

Gratis zum
Mitnehmen

Oktober
2025

Magazin. Eins für alle!

centaur

PARA-DRESSUR

Isabell Nowak
im Porträt

REZEPTE

Frucht trifft
Schokolade

RATGEBER

Pause – aber
richtig

IM
INTERVIEW
**FATIH
AKIN**

NEUE WEGE INS MORGEN

Trend Longevity – was steckt dahinter?
Plus: Wirkstoffpflege und schmeichelndes
Make-up für reife Haut

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.

EDITORIAL



Willkommen in der Oktober-Ausgabe!

Die eigene Endlichkeit akzeptieren? Das fällt uns verständlicherweise schwer.

Längst gibt es einen Trend mit dem Ziel, den Tag unseres Ablebens so weit wie möglich nach hinten zu verschieben: Longevity – Langlebigkeit. Doch wie unser Titelthema zeigt: Ein langes Leben gibt es nicht geschenkt. Und trotz einer gesunden, sportlichen, ausgeglichenen Lebensweise bekommen wir auch durch Longevity keine Garantie dafür, nicht doch zu erkranken. Sicherlich gibt es auch jene, die einem langen Dasein so verbissen hinterherhetzen, dass sie das wahre Leben an sich vorbeiziehen lassen. Doch betrachtet man das Thema mit Maß, das zeigen unsere hilfreichen Tipps, finden sich Wege, gesund zu altern und die Zeit zugleich in vollen Zügen zu genießen.

Lebenswert sind doch vor allem menschliche Begegnungen. Ein besonderes Gespür, sie auf die Leinwand zu bringen, hat Regisseur Fatih Akin. In unserem Interview berichtet er von seinem neuesten Film „Amrum“ und erzählt, warum er versucht, „die menschliche Natur zu erforschen und ihre dunklen Seiten zu zeigen“.

Begegnungen machen auch die Arbeit der Tafeln so wertvoll, denn oftmals geht es nicht nur darum, mit dem Nötigsten zu unterstützen, sondern auch ein offenes Ohr für die Bedürfnisse der Menschen zu haben.

Einen Tag lang haben wir das engagierte Team der Laatzener Tafel begleitet und zeigen in unserem Bericht „Zwischen Überfluss und Bedürftigkeit“, wie erfüllend ehrenamtliches Engagement sein kann und welchen Bezug ROSSMANN zu den Tafeln in Deutschland hat.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de

Werde jetzt ROSSMANN-App SUPER-Sparer!

GEWINNE:
1 × 1.000 €
ROSSMANN-Gutschein
mit der höchsten App-Ersparnis
und 200 × 50 € Gutschein*

In der App
mitmachen:



**Mehr drin
für dich**

Aktionszeitraum: 29.09. – 26.10.2025



*Veranstalter ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel. Teilnahme ab 18 Jahren. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download und die Registrierung in der ROSSMANN-App sowie die Bestätigung der Gewinnspielteilnahme in der App. Der Teilnehmer, der am 26.10.2025 den höchsten Wert unter „Meine Ersparnis“ in der ROSSMANN-App erzielt hat, erhält einen 1.000 € ROSSMANN-Filial-Einkaufsgutschein. Alle anderen Teilnehmer erhalten die Chance auf 1 von 200 ROSSMANN-Filial-Einkaufsgutscheinen im Wert von je 50 € (Gewinner werden gelost). Borauszahlung kann nicht erfolgen. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzinformationen finden Sie unter rossmann.de/app oder in der ROSSMANN-App.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

14



BESSER ALT WERDEN
Alle reden über Longevity. Was ist dran – und wo beginnt der Mythos?

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

14 | WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Länger leben und jede Menge Freude daran haben: Das steckt hinter dem Trendthema Longevity

28 | „ICH VERSUCHE, DIE MENSCHLICHE NATUR ZU ERFORSCHEN...

...und ihre dunklen Seiten zu zeigen“, sagt Regisseur Fatih Akin. Wir trafen ihn anlässlich seines neuen Films „Amrum“ zum Interview

36 | FÜR EINE LEBENSWERTE WELT VON MORGEN

Die Organisation Children for a better World hat das Wohl von Kindern im Blick. ROSSMANN unterstützt sie dabei tatkräftig

60 | ZWISCHEN ÜBERFLUSS UND BEDÜRFTIGKEIT

Wenn die Laatzener Tafel Hilfesuchende unterstützt, packen auch ROSSMANN-Mitarbeiter mit an

94 | „HEY, SIRI“

Mit ihrem Wallach Siracusa OLD ist Para-Dressurreiterin Isabell Nowak erfolgreich. So lebt sie auf ihrem Hof in Niedersachsen



WAS UNS VERBINDET
Regisseur Fatih Akin
über Kino, Menschlichkeit
und die Suche nach Wahrheit

28

Genuss & Leben

66 | WINTERLICHE BIO-HIGHLIGHTS ENTDECKEN

Apfelstücke mit Zimt und andere köstliche News versüßen uns die Zeit bis zum Advent

68 | SCHOKOLIEBE

Raffiniert und doch schnell gemacht: Rezepte für fruchtig-schokoladige Muffins & Co.

74 | ÜBERIRDISCH LECKER

Gefriergetrocknete Lebensmittel überzeugen durch Haltbarkeit und intensiven Geschmack

76 | LANG LEBE DER WEIN!

Was die Zeit mit feinen Tröpfchen macht und wie man Wein richtig lagert

80 | KLEINE AUSZEIT, GROSSE WIRKUNG

Wie uns Micro Breaks und ein bisschen Dehnen am Schreibtisch guttun ▶

106



GEWUSST, WIE
Mit welchem Trick
Kürbisse vorgegart werden
können – und weitere
Tipps für Haushalt & Co.

44



GLOW STATT GRAU
Leichte Texturen, frische
Akzente und ein Strahlen, das
uns jünger aussehen lässt



PÄRCHEN ZUM ANBEISSEN
Aromatische Früchte treffen
auf köstlichen Kakao. Das
Ergebnis? Große Liebe!

68

Pflege & Gesundheit

22 | FÜR ALLE FÄLLE

Helferlein bei Schnitten, Schnupfen und Verspannungen. Gute Besserung!

41 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

44 | REIFERE HAUT, FRISCHER LOOK

Sechs raffinierte Make-up-Geheimnisse, die den Teint zum Strahlen bringen und schmeichelhafte Akzente setzen

50 | NACHGEFRAGT ...

...beim Start-up Bali Curls, das vegane Pflegeprodukte für lockiges Haar herstellt

52 | ZEITLOS SCHÖN

Welche Wirkstoffe die Haut ab 45 plus langfristig stärken: Alles über innovative Ansätze und Anti-Aging-Klassiker für Gesicht und Körper

78 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats

86 | FREUND ODER FEIND?

Warum unser Körper Cholesterin braucht – und wie wir die „schlechte“ Variante in Schach halten können

COUPON
AUF SEITE 103
NUTZEN UND
SPAREN!

Immer dabei

03 | EDITORIAL

08 | AUGENBLICK

10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

58 | LIEBLING DES MONATS

Mit Vanessa Pottin, Projektmanagerin für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei ROSSMANN

91 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

100 | KINDERSEITEN

102 | ROSSMANN MACHT'S

„Millennial Muddi“ als Host und ein neuer Name, das sind tolle News vom babywelt Podcast

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



SCHNELL UND EINFACH KOCHEN MIT DEM AIRFRYER

Gesünder frittieren ohne Fett. Mit unserem Backpapier für den Airfryer wird jede Mahlzeit zum knusprigen Vergnügen.



Entdecke finnische Küchenprodukte, die das gemeinsame Kochen und Backen zum Vergnügen machen. Jetzt nur bei ROSSMANN erhältlich!



FREDMAN

HART, ABER HELENE

Sie ist goldgelb, verführerisch duftend und doch auf den ersten Biss eine echte Herausforderung. Die Quitte ist quasi die Helene Fischer unter den Früchten – man verzweifelt ein wenig bei dem Versuch, hinter die guldene Fassade zu blicken. Dabei hat die *Cydonia oblonga* eine glanzvolle Geschichte: Schon die alten Griechen widmeten dem mit Apfel und Birne verwandten Kernobst besondere Aufmerksamkeit, denn kein Brautpaar kam damals an ihm vorbei. Erst wenn die frisch Vermählten vor den Hochzeitsgästen gemeinsam hineinbissen, galt die Ehe offiziell als geschlossen. Was erstaunlich ist, da die Quitte im rohen Zustand ein recht unnachgiebiges Naturell mit adstringierendem Aroma aufweist. Nur beim Kochen entfaltet sie ihr wahres Talent und betritt die Bühne in Form von köstlichen Konfitüren, würzigen Chutneys und edlen Likören. Es lohnt sich also, mit der charakterstarken Exzentrikerin in der Küche ein Tänzchen zu wagen. Vielleicht ja zu den Takten von „Atemlos...“.





HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



IN BEWEGUNG Für viele Deutsche haben Sport und Fitness eine große Bedeutung. Rund 30 % der männlichen und 25 % der weiblichen Teilnehmer einer POSpulse-Umfrage gaben an, dass ihnen dies „sehr wichtig“ sei.

Quelle: statista.com



Proteinreich

Fette Sahnebomben waren gestern: Die „Protein Sahne“ bringt nicht nur guten Geschmack, sondern auch extra Proteine. Dabei kommt sie komplett ohne Aromen und Zuckerzusätze aus. Zum Kochen, Backen und Verfeinern. Außerdem ist sie herrlich cremig!

„WellMix Protein Sahne“, 350 g



Ganz heiß drauf

Airfryer – das neue Must-have in der modernen Küche. Heißluft-fritteusen bereiten fettarm oder sogar ganz ohne Öl Mahlzeiten zu. Die Backpapierzuschnitte haben einen hohen Rand, sind fettdicht. Auch geeignet für Mikrowelle und Backofen.

„Heißluft-Fritteusen Backpapier“, 20 Stk., Durchmesser 17 cm, von RUBIN



Kennen Sie den Kiwi Pukupuku oder Zwergkiwi? Wenn nicht, wäre das völlig in Ordnung: Der kleinste aller Kiwi-Vögel, wissenschaftlich *Apteryx owenii*, galt seit 1978 auf den Hauptinseln Neuseelands als ausgestorben. Bis kürzlich ein Jäger in der abgelegenen Adams Wilderness Area an der Westküste der Südinsel ein Weibchen dieser Art sichtete. Experten sprechen von einer Sensation.

Quelle: spektrum.de/Naturschutzbehörde DOC



CA-ORG-006

Kräftige Süße

Dieser „Ahornsirup Grad C“ mit intensivem Aroma wird aus dem eingekochten Saft des kanadischen Zuckerahorns am Ende der Ernte gewonnen, ideal zum Verfeinern von Pancakes, Waffeln oder Dressings.

„enerBio Ahornsirup Grad C“,
375 ml

DE-ÖKO-039



Schutz fürs Baby

Extrasensitive Pflege von Geburt an, das wünschen wir uns für Babys. Für schnelle Regeneration bei gereizter und geröteter Haut im Windelbereich gibt es jetzt das besonders sanfte „Wundschutzspray“ mit 10 % Zinkoxid.

Ideal für unterwegs.

„Babydream extra sensitiv
Wundschutzspray“, 75 ml



DAS NACHHALTIGE PRODUKT



WERTVOLL Mit seiner zeitgemäßen Verpackung ist das „Zucker-Öl-Peeling mit Arganöl“ einer unserer nachhaltigen Lieblinge. Der Tiegel besteht aus 100 % recyceltem Plastik, die Etiketten wurden zu 99 % aus Recyclingmaterial gefertigt. Auch das Innenleben überzeugt: Die Rezeptur besteht zu mehr als 98 % aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs und ist zu 98 % biologisch abbaubar. Eben typisch ISANA liebt die Erde – nachhaltig gedacht!

„Zucker-Öl-Peeling Arganöl & Bio-Orangenblüte“ von ISANA liebt die Erde, 230 g



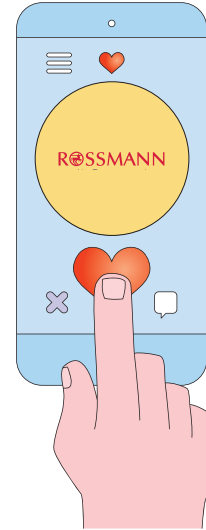


Die Party kann kommen!

„Wir sind die kleinen Geister“ – und die Gastgeber der Halloween-Party machen große Augen, wie gepflegt wir in den Halloween-Abend starten! Mit Hyaluron und Kürbis-Extrakt sorgen die Augenpads für Hydro-Intensive-Effekt und strahlende Frische. Einfach „ghostly glow“!

„Augenpads Hydrogel Ghostly Glow“, 2 Stk.,
von ISANA

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



EIN KINDERSPIEL
ist das Leben nicht.
Aber wir können es
positiv beeinflussen
– stärker als bisher
gedacht



WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Mit richtiger Ernährung, medizinischen Lifehacks
und Bewegung können wir deutlich älter werden
als bisher – und die gewonnene Zeit genießen.
Ein Report über den Longevity-Trend

TEXT *Silvia Stammer*



ZEITWEISE Seit der Barockzeit, in der Vergänglichkeit eine zentrale Rolle spielte, hat sich der Begriff der Lebensuhr etabliert und wird inzwischen auch in der Biologie verwendet



ANTI-AGING HOCH DREI Sie schwören auf Longevity-Methoden (v. l.): Dr. med. Felix Bertram, Lifestyle-Unternehmerin Gwyneth Paltrow und Tech-Multimillionär Bryan Johnson



Die Nachricht traf Felix Bertram wie ein Schlag. Sein biologisches Alter liege bei 74 Jahren – dabei war er doch erst 49! Nach einem Burn-out hatte sich der Arzt aus der Schweiz gründlich durchchecken lassen. Das niederschmetternde Ergebnis, dass sein Körper bereits deutlich mehr Verschleiß zeigte, als die Zahl in seinem Ausweis nahelegte, veränderte seine Einstellung – und seinen Lebensstil. Bertram setzte nun auf weniger Zucker, bessere Ernährung, mehr Sport, Meditation zur Stressreduktion. Es begann eine „radikale Verjüngungsreise eines Arztes, der sich 25 Jahre zurückholen will“.

So lautet der Untertitel seines Buches „Hacking Age“, das am 21. Oktober erscheint. Es ist derzeit nur ein Titel von vielen, deren Autoren sich mit Langlebigkeit beschäftigen. In den USA ist Longevity, also das Ziel, die gesunde Lebensspanne eines Menschen durch eine Optimierungsstrategie in Ernährung, Bewegung und Medizin zu verlängern, schon länger ein Thema. Vorangetrieben wird diese Idee von Prominenten wie der Schauspielerin Gwyneth Paltrow, die auf Zucker und Alkohol verzichtet, auf ausreichend Schlaf achtet und ihr Blut regelmäßig auf Krankheitsanzeichen untersuchen lässt. Oder von Tech-Multimillionär Bryan Johnson, der nach eigenen Angaben täglich 111 Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, um seinem Motto „Stirb nicht“ zu folgen. Aber was ist dran an der Idee, dem Körper durch wenig Stress, maßvolle und pflanzliche Kost, ein gutes soziales Netz, Kraftsport und vielleicht Nahrungsergänzungsmittel mehr Lebenszeit abzurufen? Forscher verweisen auf unsere epigenetische Uhr – die Lebenserwartung jenseits des genetischen Bauplans, die durch äußere Faktoren beeinflusst werden kann. Im Blut messbare DNA-Prozesse bestimmen, wie diese Uhr tickt. Durch unsere Lebensweise können wir sie schneller oder langsamer laufen lassen oder sogar zurückdrehen. Sie wolle nicht 165 Jahre alt werden, so Longevity-Fan Paltrow, sondern bloß ein „schönes, langes, gesundes Leben haben“. Klingt gut. Wir nehmen die wichtigsten Punkte von Longevity unter die Lupe.

Wunderwaffe Schlaf

Wer gut schläft, hat mehr vom Leben – dauerhaft. Das belegt eine Harvard-Langzeitstudie mit rund 172.000 Teilnehmern mit daraus resultierenden Analysen. Demnach dürfen Männer, die gut schlafen, im Durchschnitt mit 4,7 zusätzlichen ►

„Da es sehr förderlich für die
Gesundheit ist, habe ich
beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire





REGENERATION Während des Schlafs wird aufgeräumt: Im Gehirn werden Abfallstoffe entsorgt, die Zellen im Körper schalten auf Reparaturmodus

(GE)WICHTIG Ein BMI um die 25 ist völlig in Ordnung, wenn wir etwas älter sind. Die Pölsterchen sollten jedoch nicht nur am Bauch anliegen



Lebensjahren rechnen, Frauen mit rund 2,4. Dies bezieht sich auf Menschen ab 30 Jahren, doch gehen Forscher grundsätzlich von einer positiven Wirkung aus. Die biologische Alterung („Grim-Age-Beschleunigung“) sinkt messbar, wenn Schlafdauer, -tiefe und -rhythmus stimmen. Guter Schlaf definiert sich laut Harvard-Studie über fünf Kriterien: nicht häufiger als zweimal pro Woche Ein- und Durchschlafprobleme, kein regelmäßiger Konsum von Schlafmitteln; nach sieben bis acht Stunden steht der Mensch erholt auf (mindestens fünfmal pro Woche). Dr. Frank Qian, Co-Autor der Studie: „Wir haben eine klare Dosis-Wirkungs-Beziehung festgestellt. Je mehr positive Faktoren jemand in Bezug auf eine höhere Schlafqualität hat, desto geringer ist auch die Gesamtsterblichkeit und die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.“ Und: „Wenn wir den Schlaf insgesamt verbessern – und die Erkennung von Schlafstörungen ist besonders wichtig –, können wir möglicherweise einen Teil dieser vorzeitigen Sterblichkeit verhindern.“

„Rettungsring“ am Bauch vermeiden

Jahrzehntelang galt der Body-Mass-Index (BMI) als Goldstandard. Er sollte bei 18 bis 25 liegen. Inzwischen sind sich Experten einig: Der Quotient aus Größe und Gewicht allein ist nicht aussagekräftig genug – vor allem, wenn es um die Fettverteilung geht. Das sogenannte viszerale Bauchfett produziert Entzündungsbotenstoffe und treibt Blutzucker sowie Blutdruck nach oben. Studien der US-amerikanischen Mayo Clinic zeigen, dass Männer mit einem Taillenumfang über 102 Zentimeter und Frauen über 88 Zentimeter trotz „normalem“ BMI ein bis zu 2,7-fach erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Gleichzeitig gehen niedrige viszerale Fettwerte mit längeren Chromosomen-Enden einher. Diese Schutzkappen auf den Genen, die sogenannten Telomere, gelten als Marker für biologische Jugend. Longevity-Mediziner empfehlen, den BMI nur als groben Startwert zu nutzen und zusätzlich etwa den Taillen-Hüft-Quotient (THQ) zu messen. Dazu wird per Maßband Taillen- und Hüftumfang gemessen, anschließend wird der Taillenumfang durch den Hüftumfang geteilt. Ein THQ von 0,9 oder mehr bei Männern und 0,85 oder mehr bei Frauen gilt laut AOK als ungünstig und gesundheitlich bedenklich.

Jeder Schritt zählt

Das werden Faultiere jetzt nicht gerne hören: Mit Bewegung lassen sich Altersprozesse bremsen.

Studien zeigen, dass bereits 7.000 Schritte täglich plus zwei kurze Krafteinheiten pro Woche die epigenetische Uhr messbar bremsen. Eine dritte Einheit blieb übrigens ohne größeren Mehrwert. Besonders wirksam ist High-Intensity Interval Training (HIIT) wie 30-Sekunden-Seilspringen oder -Kniebeugen, gefolgt von einer ebenso langen Pause. Dadurch werden die Mitochondrien – die Minikraftwerke in den Zellen – aktiviert. Krafttraining baut Muskelmasse auf: Jedes zusätzliche Kilo Muskeln erhöht den Grundumsatz um bis zu 13 Kalorien pro Tag und verdrängt gefährliches viszerale Fett. Yoga kann den Cortisolspiegel regulieren, während kurze Work-outs auf dem Trampolin helfen, das Lymphsystem durchzuspülen und Gelenke zu schonen. Klingt alles zu stressig? Longevity-Expertin und Fitness-trainerin Barbara Klein, 59, sagt: „Bewegung ist mein Jungbrunnen.“ Und sie ermuntert: „Jeder Mensch darf die Liebe zu sich selbst entdecken, ganz gleich, ob er Größe 28 oder 48 trägt.“

Lebenszeit auf dem Teller

Wer sich vorwiegend pflanzenbasiert ernährt, is(s)t auf einem guten Weg. Ein halber Teller buntes Gemüse, ein Viertel Teller proteinreich (Hülsenfrüchte, Fisch, Tofu), der Rest komplexe Kohlenhydrate wie Quinoa – diese Zusammensetzung führt in die richtige Richtung. Heidelbeeren, Erdbeeren, rote Trauben, Kapern und rote Zwiebeln, Kurkuma oder Grünkohl liefern zudem anti-entzündliche Phenole in natürlicher Form. Wer an dieser Stelle nicht sofort Appetit entwickelt: Die „Alternative Healthy Eating Index“-Studie (AHEI) der ►

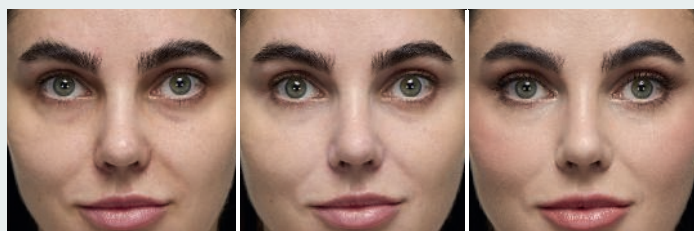


DRAUSSEN SEIN Nordic Walking regt den Kreislauf an. Am schönsten ist es in der Natur und in guter Gesellschaft

judith williams
COSMETICS

Gala
loves ♥

DEINE HAUT, EINFACH WOW



Aufnahme nach einmaliger Anwendung der Magic Wonder Cream¹ und unter Make-up². Dargestellte Ergebnisse sind individuell und können variieren.

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



**JETZT
NEU**



„MEIN BEAUTY MULTITALENT!
DER EINZIGE FILTER DEN
DEINE HAUT BRAUCHT.“

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



Harvard School of Public Health zeigt, dass bereits ein positiver Effekt zu erzielen ist, wenn auf dem Speiseplan möglichst wenig rotes und stark verarbeitetes Fleisch steht. Huhn – sofern es nicht frittiert ist – und Fisch wie Sardinen, Makrelen oder Wildlachs können wir uns gerne in Maßen schmecken lassen. Gelegentlich ist weniger mehr: Beim Fasten werden sogenannte Autophagie-Gene zur „Selbstreinigung“ hochgefahren, Entzündungsschalter herunterregelt, der Blutzucker stabilisiert, heißt es in der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, müsste man allerdings täglich ein Drittel der empfohlenen Nahrungsmenge weglassen. Eine gemäßigte Variante ist daher das Intervallfasten (z. B. 16 Stunden fasten, innerhalb der nächsten acht Stunden etwas essen). Für Aufsehen sorgte kürzlich eine Studie des Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns in Köln, veröffentlicht in „Nature Aging“: Mäuse erhielten eine Kombination aus zwei Arzneistoffen, die im Organismus einen Fasteneffekt imitierten; die behandelten Tiere lebten 30 Prozent länger als unbehandelte.

GRÜN STICHT Ein Kartenspiel im Freundeskreis sorgt für emotionale Unterstützung und kann die geistige Fitness stärken. Auch wer vorwiegend pflanzenbasiert isst, tut etwas für ein längeres Leben



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Im Zusammenhang mit Longevity ist häufig auch von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und der Durchführung von Blutanalysen die Rede. Deren Nutzen ist strittig. So ist ein einzelner Blutwert wenig aussagekräftig, doch kann beispielsweise die Erhebung des Cholesterinwertes im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sein. Unter den wenigen gut belegten Wirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln stechen Omega-3-Fettsäuren hervor: In einer Drei-Jahres-Studie mit 777 Senioren zeigten Wissenschaftler, dass Omega-3-Fettsäuren die biologische Alterung womöglich verlangsamen und die Kombination von Omega-3-Fettsäuren mit Vitamin D3 und einem Bewegungsprogramm einen zusätzlichen Nutzen entfalten könnte (Quelle: „Pharmazeutische Zeitung“, „Nature Aging“; Studie der Universität Zürich und Wissenschaftler aus Cambridge). Harvard-Genetiker David Sinclair, Longevity-Ikone und US-Autor („Lifespan“), nimmt täglich NMN (Nicotinamid-Mononukleotid, für die Zellreparatur) und Resveratrol – damit fühlt er sich nach eigenen Angaben besser.

Wertvolle Bindungen

Zwischenmenschliche Nähe ist nicht nur ein hohes Gut, sondern auch Zellschutz. Chronischer negativer Stress lässt die Telomere nachweislich schrumpfen – je kürzer sie werden, desto schneller altern unsere Zellen. Dagegen wirken stabile Bindungen wie ein biologischer Schutzschild. Das zeigt sich in den Regionen der sogenannten Blue Zones: So leben etwa in Okinawa in Japan und auf Sardinien in Italien überproportional viele Hundertjährige – nicht nur wegen der Ernährung mit viel Fisch, Bohnen und Olivenöl, sondern weil sich das soziale Netz engmaschig um sie legt. Täglich wird gemeinsam gekocht, gelacht, gestritten und sich wieder versöhnt. Ein Schlüsselbegriff lautet Generativität: Wer sich um Kinder, Enkel oder Nachbarkinder kümmert, stärkt erwiesenermaßen sein Immunsystem und vermindert Entzündungsmarker. Und auch das freiwillige Engagement – vom Chor bis zur Suppenküche – wirkt wie ein „Stimmungs-Statin“: Cortisol sinkt, Oxytocin steigt, das Herz schlägt gleichmäßiger. Ein gemeinsames Frühstück, das abendliche Kartenspiel oder ein kurzer Anruf bei der Freundin: Das macht nicht nur Freude, sondern kann ein kleiner Jungbrunnen sein. ●

ZUM WEITERLESEN



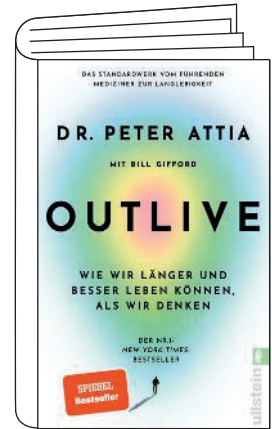
PACKEND

Wie ein Mediziner sein Leben umkrempelte, um Lebenszeit zu gewinnen: „Hacking Age“ von Dr. Felix Bertram und Nina Weber, 224 Seiten, GU Gesundheit, 20 Euro



VERSTÄNDLICH

In ihrem bereits fünften Buch über Longevity schildert Ex-Moderatorin Nina Ruge u. a. neue Möglichkeiten in der Biotechnologie. „Ab morgen jünger!“, 400 Seiten, Heyne, 24 Euro



UMFASSEND

Der Chirurg mit Schwerpunkt Onkologie gilt in den USA als der Longevity-Experte schlechthin: „Outlive“ von Dr. Peter Attia, 640 Seiten, Ullstein Taschenbuch, 19,99 Euro

lavera

NATURKOSMETIK



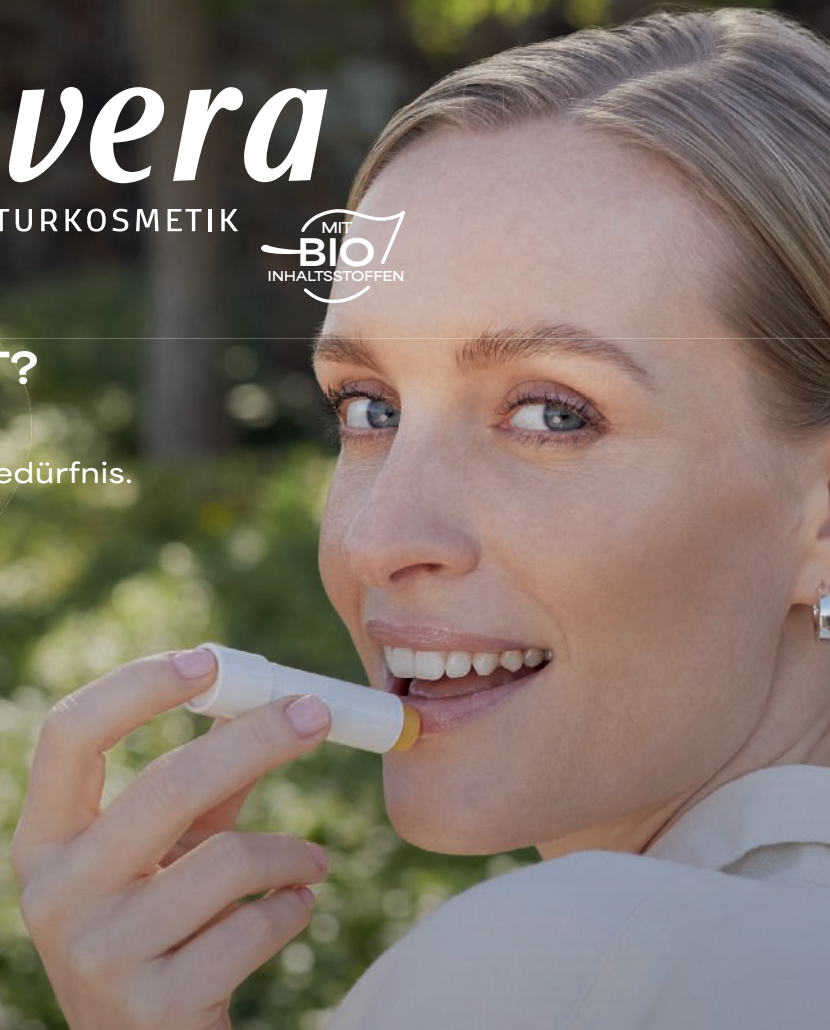
SCHÜTZT UND PFLEGT? NATÜRLICH.

Vielseitige Lippenpflege für jedes Bedürfnis.



LIPPENPFLEGE

Purely Natural. Truly Beautiful.





FÜR ALLE FÄLLE

Die Erkältung naht, der Finger blutet, der Nacken ist verspannt? Wir haben da so einiges, was die Heilung unterstützt

FOTOS *Rolf Driesen* STYLING *Anka Rehbock*
PRODUKTION *Miriam Breig*

WENN DER HALS KRATZT

1. ZUM AUFGIESSEN „Heiße Zitrone-Limette“*¹ mit Vitamin C und Zink, 20 Sticks
2. BERUHIGT DIE SCHLEIMHÄUTE „Halsschmerz Lutschtabletten Kirsche“*² *³, 24 Stk.
3. MULTIVITAMIN Die „Sanostol® Lutsch-Tabletten“*¹ *³ enthalten lebenswichtige Vitamine und Calcium. Die Vitamine C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems, 75 Stk.
4. ZWEI AM TAG „Immunkomplex“*¹ mit Vitaminen und Mineralstoffen plus Hagebutte, Acerola und Echinacea, 60 Stk.
5. BEFREIT „Abschwellendes Nasenspray“*² *³, 20 ml
6. REIZLINDERND „Medizinisches Hals- & Rachen Spray“*² *³, 30 ml
7. FÜR DIE GANZE FAMILIE „Rotbäckchen® Kraftpaket Immunschutz Shot“*¹ Mehrfruchtsaft mit Vitamin C und Zink, 60 ml
8. WIRKT BIS ZU ACHT STUNDEN „Zink + Vitamin C Depot“*¹ *⁴ zur Förderung des Immunsystems, 60 Kapseln
9. LINDERT REIZHUSTEN „Pflanzlicher Reizhustenstiller“*² *³, 100 ml
10. REINIGT „Nasenspülsalz“*² *³ bei Schnupfen und Pollenallergie, 60 Stk. Alle Produkte, wenn nicht anders angegeben, von altapharma

*¹ Nahrungsergänzungsmittel *² Medizinprodukt *³ außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren *⁴ Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei





WÄRME TUT GUT

1. MASSAGE, BITTE Der „Muskel-Wärme-Balsam“^{*1} verleiht ein wohliges Wärmegefühl und sorgt für Entspannung. Mit Jojobaöl, Pfefferschoten- und Ingwerextrakt, 100 ml
2. ERSTE HILFE „Kalt-/Warm-Kompresse“^{*1 *2} bei Prellungen, Muskelkater, Insektenstichen – mikrowellengeeignet und wiederverwendbar, 1 Stk.
3. NACH DEM SPORT „Arnika-Salbe“^{*1}, 100 ml
4. HOCH DOSIERT Trägt zur normalen Muskel- und Nervenfunktion bei: „Magnesium 500 Depot“^{*1 *3}, 30 Tabl.
5. WOHLTUEND Das „Gelenk & Muskel Meersalz-Bad“^{*1 *4} entspannt und befreit. Mit Rosmarin, Wintergrün und Eukalyptus, 80 g
6. GUT AUFGELEGT „Wärmepflaster“^{*1 *2} für tiefenwirksame und natürliche Wärme bis zu zwölf Stunden, 2 Stk.
7. ERFRISCHEND mit Menthol und Eukalyptus: „Pferdesalbe“^{*1}, 200 ml. Alle Produkte von altapharma

^{*1}außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren ^{*2}Medizinprodukt ^{*3}Nahrungsergänzungsmittel
^{*4}nicht für Kinder unter drei Jahren verwenden. Nicht in die Augen oder unverdünnt auf Schleimhäute bringen

RIVAL
♥ me

by
Cherry
Nails



8 ml
2,99 €



NEU

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



HEILE, HEILE SEGEN

1. EINZELN VERPACKT „Sterile Kompressen“* zur hygienischen Abdeckung größerer Wunden und Hautabschürfungen, 10 Stk. 2. FÜR SENSIBLE HAUT Weiche „Wundpflaster sensitiv“*, luftdurchlässig und individuell zuschneidbar, zehn Abschnitte 3. HÄLT TROCKEN „Steriler Wundverband wasserdicht“* aus dünner, anschmiegsamer Folie für Schutz beim Duschen, 5 Stk. 4. GUTER HALT „Elastische Fixierbinden“* für Wundauflagen, 2 Stk., je 4 m x 6 cm (gedehnt)
5. EINZELGÄNGER „Pflaster-Strips sensitiv“* für empfindliche Haut, in zwei Größen, 20 Stk. 6. BUNTER WASSERSCHUTZ „Pflaster-Strips aqua für Kinder“* mit lustigen Motiven, wasserdicht, 20 Stk., in drei Größen 7. STABILISIERTE „Sport-Tapeverband“* gibt Bändern, Gelenken und Muskeln Halt, 10 m. Alle Produkte von altapharma

* Medizinprodukt

NEU

WELEDA
NATURAL SCIENCE

BENE SCHULZ

Drop it! Mix it! Boost it!

SERUM BOOSTER DROPS

ZERTIFIZIERTE
100%
NATURKOSMETIK



HYALURONIC MOISTURE SERUM DROPS

24h INTENSIVE UND LANG-
ANHALTENDE FEUCHTIGKEIT²

100% BESTÄTIGEN, DIE HAUT
SIEHT PRALLER AUS³

1 z.B. Skin Food Nährende Tagespflege

2 Gemessen in einer Anwendungsstudie mit 30 Probanden nach einmaliger Anwendung

3 Anwendungsstudie mit 30 Probanden nach 2 Wochen mit 2×täglicher Anwendung

„Ich versuche,

die menschliche Natur

zu erforschen
und ihre

dunklen Seiten

zu zeigen“



HEIMAT?

Der junge Nanning
verbringt einige
Jahre auf Amrum. Er
bleibt jedoch auf der
kleinen Nordseeinsel
ein Außenseiter



Fatih Akins neuer Spielfilm „Amrum“ kommt jetzt in die Kinos. Ein Film, der überrascht. Was den 52-jährigen Hamburger an der sehr persönlichen Geschichte gereizt hat, erzählt er im Centaur-Gespräch

INTERVIEW *Barbara Spielhagen*



NACHDENKLICH
Fatih Akin ist kein Typ für
Small Talk. Seine Antworten sind
wohlüberlegt und klar

Das Gespräch mit dem Regisseur Fatih Akin findet kurz nach Fertigstellung seines neuesten Films „Amrum“ statt. Der Film erzählt die Geschichte des zwölfjährigen Jungen Nanning, der zusammen mit seiner Mutter und zwei Geschwistern die letzten Kriegstage unter entbehrungsreichen Bedingungen auf der Insel Amrum verbringt. Seine Mutter, überzeugte Nationalsozialistin, will das nahende Ende des Kriegs nicht wahrhaben und verfällt in eine Art Lethargie, aus der der Junge sie mit dem Geschenk eines Weißbrots mit Butter und Honig herauslocken will. Er besorgt sich unter großen Strapazen jede einzelne Zutat, um ihr diesen Wunsch zu erfüllen.

Herr Akin, Ihr aktueller Film „Amrum“, der auf den Kindheitserinnerungen Ihres Freundes, des Filmemachers Hark Bohm, basiert, war ursprünglich nicht Ihr Projekt. Sie haben ihn für Hark Bohm fertiggestellt, der aus gesundheitlichen Gründen abbrechen musste. Was hat Sie bewogen, die Regie zu übernehmen?

Als Hark mich gefragt hat, ob ich den Film für ihn fertigstelle, war ich nicht sofort begeistert. Es hat etwas gedauert, bis ich zugesagt habe. Nicht aus reiner Großzügigkeit, aber natürlich hat es mich berührt, dass jemand seinen letzten Film machen wollte und ihm die Krankheit dazwischenkam. Zudem waren andere Projekte von mir weggefallen, und ich habe eine Verantwortung für meine Firma und meine Angestellten. Es war also auch eine pragmatische Entscheidung. Eine, die ich mit Herz und Verantwortungsgefühl getroffen habe.

Fühlten Sie sich während der Dreharbeiten unter Druck gesetzt, seiner persönlichen Geschichte gerecht zu werden?

Natürlich war mir wichtig, dass ihm der Film gefällt. Es wäre schrecklich, wenn man sich all die Mühe macht und ausgerechnet derjenige, den es betrifft, wäre unzufrieden. Als Hark Bohm den Film dann gesehen hat, war er sehr gerührt. Ich weiß nicht genau, was er im Detail gedacht hat, aber seine Reaktion zeigte mir, dass ich mit meiner Umsetzung richtig lag. Für mich war das ein Moment der Erleichterung und Bestätigung. Ich habe viele, viele Wochen mit seinem Drehbuch am Schreibtisch gesessen und habe es umgeschrieben. Das war eine sehr intensive Zeit, in der ich Tag und Nacht daran gearbeitet habe.

Neben einer berührenden Coming-of-Age-Geschichte geht es in dem Film vor allem um die Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus. Welchen Zugang haben Sie als Sohn türkischer Einwanderer zu diesem Thema?

Ich sehe das Thema Nationalsozialismus nicht als etwas, das mich erblich betrifft oder eben nicht. Ich denke, das, was da passiert ist, haben Menschen anderen Menschen angetan, und als Mensch verbindet mich das damit. Wenn man es jetzt alles runterbricht auf den kleinsten gemeinsamen Nenner wie in der Mathematik, dann sind doch unsere Pässe, Überzeugungen und Nationalitäten nur Geschichten. Am Ende sind wir doch alle Affen. Die einen sind so, die anderen sind so, aber im Grunde alle gleich. Daran glaube ich wirklich. Und deshalb sollte sich kein Land über ein anderes erheben. Aber um auf die Frage zurückzukommen. Die Geschichte einer deutschen Familie 1945 am Küchentisch zu erzählen, war für mich etwas, das ich nicht kenne, und ich wollte sie auf keinen Fall klischeehaft erzählen. ►



Infos zum Film

„Amrum“ feierte im Mai bei den Filmfestspielen in Cannes Weltpremiere und wurde begeistert aufgenommen. Gelobt wurden der minimalistische Stil und die ruhige Erzählweise. Für seinen zwölften Spielfilm holte Fatih Akin unter anderem Matthias Schweighöfer (o. re.) und Diane Kruger (u. li.) vor die Kamera. Die Hauptrolle spielt Jasper Billerbeck (u. Mi.), hier neben Kian Köppke (u. re.). Filmstart ist der 9. Oktober





bruno banani

NOT FOR EVERYBODY



NEU
bb Energy

Ich habe versucht, präzise zu sein. So genau und echt wie möglich, und dabei hat mir natürlich mein Rechercheteam geholfen.

Glauben Sie, dass „Amrum“ auch ein Film für junge Menschen ist, oder ist der Nationalsozialismus für diese Generation bereits zu weit entfernt?

Ich habe versucht, den Film so zu machen, dass junge Leute sich nicht zu Tode langweilen. Es ist zwar mehr ein Film für Erwachsene, aber ich fände es richtig toll, wenn Großeltern mit ihren Enkeln hingehen würden. Das wäre ideal. Die Kids kennen die deutsche Geschichte heute meist nur noch aus Büchern, darum versuche ich, durch emotionale Echtheit und erzählerische Klarheit eine Verbindung herzustellen. Ich setze darauf, dass gerade persönliche, intime Momente die Aufmerksamkeit junger Zuschauer gewinnen.

Gibt es eine Filmfigur, die Ihnen ganz besonders ans Herz gewachsen ist?

Alle Figuren sind mir ans Herz gewachsen, und ich habe ja auch so großartige Schauspieler gefunden, die sie verkörpern. Diane Kruger, Matthias Schweighöfer, Detlev Buck, Lisa Hagmeister und Lars Jessen, um nur ein paar von ihnen zu nennen. Aber besonders die Mutterfigur, gespielt von Laura Tonke, ist für mich so wichtig. Sie zeigt, dass die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind – und umgekehrt – instinktiv ist. Die Mutter ist in ihrem Festhalten am Nationalsozialismus sehr hart zu ihrem Kind und trotzdem liebt sie es. Diese Form von Liebe ist wie bei den Tieren, die wir im Film zeigen. Diese Zuneigung, die unabhängig von Moral existiert, finde ich spannend und menschlich. Sie zeigt, wie komplex und kompliziert Beziehungen sind, und zwingt uns dazu, Menschen differenzierter zu betrachten als nur in Kategorien von Gut und Böse.

Ist diese Geschichte, in der Nanning seiner Mutter den Wunsch nach einem Weißbrot mit Honig erfüllen will, eigentlich wirklich so in Hark Bohms Kindheit passiert?

Ja, das ist wahr. Solche persönlichen Geschichten machen den Film glaubwürdig und berührend. Sie zeigen, dass selbst in großen historischen Zusammenhängen der Alltag und die menschlichen Bedürfnisse eine große Rolle spielen. Sie machen die Erzählung erst lebendig und emotional greifbar.

„Alle Figuren sind mir ans Herz gewachsen, und ich habe ja auch so großartige Schauspieler gefunden, die sie verkörpern.“

Einige Ihrer früheren Filmprojekte wie „Auf der anderen Seite“ oder „Gegen die Wand“ beschäftigten sich mit Ihren türkischen Wurzeln. Brauchen Sie immer einen persönlichen Bezug zum Thema, um einen Film zu machen?

Alles, was ich mache, ist auf die eine oder andere Weise persönlich. Das ist mir nicht immer sofort klar. Selbst „Der Goldene Handschuh“, die Geschichte des Frauenmörders Fritz Honka, ist sehr persönlich, obwohl sie weit weg scheint. Das Thema des „Goldenen Handschuhs“ ist Nihilismus, und damit kann ich wirklich etwas anfangen. Es ist aber auch ein Heimatfilm und somit auch ein Film, den man im Zusammenhang mit „Amrum“ ►



FREUNDE

Fatih Akin und Hark Bohm verbindet eine langjährige Freundschaft. Bohm war Akins Professor an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg



COOLER AUFTRIIT
Ob im Smoking oder in Jeans,
Fatih Akin bleibt immer authentisch

sehen kann. Im „Goldenen Handschuh“ kommt einer nicht mit seinen Kriegserlebnissen klar, in „Amrum“ geht es ja genau um diesen Krieg. Ich habe allerdings immer schon eine Anziehungskraft auf Menschen ausgeübt, die anders ticken, die aus dem Rahmen fallen. Und ich frage mich dann: Was verbindet mich mit ihnen? Diese Suche nach Verbindung und Verständnis ist ein wesentlicher Teil meiner Arbeit. Ich versuche, die menschliche Natur zu erforschen und auch dunklere Seiten zu beleuchten, um letztlich etwas über mich selbst und über uns alle herauszufinden.

Wie gehen Sie nach der Fertigstellung eines Films mit Kritik um? Sind Sie da eher gelassen oder trifft Sie schlechtes Feedback?

Je älter man wird – ich bin jetzt 52 –, desto mehr befürchtet man, dass ein Film nicht gut ankommt. Das ist mir natürlich auch schon passiert. Als junger Mensch habe ich das viel lockerer weggesteckt, ich merke, dass ich im Alter schon ängstlicher werde. Deshalb bin ich heilfroh, wenn ich, wie mit „Amrum“ in



Milde Reinigung für die tägliche Dusche und Haarpflege

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

seba med
klinisch
pH-Wert
5,5
geprüft
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967

DUSCHÖL

Intensiv pflegende, seifenfreie Reinigung mit Avocadoöl für empfindliche und trockene Haut

EVERYDAY SHAMPOO

Milde Formel mit Zuckertensid – schonende, seifenfreie Reinigung für empfindliche Kopfhaut



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik • 0% Silikone

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

Cannes, merke, mein Film wird positiv angenommen und die Leute schlagen nicht auf einen drauf. Jeder Film, der entsteht, ist ein Wunder. Und diese Angst vorm Versagen gehört vielleicht dazu, weil sie auch zeigt, dass einem die eigene Arbeit wirklich wichtig ist.

Sie haben sich schon einige filmische Genres vorgenommen, Thriller, Komödie, Dokumentarfilm ... Worauf hätten Sie noch richtig Lust?

Ich würde wahnsinnig gern einen Science-Fiction-Film machen. Nicht so was wie „Dune“ oder „Star Wars“, sondern eher „Fahrenheit 451“ oder „Solaris“. Filme, die in einer nicht allzu fernen Zukunft spielen und gesellschaftliche Entwicklungen weiterspinnen. Das finde ich faszinierend. Mich reizt, wie Science-Fiction als Spiegel und Warnung für unsere Gegenwart funktioniert. Es bietet die Möglichkeit, unsere aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und Ängste zu reflektieren und vielleicht sogar Antworten oder Perspektiven aufzuzeigen, die in der realen Welt noch nicht sichtbar sind.

Von Hamburg in die Welt

Fatih Akin ist ein vielfach ausgezeichnet internationaler Filmregisseur. Mit „Gegen die Wand“ gewann der gebürtige Hamburger 2004 den Goldenen Bären. Er drehte neben weiteren Spielfilmen auch eine Dokumentation über die Migration seiner Eltern aus der Türkei nach Hamburg. 2007 erlangte Fatih Akin internationales Renommee mit seiner Produktion „Auf der anderen Seite“, für die er in Cannes die Auszeichnung für das beste Drehbuch erhielt. 2017 wurde er für „Aus dem Nichts“ mit Diane Kruger in der Hauptrolle mit dem Golden Globe für den besten ausländischen Film ausgezeichnet. Akins nächstes Projekt ist der Kinofilm „Geister“, dessen Dreharbeiten im Sommer begonnen haben.

Fotos: 2025 bombero international GmbH & Co. KG/Rialto Film GmbH/Warner Bros. Entertainment GmbH/
Mathias Barthor (2), Linda Rosa Saar; zuckke (2), 2025 bombero international GmbH & Co. KG/Rialto Film
GmbH/Warner Bros. Entertainment GmbH/Gordon Timpen (2), picture alliance/dpa

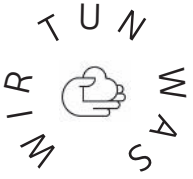
Innovative Formeln. Klinisch geprüfte Wirksamkeit.

NEU



LISTERINE®
PROFESSIONAL

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.



Für eine lebenswerte Welt von morgen

Children for a better World setzt sich auf
vielfältige Weise für Kinder ein. ROSSMANN
unterstützt das Engagement tatkräftig



Es ist nicht nur eine Zahl, sondern ein Versprechen für die Zukunft: ROSSMANN stellt der Kinderhilfsorganisation Children for a better World 450.000 Euro bis zum Jahr 2028 zur Verfügung. Ein starkes Signal in Zeiten, in denen jedes fünfte Kind in Deutschland von Armut bedroht ist.

Children for a better World wurde 1994 von 30 Persönlichkeiten, darunter Verleger Florian Langenscheidt und die Unternehmerin Gabriele Quandt, gegründet und wirkt nach dem Leitsatz „Mit Kindern. Für Kinder!“. Ziel des in München ansässigen Vereins: Kinder und Jugendliche sollen unabhängig von Herkunft und Einkommen ihre Talente entdecken, Verantwortung übernehmen und eine lebenswerte Gesellschaft mitgestalten. Dafür wurden in den vergangenen 31 Jahren insgesamt mehr als 44 Millionen Euro Spendengelder eingeworben. Der Weg von CHILDREN führt über vier Wirkungsfelder:

CHILDREN Entdecker

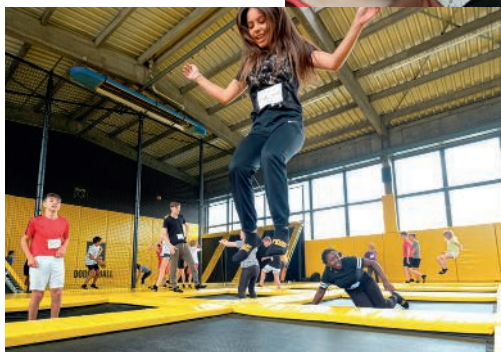
Über 80 Mittagstische an Brennpunktsteilen in Deutschland versorgen derzeit rund 5.000 Kinder mit gesunden Mahlzeiten. Das Essen wird von den Kindern eingekauft, gekocht und serviert – das ist praktischer Ernährungsunterricht. Ausflüge, Theaterbesuche, Schwimm- und Sportkurse erweitern den Horizont; besonders ambitionierte Jugendliche erhalten sogar Entdeckerstipendien für ein Auslandsjahr. Das wirkt: 89 Prozent der Partner berichten von messbar besserem Ernährungswissen und 98 Prozent von gestärkten Sozialkompetenzen.

CHILDREN Jugend hilft!

Wer im Alter zwischen 6 und 21 Jahren eine eigene Sozial-, Umwelt- oder Kulturidee umsetzt, kann bis zu 2.500 Euro Startgeld und professionelle Workshops erhalten. Jährlich werden bis zu 100 Projekte gefördert, die acht besten bei einem sogenannten Engagement-Camp in Berlin ausgezeichnet. 96 Prozent der jungen Projektmacher sagen, sie hätten Kompetenzen erworben, die ihr Schul- oder Berufsleben positiv prägen.

CHILDREN Kinderbeirat

In inzwischen 13 lokalen Beiräten – unter anderem in Hannover, München und Stuttgart – entscheiden Kinder selbst über rund 90.000 Euro Fördergelder pro Jahr. Damit erleben die Teilnehmer Demokratie hautnah, ►



HORIZONTE Beim Mittagstisch lernen die Kleinen viel über Ernährung (oben). Ein weiterer Erlebnissfaktor: Children for a better World ermöglicht Kindern aus sozial schwachen Familien Ausflüge (Mitte) und die Teilnahme an Sportangeboten

ENGAGEMENT Bei „Jugend hilft!“ können sich Kinder und junge Leute mit selbst initiierten Projekten engagieren und werden dabei finanziell unterstützt. Beim Engagement-Camp in Berlin (Foto) wurden die besten acht ausgezeichnet



lernen Budgetverantwortung und sehen, wie ihre Entscheidungen konkrete Hilfsprojekte ermöglichen.

Seit 2023 fördert ROSSMANN den Kinderbeirat Hannover mit 10.000 Euro jährlich. Hier wird auf Augenhöhe und mit großer Leidenschaft über die Förderanträge diskutiert. Jede Stimme zählt und Entscheidungen werden im Team getroffen. 2024 konnten so ein mobiles Freizeitangebot mit Sportgeräten, ein Umweltprojekt der Pfadfinder, ein Tanzworkshop im Kunstverein, ein Selbstbehauptungskurs für Mädchen sowie ein interkulturelles Kunstprojekt finanziert werden. Katoo (17), die seit fünf Jahren dem Kinderbeirat angehört, mag es, wie sich aus verschiedenen Meinungen die Unterstützung für ein Projekt herauskristallisiert. Sie fasst den Lerneffekt zusammen: „Es ist wichtig zu erfahren, wie man mit Geld Verantwortung übernimmt.“ Michaela Necke, die als Koordinatorin wirkt, ergänzt: „Die Kinder treffen teilweise ganz andere, aber gut begründete Entscheidungen, als wir Erwachsenen erwarten.“



Kinderbeirat

Wer mitmachen möchte: Infos zur Bewerbung stehen unter children.de/kinderbeirat

AKTIV Die Kinderbeiräte (li.) treffen sich regelmäßig zu Sitzungen. Foto Mitte: Beim Demokratiefestival in Berlin sorgten Music Acts für Stimmung. Foto rechts unten: Raoul Roßmann (2.v.l.), Sprecher der Geschäftsführung von ROSSMANN, übergab den Spendenscheck an (v.r.) den 1. Vorsitzenden Raphael Langenscheidt sowie die Geschäftsführer Dr. Anna Rachlitz und Cornelius Nohl von Children for a better World e. V.



GENERATION GERMANY

„Echte Verständigung braucht echte Begegnung“: Nach diesem Motto funktioniert das Programm GENERATION GERMANY von CHILDREN. Das ist ein bundesweites Demokratiebildungsprogramm für junge Menschen zwischen 16 und 24 Jahren. Es bringt Jugendliche aus unterschiedlichen Lebenswelten zusammen, um miteinander über aktuelle Themen ins Gespräch zu kommen. Im Zentrum steht ein klares Prinzip: Demokratie braucht Begegnung. GENERATION GERMANY schafft Räume, in denen junge Menschen ihre Stimme finden – und erleben, dass sie gehört wird. Dass es zählt, sich einzubringen. Das Programm stärkt das Vertrauen in die Demokratie durch persönliche Begegnungen und offene Diskurse. Es fördert die Auseinandersetzung mit demokratischen Werten und motiviert junge Menschen, aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft mitzuwirken.

ROSSMANN unterstützt die Arbeit von CHILDREN jährlich mit 150.000 Euro für bundesweite Programme. Die langfristige Zusage ist für den Verein sehr wichtig, denn nur so kann nachhaltig und flexibel dort geholfen werden, wo die Unterstützung am meisten bewirkt. Mindestens 20.000 Euro pro Jahr gehen dabei gezielt in Projekte in der Region Hannover, etwa für den Kinderbeirat oder zur Bekämpfung der Folgen von Kinderarmut. Und nicht zuletzt geht es darum, Wirkungsforschung zu finanzieren, um längerfristig nachzuweisen, wie Engagement und gesunde Ernährung den Bildungsweg beeinflussen.

So wandelt sich eine große Zahl auf dem Spendenscheck in viele kleine Erfolgserlebnisse: Ein Kind lernt schwimmen, ein anderes führt sein erstes Theaterstück auf. Genau dafür steht ROSSMANN nun ein – und schenkt der nächsten Generation die wichtigste Ressource überhaupt: Zuversicht. ●



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

Kneipp

Dreh die Welt öfter um DICH SELBST

ÖKO-TEST
Kneipp Intensiv
Handcreme, 75 ml
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin
01/2025

**SCHENK DIR KLEINE
GLÜCKSMOMENTE
IM ALLTAG**

Genieße einzigartige Düfte und
ein gepflegtes Hautgefühl mit
den Handcremes & Handseifen
von Kneipp.



KNEIPP HANDCREMES & HANDSEIFEN

- ✓ Mit Pflanzlicher Pflegeformel
- ✓ Dermatologisch bestätigte Hautverträglichkeit

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.

SCHÖNE AUSSICHTEN

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



Die nächste Filiale mit
Max-Factor-Theke
finden Sie hier



G(L)ANZ PERSÖNLICH
Der pH-reaktive Lipgloss entfaltet seine individuelle Farbe mit glossy Glanz und yummy Duft nach Vanillemilch – feuchtigkeitsspendend und lang anhaltend.

„Max Factor 2000 Calorie Match Maker“*, in den Farben Plot Twist und Daring, je 250 ml

* nicht in allen Filialen erhältlich

IST WENIGER
MEHR



OHNE KOMPROMISSE Das „Sensitive Scalp Shampoo“ reinigt das Haar gründlich und kommt dabei ohne Parabene, Silikone, Mikroplastik und tierische Inhaltsstoffe aus. Sanft zur Kopfhaut, klar zur Umwelt!

„HAARLIEBE Sensitive Scalp Shampoo“, 250 ml

Sanfte Hände,
warmer Duft



WOHLTUENDER wärmender Duft zum Entspannen: Die „Handseife mit Amber & Lotus Flower“ verwöhnt die Sinne. Vegan, frei von Parabenen und in einer Flasche, die zu 50 Prozent aus recyceltem PET hergestellt ist.

„Handseife Amber & Lotus Flower“ von NATURAL BASICS, 500 ml

NEU BEI
ROSSMANN
AB MITTE
OKTOBER

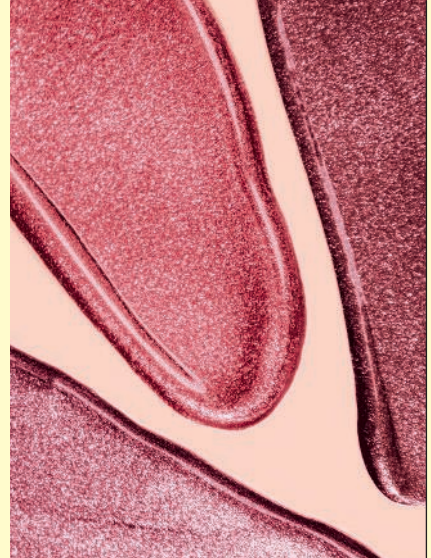
JEDEN TAG WIE FRISCH LACKIERT

Das „Starter Set 21 Days Basic“ von NEONAIL umfasst Base, Farbe, Top und Zubehör – alle Essentials für eine UV Maniküre in klassischem Rot. Bis zu 21 Tage splitter- und kratzfest, bietet es die Möglichkeit unzählige Designs und Looks zu kreieren.

„Starter Set 21 Days Basic“^{**1}
von NEONAIL^{*2}



SEKUNDEN
GLAM
IMMENSEN



Schneller geht's nicht: Die selbstklebende Chrom-Maniküre lässt sich ganz ohne Lack und Trocknen aufbringen – einfach mit dem Klebepad auf dem Naturnagel andrücken und losglänzen! Hält bis zu zehn Tage!

„imPRESS™ Color FX – Levels“^{**1} von KISS, 30 Nägel,
1 x Reinigungstuch, 1 x Minifeile sowie 1 x Maniküerstäbchen



MEHR FREIHEIT



„Fadenlose Soft-Tampons“ sind die ideale Ergänzung zu herkömmlichen Tampons. Egal ob beim Schwimmen, in der Sauna, im Spa oder beim Intimverkehr, mit diesen Tampons bewegt man sich einfach unbeschwerter.

„Fadenlose Soft-Tampons normal“, von JOYDIVISION, 3 Stk.

*Ohne lästiges
Bändchen!*

GUHL

NEU

Haar und Kopfhaut. Natürlich gepflegt.

Entdecke die neuen Shampoos
von Guhl: ph-hautneutral.





IM BESTEN ALTER
... für absolute
Hingucker-Looks –
ob dezent oder als
Statement

S P E C I A L R E I F E H A U T

Teil 1: Das passende Make-up

Reifere Haut, frischer Look

Schönheit und Strahlkraft kennen
kein Alter – dank schmeichelnder Farben,
Texturen und weiteren cleveren Tricks.
Sechs Make-up-Geheimnisse mit Wow-Garantie

TEXT *Claudia Scheffler*

Unsere Haut verändert sich: Mit den Jahren wird sie anspruchsvoller und benötigt etwas mehr Aufmerksamkeit. Verstecken muss sie sich jedoch nicht: Statt vermeintliche kleine Makel zu kaschieren, können wir weiterhin unsere natürliche Schönheit betonen – mit Make-up, das sich den neuen Bedürfnissen anpasst, Glow schenkt und das Gesicht konturiert. Wenn sich die Foundation plötzlich schneller absetzt, der Lieblingslippenstift die Lippen schmaler wirken lässt und das gewohnte Blush trockene Partien hervorhebt statt Frische zu verleihen, ist es sinnvoll, gewohnte Routinen zu überdenken.

Was uns jetzt besser steht, verraten wir hier.

1. Feuchtigkeit als Basis: die Haut vorbereiten

Ein ebener Teint steht für jugendliche Frische. Im Laufe der Zeit gerät die Pigmentverteilung allerdings oft aus der Balance: Rötungen oder Pigmentmale lassen die Haut unruhig erscheinen. Eine ausgleichende Feuchtigkeitspflege wirkt hier Wunder und ist die perfekte Grundlage für das Make-up (siehe dazu auch unser Pflege-Special für reife Haut ab Seite 52). Die ideale Kombination ist ein konzentriertes Serum und eine verwöhnende Creme, die vor dem Make-up aufgetragen werden, um die Haut tiefenwirksam zu hydratisieren und zu glätten. Wichtig: Jede Schicht gut einziehen lassen!

2. Concealer punktuell einsetzen

Die „Cover-Stars“ lassen Augenschatten & Co. wie von Zauberhand verschwinden. Wichtig ist es, Concealer gezielt und sparsam einzusetzen, damit er sich nicht unschön absetzt – und aufrägt, statt abzudecken. Wählen Sie am besten eine cremige oder mousseartige Textur mit pflegenden Anti-Aging-Wirkstoffen wie Hyaluronsäure und tragen Sie sie nur dort auf, wo wirklich Bedarf besteht: bei Augenschatten, Rötungen oder Pigmentierungen. Am besten sanft mit dem Ringfinger einklopfen, bis sie nahezu mit der Haut verschmilzt. *Extra-Tipp:* Der Concealer-Farbton sollte – im Vergleich zum natürlichen Hautton – eine halbe bis eine Stufe heller gewählt werden, damit das Ergebnis schön ebenmäßig wirkt.

MAKE-UP? EASY!
Leichte Texturen, die zusätzlich Feuchtigkeit spenden, lassen die Haut strahlen



A



B

A AUSGLEICHEND

Leicht in der Handhabung: „Elixir Mousse Concealer Elixir 02“ mit Jumbo-Applikator. In drei Varianten, von RIVAL DE LOOP
B MIT BIO-ROSENWASSER
Der „Hyaluron Concealer 01 Light“ spendet zusätzlich intensive Feuchtigkeit mit Hyaluron. In zwei Varianten, von Alterra Naturkosmetik





GRAU? WOW!
Reife Haut erzählt
Geschichten – Ma-
ke-up darf sie zum
Leuchten bringen



3. Weniger ist mehr: die richtige Grundierung

Die beste Wahl ist eine leichte, feuchtigkeitsspendende Flüssig-Foundation, die mit verwöhnenden Wirkstoffen (z. B. Hyaluronsäure) angereichert ist und der Haut sofort einen natürlichen Glanz verleiht. Schwere und matte Make-ups können sich hingegen schnell in Fältchen absetzen und sie zusätzlich betonen. Die Textur sparsam auftragen und gut verblenden, um ein natürliches Finish zu erreichen. Tipp: lieber nach und nach aufbauen, als von Anfang an zu viel Produkt zu verwenden, so wird das Ergebnis glowy und ebenmäßig. Ein integrierter Lichtschutzfaktor hilft, vor neuen Fältchen und Pigmentflecken zu schützen. ►

C READY TO GLOW

Das leicht deckende Fluid „Miracle Filter 01 light“ sorgt für einen strahlenden, weichgezeichneten Teint. In zwei Varianten, von RIVAL♥me, 20 ml

D TRIPLE HYALURONSÄURE

Kaschiert Unebenheiten: „Anti-Age Make-up 03 Caramel“. In drei Varianten, von Alterra Naturkosmetik, 30 ml

4. Schmeichelhafte Akzente setzen

Rouge, Bronzer und Highlighter empfehlen sich bei reiferer Haut in cremiger Form. Warum? Weil Puder oft in Fältchen kriecht und trockener werdende Haut noch betont. Viel schmeichelhafter: Ein Creme-Blush mit dem Finger mittig auf die Wangenknochen tupfen und nach außen verblenden – das zaubert Frische wie nach einem Spaziergang. Für mehr Definition einen Hauch Creme-Bronzer entlang des Haaransatzes und unter dem Wangenknochen platzieren und ebenfalls gut verblenden. Highlighter (ohne Glitter-Pigmente!) unter den Brauen, auf Nasenrücken und Lippenherz sorgen für einen tollen optischen Lifting-Effekt.

A FEDERLEICHTE TEXTUR
Der flüssige „Cream Cushion Blush 03 peach“ verschmilzt sanft mit der Haut und schenkt ihr einen frischen Look. Von RIVAL♥me, 11 ml, in drei Varianten

B LEICHT VERBLENDBAR
Mit lichtreflektierenden Pigmenten und ultraleichter Textur schenkt der „Liquid Highlighter“ ein strahlendes Finish. Von RIVAL DE LOOP



5. Augen: mehr Definition, weniger Drama

Brauen und Wimpern werden im Laufe der Zeit etwas lichter. Doch das lässt sich leicht ausgleichen: Beim Tightlining wird das obere Lid leicht angehoben, um mit einem Kajal kleine Striche auf der oberen Wasserlinie zu ziehen. Und mithilfe eines Brauenstifts können Lücken in den Augenbrauen aufgefüllt werden. Auf den Lidern empfehlen sich satinierte Töne wie Taupe oder Rosé statt intensiven Farben oder schimmernden Partikeln. Ein heller Ton auf dem beweglichen Lid öffnet den Blick, ein mittlerer in der Lidfalte schafft Tiefe. Die Wimpern dazu großzügig tuschen und sanft auffächern. *Extra-Tipp:* einen Hauch Highlighter in die Augeninnenwinkel setzen – das öffnet den Blick.

C PANORAMA-EFFEKT
„Mighty Volume Mascara 02 brown“ mit eleganter Gummibürste für eine schnelle Modellierung der Wimpern. In zwei Varianten, von RIVAL♥me, 10 ml

D FÜR JEDEN ANLASS
Die aufeinander abgestimmten Töne der „Eyeshadow Palette 01 Nude Matt“ zaubern ein natürliches Augen-Make-up. In vier Varianten, von RIVAL DE LOOP

6. Die Lippen voller schminken

Die Lippen verlieren im Laufe der Zeit an Volumen. Auch zeigen sich feine Linien rund um die Mundpartie, und die Haut wird trockener. Lippenstifte mit pflegenden Inhaltsstoffen und leichtem Plumping-Effekt polstern auf. Glanz lässt die Lippen zusätzlich voller wirken. Und welche Farben schmeicheln? Zarte, warme Nuancen wie Rosenholz, Pfirsich oder Nude-Töne lassen die Lippen frisch und jugendlich wirken. Aber natürlich ist auch ein knalliges Rot ein echtes Statement. Und wieso sollte man nicht weiterhin seinen Lieblingston tragen? Achten Sie dann nur auf eine glossy Textur. Matte Lippenstifte können die Lippen schmaler aussehen lassen. Damit die Farbe nicht in Lippenfältchen „kriecht“, vorab einen passenden Lipliner auftragen.

E EINFACH GLÄNZEND
Der „Shine 'n Care Lipstick 16“ verleiht einen eleganten Look und ist zudem pflegend. In 18 Varianten, von RIVAL DE LOOP

F REICHHALTIG
Der getönte Lippenbalsam mit 10 %-Butter-Mix und Hyaluron schmilzt auf den Lippen, macht sie soft und geschmeidig: „Glow Reviver Melting Lip Balm Yummy Gummy Plum“. In sechs Varianten, von e.l.f. Cosmetics



BEST AGING
Sanfte Farben, große Wirkung: Zarte Rosé- und Nudetöne schenken sofort Frische



ENTDECKE DIE DEMAK^{Up} WATTEPADS-POWER! JETZT ZUGREIFEN!

EFFIZIENTE
TIEFENREINIGUNG

VIelfACH
VERWENDBAR



ULTRA WEICH

SO VIELSEITIG WIE DU.



START-UP

Frohlocket: Hank Ge versorgt mit Bali Curls anspruchsvolle Lockenköpfe – vom nährenden Shampoo bis zum Styling Gel. Guter Dreh!



PERFEKTE WELLE
Hank Ge aka Hendrik
Genotte bringt Bali-Flair
ins Badezimmer



VERLOCKEND
Verschiedene Bali Curls-
Produkte sind erhältlich
auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de)

WIR SIND
DIE NEUEN!

Viele Menschen mit Locken wissen, wie unberechenbar diese Materie sein kann. Ein Blick auf den Kopf von Hank Ge genügt, um zu ahnen: Wenn sich jemand mit der Widerspenstigen Zähmung auskennt, dann er. Mit seiner beeindruckenden Lockenpracht ist der 35-Jährige die beste Werbung für sein Label Bali Curls. Inspiriert von der entspannten Atmosphäre Balis, entstanden vegane Haarpflegeprodukte, bei denen er auf Sulfate, Silikone, Parabene und Alkohole verzichtet. Und sonst so? Das verrät er uns im Fragebogen.

Ihre Haarroutine am Morgen?

Als Lockenkopf weiß man ja, dass man die Haare möglichst selten shampooen sollte – deshalb reduziert sich meine Routine meist auf ein Refresh plus Curl Cream oder Gel mit Wasser.

Ein Produkt, das Sie gerne erfunden hätten?

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](https://www.rossmann.de/innovationlab)



Ich bin ziemlich zufrieden mit Bali Curls. Wir hatten einfach das Glück, zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen zu sein.

Welche lustige Angewohnheit werden Sie nicht los?

Die ist eher nervig als lustig: Ich liebe es besonders sauber und aufgeräumt – würde mich selbst aber als leicht chaotisch beschreiben. Passt nicht so ganz zusammen.

Was darf in Ihrem Kühlschrank nie fehlen?

Ich liebe Tahini – geht immer.
Was oder wen nehmen Sie mit auf eine einsame Insel?

Meine Partnerin reicht mir fürs Erste.

Ihr liebster Kraftort?

Bali.

Welches Haarstyling der Vergangenheit sollte nie wiederkommen?

Ich bin froh, dass viele Lockenköpfe inzwischen stolz ihre Mähne tragen – statt zum Glätteisen zu greifen.

MANIKO



Schritt 1: Größe wählen & aufkleben



Schritt 2: Umklappen und Abfeilen



Schritt 3: Aushärten



Fertig!



Festliche Nägel

Mit Maniko ganz einfach zu Hause selbst gemacht

Unser Weihnachts-Starterset mit den UV Gel Strips in der Farbe *Drama Queen* verleiht deinen Nägeln bis zu 3 Wochen lang Halt – inklusive gratis Top Coat für ein makellooses Finish.*

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](https://www.rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

*Nur Solange der Vorrat reicht.

SPECIAL REIFE HAUT

Teil 2: Die passende Pflege



Zeitlos schön

Wirkungsvolle Pflege unterstützt reife Haut dort, wo sie an Substanz verliert – und kommt ohne alles aus, was sie überfordert. Ein Überblick

TEXT Judith Gerstbrein

Ab etwa 45 beginnt die Haut, sich spürbar zu verändern: Der Zellumsatz verlangsamt sich, die Talgproduktion nimmt ab, die Kollagenbildung lässt nach. Sichtbar wird das in Form von Trockenheit, feinen Linien und Pigmentverschiebungen. Doch mit den richtigen Wirkstoffen lässt sich gezielt entgegenwirken, selbst geschädigte Haut kann sich sichtbar verbessern.

Beschleunigtes Altern

Wissenschaftliche Erkenntnisse rücken neben den bisher bekannten strukturellen Prozessen wie Kollagenbildung und nachlassende Elastizität einen neuen Faktor in den Fokus: die niedriggradige chronische Entzündung, auch bekannt als Inflammaging. Sie entsteht auf zellulärer Ebene, begünstigt durch UV-Strahlung oder Umweltstress, und gilt als weiterer zentraler Treiber der sichtbaren Hautalterung. Das verändert den Blick auf wirksame Pflege. Es geht nicht mehr nur darum, Falten zu glätten oder Pigmentstörungen zu mildern, sondern darum, die Haut langfristig in ihrer natürlichen Widerstandskraft zu stärken. Neben den bewährten Anti-Aging-Wirkstoffen wie Retinol oder Vitamin C stehen deshalb entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie Niacinamid, Centella Asiatica (Tigergras) oder probiotische Fermente zunehmend im Zentrum moderner Hautpflegeroutinen. Sie beruhigen Reizzustände, schützen die Hautbarriere und regulieren die Zellgesundheit.

Molekulare Pflege von morgen

Parallel dazu etabliert sich ein neuer Ansatz: Skin Longevity. Darunter versteht man Pflege, die nicht nur kosmetisch wirkt, sondern die Zellgesundheit aktiv unterstützt – also Hautalterung auf molekularer Ebene verlangsamt. Schlüsselakteure für eine neue Generation von Pflegeprodukten sind in diesem Kontext Wirkstoffe wie Bakuchiol, die pflanzliche, reizfreie Retinol-Alternative, oder Ectoin, ein zellschützendes Stressprotein, das ursprünglich in Mikroorganismen extremer Lebensräume entdeckt wurde.

Auch Pilzextrakte wie Chaga und Reishi, reich an Beta-Glucanen, Antioxidantien und entzündungsregulierenden Verbindungen, finden zunehmend Anwendung. Sie sollen Hautstress ausgleichen können und die natürliche Balance der Haut sowie ihre Barrierefunktion stärken.



SCHUTZ UND ERHALT Individuelle Bedürfnisse erkennen und Pflege zur Gewohnheit machen. Selfcare im Alter hilft der Haut – und dem Geist

Anti-Aging-Klassiker

Neben innovativen Ansätzen bleiben auch die bewährten Klassiker unverzichtbar, allen voran Retinol, Vitamin C, Peptide, Squalan und Q10. Was sie vereint, ist ihre wissenschaftlich belegte Wirksamkeit über Jahrzehnte hinweg und ihre Vielseitigkeit.

Retinol als führender Anti-Aging-Wirkstoff stimuliert die Zellregeneration, fördert die Kollagenproduktion und wirkt gezielt gegen Linien und Fältchen. Vitamin C überzeugt durch seine starke antioxidative Wirkung, bringt den Teint zum Strahlen und mildert die Bildung von Pigmentflecken. Peptide wirken als biologische Botenstoffe, die die Haut zur Reparatur und Straffung anregen – ideal bei nachlassender Elastizität. Squalan, ein hauteigenes Lipid, stabilisiert die Hautbarriere und schenkt geschmeidige Feuchtigkeit. Und Q10, als kraftvolles Coenzym, schützt die Zellen vor oxidativem Stress und versorgt sie mit Energie für ihre natürlichen Reparaturprozesse. ▶

DIADERMINE

LABORATOIRES

Seit 1904



AGE SUPREME

UMFASSENDE PFLEGE FÜR
DIE VIELFÄLTIGEN BEDÜRFNISSE REIFER HAUT.



Die Pflege, die zu Ihnen passt.

FALTEN EXPERT 3D



Glättet die Haut mit
3-fach-Wirkung für
sichtbar reduzierte Falten.

Hyaluron-Aktivator | Peptide

EXTRA REICHHALTIG



Nährt sehr trockene Haut
intensiv und lindert
Spannungsgefühle.

Arganöl | Sheabutter | Omega 6

REGENERATION



Regeneriert die Haut
tiefenwirksam und schützt
mit LSF 30.

DNA-Reparatur Enzym

Schönheit kennt kein Alter



IN BALANCE BLEIBEN
Wenige, dafür gut
abgestimmte Produkte
wirken nachhaltiger
als ständig
neue Routinen

Was die Haut jetzt braucht – je nach Typ

Pflege sollte sich nicht allein am Alter orientieren, sondern ebenso am Hauttyp. Trockene, empfindliche Haut zum Beispiel profitiert besonders von Barrierschutz. Die Reinigung sollte mild sein, Retinol nur niedrig dosiert und behutsam – etwa zweimal die Woche – eingeschlichen werden. Fettige oder unreine Haut braucht Leichtigkeit statt vieler Schichten: Texturen, die die Poren nicht verstopfen, Niacinamid zur Talgregulierung und regelmäßig BHA (Salicylsäure) zur Porenverfeinerung. Retinol ist in diesem Hautbild meist gut verträglich und unterstützt die Regeneration. Bei normaler Haut setzt man auf Prävention. Vitamin C schützt vor freien Radikalen und mindert Pigmentstörungen. Ideal: Retinol im Duo mit Peptiden unterstützt die Hauterneuerung und regt die Kollagenproduktion an.

Für den ganzen Körper

Längst sind diese Wirkstoffe nicht mehr nur in Gesichtspflege zu finden. Auch hochwertige Körperpflegeprodukte setzen zunehmend auf Retinol, Peptide oder Q10 – etwa in Form von straffenden Bodylotions, regenerierenden Nachtcremes fürs Dekolleté oder antioxidativen Pflegeölen. Besonders beanspruchte Hautpartien wie Schienbeine, Ellenbogen oder Oberarme, die oft rau, trocken oder schuppig wirken, profitieren von gezielter SOS-Pflege. Sanfte Peelings, etwa mit Enzymen, feinen Jojoba-Perlen oder Meersalz, entfernen abgestorbene Hautzellen und bereiten die Haut optimal auf die nachfolgenden Wirkstoffe vor. Rückfettende Reinigungsprodukte schützen schon beim Duschen vor Feuchtigkeitsverlust. Und intensiv pflegende Inhaltsstoffe wie Urea, Glycerin, Panthenol oder Sheabutter spenden lang anhaltende Feuchtigkeit, beruhigen und stärken die Lipidbarriere. Gerade die Kombination aus gezielter Gesichtspflege und wirkstoffreicher Körperpflege trägt dazu bei, ein ganzheitliches Hautbild zu fördern – vital, geschützt und gepflegt bis in die Tiefe.

Unverzichtbar: Sonnenschutz

Zum Schluss, aber keineswegs zweitrangig: Sonnenschutz bleibt unverzichtbar, jeden Tag, zu jeder Jahreszeit. UV-Strahlung ist für bis zu achtzig Prozent der sichtbaren Hautalterung verantwortlich – so zahlreiche dermatologische Studien. Zudem verlieren ohne täglichen UV-Schutz alle lichtempfindlichen Anti-Aging-Wirkstoffe einen Großteil ihrer Wirkkraft. Ein zuverlässiger Breitbandsonnenschutz mit mindestens SPF 30, besser 50+, auch im Winter oder bei bedecktem Himmel ist daher ein Muss. Moderne Texturen lassen sich jedoch problemlos in die tägliche Routine integrieren – leicht und nicht fettend, sind sie auch als Make-up-Basis geeignet. ►



SEIDIGE TEXTUR

Pflegt mit Q10 und 6-fach Phyto Oil-Komplex aus Aprikosenkern-, Orangen-, Sonnenblumenkern-, Grapefruit-, Zitronen- und Mandelöl: „ISANA Straffendes Body Oil“, 150 ml



PFLEGT OHNE FETTFILM

Die „ISANA Straffende Bodylotion Q10 + Vitamin C“ wurde entwickelt, um die Elastizität der Haut zu verbessern und die Haut 48 Stunden lang mit Feuchtigkeit zu versorgen, 300 ml



FÜR REIFE UND MÜDE HAUT

In der „Nachtcreme Gold Brilliance“ helfen Inhaltsstoffe wie Gelee Royal und REFORCYL®, die Hautelastizität nachweislich zu verbessern*. Von ISANA, 50 ml



ALPEN-GLOW

Mit Teint harmonisierenden Pigmenten, Bio-Edelweiß und straffendem Wirkstoffkomplex: „Premium Age Serum“, von Alterra Naturkosmetik, 30 ml



VERWÖHNT HAUT UND SINNE
Mit einer Kombination aus Duft, Kardamom- und Sandelholz-extrakten sorgt die „Kneipp Aroma-Pflegedusche Ich. Einzigartig“ für luxuriöse Duserlebnisse, 200 ml

Sehr gut getestet!



MEERSALZ TRIFFT PFLEGEÖL

Das „Salz-Öl-Peeling Totes Meer Salz“ von ISANA entfernt sanft überschüssige Hautschüppchen und verleiht ein spürbar weiches, gepflegtes Hautgefühl. Angereichert mit Macadamia-Öl und Kokos-Extrakt. Die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt. Verpackung aus 100 % recyceltem Plastik*, 300 g



MILDELT FÄLTCHEN

Festigt und strafft das Hautbild: „ISANA Bakuchiöl Serum“ mit einem Wirkstoffkomplex aus 0,5 % Bakuchiöl, 0,1 % Retinol (Vitamin A), 3 % Squalan (aus Olivenöl), 30 ml

*1 Bei 90 % der Testerinnen wurde nach 28 Tagen ein positiver Effekt hinsichtlich der Hautelastizität nachgewiesen. *2 Tiegel ohne UV-Filter und Deckel

Schaebens

Mit Liebe und Pflege gefüllt!

Alles, was du für deinen
DIY-Adventskalender brauchst.



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 Produktpage die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Kollagen Boost HYDROGEL AUGEN-PADS: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Faltentiefe um bis zu 45% (o 10%). Testzeitraum 10/2024. *Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert. Reiswasser TUCHMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt 30 Minuten nach einmaliger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 152% (o 95%) sowie nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Parameters Rötungen um bis zu 36% (o 16%) und des Parameters Irritationen um bis zu 35% (o 17%). Testzeitraum 09/2024. *Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%. *Unsere Produkte sind Climate-Partner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert. Zink MASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautreinheit um bis zu 52% (o 32%) und eine Reduktion des Hautfettgehalts um bis zu 64% (o 48%). Testzeitraum 02/2024. *Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%. *Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert.

FAVORIT

*Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied
von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor.
Diesmal: Vanessa Pottin, 30, Projektmanagerin für
Betriebliches Gesundheitsmanagement*



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



Was macht Ihren Job aus?

Vanessa Pottin: Uns liegt die Gesundheit aller Mitarbeiter bei ROSSMANN am Herzen. Dafür identifizieren wir Herausforderungen und Bedarfe, um zielgerichtete Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu schaffen, die die Gesundheitskompetenzen aller Mitarbeiter stärken – ob in den Filialen, der Logistik oder der Verwaltung.

Was begeistert Sie an Ihrer Tätigkeit?

Ich liebe es, mit anderen Menschen zum Thema Gesundheit in Kontakt zu kommen, mich zu verschiedenen Aspekten auszutauschen und mit wertvollen präventiven Maßnahmen sowie neuen Ideen zu begeistern – denn unsere Gesundheit ist unser wichtigstes Gut! Spannend finde ich vor allem, die Gesundheitsförderung im Rahmen eines Wirtschaftsunternehmens mit auszubauen. So verfolge ich heute mit meiner Arbeit bei ROSSMANN mein absolutes Herzensthema.



DE-ÖKO-001

EINFACH LECKER
„Porridge
Vanille-Chia“,
eine Portion,
65 g, von enerBIO
DE-ÖKO-039

Gesund alt werden – das wünschen sich viele. Worauf achten Sie in Ihrem Alltag, um möglichst lange fit zu bleiben?

Es gibt viele Möglichkeiten, um unser mentales und physisches Wohlbefinden zu fördern. Ich liebe es, nach der Arbeit spazierenzugehen oder Sport zu treiben. War der Tag stressig, beende ich ihn eher mit einer Yogaeinheit. Als absolute Frühaufsteherin gehe ich nicht allzu spät ins Bett. Zudem freue ich mich, meine freie Zeit mit meinen Liebsten zu verbringen, denn in Gemeinschaft kann ich gut auftanken. Außerdem achte ich darauf, alle jährlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen.

Welches ROSSMANN-Produkt ist ein absolutes Must-have für Sie?

Ganz klar der „Porridge Vanille-Chia“ von enerBIO, der darf zu Hause nie fehlen! Ich toppe ihn gerne mit einer Banane oder anderen Früchten, die ich gerade in der Küche habe. ●

Adventskalender mit
Sarotti-Schokolade



FOTOWELT 



Tisch-Adventskalender

Meine ROSSMANN Adventskalender

und Fotokalender



Startmonat
frei wählbar!

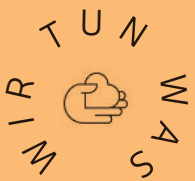
Wandkalender Digital
oder auf Fotopapier

Große Auswahl unter

rossmann-fotowelt.de



MITEINANDER Ildikó Vinzelberg, Produktmanagement Alterra Naturkosmetik bei ROSSMANN, schätzt den persönlichen Kontakt



Zwischen Überfluss und Bedürftigkeit

Ein Tag bei der Laatzener Tafel zeigt,
warum dort Ehrenamtliche ihre Aufgabe
als Charakterschule sehen

TEXT Barbara Spielhagen
FOTOS Niklas Barnert

E

Es ist kurz nach neun, als der weiße Transporter in den Hof der Laatzener Tafel für Hemmingen, Laatzten und Pattensen e. V. einrollt. Auf dem Beifahrersitz sitzt Jonathan Hauschild, 20, der seinen Bundesfreiwilligendienst dort absolviert. Seit sieben Uhr sammelt er überwiegend in Supermärkten, Tankstellen und Bäckereien der drei Kommunen bei Hannover ein, was dort aussortiert wird: Obst und Gemüse mit kleinen Makeln, Joghurt kurz vor Ablauf, Brot vom Vortag. Auch Sachspenden wie Bücher, Körperpflegeprodukte und Hygieneartikel landen in den Sammelkisten. Am Ende des Vormittags werden er und die anderen Helfer 120 mit Lebensmittelspenden gefüllte Kisten für einen Ausgabetag in Laatzten vorgepackt haben. Rund dreihundert von Armut betroffene Menschen können so allein an einem Tag mit Waren des täglichen Bedarfs unterstützt werden. Die Tafeln verstehen sich allerdings nicht als Vollversorger. Dem Bufdi, wie Jonathan von seinen Tafel-Kollegen genannt wird, macht der Dienst nicht nur viel Freude, sondern hinterlässt auch tiefen Eindruck: „Soziale Arbeit ist erfüllend, und es erdet mich sehr, wenn ich mich mit Armut, Ungerechtigkeit und Lebensmittelverschwendung beschäftige“, sagt er.

Teamwork hinter den Kulissen

Sobald ein Wagen auf den Hof fährt, herrscht geschäftiges Treiben. Ruckzuck müssen die Kisten ausgeladen, die Waren sortiert und „hübsch“ gemacht werden. Welche Blätter und Druckstellen von Obst und Gemüse werden entfernt, alle Lebensmittel sorgfältig geprüft, ob sie noch genießbar sind. Im Hinterkopf dabei immer die Frage: Würde ich das selbst noch essen wollen? Jeder Handgriff sitzt, und obwohl alle konzentriert arbeiten, ist die ►



ZUPACKEN
Einsammeln,
auspacken, sortieren,
Jonathan Hauschild
(o.) und andere
Helfer (Mi.) haben
viel zu tun, bevor die
Kunden kommen

Eure Treue zahlt sich aus.

Einkaufen. Punkte sammeln. Sparen.

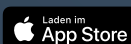


40%

auf ausgewählte
LEGO® Sets*



**App herunterladen,
Treuepunkte sammeln,
Rabatt einlösen!**



Sammelzeitraum: 29.09.2025 – 04.01.2026

Einlösezeitraum: 29.09.2025 – 01.02.2026

Veranstalter der Treueaktion ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel. Die Teilnahme ist vom 29.09.2025 bis zum 04.01.2026 ab 18 Jahren möglich. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download und die Registrierung in der ROSSMANN-App sowie die Bestätigung der Aktionsteilnahme in der ROSSMANN-App. Weiterhin sind der Einkauf ab 5 € in einer ROSSMANN-Filiale und das Scannenlassen der ROSSMANN-App zum Einkauf an der Kasse erforderlich oder der Einkauf ab 5 € im Onlineshop der Dirk Rossmann GmbH unter Verwendung des ROSSMANN-App Accounts, mit dem die Treueaktionsteilnahme bestätigt wurde. Je 5 € Einkaufswert erhalten die Teilnehmer der Treueaktion 1 Treuepunkt. Beim Erreichen von 20 Treuepunkten erhalten die Teilnehmer einen 40% Rabatt-Coupon auf ausgewählte LEGO® Aktionsprodukte vom Aktionsdisplay** (* Im Vgl. zum jeweiligen Verkaufspreis ohne Rabatt bei Einlösung, **solange der Vorrat reicht). Der Coupon kann nur in den teilnehmenden Filialen der Dirk Rossmann GmbH bis zum 01.02.2026 eingelöst werden. Der Coupon muss vor dem Einkauf in der App aktiviert werden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar (ausgenommen 10% auf alles). Bei Abmeldung von der Treueaktion verfallen die bis dahin gesammelten Treuepunkte. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen sowie die teilnehmenden Filialen, Infos zu der Aktion und Aktionsprodukten sind unter rossmann.de/treueaktion zu finden.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Stimmung heiter und gelassen. Offensichtlich macht es Spaß, Teil des Teams zu sein.

Die Brücke zwischen zu viel und zu wenig

Bis 13 Uhr, wenn die Kunden kommen und die Ausgabe beginnt, muss alles vorbereitet sein. Die Räumlichkeiten sind blitzsauber und klar strukturiert. Rechts sind die Regale für Obst und Gemüse, links Kühlmöglichkeiten für Frischwaren wie Wurst, Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Die Backwaren stehen gleich neben dem Eingang. Über allem behält Dietlind Osterkamp den Überblick. Seit 2013 leitet die 64-Jährige ehrenamtlich den 2007 gegründeten Verein, der in den Kommunen Hemmingen, Laatzen und Pattensen je eine Ausgabestelle hat. Das macht sie zusätzlich zu ihrer Vollzeitstelle als Bereichsleiterin im Jobcenter Region Hannover. Sie schätzt die Idee, die hinter den Tafeln steckt: „Auf der einen Seite gibt es Lebensmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, aber qualitativ noch einwandfrei sind. Auf der anderen Seite gibt es armutsbetroffene Menschen, die diese Lebensmittelhilfe brauchen. Die Tafeln bilden die Brücke zwischen Armut und Überfluss“, sagt sie. Bei der Laatzenener Tafel sind es rund neunzig Ehrenamtliche und ein angestellter Mitarbeiter, die diese Brücke stabil halten.

Ehrenamt als Charakterschule

Eine von ihnen ist Ildikó Vinzelberg, die im Produktmanagement Alterra Naturkosmetik bei ROSSMANN tätig ist. Die 55-Jährige ist seit 2019 bei der Laatzenener Tafel. Sie arbeitet in der Ausgabe, aber engagiert sich auch auf Events und hilft bei der Anwerbung neuer Helfer. Regelmäßig sammelt sie zusätzlich kleine Sachspenden in ihrer Abteilung – unabhängig davon, was das Unternehmen offiziell spendet –, um die Tafel zu unterstützen. Für

Ildikó Vinzelberg ist ihr Ehrenamt etwas, das ihr vor allem im menschlichen Miteinander viel bedeutet: „Meine Tätigkeit hier ist eine echte Charakterschule. Niemand kommt freiwillig und schon gar nicht gerne zu uns. Ich möchte vermitteln, dass es keine Schande ist, sich bei der Tafel anstellen zu müssen. Und ►



ÜBERSICHT
Dietlind Osterkamp (re.) ist die Vorsitzende der Laatzenener Tafel für Hemmingen, Laatzen und Pattensen e. V. Hier werden nicht nur Lebensmittel ausgegeben, es wird auch Wert auf respektvollen Umgang gelegt



ich möchte zeigen: Unsere Kunden sind keine Bittsteller und wir Helfer keine Gönner“, sagt sie, während sie Shampooflaschen sortiert. „Gleichzeitig ist es manchmal herausfordernd, den unterschiedlichen Kulturen und Religionen und auch den teils hohen Erwartungen unserer Kunden mit dem richtigen Verhalten zu begegnen“, ergänzt sie.

Mit Würde Hilfe annehmen können

Mit vereinten Kräften sind nun alle Waren sortiert und aufgebaut. Vor der Eingangstür stehen die ersten Gäste, die Schlange wird langsam länger. Menschen jeden Alters und verschiedener Herkunftsländer versammeln sich. Pünktlich um 13 Uhr beginnt die Ausgabe der Waren. Ganz geordnet betreten die Kunden den Raum und zeigen ihre Zeitkarte vor. Die Ausgabe der Lebensmittel erfolgt gegen einen symbolischen Betrag von 2 Euro pro Erwachsenen, 50 Cent pro Kind, gedeckelt auf 4,50 Euro pro Haushalt. Die Zeitkarten steuern den Kundenandrang und rotieren wöchentlich, damit jeder die Chance hat, mal zuerst dran zu sein. Tisch für Tisch wählen die Menschen aus den gespendeten Waren aus. Die Tafel-Mitarbeiter stehen verständnisvoll für Rückfragen zu Produkten bereit, empfangen jeden herzlich. Der direkte und respektvolle Umgang auf Augenhöhe soll Schamgefühle und Ängste nehmen, darauf wird hier viel Wert gelegt. Und dennoch: Manche Kunden scheinen sich trotz aller Bemühungen der Tafel-Helfer zu schämen, halten den Blick gesenkt, viele packen hastig ein. Das Stigma bleibt.

Gegen 17 Uhr ist der Tafel-Tag vorbei. „Die Arbeit hier ist für alle auch körperlich anstrengend“, sagt Jonathan Hauschild, bevor er sich müde aufs Rad setzt. Doch der Tag hat Spuren hinterlassen – dankbare Gesichter, gerettete Lebensmittel und das Bewusstsein, dass Helfen nicht nur anderen guttut. ●



FAIR
Die Ausgabe der Waren wird mit einer Zeitkarte geregelt, damit jeder mal zuerst an der Reihe ist

ROSSMANN mit dem Tafel-Teller ausgezeichnet

Auf dem Bundestafeltreffen wurde ROSSMANN mit dem Tafel-Teller ausgezeichnet. Er symbolisiert nachhaltige Unterstützung, gelebte Solidarität und das Einsetzen gegen Lebensmittelverschwendung. Das Unternehmen setzt sich seit vielen Jahren für die Arbeit der Tafeln ein. Allein 2024 spendete ROSSMANN 1,06 Millionen Produkte im Wert von 2,89 Millionen Euro.



Den Tafel-Teller für ROSSMANN nahm Kim Güttler (Mi.), stellvertr. Leitung der Unternehmenskommunikation, entgegen. Überreicht wurde er von Sirkka Jendies (li.), Geschäftsführerin von Tafel Deutschland e. V., und Andreas Steppuhn, Vorsitzender der Tafel Deutschland e. V.



Helfen Sie mit

Die Tafeln in Deutschland unterstützen regelmäßig circa 1,5 Millionen Menschen mit Lebensmitteln. Der Verein ist auf Spenden angewiesen.
Infos zu Spenden:
[tafel.de](https://www.tafel.de)

Nr. 1 Marke - Weich und Stark



Für alles BEREIT

*Ergebnis einer repräsentativen Umfrage unter 500 Teilnehmenden in Deutschland, 03/2024



100% Frische und Sauberkeit



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.

LIMITED
EDITION



DE-ÖKO-006

ZUM LÖFFELN LECKER
Der cremige „enerBio Gebrannte Mandel“-Aufstrich aus 81 Prozent gerösteten Mandeln passt perfekt auf Brot, Gebäck oder als Topping für Desserts, 250 g



HR-EKO-04

LECKERER MIX
Intensiv herbe Rohschokolade, veredelt mit feinem Spekulatiusgewürz und Mandarinenöl: „enerBio RAW Chocolate Mandarine Spekulatius“, 65 g



SI-EKO-003

KNACKIG FRISCH
Feinste Apfelstücke, vakuumgetrocknet und veredelt mit Bio-Zimt: „enerBio Apfelstücke mit Zimt“ – intensiv fruchtig, natürlich süß und knackig, 25 g

Winterliche Bio-Highlights entdecken

Knackig, cremig, würzig: Diese sieben festlichen Bio-Kreationen mit Zimt, Schoko, Nuss und Frucht versüßen uns schon jetzt die Tage bis zum Advent



BG-BIO-22

ZART SCHMELZEND
Die „enerBio Christmas Buttercups Mandel-Zimt“ mit Datteln, Kakao, Mandeln, Cashews und Bourbonvanille machen jeden Bissen zum Fest, 3 x 13 g



DE-ÖKO-001

FESTLICH
Ihr weihnachtliches Aroma erhalten die „enerBio Zimt-Schoko Mandeln“ durch Ceylon-Zimt, Nelke, Sternanis und Kardamom – köstlich, 100 g



DE-ÖKO-001

LEICHT & LUFTIG
Die knusprige Dinkelbasis trifft auf wohlige, aromatische Würze: „enerBio Kracker Zimt & Zucker“. 100 Prozent Bio, vegan und ohne Zusatzstoffe, 110 g



PL-EKO-12

CRUNCHY
Saftiger Ahornsirup verleiht den „enerBio Knusper Saatenkeksen Mandel & Zimt“ zarte Süße, während goldene Leinsamen und Mandeln für Biss sorgen, 150 g

DE-ÖKO-039



Dein Mund verdient mehr

Wusstest du, dass deine Zahnbürste nur ca. 60 % der Zahnoberflächen erreicht? Für den Rest brauchst du mehr: Putz auch zwischen den Zähnen für bis zu 100 % saubere Zähne – mit TePe Interdentalbürsten.



TePe – Experten für Mundgesundheit seit 1965.

GENUSS / Schokoliebe

Exklusive
enerBiO-
Rezeptideen

Schoko-Hafertörtchen (Seite 70)

SCHOKOLIEBE

Wenn Schokolade und Obst zusammenkommen, wird's magisch. Hier sind einige zauberhafte Rezeptideen mit aromatischen Früchten und verführerischem Kakao

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

Bunte Reiswaffeln (Seite 72)

BACKFÖRMCHEN
von flink & sauber:
Mit diesen prakti-
schen Helfern lösen
sich Muffins perfekt
aus der Form



„Zum Füllen eignen
sich auch die enerBiO
Ganze Himbeeren in
weißer Schokolade mit
Beerengeschmack.“

Dorothea Lodder,
Abteilung Content
Marketing bei
ROSSMANN



Überraschungs-Muffins mit Himbeeren

🍷 12 Stück 🕒 40 Min. + Abkühlzeit

Zutaten: 300 g enerBiO Dinkelmehl Type 630,
1 ½ TL enerBiO Backpulver, 90 g enerBiO Rohrzucker,
1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 60 ml enerBiO Bratöl,
280 ml enerBiO Haferdrink Natur, 85 g enerBiO Ganze
Himbeeren in Zartbitterschokolade, 65 g enerBiO Raw
Chocolate mit Dattelsüße, 25 g Speisestärke, 1 Prise Salz,
75 ml Sprudelwasser

So geht's:

1. Die Zwölfer-Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Mehl, Stärke, Backpulver, Rohrzucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Bratöl, Haferdrink und Sprudelwasser zugeben und alles gründlich mit einem Schneebesen verrühren.
2. Die Hälfte des Teigs auf die Förmchen verteilen, dann in jede Vertiefung eine ganze Himbeere in Zartbitterschokolade geben und den restlichen Teig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Min. backen. Die Muffins aus dem Backofen nehmen, 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form holen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.
3. Schokolade in Stücke brechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mit einem Löffel streifig über die abgekühlten Muffins verteilen. Nach Belieben die übrigen Himbeeren in Zartbitterschokolade hacken und die Muffins damit garnieren. Die Schokolade fest werden lassen und dann servieren. ▶



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

BONBONGLAS 500 ML
von flink & sauber:
Zum Aufbewahren
von Vorräten oder
zum Verschenken von
Süßigkeiten geeignet

Schoko-Hafertörtchen

👑 12 Stück 🕒 40 Min. + Abkühlzeit

Zutaten: 60 g enerBiO Kokosöl nativ,
40 g enerBiO Dattelsirup, 1 TL enerBiO Ceylon Zimt,
200 g enerBiO Haferflocken Großblatt, 65 g enerBiO
Raw Chocolate mit Dattelsüße, 2 Pck. enerBiO Hafer
Natur (vegane Joghurtalternative), 100 g enerBiO
Dinkelkugeln in Vollmilchschokolade, 1 Prise Salz,
frische Blaubeeren zum Dekorieren

Tipp

Zum Backen die Hafer-
törtchenmasse mithilfe
eines kleinen Glases in die
Muffinform drücken



So geht's:

1



Kokosöl, Dattelsirup, Zimt und Salz vorsichtig in einem Topf erwärmen. Haferflocken einrühren und die Masse gründlich vermengen.

2



In ein Zwölfer-Muffinblech in jede Mulde je 2 EL Hafermasse geben und zu kleinen Cups formen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 12 Min. goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen, 10 Min. abkühlen lassen.

3



Hafer-Cups vorsichtig aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen. Raw Chocolate über einem heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen und mit Hafer Natur Joghurtalternative verrühren. Die Creme in die Hafer-Cups füllen.

4



Mit Blaubeeren belegen und mit den Dinkelkugeln verzieren. Sofort servieren. Tipp: Die gebackenen, ungefüllten Cups lassen sich trocknen und, luftdicht verpackt, mehrere Tage aufbewahren. ▶

MUFFINBLECH
von flink & sauber,
mit zwölf Mulden
für gleichmäßig
gebackene Muffins
und Cupcakes

1



LI-FEKO-001

2



BE-BIO-02

3



HR-EKO-04



Bunte Reiswaffeln

🍷 12 Stück 🕒 20 Min.

Zutaten: 4 Stk. enerBIO Reiswaffeln Natur, 4 Stk. enerBIO Schoko Reiswaffeln Zartbitter, 4 Stk. enerBIO Joghurt Reiswaffeln weiße Schokolade, 45 g enerBIO Raw Chocolate mit Dattelsüße, 15 g enerBIO Erdbeerscheiben gefriergetrocknet, 20 g enerBIO Nuss Mix geröstet & ohne Salz, 2 TL enerBIO Mandelmus weiß, 4 TL enerBIO Erdnussmus, 2 kleine reife Bananen, 1 kleines Glas Sauerkirschen, 2 TL gehackte Pistazien

Tipp

Als Topping für die Reiswaffeln eignen sich auch die „enerBIO Erdbeerstücke in Vollmilchschokolade“ oder der „enerBIO Beerenmix in dreierlei Schokolade“

So geht's:

1. Reiswaffeln auf ein großes Brett legen. Schokolade in Stücke brechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gefriergetrocknete Erdbeeren und Nussmix jeweils fein hacken. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kirschen in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Reiswaffeln Natur mit Kirschen belegen, die flüssige Schokolade streifig darüber verteilen und die Waffeln mit gehackten Pistazien bestreuen. Auskühlen lassen.
3. Joghurt Reiswaffeln mit Mandelmus bestreichen und mit den gehackten Erdbeeren bestreuen.
4. Schoko Reiswaffeln mit Erdnussmus bestreichen, mit Bananenscheiben belegen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Sofort genießen.

1. ERDBEERSCHEIBEN GEFRIERGETROCKNET von enerBIO, knuspriger Snack mit fruchtiger Note **2. SCHOKO REISWAFFELN ZARTBITTER** von enerBIO, für alle, die intensiven Schokogeschmack schätzen **3. RAW CHOCOLATE MIT DATTELSÜSSE** von enerBIO, gesüßt mit fein gemahlenden Datteln und Lucuma

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

Gutes in Bestform

Bohne gut, alles gut.

ener
BIO



DE-ÖKO-039

DE-ÖKO-005



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.



ÜBERIRDISCH LECKER

Warum gefriergetrocknete
Lebensmittel nicht nur
Astronauten begeistern

TEXT Ines Hennenberg

An Bord der Raumkapsel Apollo 11, Juli 1969: Noch weiß Neil Armstrong nicht, dass er in Kürze der erste Mensch sein wird, der den Mond betritt. Hungrig greift der US-Astronaut nach einem Plastikpäckchen gefriergetrockneter Spaghetti mit Hackfleischsoße. Er verrührt sie mit kaltem Wasser, dann genießt er sein angebliches Leibgericht. So ist es überliefert. Fakt ist: Es ist nur eines von mehreren gefriergetrockneten Produkten wie Fruchtbrot oder Hühnercremesuppe, die die Crew auf ihrer Weltraumreise ernähren.

Nicht nur im Weltraum, auch auf der Erde ist die Gefriertrocknung zur Konservierung von Lebensmitteln (Lyophilisation) nützlich – und mittlerweile Trend: Laut Future Market Insights wächst der

globale Markt für gefriergetrocknete Produkte jährlich um knapp acht Prozent. Der Grund: Sie sind ultra-leicht, also gut zu transportieren, lange haltbar und bewahren ihre Nährwerte nahezu unverändert. Im Gegensatz zu frischen oder gekühlten Lebensmitteln benötigen sie keine Kühlkette – ideal für Regionen mit begrenzter Infrastruktur. Die Gefriertrocknung ist eine der effektivsten Methoden zur Lebensmittelkonservierung ohne Einsatz von Chemikalien oder Zusatzstoffen – genau dieser Gesamtmix trifft den nachhaltigen Zeitgeist.

Und so funktioniert sie: Das Lebensmittel wird gefroren und anschließend unter Vakuum getrocknet. Dabei wird der Wasseranteil des Produkts direkt vom festen (Eis) in den gasförmigen Zustand (Wasser-

dampf) überführt. Ein wenig erinnert der Prozess an Wäsche, die bei Minusgraden draußen trocknet. Unter bestimmten Bedingungen – trockene Luft und Frost – verschwindet das Wasser aus der Wäsche, ohne zuvor sichtbar zu schmelzen. Allerdings läuft dieser Prozess bei der Gefriertrocknung viel schneller und gezielt ab, denn durch das Vakuum sublimiert das Eis direkt und effizient zu Wasserdampf.

Erhältlich sind mittlerweile Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukte und Meeresfrüchte, Fertiggerichte, Snacks und sogar Haustiernahrung. Sie eignen sich nicht nur als Notfallration, sondern auch für Reisen und Outdoor-Aktivitäten. Das verstärkte Interesse an Camping und Wandern seit der Coronazeit hat die Nachfrage zusätzlich befeuert. Grundsätzlich lassen sich fast alle Lebensmittel gefrier-trocknen. Besonders gut geeignet sind aufgrund ihres hohen Wassergehalts Früchte wie Erdbeeren und Gemüse wie Erbsen oder Karotten sowie Kräuter. Ein bekanntes Beispiel aus der Lebensmittelbranche ist die Gefriertrocknung von Kaffee zu löslichem Granulat (Instantkaffee). Ein weiterer Vorteil: Da Früchte durch die Gefriertrocknung nicht nur ihre Ursprungsfarbe behalten, sondern die Aromen durch den Wasserentzug konzentriert bleiben, schmecken sie sogar oft intensiver als ohne Konservierung. ●



Oma Heidis Tipp

Knusprig und knackig, veredeln gefriergetrocknete Erdbeerscheiben, Mango- oder Bananenstückchen mein Müsli am Morgen.

Außerdem nutze ich die Fruchttchen, um meinen Naturjoghurt oder einen Zwischendurch-Smoothie geschmacklich aufzupeppen.



100 % pure Frucht



FRUCHT-QUARTETT
„Lieblings-Mix“ aus gefriergetrockneten Erd- und Heidelbeeren, Bananen und Sauerkirschen. Von GENUSS PLUS, 25 g



TOPPING FÜRS MÜSLI
Tropischer Snack-Kick mit intensivem Aroma: Bio-„Mangostücke“, gefriergetrocknet. Ohne Zusätze. Von enerBIO, 25 g



PERFEKT ALS SNACK
Knusprig und fruchtig-säuerlich: Bio-„Erdbeerscheiben“ gefriergetrocknet. Ohne Zusätze. Von enerBIO, 25 g



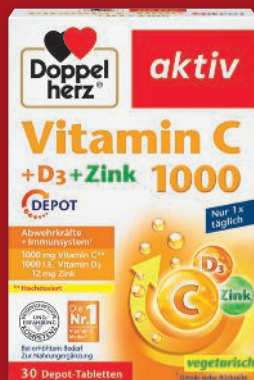
KRÖNT JEDES GEBÄCK
Köstliche Mischung aus Heidel-, Him- und Erdbeeren: Bio-„Beerenmix“, gefriergetrocknet. Ohne Zusätze. Von enerBIO, 25 g

DE-ÖKO-039

Nr. 1 Marke
in Deutschland*

Weil Gesundheit zählt

Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



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.





LANG LEBE DER WEIN!

GANZ KLASSISCH
Der „Glorioso Rioja
Reserva“ reift 22
Monate in Eichen-
fässern, bevor er in
die Flasche kommt

Weine können sehr schön reifen.
Und auch sie verändern sich dabei.
Was die Zeit mit einem guten
Tropfen macht und wo er sich zum
Lagern am wohlsten fühlt

TEXT *Kirsten Lehmkuhl*

D

Das Thema Longevity ist in aller Munde. Richtig gut altern, das ist ein großes Thema für viele Menschen. Richtig gut reifen, das kann auch ein Wein. Vorausgesetzt es ist das passende Tröpfchen. Und es liegt an einem kühlen Ort, wo es in aller Ruhe die Jahre verbringen kann. Der Rotwein **Glorioso Rioja Reserva** aus dem ROSSMANN-Sortiment gehört in jedem Fall zu denen, die das Zeug zur weiteren Entfaltung auch zu Hause haben.

Schließlich hat dieser vollmundige Spanier aus der renommierten Region Rioja Alavesa Lagerpotenzial. Er lässt sich getrost die nächsten fünf Jahre und darüber hinaus zum Beispiel in einen wohltemperierten Keller legen. Er ist es gewohnt!

Als klassischer Reserva nämlich verbringt dieser Tinto, wie die Spanier sagen, ohnehin zunächst 22 Monate in französischen Eichenfässern, bevor er anschließend noch mehrere Monate in der Flasche reift. Erst danach kommt er auf den Markt.

Dann schon schmeckt er hervorragend! Gekeltert aus der Edelrebsorte Tempranillo, glänzt er mit Noten von dunklen Früchten wie Brombeeren, Pflaumen, dunklen Kirschen. Hinzu gesellen sich feine Nuancen von Vanille und Schokolade. Wobei für Letztere der Ausbau im Holzfass sorgt. Seine Säure und markante Tanninstruktur sind beeindruckend. Und doch kann der „Glorioso Rioja Reserva“ noch viel mehr.

Was macht die Zeit mit dem Wein?

Durch eine zusätzliche Lagerung bindet sich die Säure weiter harmonisch in den Wein ein. Die Tannine, die Gerbstoffe, bauen sich allmählich ab und integrieren sich nach und nach eleganter in den Rotwein. Dadurch schmeckt er in der Regel weicher, runder, weil das Harte, manchmal auch Pelzige der Tannine in den Hintergrund tritt. Zudem verändert sich die Aromatik. Lebendig-fruchtige Töne können sich zu eher erdigen Noten entwickeln. Selbst die Farbe erfährt eine Wandlung. So kann es durchaus sein, dass ein Wein, der zunächst fast dunkelviolet im Glas schimmert, später in einem Rubinrot daherkommt, vielleicht sogar mit helleren, rostroten Reflexen. Die Welt der Weine steckt voller Wunder.



GENUSSREGION Die Rioja Alavesa (o.) gehört zu den attraktivsten Weinregionen Spaniens. Hier sind die Bodegas Cosme Palacio (o.) beheimatet



KRAFTVOLL
Rioja mit Pflaumen-, Vanille-, und Schokoladennoten: „Glorioso Rioja Reserva“, 0,75 l

Doch wo bewahrt man Wein am besten länger auf? Ein dunkler Platz mit einer konstanten Temperatur von 12 °C oder weniger gilt als optimal. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 60 und 70 Prozent betragen, damit der Korken nicht austrocknet. Wem etwas Entsprechendes nicht zur Verfügung steht, könnte sich einen Weinkühlschrank zulegen. Das allerdings wäre die Luxusversion. Denn ein ganz normaler Zweitkühlschrank nur für Wein tut es auch. Hauptsache, es lassen sich dort Temperaturen zwischen 10 und 12 °C einstellen.

Und wer einfach nicht länger warten möchte, den „Glorioso Rioja Reserva“ zu genießen, öffnet ihn kurzerhand direkt nach dem Kauf. Denn er bietet auch ohne zusätzliche Aufbewahrung Trinkfreude pur – am besten bei einer Temperatur zwischen 16 bis 18 °C.

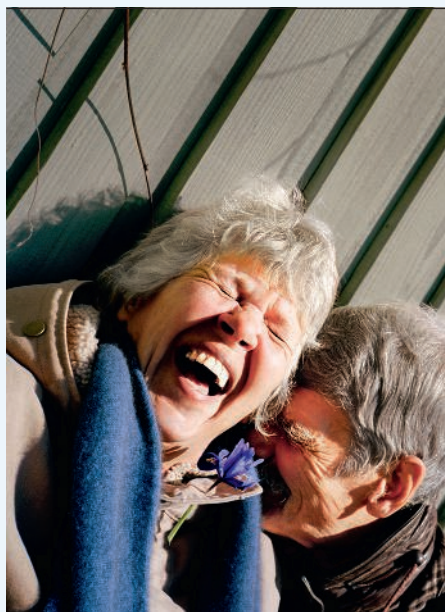
BESTE BEGLEITER

Ob fruchtiger Vitaminkick, frischer Look oder Pflege von Kopf bis Fuß, bei ROSSMANN finden Sie starke Produkte für Gesundheit, Schönheit und Alltag

EINFACH
MAL
AUSPROBIEREN



FÜR DIE GANZE FAMILIE
„Rotbäckchen® Kleines Lächeln“,
125 ml – Direktsaft mit zehn wert-
vollen Vitaminen und Provitamin A.
Vitamin B 12 trägt zu einem
normalen Energiestoffwechsel bei



LANG ANHALTENDER SCHUTZ
„TENA® Pants protect+“ mit
integrierten Auslaufbarrieren
bieten Schutz und Komfort
bei mittlerer bis schwerer Blasen-
schwäche. Verschiedene Größen

„Man merkt nie,
was schon
getan wurde, man
sieht immer
nur, was noch zu
tun bleibt.“

Marie Curie



FÜR JEDEN TAG

Die Zahncreme „Biorepair“, 75 ml, mit 22 % künstlichem Zahnschmelz repariert* und glättet die Zahnschmelzoberfläche und beugt so Karies, Plaque und Zahnstein vor



SANFTE FORMEL

Entwickelt, um die Gesundheit empfindlicher Zähne zu fördern und das natürliche Weiß zu erhalten: „LACALUT® sensitiv Remineralisierung & sanftes Weiss“, 75 ml



SCHON GEWUSST?

Beim Staubsaugen werden im Durchschnitt 100 Kalorien pro halbe Stunde verbrannt – fast so viel wie beim Spaziergehen



NUR ONLINE ERHÄLTlich

TIERHAARE & SCHMUTZ ADE
Mit dem „Vileda® Pet Pro Komplettsset“ aus Besen, elektrostatischer Polsterbürste und XL-Microfasertuch gelingt die gründliche Reinigung im Nu



KLARER BLICK

Sofortige Linderung bei trockenen, gereizten Augen – konservierungsmittelfrei und auch mit Kontaktlinsen sicher anwendbar: „Vizol S 0,21 % FAST RELIEF“, 10 ml

Limited Edition



NAGELNEU

Gemeinsam mit der Influencerin @cherrynails hat ROSSMANN zwei neue UV-Nagellackfarben entwickelt: „RIVAL♥me by CherryNails UV-Gels on the go, desert rose“ (12) und in „magenta glow“ (15). Der hochpigmentierte UV-Farblack sorgt für ein lang anhaltendes Farbergebnis und hält bis zu drei Wochen. Hinweis: Es wird eine UV-LED-Lampe benötigt

* bei regelmäßiger Anwendung zweimal täglich. Die Reparaturwirkung bezieht sich auf die Abdeckung winziger Kratzer an der Oberfläche des Zahnschmelzes durch Microrepair (nicht bei Kariesschäden oder gesplitterten bzw. gebrochenen Zähnen)

Kleine Auszeit, große Wirkung

TEXT *Barbara Spielhagen*



ABHÄNGEN

Auch das ist eine
gute Pause: einfach
für ein paar Minuten
alles loslassen

Wer seinen Bio-
rhythmus respektiert,
arbeitet fokussierter
und bleibt länger fit.
So gestalten Sie
Pausen, die wirklich
etwas bringen

Wenn Meeressäuger eine Pause brauchen, dann machen sie etwas ganz Erstaunliches: Sie schalten eine Hälfte ihres Gehirns ab. Die andere bleibt wach, um manövrierfähig zu bleiben und Feinde zu bemerken. Einige Zugvögel können während des Flugs für Sekunden wegnicken, Schwalben sogar echte REM-Schläpfchen in der Luft machen. Oktopusse fallen alle halbe Stunde in eine schlafähnliche Phase, die man am flackernden Hautmuster erkennt, und auch die fleißigen Bienen sind nicht unermüdlich, sondern ruhen sich zwischen zwei Nektarsammlungen für ein paar Minuten in Blütenkelchen aus.

Was wir von den Tieren lernen können

Tiere machen instinktiv richtig, wofür wir sogar gesetzlich verpflichtet werden müssen: Sie legen regelmäßig Pausen ein, um bei Kräften zu bleiben. Wir Menschen achten leider nicht immer so gut auf uns, ignorieren Anzeichen von Erschöpfung und Unkonzentriertheit, weil wir Pausen für Luxus halten oder meinen, keine Zeit dafür zu haben. Am Ende erweisen wir uns damit einen Bärendienst. Denn nur wer richtig Pausen macht, bleibt leistungsfähig und sorgt dafür, dass Körper und Geist nicht erschöpfen. Der britische Neurowissenschaftler Joseph Jebelli sagt in einem Spiegel-Interview sogar: „Je mehr Zeit man mit Nichtstun verbringt, desto besser für das Hirn.“ Nur wenn man Pause mache, ein Nickerchen oder einfach durch den Park spazierte, würde das Ruhenetzwerk des Hirns aktiviert und das Erlebte verarbeitet. Erst dann könne man wieder in neue kreative Denkprozesse eintreten. ▶

**FRECHE
FREUNDE Kids**

**GRUSELIG
LECKER!**

der Party-Crunch
für coole Kids!



Für kleine Monster, Hexen &
Snack-Helden - jetzt entdecken
auf **rossmann.de**



Falten? Jetzt spürbar glätten.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5



LIFTING-SERUM

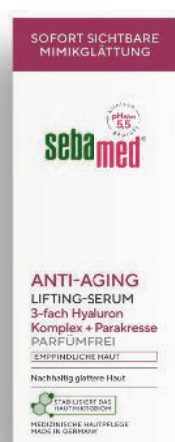
für sofort sichtbare
Mimikglättung

AUGENCREME

wirkt der Faltenbildung entgegen

FALTEN-FILLER

Faltenreduzierende Hautpflege mit
3-fach Hyaluron Komplex



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.

MADE IN GERMANY

0% Silikone · 0% PEG

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

Warum wir Pausen brauchen

Unsere geistige Leistungsfähigkeit folgt einem bestimmten Rhythmus. Nach etwa 60 bis 90 Minuten intensiver Konzentration lässt die Leistungsfähigkeit für etwa 20 Minuten nach – wir werden unaufmerksamer, schweifen ab und nehmen Risiken schlechter wahr. Diesen Konzentrationsrhythmus nennt man ultradianer Zyklus. Wer sich daran orientiert und spätestens nach anderthalb Stunden seine Tätigkeit unterbricht, beugt mentaler Erschöpfung vor. Eine US-amerikanische Studie hat belegt, dass nach zwei Stunden ununterbrochener Arbeit das Risiko für Arbeitsunfälle in den letzten 30 Minuten doppelt so hoch ist wie in den ersten.

Von Micro Breaks und Fünf-Sinne-Checks

Es muss allerdings nicht immer gleich ein Mittagsschlaf sein, der unsere Akkus auflädt, oft reichen schon ein bis zwei Minuten Pause, um wieder klarer zu denken: Augen schließen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Das entspannt und versorgt den Organismus mit Sauerstoff. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Ballon, der sich bei jedem Ausatmen mehr und mehr entleert und dabei den Stress loslässt. Oder machen Sie den „Fünf-Sinne-Check“: Nehmen Sie ganz bewusst wahr, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Das holt sie aus dem „Arbeitsstunnel“. Für eine längere Pause ist ein Ortswechsel ein wirkungsvoller Tipp. Gehen Sie auf den Balkon, setzen sich auf die Bank vor der Tür oder holen Sie sich ein Glas Wasser aus der Küche. So werden neue Perspektiven ermöglicht, statt in alten Denkmuster zu verharren. Ein kurzer Spaziergang oder eine Teepause mit Kollegen wirkt doppelt: Bewegung plus gemeinsames Lachen baut zusätzlich Stress ab.

Schon mal etwas von der Pomodoro-Technik gehört?

Am wirkungsvollsten hat sich ein Mix aus kurzen und längeren Pausen erwiesen. Die rumänische Psychologin Patricia Abulescu wertete viele Studien dazu aus. Ihr Fazit: Minipausen von bis zu zehn Minuten können das Energieniveau um rund 60 Prozent steigern und die Ermüdung senken, allerdings profitiert die Leistungsfähigkeit mehr durch längere Auszeiten über 20 Minuten. Versuchen Sie mal die Pomodoro-Technik: Sie ►



KURZ & GUT Effektive Pausen liegen zwischen fünf Minuten und einer halben Stunde

TEAMPLAY Warum nicht die Pause für eine Runde Tischtennis nutzen? Erholung garantiert!





RUHE, BITTE!
Nicht auf einen
Bildschirm zu
schauen, ist in
der Erholungs-
phase ganz
wichtig

heißt so, weil ihr italienischer Erfinder Francesco Cirillo sich dafür eine Eieruhr in Form einer Tomate gestellt hat. Diese Technik kombiniert 25 Minuten Arbeit mit fünf Minuten Pause; nach vier Durchgängen folgt eine längere Auszeit von 15 bis 30 Minuten.

Bewegen bringt Segen

Doch nicht nur unser Geist muss während der Arbeit regelmäßig aufgefrischt werden, auch unser Körper. Langes Sitzen ist ein unterschätztes Gesundheitsrisiko. Eine Meta-

analyse von 47 Studien zeigte: Wer mehr als acht Stunden täglich sitzt, erhöht sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen um rund 35 Prozent. Schon zwei- bis dreiminütige Bewegungspausen alle 30 Minuten minimieren dieses Risiko. Nehmen Sie sich die Zeit für etwas Treppensteigen, Dehnen am Schreibtisch oder einen schnellen Gang durch den Flur.

Viele Arbeitgeber unterstützen ihre Mitarbeiter nicht nur darin, die gesetzlich vorgeschriebenen Pausenzeiten durchzusetzen, sondern stellen attraktive Pausenangebote bereit. Bei ROSSMANN zum Beispiel gibt es das Online-Kursangebot der „Bewegten Pause“. In einem digitalen Acht-Wochen-Programm können die Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz eine Viertelstunde lang gemeinsam einfache, aber sehr effektive Übungen absolvieren. So integrieren sie kleine Wohlfühlinseln in ihren Arbeitsalltag und tun gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit. Unternehmen wie Google oder Samsung haben sogar Nap-Pods – Kabinen für Kurzschläfer – oder Digital-Detox-Räume, in denen statt Handys und Bildschirmen Bücher, Spiele und Instrumente benutzt werden können.

Regelmäßige Pausen sind also keine nette Kür, sondern Pflichtprogramm für Gesundheit, Kreativität und Produktivität. Die Arbeitspsychologin Katherine A. Rush von der Baylor University hat außerdem herausgefunden, dass jede Pause noch mehr bringt, wenn man Art der Unterbrechung und Zeitpunkt selbst aussuchen kann. Wann nehmen Sie sich mal wieder ein paar Minuten Auszeit? ●

Fotos: plainpicture; Getty Images (2); stocksy.com

DIE MAGISCHE ERLEBNISWELT
EXPOHALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

HOUSE OF MAGIC
MIT EHRlich BROTHERS

Neue einzigartige Exponate zum Entdecken und Ausprobieren.

TICKETS EXKLUSIV UNTER
www.houseofmagic.de/rossmann

EHRlich BROTHERS

NO LIMITS
DIE GROSSE STADIONSHOW
MIT ILLUSIONS WELTPREMIEREN
13.06.26 FRANKFURT

DIAMONDS

DIE BESTEN ILLUSIONEN
AUS 10 JAHREN TOUR

Ermäßigung für Kinder
bis 12 Jahre!

ZUSATZ-SHOWS

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

bis zu 25% Preisvorteil

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

Vorfreude.

Versüßt euren Liebsten die Adventszeit mit einem individuellen Foto-Adventskalender voller kleiner Überraschungen.



cewe

NEU DENKEN
Lange Zeit galten
Eier als schlecht für
den Cholesterin-
spiegel. Heute sieht
die Forschung das
differenzierter

Freund oder Feind?

Cholesterin: Was uns der Blutwert verrät

TEXT *Ines Hennenberg*

Zu niedrig, zu hoch? Oder: Glück gehabt, nichts von beidem? Kaum ein anderer Blutwert wird so regelmäßig vom Arzt gecheckt und gleichzeitig so einseitig beurteilt wie der Cholesterinwert. Mit ihm assoziiert wird der Verzehr von reichlich Sahnetorte oder fettigen Wurstwaren, daraus folgernd eine erhöhte Herzinfarkt- und Schlaganfall-Gefahr. Nicht zu vergessen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen als Todesursache in Deutschland an erster Stelle. Dabei ist Cholesterin nicht per se unser Feind, sondern auch ein wichtiger Baustein für unseren Körper. „Cholesterin ist lebensnotwendig, sogar wichtiger als Vitamine“, sagt Dr. med. Volker Schmiedel, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Autor des Sachbuchbestsellers „Cholesterin – Endlich Klartext“. Entscheidend ist, wie viel und vor allem welche Art von Cholesterin in unserem Blut unterwegs ist. Denn es gibt nützliches und schädliches Cholesterin. Die gute Nachricht: Mit ein paar Maßnahmen lässt sich unser Cholesterinspiegel in vielen Fällen beeinflussen. Aber zunächst: Was ist Cholesterin überhaupt?

Fettig – und heiß diskutiert

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die an nahezu allen körperlichen Prozessen beteiligt ist: Sie ist wichtig für den Aufbau unserer Zellmembranen, für die Nervenzellen, für die Produktion vieler Hormone wie Progesteron und die Bildung von Vitamin D sowie Gallensäure zur Fettverdauung.

Unser Körper stellt rund achtzig Prozent des Cholesterins selbst her, vor allem in der Leber. Der Rest stammt aus unserer Nahrung, wobei nicht jedes Ei automatisch den Cholesterinspiegel sprengt. Das ist nur ein Mythos von vielen, die über Cholesterin im Umlauf sind.

Ein zu hoher Cholesterinwert wird seit den 1960er-Jahren als ge-



AUF GEHT'S Regelmäßige Bewegung ist grundsätzlich wichtig für die Gesundheit und damit auch für einen gesunden Cholesterinhaushalt

sundheitsgefährdend eingestuft. Seit den 1970ern unterscheiden Wissenschaftler zwischen zwei Haupttypen: dem LDL-Cholesterin (*Low-Density-Lipoprotein*) und dem HDL-Cholesterin (*High-Density-Lipoprotein*). „Heute wissen wir, dass nur eine Unterfraktion des LDLs, das sdLDL, für unsere Gesundheit gefährlich ist. Auch wenn sich das noch nicht herumgesprochen hat“, weiß Schmiedel. Ein erhöhter Gesamtcholesterinwert spricht für erhöhtes LDL, meist auch für zu niedriges HDL (*unter 40 mg/dl, Milligramm pro Deziliter Blut*).

Das sdLDL besteht aus kleinen, dichten LDL-Partikeln. Sind zu viele davon im Blut, können sie sich an den Blutgefäßwänden ablagern. Das behindert die Durchblutung, das Risiko für eine Arterienverkalkung (*Atherosklerose*) und damit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Deshalb wird sdLDL-Cholesterin als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, HDL-Cholesterin dagegen als „gutes“, weil es überschüssiges Cholesterin einsammelt und zur Leber zurücktransportieren kann.

Risikofaktoren

Erhöhte Cholesterinwerte zählen zu den Fettstoffwechselstörungen. Etwa zwanzig Prozent der ►



BUCHTIPP
„Cholesterin – Endlich Klartext“ von Volker Schmiedel, TRIAS, 144 S., 18 Euro





NUR NOCH GRÜNZEUG? Gesunde Ernährung kann gegen erhöhte Werte helfen, aber die genetische Vorbelastung spielt auch eine Rolle

Betroffenen leiden an einer vererbten Erhöhung des Cholesterinwerts. Sogenannte LDL-Rezeptoren, die zu viel im Blut befindliches Cholesterin wegfiltern, sind zu wenig, defekt oder gar nicht vorhanden. Die sekundäre Form der Cholesterinerhöhung betrifft rund achtzig Prozent der Patienten. Verantwortlich sind Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel, aber auch Erkrankungen wie Diabetes, Leber- und Nierenerkrankungen sowie Medikamente.

Problematisch ist: Eine überhöhte Cholesterin-Konzentration im Blut verursacht keine Schmerzen und bleibt oft unbemerkt. Deshalb empfiehlt die Deutsche Herzstiftung Erwachsenen, alle fünf Jahre ihre Cholesterinwerte überprüfen zu lassen. Wer familiär vorbelastet sei, etwa bei einem Herzinfarkt der Eltern vor deren 60. Lebensjahr oder bei anderen Risikofaktoren, sollte den Check häufiger durchführen lassen.

Ärztliche Unterstützung

Wie aber hält man das „böse“ Cholesterin in Schach und befeuert das „gute“? „Unsere Ernährung hat zwar Einfluss auf den Cholesterinspiegel, aber sie ist nur ein Puzzleteil“, erklärt Schmiedel. Viel entscheidender seien die genetische Veranla-

gung und ein aktiver Lebensstil, so der Mediziner. Und er nennt einen weiteren wichtigen Faktor, der ein Zuviel an „schlechtem“ Cholesterin begünstigt: Stress. Schmiedel fasst zusammen: „Wer seine Ernährung umstellt, wenig Fleisch und viele Ballaststoffe isst, kann seinen Cholesterinspiegel um etwa zehn Prozent senken. Genauso wichtig sind aber Ausdauerbewegung und Entspannungsverfahren.“

Auch die aktuelle EPIC-Studie (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) zeigt: Wer sich ballaststoffreich ernährt, viel Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchte isst, hat langfristig bessere Cholesterinwerte, unabhängig vom Konsum einzelner Lebensmittel wie Eiern.

Wenn Änderungen des Lebensstils nicht ausreichen, um „böses“ Cholesterin einzudämmen, kom-

NUR MANCHMAL
Wenig Fleisch und viele Ballaststoffe sind der richtige Weg, um das Cholesterin zu senken



Was kann ich selbst tun?

Ernährung anpassen

Pflanzenbetonte Ernährung mit viel ungesättigten Fettsäuren (z. B. in Raps- oder Olivenöl), löslichen Ballaststoffen (z. B. in Hafer, Hülsenfrüchten, Leinsamen), Nüssen, Avocados und Fisch (z. B. Lachs oder Makrele)

Mehr Bewegung

30 Minuten moderate Bewegung am Tag wie zügiges Spaziergehen oder Radfahren können den HDL-Spiegel heben und LDL senken.

Aufs Rauchen verzichten

Rauchen senkt den HDL-Wert und fördert Gefäßverkalkung.

Gewicht regulieren

Viszerales Fett sammelt sich an den inneren Organen an. Diese spezielle Fettart produziert Hormone und Entzündungsstoffe und wirkt sich so negativ auf die Cholesterinwerte aus.

men sogenannte Statine – verschreibungspflichtige Medikamente – zum Einsatz. Schmiedel betont: „Medikamente sind kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil, aber manchmal eine notwendige Ergänzung.“ Doch es gebe keinen generellen Grenzwert für eine Behandlung, so der Mediziner. Das Gesamtrisiko, das sich aus Blutdruck, Genetik, Alter, Zuckerkonsum und weiteren Risikofaktoren ergibt, müsse bei der Entscheidung für oder gegen eine Behandlung berücksichtigt werden. Der Mediziner meint: „Ein Nichtraucher ohne Herzinfarkte in der Familie oder weitere Risikofaktoren braucht selbst mit einem an sich hohen LDL-Wert von 180 keine Medikamente.“

Für eine ausgewogene Ernährung



DE-ÖKO-007

GUTER START
„Haferflocken Großblatt“
mit nussiger Note,
Ballaststoffen und
Beta-Glucanen*,
von enerBio, 500 g



DE-ÖKO-003

MILD UND NUSSIG
Reich an Omega-3-Fett-
säuren: „enerBio Leinöl
nativ“ passt perfekt
zu Pellkartoffeln und
Quark, 250 ml



DE-ÖKO-003

VIELSEITIG
Lecker: Ob in der Suppe
oder als Zutat im Salat,
die „enerBio Berglinsen“
mit jeder Menge Eiweiß
und Ballaststoffen, 500 g



DE-ÖKO-006

HERZHAFT
Leicht zu verarbeiten und
kräftig im Geschmack:
„Dinkel Vollkornmehl“ für
Brot, Brötchen, Pizzateig,
Kuchen und Kekse, 1 kg

DE-ÖKO-039 | *Die in Haferflocken enthaltenden Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Diese förderliche Wirkung wird erzielt bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (entspricht 75 g Haferflocken, also 1,5 Portionen. Eine Portion Haferflocken entspricht 50 g. Packung enthält zehn Portionen). Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung sind grundlegende Voraussetzungen für Ihre Gesundheit



Machen Sie mit!



Mit dem Kauf
dieses Produktes
spendet Bi-Oil®
0,50 € an
Brustkrebs
Deutschland e.V.*

Zur Anwendung bei Narben
und Dehnungsstreifen.



*Nur gültig im Rahmen der Kampagne „Mit Bi-Oil® Gutes tun!“ und solange der Vorrat reicht. Die Aktion endet spätestens am 30.11.2025. Darunter fallende Bi-Oil® Produkte sind an der rosa Schleife „Pink Ribbon“ erkennbar. Für die Teilnahme ist keine Registrierung erforderlich. Mit Ihrem Kauf dieses Produktes wird die Spende automatisch von Bi-Oil® berücksichtigt und bis Ende 2025 an Brustkrebs Deutschland e. V. gespendet. Die Spendenobergrenze liegt bei 12.500 €.



**Wenn die Hormone tanzen
& die Blase nicht mitmacht:**

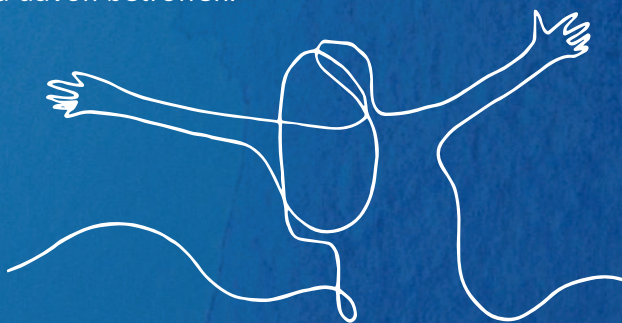
Willkommen in der Menopause!



Wenn die Menopause für Überraschungen sorgt:

Bei vielen Frauen treten Blasenprobleme in den Wechseljahren auf. Grund dafür ist die hormonelle Umstellung in der Menopause.

Doch Blasenprobleme bieten keinen Grund zur Beunruhigung oder Scham: Millionen von Frauen sind davon betroffen.



**TENA ist in dieser Phase dein
zuverlässiger Begleiter**

Bis zu 12 Stunden trocken und
DREIFACHSCHUTZ vor Auslaufen,
Feuchtigkeit und Gerüchen.

Hole dir den Schutz, den du
brauchst und absolute Diskretion.

TENA bietet dir für jedes Bedürfnis
das passende Produkt –
egal ob leichte, mittlere oder
starke Blasenschwäche.



UND
GEWINN-
SPIEL

Anzeige



Das Covent Garden Theatre ist seit drei Jahrhunderten das Herzstück des Londoner Kulturlebens und die Heimat von zwei Weltklasse-Kompanien: The Royal Ballet und The Royal Opera – „The Royal Ballet and Opera“ (RBO). In der Saison 2025/26 werden die aufregenden Produktionen auf der Bühne und weltweit über Kinos, Streaming-Plattformen sowie Tourneen für ein Millionenpublikum erlebbar, darunter beliebte Opern- und Ballettklassiker wie „Der Nussknacker“, „La Fille mal gardée“, „La traviata“ und „Die Zauberflöte“. Neuproduktionen wie „Tosca“ und „Siegfried“ von Starregisseur Barrie Kosky ergänzen das Programm. Mit unserem Partner, dem Royal Opera House, verlosen wir eine Reise nach London inklusive zwei Hin- und Rückflügen, zwei Übernachtungen im Doppelzimmer und zwei Tickets für die Oper „Siegfried“ am 21. März 2026 im Royal Opera House.

rbokino.com

**ROYAL
BALLET &
OPERA**

Wir verlosen zudem 5 x je eine
Box mit Pflege- und Beauty-
Produkten für reife Haut aus dem
ROSSMANN-Sortiment



ein Kontinent			Wellnessbereich Abänderung	Glücksempfinden		längster Strom Afrikas	Dringlichkeitsvermerk (engl.)	Kehe, Drehung der Ältere	
„sechster Sinn“	3								
ein				Schwermetall					11
Katzenart		Gebiet z. Bebauen Gefährd. (Abk.)				9			
ein				Verletzung durch ein Insekt		Pastetenart Zugmaschine			
Dynastie im alten Peru	billiger Schnaps kostbar, selten		10				Hirnstromkurvenmesser		himmlicher Bote
ein			religiöses Lied		norw. Münze Gelegenheit				
Minengut		Spitzhacke Gehörorgan						Stand des „Blauen Blutes“	
Lurchtier						witziger Einfall			12
abschätzig: Mann	6	Spottruf Laufvogel		8		vermuten	Internetkürzel: Deutschland		
ein				Tannenblatt Schnellzug (Abk.)		7			
öffentl. Verkehrsmittel		ein Fürwort Gewürzkorn					bunter Tropenvogel		formlos bei der Anrede (2. W.)
ein		4	US-Münze Pflanzenstiel				5	poetisch: Frühjahr	
zartrot	noch bevor Großvater				Nachtvogel Füllwort				
ein				Schiffszubehör					
Tropenbaum junges Schaf					englisch: und				
ein	1			plus, zusätzlich					2

C-2510

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 104

**DANKE**
Dein kleiner Beitrag!

Zertifiziert nachhaltig!

DANKE Toilettenpapier wird aus 100% Recyclingpapier hergestellt, ist angenehm weich und schützt die natürlichen Ressourcen der Welt



*Bestätigt durch externes Prüflabor unter Anwendung standardisierter Prüfungen (EN ISO 14851:2019, EN ISO 13432:2000). Bitte erkundigen Sie sich bei Ihren lokalen Entsorgungsbetrieben, wie das Produkt richtig zu entsorgen ist. Nicht in der Natur entsorgen.

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.



Sudoku | schwer

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

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 31. Oktober 2025

Bitte hier das
Lösungswort
eintragen



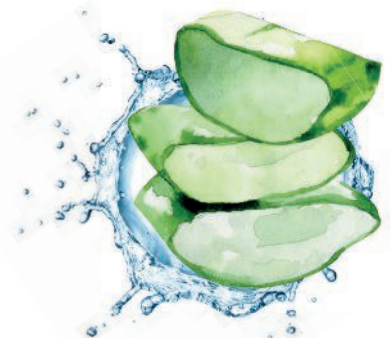
* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. Verbrauchsabhängige Nebenkosten sind nicht eingeschlossen. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur September 2025 lautete:
WOHLWOLLEN



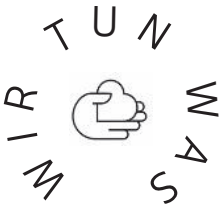
Frosch
Senses

**Hautpflege, die
nachhaltig berührt**
Sanft-pflegende und hautschonende
Rezepturen



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.

„HEY, SIRI“



HARTE ARBEIT
Sechsmal pro Woche
steht Training auf
dem Stundenplan

Mit ihrem Wallach Siracusa OLD ist
Para-Dressurreiterin Isabell Nowak aus
Niedersachsen auf Paralympics-Kurs.
ROSSMANN unterstützt sie dabei

TEXT *Silvia Stammer* FOTOS *Elena Otto*



Auf der Reitanlage Sonnenbrink im niedersächsischen Schaumburger Land ist immer etwas los. „Gleich kommt der Tierarzt“, sagt Isabell „Bella“ Nowak, „eines unserer Pferde hat eine Entzündung am Auge. Und Siri scharrt auch schon mit den Hufen...“. Sie lächelt, während der dunkelbraune Wallach vor ihr sichtlich ungeduldig ist. „Wenn ich in den Stall komme und ‚Hey, Siri‘ rufe, lachen die anderen Reiter“, schmunzelt

KLASSE-DUO
Siri und seine
Reiterin Isabell
Nowak vor dem
heimatlichen Stall

die Athletin – denn gemeint ist nicht die Sprachsteuerung im Smartphone, sondern ihr 14 Jahre altes Dressurpferd Siracusa OLD.

Ein Pferd und sein Reiter gehen immer eine Verbindung ein. In diesem Fall haben Mensch und Tier jedoch ein außergewöhnliches Gespür füreinander. Isabell Nowak, die am 17. Oktober ihren 43. Geburtstag feiert, ist international erfolgreiche Para-Dressurreiterin. Seit einem Verkehrsunfall 2007, ►

NEU

HALEON

parodontax

DIE ZAHNFLEISCH EXPERTEN

STÄRKUNG & SCHUTZ FÜR DAS ZAHNFLEISCH*



Klinisch nachgewiesener
ZAHNFLEISCH-SCHUTZ



mit
HYALURON



* Nach einer professionellen Zahnreinigung bei 2x täglicher Anwendung.

** Gemäß einer im Jahr 2024 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Zahnfleischprobleme.

Marken sind Eigentum von oder lizenziert an Haleon. © 2025 Haleon oder Lizenzgeber

PM-DE-PAD-25-00046 20250618

bei dem sie unter anderem schwer an der Halswirbelsäule verletzt wurde, sind ihr rechter Arm und ihr linkes Bein in Bewegung und Kraft eingeschränkt.

Wer schon einmal auf einem Pferd gesessen hat, weiß, was das beim Reiten bedeutet: wesentliche Hilfen durch Schenkeldruck und gleichmäßige Kraftübertragung auf die Zügel sind so nicht möglich. Wie schaffen Isabell Nowak und ihr Siri dann schwierigste Prüfungen im Dressurviereck? „Tatsächlich ist Siri früher immer angaloppiert, wenn er traben sollte“, erzählt Isabell Nowak. Doch die beiden haben ihr eigenes System entwickelt. „Ich tippe ihm leicht mit dem Finger auf den Widerrist, dann weiß er, dass er gleich traben soll.“ Auch für andere Herausforderungen haben die beiden ihre Geheimsprache: Wenn das Pferd die Gangart verstärken soll, atmet Isabell Nowak mehrfach schnell aus; bei Traversalen, eine Schrägbewegung durchs Dressurviereck, gibt sie Siri mit einem langgezogenen S-Laut leise das Kommando. „Er ist sehr sensibel“.

Seit 2023 eilt das Duo von Erfolg zu Erfolg. Im Vorjahr wurden die beiden bei den Deutschen Meisterschaften in der Para-Dressur mit einer siegreichen Kür in Balve (NRW) Vizemeister in den Grades IV und V (siehe Kasten nächste Seite), in diesem Jahr holten sie sogar Gold. Im Sommer 2024 startete Isabell Nowak als Nachrückerin bei den Paralympischen Spielen in Paris – und belegte in der Kür sowie in der Einzelwertung den vierten Platz. Ihr erstes Championat habe sie sehr genossen, so Isabell Nowak, auch wenn der Anlass traurig war: Das Pferd der ursprünglich vorgesehenen Teilnehmerin war überraschend gestorben.

Bei einem Essen nach dem Paralympics-Erfolg traf sie auf Raoul Roßmann, den Sprecher der Geschäftsführung von ROSSMANN. Man kam ins Gespräch, eine Unterstützung wurde vereinbart. „Dafür bin ich sehr dankbar“, sagt die Para-Dressurreiterin. Und was passt besser als ein ROSSMANN-Logo auf eine Satteldecke, einen Pferdeanhänger und eine Stallbox? ▶



VERBINDUNG
Mit Berührungen am
Widerrist ergänzt
Isabell Nowak die
üblichen Hilfen von
Schenkel und Sitz



FAMILIENBANDE
Auf dem elterlichen
Hof erbaute Isabell
Nowak 2012 die Reit-
anlage Sonnenbrink





ROSSMANN UND REITER
Von wem „Bella“ Nowak
und ihr Siri unterstützt
werden, ist auf ihrer Jacke
(o.) und der Satteldecke
gut zu sehen



Auch nach dem Sponsoring-Deal bereiten sich Pferd und Reiterin weiterhin intensiv auf ihre Turniere vor. „Wir trainieren wirklich hart“, sagt Isabella Nowak. Siri wird sechsmal pro Woche geritten. Seine Chefin absolviert zusätzlich zweimal pro Woche Krafttraining im Olympiastützpunkt in Hannover. Reiten ist für sie buchstäblich lebensnotwendig: „Nur wenn ich jeden Tag im Sattel sitze, bleibt meine Halswirbelsäule stabil. Den Pferden verdanke ich mein Leben, so wie ich es jetzt führen darf. Jeden Tag zu reiten hilft!“ Sie kann nicht länger als acht Tage Urlaub ohne Pferd machen – sonst stellen sich Nervenschmerzen ein, und der rechte Arm wird wieder taub.

Die ehemalige Polizeibeamtin führt heute mit ihrem Mann Torsten, mit dem sie Tochter Carlotta hat, die Reitanlage Sonnenbrink in Apelern. Früher haben sie Sportpferde gezüchtet, heute kümmert sich Isabella Nowak in erster Linie um Training und Ausbildung von Reitern mit und ohne Handicap, die auf Sonnenbrink ihre Pferde eingestellt

haben. „Ich helfe Reitern mit Behinderung, in den Para-Sport zu kommen“, sagt die ehemalige Hobby-Triathletin. Ihre eigene Para-Dressur-Karriere kam eher zufällig ins Rollen: Als sie 2019 bei der Prüfung zur Pferdewirtschaftsmeisterin antrat, fiel einem Mann aus der Jury ihr Handicap auf. Er empfahl sie dem Co-Bundestrainer für Para-Dressur. Es folgte ein schneller Aufstieg mit ihrem damaligen Pferd Stenford. Nach dessen Tod fand Isabella Nowak 2023 über eine Freundin ihren Siri: „Schon beim Schritt im ersten Proberitt wusste ich: Das passt!“ Rund ein Jahr lang dauerte es, bis Siri die veränderte Hilfengebung seiner Reiterin verstanden hatte. „Man kann mit dem Pferd gemeinsam wachsen“, resümiert die Sportlerin heute.

Für die Europameisterschaften im September im niederländischen Ermelo hatte sich das Paar vom Sonnenbrink einen tollen Startplatz 2 im deutschen Team erkämpft. Das größte Ziel am Horizont sind jedoch die Paralympischen Spiele in Los Angeles 2028. „Wenn mein Pferd und ich die Fitness so erhalten können und unser Team mich weiterhin großartig unterstützt, dann können wir in L.A. wirklich abliefern. Paris war das Championships-Debüt. Damals hat man mir gesagt, als Debütantin kommt man nicht in die Medaillenränge. In Los Angeles werde ich es allen beweisen!“ ●



ENGAGEMENT
ROSSMANN fördert
Sport in Deutschland
auf verschiedenen
Ebenen

**OUR WAY
TO WIN.
TOGETHER.**

Hier starten „Bella“ und „Siri“

Grade IV ist vergleichbar mit einer L-Dressur im Regelsport. Hier starten Athleten mit verschiedenen Handicaps, die in der Regel ohne Unterstützung gehen können, aber auch blinde und mental eingeschränkte Menschen. Grade V entspricht einer Dressur der Klassen L bis M im Regelsport und wird von Reitern mit leichteren Beeinträchtigungen oder Sehbehinderungen geritten.

Mehr drin für dich.

Die ROSSMANN-App.



Appklusive Vorteile

Exklusive Coupons,
aktuelle Angebote,
Gewinnspiele und
Aktionen.



**Mehr drin
für dich**



**App herunterladen, registrieren,
alle Vorteile erhalten!**



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

SPASS & WISSEN

Was haben Sterne mit Luftschichten zu tun – und Graffiti mit Denkmalschutz? Antworten darauf, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!

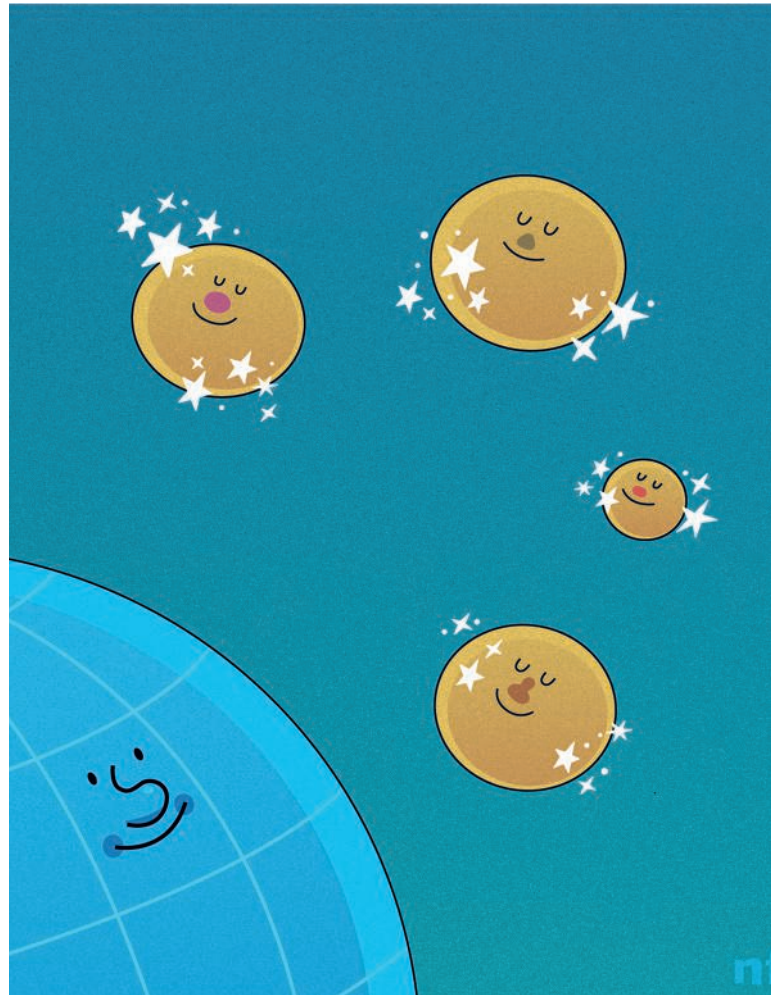
RÄTSEL DES ALLTAGS

Warum funkeln manche Sterne und manche nicht?

Das Lied „Funkel, funkeln, kleiner Stern“ kennen viele noch aus dem Kindergarten. Warum der besungene Stern so schön funkelt, beantwortet es leider nicht. Dass wir des Nachts viele Sterne nicht bloß als Lichtpunkte, sondern als funkeln-de Himmelsobjekte wahrnehmen, hat mit Physik zu tun: Wenn das Licht der Sterne sich der Erde nähert, durchwandert es die Erdatmosphäre. Das ist eine Schicht aus Gasen, die die Erde umgibt und schützt.

Innerhalb der Erdatmosphäre trifft das Sternenlicht auf unterschiedlich warme Luftschichten, die sich bewegen. Diese Luftschichten lassen das Sternenlicht unterschiedlich gut durch. Die Leuchtkraft des Sterns erscheint dabei mal mehr und mal weniger deutlich, fast so, als würde der Stern blinken.

Allerdings funkelt nicht jedes Sternenlicht. Das liegt zum einen an der Beschaffenheit der Atmosphäre, durch die das Sternenlicht in dem Moment hindurchwandert, in dem man zum Himmel schaut. Vor allem liegt es aber an der Größe des Sterns und seiner Entfernung zur Erde. Je heller ein Stern für uns ist, desto mehr wabernde Luft innerhalb der Atmosphäre braucht es, um sein Licht zum Funkeln zu bringen. Übrigens kann man die Planeten unseres Sonnensystems gut von Sternen unterscheiden: Sie sind so hell, dass sie gar nicht funkeln.



WELCHES ZEITALTER GAB ES IN DER ERDGESCHICHTE WIRKLICH?

(A) Kreide

(B) Blei

(C) Grafit

(D) Kohle

Lösung: Antwort A

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



SCHLÜRFE DEN „FORTNITE“-SCHILDTRANK

Du brauchst:

0,5 Liter gekühltes Wasser, 1 Teelöffel blaues Spirulina-Pulver (gibt's online), 2 Esslöffel Honig, 1 Bio-Zitrone, Minze, Eis, Schüssel, Rührbesen, Drahtbügel-Glas, blaues Geschenkband

Und so geht's:

- 1 Verrühre Wasser, Pulver, Honig und den Saft einer halben Zitrone in der Schüssel.
- 2 Fülle das Getränk in das Drahtbügel-Glas um.
- 3 Binde das Geschenkband um das Glas.
- 4 Dekoriere das Ganze mit einer Zitronenscheibe oder Minze und füge wahlweise Eis hinzu.



Alexandra meckert beim Frühstück: „Mama, ich mag keinen Käse mit Löchern!“ Antwortet die Mutter: „Lass die Löcher einfach liegen!“

„Was sind Sie von Beruf?“ – „Straßenhändler.“ – „Ach nee, und was kosten beispielsweise bei Ihnen so drei Meter Straße?“

Die Lehrerin sagt: „Bitte nennt mir fünf Tiere aus Afrika.“ Leonie meldet sich: „Ein Löwe und vier Zebras.“

WITZE DES MONATS



WISCH UND WEG

DEUTSCHLAND „Wenn wir schon mal dabei sind...“, könnten sich Reinigungskräfte in Köln gedacht haben, als sie Graffiti von einer Wand entfernt haben. Eigentlich hatten sie den Auftrag, einen Schriftzug wegzuputzen, aber sie reinigten weiter – und entfernten aus Versehen den Großteil eines Kunstwerks. Der Künstler Harald Naegeli hatte das Skelett im Jahr 1980 auf ein zugemauertes Portal der Kirche St. Cäcilien gesprayt. Zunächst ohne Erlaubnis, aber einige Zeit später war es als Kunstwerk anerkannt worden,

und seitdem steht es unter Denkmalschutz: Man darf es also nicht verändern oder gar zerstören. Dass Leute beim Saubermachen Kunstwerke ruinieren, kommt immer wieder vor. Ein Künstler, dem das gleich bei zwei Werken passierte, ist Joseph Beuys. Seine „Fettecke“ wurde in einem Museum in den Müll geworfen, seine „Badewanne“ geschrubbt und zum Gläserspülen benutzt. Harald Naegelis Skelett soll nun restauriert werden, damit es bald wie gewohnt am Kirchenportal zu sehen ist.

Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

DEIN SPIEGEL – das Nachrichten-Magazin für Kinder und Jugendliche ab acht Jahren

DEIN SPIEGEL informiert altersgerecht über Wissen, Politik, Sport, soziale Medien und Kultur. Auch Themen wie Freunde, Schulstress oder Mobbing sowie Unterhaltung und konkrete Tipps kommen nicht zu kurz! DEIN SPIEGEL – durch Wissen wachsen.

Infos unter: abo.deinspiegel.de/kids3

ROSSMANN MACHT'S

*Unser beliebter babywelt Podcast freut sich über einen neuen
Host: Frieda Lewin kennt sich aus beim Thema Elternsein*

HALLO,
MAMAS!

MILLENNIAL MUDDI
Bei Frieda Lewin
gibt's was
auf die Ohren

HALLO,
PAPAS!

babywelt®



Neuer Name, neuer Host – und jede Menge spannender Themen: Jetzt neu im Podcast der babywelt

Elternsein ist wunderschön – aber herausfordernd. Genau darum geht es im Podcast der babywelt „Elternsein ist (k)ein Kinderspiel“. Frieda Lewin ist neuer Host des seit 2020 beliebten babywelt Podcasts (der jetzt einen neuen Namen hat). Frieda ist Mutter einer kleinen Tochter, lebt in Berlin und arbeitet als Content Creatorin, Autorin und Comedian („Millennial Muddi“). Auf ihren Social-Media-Kanälen stellt sie den Alltag mit Kind gefühlvoll, nahbar und ehrlich dar. Im Podcast spricht Frieda mit Eltern und Experten wie Kinderarzt Dr. Vitor Gatinho (@kids.doc.de) und Psychologin Friederike Krusch. Die Themen reichen von Kinderwunsch über Kinderkrankheiten bis zu Sex nach der Geburt. Einfach mal reinhören! Jeden zweiten Mittwoch erscheint eine neue Folge auf allen gängigen Streaming-Plattformen. ●

babywelt.club



MAMA-TALK Auch Entertainerin Evelyn Weigert war zu Gast bei Frieda

Fotos: Maksim Boev, Nele Starke/Dirk Rossmann GmbH

Sparen mit unserem **COUPON.**

25%

Beim Kauf von
Powerbar Produkten



babywelt®

**JETZT MITGLIED
WERDEN IN
UNSEREM**

Babyclub



unter www.babywelt.club

Sparen mit unserem **COUPON.**

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Mehr
Coupons in
UNSERER
APP

Beim Kauf von
Powerbar Produkten
werden **25 % 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
01.10. – 31.10.2025



babywelt®

**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 Kentrath (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, Emily Bartels
ART DIRECTOR Frank Siegert
GRAFIK Maya Kwiatkowski
BILDREDAKTION Miriam Breig (Lt.), Vanessa Zeeh
CHEF VOM DIENST Jens Asthoff
LEKTORAT Jens Asthoff, Detlef Wittkuhn
REDAKTION Ines Hennenberg, Claudia Scheffler
MITARBEIT AN DIESER AUSGABE
Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling),
Fiona Meral Ebcinoglu, Paulina Jacob, Anna Kentrath,
Kirsten Lehmkuhl, Torben Reisgies, Nathalie Schwertner
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

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

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

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

BEREIT FÜR NEUE ABENTEUER

MIT APTAMIL KINDERMILCH



APTAMIL KINDERMILCH IM WERT VON 15 € KAUFEN, GEWINNEN & LOSROLLERN!

Mitmachen ist ganz easy: QR-Code scannen, Foto vom Kassenbon senden und mit etwas Glück 1 von 444 Highwaykick 1 Push and Go von Scoot and Ride gewinnen.

JETZT IM NEUEN DESIGN



Wichtiger Hinweis: Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Achte zudem auf eine gründliche Zahnpflege. Bereite unsere Kindermilch stets frisch zu und füttere diese sofort.

Teilnehmen können alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland vom 01.07.2025 bis zum 31.10.2025. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der Messenger-App WhatsApp und die vollständige Registrierung in der App. Um am Gewinnspiel teilzunehmen und so die Chance auf 1 von 444 Highwaykick 1 Push and Go von Scoot and Ride zu erhalten, muss der Teilnehmer Aptamil Kindermilch im Wert von mindestens 15 € im deutschen Handel oder online kaufen und die Kaufbelege mithilfe des abgebildeten QR-Codes in den WhatsApp-Messenger-Chat hochladen. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen; der Gewinn ist nicht übertragbar. Ermittlung der Gewinner erfolgt per Auslosung mittels Zufallsziehung. Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code.

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.

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN
Stephanie Wunderlich

DER NEUE
CENTAUR
ERSCHEINT AM
1. NOVEMBER



Erweicht

Kürbisse sind ziemlich hart, und das Kleinschneiden ist teilweise mühsam. Leichter geht es, wenn man den ganzen Kürbis für 2–3 Minuten, je nach Größe, in die Mikrowelle steckt.

Dann ist er vorgegart (man spart auch Garzeit) und sehr leicht zu zerkleinern.

Annika Hofhauser, Würzburg



Befreit

Hartnäckige Tomatensoßen- oder Kaffeeflecken behandle ich mit Rasiergel bzw. Rasierschaum vor. Einfach Rasiergel vor dem Waschen auf den Fleck sanft einmassieren und 15 Minuten einwirken lassen.

Danach das Kleidungsstück normal in die Wäsche geben.

Ann Petzel, Spreenhagen

Erfrischt

Feuchte Tücher, die in ihrer Verpackung ausgetrocknet sind, lassen sich durch ein paar Spritzer Handdesinfektions-spray oder -lotion wieder funktionstüchtig machen. Packung sorgfältig verschließen und eine Weile warten, bis alles gut durchfeuchtet ist!

Sibylle Hirschfeld, Gerlingen



Folge 86

Sie kennen einen guten Haushaltstipp? Dann schreiben Sie an:

haushaltstipps-centaur@rossmann.de

Bei Abdruck erhalten Sie per E-Mail einen Einkaufsgutschein 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)



Nachwachsend

Knoblauchzehen pflanze ich mehrere nebeneinander in einen Blumentopf mit Erde – nach einigen Tagen zeigen sich an der Spitze grüne Triebe. Ich verwende sie wie Schnittlauch für Salate, Suppen etc. Die einzelnen Zehen treiben immer wieder prächtig nach. Ich habe somit fast das ganze Jahr hindurch ein wohlschmeckendes

Gewürzkraut, und ein Hingucker ist es allemal!

Gisela Werner, Hamburg



Kopfüber

Gläser mit Nussmus, Mandelmus, Tahin oder anderen fetthaltigen Pasten, deren Öl sich manchmal oben absetzt, bewahre ich „auf dem Kopf stehend“ auf, sodass

das Mus nach dem Öffnen gleichmäßig durchmischt ist und das Öl nicht erst untergerührt werden muss.

U. Strassburger, Berlin

babywelt®

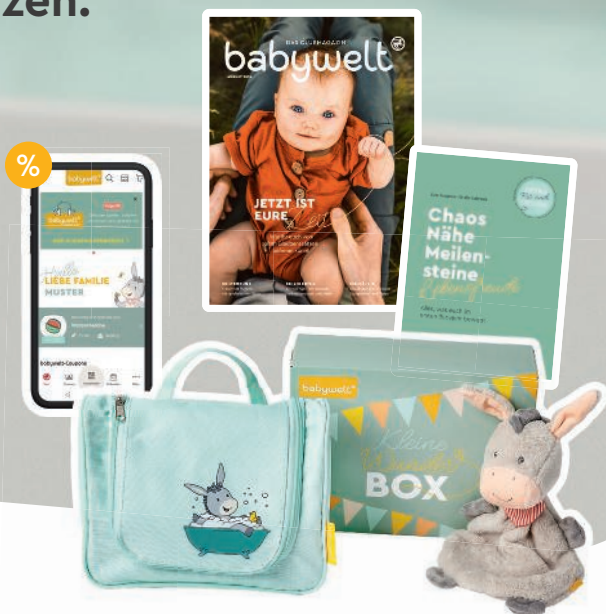
Ich WILL KOMMEN IN DER Familie

Entdeckt die **babywelt**.
Unseren Babyclub mit vielen tollen
Vorteilen. **Für euch. Von Herzen.**



JETZT KOSTENLOS
anmelden

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



Design der Geschenke kann variieren.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

**WIR HABEN
SICHERE
JOBS
AUF LAGER.**

In unserer Logistik arbeiten über 4.000 Menschen mit viel Herz, Respekt, Einsatz, Freude – und vor allem miteinander. Werde Teil des Teams – in der Logistikverwaltung, Kommissionierung oder Auslieferung.

Jetzt bewerben:
jobs.rossmann.de

