

Gratis zum
Mitnehmen

November
2025

Magazin. Eins für alle!

centaur

WIR LIEBEN PLÄTZCHEN

Freude? Kann
man backen

KNIGGE-QUIZ

Vorsicht,
Fettnäpfchen!

GLÄNZEND!

So gewinnt
Haar an Kraft

IM
INTERVIEW
**CORDULA
STRATMANN**

FREIHEIT BEGINNT BEIM NEIN

Wer Grenzen setzen kann, gewinnt Nähe –
auch zu sich selbst. **Plus Test:**
Wie hoch ist Ihr People-Pleasing-Faktor?

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



*W i l l k o m m e n i n d e r
N o v e m b e r - A u s g a b e !*

„Nein, ich mache das nicht!“ Ein Satz, der nicht leicht über die Lippen geht. Für manche ist er sogar undenkbar – sie stellen das Wohl und die Wünsche anderer grundsätzlich über die eigenen Bedürfnisse. In unserer Titelseitegeschichte gehen wir dem Phänomen People Pleasing auf den Grund. Es geht um Menschen, die nicht anecken wollen; die Aufgaben übernehmen, die ihnen zuwider sind, oder Kommentare hinnehmen, obwohl sich innerlich alles dagegen sträubt. Und wer kennt nicht Situationen, in denen man sich im Nachhinein fragt: Warum habe ich nicht einfach Nein gesagt?

Grenzen zu setzen ist wichtig, privat wie beruflich. Wir berichten in dieser Ausgabe deshalb auch von unserem Deeskalationstraining, das unsere Kolleginnen und Kollegen in den ROSSMANN-Filialen unterstützt. Denn auch ihnen passiert es, dass Grenzen überschritten werden. Gut, wenn man dann mit dem richtigen kommunikativen Handwerkszeug reagieren kann und lernt, negative Erlebnisse nicht zu nah an sich heranzulassen.

Dazu passt – auf den ersten Blick vielleicht etwas überraschend – unser Prominenteninterview mit Cordula Stratmann. Sie ist nicht nur eine preisgekrönte Komikerin, sondern auch Therapeutin und verbindet Humor mit Tiefgang. „Ich bin heute einverstanden mit dem Menschen, der ich geworden bin, und das macht mich an den meisten Tagen großzügiger mit mir“, sagt sie. Eine Form der Reflexion, die nachahmenswert ist.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath
redaktion-centaur@rossmann.de

OMG Geschenke. OM-e.l.f.-G Preise.



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



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.

16

DANKE, ABER: NEIN DANKE
People Pleaser machen andere glücklich,
oft auf eigene Kosten. Das steckt dahinter



GRENZERFAHRUNGEN
Cordula Stratmann, Komikerin und
Therapeutin, über ihr neues Buch –
und das Leben dazwischen

36

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

16 | DAS JA ZUM NEIN

Warum es wichtig ist, Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Plus Test: Sind Sie ein People Pleaser?

26 | MIT HERZ UND HALTUNG

Respekt, Sicherheit, Zusammenhalt: Warum ROSSMANN auf ein maßgeschneidertes Deeskalationstraining setzt

36 | „DER HUMORMUSKEL LÄSST SICH TRAINIEREN“

Ein Gespräch mit Cordula Stratmann über die Kunst, die Dinge des Lebens mit Humor ernst zu nehmen

44 | AUF SCHWANKENDEN HOLZPLANKEN ANS ENDE DER WELT

Wie die Deutsche Stiftung Weltbevölkerung Jugendlichen in Uganda bei Familienplanung und HIV-Vorsorge hilft

82 | DARF MAN DAS?

Von Türaufhalten bis Handy-Verzicht: Was ist heutzutage gutes Benehmen? Ein Knigge-Quiz

92 | AB INS KÖRBCHEN!

Das Finale der 3x3 Basketball Germany Tour in Hannover – sponsored by ROSSMANN

Genuss & Leben

58 | NACHGEFRAGT

... beim Start-up Sisters & Me, die mit Gesichtsmasken perfekte Wohlfühlmomente schaffen

72 | VON MIR FÜR DICH

Köstliche Plätzchen zum Verschenken – und auch zum Selberraschen

78 | KLEIN UND FEIN

Meister der Vielseitigkeit in Küche und Kosmetik: Wissenswertes über Sesam

80 | GRÜNE GEWÄCHSE

Bio-Weine liegen im Trend und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Fünf Gründe für den nachhaltigen Genuss

98 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats



GEWUSST, WIE
Wie Knäckebrot wieder
knackig wird – und weitere
Tipps für Haushalt & Co.



UNDERCOVER-EINSATZ
Concealer & Co. sorgen ganz
unauffällig für mehr
Frische und Ausstrahlung



PLÄTZCHEN FÜRS SCHÄTZCHEN
Die köstlichsten Geschenke, die
man machen kann. Denn: Liebe
geht durch den Magen

Pflege & Gesundheit

14 | NEUES VOM TRENDTURM

Perfekte Wohlfühlmomente, Korean Skincare – und mehr

30 | GUT GEGEN NOVEMBER

Wir haben was gegen den Herbst-Blues:
Begleiter für die kleinen Freuden zwischendurch

49 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

52 | MISSION: REPAIR! SO RETTEN SIE IHR HAAR

Gezielte Pflege, die selbst glanzlose, spröde
Strähnen wieder liebevoll aufpäppelt

60 | DAS SPIEL MIT LICHT & SCHATTEN

Müde? Gestresst? Wie man Concealer und
Color Corrector richtig anwendet – für einen
wachen Blick

66 | ANGST AUSSER KONTROLLE

Warum aus einem Schutzmechanismus ein
ernst zu nehmendes Problem wird – und was wir
dagegen unternehmen können



Immer dabei

03 | EDITORIAL

08 | AUGENBLICK

10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

70 | LIEBLING DES MONATS

Mit Kim-Kristin Busch, Bereichsleitung
Personal- und Organisationsentwicklung bei
ROSSMANN

89 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

100 | KINDERSEITEN

102 | ROSSMANN MACHT'S

Schutz vor dem Verschlucken von Batterien und
Rabatte für Naturkosmetik – das sind gute News!

103 | COUPON

104 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG

106 | HAUSHALTSTIPPS

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

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

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



Alterra
NATURKOSMETIK

ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK



Schon gewusst?
Am 23. November ist
Tag der Naturkosmetik.
Entdecke jetzt alle
unsere zertifizierten
Produkte.

*



*



* Artikel nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt





HERZ AUF PAPIER

Kein Emoji der Welt vermag, was handgeschriebene Briefe können, diese sympathisch-nostalgischen Rebellen im digitalen Zeitalter. Wer einen Brief verfasst, gönnt nicht nur dem Empfänger, sondern auch sich selbst einen Moment des Innehaltens jenseits der Bildschirmhektik. Studien zeigen gar: Handschriftliches Schreiben macht glücklich, stärkt das Gedächtnis und baut Stress ab. Und der glückliche Adressat? Der merkt sofort, dass viel Aufmerksamkeit und Wärme in jeden einzelnen Buchstaben geflossen sind. Für manche Ohren gibt es noch einen Bonus: wenn das sanfte Kratzen ein wohliges Kribbeln auslöst. ASMR nennt sich das Phänomen, Autonomous Sensory Meridian Response, das meist im Kopf- und Nackenbereich beginnt und sich durch bestimmte Geräusche oder langsame, sich wiederholende Bewegungen einstellt. Ein schöner, flüchtiger Nebeneffekt, doch der eigentliche Zauber bleibt: Briefe hinterlassen Spuren – auf Papier und im Herzen.

HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



REGROWING heißt die Wiederanzucht von Obst- und Gemüseresten. So lassen sich etwa aus Resten von Lauchzwiebeln oder Salat neue Pflanzen ziehen. Wurzeln bzw. Strunk in Wasser stellen, nach ein paar Tagen in feuchte Erde umsetzen. Sprießt!

Quelle: mein-schoener-garten.de



Zimtliebe 1

Stress vor dem Fest? Haben wir nicht, wollen wir nicht. Aber ein Hauch von Weihnachten, das darf jetzt schon Einzug in die vier Wände halten. Zum Beispiel mit einer herrlichen Wellness-Auszeit dank „Christmas Feelings Badesalz“, das nach Orange und Zimt duftet.

„ISANA Badesalz Christmas Feelings“, 80 g



Zimtliebe 2

Knusprig, buttrig, zimtig: Franzbrötchen gehören zur weltweit schönsten Versuchung überhaupt! Fans dieser norddeutschen Spezialität und Zimt-Liebhaber kommen an diesem cremigen, würzig-süßen „Nussmus“ nicht vorbei. Wetten?

„enerBiO Nussmus Aufstrich nach Art Franzbrötchen“, 250 g

DE-ÖKO-039



Musik macht Laune – und hält auch unser Gehirn bis ins hohe Alter fit. Wer selbst musiziert, kann den Verlauf neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer positiv beeinflussen, zeigte jetzt eine Studie, die im Fachmagazin „PLOS Biology“ veröffentlicht wurde. Musiker verfügen demnach über eine sogenannte kognitive Reserve.

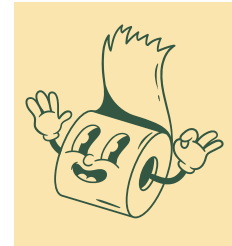
Quelle: tagesschau.de



Schutz vor Irritationen

Tschüss, wundte Stellen! Bei empfindlicher Haut im Intimbereich baut die „Barrierecreme“ eine schützende Schicht auf. Ein- bis zweimal täglich aufgetragen, wird sie zum verlässlichen Begleiter. Mit Zink, Bisabolol, Panthenol und Vitamin E.

„facelle diskret Barrierecreme“, 75 ml



Feuchtgebiete

Das ist angenehme Frische für sensible Bereiche: Das „Feuchte Toilettenpapier“ pflegt mit Bio-Mandelöl und verwöhnt mit einem herrlichen Duft. Die Tücher bestehen zu 20 Prozent aus Recyclingfasern, sind biologisch abbaubar und gut wegspülbar.

„alouette Feuchtes Toilettenpapier Deluxe Bio-Mandelöl“, 50 Stk.



DAS NACHHALTIGE PRODUKT



ZU EINER GESUNDEN KINDHEIT gehört für viele Eltern unter anderem möglichst schadstofffreie Kleidung. Diese „Stopper-Socken“ sind gleich mit zwei Nachhaltigkeitssiegeln ausgezeichnet: Der Öko-Tex® Standard 100 belegt textile Sicherheit auf internationalem Niveau, und Produkte, die nach dem Organic Content Standard (OCS) zertifiziert sind, enthalten biologisch angebaute Baumwolle, die unabhängig überprüft wurde – auf jeder Stufe der Lieferkette, vom Ursprung bis zum Endprodukt. Mit diesen Kindersocken läuft's!

„Stopper-Socke ABS Eisbär Gr. 23/26“, von under2wear kids, in weiteren Größen erhältlich

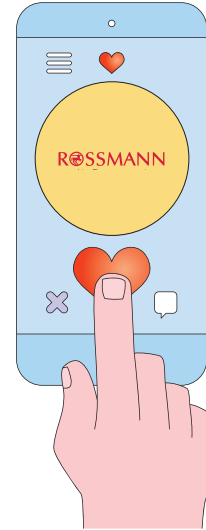




Trifft ins Schwarze
Schwarzsehen kann so schön sein – vor allem, wenn es um das Lieblings-T-Shirt geht. Mit dem „Wäsche-Schwarz“-Pulver bleibt Schwarzes bei regelmäßiger Anwendung länger gepflegt, wirkt wie neu und das ganz ohne die Fasern zu belasten.

„Wäsche-Schwarz“, 50 g, von domol

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.

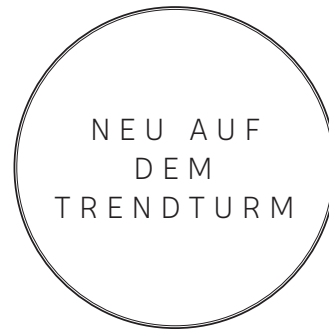
So macht der Einkauf noch mehr Spaß! ●

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



Perfekte Wohlfühlmomente

Die neue Pflegeserie ISANA Mystic Beauty verwöhnt mit sinnlichem

Duft nach weißen Blüten & Vanille

„Duschschaum“, 200 ml; „Bodylotion Mousse“, 150 ml;
„Handlotion“, 200 ml im Spender; „Zucker-Öl-Peeling“,
230 g im Tiegel; „Eau de Toilette“, 40 ml

Korean Skincare für zu Hause

Bringt die perfekte Pflegeroutine
aus Korea ins eigene Bad: die neue

Serie ISANA Korean Skincare

„Cream-to-Foam Cleanser“, 150 ml; „Calming Toner Pads“
im Tiegel, 60 Stk.; „Power Serum“, 30 ml;
„Hydration Cream“, 50 ml; „Bambusroller Zink“
von for you Beauty, 1 Stk.

Magische Momente

Das Geheimnis von ISANA Magic Aura:
zart schimmernder Rosenquarz und ein
verwöhnender, blumig-orientalischer Duft

„2in1 Duschschaum & Bodylotion“, 200 ml;
„Glow Bodylotion“, 200 ml; „Kissenspray“, 100 ml;
„Duftkerze mit Rosenquarz“, 1 Stk.; „Hydrogel Stick
Refreshing“, 1 Stk.

Smarte Lösung

ISANA Molecular Care vereint modernste
Wissenschaft mit hochwertigen Inhaltsstoffen –
für die Pflege von beanspruchtem Haar

„Shampoo“, 250 ml; „Conditioner“, 250 ml;
„Leave-in Spray“, 150 ml; „Leave-in Serum“, 100 ml;
„Haaröl“, 75 ml; „Haarmaske“, 200 ml

Oh, so sweet!

Jetzt gemütlich machen und dank ISANA
Sweet Treats süße Wintermomente genießen –
mit traumhaftem Lebkuchenduft

„Tuchmaske“ für alle Hauttypen, 1 Stk.; „Badesalz“, 80 g;
„Cremedusche“, 350 ml; „Handcreme“, 75 ml

WELEDA
NATURAL SCIENCE

NEU

HYDRA SHINE

Für Haare voller Kraft und Glanz

HYDRA SHINE SHAMPOO, CONDITIONER,
UND GLOSS DROPS HAARÖL

**+100% bestätigen: intensiv gepflegte,
glänzendere & weichere Haare***

100% ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK – SILIKONFREI



* Anwendungsstudie, 35 Probanden, 4 Wochen, min. 3 Anwendungen Shampoo, Conditioner und Haaröl pro Woche

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.

DAS JA
ZUM
NEIN



Neinsager haben ein schlechtes Image.
Aber ist es wirklich so schlimm,
einen Gefallen oder eine Aufgabe abzulehnen?
Warum es nicht nur uns, sondern
auch unseren Mitmenschen guttun kann,
ab und an klare Grenzen zu setzen

TEXT *Emily Bartels*
ILLUSTRATIONEN *Anne Albert*



ABGRENZUNG
Für manche Menschen
ist es besonders schwer:
Nein zu anderen und
damit Ja zu den
eigenen Bedürfnissen
zu sagen



Antonia hat Salsiccia gegessen, obwohl sie Vegetarierin ist. Sie ist im Job für eine Kollegin eingesprungen, obwohl sie nun Überstunden machen muss. Sie hat ihren Schwager zu einem Termin gefahren, obwohl sie wusste, dass er die ganze Autofahrt lang anzügliche Witze machen würde. Sie hat das Hundefutter eingekauft, obwohl das eigentlich ihr Mann machen sollte. Antonia tut Dinge, die sie nicht tun will. Warum? Dahinter stecken Gründe, die bis in die Kindheit zurückreichen – und auf die wir später noch zu sprechen kommen. Antonias Verhalten hat einen Namen: People Pleasing. Der Begriff beschreibt das Phänomen, wenn Menschen anderen Leuten gefallen wollen und dafür ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken.

Die Empathie-Profis

People Pleasing hat auch gute Seiten: Antonia, die hier exemplarisch für viele Menschen steht, die es gern allen recht machen, ist oft für andere da; sie sagt zu, wenn sie gebraucht wird, Harmonie ist ihr wichtiger als recht zu behalten. People Pleaser sind nett zu anderen und sorgen sich um sie – sie sind sehr soziale und empathische Personen. Das beobachtet auch die Psychologin Ulrike Bossmann: „Die meisten Menschen, mit denen ich arbeite, sind sehr empathisch mit anderen, aber nicht so sehr mit sich. In der Folge machen sie ganz viel, das ihnen eigentlich gar nicht guttut“, so

Bossmann im Podcast „Create & Care“. Sie hat ein Buch zu dem Thema geschrieben („People Pleasing – Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen“) und spricht auch in Magazinen und auf ihrer Onlineplattform „Soulsweet“ über Selbstfürsorge, Abgrenzung und das Austragen von Konflikten – alles Themen, mit denen sich People Pleaser eher schwertun.

Wenn die Angst Ja sagt

Und sie leiden darunter: Denn Menschen, die anderen gefallen wollen, halten Situationen aus, obwohl sie ihnen unangenehm sind. Sie überschreiten ihre Grenzen und Ressourcen. Und sie sind nicht ehrlich, was ihre Bedürfnisse angeht – weder sich selbst noch ihren Mitmenschen gegenüber. Antonia zum Beispiel ertappt sich dabei, wie sie endlose Monologe in ihrem Kopf führt und sich vorstellt, wie sie ihren Schwiegereltern schonend hätte beibringen können, dass sie die tolle Salsiccia vom Bio-Markt nicht essen möchte. Sie sackt nach langen Tagen voller Aufgaben erschöpft auf dem Sofa zusammen. Und sie ärgert sich wochenlang über sich selbst, weil sie dem übergriffigen Schwager nicht Paroli bieten konnte.

Trotzdem ist People Pleasing nicht automatisch ein Problem. Es ist keine Krankheit oder psychische Störung, die diagnostiziert werden kann. Auch Ulrike Bossmann ist es wichtig, die Stärken dieser Menschen zu betonen. Eine friedliche Gesellschaft lebt schließlich davon, dass Menschen füreinander da sind, sich auch mal zurücknehmen, Konflikte vermeiden. Der springende Punkt ist jedoch: Betroffene entscheiden nicht frei, ob sie für andere da sein wollen. Sie handeln wie auf Autopilot, können gar nicht anders, als Ja zu sagen, mitzumachen, zu schweigen. Eine Urangst zwingt sie dazu. Ulrike Bossmann: „People Pleaser machen oder lassen etwas, damit etwas anderes Schlimmes nicht passiert, vor dem sie sich fürchten.“ Sie haben große Angst vor Ablehnung oder negativen Reaktionen ihres Gegenübers.

Anpassen als Strategie

Oft festigt sich diese Strategie durch Erfahrungen in der Kindheit. Viele People Pleaser haben in jungen Jahren zu oft erlebt, dass ihr Verhalten für Unmut sorgt oder sind bloßgestellt worden. „Zappel doch nicht so rum“, ►



ZU VIEL DES GUTEN
Wenn das Wörtchen
Ja übermächtig wird:
People Pleaser verlieren
sich leicht in den
Bedürfnissen anderer



Parfümfreie Pflege für trockene Haut, spendet intensiv Feuchtigkeit.

FÜR SEHR EMPFINDLICHE, ZU TROCKENHEIT NEIGENDE HAUT

Urea spendet intensive Feuchtigkeit, lindert Spannungsgefühl, auch bei Diabetes, Neurodermitis und Schuppenflechte

klinisch
Urea
geprüft

seba med

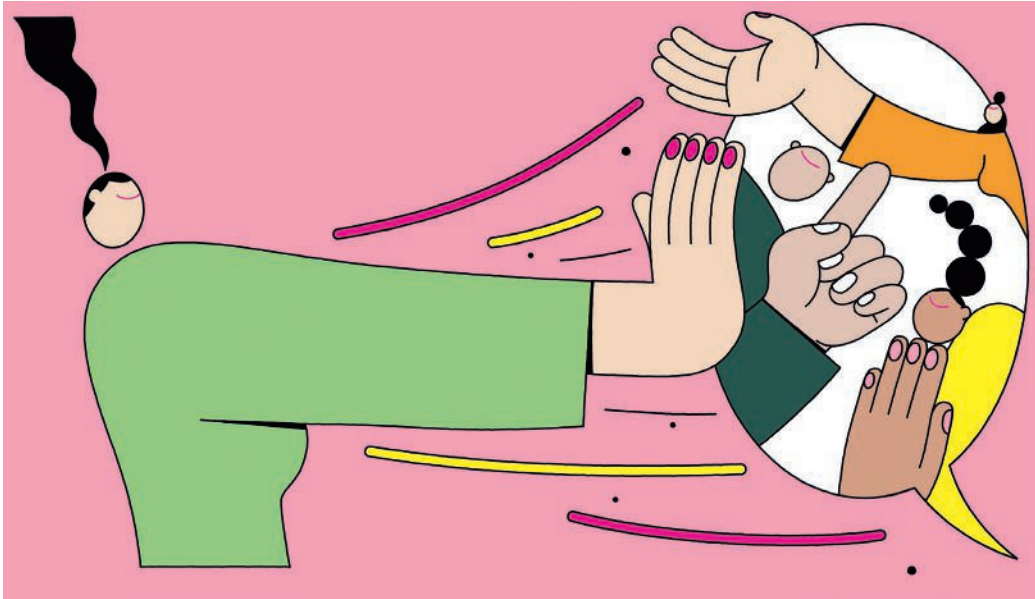
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967



MADE IN GERMANY

0% Silikone · 0% PEG

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



STOPP SAGEN kann man lernen. Und so die eigenen Kräfte schonen. Der erste Schritt: sich selbst wahrnehmen und wohlwollend beobachten

„Jetzt zank dich nicht so“, „Du siehst peinlich aus“. Sie haben erfahren, dass sie mehr Zuneigung erfahren, wenn sie sich anpassen – oder dass negative Konsequenzen wie Häme, Wut oder Trauer drohen, wenn sie einfach sie selbst sind. Ein weiterer Grund, so beschreibt es Ulrike Bossmann, kann die sogenannte Parentifizierung sein. Das bedeutet, ein Kind musste schon früh eine Art Elternrolle übernehmen: sei es emotional – trösten, vermitteln, stabilisieren – oder praktisch, indem es sich zum Beispiel um seine Geschwister kümmert, weil die Eltern nicht konnten oder wollten. Schwierige Situationen wie Krankheit, Armut oder Verlust können außerdem dazu führen, dass sich Kinder für das Wohl ihrer Eltern verantwortlich fühlen. Nach dem Motto: „Wenn ich wenigstens gut in der Schule bin, hat Papa nicht noch mehr Sorgen.“

Erst mal sich selbst zuhören

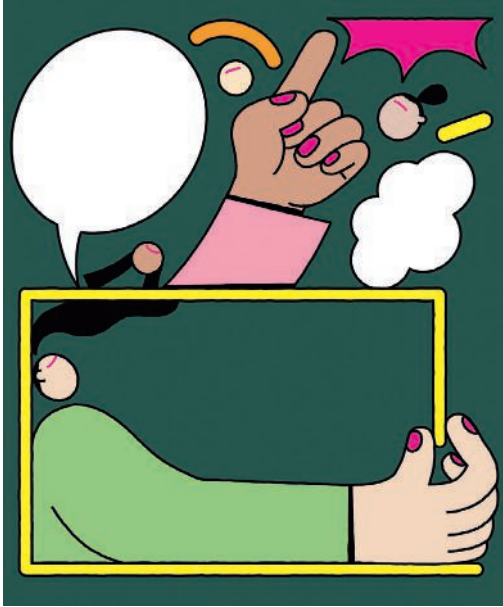
Eltern würden ihre Kinder natürlich nicht mit Absicht zu Jasagern machen, meint Ulrike Bossmann. Und doch können gewisse Umstände dazu führen, dass jemand seine eigenen Bedürfnisse immer mehr zurückschraubt. Und zwar so lange und so weit, bis er als erwachsene Person gar nicht mehr in der Lage ist, die eigenen Wünsche zu spüren, zu formulieren oder gar durchzusetzen.

Doch genau da setzt der Weg zur Veränderung an. Denn People Pleasing ist nicht in der DNA festgeschrieben. Wer sich als notorischer Jasager erkennt und sich mit diesen Verhaltensmustern nicht mehr wohlfühlt, kann sie ändern. Der erste Schritt wäre dann getan – wahrnehmen, wie man agiert. Sich selbst wohlwollend beobachten: Will ich anderen gefallen? Wann treffe ich Entscheidungen zu meinen Gunsten? Wie oft habe ich in der letzten Zeit Ja gesagt, obwohl mir nach einem Nein zumute war? „Wer sein eigenes Erleben und Verhalten einordnen kann, kann auch milder mit sich sein“, sagt Ulrike Bossmann.

Kleine Tipps für den Alltag

Dann fällt der zweite Schritt schon leichter – man kann lernen, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. Ulrike Bossmann schlägt dafür eine kleine Übung vor: Man stellt sich an drei zufällig ausgewählten Zeiten am Tag den Wecker. Wenn er klingelt, fühlt man in sich hinein: Wonach ist mir gerade? Was brauche ich jetzt? Wer sich bereit fühlt, kann im dritten Schritt in kleinen harmlosen Experimenten ausprobieren, was passiert, wenn man den eigenen Bedürfnissen auch wirklich nachgeht.

Angehörige und Bekannte berichten in Podcasts und sozialen Netzwerken, dass ►



ABSTAND Wer Grenzen setzt,
schafft Raum für sich selbst –
ohne andere abzuwerten

es sie freut und erleichtert, wenn jemand den Mut findet, authentisch zu sein und für sich einzustehen. Denn auch das ist ein Aspekt des ständigen Jasagens: Es kann andere irritieren oder besorgen. Antonias Mann hat das Gefühl, oft gar nicht die wahre Antonia zu erleben, wenn es darum geht, wohin man in den Urlaub fährt, was man zu Abend isst, wen man zur Sommerparty einlädt. Und ihre Freundin muss zusehen, wie Antonia immer weiter ausbrennt. Auch wenn das Umfeld dazu beitragen kann, dass man sich zu stark anpasst, geht es nicht darum, Schuld zuzuweisen. Entscheidend ist, den Blick auf die eigene Selbstfürsorge zu richten.

Endlich frei

„Und dazu gehört auch, Grenzen setzen zu können“, sagt Ulrike Bossmann. In ihrem Buch gibt sie Tipps, wie das gelingen kann. Einer davon ist die INGA-Methode (siehe Kasten rechte Seite) – sie hilft, freundlich Nein zu sagen, ohne Menschen vor den Kopf zu stoßen,



&



Klebrige Hände, dreckiges Geschirr? Kein Problem mit dem automatischen Seifenspender von Sagrotan & den Finish Ultimate Plus Caps.



Jetzt auch in neuen Winterdüften



sich abzugrenzen, ohne sich von anderen zu distanzieren.

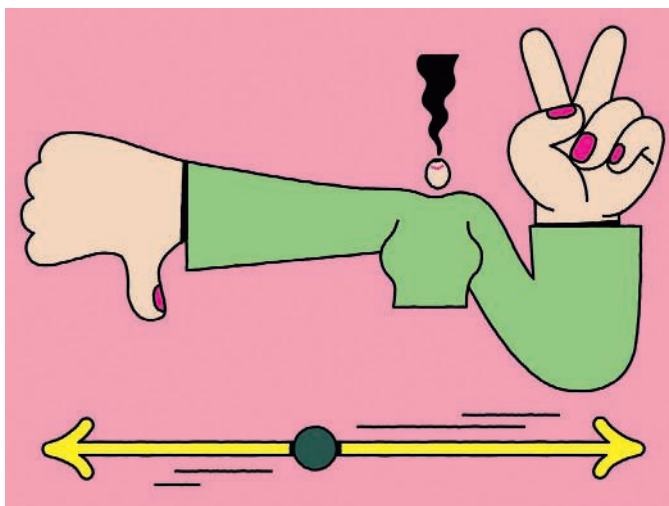
Es kann eine Weile dauern, aber wer für sich einsteht, wird sehen: Die Welt geht nicht unter. Menschen reagieren gleichgültig, gespannt oder erfreut auf klare Ansagen – die Horrorvorstellung von Scham und Ablehnung existiert meist nur in der eigenen Fantasie. Wer solch positive Erfahrungen sammelt, wird sich immer öfter trauen, Grenzen zu setzen, Kritik zu äußern, Nein zu sagen. Aber: „Freundlichkeit und Empathie sind für People Pleaser extrem wichtige Werte – und die sollen sie natürlich nicht verraten“, betont Ulrike Bossmann. „Die Reifung liegt darin, bewusst zu entscheiden.“ 30 Muffins für die Kita backen, den nervigen Schwager chauffieren: Alle diese Dinge sind okay. Sie können sogar Spaß machen, wenn sie anderen eine große Freude bereiten. Andere für sich entscheiden zu lassen, kann entlasten. Ein Ja ist ebenso gut wie ein Nein – wenn man wirklich frei wählen kann. ▶

Grenzen setzen mit INGA

Die INGA-Methode ist eine vierstufige Strategie, um höflich, einfühlsam und dennoch deutlich Grenzen zu setzen. Das Akronym steht für: Interesse zeigen, Nein sagen, Grund nennen und Alternative anbieten. Ein Beispiel: „Ich freue mich über die Einladung (**Interesse**), kann aber heute Abend leider nicht kommen (**Nein sagen**), weil ich morgen ausgeruht sein will (**Grund**). Lass uns doch einen Termin für nächste Woche ausmachen (**Alternative**).“ Notorische People Pleaser lernen durch diese Methode, ihre Bedürfnisse zu formulieren, ohne ihre sozialen Bindungen zu strapazieren.

Welcome to the Vanilla-Verse Family





Wie hoch ist Ihr People-Pleasing-Faktor?

Manchmal ist es schön, anderen einen Gefallen zu tun – aber wann wird daraus ein Muster, das mehr schadet als nützt? Finden Sie mit diesem Selbsttest heraus, ob Sie öfter mal Nein sagen sollten. Beantworten Sie dafür die folgenden Fragen, addieren Sie Ihre Punkte und lesen das Ergebnis.

1. Wenn jemand mich um einen Gefallen bittet, obwohl der Tag schon übertoll ist ...

- a) ... sage ich fast automatisch zu, ich finde später schon Zeit. (3 Punkte)
- b) ... überlege ich kurz und sage zu, wenn es mir wichtig erscheint. (2 Punkte)
- c) ... erkläre ich freundlich, dass ich heute leider nicht kann. (1 Punkt)

2. Wenn ich Hilfe brauche oder etwas unangenehm finde ...

- a) ... sage ich lieber nichts und halte die Situation aus. (3 Punkte)
- b) ... muss ich mich lange überwinden, um mein Bedürfnis zu kommunizieren. (2 Punkte)
- c) ... bitte ich ohne Scheu um Unterstützung oder Veränderung. (1 Punkt)

3. Wenn ich mal Nein sage oder Kritik äußere ...

- a) ... habe ich oft ein schlechtes Gewissen und denke noch lange darüber nach. (3 Punkte)
- b) ... beschleicht mich kurz ein ungutes Gefühl, das aber schnell vergeht. (2 Punkte)
- c) ... ist das kein Problem – es war die richtige Entscheidung. (1 Punkt)

4. In Konfliktsituationen tendiere ich dazu ...

- a) ... den eigenen Standpunkt herunterzuspielen, um den Frieden zu wahren. (3 Punkte)
- b) ... einen Kompromiss zu finden. (2 Punkte)
- c) ... klar zu vertreten, was mir wichtig ist. (1 Punkt)

5. Wie oft übernehmen Sie Aufgaben, die eigentlich nicht Ihre sind?

- a) Sehr oft – dann ist es erledigt. (3 Punkte)
- b) Ab und zu – wenn es der Sache dient. (2 Punkte)
- c) Selten – ich setze da klare Grenzen. (1 Punkt)

6. Wenn Sie Lob und Anerkennung erhalten ...

- a) ... bin ich erleichtert: Alle sind zufrieden. (3 Punkte)
- b) ... freue ich mich. (2 Punkte)
- c) ... ist es nett, aber wäre nicht nötig gewesen. (1 Punkt)

Auswertung:

15–18 Punkte:

People Pleasing pur – Sie haben ein großes Herz und viel Empathie, aber riskieren, sich selbst zu übergehen. Zeit, Ihre Bedürfnisse ernster zu nehmen und ein Nein als Zeichen von Selbstrespekt zu sehen.

10–14 Punkte:

In Balance – Sie schaffen oft den Spagat zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstschutz. Achten Sie darauf, dass Stressphasen nicht Ihre Grenzen verschieben.

6–9 Punkte:

Gesunde Selbstfürsorge – Sie setzen Grenzen ohne Scheu vor Zurückweisung, aber nicht auf Kosten Ihrer eigenen Energie.

ISANA 

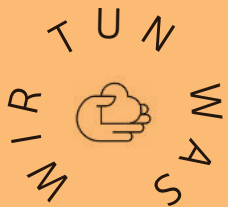
Intensive Feuchtigkeit,
die deine Kopfhaut verwöhnt.

150 ml
2,99 €
(19,93 €/l)



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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



Mit Herz und Haltung

ROSSMANN stärkt seine Mitarbeiter
mit Deeskalationstrainings – für mehr
Sicherheit im Arbeitsalltag

TEXT Fiona Ebcinoglu

Ein freundliches Guten Tag, ein Lächeln an der Kasse: Der Alltag im Einzelhandel ist geprägt von der Nähe zu Kunden und zwischenmenschlichen Begegnungen. Die meisten Menschen treten dabei respektvoll und freundlich auf. Dennoch kommt es immer häufiger zu Situationen, die eskalieren und für Mitarbeiter zur Belastung

oder gar Bedrohung werden. Denn verbale Attacken, diskriminierende Bemerkungen, sexuelle Belästigung oder gar Übergriffe nehmen zu. Hinzu kommen Umstände, in denen nicht nur das eigene Sicherheitsgefühl massiv bedroht, sondern das leibliche Wohl gefährdet ist: etwa durch Ladendiebe, aggressive Kunden oder – im schlimmsten Fall – Raubüberfälle.

Um seine Mitarbeiter zu unterstützen, hat ROSSMANN ein neues Deeskalationstraining ins Leben gerufen. Die Idee: Niemand soll sich schutzlos fühlen oder Konflikte einfach hinnehmen müssen. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen bedrohliche Situationen nicht stumm aushalten“, stellt Kim-Kristin Busch, Bereichsleitung Personal- und Organisationsentwicklung, klar. Vielmehr werden alle dazu ermutigt, Erfahrungen zu melden und sich Unterstützung zu holen. Es geht darum, gemeinsam eine sichere Atmosphäre zu schaffen.

Um dies möglichst praxisnah zu gestalten, setzt ROSSMANN auf ein maßgeschneidertes Trainingskonzept. „Anstatt von der Stange Deeskalationstechniken zu schulen, wollten wir erst genau verstehen, welchen Problematiken unsere Mitarbeiter in den Filialen täglich ausgesetzt sind“, erklärt Kim-Kristin Busch. „Weil die Bandbreite so groß ist, konzentrieren wir uns unter anderem auf ein Thema, das all diese Situationen gemeinsam haben: den Umgang mit der eigenen Angst.“

Anfang des Jahres starteten bundesweit zweitägige Trainings für rund 2.300 Filialleitungen, die bis 2026 fortgeführt werden. In kleinen Gruppen lernen sie, wie sie bedrohliche Alltagssituationen mit geschickt eingesetzten kommunikativen Techniken entschärfen können, aber auch, wie sie sich selbst schützen – psychologisch wie physisch. Begleitet werden die Tage von einem Trainer, mit dem die Teilnehmer über belastende, manchmal auch traumatische Erlebnisse sprechen können. Alle Teilnehmer lernen durch das Training nicht nur zu deeskalieren. „Bei Beleidigungen besprechen wir etwa, wie Betroffene psychologische Distanz bekommen können zu dem, was ihr Gegenüber sagt“, schildert Busch. Doch im Zweifel lässt ROSSMANN keinen Raum für Missverständnisse: „Es gibt klare Grenzen – auch für



MITEINANDER Kleine Gesten, große Wirkung: Freundlichkeit und Respekt füreinander machen den Unterschied

Kunden. Wer diese überschreitet, darf mit gutem Recht auch des Ladens verwiesen werden.“

Dabei bleibt es nicht. Auch alle 170 Bezirksleitungen haben eine gezielte Schulung bekommen, um die Filialleitungen besser in ihrer Rolle zu unterstützen. Für das gesamte Verkaufspersonal gibt es seit September dieses Jahres außerdem ein interaktives Online-training: In einer virtuellen Filiale, gesteuert als selbst gewählter Avatar, proben die Mitarbeiter realistische Konfliktszenarien, etwa den Umgang mit aufgebrachten oder alkoholisierten Kunden oder das richtige Verhalten bei unerlaubtem Öffnen von Testern. Gamification-Elemente wie Abzeichen und Medaillen motivieren, während die erfahrene virtuelle Kollegin Rosalia durch die Lernwelten führt.

Das wichtigste Lernziel: Sicherheit und Selbstbewusstsein. Selbstverständlich ohne dabei ein Risiko einzugehen. „Wir haben sehr loyale Kollegen, die sich manchmal in Gefahr bringen, etwa wenn es um Diebstahl geht. Diese Loyalität wertschätzen wir, aber gleichzeitig sagen wir klar: Wir wollen nicht, dass sie Leib und Leben für das Unternehmen riskieren.“

Respekt, Sicherheit und Zusammenhalt stehen über allem – auf der Verkaufsfläche und darüber hinaus. ►

VIRTUELLE FILIALE In einem interaktiven Onlinetraining proben ROSSMANN-Mitarbeiter realistische Konfliktszenarien



Drei Fragen an Trainer Uwe Flühshöh

Was erwartete die Teilnehmer in den Deeskalationsseminaren?

Zuallererst: eine vertrauensvolle Runde mit höchstens 14 Kollegen. Die Übungen waren durchaus anstrengend – ähnlich wie beim Sport, wenn man selten benutzte Muskeln trainiert. Gleichzeitig konnten sie sich auf viele konkrete Anwendungsbeispiele freuen, auf kurzweilige, humorvolle Momente und jede Menge Psychologie. Trotz des ernsten Themas wurde viel gelacht – Humor ist schließlich die schärfste Waffe.

Können Sie ein konkretes Beispiel aus den Schulungen nennen?

Ein wichtiges Thema ist es, Deeskalationspunkte frühzeitig zu erkennen. Durch proaktives, freundliches Verhalten lassen sich schwierige Situationen oft von vornherein vermeiden. Was hierbei ungemein hilft, ist eine klare innere Haltung. Respekt ist



COACH
Uwe Flühshöh,
Psychologe und
Trainer, begleitet
die Seminare mit
Expertise, praxis-
nahen Impulsen
und Humor

das Ergebnis von Selbstrespekt! Deshalb arbeiten wir an neuen, oft überraschenden Perspektiven. Wir vermitteln aber auch, wie wichtig es ist, einen inneren Schalter umzulegen. Dazu kann man sich jederzeit entscheiden und somit Distanz halten – vor allem, wenn es wirklich unangenehm wird. Diese professionelle Souveränität hilft zudem dabei, grundsätzlich gelassener im Umgang mit Stress zu werden.

Können die Schulungen dabei helfen?

Ja, denn wir arbeiten an ganz unterschiedlichen Punkten, die ineinandergreifen. Die Stärkung der eigenen Resilienz und die Abgrenzung zu herausfordernden Situationen sind zwei davon. Es geht aber auch ums eigene Mindset, Kommunikationstechniken, positive Manipulation, Körpersprache, den Umgang mit Nähe und Distanz. Wir arbeiten Sicht- und Verhaltensweisen heraus, die das tägliche Leben deutlich erleichtern. ●

Neue einzigartige Exponate zum Entdecken und Ausprobieren.

TICKETS EXKLUSIV UNTER
www.houseofmagic.de/rossmann

EHRlich BROTHERS

**Ermäßigung für Kinder
bis 12 Jahre!**

**ZUSATZ-
SHOWS**

NO LIMITS
DIE GROSSE STADIONSHOW
MIT ILLUSIONS WELTPREMIEREN
13.06.26 FRANKFURT

DIAMONDS

DIE BESTEN ILLUSIONEN
AUS 10 JAHREN TOUR

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

bis zu 25% Preisvorteil

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

Gewinne 1 von 1.000 Kuschelsocken!¹

Hier teilnehmen und sofort erfahren, ob Du gewonnen hast:



Abbildung ähnlich.



Bereit, wenn's Dich **kalt erwischt.**



Aktionszeitraum: 01.10.2025 – 31.03.2026

¹ Kaufe mind. 2 Tempo Taschentuch Boxen gleichzeitig in einem Kaufvorgang (dokumentiert durch einen Kassensbon), Kassensbon auf tempo-world.com/kalt-erwischt hochladen und sofort erfahren, ob Du 1 von 1.000 Paar Kuschelsocken gewonnen hast. Pro Kassensbon nur eine Gewinnspielteilnahme möglich. Gewinner werden nach dem Zufallsprinzip ermittelt. Keine Barauszahlung möglich. Weitere Informationen/Teilnahmebedingungen unter tempo-world.com/kalt-erwischt

Veranstalter: Essity Germany GmbH, Sandhofer Str. 176, 68305 Mannheim. Keine Barauszahlung möglich. Teilnahme ab 18 Jahren.



GUT GEGEN NOVEMBER

Angst vor Herbst-Blues und müden Tagen?
Mit diesen Begleitern lassen sich
auch graue Phasen leichter überstehen

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

ALLTAGSASSISTENTEN

1. EINE TÄGLICH „altapharma Immun-Kur“^{**1}, 7 x 25 ml, Trinkampullen mit Vitaminen und Spurenelementen, Orangen-geschmack
 2. HEISS ODER KALT „altapharma Immun Aktiv“^{**1}, 20 Brausetabletten mit Zink, Selen und Vitaminen C, A, D
 3. VIELSEITIG „BestBasics Smoothie Maker“ aus der IDEENWELT für Shakes, Smoothies, Eiskaffee oder zum Eiscrushen
 4. HOCH KONZENTRIERT „WellMix L-Carnitin Liquid Orange Flavour“^{**2}, 7 Ampullen – praktische Portionsgröße für unterwegs
 5. GROSSE VIELFALT „enerBiO Ingwershot Klassik“, „enerBiO Ingwershot Extreme“ und „enerBiO Wachmachershot“^{**3}, je 95 ml
 6. FÜR AKTIVE „WellMix Magnesium Liquid Apple Flavour“^{**4}, 7 Ampullen.
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

DE-ÖKO-039 | ^{**1}Zink, Selen und die Vitamine C, A und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei ^{**2}Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und L-Carnitin. Mit Süßungsmitteln. Orangen-Geschmack ^{**3}Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise ^{**4}Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln. Mit Magnesium und Vitaminen. Mit Apfelgeschmack





RUBBEL LOS!

1. NATURKRAFT „Bambus Peelingschwamm“ von for your Beauty
2. PORENTIEF: „ISANA Vitamin C Peeling“, 75 ml
3. SANFT „Waschgel PHA & AHA“ von Alterra Naturkosmetik, 100 ml
4. FÜR DIE BIKINIZONE „ISANA Intim Peeling“, 100 ml, parfümfrei
5. MIT SHEABUTTER „Peelingcreme Bio-Alge“*1 von Alterra Naturkosmetik, 50 ml
6. WOHLTAT „2-in-1 Massage-Bürste Bambus“ von for your Beauty mit abnehmbarem Stiel
7. ALLES IM GRIFF „Massage-Handschuh Nylon“ von for your Beauty für intensives Peelen
8. WEICHES HAUTGEFÜHL „ISANA Salz-Öl-Peeling Totes Meer Salz“*2, 300 g mit Macadamia-Öl und Kokos-Extrakt
9. FRUCHTIG „ISANA Body Peeling“, 175 ml, mit Mango- und Papaya-Extrakt
10. DOPPELT GUT „ISANA 2in1 Cremedusch-Peeling Sheabutter Granatapfel“, 200 g, entfernt sanft Hautschüppchen
11. SÜSSE SACHE „ISANA liebt die Erde Zucker-Öl-Peeling Arganöl“, 230 g

*1 Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test Ausgabe 02/2024 *2 Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test Ausgabe 03/23

Stilvoll begeistern.

Wandkalender Fineline: Ein einzigartiges Statement für euer Zuhause.



cewe.rossmann-fotowelt.de



DUSCHVERGNÜGEN

- 1. FÜR TROCKENE HAUT** „ISANA Cremedusche Milch & Honig“, 300 ml **2. FRISCHEGEFÜHL** Entspannt und vitalisiert: „sebamed Vital Dusch- und Schaumbad“, 400 ml **3. BERUHIGT DIE HAUT** „ISANA Cremedusche Urea“, 250 ml, mit 5 % Urea **4. ALLES GUTE KOMMT VON OBEN** „Duschbrause Set“ aus der IDEENWELT mit Kopf und Schlauch **5. PEELT** „Netzball“ von for your Beauty in verschiedenen Farben **6. INTENSIVE PFLEGE** „ISANA Pflegedusche Oil & Care“, 300 ml, für sehr trockene Haut **7. SCHÄUMT AUF** „Massagebürste Netz“ aus Nylon samt Griff von for your Beauty **8. MIT KEHRSEITE** „Wellness- und Pflegehandschuh“ von for your Beauty mit zwei Oberflächen **9. DAS GEWISSE EXTRA** „ISANA Reichhaltiges Duschöl“, 250 ml, für intensiv gepflegte Haut

* Testergebnis „gut“, Öko-Test Ausgabe 10/2023

NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH
NACHGEWIESEN
DURCH DIE



NEU



REVOLUTIONÄRES
EPICELLINE®
EPIGENETICS
ANTI-AGE-WIRKSTOFF

MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

Nach **15 Jahren epigenetischer Forschung**, der Analyse von über 1.000 Hautproben und der Testung von mehr als 50.000 Wirkstoffen haben wir unseren wirksamsten hautverjüngenden Wirkstoff identifiziert: **Epicelline®**.

Dieser **revolutionäre epigenetische Wirkstoff** besitzt die Kraft, beschleunigter Hautalterung durch äußere Faktoren wie Sonne, Stress und Schlafmangel entgegenzuwirken.

Er wirkt auf zellulärer Ebene, reaktiviert jugendliche Zellfunktionen – und **setzt das Hautalter in nur 2 Wochen sichtbar zurück**.

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

VORHER



NACHHER



Echte Ergebnisse, gemessen mit PRIMOS-Anti-Wrinkle-Technologie.

Unbearbeitet. ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN. Individuelle Ergebnisse können variieren.

98%

BESTÄTIGEN:
**SICHTBARE
HAUTVERJÜNGUNG***

„Der
HUMOR-
MUSKEL
lässt sich
TRAINIEREN“

Cordula Stratmann ist Komikerin
und ausgebildete systemische
Familientherapeutin. Als Autorin
verbindet sie beides. Ein
Gespräch mit Tiefgang

TEXT
Silvia Stammer
FOTOS
Boris Breuer



VIELSEITIG
Cordula Stratmann
beherrscht die Komik
ebenso wie die Aus-
einandersetzung mit
ernsten Themen

Wo war ich stehen geblieben?“ heißt das aktuelle Buch von Cordula Stratmann. Die Komikerin – preisgekrönt für die Sitcom „Schillerstraße“ (2004 bis 2011) und 2024 im Comedian-Wettstreit bei „LOL: Last one laughing“ zu sehen – teilt darin „Grübeleien und Geistesblitze“. Ihr Gedankenkarussell dreht sich auf Hochtouren. Jedes Thema, das ihr vor die Nase kommt, wird aufgegriffen – ob nun hyperaktive Ameisen oder Gleichberechtigung („bei dem Wort Care-Arbeit krieg ich Aufstoßen“). Dass sie Humor mit Tiefgang verbindet, liegt nicht nur an ihrer rheinischen Frohnatur: Stratmann ist systemische Familientherapeutin und führt seit 2019 eine eigene Praxis in ihrer Wahlheimat Köln.

Sie haben einmal gesagt, es sei eine bewusste Entscheidung, das Komikangebot des Lebens anzunehmen. Kann man es lernen, die Höhen und Tiefen mit Humor zu nehmen? Wenn ja, wie gelingt das?

Das kann man auf jeden Fall lernen, indem man sich bewusst für einen Perspektivwechsel entscheidet. Wenn ich an vielen Fragen des menschlichen Miteinanders verzweifle, ist es gut, Distanz zu schaffen. Humor hilft dabei, sich das Geschehen von außen anzusehen.

Lässt sich der Humormuskel trainieren?

Oh ja! Dazu sollte man sich dringend mit lustigen Leuten zusammentun und diesen aufmerksam zuhören. Zum Training gehört, sich abzugewöhnen, die Nase zu rümpfen und zu sagen: „Mein Gott, das ist ja jetzt albern“. Vielleicht sollte ich mir mal einen Kurs zum Albernwerden überlegen? In unserem gramgebeugten Deutschland wird Menschen mit Humor ja leidenschaftlich unterstellt, sie seien nicht ernst zu nehmen oder nähmen das Leben nicht ernst.

Also am besten die Dinge mit Humor ernst nehmen?

Genau so, ja.

Bevor wir über Ihr Buch sprechen, springen wir kurz zu unserem Heftthema „Grenzen setzen“. Viele Menschen tun sich schwer damit und verfallen ins sogenannte People Pleasing – also anderen gefallen zu wollen, obwohl man keine Lust auf bestimmte Dinge hat. Kennen Sie dieses Phänomen?

Das vielschichtige Thema Grenzen setzen ist mir als ausgebildete Sozialarbeiterin und

Familientherapeutin sehr vertraut. Einerseits sind Grenzen wichtig, um die Verantwortung der Einzelnen klar zu konturieren. Gleichzeitig dürfen wir uns aber nicht ganz abkoppeln von einer Haltung wie: „Ach komm, das mache ich jetzt einfach mal für den anderen“. Es ist keine lebenswerte Gesellschaft, wenn alle gelernt haben zu sagen: „Du, das ist echt nicht mein Problem, du, da bin ich raus, sorry, das wird mir zu viel“. Menschen, die sich in kultivierter Weise ihrer Grenzen bewusst sind und diese wahren, können sich im nächsten Schritt auch immer wieder für Großzügigkeit entscheiden. Es gibt Menschen, die toll gelernt haben, Nein zu sagen, die aber leider eine gewisse Rücksichtslosigkeit entwickelt haben. Das halten viele für einen Therapieerfolg. Ich denke, da fängt die Arbeit erst an. Nachdem wir die erste Schicht von Nein gelernt haben, müssen wir dies dann kompatibel machen mit anderen Menschen.

Sie sind ausgebildete systemische Familientherapeutin. Kommen Ihre Klienten, weil Sie Cordula Stratmann sind, die prominente Komikerin, oder weil Sie in Ihrem Beruf so gut sind?

Was die Leute dabei genau im Kopf haben, wenn sie zu mir kommen, weiß ich nicht. Ich bin nur auf persönliche Empfehlung zugänglich, die Menschen werden von Ärzten oder Ärztinnen, Kollegen oder Kolleginnen geschickt. Die Klienten wissen also, auf wen sie treffen. Beim Erstgespräch stecken die Menschen bis zur Halskrause in einer Notlage und möchten einfach loslegen mit dem, was sie bedrückt. Bisher gab es keine Irritationen, denn es geht sofort an die Arbeit.

Gibt es etwas, was beide Berufe verbindet?

Ja. Wie ich als Mensch mit Menschen umgehe und zu ihnen eine Verbindung herstelle, ist in beiden Berufen identisch. Das heißt, ich habe keine andere Agenda als die Echtheit, wenn ich als Komikerin unterwegs bin oder als Autorin oder als öffentliche Person oder wenn ich in meiner Praxis bin. Natürlich ist es in der therapeutischen Arbeit ein anderer Fokus. Da geht es um leise Geschichten, um Scham, um Enttäuschung, um Wut oder auch Trauer.

Was zeichnet Sie dabei besonders aus?

Ich bin zuverlässig, ich spiele kein Spiel, die Leute können mich immer wieder- ►

**„ICH BIN HEUTE
EINVERSTANDEN
MIT DEM
MENSCHEN,
DER ICH
GEWORDEN BIN,
UND DAS MACHT
MICH AN DEN
MEISTEN TAGEN
GROSSZÜGIGER
MIT MIR“**



erkennen – und das ist in meinen Augen auch eines der Therapieziele. Dass Menschen den Mut entwickeln, sich zu zeigen und Vertrauen fassen im Sinne von: „Es wird mir schon nichts passieren“. Gemeinsam schlagen wir neue Wege ein. Wir lösen nie alle Probleme, haben es nie „geschafft“. Aber wir lösen Konflikte durch einen Perspektivwechsel, und der Tag, der zu leben ist, soll heiter, freundlich und verbunden sein mit anderen Menschen.

Das klingt nach einer mal mehr, mal weniger humorvollen Begleiterin...

Ja, manchmal auch eine Aufdeckerin, eine Konfrontiererin, eine Trösterin. Da steckt alles drin, was notwendig ist, wenn man aus einem Kummer eine gelungene Lösung entwickeln will.

Im Klappentext zum Buch heißt es: „Sie bohrt dort nach, wo es wehtut“. Spüren Sie auf der anderen Seite manchmal Unbehagen, sei es im Publikum oder in der Praxis?

Ja natürlich, Unbehagen gehört wie das Behagen ja zu unserem Leben. Man fühlt sich nie wohl, wenn man mit einer unangenehmen Wahrheit konfrontiert wird. In meiner Ausbildung hat uns der Institutsleiter oft

mit unseren Grenzen konfrontiert. Er hat uns nicht geschont, das hat mich im besten Sinne geprägt. Er hat uns herausgefordert und gesagt: „Leute, ihr müsst mehr draufhaben als nur eine tolle Idee von euch selbst als Therapeuten! Ihr müsst richtig durch diese Arbeit von Selbstreflexion, sonst dürft ihr euch nicht auf den Stuhl setzen und behaupten, ihr könntet Menschen beim Leben begleiten.“

Können Sie selber gut einstecken?

Ja.

Das kam jetzt aber sehr schnell.

Es darf mir nicht jeder ohne Erlaubnis sagen: „Hör mal, ich find dich so ...“. Ich hole mir Resonanz von klugen, liebevollen, kritischen Menschen um mich herum, und ich halte mich aus der Dauerkomentierung im sozialen Netz fern. Wenn sich etwas unangenehm, aber wahr anfühlt, weiß ich nicht, warum ich mich davor drücken sollte. Früher oder später erreicht es mich sowieso, Flucht ist in meinen Augen keine Lösung.

In Ihrem Buch sprechen Sie Themen von Wokeness über Rassismus an bis hin zur Empfehlung, viel Wasser zu trinken. Wie waren die bisherigen Leserreaktionen?

Ich bekomme auf dieses Buch so viele Reaktionen wie auf noch kein anderes zuvor. Die Leute schreiben mir, durch welche meiner Gedanken sie selbst ins Nachdenken gekommen sind – bei Elternliebe zum Beispiel oder bei Rassismus. Bei allem, was sich so im Zwischenmenschlichen abspielt, suchen die Menschen sehr nach Anregung und Anleitung mit dem Wunsch: Wer sagt mir etwas, das nutzbar ist in einer Zeit, in der alle immer empfindlicher werden?

Was „man“ darf und was nicht, ist gesellschaftlich oft ein schmaler Grat. Wie funktioniert Ihr innerer Kompass?

Ich bin in einer begrenzteren Welt aufgewachsen, ohne Internet und Smartphone. Ich konnte meinen Instinkt gut schärfen, indem ich Menschen zugehört habe, anstatt in eine ungeschützte Weite geworfen zu sein.

Ihr Sohn ist 19 und wächst in eine Welt hinein, die von Künstlicher Intelligenz neu geprägt wird. Ist das ein Thema in der Familie?

Ja. Ich halte es gar nicht für gut, es nur noch zu problematisieren, was Kinder in ►

**„ICH
BEKOMME AUF
DIESES BUCH
SO VIELE
REAKTIONEN
WIE AUF NOCH
KEIN ANDERES
ZUVOR“**

Bewährte Qualität im neuen Design! –

große Vielfalt für
dein Wohlbefinden.

Pflaster-Strips
wasserabweisend

0,50€

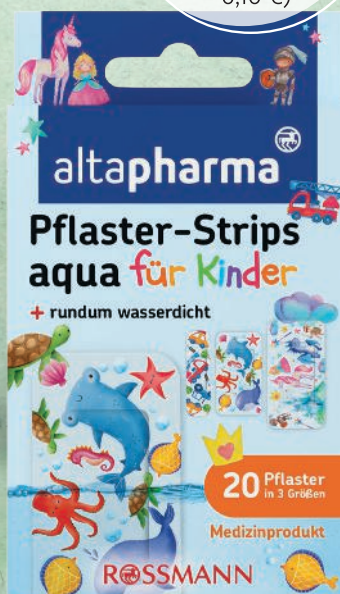
40 Stück (1 Stück
= 0,01 €)



Pflaster-Strips
aqua für Kinder

1,99€

20 Stück (1 Stück
= 0,10 €)



Sport-
Tapeverband

3,99€

10 m (1 m
= 0,40 €)





ihrem Leben entdecken. Ich empfehle, sich für Neuheiten zu interessieren und zu fragen: Was genau tust du da? Was nutzt du im Netz? Was fasziniert dich? Zeigst du mir das mal?

Die junge Generation hat begründeterweise ein großes Problem mit der älteren Generation, da sie von ständig skeptischen, abwertend kommentierenden Erwachsenen keine sinnvollen Antworten erwartet.

Im Buch schreiben Sie, „ich wohne in mir“. Wie sähe dieses Zuhause aus?

Wohnlich, freundlich, und überall liegt etwas herum, aber nicht planlos. Es ist ein Häuschen mit mehreren Zimmern. In einem ist es ganz ruhig, in einem anderen hängt ein Boxsack.



BUCHTIPP
„Wo war ich stehen geblieben? Grübeleien und Geistesblitze“ von Cordula Stratmann ist als Taschenbuch bei dtv erschienen (240 S., 13 Euro)



Warum das denn?

Wir alle brauchen eine innere Einrichtung, die die unterschiedlichen Empfindungen würdigt, mit denen wir auf diese Welt reagieren. So kann man durchs Haus laufen und sagen: „Heute kriegen alle von mir auf die Nase“. Das macht man dann mit dem inneren Boxsack, und wenn man danach rausgeht, hat sich das erledigt. Vielleicht braucht man zum regelmäßigen Abwüten auch einen Boxsack, der zu Hause von der Decke baumelt. Hauptsache, man macht nicht andere zu einem ...

Wir beide bewegen uns in einer ähnlichen Altersklasse, die hervorragend ist, aber auch schon etwas länger dauert ... (Cordula Stratmann lacht) Hat es mit dem Älterwerden zu tun, dass Sie sagen: „Ich bin heute genau richtig“?

Auf jeden Fall, das hat definitiv mit der Sammlung von Erfahrungen zu tun. Ich habe allerdings Schwierigkeiten mit dem Satz „Ich bin, wie ich bin“, und ich habe sicherlich auch nicht gesagt, ich sei „genau richtig“. Ich bin ja immer im Werden. Dieses „Ich bin halt so“ ist für viele die Ausrede von „das haben wir jetzt herausgefunden, und mein Therapeut hat auch gesagt, jetzt musst du nur noch zu dir stehen“. Das halte ich für keine gute Idee. Ich würde es lieber so nennen: Ich bin heute einverstanden mit dem Menschen, der ich geworden bin, und das macht mich an den meisten Tagen großzügiger mit mir. Aber diese Großzügigkeit ist nichts wert, wenn ich sie nicht auch für andere habe.

GENUSS-
Momente
JEDEN TAG

PURER GESCHMACK IM MULTIPACK.

Diese leckeren, vollwertigen Nassfutter aus erlesenen Zutaten überzeugen Katzenhalter jeden Tag aufs Neue. In Multipacks mit je vier Sorten – für Katzen, die Abwechslung lieben!

VITAKRAFT. AUS LIEBE.

Vitakraft®



Jetzt neu: Reparatur & Aufbau.

GUHL

Bis zu 20x mehr
Widerstandskraft*.



NEU

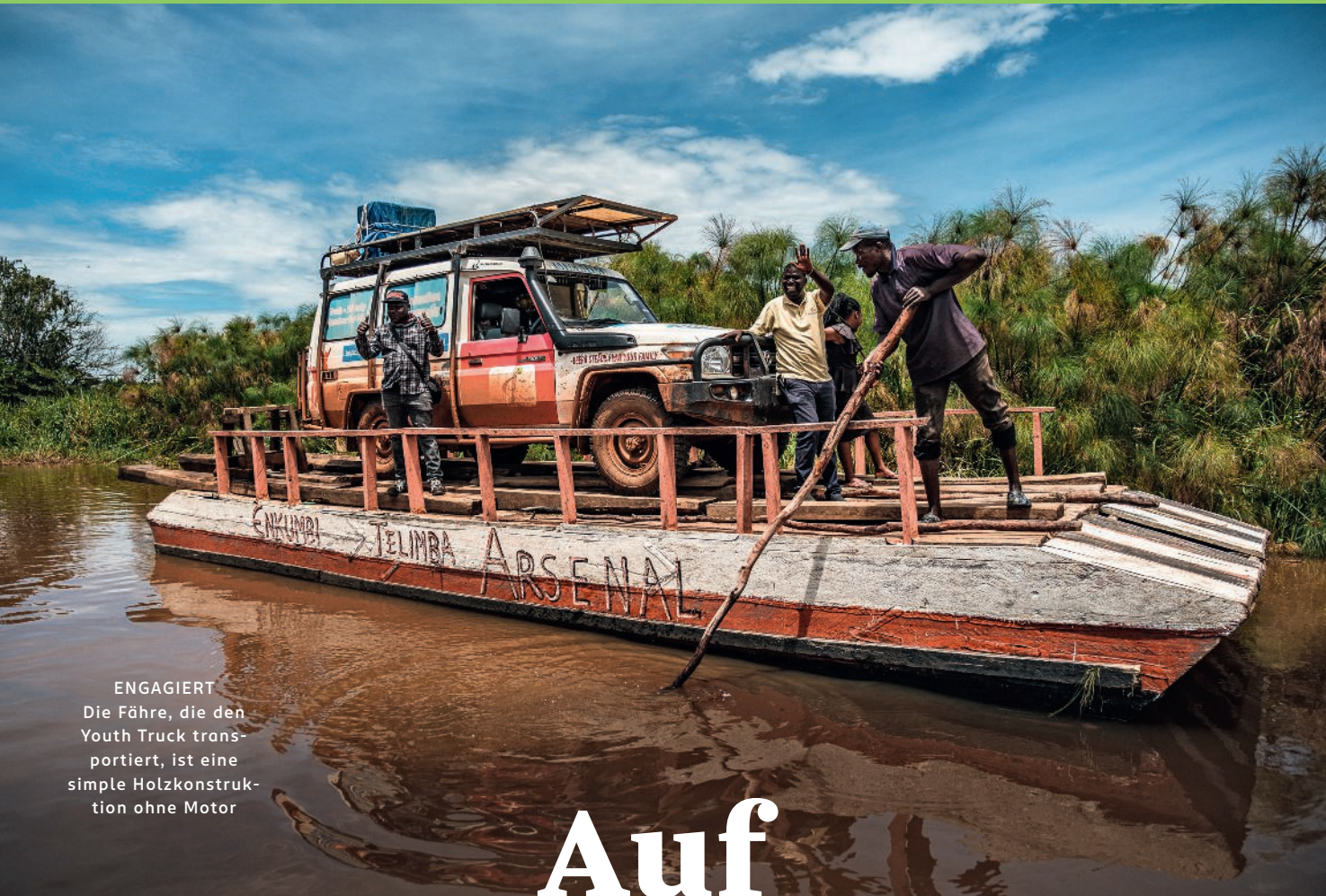


*bei kombinierter Anwendung von Shampoo, Spülung, Kur. Im Vergleich zu herkömmlichem Shampoo.

ENTDECKE LEISTUNGSSTARKE HAARPFLEGE. SINNLICH WIE NOCH NIE.



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.



ENGAGIERT

Die Fähre, die den Youth Truck transportiert, ist eine simple Holzkonstruktion ohne Motor

Auf schwankenden Holzplanken ans Ende der Welt

TEXT *Monika Hoegen* FOTOS *Brian Otieno*

Der Youth Truck in Uganda unterstützt Jugendliche bei der Familienplanung und HIV-Vorsorge – in Gebieten, wo sonst niemand hinkommt

Bussi Island in Zentral-Uganda liegt nur wenige Kilometer Luftlinie von Entebbe und dem größten Flughafen des Landes entfernt – und befindet sich doch gefühlt am Ende der Welt. Eine moderne Fährverbindung wurde den 36.000 Bewohnern zwar immer wieder versprochen, doch nie realisiert. So bleiben die Menschen von sozialer und ökonomischer Teilhabe ebenso abgeschnitten wie von einer adäquaten Gesundheitsversorgung. Wie überall in Uganda ist die Zahl der Jugendlichen hoch, Einkommensmöglichkeiten jedoch sind gering. Der fehlende Zugang zu Bildung, sexueller Aufklärung und Verhütungsmitteln führt nicht nur zu zahlreichen unbeabsichtigten Schwangerschaften, häufig von Teenagern, auch HIV und Aids bleiben ein großes Problem.

Und genau da kommt der Youth Truck ins Spiel. Der robuste Geländewagen, auffällig in den Farben Pink und Blau lackiert, ist der Star der Aufklärungs- und Gesundheitskampagne, die die Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW) mit ihrem lokalen Partner Action4Health Uganda in entlegenen Gebieten wie Bussi Island veranstaltet. Ausgestattet mit dezibelstarken Lautsprechern sowie einem Repertoire an jugendaffiner Afro-Beat-Musik, zieht der Wagen alle Aufmerksamkeit auf sich. Vor den niedrigen, strohgedeckten Hütten tanzen kleine Kinder enthusiastisch zu den mitreißenden Rhythmen. Während der Ansager abwechselnd auf Luganda und Englisch über „Family Planning“ und „HIV-Tests“ informiert, bleibt die unbeschwerte Stimmung erhalten – Musik und Aufklärung gehen hier Hand in Hand.



Deutsche Stiftung Weltbevölkerung

Sie wurde 1991 von den Unternehmern Dirk Roßmann und Erhard Schreiber gegründet, um einen Beitrag zur Umsetzung des Menschenrechts auf Familienplanung und zu einer zukunftsfähigen Bevölkerungsentwicklung zu leisten.

In einer kleinen Fischergemeinde, direkt am Ufer des Viktoriasees, schwärmen zwei Mitarbeiterinnen des Youth-Truck-Teams aus und verteilen Kondome. „Es ist gut, dass das hier ab und zu gemacht wird“, sagt eine ältere Frau, „denn unsere Mädchen sind nicht sicher.“ Was sie meint, wird landläufig „fish sex“ genannt: Für ein paar erotische Gefälligkeiten versprechen die Fischer den Teenagern etwas zu essen oder auch mal ein schönes Kleid. Der Akt ist kurz, doch für die Mädchen hat er oft lebenslange, ungewollte Folgen. „Mir ist das auch schon ►



EINSATZ Harrison Onyango, zertifizierter Medizinischer Laborassistent, führt während einer Youth-Truck-Aufklärungskampagne auf Bussi Island Gesundheitschecks durch



VERTRAUEN Laborassistent Harrison Onyango untersucht den Familienvater Moses Ssemwogerare während einer Youth-Truck-Aufklärungskampagne

passiert“, sagt eine junge Frau mit blauer Mütze. Doch mache sie den „Boys“ sofort klar: „Bei mir läuft das nicht.“ Wenn man standhaft bleibe, brauche man keine Kondome, meint ihre Freundin, die 18 Jahre alte Liliane Berungi, die als einzige hier ihren Namen nennen will. „Ich will weiter zur Schule gehen, bevor ich Sex habe.“

Nicht alle auf der Insel können sich diese Standhaftigkeit leisten. „No condom, no business“ wissen etwa die Frauen, die notgedrungen als Prostituierte auf dem Hinterhof einer lauten Kneipe arbeiten. Sie sind froh, dass das Youth-Truck-Team heute eine erkleckliche Anzahl an Kondomen verteilt – etwas, das sie sich selbst nicht kaufen könnten. Die Freier buchen die Frauen im Zehn-Minuten-Takt für rund 5.000 Uganda-Schilling, umgerechnet etwa 1,20 Euro. „Und um Kondome kümmern sich die Männer nicht“, sagen die Frauen unisono. Sie arbeiten und schlafen in kargen Bretterverschlägen, ordentliche Wasch- und Toilettenräume



Möchten Sie mit Ihrer Spende helfen?

Seit über zehn Jahren trägt die Stiftung das DZI-Spendensiegel, Gütesiegel für seriöse Spendenorganisationen. Für die Aufklärungsprojekte in Äthiopien, Kenia, Tansania und Uganda ist die DSW auf Spenden angewiesen: IBAN DE56 2504 0066 0383 8380 00, oder über [dsw.org](https://www.dsw.org), Stichwort: Mobile Aufklärung

gibt es nicht. Manche träumen von einem besseren Leben in der Zukunft. Liliane möchte irgendwann eine eigene Boutique aufmachen. Hilfe wie die von Action4Health kann zumindest dazu beitragen, dass sie bis dahin gesund bleibt.

„Wir würden unseren Youth Truck gerne häufiger in solche unterversorgten Gebiete schicken“, sagt Sarah Kintu, Direktorin von Action4Health mit Sitz in Ugandas Hauptstadt Kampala. Doch derzeit mangelt es an finanzieller Unterstützung, die Partnerschaft mit einem privaten Geber endete im Dezember 2024 – zusammen mit der Deutsche Stiftung Weltbevölkerung wird nun nach neuen, zusätzlichen Investoren gesucht. Dass der Youth Truck wichtig ist, bestreitet niemand. Manchmal reist der bunte Cruiser auch im Auftrag des Gesundheitsministeriums oder für lokale Aufklärungskampagnen – oftmals, ohne dass die Kosten dafür gedeckt sind.

Am nächsten Tag ist das Szenario fröhlicher. Der Youth Truck hat auf einem großen Sportplatz geparkt und feuert mit Musik und flotanten Ansagen Hunderte von Jugendlichen beim Fuß- und Basketball an. Dazwischen gibt es kurze Pausen, in denen sich Jungen und Mädchen in getrennten Gruppen um die Mitarbeiter scharen. Die Mädchen lernen viel über Menstruationshygiene, die Jungen, wie man ein Kondom richtig benutzt. Die Stimmung ist ausgelassen, von Scham bei diesen Aktionen keine Spur – trotz der Tabus, die im Inselalltag normalerweise zu diesen Themen herrschen.

Weiter hinten auf dem Platz ist ein offenes, weißes Zelt aufgestellt. Darin grenzen zwei Sichtschutzwände einen provisorischen Behandlungsraum ab. Hier arbeitet seit dem frühen Nachmittag Harrison Onyango (23) mit seinem Team. Der Medizinassistent entnimmt Blutproben für HIV-Tests, verteilt Verhütungsmittel und klärt über Safer Sex auf. Zwar mache die

einzigste Gesundheitsstation auf der Insel gelegentlich auch solche „Out-reach“-Kampagnen. „Doch so viele Menschen wie der Youth Truck erreichen wir nicht.“ Indes: Nicht nur junge Leute finden sich an diesem Tag auf den hölzernen Wartebänken vor dem Zelt ein. Moses Ssemwogerare (40) ist Vater von vier Kindern und hat kein Problem damit, sich hier quasi öffentlich einem HIV-Test zu unterziehen. „Ich sage auch meinen Kindern, dass sie das unbedingt machen müssen“. Moses schätzt den kostenlosen Service von Action4Health. Doch er ist gut informiert und macht sich Sorgen: „Wir hören, dass der große amerikanische Geldgeber USAID sich zurückzieht. Was, wenn einer von uns irgendwann positiv getestet wird, und dann aber kein Geld für Medikamente mehr da ist?“ ●



UNAUFHALTSAM Das Youth-Truck-Team erreicht selbst entlegene Regionen mit Informationen und Angeboten zu sexueller und reproduktiver Gesundheit

LACALUT®

100% BESTÄTIGEN EINEN RÜCKGANG DER SCHMERZEMPFLINDLICHKEIT¹

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

* LACALUT sensitiv Zahncrème: adstringierende Wirkung auf das Zahnfleisch

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

AB DER **1.**
ANWENDUNG
SPÜRBAR*

Kneipp

Neuer
Pumpspender



LOTIONEN, PFLEGE- & MASSAGEÖLE VON KNEIPP

Tiefenwirksam mit Pflanzen-Pflegeölen

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 November,
ausgewählt von der Centaur-Redaktion*



GUT AUFGELEGT Laut einer Umfrage von statista (2024) verwenden 63 Prozent der deutschen Männer im Alter von 18 bis 64 Jahren regelmäßig Parfüm und andere Düfte. Zu den Klassikern unter den Herrenparfüms zählen Kompositionen mit Noten von Holz, Moschus, Tabak und Leder, aber auch Pfeffer- und Zitrusdüfte werden immer beliebter.

*Allrounder für
Tag & Nacht*



Mit würziger Minze, rosa Pfeffer und einer Basis aus Zedernholz und Zimt entfaltet „Kappa Men BLACK“ eine markante Duftsignatur – frisch, tief und elegant.

„Kappa Men BLACK“, EdT, 75 ml

FÜR
DEN
MANN



Vital, sinnlich und rätselhaft – so präsentiert sich der Herrenduft „Absolute“. Er verführt mit Iris, Amber und Vanille. Noten, die sich zu einem Duft voller Eleganz und Anziehung vereinen.

„Absolute“* von Hackett,
EdP, 50 ml

* nicht in allen Filialen erhältlich

Sichtbar dichtere Wimpern

Eine Mascara für Mega-Volumen und extremen Schwung: Die aufbaubare Formel umhüllt jede Wimper, das gebogene, dicke Bürstchen liftet und curlt – für einen dramatischen Augenaufschlag.

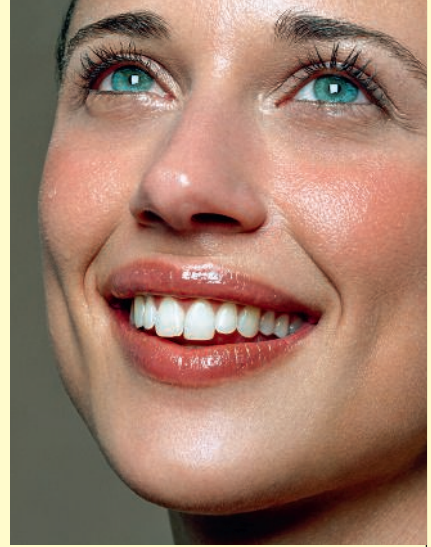
„e.l.f. Cosmetics incredi-curl Mascara pitch black“,^{*1} in drei Varianten

Blickfänger

Die nächste Filiale mit e.l.f.-Theke finden Sie hier



GROSSER
AUFTRIIT

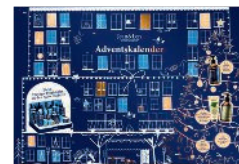


DAS GEHEIMNIS langer, dichter Wimpern? Das „Long4Lashes Wimpernserum“ basiert auf einer patentierten Formel mit wertvollen aktiven Inhaltsstoffen: Sie hilft, die Wimpern zu stärken, indem sie die Verankerung der Haarwurzel verbessern kann.

„Long4Lashes Wimpernserum Classic“



ADVENTSZAUBER



24-Mal pure
Vorfreude in 3D

Pflege, Duft und Deko-Liebe: Der „Jean&Len Adventskalender“ bringt jeden Tag kleine Highlights – für eine Weihnachtszeit voller Magie!

„Jean&Len ohne Gedøns“^{*2} 3D-Adventskalender 2025“, 24 Produkte

^{*1}102% mehr Schwung in einem Test mit Messgeräten bestätigt, und in einer Verbraucherwahrnehmungsstudie erlebten 88% sichtbar größere und dichtere Wimpern

^{*2}Inhaltsstoffe, auf die Len persönlich gerne verzichtet

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.

HAARLIEBE
Beim Waschen
gilt: mild reinigen,
Spitzen pflegen,
kräftiges Rubbeln
vermeiden

MISSION: REPAIR!

*So retten Sie
Ihr Haar*

GLANZSTÜCK
Hauptsache,
gesundes Haar –
der Rest ist
Geschmackssache



Trockene Spitzen, Haarbruch und Glanzverlust?
Mit gezielten Pflegeschritten lässt
sich selbst stark strapaziertes Haar Schritt für
Schritt wieder in Balance bringen

TEXT Judith Gerstbrein

Gesundes und kräftiges Haar – wer will das nicht? Doch die Realität sieht oft anders aus. Hitze, chemische Behandlungen oder Umwelteinflüsse hinterlassen Spuren und machen Längen spröde, glanzlos oder brüchig. Zum Glück gibt es wirksame Strategien: Mit gezieltem Schutz, intensiver Pflege und konsequenten Routinen lassen sich Struktur und Glanz Schritt für Schritt wieder aufbauen.

Wenn Strähnen schwächeln

Unser Haar ist Tag für Tag vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die seine Struktur schwächen können. Vor allem häufiges Föhnen oder die Nutzung anderer Hitze-Tools setzt den Längen zu: Hohe Temperaturen rauhen die Schuppenschicht auf und entziehen wertvolle Feuchtigkeit. Noch intensiver greifen chemische Behandlungen wie Blondierung, Coloration und Dauerwelle in die Haarstruktur ein – poröse Längen und brüchige Spitzen sind die Folge. Auch mechanische Belastungen machen Haaren zu schaffen: Straff gebundene Zöpfe, wiederholtes kräftiges Bürsten oder ständige Reibung an Kleidung stressen es, im Winter zusätzlich verstärkt durch Mützen und Schals. Hinzu kommen Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Wind und trockene Heizungsluft, die den Feuchtigkeitshaushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

Was hilft?

Ist das Haar einmal geschädigt, braucht es Aufmerksamkeit und Pflege, um wieder an Kraft und Geschmeidigkeit zu gewinnen. Sulfatfreie Shampoos reinigen mild, ohne die Schuppenschicht zusätzlich zu strapazieren und das Haar auszutrocknen. Auch ein spezielles Feuchtigkeitsshampoo lohnt sich ein- bis zweimal die Woche. Conditioner gehört nach jeder Wäsche in die Längen und Spitzen – nicht in den Ansatz, da er dort beschwerend wirkt. Nach dem Waschen empfiehlt es sich, die Haare mit einem Mikrofaserstuch sanft auszudrücken, statt sie kräftig zu rubbeln. Einmal wöchentlich sorgen Kuren und Masken mit Proteinen, Keratin oder pflegenden Ölen für intensive Regeneration. Leave-in-Produkte komplettieren die Routine. Sie versiegeln die Spitzen und sorgen für anhaltende Geschmeidigkeit. Nicht zu unterschätzen ist auch die Pflege von innen: Eine eiweißreiche Ernährung liefert Keratinbausteine, während Biotin, Zink, Eisen und Vitamin B12 das Wachstum fördern können. Schritt für Schritt gewinnt strapaziertes Haar so wieder an Stärke und Elastizität. ▶



1. ZAUBERHAFT Für strapaziertes und geschädigtes Haar: Das „Haarfluid Wunder Express“ glättet die Struktur und schützt vor Haarbruch. Von ISANA Professional, 200 ml
2. REICHHALTIGE PFLEGE „ISANA Professional Leave-in-Conditioner Hyaluron & Care“ für strapaziertes Haar. Der Pumpspender versorgt das Haar mit Feuchtigkeit und verhilft zu mehr Glanz, 100 ml
3. SILIKONFREI Geschmeidigkeit und natürlicher Glanz bis in die Spitzen: „ISANA Professional Spülung Arganöl & Pflege“ für widerspenstiges Haar, 200 ml
4. TÄGLICHE ROUTINE „altapharma Haar Intensiv“* unterstützt mit ausgewählten Vitaminen und Spurenelementen. Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei, 30 Tabletten

* Nahrungsergänzungsmittel. Bitte außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren

BLENDWERK
Wenn die Haare
mehr Strahlkraft
haben als die Sonne,
stimmt die Pflege



Prävention ist alles

Mit verlässlichen Schutzmaßnahmen bleibt repariertes Haar resilient. So werden Hitzeschutzprodukte Pflicht vor jedem Styling, ob mit Föhn, Lockenstab oder Glätteisen. Ebenso wichtig ist deren Temperatureinstellung: Für Glätteisen sind 150 °C bis 180 °C ausreichend – feines Haar kommt bereits mit 150 °C aus, kräftigeres verträgt bis zu 180 °C. Auch beim Föhnen reicht die mittlere Stufe aus, um die Struktur zu schonen. Bond-Building-Treatments reparieren nach chemischen Behandlungen geschwächte Haarbindungen und erhöhen die Belastbarkeit der Haare. Wer natürliche Pflege bevorzugt, setzt auf Ölkuren mit Argan-, Kokos- oder Olivenöl einmal die Woche oder bei Bedarf. Sie glätten die Oberfläche, versiegeln Feuchtigkeit und verleihen Glanz. Dafür werden sie in die Spitzen und gegebenenfalls in die Längen eingearbeitet. Wer mag, kann sie über Nacht einwirken lassen und morgens ausspülen. Oft machen zudem kleine Dinge den Unterschied: Seidenkissenbezüge verringern Reibung im Schlaf, ein locker gebundener Zopf schützt die Längen in der Nacht. Wer diese Maßnahmen kontinuierlich integriert, reduziert die alltäglichen Belastungen deutlich – eine wichtige Basis für nachhaltige Pflege.



1. MIT PFLANZENKRAFT Das „Nutri Care-Haaröl“ enthält Argan- und Aprikosenkernöl, die sich wie ein Schutzfilm auf trockenes, sprödes Haar legen. Von Alterra Naturkosmetik, 50 ml
2. HITZESCHUTZ Das „ISANA Professional Plex Leave-in Serum“ pflegt geschädigte Haare intensiv, wirkt reparierend und versiegelnd. Hitzeschutz bis 200 °C, 100 ml
3. QUICK FIX Die „Express Sprühkur Anti-Frizz“ mit Arganöl hilft trockenem und strapaziertem Haar im Nu. Nach dem Waschen oder für zwischendurch. Nicht ausspülen. Von ISANA, 200 ml



AUSDAUER
Von der Kopfhaut
bis in die Spitzen –
nachhaltige Pflege
ist ein
Langzeitprojekt



Geduld zahlt sich aus

Das Haar zu reparieren ist kein Kurzzeitprojekt, sondern braucht Ausdauer. Splissige Spitzen lassen sich nicht dauerhaft wiederherstellen, sie sollten regelmäßig geschnitten werden, damit die Längen gleichmäßig nachwachsen. Auch die Kopfhaut verdient vermehrte Aufmerksamkeit: Sanfte Massagen mit den Fingerspitzen oder spezielle Seren regen die Durchblutung an und verbessern die Nährstoffversorgung. Mit einem durchschnittlichen Wachstum von 1 bis 1,5 Zentimetern pro Monat zeigt sich sichtbare Veränderung erst nach einigen Wochen. Langfristig helfen clevere Routinen: Für coloriertes Haar lohnt sich ein Farbschutzshampoo ein- bis zweimal pro Woche – es erhält Pigmente länger und frischt die Leuchtkraft zwischen den Salonterminen auf. ●



1. GRÜNDLICH, ABER SANFT „Shampoo Colorschutz & Pflege“ für getöntes, gefärbtes oder gesträhntes Haar. Mit Cranberry- und Gojibeere-Extrakt. Von ISANA Professional, 250 ml
2. KLEINER BOOSTER Für dünner werdendes Haar: Das „Haar und Kopfhaut-Tonikum“ mit Bio-Rosmarin und Koffein revitalisiert und kräftigt. Von Alterra Naturkosmetik, 150 ml
3. OHNE AUSSPÜLEN Die „Haarkur 13in1 Intensiv & Pflege“ ist für stark geschädigtes, brüchiges Haar. Mit Keratin und Aprikosenkernöl. Von ISANA Professional, 100 ml

Fotos: Strandperle/stocksy (4), stocksy.com; PR

**SALT
HOUSE**
TOTES MEER

Sanft zur Kopfhaut. Ideal für die ganze Familie.

**Sensitives Shampoo mit naturreinen
Totes Meer Mineralien.**

Die milde Formel ist speziell für die tägliche Haarwäsche bei sensibler Kopfhaut entwickelt. Sie reinigt besonders schonend, ohne auszutrocknen und bewahrt die natürliche Hautschutzbarriere.

- auch als Basispflege für Hauttypen mit Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis)
- sehr gute Hautverträglichkeit
- dermatologisch bestätigt



NEU



- neue Flasche für ein rundum gutes Gefühl
- aus 95 % recyceltem Kunststoff
- 100 % recycelbare Verpackung

SALTHOUSE – für eine gesunde Hautbalance

START-UP

Was unserer Haut so nahekommt wie Tuchmasken, sollte kompromisslos pflegen. Genau diesen Anspruch hat Sisters & Me aus Hamburg

Erhältlich auf
rossmann.de



WIR SIND
DIE NEUEN!



SELF CARE-SISTER
Wirtschaftsingenieurin
Fatemeh Saghaei,
Gründerin von
Sisters & Me

Gut aufgelegt? Mit den Gesichtsmasken von Sisters & Me ist das keine Frage, sondern Programm. 2020 von zwei Hamburger Schwestern gegründet, steht die Marke für Clean Beauty ohne Parabene, Silikone oder Mikroplastik – dafür mit veganen Rezepturen, PETA-Zertifizierung und Inhaltsstoffen wie Hyaluron oder Aloe Vera. Heute führt eine der Gründerinnen das Unternehmen alleine weiter, bleibt aber der ursprünglichen Vision treu: kleine Selfcare-Momente, die unkompliziert sind und einfach guttun. Wir trafen uns zum (Beauty-)Talk mit Gründerin Fatemeh Saghaei.

Auf welches Beauty-Produkt könnten Sie nicht verzichten?

Auf ein hochwertiges Serum und Sonnenschutz. Und wenn ich mir etwas Besonderes gönnen möchte, greife ich zu meinen eigenen Hydrogelmasken.

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



Mit wem würden Sie gerne die Kosmetiktasche tauschen?

Mit einer Pariser Visagistin, um zu sehen, welche Tricks sie für den berühmten French Glow nutzt.

Was macht Ihnen nach einem Tag voller Termine sofort gute Laune?

Ein gemeinsames Abendessen mit meiner Familie. Für mich gibt es nichts Schöneres, als den Tag mit meinen Kindern zu beenden und ihre Geschichten zu hören.

Was möchten Sie noch lernen?

Ich möchte mehr über künstliche Intelligenz lernen. Sie eröffnet völlig neue Möglichkeiten, kreativ zu arbeiten und Prozesse smarter zu gestalten.

Welches (heimliche) Talent haben Sie?

Ganz klar Multitasking. Als zweifache Mama und im Geschäftsleben habe ich auf jeden Fall gelernt, viele Dinge gleichzeitig zu organisieren und dabei die Freude zu bewahren. ●

CLAIROL
PROFESSIONAL

NEU

colorstrong

ohne ammoniak

**STARKES HAAR.
MULTIDIMENSIONALE FARBE.**

MEIN FRISCH AUS DEM SALON GEFÜHL.

MIT INNOVATIVER **AHA BONDING
TECHNOLOGIE** FÜR STARKES HAAR.

Stella



ENTDECKE JETZT **COLORSTRONG** BEI **ROSSMANN** UND
HOL DIR DEIN SALON GEFÜHL NACH HAUSE!

EINE MARKE DER





MULTITALENT
Die richtige Nuance
und Textur machen den
Unterschied – Concealer
kaschiert gezielt,
ohne zu beschweren

Das Spiel mit

LICHT & SCHATTEN

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and lips. She has light green eyes with dark eyeliner and mascara, and her lips are coated in a glossy, pink lipstick. The skin is fair and has a natural, slightly textured appearance. The lighting is soft and even, highlighting the contours of her face.

Manchmal reicht
schon ein kleiner
Kniff, um den Blick
wacher, strahlender
und ebenmäßiger
wirken zu lassen.
Die besten Tipps –
von der richtigen
Pflege bis hin zur
perfekten Abdeckung

TEXT *Judith Gerstbrein*



WENIGER IST MEHR Für ein natürliches Finish eignen sich flüssige Texturen, cremige Varianten lassen Unregelmäßigkeiten fast komplett verschwinden



Die Augenpartie ist der sensibelste Bereich des Gesichts – und gleichzeitig derjenige, der Müdigkeit oder Stress durch dunkle Schatten am schnellsten verrät. Doch nicht nur zu wenig Schlaf oder Flüssigkeitsmangel gehören zu den Ursachen. Vielmehr können Augenringe auch genetisch bedingt sein, etwa durch dünne Haut und sichtbare Blutgefäße. Wer sie kaschieren möchte, sollte nicht einfach zu einem beliebigen Concealer greifen. Entscheidend sind eine sorgfältige Pflege, die Wahl des passenden Produkts und die richtige Applikation.

Sanfte Stärke

Bevor es an die Farbkorrektur geht, braucht die Haut eine gute Vorbereitung. Da die Augenpartie besonders dünn ist und kaum eigene Talgdrüsen besitzt, neigt sie schnell zu Trockenheit und feinen Linien. Eine leichte, feuchtigkeitsspendende Augencreme komplettiert deshalb die Beauty-Routine. Ideal sind Formulierungen mit Hyaluronsäure, die Feuchtigkeit bindet, Pads oder Masken liefern zudem einen Soforteffekt. Wirkstoffe wie Koffein regen die Durchblutung an und mindern Schwellungen, während Niacinamide die Hautstruktur stärken und den Teint langfristig ausgleichen können. Wichtig ist, die Creme sanft mit dem Ringfinger einzuklopfen und ein bis zwei Minuten zu warten, damit die Pflege vollständig einziehen kann – so wird verhindert, dass sich der anschließend aufgetragene Concealer später in Trockenheitsfältchen absetzt.

Alltagsheld im Undercover-Einsatz

Concealer funktioniert am besten, wenn die Schatten leicht bis mittelstark ausgeprägt sind. Farblich sollte er möglichst nah am eigenen Hautton liegen oder eine Nuance heller gewählt werden. Eine zu helle Nuance lässt die Augenpartie schnell grau erscheinen oder hebt Schatten sogar hervor, statt sie zu kaschieren. Je nach gewünschter Deckkraft gibt es flüssige Texturen, die leicht und natürlich wirken, oder cremigere Varianten, die Unregelmäßigkeiten nahezu vollständig verschwinden lassen. Meist sind feuchtigkeitsspendende, geschmeidige Formulierungen die bessere Wahl, da sie sich schneller einarbeiten lassen und die Haut nicht austrocknen. Beim Auftrag gilt: Weniger ist mehr. Ein Tropfen Concealer reicht für ►

NEU

LeGer

BY LENA GERCKE



SIGNATURE WILDFLOWER
EAU DE PARFUM
EMBRACE THE WILD



die gesamte Augenpartie. Am besten wird er gezielt im inneren und äußeren Augenwinkel platziert (nicht unterhalb des gesamten Lids) und anschließend verblendet.

Wer Foundation trägt, sollte den Concealer in der Regel danach auftragen, damit er nicht von der Grundierung verwischt wird. Natürliche Looks oder punktuelles Abdecken funktionieren aber auch allein – ohne zusätzliche Foundation.

Die unterschätzte Geheimwaffe

Reicht Concealer allein nicht aus, kommt der Corrector ins Spiel. Er neutralisiert störende Farbtöne anstatt sie einfach zu überdecken. Das Prinzip folgt der Farbenlehre: Gegensätzliche Nuancen heben sich auf. So neutralisieren Pfirsich- bis Orangetöne bläuliche Augenringe, wie sie häufig bei heller Haut auftreten. Gelbliche Corrector-Töne gleichen violette Schatten oder bräunliche Verfärbungen aus. Grün hingegen wird nicht unter den Augen eingesetzt, sondern gezielt bei Rötungen – etwa Pickelchen, sichtbaren Äderchen oder Couperose. Wichtig ist, den Corrector stets sparsam und punktuell einzusetzen, niemals großflächig zu verstreichen. Je nach Bedarf kann er anschließend mit einem Concealer im Hutton kombiniert werden, zwingend notwendig ist das aber nicht: Leicht getönte Corrector-Formeln können auch solo wirken und so für einen frischen, natürlichen Ausdruck sorgen.

Applikation im Fokus

Über den frischen Look entscheidet nicht nur das Produkt, sondern auch die Art des Auftrags. Zu viel Textur kann sich schnell in feinen Linien absetzen, daher gilt: sparsam dosieren und sanft auf tupfen, statt zu verreiben. Bei Bedarf besser in Schichten arbeiten. Mit den Fingern verschmilzt die Textur dank Wärme besonders gut mit der Haut. Ein Pinsel eignet sich für präzises Arbeiten, etwa im inneren Augenwinkel, während ein angefeuchtetes Schwämmchen oder ein Beautyblender für ein hauchzartes, nahtloses Ergebnis sorgt. Für trockene Haut sind flüssige, feuchtigkeitsspendende Texturen mit leicht reflektierenden Pigmenten ideal, da sie zusätzlich Frische verleihen. Wer hingegen ölige Haut oder ausgeprägte Schatten hat, profitiert von cremigen oder festen Formulierungen mit höherer Deckkraft, die sich mit Puder sanft fixieren lassen. ●

FRISCHEKICK Feuchtigkeitsspendende Formeln bringen trockene Haut zum Strahlen



DOPPELTER EFFEKT

Der „Hyaluron Concealer 01 Light“ mit Bio-Rosenwasser deckt zuverlässig ab und spendet Feuchtigkeit. Weitere Nuance erhältlich. Von Alterra Naturkosmetik



FÜR EINEN STRAHLENDEN LOOK

Der „Skin Optimizer Concealer 01 light natural“ deckt Augenringe ab. Tipp: nach der „Skin Optimizer Foundation“ verwenden. Drei weitere Töne erhältlich. Von RIVAL♥me



MOUSSE ICH HABEN

„Elixir Mousse Concealer 02“ mit Jumbo-Applikator für großzügiges Ausgleichen. In zwei weiteren Nuancen erhältlich. Von RIVAL DE LOOP



WACHER BLICK

Pflegt die sensible Partie rund um die Augen mit Bio-Jojobaöl: „Under Eye Wake Up Cream“ für einen optischen „Wach“-Effekt. Von Alterra Naturkosmetik



GEKONNT KASCHIERT

Das „Under Eye Baking Powder“ ist zartrosa eingefärbt und lässt so dunkle Augenschatten wie von Zauberhand verschwinden. Von RIVAL♥me



TSCHÜSS, FÄLTCHEN!

Das „Under Eye Powder“, angereichert mit Q10, lässt die Haut glatter wirken und fixiert Make-up, ohne sich abzusetzen. Von RIVAL DE LOOP



ANSCHMIEGSAM

„ISANA Hydrogel Augenpads Hibiskus“ mit Coffein und Hyaluron versorgen mit Feuchtigkeit und kühlen angenehm. Ideal bei Augenringen und leichten Schwellungen. 2 Stk.



AUCH FÜR LIDSCHATTEN

Der „Professional Concealer Buffer Pinsel“ kann flüssigen und cremigen Concealer präzise auftragen und fein verblenden. 1 Stk., von for your Beauty



ANGST

außer Kontrolle

Warum das innere Warnsystem
manchmal überreagiert, und wie
wir richtig mit ihm umgehen

TEXT *Sabine Burgstädt*



VIELE GESICHTER
Angst zeigt sich
mannigfaltig. Besonders
häufig kommen
Spinnenphobie, Flug- und
Höhenangst vor

Sie taucht wie aus dem Nichts auf. Nicht langsam, sondern mit voller Wucht. Sie überrollt uns wie eine Welle – egal ob wir allein sind oder mitten im Geschehen, egal wie alt wir sind, ob wir einen guten Tag haben oder gerade alles über uns zusammenbricht. Das Herz klopft, wir schwitzen, uns ist übel oder wir haben das Gefühl, gelähmt zu sein – Angst ist laut und unangenehm und dennoch kein Feind oder Fehler im System. Sie ist ein tief verankerter Schutzmechanismus und hilft uns seit jeher zu überleben, indem sie schnelle Reaktionen fördert. Angst kann sich sogar gut anfühlen und zu Höchstleistungen beflügeln, zum Beispiel bei einer Prüfung. Doch nicht selten wird aus dem kurzfristig sinnvollen Gefühl ein ernst zu nehmendes Problem. Bei Höhenangst oder Lampenfieber spricht man von einer übersteigerten Angst, die zwar intensiv, im Alltag aber meist gut handhabbar bleibt. Wenn die Angst jedoch länger als normal anhält, übermäßig wird oder irrational ist – also nicht mehr der realen Situation entspricht, sondern unser Denken, Fühlen und Handeln stark einschränkt –, kann eine Angststörung vorliegen, so der medizinische Fachbegriff. Dann verwandelt sich die ursprüngliche Schutzreaktion in eine Blockade. Sprich: Die Betroffenen vermeiden alltägliche Situationen aufgrund der Angst und verlieren dadurch ein Stück Lebensqualität.

Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen

Einige Ängste sind besonders verbreitet, gesellschaftlich sichtbar und in der psychologischen Forschung gut dokumentiert. Dazu zählen beispielsweise soziale Ängste, Höhen- und Flugangst sowie Spinnenangst. Als neues Beschwerdebild, das bisher noch nicht als Krankheit anerkannt ist, gilt Nomophobie. Hierbei geraten Betroffene ohne ihr Handy in Panik und zeigen dann Symptome wie bei einer Angststörung. Eine besonders intensive Form von Angst sind Panikattacken, bei denen körperliche und psychische Angstsymptome plötzlich und sehr heftig, aber nur kurz auftreten. Insgesamt sind laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) 15,4 Prozent hierzulande von Angststörungen betroffen – also etwa jeder Sechste. Eine Zunahme ist vor allem bei



WEIBLICHE ALARMANLAGE Mädchen und Frauen sind Studien zufolge häufiger von Ängsten betroffen als Männer

Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu beobachten. Bei den 15- bis 29-Jährigen hat sich die Zahl der Erkrankten laut einer Studie der KKH Kaufmännische Krankenkasse in den letzten zehn Jahren mehr als verdoppelt. Ängste treffen zudem Mädchen und Frauen deutlich häufiger. „Auf jeden ängstlichen Mann kommen zwei ängstliche Frauen“, so die Psychologin Barbara Voigt und die Ärztin und Journalistin Beate Wagner. Ein möglicher Grund laut der Autorinnen des Buches „Die weibliche Angst“ (Beltz, 256 S., 22 Euro): Die rechte Gehirnhälfte, die eine Gefahr verarbeitet und eine Angstreaktion einleitet, wird bei Frauen stärker durch Reize aktiviert. Bedeutsam sind laut Voigt und Wagner zudem hormonelle Schwankungen, etwa durch Östrogen und Progesteron, die Ängste verstärken oder abmildern können. So erleben viele Frauen im Zyklus, in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren spürbare Unterschiede in ihrer Angstwahrnehmung.

Ausnahmezustand für Kopf und Körper

Angststörungen sind belastend, aber zugleich gut behandelbar. Der erste Schritt zur Besserung ist oft das Verstehen, dass Angst kein Zeichen von Schwäche ist, sondern ein Signal, das gehört werden will. Herzstück ►



JOURNALING Durch das Aufschreiben von Sorgen und Emotionen können Ängste abgebaut werden

Tipps bei aufkommender Angst

- 1.** Atemübungen können den Körper wieder mehr in den Ruhezustand versetzen. Beispielsweise die 4 × 4-Atmung, auch Box-Atmung genannt. Durch die Nase vier Sekunden einatmen, den Atem vier Sekunden halten und dann vier Sekunden ausatmen.
- 2.** Gegenreize tragen dazu bei, wieder in die Realität zu kommen, und bringen Angst und Panik schneller zum Abklingen: zum Beispiel ein scharfes Bonbon lutschen, einen Ball drücken oder ein Glas kaltes Wasser trinken.
- 3.** Den Fokus von innen nach außen zu richten, kann Betroffenen ebenfalls helfen. Manche erstellen gedanklich eine Liste von allen Gegenständen um sie herum, andere konzentrieren sich auf Gerüche oder Geräusche in der Umgebung.
- 4.** Bewegung trägt im akuten Fall ebenfalls dazu bei, besser mit Ängsten umzugehen. Ein paar Treppenstufen hochlaufen, die Arme ausschütteln oder die Muskeln gezielt kurz anspannen baut überschüssige Energie ab.



Anlaufstellen für Betroffene

Deutsche
Angst-Hilfe e. V.
Info: angstselbst-
hilfe.de

Bundesverband
der Selbsthilfe
Soziale Phobie
(VSSP) e. V.
Info: vssp.de

Bundes-
psychothera-
peutenkammer
Info: bptk.de

Deutsche
Psychologen
Akademie GmbH
Info: psycho-
therapiesuche.de

der Therapie ist in den allermeisten Fällen die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Dabei geht es darum, bisherige Denkmuster zu hinterfragen und zu verändern, schrittweise die Konfrontation mit den angstauslösenden Reizen einzugehen und neue Strategien für den Umgang mit der Angst einzuüben. Dazu zählen beispielsweise Atemübungen und Achtsamkeitstechniken. In schweren Fällen – insbesondere, wenn Ängste mit Depressionen einhergehen – können Medikamente vorübergehend zum Einsatz kommen. Inzwischen erprobt die Wissenschaft zunehmend neue Therapieformen. Forscher am Zentrum für Psychische Gesundheit der Uniklinik Würzburg untersuchen beispielsweise in der Studie „SpiderMem“, ob sich durch transkranielle Magnetstimulation (TMS) das Angstgedächtnis von Menschen mit Spinnenangst verändern lässt. Am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München will man Phobien mithilfe virtueller Realität besser verstehen und eine standardisierte Therapie entwickeln. Phobius, das in Wien ansässige Psychologische Zentrum für Angst, Panik & Phobien, ist nach eigenen Angaben das erste Zentrum im deutschsprachigen Raum, das gezielt Virtual Reality für die Therapie von Ängsten anbietet.

Wege, um die Lebensqualität zusätzlich zu steigern

Daneben gibt es noch weitere Maßnahmen, die zwar keine Therapie ersetzen, aber durchaus unterstützend wirken können. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichender Schlaf sind Bausteine, die dazu beitragen, Angstsymptome zu reduzieren. Pflanzliche Präparate, zum Beispiel mit Baldrian oder Passionsblume, werden traditionell zur Linderung von Angst und Unruhe empfohlen. Um ein überaktives Nervensystem zu beruhigen, empfiehlt die Aromatherapie ätherisches Lavendel- oder Melissenöl. Techniken wie progressive Muskelentspannung, Meditation, aber auch Yoga oder Qigong sind ebenfalls nützlich, um den inneren Alarm herunterzufahren. Nicht zuletzt finden viele Betroffene bei der Bewältigung ihrer Ängste Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Ein offener Umgang und das Aufsuchen professioneller Hilfe sind entscheidend für die Besserung von Angststörungen. Niemand muss mit seiner Angst allein bleiben. Jedes Mal, wenn wir uns ihr mutig stellen, gewinnen wir ein Stück Freiheit zurück – Schritt für Schritt.

Einfacher abschalten



WOHLTUEND

Für eine Auszeit vom Stress: „Entspannungsbad Ruhepause Bio-Lavendelblüte“, 500 ml, von Alterra Naturkosmetik



ZEIT FÜR LAVENDEL

Für Aromalampen, Duftmischungen oder als Raumduft: „Ätherisches Öl Lavendel“^{*1}, 10 ml, von RUBIN LICHT



DISTANZ SCHAFFEN

Ob Gedanken, Ideen oder Sorgen – auf Papier wird vieles klarer: „Notizhefte DIN A5, 2er-Set“, 80 S., aus der SCHREIBWELT



ERHOLSAME NÄCHTE

Trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei^{*2}: „Melatonin Spray“^{*3} mit Pfefferminzgeschmack, 25 ml, von altapharma

^{*1} darf nicht in die Hände von Kindern gelangen ^{*2} Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Einnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein ^{*3} Nahrungsergänzungsmittel

Ihr Experte für gesundes Wohlbefinden

sanotact®

Fit durch den Winter mit sanotact®

- ✓ Wertvolle Inhaltsstoffe für das Immunsystem¹
- ✓ Lutschtabletten in fruchtigen Geschmackssorten
- ✓ vegan



¹Vitamin C trägt zur Erhaltung eines normalen Immunsystems bei. * 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.

FAVORIT

*Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied
von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor.
Diesmal: Kim-Kristin Busch (33), Bereichsleitung
Personal- und Organisationsentwicklung*



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



Was genau machen Sie bei ROSSMANN?

Kim-Kristin Busch: Ich war schon zuvor im Bereich Personalentwicklung beschäftigt und habe mich sehr gefreut, als ich diese Tätigkeit dann auch bei ROSSMANN auf Führungsebene ergreifen konnte. Als Bereichsleiterin darf ich unsere sieben Teams und deren Teamleiter in der Personal- und Organisationsentwicklung anleiten und unterstützen. Zusammengefasst kümmern wir uns auf unterschiedlichste Arten und verschiedenen Wegen um sowohl organisations- und teamübergreifende Entwicklungsmaßnahmen und Prozesse als auch um individuelle Förderungen einzelner Personen und das Weiterentwickeln von Potenzialen.

Welche drei Worte beschreiben Ihren Alltag am besten?

Dynamisch, miteinander und fordernd.
Schwerpunkt dieser Ausgabe ist „Grenzen setzen“. Inwieweit begegnet Ihnen dieses Thema in Ihrem Job?



DE-ÖKO-007
GESCHMACKSKICK
Mit Vitamin C:
„Ingwershot
Klassik“ von
enerBiO, 95 ml
DE-ÖKO-039

Zum einen in Hinblick auf meine Kapazitäten und die meiner Mitarbeiter: Was können wir leisten – und wo muss auch mal ein Punkt gesetzt werden? Das ist für eine gute Zusammenarbeit unerlässlich. Zum anderen bezüglich der gesamten Organisation: Wie können mein Team und ich alle Mitarbeiter darin bestärken, ihre Grenzen zu erkennen, zu kommunizieren und durchzusetzen?

Welches Buch würden Sie immer wieder empfehlen?

Wenn es ein Buch fürs Herz sein soll, dann „Ein ganz neues Leben“ von Jojo Moyes. Und wenn es um die persönliche Weiterentwicklung geht, dann auf jeden Fall „Radical Candor – Authentisch führen“ von Kim Scott.

Und welches ROSSMANN-Produkt ist Ihr Must-have?

Ohne den „enerBiO Ingwershot Klassik“ wäre jeder Morgen hinüber – den brauche ich immer für einen guten Tagesstart. ●

GENIESST DIE EINFACHEN FREUDEN DES LEBENS

Das Geheimnis des finnischen Glücks liegt in den kleinen Freuden des Alltags: Zeit mit den Lieben zu verbringen – oft in der Küche.



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



FREDMAN

Exklusive
enerBiO-
Rezeptideen

Himbeer-Kipferl (Seite 76)

VON MIR FÜR DICH

Backen macht glücklich – schenken auch!
Und zwar diese köstlichen Plätzchen, die
als Präsent ordentlich Eindruck machen

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

Herzige Kekshäuschen
(Seite 74)



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



Buchweizensterne

☆ 24 Stück ⌚ 50 Min. +

Kühl- und Backzeit

Zutaten: 100 g enerBiO Rohrohrzucker,
1 TL enerBiO Ceylon Zimt,
280 g enerBiO Buchweizenmehl,
etwas enerBiO Buchweizenmehl zum Ausrollen,
180 g enerBiO Ghee,
1 Prise Salz, 1 EL Puderzucker

So geht's:

1. Ghee mit Rohrohrzucker, Zimt und Salz in einer Küchenmaschine cremig rühren. Buchweizenmehl zugeben und nur kurz unterkneten. Den Teig zu einem flachen Block formen, in Folie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den Teig auf einer mit Buchweizenmehl bestreuten Fläche ca. 5 mm dick ausrollen. Beliebige Formen (zum Beispiel Sterne) ausstechen.
3. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. im Ofen backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Trocken und luftdicht aufbewahren. ▶

TEIGROLLER von flink & sauber aus massivem Buchenholz: praktisches Back-Tool, um Mürbeteig auf die richtige Dicke zu bringen

DOLOMITSTEINDOSE von flink & sauber: dekorative Verpackung für Plätzchen oder Pralinen. Lässt sich mit einem Kreidestift beschriften



„Als süßes Mitbringsel in der Adventszeit verpacke ich die Kekshäuschen in ‚Bodenbeutel‘ von alouette.“

Raphaëla Moderow,
Brand Communication
bei ROSSMANN

Herzige Kekshäuschen

🏠 10 Stück 🕒 30 Min.

Zutaten:

2–3 TL enerBiO Zitronensaft,
200 g enerBiO Dinkelbutterkekse,
10 Stk. enerBiO Dinkelherzen,
25 g enerBiO Himbeeren gefriergetrocknet,
250 g Puderzucker, 1 Eiweiß



So geht's:

1



Puderzucker und Eiweiß mit den Rührbesen des Handrührers dick-cremig rühren. Tropfenweise etwas Zitronensaft zugeben, bis der Guss eine feste, aber geschmeidige Konsistenz hat und schön glänzt. 2/3 der Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und luftdicht verschließen.

2



Restlichen Guss mit mehr Zitronensaft verrühren, damit er flüssiger wird und sich streichen lässt. 2/3 der Butterkekse dünn damit bepinseln und sofort mit zerbröselten, gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen. Fest werden lassen.

3



Aus jeweils 3 Keksen (1 ohne Zuckerguss als Boden, 2 glasierte als Dach) kleine Häuschen formen. Mit dem festen Zuckerguss aus dem Spritzbeutel die Kekse an den Seiten und oben an der Spitze zusammenkleben.

4



Einen kleinen Klecks Zuckerguss an den Rand der Häuschen setzen und je ein Dinkelherz daran festkleben. Bei Raumtemperatur gut durchtrocknen lassen und anschließend luftdicht verpackt aufbewahren. ►

SPRITZBEUTEL von flink & sauber,
aus kochfestem Leinen mit fünf
Edelstahltüllen – ideal zum Verzieren
von Gebäck mit Sahne oder Creme



Himbeer-Kipferl

ca. 30 Stück 60 Min.
+ Kühl- und Backzeit

Zutaten:

2 Pck. enerBIO Bourbon Vanillezucker,
100 g enerBIO Rohrohrzucker,
60 g enerBIO Mandelmehl,
120 g enerBIO Dinkelmehl Type 630,
15 g enerBIO Himbeeren gefriergetrocknet,
100 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz

So geht's:

1. Weiche Butter mit Vanillezucker, 50 g Rohrohrzucker, Ei und Salz in einer Rührschüssel cremig rühren. Mandelmehl und Dinkelmehl zugeben, alles kurz zu einem glatten Teig kneten. 30 Min. kalt stellen.
2. Gefriergetrocknete Himbeeren mit dem restlichen Rohrohrzucker im Mixer vermahlen, bis ein homogener pinkfarbener Zucker entstanden ist. Den Zucker durch ein feines Sieb in eine flache Schale geben.
3. Den gekühlten Teig in haselnussgroße Portionen teilen und auf leicht bemehlter Fläche zu kleinen Hörnchen formen. Diese mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) 10–12 Min. auf mittlerer Schiene backen, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Kipferl nach dem Backen kurz abkühlen lassen, dann in der Himbeer-Zucker-Mischung wälzen und auf einem Gitter komplett erkalten lassen. Trocken und luftdicht aufbewahren. ●



Tipp

Für die Kipferl eignen sich ebenfalls die „enerBIO Erdbeerscheiben gefriergetrocknet“

1. MANDELMEHL von enerBIO, ergänzt Backwaren mit Eiweiß und Ballaststoffen 2. HIMBEEREN GEFRIERGETROCKNET von enerBIO, zum Dekorieren oder als fruchtiger Snack 3. BOURBON VANILLEZUCKER von enerBIO, verleiht Kuchen, Kompott und Desserts eine feine Note



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 Produktpage die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Die nächstgelegene Filiale finden Sie unter rossmann.de/filialfinder

Gutes in Bestform.



Schokoladig, knusprig, lecker.

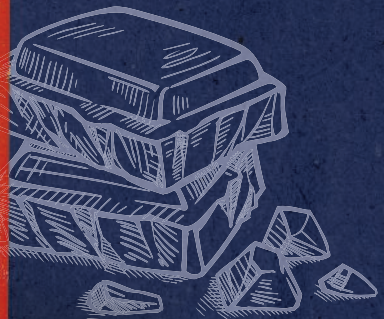
Clever einkaufen.
Bio genießen.

DE-ÖKO-039

180 g
1.99 €
1 kg = 11.06 €



DE-ÖKO-001



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.



KLEIN UND FEIN

Sesam ist ein Alleskönner, nicht nur in der asiatischen Küche. Auch bei uns wird er immer beliebter

TEXT Barbara Spielhagen

Weshalb wohl öffnet sich der Berg im Märchen „Ali Baba und die 40 Räuber“ zu dem Zauberspruch „Sesam, öffne dich“? Was hat denn der Sesam damit zu tun, diese uralte Ölpflanze aus Asien, deren Samen so begehrt sind? Da gibt es tatsächlich einen Zusammenhang: Wenn Sesamfrüchte reif sind, öffnen sich die Kapseln und versprengen ihre Samenkörner. Diese kleinen Körner sind es, die so unverwechselbar schmecken und die schon die alten Ägypter so sehr schätzten, dass sie Sesamkuchen als Grabbeigabe für ihre Pharaonen auswählten. Die Pflanze gedeiht bei Temperaturen über 35 °C, kommt mit wenig Wasser aus und beschert Kleinbauern in zunehmend heißen Weltregionen

dadurch stabile Einkünfte. Nach der Ernte trocknen die mannshohen, kopfüber gebundenen Garben, bis die Kapseln aufspringen. Moderne Züchtungen mit „später Öffnung“ erleichtern zwar die Maschinen-ernte, doch Handarbeit gehört vielerorts noch dazu – ein Grund, warum fair gehandelter Sesam Premiumpreise erzielt. Rund sieben Millionen Tonnen werden weltweit pro Jahr geerntet, das ist doppelt so viel wie noch vor zwei Jahrzehnten. Der Grund liegt unter anderem in der zunehmend pflanzenbasierten Küche: Ob als Öl für asiatische Speisen, Topping auf Sushi oder Brötchen, als Tahini-Paste für Soßen oder Dressings – Sesam ist vielseitig und verleiht jeder Speise einen ganz besonderen, nussigen Geschmack.

Die knackigen Körnchen enthalten rund 18 Prozent Eiweiß und knapp 50 Prozent Fett, davon zum Großteil ungesättigte Fettsäuren, viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – eine Kombi, die lange satt macht. Außerdem enthält Sesam Antioxidantien, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen können. Als kalt gepresstes Öl hat Sesam in der ayurvedischen Lehre traditionell einen festen Platz bei Massageölen. Geschmacklich sind die Sorten so vielfältig wie ihr Farbspektrum: Geschälter, elfenbeinfarbener Sesam schmeckt mild und wird zur cremigen Tahini-Paste vermahlen, hellbraun und ungeschält liefert er den typischen Bagel-Crunch, während rabenschwarze Körner Lakritznoten in Mochi-Eis oder asiatische Dressings zaubern. Ein kurzes Rösten der Samen genügt, um das Aroma zu kitzeln und um Phytinsäure abzubauen, die die Aufnahme der Nährstoffe hemmen kann.

Ganz ohne Schattenseiten geht es beim Sesam aber trotz aller Vorteile doch nicht: Rund ein Promille der Weltbevölkerung reagiert allergisch auf die Körner, weshalb Sesam in der EU ein kennzeichnungspflichtiger Inhaltsstoff ist. Wer das Korn verträgt, erhält jedoch ein natürliches Multitalent für Küche und Kosmetik – und muss dafür nicht erst Berge versetzen. ●



Oma Heidis Tipp

Ich verreise einen Esslöffel frisch gerösteten Sesam im Mörser mit etwas Meersalz. Die Paste, die dann entsteht, wird in der japanischen Küche „Gomashio“ genannt und verfeinert hervorragend Salate und Soßen. Sie schmeckt aber auch als Topping auf Avocados und sogar Vanilleeis.



Was Sesam alles kann

GR-BIO-01



DU LIEBES BISSCHEN
Snacktime: „enerBio Krokantriegel Sesam“, 28 g, cruncht und schmeckt köstlich nussig durch gerösteten Sesam

DE-ÖKO-007



PERFEKT ALS TOPPING
Schnell drübergestreut über Asia-Gerichte, Müsli oder Salate: „enerBio Sesam ungeschält“ toppt viele Speisen, 500 g

DE-ÖKO-001



CRUNCHY
„enerBio Dinkel Sesam Kracker“ in Bioland-Qualität, 150 g – ideal als Snack zwischendurch oder für unterwegs

ES-ECO-020-CV



SCHÖN CREMIG
„enerBio Tahin Sesammus“, 250 g, aus 100 % geschältem Sesam. Verfeinert Salate, Dips und Gerichte

DE-ÖKO-039



Rotbäckchen®

Anzeige

VITAMINREICH DURCH JEDEN TAG

Die zahlreichen Vitamine leisten einen wertvollen Beitrag, um den Körper gezielt zu unterstützen – einfach lecker mit wichtigen Vitaminen rundum gut versorgt sein.

Das Beste weitergeben.



Rotbäckchen-Säfte
gibt es auch in vielen weiteren Sorten

Seit 1952 steht Rotbäckchen für gesunde Säfte. Jetzt unsere leckeren Alltagsbegleiter mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen für die ganze Familie probieren.



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.

GRÜNE GEWÄCHSE

Gesunde Böden,
mehr Artenvielfalt
und jede Menge
Geschmack:
Bio-Weine liegen
im Trend

TEXT *Kirsten Lehmkuhl*

ROSSMANN setzt auf Nachhaltigkeit. Das gilt auch für den Wein im Sortiment. Liebhaber eines guten Tropfens finden dort eine große Auswahl an zertifizierten Bio-Weinen. Sie sind beliebt! Weingüter arbeiten zunehmend ökologisch, gehen neue Wege, sprengen die Grenzen konventioneller Anbaumethoden. Und das weltweit. Allein in Deutschland produzieren nach den aktuellen Zahlen des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat derzeit über 1.120 Weinbaubetriebe ökologisch. Insgesamt bewirtschaften sie rund 14.270 Hektar Fläche, allen voran in Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg. Das ist ein Plus von rund 25 Prozent im Vergleich zu 2019.

Weitermachen wie bisher war für diese Bio-Winzer keine Option. Sie haben alte Pfade verlassen, verzichten auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel, fördern gezielt die Artenvielfalt in den Weingärten, engagieren sich für gesunde, lebendige Böden. Und auch in den Einstellungen der Verbraucher zeigt sich ein Wandel: Die Nachfrage nach Bio-Weinen steigt stetig.

SCHÖN & GUT
Klatschmohn dient
zwischen Bio-
Weinreben auch als
natürliche
Schädlingskontrolle

Hier sind fünf genussvolle Beispiele



1 Da ist zum Beispiel das über 400 Jahre alte Weingut Heinz Pfaffmann in der Pfalz. Die mittlerweile 17. Generation bewirtschaftet im Rahmen einer Stiftung rund 170 Hektar. Damit zählt die Kellerei zu den größten Bio-Weingütern in Deutschland. Der **Weißwein Heinz Pfaffmann Weißburgunder & Chardonnay*** ist dabei nicht nur öko, sondern auch vegan. Genau das ist derzeit ein zweiter Trend im Weinsektor: die Lust der Konsumenten auf Rebsäfte, die komplett ohne tierische Produkte hergestellt sind. Die elegante Pfaffmann-Cuvée ist vollmundig, zeigt feine Aromen von Pfirsich, Honigmelone und Ananas. Den Flaschenhals ziert das Logo des deutschen Anbauverbandes Bioland. Es wird nur vergeben, wenn strenge Vorgaben erfüllt sind.

2 Spanien gehört in Europa neben Italien und Frankreich zu den führenden Ländern mit nachhaltigem Weinbau. Neu bei ROSSMANN ist zum Beispiel der liebevolle und vegane **Weißwein Monte Carbonero Blanco Bio*** aus den **Fontana Bodegas & Viñedos**. Ausgezeichnet nach den Vorgaben der EU-Bio-Verordnung, präsentiert er köstliche Nuancen von Birnen und Sternfrüchten, eine angenehme Restsüße und gleichzeitig eine frische Säure.



3 Der **Storks' Tower Estate Rosado Bio*** aus Spaniens aromatischer Tempranillo-Traube wiederum ist ein veganer Rosé-Wein, der mit feinen Erd- und Himbeernoten verführt. Trägt auch er das EU-Bio-Logo? Natürlich!

4 Gleiches gilt für seinen Landsmann, den **Las Brisas Tinto Bio*** aus der Nähe von Valencia. Ein kräftiger Bursche ist dieser Rotwein, der den Gaumen mit einer raffinierten Kombination von Kirsche, Brombeere und weißem Pfeffer umschmeichelt.



5 Die französischen Weinbauern stehen in Sachen kontrolliert ökologischem Weinbau in nichts nach. Der mittelkräftige, vollmundige **Authenta Bordeaux Rouge Bio*** ist, der Name sagt's, so ein „vin biologique“. Geschmacklich präsentiert er Töne von reifen Brom- und Heidelbeeren, gepaart mit zarten Würzaromen. Das stilisierte, sternumkränzte grüne Blatt des EU-Bio-Logo findet sich auch auf seinem Etikett.

ROSSMANN bietet noch so manch weiteres „grünes Gewächs“, darunter **Rebenkunst**, **Merinas**, **Lesegut** oder der prickelnde **Just Biological Rosé**. Auf einen Blick zu erkennen sind die Bio-Tropfen auch an den Weinpässen an den Regalen.

DE-ÖKO-039 | * Die auf diesen Seiten vorgestellten Produkte haben eine Füllmenge von 0,75 l

VERBOHRT
Körperpflege gehört
ins Private – das
interessiert aller-
dings nicht jeden



Darf man
das?

TEXT Silvia Stammer

Benimmregeln sind längst aus der Mode. Oder doch nicht? In einem Quiz prüfen wir zehn von ihnen auf Wahrheitsgehalt und Aktualität

Wer heute in einer deutschen Großstadt unterwegs ist, erlebt es oft: Menschen eilen aneinander vorbei, die Blicke auf Smartphone-Displays gesenkt, die Ohren abgeschottet durch Kopfhörer. Ein freundliches Nicken oder gar ein „Guten Tag“ auf der Straße? Eher selten. Wer grüßt, fällt auf. „Wer andere anlächelt, muss sogar damit rechnen, angepöbelt zu werden“, erzählt Annika B. (Name der Redaktion bekannt). Diese Erfahrung machte die Angestellte kürzlich in Hamburg, als sie frühmorgens auf einer Wohn- und Geschäftsstraße einer Frau, Anfang dreißig und einen Coffee to go in der Hand, mit einem Lächeln begegnete. Statt einem Nicken oder Ähnlichem erntete sie einen patzigen Zuruf: „Was hast du fürn Problem?“ Annika B. war irritiert von der Reaktion. Ist es wirklich out, jemandem freundlich Respekt zu zollen und zu grüßen?

Regeln für das Miteinander gab es zu allen Zeiten – von höfischer Etikette bis zu den Verhaltenslehren von Adolph Knigge (1752–1796). Sein soziologisches Werk „Über den Umgang mit Menschen“ wurde schon kurz nach Erscheinen 1788 als Benimmbuch interpretiert. Dabei ging es dem Freiherrn eher um den gesellschaftlichen Kitt, der das Zusammenleben strukturiert. In Zeiten, in denen Individualität über allem steht, hätte vermutlich manche Idee von Knigge wieder ihre Berechtigung: „Handle gut und anständig, weniger anderen zu gefallen, eher um deine eigene Achtung nicht zu verscherzen“, schrieb er.

Heute scheiden sich die Geister der Generationen oft deutlich, was Gepflogenheiten und Umgangsformen betrifft. Da ist beispielsweise der Mann Ende dreißig, der seine Baseballkappe praktisch nie abnimmt, weil er sich damit sicherer fühlt – er hat kaum noch

Haare. Die Großtante, Jahrgang 1940, hat dafür kein Verständnis. In ihrer Jugend wäre es undenkbar gewesen, in geschlossenen Räumen einen Hut aufzubehalten. Oder erinnern Sie sich noch an Zeiten der Mittagsruhe? Früher war diese ein ungeschriebenes Gesetz. Wehe, man rief zwischen 12:30 Uhr und 14:30 Uhr bei der Freundin an, um sich für den nächsten Tag zu verabreden! Da war die Anruferin bei der Familie, die sich gestört fühlte, gleich komplett unten durch. Heute werden Smartphones zwar eher zum Nachrichtenverschicken als zum Telefonieren genutzt. Aber falls Sie sich fragen, wann Sie auf Sendung sein sollen und wann nicht: Bitte zwischen 22 Uhr und 7 Uhr Ruhe bewahren, darauf hat sich die Allgemeinheit geeinigt. Was okay ist und was nicht, ist auch ein dynamischer Prozess.

Inzwischen ist mancher schon froh, wenn nicht sonntags nebenan gehämmert oder der Rasen gemäht wird. Letzteres ist übrigens an Sonn- und Feiertagen verboten und werktags zwischen 7 bis 20 Uhr erlaubt. Mit den Regeln ist es so eine Sache: Manche haben sich geändert, andere sind aus der Mode gekommen. Für jede der Fragen auf den nächsten Seiten gibt es drei Antwortmöglichkeiten – nur eine davon ist richtig, geht es nach Stilberatern und Experten des modernen Knigge. ►



BODENHAFTUNG

Die Füße hochzulegen, ist laut Hausordnung in Bus und Bahn verboten. Und es ist unfair gegenüber nachfolgenden Passagieren



Frosch®

sagt DANKE,

dass ihr euren Müll trennt! So funktioniert Recycling.

1 Milliarde Recycling-Flaschen* in nur 11 Jahren:

WELTREKORD!

*ohne Deckel



Mitmachen & gewinnen! **



**Viele weitere attraktive Gewinne. Alle Gewinne und Informationen unter www.frosch-gewinnspiel.de. Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahmezeitraum: 25.06.2025 - 30.11.2025. Zur Teilnahme am Gewinnspiel ist die Angabe des Namens sowie der E-Mail-Adresse erforderlich. Die Gewinne werden unter allen gültigen Teilnahmen verlost.

Fettnäpfchen für jede Gelegenheit

1. Wer einer älteren oder gehandicapten Person in Bus oder Bahn einen Platz anbietet, ist altmodisch.

- a) Ja, schließlich bin ich gerade auf dem Weg zum Fitnessstudio.
- b) Was soll das denn? Meine Mutter/meine Oma trägt mich immer auf Händen.
- c) Mehr denn je ist dies eine Geste der Mitmenschlichkeit in dieser hektischen Zeit. Wer keine Hilfe benötigt, winkt freundlich ab.

2. Beim Essen das Handy wegzulegen, zeigt Respekt gegenüber den anderen am Tisch.

- a) Ist doch egal, was die anderen so erzählen. Hauptsache, ich sehe, was gerade auf Insta und TikTok los ist.
- b) Später habe ich ja immer noch Zeit, auf Social Media zu gehen oder mit Freunden zu chatten. Ich lasse das Handy deshalb meist in der Tasche.
- c) Ich wollte gerade das Essen fotografieren und gleich auf Social Media posten.

LEG DOCH MAL ...

Der Blick aufs Smartphone
kann als Zeichen
mangelnder Wertschätzung
verstanden werden



3. Pünktlichkeit ist eine Tugend.

- a) Das ist mir zu basic, da bin ich raus.
- b) In unserer Familie sind immer alle unpünktlich. Warum soll ich da aus der Rolle fallen?
- c) Bei einer Party-Einladung sind bis zu zehn Minuten Verspätung ok. Sonst anrufen und um Entschuldigung bitten.*1

4. Der Mann geht voraus und hält der Frau die Tür auf. Das macht man heute so.

- a) Ja, nur Männer schaffen einen solchen Kraftakt.
- b) Hier herrscht laut stil.de Gleichberechtigung, es kann auch umgekehrt sein. Hauptsache, die Tür wird aufgehalten – das ist eine Geste des Respekts.
- c) Falls Taylor Swift im Anmarsch ist – warum nicht?

5. Der Mann geht als Erster durch die Drehtür.

- a) Ha, ha, bester Gag!
- b) Klingt antiquiert, stimmt aber. Er übernimmt die „Schubarbeit“, bringt die Tür in Schwung und ermöglicht der Begleiterin ein bequemes Durchgehen. Erst wenn beide durch sind, darf er den Platz wieder an ihrer Seite einnehmen.*2
- c) Was ist eine Drehtür?

6. Sollte ich im Bus telefonieren?

- a) Ja, gerne auf Lautsprecher, damit alle etwas davon haben.
- b) Ja, aber nur kurz und leise. Sonst um Rückruf bitten oder aussteigen und das Telefonat draußen fortführen.
- c) Nein, einfach ganz lange laut klingeln lassen – das sorgt für Unterhaltung bei der langweiligen Fahrt.

*1 Quelle: karrierebibel.de

*2 Quelle: „Der moderne Knigge“, 2024, Verband Deutscher Berufstrainer



RÜCKSICHT IST HITVERDÄCHTIG
Eigenes Vergnügen sollte nicht
auf Kosten anderer gehen.
Insofern ist lautes Telefonieren
oder dröhnende Musik aus
dem Kopfhörer unhöflich

7. Beim Business-Abendtermin ist jede
Kleidung erlaubt.

- a) Ist der Dresscode „angemessene Kleidung“, gilt
für Herren: je später der Abend, desto dunkler der
Anzug. Für Damen: Strumpfhose. Nicht mehr als
fünf Accessoires.*1
- b) Logisch, ich zieh die Glitzer-Flipflops an.
- c) Egal, ich übernehme den Laden sowieso.

8. Ist es okay, in einem Cafe am Laptop zu
arbeiten?

- a) Ich verbringe gerne den Arbeitstag mit vielen
Menschen in lockerer Atmosphäre. Ein Espresso
reicht mir dabei.
- b) Der Team-Chat gewinnt enorm, wenn viele Leute
die Firmen-Internas mithören.
- c) Sofern etwas verzehrt wird, die Kopfhörer gut
sitzen und nicht eine Steckdose dauerbelegt wird,
ist das für eine überschaubare Zeit in Ordnung.

9. Muss ich meine Kinder auffordern, im
Restaurant leiser zu sein?

- a) Das gehört sich so, um Rücksicht auf die anderen
Gäste zu nehmen. Am besten für Beschäftigung

Fotos: Getty Images

christina
aguilera
xtina
after dark

Der meine verführerische Duft



sorgen oder mit den Kleinen kurz rausgehen, wenn sie zu unruhig sind.

b) Solange sie anderen nicht in die Suppe spucken, einfach machen lassen.

c) Hallo, warum das denn? Die Influencer von morgen sollen doch schon heute lernen, was ein cooler Auftritt ist.

10. Im Restaurant breche ich mir ein Bröckchen vom Brot ab, das vorweg gereicht wird.

a) Bowl macht wohl – da gibt es kein Brot vorweg.

b) Ja, jedes Stückchen wird einzeln in Öl getaucht oder mit Butter bestrichen und mit der linken Hand zum Mund geführt.*²

c) Hallo?! Ich habe Hunger, bestreiche mir das ganze Stück komplett wie ein Frühstücksbrötchen und schiebe es mir in den Mund. Unbedingt sprechen beim Kauen und die Ellenbogen auf den Tisch legen! ●

Richtige Antworten:

1 c, 2 b, 3 c, 4 b, 5 b, 6 b, 7 a, 8 c, 9 a, 10 b

*¹ Quelle: b2b.de

**² Quelle: karrierebibel.de

IN DECKUNG

Hut ab – das war früher Pflicht. Heute wird dies nicht mehr so streng gesehen. Wer die Mütze ablegt, zeigt Sinn für Etikette



Tesori d'Oriente



WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE

Begib dich auf eine magische Reise
mit der Pflegelinie Byzantium.

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.

babywelt®

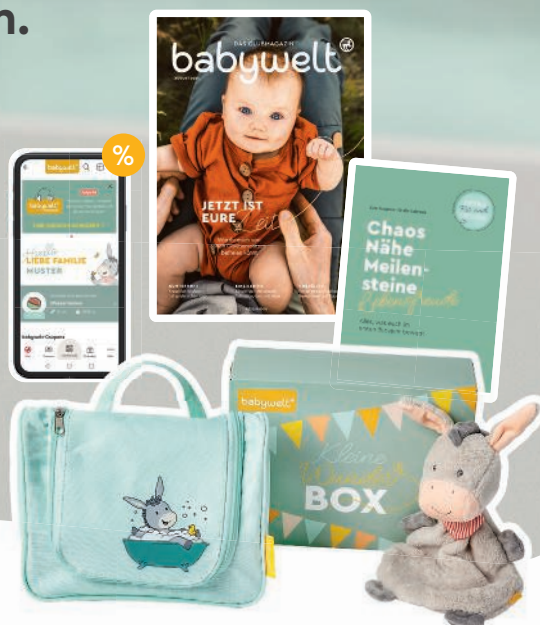
Ich WILL KOMMEN IN DER Familie

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



JETZT KOSTENLOS
anmelden

in der **ROSSMANN-APP**
oder unter babywelt.club



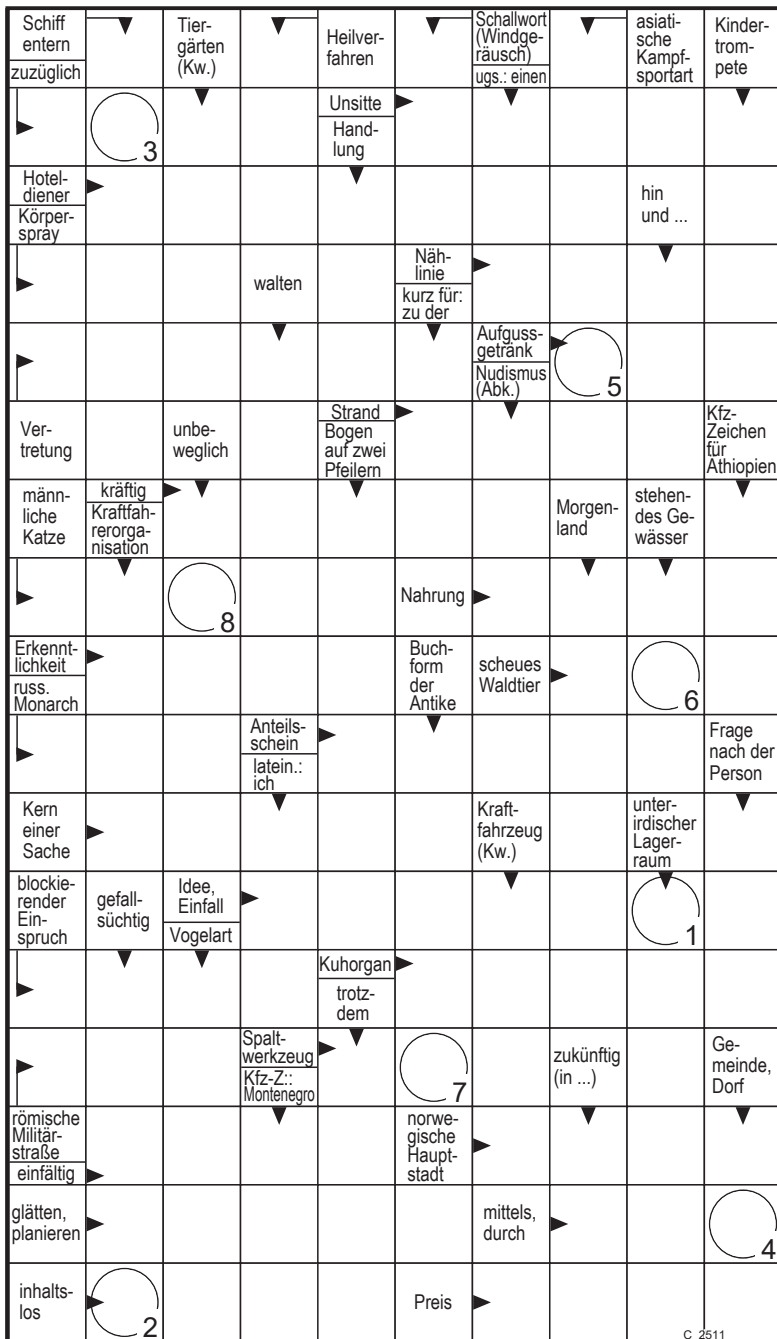
Design der Geschenke kann variieren.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

RÄTSEL

UND
GEWINN-
SPIEL

Die Insel Usedom wird jährlich mit mehr als 1.900 Sonnenstunden verwöhnt. Jetzt miträtseln und mit Glück einen Familienurlaub gewinnen



LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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



SPASS AN DER KÜSTE

Mitten im Kiefernwald an der Küste, nur einen kurzen Spaziergang vom Ostseestrand entfernt, liegt das Familienresort Usedom. 100 Zimmer beziehungsweise Familienzimmer und Apartments bieten Komfort für Groß und Klein. Ob Indoor-Paradies oder Außenareal – für Kinder zwischen 25 Monaten und zwölf Jahren ist für viel Spaß und Unterhaltung gesorgt. Der große Pool hat eine Wassertemperatur von 28 °C, das Kinderbecken sogar 30 °C. Im Wellness-Bereich gibt es eine großzügige Saunalandschaft – und sogar eine eigene Familien-sauna. Im Familienrestaurant wird leckere regionale und internationale Küche serviert. Richtig gerätselt? Wir verlosen sechs Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis zwölf Jahre im Familienzimmer inklusive Familien-Verwöhnprogramm und kostenlosem Stellplatz fürs Auto. kinderresort-usedom.de



RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 5 x je ein Paket mit leckeren Sesam-Snacks aus dem ROSSMANN-Sortiment



Anzeige

RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 104



„Nur ein Waschmittel-Blatt
für frische und strahlend
saubere Wäsche!“

WASCHMITTEL NEU GEDACHT!

Einfach zu Dosieren, 100 % wasserlöslich
JETZT ENTDECKEN!

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

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

So geht's!

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

Teilnahmezeitraum: 01. bis 30. November 2025

Bitte hier das Lösungswort eintragen



* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. An- und Abreise sind ebenso wenig eingeschlossen wie verbrauchsabhängige Nebenkosten. Der Gutschein ist drei Jahre gültig ab Ausstellungsdatum. Einlösbar auf Anfrage und je nach Verfügbarkeit. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur Oktober 2025 lautete:
AUSSTRAHLUNG

lavera

NATURKOSMETIK



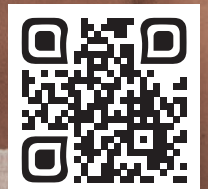
POWERFUL? NATÜRLICH.

Für Sinne, Seele und für deine Haut.

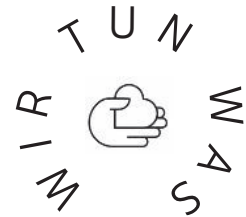


KÖRPERPFLEGE

Purely Natural. Truly Beautiful.



AB INS **KÖRBCHEN!**





URBAN SPORTS
Der Ernst-August-
Platz vor dem Haupt-
bahnhof verwandelte
sich in eine Sportmeile

Das Finale der 3x3 Basketball
Germany Tour wurde von Athleten
und Besuchern gleichermaßen
gefeiert. Auch ROSSMANN dribbelte
bei dem Event mit

Mehr drin für dich.

Die ROSSMANN-App.



Mehr drin
für dich



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



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Diesen Event wollte sich sogar die Sonne nicht entgehen lassen: Am ersten Septemberwochenende fand in Hannover das Finale der 3×3 Basketball Germany Tour statt, bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen spätsommerlichen Temperaturen. Amateure und Profis aus 24 Teams traten bei dem Streetball-Wettbewerb vor dem Hannoveraner Hauptbahnhof an. Die Mannschaften setzten sich aus den Kategorien Frauen, Männer und U-18 zusammen. Außerdem gingen Rollstuhl-Basketball-Teams an den Start.

„Die Stimmung vor Ort war einfach unglaublich. Alle hatten gute Laune, und sogar Reisegäste blieben stehen, um spontan bei einer der vielen Aktionen mitzumachen oder einem Match zuzuschauen“, erzählt Fiona Ebcinoglu aus der ROSSMANN-Unternehmenskommunikation. Die 27-jährige ist selbst großer Fan der Trendsportart und wollte unbedingt einmal live dabei sein. Ihr Arbeitgeber, Hauptsponsor des sportlichen Highlights, war mit einem großen Rahmenprogramm vertreten. So konnten Besucher und Athleten Erinnerungsfotos im Fotobulli schießen, die eigenen Basketballfähigkeiten an der Basketball Arcade überprüfen und dort ihre Treffsicherheit testen oder leckere Sportdrinks und -snacks in der Sportlerlounge probieren. Außerdem bekamen Kunden der nahe gelegenen ROSSMANN-Filiale die Chance, sich mit ihren Einkaufsbelegen am Event-Stand exklusive Gewinne zu sichern.

Einzigartig an der 3×3-Tour ist, dass die Matches an prominenten Orten in Großstädten stattfinden – besondere Erlebnisse, die hochklassigen Sport mit einem attraktiven Rahmenprogramm verbinden. Beim Finale in Hannover konnten die Gäste zudem 3×3-Profis kennenlernen: Marie Reichert, Meret Kleine-Beek und Maira Banko, Spielerinnen der TK Hannover Luchse und im Team Niedersachsen, standen für ein Interview und ein herzliches Meet & Greet zur Verfügung. Zeit für Autogramme und ein Selfie mit den Spielerinnen war natürlich auch. ▶



MITMACHEN
Erinnerungsfotos gab es im ROSSMANN-Fotobulli (o.), ihre Trefferquote konnten Besucher in der ROSSMANN-Basketball-Arcade trainieren (u.)



3×3-PROFIS
Maira Banko, Meret Kleine-Beek und Marie Reichert (v. li.) von den TK Hannover Luchsen standen beim Meet & Greet Rede und Antwort (re.)





GEWINNERTYP
Die 20-jährige Maira Banko spielt ihre zweite Bundesligasaison bei den TK Hannover Luchsen

Die noch relativ junge Variante des Basketballs ist vor allem seit den Olympischen Spielen in Paris populär geworden, bei denen das deutsche Team die Goldmedaille gewann. Beim 3×3-Basketball stehen sich statt fünf nur drei Spieler pro Team gegenüber, gespielt wird auf einen Korb. Das macht das Spiel besonders dynamisch und schnell. Raoul Roßmann, Sprecher der Geschäftsführung, der sich vor Ort das Tourfinale anschaute, ist ebenfalls großer Fan dieser urbanen Streetballsportart, für deren Leistungssparte Hannover ein wichtiger Standort ist. Das Unternehmen ROSSMANN unterstützt mit großen Spendensummen den 3×3-Olympiastützpunkt beim Landessportbund Niedersachsen, um den Leistungssport in Deutschland zu fördern. Auch wenn es beim Tourfinale natürlich ums Gewinnen ging, war ein anderer Gedanke den Organisatoren und ROSSMANN besonders wichtig: die Vereinigung von drei Bereichen in einem Sportevent, nämlich Leistungs- und Breitensport sowie Inklusion. ●



ENGAGEMENT
ROSSMANN fördert Sport in Deutschland auf verschiedenen Ebenen

OUR WAY TO WIN. TOGETHER.

Drei Fragen an *Maira Banko*

Frau Banko, was ist für Sie das Besondere am 3×3-Basketball?

Es ist ein schnelles, dynamisches Spiel mit vielen Eins-gegen-eins-Situationen. Außerdem ist die Teamchemie entscheidend, denn es gibt keinen Trainer auf dem Court – die Verantwortung liegt bei den Spielern selbst. Ich finde es toll, dass das Spiel draußen mit Musik stattfindet. 3×3 hat einfach gute Vibes.

Was war das Beste an der 3×3 Germany Tour?

Die Präsenz in der Öffentlichkeit und dass man auch sportferne Menschen begeistern kann, die zufällig vorbeikamen. Die Stimmung war sehr positiv, die Trikots cool und dank der Sponsoren gab es viele großartige Aktivitäten für Sportler und Zuschauer. Die sehr aktiv gestalteten Events boten eine super Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen.

Wie motivieren Sie sich für Ihren sportlichen Erfolg?

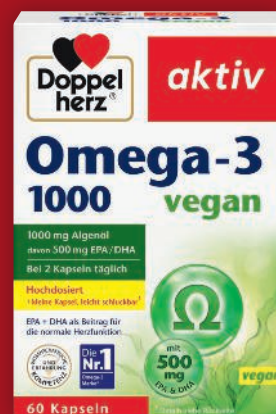
Ich versuche, mein großes Ziel nie aus den Augen zu verlieren. Der Teamzusammenhalt hilft mir, auch in schwierigen Phasen. Motivation ist nicht immer da, deshalb braucht man auf jeden Fall auch Disziplin, um dranzubleiben.

Nr. 1 Marke
in Deutschland*

Doppelherz-Neuheiten bei Rossmann



Mit Zitronen-
geschmack



Doppelherz begleitet viele Menschen häufig ein Leben lang. Mit einer breiten Sortimentsvielfalt unterstützen wir unsere Verwenderinnen und Verwender über unterschiedliche Lebensphasen hinweg bis ins hohe Alter.



Besuchen Sie die Doppelherz-Markenseite auf rossmann.de

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

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.



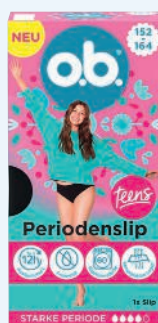
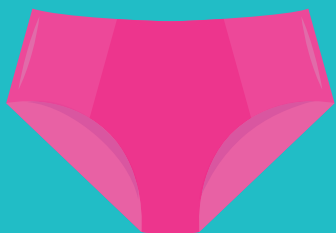
BESTE BEGLEITER

Duftes, Pflegendes und viele tolle Produkte mehr: Auch im November lohnt sich ein Blick in die ROSSMANN-Regale!

FÜR DIE
GANZE
FAMILIE



VIELE VITAMINE
„Vital Vitaminformel“ von
Rotbäckchen® schmeckt lecker
und versorgt den Körper mit elf
Vitaminen, 450 ml



SCHÜTZT BIS ZU ZWÖLF STUNDEN
Der „o.b.® Teens Periodenslip“**1 für
starke Periode schützt und sorgt
für ein trockenes Gefühl – für
einen sorgenfreien Schultag. 1 Stk.



OHNE ZUCKER
Bärenstark: „sanostol® Multi-
Vitamin Bärchen“**3 mit Himbeer-,
Blaubeer- und Orangengeschmack
sowie neun Vitaminen, vegan, 120 g



BLUMENFEE
Fruchtige Frische, florale Eleganz
und warme Moschusnoten: „Floral
Musk“^{**2} von Nature Blossom,
EdP, 50 ml, 100 % natural



FÜR NORMALES HAAR
„Antischuppen Shampoo“ für bis
zu 95 % weniger Schuppen nach
vier Wochen Anwendung.^{**4} Von
sebamed®, 200 ml



SCHON GEWUSST?
Babys und Kleinkinder
verlieren viel Wärme über
den Kopf, da er im Verhält-
nis zum Körper deutlich
größer als bei Erwachsenen
und nur dünn behaart ist.
Deshalb: Mütze auf!



MIT AVOCADO-ÖL
„sebamed® Duschöl“ für die
schonende und besonders
pflegende Reinigung trockener
und empfindlicher Haut, 200 ml



MIT HYALURON-KOMPLEX-FORMEL
„LACALUT aktiv Zahnpflege &
Sanftes Weiss“. Medizinische Zahn-
creme für gesundes Zahnfleisch
und natürlich weiße Zähne, 75 ml

*Traumwimpern
ohne Kleber*



FALSCHES WIMPERN, ECHTER WOW-EFFEKT
Die selbst klebenden Wimpern „impress™ Falsches Long Lasting“
von KISS sind schonend zu den Naturwimpern, wasserfest,
wiederverwendbar und halten bis zu fünf Tage lang, 24 Wimpern-Cluster

*1 nicht in allen Filialen erhältlich

*2 entzündlich. Darf nicht in die Hände von Kindern geraten

*3 Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Süßungsmitteln

** Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader, 2006

SPASS & WISSEN

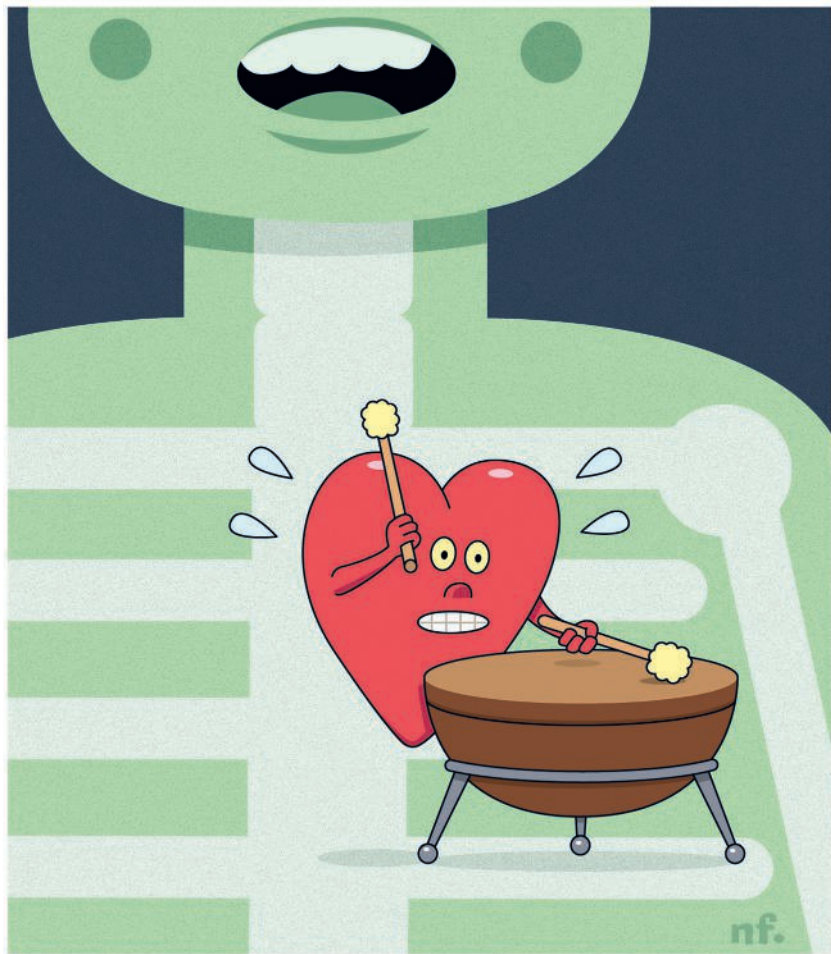
Was passiert im Körper, wenn wir Angst haben? Und wo konnten Forscher „rote Monster“ entdecken? Antworten darauf, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!

RÄTSEL DES ALLTAGS

Warum klopft das Herz so schnell, wenn man Angst hat?

Wenn wir Angst haben oder aufgeregt sind, versetzt das unseren Körper in Alarmbereitschaft. Der Körper reagiert, indem er verschiedene Botenstoffe ausschüttet, zum Beispiel Adrenalin. Adrenalin sorgt dafür, dass der Herzschlag, zu dem man auch Puls sagt, beschleunigt wird. Dadurch werden unsere Körperzellen, etwa in den Muskeln, besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das soll den Körper darauf vorbereiten, im Ernstfall flüchten zu können. Diese Körperreaktion stammt noch aus Zeiten, in denen Menschen sich schnell vor einem gefährlichen Tier, beispielsweise einem Höhlenbären, retten mussten.

Den Puls, also wie schnell das Herz pro Minute schlägt, kann man fühlen, wenn man zum Beispiel zwei Finger innen auf ein Handgelenk legt. Der normale Puls im entspannten Zustand liegt bei älteren Kindern und Jugendlichen bei 80 bis 100 Schlägen pro Minute. Herzen von Erwachsenen schlagen etwas langsamer. In beängstigenden Situationen oder beim Sport kann der Puls auch mal auf 180 Schläge pro Minute ansteigen. Sorgen machen muss man sich deshalb nicht, solange der Puls langsam wieder abnimmt, wenn die beunruhigende Situation vorbei ist.



WANN BEGINNT DIE FASCHINGS- ODER KARNEVALSZEIT IN DEUTSCHLAND?

(A) Am 8. 8.

(B) Am 9. 9.

(C) Am 10. 10.

(D) Am 11. 11.

Lösung: Antwort D

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

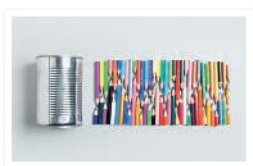


VERZIERE EINEN STIFTEBECHER

Du brauchst:
ganz viele alte, kurz gespitzte
Stifte, leere Konservendose (unsere
ist elf Zentimeter hoch), Lineal,
Säge, Heißkleber

Und so geht's:

1 Kombiniere die Stifte so, dass sie
der Höhe der Konservendose ent-
sprechen, bei uns also elf Zentimeter.
Säge die Stifte bei Bedarf zu.*



2 Ordne die Stifte so auf deiner
Arbeitsfläche an, dass ein Recht-
eck entsteht. Das Rechteck sollte so
hoch sein wie die Konserve und so
breit wie deren Umfang.

3 Klebe die Stifte mit Heißkleber
fest.*

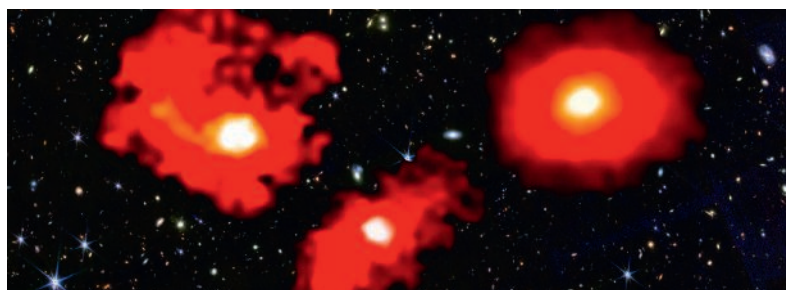
*Bitte einen Erwachsenen um Hilfe



Fragt der Fisch
Arni seinen Freund: „Was
machst du heute Nachmittag?“
Antwortet der Freund: „Ich
glaube, ich gehe
schwimmen!“

**WITZE DES
MONATS**

Zwei Skelette gehen in die Disco.
Sagt das eine: „Oh, ich habe etwas
vergessen.“ Fragt das andere: „Was denn?“ –
„Überraschung!“ Kommt das Skelett nach einer
Stunde mit seinem Grabstein unter dem Arm
wieder zurück. Fragt sein Skelettfreund
überrascht: „Was willst du denn mit deinem
Grabstein?“ – „Falls jemand nach
meinem Ausweis fragt!“



Monstermäßige Ketchup-Kleckse

Diese Flecke sehen aus wie zer-
quetschte Tomaten. In Wirklich-
keit sind es Galaxien, also riesie-
ge Ansammlungen von Sternen.
Entdeckt wurden sie mit dem
James-Webb-Teleskop, das 1,5
Millionen Kilometer von der Erde
entfernt im All postiert ist. For-
scher haben die drei riesigen Ga-
laxien „Rote Monster“ getauft –
wegen ihres rötlichen Aussehens,
das durch einen hohen Stauban-
teil zustande kommt. Eigentlich
ist die Entdeckung einer Galaxie
kaum der Rede wert, schließlich
gibt es davon in unserem Univer-
sum etwa 200 Milliarden Exem-

plare. Sie alle bestehen zu einem
großen Teil aus Gas, aus dem im
Laufe der Zeit Sterne entstehen.
Bei den Roten Monstern ging
das allerdings weitaus schneller,
als es die Wissenschaft erwartet
hätte. Laut den Berechnungen
der Fachleute haben die drei Ga-
laxien innerhalb von nur ein paar
Hundert Millionen Jahren fast ihr
gesamtes Gas in Sterne umge-
wandelt. In Universums-Zeitrech-
nung kommt das einem Wimpern-
schlag gleich. Wie die Monster so
schnell wachsen konnten, weiß
niemand. Das wollen die Forscher
nun herausfinden. ●

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

Wie Batterien noch sicherer werden, und worauf sich Kunden anlässlich des Tages der Naturkosmetik freuen dürfen

NEWS



Igitt, das schmeckt nicht! BitterBlock® schützt vor dem Verschlucken von Knopfzellenbatterien

Knopfzellenbatterien, insbesondere moderne Lithium-Varianten, sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Sie sind in LED-Lichtern enthalten, in Fernbedienungen, Spielzeugen oder Uhren. Die Mini-Energiespender können jedoch für kleine Kinder zur großen Gefahr werden, wenn diese sie verschlucken.

Knopfzellenbatterien weisen eine höhere Spannung auf als herkömmliche Batterien, wodurch lebensbedrohliche Verätzungen in der Speiseröhre, im Magen oder anderen Organen entstehen können. Um dieses Risiko zu minimieren, sind ROSSMANN-Knopfzellenbatterien von RUBIN mit dem Bitterstoff Denatoniumbenzoat versehen, auch als BitterBlock® bekannt. BitterBlock® ist gesund-

heitlich unbedenklich, kann aber durch seinen unangenehmen Geschmack dafür sorgen, dass Babys und Kleinkinder Knopfzellenbatterien sofort ausspucken. Diese Maßnahme ergänzt Sicherheitsvorkehrungen wie die kindersichere Verpackung und die gut sichtbaren Warnhinweise auf der Verpackung. Ganz wichtig: Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf! Lagern Sie Batterien in verschlossenen Schränken oder Regalen. Falls das Batteriefach keinen kindersicheren Verschluss hat, machen Sie es mit Klebeband unzugänglich. Entsorgen Sie leere Batterien fachgerecht, zum Beispiel in der Recyclingbox in Ihrer ROSSMANN-Filiale.

Sparen mit unserem **COUPON.**

20%

Beim Kauf der
abgebildeten Artikel

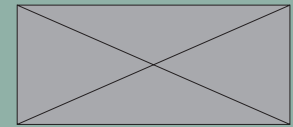


Hurra! Rabatte zum Tag der Naturkosmetik

Der Internationale Tag der Naturkosmetik am 23. November schafft Bewusstsein für eine naturbasierte, gut verträgliche Kosmetik. Zu diesem Anlass gibt es in der ROSSMANN-App 20-Prozent-Coupons auf Mascaras und Lippenstifte sowie Lippenpflege und Handcremes von Alterra Naturkosmetik. Die ROSSMANN-Marke erfüllt hohe Natur- und Bio-Kosmetik-Standards und ist überwiegend nach den strengen NATRUE-Kriterien zertifiziert. Dazu gehört die Verwendung von pflanzlichen Rohstoffen aus vorzugsweise kontrolliert biologischem Anbau ebenso wie der Einsatz von Düften und Extrakten aus natürlichen Rohstoffen. Außerdem wird auf synthetische Duft- und Farbstoffe, Silikone und Mineralölstoffe verzichtet. Produkte, die diesen Standards entsprechen, können Verbraucher dank des international anerkannten NATRUE-Siegels (rechts) auf einen Blick erkennen. Das besondere Angebot gilt ausschließlich für die App und für den Zeitraum vom 18. bis 22. November 2025. Wir lieben Pflege und Beauty – auf ganz natürliche Weise!



natrue.org



**JETZT MITGLIED
WERDEN IN
UNSEREM**

Babyclub



unter www.babywelt.club

Sparen mit unserem **COUPON.**

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Mehr
Coupons in
UNSERER
APP

Beim Kauf der
vorne abgebildeten Artikel
werden 20% Rabatt
direkt an der Kasse abgezogen.

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

Gültig vom
01.11. – 30.11.2025



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
BILDREDAKTION Miriam Breig (Lt看.), Vanessa Zeeh
CHEF VOM DIENST/LEKTORAT Jens Asthoff
REDAKTION Judith Gerstbrein, Ines Hennenberg
MITARBEIT AN DIESER AUSGABE
Emily Bartels, Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling),
Sabine Burgstädt, Fiona Meral Ebcinoglu, Monika Hoegen,
Paulina Jacob, Anna Kentrath, Kirsten Lehmkuhl
BEI FRAGEN ZUM HEFT redaktion-centaur@rossmann.de
ANZEIGEN Beatrice Flohr
PRODUKTABBILDUNGEN Patricia Matthies
DRUCK APPL Druck, Wemding
EU-CODENUMMER Kontrollstellen-Nummer der für die
Dirk Rossmann GmbH zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039
FSC® N001530

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



RMO

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

ROSSMANN IM WEB



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



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



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



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



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

AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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

UHU®



Für die Tonne?

REPARIER'S EINFACH!



Für Tipps zum Reparieren jetzt folgen



@uhu_soklebsrichtig /
@uhu_kreativ

REPARIEREN IST BESSER ALS WEGWERFEN!

Schenke kaputten Gegenständen ein zweites Leben und entdecke die UHU Reparaturhelden bei ROSSMANN.

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 Produktpage die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



COUPON

In diesem Heft oder
in der ROSSMANN-App

Im Falle eines Falles – **UHU®**

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN
Stephanie
Wunderlich

DER NEUE
CENTAUR
ERSCHEINT AM
1. DEZEMBER



Eisbrecher

Im Herbst sammle ich trockenes Laub in einem Sack und fülle während des Winters etwas davon als unterste Lage in die leere Biotonne. Dann ist das Risiko, dass etwas festfriert, viel geringer.

Susanne W., Barmstedt



Eiskönigin

Ingwer hält sich im Tiefkühl-
fach nicht nur viel länger,
sondern lässt sich so auch
deutlich leichter reiben.

Annelie Born, Wendelstein

Traumschaum
Flecken auf dem Teppich
besprühe ich mit Rasierschaum.
Nach kurzer Einwirkzeit einfach
mit Küchenpapier auf tupfen.
Der Fleck ist verschwunden.

Agnes Plumhoff, Künzell

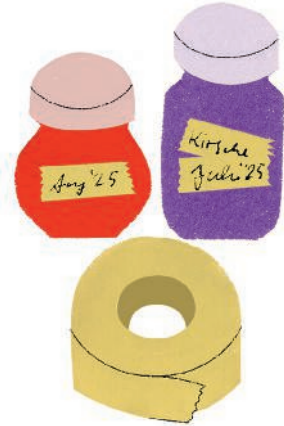


Folge 87

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

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

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



Gut gelöst

Wenn ich Gefrierdosen oder
Marmeladengläser beschrifte,
nehme ich Malerkrepp anstelle
fertiger Etiketten. Es lässt sich
nach Gebrauch problemlos
lösen, hinterlässt keine
Klebereste, und die Dosen
und Gläser können immer
wieder verwendet werden.

Ruth Appel, Troisdorf



Anti-Aging

Knäckebrot wird wieder
knusprig, wenn man
es kurz auftoastet.

Katrin Steinicke, Thüringen

FOTOWELT 

Unser ROSSMANN Fotobuch



Auch in
Premium-
Matt

Geschenkbox für
A4 oder A5

Große Auswahl auf

rossmann-fotowelt.de

*Glücksmomente
verschenken!*

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Eure Treue zahlt sich aus.

Einkaufen. Punkte sammeln. Sparen.

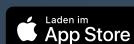


40%

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