

# centaur

Magazin. Eins für alle!

VEGANUARY-REZEPTE

Von morgens bis  
abends lecker

WETTBEWERB

Kinder, zeichnet  
eure Familie!

MARATHON & MEHR

Das läuft im  
Sportjahr 2026



IM  
INTERVIEW  
CHECKER  
TOBI

## ENTRÜMPPELN? KINDERLEICHT!

Wie wir endlich unser Leben  
aufräumen – und warum weniger  
Haben oft mehr Sein bedeutet

RIVAL  
♥ me

Must-Have  
für Nail-  
Lovers!

8 ml  
2,99 €



by  
cherry  
nails

**ROSSMANN**

Mein Drogeriemarkt

# EDITORIAL



## Willkommen in der Januar-Ausgabe!

„Räum endlich mal dein Zimmer auf!“ Als Teenager hat mich die Forderung meiner Eltern gar nicht begeistert. Und heute? Da stehe ich auf der anderen Seite. Als mir dieser Satz das erste Mal über die Lippen kam, konnte sich mein Vater ein Schmunzeln nicht verkneifen. Teenager – und ich hoffe, meine lesen das nicht – haben natürlich so viel im Kopf und zu tun: Sie wollen sich nur ganz kurz noch umziehen, die Bücher ins Zimmer bringen, die Fußballtasche ablegen – später räumen sie das noch weg, ganz bestimmt.

Nur „später“ ist relativ, es kommt einfach oft so viel dazwischen ...

Dass es befreiend sein kann, Ordnung zu schaffen, wird uns häufig erst in den eigenen vier Wänden klar. Mittlerweile ist Aufräumen gar zu einem Trend avanciert, dem wir uns, passend zum Anfang des Jahres, auch im „Centaur“ widmen, frei nach dem Motto: Das kann weg! Denn wie sagt der Minimalist Christof Herrmann in unserem Kurzinterview? „Weniger Kram und Erwartungen bedeuten weniger Gram und Belastung. Das schafft mehr Zeit für das Wesentliche: die Familie.“

Um Familie geht es auch in unserem diesjährigen Wettbewerb mit „Dein SPIEGEL“ für Kinder und Jugendliche zwischen acht und 16 Jahren.

Wir fragen: Was macht deine Familie besonders? Wir hoffen, bis zum 25. Mai 2026 wieder viele ideenreiche Comics zu erhalten. Auch unser Prominenteninterview ist nicht nur was für Erwachsene: Checker Tobi alias Tobias Krell – wer kennt ihn nicht, der Kinder oder Teenager zu Hause hat? Er sagt: „Wirf nicht alles weg, sondern erinnere dich daran, wie du als Kind gewesen bist.“ Ein klarer Fall von „Checkst du?“, wie Tobi immer sagt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Anna Kent Rath". Below the signature, the text "redaktion-centaur@rossmann.de" is printed in a smaller, sans-serif font.

**ROSSMANN**

Mein Drogeriemarkt

ROSSMANN  
**AZUBI** CLUB

# FRAGEN. WAGEN. VERANTWORTUNG TRAGEN.

Schon genug Action als Eltern?

Jetzt übernehmen wir!



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



[rossmann.de/ausbildung](http://rossmann.de/ausbildung)

14

## AUFGERÄUMT!

Wer Ordnung schafft, fühlt sich leichter – zu Hause, digital und im Miteinander

Gesellschaft & Nachhaltigkeit**14 | DAS KANN WEG**

Wie Aufräumen in Wohnung, Handy und Kopf Platz für Neues schafft. Plus: Tipps & ein Interview mit Minimalismus-Experte Christof Herrmann

**30 | BÜCHER, DIE BEWEGEN**

Perfekt für lange Winterabende – fünf Bücher zum Mitliefern, Träumen und Durchstarten

**32 | „WIRF NICHT ALLES WEG, SONDERN ERINNERE DICH DARAN, WIE DU ALS KIND GEWESEN BIST“**

Tobias Krell alias Checker Tobi spricht über Mutproben, Kindheitserinnerungen und darüber, warum Kinder oft ehrlicher sind als Erwachsene

**40 | RAUS AUS DER STRESS-SPIRALE!**

Stress kann antreiben und stark machen – wie wir das Gleichgewicht halten und Überlastung vermeiden

**44 | SPORTLICHE HIGHLIGHTS 2026**

Marathon, Finals, Handball und 3x3-Basketball – auch in diesem Jahr unterstützt ROSSMANN spannende Sport-Events

**94 | VATER, MUTTER, KIND?**

Der große Wettbewerb von ROSSMANN und „Dein Spiegel“ startet! Wer zeichnet den spannendsten Comic zum Thema Familie?

Genuss & Leben**24 | DARF'S ETWAS MEER SEIN?**

Pflege, Glanz, Genuss: So vielseitig ist Meersalz

**75 | NACHGEFRAGT**

... beim Start-up Lini's Bites aus München, das vegane glutenfreie Snacks herstellt

**76 | GUTEN TAG, VEGAN!**

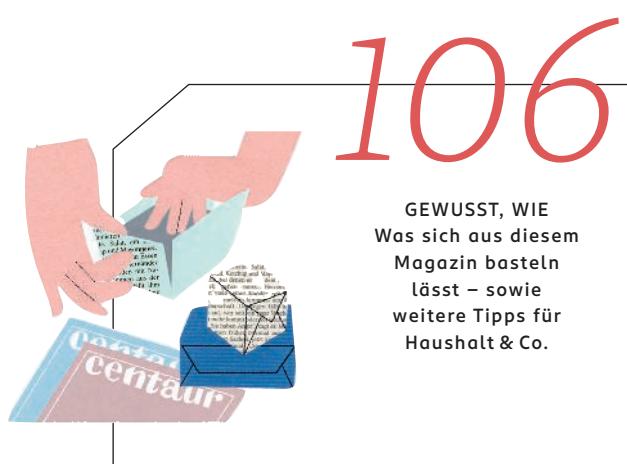
Bunte Ideen für Frühstück, Mittag und Abend – einfach, frisch und ganz ohne Fleisch

**82 | ZUM KNABBERN UND KRÜMELN**

Chips und Cracker sind mehr als nur Snacks – sie veredeln Suppen, Salate und sogar Desserts

**84 | KLARE LINIE**

Sortenreine Weine zeigen ihren Charakter ganz unverfälscht – probieren Sie mal diese vier! ►



## INHALT



### EINFACH MAL AUSPROBIEREN

Manchmal sind es die ungewohnten Töne, die den Look spannend machen



VEGAN? NA KLAR!  
Bowl, Bolognese & Burger zeigen, wie vielseitig pflanzliche Küche sein kann

## Pflege & Gesundheit

### 49 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

### 52 | ALLES PALETTI

Wie sich alle Farben einer Lidschattenpalette nutzen lassen – sogar Gold, Aubergine und Rot

### 60 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats

### 62 | DER FEINE SCHLIFF

Wann Peelings der Haut wirklich guttun – und warum weniger manchmal mehr ist

### 68 | KRAFT DER MITTE

Wie die Hüfte Stabilität schenkt – und was sie stark und beweglich hält

### 90 | KINDER VOR DIABETES SCHÜTZEN

Warum immer mehr junge Menschen betroffen sind – und wie man vorbeugen kann

RÄTSEL +  
GEWINNSPIEL  
AUF  
SEITE 87

## Immer dabei

### 03 | EDITORIAL

### 08 | AUGENBLICK

### 10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

### 66 | LIEBLING DES MONATS

Mit Till Wittmund, Abteilungsleiter Ladenbau bei ROSSMANN

### 87 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

### 102 | KINDERSEITEN

### 104 | ROSSMANN MACHT'S

Die ROSSMANN-Hygieneproduktemarke „facelle“ im neuen Look – jetzt in den News!

### 105 | 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](http://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](http://ROSSMANN.DE/FILIALFINDER)

# FOTOWELT®



**Startmonat  
frei wählbar!**



## Januar

# Mein ROSSMANN Fotokalender



## Viele weitere Formate

online auf

[rossmann-fotowelt.de](http://rossmann-fotowelt.de)



## Tischkalender mit Holzfuß



## Kalender mit Holzleiste





**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt





## SIE MACHEN SICH VOM ACKER

Erinnern Sie sich an die Zeit, als Versteckspielen total angesagt war? „Eins, zwei, drei, ich komme!“, rief einer, während sich die anderen im Gebüsch oder hinter Schuppen- und Hauswänden klein machten. Auch das Rebhuhn ist Meister im Wegducken – aus purer Überlebensstrategie. Die Natur hat es perfekt dafür ausgestattet: Mit dem graubraunen Federkleid kaum vom Acker zu unterscheiden, presst sich der Hühnervogel bei Gefahr auf den Boden. Im Winter verbringt das Rebhuhn große Teile des Tages in Mulden, die es sich in den Schnee gegraben hat. Doch mit der Intensivierung der Landwirtschaft gibt es kaum noch Brachen zum Unterschlupf. Habicht und Fuchs kennen die wenigen Verstecke; auch ist das Futter knapper geworden. Die Zahl der Brutpaare in Deutschland wird heute auf nur noch 21.000 bis 37.000 geschätzt. „Helft dem Vogel des Jahres 2026“, möchte man rufen, vielleicht mit dem Alarmlaut des Rebhuhns: „Rep, rep, rep!“

# HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



DRY JANUARY Alkoholfrei ist längst kein Verzicht mehr: Bitter, spritzig, kräuterfrisch – Mocktails bringen Bar-Gefühl ins Wohnzimmer. Basis sind Tonic oder Sprudel, dazu Zitrus, Ingwer, Kräuter und ein Hauch Essig (Shrub) für Tiefe. Wohl bekomm's!

Anregungen und Rezepte z. B. auf [falstaff.com](http://falstaff.com) oder [feinschmecker.de](http://feinschmecker.de)



Gießen oder sprühen?  
Das Gemüse benötigt einen Hauch Olivenöl, das Asiagericht einen ordentlichen Schuss Erdnussöl zum Anbraten? Der Ölsprüher kann beides, fein oder kräftig. Ideal für Airfryer-Benutzer. Fassungsvermögen ca. 460 ml

„2in1 Ölsprüher“  
von [flink & sauber](http://flink-sauber.de)

DE-ÖKO-001



Brot-Liebe  
Im „Saatens- & Haferbrot“ steckt viel Kerniges drin – und dazu fünf Prozent Karotte, damit es besonders saftig ist. Das ballaststoffreiche Brot kommt ohne Mehl und Hefe aus. Frisch getoastet und mit Aufstrich wird es das leckerste Abendbrot, wetten?!

„Das Pure Saaten- & Haferbrot“  
von [enerBiO](http://enerbiode), 300 g

DE-ÖKO-039

## GUTE NACHRICHT

Reinschlüpfen und wohlfühlen: Nicht nur am 21. Januar, dem Internationalen Tag der Jogginghose, huldigen wir dem gemütlichen Beinkleid. Während der Pandemie stiegen ihre Verkaufszahlen explosionsartig. Inzwischen ist die Jogginghose straßentauglich und zeigt sich Entwicklungsfähig mit Recycling-Kollektionen, in superweicher Qualität, mit aktuellen Schnitten. Tschüss, Schlabberlook, welcome, Casual Cosiness!



### Facetime

Mit 4 % Niacinamide und 2 % N-Acetylglucosamine (NAG) reduziert das Tagesfluid Pigmentflecken und beugt deren Neuentstehung vor. Der hohe Lichtschutzfaktor ist perfekt für die tägliche Anwendung.

„ISANA Illuminous Touch. Anti-Pigment Tagesfluid LSF 50“, 30 ml



### Für Superhelden

Hey, Kids, mit dieser elektrischen Zahnbürste im Stil der Detective-Comics ist Zähneputzen richtig cool. Mit Aktiv- und Sensitiv-Programm und drei Stickern! Ab vier Jahren.

„prokudent Kids Elektrische Zahnbürste DC“



HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT



DIE NÄCHSTE GENERATION IM BLICK Im „Babydream sensitiv Waschgel & Shampoo“-Nachfüllbeutel steckt in vielerlei Hinsicht Gutes. Im Vergleich zur 500-ml-Flasche benötigt der Beutel nur 66 % Verpackungsmaterial. Da er aus Monomaterial besteht, ist er leichter und öfter zu recyceln. So geht Kreislaufwirtschaft!

„Babydream sensitiv Waschgel & Shampoo“, reinigt sanft und gründlich. Nachfüllbeutel, 500 ml



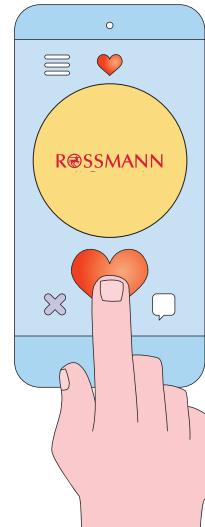


### Der kleine Wirbelwind

Handlich und kompakt, leise und stark: So muss ein Haartrockner sein. Der Neuzugang bei IDEENWELT Best Basic ist der perfekte Begleiter im heimischen Bad, beim Sport oder im Urlaub. Max. 1.600 Watt, drei Heiz- und zwei Geschwindigkeitsstufen, Coolshot-Funktion.

„IDEENWELT Best Basics kompakter Haartrockner“, faltbar, inkl. Styling-Düse

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](http://rossmann.de/app)

SCHON  
GEWUSST?



ROSSMANN gibt es im Web und den „Centaur“ auch digital zum Lesen auf: [rossmann.de](http://rossmann.de)

# DAS KANN WEG

Wenn alles gut sortiert ist,  
fühlen wir uns buchstäblich aufgeräumt.  
Warum und wie wir unser Leben entrümpeln  
sollten – zu Hause, im Digitalen und bei  
unseren zwischenmenschlichen Beziehungen

VER-KLEIDET  
Zu eng, zu groß,  
zu bunt: Manches  
Kleidungsstück wird  
vom Liebling zur  
Belastung





PLATZ DA Pullover und andere Kleidungsstücke aufzurollen, schafft Übersicht und bietet Raum. Könnte man ja mal ausprobieren, zum Beispiel mit einer Schublade ...

Der Blazer erinnert an ein gelungenes Vorstellungsgespräch, wurde seitdem aber nur noch selten getragen. Das grüne Kleid war ein One-Hit-Wonder, der Paillettenrock schon vor der Pandemie zu eng. Zusammen mit weiteren Stücken fristen die drei ihr Dasein im Dunkeln. Ein ganzer Kleiderschrank voll mit nichts Anzuziehen – das Problem kennen viele. Mit guten Vorsätzen für 2026 wächst die Motivation, endlich einmal klar Schiff zu machen. Doch was für einige wie ein Befreiungsschlag wirkt, ist für andere ein Horrorszenario. Wo fange ich bloß an? Wohin mit dem Krempel? Manche Menschen sind völlig blockiert oder geraten in Schnappatmung, wenn sie bloß daran denken, Schubladen zu öffnen und alles herauszuholen. Dann doch lieber alles lassen, wie es ist. Oder?

„Stuffocation“ – aus „stuff“, Dinge, und „suffocation“, Ersticken – so nennt der britische Autor James Wallman dieses Phänomen. Gerade zu Jahresbeginn ist der richtige Zeitpunkt, um dem Paradox des Zuvielhabens und Nichtloslassenkönnens auf den Grund zu gehen. Vorab: Der Mensch war von jeher nicht nur Jäger, sondern Sammler – insofern liegt

es durchaus in unseren Genen, dass wir uns mit Dingen umgeben. Damit es nicht zu viel von allem wird, haben wir konkrete Tipps fürs Entrümpeln zusammengestellt (siehe Seite 20) und mit einem Experten für Minimalismus gesprochen (siehe Seite 22).

### *Das Leben im Griff haben*

Die gute Nachricht vorweg: Wer entrümpelt, fühlt sich danach meist besser. Das ist spätestens seit dem Erfolg von Marie Kondōs Bestseller „Magic cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“ von 2011 klar. Ob man nun, wie die Japanerin empfiehlt, Socken noch einmal küssen sollte, bevor man sie entsorgt, sei dahingestellt. Aber Wissenschaftler und Aufräum-Coaches sind sich einig, dass Ordnung sogar mehr als das halbe Leben ist. Ohne sie könnten wir uns nicht mit anderen koordinieren und würden im Chaos versinken. „Ordnung ist ein wichtiger Faktor für das Glückserleben, sie gibt uns das Gefühl, das eigene Leben im Griff zu haben“, erläutert Psychologe Hannes Zacher in der Arte-Dokumentation „Unhappy – Die Ordnung im Leben“. Seine Erklärung: „Unordnung geht häufig mit



**GERADLINIG** Manche mögen's aufgeräumt, andere brauchen kreatives Chaos:  
Auch die Atmosphäre am Arbeitsplatz hängt von individuellen Vorlieben ab

einem Mehraufwand an Energie und Zeit einher, und Menschen sind darauf gepolt, Ressourcen zu sparen.“

Dass der hüfthohe Bücherstapel auf dem Couchtisch tatsächlich Stress auslösen kann, belegen verschiedene Studien. Die exakten Gründe dafür seien aber noch wenig erforscht, heißt es in einem Artikel über „Unordnung im Haushalt und psychisches Wohlbefinden“ in der Zeitschrift „Environmental Psychology“ vom August 2025. Möglicherweise hindern uns überfüllte Räume, Dinge wiederzufinden, oder Unordnung werde als peinlich empfunden, wenn Besucher sie sehen. In mancher Partnerschaft löst die Frage, wie aufgeräumt das gemeinsame Zuhause sein muss, heftige Debatten aus: „Lass uns doch endlich mal den Keller ausmisten!“ „Wieso? Der sieht doch tip-top aus!“ In diesem Fall von Uneinigkeit hilft vielleicht ein Blick zurück: Der individuelle Sinn für Ordnung hat viel mit erlernten Assoziationen zu tun. Wer als Kind einen „unsortierten“ Haushalt mit negativen Erlebnissen verbindet, wird vermutlich später besonders viel Wert darauf legen, dass in den eigenen vier Wänden alles seinen festen Platz hat.

### *Eine Basis für neue Routine schaffen*

Wer einmal richtig Platz schafft, kann auf Dauer entspannter leben. Erst eine gewisse Ordnung ermögliche das tägliche Aufräumen, sagt Gunda Borgeest, Coach von schoensteordnung.com. Man müsse eine Basis schaffen, um eine Routine daraus zu entwickeln. Die Kulturwissenschaftlerin berät und begleitet Menschen bundesweit beim Stöbern, vornehmlich in München und Berlin. Ihre beiden Top-Tipps verriet sie der „Süddeutschen Zeitung“: Gleiches zu Gleichem und die Vernunft der Beschränkung. Ein Beispiel: Ist bloß ein Küchenschrank da, gehören die Vorräte nur da hinein – und nicht noch in den Keller, einen Nebenraum oder ins Gartenhaus. Gerade die Kriegs- und Nachkriegsgeneration neige dazu, so Borgeest, Dinge anzuhäufen und zu viele Erinnerungsstücke zu behalten. Experten empfehlen, sich bewusst zu machen, dass es nur um das Aussortieren von einem Teil der Dinge gehe: Das nimmt den Druck. Beispiel: Statt der ganzen Bierkrug-Sammlung vom Lieblingsonkel erinnern fortan ein Foto und der prächtigste Humpen an ihn. ►



**KINDERLEICHT** Machen Sie sich keine Sorgen, falls der Nachwuchs sein Spielzeug akkurat platziert: Kinder ordnen dadurch ihre Welt, sagen Psychologen

Gerade in Familien ist es allerdings eine echte Herausforderung, in der Welt der Dinge den Überblick zu behalten. Wenn Kinder großzügig Bastelutensilien und Bauklötzchen in der Wohnung verteilen, können Familienkonferenzen helfen, so Gunda Borgeest. Hilfreich seien einfache Regeln wie „Am Abend holt jeder sein Zeug aus dem Wohnzimmer“. Ein kleiner Trost für Verzweifelte: Selbst Entrümpel-Ikone Marie Kondō gab zu, nach drei Kindern „das Aufräumen irgendwie aufzugeben zu haben“.

Auch auf Smartphone, Tablet oder Rechner können sich zu viele Apps, Mails und Dateien ansammeln. „Digital hoarding“, so der Fachbegriff, gilt als Unterform des Messiesyndroms, heißt es dazu auf technikjournal.de. Die Aufforderung zum Löschen löse bei Betroffenen Ängste aus. Alarmsignale können zum Beispiel Zehntausende von Fotos im Handyspeicher sein. Folgen des digitalen Horntens können Müdigkeit und dadurch schlechtere Konzentration sein, ergab eine Untersuchung mit chinesischen Studenten. Das Hochladen in die Cloud ist ein Lösungsansatz – der allerdings viel Energie kostet, den User

und auch ganz konkret die Umwelt. Besser ist es, sich regelmäßig Zeit fürs Löschen zu nehmen, bevor Stress aufkommt.

**Negative Kontakte reduzieren**  
Sein Leben zu entrümpeln, kann auch im übertragenen Sinn befreiend sein. Eine emotionale Inventur schafft Klarheit über Beziehungen, die Energie rauben oder die keine echte Basis mehr haben. Anschließend kann man die Intensität der Kontakte verringern, um sich abzugrenzen. Die Zahl der Freundschaften kann dabei sehr variabel sein: Schwedische Forscher widerlegten in Versuchsreihen die sogenannte Dunbar-Obergrenze, benannt nach dem britischen Anthropologen Robin Dunbar, von maximal 150 möglichen Sozialkontakten. Die Wissenschaftler von der Universität Stockholm fanden heraus, dass es ebenso vier wie auch 508 Beziehungen geben könne – je nach persönlicher Vorliebe und Kraft.

Ob im Wohnzimmer, auf dem Handy oder im Herzen: Wer aufräumt, genießt die Abwesenheit von Chaos und schafft Platz für Neues. Sind das nicht schöne Aussichten? ▶

# Augenblicke.

Das ganze Jahr mit euren schönsten Erinnerungen in einem Fotokalender.



# 7

## Aufräumtipps

„Ordnung führet zu allen Tugenden! Aber was führet zur Ordnung?“ fragte einst Aphoristiker Georg Christoph Lichtenberg. Wir hätten da ein paar Ideen ...



### 4 | App-Detox

Reduzieren Sie den Homescreen des Smartphones auf ein bis zwei Seiten. Selten genutzte Apps werden gelöscht oder in eine „Parke“-Gruppe verschoben und bei Nichtnutzung nach 30 Tagen gelöscht. Dazu am besten tägliche handyfreie Zeiten und Zonen festlegen, etwa das Schlafzimmer. Für Fortgeschrittene: Handymodus auf Schwarz-Weiß stellen, das kann die Reizquote mindern.

1 | *Vier-Haufen-Sprint*  
Vier Kategorien erstellen: „Behalten“, „Reparieren“, „Spenden“, „Verkaufen“. Nacheinander in vorgegebener Zeit – 30 Minuten oder eine Stunde – durchgehen. Spenden an Sozialkaufhäuser oder Kleiderkammern (z. B. DRK, Caritas, Diakonie, Oxfam Shops), lokale Verschenkregale, Repair-Cafés; online: kleinanzeigen.de (in der Rubrik „Verschenken“), Vinted, nebenan.de, „Free Your Stuff“-Gruppen; Kleidertausch: lokale Kleidertauschpartys (*einfach „Kleidertausch + Stadt“ suchen*) oder im Freundeskreis organisieren.



### 5 | DIE LINKS-BÜGEL-METHODE

*Alle Kleiderbügel verkehrt herum einhängen, so dass der Haken nach vorne zeigt, oder die Kleidung auf links draufhängen. Wird ein Teil getragen, kommt der Bügel richtig herum oder die Kleidung auf rechts gedreht in den Schrank. Was nach zwölf Monaten noch verkehrt hängt, kommt weg (spenden/verkaufen).*





## 2 | Sozial-Inventur

Regelmäßig Kontaktliste im Telefon checken: Manche Nummern haben sich längst erledigt, weil die Ereignisse singulär waren. Sozialeben nach Energiegebern und -räubern bewerten. Bei Stressgefühl Nachricht versenden wie etwa: „Gerade ist viel los. Ich schaffe es die nächsten Wochen nicht, dich zu treffen – melde mich im März wieder.“ Gruppen-Chats stumm schalten oder höflich austreten, wenn sie keinen Mehrwert haben.

## 6 | FOTOS IM GRIFF

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Fotoroutine (dafür Wochen-Timer im Handy stellen): 20 Minuten pro Woche für doppelte Aufnahmen, Screenshots, misslungenen Serien. Danach hilft ein Back-up auf der Festplatte oder in der Cloud.



## 3 | E-MAIL-POSTFACH AUFRÄUMEN

Newsletter-Abos kündigen. Tägliche Zwei-Minuten-Regel: Alles, was in zwei Minuten geht, sofort erledigen, den Rest markieren und in Ordner „Nächste Schritte“. Einmal pro Woche archivieren oder löschen.



## 7 | Fürs Dranbleiben

Jeder hat seinen eigenen Aufräummodus, manchem liegen kleine, aber regelmäßige Slots von 15 bis 30 Minuten mehr statt großer Entrümpelungstage. Außerdem helfen klare Deadlines (Bis zum Monatsende wird der Schrank aufgeräumt). Machen Sie sich Mut durch sichtbare Erfolge, beispielsweise durch das Schaffen freier Flächen. Wie wäre es bei Kleidung mit der „Eins rein, eins raus“-Regel? Routinen im Kalender verankern (wöchentlich Dateien und Fotos, monatlich Schrank, vierteljährlich Kontakte). ►

# „Haben nicht mit Glück verwechseln“

Minimalist, Autor und Blogger  
Christof Herrmann über Ballast und das Bewusstsein für Besitz

TEXT *Silvia Stammer*



„ICH FÜHLE MICH FREI UND ZUFRIEDEN“

Christof Herrmann (53) war früher „gefangen im Irrsinn des Alltags“ – gestresst in einem IT-Job, übergewichtig, unglücklich. Bis er 2006/2007 auf einer Radweltreise den Minimalismus für sich entdeckte. Seit 2013 arbeitet er als Buchautor und Blogger ([einfachbewusst.de](http://einfachbewusst.de)), gibt Tipps für ein nachhaltiges, minimalistisches Leben, isst seit 2014 vegan und wandert gerne.

Christof Herrmann lebt in Nürnberg.

## Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Einen lieben Menschen fürs Herz, ein gutes Buch fürs Hirn und ein scharfes Messer für den Inselalltag.

**Minimalismus heißt für Sie, „sich von Ballast zu befreien, um sich den Dingen und Menschen widmen zu können, die einem wichtig sind“. Was ist unter Ballast zu verstehen?**

Wir leben im Zu-viel-von-allem-Zeitalter. Es geht also darum, den Ballast ausfindig zu machen und ihn peu à peu zu reduzieren. Jeder Mensch definiert Ballast ein wenig anders, doch oft zeigt er sich in materiellem Überfluss, übervollen Terminkalendern, digitaler Ablenkung, negativen Beziehungen, Perfektionismus, Schuldgefühlen oder ungesunden Gewohnheiten.

## Warum fällt es uns oft so schwer, sich von materiellem Ballast zu trennen?

Die Gründe sind individuell, drei sind besonders häufig. Erstens leben wir in einer Gesellschaft, die Haben mit Glück verwechselt. Diese Vorstellung zu durchbrechen, erfordert Bewusstsein, Mut und Übung. Zweitens vermittelt Besitz ein Gefühl von Sicherheit. Wir bewahren also vieles „für alle Fälle“ auf. Und drittens hängen wir oft emotional an unseren Dingen, weil sie uns an Menschen, Erlebnisse oder Lebensphasen erinnern. Wir fürchten, mit dem Ausmisten auch die Erinnerung zu verlieren.

**Viele Menschen erleben echte Glücksgefühle, wenn sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen, der auch durchaus materiell sein kann. Haben Sie dafür Verständnis?**

Natürlich, ich kenne das Gefühl ja auch selbst. Man darf sich hin und wieder etwas gönnen, soll sich einen Wunsch erfüllen. Allerdings hält dieses Glücksgefühl oft nicht lange an. Beim Kaufen wird zwar das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert, doch der Effekt verpufft schnell wieder – vor allem, wenn es nur ums Habenwollen ging. Deswegen versuche ich, nur das anzuschaffen, was ich wirklich

brauche und gebrauche, etwas, das mir also mein Leben erleichtert oder bereichert. So habe ich auch langfristig etwas davon und gehe mit meinem Besitz achtsamer und dankbarer um.

**Trotz Initiativen wie Foodsharing oder „Too good to go“ wird bei Lebensmitteln nach wie vor deutlich über Bedarf produziert. Was nützt das Engagement im Kleinen, wenn sich im Großen nichts oder nur wenig verändert?**

Wir als Einzelne können die Überproduktion nicht stoppen, aber unser Verhalten hat Wirkung – auf unser Umfeld und auf die Nachfrage. Wandel geschieht langsam, und vielleicht spüren wir die Folgen von Klimawandel und Überkonsum noch nicht stark genug, sonst hätten wir längst konsequenter gehandelt. Gerade deshalb ist es wichtig, die eigenen Werte zu kennen und nach ihnen zu leben. Im Bewusstsein hat sich bereits viel getan, das Thema Lebensmittelverschwendungen ist heute deutlich präsenter als noch vor zehn Jahren. In der Praxis braucht es noch Geduld.

**Sie plädieren für Minimalismus auch im sozialen Bereich, dass man also negative Beziehungen beendet. Wie haben Sie das konkret umgesetzt?**

Ich habe nach und nach den Kontakt zu Menschen reduziert, die mir nicht guttaten, nicht meine Werte teilten oder ein Problem mit meiner Lebensweise hatten. Früher hatte ich einen großen Bekanntenkreis, heute habe ich einen kleinen Freundeskreis. Das führt zu tieferen Gesprächen, mehr Vertrauen und einer größeren Verbundenheit. Wer sich von negativen Beziehungen löst, schafft Raum für Begegnungen, die auf Respekt, Interesse und Herzlichkeit beruhen. Das ist ein befreientes Geschenk an sich selbst.

**In Ihrem Blog-Beitrag „9 Mythen über Minimalismus“ schreiben Sie unter anderem, dass diese Lebensweise auch mit Kindern möglich sei. Wie lautet der wichtigste Rat an Eltern?**

Man kann mit Kindern sehr wohl ein einfaches Leben führen – vielleicht muss man es sogar, um nicht durchzudrehen. Weniger Kram und Erwartungen bedeuten weniger Gram und Belastung. Das schafft mehr Zeit für das Wesentliche: die Familie. Und wir sollten nicht vergessen, dass wir alle als Minimalisten auf die Welt kommen. Babys haben nur die nötigsten Bedürfnisse – Liebe, Wärme, Fürsorge und Nahrung.

C. H. Minimalismus-Blog: [einfachbewusst.de](http://einfachbewusst.de)

**BUCHTIPP**  
„Das Minimalismus-Projekt – 52 praktische Ideen für weniger Haben und mehr Sein“. Christof Herrmann, Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 18,99 Euro



**DIE MAGISCHE ERLEBNISWELT**  
EXPOHALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

**HOUSE OF MAGIC**  
EHRLICH BROTHERS

**Neue einzigartige Exponate zum Entdecken und Ausprobieren.**

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

**Foto: Christoph Kästner / Artwork: Christian Busse / Schilder**

**EHRLICH BROTHERS**  
**NO LIMITS**  
DIE GROSSE STADIONSHOW  
MIT ILLUSIONSWELTPREMIEREN

**13.06.26 FRANKFURT**  
DEUTSCHE BANK PARK

**Foto: Lisa Wassmann / Artwork: Christian Busse / Schilder**

**EHRLICH BROTHERS**  
**DIAMONDS**  
DIE BESTEN ILLUSIONEN  
AUS 10 JAHREN TOUR

**Ermäßigung für Kinder bis 12 Jahre!**

**ZUSATZSHOWS**

**05.01.26 Mannheim**  
**06.+07.01.26 Neu-Ulm**  
**16.+17.+18.01.26 Erfurt**  
**24.+25.01.26 Hannover**  
**31.01.+01.02.26 Düsseldorf**  
**06.+07.+08.02.26 Nürnberg**  
**21.+22.02.26 Köln**  
**27.+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**  
**17.+18.04.26 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**

**TICKETS EXKLUSIV UNTER**  
**[www.ehrlich-brothers.com/rossmann](http://www.ehrlich-brothers.com/rossmann)**

**bis zu**

**25% Preisvorteil**

# DARF'S ETWAS MEER SEIN?

Von der Lotion mit Meersalz bis zum Reiniger mit aquatischer Frische: Eine Meeresbrise gibt unserem Alltag den besonderen Kick

FOTOS Brita Sönnichsen STYLING Anka Rehbock  
PRODUKTION Miriam Breig





## Salz auf unserer Haut

- 1. BELEBEND** Mit Allantoin und Hamamelis: „ISANA MEN After Shave Dark Ocean“, 100 ml    **2. FRISCHEGEFÜHL** Seifenfrei Pflegeformel mit 3 % Totes Meersalz – ideal für trockene und empfindliche Haut: „sebamed Meersalz Dusche“, 400 ml
- 3. MILD** Das „ISANA MED Shampoo Totes Meer Salz“ unterstützt die natürliche Balance der Kopfhaut, 200 ml
- 4. SPA ZU HAUSE** „Fußhelden® Jelly Fußbad“ verwandelt Wasser in pflegendes Jelly für samtweiche, entspannte Füße, 100 g
- 5. LEMONFRISCHE** „FUSSWOHL Urea Intensivcreme Meersalz“<sup>\*\*1</sup> pflegt rauhe, rissige Füße spürbar glatt, 100 ml
- 6. PFLEGEND** „altapharma Meerwasser Nasenspray sensitiv plus“<sup>\*\*2</sup> mit isotonischer Salzlösung, 20 ml    **7. TROCKENE HAUT** Therapiebegleitende Hautpflege bei Psoriasis und Neurodermitis: „ISANA MED Salbe Totes Meer“, 150 ml
- 8. ENTSPANNEND** „altapharma Rücken & Schulter Meeressalz-Bad“ mit Wacholder, Distelöl und Ingwer, 80 g
- 9. ZART** „ISANA MED Körperlotion Totes Meer“ mit naturreinen Mineralien – ideal für sensible Haut, 250 ml
- 10. OHNE ALUMINIUMSALZE** „Alterra Naturkosmetik 24h Sport Deo-Spray“ mit sportlich-frischem Duft, 75 ml

<sup>\*\*1</sup> Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test Ausgabe 8/2023    <sup>\*\*2</sup> Medizinprodukt

# DIE BRANDUNG IST DER APPLAUS DES MEERES

Sprichwort (Quelle: wellenfroh.de)

i

Bereit für  
die Brise?

Der Geruch von salziger Meeresluft aktiviert unser limbisches System, also den Teil des Gehirns, der für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist.

Wir assoziieren damit Freiheit, Urlaub und Weite. Die Folge: Der Stresspegel sinkt, wir entspannen. Es wird ein Gefühl von Klarheit und Frische geweckt – fast so, als würde man am Strand tief durchatmen

So frisch!

1. KLAR „domol Badreiniger Fresh Ocean“\* wirkt stark gegen Kalk, Seifenreste und Schmutz, 750 ml
2. GLÄTTET Das „domol Bügelwasser Meeresfrische“\* erleichtert das Bügeln und verleiht der Wäsche eine angenehme Frische, 1 l
3. KRAFTVOLL Der „domol WC-Reiniger Fresh Ocean“\* entfernt zuverlässig Kalk, Urinstein und Schmutz und sorgt für hygienische Sauberkeit, 750 ml
4. SAUBER Mit Aktiv-Kraftschaum und frischem Duft nach jedem Spülen: „domol WC-Duftstein 5-fach Power Ozeanfrische“, in drei Duftvarianten, 2 × 55 g
5. PRAKTISCH „Duft-Hygiene-Müllbeutel mit Tragegriffen 10 l“\* – ideal für Bad und Küche, von RUBIN, 21 Stk.
6. REISSFEST Die „Geruchsstopp Müllbeutel mit Tragegriffen 25 l“\* neutralisieren unangenehme Düfte zuverlässig, von RUBIN, 25 Stk.
7. SANFT mit Softpflege-Komplex und aquatisch-frischem Duft: „Milde Seife Meeresluft“, von ISANA, 500 ml

\* darf nicht in die Hände von Kindern gelangen





## Süß trifft salzig

1. INTENSIV Harmonische Mischung aus herber Kakao- und leichter Salznote: „Raw Chocolate Kakaonibs & Meersalz“, von enerBiO, 65 g
2. EDEL „Salz-/Pfefferstreuer“, schlicht im Design und aus rostfreiem Edelstahl, von flink & sauber, 1 Stk.
3. KNUSPRIG Als Snack oder Brotersatz: „GENUSS PLUS Protein Waffeln“ aus grünen und gelben Erbsen, 100 g
4. KÖSTLICH 99,5 Prozent Mais, 100 Prozent Knabberspaß: „enerBiO Maiswaffeln Meersalz“ schmecken pur, mit Aufstrich, Aufschnitt oder Gemüse, 115 g
5. SNACK Für den Kinobend daheim: „enerBiO Tortilla Chips Meersalz“ von enerBiO, 125 g
6. GOLDIG Im traditionellen „Batch Cook“-Verfahren in Sonnenblumenöl zubereitet: „enerBiO Kessel Chips“, 100 g
7. LUFTIG Pflanzliche Proteinquelle mit hohem Ballaststoffgehalt: „enerBiO Kichererbsenwaffeln mit Reis und Meersalz“, 100 g
8. OHNE PALMFETT Süß-salziger Schoko-Genuss für unterwegs: „enerBiO Nussriegel Schoko & Meersalz“, 3 x 25 g
9. LECKER Nuss-Riegel in den Sorten „Zartbitter Meersalz“ und „Karamell Meersalz“, von GENUSS PLUS, je 40 g

DE-ÖKO-039

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



# Bücher, die bewegen

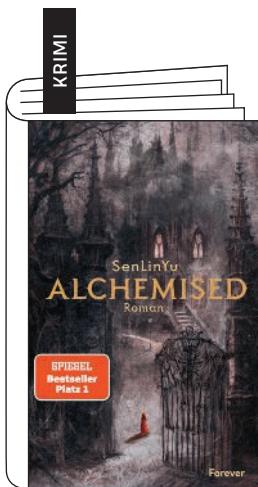
Fünf Geschichten, die unter die Haut gehen: romantisch, spannend, magisch und motivierend – perfekt für lange Winterabende

LESEGENUSS PUR  
Einfach mal  
abtauchen und  
die Welt zwischen  
den Buchdeckeln  
erkunden

## SPURENSUCHE

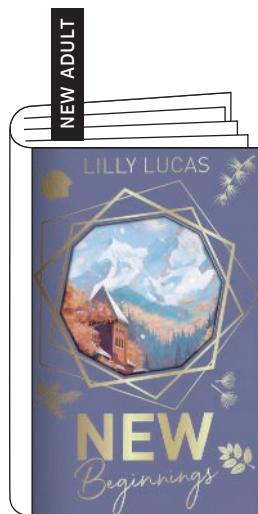
Mit über 20 Millionen verkauften Büchern zählt Sebastian Fitzek zu den erfolgreichsten deutschen Autoren. In seinem neuen Thriller sucht die Psycho-Login Olivia Rauch nach den leiblichen Eltern ihrer Adoptivtochter Alma, die dringend eine Knochenmarkspende braucht. Doch in der streng geheimen Adoptionsakte steht: „Identität der Eltern darf unter gar keinen Umständen ans Licht kommen!“ Olivia stößt auf ein düsteres Geheimnis. „Kalendermädchen“ von Sebastian Fitzek, Droemer, 400 S., 12,99 Euro





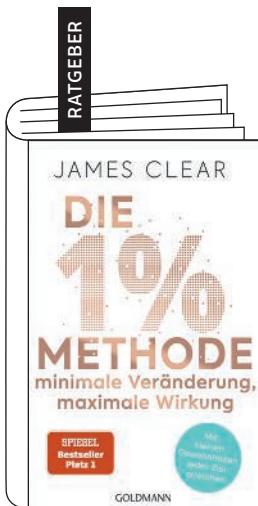
## MAGISCHER SOG

Ein epischer Mix aus Spannung, Romantik und Dunkelheit. Der weltweite Nummer-eins-Bestseller entführt in eine düstere Fantasy-Welt voller Magie, Macht und verbotener Gefühle. Helena Marino, letzte Überlebende des Widerstands, gerät in die Gewalt des gnadenlosen Kaine Ferron. Zwischen Gefangenschaft, Erinnerungslücken und gefährlicher Anziehung kämpft sie nicht um ihre Wahrheit, sondern um ihr Leben. „Alchemised“ von SenLinYu, Forever, 1.232 S., 34,99 Euro



## NEUANFANG

Im Auftakt der Bestseller-Reihe „Green Valley Love“ verschlägt es die Berliner Studentin Lena in eine Kleinstadt in den Rocky Mountains. Dort trifft sie auf den mürrischen Ex-Ski-profi Ryan, der nach einem Unfall seine Karriere aufgeben musste. Zwischen Schnee, Bergpanorama und jeder Menge Herzklopfen entdeckt Lena nicht nur ein neues Zuhause, sondern auch eine unerwartete Liebe. „New Beginnings“ (Schmuckausgabe) von Lilly Lucas, Knaur, 388 S., 24 Euro



## SO Klappt's mit den Vorsätzen

Veränderung fällt oft schwer – muss sie aber nicht. Manchmal reicht schon ein kleiner Schritt, um Großes zu bewegen. Genau hier setzt der Ratgeber an: In seinem Bestseller „Die 1% Methode“ zeigt der Erfolgs-Coach, wie winzige Gewohnheiten langfristig den entscheidenden Unterschied machen. Mit Erkenntnissen aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften liefert er alltagstaugliche Strategien, um Ziele wirklich zu erreichen – ob im Job, beim Sport oder im Privatleben. „Die 1% Methode – minimale Veränderung, maximale Wirkung“ von James Clear, Goldmann, 368 S., 17 Euro



## STARTKLAR?

Auf die Plätze, fertig, los! Das kleine rote Auto ist unterwegs zum Strand – und die Kinder fahren mit. In dem liebevoll gestalteten Fahrspurenbuch flitzt das Aufziehauto über vier unterschiedliche Strecken: durch die Stadt, über die Autobahn und quer durchs Land. Dabei gibt es jede Menge zu entdecken – von Baustellen bis zum Meer. Ein interaktives Buch für kleine Entdecker ab drei Jahren. „Wohin fährt das Auto?“ von Fiona Watt, mit Illustrationen von Stefano Tognetti, Usborne, 10 S., 20 Euro ●



„Wirf nicht  
alles weg,  
sondern erinnere  
dich daran,

INTERVIEW  
Barbara  
Spielhagen

wie du  
als Kind  
gewesen  
bist“

Millionen Kinder kennen sein Gesicht aus dem Fernsehen: Tobias Krell alias **Checker Tobi**. Wir sprachen mit dem 40-jährigen Wahl-Münchner über sein achtjähriges Ich, die Bedeutung ernster Themen für Kinder und eine ganz besondere Mutprobe



NETTER TYP

Tobias Krell hat  
ziemlich sicher  
keine Allüren. Dank  
seiner natürlichen  
Art kommt er beim  
Publikum gut an

**Herr Krell, für alle, die Sie nicht aus dem Kinderfernsehen kennen: Was ist eigentlich ein „Checker“?**

Ein neugieriger Reporter, der für Kinder loszieht und alles herausfindet, was spannend ist – von Naturwissenschaft bis Gesellschaft, vom Alltäglichen bis zur großen weiten Welt. Inzwischen sind wir sogar vier Checker, die die Sendung abwechselnd moderieren. Neben mir gibt's noch Can, Julian und Marina.

**Ihr neuer Kinofilm „Checker Tobi und die heimliche Herrscherin der Erde“ läuft jetzt an. Er beginnt damit, dass Sie Ihren Keller ausmisten – eine wunderbare Überleitung zu unserem aktuellen Heftthema „Entrümpeln“. Sind Sie jemand, der sich leicht von Dingen trennen kann?**

Im Film hat das Thema eine Metalebene. Ich werfe alle meine alten Sachen weg, und plötzlich erscheint mein achtjähriges Ich, quasi aus der Vergangenheit, und sagt „Hey, warte



**Infos zum Film**

„Checker Tobi und die heimliche Herrscherin der Erde“ ist der dritte Kinofilm des Kinderfernsehmoderators. In diesem Teil will er wissen, wer die mächtigsten Spuren im Erdreich hinterlässt. Dafür reiste Checker Tobi nach Madagaskar, Spitzbergen und Mexiko und traf dort Experten, die ihm bei der Beantwortung der Frage halfen. Filmstart ist der 8. Januar

mal, schmeiß nicht alles weg, was dir als Kind wichtig war, sondern erinne- re dich daran, wie du früher gewesen bist.“ Es ist ein Appell an das Kind in mir. Ich persönlich bin aber eher einer, der denkt, wenn ich etwas zwei Jahre nicht in die Hand genommen habe, dann weg damit. Das hat ja auch etwas Befreiendes. Ich mag es gern ordent- lich und aufgeräumt.

**Wenn ich mich jetzt so in Ihrem Büro umschau, sieht das aber schon etwas anders aus...**

Erwischt! (lacht) Es ist momen- tan ein bisschen chaotisch hier drin. In diesem Zimmer sammelt sich viel. Ich habe gerade eine Tasche unterm Schreibtisch gefunden mit lauter Sa- chen, die mir Kinder mal geschickt haben. So was schmeißt man natürlich nicht weg ...

**Zurück zum neuen Kinofilm, für den Sie Madagaskar, Spitzbergen und Mexiko bereist haben. Welches Ziel hat Sie am meisten beeindruckt?**

Puh, schwer! Wenn ich eines her- ausgreifen muss, dann das Bergwerk auf Spitzbergen: tiefer Berg, riesige, fast selbstfahrende Kohlemaschi- nen, Gänge wie aus einem Science- Fiction-Film – das fühlte sich an wie ein Unterwelt-Epos. Aber genauso prägend waren die Begegnungen in Madagaskar oder der Dreh auf den Pyramiden in Mexiko. Das Tolle an un- seren Filmen ist, dass wir an Orte rei- sen dürfen, zu denen man sonst sel- ten vordringt. Ein Grund, warum ich meinen Job so liebe.

**Im Film gibt es die Figur des kleinen Tobi – ein munterer, neugieriger und ein bisschen altkluger Junge. Waren Sie mit acht Jahren auch so?**

Ja, da steckt viel Autobiografisches drin. Ich war immer neugierig, wollte schon als Kind Reporter werden und habe mit acht Jahren Radiobeiträge auf Kassette aufgenommen, mit elf eine Nachbarschaftszeitung auf einem alten Computer verfasst. Insofern haben die „Checker“-Sendungen und auch die Ki- nofilme immer viel mit mir zu tun. ▶

AUF EXPEDITION  
Szene aus dem  
neuen „Checker  
Tobi“-Kinofilm, bei  
dem sich alles um  
den Erdboden dreht





„Ich war immer neugierig und wollte schon als Kind Reporter werden.“

**DER DARF DAS**  
Tobias Krell ist auch Ideengeber für seine Filmformate. Privat liebt er es, ins Kino zu gehen – und setzt sich dann auch hin



# 10 BENEFITS. 1 LEAVE-IN CONDITIONER. SOFORT SCHÖNES HAAR.



Pflege, Schutz und Glanz in einem Schritt – mit It's a 10 Miracle Leave-In Conditioner. Der Kultklassiker aus den USA bietet Varianten für Feuchtigkeit, Stärke oder Volumen. Entdecke jetzt deinen Miracle Leave-In Conditioner – neu bei Rossmann.

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

**Wie halten Sie über die Jahre den Kontakt zur jungen Zielgruppe, wo Sie nun mal älter werden?**

Ich finde, Grundschulkinder verändern sich weniger, als man denkt. Klar werde ich älter, und das sieht man auch: Der Checker darf mitwachsen und sich verändern. Wie ich mit Anfang 20 im Studio moderiert habe, würde ich das mit 40 vielleicht nicht mehr machen. Entscheidend ist: Ich kann mich weiterhin auf Kinder einlassen – und solange die nicht denken, „Der hat mit uns nix zu tun“, mache ich weiter.

**Wie sind Sie Kinderreporter geworden?**

Ich bin da reingerutscht. Vor 13 Jahren gab es ein Casting, weil mein Vorgänger, Checker Can, aufhörte. Ich war schon für ein SWR-Jugendformat als Reporter unterwegs, wurde entdeckt und eingeladen. Ein Zufall, für den ich bis heute sehr dankbar bin.

**Sie meiden auch die schweren Themen für die „Checker Tobi“-Sendung nicht: Leben und Sterben, Krankheit, Krieg. Ist das nicht zu heftig für Grundschulkinder?**

Das finde ich nicht. Kinder bekommen ohnehin mit, was in der Welt passiert. Lieber ordnet ihnen jemand Vertrautes das ein. Gerade erst habe ich mit einem Neunjährigen gesprochen, der eine Leukämie hinter sich gebracht hat – in unserem „Checkpod“-Podcast, das war sehr berührend, und ich habe auch lange überlegt, ob ich ihn fragen darf, ob er Angst hatte zu sterben. Ich habe es dann gemacht. Kinder sind unbefangener und antworten ehrlich. Darum stellen wir in der Sendung auch die Fragen, vor denen Erwachsene oft zurückschrecken. Aber klar, es gibt Grausamkeiten, die muss man Kindern nicht erzählen.

**Warum, glauben Sie, kommen Ihre Sendungen bei Kindern so gut an?**

Das ist sicher die viel beschworene Authentizität – so abgedroschen das klingt. Kinder merken sofort, wenn man etwas nur vortäuscht. Ich nehme sie ernst, rede auf Augenhöhe und tue



**ERWACHSEN**  
„Der Checker darf sich verändern“, sagt Tobias Krell. Er muss sich aber nicht jünger geben, als er ist

nicht so, als wäre ich dümmer, als ich bin. Ich erlebe Dinge, weil ich sie erleben will – und tue das für Kinder.

**Berühmtheit im Kinderzimmer heißt auch: wenig Distanz in der Fußgängerzone. Nervt das?**

Bei Kindern finde ich's süß – die sind oft sehr körperlich, erzählen sofort von der Schule und was sie sonst so gerade beschäftigt. Bei Erwachsenen ist es manchmal grenzüberschreitend. ▶



**GRENZEN ZIEHEN**  
Sein Privateleben  
hält Tobias Krell  
konsequent aus der  
Öffentlichkeit heraus

Die sehen mich, rufen „Ey, Tobi!“ und machen ungefragt ein Foto, das mag ich dann nicht so gern. Beim Nachrichtensprecher Jens Riewa würde das ja auch keiner tun, ohne zu fragen einfach ein Selfie zu machen. Aber meistens sind die Begegnungen großartig – und letztlich ein schönes Kompliment.

**Bei der Vorbereitung auf dieses Gespräch war über den privaten Tobias Krell nichts herauszufinden. Verraten Sie uns etwas über Ihr Privateleben?**

Nee, tut mir leid, da ziehe ich eine klare Grenze zwischen Beruf und Familienleben. Aber Sie könnten mich nach meinen Hobbys fragen ...

#### Dann mal los!

Ich bin gesellig, mache gern Sport und koche gern. Ich habe 18 Jahre lang Kunstdrehen gemacht. Mit dem Drehalltag klappt Vereinssport leider nicht mehr, deshalb laufe ich viel – Laufschuhe passen in jeden Koffer. In der Küche

bin ich ein Kochbuch-Typ: italienisches Risotto, einmal die Rezepte aus dem Kochbuch „Jerusalem“ von Yotam Ottolenghi rauf und runter, zuletzt auch viel indisch. Am liebsten, wenn Freunde am Tisch sitzen. Und ich liebe Kino.

**In Ihrem aktuellen Kinofilm wirken Sie sehr locker und natürlich. Haben Sie Ambitionen, mehr zu schauspielern?**

Ich bin kein Schauspieler und will auch keiner werden. Aber innerhalb meiner Figur – die ja längst auch irgendwie Teil von mir ist – spiele ich Szenen gern und habe das über die Jahre gelernt. Neulich hatte ich in der neuen „Pumuckl“-Serie eine kleine Rolle als neunmalkluger Journalist, das hat Spaß gemacht. Wenn mich jemand für etwas Spannendes fragt, sage ich nicht per se nein, aber ich habe keine Schauspielambitionen.

**Ich habe Sie in der Sendung „Duell um die Welt“ gesehen. Da mussten Sie mehr als achtmal von einem absurd hohen Turm am Bungee-Seil springen. Warum macht man so etwas?**

(Lacht) Weil Klaas Heufer-Umlauf ein Kumpel von mir ist und ich ihm noch einen Gefallen schuldete. Außerdem bin ich, wie gesagt, sehr neugierig. Schön war die Aufgabe nicht, da fallen mir angenehmere Challenges ein. Mir wird jetzt noch ganz schwummrig, wenn ich daran denke, wie sie mich jedes Mal an die Kante geschoben und runtergeschubst haben. Das war immer wieder aufs Neue die Hölle. Aber hey: Punkt geholt, Erfahrung gemacht – und mit Klaas bin ich jetzt quitt.

**Letzte Frage. Gestern wurde das Jugendwort des Jahres 2025 gewählt. Kennen Sie es?**

Nee, sorry, da muss ich passen. Welches ist es denn geworden?

**„Das crazy“. Soll die sprachliche Allzweckwaffe für Sprachlosigkeit sein. Knapp dahinter lag „Checkst du“, damit klärt man ab, ob das Gegenüber einen auch wirklich verstanden hat.**

Das zweite hätte mir wirklich gut gefallen ...



#### Tobias Krell

wurde 1986 in Mainz geboren. Er studierte Politik und Soziologie in Münster und Medienwissenschaft an der Filmhochschule in Potsdam-Babelsberg. Zunächst arbeitete er als Journalist und Redakteur hinter der Kamera, bevor er 2013 zufällig bei einem Casting als „Checker Tobi“ zum Kinderfernsehen kam. Seitdem moderiert er im Wechsel mit anderen die mehrfach ausgezeichnete Kindersendung. Außerdem moderiert er den Podcast „CheckPod“ und seit Dezember „Die Pumuckl-Show“ auf RTL.

# BEREIT FÜR NEUE ABENTEUER

MIT APTAMIL KINDERMILCH



## APTAMIL KINDERMILCH UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM VON KLEINKINDERN IM WACHSTUM

Von Ernährungsexperten entwickelt, enthält Aptamil Kindermilch essenzielle Nährstoffe, u.a. die Immuno-Nährstoffe Vitamin A, C und D\*, die das Immunsystem eures kleinen Abenteurers unterstützen – zu jeder Jahreszeit.

**Euer Leben.** Unsere Wissenschaft.

Vitamin D unterstützt die normale Knochenentwicklung.

**Hinweis:** Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

\* Die Vitamine A, C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

# RAUS

## *aus der Stress-Spirale!*

TEXT Emily Bartels





Alle Kräfte zu mobilisieren, ist kurzzeitig gut, kann langfristig aber zu Problemen führen. Wir zeigen, wie Sie zum Pausenprofi werden

Der Superheld Iron Man hat ihn, Formel-1-Wagen haben ihn und sogar Staubsauger: einen kleinen Knopf, der Superkräfte freisetzt. Auch wir Menschen können bei Bedarf einen Extraschub an Energie freisetzen. Diese nützliche Funktion heißt: Stress. Bei Stress schütten die Nebennieren die Hormone Adrenalin und Kortisol aus, dadurch steigen Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Herzfrequenz und Durchblutung sind erhöht – der Körper setzt zusätzliche Energie frei, Konzentration und Lernfähigkeit nehmen zu. Wir können dann ungewöhnliche Kräfte entwickeln und erledigen Dinge, die wir unter normalen

**ZURÜCK ZU MIR**  
An sich selbst zu denken, ist nicht zwangsläufig egoistisch, sondern wichtig für ein gesundes Leben

Umständen nicht geschafft hätten. Trotzdem ist Stress für viele Menschen kein willkommener Energie-Booster, sondern kann zum bedrohlichen Problem werden. Das liegt daran, dass wir diesen Booster heute zu oft und zu lange nutzen.

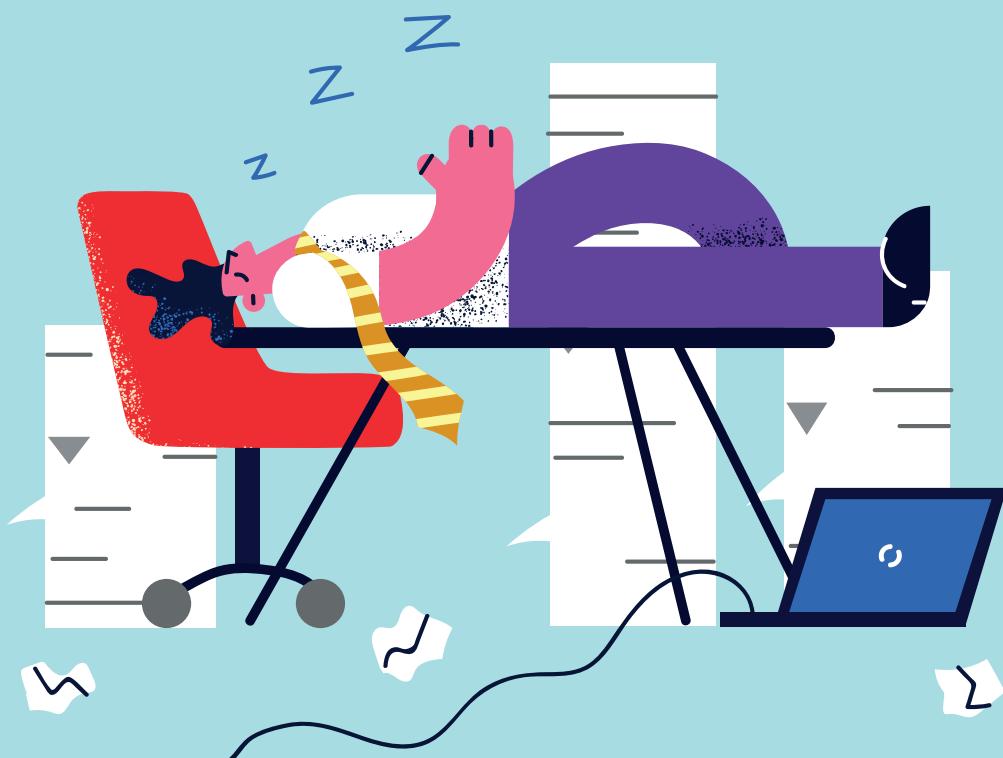
Jeder vierte Deutsche fühlt sich häufig gestresst, bei den Frauen ist es sogar jede Dritte, ergab eine Studie der TK aus dem Jahr 2021. Doch so hat es die Natur nicht vorgesehen, Stress ist eigentlich nur eine Art Notfallprogramm. Wird er zum Dauerzustand, leidet die Gesundheit, und das Risiko für Erkrankungen wie Burn-out, Depressionen, Bluthochdruck, Diabetes ►

und Infektionskrankheiten steigt. Aber nicht nur deshalb ist ständiger Stress gefährlich. Er führt auch in eine Falle: Kann sich der Körper zwischen stressigen Phasen nicht richtig erholen, sinkt die Stress-toleranz. Der Körper aktiviert den Stressmodus immer häufiger und auch in harmlosen Situationen. Die Folge: Das Alarmsystem des Körpers ist ständig aktiviert, das Stresshormon Kortisol wird nicht mehr richtig abgebaut – wir geraten in eine Stressabwärtsspirale, aus der es gefühlt keinen Ausweg gibt.

Nur regelmäßige Phasen der Erholung können helfen, aus diesem Hamsterrad auszusteigen. Erst dann wird der Parasympathikus aktiviert, der Teil des Nervensystems, der für Regeneration und Entspannung zuständig ist. Doch warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich diese Pausen zu gönnen? Kathleen Kunze hat über diese Frage ein

ganzes Buch geschrieben. Es heißt: „Raus aus dem Funktionsmodus – zurück zu dir“. Kunze ist Coach, Yogalehrerin und systemische Beraterin, auf Instagram spricht sie zu fast 60.000 Followern über Psychologie, das Nervensystem und Regulationsübungen. Den Funktionsmodus erklärt sie so: „Menschen mit einem Funktionsmuster haben starke innere Antreiber, die sie bewegen, weiter zu funktionieren – selbst dann, wenn sie eigentlich gar keine Kraft mehr haben.“ Bei Manchen springt dieser Automatismus schneller als bei anderen an. Die Gründe dafür sind vielfältig: erlernte Verhaltensweisen, Leistungsdruck, Traumata, Angst vor Versagen oder Sorge vor Ablehnung. Wer funktioniert, tut viel für andere – für den Beruf, das Ehrenamt, die Familie –, aber zu wenig für sich selbst. Und weil Pausen eine im besten Sinne egoistische Angelegenheit sind, kommen diese

PAUSENSNACK  
Die kleinste Auszeit der Welt: für einige Momente die Augen schließen und bewusst tief atmen



bei Menschen im Funktionsmodus zu kurz.

„Der allererste Schritt, um aus dem Funktionsmodus auszubrechen, ist, ihn zu erkennen“, sagt Kunze. Wer eigene Bedürfnisse gar nicht wahrnimmt oder sie nicht erfüllen kann, der funktioniert. Kunze rät zu einem kleinen Experiment: „Versuchen Sie mal, eine Minute lang nichts zu tun.“ Nichts erledigen, nichts planen, nur aus dem Fenster schauen und in sich hineinfühlen. „Vielen Menschen fällt das wahnsinnig schwer. Aber man kann lernen, zur Ruhe zu kommen“, ist die Expertin überzeugt.

Der jährliche Strandurlaub ist damit jedoch nicht gemeint. Die Erholung nach einem Urlaub hält laut Studien meist nur eine Woche an, maximal vier. Danach steigt das Stresslevel wieder auf das Ausgangsniveau. Laut aktueller Forschung braucht der Körper statt langer, aber seltener Pausen viele und regelmäßige Phasen der Erholung. Teilnehmende eines Experiments lösten Kopfrechnenaufgaben dann am besten, wenn sie sich einmal pro Stunde sechs Minuten lang erholen durften.

Denn unter Stress übernehmen Areale des Gehirns das Zepter, die eher automatisiert und irrational handeln. „Wir müssen dafür sorgen, dass sich unser präfrontaler Kortex wieder einschaltet“, sagt Kunze, „dieser rationale Teil wird dann aktiv, wenn wir uns sicher fühlen.“ Eine eindeutige Pause tut also gut. Sie macht Spaß, setzt uns nicht unter Druck, lässt uns positive Gefühle empfinden. „Oft ist es total hilfreich, in Bewegung zu kommen und die Perspektive zu wechseln, zum Beispiel, indem man zehn Minuten spazieren geht“, sagt Kunze.

Aber mit einem kleinen Spaziergang ab und zu ist es nicht getan. Das zeigen auch aktuelle Forschungsergebnisse.

## „DER ALLERERSTE SCHRITT, UM AUS DEM FUNKTIONSMODUS AUSZUBRECHEN, IST, IHN ZU ERKENNEN.“

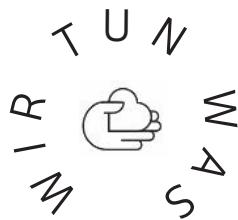


**BUCHTIPP**  
Zum Weiterlesen:  
„Raus aus dem Funktionsmodus – zurück zu dir“ von Kathleen Kunze, mvg Verlag, 288 Seiten, 18 Euro



Die Stressforscherin Veronika Engert untersuchte in einer Langzeitstudie, wie Meditation und Achtsamkeit Stress reduzieren können. Die Teilnehmenden führten bis zu neun Monate lang verschiedene Übungen durch, danach wurde der Kortisolspiegel im Haar gemessen. Das Ergebnis: In den ersten drei Monaten zeigten mentale Übungen keine Wirkung. Nach sechs Monaten begann der Kortisolspiegel zu sinken – durchschnittlich um ein Viertel. Und erst nach neun Monaten Training blieb er auf konstant niedrigem Niveau.

Fazit: Nur Erholung holt uns aus der Stress-Spirale. Sie muss regelmäßig stattfinden und gute Gefühle auslösen. Dafür braucht niemand zum Meditationsmeister oder Marathonläufer zu werden: Erholung ist Übungssache. Oft reicht es, winzige Pausen langsam auszudehnen, bis es dem Körper leichter fällt, umzuschalten. „Auch wenn man nur zwei, drei Minuten am Tag bewusste Pausen einlegt und sie langsam ausdehnt, kann man schon nach vier Wochen erste Fortschritte spüren“, sagt Kunze. Der Körper lernt, wie gut Erholung tut. Und echte Pausenprofis wissen: Pausen mindern nicht die Leistungsfähigkeit – sie steigern sie. ●



# SPORTLICHE HIGHLIGHTS

# 2026

Von Marathon bis Multisport-Events –  
im neuen Jahr stehen spannende  
Wettkämpfe und sportliche Höhepunkte an.  
Immer mit am Start: ROSSMANN.  
Diese vier Termine verdienen einen  
Eintrag im Kalender

# Marathon Hannover 2026

Am 12. April 2026 fällt der Startschuss für den Marathon Hannover – und ROSSMANN ist als großer Sponsor mittendrin statt nur dabei. Ob in der Cheering Zone, der Cool Down Area im Ziel oder bei der Streckenverpflegung:

Überall gibt es Produkte und Aktionen aus dem ROSSMANN-Kosmos zu entdecken, zu probieren und zu erleben. ROSSMANN ist auch Ausrichter des beliebten 10-km-Laufs und Partner des Familientags, bei dem Sportbegeisterte und Familien gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Läuft!

Infos: [marathon-hannover.de](http://marathon-hannover.de)



## Finals 2026

Vom 23. bis 26. Juli 2026 wird Hannover zum Paradies für Sportfans: Die Finals bringen Wettkämpfe mit rund 25 Sportarten in die Stadt. Während etwa am Opernplatz beim Beachvolleyball gepritscht und gebaggert wird, fliegen vor dem Neuen Rathaus die Bälle beim 3x3-Basketball – mit ROSSMANN als Hauptsponsor vor Ort und direkt an der Seitenlinie. Auch Mitglieder aus dem Team ROSSMANN gehen selbst an den Start. Also: nicht verpassen – und am besten gleich vormerken! ▶

Infos: [diefinals.de](http://diefinals.de)



HÖHENFLUG  
Finale im  
Gerätturnen bei  
den Finals 2025  
in Dresden

TEAMWORK  
Geschäftsführer Raoul  
Roßmann und Finals-Chef  
Hagen Boßdorf bei der  
Pressekonferenz zu den  
Finals 2026



## Die Recken – TSV Hannover-Burgdorf

Seit Jahren verbindet ROSSMANN und das Handball-Team der Recken eine besondere Partnerschaft. Gemeinsam werden die spannendsten Handballmomente gefeiert. Auch 2026 steht das Unternehmen als Sponsor an ihrer Seite und richtet pro Saison wieder einen exklusiven ROSSMANN-Spieltag aus. Kleiner

Vorgeschmack: Die Vorfreude auf die Handball-WM 2027 in Deutschland wächst!

Infos: [die-recken.de](http://die-recken.de)

## 3x3 Germany Tour 2026

Auch Streetballfans erwartet 2026 ein spannendes Event. Denn wenn im Sommer auf dem Spielfeld gedribbelt, gepasst und geworfen wird, ist ROSSMANN als Gold-Sponsor bei drei Stopps der 3x3-Germany Tour mit am Start: in Bremen, Göttingen und der Heimat Hannover. Ein Fest für Basketballfans inklusive spannender Matches in verschiedenen Kategorien – von Profi über Hobby bis Mixed oder Wheelchair!

Mit coolen Aktionen, vielen Produkten und jeder Menge Action vor Ort wird jeder Tourstop zum Sportevent der Extraklasse.

Vorbeischauen lohnt sich!

Infos: [3x3germany.de](http://3x3germany.de)



ENGAGEMENT  
ROSSMANN fördert Sport in Deutschland auf verschiedenen Ebenen

OUR WAY TO WIN.  
TOGETHER.

facelle®  
diskret

Für das gute Gefühl von

# Sicherheit

Unbeschwert und sicher  
durch den Tag.

Für ein Gefühl  
als wäre **nichts**  
passiert



Schließt Gerüche  
**verlässlich** ein



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

Entdecken Sie das perfekte facelle diskret Produkt  
für Ihre Bedürfnisse – einfach QR Code scannen!



Kneipp

Dreh die Welt öfter um  
**DICH SELBST**

**NIMM DIR ZEIT  
FÜR DICH:**

Zeit, einfach mal abzutauchen  
und die kleinen Glücks-  
momente zu genießen.

Mit den Badeprodukten  
von Kneipp.



#### KNEIPP BADEPRODUKTE

- ✓ Rezeptur ohne Mikroplastik
- ✓ Milde Reinigung, sanfte Pflege
- ✓ Bewahren die Haut vor dem Austrocknen

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://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 Januar,  
ausgewählt von der Centaur-Redaktion



**HALTKRAFT** Für Styles mit Glanz und Kontrolle:  
Das vegane „Jelly Gel“ mit Olivenöl und Aloe Vera bietet starken Halt, Flexibilität und natürlichen Glanz, ganz ohne fettige oder klebrige Rückstände.

„ISANA Jelly Gel Olive Oil“, 250 ml



Frizz? War gestern!  
Schluss mit glanzlosem Haar!  
Der „Leave-in-Conditioner“ mit Kultstatus aus den USA pflegt, schützt, bändigt Frizz und verleiht natürlichen Glanz – für sichtbar geschmeidiges, gesund aussehendes Haar.

„Miracle Leave-in Conditioner“ von It's a 10, 120 ml

Kühlt  
und  
schützt



**FRISCHE** Das leichte Serum mit 80 % Bio-Aloe-Vera spendet lang anhaltende Feuchtigkeit\*, kühlt angenehm und hilft, die Haut vor dem Austrocknen zu bewahren – ideal für sensible oder strapazierte Haut.

„Beruhigendes Aloe Vera Serum“ von Alterra Naturkosmetik, 30 ml

\* Wirksamkeitsstudie zur Hautfeuchtigkeit

Parfümfrei

Was macht Kupfer in Pflegeprodukten? In Verbindung mit weiteren Peptiden trägt

Kupferpeptid zu einem gepflegten, ebenmäßigen Hautbild bei. Das Serum mit 0,5 % Kupferpeptiden und 7 % Glycerin strafft die Haut intensiv und verbessert das Hautbild\*1.

„ISANA Multipeptide Serum“, 30 ml

Für  
jeden  
Hauttyp



„Golden Muse Collection Set“\*2 mit drei UV Nagellacken und Nail Stickers in Metallic Gold, von NEONAIL



LIEBE, DIE BLEIBT  
Das „NEONAIL Golden Muse Collection Set“ mit UV Nagellackfarben in Nude, Rosa und Rot sowie goldenen Stickern sorgt für bis zu 21 Tage für den perfekten Valentine's-Look: elegante Nägel mit einem Hauch von Glamour.



LIEBLING DER REDAKTION

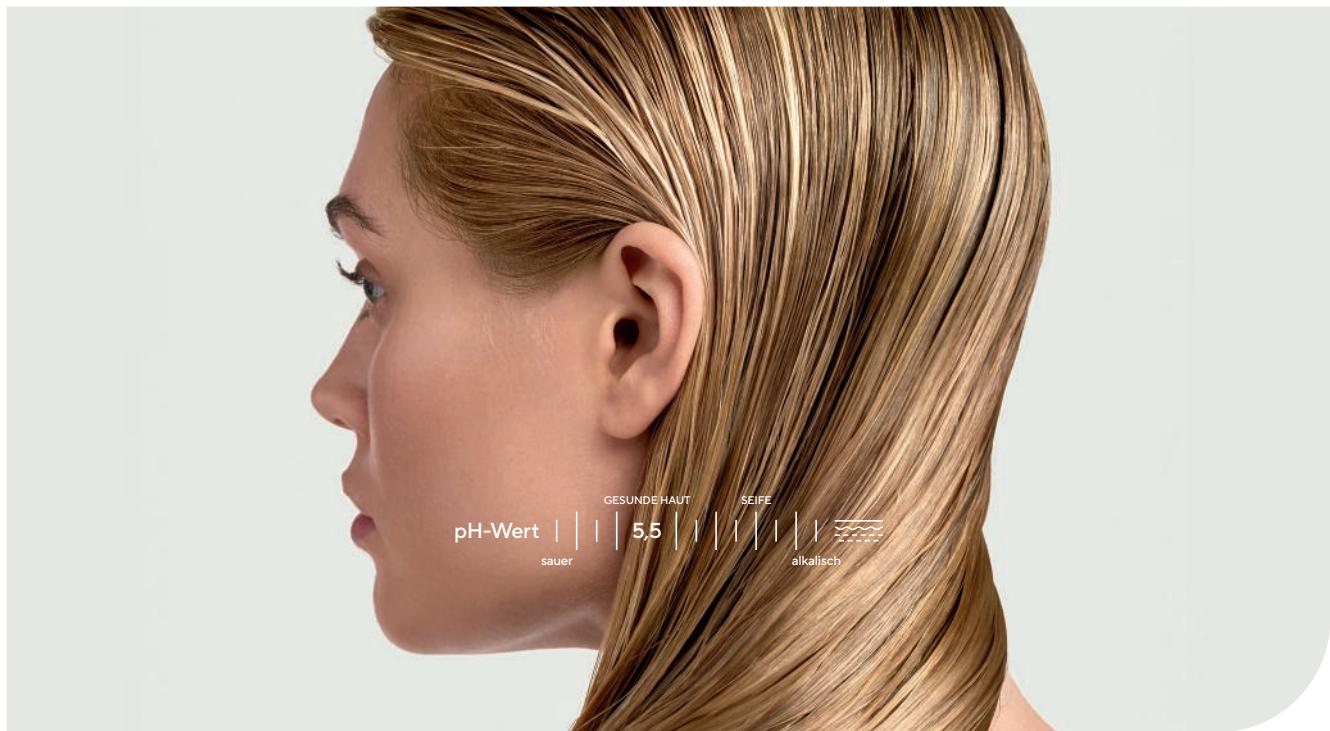
Klare Sache

Sanfte Pflege für sensible, zu Unreinheiten neigende Haut: Mit Panthenol, Zink PCA, Bisabolol, Glycerin und Niacinamiden. Sie mildert Rötungen, beruhigt und spendet intensive Feuchtigkeit\*3.



„ISANA MED Ultra Sensitiv Anti-Pickel Pflegecreme“, 50 ml

\*1 In-vivo-Studie mit 21 Testpersonen mit Selbstbewertung nach achtwöchiger Anwendung zweimal täglich. \*2 Artikel nicht in allen Filialen erhältlich. Nur für gewerbliche Verwendung. \*3 Anwenderstudie mit Selbsteinschätzung mit 77 Testpersonen über einen Zeitraum von zwei Wochen.



# Stark gegen Schuppen und sanft zur Kopfhaut.

**SCHONENDE HAARPFLEGE  
MIT DEM pH-WERT 5,5**

## ANTISCHUPPEN SHAMPOO

Bei empfindlicher Kopfhaut, für normales Haar

## ANTISCHUPPEN SHAMPOO PLUS\*\*

Lindert Juckreiz, für schnell fettendes Haar

NACH  
4 WOCHEN **BIS ZU**  
**95%\*** WENIGER  
SCHUPPEN\*

\*ANTISCHUPPEN SHAMPOO Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader, Holzminden 2006, bei regelmäßiger Anwendung. ANTISCHUPPEN SHAMPOO PLUS Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader, Holzminden 2015, bei regelmäßiger Anwendung.



AB SOFORT IM NEUEN  
DESIGN ERHÄLTLICH



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · vegan

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

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.

# Alles **PALETTI**

Wir alle haben unsere Lieblingsfarben – doch in vielen Lidschattenpaletten steckt weit mehr: eine Vielfalt aus leuchtenden und zarten Nuancen. Es lohnt sich, sie auszuprobieren

TEXT Claudia Scheffler



## Zauberhafte Farbkraft

Leuchtende Paletten mit starken Farben verleihen jedem Look eine besondere Strahlkraft. Sanfte Pfirsich- oder kühle Fliedertöne wirken frisch und schmeichelnd, während knalliges Pink, eisiges Türkis oder „Vibrant Violet“ dem Blick mehr Tiefe geben. Wer sich an kräftige Farben herantasten möchte, trägt sie nicht flächig, sondern als feine Linie entlang des oberen oder unteren Wimpernkranzes auf – ähnlich einem farbigen Eyeliner. So setzen selbst leuchtende Töne edle Akzente, die das Auge betonen, ohne „wie angemalt“ zu wirken.

**FARBEXPLOSION** Die „Eyeshadow Palette 08 neon lights“ bietet 18 matte und schimmernde Farben für kreative Make-up-Looks. In sechs Varianten. Von RIVAL<sup>♥</sup>me, 14 g



**S**o viele Farben, so viele Möglichkeiten! Kennen Sie das auch? Eine neue Lidschattenpalette ist wie ein Versprechen – in der Box funkeln die Farben, und in Gedanken entstehen sofort unzählige Looks. Doch kaum ist der Alltag da, sind die Lieblingsnuancen im Dauereinsatz, während andere – meist die intensiveren oder stark schimmernden – unberührt bleiben. Dabei bieten gerade diese Töne das Potenzial, um unser Make-up spannend und wandelbar zu machen. Gold,

Aubergine oder ein leuchtendes Orange wirken vielleicht auf den ersten Blick zu mutig, können aber – richtig kombiniert – erstaunlich alltagstauglich sein. Der Trick liegt darin, zu kombinieren und gezielt Akzente zu setzen: Mit wenigen Handgriffen verwandelt sich jedes Augen-Make-up von dezent zu ausdrucksstark, von elegant zu aufregend. Wir zeigen, wie vielseitig Paletten tatsächlich sind – und wie jede Nuance die Augen zum Strahlen bringt. ▶

## Tolles Highlight

Schimmernde Töne in warmen, metallischen Nuancen wie Gold oder Bronze sind wahre Alleskönnner – nicht nur in der festlichen Jahreszeit. Sie bringen den Blick zum Leuchten und verleihen Eleganz. Ein zarter Tupfer im inneren Augenwinkel öffnet den Blick, ein feiner Lidstrich in Bronze betont den Wimpernkranz, und als Akzent auf mattem Lidschatten platziert bringen Goldpartikel jeden Ton subtil zum Strahlen. Extra-Tipp: Ein Hauch Schimmer auf die Wangenknochen modelliert das Gesicht dezent zusätzlich.

**SANFTE ERDE** Kombiniert schimmernde Brauntöne mit Bio-Pflege: „Trio Lidschatten 01 Cacao Sensation“. In drei Varianten. Von Alterra Naturkosmetik



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



## Zum Anbeißen

Brauntöne liegen nicht nur absolut im Trend, sie sind auch die heimlichen Stars unter den Lidschattenfarben: vielseitig, schmeichelnd und immer tragbar. Von hellerem Nougat bis zu tiefem Schokobraun definieren sie facettenreich den Blick. Besonders spannend ist das Zusammenspiel mit Schwarz: Smokey Eyes in Braun wirken zum Beispiel sehr sinnlich. Wichtig: fließende Übergänge und viel Mascara. Wer es zurückhaltender mag, trägt dunkle Töne nur als feine Linie entlang der Wimpern – das lässt den Ansatz optisch dichter wirken.

**SATINZAUBER** Ultrafeine Pigmente sorgen für lang anhaltende Looks mit Satin-Finish, matten sowie schimmernden Nuancen: „M. Asam® MAGIC FINISH Glamorous Nude Palette“

## Frischeflick

Türkis, Jade oder Smaragd sind zu auffällig für den Alltag? Ganz im Gegenteil! Kühle Nuancen zwischen Blau und Grün schenken dem Blick eine faszinierende Frische. Sie wirken klar, edel und modern zugleich. Besonders in Kombination mit sanft schimmerndem Grau oder champagnerfarbenen Highlights entsteht ein Look, der elegant, aber nicht streng wirkt. Helle Türkistöne bringen braune und grüne Augen zum Leuchten, während tiefes Smaragdblau besonders blaue Augen betont. Ob flächig aufgetragen oder dezent in der Lidfalte – diese Töne stehen für Energie und Coolness. ▶



**NATÜRLICH SCHÖN**  
Der „Trio Lidschatten 07 Wild Jungle“ in Grüntönen pflegt mit Bio-Granatapfelsamenextrakt & Bio-Jojobaöl. In drei Varianten. Von Alterra Naturkosmetik



**ABENDGLANZ**  
Von sanftem Rosé bis zu dunklem Grau – die „RIVAL<sup>©</sup>me 5 to go Eyeshadow Palette 01 twilight kiss“ verleiht jedem Blick geheimnisvolle Tiefe



## Unsere beste\* Haftcreme

# 3 in 1



Unsere bewährten Formeln  
im neuen Packungsdesign



## Schöne Kombi

Viele Paletten vereinen mattes, satiniertes und metallisches Finish – und bieten so unzählige Kombinationsmöglichkeiten. Der besondere Reiz liegt im Zusammenspiel der Texturen: Matte Töne wirken soft und definierend, während schimmernde Nuancen dem Look mehr „Dimension“ und Leuchtkraft verleihen. Besonders schön: rosé- und rötliehbraun-farbene Akzente oder zart schimmerndes Grau zu tiefem Schwarz (z. B. Eyeliner oder Mascara). Profi-Trick: Metallischen Lidschatten angefeuchtet aufgetragen – das intensiviert den Glanz. ▶

**FARB MAGIE** Die „RIVAL DE LOOP Eyeshadow Palette 06 Touch of Bronze Mood“ vereint matte und glänzende Nuancen für aufregende Augenblicke. In zwei Varianten, 13,8 g

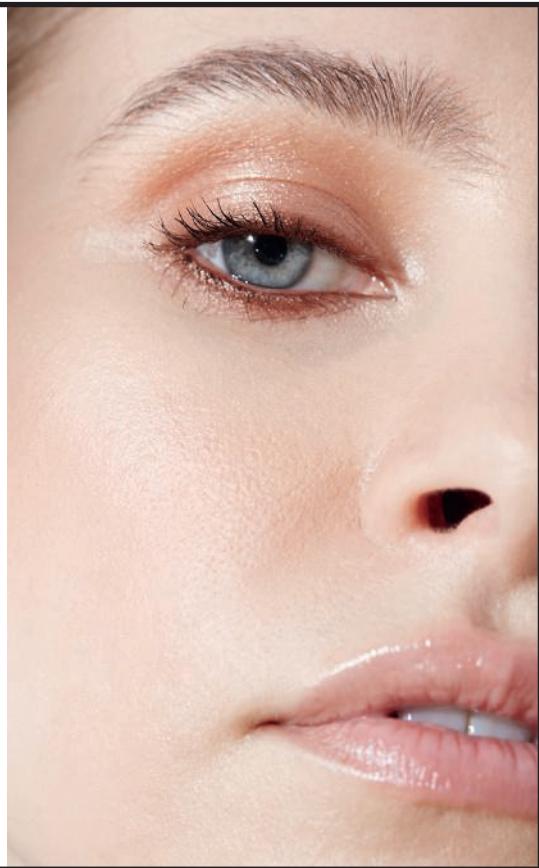
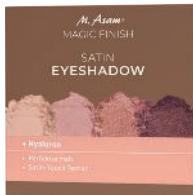


## Sanftes Nude

Charmante Zurückhaltung: Zarte Beige-, Sand- oder Rosénuancen schmeicheln jeder Teint- und Augenfarbe – und sorgen für einen gepflegten, modernen Look. Viele Paletten enthalten neben hellen Farben aber auch mindestens einen etwas dunkleren Ton, etwa ein sattes Rosé oder Aubergine. Diese Nuancen können dem Look spielend leicht mehr Tiefe geben, wenn sie in den äußeren Augenwinkel gesetzt werden. Für den Abend darf der dunklere Ton auch gern solo getragen werden – in Kombination mit Mascara und einem Hauch Highlighter entsteht so ein sehr glamouröser Look.

### FARBINTENSIV

Für vielseitige Looks:  
„MAGIC FINISH Satin Eyeshadow Collection No. 6“ mit vier hochpigmentierten Satin-Nuancen. Leicht zu verblenden.  
Von M. Asam®



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



## Sinnlicher Akzent

Denken wir an Rottöne, fallen uns diese Nuancen als Klassiker für Lippen, Wangen oder Nägel ein. Aber auch in Lidschatten-Paletten behaupten sie ihren Platz. Zu Recht! Besonders im Zusammenspiel mit Gold und Braun wirken diese Töne sehr edel. Wichtig: Setzen Sie Rottöne sparsam ein und bauen Sie die Farbe lieber nach und nach auf. Am besten mit einem dunkleren Ton aus der gleichen Farbfamilie (z. B. Braun) in Richtung Schläfe ausblenden und nicht zu nah an die Brauen heran schminken. So wirken „Rote Augen“ nicht krank.

PERFEKTER HALT Kompakte Lidschattenpalette „MAGIC FINISH Eyeshadow Palette Day Glamour & Night Glamour“ mit acht warmen Farbtönen, Spiegel und ultrafeinen Pigmenten. Von M. Asam®

*An die Pinsel, fertig, los!*

- 1 Lidschatten-Primer auftragen: Ein Primer ist die Grundlage für jedes gelungene Augen-Make-up. Er gleicht Unebenheiten aus, intensiviert die anschließende Farbe – und sorgt dafür, dass sie länger hält und sich nicht in der Lidfalte absetzt. Sanft mit dem Finger einklopfen und kurz einziehen lassen. So bleibt der Look stundenlang perfekt.
- 2 Mit helleren Nuancen starten: Zarte Töne öffnen den Blick und gelten als perfekte Basisfarben. Tragen Sie sie dafür großflächig auf das gesamte bewegliche Lid auf. Ein sanft schimmernder Champagner- oder ein warmer Beigeton wirken beispielsweise schön frisch und heben das Auge optisch – ideal für jeden Tag.
- 3 Mit dunklen Nuancen Akzente setzen: Nuancen wie Braun oder Anthrazit verleihen dem Auge Tiefe und Definition. Sie werden meist am äußeren Augenwinkel oder entlang des Wimpernkranzes platziert. Für mehr Intensität kann die Farbe in kleinen Pinselbewegungen aufgebaut werden, bis die gewünschte Stärke erreicht ist.
- 4 Clever verblassen: Das Geheimnis jedes gelungenen Augen-Make-ups liegt im Verblenden. Verwenden Sie einen weichen, sauberen Pinsel und lassen Sie ihn sanft über die Übergänge kreisen. So „verschmelzen“ die Farben zu einem weichen Verlauf – als wären sie natürlich ineinander übergegangen.
- 5 Highlights auftupfen: Ein gezielter Lichtpunkt im inneren Augenwinkel oder mittig auf dem Lid verleiht dem Blick Frische. Verwenden Sie dafür einen schimmernden Ton – etwa in Perlweiß, Roségold oder Bronze. Das Ergebnis: ein toller Glow, der den Look abrundet.

# BESTE BEGLEITER

Starten Sie gut gelaunt in den Januar – mit cleveren Helfern aus dem ROSSMANN-Regal.  
Haben Sie Lust, sie kennenzulernen?

TIERISCH  
LECKER



**WINTER-EDITION**  
Aus Freude am Verwöhnen,  
für den kleinen Liebling:  
„Mini-Würstchen“ mit Rind, Lamm,  
Lachs und Ente. Aus 91 Prozent  
tierischen Zutaten, ohne Zusatz  
von Zucker. Von WINSTON, 20 Stk.



**DOPPELT LECKER**  
Der „Proteinriegel Black & White  
Cookie Flavour“ ist ein köstlicher  
Snack für zwischendurch – perfekt  
für unterwegs, beim Sport oder im  
Büro. Von WellMix, 45 g



**SCHON GEWUSST?**  
Hauskatzen verbringen  
bis zu 50 Prozent  
ihrer wachen Zeit mit  
Fellpflege – ihre rauhe  
Zunge wirkt dabei wie eine  
natürliche Bürste

„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.“

Christian Morgenstern



DE-ÖKO-003

**PASTA TRIFFT PESTO**  
Das „enerBiO Pesto alla Genovese“ bringt Italien pur ins Glas: aromatisches Basilikum, feine Cashew- und Pinienkerne sowie natives Olivenöl extra, 120 g



**NATÜRLICH VOLLE LIPPEN**  
Pflegendes Aprikosenöl verwöhnt die Lippen mit Feuchtigkeit und natürlicher Geschmeidigkeit:  
„Juicy Shine Lip Gloss 01“ von RIVAL DE LOOP



**SONNENKUSS**  
Schützt sonnenempfindliche Lippen sofort: „Lippenpflegestift LSF 30“ mit UVA- und UVB-Schutz. Hautverträglichkeit dermatologisch getestet, von Sunozon



**NATÜRLICH BEQUEM**  
Mit Viskose aus Bambus-Zellstoff gefertigt, für weichen Komfort und ein angenehmes Tragegefühl: „Kniestumpf“. Von under2wear, verschiedene Größen und Farben



**EINFACH MITNEHMEN**  
Die praktische „Isolierflasche mit Sieb“ in schlichem Beige hält Getränke lange warm oder kalt. Ideal für Tee, Wasser oder Kaffee. Aus der IDEENWELT, 450 ml

DE-ÖKO-039

Der

feine

Schliff

Von BHA- bis Enzym-Peelings: Welches Peeling zu welchem Hauttyp passt - und warum weniger manchmal mehr ist. Das richtige Maß schützt die Haut und optimiert ihre Erneuerung

# K

Klar, wir wünschen uns alle dieses unvergleichliche jugendliche Strahlen – besonders jetzt im Winter, wenn die Haut schnell etwas müde und fahl wirkt. Doch zwischen „babylatter“ Haut und geröteten, brennenden oder schuppigen Partien liegt nur ein schmaler Grat. Auf die richtige Routine kommt es an! Peelings gelten heute oft als fester Bestandteil des Pflegeprogramms: Auf Social Media ist sogar häufig von „Daily Exfoliation“ die Rede, also von „täglichem Peelen“. Dabei wird leicht übersehen: Zu viel des Guten kann der Haut auch schaden. Dermatologen warnen vor einer überpflegten Haut, die ihre Schutzfunktion verliert. Schließlich ist die Hornschicht, die wir so gern „glattpolieren“, kein Störfaktor, sondern ein hochkomplexes Schutzmäntelchen. Wie also finden wir die Balance zwischen strahlend und strapaziert?

## *Was Peelings wirklich können*

Unsere Haut erneuert sich ständig – etwa alle 28 Tage. Alte Hornzellen werden abgestoßen und durch neue ersetzt. Stress, Umwelteinflüsse und Alter verlangsamen diesen Prozess; die Haut wirkt stumpf, uneben, manchmal fahl. Peelings können helfen, die Zellerneuerung zu stimulieren – vorausgesetzt, man wählt das passende Prinzip.

Mechanische Peelings arbeiten mit feinen Schleifpartikeln wie Zuckerkristallen oder Mineralien und entfernen abgestorbene Zellen durch Reibung. Die Anwendung ist einfach und sorgt für einen sofortigen Glatt-Effekt, sie kann jedoch empfindliche oder zu Entzündungen neigende Haut reizen. Außerdem kann das Ergebnis stark variieren, da es von der physikalischen Reibung abhängt. Chemische Peelings hingegen setzen auf Säuren: AHAs (Alpha-Hydroxysäuren), zum Beispiel Glykolsäure oder Milchsäure, verfeinern das Hautbild und regen die Kollagenbildung an. BHAs (Beta-Hydroxysäuren), vor allem Salicylsäure, dringen tiefer in Poren ein und helfen gegen Mitesser sowie ölige Haut. Die sanfteste Variante bilden PHAs (Poly-Hydroxysäuren), zum Beispiel Lactobionsäure. Sie wirken langsamer, hydratisieren dabei aber intensiv und sind sogar für sensible Haut geeignet. Enzymatische Peelings schließlich – auf Basis



**WINTERFRISCH** Kälte, Wind und trockene Luft fordern die Haut – wer auf milde Peelings und intensive Pflege setzt, schenkt ihr neue Kraft

natürlicher „Eiweißspalter“ wie Papain aus der Papaya oder Bromelain aus der Ananas – lösen abgestorbene Zellen biologisch, ohne Säure und ohne Rubbeleffekt. Sie sind damit ideal für alle, die ihre Haut sanft, aber effektiv klären möchten. Entscheidend ist, wie oft man sie verwendet.

## *Die Schattenseiten des Glow*

Übermäßiges Peelen ist eines der häufigsten Hautpflegeprobleme unserer Zeit. Wenn die Haut zu häufig mit Säuren oder „Scrubs“ (Peelings) behandelt wird, können Lipide und Feuchtigkeit verloren gehen, die Barriere der Haut kann gestört werden. Das Ergebnis: ▶

## Was die Haut beim Peeling liebt – und was sie gar nicht mag



Spannungsgefühle, Brennen, Rötungen, manchmal auch Mikroentzündungen – das Gegenteil des gewünschten Glow. Dermatologische Studien zeigen, dass übermäßiges Exfolieren den transepidermalen Wasserverlust (TEWL) erhöhen kann. Kombiniert man mehrere Wirkstoffe – etwa AHA mit Retinol –, kann die Haut regelrecht überfordert reagieren. Der beste Tipp lautet deshalb: Gönnen Sie Ihrer Haut zwischen zwei Peelings mindestens 48 Stunden Ruhe, achten Sie auf Anzeichen von Empfindlichkeit und passen Sie Ihre Peeling-Routine gegebenenfalls an.

### Gezielte Unterstützung für jeden Hauttyp

Wie oft man peelen sollte, hängt stark vom Hautzustand ab. Trockene oder empfindliche Haut profitiert von einem sanften Enzym- oder PHA-Peeling etwa einmal pro Woche – idealerweise kombiniert mit einer Barrierestärkung, etwa durch Pflege mit Ceramiden oder Squalan. Normale oder Mischhaut verträgt ein- bis zweimal wöchentlich milde AHAs, die die Haut glätten und Feuchtigkeit binden. Fettige, unreine Hauttypen dürfen – am besten in Abstimmung mit einem Dermatologen – zu BHA-Peelings greifen: Salicylsäure bis zu zwei Prozent wirkt antibakteriell und talgregulierend. Die Anwendung aller Peeling-Arten bietet sich abends an, damit die Haut sich über Nacht regenerieren kann.

### Sanft und stark – die Zukunft der Peelings

Moderne Formulierungen setzen statt auf Reibung und Reizung auf intelligente Wirkstoffe und mikrobiomfreundliche Ansätze. Neue Generationen von PHAs und biotechnologisch gewonnenen Enzymen wirken gezielt dort, wo die Haut es braucht – ohne ihre Schutzschicht anzugreifen. Zeitverzögert freigesetzte Säuren, sogenannte „Time-release acids“, sind milder, aber ebenso effektiv. Auch Nachhaltigkeit spielt zunehmend eine Rolle: Peelings ohne Mikroplastik, biologisch abbaubare Enzyme und ressourcenschonende Formulierungen bestimmen den Trend. Die Zukunft des Peelings ist achtsam: sanft und stark zugleich. Denn Peelen ist kein täglicher Kraft-, sondern ein feiner Balanceakt. Wer der Haut Zeit gibt, die glättenden Wirkstoffe perfekt aufzunehmen und sich zu regenerieren, wird mit einem lang anhaltenden, gesunden Glow belohnt. ●

Peelings  
sind kleine  
Wunder:  
Sie befreien,  
beleben und  
bringen die Haut  
sanft zum  
Leuchten



**SANFTE HAUTERNEUERUNG**  
Mildes Peelingserum mit AHA und  
PHA: „Chemical Peeling  
Serum“ von Nø Cosmetics. Es  
erneuert die Haut sanft, stärkt sie  
und spendet Feuchtigkeit. 20 ml



**FRISCHE AUSSTRÄHLUNG**  
Das „ISANA AHA Peeling Konzentrat“  
enthält 6 % Glycolsäure-Komplex  
für einen porenverfeinernden\*,  
perfektionierten Teint. Effektiv bei  
Mischhaut und öliger Haut, 30 ml



**FÜR SENSIBLE HAUT**  
Reinigt sanft mit Bambus-  
Peelingkörpern, Aprikosen-  
extrakt und Mandelöl, ohne die  
Haut zu reizen: „ISANA Sanfte  
Peelingcreme“, 75 ml



**FÜR NORMALE UND MISCHHAUT**  
Das „ISANA Verfeinerndes  
Peeling-Gel“ mit Aloe Vera,  
Gurke und Hyaluron reinigt die  
Haut parentief, der Hydro-  
Komplex wirkt beruhigend, 75 ml



**ÖKO-TEST**  
Alterra  
Peeling-Creme  
Bio-Alge  
**sehr gut**  
Magazin 02/2024

**PFLANZLICH KLAR**  
Die „Peelingcreme Bio-Alge“ reinigt  
die Haut gründlich und entfernt Haut-  
schüppchen mit Bio-Alge und -Gurke,  
während Bio-Sheabutter sie samtig  
pflegt. Alterra Naturkosmetik, 50 ml



**ÖKO-TEST**  
Alterra  
Körper-Peeling  
Bio-Kaffee  
**sehr gut**  
Magazin 03/2023

**SAMTWEICHE HAUT**  
Vereint zarten Peeling-Effekt  
aus Bio-Kaffeebohnen und Silica  
mit feinem Kaffeeduft, „Alterra  
Naturkosmetik Körperpeeling  
Bio-Kaffee“ 200 ml

\*Selbstbewertungsstudie mit 38 Probanden nach vierwöchiger Anwendung

# FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Till Wittmund, 26 Jahre, Abteilungsleitung Ladenbau



D A S   W I R  
L A U F E N

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



## Was genau ist Ihre Aufgabe bei ROSSMANN?

**Till Wittmund:** Ich bin bei ROSSMANN dafür verantwortlich, zusammen mit meiner Abteilung im Ladenbau unsere Verkaufsstellen so zu gestalten und umzubauen, dass sie sowohl funktional als auch einladend sind. Unser Ziel ist es, optimale Bedingungen für unsere Kolleginnen und Kollegen im Vertrieb zu schaffen, damit sie sich wohlfühlen und ihre Arbeit bestmöglich erledigen können – und gleichzeitig unseren Kundinnen und Kunden ein angenehmes Einkaufserlebnis zu bieten.

## In einem Satz: Was mögen Sie an Ihrem Job am meisten?

Am meisten schätze ich an meinem Job die Abwechslung und das hohe Tempo im Alltag – kein Tag gleicht dem anderen, und jede Woche stehen spannende Neu- oder Wiedereröffnungen unserer Verkaufsstellen an.



PROTEINKICK  
Vor und nach  
dem Workout:  
„WellMix Whey  
Protein Vanilla  
Flavour“\*, 450 g

## In unserer Titelgeschichte geht es ums „Entrümpeln“ – sind Sie eher Team Ausmisten & Aufräumen oder Team kreatives Chaos?

Ich bin definitiv Team Ausmisten & Aufräumen. Ordnung gibt mir ein gutes Gefühl und hilft, den Kopf frei zu bekommen. Früher hatte meine Mutter über mich „kreatives Chaos“ gesagt, aber heute genieße ich es, regelmäßig Platz zu schaffen und Dinge neu zu sortieren.

## Welchen Vorsatz ziehen Sie dieses Jahr durch?

Ich will gesünder und aktiver leben. Als Hobbysportler plane ich, nach der Olympischen Distanz nun die Mitteldistanz im Triathlon (Anm. d. Red.: 2,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren, 21 km Laufen) zu absolvieren – eine echte Herausforderung, auf die ich mich freue.

## Und welches ROSSMANN-Produkt darf 2026 auf keinen Fall bei Ihnen zu Hause fehlen?

Das „Whey Protein Vanilla Flavour“ von WellMix – für meinen diesjährigen Vorsatz. ●

\* Proteine tragen zum Erhalt und Zunahme der Muskelmasse bei



## BONDING REPAIR

Repariert geschädigte Haarverbindungen\*  
mit Everbond®-Technologie\*



**Shampoo**  
für tiefe Bond-Reparatur  
von Locken



**Conditioner**  
für geschmeidige &  
gesunde Locken



\*basierend auf Studien des Rohstoffherstellers



IM GLEICHGEWICHT  
Die Hüfte  
entscheidet  
mit darüber, wie  
geschmeidig wir uns  
bewegen können

# Kraft der Mitte

TEXT Ines Hennenberg

# Sie trägt uns durchs Leben und sorgt für Stabilität bei jeder Bewegung. Warum unsere Hüfte mehr Aufmerksamkeit verdient – und wie wir sie gesund erhalten können

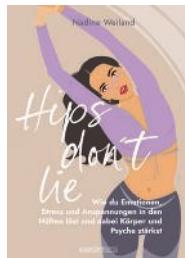
Sie zwickt morgens beim Aufstehen, drückt während des Laufens oder fühlt sich nach langem Sitzen an wie blockiert? Warnsignale, die unsere Hüfte aussendet, können vielseitig sein. Sind sie nicht allzu unangenehm, werden sie gerne ignoriert. Aber Achtung! Wer bereits erste Zeichen ernst nimmt, kann gegensteuern, bevor sich Gelenkverschleiß und dauerhafte Beschwerden entwickeln. Das gilt nicht nur für Senioren. Auch bei jungen Menschen kann die Hüfte bockig sein – mit Schmerzen bis hin zur Totalverweigerung. „Die Hüften spielen eine Schlüsselrolle für unsere körperliche und emotionale Gesundheit“, weiß Nadine Weiland. Die Yoga-lehrerin und Expertin für Embodiment, der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, hat sich intensiv mit der Hüfte beschäftigt und darüber das Sachbuch „Hips don't lie“ geschrieben.

## Tragende Funktion

Aus rein anatomischer Sicht ist die Hüfte das Hüftgelenk selbst. Und bezüglich Knochenaufbau und Muskelstruktur unterscheidet sich die weibliche Hüfte nicht von der eines Mannes. Aber: „Hormonelle Schwankungen, Schwangerschaften und die Anforderungen des Alltags machen die weibliche Hüfte besonders anfällig für Verspannungen und Schmerzen“, weiß Weiland.

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden meist beide Hüftseiten als „die Hüfte“ bezeichnet. Die ist nicht einfach nur irgendein Gelenk, sondern unser Kraftzentrum, zuständig für Beweglichkeit, Haltung und Gleichgewicht. Wie zwei Säulen dient sie unserem Körper – ein technisches Meisterwerk. Als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper

**MEHR WISSEN**  
„Hips don't lie“ von Nadine Weiland, Komplett-Media, 176 S., 24 Euro



**JEDE DREHUNG ZÄHLT** Tanzen mobilisiert das Hüftgelenk, stärkt Muskeln und hält die Gelenkflüssigkeit in Bewegung

trägt die Hüfte unser Körpergewicht. Sie ist Dreh- und Angelpunkt nahezu jeder Bewegung, steht zugleich für Stabilität und Beweglichkeit. Gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken, etwa durch muskuläre Dysbalance, kann sich das auf die gesamte Körperstatik auswirken. Die möglichen Folgen sind nicht nur Hüftschmerzen: Auch der Rücken, die Knie oder Beine können in Mitleidenschaft gezogen werden. Viele Menschen, die wegen Rückenschmerzen behandelt werden, haben auch Hüftprobleme, und umgekehrt. Ein wahrer Teufelskreis: Um dem Schmerz auszuweichen, begibt man sich womöglich immer wieder in eine Fehlstellung, die neue Schmerzen hervorruft.

**Alltägliche Belastungsprobe** Hüftbeschwerden entstehen jedoch selten von heute auf morgen. Ausnahmen sind Unfälle beziehungsweise Verletzungen. Überlastung, Fehlstellungen oder genetische Faktoren können langfristig zu strukturellen Veränderungen führen.

Der häufigste Grund: Verschleiß (Arthrose). „In Deutschland leiden rund zehn Prozent ▶

# SANFT ZU SENSIBLER HAUT

ENTDECKE UNSEREN SCHUTZ  
BEI LEICHTER BLASENSCHWÄCHE



JETZT  
PROBIEREN!



**TENA lights Sensitive Slipeinlagen** mit DREIFACHSCHUTZ vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Dank des atmungsaktiven Materials ohne Duft- und Farbstoffe werden Flüssigkeiten schnell absorbiert und Feuchtigkeit von der Haut weggehalten. Der optimale Schutz für den empfindlichen Intimbereich.

\*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.

der Erwachsenen über 60 an Hüftarthrose, und die Zahlen steigen“, erläutert Weiland. Neben dem Alter ist auch der eigene Lebensstil eine Ursache der Arthrose, etwa häufiges und langes Sitzen. Durchschnittlich mehr als zehn Stunden pro Werktag verbringen die Deutschen einer aktuellen Umfrage zufolge im Sitzen, ob im Büro, Auto oder auf dem Sofa – ein neuer Höchststand, wie Ergebnisse des Reports der Deutschen Krankenversicherung zeigen (DKV, 2025).

Bei Vielsitzern verkürzt sich vor allem der tiefe Hüftbeuger (*Psoas-Muskel*), der wie kaum ein anderer Muskel auf Bewegungsmangel, aber auch Stress reagiert. Wer sich zu wenig oder falsch bewegt, schwächt beziehungsweise stört zudem die stützende Muskulatur. Inaktivität und Monotonie – also einseitige Bewegungsmuster wie etwa Radfahren oder Joggen ohne einen anderen, aktiven Ausgleich – lassen das Gelenk buchstäblich einrosten.

Dagegen sind Hüftprobleme bei Jüngeren eher auf zu intensive sportliche Belastungen oder auf angeborene Fehlbildungen wie Hüftdysplasie und das sogenannte Hüftimpingement-Syndrom zurückzuführen. Letzteres bezeichnet einen mechanischen Konflikt zwischen Hüftkopf und Pfanne: Beide stoßen bei bestimmten Bewegungen aneinander, was typischerweise während des Wachstums passiert und sehr schmerhaft sein kann.

### Seelenspeicher

Zusätzlich zur physischen Funktion gilt die Hüfte als Spiegel unserer Emotionen. Stress und Ängste können sich in ihr festsetzen. „Der Hüftbeuger ist in gewisser Weise wie ein Gedächtnis für unsere körperlichen und emotionalen Erfahrungen und Erinnerungen,“ sagt Weiland. Entspannung gehört deshalb unbedingt zu einer ganzheitlichen Hüftpflege.

### Vor- und Fürsorge

Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Meditation etwa sind wirkungsvolle Möglichkeiten, um zu entspannen und Stress aus der Hüfte zu nehmen. Ergänzend wirken guter Schlaf, ausreichend Pausen und Bewegung an der frischen Luft als natürliche Stressventile.

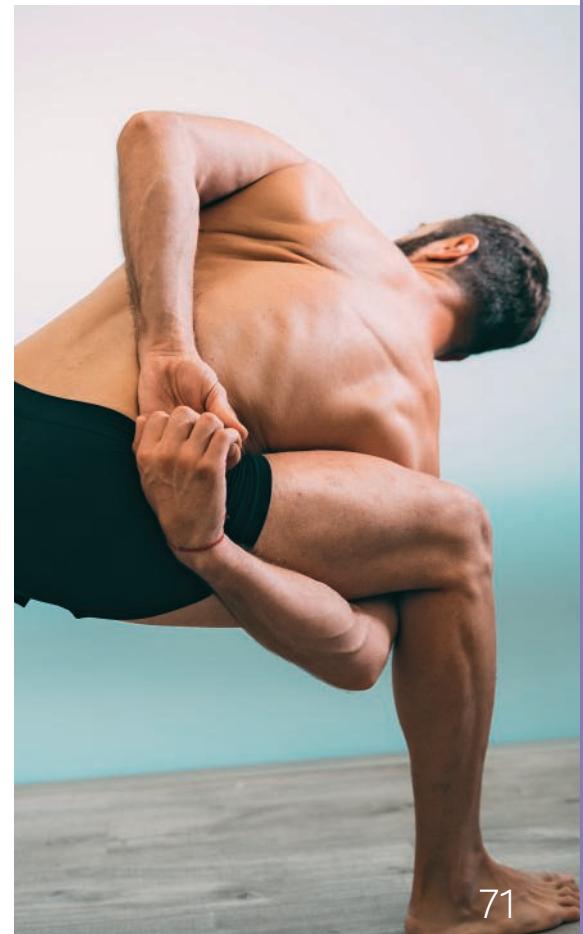
Bewegung ist auch aus physiologischer Sicht die beste Vorsorge, sozusagen natürliche Medizin für die Hüfte. Studien zeigen: Regelmäßiges, moderates Training senkt das Risiko für eine Arthrose und kann die Beweglichkeit

und Lebensqualität von Patienten deutlich verbessern

Tägliche Bewegung hält die Hüfte geschmeidig, weil sie die Produktion der Gelenkflüssigkeit verbessert, die wie ein Schmiermittel wirkt. Ideal sind vielseitige Aktivitäten, die Kraft, Mobilität und Balance kombinieren, wie Yoga, Schwimmen, Tanzen oder Nordic Walking. Schon einfache Übungen wie Hüftkreisen (Lust auf Hula-Hoop?), Ausfallschritte oder Beckenkippen können Verspannungen lösen. Wichtig: Qualität vor Quantität. Kleine, bewusste Bewegungseinheiten wirken besser als seltenes, intensives Training.

Übrigens: Junge Menschen profitieren von der Vorsorge ebenso wie Senioren. Wer früh damit beginnt, baut eine stabile Basis auf, die sich später auszahlt. Bei Jüngeren stehen Mobilität und Bewegungsvielfalt im Vordergrund, in mittleren Jahren gezieltes Kraft- und Haltungstraining, im höheren Alter schließlich Gleichgewicht und Stabilität. Die Formel ist einfach: Beweg dich regelmäßig, aber achtsam! Dann bleibt die Hüfte, was sie sein sollte – ein Kraftzentrum fürs Leben. ▶

FÜR MOBILITÄT  
Mit gezielten Dehnübungen lässt sich der Bewegungsradius der Hüfte verbessern. Behutsam an jede Übung herantasten!



# HÜFT-QUICKIES FÜR DEN ALLTAG

## Schritt-für-Schritt-Anleitung



### Beinkreisen

**Startposition:** Stelle dich aufrecht hin, das Gewicht auf das linke Bein verlagert. Die Hände können auf die Hüften gelegt werden, um die Stabilität zu fördern, oder du hältst dich leicht an einer Wand oder Stuhllehne fest, falls du mehr Balance benötigst.

**Bein anheben:** Hebe das rechte Bein leicht an, sodass es vom Boden abhebt und das Knie in einem Winkel von etwa 90 Grad gebeugt ist. Achte darauf, dass dein Standbein stabil und leicht gebeugt bleibt und der Oberkörper aufrecht ist.

**Kreise einleiten:** Beginne, das rechte Bein in kleinen Kreisen zu bewegen, indem du das Knie sanft nach außen führst, dann zur Seite, nach hinten und zurück. Die Bewegung sollte aus der Hüfte kommen, der restliche Körper bleibt stabil.

**Kreisweite anpassen:** Starte mit kleinen Kreisen und vergrößere die Bewegungen langsam, wenn sich die Hüfte lockert. Spüre die Mobilisation rund um das Hüftgelenk und halte die Bewegung kontrolliert und gleichmäßig.

**Richtungswechsel:** Nach 10 bis 15 Kreisen in eine Richtung wechsle die Richtung und führe die Bewegung auf der anderen Seite aus. Anschließend wechselst du das Bein.

### Spread the Needle im Sitzen

**Startposition:** Setze dich aufrecht auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Füße stehen hüftbreit fest auf dem Boden, und die Wirbelsäule ist lang und aufrecht.

**Bein positionieren:** Hebe das rechte Bein an, lege den rechten Knöchel sanft auf das linke Knie. Das rechte Knie zeigt dabei nach außen.

**Dehnung vertiefen:** Lasse das rechte Knie langsam in Richtung Boden sinken, sodass eine Dehnung im rechten Gesäß und in der rechten Hüfte entsteht.

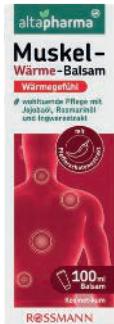
**Oberkörper nach vorn lehnen:** Für eine intensivere Dehnung lehne dich sanft mit geradem Rücken nach vorn. Achte darauf, dass die Wirbelsäule lang bleibt und die Schultern entspannt sind. Spüre, wie sich die Dehnung in der rechten Hüfte vertieft.

**Position halten:** Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Halte die Position für 1 bis 2 Minuten und entspanne mit jeder Ausatmung mehr in die Dehnung hinein. Anschließend wechselst du zur anderen Seite.

**Sanftere Variante:** Wenn die Dehnung zu intensiv ist, halte den Oberkörper aufrecht und lehne dich, wenn überhaupt, nur minimal nach vorn. ●

Quelle: Illustrationen und Anleitungstext zu den Übungen aus „Hips don't lie“ von Nadine Weiland, Komplett-Media, 2025

## Zeit für Entspannung



**WOHLIGE WÄRME**  
„Muskel-Wärme-Balsam“ mit Jojobaöl, Ingwer und Pfefferschotenextrakt, für wohlende Wärme. Von altapharma, 100 ml



**AUSZEIT**  
Nach einem langen Tag schenkt das „ISANA Creme-Öl-Bad Entspannungs-Zeit“ pure Wohlfühlmomente, 500 ml



**HEIMLICHE HELDIN**  
Ideal zum Aufwärmen, Entspannen und Wohlfühlen: Wärmflasche „Herzwärmer“\*, Inhalt ca. 2 l, aus der IDEENWELT



**ENTSPANNUNG PUR**  
Massagegerät mit drei Aufsätzen und vier Intensitätsstufen – für gezielte Muskelmassage, aus der IDEENWELT

\* Medizinprodukt

# Wohltuendes Baden

NEU



- Nachweislich effektiv für das Wohlbefinden\*
- Mit wertvollen ätherischen Ölen
- Über 95 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs\*\*

**Rücken & Schulter 600 g:** \*Anwendungsbeobachtung an einem unabhängigen Testinstitut mit 30 Probanden inkl. subjektivem Fragebogen, Zustimmungsquote in %.

\*\* Zu 99 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, durch externe Stelle bestätigt. **Muskel-Entspannung 80 g:** \*Anwendungsbeobachtung an einem unabhängigen Testinstitut mit 30 Probanden inkl. subjektivem Fragebogen, Zustimmungsquote in %. \*\* Zu 99 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, durch externe Stelle bestätigt.

**Erkältungszeitbad 125 ml:** \*Durch Anwendungsbeobachtung von unabhängigen Testinstitut bestätigt: 30 Probanden, einmalige Anwendung, subjektive Einschätzung per Fragebogen, unmittelbar nach dem Bad und Stunden danach. Zustimmungsquote in % unmittelbar nach der Anwendung. \*\*Zu 95 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, durch externe Stelle bestätigt.

**tetesept:**

babywelt®

# EIN CLUB, VIELE Vorteile

Entdeckt die **babywelt** –  
unseren Babyclub für werdende  
und frisch gebackene Eltern.  
**Für euch. Von Herzen.**

JETZT  
Geschenk  
SICHERN!



in der **ROSSMANN-App**  
oder unter [babywelt.club](http://babywelt.club)



Design der Geschenke kann variieren.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

# START-UP

*Lini's Bites aus München zeigt, dass bewusster Genuss lecker sein kann – vegan, glutenfrei, ohne raffinierten Zucker und reich an Ballaststoffen*



**LIEBE AUF DEN ERSTEN BISS**  
Die „Bio Pralinis“ von Lini's Bites gibt es in verschiedenen Sorten – in den meisten Filialen und auf [rossmann.de](http://rossmann.de)



**H**äufig entstehen die besten Ideen nicht im Büro, sondern am Küchentisch. So war es auch bei Eileen, der Gründerin von Lini's Bites. Schon als Kind liebte sie das Backen. Nach der Diagnose einer Gluten- und Laktoseintoleranz begann sie, eigene Rezepte zu entwickeln – frei von raffiniertem Zucker, Gluten und tierischen Produkten. Aus der Leidenschaft wurde eine Mission: Süßes mit gutem Gewissen. 2018 gründete Eileen mit ihrem Partner Claudio Lini's Bites, 2019 kamen die ersten Riegel auf den Markt. Heute trägt ein Team von über 30 Menschen die Idee weiter. Zeit, das Gründerpaar privat kennenzulernen – fünf Fragen an Eileen und Claudio.

## **Der beste Rat, den du jemals bekommen hast?**

*Eileen:* Dass es für alles eine Lösung gibt. Auch wenn's mal stressig wird, am Ende fügt sich immer alles.

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](http://rossmann.de/innovationlab)



## **Worauf kannst du nicht verzichten?**

*Claudio:* Schokolade und Kaffee, ganz klar! Das gehört einfach zum Alltag und macht jede Pause ein bisschen schöner.

## **Kopf oder Bauch – was beeinflusst deine Entscheidungen am meisten?**

*Eileen:* Beides spielt mit rein, aber am Ende höre ich meistens auf den Bauch. Intuition hat mir schon oft den richtigen Weg gezeigt – vor allem dann, wenn der Kopf noch gezweifelt hat.

## **Wie entspannst du?**

*Claudio:* Mit eigener Produktion und zwei kleinen Kindern gibt's wirklich immer viel zu tun – aber wir versuchen, bewusst Momente für uns einzuplanen: einen Spaziergang machen, in Ruhe einen Kaffee trinken oder mal nichts tun.

## **Wenn du einen Wunsch frei hättest: Welcher wäre es?**

*Eileen:* Dass noch mehr Menschen unsere Snacks entdecken – und sich damit etwas Gutes tun. ●

Exklusive  
enerBiO-  
Rezeptideen

# GUTEN TAG, VEGAN!

Bowl, Bolognese, Burger: Mit diesen  
bunten Rezeptideen wird's  
rein pflanzlich – und richtig lecker  
von morgens bis abends

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

Hafer-Spirelli Bolognese mit  
gebackenen Kichererbsen (Seite 78)

„Das Chutney schmeckt  
auch gut zu Currys  
und bunten Bowls,  
oder ganz einfach als  
Brotaufstrich.“

Kathrin Kehlenbrink,  
Produktmanagement  
enerBiO bei  
ROSSMANN



PARTYPICKER BAMBUS  
von flink & sauber,  
praktische Helfer für  
Appetithappen und  
Fingerfood, aus FSC®-  
zertifiziertem Bambus



## Kimchi-Brot-Burger mit Mango-Chutney

4 Personen 60 Min.

Zutaten: 150 g enerBiO Mangostreifen, 40 g enerBiO Rohrohrzucker, 1 Pck. enerBiO Rote Linsen Burger, 1 Glas enerBiO Kimchi, 2 EL enerBiO Bratöl, 1 Zwiebel, 1 rote Chili, ¼ TL Salz, 8 Scheiben rustikales Brot, 8 Salatblätter

So geht's:

1. Mangostreifen in heißem Wasser ca. 30 Min. einweichen, bis sie weich sind. Durch ein Sieb abgießen, dabei ca. 150 ml Einweichwasser auffangen. Mango grob hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Chili putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
2. In einem kleinen Topf ½ EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Chili hinzufügen und kurz mitbraten. Eingeweichte Mango, Rohrohrzucker und Salz zufügen. Nach und nach etwas Einweichwasser angießen und bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis die Masse dicklich wird. Gelegentlich umrühren. Noch heiß in ein Schraubglas füllen, verschließen, auf den Deckel stellen und abkühlen lassen.
3. Rote-Linsen-Burger nach Packungsanleitung zubereiten, quellen lassen und zu 8 flachen Bratlingen formen. In einer weiten Pfanne mit 1 ½ EL Bratöl von beiden Seiten knusprig braten. Brotscheiben rösten, etwas abkühlen lassen, dann mit Mangochutney bestreichen. Mit Salat, Linsen-Patty und Kimchi belegen, zusammenklappen und direkt servieren.

DESSERTGLÄSER  
von flink & sauber,  
hervorragend zum Servieren  
von Nachspeisen, Suppen  
oder Kaltspeisen



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



## Hafer-Spirelli Bolognese mit gebackenen Kichererbsen

4 Portionen 45 Min.

Zutaten: 1 Pck. enerBiO Veggiehack, 2 TL enerBiO Gemüsebrühepaste, 4 El enerBiO Bratöl, 2 EL enerBiO Tomatenmark, 1 Dose enerBiO Tomatenstücke, 2 TL enerBiO Italienische Kräuter, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 Prise enerBiO Rohrohrzucker, 1 Dose enerBiO Kichererbsen (400 g), ½ TL enerBiO Kurkuma, 500 g enerBiO Hafer Spirelli, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Petersilie nach Belieben



### Tipp

Noch schneller geht's  
mit der fruchtig-  
würzigen „veganen  
Bolognese“ von enerBiO

So einfach geht's:



Veggiehack mit 1 TL Gemüsebrühpasta und ca. 500 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 2 EL Öl in einem Topf glasig andünsten. Dann das abgetropfte Veggiehack zugeben und unter Rühren etwas anbraten.



Mit 1 TL Gemüsebrühpasta und 250 ml kochendem Wasser eine Brühe herstellen. Tomatenmark, Tomatenstücke, italienische Kräuter und die Gemüsebrühe zum Veggiehack in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kurkumapulver gründlich vermengen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. goldgelb und knusprig rösten. Zwischendurch wenden.



In der Zwischenzeit die Hafer-Spirelli in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. Pasta zusammen mit der Bolognese auf Teller verteilen und mit den gerösteten Kichererbsen und nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



## Matcha-Smoothie-Bowl

2 Portionen 20 Min.

**Zutaten:** 30 g enerBiO Raw Chocolate mit Dattelsüße, 160 g enerBiO Hafer Natur, ½-1 TL enerBiO Matcha-Pulver, 150-200 ml enerBiO Haferdrink Natur 0 % Zucker, 80 g enerBiO Feine Haferflocken, 15 g enerBiO Chiasamen, 1-2 EL enerBiO Ahornsirup Grad A, 2 TL enerBiO Haselnussmus, 4 EL enerBiO Urzeitgenuss Müsli, 2 Bananen, geschält, frisches Obst oder TK-Beeren nach Belieben

### So geht's:

1. Raw Chocolate grob hacken, beiseitestellen. Hafer Natur, Matcha, Haferdrink, Haferflocken, Chiasamen und 1 Banane in den Mixer geben, gut mixen, bis eine gleichmäßig grüne Farbe und eine cremige Textur erreicht sind. Mit Ahornsirup nach Geschmack süßen.

2. Smoothie in zwei Schüsseln geben, mit Haselnussmus dekorativ beträufeln, mit Müsli, gehackter Schokolade, Bananenscheiben und Obst nach Belieben dekorieren.



DE-ÖKO-003



1l



HR-EKO-04



DE-ÖKO-006



4

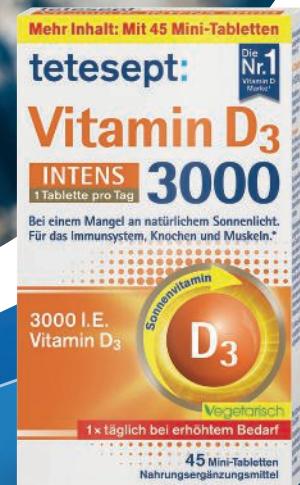
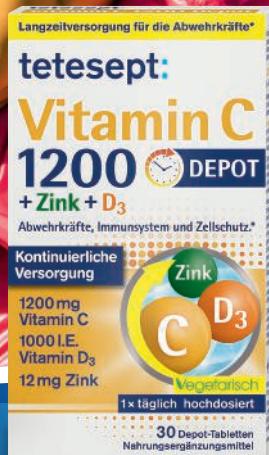
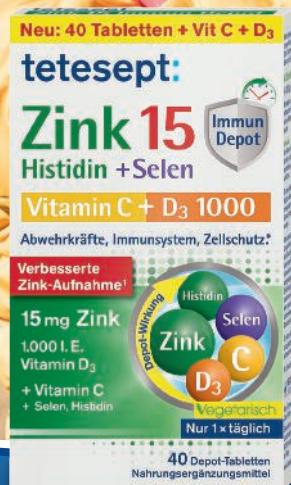
1. MATCHA FEIN GEMÄHLEN von enerBiO, aus Japan, nach traditionellem Verfahren hergestellt
2. RAW CHOCOLATE von enerBiO, aus veganem Bio-Rohkakao mit der Süße aus Datteln
3. HAFERDRINK 0 % ZUCKER von enerBiO, aus ganzem Korn, vielseitig einsetzbar
4. GEMÜSEMESSER von flink & sauber, erstklassige und langlebige Qualität

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

# Starke Helfer für Immunsystem und Abwehrkräfte



Immunaktive  
Mikronährstoffe  
für Abwehrkraft\* + Zellschutz\*



## Zink 15 Depot

- ✓ Hochdosiertes Zink plus Histidin, Selen, Vitamin C & D3
- ✓ Depot-Funktion, nur 1x täglich

## Vitamin C 1200 Depot

- ✓ Hochdosiertes Vitamin C plus Zink & Vitamin D3
- ✓ Für die kontinuierliche Versorgung

## Immun Aktiv Shot

- ✓ Hochdosierter Multi-Nährstoff-komplex mit Ingwer & Kurkuma
- ✓ Schnelle Anwendung durch das praktische Trinkfläschchen

## Vitamin D3 3000 Intens

- ✓ Extra hochdosiertes Vitamin D3: 3000 I.E.
- ✓ Leicht schluckbare Mini-Tablette

\*Selen, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Selen, Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin D trägt zum Erhalt normaler Knochen und Zähne sowie einer normalen Muskelfunktion bei. **Immun Aktiv Shot:** <sup>1</sup>Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei dank Vitamin C, Vitamin D, Selen und Vitamin B<sub>6</sub>. <sup>2</sup>Vitamin C, Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin B<sub>6</sub> tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. **Vitamin D<sub>3</sub> 3000:** <sup>1</sup>Quelle: NielsenIQ Market Track, Vitamin D, Umsatz in €, Deutschland, LEH+DM, September 2024-August 2025. **Zink 15 Histidin + Selen:** <sup>1</sup>Histidin ermöglicht eine verbesserte Zink-Aufnahme

# tetesept:



## ZUM KNABBERN UND KRÜMELN

Viel mehr als nur ein Snack:  
Chips und Cracker

TEXT Ines Hennenberg

**R**uckzuck ist die Packung leer: Chips und Cracker finden viele unwiderstehlich. Ob beim gemütlichen Fernsehabend oder als Partysnack – die Knabbereien sind sehr beliebt. Das liegt nicht nur am Geschmack. Sie knuspern, krachen und knacken so schön beim Draufbeißen – ein Sinneserlebnis, das sogar wissenschaftlich untersucht wird. Forscher am Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München gehen davon aus, dass spezielle Mechano-Sensoren im Mund besonders positiv auf knusprige Nahrung reagieren. Und mal ehrlich: Wem schmeckt schon weiches oder pappiges Knabberzeug?

Frisch aus der Packung lassen es Chips und Cracker also ordentlich krachen – und auch in puncto Vielfalt: Wurden Chips früher hauptsächlich aus dünnen, im Öl frittierten oder gebackenen Kartoffelscheiben hergestellt – gewürzt mit Salz, vielleicht Paprika –, finden sich heute Varianten aus Karotten, Süßkartoffel oder Roter Bete. Immer

beliebter werden auch Chips aus Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen – sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil im Snackregal.

Auch der klassische Cracker (deutsch Kräcker, vom englischen cracker = Keks) hat sich weiterentwickelt. Das ursprünglich dünne, knusprig-trockene Salzgebäck stammt vom Zwieback ab. Traditionell aus Weizenmehl und Hefe gebacken, hat es längst Karriere als Fingerfood gemacht – belegt mit Ei oder Lachs als Canapé oder mit einem Dip zu Wein, Bier und Käse. Heute gibt's Cracker auch aus Dinkel- oder Vollkornmehl und in den unterschiedlichsten Geschmacksvariationen, köstlich schlicht mit Mohn bestreut oder verfeinert mit Kichererbse, Tomate und Basilikum.

So viele Variationen an Chips und Crackern! Das schreit geradezu danach, sie nicht nur zu snacken, sondern auch kreativ in der Küche einzusetzen: Hobbyköche – und selbst Sternechefs – wissen ihre Vorteile zu schätzen. Zum einen veredeln ihre knusprige Textur

und ihre Würzkraft viele Gerichte. Zum anderen lassen sich Chips und Cracker gut zerkleinern, schichten, einweichen oder auch pürieren. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Chips-Tortilla? Dafür eine Handvoll Chips zerbröseln, mit Eiern verquirlen und in einer Pfanne wie ein Omelett ausbacken.

Auch als Topping auf Suppen, Salaten oder Gratinen eignen sich Chips und Cracker. Und wer einmal Hähnchenbrust in zerdrückten Chips statt in Semmelbröseln paniert hat, durfte erfahren, wie unglaublich knusprig das Ergebnis schmeckt. Die Chips sorgen für diesen verführerischen Crunch, den keine klassische Panade erreicht. Selbst in der Dessertküche haben Chips mittlerweile Fans. Zerkrümelt über Karamelleis oder in Brownies gebacken, liefern sie einen reizvollen salzig-süßen Kontrast.

Auch Cracker sind echte Multitalente. Zerstoßen dienen sie als Panade für Fleisch oder Gemüse, als Bindemittel in Hackmischungen oder Boden für den original New York Cheesecake. In den USA wird der traditionell aus den berühmten „Graham Crackers“ hergestellt. Hierzulande greift man jedoch lieber zu Keksen – etwa Butter- oder Vollkornkekse. Beides funktioniert gut.

Schon in Knusperlaune? Dann ab in die Küche! Hier lassen sich Chips oder Cracker maßvoll und kalorienbewusster genießen – und ab und zu darf's auch mal die ganze Packung sein.



### Oma Heidis Tipp

Chips müssen nicht immer salzig sein. Ich liebe Bananenchips! Die sind nicht nur pur, in Desserts oder im Müsli lecker, sondern liefern Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie Ballaststoffe.

## Aus Lust am Knabbern

IT-BIO-005



CZ-BIO-001



NL-BIO-001



DE-ÖKO-001



### KNABBERLAUNE

Lecker und mit hohem Ballaststoffgehalt: „Mais Knusper Ecken“ mit Hülsenfrüchten, von enerBiO, 80 g

### KNUSPERGLÜCK

Hülsenfrüchte mal anders: „enerBiO Linsen Chips“ aus roten Linsen und verfeinert mit Paprika, 75 g

### GENUSSZEIT

Ganz klassisch von Hand frittiert: Die „Gemüse Chips“ mit Süßkartoffeln, Pastinake und Roter Bete. Von enerBiO, 75 g

### SNACKFREUDE

Monstermäßig lecker: „Bio Mini-Kräcker Kichererbse und Tomate“ mit Basilikum, von GENUSS PLUS KIDS, 110 g

DE-ÖKO-039

# Immunschutz hat keine Jahreszeit.

Zur ganzjährigen Unterstützung der Abwehrkräfte<sup>1</sup>

✓ Immun-Komplex: Zink + C + D3 + B12 + Spurenelemente<sup>1</sup>

✓ Depot-Technologie – auch ideal zur Kur-Anwendung

Vegetarisch



Nahrungsergänzungsmittel mit Spurenelementen, Vitamin C, Vitamin B12 und Vitamin D3. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. <sup>1</sup>Zink, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12, Eisen, Kupfer und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eisen, Jod und Vitamin B12 unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel. <sup>2</sup>Zink, Vitamin C und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.





**BICKENSOHL**  
Rund um das Winzer-  
dorf im Kaiserstuhl  
gedeihen beste Spät-  
und Grauburgunder

# Klare Linie

Deutschland ist bekannt für  
seine sortenreinen Weine.  
Sie präsentieren unverfälscht  
den einzigartigen  
Charakter einer Rebsorte.  
Vier köstliche Beispiele

TEXT Kirsten Lehmkühl

Weniger ist manchmal mehr. Das gilt auch für den Wein. Winzer keltern souverän Cuvées aus mehreren Rebsorten. Dann wieder stellen sie feine Tropfen aus nur einer Rebsorte her. Gerade Letzteres hat in Deutschland Tradition. Das Wissen und die Erfahrungen darüber gibt eine Generation an die nächste weiter, die sie aufnimmt und an die jeweils neuesten Entwicklungen anpasst. Hochwertige Weine aus nur einer Traubensorte zu produzieren, erfordert wahres Können. Schließlich geht es darum, ihren individuellen Geschmack, ihre besonderen Stärken in die Flasche zu bringen. Daher eignen sich für reinsortige Weine nur ausgesprochene Charaktertypen. Riesling, Grauburgunder, Sauvignon Blanc oder Spätburgunder gehören da hierzulande in die erste Liga.

## Riesling

Deutschland gilt als Heimat des Rieslings. Rund 45 Prozent aller Rieslingstöcke der Welt stehen in hiesigen Weinbaugebieten. Allerdings ist diese Rebsorte eine wahre Diva, die sich höchst anspruchsvoll gibt, was ihre Lage betrifft. Doch wer sie versteht, erzeugt außerordentliche Weine, die von Kennern international hochgeschätzt sind. Denn die Königin der deutschen Rebsorten überzeugt mit einer temperamentvollen, rassigen Säure und vielfältigen, vom Terroir geprägten Aromen. Allen voran Pfirsich, Apfel und Limette.

## Sauvignon Blanc

Bauen Winzer indes einen Sauvignon Blanc reinsortig aus, überzeugt dieser mit frischen Anklängen an Stachelbeere, grünen Apfel, grüne Paprika, auch frisch gemähtes Gras – häufig im Team mit tropischen Aromen wie Maracuja. Dabei weist er auch eine durchaus lebendige Säure auf. Als aufsteigender Stern am deutschen Weinhimmel nimmt seine Anbaufläche hier stetig zu.

## Grauburgunder

Der elegante Grauburgunder – ursprünglich aus dem französischen Burgund stammend – zählt ebenfalls zu den Rebsorten, aus denen in Deutschland gern hundertprozentige Weine erzeugt werden. Körperreich und cremig wie sie sind, bieten sie unter anderem smarte Fruchtnoten von Birne, Pfirsich, Ananas, Apfel und Zitrusfrüchten.

## Spätburgunder

Auch der Spätburgunder stammt aus der Burgunderfamilie. Es ist die meistangebaute rote Rebsorte in Deutschland. Sie beeindruckt mit intensiven Noten von roten Früchten wie Erdbeere, Kirsche, Himbeere bis hin zu schwarzer Johannisbeere, Brombeere und Pflaume. Je nach Boden verzaubern die samtigen, körperreichen Weine dazu mit raffinierten Würz- und Nusstönen. ●

# WEINPORTRÄTS



### 1. Oberkircher Winzer Riesling\*

Sie ist die Grande Dame der deutschen Rebsorten – und zugleich ein richtiges Power-Paket: die Rieslingtraube. Die Oberkircher Winzer keltern sie reinsortig in der Ortenau im Südwesten Deutschlands. Dieser mittelkräftige Weißwein besticht durch Aprikosen- und Pfirsichnoten. Und trumpft am Ende mit einem langen, raffinierten Nachhall auf.

### 2. Rebenkunst Sauvignon Blanc Bio\*

Das ist mal wieder typisch: Dieser sortenreine Sauvignon Blanc aus der Pfalz verführt auf seine fruchtig-frische, knackige Art mit Maracuja- und Stachelbeeraromen. Hinzu gesellt sich noch ein Hauch von grüner Paprika. Der mittelkräftige Tropfen ist für Veganer geeignet. Er trägt das Bio-Logo der EU.

### 3. Oberbergener Vulkanfelsen Grauburgunder\*

Dieser süffige, mittelkräftige Grauburgunder stammt vom renommierten Terroir des badischen Kaiserstuhls – mithin aus einer der wärmsten Gegenden Deutschlands. Er präsentiert vollmundige Fruchttöne von Birnen und Aprikosen. Dazu zeigt er feine Anklänge an Mandeln, bevor er mit einem aparten Finale aufwartet.

### 4. Kiechlinsberger Vulkanfelsen Spätburgunder\*

Wer Lust auf einen samtigen, vollmundigen Rotwein hat, dem wird dieser trockene Spätburgunder aus dem sonnigen Baden gefallen. Rubinrot funkelt er im Glas. Schon vom ersten Schluck an beeindrucken saftige Erdbeeren und voll ausgereifte Kirschen als geschmackliche Protagonisten den Gaumen.

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

# ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt



## Miteinander

jeden Tag besser machen!

Wie ist es eigentlich, richtig tolle Kolleginnen und Kollegen zu haben? Das zeigt sich durch Worte und Gesten sowie in all den schönen Momenten, die wir zusammen erleben.

Entdecke unser  
Miteinander.  
[jobs.rossmann.de](http://jobs.rossmann.de)



# RÄTSEL

UND  
GEWINN-  
SPIEL

Wie wäre es mit einer Auszeit in Mecklenburg-Vorpommern? Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt im MAREMÜRITZ Yachthafen Resort!

würfeln	▼	▼	große Trockenheit	ungenau	▼	Streichinstrument	▼	Zeichen in Psalmen	einzelner Bildpunkt
Brett-fuge	6			Tagesabschnitt gr. Buchstabe			8		
Windstoß			gleichgültig					nervöses Gesichtszucken	
Backware			Ölfrucht		13	nicht hungrig Gottes Gunst			
behördliche Anordnung				alter Musikschlager		mit ... und Krach Kamin		arktischer Meeresvogel	modern, im Trend (ugs)
weiches Schwermetall		gefiederetes Tier Portion	1					Erdumlaufbahn	
Rufname Eisenhowers	Fernrohr gelbliche Farbe			Substanz der Gene Bienenprodukt	7			Ruhegeld	erlesen, exquisit
Kicherlaut		12				Vermächtnis		4	
afrikanische Lilie						Heißgetränk	Schwur Telefonat		
Orchesterleiter		Qualm		Verwandte Branntweinart					
handwarm	handeln Gewohnheit				2			Vormerkung	
Schwertwal		5	Flächenmaß		Initialen von US-Filmstar Newman		englisch: von, aus	9	einsam, wüst
Herrschersitz								11	

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



## URLAUBSTRAUM

Erleben Sie maritimen Komfort im exklusiven MAREMÜRITZ Yachthafen Resort: Wir verlosen vier Übernachtungen für maximal vier Personen und zwei Hunde in der größten Suite, der Mare Grand Maisonette Suite, inklusive Frühstück, Spa-Nutzung und Tiefgaragenstellplatz. Genießen Sie entspannte Stunden im Wellnessbereich, kulinarische Highlights im Restaurant „Bella Riva“ mit direktem Seeblick und die einzigartige Natur des Müritz-Nationalparks. Wer die Seen erkunden möchte, kann sich an der resorteigenen Marina ein Boot ausleihen, das ist auch führerscheinfrei möglich. Das MAREMÜRITZ Yachthafen Resort ist ein Paradies für Naturliebhaber und Wassersportfans. Auch Hunde sind willkommen. Erleben Sie eine Auszeit für Freunde oder Familie in Mecklenburg-Vorpommern, die unvergesslich bleibt – inklusive magischen Sonnenuntergängen über den Seen.

[maremueritz.com](http://maremueritz.com)



**MAREMÜRITZ**  
Yachthafen Resort

**RICHTIG GERÄTSELT?**  
Wir verlosen zudem 5 × je eine Box mit leckeren Chips und Crackern aus dem ROSSMANN-Sortiment



Anzeige

## RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Sudoku | leicht

	<b>5</b>			<b>6</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	
			<b>1</b>		<b>7</b>	<b>5</b>		
	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>				
<b>1</b>					<b>9</b>			
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>9</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
		<b>7</b>					<b>4</b>	
			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		
	<b>1</b>	<b>9</b>		<b>2</b>				
<b>8</b>	<b>6</b>		<b>7</b>			<b>1</b>		

Sudoku | mittel

<b>8</b>	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>			<b>5</b>
	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	
		<b>3</b>			<b>5</b>			<b>8</b>
					<b>4</b>	<b>6</b>		
					<b>3</b>			
					<b>7</b>	<b>9</b>		
	<b>2</b>			<b>4</b>			<b>3</b>	
		<b>4</b>				<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	<b>3</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>		<b>9</b>

Sudoku | schwer

	<b>8</b>	<b>1</b>			<b>3</b>	<b>4</b>		
<b>7</b>				<b>4</b>			<b>5</b>	
<b>6</b>					<b>7</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
	<b>7</b>							<b>9</b>
		<b>3</b>		<b>2</b>				
<b>2</b>							<b>8</b>	
	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>					<b>5</b>
	<b>3</b>			<b>9</b>				<b>8</b>
		<b>2</b>	<b>4</b>			<b>6</b>	<b>9</b>	

### So geht's!

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

Teilnahmezeitraum: 01. bis 31. Januar 2026

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 vom Februar 2026 bis Februar 2027 gültig, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im „Centaur“ Dezember 2025 lautete:  
ZUWENDUNG

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105

# 100% DISKRET FÜR MÄNNER GEMACHT



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



**MEN**  
VOLLE KONTROLLE

# KINDER VOR DIABETES SCHÜTZEN

MASSVOLL  
Süßes macht Laune  
– doch zu viel  
davon kann zu  
Übergewicht führen



# Diabetes Typ 2, auch als Altersdiabetes bekannt, ist zwar vor allem bei Erwachsenen verbreitet, tritt jedoch zunehmend schon in jungen Jahren auf. Doch wie kann man vorbeugen?

Der umgangssprachliche Begriff „Zuckerkrankheit“ klingt harmlos, doch die Folgen von Diabetes sind gravierend und reichen von Bluthochdruck bis hin zu Augen- und Nierenschäden. Alarmierend: Pro Jahr wird bei rund 180 Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren Typ-2-Diabetes diagnostiziert, Tendenz steigend. „Oft steht die Diagnose im Zusammenhang mit einer sehr ausgeprägten Adipositas, also starkem Übergewicht“, sagt Dr. Martin Wannack, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Er ist Diabetologe der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und Kinderarzt an der Berliner Charité – Universitätsmedizin Berlin. „Typ-2-Diabetes bei Kindern wird insgesamt bislang nur selten festgestellt – wenn, dann oft zufällig im Rahmen der Jugenduntersuchungen J1 und J2. Einige wenige Kinder zeigen die klassischen Symptome wie zum Beispiel ungewöhnlich viel Durst und häufiges Wasserlassen.“

Eine ausgeprägte Adipositas im Kindesalter ist eine schwere Erkrankung und kann früh zu Typ-2-Diabetes führen. Bei diesen Kindern liegt meist ein erhöhtes genetisches Risiko vor, oft kommen ungünstige Umweltbedingungen hinzu. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung des Typ-2-Diabetes im Kindesalter in einer Spezialsprechstunde ist wichtig, denn Begleit- und Folgeerkrankungen treten früher auf als bei erwachsenen Patienten.



**KNABBERSPASS** Ein Möhrchen als gesunder Snack – wer es selbst vorlebt, wird vielleicht seine Kinder leichter für Gemüse begeistern

## Untersuchungen zur Vorsorge wahrnehmen

In den meisten Fällen erkranken die Menschen erst im mittleren oder späten Erwachsenenleben. Dabei spielen eine bauchbetonte Adipositas, ungünstige Bewegungs- und Essgewohnheiten und ein genetisches Risiko zusammen. Um mögliche Probleme zu verhindern, sollten daher bereits im Kindesalter die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil gelegt werden. Ziel ist eine langfristige Umstellung hin zu einer

ausgewogenen Ernährung. Im Mittelpunkt steht eine ballaststoffreiche Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Naschen ist gelegentlich erlaubt – aber grundsätzlich soll die übermäßige Zufuhr von Kalorien durch Fast Food, Energydrinks oder salzige Snacks gesenkt werden.

Generell sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder alle Vorsorgeuntersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt wahrnehmen, ▶

auch als Teenager (J1 und J2). Wenn Sie als Eltern an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, teilen Sie das dem Kinder- und Jugendarzt bei den Vorsorgeuntersuchungen mit. Wenn Sie bei Ihrem Kind Zeichen eines Diabetes feststellen (viel Durst, viel Urin, Müdigkeit oder Gewichtsabnahme), kontaktieren Sie den Kinder- und Jugendarzt. Wenn bereits ein Typ-2-Diabetes vorliegt, braucht Ihr Kind die Unterstützung eines spezialisierten Diabetes-Teams.

*Hier einige Tipps, mit denen das Risiko von Kindern, später an Typ-2-Diabetes zu erkranken, effektiv verringert werden kann:*

#### BEIM ESSEN

**Auf Portionsgrößen achten:** Kinder sollen ein Gefühl für Sättigung entwickeln. Zwingen Sie ein Kind niemals, alles auf dem Teller aufzuessen.

**Smart Snacking:** Süßigkeiten, Chips und süßer Nachtisch sollten in der Menge begrenzt und als Zwischenmahlzeit durch Obst oder Gemüse ersetzt werden. Schneiden Sie z. B. rohe Möhren, Paprika und Kohlrabi in Sticks, dann können Kinder sich selbst bedienen.

**Wasser statt Zucker:** Anstelle von Softdrinks und Fruchtsäften sollten Kinder im Alltag Wasser trinken. Dazu hat die Deutsche Diabetes-Hilfe bereits 2022 eine Aufklärungskampagne in Grundschulen in Baden-Württemberg gestartet.

**Zu Hause kochen:** Kochen Sie so oft wie möglich selbst und essen Sie die Mahlzeiten mit Ihren Kindern zusammen am Tisch. Beim Essen sollte der Fernseher aus- und das Handy fernbleiben.

**Gemeinsam zubereiten:** Kinder sollten aktiv in die Essensplanung und -zubereitung einbezogen werden. So lernen sie spielerisch, wie gesunde Mahlzeiten entstehen.



**AKTIV Vereine, Fitnessclubs und Gemeindezentren haben ein großes Sportangebot. Wie toll, wenn die ganze Familie mitmacht!**

#### FÜR BEWEGUNG

Bewegung hilft Kindern und Jugendlichen, ein gutes Körpererfühl zu entwickeln, und verbraucht Energie. Jede Aktivität zählt, ob beim Vereinssport oder Radfahren, Inlineskaten, beim Spaziergang mit dem Familienhund oder durch mehr Bewegung im Alltag.

**Der Schulweg:** Kinder sollten zur Schule laufen oder mit dem Fahrrad fahren, anstatt mit dem Auto gebracht zu werden.

**Kinder motivieren:** Ein Probetraining in einem Sportverein kann helfen, eine Sportart zu finden, die Ihrem Kind Spaß macht.

**Familienzeit:** Gemeinsame Aktivitäten wie Wandern, Radtouren oder Ausflüge auf den Spielplatz sollten in den Alltag integriert werden.

**Vorbild sein:** Überprüfen Sie Ihr eigenes Verhalten. Wenn Sie auch kurze Strecken mit dem Auto fahren und in Ihrer Freizeit vor dem Fernseher sitzen, wird Ihr Kind diese Verhaltensmuster womöglich übernehmen.

**Reduzierung der Bildschirmzeit:** Anstatt stundenlang vor dem Fernseher oder der Spielkonsole zu sitzen, sollten Kinder und Jugendliche sich täglich bewegen.

diabetesde.org

**UNTERSTÜTZUNG** Die Deutsche Diabetes-Hilfe klärt auf und gibt den elf Millionen Betroffenen in Deutschland eine Stimme. Infos, auch zu Spendenmöglichkeit: einfach QR-Code scannen!



# BRAUN

## Die sichere Wahl

Messergebnisse, denen man vertrauen kann:  
Braun Healthcare Produkte.



Braun ThermoScan® 3  
Ohrthermometer



Braun ThermoScan® Hygiene Caps  
Kompatibel mit allen Braun ThermoScan®  
Ohrthermometern



Braun Nasensauger 1\*  
Sanft und angenehm



\*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.

ThermoScan® ist eine Marke von Kaz Europe Sàrl und/oder angeschlossener Unternehmen. Bestimmte Marken werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder angeschlossener Unternehmen verwendet.  
© 2026, Alle Rechte vorbehalten.

 Kaz Europe Sàrl  
A Helen of Troy Company  
Q-Center, Chaux 4  
CH-1030 Bussigny – Switzerland  
[www.helenoftroy.com/emea-en](http://www.helenoftroy.com/emea-en)

 CE 0297



# VATER, MUTTER,





VIERTEILIGE  
SERIE MIT  
COMIC-  
WETTBEWERB  
TEIL 1

# KIND?



Manchmal geht sie uns richtig auf die Nerven. Manchmal ist sie oberpeinlich. Und manchmal sind wir froh, sie zu haben: Wie sich Familie über die Jahrhunderte verändert hat und was sie heute bedeutet

TEXT Deborah Weber

Würde ein Mensch aus dem Alten Rom eine Zeitreise in unsere Gegenwart machen und bei deiner Familie am Frühstückstisch landen, wäre er wohl ziemlich verwirrt – obwohl das Wort „Familie“ aus dem Lateinischen kommt. Doch im Römischen Reich waren Familien oft größer. Der Begriff meinte all diejenigen, die auf einem Hof oder in einem Haus arbeiteten und lebten, beispielsweise auch Diener und Sklaven. Eine Familie, die aus nur zwei oder drei Menschen besteht, gab es selten. ►

„Familie“ meinte in der Antike nicht nur Blutsverwandte, sondern auch Sklaven und Diener. Auf diesem Altar aus dem Jahr 9 vor Christus ist die Familie des römischen Kaisers Augustus zu sehen



Die ersten Fotos wurden ab dem 19. Jahrhundert gemacht und waren zunächst reichen Familien vorbehalten. Dieses Bild wurde um 1900 aufgenommen



Die meisten Familienfotos wurden damals nur zu besonderen Anlässen und Festen aufgenommen, wie dieses hier bei einer Hochzeit in Brandenburg um 1913

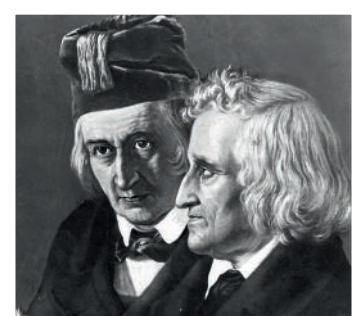
„Die Idee von Familie hat sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder verändert“, sagt Norbert F. Schneider. Er ist Familiensoziole. Das heißt, er forscht dazu, wie Familien funktionieren und sich entwickeln. „Im 17. und 18. Jahrhundert bekam eine verheiratete Frau durchschnittlich sechs bis sieben Kinder. Die waren schon deshalb nötig, weil die Zeiten damals hart waren. Die Hygiene der Menschen war schlecht, die medizinische Versorgung auch. Viele Säuglinge starben kurz nach der Geburt“, sagt Schneider. Kinder waren Arbeitskräfte. Wer älter als drei Jahre war, musste mit anpacken. Erst kümmerten sich die Eltern um die Kinder, später war es andersherum. Wer keine Kinder bekommen konnte, wusste oft nicht, wer ihn im hohen Alter versorgen sollte.

All das hat sich grundlegend geändert, erklärt der Experte. „Heute können viele von uns selbst bestimmen, wie unser Leben aussehen soll: wen wir heiraten, ob wir Kinder kriegen wollen – und wenn ja, wie viele.“ In Deutschland gehört zu einer Familie inzwischen meist nur noch ein Kind. Weltweit gesehen liegen wir damit unter dem Durchschnitt.

Ab dem 19. Jahrhundert war klar geregelt, welches Familienmitglied wofür zuständig war. Der Vater ging arbeiten, die Mutter kümmerte sich um Kinder und Haushalt – zumindest dann, wenn sich die Familie das leisten konnte. Das stand bis 1958 sogar im Bürgerlichen Gesetzbuch. In vielen Familien sind die Aufgaben zwar immer noch so verteilt, dennoch gibt es heute viele Mütter, die das Geld verdienen, Väter, die den Haushalt schmeißen, und Familien, in denen beide beides machen. Bei alleinerziehenden Elternteilen ist oft eine Person für alles zuständig.

„Vor 50 bis 70 Jahren war klar, wie eine ‚richtige‘ Familie auszusehen hat: Vater, Mutter, Ehe, gemeinsamer Haushalt, Kinder. Heute kennen wir viele verschiedene Familienmodelle. Familie ist bunter geworden, vielfältiger“, sagt Experte Norbert F. Schneider. Manche Eltern trennen sich, ziehen ihre Kinder allein oder mit einem neuen Partner groß. Viele Kinder kriegen so nicht nur einen zusätzlichen Elternteil, sondern auch neue Stiefgeschwister. Solche **Patchwork-Familien** werden in Deutschland immer häufiger. Andere Kinder haben zwei Väter oder zwei Mütter. In vielen dieser **Regenbogenfamilien** gibt es einen Elternteil, der das Kind geboren, und einen anderen, der es adoptiert hat.

## Kennt ihr diese Geschwisterpaare?



Die Geschwister Billie Eilish und Finneas O'Connell (links) schreiben und produzieren weltberühmte Hits; die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm (Mitte) sammelten und veröffentlichten im 19. Jahrhundert Märchen; Anna und Elsa (rechts) aus dem Disney-Film „Frozen“ schlagen sich nach dem Tod ihrer Eltern allein durch

Familie ist heute die Gemeinschaft von Eltern und Kindern. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Kinder leiblich oder adoptiert sind, ob es mehrere Elternteile gibt oder welches Geschlecht sie haben.

In Teilen Kanadas leben einige Kinder sogar mit vier Eltern und 16 Großeltern: Dort können sich seit einigen Jahren vier Personen als soziale Eltern eines Kindes in dessen Geburtsurkunde eintragen lassen. Das Gesetz ermöglicht es, ein Kind ohne Partner, aber stattdessen mit Freunden großzuziehen. Auch in den Niederlanden wird dieses sogenannte Co-Parenting, also „geteilte“ oder „gemeinsame soziale Elternschaft“, beliebter. In Deutschland geht das offiziell nicht. Trotzdem müsste man nicht zwingend miteinander verwandt sein, um eine Familie zu sein, sagt **Soziologe Norbert F. Schneider**. Manche bezeichnen ihre engsten Freunde deshalb auch als „Wahlfamilie“.

„Wichtig ist: Beim Thema Familie gibt es kein Richtig oder Falsch“, sagt der Experte. In den vergangenen Jahrzehnten habe sich das Konzept von „being family“ zu „doing family“ gewandelt, also vom „Familie sein“ zu „Familie leben“. Während man vor 100 Jahren blutsverwandt sein musste, geht es heute darum, wie man Familie gestaltet – ganz vielseitig. Zu dem Thema gibt es in der Politik nach wie vor unterschiedliche Meinungen. Einige befürworten weiterhin das traditionelle Modell, in dem der Vater die Familie ernährt. Dennoch steht im jüngsten Bericht des Bundesfamilienministeriums: „Familie ist dort, wo Menschen



Der Soziologe Norbert F. Schneider erforscht, wie Familien funktionieren und sich entwickeln

dauerhaft Verantwortung füreinander übernehmen.“ Also dort, wo man in schwierigen Zeiten füreinander da ist, sich umeinander kümmert, sich aufeinander verlassen kann. Das kann bei der Familie sein, in die man hineingeboren wurde. Oder bei Freunden, die sich wie Geschwister anfühlen.

Auch ihr habt uns von euren Familien berichtet. Etwa Julina, die eine Pflegeschwester hat, oder Lennox, der sich mit seinen Verwandten in vier verschiedenen Sprachen unterhält. Wie unterschiedlich deren Familien aussehen, lest ihr ab Seite 98. ▶



Von Großeltern bis zu Enkelkindern: Bei Bauernfamilien mussten alle mit anpacken. Das Foto aus dem Jahr 1922 zeigt drei Generationen bei der Heuernte

# DAS MACHT MEINE FAMILIE BESONDERS



## Moritz, 13, aus Bonn

Ich bin das jüngste von vier Kindern. Zu meiner Familie gehören mein Bruder, meine zwei Schwestern und unsere Katze. Meine zwei älteren Geschwister wohnen nicht mehr zu Hause, sie studieren bereits. Alle meine Geschwister haben unterschiedliche Hobbys. Meine Schwestern haben mir gezeigt, wie eine Nähmaschine funktioniert und wie ich schöner zeichnen kann. Mit meinem Bruder spiele ich am liebsten Videospiele. Zu meiner Familie gehört auch unsere Verwandtschaft an der Ostsee. In den Ferien besuche ich sie oft auf ihrem Bauernhof. Dort ist immer was los. Im Sommer bade ich mit meinen Cousins und meiner Cousine im Meer und esse danach Nudeln mit Bratwürstchen. Oft helfe ich auch auf dem Hof. Dort darf ich mit dem Rasenmähertraktor fahren oder mit auf den Mähdrescher. Auf dem Rückweg mache ich oft einen Zwischenstopp bei meinem Patenonkel in Hamburg. Manchmal essen wir gemeinsam ein Eis. Danach hilft er mir, in den richtigen Zug einzusteigen. Mir ist wichtig, viel mit meiner Familie zu unternehmen, gemeinsam zu einem Basketballspiel zu gehen oder Tennis zu spielen. Manchmal ist es nervig, wenn meine großen Geschwister meinen, alles besser zu wissen. Aber ich bin trotzdem froh, dass ich sie habe.



## Julina, 13, aus Augsburg

Ich habe drei Geschwister. Zwei leibliche und eine Pflegeschwester, Alisha. Sie ist fünf Jahre alt. Als sie zu uns kam, war sie erst ein paar Monate alt. Meine Eltern wollten damals Kindern helfen, die nicht bei ihren eigentlichen Eltern leben können. Zum Beispiel weil der Vater fortgegangen ist, die Mutter arbeiten muss und sich niemand um das Kind kümmern kann. Vor Alisha hatten wir schon zwei andere Pflegeschwester. Deshalb wusste ich, wie das abläuft. Eines von ihnen war nur eine Woche bei uns, das andere ein paar Monate. An dem Vormittag, als meine zweite Pflegeschwester wieder gehen musste, hätte ich schulfrei bekommen können, um mich zu verabschieden. Ich entschied mich dagegen. Ich hatte Angst, noch trauriger zu sein. Es ist zwar schön, wenn ein Kind zu seinen richtigen Eltern zurückgehen kann. Aber für uns als Pflegefamilie ist es traurig, weil plötzlich jemand fehlt. Bevor Alisha zu uns kam, war ich aufgeregt und habe mich gefreut. Ich finde Babys toll – und Alisha war richtig süß. Nach einigen Monaten war es normal, dass Alisha zur Familie gehört. Sie hat ein bisschen dunklere Haut als wir. Aber Hautfarbe ist ja sowieso egal. Alisha trifft regelmäßig ihre leibliche Mutter und spielt mit ihr. Alishas Bruder lebt auch in einer Pflegefamilie. Einmal waren wir alle zusammen im Wildpark. Das war cool.

# Als Einzelkind, mit Zwillingsschwester oder im Wechselmodell: Hier erzählen sechs Kinder und Jugendliche, wie unterschiedlich ihre Familien aussehen.



## Lennox, 7, aus Hamburg

In meiner Familie sprechen wir vier verschiedene Sprachen: Deutsch, Polnisch, Französisch und Gebärdensprache. Meine Mutter kommt aus Polen, mein Vater aus Afrika. Beim Essen reden wir fast immer Deutsch. Das fühlt sich am meisten nach meiner Sprache an. Mein großer Bruder Nelson spricht besser Französisch als ich. Dafür kann ich besser Gebärdensprache. Meine Großeltern sind gehörlos. Wenn ich mich mit ihnen unterhalte, mache ich Zeichen mit meinen Händen und forme Wörter mit meinen Lippen, ohne Ton. Das habe ich von meiner Mutter gelernt. Die Frage, ob man fernsehen darf, geht so: Man hebt die Hand wie zum High Five, legt den Daumen an die Nasenspitze und wackelt mit den anderen vier Fingern. Wenn ich allein bei meinen Großeltern bin und mir ein Wort fehlt, schreibe ich es auf oder male es. So verstehen sie trotzdem, was ich meine. Viele meiner Verwandten wohnen in Polen und in der Elfenbeinküste. Dorthin sind wir voriges Jahr gereist, und ich habe meine Cousinen und Cousins kennengelernt. Mein erstes Mal in Afrika, das war aufregend. Mein Papa kocht oft afrikanisch. Zum Beispiel Fufu, das ist ein Brei, den man mit den Händen isst. Noch lieber mag ich Piroggen, polnische Teigtaschen. Und Oranzada-Limonade aus Polen ist das beste Getränk auf der ganzen Welt. An Ostern feiert meine Familie immer Śmigus-dyngus. Das ist eine polnische Tradition. Man spritzt sich dabei gegenseitig nass, das macht Spaß. Eine Tradition aus Afrika ist das Fasten. Aber Süßigkeiten zu fasten, finde ich blöd. Ich fände es besser, auf Champignons zu verzichten.



## Lina, 12, aus Würzburg

Ich habe eine Zwillingsschwester, Frieda. Wir teilen fast alles: Hobbys, Geheimnisse und unser Zimmer. So fühle ich mich nie allein. Manchmal werden wir von Lehrern verwechselt. Das kann lustig sein, aber auch nervig. Einmal stand in meinem Zeugnistext ihr Name. Das fühlte sich blöd an – als wäre ich keine eigenständige Person. An Heiligabend spielen wir alle gemeinsam Mensch ärgere dich nicht! als Weihnachtssedition. Nach jedem Würfeln passiert etwas: Auf manchen Feldern darf man ein Geschenk auspacken, auf anderen singen wir ein Lied oder lesen die Weihnachtsgeschichte. Meine Verwandtschaft ist riesig. Insgesamt sind wir fast 100 Leute. Einmal im Jahr veranstalten wir ein großes Familientreffen. Dann kommen alle zusammen: Tanten, Großonkel, Cousins zweiten Grades. Einmal wurde ein Stammbaum ausgeteilt, eine DIN-A4-Seite voller Namen. Ich kenne nicht alle Erwachsenen und komme manchmal durcheinander. Auf der Rückfahrt besprechen wir immer, wer wie mit uns verwandt ist. Das klingt verrückt. Aber für mich ist es normal. Mit einer großen Familie ist immer was los, langweilig wird's nie. Trotzdem gibt es keine größeren Streitereien bei uns. Das finde ich besonders. ▶



### Oskar, 11, aus Leipzig

Meine Eltern haben sich getrennt, als ich noch im Kindergarten war. Seitdem leben wir im Wechselmodell. Das heißt, ich wohne jede Woche abwechselnd bei meiner Mama und bei meinem Papa. Am Anfang hatte ich noch nicht ganz verstanden, was das bedeutet. Es war komisch, an zwei verschiedenen Orten zu wohnen. Aber inzwischen ist es ganz normal. Beide Wohnungen fühlen sich für mich nach zu Hause an. Ich habe dort jeweils mein eigenes Zimmer mit Schreibtisch, Klamotten und Spielzeug. Bei meiner Mama mag ich die Umgebung besonders gern. Der Stadtteil ist schön, wir sind schnell im Park oder am Kanal, und es gibt viele Spielplätze in der Nähe. Dafür habe ich bei meinem Papa eine Playstation und kann zusammen mit einem Freund zur Schule gehen. Nur wenn ich nach einer Woche umziehe, kann das verwirrend sein. Manchmal bin ich in Gedanken noch bei meiner Mutter und sage aus Versehen „Mama“ zu meinem Papa – ziemlich lustig. Oder ich bin beim Aufwachen erstaunt, wenn das Zimmer anders aussieht als im Traum. Ansonsten kann ich mich immer gut umgewöhnen. Ich muss nur vor dem Wechsel viele Sachen beachten: Habe ich den richtigen Schlüssel dabei, mein Tablet und alle Schulsachen, die ich in dieser Woche brauche? Ich habe oft das Gefühl, etwas vergessen zu haben. Das nervt. Und manchmal fühlt es sich doof an, dass meine Eltern nicht mehr zusammen sind. Davon abgesehen ist so ein Wechselmodell cool, weil ich vieles doppelt habe: zwei Fahrräder und zwei Fußball zum Beispiel. Und ich kann immer abwechselnd viel Zeit mit meiner Mama oder meinem Papa verbringen, das ist toll.



### Vivaan, 10, aus Herzogenaurach

Meine Eltern sind aus Indien, ich bin in Dubai geboren. Inzwischen wohnen wir seit neun Jahren in Deutschland. Der Rest meiner Familie lebt überall auf der Welt verstreut: meine Großeltern in Indien, meine Tante in den USA und mein Onkel in Kanada. Manchmal finde ich es schade, dass meine Verwandten so weit entfernt wohnen. Vor allem wenn Freunde mir erzählen, dass sie mal eben zu Oma und Opa gefahren sind. Wenn wir meine Großeltern besuchen, müssen wir viele Stunden im Flugzeug sitzen. Wir besuchen trotzdem regelmäßig meine Verwandten in Indien. Meine Großeltern haben dort eine Farm. Wenn das Wetter gut ist, spiele ich mit meinem Cousin und meinen Cousinen Verstecken. Einmal haben wir auch meine Tante in Amerika besucht, aber ich war damals erst zwei Jahre alt und kann mich nicht mehr daran erinnern. Ich bin trotzdem froh, dass wir in einer Kleinstadt in Deutschland wohnen. Hier sind die Wege oft kürzer als in Indien. Für den Schulweg brauche ich weniger als eine halbe Stunde. In meiner Familie sprechen wir abwechselnd Hindi, Deutsch und Englisch. Fernsehen läuft bei uns aber immer auf Englisch.

### Zeichne einen Comic über deine Familie!

„Dein Spiegel“ und ROSSMANN suchen deine Geschichte rund ums Thema Familie. Wovon du erzählen möchtest, entscheidest du: Was verbindet euch? Wie klärt ihr Streit? Wer gehört dazu, was macht ihr am liebsten zusammen? Zeichne, was dir einfällt! Eine Jury wählt die besten Comics beider Altersgruppen aus. Wie du mitmachen kannst, was es zu beachten und zu gewinnen gibt, steht auf der nächsten Seite. Viel Spaß beim Zeichnen!



## COMIC-WETTBEWERB

# Was macht deine Familie besonders?

### DARUM GEHT'S

Familie kann wunderbar sein: Man feiert Feste zusammen, erzählt sich Geschichten von früher und plant Sachen für später, man ist füreinander da. Theoretisch. Denn Familie kann auch nerven, es gibt Streit, Ungerechtigkeit, Neid. In manchen Familien sogar alles gleichzeitig: Man hat sich lieb, streitet aber ständig, Eltern trennen sich und vertragen sich dann besser, es kommen neue Erwachsene dazu, die nett sind und trotzdem alles durcheinanderwürfeln. Familie kann kompliziert sein – und großartig. **Deshalb ist das das Thema unseres neuen Wettbewerbs:**

**Erzähl uns deine Familiengeschichte – als Comic!**

### WAS GENAU MUSST DU TUN?

Erst mal überlegen: Was macht deine Familie besonders? Was habt ihr gemeinsam, und wo seid ihr verschieden? Ihr könnt in jede Richtung denken: Wie klärt ihr Streit? In welcher Situation habt ihr zusammengehalten? Seid ihr in ein anderes Land gezogen, oder habt ihr etwas Besonderes erlebt? Wenn du weißt, welche Geschichte du uns erzählen willst, zeichnest du einen Comic. Er kann schwarz-weiß sein oder bunt, lustig oder ernst, er kann dich und deine Familie als Tiere zeigen, als Menschen oder als Monster – wie du magst. **Wichtig ist nur, dass der Comic auf eine DIN-A4-Seite passt und nicht mehr als vier Panels hat, das sind die Kästchen.**

Unter [deinspiegel.de/wettbewerb](http://deinspiegel.de/wettbewerb) findest du zwei Vorlagen, falls du sie nicht selbst zeichnen willst.

### WER KANN TEILNEHMEN?

Kinder und Jugendliche können in zwei Altersgruppen teilnehmen:  
Kinder von 8 bis 11, Jugendliche von 12 bis 16 Jahren. Du kannst allein teilnehmen oder in einer Gruppe von maximal drei Leuten.

### UND DAS KÖNNT IHR GEWINNEN:

- 1. PREIS:** je einen Urlaugsutschein für das Gut Herbigshagen mit zwei Übernachtungen für dich und deine Familie (max. 5 Personen)
- 2. PREIS:** je eine Action-Cam zum Filmen toller Familienmomente
- 3. PREIS:** je ein Snack-Paket von ROSSMANN

### WIE KANN MAN MITMACHEN?

Alle Infos zum Wettbewerb, die Comic-Kästchen-Vorlagen, die Teilnahmebedingungen und das Ich-will-mitmachen-Formular gibt es unter: [www.deinspiegel.de/wettbewerb](http://www.deinspiegel.de/wettbewerb). Füllt das Formular aus, und ladet eure Werke wie vorgegeben hoch. Die besten Comics werden in DEIN SPIEGEL und im »Centaur«, dem Kundenmagazin von ROSSMANN, vorgestellt.

**DEIN SPIEGEL ROSSMANN**

Teilnahmezeitraum:  
11. Dezember 2025 bis  
25. Mai 2026



# SPASS & WISSEN

Warum fressen Eisbären keine Pinguine? Und was macht ein echter Marsstein auf der Erde? Antworten darauf, pfiffige Rätsel und mehr gibt es hier!

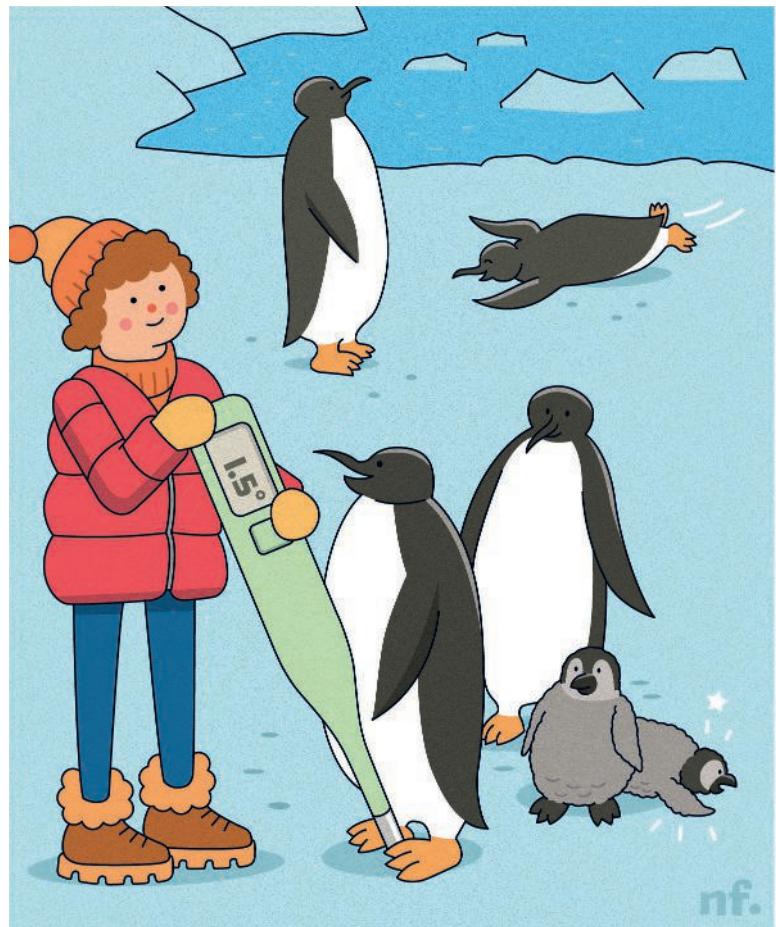
## RÄTSEL DES ALLTAGS

### Warum frieren Pinguine nicht mit den Füßen am Eis fest?

Pinguine haben eine erstaunliche Fähigkeit: Sie können ihre Füße abkühlen. Die Vögel haben sich im Laufe der Evolution ans Stehen auf dem Eis angepasst. Wenn im antarktischen Winter Dutzende Grad unter null herrschen, können sie die Durchblutung ihrer Füße steuern und Wärme zwischen den Adern austauschen, sodass die Füße nur ein bis zwei Grad Celsius kalt sind.

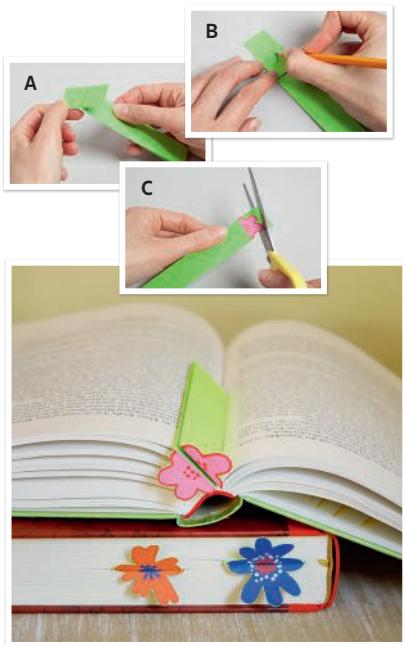
Um den Boden möglichst wenig zu berühren, stellen sich Pinguine außerdem nur mit den Fersen auf das Eis und tippeln hin und her. Der Körper bleibt stets warm genug, denn ihr dichtes, öliges Gefieder und eine dicke Fettschicht sorgen dafür, dass die Seevögel nicht auskühlen. Ihre Körpertemperatur beträgt etwa 37 °C – trotz antarktischer Außentemperaturen von minus 20 bis minus 30 °C. So können sie sogar Eier in eisiger Kälte ausbrüten. Das ist bei Pinguinen die Aufgabe der Männchen. Sie stehen dabei dicht gedrängt beieinander.

Falls ihr euch schon mal gefragt habt, warum Pinguine beim Herumstehen nicht von Eisbären gefressen werden: Eisbären und Pinguine begegnen sich in freier Natur nicht. Sie leben in entgegengesetzten Gebieten der Erde – die Eisbären in der nördlichen Polarregion und die Pinguine im Süden.



## WAS SORGT IM OHR DAFÜR, DASS MAN HÖRT?

- (A) Paukenschlag      (B) Trommelfell      (C) Trompetenmuschel      (D) Tamburinmuskel



## LASS LESEZEICHEN AUFBLÜHEN

**Du brauchst:**  
buntes Papier, Lineal,  
Bleistift, bunte Stifte, Schere

### Und so geht's:

- 1 Zeichne mit Lineal und Bleistift einen drei Zentimeter breiten Streifen entlang der langen Seite eines DIN-A4-Blatts.
- 2 Schneide den Streifen ab. Falte ihn in der Mitte.
- 3 Falte etwa drei Zentimeter an beiden Enden ab (A). Zeichne eine Blume mit Bleistift auf die Enden (B).
- 4 Male die Blume bunt aus. Schneide die Blume aus, lass aber den Streifen dran (C).



Treffen sich zwei Ziegen. Fragt die eine:  
„Na, kommst du heute Abend mit zum Ball?“  
Antwortet die andere: „Nee, ich hab keinen Bock!“

Anna kommt zu spät zur Schule. Lehrer: „Entschuldigung?“ Anna: „Ach, passt schon!“

Wer bringt den Fischen die Post? –  
Der U-Boote!

**WITZE DES MONATS**

## Mars für Millionen



Dieser Gesteinsbrocken hat eine weite Reise hinter sich: Er flog viele Millionen Kilometer durch das Weltall, drang durch die Erdatmosphäre und schlug schließlich in der Sahara-Wüste in den Boden ein. Dort fand ihn vor rund zwei Jahren ein Meteoritenjäger. Das sind Menschen, die gezielt nach Stein- oder Metallstücken aus dem Weltall suchen. Ein Labor stellte fest: Es handelt sich um

Marsgestein – und zwar um das größte jemals auf der Erde gefundene Exemplar. Es wiegt rund 25 Kilogramm. Vermutlich sprengte ein Asteroiden-Einschlag das Stück von der Marsoberfläche ab. Nun wurde der Meteorit in New York (USA) versteigert, für 4,5 Millionen Euro. Wer den Brocken gekauft hat und was damit nach der Versteigerung passieren soll, wurde nicht bekannt. ●

## 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](http://abo.deinspiegel.de/kids3)

# ROSSMANN MACHT'S

Wie Verpackungsdesigns entstehen – und warum es dabei um mehr geht als um die Optik



Zuverlässig wie immer, aber im neuen Look:  
So ist facelle ins neue Jahr gestartet

Ein frisches Design, einheitlich über alle Produktkategorien hinweg: Die ROSSMANN-Marke facelle, die viele Menschen schon seit Jahren durch verschiedene Lebensphasen begleitet, hat einen umfassenden Relaunch erhalten. Ziel war es, das gesamte Sortiment – von der Damenhygiene über Intimpflege und Kinderwunschprodukte bis hin zu Einlagen und Pants bei Blasenschwäche – unter einem modernen, einheitlichen Markenauftritt zu vereinen.

Das neue Verpackungsdesign wirkt klar, freundlich, zeitgemäß und erleichtert die Orientierung am Regal. Trotz des neuen Looks bleibt die Produktqualität ebenso bewährt wie hochwertig.

Das neue Design wurde in enger Zusammenarbeit mit einer Designagentur entwickelt. In Marktforschungen und Fokusgruppen – auch im sensiblen Bereich der Inkontinenzprodukte – wurde geprüft, welche Gestaltung Vertrauen schafft und welche Farben und Formen Orientierung bieten. Das Ergebnis ist ein harmonischer, moderner Markenauftritt – mit klarem Wiedererkennungswert, hochwertigen Produktabbildungen, gut lesbaren und sofort erkennbaren Artikelbezeichnungen. Er verbindet alle Sortimentsbereiche optisch miteinander und macht die Vielfalt der Marke sichtbar – mit Produkten vom ersten Zyklus bis ins reife Erwachsenenalter.

## IMPRESSUM

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

Urheber des Centaur-Logos „“ ist Joachim Kath

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

## 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](http://rossmann.de/youtube)



**FACEBOOK** Neue Produkte, tolle Gewinnspiele und Infos rund ums Unternehmen  
[rossmann.de/facebook](http://rossmann.de/facebook)



**ONLINESHOP** Rund um die Uhr und bequem von zu Hause einkaufen mit dem ROSSMANN Onlineshop  
[rossmann.de](http://rossmann.de)

## AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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



**Auslauf-  
sicher bis zu  
12 Stunden**

**Jetzt entdecken!**

# SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

DER NEUE  
CENTAUR  
ERSCHEINT AM  
1. FEBRUAR



## Centaur-Liebe

Aus gelesenen „Centaur“-Heften suche ich die schönsten Seiten heraus, um daraus Geschenkpapier für kleine Päckchen zu basteln. Oder ich falte mit wenig Mühe Umschläge für Geld oder Gutscheine.

Christine Thul, Detzem



## Kältetrick

Damit der Kuchenteig beim Ausrollen nicht am Teigroller kleben bleibt, lege ich ihn eine Stunde vor Weiterverarbeitung ins Tiefkühlfach.

Ingeborg Schmitz, Duisburg

ILLUSTRATIONEN  
Stephanie Wunderlich

## Frischekick

Gibt man ein paar Tropfen ätherisches Öl – etwa Lavendel oder Zitrone – auf ein trockenes Handtuch und legt es in den Trockner, nimmt dieses die Feuchtigkeit auf, und die Wäsche wird schneller trocken und duftet wunderbar.

Gabriella Becker, Ludwigshafen



## Steinpflage

Legobausteine werden blitzsauber, wenn man sie in einem Kissenbezug im Schonwaschgang bei 30 °C in der Waschmaschine wäscht. Aber nicht schleudern!

Monika Krüger, Kayhauserfeld



## Folge 89

Sie kennen einen guten Haushaltstipp?

Bei Abdruck erhalten Sie einen Einkaufsgutschein per Mail über 20 Euro.\*

Dann schreiben Sie an:  
haushaltstipps-  
centaur@rossmann.de

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

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



## Wischwunder

Eine saubere alte Socke über die Hand ziehen – so wird sie zum flexiblen weichen Tuch zum Staubbewischen. Damit lassen sich selbst schwer erreichbare Stellen wie Heizkörper, Pflanzen oder andere Flächen gründlich und schonend reinigen.

Anne Marie Küpper,  
Rems-Murr-Kreis

# Mehr drin für dich.

## Die ROSSMANN-App.

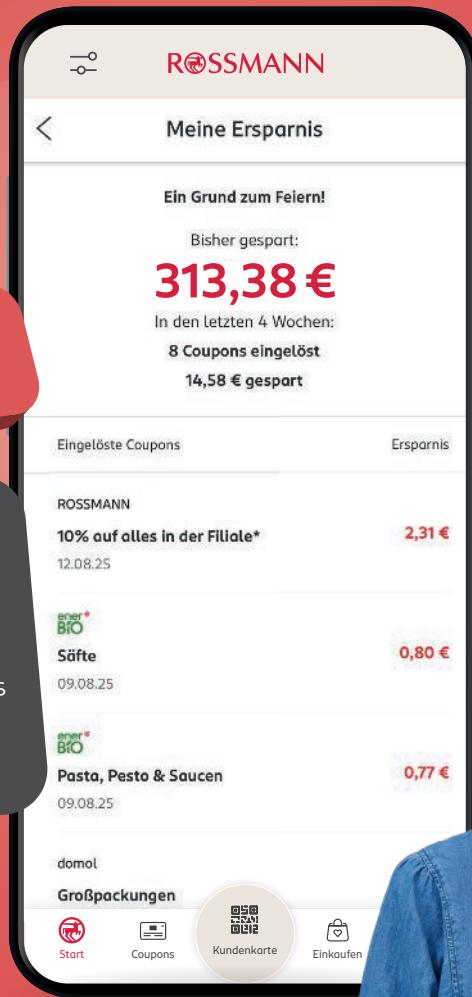
%



%

### Appklusive Vorteile

Mit exklusiven Coupons  
sparen – in der Filiale  
und online.



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



**ROSSMANN**

Mein Drogeriemarkt

# MEHR POWER! MEHR GENUSS! MEHR SPAREN!

Täglich

20%\*

auf Bio-Lebensmittel  
und Fitnessnahrung



DE-ÖKO-006



FR-BIO-01

\* Nur mit der ROSSMANN-App einlösbar. Gültig vom 05.01.2026 bis 31.01.2026. Ausgenommen Baby- und Kindernahrung sowie Nahrungsergänzungsmittel. Coupon aktivieren und App an der Kasse scannen. Produkte können ggf. nicht in allen ROSSMANN-Filialen oder im Onlineshop erhältlich sein. Nur solange der Vorrat reicht. Keine Barauszahlung möglich. Der Coupon ist für mehrere Artikel gleichzeitig einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar (ausgenommen 10% auf alles). Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Änderungen im Sortiment vorbehalten. DE-ÖKO-039

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

