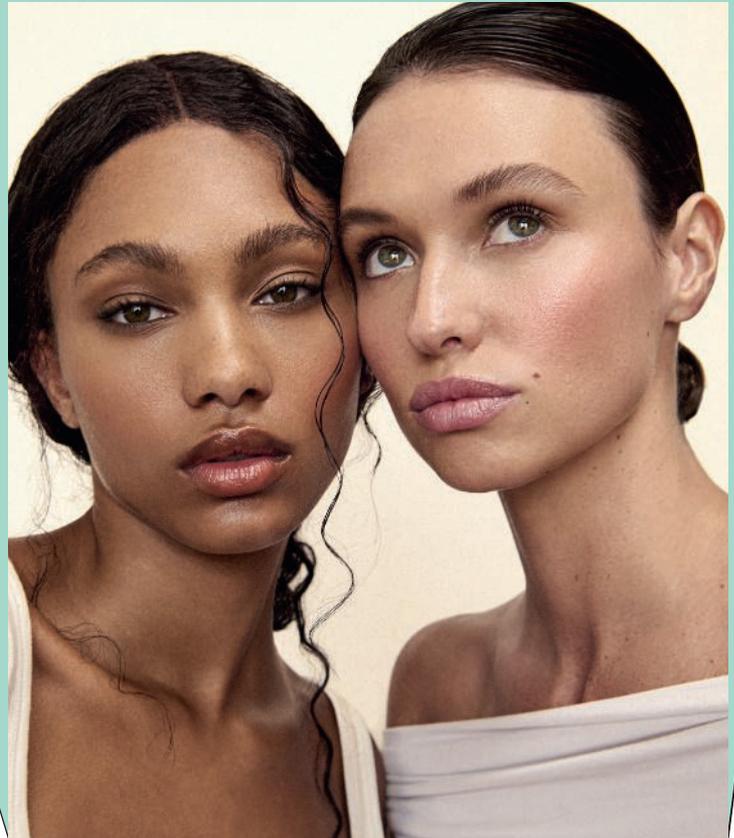
SERUM + TÄGLICHER LSF-SCHUTZ



*Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

und in flüssiger Form lassen sich Bronzer besonders gut und gleichmäßig verteilen. Wer Puder bevorzugt, kann zuvor einen Trick anwenden: Ein Transparentpuder unter einem Bronzinpuder verhindert ein fleckiges Ergebnis. Einen Puder trägt man übrigens flächig am besten mit einem flachen Kabuki-Pinsel auf; für einen Hauch von Sonnenschein auf Wangen, Nase, Stirn und Kinn eignet sich ein größerer Rouge- oder ein Bronzer-Pinsel hervorragend. Flüssige Texturen oder Sticks kann man entweder mit den Fingern auf tupfen und verreiben oder mit einen Rouge-Pinsel ausblenden.

Die meisten Bronzer sehen mit semi-schimmerndem Effekt am besten aus. Bei allzu matten Texturen wirkt der Teint schnell leblos, auch Unreinheiten werden zusätzlich betont. Bronzer mit sichtbaren Glanzpartikeln sind dagegen eher etwas für Partys und Festivals.



IMMER DABEI

Ideal zum Auffrischen für unterwegs, passt in jede Handtasche:

„Bronzer Stick 01 caramel“ von RIVAL me, in drei Varianten

SONNENTUPFER

Für ein zart gebräuntes Hautbild das ganze Jahr: „Bronzing Powder 02 golden sunset“ von RIVAL DE LOOP, in zwei Nuancen

SOMMER-LOOK

Der „Multicolor Bronzer“ von Alterra Naturkosmetik verleiht Gesicht und Körper einen Hauch Sommerbräune. Mit Bio-Aloe-Vera



Glow Girl

Ideal für einen sonnengeküssten Teint sind leichte, feuchtigkeitsspendende und nicht zu stark deckende Make-ups, sonst wirkt die Bräune schnell matt und grau. Auch den Farbton sollte man unbedingt anpassen. Generell sehen auf sonnenverwöhnter Haut leicht (!) roséstichige Nuancen schöner und frischer aus als solche mit gelblichen Untertönen.

Eine gute Alternative zu flüssigen oder Stick-Foundations sind Mineral-Make-ups in Puderform, die meist nur eine leichte bis mittlere Deckkraft haben, den Teint durchschimmern lassen und so garantiert nicht maskenhaft wirken. Perfekt zur Unterstützung eines getönten Teints ist ein zarter Schimmer, den man mit einem feuchtigkeitsspendenden Glow Primer unter dem Make-up oder einem Illuminating-Serum mit mineralischen Schimmerpigmenten darüber erzielen kann. ▶



SO GEHT GLOW

Das „Illuminating Serum“ lässt die Haut leuchten und spendet Feuchtigkeit dank Aloe Vera. Von Alterra Naturkosmetik, 30 ml

GUTE GRUNDLAGE

Der „Alterra Naturkosmetik Glow Primer“ bereitet auf das Make-up vor, glättet den Teint optisch und pflegt ihn geschmeidig, 30 ml

HANDWERKSZEUG

„Professional Buffer Pinsel Medium“ für gleichmäßiges Auftragen von Rouge, Bronzer und Foundation. Von for your Beauty, 1 Stk.



Fake Freckles

Ein großer Beauty-Trend in den sozialen Netzwerken: Fake Freckles, also künstliche Sommersprossen. Alles, was man dafür braucht, ist ein Augenbrauen- oder Kajalstift in einem helleren, leicht rotstichigen Brauntönen. Damit tupft man die Fake-Sommersprossen einfach auf dem Nasenrücken und im oberen Wangenbereich auf. Wichtig: Die Pünktchen unregelmäßig und in verschiedenen Größen platzieren, so wirkt das Ganze besonders natürlich. Zum Schluss mit dem Finger oder einem Schwämmchen leicht in die Haut ein-klopfen und mit einem Transparentpuder und/oder Settingspray fixieren.

Rot-Bäckchen

Rouge ist gerade bei gebräunter Haut nahezu unverzichtbar, weil es dem Karamell-Teint noch mehr Lebendigkeit und Frische verleiht und die Bräune so intensiver zur Geltung bringt. Dabei dürfen die Farben jetzt ruhig etwas kräftiger ausfallen. So ist etwa ein warmer Koralleton für Blonde oder Rothaarige mit hellerem Teint und einem roséfarbenen Unterton ideal. Frauen mit dunkleren Haaren und einem olivfarbenen Hautton können sich auch an ein kräftigeres Mauve oder ein sattes Pink wagen.

Generell gilt: Sanft schimmernde Rouges sehen auf gebräunter Haut meist besser aus als matte. Achtung allerdings bei hellen frostigen Pearl- und Rose-Nuancen, sie

wirken bei Bräune schnell künstlich. Wer Puder-Rouge bevorzugt, sollte zuvor mit einem Transparentpuder arbeiten, so lässt sich das Wangenrot gleichmäßig auftragen. Besonders easy in der Anwendung sind Rouge-Sticks oder flüssige Cheek Tints. Einfach einen Tupfer davon auf die Wangenknochen geben und sanft mit den Fingern verreiben. ●

KLEINER TUPFER, GROSSE WIRKUNG

Die cremige Textur lässt sich easy auftragen und schenkt einen frischen Teint: „Blush Stick 02 magnolia“ von RIVAL♡me, in drei Varianten

UNKOMPLIZIERT

Dank des Kissenapplikators lässt sich das federleichte, flüssige Rouge unkompliziert auftragen: „Cushion Blush 01 pink“ von RIVAL♡me, 11 ml



Reisen. Träumen. Wiedererleben.

Erlebt in einem CEWE FOTOBUCH eure Reise immer wieder aufs Neue.



mein
cewe fotobuch

CELLULAR EPIGENETICS

**SETZT DAS
HAUTALTER
IN 2 WOCHEN
ZURÜCK**



1. HAUTSPEZIFISCHE AGE CLOCK
von Wissenschaftler*innen entwickelt

Zur Messung des biologischen Alters der Haut

MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

EpiGenetik ist die Wissenschaft, die sich damit beschäftigt, wie unser **Lebensstil und unsere Umwelt** – wie etwa Sonne, Luftverschmutzung oder Ernährung – unsere Gene beeinflussen. Wenn die Haut altert, verlieren Hautzellen ihre Funktionen, was die **Hautalterung beschleunigt**. Dieser Prozess kann durch einen positiven Lebensstil, aber auch durch **aktive Inhaltsstoffe** beeinflusst werden, die in epigenetischen Studien entdeckt wurden.



REVOLUTIONÄRES EPICELLINE®

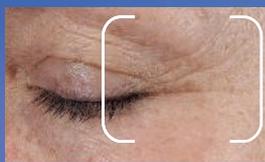
Epicelline® wirkt auf zellulärer Ebene, um **jugendliche Hautfunktionen zu reaktivieren**, die im Alterungsprozess verloren gehen.



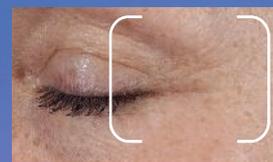
98%

BESTÄTIGEN:
**SICHTBARE
HAUTVERJÜNGUNG***

VORHER



NACHHER



SETZT 10 ZEICHEN
DER HAUTALTERUNG
ZURÜCK**

Faltenvolumen
-24%

Strahlkraft
+20%

Aufpolsterung
+47%

Elastizität
+20%

NEU



Tiefe Falten
-20%

Lifting-Effekt
+20%

Festigkeit
+20%

Feuchtigkeit
+36%

Glätte
+17%

Hautbarriere
+25%

*Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98% zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft).

**Klinische Studien, Verbesserung von Prozent und Skalenwerten, 30–43 Frauen, 2024

DIE

GEBEN

DEN

TON

AN

TONER können inzwischen viel mehr als nur den pH-Wert der Haut ausgleichen: Sie mattieren, beruhigen, hydratisieren – und sind das heimliche Herz jeder Pflegeroutine

TEXT *Claudia Scheffler*



OHNE TONER, OHNE MICH Ganz nach südkoreanischen Vorbildern sind Gesichtswasser heutzutage echte Gamechanger, wenn es um die sichtbare Verbesserung des Hautbildes geht



SIE WÜNSCHEN? Ob Feuchtigkeits-Boost mit Aloe Vera oder Glow dank Vitamin C: Toner haben's drauf!

Sie stehen eher in der zweiten Reihe als im Rampenlicht, werden oft unterschätzt, als „pH-Polizei“ belächelt oder gar als überflüssig abgetan. Dabei braucht sich dieses Multitalent keineswegs zu verstecken: Toner glänzen inzwischen in vielen Pflegeroutinen als smarte Multitasker, die je nach Wunsch glänzende T-Zonen mattieren, einen angesagten glowy „Glass Skin“-Teint zaubern, irritierte Partien beruhigen oder sofort Feuchtigkeit spenden.

Aber wie haben sie das geschafft? Vor allem durch sanfte Formeln! Wo einst alkoholhaltige Texturen zum Einsatz kamen, die kurzfristig entfetteten, dabei aber Feuchtigkeit entzogen und empfindliche Haut schnell reizten sowie unangenehme Spannungsgefühle hinterließen, stehen heute ausgeklügelte Formulierungen im Vordergrund, die auf unterschiedlichste Bedürfnisse abgestimmt sind. Dazu beigetragen hat der „K-Beauty“-Trend: In Südkorea, das für seine innovative Beauty-Szene und ausgeklügelten



Pflege für die Haut in den Wechseljahren.

Balance, Baby.



NEU



Mehr entdecken!

Ergänzende Produkte in teilnehmenden Rossmann-Märkten.



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen; Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Beauty Balance TONER: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 101% (o 46%). Testzeitraum 10/2024. Beauty Balance TAGESCREME: Klinische Anwendungsstudie zeigt eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit nach 30 Minuten bei einmaliger Anwendung um bis zu 161% (o 80%). Testzeitraum 01/2025. Beauty Balance NACHTCREME: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautelastizität um bis zu 40% (o 11%). Testzeitraum 12/2024.

AJONA®Medizinisches Zahncremekonzentrat
für Zähne, Zahnfleisch und Zunge**Ajona wirkt –
das fühlt und
schmeckt man.**

SCHMEICHLER
Gesichtswasser
bereiten nicht nur
auf den nächsten
Pflegeschnitt vor,
sie bringen der
Haut auch einen
echten Mehrwert

Schönheitsrituale bekannt ist, ist der Toner – auch Gesichtswasser genannt – ein selbstverständlicher Schritt in der täglichen Pflege. Das Besondere: Koreanische Produkte sind immer sanft zur Haut, enthalten keinen Alkohol und kein klassisches Wasser, stattdessen kommen ionisiertes oder Mizellenwasser zum Einsatz, in Kombination mit wohltuenden Pflanzenauszügen wie beispielsweise Aloe-Vera- oder Ginseng-Extrakt. Sie spenden Feuchtigkeit, machen die Haut geschmeidig und bereiten sie auf die anschließende Pflege vor.

Hierbei ist es wichtig, Toner nicht mit einem reinen Mizellenwasser zu verwechseln. Die Produkte verfolgen ganz unterschiedliche Ziele. Mizellenwasser entfernt Make-up, Schmutzpartikel und überschüssigen Talg mithilfe winziger Moleküle, sogenannter Mizellen, die sowohl fett- als auch wasserlösliche Stoffe anziehen. Der Toner hingegen kommt nach der Reinigung zum Einsatz – mit den bereits genannten Benefits wie der Durchfeuchtung der Haut. Während das Mizellenwasser also „wegnimmt“, gibt der Toner der Haut das, was sie braucht. Man könnte sagen: Das eine reinigt, das andere reguliert – beide ergänzen sich hervorragend.

Gut zu wissen: Neben all seinen modernen Vorteilen bringt ein Gesichtswasser auch weiterhin den pH-Wert der Haut in Balance. Dieser natürliche Säureschutzmantel kann etwa durch Cremes oder Peelings mit aggressiven Inhaltsstoffen oder einem zu hohen Alkoholgehalt, aber auch durch Leitungswasser aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Damit die Schutzschicht intakt und die Hautbarriere widerstandsfähig bleibt, braucht er Helfer wie den Toner, um Feuchtigkeit einzuschließen und auszugleichen. ▶



Klinische Studien* belegen: Ajona reduziert Plaque um 80 Prozent und reinigt dabei gründlich und besonders sanft mit einem niedrigen RDA-Wert (Abriebwert) von 30. Das Ergebnis: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

- ✓ antibakteriell und anti-Plaque
- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ seit jeher ohne Titandioxid
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ remineralisierend
- ✓ nachhaltiges Zahncremekonzentrat

Dr. Liebe Nachf.
D-70746 Leinfelden-Echt.

* Klinische Anwendungsstudie unter dermatologischer und dentalmedizinischer Kontrolle, durchgeführt von dermatest 11/2021

Was sie können

Die Wirkung von Gesichtswasser ist heutzutage nicht nur vielfältig, sondern liest sich auch wie ein Wunschzettel für die Haut. Sie mattieren und verfeinern etwa mit Niacinamid oder BHA (Beta-Hydroxysäure, auch Salicylsäure genannt) – und eignen sich so vor allem bei öligem oder unreiner Haut, die zu vergrößerten Poren oder übermäßigem Glanz neigt. Wer sich einen natürlichen Glow wünscht, greift zu Tonern mit aufhellendem Vitamin C oder fermentierten Pflanzenextrakten: Sie lassen den Teint ebenmäßig strahlen. Für gestresste oder gerötete Partien hingegen eignen sich beruhigende Formeln mit Zink oder Panthenol, die helfen, die Hautbarriere in Balance zu halten. Toner mit Aloe Vera oder Hyaluronsäure schenken trockener Haut lang anhaltende Feuchtigkeit, ohne sie zu beschweren. Diese wirkstoffbasierten Formeln machen Gesichtswasser zu einem ersten echten Pflegeschritt – nicht als bloße Vorbereitung, sondern hin zu einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes.

Wem sie guttun

Besonders unreine oder Mischhaut kommt mit klärenden und talgregulierenden Tonern wieder in Balance – ohne das Risiko, die Haut-

barriere zu stark zu strapazieren oder gar zu schädigen. Empfindliche Hauttypen, die häufig und schnell gereizt reagieren, finden in beruhigenden Tonern einen wirksamen, aber milden Ausgleich. Und selbst trockene, reife und anspruchsvolle Haut profitiert von den hydratisierenden Formeln, die feine Linien glätten und die Haut geschmeidiger wirken lassen. Dabei sind die Texturen angenehm leicht: Sie legen sich sanft auf die Haut, ziehen schnell ein und hinterlassen kein klebriges Gefühl. Anschließende Produkte lassen sich nach einer kurzen Einwirkzeit problemlos kombinieren.

Wie man sie anwendet

Wann und wie man einen Toner richtig einsetzt, ist ganz einfach – aber entscheidend, damit er seine volle Pflegewirkung entfalten kann. Er wird immer nach der Reinigung und vor dem Serum oder der Tages- bzw. Nachtpflege verwendet (am besten morgens und abends). Anders als früher braucht man dafür kein Wattepad – im Gegenteil: Direkt mit den Händen aufgetragen, ist die Pflege besonders wohltuend und kann gezielt einwirken. Ein paar Tropfen in die Handflächen geben, sanft im Gesicht, auf Hals und Dekolleté einklopfen, einziehen lassen und – ganz wichtig – nicht abspülen. Im Anschluss etwa eine Minute abwarten. Diese kleine Pause reicht aus, damit die Haut die Inhaltsstoffe vollständig aufnehmen kann. Anschließend ist sie bereit für den nächsten Pflege-Step: Hierfür bieten sich sowohl morgens als auch abends konzentrierte Seren an, die die Pflege des Toners mit ihrer geballten Wirkstoff-Power ergänzen. Übrigens, da Toner so leicht formuliert sind, wird die Haut mit dem richtigen Produkt keinesfalls überpflegt. Den Effekt kann man sich wie bei einem pflegenden, schützenden Unterlack bei der Maniküre vorstellen – klar ginge es auch ohne, aber diese Extraschicht macht das Ergebnis noch strahlender.

Extra-Tipp: Besonders praktisch lässt sich ein Toner als Sprühnebel verwenden. In dieser Form kann er sogar als Erfrischung unterwegs zum Einsatz kommen – und zwischen durch Feuchtigkeit spenden, gestresste Haut beruhigen oder auch das Make-up fixieren. Ausprobieren lohnt sich. Wetten, Sie mögen nicht mehr darauf verzichten? ●

FRISCHEKICK
TO GO
Total praktisch,
auch für unterwegs: Toner in
Sprühnebelform



*Toner
für
alle
Hauttypen*



FÜR TOLLEN GLOW
24 Stunden Feuchtigkeit liefert das „Glow Anti-Ox Toner Spray“*¹ von ISANA. Es bereitet die Haut sanft auf die nachfolgende Pflege vor. 100 ml



BEI PICKELN UND MITESSERN
Das „Anti-Pickel Zink Toner Spray“ von ISANA hilft bei unreiner Haut und kann bei regelmäßiger Anwendung die Regeneration der Haut unterstützen, 100 ml



IN BALANCE
Eine milde Rezeptur, die auch für sensible Haut geeignet ist: „ISANA pure Toner“ klärt, verfeinert und spendet Feuchtigkeit dank Glycerin und Niacinamid, 200 ml



FEINES WÄSSERCHEN
Mizellenwasser mit Bio-Alge und Bio-Gurke befreit die Haut schonend von Make-up und Talg: „Mizellenwasser Bio-Alge“ von Alterra Naturkosmetik, 150 ml

*Erst der
Toner, dann
die Pflege*



BERUHIGEND
Das „Calming Barrier Serum“ von ISANA unterstützt mit seiner Wirkstoffformel die Hautschutzbarriere, es beruhigt und hydratisiert, 30 ml



BELEBEND
Das „Hydro Booster Hyaluron Serum“ erfrischt feuchtigkeitsarme, müde oder trockene Haut sofort und polstert sie optisch auf. Von ISANA, 30 ml

*¹ In vivo Studie 24h Hautfeuchtigkeit

GRÜSS MIR DIE SONNE!



Wie Yoga Körper und Geist stärken kann

TEXT *Ines Hennenberg*

Ich fühle mich, als hätte ich auf Beton geschlafen. Mein Rücken, meine Hüften – ach, eigentlich tut mir jeder Knochen, jeder Muskel weh. Nur gut, dass ich weiß, wie meine verspannten Gliedmaßen wieder lockerlassen: Drei Runden „Sonnengruß“, anschließend gehe ich in den „Schmetterling“ und die „Heuschrecke“ – schon fühle ich mich beweglicher und entspannter. Diese Abfolge von Positionen, sogenannte Asanas, übe ich regelmäßig morgens. Und reihe mich damit ein in die stetig wachsende Schar der Yogafans.

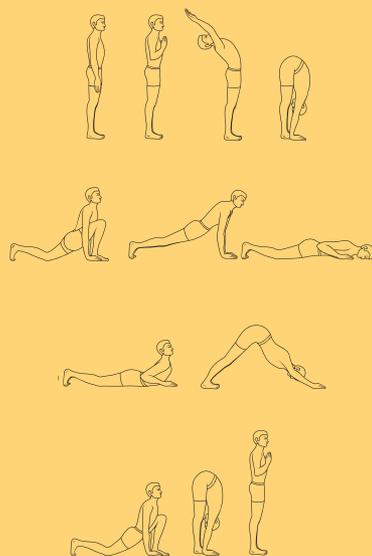
Trend mit langer Tradition

Laut einer Umfrage von Statista im Auftrag des Allensbach-Instituts stieg in Deutschland die Zahl derjenigen, die regelmäßig Yoga praktizieren, von rund 2,8 Millionen im Jahr 2019 auf rund 3,2 Millionen im vergangenen Jahr. Allerdings ist das, was viele in der westlichen Welt unter Yoga verstehen, oft nur ein Bruchteil dessen, was diese jahrtausendealte, aus Indien stammende Lehre ausmacht.

Yoga ist ein Wort aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet so viel wie „Einheit, Verbindung“. Es ist Teil einer Philosophie, die ihre Wurzeln im Hinduismus und in Teilen des Buddhismus hat. Das Praktizieren soll Körper, Geist und Seele in Einklang bringen mit dem Ziel, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu fördern. In Indien und Sri Lanka ist Yoga fester Bestandteil der staatlichen Gesundheitsfürsorge. Hierzulande beteiligen sich zumindest Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention an den Kosten für einige Yogakurse.

Was ist Yoga?

Yoga als ganzheitliches System umfasst heute diverse Stile, die sich im Laufe seiner Geschichte entwickelt haben und jeweils eigene Übungsabfolgen und Techniken nutzen. Auch wird Yoga gerne mit anderen



MORGENROUTINE

Der „Sonnengruß“ Surya Namaskar, ein grundlegendes Element vieler Yogastile, ist eine Abfolge von zwölf Positionen (Asanas), die fließend miteinander verbunden werden. Er bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und aktiviert alle wichtigen Muskelgruppen

Elementen kombiniert, etwa aus Pilates („Yogalates“), Gymnastik oder Ballett. Neben dem klassischen Hatha-Yoga, auf dem andere Ausrichtungen aufbauen, bieten Yoga- und Fitnessstudios heute etwa Power-, Aerial- oder Bikram-Yoga an (siehe Info-Abschnitt nächste Seite).

Kritiker geben zu bedenken, dass die – zumindest für Laien – unübersichtliche Entwicklung hin zu immer mehr Yogastilen der Kommerzialisierung geschuldet sei und die Traditionsdisziplin verwässere. Andererseits lässt sich die Vielfalt auch positiv interpretieren: Yoga kann fast jedem etwas bieten, egal ob man es schweißtreibend mag oder eher ruhig und gemütlich. Büromensch, Rentner, Teenie, gelenkig oder eher unflexibel – heute rollen die unterschiedlichsten Menschen überall auf der Welt ihre Yogamatte aus. Als Trend wird Yoga allerdings oft „nur“ auf Bewegung reduziert, eventuell noch mit Atemübungen, Meditation und Vegetarismus in Zusammenhang gebracht. Spirituelle Aspekte rücken dagegen eher in den Hintergrund, es überwiegt der gesundheitliche Aspekt.

Viel mehr als nur Dehnung

Und der ist unumstritten: Wissenschaftlich belegt ist, dass Yoga die körperliche und geistige Gesundheit entscheidend verbessern kann. Die Harvard Medical School etwa führte in den letzten Jahren umfangreiche Studien durch, die bestätigen, dass eine regelmäßige Yogapraxis weitreichende gesundheitliche Vorteile bietet: Neben einer verbesserten Beweglichkeit und Haltung reduziert es zum Beispiel Rückenschmerzen, unter denen 2024 laut AOK-Gesundheitsstudie 80 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden.

Auch fand man heraus, dass regelmäßiges Yoga zur Linderung von Angstzuständen und Depressionen beitragen kann und die Herzfrequenzvariabilität erhöht ▶



INES HENNEBERG
Die „Centaur“-Redakteurin liebt Yoga, weil es entspannt und ihren sitzjobgeplagten Rücken stark macht



– ein Indikator für ein gut funktionierendes Nervensystem. Und nachhaltig ist Yoga ebenfalls: Rund 40 Prozent aller Studienteilnehmer an der Uni Wien berichteten, es habe ihnen geholfen, ihr Stressniveau langfristig um bis zu 50 Prozent zu senken.

Die meditativen Aspekte von Yoga fördern Achtsamkeit und innere Ruhe. Der Grund: Eine regelmäßige Praxis stärkt jene Hirnregionen, die für emotionale Regulation, Aufmerksamkeit und Konzentration zuständig sind. Eine Untersuchung der Charité Berlin im Jahr 2023 ergab, dass Yoga die Schlafqualität massiv verbessern kann – ebenfalls ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden im Allgemeinen.

Nicht zuletzt können all die genannten Faktoren helfen, das Risiko zum Beispiel von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Das konnte eine groß angelegte Studie der West Virginia University School of Public Health bereits vor 20 Jahren belegen. Wichtig: Yoga sollte als ergänzende Therapie zu ärztlich verordneten Maßnahmen betrachtet werden.



Fünf beliebte Yogastile

Hatha-Yoga

Der Klassiker ist eher langsam, im Gegensatz zum dynamischen Vinyasa-(Flow)-Yoga werden die Positionen länger gehalten. Gut für Anfänger geeignet.

Yin-Yoga

Die Asanas werden sehr langsam ausgeführt und jeweils mehrere Minuten gehalten. Ziel ist es, tiefer liegende Faszien/Bindegewebsstrukturen sanft zu dehnen. Beruhigend für das Nervensystem.

Kundalini-Yoga

Einzelne Übungen werden lange gehalten und oft wiederholt. Das erfordert Kondition. Nebenbei werden Atemübungen und häufig Mantras rezitiert, weshalb sich der Stil für spirituell Interessierte anbietet.

Aerial-Yoga

wird nicht auf der Matte, sondern in einem von der Decke hängenden Tuch praktiziert. Gängige Asanas übt man schwebend oder kopfüber aus, wodurch ein Gefühl der Schwerelosigkeit erreicht wird – geeignet für neugierige Anfänger und Fortgeschrittene.

Bikram-Yoga

Ein fordernder Stil, der nur für fitte Yogis und Yoginis geeignet ist. Denn dabei werden in einem 40 °C heißen Raum 26 Asanas in fester Abfolge geübt.

Von Risiken und Nebenwirkungen

Bei all den nachweislich positiven Auswirkungen von Yoga gibt es aber auch Verletzungsgefahren. Der Wissenschaftsjournalist und „New York Times“-Autor William J. Broad nennt in seinem Bestseller „The Science of Yoga“ etwa das Risiko einer zu starken Nackendehnung, -streckung oder -drehung. Vorsicht geboten sei diesbezüglich etwa beim Kopfstand, Schulterstand oder dem „Pflug“, bei dem in Rückenlage die Beine über den Kopf gehoben werden und die Zehen versuchen, den Boden zu berühren. Trotz seiner Kritik betont Broad aber, dass die Vorteile von Yoga die Nachteile deutlich überwiegen. Um Letztere zu vermeiden, ist es wichtig, keinen falschen Ehrgeiz zu entwickeln, vor allem nicht als Anfänger. Es geht beim Yoga nicht darum, komplizierte Posen perfekt zu beherrschen, sondern vielmehr achtsam zu sein und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Ebenfalls von Vorteil kann es sein, zu Beginn am Unterricht eines erfahrenen Yogalehrers teilzunehmen: So können die Asanas unter fachlicher Anleitung erlernt werden, statt alleine zu Hause via Onlinevideos und Apps, ohne ein Korrektiv zu haben. Für erfahrenere Yogis und Yoginis sind digitale Angebote freilich eine gute Alternative beziehungsweise Ergänzung.

Schließlich lassen sich Asanas und Yogastile je nach Fitnesslevel oder Interesse individuell anpassen: Yin-Yoga etwa eignet sich zur Entspannung und Dehnung, dynamische Stile wie Vinyasa Flow eher dazu, Kraft und Kondition zu fördern. Um zu schauen, welcher Stil (und auch Lehrer) am besten zu einem passt, empfiehlt es sich, verschiedene auszuprobieren. In vielen Studios gibt es kostenlose oder preiswerte Probestunden. So wird Yoga – wie glücklicherweise in meinem Fall – vielleicht auch für Sie zu einer Art Do-it-yourself-Physiotherapeut. ●

Für entspannte Momente



BERUHIGEND
Duftet nach Citrus,
Zedernholz und Amber.
Brenndauer 30 Stunden:
„Duftkerze Calm“ von
RUBIN LICHT, 150 g



GEERDET
Unterstützt die Yoga-
praxis und erleichtert die
Meditation im Sitzen:
„Yogakissen“ aus Teddy-
stoff. Aus der IDEENWELT



MEIN MOMENT
Feine Mischung aus
Kräutern, Früchten und
Blüten: „Kräutertee
Oase der Ruhe“ von
KING'S CROWN, 150 g



GUTE STÜTZE
Kann bei Nacken-
Verspannungen
entlasten und helfen:
„Nackenstrecker“
aus der IDEENWELT

Oral-B

Für eine gesunde Mundpflege-Routine!



SEHR GUT

Stiftung
Warentest
test



SEHR GUT (1,4)
Produktgleich mit
Oral-B Pro-Science
Advanced Zahn-
fleischintensiv-
pflege
Im Test:
18 Zahnpasten
Ausgabe
11/2024
www.test.de

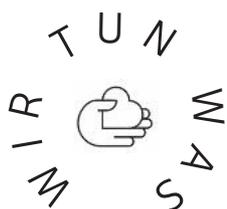
24NI14



Von Zahnärzten weltweit am
häufigsten selbst verwendet

*Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

ZWISCHEN KUNDEN UND KANUS



Als Rennkanutin geht Paulina Paszek immer wieder an ihre Grenzen. Trotz Widrigkeiten ließ sie sich nicht entmutigen. Bei ROSSMANN kann die 27-Jährige jetzt Beruf und Leistungssport verbinden

TEXT *Silvia Stammer*



Was diese Frau anpackt, macht sie mit Leidenschaft. Das spürt man im Gespräch mit Paulina Paszek sofort. Als Rennkanutin ist die 27-Jährige Weltklasse, trainiert dafür täglich und will auch im Beruf durchstarten. Doch Leistungssport und Job zu vereinbaren, ist eine echte Herausforderung. Dass Paulina sie meistern kann, hat mit ROSSMANN zu tun – genauer gesagt mit Raoul Roßmann, dem Sprecher der Geschäftsführung, dazu später mehr.

KOMPASS
„Sport hat mir geholfen, mich als Person zu finden“, sagt Kanurennsportlerin Paulina Paszek

Derzeit bestimmen Wettkämpfe das Leben der Sportlerin. „In der Saison 2025 lief es bisher gut“, sagt Paszek. Im Vierer-Kanu holte sie bei den Europameisterschaften im tschechischen Račice Bronze, im Zweier-Kanu Silber. Beim Weltcup-Rennen im polnischen Posen führte sie den Vierer gar zu Gold. Die Erfolge der Deutsch-Polin, die für den Hannoverschen Kanu-Club startet, sind Lohn harter Arbeit an einer Karriere, die gesundheitliche und mentale Herausforderungen barg. ▶



ERFOLGREICH
Paulina mit ihren
Olympiamedaillen,
rechts im Gespräch
mit Trainer Jan
Francik



Sport liebte Paulina Paszek schon als Kind: Radfahren, Volleyball, Tischtennis – die Interessen waren vielfältig. Zum Kanusport kam sie eher zufällig: „Meine Freundin Justyna ermunterte mich eines Tages: Komm doch mal mit zum Kanufahren!“. Paulina kam mit – und blieb.

Als Mitglied der polnischen Nationalmannschaft war sie erfolgreich – bis sie Rückenprobleme bekam und sich bei der WM 2018 so schwer verletzte, dass ein halbes Jahr Reha nötig wurde. Das bedeutete: raus aus dem polnischen Trainingssystem. Sollten alle Anstrengungen vergeblich gewesen sein? „Da kam der Gedanke auf, dass ich für Deutschland ins Rennen gehen könnte. Mein Großvater kommt aus Schlesien, sprach auch Deutsch. Es gab also bereits diese Verbindung in meiner Familie.“

Der nächste Glücksfall hieß Jan Francik: Der ehemalige Kanusportler, eine Legende in seiner Disziplin, bot Paulina an, sie zu trainieren. „Er gab mir gleich das Gefühl, dass der Weg ins deutsche Nationalteam der richtige ist“, erinnert sie sich. Ende 2019 zog Paulina Paszek nach Hannover. Eine weitere Begegnung sollte später zu Olympiamedaillen in Paris führen: Jule Hake wurde



Die Lösung bei Hautproblemen: Hautberuhigende Pflegecremes von SALT HOUSE

- mit Original Totes Meer Mineralien und Totes Meer Magnesium^{EXTRA}
- pflegende Wirkung klinisch getestet
- bewährte Rezeptur dermatologisch bestätigt



**Juckende Haut?
Schuppige Haut?
Sehr trockene Haut?**



SALT HOUSE – für eine gesunde Hautbalance

Bootspartnerin und Freundin. „Als Jule und ich vor vier Jahren zum ersten Mal gemeinsam im Boot saßen, hatten wir sofort eine Verbindung. Wir können unsere Wettkämpfe, Reisen und Erfolge zusammen genießen.“ Trainer Francik sagt: „Die beiden sind ein Gespann, das man selten findet“. Sportlich war also alles aufs Gleis gesetzt. Um ihre berufliche Zukunft kümmerte sich Paulina ebenso: Sie studierte Sportmanagement und schloss 2021 mit dem Bachelor ab. Keine Selbstverständlichkeit, denn dem Leistungssport wird alles andere untergeordnet. „Ich konnte das Studium etwas strecken“, sagt sie rückblickend. „Es ist wichtig, auch langfristig an die Zukunft außerhalb des Leistungssports zu denken.“

Um in der Weltspitze bestehen zu können, ist tägliches Training Pflicht. Im Frühling und Sommer sind zahlreiche Wettbewerbe angesetzt, ab 2026 voraussichtlich sogar ganzjährig – welcher Arbeitgeber bringt dafür Verständnis auf? Raoul Roßmann. Er hatte nach den Olympischen Spielen 2024 eine Diskussion angestoßen, als er ankündigte, die Medaillenprämien der Olympiegewinner bei den Spielen in Los Angeles 2028 zu verdoppeln. Paulina Paszek, die Bronze und Silber ▶



IN IHREM ELEMENT
Paulina trainiert
täglich auf dem
Wasser, meistens auf
dem Maschsee
in Hannover

Jetzt in groooß!

NEU!
POWER GRIP
PRIMER

ARTIKEL NUR IN
FILIALEN MIT E.L.F.
THEKE ERHÄLTICH.
DIE NÄCHSTE FILIALE
MIT E.L.F. PRODUKTEN
FINDEST DU HIER.





ANGEKOMMEN
Paulina Paszek in
der ROSSMANN-
Zentrale in
Burgwedel

in Paris gewann, hatte das Glück, Raoul Roßmann persönlich auf einem Event zu treffen und mit ihm ins Gespräch zu kommen. Dabei wurde die Idee zu einer Sportförderung der anderen Art geboren: Wie wäre es, statt einer finanziellen Unterstützung die nötigen Rahmenbedingungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Leistungssport zu finden?

Es folgten Praktika von Paulina Paszek in verschiedenen Bereichen von ROSSMANN – Human Resources, Unternehmenskommunikation, Events, Marketing. Am Ende waren sich beide Seiten einig: Paulina Paszek arbeitet seit April fest angestellt in Teilzeit bei ROSSMANN. Morgens und abends trainiert sie, dazwischen ist sie in der Zentrale in Burgwedel im Einsatz. „Ich freue mich jedesmal auf die tolle Atmosphäre und meine liebenswerten Kollegen“, schwärmt sie, „für diese Chance bin ich sehr dankbar!“ Für Trainingslager und Wettkämpfe wird die Athletin freigestellt. Die Vereinbarkeit von Leistungssport und Beruf klappt in der aktuellen Saison schon gut. Das große Ziel ist Olympia 2028 in Los Angeles. Paulina will die Goldmedaille holen. Im Zweier- oder Vierer-Kanu? Sie lächelt: „Am besten in beiden!“ ●



ENGAGEMENT
ROSSMANN fördert
Sport in Deutschland
auf verschiedenen
Ebenen

OUR WAY
TO WIN.
TOGETHER.

Stationen von Paulina Paszek

1997

geboren und aufgewachsen in Bielsko-Biata (Polen)

2007

Paszek beginnt mit dem Kanurensport

2012

Umzug ins Sportinternat im Olympia-Vorbereitungszentrum Watz (Polen)

2013

Mitglied der polnischen Kanurensport-Nationalmannschaft

2016

Abitur am Sportinternat Watz

2018

WM Portugal: letzte Medaille für das polnische Team – Silber zusammen mit Justyna Iskrzycka

2018/2019

Rückenverletzung und Reha; Ausscheiden aus der polnischen Nationalmannschaft

2019

Mitglied im Hannoverischen Kanu-Club von 1921; Umzug nach Deutschland

2021

Bachelor-Abschluss Sportmanagement, Fernstudium Uni Warschau

Seit 2021

Mitglied der deutschen Kanurensport-Nationalmannschaft

2024

Olympische Sommerspiele Paris: Bronze Kajak-Zweier 500 m mit Jule Hake, Silber Kajak-Vierer 500 m mit Jule Hake, Pauline Jagsch und Sarah Brüßler

Seit 2025

Nach Praktika feste Mitarbeiterin in der ROSSMANN-Zentrale

Paulina Paszek ist zweifache hannoversche Sportlerin des Jahres, vielfache Medaillengewinnerin bei deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften, European Games und den Olympischen Spielen 2024 in Paris.



2 Stück



Lebensmittel Mottenfalle

Geruchlos | Leimfalle mit Sexuallockstoff | Je **3** Monate wirksam



WIRKSAM
seit 1911

Keine Motten im Haus!

„Ich schütze meine Vorräte
mit der Lebensmittelmotten-
Falle von Aeroxon.“

Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



Aeroxon Insect Control GmbH
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen

FRAGEN. WAGEN. VERANTWORTUNG TRAGEN.

Schon genug Action als Eltern?
Jetzt übernehmen wir!



bring the
action!



rossmann.de/ausbildung

Ob in der Filiale, Logistik, Zentrale oder IT:
Bei ROSSMANN erwartet Ihr Kind als Azubi (m/w/d)
eine sichere Perspektive mit viel Abwechslung. Dazu
gibt's tolle Azubi-Events und von Anfang an Unterstützung
durch ein starkes Team. **Klingt gut? Jetzt QR-Code scannen,
um mehr zu erfahren!**

START-UP

Können Snacks denn Sünde sein? „Nej!“ sagen die Gründer des dänischen Start-ups The Organic Crave – und verpassen Chips jede Menge Proteine



GESCHMACKSSICHER
Jeppe Vadgaard, Carl Bjarne Mikkelsen und Rafael de Souza Andersen (v. li.)

Wir alle haben während des Lockdowns vermutlich ein paar Snacks zu viel verdrückt. Rafael de Souza Andersen, Jeppe Vadgaard und Carl Bjarne Mikkelsen aus Dänemark verwandelten das ansatzweise schlechte Gewissen in eine clevere Geschäftsidee: Sie gründeten in Odense das Start-up The Organic Crave. Ihre Protein-Chips auf Linsnbasis sind bio, vegan, glutenfrei und enthalten weniger Zucker und Fett als herkömmliche Chips. Es gibt sie in drei Varianten im Online-Sortiment von ROSSMANN. Und während Sie bestellen, beantwortet Mitgründer Rafael de Souza Andersen unseren geschmackssicheren Fragebogen.

Mit welchen drei Adjektiven würden Sie sich beschreiben?

Neugierig, kompromisslos (wenn es um Geschmack geht!), lösungsorientiert.

Du hast ein innovatives, marktreifes Produkt entwickelt, das unser Sortiment optimal ergänzt? ROSSMANN bietet dir die Möglichkeit, in den Filialen und/oder im Onlineshop gelistet zu werden. Mehr Infos: rossmann.de/innovationlab



Was steht auf Ihrer Bucket List ganz oben?

Ein eigenes Fast-Food-Festival organisieren – mit Streetfood, Musik, Talks über Nachhaltigkeit und guter Energie. Wir träumen davon, dass bewusster Genuss einmal genauso gefeiert wird wie Popkultur. Und warum auch nicht? Essen verbindet.

Wie entspannen Sie?

Beim Zeitverbringen mit unseren Kindern – besonders bei analogen, kreativen Aktivitäten in der Natur. Ob beim gemeinsamen Malen, Schnitzen oder einfach beim Entdecken draußen: Das erdet uns und bringt neue Energie.

Welches Buch liegt gerade neben Ihrem Bett?

„Lass die Mitarbeiter surfen gehen!“ von Patagonia-Gründer Yvon Chouinard. Er ist ein Beweis dafür, dass man ein erfolgreiches Unternehmen aufbauen kann, ohne Kompromisse bei Umwelt oder Integrität einzugehen. ●

Exklusive
enerBiO-
Rezeptideen

Chiapudding mit Kürbis und
Müsli-Topping (Seite 82)

HERBSTLICHE GRÜSSE

So schmeckt Vorfreude: Wir feiern die kommende Jahreszeit mit einem bunten Menü aus Kürbis, Süßkartoffel und Getreide

FOTOS *Mona Binner*
REZEPTE & FOODSTYLING *Julia Luck*

Dinkelspaghetti mit Kürbisbolognese (Seite 80)



„Wer es milder mag, bröseln Feta statt Blauschimmelkäse über den Salat.“

Leonie Rogowski,
Content Marketing
bei ROSSMANN



Herbstlicher Salat mit Süßkartoffeln

👤 4-6 Portionen 🕒 50 Min.

Zutaten: 100 ml enerBiO Natives Olivenöl extra, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 50 g enerBiO Mandeln, 50 g enerBiO Kürbiskerne, 40 ml enerBiO Apfelessig, 1 EL enerBiO Blütenhonig, 2 mittelgroße Süßkartoffeln, Salz, 1 EL Senf, 1 Romanasalat, 1 kleiner Radicchio, 200 g rote Trauben, 1 Bund Lauchzwiebeln, 200 g Blauschimmelkäse

So geht's:

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und fein würfeln. Mit 2-3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, auf einem Backblech verteilen und ca. 25-30 Min. auf mittlerer Schiene rösten.
2. Mandeln grob hacken und zusammen mit den Kürbiskernen 5 Min. vor Ende der Garzeit mit auf dem Blech verteilen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Dressing Apfelessig, Honig, restliches Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Trauben und Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.
4. In einer großen Schüssel alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen. Den Käse zum Schluss darüberbröseln und den Salat servieren. ▶



#MeinBiO
Erfolgreich ausprobiert?
Zeigen Sie es uns auf
Instagram mit dem
Hashtag **#MeinBiO**

PFANNENWENDER
aus Olivenholz, von
flink & sauber, perfekt
für beschichtete Pfannen
und Kochtöpfe

Dinkelspaghetti mit Kürbisbolognese

🍴 4 Portionen ⌚ 30 Min.

Zutaten: 80 g enerBiO Veggie Hack,
2 EL enerBiO Natives Olivenöl extra,
enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 Flasche enerBiO
Passata, 1-2 TL enerBiO Ahornsirup Grad A,
500 g enerBiO Dinkelspaghetti,
25 g enerBiO Kürbiskerne, 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, 400 g Hokkaidokürbis,
200 g Champignons, Salz, 100 g Parmesan,
½ Bio-Zitrone, 6 Stiele glatte Petersilie

So geht's:

1



Für die Soße Veggie Hack nach Packungsanleitung vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen, Kürbis waschen, halbieren und entkernen, Champignons putzen und die Stiele entfernen. Sämtliches Gemüse sehr fein würfeln. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

2



Abgetropftes Veggie Hack dazugeben und kurz anbraten, dann mit Passata auffüllen und die Bolognese 15–20 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

3



Für das Topping den Parmesan fein reiben. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Kürbiskerne grob hacken. Petersilienblätter fein hacken. Parmesan, Kürbiskerne und Petersilie mit der Zitronenschale mischen. Topping beiseitestellen.

4



Nudeln zur Bolognese geben und gründlich vermischen. Die Pasta auf Tellern anrichten und mit dem Topping servieren. ▶

GOURMETREIBE
von flink & sauber:
praktischer Helfer zum
Reiben von Käse, Gemüse
und Schokolade

Chiapudding mit Kürbis und Müsli-Topping

4 Portionen ⌚ 25 Min.
+ Kühlzeit

Zutaten: 100 g enerBiO Chiasamen, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 4 EL enerBiO Rohrohrzucker, 700 ml enerBiO Haferdrink Natur, 1 TL enerBiO Ceylon Zimt, 2 EL enerBiO Zitronensaft, 80 g enerBiO Urzeitgenuss Müsli, 250 g Hokkaidokürbis

So geht's:

1. Chiasamen, Vanillezucker und 2 EL Rohrohrzucker in eine Schüssel geben, Haferdrink dazugießen und alles gründlich verrühren. Mind. 1–2 Std. quellen lassen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem Topf mit 250 ml Wasser ca. 5–6 Min. garen. Restlichen Zucker, Zimt und Zitronensaft zugeben und alles fein pürieren, je nach Konsistenz ggf. etwas Wasser zugeben. Abkühlen lassen.
3. Chiapudding und Kürbiscreme in vier Gläser schichten und bis zum Verzehr kalt stellen. Urzeitgenuss-Müsli zum Servieren darüberstreuen. ●



GEMÜSEMESSER von flink & sauber aus dem Hause Windmühle, besonders handlich und vielseitig



Tip

Zum Toppen eignen sich auch andere Müslis von enerBiO, zum Beispiel „enerBiO Nuss Müsli“ oder „enerBiO Kerne & Saaten Granola“



ÖKO-TEST
enerBiO
Hafer Drink Natur,
Naturland
sehr gut
Magazin 11/2023



1. URZEITGENUSS von enerBiO, eine Mischung aus Saaten, Nüssen und Beeren, verfeinert mit Honig
2. HAFERDRINK NATUR von enerBiO: perfekt zum Müsli, für Heißgetränke, Desserts, zum Backen oder pur
3. CHIASAMEN von enerBiO sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen. Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Die nächstgelegene Filiale finden Sie unter rossmann.de/filialfinder

Guten Appetit!

Täglich
20%*
auf Bio-Lebensmittel
und Fitnessnahrung

Genuss zum
Sparpreis

DE-ÖKO-006

DE-ÖKO-003



IT-BIO-006



* Nur mit der ROSSMANN-App einlösbar. Gültig vom 01.09.2025 bis 28.09.2025. Ausgenommen Baby- und Kindernahrung sowie Nahrungsergänzungsmittel. Coupon aktivieren und App an der Kasse scannen. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. DE-ÖKO-039

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Nur mit
der App!



DUFTES KRAUT

Wie Lavendel unseren Alltag bereichert

TEXT *Ines Hennenberg*

Sie zieren Postkarten, Duschvorhänge und Fototapeten. Doch mal ehrlich: Lavendelfelder, dicht und violett blühend, umsummt von Bienen und umgeben von aromatischem Duft, versprechen vor allem in der Natur ihren Charme.

Für Provence-Urlauber sind sie ein beliebtes Fotomotiv, für die Bauern der Region vor allem ein Wirtschaftsfaktor. Zwei Sorten, Lavandin und Speik-Lavendel, werden dort bevorzugt angebaut – wegen ihrer hohen Konzentration an ätherischen Ölen als Basis für Essenzen. Die werden etwa Waschpulver oder Allzweckreinigern hinzugefügt. Lavandin und Speik-Lavendel kommen ebenso in Seifen, Lotionen oder Duschbädern zum Einsatz. Außerdem hält ihr Aroma lästige Motten auf natürliche Weise von unserem Kleiderschrank fern. Aber: Essbar sind die beiden Arten nicht. Trotzdem sind Bedenken, dass Lavendel-

pflanzen im Garten für Haustiere und Kleinkinder giftig sein könnten, haltlos. Nur konzentriertes Lavendelöl, egal aus welcher Lavendelart gewonnen, kann für sie gefährlich sein, wenn sie es schlucken.

Zum Verzehr dagegen bestens geeignet – und milder duftend – sind die Blüten und Blätter des Echten Lavendels (*Lavandula angustifolia*). Seit Jahrhunderten wird er als Pflanze in der Naturheilkunde verwendet, getrocknet oder als Öl, hergestellt durch die Destillation der Blüten. Von den alten Römern stammt sein Name: Lavendel leitet sich vom lateinischen „lavare“ ab, was „waschen“ bedeutet.

Schon in der Antike waren Lavendelblüten ein beliebter, weil beruhigender Badezusatz. Seit dem Mittelalter wird die Pflanze in Form von Tee oder als Salbe genutzt. In Stoffsäckchen gefüllt, erfreut sein stressmindernder Duft. Die Erfahrung, dass Lavendel einen angst-

lösenden und antidepressiven Effekt haben kann, untermauern wissenschaftliche Studien, etwa von der Universität Wien. Es sind seine ätherischen Aromen, die dämpfend auf unser zentrales Nervensystem wirken. Deshalb steckt Lavendel mittlerweile in zugelassenen Arzneimitteln und wird vor allem bei innerer Unruhe, nervösen Erschöpfungszuständen, bei Einschlafstörungen und zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt.

Echter Lavendel ist aber nicht nur gut für die Seele, sondern ebenso ein Star in der Küche. Was in Frankreich seit Jahrhunderten selbstverständlich ist, findet auch hierzulande immer mehr Fans: Lavendelblüten verleihen Keksen, Kuchen und Eiscreme eine raffinierte Note. Herzhafte Gerichte profitieren von der dezenten Würze des Krauts: Probieren Sie zum Beispiel eine Lavendel-Honig-Marinade zu Hühnchen oder Lachs! Ein köstliches Geschmackserlebnis sind Lavendel-Bratwürste als Souvenir von unseren französischen Nachbarn. Selbst gemacht, schmecken auch Lavendellimonade und -desserts. Oder Sie wagen sich an eine Crème Brûlée mit Lavendelnote?

Doch egal, ob Sie Lavendel zum Putzen, für Wellness oder Genuss nutzen: Die vielseitige Pflanze bringt einen Hauch mediterranes Flair ins Haus – ein kleines Stück echte Provence eben. ●



Oma Heidis Tipp

Lavendel-Gelee schmeckt mir als Brotaufstrich, zu Fisch oder Fleisch – und ist auch ein süßes Mitbringsel. Dafür eine Tasse Lavendelblüten in einem Liter Apfelsaft aufkochen, über Nacht ziehen lassen und mit Zitronensaft und einem Kilo Gelierzucker vier Minuten kochen und heiß abfüllen.

Vierklang für Körper und Seele



KURZURLAUB
Mineralisches Badesalz
mit natürlichem
Lavendelduft:
„altapharma Basenbad
Lavendel“, 700 g



STRESS LASS NACH
„Beruhigendes Körperöl“
mit echtem ätherischen
Bio-Lavendelöl aus
Frankreich. Von Alterra
Naturkosmetik, 100 ml



POWER-NAP
Mit Lavendel- & Nacht-
kerzenöl, regeneriert die
Haut über Nacht: „ISANA
Night & Beauty Repair
Konzentrat“, 30 ml



FEIERABEND!
Melisse, Fenchel und
Lavendel ergeben eine
harmonische Mischung:
„King's Crown Kräutertee
Abendkräuter“, 20 Btl.

* Medizinprodukt



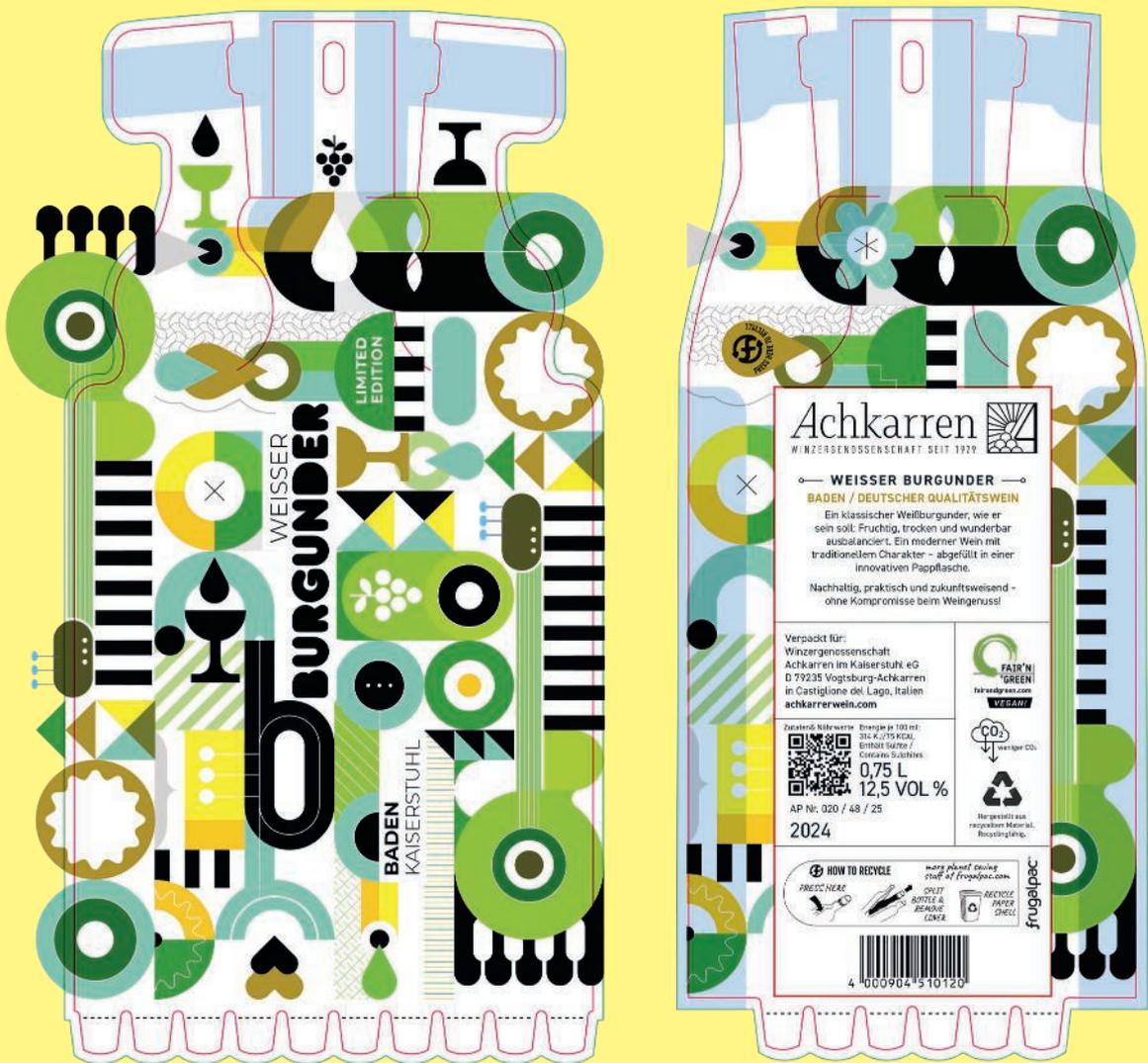
Rotbäckchen®



DIE WERTVOLLE FORMEL FÜR DIE FAMILIE

Das Beste weitergeben.

* Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



HIPPE HÜLLE Die Weinflasche setzt sich aus einem inneren Kunststoffschlauch und einer äußeren Papierhülle zusammen, die aus einem Druckbogen (oben) gestanzt wird

Zeit für Pioniere

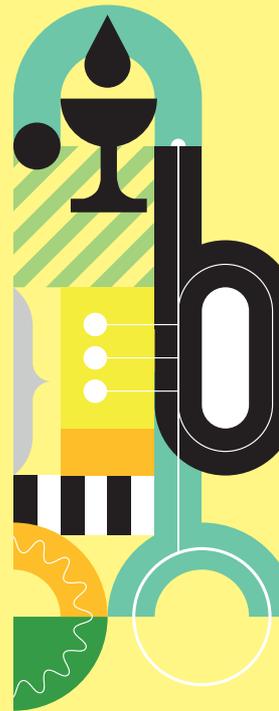
Ab sofort ist erstmals ein deutscher Wein im großen Stil in einer innovativen Pappflasche erhältlich. In rund 2.200 ROSSMANN-Filialen!

TEXT Kirsten Lehmkuhl

Schickes Design, energiesparend und rohstoffschonend: So sehen Verpackungen der Zukunft aus. ROSSMANN lässt als erster Anbieter in Deutschland in großem Umfang eine feinfruchtige Weißburgunder-Cuvée in neuartige Flaschen füllen. Und nimmt damit eine Vorreiterrolle ein. Innen Kunststoffschlauch, außen recyceltes Papier: Die hippe Hülle ist ideal für ein gutes, junges Tröpfchen. Lässig bewahrt sie seine wertvollen Aromen für rund 24 Monate. Das bedeutet purer Genuss eines Qualitätsweins auf die etwas andere Art.

Das fortschrittliche Gebinde ist im Vergleich zu Glasflaschen geradezu ein Leichtgewicht. Mit circa 82 Gramm ist die Pappflasche um ein Vielfaches leichter als ihre gläsernen Kolleginnen. Jede von denen bringt zwischen 350 und 800 Gramm auf die Waage. Weniger Gewicht bedeutet einen weit geringeren CO₂-Ausstoß beim Transport. Die Produktion von Verpackungen nach dem „Bag in Box“-Prinzip ist zudem deutlich energieeffizienter. Denn die sehr hohen Temperaturen von bis zu 1.600 °C, die für die Glasherstellung notwendig sind, entfallen. Die so schöne wie praktische Umhüllung punktet auch damit, dass sie nie zerbricht. Damit ist sie auch bei Outdoor-Aktivitäten von Wandern bis Campen der perfekte Begleiter. Einmal ausgetrunken, lassen sich die Flaschen einfach über die Papier- und die gelbe Tonne entsorgen. Die Materialien gehen zurück in den Wertstoffkreislauf.

Mutig neue Wege gehen
Um ein solch innovatives Vorhaben zu starten, braucht man verlässliche Partner. „Wir wollten mutig neue Wege gehen“, sagt die ROSSMANN-Weinmanagerin Solveig Grohne. In den Achkarrer Winzern am Kaiserstuhl in Baden hat sie die idealen Verbündeten gefunden. „Als die Idee an mich herangetragen wurde, musste ich erst mal innehalten“, erzählt Christoph



Rombach, in der Geschäftsführung der Achkarrer Winzer für Önologie und Produktion zuständig. „Wein füllt man in Flaschen ab, fuhr mir als alter Kellermeister kurz durch den Kopf. Doch als nachhaltig arbeitendes Unternehmen sind wir offen für Neues und von dem Projekt überzeugt!“ Die Vorteile von CO₂-Reduktion bis hin zur Abfallverringerung sind beeindruckend. Vor allem, weil damit keinerlei Qualitätseinbußen beim Wein einhergehen. Eine moderne Bag-in-Box-Verpackung in Flaschenform zu nutzen, ist in der Weinbranche ein echtes Novum und auch eine Herausforderung. „Nun muss man sehen, wie die Kunden diese Neuheit annehmen“, so Rombach. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Weinporträt

Aromatischer Duft, zarter Schmelz: Dieser klassische Qualitätswein aus Weißburgunder-Trauben von sonnengeküssten Lagen im südwestdeutschen Baden ist trocken ausgebaut, fein ausbalanciert und bietet fruchtig-frischen Weingenuss – auch für Veganer.

Das auf dieser Seite vorgestellte Produkt hat eine Füllmenge von 0,75 l

JETZT GRATIS-INHALT SICHERN!



**MILLIONEN MÄNNER
VERTRAUEN TENA MEN****



MEN
VOLLE KONTROLLE

*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung | ** Gesamtjahr 2024, basierend auf weltweiten Umsätzen sowie Marktforschungsdaten

RÄTSEL

UND
GEWINN-
SPIEL

Jetzt mitmachen und mit etwas Glück eine Auszeit zu zweit im Seehotel Frankenhorst gewinnen! Schwerin ist nur einen Katzensprung entfernt

Meeresraubfische	römischer Liebesgott	röm. Zeichen: zwei	5	Leichtathlet	nötigen		deutsche Vorsilbe		berlinisch: ich befestigtes Ufer
				Sinn, Absicht		1			
eh. russische Raumstation				Fluss durch Frankreich	Adelschicht im alten Peru				
nicht spät		Stirnseite ein Paketdienst						Software-nutzer (engl.)	
					Titelfigur bei Kurt Held, Rote ...		Comic-Figur (Hund)		Schiff erobern
internationales Notrufzeichen	Abläufe Kurzhalsgiraffen					2			
				Ordensfrauen eh. span. Währung					
in der Nähe		mittels, durch ... und Gut					Dorf männliche Ziege	6	
		3		Dauerbezug					englischer Graf
Ausweisurkunde					Musikdrama				
				üblicher Tagesablauf	Druckfarbe Fels, Schiefer				
Nadelbaum		Speckstein weiches Metall					kath. Ordensgeistlicher		Ausruf des Ekels
Gebirgschenke	Speisefische Papageien					8	Schliff Körper		4
				fliederfarben zukünftig (in ...)					beliebtes Kartenspiel
					Hülle für Brillen				
Enttäuschung		betreuter Kranker							10
Gewinn					Backware				9

C 2509

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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



ERHOLUNG AM SEE

Das Viersterne-Seehotel Frankenhorst liegt am Schweriner Ziegelaußensee in Mecklenburg-Vorpommern, umgeben von einer schönen Gartenanlage. In dem Hotel, das zur Best-Western-Gruppe gehört, finden Gäste einen besonderen Ort der Erholung. 67 Zimmer und Studios sind auf mehrere Gästehäuser verteilt. Neben dem Spa-Bereich laden ein Indoor-Schwimmbad und Saunen zur Entspannung – ein Highlight ist die Seesauna! Kulinarisch überzeugt das Restaurant Haubentaucher mit Wintergarten, Sommerterrasse und Hafenbar. Die Innenstadt Schwerins – in Teilen UNESCO-Welterbe – ist per hoteleigenem Leihrad schnell erreichbar. Wir verlosen fünf Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstücksbüfett, vier Abendessen im Rahmen der Halbpension sowie Extras wie Obstkorb oder Bademantel während des Aufenthalts.

seehotelfrankenhorst.de



RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 5 x je eine Box mit Produkten aus dem ROSSMANN-Sortiment rund um den Lavendel.



RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 104

Nr. 1 Marke
in Deutschland*



Gesundheit beginnt in der kleinsten Zelle

NEU



Vitamin C + E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei. Vitamin B₁ unterstützt die normale Herzfunktion.



Besuchen Sie die Doppelherz-Markenseite auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de)

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

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

Sudoku | schwer

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

So geht's!

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist ganz einfach: QR-Code scannen oder [rossmann.de/centaur-raetsel](https://www.rossmann.de/centaur-raetsel) besuchen und unser Formular ausfüllen. Sichern Sie sich Ihre Gewinnchance – richtiges Lösungswort nicht vergessen!*

Teilnahmezeitraum: 01. bis 30. September 2025

Bitte hier das Lösungswort eintragen

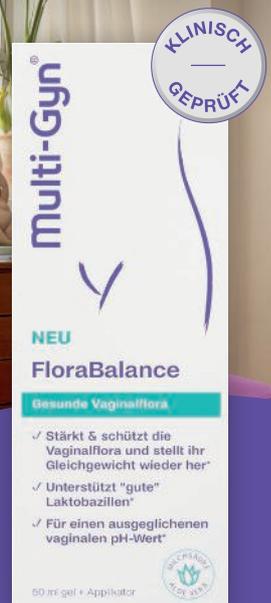


* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. An- und Abreise sind ebenso wenig eingeschlossen wie verbrauchsabhängige Nebenkosten. Der Gutschein ist zwei Jahre gültig und einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Buchung per E-Mail info@seehotelfrankenhorst.de oder telefonisch unter 0385 / 59 22 20.

Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur August 2025 lautete:
ROSAROT

Ich bin ~~unausgeglich~~ in Balance.



Das neue Multi-Gyn FloraBalance

Klinisch erwiesen zur Wiederherstellung, Stärkung und zum Schutz der Intimflora*.

*Bei Frauen, die an BV oder ähnlichen Symptomen leiden.

Multi-Gyn

Für deine Intimgesundheit

Vergiss dich nicht!

Fürsorge und Mitgefühl beginnen bei uns selbst. Und bilden das unterschätzte Geheimnis innerer Stärke. Über die Kunst, freundlich zu sich selbst zu sein

TEXT *Sabine Burgstädt*



Es ist Nachmittag. Der Arbeitstag neigt sich dem Ende zu, ebenso wie der Akku unseres Handys. Nur noch ein paar Prozent zeigt das Display an. Zeit für den Energiesparmodus. Doch was ist mit unserem eigenen Akku? Wir laufen weiterhin auf Hochtouren: funktionieren, checken Mails, scrollen, erledigen, sagen Ja, obwohl wir Nein sagen sollten. Wir ignorieren die Signale, die unser Körper uns gibt, blenden Anspannung, Gereiztheit und Erschöpfung aus. Und wundern uns irgendwann, warum wir uns so müde und leer fühlen. Die Antwort: Weil wir uns selbst weniger Pausen gönnen als einem

Stück Technik. Weil wir Leistung und Effizienz einen höheren Stellenwert einräumen als unseren Ressourcen. Dabei sollten wir den eigenen Akkustand ebenso ernst nehmen wie den unseres Handys – und rechtzeitig reagieren.

Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit, damit wir nicht ausbrennen. Das deckt sich auch mit der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Selbstfürsorge als aktive Fähigkeit versteht, die Gesundheit zu erhalten und mit Krankheit umzugehen. Das heißt, dass wir unseren körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Bedürfnissen regelmäßig Raum ge-

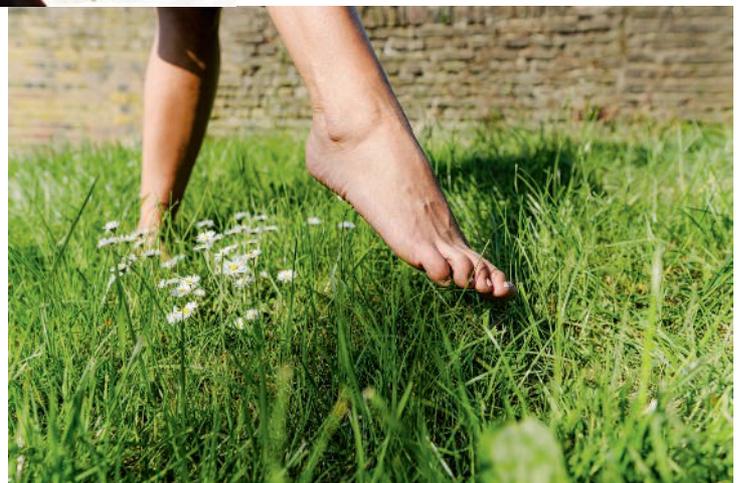
ben dürfen. Selbstfürsorge ist damit mehr als das, was unter „Selfcare“ auf Social Media inszeniert wird – mehr als Tee, Bäder und Schönheitsmasken. Es ist das Recht eines jeden Individuums und kein Wohlfühltrend.

Trotzdem fällt es uns oftmals schwer, Selbstfürsorge regelmäßig zu praktizieren. Ein möglicher Grund: die Angst, als egoistisch oder gar narzisstisch zu gelten. Doch fürsorglich gegenüber sich selbst zu sein, bedeutet nicht, ausschließlich an sich selbst zu denken. Sondern eher, die eigenen Bedürfnisse auf dieselbe Stufe zu stellen wie die der anderen. Es ist also eine Haltung, ►



Wer sich gut um
sich kümmert, stellt
die eigenen
Bedürfnisse auf
dieselbe Stufe wie
die der anderen

KRAFTQUELLEN
Selbstfürsorge beginnt im Kleinen: ein bewusster Moment, eine Pause zum Durchatmen – und die Erlaubnis, mit allen Sinnen bei sich anzukommen





Dein strahlender Beauty-Boost.

Teste jetzt Rapid White mit Sofort-Effekt für sichtbar weißere Zähne. Für ein bezauberndes Lächeln jeden Tag.



Rapid white TOOTH WHITENING



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

die wir gegenüber uns selbst einnehmen. Viele sind zudem mit dem Mantra aufgewachsen, dass allein Leistung zählt – und befürchten, nur wertvoll zu sein, wenn sie funktionieren und für andere da sind. Nach dem Motto „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Doch um für andere sorgen zu können, braucht es zwingend auch Selbstfürsorge. Sonst ist unser Akku irgendwann erschöpft.

Die Erkenntnis, wie wichtig Selbstfürsorge ist, reicht allein nicht aus – die eigentliche Hürde liegt im Handeln. Zu oft scheitert die Umsetzung an Ausreden. Der Klassiker schlechthin: keine Zeit. Dabei ist es meist kein realer Zeitmangel, der uns hindert, sondern eine Mischung aus unbewussten Prioritäten und übervollen Routinen. Zentral sind auch alte Glaubenssätze, zum Beispiel, dass wir Selbstfürsorge als ein Privileg begreifen, das wir uns verdienen müssen oder uns erst dann erlauben, wenn alles andere erledigt ist. Zeit für Selbstfürsorge ergibt sich aber nicht einfach so, man muss sie sich nehmen. Und sie beginnt schon im Kleinen – fünf Minuten bewusst atmen oder eine Pause zwischen zwei Meetings können genauso Selbstfürsorge sein wie ein ausgiebiges Yoga-Retreat.

Ergänzt wird diese Fürsorge um einen weiteren Aspekt: Selbstmitgefühl. Beide Aspekte bedingen einander. Denn wer sich mit dem gleichen Mitgefühl begegnet, das er anderen ganz selbstverständlich entgegenbringt, ist viel eher bereit, fürsorglich mit sich umzugehen. Im Ursprung ist Selbstmitgefühl ein zentraler Bestandteil der buddhistischen Philosophie. Populär gemacht hat den Begriff die US-Psychologin Kristin Neff. Sie forscht an der University of Texas seit den 2000er-Jahren zu Self-Compassion und versteht darunter die Fähigkeit, sich selbst gegenüber freundlich zu sein, statt sich zu verurteilen. Leichter gesagt als getan – zu oft gibt bei uns der innere Kritiker den Ton an,

sagen wir Sätze wie „Warum passiert das immer mir?“ oder „Ich bin so dumm!“. Mit anderen würden wir so nicht reden. Warum dann mit uns selbst? Selbstmitgefühl bedeutet daher auch, sich nicht länger als Gegner zu behandeln, sondern wie eine Freundin oder einen Freund, und in Situationen innezuhalten, in denen wir uns innerlich hart verurteilen. Denn wir sind mit unseren Fehlern und Schwächen nicht allein, sie sind Teil des Menschseins. Daher gehört laut Neff auch das Gefühl für gemeinsame menschliche Erfahrungen zum Selbstmitgefühl. Wir dürfen anerkennen, dass jede von uns als Individuum Güte verdient. Vielleicht ist Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge am Ende genau das: bewusste Pausen, freundliche Gedanken und die Erlaubnis, sich selbst ernst zu nehmen. Jeden Tag ein bisschen mehr. ▶



ACHTSAM IM ALLTAG Nur wer innehält, hört, was Körper und Seele flüstern. Und gibt sich selbst die Wertschätzung, die sonst oft zu kurz kommt



Carefree®

Fühl dich geschützt

Beweg dich frei

Tägliche Frische

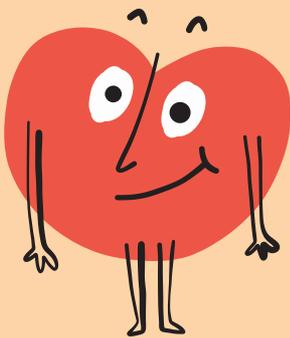
Extra Schutz

SEI GUT ZU DIR!

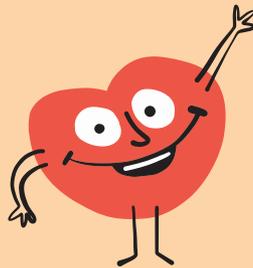
Tipps für mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl im Alltag



1 *Ein Sperrhintergrund auf dem Handy oder Laptop ...*
... mit einer Affirmation wie „Ich bin wichtig, meine Bedürfnisse zählen“ erinnert an die tägliche Selbstfürsorge. Ein Erinnerungsanker kann auch ein Duft oder Schmuckstück sein.



2 *Ein Mini-Reset in Stress-Situationen ...*
... erfordert kaum Zeit, reguliert aber das Nervensystem. Zum Beispiel drei Minuten bewusst atmen, barfuß auf einem Rasen laufen oder die Hand auf die Brust legen und den eigenen Herzschlag spüren.



3 *Me-Time ohne Verpflichtungen ...*
... und Produktivitätsgedanken einplanen, egal ob 15 Minuten oder eine Stunde. Sie ist reserviert für alles, was Freude bereitet oder einfach fürs Nichtstun.



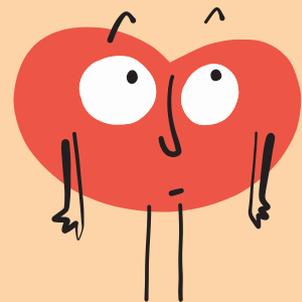
4 *Ganz oder gar nicht? Vergessen Sie's.*
Selbstfürsorge erfordert keine Perfektion – auch ein kurzes Innehalten zählt.



5 *Auf Freundlichkeit in der Wortwahl achten.*
Wer sich sagt „Ich tue mein Bestes“ statt „Ich bin mal wieder nicht gut genug“, praktiziert Selbstmitgefühl.



6 *Regelmäßig eine Selbstmitgefühlspause einlegen ...*
... die hat sich die Wissenschaftlerin Kristin Neff ausgedacht: Im ersten Schritt wird die schwierige Lage erkannt und benannt, dann folgt die Anerkennung, dass solche Situationen zum Menschsein dazugehören und schließlich mitfühlende Worte oder Gesten. Anleitungen können Sie im Internet finden, etwa bei Krankenkassen oder Entspannungstherapeuten.



7 *Nein zu sagen ist nicht unfreundlich,*
sondern kann ein Akt der Selbstfürsorge sein. Jeder hat das Recht, etwas abzulehnen, das Stress oder negative Gefühle verursacht.

M. Asam®

*M. Asam® MAGIC FINISH Make-up Modeste classic 30 ml ist in den Jahren 2022, 2023 und 2024 die umsatzstärkste Foundation in der Warengruppe Dele Kosmetik im Bereich Drogeriemärkte in Deutschland. Quelle: NielsenIQ, Warengruppe Dele Kosmetik, Unterwarengruppe Make-up, Umsatz in EUR, Deutschland, Drogeriemärkte, Gesamtjahre 2022, 2023, 2024.
**90% Claim, Anwendungsstudie, 30 Probandinnen, M. Asam® MAGIC CARE Glow Up Cream, nach 12 Wochen Anwendung, Mai 2022.

DEUTSCHLANDS
NR.1*
MAKE-UP
FOUNDATION
Umsatz in 2022-2024
3 Jahre in Folge

SOFORT & LANGZEIT GLOW
3x PFLEGE
LEUCHTKRAFT
GLÄTTUNG

M. Asam®
MAGIC CARE

GLOW UP CREAM
GESICHTSCREME

+ Kombucha

- ✓ Löst die Haut makellos strahlen
- ✓ Frischer und jugendlicher Teint
- ✓ Für geschmeidige, perfektionierte Haut

Pflege mit magischer Wirkung

M. Asam®
MAGIC CARE
GLOW UP
CREAM

SINT HYBRID
MASCARA

M. ASAM®

BEAUTY SUMMER

**MAKE-UP TRIFFT
SKINCARE-EXPERTISE**

M. Asam®, die Marke hinter Deutschlands Nr. 1 Make-up Foundation*. Das Bestseller-Trio für einen gepflegten, strahlenden Teint und einen atemberaubenden Augenaufschlag.

90% DER TESTER*INNEN BESTÄTIGEN,
DASS DAS MAKE-UP MIT
DER GLOW UP CREAM NOCH
STRAHLENDER AUSSIEHT**

BESTE BEGLEITER

Für alle, die Pflege und Gesundheit fest im Blick haben: Das ROSSMANN-Regal hat vieles zu bieten, was uns den Alltag ein bisschen schöner macht

EINFACH
MAL
AUSPROBIEREN



AUCH BEI SENSIBLER HAUT
„sebamed Anti-Aging
Augencreme“, 15 g, zur
Aufpolsterung von Augen-
fältchen*. Mit 3-fach
Hyaluron-Komplex und Q10



MILD UND LECKER
„Rotbäckchen® Morgenstark“,
700 ml, sorgt für einen
guten Start in den Tag –
mit zehn wertvollen Vitaminen
und Provitamin A

„Verbringe
jeden Tag
einige
Zeit mit
dir selbst“

Dalai Lama

*81% der Teilnehmerinnen bestätigen Aufpolsterung der Augenfältchen; Studie: Zurko, Madrid, 2021



EIN LÖFFEL TÄGLICH
 „Sanostol® plus Eisen“^{**2}, 460 ml, enthält neun Vitamine, z. B. Vitamin C und D zur Unterstützung der normalen Funktion der Abwehrkräfte sowie das Spurenelement Eisen



EXTRA SAUBER
 „TePe® Interdentalbürsten“ reinigen bis zu 40 % der Zahnoberflächen, die beim normalen Zähneputzen nicht erreicht werden. Verschiedene Größen



SCHON GEWUSST?
 „Mutterschaft“, angelehnt an den englischen Begriff „Matrescence“, beschreibt den komplexen Wandel, den Frauen durchlaufen, wenn sie Mutter werden



IN DER SCHWANGERSCHAFT
 Pflege für den Babybauch:
 „Bi-Oil® Hautpflege-Öl 100 % natürlich“^{**3}, 125 ml, hilft, mögliche Dehnungsstreifen zu reduzieren



FÖRDERT DIE HEILUNG
 „altapharma Lippen-Herpes-Gel“^{**4}, 10 g: ideal für die Anwendung bei Herpesinfektionen mit Bläschenbildung im Lippenbereich. Es lindert Brennen und Juckreiz



SCHUTZ FÜR JEDEN GESCHMACK
 „Mixed Kondomvarianten gefühlsecht“^{**4}, 24 Stk., aus Naturkautschuk-Latex mit Feuchtfilm und Reservoir: drei extra dünne, drei extra feuchte, sechs gefühlsechte; drei rote mit Erdbeeraroma, drei gelbe mit Bananenaroma, drei blaue mit Tutti-Frutti-Aroma; drei gerippte & genoppte. Von preventivo

SPASS & WISSEN

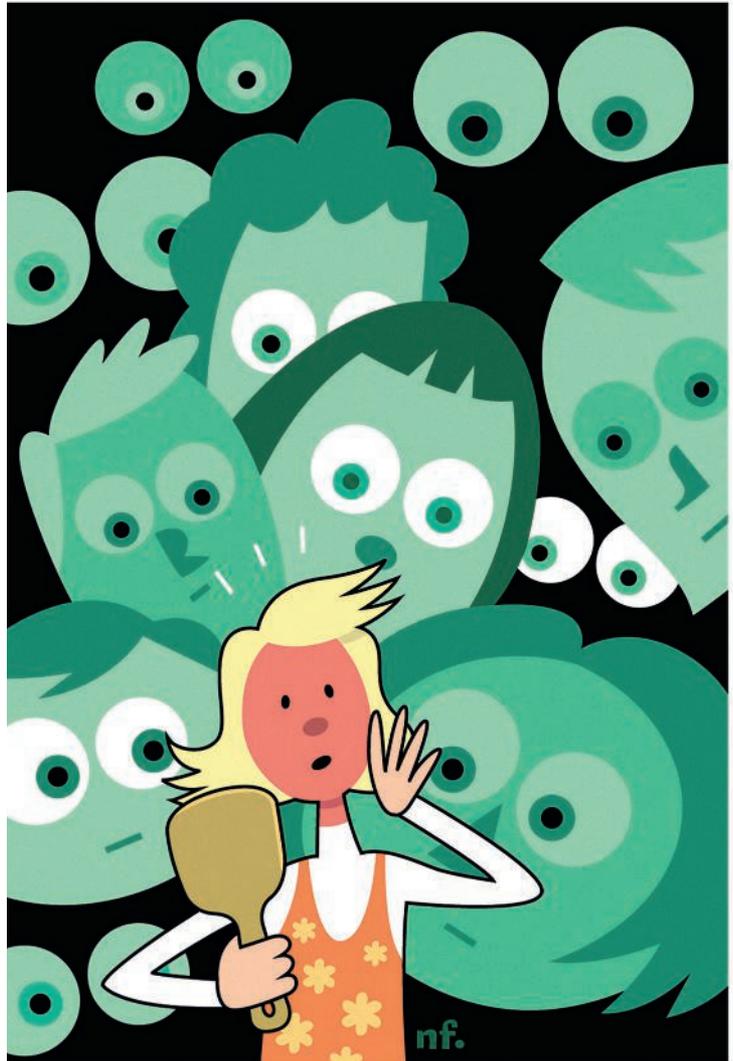
Welche Emotion sieht man uns an der Nase an? Und wer erinnert an einen Hollywood-Bösewicht? Antworten darauf, pfiffige Rätsel und mehr gibt es hier!

RÄTSEL DES ALLTAGS

Warum werden wir rot, wenn uns etwas peinlich ist?

Es passiert immer in den unpassendsten Momenten. Zum Beispiel, wenn man im Unterricht drangenommen wird und keine Antwort weiß. Man spürt, wie man rot im Gesicht wird. Alle starren einen an und lachen vielleicht sogar.

Wenn einem etwas peinlich ist, steigt die Anspannung im Körper. Ein Teil des Nervensystems wird dann aktiv: Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Man ist aufmerksamer, reagiert schneller und kann mehr leisten. Gleichzeitig wird mehr Blut zum Kopf geleitet. Die verstärkte Durchblutung wird sichtbar, weil unsere Gesichtshaut besonders dünn ist. So schimmert die Farbe des Blutes durch. Man wird aber nicht nur rot, wenn einem etwas peinlich ist. Es passiert auch, wenn man Sport gemacht hat, Angst hat oder wütend ist. Deswegen gibt es auch den Ausdruck „rot vor Wut werden“.



WAS KÖNNEN KATZEN NICHT?

- A Im Dunkeln sehen B Schwimmen C Süßes schmecken D Hoch springen

Die Fragen stammen aus dem Kinderbuch „Der geniale Wissenstest für Kinder. In 150 Quizfragen um die Welt“ von Antonia Bauer



SPRITZ MIT WASSERPISTOLEN!

Du brauchst:
Sprühkopf plus Schlauch einer Sprühflasche, eine 0,5-Liter-Wasserflasche, Heißkleber, Schere

Und so geht's:

- 1 Entferne das Etikett von der Flasche und schraube den Deckel auf.
- 2 Bohre mit der Schere ein kleines Loch ins untere Drittel der Flasche.
- 3 Stecke den Schlauch des Sprühkopfs in das Loch und klebe ihn mit reichlich (!) Heißkleber fest.
- 4 Wasser wird durch den Schraubdeckel nachgefüllt.

Achtung: Beim Foto-Shooting haben wir 1,5-Liter-Flaschen verwendet. Die waren aber zu instabil. Besser 0,5-Liter-Flaschen verwenden.



Wer?
Wie?
BUZZ!



Im neuen Wissenspodcast „Wer? Wie? BUZZ!“ von Dein SPIEGEL entscheiden Kinder, worüber die Hosts Claudia und Marco reden – und wie lange. Jetzt reinhören unter spiegel.de/werwiebuzz



Zwei Ausgaben gratis

„Dein SPIEGEL“ – das Nachrichten-Magazin für Kinder und Jugendliche ab acht Jahren

Verständlich, sachlich und auf Augenhöhe schreiben „SPIEGEL“-Redakteure über Politik und Wirtschaft, berichten von Menschen und Kultur und erklären, was es Neues aus Natur und Technik gibt. So macht Wissen Spaß. Infos unter: abo.deinspiegel.de/rossmann

WITZE DES MONATS

„Nun, Lene“, sagt der Lehrer, „kannst du mir ein durchsichtiges Metall nennen?“
„Klar, Maschendraht!“

Zwei Großmütter gehen in ein chinesisches Restaurant. Als sie die Essstäbchen auf dem Tisch sehen, schauen sie sich verwundert an. Fragt die eine: „Soll man sich hier sein Essen stricken?“



Gestatten, Darth Vassel

Sie ist riesengroß und erinnert an Darth Vader: Diese Tiefsee-Riesenassel wurde von einem Forschungsteam entdeckt. Die Forscher nannten sie *Bathynomus vaderi*, weil sie fanden, dass ihr Kopf an den Helm des berühmten „Star Wars“-Bösewichts erinnert. Das Tier wird – anders als europäische Asseln – etwa 30 Zentimeter lang. Das ist so groß wie ein Schulheft. Die Assel wiegt über ein Kilogramm

und wurde bisher nur in vietnamesischen Gewässern gefunden, könnte jedoch auch in anderen Teilen des Südchinesischen Meeres vorkommen. In Vietnam gelten Riesenasseln als Delikatesse und werden gefangen, um sie auf Fischmärkten zu verkaufen. Die Tatsache, dass eine so große Art so lange unentdeckt geblieben sei, zeige, wie wenig man über die Tiefsee weiß, heißt es in der Meeresstudie. ●

ROSSMANN MACHT'S

Unsere News: jede Menge Beauty-Highlights dank e.l.f. und ein Food-September, der mit tollen Rabatten lockt

NEWS



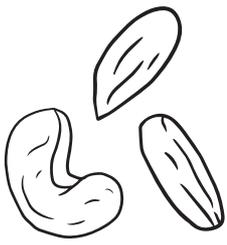
PARTY! Ein Jahr e.l.f. bei ROSSMANN – das wurde im POP KUDAMM gefeiert

Was für ein schönes Jubiläum! Mit tollen Events feierten ROSSMANN und die Kosmetikmarke e.l.f. ihr Miteinander

Vegane und tierversuchsfreie Make-up- und Hautpflegeprodukte, eine große Bandbreite an Farben, für alle Hauttypen und -töne: Die Marke e.l.f. steht für Individualität und Kreativität. Genau seit einem Jahr, seit September 2024, sind Lippenstifte, Highlighter, Foundations und vieles mehr von e.l.f. im ROSSMANN-Sortiment zu haben.

Das musste gefeiert werden! Mitarbeiter, die Community und Influencer trafen sich Anfang August zu einem Rave im POP KUDAMM in Berlin. Von e.l.f. bis zehn – also von elf Uhr vormittags bis 22 Uhr – wurde

viel geboten: zum Beispiel coole DJs, ein ROSSMANN-Späti, Goodie Bags, eine Make-up-Station und leckere Drinks. Bereits im April traf sich die Community an drei Wochenenden in ROSSMANN-Filialen in Berlin, Hamburg und Köln. Neben Touch-ups von Make-up-Artists und individuellen Beratungen konnten sich die Besucher auf kleine Überraschungen freuen. Ein weiteres Highlight war die Social-Media-Begleitung durch Beauty Creatorin @Lusandra (1,5 Mio. „TikTok“-Follower). ROSSMANN und e.l.f. – das passt einfach, so kann es weitergehen!



Jetzt gibt's
großen Genuss zum
kleinen Preis

Der September verwöhnt uns mit einer Fülle an Köstlichkeiten aus heimischen Gärten und von regionalen Feldern: Jetzt haben Äpfel, Birnen und Kürbis Saison. Die Farben des Spätsommers laden dazu ein, neue Rezepte auszuprobieren und besondere Genussmomente zu erleben.

ROSSMANN versüßt Hobbyköchen, Sportbegeisterten und allen, die Lust auf Leckereien haben, vom 1. bis zum 28. September 2025 den Einkauf: Mit der ROSSMANN-App gibt es in diesem Zeitraum täglich 20% auf Bio-Lebensmittel und Fitnessnahrung (ausgenommen Baby- und Kindernahrung sowie Nahrungsergänzungsmittel). Der Coupon kann nach einer einmaligen Aktivierung beliebig oft genutzt werden – einfach die App an der Kasse scannen und sparen! Der Coupon gilt für haushaltsübliche Mengen. Ihnen fehlt noch ein bisschen Inspiration? Dann blättern Sie sich ab Seite 78 durch unsere leckeren Rezeptideen. Darin sind natürlich auch Produkte aus dem umfangreichen Sortiment von enerBiO vertreten – die sind mit dem App-Coupon ebenfalls bis zum 28. September 2025 günstiger. Guten APPetit!

Fotos: Getty Images; WeAreError; Mona Binner
Icons: AdobeStock

Sparen mit unseren **COUPONS.**

20%

Beim Kauf von
happybrush
Produkten



babywelt®

JETZT MITGLIED
WERDEN IN
UNSEREM

Babyclub



unter www.babywelt.club

Sparen mit unseren **COUPONS.**

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Mehr
Coupons in
UNSERER
APP

Beim Kauf von
happybrush Produkten
werden **20% Rabatt**
direkt an der Kasse abgezogen.

Die teilnehmenden Artikel sind ggf. nicht in allen Filialen verfügbar. Bitte Sparcoupon ausschneiden und an der Kasse Ihrer ROSSMANN-Filiale vorlegen. Nur solange der Vorrat reicht. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Coupon pro Artikel einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Gültig vom
01.09. – 30.09.2025



9 823252 200018



**FREUT EUCH ÜBER
TOLLE VORTEILE WIE**

Coupons & Geschenke



Kostenlos anmelden in der **ROSSMANN-APP**
oder unter www.babywelt.club

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Dirk ROSSMANN GmbH,
Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel
VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
Anna Kentroth (V.i.S.d.P.), Fiona Meral Ebcinoglu
REDAKTION TERRITORY GmbH,
Großer Burstah 31, 20457 Hamburg, Geschäftsführung:
Oliver Reinke, Stefan Schumacher; territory.de
PUBLISHING MANAGER Markus Buchbauer
CHEFREDAKTION Katrin Lütkemeyer,
Barbara Spielhagen (stellv.), Silvia Stammer (stellv.)
TEXTCHEFIN Birte Plöger
ART DIRECTOR Frank Siegert
BILDREDAKTION Miriam Breig (LtG.), Vanessa Zeeh
CHEF VOM DIENST/LEKTORAT Jens Asthoff
REDAKTION Ines Hennenberg, Claudia Scheffler
MITARBEIT AN DIESER AUSGABE
Silke Amthor, Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling),
Sabine Burgstädt, Fiona Meral Ebcinoglu, Anna Kentroth, Kirsten Lehmkuhl
BEI FRAGEN ZUM HEFT redaktion-centaur@rossmann.de
ANZEIGEN Beatrice Flohr
PRODUKTABBILDUNGEN Patricia Matthies
DRUCK APPL Druck, Wemding
EU-CODENUMMER Kontrollstellen-Nummer der für die
Dirk Rossmann GmbH zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039
FSC® N001530

Bei den beworbenen Produkten von ROSSMANN handelt es sich um Angebote des Herausgebers für alle Filialen in Deutschland, soweit nicht anders angegeben. Den ROSSMANN Onlineshop (rossmann.de) betreibt die ROSSMANN Online GmbH, gleiche Anschrift. Ab 20 Euro Bestellwert versandkostenfrei in die Filiale liefern lassen. Versandkostenfrei ab 69 Euro Bestellwert, sonst zzgl. 4,95 Euro Versand. Bei Nachnahme zzgl. 5,60 Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Wir bitten um Verständnis, dass wir in einigen ROSSMANN-Filialen aus Platzgründen nicht alle Artikel aus unserem umfangreichen Sortiment anbieten können. Für die Suche nach der nächstgelegenen Filiale: rossmann.de/filialfinder



RMO

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

ROSSMANN IM WEB



ROSSMANN-APP Einfach kostenlos unsere App herunterladen und kein Angebot mehr verpassen



YOUTUBE Jede Woche neue Tutorials zum Nachstylen und die neuesten Trends rund ums Thema Beauty
rossmann.de/youtube



INSTAGRAM Immer die neuesten Produkte und Trends im Blick – ganz einfach jeden Tag auf Instagram
rossmann.de/instagram



FACEBOOK Neue Produkte, tolle Gewinnspiele und Infos rund ums Unternehmen rossmann.de/facebook



ONLINESHOP Rund um die Uhr und bequem von zu Hause einkaufen mit dem ROSSMANN Onlineshop
rossmann.de

AUFLÖSUNG SUDOKUS

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



Zukunft MITGEMACHT



Gemeinsam neues Lernen fördern.

Die Initiative „Zukunft Mitgemacht“ von ROSSMANN, Procter & Gamble und dem Deutschen Kinderhilfswerk in Zusammenarbeit mit #wirfürschule fördert innovative Bildungsprojekte an Schulen.

Die Förderprojekte 2025:

1

Maker Spaces

Das sind offene Lernräume mit Technologien wie Lasercuttern, 3D-Druckern und Greenscreens. Hier können Schüler:innen experimentieren, Projekte umsetzen und Zukunftskompetenzen wie kritisches Denken, Teamarbeit und Problemlösungsfähigkeit entwickeln.

2

GemüseAckerdemie

Das Bildungsprogramm des gemeinnützigen Sozialunternehmens Acker begeistert Kinder für frische Lebensmittel, Natur und Nachhaltigkeit. Auf der schuleigenen Ackerfläche bauen Kinder ihr eigenes Gemüse an und erleben dabei unmittelbar, woher das Essen auf ihren Tellern kommt.

www.acker.co/gemueseackerdemie



Die Gesamtfördersumme beträgt
jährlich mindestens 1 Mio Euro.

Mit jedem Kauf eines Procter & Gamble Produktes bei ROSSMANN unterstützen Sie das Projekt mit 1 Spende.*

Interessierte Schulen
können sich noch bis
31. Oktober bewerben

www.dkhw.de/zukunftmitgemacht



Eine Initiative von

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



**Deutsches
Kinderhilfswerk**

* Mit jedem Kauf eines P&G Produktes innerhalb des Aktionszeitraums (01.01.-31.12.) spenden Procter & Gamble und ROSSMANN an das Deutsche Kinderhilfswerk 1 Cent mit einem jährlichen Gesamt-Spendenziel von 1 Mio. Euro zur Förderung von innovativen Schulentwicklungsprojekten.

** Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

DER NEUE
CENTAUR
ERSCHEINT AM
1. OKTOBER

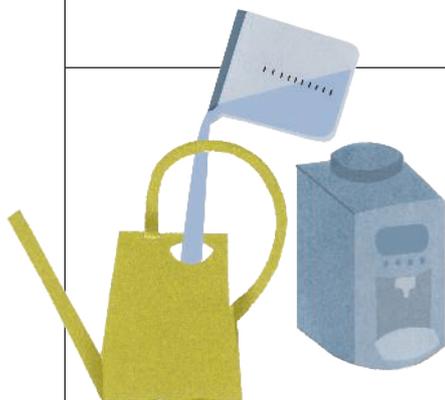
ILLUSTRATIONEN
Stephanie Wunderlich



Kastanien-Knock-out

Legt man ein paar Kastanien in die Obstschale, sind die Fruchtfliegen schnell weg. Auch im Kleiderschrank helfen getrocknete Kastanien, da sie die Motten fernhalten.

Nicole Roth, Rösrath



Draußen nur Kännchen

Das Wasser, welches beim Spülgang aus dem Kaffeefullautomaten herausläuft, nicht wegschütten: Es eignet sich hervorragend als Gießwasser für Zimmerpflanzen – und düngt diese noch dazu.

Stella Amberg-Dreher, Frankfurt/M.

Zum Rotwerden

Holen Sie grüne Tomaten im Herbst ins Haus und bewahren Sie sie zusammen mit einem Apfel dunkel bei Zimmertemperatur auf. So reifen sie wunderbar nach, und man kommt länger in den Genuss der Früchte aus dem eigenen Garten.

Alexander Gräfenhahn, Amberg



Folge 85

Sie kennen einen guten Haushaltstipp? Dann schreiben Sie an: haushaltstipps-centaur@rossmann.de Bei Abdruck erhalten Sie einen Einkaufsgutschein per Mail über 20 Euro.*

Für eventuell aus den veröffentlichten Tipps entstehende Schäden kann keine Haftung übernommen werden.

* Gutscheine ausschließlich einlösbar in allen deutschen ROSSMANN-Filialen (nicht unter rossmann.de)

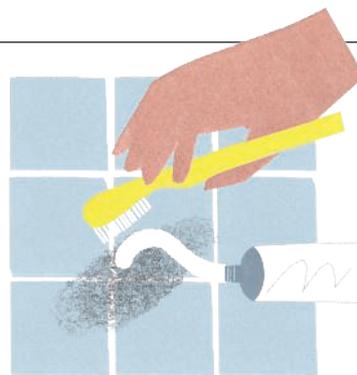


Klarer Kopf

Damit meine Haare nicht so schnell wieder fettig werden, hilft eine Apfelessig-Spülung.

Dafür vermische ich 2 EL Apfelessig mit 600 ml kaltem Wasser. Die Spülung verteile ich nach der Wäsche im Haar und massiere sie gründlich ein. Man kann nachspülen, es ist aber nicht nötig.

Antonella Gigner, Berlin



Mit Biss gegen Rost

Rostflecken auf Bodenfliesen, zum Beispiel von Gartenstühlen und -tischen, lassen sich mit Zahncreme entfernen: Auf die Flecken auftragen und mindestens sechs Stunden einwirken lassen. Danach mit heißem Wasser und einer Bürste entfernen.

Marianne Borowski,
Deutsch Evern

Mit
WERTSCHÄTZUNG

Miteinander
jeden Tag besser machen!

In einem Umfeld, das an dich glaubt.
Hier kannst du wachsen, Neues lernen
und wirst gesehen – als Mensch und
Teammitglied.

Jetzt bewerben!
jobs.rossmann.de



eco®
Freude

Sanft
zur Umwelt

Stark
gegen Schmutz



750 ML
1,69 €
[1L = 2,25 €]

ÖKO-TEST

eco Freude
Allzweck-Reiniger
Lemon Rose

gut

Magazin 03/2024
26 Produkte im Test
davon 3x sehr gut, 12x gut

Ausgezeichnete
Sauberkraft



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt