

Gratis zum
Mitnehmen

Februar
2026

Magazin. Eins für alle!

centaur

MAKE-UP

Comeback der
Neunziger

GESUNDHEIT

Mehr Medizin
für Frauen

KNABBER-IDEEN

Rezepte für
Snacks und Dips

IM
INTERVIEW
JESSICA
SCHWARZ

SEITE AN SEITE

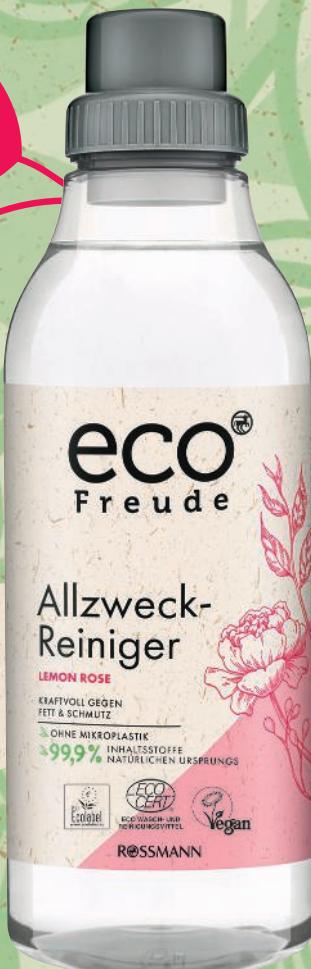
Warum wir Beziehungen pflegen sollten,
und was man gegen Einsamkeit tun kann

ROSSMANN

eco[®]
Freude

Sanft
zur Umwelt
Stark
gegen Schmutz

750 ML
1,69 €
[1L = 2,25 €]



ÖKO-TEST

eco Freude
Allzweck-Reiniger
Lemon Rose

gut

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

Ausgezeichnete Sauberkraft



EU Ecolabel: DE/020/480



ECO WASCH- UND
REINIGUNGSMITTEL
www.ecocert.com



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

EDITORIAL



Willkommen in der Februar-Ausgabe!

Freunde fürs Leben – eine Titelgeschichte, die mir besonders am Herzen liegt. Je älter ich werde, desto mehr verändert sich mein Verhältnis zu Freundschaften. Das Verständnis für die Pflichten der anderen wächst, der Alltag rauscht vorbei, Termine reihen sich nahtlos aneinander – da ist es nicht immer leicht, Freundschaften zu pflegen. Doch stellt sich dieses innige Gefühl sofort ein, sobald man sich sieht: Menschen, die nicht zur Familie gehören, aber doch so sehr Familie sind. Oft reicht schon ein kleines Zeichen, eine kurze Nachricht, die sagt: Ich denke an dich. Fehlt diese Empathie, wird das Miteinander anstrengend – manchmal bedeutet das auch, irgendwann getrennte Wege zu gehen.

Dass Freundschaften ebenso viel Aufmerksamkeit verdienen wie Liebesbeziehungen, darum geht es in unserer Titelgeschichte. Und um die Frage, warum sie für uns so wichtig sind. Welche Menschen das im Leben der Schauspielerin Jessica Schwarz sind, lesen Sie im Prominenteninterview. Sie gibt Einblick in ihr Leben zwischenfordernden Rollen und dem Boutique-Hotel in Portugal, das sie mit ihrem Mann führt.

Auch in unserer Sportstrecke geht es um Herausforderungen: Wir berichten, wie ROSSMANN Spitzensportlern ermöglicht, Training und Wettkämpfe mit einem dualen Studium im Unternehmen zu verbinden. Denn irgendwann beginnt auch für sie alle die Zeit nach der sportlichen Karriere.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für diese Ausgabe und empfehlen Sie unsere Titelgeschichte einer Freundin oder einem Freund, um damit zu sagen: Du bist mir wichtig – wir sind Freunde fürs Leben.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Anna Kentrath".

Anna Kentrath
redaktion-centaur@rossmann.de

babywelt®

Ilich
**WILL
KOMMEN**
IN DER *Familie*

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



JETZT KOSTENLOS
anmelden

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

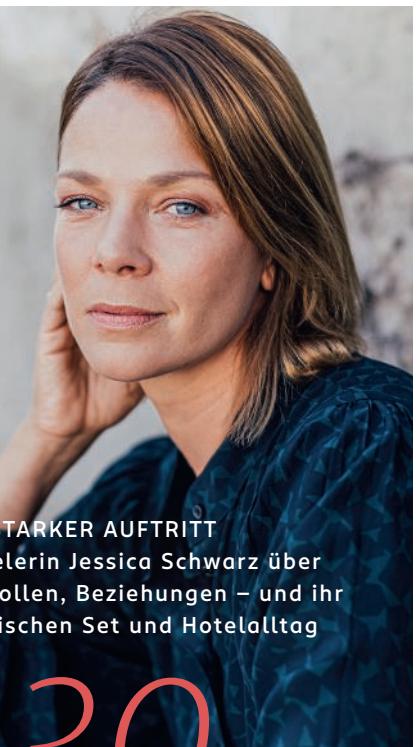


Design der Geschenke kann variieren.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

14

BESSER ZUSAMMEN
Freundschaften geben Halt – und
werden oft nicht genug geschätzt.
Wir zeigen, wie man sie pflegt



30

STARKER AUFTRITT
Schauspielerin Jessica Schwarz über
prägende Rollen, Beziehungen – und ihr
Leben zwischen Set und Hotelalltag

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

14 | FREUNDE FÜR LEBEN

Warum und wie wir uns mit Menschen verbinden – nicht nur in der Liebe

30 | „ICH HABE MICH NIE ANGEBIEDERT, SONDERN BIN RUHIG GEBLIEBEN, AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN“

Im Interview erzählt Jessica Schwarz, wie sie Film, Alltag und ihr Hotel verbindet – und welche Beziehungen ihr besonders wichtig sind

40 | ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Einsamkeit ist ein wachsendes Problem, auch bei jungen Menschen. Lasst uns darüber sprechen!

84 | HÖCHSTLEISTUNG AUF ALLEN EBENEN

Mit dem ROSSMANN Olympic Gameplan werden Berufsperspektiven von Leistungssportlern gefördert

90 | UNBÜROKRATISCHE HILFE FÜR FAMILIEN

Das Sozialunternehmen *wellcome* steht Eltern und Kindern bei, von ROSSMANN unterstützt

98 | MEIN BERUF: FAMILIENHELPFERIN

Sozialarbeiterin Claudia Fischer-Stabla im Porträt. Plus: Teil zwei des Comic-Wettbewerbs von ROSSMANN und „Dein SPIEGEL“. So macht ihr mit!

Genuss & Leben

24 | WIR MACHEN'S UNS NETT

Vom Frühstück bis zum Beauty-Abend – gemeinsam wird's einfach schöner

38 | FÜR FUNKELNDE MOMENTE

Hochwertigen Modeschmuck – von klassisch bis trendy – gibt's jetzt bei ROSSMANN

70 | EINMAL ALLES, BITTE!

Aktuelle enerBiO-Highlights – von süß bis salzig

72 | SNACKTIME

Rezepte für Knabber-Ideen – von Nuss-Käse-Talern bis zum köstlichen Dip

80 | DIE KUNST DER CUVÉE

Im Team vereinen Rebsorten ihre Stärken – dies zeigen Weine aus dem ROSSMANN-Regal

88 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats

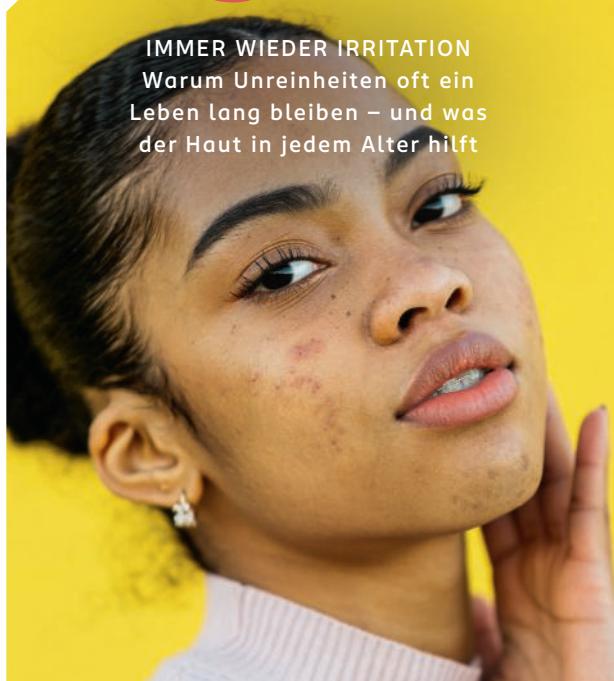


106

GEWUSST, WIE ...
... aus bunten Liebesperlen
ein feines Topping wird –
und weitere Tipps
für Haushalt & Co.

56

IMMER WIEDER IRRITATION
Warum Unreinheiten oft ein Leben lang bleiben – und was der Haut in jedem Alter hilft



Pflege & Gesundheit

45 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

48 | ZURÜCK IN DIE 90ER

Der Neunziger-Look, perfekt geschminkt – mit Lipliner und monochromen Farben

56 | AKNE KENNT KEIN ALTER

Wenn Stress oder hormonelle Schwankungen für Hautunreinheiten sorgen, hilft die richtige Pflege

62 | NACHGEFRAGT

... beim Start-up mybac®, das sich mit seinen Produkten ums Darmmikrobiom kümmert

64 | UNGLEICH BEHANDELT

Frauen reagieren auf Medikamente anders als Männer – endlich bekommt geschlechtersensible Medizin mehr Aufmerksamkeit

78 | WERTVOLL UND WÜRZIG

In der Antike Heilkraut, heute ein mediterraner Küchenklassiker: Wissenswertes über den Salbei

RÄTSEL
UND
GEWINNSPIEL
AUF SEITE
95



72

Immer dabei

03 | EDITORIAL

08 | AUGENBLICK

10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

82 | LIEBLING DES MONATS

Mit Irina Wehr, Qualitätsmanagerin bei ROSSMANN in Burgwedel

95 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

102 | KINDERSEITEN

104 | ROSSMANN MACHT'S

Was die neue Windellinie von babydream kann – gute News für Eltern und Großeltern!

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](#) 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](#)

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 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 Urlaubsgutschein 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. 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





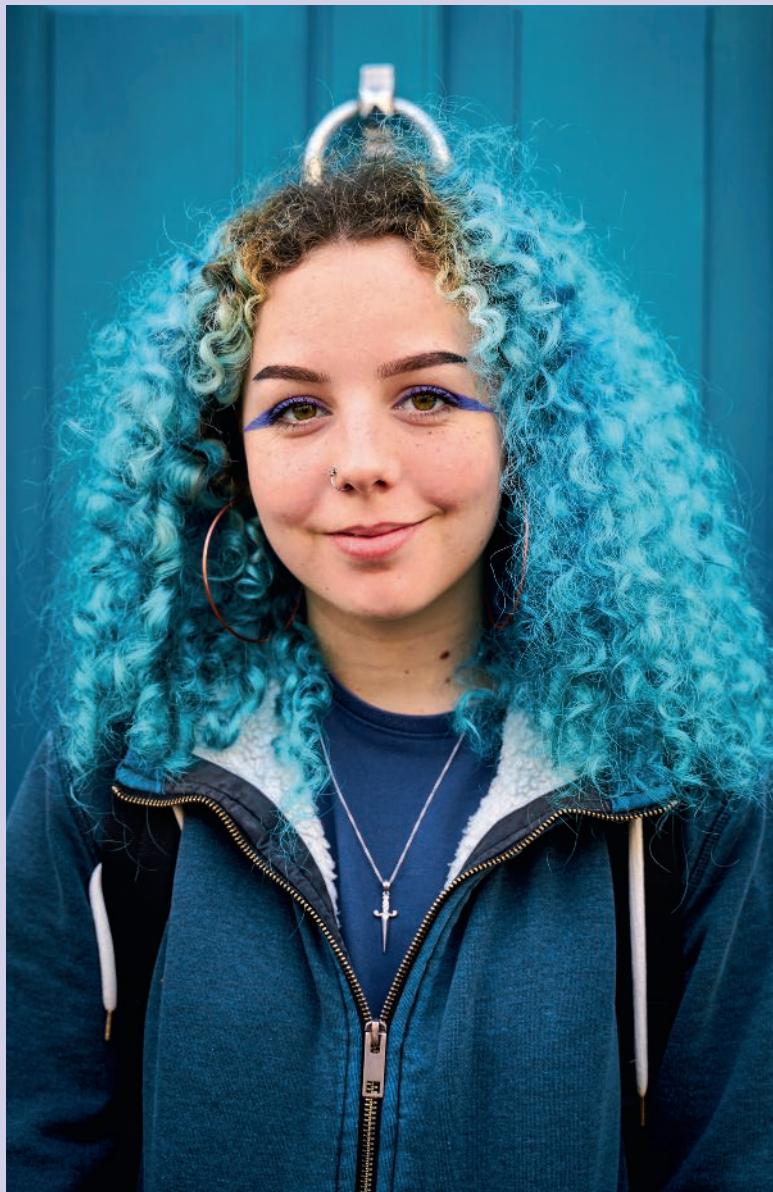


PARADE DER FRÜHAUFSTEHER

Während andernorts noch die letzten Konfettireste vom Asphalt gefegt werden, startet in Basel erst am Montag nach Aschermittwoch der Ausnahmezustand: Um Punkt vier Uhr morgens wird die Innenstadt vollständig verdunkelt, und die 72-stündige Fasnacht beginnt – ein Spektakel, das seit 2017 zum immateriellen UNESCO-Welterbe zählt. Anstelle von Neonlicht erstrahlt die Stadt im Schein kunstvoll bemalter Laternen: kleine und große, auf Stäbe gesteckt, von Wagen gezogen oder, wie hier, auf die Masken der Verkleidungen montiert. Jede Fasnachts-Clique hat ihre eigenen Laternen. Dazu ertönt von Trommeln und Flöten ein historisches Marschlied – der sogenannte Morgenstraich. Diese Melodie erklingt zweimal, danach nicht wieder. Wenn später die Sonne aufgeht, zeigen sich die Fasnachts-Cliquen in voller Pracht – denn hier darf jeder sein, was er möchte: Narr, Clown oder Paradiesvogel.

HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



STARKE BLAU- UND GRÜNTÖNE zeichnen die Farbe des Jahres aus: „Transformative Teal“, ein dunkles Türkis. Ausgewählt wurde der Ton von Trendsettern des Worth Global Style Network (WGSN) und Experten für Farbprognosen (coloro.com). Mit ihrer Ansage beeinflussen sie Designer und Modeschöpfer.



Duftes Bad

Nach einem langen Tag ist ein wohliges Vollbad genau das Richtige – besonders jetzt im Winter. Dieses Badesalz kommt mit blumigem Duft und Hibiskusblütenextrakt daher und ist dermatologisch auf Hautverträglichkeit getestet.

„Badesalz Fully Slow Down“ von ISANA, 80 g, für ein Vollbad



Sensible Pflege

Der „Pflege- und Reinigungs-schaum sensitiv“ von facelle diskret reinigt und pflegt schonend mit Milchsäure und einem hautneutralen pH-Wert von 5,5. Er ist ohne Wasser anwendbar – sanft und zuverlässig.

„facelle diskret Pflege- und Reinigungsschaum“, 200 ml

GUTE NACHRICHT

Im Frühjahr soll das Bundesumweltministerium den Entwurf für den nationalen Wiederherstellungsplan vorlegen. Nie gehört? Dahinter steht eine EU-Verordnung gegen Artenverlust und Klimawandel: Bis 2027 müssen die Mitgliedsstaaten kundtun, wie sie ihre geschädigten Ökosysteme retten wollen – etwa beim Küstenschutz, in Wäldern, Mooren oder auf städtischen Grünflächen.

Infos, auch zur Bürgerbeteiligung: bfn.de, bundesumweltministerium.de



So schön glatt
Nass oder trocken angewendet – dieser „Epilierer“ sorgt zuverlässig für glatte Haut. Durch seine zwei Geschwindigkeitsstufen lässt er sich optimal anpassen, der Lithium-Ionen-Akku garantiert eine starke und ausdauernde Leistung.

„Best Basics Epilierer“
aus der IDEENWELT



Urlaub für die Augen

Trockene, müde Augen? Die „Aloe+ Augentropfen“ mit verzetteter (Crosslinked) Hyaluronsäure 0,2 % spenden anhaltende Feuchtigkeit und verteilen sich angenehm auf der Augenoberfläche. Ideal bei Bildschirmarbeit oder wenn die Augen einfach mehr Pflege brauchen!

„Aloe+ Augentropfen“* von bestview, 15 ml



*Medizinprodukt

HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT



SAUBER GEDACHT, NACHHALTIG GEMACHT Diese Spülbürste kombiniert durchdachtes Design mit umweltfreundlichen Materialien. Der Griff besteht komplett aus Recyclingmaterial, der Bürstenkopf aus FSC-zertifiziertem Holz und Agavenfasern. Produziert wird regional in Deutschland – mit kurzen Lieferwegen und hohen Qualitätsstandards. Austauschbare Nachfüllköpfe gibt es separat. Das ist gut für die Umwelt und den Geldbeutel.

„Spülbürste mit Wechselkopf“ von flink & sauber





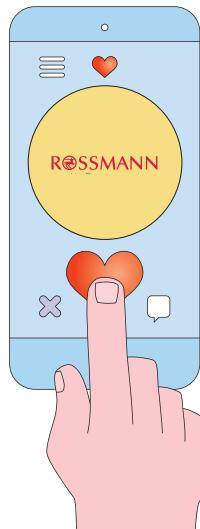
Aus Liebe zu den Kleinsten

Zum Reinigen und Desinfizieren von Schnuller, Spielzeug, Stillhilfen und mehr: Die „Babydream MED Desinfektionstücher“ entfernen 99,99 % aller Viren*, Hefepilze* und Bakterien* und wirken schon nach einer Minute.

„Babydream MED Desinfektionstücher“, 26 Stk.

* Auslobung gemäß Biozid-Verordnung (BPR). Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen

NEUES
VON
DER
APP



Registrieren und noch mehr sparen!
Sofort nach dem Download der ROSSMANN-App stehen Ihnen viele Coupons zum Sortiment zur Verfügung.

Außerdem können Sie an tollen Gewinnspielen teilnehmen.

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

So macht der Einkauf noch mehr Spaß! •

Mehr Informationen erhalten Sie unter rossmann.de/app

SCHON GEWUSST?



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

Freunde fürs

HÖHEN UND TIEFEN
Gute Freundschaften
halten auch Tal-
fahrten aus. Dann
machen die gemein-
samen Hochphasen
doppelt so viel Spaß

Freundschaften sind ein Lebenselixier.
Trotzdem geraten sie neben Familie, Job und Alltag
oft ins Hintertreffen. Doch wir können lernen,
ihnen wieder mehr Bedeutung zu verleihen

TEXT Emily Bartels

Leben





AN DEINER SEITE Sie haben zusammen Spaß, vertrauen einander, zeigen Anteilnahme: Auch Tiere können Freundschaften pflegen

Schneewittchen fand ihren Traumprinzen. Und wenn sie nicht gestorben ist, lebt sie noch heute glücklich in einer monogamen Paarbeziehung und trifft sich einmal im Jahr mit den sieben Zwergen zum Yoga-Retreat auf Fehmarn. Das muss an Freundschaften reichen. Warum spielen Freunde so oft nur eine Nebenrolle in unserem Leben? Die Soziologin Andrea Newerla beschäftigt sich mit der Gestaltung aller Arten von Beziehungen. Sie sagt: „Die romantische Liebe will sehr viel. Sie will Verschmelzung und die volle Aufmerksamkeit. Wenn wir so eine Beziehung eingehen, ist dies auch oft die Phase, in der wir andere Menschen vernachlässigen.“ Sich auf ewig an die eine oder den einen zu binden, gilt seit der Romantik in der Mitte des 19. Jahrhunderts als idealer Lebensentwurf. Das zeigt sich nicht nur in Disney-Filmen, sondern

auch in den Steuergesetzen, im Wohnungsbau und sogar im Supermarkt, wenn dort verpackte Lebensmittel oft nur in Zweierportionen dortherkommen. Andrea Newerla ist auch Paar- und Beziehungsberaterin, sie veranstaltet Workshops und geht mit ihren Büchern auf Lesereisen. Sie kennt den Wunsch vieler Menschen nach verbindlicher, tiefer Freundschaft – aber auch die Hürden, die diesem Wunsch oft im Wege stehen.

Beziehungsarbeit nur für Partnerschaften?

Gute Freunde sind für 85 Prozent der Deutschen das Wichtigste im Leben, ergab die „AWA“-Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2022. Und trotzdem: Wenn der Ernst des Lebens losgeht, konzentrieren sich viele auf den Job, auf die Familie, auf To-do-Listen. Freundinnen und Freunde sind dann oft die ersten sozialen Kontakte, bei denen Abstriche gemacht werden. Freundschaften werden zu einer Alltagsflucht, für die man sich gelegentlich – und immer seltener – ein paar Stunden freistrampelt. Manche werden mit der Zeit oberflächlich, andere brechen ganz ab – und wir sehen es mit an. Denn nur selten stecken wir so viel Energie und Arbeit in eine Freundschaft, wie wir sie in Paarbeziehungen oder den Job investieren. „Keiner stellt heute infrage, dass Paarbeziehungen Kommunikation und Beziehungsarbeit brauchen. Ich würde mir diesen Konsens auch für Freundschaften wünschen“, sagt Newerla.

An die Partnerin oder den Partner stellen wir hohe Ansprüche, aber wir verzeihen ihnen auch sehr viel. Wir halten Streit aus, verhandeln Kompromisse. Wir planen gemeinsame Urlaube, organisieren den Haushalt, übernehmen Verantwortung für die Pflege im Alter und bei Krankheit. An eine Paarbeziehung sind wir meist nicht nur durch die Liebe und entsprechende Schwüre gebunden, sondern auch durch Mietverträge, gemeinsame Konten und Kinder. Für die meisten Freundschaften gilt das alles nicht. „Sie werden oft eher als eine Art Bonus betrachtet“, so die Soziologin.

Freundschaften machen gesund und glücklich

Dabei ist Freundschaft so viel mehr. Sie stärkt das soziale Netz in der Gesellschaft: Freunde helfen einander aus, sie können auch mal für die Psychiaterin, den Hausmeister oder den Kindergarten einspringen. Außerdem sind Freundinnen und Freunde gut für die Gesundheit. Studien weisen darauf hin, dass ►



ZEIT ZU ZWEIT
Rund 80 Stunden
verbringen Menschen
miteinander, bevor
sie von Bekannten
zu guten Freunden
werden

NEU

Für Wäsche wie an der
frischen Luft
getrocknet





ZUSAMMENHALT Nichts gegen Kaffeeklatsch! Aber in Gesprächen sollte es auch immer wieder um die eigene Freundschaft gehen: Was macht sie aus? Was wünschen wir uns von ihr?

stabile soziale Beziehungen mit Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit einhergehen. Soziale Isolation dagegen erhöht das Risiko für Depressionen und Schlaganfälle um rund 30 Prozent, das für Demenz sogar um 50 Prozent, ergibt eine Studie des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums aus dem Jahr 2023.

Umfragen aus verschiedenen Ländern zeigen, dass Erwachsene ungefähr drei bis fünf sehr enge Freundschaften pflegen. Bei einer Umfrage der Colorado State University im Jahr 2024 allerdings gaben 58 Prozent der Teilnehmenden an, sie wünschten sich mehr emotionale Nähe zu ihren Freundinnen und Freunden. Anders als bei Paarbeziehungen können sie dabei kaum auf professionelle Hilfestellung setzen: „Leider gibt es kaum etablierte Freundschaftsberatung, Therapiemöglichkeiten oder Lehrbücher zu diesem Thema“, sagt Newerla. Doch wir können uns einige Verhaltensweisen aus Paarbeziehungen abschauen, von denen auch Freundschaften profitieren sollten.

Einkauf für mehr Nähe

Der erste Tipp lautet: Gemeinsamer Alltag intensiviert die Freundschaft. Zusammen einkaufen, kochen, Sport treiben, Dinge im Haushalt erledigen, Urlaub machen – und dafür feste Termine einplanen. „Feste Verabredungen im Alltag be-

deuten mehr gemeinsame Zeit. Gleichzeitig entsteht mehr Intimität, weil wir andere Einblicke in unsere jeweiligen Leben geben, als wenn wir uns alle paar Monate für einen Kaffee treffen“, sagt Andrea Newerla. Der physische Kontakt ist dabei wichtig: Wenige enge Freundinnen und Freunde, die man regelmäßig sieht, steigern die Lebenszufriedenheit. Kontakte in den sozialen Medien haben diesen Effekt nicht, und seien es auch noch so viele. Im Glücksatlas 2025 der Süddeutschen Klassenlotterie gaben die Befragten an, Zeit mit Freunden verschaffe ihnen das größte Glücksempfinden – sogar mehr als die Zeit mit der Partnerin oder dem Partner.

Reden ist Gold

Feste, regelmäßige Termine sorgen außerdem für Verbindlichkeit – und sie geben einen Gesprächsanlass. Beide Seiten müssen sich darüber klar werden, wie viel Zeit sie in welche Aktivität investieren möchten, und sie müssen dies auch kommunizieren. Und wenn sich etwas ändert – ein neuer Job, ein Umzug, ein neues Kind –, müssen die Vereinbarungen neu ausgehandelt werden. Die Freundschaft kann sich so mit den Lebensumständen wandeln, statt hinter ihnen zurückzubleiben. Zwar lauert in einem gemeinsamen Alltag auch das Risiko, dass man öfter aneinandergerät. Andrea Newerla aber sieht ▶

Mehr drin für dich.

Die ROSSMANN-App.

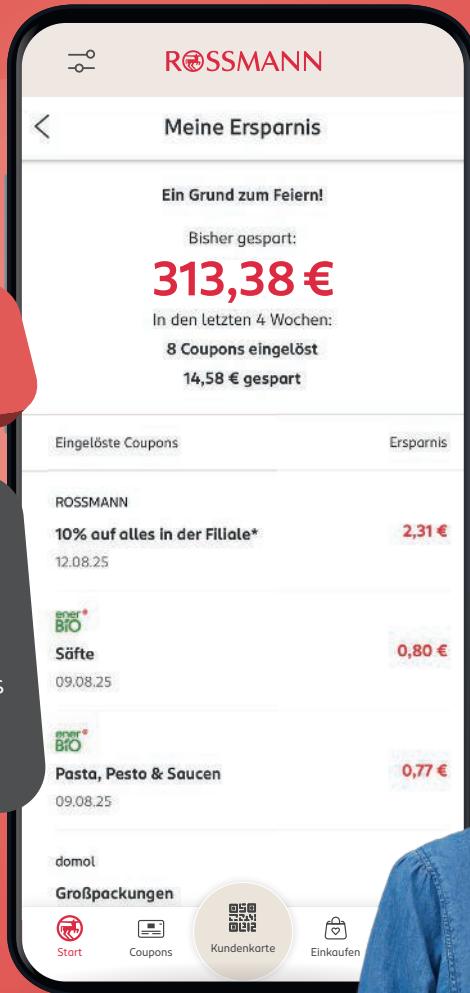
%



%

Appklusive Vorteile

Mit exklusiven Coupons
sparen – in der Filiale
und online.



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



ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt



FEST VERBANDELT Gemeinsame Rituale stärken die Beziehung. Dazu gehören Freundschafts-Insignien ebenso wie gemeinsame Saunaabende. Was zählt, ist die Verbindlichkeit

darin eine Chance: „Kleine Konflikte im Alltag sind super, um Verhandlungen zu üben.“ Dabei geht es darum zu verstehen, was der anderen Person wichtig ist, und sich dann zu fragen: Kann ich mich darauf einlassen? Müssen wir einen Kompromiss finden – oder akzeptieren wir, dass wir in dieser Sache nicht auf einen Nenner kommen? Was wir in Paarbeziehungen tagein, tagaus betreiben, sollten wir auch in Freundschaften leisten. „Sich über Erwartungen und Wünsche auszutauschen, ist die beste Vorbeugung gegen Konflikte, und das gilt für alle Beziehungen“, so Paarberaterin Newerla.

Damit sind wir beim zweiten Tipp: Wir alle sollten mehr über unsere Freundschaften reden. Denn allzu häufig drehen sich die Gespräche mit Freundinnen und Freunden um die Beziehungen zu anderen – zur Schwiegermutter, zum Nachbarn, zum Partner. „Ich bekomme häufig mit, dass Menschen sich scheuen, Freundschaftsbeziehungen aktiv zu gestalten. Sie fragen sich, ob man darüber eigentlich sprechen darf“, berichtet die Autorin. Die romantische Paarbeziehung folgt oft einem Schema, Newerla nennt es „die Rolltreppe“: Auf das erste Date folgt der Kuss, dann der Beziehungsstatus, man zieht zusammen, holt sich einen Hund und kauft anschließend ein Haus – der Weg verläuft klar, gerade und steil. Freundschaften sind weniger schematisch. „Jede Freundschaft ist anders, das ist ja auch das

Schöne daran“, sagt sie. Trotzdem müsse man darüber sprechen, was man von dieser Freundschaft erwartet oder sich für die Zukunft wünscht. Mehr Zeit, mehr Nähe, mehr Verantwortung? Sich so zu öffnen, das erfordert Mut und Übung. Selbst in Paarbeziehungen fällt es vielen schwer, die eigenen Bedürfnisse auszudrücken – in Freundschaften wagen wir uns noch seltener auf dieses Terrain. „Viele haben Angst vor Ablehnung“, sagt Newerla. „Aber ich kann aus meiner Praxis berichten: In der Regel bewahrheiten sich diese Befürchtungen nicht“, beruhigt die Paarberaterin. Bevor das Kopfkino freidreht, sollte sich jede und jeder bewusst machen: Ein unerfülltes Bedürfnis ist noch kein Problem. Darüber sprechen können wir immer. Erst wenn unser Wunsch abgelehnt wird, kann es zu Konflikten kommen. „Wenn ich mehrere Freundschaften habe, kann ich dann ja schauen, ob dieses eine Bedürfnis nicht woanders besser erfüllt werden kann“, rät die Autorin. Nicht bei jeder Freundschaft müssen alle Häckchen gesetzt sein. „Stellen Sie sich Ihre Welt wie ein Sonnensystem vor: Manche Planeten kreisen ganz nah um Sie und manche ein bisschen weiter weg“, erläutert Newerla. Auf einem Planeten treffen Sie sich einmal die Woche zum Spaghetti-kochen, auf dem anderen führen Sie philosophische Gespräche, und wieder ein anderer steht für den jährlichen Urlaub. Wie wäre es mal wieder mit einem Yoga-Retreat auf Fehmarn? ▶

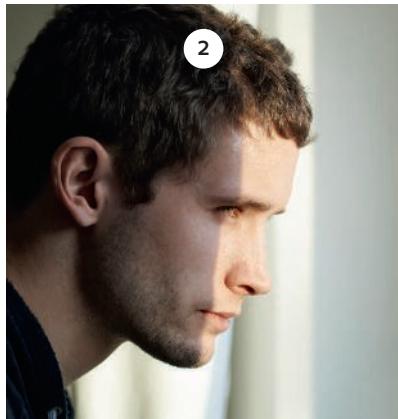
WAS, WENN ES KRISELT?

Drei Tipps aus der
Beratungspraxis
von Andrea Newerla



Der Wunsch nach mehr Nähe

„Nehmen wir an, Sie wünschen sich mal wieder ein langes Telefonat mit Ihrer Freundin, aber die sagt immer wieder ab. Dann sollten Sie erst einmal herausfinden, was die Ursache dafür ist. Es muss nicht an Ihnen liegen, vielleicht hat Ihre Freundin einfach keine Zeit. Wenn Sie und Ihre Freundin nicht die gleichen Bedürfnisse haben, ist das normal, Sie sollten das nicht persönlich nehmen. Gehen Sie in das Gespräch und suchen Sie nach einer Lösung, mit der sich beide wohlfühlen. Vielleicht tauschen Sie sich künftig öfter über Sprachnachrichten aus.“



Der verschleppte Konflikt

„Es kommt vor, dass man eine Meinungsverschiedenheit hat und auseinandergeht, ohne sie zu klären. Beide sind gekränkt, es herrscht eine komische Stimmung. In einer Paarbeziehung ist die Notwendigkeit größer, so etwas zügig zu klären. In einer Freundschaft passiert es häufig, dass beide Parteien viel Zeit vergehen lassen, ohne die Situation zu klären. Auf lange Sicht kann das nicht funktionieren. Mein Rat: Gehen Sie auf das Gegenüber zu und zeigen Sie Interesse an der Konfliktlösung. Am Ende kann das Ihre Nähe stärken, weil Sie mehr übereinander erfahren.“



Eine Freundschaft beenden

„Manchmal kommt man zu dem Schluss, dass man eine Freundschaft nicht weiterführen möchte. Ich rate dringend: Treffen Sie keine spontanen Entscheidungen, denn in emotionalen Situationen können wir nicht klar denken. Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken. Wenn Sie sich fürs Schlussmachen entscheiden, teilen Sie das der betreffenden Person mit. Das tut zwar weh, gibt aber die Möglichkeit, zu trauern und zu verarbeiten. Ghosting, bei dem der Kontakt ohne Angabe von Gründen einfach abgebrochen wird, kann bei Betroffenen schwere psychische Schäden hinterlassen.“ ●



Wie finden wir Verbindlichkeit, Sicherheit und Geborgenheit in Beziehungen außerhalb der Familie? In ihrem neuen Buch „Wie Familie, nur besser“ schreibt Andrea Newerla über alternative Wege des Miteinanders. Erschienen im Kösler-Verlag, 224 Seiten





ECHT GRÜN. ECHT STARK.

Beste Spülkraft auf Pflanzenbasis



Weil nichts so stark ist wie die Natur.



WIR MACHEN'S UNS NETT

Vom gemütlichen Frühstück über Vorlesen und Spielen bis hin zum Beauty-Abend:
Zusammen wird alles ein Stück schöner

FOTOS Britta Sönnichsen STYLING Anka Rehbock
PRODUKTION Miriam Breig

GEMEINSAM IN DEN TAG STARTEN

- 1. FEINES TISSUE** 3-lagig: „alouette Serviette creme“, 30 Stk., in zwölf Farbvarianten **2. HINGUCKER** Der „Deko-Teller gestreift“ setzt fröhliche Akzente, aus der DEKOWELT **3. KÖSTLICH** Schmeckt auf Brot oder als Dip: Streichcreme „enerBiO Tomate Basilikum“, 180 g **4. STREIFENLIEBE** Den „Deko-Kerzenständer Bonbon“ gibt's in Blau und Grün gestreift, aus der DEKOWELT **5. OHNE PROMILLE** Prickelnder Genuss: „Zero Secco“, 0,75 l. Am besten gut gekühlt servieren! **6. SONNENGEREIFT** Multi-fruchtiger Mix aus Früchten und Karotten: „Frühstückssatz“ von enerBiO, 0,75 l **7. ELEGANT** Feine Perlage, fruchtiger Duft, sanfte Süße: „Louis Fernandet Sekt halbtrocken“, 0,75 l **8. ZUM TOASTEN** Mit 23 % sättigenden Ölsaaten wie Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen: „enerBiO Saaten Brötchen“, 350 g **9. EINFACH LECKER** Pfirsich, Mango und Apfel bringen den Morgen ins Glas: „enerBiO Sonnenauftang Smoothie“, 250 ml **10. EINGESCHENKT** Passt zum „Deko-Teller“: „Krug gestreift“, aus der DEKOWELT **11. NUSSIGE NOTE** Köstliche „enerBiO Mandel Creme“ mit 22 % Mandeln und Bourbon-Vanille, 250 g **12. SCHLICHT SCHÖN** Aus 100 % Baumwolle: „Tischläufer“ (40 x 160 cm), aus der DEKOWELT **13. AROMAKICK** Vollmundig, fruchtig, vegan und mit 55 % Früchten: „enerBiO Himbeere Fruchtaufstrich“, 320 g ▶

DE-ÖKO-039





VORLESEN, SPIELEN, ENTDECKEN

- 1. ZAUBERHAFT** Die „FruchtBar Bio-Wundertraum-Kekse“ mit Dinkel, Apfel, Heidelbeere und Roter Bete. Ihr fruchtiger Geschmack und die schöne lila Farbe sind einfach magisch, 100 g
- 2. ZUM VORLESEN** Mit Originalbildern: „Disney Silver-Edition: STITCH“, Carlsen, 144 S., 4-8 Jahre
- 3. FÜR UNTERWEGS** „Kinder Sportflasche“ mit praktischem Pop-up-Verschluss, von Babydream, 330 ml
- 4. KLANGVOLL** Die „Miniju Melodien Schildkröte“ spielt 25 Töne und Melodien, für Kinder ab 18 Monaten
- 5. BILDERBUCH** „Das kleine Wir“ von Daniela Kunkel, Carlsen, 40 S., ab drei Jahren
- 6. SCHNELLER SPASS** Abziehen, aufkleben, fertig: „Deko-Sticker“, aus der DEKOWELT
- 7. KNUSPRIG** Idealer Snack für unterwegs: „GENUSS PLUS KIDS Bio Fruchtcips Erdbeere“, 12 g
- 8. MONSTER-DESIGN** Fördert die Feinmotorik: „Miniju Matroschka“, 4er-Set, für Kinder ab zehn Monaten
- 9. HMMMBEERE** Beim Toben und Spielen Trinkpause nicht vergessen! Am besten zuckerfrei mit dem leckeren „Bio-Tee & Saft Himbeere“ von TeeFee, 300 ml
- 10. LUFTIG-LEICHT** Zum Knabbern mit den ersten Zähnchen: „Babydream Bio Knusper-Snack Karotte-Kürbis“, ab dem achten Monat, 30 g
- 11. MINI-ABENTEUER** Einfach aufstecken und losspielen: „Miniju Fingerpuppen Farmtiere“ für kleine Fantasieabenteuer, ab +0 Monaten, 5 Stk.

DE-ÖKO-039

Glücksmomente

Für die schönsten Seiten deines Jahres.



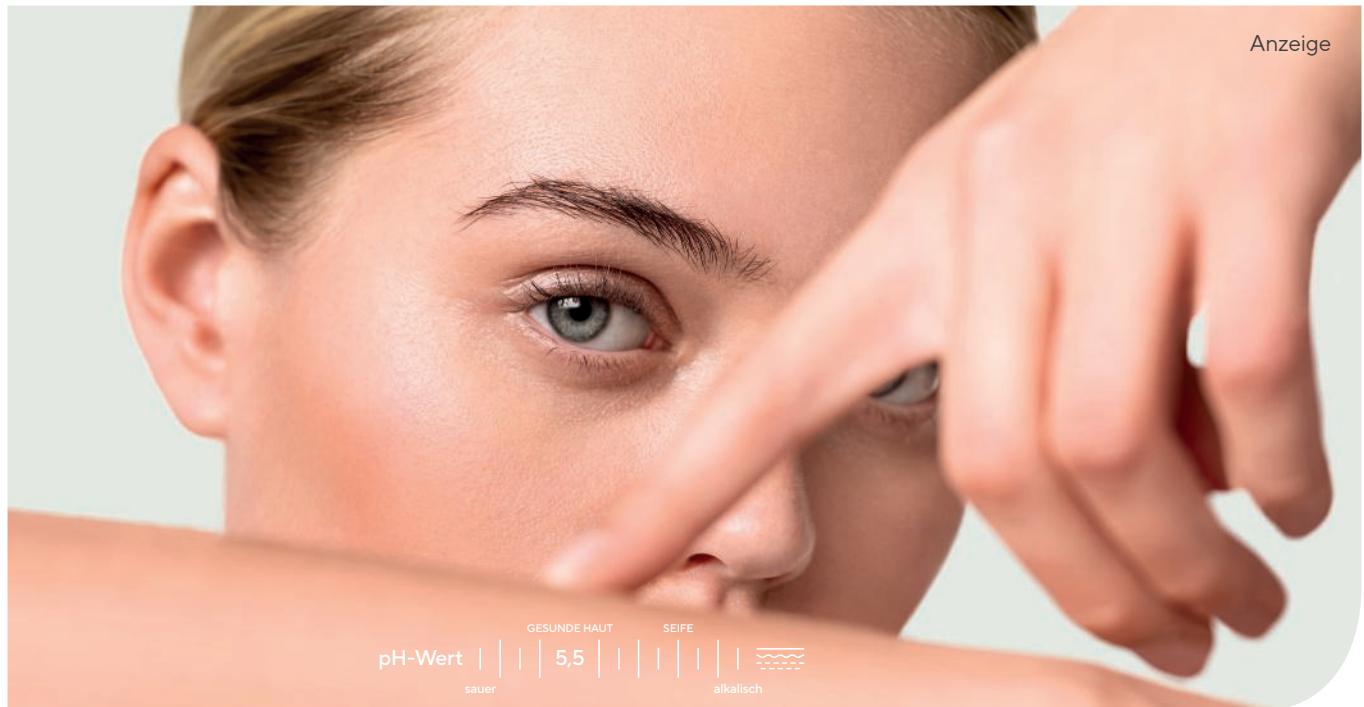
mein
cewe fotobuch

cewe.rossmann-fotowelt.de



SCHÖN ZU ZWEIT

1. ANTI-AGING Vereint Gua-Sha-Massage mit EMS-Technologie und Rotlicht-Therapie: „EMS Gua Sha & Rotlicht Tool“ zur Regeneration der Haut, von FOR YOUR Beauty
2. PRAKTISCH Kleine „Deko-Schlümpfe“, verschiedene Designs, aus der DEKO-WELT
3. KURVENSTAR „Bananafile“ für Naturnägel mit grober und feiner Körnung, von FOR YOUR Beauty
4. WOHLGERUCH Sorgt ganz einfach für angenehmen Duft: „RUBIN LICHT Raumerfrischer White Peach Oolong“, 90 ml
5. UNKOMPLIZIERT „Perfect Care 01 Rosenquarz“ lässt sich als Base Coat oder Solo tragen, von Alterra Naturkosmetik, 10,5 ml
6. CHIC „Nagellack 17 Mocha Mousse“ mit Bio-Arganöl, von Alterra Naturkosmetik, in sechs Varianten, 10,5 ml
7. HALT MAL! „Deko-Tablett“ aus der DEKOWELT
8. WOLKIG Hält Haare bei der Beauty-Routine aus dem Gesicht: „Bubble Haarreif“, von FOR YOUR Beauty
9. LEUCHTEN Der „Deko-Kerzenständer“ bringt gute Laune auf den Tisch, aus der DEKOWELT
10. SAMTIG Intensive Kirschnote, milde Säure und vollmundig: „Oberkircher Winzer Spätburgunder trocken“, 0,75 l
11. WACH Versorgen die Augenpartie intensiv mit Feuchtigkeit: „ISANA Augenpads Hydrogel Hibiskus“, 2 Stk.



Reinigt mild und spendet Feuchtigkeit.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

SEIFENFREIES WASCHSTÜCK

Hautschonende Reinigungsformel mit Panthenol verleiht der Haut ein glattes Hautgefühl.

SEIFENFREIE WASCHEMULSION

Hautschonende Reinigungsformel mit PENTAVITIN® und Panthenol schützt die Haut vor Reizung und Austrocknung und hilft dabei, den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen.

* PENTAVITIN® ist eine Marke der dsm-firmenich group.



MADE IN GERMANY

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.

„Ich habe
mich nie
angebiedert,
sondern
*bin ruhig
geblieben,*

auch in
schwierigen
Zeiten“



BLICKFANG
Jessica Schwarz'
Markenzeichen
sind die strahlend
blauen Augen

Die Schauspielerin Jessica Schwarz gehört zu den Vielbeschäftigten ihrer Branche.

Derzeit ist sie in der neuen ARD-Serie „Schwarzes Gold“ zu sehen, in der es um den Öl-Boom in der Lüneburger Heide um 1900 geht

INTERVIEW Barbara Spielhagen
FOTOS Elena Zaucke

Morgen sitzt sie wieder im Flieger nach Deutschland, gerade ist sie aus Mallorca zurück. Jessica Schwarz ist derzeit viel unterwegs. Umso mehr genießt sie ein paar ruhige Tage in Portugal, wo sie mit ihrem Mann ein kleines Boutique-hotel führt. Wir sprachen mit ihr über prägende Rollen, wichtige Beziehungen – und darüber, warum sie Respekt vor sozialen Medien hat.

Frau Schwarz, Öl in der Lüneburger Heide, das klingt nicht unbedingt nach Hochspannung. Warum hat Sie dieses Drehbuch gereizt?

Wirklich? Ich finde gerade das Thema spannend. Die wenigsten Leute wissen, dass mit diesen ersten Bohrungen in der Heide ein ganzes Industriezeitalter begann – inklusive Machtspielen, Gier, Ungerechtigkeit. Sobald plötzlich schnelles, neues Geld im Spiel ist, geraten Menschen unter Druck. Sie geben ihr Land auf oder verlieren es. Dieses Spannungsfeld fand ich wahnsinnig interessant.

Ihre Figur Martha ist eine vom harten Landleben gezeichnete Frau. Fiel es Ihnen leicht, sich da hineinzufühlen?

Das Maskenbild hat dabei enorm geholfen. Ich wurde regelrecht verunstaltet – im besten Sinne. Ich sah morgens schon müde aus und kam noch fertiger aus der Maske. Menschen, die körperlich hart arbeiten, altern schneller, und Martha lebt genau dieses Leben. Sie verliert früh ihren Mann, steht mit zwei Kindern allein da und ist nur Pächterin ihres Hofes. Diese Sorge ums Überleben, die Härte der Jahreszeiten, dazu die Angst vor den Veränderungen durch das Öl – all das hat mich schnell in die Figur geführt. Besonders spannend fand ich Marthas Entwicklung: vom Ducken und Aushalten hin zur Auflehnung gegen Ungerechtigkeit.

Ihre Filmografie ist beachtlich und umfasst alle Genres. Gibt es eine Rolle, die Ihre eigene Selbstwahrnehmung verändert hat?

Ich denke sofort an „Das Lied in mir“, in dem ich eine junge Frau auf

Identitätssuche spiele. Der Film war politisch, emotional, anspruchsvoll. Das hat mich sehr berührt und war auch ein wenig eine Reise zu mir selbst. Und dann war „Romy“ noch eine prägende Rolle, allein durch die enorme Resonanz. Lustigerweise ließen viele meiner Figuren lange parallel zu meinem eigenen Leben – Frauen auf der Suche, im Umbruch.

Sie sagen, Sie fühlen sich im Drama besonders wohl. Warum?

Drama hat für mich eine Tiefe, die ich liebe. Komödie ist zwar genauso komplex – „Der perfekte Urlaub“, den wir gerade gedreht haben, hat viel Comedy –, aber darunter liegt ein echtes Drama. Doch das Emotionale, das Ernsthaftes, das fordert mich auf eine gute Weise heraus.

Wie wichtig ist Ihnen Kritikerlob im Vergleich zu großen Kinoerfolgen?

Beides ist schön, aber Kritikerlob geht tiefer. Ein Kinohit wie „Das Kanu des Manitu“ oder „Das perfekte Geheimnis“ ist toll, weil viele Menschen wieder ins Kino gehen – das ist gerade in dieser Zeit wichtig. Aber persönlich berührt mich die Wertschätzung fürs Schauspiel sehr. Trotzdem komme ich eigentlich aus dem Arthouse und wünsche mir manchmal, dass es davon wieder mehr für mich gibt.

Sie sind seit vielen Jahren erfolgreich im Geschäft. Wie schafft man das – gerade als Frau in einer Branche, die so sehr auf Jugend fokussiert ist?

Velleicht weil ich nie verbissen war. Ich habe mich nicht angebiedert, sondern bin ruhig geblieben – auch in Zeiten, in denen es beruflich schwierig war. Mein Vorteil war immer, dass ich zwischen Film und Entertainment wechseln konnte, weil ich von VIVA-TV komme. Letztes Jahr war eine ruhigere Phase, und da habe ich mich gefreut, dass die Anfrage von „The Masked Singer“ kam. Da sage ich dann ja, weil ich einfach gern arbeiten und Neues ausprobieren möchte. Was ich übrigens nie konnte, ist, mich selbst aktiv bei Regisseuren oder ►



Jessica Schwarz wurde am 5. Mai 1977 in Erbach im Odenwald geboren und wuchs im hessischen Michelstadt auf. Seit Ende der 1990er-Jahre ist sie in Film und Fernsehen präsent, zu ihren wichtigsten Erfolgen zählen „Die Buddenbrooks“ (2008) „Romy“ (2009) und der international vielfach ausgezeichnete Film „Das Lied in mir“ (2010). Für Dreharbeiten pendelt sie zwischen Deutschland und Portugal, wo sie gemeinsam mit ihrem Mann lebt und ein Hotel führt.

A full-page photograph of a woman with short brown hair, smiling at the camera. She is wearing a dark blue ribbed sweater and light brown corduroy trousers. She is standing in front of a large, green, textured tarp that has been torn, revealing a hole behind her. The ground in front of her is covered with red and white striped caution tape.

LÄSSIG
In Boots und Cord-
hose scheint sich
die Schauspielerin
wohlzufühlen

NEU

SENSODYNE

2

NUANCEN WEISSERE ZÄHNE*

+24h
SCHUTZ VOR
SCHMERZEMPFINDLICHKEIT**



Klinisch geprüfte
Whitening-Technologie

Tägliche Zahnpasta

*Durch Entfernung oberflächlicher Verfärbungen, bei 2x täglicher Anwendung, nach 8 Wochen. ** Bei 2x täglichem Zahneputzen, nach 2–4 Wochen Anwendung. ¹Gemäß einer im Jahr 2024 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Schmerzempfindlichkeit. Sensodyne umfasst die gesamte Produktfamilie.

Marken sind Eigentum von oder lizenziert an Haleon.
PM-AT-SENO-25-00022 – 20251014

Nr. 1 ZAHNARZT-EMPFEHLUNG
BEI EMPFINDLICHEN ZÄHNEN¹



Castern zu bewerben. Da habe ich regelrecht eine Blockade.

Sie würden nicht ins Dschungelcamp gehen?

Nein (*lacht*)! Ich habe noch nie etwas angenommen, hinter dem ich nicht stehen konnte. Nicht fürs Geld und auch nicht aus Angst vor beruflicher Flaute.

Gibt es eine Seite an Ihnen, die die Öffentlichkeit nicht kennt, die Sie aber gern offenbaren würden?

Ich glaube, ich gebe in Interviews ohnehin schon viel preis. Ich habe einen Heidenrespekt vor der Wucht der sozialen Medien. Da bin ich viel sensibler, als man vielleicht denken mag. Ich mache mir sehr viele Gedanken, wie etwas ankommt. Ich halte mich da sehr bedeckt und dosiere meine Posts mit Bedacht.

Was machen Sie, wenn Sie nicht drehen oder Drehbücher studieren?

Ich lese. Und das mit großer Begeisterung. Ich bin absoluter Schnellleser.

Was liegt denn gerade auf Ihrem Nachttisch?

Die Coming-of-Age-Geschichte „Sunburn“ von Chloe Michelle Ho warth, das habe ich allerdings erst gerade angefangen. Wenn Sie einen Buchtipps von mir möchten, dann „Für

Polina“ von Takis Würger. Ein wunderbares Buch, das mir sehr gefallen hat.

In diesem Heft beschäftigen wir uns mit Beziehungen. Welche Beziehungen spielen in Ihrem Leben eine große Rolle?

Neben meinem Mann ist die wohl längste und stabilste Beziehung in meinem Leben die zu meiner Familie. Und wahrscheinlich auch die wichtigste. Meine Eltern und meine Schwester sind mit mir immer durch dick und dünn gegangen. Wir sind sehr eng und schaffen uns durch Reisen wie gerade nach Mallorca gemeinsame Zeit. Zusätzlich macht die Tatsache, dass ich viel in Portugal bin, mir die Freundschaftspflege nicht immer leicht. ▶



MEILENSTEINE
Jessica Schwarz
in Filmszenen aus
„Schwarzes Gold“ mit
Harriet Herbig-Matten
(o.), „Romy“ (re.) und
„Das Lied in mir“ mit
Michael Gwisedek (u.)



„Ich bin jemand, der sehr stark in der Partnerschaft lebt“

Ist Freundschaft oder Partnerschaft wichtiger für Sie?

Ich bin schon jemand, der sehr stark in der Partnerschaft lebt. Also wohl eher Letzteres.

Sie leiten zusammen mit Ihrem Mann seit einigen Jahren ein Glamping-Hotel in der Nähe von Lissabon. Wie sind Sie darauf gekommen?

Ich stamme aus einer Hoteliersfamilie und kenne dieses Leben. Wir haben das kleine Refugium hier entdeckt, als wir Freunde meiner Schwiegerfamilie besuchten, und mochten es auf Anhieb. Es stand zum Verkauf, und da haben wir zugeschlagen. Mein Mann und ich haben keine Kinder, wir sind also freier und konnten diesen Schritt wagen. Wir haben das Hotel dann nach unseren Vorstellungen umgebaut, auch im Sinne der Nachhaltigkeit, die sehr wichtig für uns ist. Es fühlt sich einfach gut an, diesen Ort zu gestalten, und das Leben hier ist schon sehr viel unkomplizierter als zu Hause in Deutschland.

Also bekommen Ihre Gäste das Frühstück von Jessica Schwarz serviert?

Ja, im Sommer schon (*lacht*). Ich bin für die Rühreier zuständig, die kann ich wirklich gut!

Zum Schluss eine Frage aus der Nostalgie-Abteilung: Sie waren das „Bravo-Girl“ 1993 – hängt das Zertifikat noch irgendwo?

Nein, es existieren zwar noch ein paar Kisten mit den alten Heften, die irgendwo verteilt stehen. Ich erinnere mich aber noch gut daran, dass ich damals schon besser eine Brille getragen hätte. Die Leute in meiner Heimatstadt haben mir nach der „Bravo Girl“-Sache auf der Straße zugewunken – und ich habe es nicht gesehen. Eine Weile hieß es dann in Michelstadt, Jessica Schwarz sei eingebildet geworden. Zum Glück konnte ich das irgendwann aufklären. ●



Ich merke schon, dass ich aufgrund meiner Arbeit einige Freunde verloren habe und nicht immer so eine gute Freundin sein kann, wie ich es mir wünsche. Das führt dann auch mal zu Auseinandersetzungen. Ich bin leider nicht die Freundin um die Ecke, mit der man mal eben einen Kaffee trinken oder shoppen gehen kann. Das vermisste ich schon sehr.

ENTSPANNT
Portugal ist Jessica Schwarz' Wahlheimat, sie empfindet das Leben dort als unkomplizierter

Unser ROSSMANN Fotobuch



Ein Jahr
voller
Erinnerungen!

Auch in
Premium-
Matt

online auf

rossmann-fotowelt.de



zlick

LEBEN / Schmuck

HERZMOMENT
Süßer Hingucker:
elastisches Herzchen-
Armband in zartem
Rosa, von SIX

FEIN VERBUNDEN
Elegante Kette
mit Herzanhängern
in harmonischen
Rot- und Rosatönen,
von SIX

Für funkelnde Momente im Leben

BLÜTENZAUBER
Hängende Ohrringe in
Blumenform in zartem Rosa
– verleihen jedem Look eine
leichte, verspielte Note,
von accessories

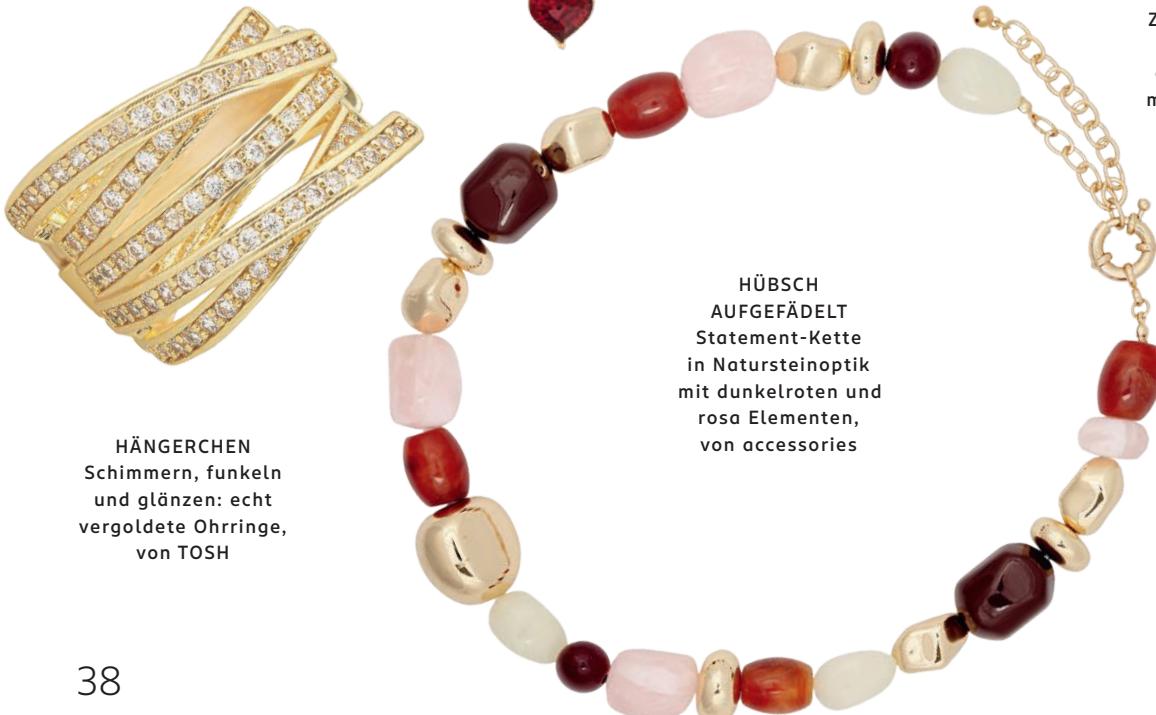


UMARMUNG
Schlichter und
eleganter Arm cuff in
Tropfenform mit leicht
geöffnetem Ende, von SIX

Die neue Schmuckwelt bei
ROSSMANN vereint zeitlose
Basics von accessories,
trendstarke Styles von SIX
und elegante Highlights
von TOSH. Ringe, Ketten,
Bracelets – hier finden
alle ihr persönliches
Lieblingsstück



FARBSPIEL
Zartes Zusam-
men-
spiel – echt ver-
goldete Ohrringe
mit rosa Akzenten,
von TOSH



HÄNGERCHEN
Schimmern, funkeln
und glänzen: echt
vergoldete Ohrringe,
von TOSH

**HÜBSCH
AUFGEFÄDELT**
Statement-Kette
in Natursteinoptik
mit dunkelroten und
rosa Elementen,
von accessories

GUHL

BALANCE & FEUCHTIGKEIT

MIT 4-FACH-
FEUCHTIGKEITS-
KOMPLEX

- ⊕ HYALURON
- ⊕ PANTHENOL
- ⊕ GLYCERIN
- ⊕ ERYTHRITOL

NEU



Zusammen ist man weniger



T E X T
Barbara Spielhagen

allein



Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele kennen, über das aber kaum jemand spricht. Was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein? Und was hilft wirklich dagegen?

Wie ein großes, schwarzes Loch.“ – „Wie abgekapselt und abgeschottet.“ – „Wie unsichtbar sein.“ So beschreiben Prominente in einem Videoclip von 1LIVE, wie sich Einsamkeit für sie anfühlt. Comedians wie Felix Lobrecht und Kaya Yanar, Musikerinnen und Musiker wie Nina Chuba und Nico Santos sprechen darin offen über das, worüber viele lieber schweigen. Ihre Botschaft: Wir müssen über Einsamkeit reden.

Einsamkeit ist längst kein Randthema mehr. Sie betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern alle Altersgruppen. Die damalige Familienministerin Lisa Paus brachte es 2024 auf den Punkt: „Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam. Wir müssen uns die-



FAST JEDE VIERTE PERSON ZWISCHEN 18 UND 29 JAHREN FÜHLT SICH EINSAM



ser Herausforderung gemeinsam stellen.“ Zum ersten Mal wurde dafür ein Einsamkeitsbarometer veröffentlicht – eine Langzeitstudie, die zeigt, wie stark Einsamkeit in Deutschland zugenommen hat. 2017 fühlten sich 7,6 Prozent der Erwachsenen einsam, 2020 – mitten im Lockdown – waren es 28,2 Prozent. Nach der Pandemie sank der Wert auf 11,3 Prozent, blieb aber deutlich über dem Vorkrisenniveau.

Überraschend an der aktuellen Faktenlage ist, dass erstmals nicht mehr die Älteren, sondern die Jüngeren am stärksten betroffen sind: Fast jede vierte Person zwischen 18 und 29 Jahren fühlt sich einsam, bei den über 65-Jährigen sind es „nur“ rund zehn Prozent. Besonders gefährdet sind Alleinlebende und Alleinerziehende. Und während Frauen noch immer etwas häufiger betroffen sind, steigt die Zahl der Männer spürbar an – so sehr, dass inzwischen der Begriff „male loneliness“ (männliche Einsamkeit) in den sozialen Medien dafür geprägt wurde. Männer fühlen sich häufig sozial einsamer als Frauen, die wiederum, so zeigt es eine Analyse des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung, mehr emotionale Einsamkeit empfinden. Die Gründe für dieses neue Phänomen liegen möglicherweise in einer fehlenden Freundschaftskultur oder dem traditionellen Rollenbild vom arbeitenden, leistungsstarken Mann, der häufig nicht gelernt hat, Nähe zuzulassen oder soziale Bindungen einzugehen.

Alleinsein kann guttun – Einsamkeit nicht

Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein. „Einsamkeit beschreibt die unangenehme Erfahrung, bei der die eigenen sozialen Bindungen entweder qualitativ oder quantitativ als unzureichend empfunden werden“, erklären die Psychologen Dan Perlman und Letitia A. Peplau. Alleinsein dagegen kann erholsam

sein: Zeit für sich zu haben, das eigene Tempo zu bestimmen, nichts erklären zu müssen. Diese Momente können Kraft geben. Einsamkeit hingegen ist die Lücke zwischen der Nähe, die man braucht, und der, die man tatsächlich erfährt. Und sie bleibt nicht folgenlos: Eine Harvard-Studie zeigt, dass Menschen, die sich dauerhaft einsam fühlen, ein rund 56 Prozent höheres Risiko für Schlaganfälle haben. Auch das Demenzrisiko steigt laut einer Metaanalyse um etwa 30 Prozent.

Verstärken Social Media die Einsamkeit?

Doch wie kommt es, dass in einer Welt, in der wir dank Digitalisierung so einfach miteinander kommunizieren können wie keine Generation vor uns, Einsamkeit ein so großes gesellschaftliches Problem ist? Vielleicht liegt die Antwort genau darin. „Was man täglich auf Social Media sieht und wie man sich wirklich fühlt, ist so ein krasser Gegensatz – das kann ja nur zu Einsamkeit führen“, sagt Sängerin Nina Chuba. Während man selbst allein zu Hause auf dem Sofa sitzt, sieht man auf Instagram oder Tik-Tok, wie andere feiern, reisen, lachen. Aus Scham zuzugeben, allein zu sein, entsteht häufig der Drang zum Rückzug. Dazu kommt: Immer mehr Menschen leben allein – rund jeder Fünfte, in Großstädten noch deutlich mehr. Auf dem Land halten oft Dorfgemeinschaften, Vereine oder Mehrgenerationenhäuser den sozialen Kontakt lebendig. Ein Blick nach Japan zeigt, wie weit Rückzug gehen kann. Dort nennt man extreme gesellschaftliche Isolation Hikikomori: Menschen, die über Monate oder Jahre kaum noch ihr Zuhause verlassen. Für Hikikomori ist die Isolation eine selbstgewählte Lebensform, weil sie sich dem Druck des Gemeinschaftsgedankens, der in Japan eine viel größere Rolle spielt als in anderen Ländern, nicht mehr aussetzen wollen.



HIER GIBT ES BEGEGNUNG:

TELEFONISCHE ANGEBOTE:
„Telefonseelsorge“ – 24/7, kostenfrei und anonym, 0800 1110111, telefonseelsorge.de
„Silbernetz“ – vermittelt Telefonfreundschaften für Menschen über 60 Jahre, 0800 4708090, silbernetz.org
„nightlines.eu“ – unter dieser Adresse gibt's Nummern und Infos für Studierende, die Rat suchen, einsam sind oder einfach jemand zum Reden brauchen

SPORTANGEBOTE:
„bewegungslandkarte.de“, „lauftreff.de“ – Bewegungslandkarte mit Sport- und Mitmachangeboten in der Nähe

GLEICHGESINNTE UND HOBBYPARTNER IN DER NACHBARSCHAFT FINDEN:
„nebenan.de“, „meetup.com“ – gut zum Andocken an lokale Gruppen

KONTAKT-APPS:
„Meet5“ oder „Bumble“

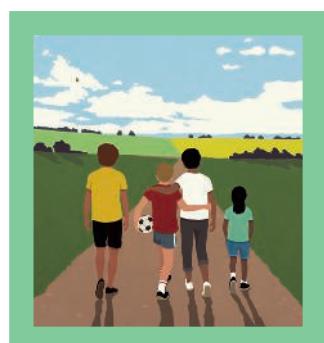
MEHRGENERATIONEN-HÄUSER:
„mehrgenerationhaeuser.de“ – 530 gibt es in Deutschland als offene Treffpunkte, um Kurse zu besuchen oder ehrenamtlich vor Ort tätig zu werden

Laut einer Regierungsumfrage sind rund 1,46 Millionen Japaner im erwerbsfähigen Alter betroffen – etwas mehr als ein Prozent der japanischen Bevölkerung.

Wege aus der Isolation

In Deutschland versucht man auch von staatlicher Seite, auf die wachsende Einsamkeit in der Gesellschaft zu reagieren: Ende 2024 beschloss die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit mit 132 Maßnahmen. Dazu gehören telefonische Gesprächsangebote, psychologische Anlaufstellen, Sport- und Freizeitangebote sowie Aktionswochen unter dem Motto „Gemeinsam aus der Einsamkeit“. Eine Übersicht bietet das Kompetenznetz Einsamkeit (kompetenznetz-einsamkeit.de). Doch Nähe entsteht nicht allein durch ambitionierte Programme, sondern im Alltag: ein kurzer Plausch im Treppenhaus, ein Kaffee mit dem Nachbarn, ein gemeinsamer Abend im Chor oder im Sportverein ... Wer sich regelmäßig unter Menschen begibt, schafft Routinen und Verbindungen.

Auch Engagement kann helfen – etwa als Lesepatin, im Besuchsdienst oder bei Nachbarschaftsprojekten. Und selbst digitale Brücken wie Nachbarschafts-Apps oder Onlineangebote können echte Begegnungen anstoßen. Das Wichtigste bleibt, über Einsamkeit zu reden – ehrlich, ohne Scham, mit Offenheit. Denn wo Worte Nähe schaffen, da beginnt Gemeinschaft. ●



NEU!

Glow Reviver Slipstick

Lip Oil jetzt in Stick-Form!



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



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de 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 Februar,
ausgewählt von der Centaur-Redaktion



SCHON GEWUSST? Nach der Dusche oder Morgenwäsche die Haut am besten nur sanft abtupfen, nicht trocken rubbeln. Die Gesichts- und Körperpflege kann dann beim Auftragen die feine Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche besser mit einschließen.

*¹in-vivo-Studie mit 21 Testpersonen mit Selbstbewertung nach achtwöchiger zweimal täglicher Anwendung
*²in-vitro-Studie mit Rohstoff *³nicht in allen Filialen erhältlich

Liebling
der Redaktion



Das „ISANA Multipeptide Serum“ strafft die Haut^{*1} und unterstützt die Kollagenproduktion^{*2}. Mit 0,5 % Kupferpeptiden, Multipeptiden und 7 % Glycerin für mehr Feuchtigkeit.

„Multipeptide Serum“, 30 ml,
von ISANA

MAGISCH
SCHÖN



Hier
Produkte
entdecken



Dürfen wir vorstellen? Pflegendes Lippenöl in Stick-Form von der Trendmarke e.l.f.! Es gleitet sanft über die Lippen, die Farbe ist aufbaubar. Der Stick schenkt natürlichen Glanz und spendet Feuchtigkeit für die Lippen.

„Glow Reviver Lipstick“^{*3}, Farbe Mauve Mentalite, von e.l.f.



VIER AUF EINEN STREICH
Die laCabine-Advanced-Seren vereinen klinisch inspirierte Dermocosmetik mit 25 % hochkonzentrierten Wirkstoffen. Vier Formeln – Niacinamide, Hyaluron, Collagen und Vitamin C – bieten gezielte Lösungen für unterschiedliche Hautbedürfnisse und sorgen für ein sichtbar gepflegtes Hautbild.

„Collagen Complex Serum“*, „Niacinamide Procomplex Serum“*, „Hyaluronic Complex Serum“*, „Vit-C Complex Serum“*, je 30 ml, von laCabine



Produkte
hier online
entdecken



FÜR WOW-WIMPERN

Mehr Volumen, mehr Länge, mehr Ausdruck – die „Catrice Hyper Lash Mascara“ setzt Wimpern perfekt in Szene. Die tiefschwarze Variante sorgt für einen intensiven Blick, das warme Braun verleiht einen natürlichen Look, und die wasserfeste Version hält jeder Herausforderung stand.

„Hyper Lash Mascara 010“, „Hyper Lash Mascara 020“, „Hyper Lash Waterproof Mascara“, von Catrice



* 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

NÉONAIL

DER NR. 1 UV NAGELLACK*

BIS ZU 21 TAGE
PERFEKTE NÄGEL
IN NUR DREI SCHRITTEN



EINFACH ANGESAGT
Das Glassy Pearl Collection Set für die Trend Glazed-Donut-Maniküre im Handumdrehen.



Erhältlich bei

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

STARKE PFLEGE
Das Regeneration Nail Care Set versorgt die Nägel intensiv und stärkt sichtbar die Nagelplatte.

Nur für gewerbliche Verwendung

@neonail_deutschland
www.neonail.de



*NEONAIL ist die umsatzstärkste UV-Nagellack-Marke in Deutschland. Quelle: Nielsen, Market Track, Dekorative Kosmetik/Nagellack, Umsatz, Deutschland, LEH+DM, KW48 2024 bis KW48 2025.



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

Die 90er-Jahre sind wieder da - und zaubern uns einige der legendärsten Make-up-Trends ins Gesicht. Lipliner, warme Brauntöne und monochrome Looks feiern ihr Comeback - cooler denn je!

TEXT Claudia Scheffler



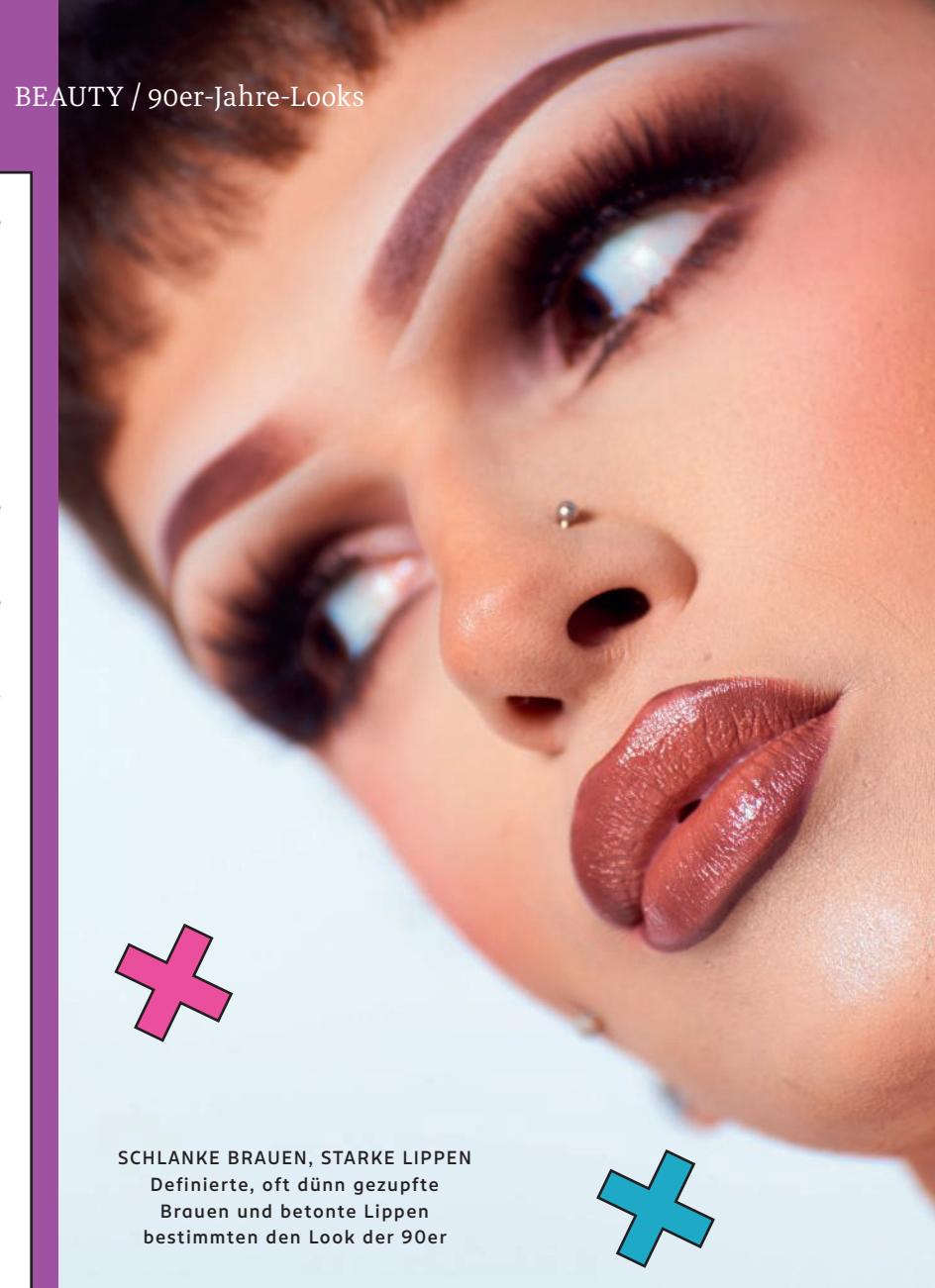


TON IN TON
Monochrome
Styles, etwa Rosa
auf Lidern, Lippen
und Wangen, treffen
auf den typischen
Schimmer des
Jahrzehnts



Die 90er sind zurück – leiser, klarer und überraschend modern. Und doch spiegeln die aktuellen Make-up-Looks das Jahrzehnt wider, das mit warmen Farben, matten Oberflächen und präzisen Konturen eine eigene Ästhetik schuf. Damals wirkten die Kreationen oft wie architektonische Kompositionen: klare Linien, geometrische Übergänge, plakative Schattierungen. In der Luft lagen ein Hauch „ck one“ von Calvin Klein, einer der ersten Unisex-Düfte überhaupt, oder Muglers „Angel“, jener erste ikonische Gourmand-Duft. Die Looks waren geprägt von aufwendigen Kampagnen rund um die „Supermodels“. Man tanzte in verzauberten Klubs durch die Nacht, saß im Café mitten in seiner Lieblingsmetropole oder feierte mit Freunden einen unbeschwert Sommer.

Die Looks von heute nehmen uns mit auf eine kleine Zeitreise – und wirken dennoch stylish und subtil. Denn der aktuelle Trend ist keine Verkleidung, sondern eine moderne Interpretation. Die warmen Nuancen der 90er, einst ein Statement, zeigen sich nun als natürliche Erweiterung des Hauttons. Beige, Toffee und Erdtöne modellieren das Gesicht mit mehr Leichtigkeit. Lipliner definieren nicht mit harten Linien, sondern strukturieren mit feinen Schattierungen. Auch monochrome Looks erscheinen „geliftet“: Was früher plakativ erschien, wird heute zu einer harmonischen Einheit aus Ton-in-Ton-Abstufungen, die Augen, Lippen und Wangen verbindet. Das Revival der 90er lebt von der Reduktion: Matte Texturen verlieren ihre Strenge, Konturen ihre Schärfe. Alles scheint weicher, transparenter und bewusster eingesetzt. Und dennoch erinnern die Looks an einen Stil, der Klarheit und Mut schätzte, an eine Zeit, in der Make-up Kontur und Charakter verlieh. Wie man das Make-up heute schminkt, verraten wir auf den nächsten Seiten. Lassen Sie sich inspirieren ...



SCHLANKE BRAUEN, STARKE LIPPEN

Definierte, oft dünn gezupfte
Brauen und betonte Lippen
bestimmten den Look der 90er





TOLLER GLOW
Satin-Finish und softe
Übergänge verleihen
Braun-Nuancen ein edles
und schimmerndes Update

1 | FEINE KONTUR
Der „Lipliner 11 desert storm“ von RIVAL ♥ me definiert die Lippen präzise, setzt sanfte Konturen und lässt sich gleichmäßig auftragen. In zwölf Farbvarianten, 1 Stk.

2 | WARMER BRAUNTON
Der „Intense Eyeliner 13 – nougat“ setzt eine warme Braunlinie, unterstreicht die natürliche Augenform und sorgt für ein definiertes Finish. Von RIVAL DE LOOP, in 13 Farbvarianten



Warme Töne – von Sand bis Nougat

Sanfte Nuancen prägen den 90er-Look damals wie heute: Helles Sandbeige, edles Nougat oder sattes Toffee schmeicheln dem Teint. Ihr Effekt ist beruhigend, weich, fast hautgleich. Statt der einst dominierenden, streng matten Texturen stehen heute satinierter Formulierungen im Fokus, die das Licht aufnehmen und reflektieren. So entstehen Übergänge, die nicht sichtbar gezogen, sondern harmonisch verbunden wirken. Wie wir den Look schminken? Starten Sie mit

einem Eyeliner in warmem Braun, der weich entlang des Wimpernkranzes aufgetragen und leicht nach außen verbunden wird. Er öffnet den Blick. Ein Lipliner in einem natürlichen Nougatton rahmt die Lippen sanft. Wichtig: Er wird anschließend nach innen verbunden und mit einem dezenten Lipbalm oder Lippenstift ergänzt. Alle Linien sollen fließen, nicht hart konturieren. Highlighter auf Nasenrücken, Wangen und Lippenherz unterstreichen den schmeichelhaften Look. ▶



NEU

87%¹ bestätigen: Sichtbar volleres Haar

Plantur DMG Clinical: Mit dem neuen, patentierten Wirkstoff DMG – entwickelt für Frauen mit Haarausfall*



Von deutschen Forschern entwickelt:
DMG ist ein innovativer Wirkstoff zur
gezielten Reduktion von Haarausfall.

- Plantur DMG Clinical:
- ✓ Reduziert Haarausfall*
 - ✓ Fördert Haarwachstum & stärkt die Haarwurzel
 - ✓ Klinisch getestet & patentiert

Patentierte DMG + Caffein-Formel
[Pat. Nr. EP4221675]

*Nicht krankheitsbedingter Haarausfall

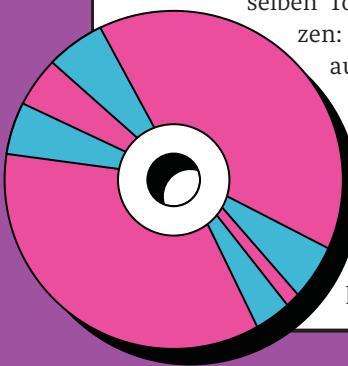
¹ Die klinische Studie wurde an 154 Frauen mit Haarausfall* durchgeführt. Diese Frauen verwendeten über einen Zeitraum von 6 Monaten das neue Plantur DMG Clinical Serum oder ein Placebo-Serum.

LIPLINER – Linienführung mit sanfter Ausstrahlung

Definierte Lippenkonturen waren eines der beliebtesten Stilmittel in den 90ern – kaum ein Look kam ohne aus! Auch heute ist der Lipliner im Einsatz, nun allerdings, um die Lippenform subtil zu definieren. Der Lipliner wird zunächst entlang des natürlichen Lippenrands gesetzt. Anschließend wird die Farbe mit der Fingerspitze leicht nach innen verwischt, sodass ein weicher Übergang entsteht. Für mehr Fülle kann der Bogen minimal überzeichnet werden. Profis nennen das „Overlining“. Danach folgt der Lippenstift, der in einem Ton-in-Ton-Verlauf mit dem Liner verschmilzt. Wichtig ist ein moderner Twist: klare Form, aber keine harten Linien.

MONOCHROME LOOKS – die Kunst der Klarheit

Monochrome Looks leben von Ruhe und Präzision. Dieses Make-up ist ein Gesamtwerk. Ein einziger Farbton – oder mehrere Nuancen einer Familie – verbindet Augen, Lippen und Wangen zu einer Einheit, die nicht monoton, sondern harmonisch wirkt. Mit einer Lidschattenpalette lassen sich sanfte Abstufungen derselben Tonrichtung setzen: ein heller Ton auf dem Lid, ein etwas tieferer in der Lidfalte, dann ein warmer Akzent am unteren Wimpernkranz. ▶





Kleine Verschiebungen innerhalb einer Nuance erzeugen dabei

Tiefe. Ein Hauch eines weißen Kajals öffnet den Blick zusätzlich. Wichtig ist vor allem die Geschlossenheit des Looks: Auch auf Lippen und Wangen finden sich die gleichen Nuancen. Alles wirkt wie aus einem Guss – reduziert, aber ausdrucksstark.

TEXTUREN-GUIDE – damals und heute

Matte, deckende Texturen prägten die 90er: pudrig, gleichmäßig, manchmal streng. Heute wirken Looks leichter. Cremige Formulierungen lassen die Haut natürlich durchscheinen, verleihen Transparenz und erlauben ein Layering mit Primer, Foundation oder Concealer. Der Lippenstift wird beispielsweise auch mal sanft aufgetupft, statt ihn immer flächig aufzutragen, sodass das Lippenrot sichtbar bleibt. Auch Blush zeigt sich moderner: Er wird in dünnen Schichten aufgebaut und weich verbunden statt kompakt gesetzt. So entsteht ein frischer Effekt mit einem Hauch Nineties-Feeling. ●



1 | KLÄRER BLICK Ideal zum Akzentuieren und Öffnen des Blicks: der „Khol Kajal 06 White“ mit Bio-Jojobaöl, Bio-Sheabutter, Vitamin E und C, von Alterra Naturkosmetik, in drei Farbvarianten, 1 Stk.

2 | PERFEKT ABGESTIMMT Von Türkis bis Gold – für atemberaubende Make-up-Looks: „5 to Go Eyeshadow Palette 02 Earth & Sky“, von RIVAL^{LOVE}me, 5 g

1 | FRISCHER LOOK Das gebackene Puder-Rouge mit sanftem Goldschimmer legt sich weich auf die Haut und lässt sich leicht verblassen: „Oil infused Blush“ von RIVAL DE LOOP, 8 g

2 | GESCHMEIDIG Der „Touch of Colour Lipstick 04 Gentle Nude“ kombiniert Ceramide mit sanften Farbtönen und cremiger Textur, von Alterra Naturkosmetik, in sechs Farbvarianten, 1 Stk.

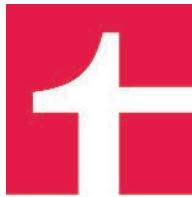
LISTERINE®

5X EFFEKTIVER

als Zahneputzen und
Zahnseide allein*



TESTSIEGER



**Stiftung
Warentest**

SEHR GUT
(1,4)

Im Test:
20 Mundspülungen

Ausgabe 03/2025
www.test.de

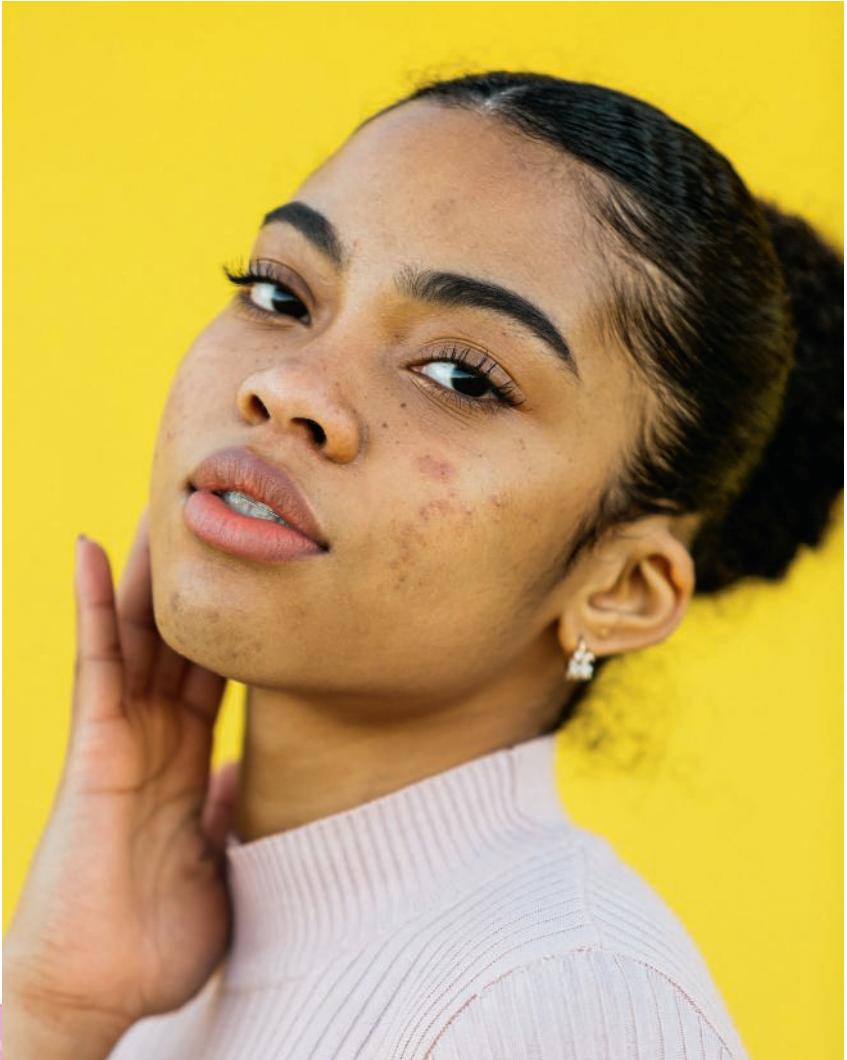
25FD90

*Im Reduzieren von Zahnbefall. Sorgt für eine anhaltende Plaquereduktion über dem Zahnfleischrand nach einer professionellen Zahreinigung. **Basierend auf NielsenIQ MarketTrack, Mundspülungen, Marktanteil Umsatz, MAT KW 21/2025, Deutschland LEH+DM, Copyright © 2025, NielsenIQ (Germany) GmbH ***24h-Schutz bei 2x täglicher Anwendung.

Akne kennt kein Alter

Warum Hautunreinheiten
ein Leben lang Thema bleiben
können - und wie die Haut
in jeder Lebensphase
das bekommt, was sie
wirklich braucht

TEXT
Judith Gerstbrein



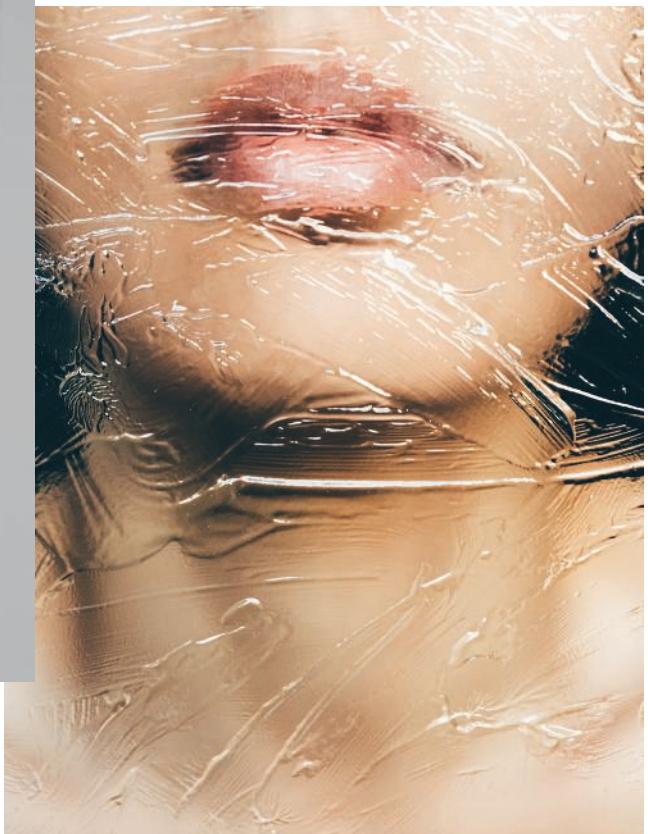
Akne ist kein Teenager-Phänomen. Sie begleitet viele Menschen weit über die Pubertät hinaus – oft bis ins hohe Erwachsenenalter. Meist beginnt sie in der Jugend, wenn Hormone die Talgdrüsen auf Hochtouren bringen. Der Körper produziert mehr Androgene, die Haut wird fettiger, Poren verstopfen leichter, Bakterien vermehren sich – und kleine Entzündungen entstehen. Für viele junge Menschen ist das mehr als ein kosmetisches Problem: Die Haut wird zum sichtbaren Schauplatz innerer Umstellungen.

Was sich mit der Zeit verändert, sind die Auslöser und die Bedürfnisse der Haut. Während Hormone, Stress oder Lebensstil starken Einfluss nehmen, bleibt sie ein sensibles Organ, das auf Ausgleich angewiesen ist. Moderne Pflege will unterstützen statt überfordern – sie stärkt die natürliche Selbstregulation der Haut.

RUHE, BITTE!
Unreine Haut
braucht
Pflegeroutine
zur Unterstü-
zung, keine
aggressiven
Produkte

Zwischen Reiz und Regeneration
Wenn sich Talg, abgestorbene Zellen und Bakterien stauen, entstehen kleine Entzündungen – sichtbare Zeichen dafür, dass das Gleichgewicht der Haut aus der Balance geraten ist. Studien zeigen, dass bis zu 85 Prozent der Jugendlichen und rund 40 Prozent der Erwachsenen regelmäßig unter Unreinheiten leiden. Der Grund liegt selten in falscher Pflege, sondern meist in hormonellen Schwankungen, genetischer Veranlagung, Stresshormonen wie Cortisol oder einem gestörten Mikrobiom.

Statt sie mit aggressiven Produkten „trockenlegen“ zu wollen, hilft eine Routine, die sie in ihrer eigenen Funktion unterstützt. Eine milde, pH-neutrale Reinigung befreit von überschüssigem Talg und Schmutz, ohne die natürliche Schutzschicht zu schwächen ►



PFLEGE NACH MASS
Unreine Haut braucht
Unterstützung,
die die natürliche
Regeneration stärkt –
nach individuellen
Bedürfnissen

BEIM EINSTIEG IN EINE AKTIVE PFLEGE KANN DIE HAUT KURZZEITIG STÄRKER REAGIEREN

– denn eine intakte Barriere ist die Voraussetzung, damit Entzündungen abheilen und neue gar nicht erst entstehen.

Bewährt haben sich Wirkstoffe, die klären, beruhigen und regulieren, ohne zu reizen. Salicylsäure löst abgestorbene Zellen aus den Poren, wirkt leicht antibakteriell und erleichtert den Talgabfluss. Zink reguliert die Talgproduktion und lindert Rötungen, während Niacinamide die Haut stärken, Entzündungen hemmen und die Regeneration fördern. Diese Kombination hilft, das Gleichgewicht wiederherzustellen, ohne die Haut zu strapazieren.

In ausgeprägteren Fällen können äußerlich angewendete Formen von Vitamin A wie Retinol oder Retinal sowie antibakterielle Behandlungen unter ärztlicher Begleitung sinnvoll sein. Sie regulieren die Zellneubildung und wirken gezielt gegen Entzündungen, sollten jedoch behutsam eingeführt und mit Feuchtigkeitspflege kombiniert werden. Denn auch junge Haut kann empfindlich reagieren, wenn sie zu stark beansprucht wird.

Der Rhythmus der Hormone

Hormone begleiten die Haut durch jedes Lebensalter – sie steuern Talgproduktion, Zellteilung und Entzündungsprozesse. Neben der Pubertät spielen später Zyklus, Stress, Schlafmangel oder hormonelle Verhütung eine Rolle. Über die Hälfte der betroffenen Frauen nennen Stress als Auslöser. Dies bestätigt eine Untersuchung der LMU München, die zeigte, dass etwa 40 Prozent der Frauen zwischen 25 und 45 Jahren Hautprobleme mit psychischer Belastung in Verbindung bringen.

Pflege in dieser Lebensphase darf regulieren, aber nicht reizen. Azelainsäure wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und aufhellend, Retinoide fördern die Zellerneuerung, beugen verstopften Poren vor und unterstützen die Kollagenbildung – ideal, um erste Anzeichen der Hautalterung zu mildern. Ergänzend stabilisieren mikrobiomfreundliche Formulierungen die natürliche Schutzschicht der Haut – eine Basis, die langfristig Entzündungen vorbeugt.

Auch hormonbewusste Routinen, die sich an den Zyklusphasen orientieren, können helfen, Schwankungen auszugleichen. In

manchen Fällen empfiehlt sich eine ärztlich begleitete Hormontherapie. Ebenso wichtig: Stressmanagement. Ein erhöhter Cortisolspiegel kann Entzündungsprozesse verstärken. Pflege bedeutet hier, Balance herzustellen – mit feuchtigkeitsspendenden Texturen, die die Poren nicht verstopfen, und sanft aktiven Wirkstoffen.

Ruhe, Stärke, Ausstrahlung – Haut in Balance

Ab etwa 50 Jahren verändert sich die Haut erneut grundlegend. Sinkende Östrogenspiegel verlangsamen die Zellerneuerung, verringern die Talgproduktion und machen sie anfälliger für Trockenheit und Reizungen. Gleichzeitig kann dieses hormonelle Ungleichgewicht Entzündungen begünstigen – eine paradoxe Form der Spätakne, die besonders in den Wechseljahren auftritt. Dermatologische Untersuchungen zeigen, dass rund 25 Prozent der Frauen über 50 Jahren erneut unter Hautunreinheiten leiden. Fachleute führen das auf den Rückgang von Östrogen und die veränderte Zusammensetzung des Hautmikrobioms zurück.

Reife Haut braucht Pflege, die regeneriert und schützt, ohne zu beschweren. Leichte, nährende Texturen mit funktionellen Lipiden und beruhigenden Wirkstoffen beugen Entzündungen vor, ohne zu reizen. Retinal oder Retinol stimulieren die Kollagenbildung und fördern die Hauterneuerung, Ceramide und Hyaluronsäure stärken die Barriere und speichern Feuchtigkeit. Milde Fruchtsäuren verfeinern das Hautbild, während Probiotika helfen, die mikrobielle Vielfalt zu stabilisieren. Beim Einstieg in eine aktive Pflege kann die Haut kurzzeitig stärker reagieren – ein vorübergehendes Aufblühen, das zeigt, dass sich Zellerneuerung und Gleichgewicht neu ordnen. Pflege in diesem Alter bedeutet nicht, jugendlicher Perfektion hinterherzujagen, sondern Ruhe und Stärke zu fördern.

Die neue Hautrealität: Sie steht für Akzeptanz statt Optimierungsdruck. Akne mit 15, 35 oder 55 Jahren ist kein Makel, sondern Teil einer lebendigen Hautgeschichte. Nicht makellose Haut ist das Ziel, sondern eine, die gesund reagiert, sich anpasst und ihr Gleichgewicht findet – in jeder Lebensphase. ▶

PFLEGE / Unreine Haut



FÜR JEDEN HAUTTYP

Der „Porenreiniger“ arbeitet mit Vakuumtechnologie und löst sanft Ablagerungen aus den Poren. Vier Aufsätze, USB-C aufladbar, von IDEENWELT Best Basics



SCHNELL EINZIEHENDE TEXTUR

„Geek & Gorgeous 101 B-Bomb“^{*1}, 30 ml, hilft dank 10 % Niacinamid gegen Unreinheiten, ölichen Glanz und vergrößerte Poren – für einen sichtbar ausgeglichenen Teint



VERFEINERT DAS HAUTBILD

Die Kombination aus Milch- und Zitronensäure (AHA) sowie Gluconolacton (PHA) löst oberflächliche Hautschüppchen: „Waschgel“ von Alterra Naturkosmetik, 100 ml



MIT HYALURON-COMPLEX

Die „sebamed Unreine Haut Creme Mattierend“ reguliert die Talgbildung, hat einen mattierenden Effekt und hilft, Hautunreinheiten vorzubeugen, 50 ml



SEIDIGE EMULSION

„Geek & Gorgeous 101 A-GAME“, 30 ml: seidige, leichte Retinal-Emulsionen in drei Stärken – beruhigend, antibakteriell, gegen alle Zeichen der Hautalterung



PRÄZISE HELFER

Die „ISANA Reine Haut Anti-Pickel Patches“ legen sich punktgenau auf die betreffende Stelle, haften unauffällig und sind auch unterwegs gut anwendbar, 36 Stk.



BEI UNREINER HAUT
Naturreine Heilerde reduziert nachweislich^{*2} Pickel und Mitesser, reinigt Poren tiefenwirksam und verfeinert das Hautbild: „Anti-Pickel-Maske“, von Luvos®, 15 ml



MILDE LÖSUNG
Besonders schonende, parfümfreie Rezeptur für sensible, zu Unreinheiten neigende Haut: „ISANA MED Ultra Sensitive Anti-Pickel Pflegecreme“, 50 ml

*1 nicht in allen Filialen erhältlich

*2 Anwenderstudien im Auftrag von Luvos: Dr. med. Dr. B. Uehleke, Arzt und Spezialist für Naturheilkunde, Kompendium Dermatologie, 4.Jg. 2008, Nr. 1, S. 43

Unsere sicherste Rasur

JETZT TESTEN

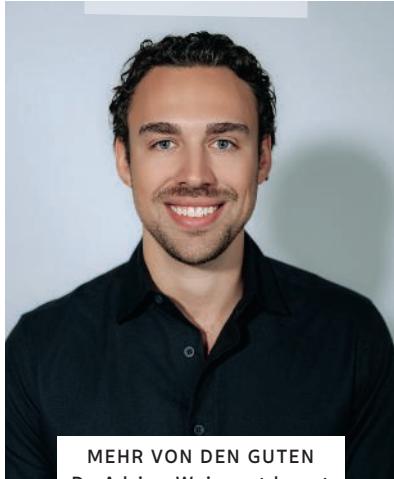


SINCE 1772
WILKINSON
SWORD

Intuition™

START-UP

Die Schweizer Marke mybacs® widmet sich mit innovativen Nahrungsergänzungsmitteln dem Mikrobiom – inspiriert von aktueller Forschung



MEHR VON DEN GUTEN
Dr. Adrian Weingart kennt
sich mit Bakterien aus



Erhältlich auf
rossmann.de und in
über 900 Märkten

Über den Darm zu sprechen, ist so eine Sache. In der Regel tut man das nicht – und selten gern. „Dabei ist das so wichtig“, sagt Dr. Adrian Weingart. Seit dem Studium liegt sein Fokus auf dem Mikrobiom – dieser Ansammlung von Pilzen, Bakterien und Viren, die in besonders großer Dichte in unserem Darm leben. Heute arbeitet er mit einem Team aus Ärzten und Pharmazeuten daran, die Mikrobiomgesundheit alltagstauglich zu machen. Das Ergebnis*: mybacs® innovative Kapseln, Shakes und Liquids mit aktiven Bakterienkulturen, Ballaststoffen sowie essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen. Wir haben den Gründer gebeten, uns ein paar Fragen zu beantworten:

Warum hat die Welt auf mybacs® gewartet?

Die Darmflora beeinflusst fast alles in unserem Körper, darunter

unsere Verdauung, unser Immunsystem. Für viele ist es trotzdem immer noch ein Randthema – das möchten wir ändern.

Bezogen auf den Job: Was ist Ihre wichtigste Charaktereigenschaft?

Meine Begeisterungsfähigkeit.

Worüber haben Sie zuletzt laut gelacht?

Über einen lustigen Versprecher während eines Drehs mit unserem Social-Media-Team.

Wofür geben Sie zu viel Geld aus?

Für Essen und Reisen – ich liebe es, neue Restaurants auszuprobieren und Orte auch kulinarisch kennenzulernen.

Haben Sie einen guten Filmtipp für unsere Leser?

Ja, mich hat der Film „Free Solo“ wahnsinnig beeindruckt. Das ist ein Dokumentarfilm über den Bergsteiger Alex Honnold, der ohne Ausrüstung den Berg El Capitan in Kalifornien bestiegen hat. Eine unglaubliche Leistung. ●

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)



*Ingwerextrakt unterstützt die Verdauung und trägt zu einer normalen Funktion des Darmtrakts bei. Dieser botanische Inhaltsstoff steht im Rahmen der EU-Verordnung (EG) Nr.1924/2006 (Health Claims-VO) derzeit unter Prüfung („on hold“). Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Die
Nr. 1
Erkältungs
Marke*

SPEZIELL FÜR KINDER

WOHLTUEND IN DER ERKÄLTUNGSZEIT

NATÜRLICH ♥ EFFEKTIV ♥ KINDGERECHT



NEU

AUCH SCHON
ENTDECKT?



♥ Befreit die Nase
spürbar

♥ Natürlich wirksam
bei Husten

♥ Befreiernder
Dufteffekt*

♥ Erleichtert das
Durchatmen

♥ Ideal für Tag & Nacht

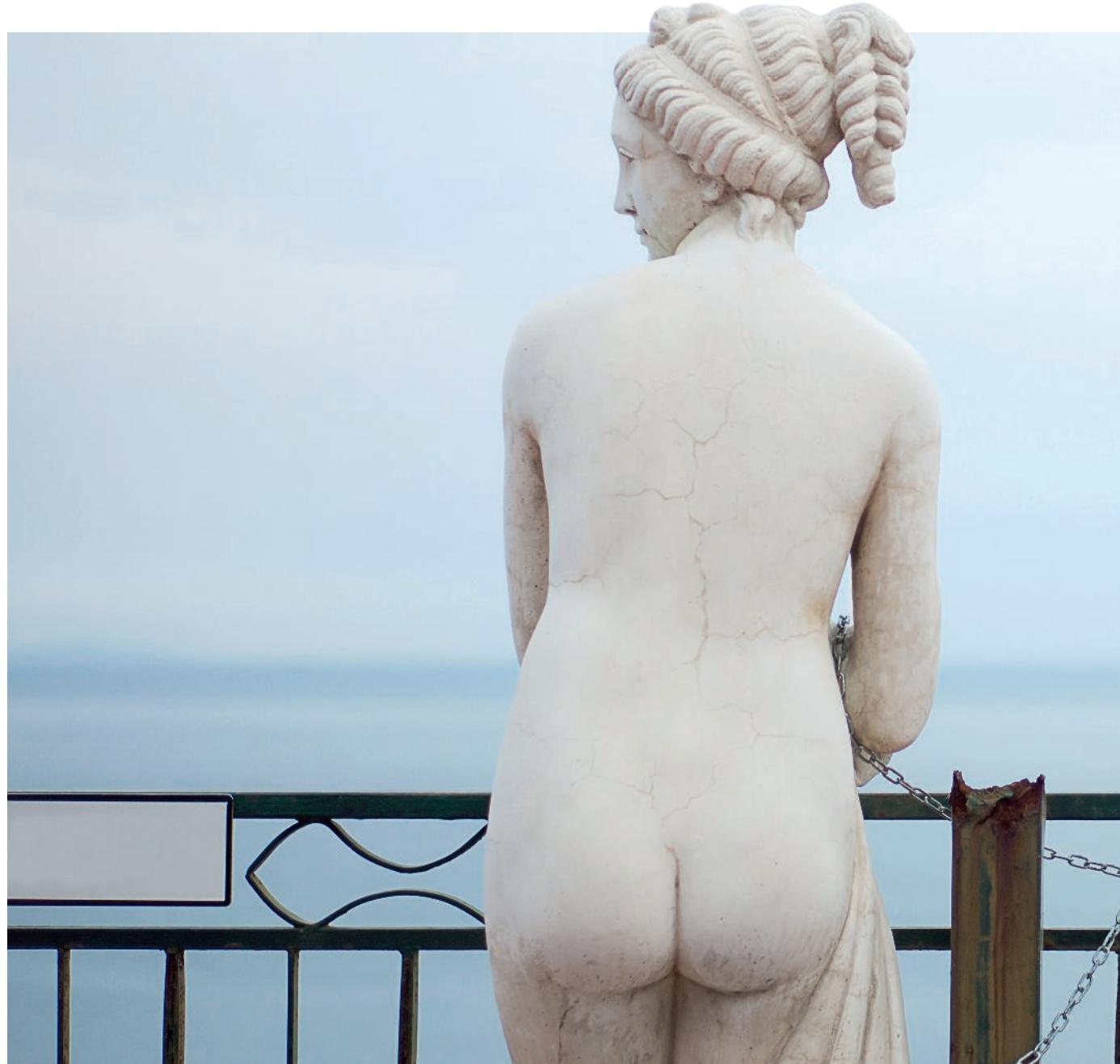
♥ Sehr gut
hautverträglich



Nur online erhältlich bei
ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Die Nr. 1 Erkältungsmarke: *Quelle: NielsenIQ Market Track, Erkältung (ohne Eigenmarken), Umsatz in €, Deutschland, LEH + DM, MAT KW08/25. Erkältungszeit Balsam: *Anwendungsstudie an 30 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage; subjektive Fragebogen-Zustimmung. **dermatest-garantie.de; Vitamin D3 Lolly: *Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. ²Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. ***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.

tetesept:



Ungleich behandelt

Patienten werden bisher vor allem „männlich gedacht“. Geschlechtersensible Medizin soll es endlich besser machen – doch der Weg ist weit

TEXT Ines Hennenberg



GENDER-BLICK
Geschlechtersen-
sible Medizin zeigt,
wie unterschiedlich
Krankheiten bei
Frauen und
Männern verlaufen

Plötzlich bekam ich schlecht Luft, starke Rückenschmerzen, und mir wurde speiübel“, erzählt Linda (62), „das kam wie aus dem Nichts.“ Es passierte auf einer Autofahrt von Hamburg nach Lüneburg. Erschrocken nimmt Lindas Mann die nächste Ausfahrt, fährt sie auf dem schnellsten Weg in die Klinik. „Ich dachte, er übertreibt, wahrscheinlich nur ein Virus“, sagt Linda heute. In der Notaufnahme kann man ihre Beschwerden zunächst nicht zuordnen. Doch nach mehreren Untersuchungen wird klar:

Linda hatte einen Herzinfarkt – allerdings ohne die „typischen“ Symptome, die man von männlichen Herzinfarktpatienten kennt: mit Brustschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen.

Traditionell männlich

Lindas Erfahrung ist nur ein Beispiel dafür, was Frauen passieren kann, weil sich die Medizin traditionell am männlichen Körper orientiert. Diagnosen, Therapien, Medikamentendosierungen – vieles basiert auf ►

Studiendaten, in denen Frauen entweder kaum vorkommen oder nicht gesondert betrachtet wurden. Dabei erleben Frauen Krankheiten häufig ganz anders als Männer.

Auf den ersten Blick klingt es paradox: In der Medizin hat Gleichbehandlung nichts mit Gleichberechtigung zu tun. Im Gegenteil: Hier kann sie zu Ungleichheit führen – und in manchen Fällen lebensgefährlich sein. „Wir sehen eine deutliche Versorgungslücke für Frauen, einen ‚Gender Health Data Gap‘“, sagt Prof. Dr. med. Sylvia Stracke, Fachärztin an der Universitätsmedizin Greifswald. Sie forscht seit Jahren dazu, wie geschlechtersensible Medizin die Versorgung verbessern kann.

Eine junge Forschungsrichtung

Der Ansatz dahinter: Frauen und Männer sollen gleichermaßen optimal behandelt werden. Biologisch, aber auch sozial und kulturell gibt es Unterschiede, die relevant und in der sogenannten Gendermedizin zusammengefasst sind.

Zwar begannen US-Mediziner in den 1980er-Jahren, geschlechterspezifisch zu forschen, und die Weltgesundheitsorganisation

WHO empfahl 2001 die internationale Umsetzung. Doch in Deutschland dauerte das: Noch bis vor rund 15 Jahren war es hierzulande kaum üblich, Medizin nach Geschlecht oder anderen genderrelevanten Faktoren zu systematisieren. Erst das Institut für Geschlechterforschung in der Medizin (GiM), 2003 an der Berliner Charité gegründet, führte zu breiterer Aufmerksamkeit. Es folgten neuere Studienzentren, etwa an der Universitätsmedizin Greifswald mit Prof. Stracke, die dazu beitragen, Forschungsstudien systematisch nach geschlechtsspezifischen Mustern auszuwerten und die Erkenntnisse umzusetzen. Seit 2017 stärkt das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt gezielt die geschlechtersensible Forschung. Und im aktuellen Koalitionsvertrag ist Frauengesundheit als ein Schwerpunkt festgeschrieben.

Insgesamt fand in der Medizin ein Paradigmenwechsel statt: Heute gilt nicht mehr das simple „Die Frau ist halt anders“. Stattdessen lautet die Kernfrage: Wie genau ist sie anders – und was bedeutet das für die medizinische Behandlung?

Erste Errungenschaften

„Langsam nimmt das Thema wirklich Fahrt auf“, sagt Stracke. Erkrankungen, die Frauen häufiger oder sogar ausschließlich betreffen – etwa Essstörungen oder Endometriose –, rücken stärker in den Fokus. Auch bei Erkenntnissen zum Herzinfarkt hat sich einiges getan: Heute weiß man, dass Frauen viel häufiger Symptome wie Atemnot, Übelkeit oder Rücken- und Kieferschmerzen haben, während bei Männern eher starke Brustschmerzen auftreten. Solche Erkenntnisse können im Ernstfall Leben retten.

Geschlechtersensible Forschung zeigt außerdem, dass Frauen Medikamente oft anders verstoffwechseln. Sie empfinden Schmerz teilweise anders und erleiden nachweislich häufiger Nebenwirkungen: Der US-Wissenschaftler Irving Zucker und sein Team fassten Studien zusammen, wonach Frauen ein signifikant höheres Risiko für medikamentöse Nebenwirkungen haben – möglicherweise aufgrund hormoneller Schwankungen, aber auch, weil Dosierungen schlicht auf Durchschnittswerten männlicher Probanden basieren. Die Beispiele reichen von GLP-1-Abnehmspritzen über Betablocker bis zu Schlaftabletten und Opiaten, berichtet Stracke. Damit Ärzte künftig richtig dosieren können, brauchen sie ►



L'ORÉAL PARIS

**SOFORTIGER
VOLUMEN-LIFT,
BIS ZU 72H.***



**NEU
ELVITAL
COLLAGEN LIFTER**



*Instrumenteller Test nach Routine
**Ergebnisse können abweichen

eine entsprechende Aus- bzw. Weiterbildung. Doch bisher existieren in Deutschland erst zwei Lehrstühle für geschlechtersensible Medizin: in Bielefeld und Magdeburg.

In Kliniken tut sich mehr: Neue Leitlinien wie jene für die chronische Nierenkrankheit, die Prof. Stracke gerade in einem Projekt analysiert, helfen Fachärzten, geschlechtspezifisch zu diagnostizieren. In der Kardiologie gibt es mittlerweile kleinere Katheter und Stents (Metallimplantate, die verengte Gefäße öffnen), angepasst an den weiblichen Körper.

Fortschritte sieht Stracke zudem in der Neurologie und bei psychischen Erkrankungen, etwa Depressionen. Inzwischen werden auch Operationsinstrumente so entwickelt, dass sie besser in kleinere Ärztinnenhände passen. Und auch der öffentliche Dialog über die Menopause (Wechseljahre)weitert sich aus – ein Indiz dafür, dass das Thema in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist.

Deutliche Lücken

Trotzdem bleibt viel zu tun. „Wir haben noch eine riesige Lücke bezüglich der geschlechtersensiblen Medizin“, betont Stracke. So fehlt zum Beispiel eine geschlechtersensible nationale Versorgungsleitlinie für Bluthochdruck – obwohl vieles darauf hindeutet, dass Frauen und Männer auf unterschiedliche Weise betroffen sind.

Ein weiteres Beispiel: Frauen werden bei Herzinfarkten seltener korrekt reanimiert – auch weil Erste Hilfe an „männlichen“ Kun-

stofftorsos geübt wird. Und Frauen sind in klinischen Studien weiterhin unterrepräsentiert. Stracke sagt: „Ist die Studienleitung eine Frau, wird deutlich stärker darauf geachtet.“

Dazu kommt die Herausforderung durch künstliche Intelligenz: KI lernt von vorhandenen Daten und reproduziert damit häufig alte, männlich geprägte Muster. Daraus zieht Stracke das Fazit: Wir brauchen mehr geschlechtersensible Medizin. Und zwar überall, verbindlich und umfassend. Damit alle – so wie Linda, der zwei „frauengerechte“ Stents eingesetzt wurden – die medizinische Behandlung bekommen, die wirklich zu ihnen passt. ●



HISTORISCH
Lange richtete
sich medizinische
Forschung fast
ausschließlich
am männlichen
Körper aus



Natürlich schön mit Bio & Super Soft Pads

Unsere Bio Pads aus 100% Bio-Baumwolle und die extra dicken Super Soft Pads werden mit Liebe und Erfahrung hergestellt – für die sanfte Pflege, jeden Tag.

Seit Generationen bewährte Qualität.



Dermatest 11/23





Immer an deiner Seite ...

... mit wolkenweicher Qualität.



ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt



DE-ÖKO-003

PERFEKTER START
Harmonisches Power-Duo: Der „enerBiO Ingwer Gerstengras Shot“ vereint die belebende Würze des Ingwers mit der sanften Note von Gerstengras, 250 ml

Einmal alles, bitte!

Die neuen enerBiO-Highlights bringen frischen Schwung in den Alltag: ob als Snack, zum Frühstück oder zwischendurch



DE-ÖKO-001

OHNE GETREIDE
Das „enerBiO Protein Linsen Crunchy“ beweist, wie lecker Linsen schmecken können! Aus besten Bio-Linsen hergestellt, liefern sie Proteine, 350 g



DE-ÖKO-007

UNBESCHWERTER GENUSS
Mit der „enerBiO Keto Brötchen“-Backmischung zaubern Sie im Handumdrehen herzhafte Brötchen, die perfekt in einen bewussten Ernährungsplan passen, 300 g



BG-BIO-22

FÜR ZWISCHENDURCH
Für alle, die nach dem Extrakick suchen: Der „enerBiO Proteinriegel Matcha Zitrone“ mit Protein, Zitronennote und Matcha. Perfekt für Pausen und unterwegs, 40 g



BG-BIO-14

VERFEINERT AUCH DESSERTS
Mehr als nur ein Brotaufstrich: Die „enerBiO Protein Pistaziencreme“ verführt mit edler, nussiger Note und dem zarten Schmelz feinster Pistazien, 200 g



BG-BIO-22

KLEIN, ABER OHO!
Die „enerBiO Matcha Buttercups Himbeere“ überraschen mit einer unwiderstehlichen Kombi: Zarter Matcha-Grüntee umhüllt eine saftige Himbeerfüllung, 39 g

DE-ÖKO-039

Für freche
Schulkinder

**FRECHE
FREUNDE** Kids

Besser snacken!



Frech entdecken – unsere Snacks für große Kids!

Wir haben die bessere Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten, Chips & Co.



DE-ÖKO-037
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

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.

Exklusive
enerBiO-
Rezeptideen

Nuss-Käse-Taler (S. 74)

SNACKTIME

Hier sind würzige Knabberideen für die Party, den Spielenachmittag oder den Kinoabend daheim – denn Snacken macht einfach glücklich

FOTOS Mona Binner
REZEPTE & FOODSTYLING Julia Luck

BÜGELGLAS 500 ML
von flink & sauber,
mit Silikonring zum
Aufbewahren, Frisch-
halten und Einlegen

Brezelkonfekt mit Schokolade (S. 16)



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



Veganer „Cheese“-Dip

6-8 Portionen 30 Min.



Tipp

Der Dip passt auch gut zu „enerBio Mais-“, „Erbsen-“, „Reis-“ oder „Dinkelwaffeln“

Zutaten: 250 g enerBiO Cashewbruch, 160 g enerBiO Hafer Natur (vegane Joghurtalternative), 1-2 TL enerBiO Zitronensaft, 6 EL enerBiO Hefeflocken, $\frac{1}{2}$ TL enerBiO Kurkuma gemahlen, enerBiO Schwarzer Pfeffer, enerBiO Paprika edelsüß gemahlen, 1 Knoblauchzehe, Salz

Zum Garnieren: Mais, Jalapeños, Petersilie

Dazu passen: enerBiO Linsen Knusperecken, enerBiO Tortillachips Meersalz, enerBiO Dinkel-Sesam-Kräcker, enerBiO eingelegte getrocknete Tomaten, Gemüsesticks

So geht's:

1. Die Cashewkerne in einem Topf mit Wasser ca. 15 Min. köcheln lassen, damit sie weich werden (alternativ Cashews über Nacht in Wasser einweichen). Anschließend abgießen, mit frischem Wasser absprühen und abtropfen lassen.
2. Gemeinsam mit Hafer Natur, Zitronensaft, Hefeflocken und Knoblauch in einem Mixer cremig pürieren. Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen. Den Dip mit Kurkuma, Pfeffer, Salz und etwas Paprika edelsüß abschmecken.
3. Nach Belieben mit Mais, Jalapeños, Paprika edelsüß oder Petersilie garnieren und als Dip zu Nachos, Knusperecken, Kräckern oder Gemüsesticks servieren. ▶

Nuss-Käse-Taler

⌚ ca. 25 Stück ☺ ca. 2 Stunden (mit Kühl- und Backzeit)

Zutaten: 60 g enerBiO getrocknete Tomaten in Öl,
25 g enerBiO Walnussbruch, 25 g enerBiO Mandelkerne,
200 g enerBiO Dinkelmehl (Type 630), $\frac{1}{2}$ TL enerBiO Kurkuma
gemahlen, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 160 g weiche Butter,
100 g würziger geriebener Käse, z. B. alter Gouda, 1 Eigelb,
 $\frac{1}{4}$ TL Meersalz



„Die würzigen Nuss-Käse-Taler schmecken auch gut mit gerösteten gehackten Erdnüssen oder Cashewkernen.“

Saskia Lütkemeier,
Produktmanagerin
bei ROSSMANN



So geht's:



Die getrockneten Tomaten gründlich mit Küchenpapier abtupfen und sehr fein würfeln. Walnüsse und Mandeln grob hacken. Butter, Käse, Eigelb, Mehl, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten.



Die Tomaten und die Nüsse und Kerne zugeben. Aus dem Teig eine Rolle (Durchmesser ca. 3-4 cm) formen und mindestens 1 Std. im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.



Derweil den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Teigrolle in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese auf das Blech legen.



Die Taler im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10-12 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchenrost vollständig erkalten lassen. Die Taler bis zum Verzehr kühl und luftdicht lagern. ▶



GOURMET-REIBE
von flink & sauber,
mit extra scharfen
Spezialklingen, ideal
zum Reiben von Käse
oder Schokolade

1



Brezelkonfekt mit Schokolade

ca. 20 Stück ☺ 30 Min.

Zutaten: 125 g enerBiO Dinkel Brezeln mit geröstetem Sesam, 100 g enerBiO RAW Chocolate mit Dattelsüße (oder Feine Edelbitter Schokolade), 2 EL enerBiO Haselnussmus, 1 TL enerBiO Ceylon Zimt, 2 EL enerBiO Rohrohrzucker

2



3



- So geht's:**
1. 50 g der Dinkel Brezeln in einem Multizerkleinerer zu feinen Bröseln vermahlen.
 2. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, dann Nussmus, Zimt, Zucker und die zerbröselten Brezeln zugeben und alles gründlich vermengen.
 3. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen und zwischen zwei Brezeln drücken. Am besten erst auf eine Brezel setzen und dann die zweite darauflegen. Zwischen Daumen und Zeigefinger vorsichtig zusammendrücken.
 4. Die fertigen Brezeln im Kühlschrank fest werden lassen. Kühl und trocken aufbewahren. ●

1. DINKELBREZELN MIT GERÖSTETEM SESAM von enerBiO, ein knuspriger To-go-Snack für jede Gelegenheit
2. RAW CHOCOLATE MIT DATTELSÜSSE von enerBiO, mit 85 Prozent Kakaoanteil
3. HASELNUSSMUS von enerBiO, purer Nussgenuss aus aromatisch gerösteten und fein vermahlenen Haselnüssen
4. MINI-TEIGSCHABER von flink & sauber, mit biegsamer Laffe aus Silikon

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

4



Gutes in Bestform.

ener
BIO

Für mehr Balance im Alltag.



200 g
5.29 €
1kg = 26.45 €

DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003

Clever einkaufen.
Bio genießen.

200 g
2.69 €
1kg = 13.45 €



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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



WERTVOLL und WÜRZIG

Als Heilkraut wird er schon seit der Antike geschätzt, heute mögen wir ihn besonders in Butter geschwenkt über Pasta: Salbei ist super!

TEXT Silvia Stammer

Schon der Name Salbei verrät seine Mission: Salvia kommt vom lateinischen salvare, „heilen“. Seit Jahrtausenden begleitet der Echte Salbei den Menschen – als Gewürz, Heilpflanze und Duftkraut.

Die Römer verehrten ihn als „heilige Pflanze“. Später setzten Mönche ihn in ihre Klosterärden, Kaiser Karl der Große ließ den Anbau im 8. Jahrhundert sogar gesetzlich vorschreiben. Im Mittelalter galt Salbei als Lebenselixier, das Krankheiten fernhält und das Leben verlängert. „Warum soll der Mensch



Oma Heidis Tipp

Mein Salbeibusch hat oft mehr Blätter, als ich frisch verbrauchen kann.
Dann wiege ich ca. 20 g ab, hache sie in grobe Stücke und setze sie mit 250 ml Olivenöl an. Zwei Wochen ziehen lassen, abseien, und fertig ist das Salbeiöl. Köstlich zu Gemüse oder Nudeln.

sterben, dem Salbei im Garten wächst“, so lautete ein Satz in der berühmten Schule der Medizin im italienischen Salerno.

Salbei stammt aus dem Mittelmeerraum. Die samtig-silbrige Oberfläche der Blätter schützt die Pflanze vor Sonne und bei Trockenheit. Sie speichern die ätherischen Öle, die ihren typischen Duft ausmachen, und schmecken leicht bitter.

In heimischen Gärten wächst er auch bei geringer Pflege. Bienen mögen ihn sehr (anders als die lästigen Mücken). Er blüht von Juni bis August blauviolett. Neben dem klassischen Echten Salbei gibt es viele Varianten, vom milden Muskatellersalbei bis zum farbenprächtigen Purpursalbei.

Die Wirkstoffe des Salbeis, insbesondere seine ätherischen Öle, sind in zahlreichen Studien wissenschaftlich gut untersucht. Salbeitee kann bei Halsschmerzen, Heiserkeit oder Zahnfleischentzündung helfen, manche bevorzugen einen Aufguss als Gurgelloösung. Auch gegen starkes Schwitzen ist er ein bewährtes Hausmittel – manche Frauen in den Wechseljahren bevorzugen daher eine Tasse Salbeitee am Abend.

In der Küche zeigt sich Salbei von seiner aromatischen Seite: Er passt perfekt zu Butter, Fleisch, Pasta oder Gemüse. Klassiker wie Saltimbocca alla romana oder – großes Mmmh! – Gnocchi mit Salbeibutter leben von seiner würzigen, leicht herben Note. Frisch in heißer Butter angebraten, werden die Blätter knusprig und veredeln jedes einfache Gericht!

In Süßspeisen, Honig oder Cocktails sorgt Salbei für eine spannende, elegante Note. Darüber hinaus ist er ein Alltagshelfer: Getrocknete Blätter im Schrank vertreiben Motten, ätherisches Salbeiöl kann für Entspannung sorgen. Kein Wunder, dass Salbei seit Jahrhunderten als Symbol der Weisheit gilt – ein Kraut, das den Körper stärkt, den Geist belebt und jeden Tag ein bisschen mediterraner macht. ●

So vielseitig ist Salbei



SICHERES GEFÜHL
Das „Deo-Spray Bio-Salbei“ ist ein zuverlässiger Begleiter mit sinnlichem Duft. Von Alterra Naturkosmetik, 75 ml



FÜR DIE WINTERZEIT
„Salbei Tee Kräutertee“ schmeckt würzig. Tipp: über den Tag verteilt zwei Tassen trinken.
12 Btl., von altapharma



KARIESCHUTZ
Mit Fluorid, Pfefferminze, Nelke, Fenchel und Salbei – für gesundes Zahnfleisch: „Salviagalen® F Madaus“*¹, 75 ml



WOHLTUEND
„Salbei Bonbons mit Süßungsmittel und Vitamin C“ – für Hals und Rachen*. Zuckerfrei, von altapharma, 75 g

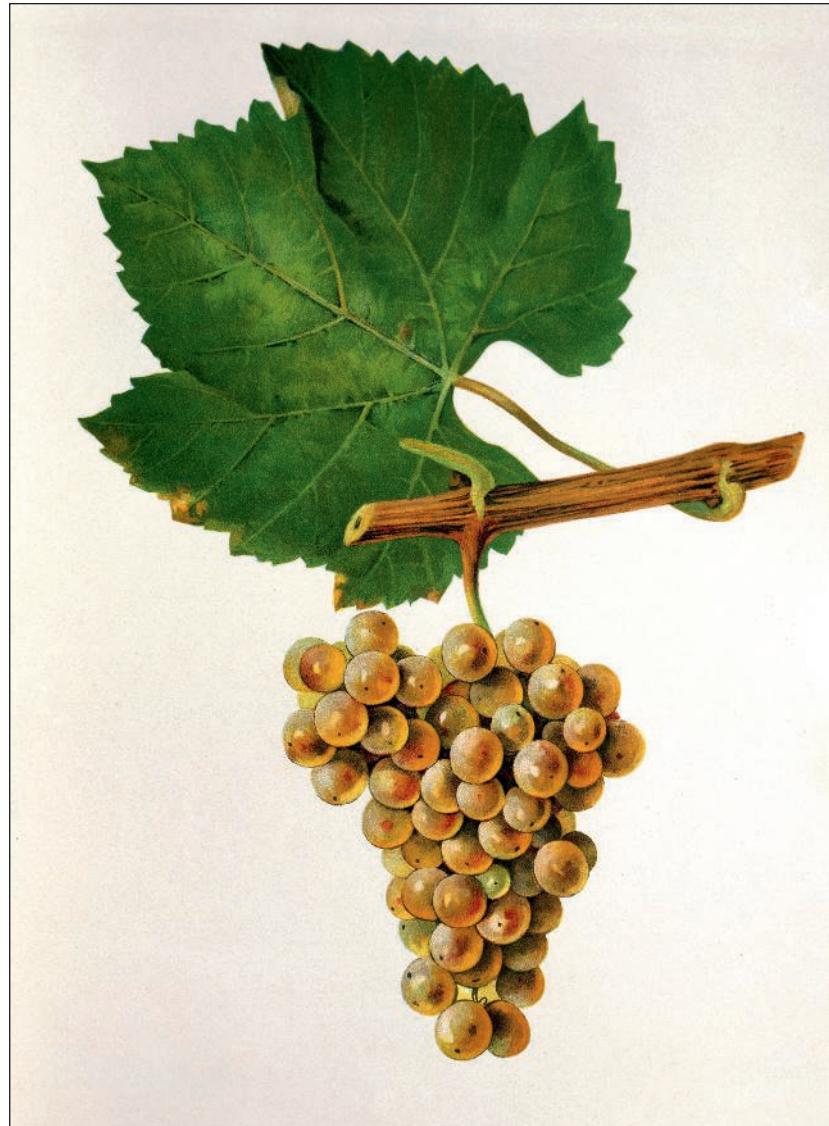
*¹ für Kinder bis sechs Jahre: nur erbsengroße Menge Zahnpasta benutzen *² Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Mein täglicher

WOW-Moment

einfach und lecker.





Die Kunst der Cuvée

Sie sind in einem Wein
gekonnt vereint: mehrere
Rebsorten, die einander wie
beste Freunde unterstützen

TEXT Kirsten Lehmkuhl

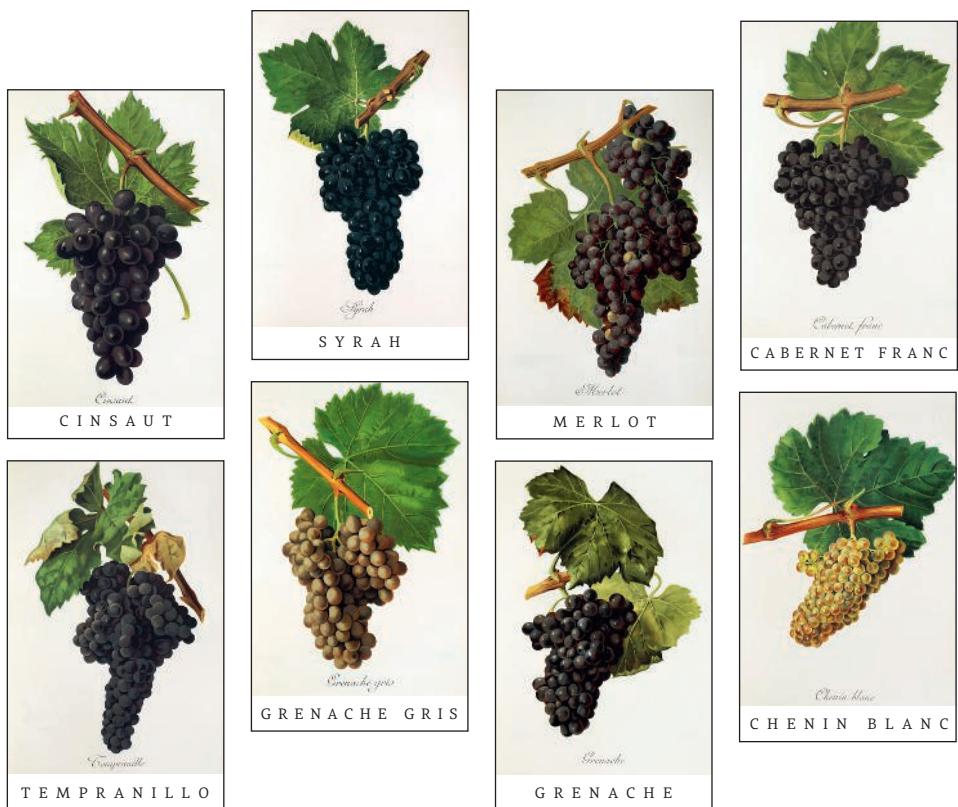
Zusammen sind sie stark! Viele Weine bestehen nicht nur aus einer einzelnen Rebsorte, sondern gleich aus einem Team verschiedener Sorten. Was besser ist, lässt sich gar nicht sagen. Die herausragenden Weine der Welt sind sowohl auf die eine als auch auf die andere Art gekeltert.

Geschickt vermählt

Wie immer Winzer einen guten Tropfen herstellen: In jedem Fall ist eine Menge Know-how gefragt. Das gilt auch für Cuvées, diese Kombination aus mindestens zwei Rebsorten. Das deutsche Wort dafür lautet Verschnitt. Der Begriff hat bei uns leider einen negativen Beiklang. In Frankreich hingegen wird das geschmackvolle Miteinander verschiedener Rebsorten als großes Können zelebriert.

Der Clou einer gut gemachten Cuvée: Die Stärken der verwendeten Rebsorten ergänzen sich aufs Feinste. Denn jede Rebsorte hat ihre individuellen Charaktereigenschaften, kleine Schwächen inklusive. Und genau diese gleichen Winzer raffiniert mit den Vorzügen einer anderen aus. Da ist zum Beispiel die Rebsorte, die zwar höchst überzeugende Fruchtaromen präsentiert, der es aber an Körper und Struktur fehlt. Die nächste zeigt eine erfrischende Säure, doch kommt sie etwas bläglich daher und ist weit davon entfernt, einem Wein einen verlockenden, intensiven Farbton zu geben ...

Kurzum: Geschickt kombiniert, entstehen hervorragende Weine. Es lassen sich übrigens nicht nur verschiedene Rebsorten zu einer Cuvée vereinen, sondern auch Weine aus verschiedenen Lagen oder Jahrgängen. Interessanterweise produzieren die Weinerzeuger in Deutschland traditionell mit Vorliebe sortenreine Tropfen, während die Produzenten gerade in südlichen Ländern besonders gern auf Cuvées setzen. Hier ist eine kleine Auswahl aus dem ROSSMANN-Sortiment – es sind sehr gelungene Vermählungen. ●



WEINPORTRÄTS

*Appassionante Rosso Veneto**



Kirscharomen, Johannisbeere und ein Hauch Cassis: Der fruchtbetonte Italiener mit seiner granatroten Farbe besteht aus dem Rebsortentrio Corvina, Merlot und Sangiovese. Dieser lebendige Wein in seiner formschönen Flasche besticht zudem durch leicht würzige Noten sowie weiche Tannine im Abgang.

*Vinya El Vago Gran Reserva**



Dieser kräftige Wein aus Spanien wartet mit Aromen von vollreifen Kirschen und dunklen Beeren auf. Da er als Gran Reserva auch viele Monate im Fass reifte, gesellen sich Anklänge an Vanille und Nelken ebenso dazu wie milde Tannine. Gekeltert ist er aus dem Rebsorten-Edelge spann Tempranillo, Cabernet Sauvignon und Merlot.

*Ackerman Bulle Royale Saumur Brut**



Ganz schön prickelnd, dieser elegante Schaumwein von der Loire: Das edle Tröpfchen aus Chenin-, Chardonnay- und Cabernet-Franc-Trauben stammt aus dem französischen Saumur an der Loire, zeigt blumige Noten und anregende Anklänge an Zitrusfrüchte. Ideal, um auch am Valentinstag seine feinen Perlen im Glas tanzen zu lassen.

*Maison Ninon Rosé**



Aromen von saftigen Erdbeeren und Himbeeren bringt dieser Rosé aus dem Languedoc in Südfrankreich ins Glas. In ihm sind die Rebsorten Syrah, Grenache und die sehr alte rote Rebsorte Cinsaut köstlich vereint. Mit seinem frischen Finale ist dieser mittelkräftige Tropfen perfekt fürs romantische Miteinander.

FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor.
Diesmal: Irina Wehr, 33, Qualitätsmanagerin
in der ROSSMANN-Zentrale in Burgwedel



D A S W I R
L A U T E R

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



Sie sind Qualitätsmanagerin. Was bedeutet das genau?

Irina Wehr: Ich sorge dafür, dass unsere Nonfood-Produkte – vor allem sogenannte Lebensmittelbedarfsgegenstände – sicher, gesetzeskonform und in ROSSMANN-Qualität bei unseren Kunden ankommen. Dafür übersetze ich in Zusammenarbeit mit Beratern und Instituten komplexe Gesetze und Standards in klare Anforderungen für Einkauf, Lieferanten und Produzenten. Ich lege Qualitätsvorgaben für Produktgruppen fest und bin interne Ansprechpartnerin für das Produktmanagement.

Unser Heftthema lautet diesmal: Beziehungen. Was fällt Ihnen spontan dazu ein?

Beziehungen spielen eine große Rolle in meinem Leben. Meinen Freundes- und Familienkreis habe ich bewusst auf die Menschen konzentriert, die mir wirklich am Herzen liegen und auf die absolut Verlass ist. Ich bin

im Beruf gefordert und habe am Wochenende bundesweit Einsätze als Schiedsrichterassistentin in der Fußball-Bundesliga der Frauen. Daher sind mir Menschen wichtig, die mich unterstützen und geduldig mit mir sind.

Welche Beziehungen haben Sie nachhaltig im Leben geprägt?

Aus sportlicher Sicht hat Dr. Riem Hussein meine Entwicklung als Schiedsrichterin entscheidend geprägt und nachhaltig gefördert. Persönlich hat mich meine Familie durch starke Werte beeinflusst, die mich bis heute begleiten. Und mein Ehemann hat mir gezeigt, wie wichtig offene und ehrliche Kommunikation ist.

Welches ist Ihr Lieblingsprodukt im Sortiment von ROSSMANN?

Für mich unverzichtbar und täglich im Gebrauch ist der Stab-„Milchaufschäumer“ aus der IDEENWELT. Er ist praktisch, platzsparend und schnell gereinigt.



WIRBELWIND
„Best Basics
Milchauf-
schäumer“ aus
der IDEENWELT



Intuition™



NEUES
DESIGN



Intuitive Tools for Any Hair, Anywhere

*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.



ZUKUNFT Viele junge Leistungssportler stehen vor der Herausforderung, Training und Ausbildung unter einen Hut zu bringen

MIR TUN
SIE SÄU

HÖCHST- LEISTUNG AUF ALLEN EBENEN

Mit dem Olympic Gameplan ermöglicht
ROSSMANN Leistungssportlern,
Spitzensport mit einem dualen Studium
im Unternehmen zu verbinden

TEXT Barbara Spielhagen



www.rossmann.de



**NEUSTART Konzipierte den
Studiengang ROSSMANN
Olympic Gameplan: Team
Young People Development
aus dem Learning &
Development bei ROSSMANN**



WEGBEREITER
Mit einem neuen
Studiengang unter-
stützt ROSSMANN
Athleten verschiede-
ner Disziplinen am
OSP Niedersachsen
auf dem Weg in die
berufliche Zukunft

Intensive Trainingspläne, Wettkämpfe, Reisen – für Leistungssportler bleibt häufig kaum Raum für Ausbildung, Studium oder Beruf. Wer im Spitzensport alles gibt, steht oft vor einem Dilemma: Trainieren oder an die berufliche Karriere denken? Viele Athleten schieben die Karriereplanung auf, andere bremsen ihre sportliche Entwicklung, um sich „etwas Sichereres“ aufzubauen. Was für eine Erleichterung wäre es, wenn man sich nicht für das eine und gegen das andere entscheiden müsste!

Genau hier setzt der ROSSMANN Olympic Gameplan (ROG) an – ein Programm, das sportliche Höchstleistung und berufliche Zukunft sinnvoll vereint. Er richtet sich exklusiv an aktive Leistungssportlerinnen und Leistungssportler, die am Olympiatützpunkt Niedersachsen trainieren. Sie können sich für den ROSSMANN Olympic Gameplan bewerben, sofern sie das Abitur oder Fachabitur besitzen. Das Programm eröffnet ihnen die Möglichkeit, beides optimal zu verbinden.

***Ein Studium, das
sich dem Sport anpasst***
Herzstück des ROG ist ein Bachelorstudium in Betriebswirtschaftslehre in Kooperation mit der Dr. Buhmann Schule. Der Studiengang wurde vom Team Young People Development bei ROSSMANN konzipiert, um die besonderen Bedürfnisse von Leistungssportlern optimal zu berücksichtigen.

Das Studium ist als Online-Fernstudium angelegt und damit flexibel genug, um sich nahtlos in Trainings- und Wettkampfphasen einzufügen. Prüfungen und Lehrinhalte können individuell geplant werden – egal ob das nächste Trainingslager in Spanien ansteht oder der Wettkampfkalender

INFOS & BEWERBUNG
Alle Infos zum
Studiengang gibt's
hier: einfach QR-Code
scannen!



eng getaktet ist. Parallel zum Studium sammeln die Teilnehmenden Praxiserfahrung im Unternehmen ROSSMANN – in Teilzeit und mit klar abgestimmten Einsatzzeiten. Je nach Interesse und Talent geht es in die diversen Fachbereiche wie Marketing, Vertrieb, Einkauf, Personal oder Logistik. Dort übernehmen die Athleten echte Aufgaben, begleiten Projekte, sie erfahren und sehen, wie wirtschaftliche Entscheidungen im Alltag wirken. Was im Studium gelernt wird, findet sofort Anwendung – in Präsentationen, Marktanalysen oder Prozessoptimierungen im Unternehmen.

Damit der Spagat zwischen Leistungssport und Berufsalltag gelingt, sorgt ROSSMANN für ein Umfeld, das Verständnis zeigt. Die Ansprechpartner in den Abteilungen kennen die Realität des Spitzensports. Teams und Vorgesetzte vereinbaren gemeinsam mit den Sportlern individuelle Arbeitszeiten, die sich an deren Trainingspläne anpassen. Wenn sich kurzfristig ein Trainingslager verschiebt oder ein Wettkampf dazwischenkommt, wird gemeinsam eine Lösung gefunden. So bleibt der Fokus auf dem, was zählt: Leistung, Motivation und persönliches Wachstum – im Sport und im Beruf. „Wir sind stolz auf die Leistung der Athleten und unterstützen sie nicht

nur als Arbeitgeber, sondern verstehen die Herausforderungen im Leistungssport und stehen den Sportlern als starker Partner zur Seite“, fasst das Team Young People Development ihr Konzept zusammen. Die regelmäßige und attraktive Vergütung sorgt zudem für finanzielle Sicherheit.

Zwei Wege, ein Ziel: Perspektive schaffen

Der ROG ist ein langfristiger Entwicklungsweg mit vielfältigen Perspektiven – innerhalb von ROSSMANN oder darüber hinaus. Ziel des Programms ist es, die Talente langfristig im Unternehmen zu entwickeln. Wer trotzdem einen anderen Weg einschlagen sollte, nimmt einen anerkannten BWL-Abschluss und umfassende Praxiserfahrung mit.

Bewerber für den Olympic Gameplan bei ROSSMANN sollten Disziplin, Ehrgeiz und Lernbereitschaft mitbringen – Eigenschaften, die im Spitzensport selbstverständlich sind –, aber auch mit Neugier auf wirtschaftliche Themen blicken und Lust haben, über den Tellerrand des Trainingsplans hinauszuschauen. Voraussetzung sind die aktive Mitgliedschaft als Leistungssportler beim Olympiastützpunkt Niedersachsen und Abitur oder Fachabitur. Infos und Bewerbung: siehe QR-Code links unten.



S-O-S® Warm & schmerzlindernd durch die kalte Jahreszeit



Nr.1*
Bei Muskel-schmerzen

*Quelle: Circana-Kundendatenbank; LEH >= 20qm (inkl. Handelsmarken) + Drogeriemärkte; Segment Rheuma Muskel; Verkauf 1.000 € (ohne Handelsmarken); September 2025

**Die therapeutische Tieftiefenwärme des SOS Wärme-Pflasters PROs und PRO XXLs dauert 12 Stunden. Danach kann die Wirkung für weitere 12 Stunden anhalten – für insgesamt bis zu 24 Stunden Schmerzlinderung.

BESTE BEGLEITER

Für alle, die sich rundum wohlfühlen möchten: Im ROSSMANN-Regal wartet vieles, das Körper und Seele guttut – und den Alltag ein bisschen besser macht

EINFACH
MAL
AUSPROBIEREN

DE-ÖKO-001



HONIGGENUSS

„Bio Manuka-Honig“ mit feinem Geschmack nach echtem Manuka-Honig aus Neuseeland, von altapharma, 75 g



EIN LÖFFEL TÄGLICH

„Sanostol® plus Eisen“*¹ enthält neun Vitamine sowie das Spuren-element Eisen. Die Vitamine C und D unterstützen die normale Funktion der Abwehrkräfte, 460 ml



FRISCH DURCH DEN TAG

„CB12 Mundspülung Mint/Menthol“: zwölf Stunden frischer Atem – bekämpft Mundgeruch effektiv mit Zink und Chlorhexidin. Klinisch getestet*, 200 ml

DE-ÖKO-039 | *außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren *² wissenschaftlich nachgewiesene Zwölf-Stunden-Wirkung: siehe die Studien von Seeman u. a. J. Breath Res. 2016 Jun 22; 10(3): 036002, doi: 10.1088/1752-7155/10/036002 Thrane PS, Young A, Jonski G u. a. J Clin Dent 2007; 18(3):82–6 *³ nicht in allen Filialen erhältlich

„Die Zeit
mag Wunden
heilen,
aber sie ist
eine miserable
Kosmetikerin.“

Mark Twain



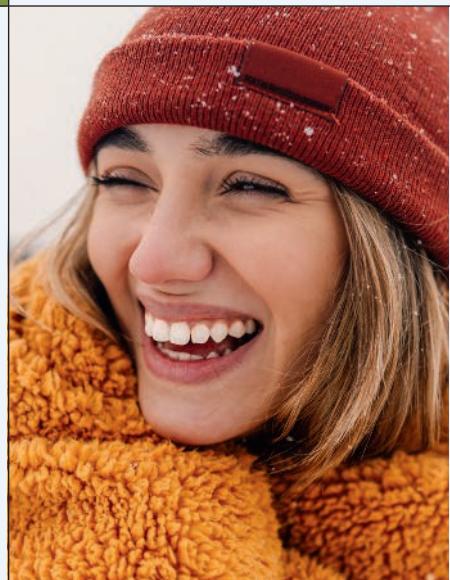
KLEINE TUBE, GROSSE LIEBE
Die „I Love You So Matcha“-
Handcreme*³ pflegt mit Matcha,
Aloe Vera und Vitamin E bis
zu 48 h. Passt in jede Tasche!
Von Jean&Len, 20 ml



SCHON GEWUSST?
Putzen hilft: 78% der
zwölfjährigen Kinder in
Deutschland sind laut
Mundgesundheitsstudie
(DMS 6) kariesfrei.
(Quelle: Institut
der dt. Zahnärzte)



SUPER SAUBER
„TePe® Interdentalbürsten“, 8 Stk.,
reinigen effektiv Zahnzwischen-
räume, die eine Zahnbürste
nicht erreicht. Für rundum
saubere Zähne. In verschiedenen
Größen erhältlich



VIELE VITAMINE
„Vital Vitaminformel“ schmeckt
lecker und unterstützt die
Versorgung des Körpers mit elf
wertvollen Vitaminen,
von Rotbäckchen®, 450 ml



FÜR DIE GANZE FAMILIE
Direktsaft mit zehn wertvollen
Vitaminen und Provitamin A:
„Rotbäckchen® Kleines Lächeln“.
Vitamin B 12 trägt zum gesunden
Energiestoffwechsel bei, 125 ml



Unbürokratische
H I L F E
für Familien

TEXT Barbara Spielhagen



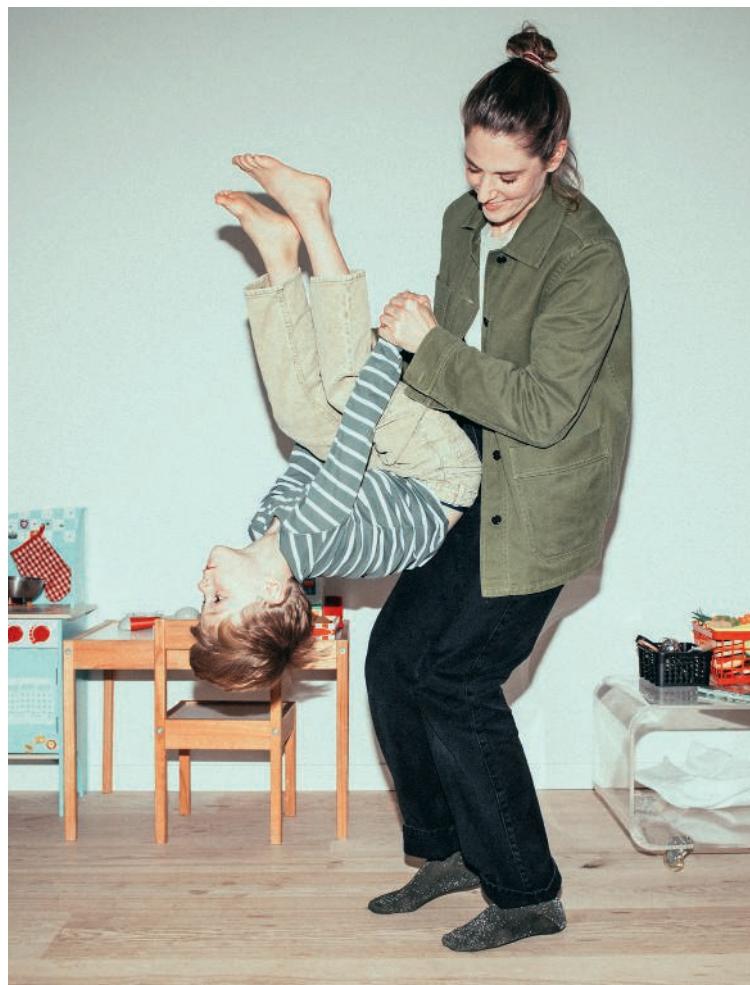
Das Sozialunternehmen *wellcome* hilft Familien in Not mit Spenden – direkt, unkompliziert und menschlich. Von Windeln übers Fahrrad bis zum Schreibtisch – jede Unterstützung macht den Alltag für Familien in Not ein Stück leichter. Auch ROSSMANN ist dabei

Es gibt diese Momente, in denen das Leben einer Familie aus dem Takt gerät: Der Job ist weg, eine frische Trennung, das Kind wird krank – und plötzlich reicht das Geld nicht mehr. In genau solchen Situationen greift das Sozialunternehmen *wellcome gGmbH* mit finanzieller Unterstützung unter die Arme – schnell, unbürokratisch und direkt dort, wo sie gebraucht wird. Ziel ist es, dass momentane Krisensituationen nicht zu Dauerstress werden und die Eltern-Kind-Bindung nicht nachhaltig belastet wird.

wellcome hilft, wenn staatliche Förderung nicht greift oder zu lange auf sich warten lässt. Übernommen werden ausschließlich Anschaffungen, die nicht durch staatliche oder kommunale Leistungen gedeckt sind. Das Unternehmen will ergänzen, nicht ersetzen, diese Abgrenzung ist *wellcome* wichtig. Der Leitgedanke hinter der Akut-Familienhilfe lautet: „Kindern geht es nur gut, wenn es den Eltern gutgeht.“

Vielfältige Unterstützung für Familien

Das Geld kommt von *wellcome* nicht in Form anonymer Überweisungen, sondern durch konkrete Entlastung – kindbezogen, individuell und im direkten Kontakt zu den Familien. Die Organisation hat ihre Unterstützung auf vier Säulen gestellt. Da ist zum einen die praktische Hilfe nach der Geburt mit einem bundesweiten Netz von ehrenamtlichen Teams an über 200 Standorten in ▶



LEICHTIGKEIT Manchmal braucht es eine kleine Unterstützung von außen, damit der Alltag nicht kippt und Familien wieder Luft zum Atmen haben

Deutschland. Neben der ehrenamtlichen Unterstützung prüfen sie, was in den Familien benötigt wird. Das können Windeln sein, ein Kinderwagen oder das Babybett. Es gibt keine komplizierten Anträge, keine langen Wege.

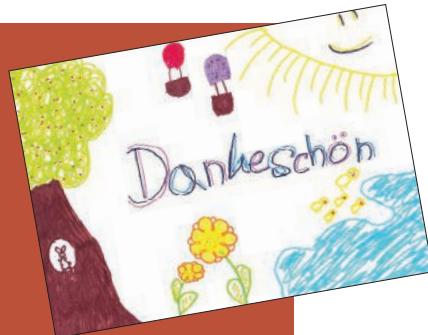
Doch auch nach der Geburtsphase kann wellcome weiterhelfen. Mit dem Angebot „ElternLeben“ gibt es eine Onlineplattform mit Webinaren, Onlineberatung sowie lokalen Unterstützungsangeboten, die Eltern in allen Lebensphasen anspricht – von der Schwangerschaft bis zur Schulzeit. Gleichzeitig bietet das Übernachtungsprogramm „kindwärts“ Unterstützung für getrennte oder geschiedene Eltern: Es geht darum, die Eltern-Kind-Bindung auch in schwierigen Familienkonstellationen zu fördern – durch Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Kindes, Coaching und pädagogische Beratung. Wo es eilt, greift das Segment „Spenden für Familien in Not“: schnelle, unbürokratische Hilfe bei akuten Engpässen, mit finanzieller Unterstützung im Alltag, wenn Eltern es nicht mehr allein schaffen. Das ist etwa eine Winterjacke, ein Schreibtisch für die Hausaufgaben, Lernmaterial oder ein Fahrrad, mit dem der Schulweg endlich nicht mehr zu Fuß bewältigt werden muss.

Mitmachen und nachhaltig helfen

2024 begleitete das Sozialunternehmen über 9.300 Kinder und stellte rund 2,35 Millionen Euro bereit. Mehr als 12.400 Eltern suchten Rat und Unterstützung bei wellcome. Auch ROSSMANN unterstützt das Unternehmen finanziell mit 100.000 Euro.

Wer mitmachen will: Eine Spende hilft direkt, eine Mitgliedschaft ermöglicht regelmäßige Unterstützung; Aktionen wie „Spende verschenken“ eröffnen weitere kreative Möglichkeiten, Engagement auszudrücken. Das Schöne daran: Man unterstützt nicht ein abstraktes Ideal, sondern junge Familien, die in Not geraten sind und durch diese Hilfe wieder mehr Freiraum in ihrem Alltag gewinnen – und so auch Zeit für die Familie. ●

VON HERZEN
Immer wieder erreichen wellcome Zeichnungen, mit denen sich Kinder bedanken



Kurz-Interview mit Ilse von Campenhausen, Geschäftsführerin von wellcome

Frau von Campenhausen, warum ist ein Sozialunternehmen wie wellcome so wichtig?

Immer mehr Familien geraten plötzlich in finanzielle Not – oft leise, unverdachtet und ohne ein soziales Netz, das auffängt. Wenn ein Elternteil krank wird, ein Umzug ansteht oder das Geld nicht mehr reicht, trifft es die Jüngsten zuerst. Mit wellcome – Spenden für Familien in Not – können wir schnell reagieren. Für die Eltern bedeutet das: Sie sind nicht allein.

Wo setzen Sie an?

Immer da, wo staatliche Leistungen nicht greifen. Wir ersetzen keine Hilfen des Staates, wir schließen Lücken. Und das unbürokratisch, damit Kinder nicht warten müssen.

Gibt es ein Erlebnis aus Ihrem Arbeitsalltag, das Sie besonders bewegt hat?

Ja, da fällt mir spontan etwas ein: Ein kleines Mädchen, das dank einer Spende zum ersten Mal einen eigenen Schreibtisch bekommen hat. Die Mutter schickte uns dann als Dankeschön ein selbst gemaltes Bild ihrer Tochter. Es zeigt einen Regenbogen über einem kleinen Tisch. Keine großen Worte, aber man versteht: Das war ein Moment, der ein Kinderleben heller macht.

Was wünschen Sie sich von den Lesern dieses Magazins?

Dass sie sehen: Eine kleine Spende kann Großes bewirken. Jeder Euro verbessert den Alltag eines Kindes – sofort und sichtbar.



60488
Pommes-Truck
Ab 5 Jahren.



71851
Kais Drachen-Mech
Battle Set
Ab 6 Jahren.

Artikel nur in Filialen mit Spielwarensortiment erhältlich.
Ihre nächste Filiale mit Spielwarensortiment finden Sie
auf rossmann.de/filialfinder.

LEGO und das LEGO Logo sind Marken der LEGO Gruppe. © 2026 The LEGO Group.

**NEUE
FAVORITEN
FÜR 2026**

TENA®

JETZT DAUERHAFT MEHR INHALT



- Mit FreshDry™ Zone
- Protect+ Auslaufbarrieren
- Weicher Hautkomfort

*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung.

MILLIONEN MENSCHEN
VERTRAUEN UNSEREN PRODUKTEN



RÄTSEL

UND
GEWINN-
SPIEL

Wie wäre es mit einer Sommerwoche an der Ostsee? Die Premium-Suite im Beachside Grömitz ist reserviert! Jetzt mitmachen und mit Glück gewinnen

minder-jährig	▼	hohe Erdauf-schüttung	Video-System	1	ausge-nommen, frei von	▼	Körper-spray	zu bewei-sende Behau-p-tungen
Lüge	▶	▼	Meeres-muscheln	1	▼	▼	Abk.: Intercity	▼
kleines Nagetier	▶	6		bislang	9			
Ader-schlag	▶			Internet-Adresse				
Trauben-presse		Kurier	►	Initialen Ecos † begeistert bemühen		Computer-Online-Dienst	Sing-vögel	
						Spield-karte Wurzel-gemüse	▼	
dt. Schau-spieler (Mario)		Brut-stätte	►	2		Glas-licht-bild (Kw.)	Warn-farbe	
		Kalifen-name	►				►	3
latein.: ich	Erd-trabant	►	Schiffs-eigner	►		Kfz-Z.: Main-Taunus-Kreis	Abkoch-brühe	
trostlos	Arbeits-automat	►	franz.: ja					
Morgen-land	►		7	australische Lauf-vögel	Fahnen-stange ugs.: nichts			
Kastors Bruder		Senk-bleie	Stäbchen-spiel	►		Amts-sprache: beilieg-end	ein US-Präsi-dent, Barack ...	
Weltorga-nisation		Abk.: Centi-gramm			Batterie-größen-norm		Staat in Europa (Abk.)	
und so weiter	►	4		Getöse	►			5
betrieb-sam	►				ehem. schwed. Pop-gruppe			
					Oper von Verdi	►		
								C 2602

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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



MIT OSTSEEBLICK

Willkommen im Beachside Grömitz! Das Apartmenthaus direkt an der Ostsee verbindet modernen Komfort mit nordischem Charme. Die 21 Ferienwohnungen des Hauses sind liebevoll neu möbliert. Ein beheiztes Schwimmbad und eine Wohlfühlsauna laden zu entspannten Stunden vor Ausflügen an den Strand ein. Wir verlosen unter allen Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort einen exklusiven Aufenthalt im Beachside Grömitz. Die Gewinner verbringen sieben Tage in der luxuriösen Premium-Suite für zwei Personen – ein rund

70 Quadratmeter großes Apartment mit zwei Balkonen und direktem Ostseeblick. Die Suite ist für Sie vom 28. Juni bis 5. Juli 2026 reserviert! Zum Gewinn gehören außerdem eine private Yogastunde am Strand, angeboten vom Yogastudio Inner Core Connection, sowie zwei wohltuende Massagen der Head Spa Lounge Grömitz.

beachside-groemitz.de



ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt



RICHTIG
GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 5 x je
einen Einkaufsgutschein für
das ROSSMANN-Sortiment

Ich habe die Welt gesehen.



Ajona – die ideale
Reise-Zahnpflege.
Das kleine Konzentrat
passt ins kleinste Gepäck.

AJONA®

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105

Sudoku | schwer

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

So geht's!

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

Teilnahmezeitraum: 01. bis 28. Februar

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

Die Lösung im „Centaur“ Januar 2025 lautete:
VERBUNDENHEIT



MERTZ
PREGI
CHECK



Die neue Art des
Schwangerschaftstest

Speichel
statt Urin

Nur online erhältlich bei
ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

MERTZ
PHARMA HANDEL GMBH

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



VIERTEILIGE
SERIE MIT
COMIC-
WETTBEWERB
TEIL 2

MEIN BERUF:

Der Teddybär hat weiches Fell und einen Schal um den Hals. Er sitzt zwischen Babykleidung und Brettspielen. Unter seinen Knopfaugen ist ein Lächeln aufgestickt. „Der ist super“, sagt Claudia und greift sich das Plüschtier vom Regal. „Den nehme ich gleich mit.“

Claudia arbeitet als Familienhelferin in Hannover. Ihre Aufgabe ist es, Familien zu unterstützen, die große Probleme haben oder sich in schwierigen Situationen befinden. Die Hilfe kann unterschiedlich ausfallen: Claudia zeigt Eltern etwa, wie sie fürsorglicher mit ihren Kindern umgehen können und wie sich Konflikte besser schlichten lassen.

Jetzt gerade sucht die 37-Jährige Mitbringsel für ihren nächsten Familienbesuch aus. Dafür steht sie in einem Raum, der im selben Gebäude liegt wie ihr Büro. Er ist voller Klamotten, Bücher, Stofftiere und Spielzeug. „Das ist unser Lager“, sagt Claudia. „Die Sachen hier wurden uns gespendet, zum Beispiel von Freunden und Bekannten. Wir geben sie an Kinder weiter, deren Eltern sich solche Dinge nicht leisten können.“

Claudia ist bei der Jugendhilfe-Organisation Venito angestellt, die zu der Unternehmensgruppe Dachstiftung Diakonie gehört. Das Venito-Team besteht aus 48 Familien-

helfern. Sie werden vom Jugendamt Hannover beauftragt, Familien in der Stadt zu betreuen.

In Deutschland gibt es ein Recht auf Familienhilfe. Es gilt für alle Familien, die allein nicht sicherstellen können, dass es ihren Kindern gutgeht. Die Kosten für die Hilfe übernehmen die Jugendämter, von denen es hierzulande mehr als 600 gibt. Sie entscheiden auch darüber, ob Familienhilfe nötig ist. Für die kann es verschiedene Gründe geben, etwa schwere Krankheiten, Armut, schlimme Streitereien oder andere Notsituationen.

Claudia macht den Job seit rund 15 Jahren. „Ich habe Soziale Arbeit



Claudia Fischer-Stabla,
37, ist in Hannover
als Sozialarbeiterin
im Einsatz. Sie
unterstützt Familien,
die es schwer haben



Auf dem Arm ein Baby, in der Hand einen wichtigen Brief: Claudia hilft Lena nicht nur mit ihren Zwillingen, sondern unterstützt sie auch beim Erledigen von Papierkram

FAMILIENHELFERIN

studiert und danach ein Anerkennungsjahr absolviert“, erzählt sie. Das berechtigt sie, im Bereich der Sozialarbeit tätig zu sein, zu dem die Familienhilfe gehört. „Für mich war das immer ein Traumberuf. Meine Eltern haben mir beigebracht, dass man für andere Menschen da sein muss.“

Heute wird Claudia für Lena* da sein. Die 24-Jährige erhält Familienhilfe, weil sie vor Kurzem Zwillinge bekommen hat und mit der Situation überfordert ist. „Ich begleite Lena seit drei Monaten“, sagt Claudia. Mehrmals pro Woche besucht sie die junge Frau. „Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden. Das ist

nicht selbstverständlich. Manchmal dauert es ein wenig, bis die Familien mir vertrauen.“

Lena hat insgesamt fünf Kinder. Die drei ältesten wohnen nicht mehr bei ihr. Das hat das Jugendamt entschieden, weil sich Lena nicht gut genug um die Kinder kümmern konnte. Ihr ältester Sohn ist vier. Er lebt eine Stunde entfernt in einem Kinderheim. Lena dürfte ihn dort zwar besuchen, kann sich die Anfahrt aber nicht leisten. „Sie hat ihren Sohn seit neun Monaten nicht gesehen“, sagt Claudia. „Aber bald wird sie ihn wiedertreffen. Ich bringe Lena den Teddybären mit, damit sie ein Geschenk für ihn hat.“

Noch liegt der Teddybär in einem Kinderwagen, den Claudia durch Hannover schiebt. Lenas Wohnung befindet sich etwa 20 Minuten Fußweg von Claudias Büro entfernt. „Den Kinderwagen habe ich von einer Freundin bekommen, die ihn nicht mehr braucht. Lena kann ihn haben.“

Meistens geht Claudia zu Fuß zu ihren Familien. „Die frische Luft und die Bewegung machen den Kopf frei“, sagt sie. Nach den Besuchen tue das gut. In Claudias Beruf geht es nicht immer friedlich zu. Ab und an werden Gespräche zu Gebrüll. „Wenn ich angeschrien werde, ist es wichtig, Grenzen zu ▶

* Wir haben Lenas Vornamen geändert, weil sie nicht möchte, dass ihr echter Name veröffentlicht wird



Die Familienhelferin hat der 24-Jährigen einen Teddy mitgebracht. Später wird Lena den Bären ihrem ältesten Sohn schenken

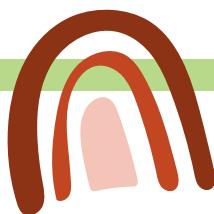
ziehen. Ich stelle die Leute vor die Wahl: Entweder sie beruhigen sich oder ich breche den Besuch ab.“

Bei Lena war das noch nie nötig. Inzwischen ist Claudia bei der jungen Mutter angekommen. Lena freut sich über den Teddybären und den Kinderwagen. „Ich hoffe, dass die beiden da auch reinpassen“, sagt sie. Zwillinge brauchen eben mehr Platz. Claudia wiegt eines der Babys auf dem Arm, Lena hält das andere. Die beiden Frauen wirken vertraut. „Wir müssen die Zwillinge gleich füttern“, sagt Lena.

Lena hatte kein liebevolles Elternhaus. Sie hat viele Dinge nicht gelernt, die für andere Erwachsene ganz normal sind, etwa das Er-

ledigen von Papierkram. Claudia hilft ihr heute dabei, einen Brief an eine Behörde zu schreiben. Es geht darum, dass Lena Kindergeld vom Staat bekommen soll. Darauf haben alle Eltern Anspruch. Um es zu beantragen, braucht sie die Geburtsurkunden ihrer Zwillinge. Lena schnappt sich Stift und Papier. Claudia diktiert ihr, was sie der Behörde schreiben soll.

Zwei Stunden später befindet sich der Brief in einem Umschlag. Claudia wird ihn gleich zur Post bringen. Die Zwillinge sind eingeschlafen, und die Frauen verabschieden sich. „Ich bin sehr froh, dass ich Claudia habe“, sagt Lena. „Ohne sie wäre es schwierig.“



WETTBEWERB

Zeichne einen Comic über deine Familie



„DEIN SPIEGEL“ und die Drogeriemarktkette ROSSMANN suchen die besten Comics: Zeichne eine Geschichte, die mit deiner Familie zu tun hat. Es kann um deine Eltern, Geschwister, Großeltern, Urahnen, deine Patentante oder deine Haustiere gehen – ganz egal, um wen. Was Familie für dich bedeutet, entscheidest du. Und wir sind gespannt, was dein Comic uns erzählt!

Der Comic kann ernst sein oder lustig, bunt oder schwarz-weiß, das ist dir überlassen. Wichtig ist nur, dass er auf eine DIN-A4-Seite passt und nicht mehr als vier Panels hat, das sind die Kästchen.

Unter www.deinspiegel.de/wettbewerb findest du zwei Vorlagen. Dort gibt es auch alle Infos zum Wettbewerb.

Es gibt zwei Altersgruppen: Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren und Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren. Ihr könnt allein teilnehmen oder als Gruppe. Eine Gruppe darf aus maximal drei Personen bestehen. Pro Altersklasse werden die drei besten Comics ausgezeichnet.

UND DAS KÖNNT IHR GEWINNEN:

1. Preis: je einen Urlaubsgutschein 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

Die von der Jury ausgewählten besten Comics jeder Altersgruppe werden in „DEIN SPIEGEL“ und im „Centaur“, dem Kundenmagazin von ROSSMANN, gezeigt.

Teilnahmezeitraum:

11. Dezember 2025 bis 25. Mai 2026.

WICHTIG!

Vergiss nicht, die Teilnahmeunterlagen auszufüllen! Du findest sie unter www.deinspiegel.de/wettbewerb. Dort gibt es auch alle weiteren Infos.

DEIN SPIEGEL ROSSMANN



Berufsinfo

Familienhelferin

Was ist das Schönste an dem Beruf?

Claudia: Zu sehen, wie Eltern und Kinder ihre Stärken finden und daran wachsen.

Und was ist das Schlimmste daran?

Claudia: Mitzubekommen, wenn Kinder von ihren Eltern getrennt werden.

Allgemeine Infos

Wie viele Familienhelfer gibt es in Deutschland?

Genaue Zahlen gibt es nicht. Familienhilfe gehört zum Bereich der Sozialen Arbeit. Im Jahr 2024 arbeiteten in Deutschland rund 375.000 Menschen, die einen Abschluss in diesem Bereich besitzen. Familienhelfer machen davon lediglich einen kleinen Anteil aus.



Danach muss eine staatliche Anerkennung erworben werden, was ein weiteres Jahr dauern kann.

Wie viel verdient man?

Zwischen 2.900 und 4.100 Euro im Monat.

Was muss man können?

- Offen sein gegenüber anderen Menschen, Kulturen und Sprachen
- Gelassenheit besitzen, um Ruhe in aufgeregte Familien zu bringen
- Geduld haben, weil es dauern kann, bis sich ein Erfolg einstellt

Für wen ist das eher nichts?

- Für Schüchterne, weil man häufig fremde Leute kennenlernen muss
- Für sehr Sensible, weil für die Arbeit ein dickes Fell nötig ist
- Für Unflexible, weil man sich zeitlich nach den Familien richten muss

Wie lange dauert die Ausbildung?

Vier bis sechs Jahre. Je nachdem, ob man einen Master an den Bachelor-Abschluss dranhängt. Man studiert Soziale Arbeit.

Vorurteile-Check

Familienhelfer sind Babysitter.



Stimmt nicht

„Der Fokus unserer Arbeit liegt darauf, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern zu stärken.“

Familienhelfer sind überwiegend bei ärmeren Familien im Einsatz.



Stimmt nicht

„Familienhilfe ist keine Frage des Geldes. Wir haben schon Familien betreut, die reich sind.“

Familienhelfer haben zu Hause nie Streit.



Stimmt nicht

„Auch wir streiten mit unseren Kindern. Streit ist etwas Gutes, daran kann man wachsen.“

SPASS & WISSEN

Wie fürsorglich sind Raben wirklich? Können wir bald schon im Dunkeln sehen? Antworten darauf, pfiffige Rätsel und mehr gibt es hier!

RÄTSEL DES ALLTAGS

Warum nennt man schlechte Eltern „Rabeneltern“?

Mütter und Väter, die sich schlecht um ihre Kinder kümmern, werden Rabeneltern genannt. Die Vorstellung, Rabenvögel seien schlechte Eltern, ist sehr alt. Schon in der Bibel wird behauptet, Raben sei es egal, wenn ihre hungrigen Küken nach Futter schreien. Doch das stimmt nicht: Die meisten Rabenvogelarten sind sogar sehr gute Eltern. Junge Kollkraben etwa werden richtig verwöhnt. Die Vogeleltern bringen ihnen rund sechs Wochen lang Futter zum Nest und legen es ihnen direkt in den Schnabel. Auch danach kümmern sie sich um den Nachwuchs – maximal ein Jahr lang. Sie bringen den Küken etwa bei, wo Gefahr lauert und was sie fressen können.

Andere Vögel werden schneller selbstständig. Amseln etwa trennen sich nach höchstens sieben Wochen von den Eltern. Woher kommt nur der schlechte Ruf der Rabeneltern? Eine mögliche Erklärung: erste Flugversuche ihrer Kinder. Bevor Raben fliegen können, hüpfen sie auf Ästen in Nestnähe herum und probieren ihre Flügel aus. Manchmal fällt ein Rabe herunter und kommt allein nicht zurück ins Nest. Der junge Vogel sitzt dann auf dem Boden, das wirkt, als würden sich die Eltern nicht um ihn kümmern. Doch auch am Boden füttern die Eltern den Nachwuchs weiter – sie sitzen nur nicht immer daneben.



WAS BEDEUTET DER BEGRIFF KARNEVAL URSPRÜNGLICH?

- A Eine Maske aufsetzen
- B Gemeinsam tanzen
- C Laut singen
- D Fleisch wegnehmen

Lösung: Antwort D

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

„Ella, auf welcher Seite liegt das Herz?“ Ella: „Auf der Innenseite!“

Rasmus sagt zu seinem Freund: „Ich bin Weltmeister im Schnellrechnen.“ Fragt der Freund: „Was ist 267.894 mal 34?“ Antwortet Rasmus ganz schnell: „9.“ Meint der Freund: „Das ist falsch.“ Darauf Rasmus: „Aber schnell.“

Im Aufzug. „Haben Sie etwa gepupst?“ – „Natürlich! Oder glauben Sie etwa, ich stinke immer so?“

WITZE DES MONATS

Wer lebt im Dschungel und schummelt? – Mogli.



ENTWICKLE DEINE EIGENEN SAMMELKARTEN

„Pokémon“, „Disney Lorcana“, „Panini“ – Sammelkarten kaufen kann jeder. Mach doch lieber deine eigenen, zum Beispiel von deinen Freunden, Familienmitgliedern oder Lehrern. Für jeden Charakter denkst du dir eine Superkraft und andere Fähigkeiten oder Schwächen aus. Besondere Karten kannst du mit Glitzer oder Gold verzieren. Und vielleicht kopierst du die Karten am Ende, verpackst sie in Tütchen und verschenkst sie an Freunde oder Verwandte?



Superkräfte für die Augen

Man kennt es: Im Dunkeln stößt man sich schnell mal das Knie am Tisch oder Stuhl. Autsch! Doch bald könnte es eine Lösung geben, die das Sehen im Dunkeln ermöglicht: Ein chinesisches Forschungsteam hat eine Kontaktlinse vorgestellt, die unsichtbares Licht sichtbar macht. Dieses Licht heißt Infrarotstrahlung. Unsere Augen können es nicht wahrnehmen, aber wir spüren es als Wärme, zum Beispiel wenn die Sonne auf unsere Haut scheint. Die neue Kontaktlinse enthält winzige Teilchen, sogenannte Nanopartikel, die diese Strahlung in Farben umwandeln können – und das ganz ohne Strom. Am besten klappt es, wenn die Augen geschlossen sind, sonst stört das normale Licht. Die Forschenden nennen das „Supersicht“. Sie hoffen, dass sie damit farbenblinden Menschen

helfen können, Farben besser zu unterscheiden. Die Linse könnte auch bei der Suche nach vermissten Personen nützlich sein oder in der Medizin, um bei Operationen Krebszellen direkt zu erkennen und zu entfernen. Ganz fertig ist die Linse aber noch nicht: Sie kann bisher nur sehr starke Strahlung sichtbar machen, und das so erzeugte Bild ist noch unscharf. ●



Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

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

Infos unter: abo.deinspiegel.de/kids3

ROSSMANN MACHT'S

Für unsere Kleinen nur das Beste: was die neuen Windeln von ROSSMANN auszeichnet – jetzt in den News

NEWS



„Babydream
wolkenweiche
Windeln“*, Gr. 3
(Midi), 32 Stk.



„Babydream
wolkenweiche
Windeln“*, Gr. 4
(Maxi), 28 Stk.



„Babydream
wolkenweiche
Windeln“*, Gr. 5
(Junior), 25 Stk.



„Babydream
wolkenweiche
Windeln“*, Gr. 6
(XL), 23 Stk.

Mit den neuen „Babydream wolkenweiche Windeln“ rundet
die ROSSMANN-Marke ihr Angebot im Premiumsegment ab

Hui, sind die weich! So reagieren die meisten, wenn sie die „Babydream wolkenweiche Windeln“ das erste Mal in die Hände bekommen. Mit den neuen Produkten der ROSSMANN-Marke Babydream wird der Fokus auf die Bedürfnisse von sensibler Babyhaut gelegt. Das Außenvlies ist extra weich. Die Windeln haben 0 % Parfüm oder Lotion und tragen das Dermatest-Sensitive-Siegel und den „Blauen Engel“. Die Schutztasche am Rücken sorgt für Sicherheit – und beruhigt

damit auch die Eltern, die ihren Nachwuchs so gut aufgehoben wissen. Auch das Design wurde überarbeitet. Es entspricht dem hochwertigen Produkt, ist modern, mit sanften Farben sowie Fotos von fröhlichen Babys und Kleinkindern. Rund ein Jahr Entwicklungszeit ging den neuen Windeln voraus. Schließlich sind Windeln ein zentraler Bestandteil im Leben junger Familien. Die neuen „Babydream wolkenweiche Windeln“ sind in den Größen 3 bis 6 erhältlich. ●

*Testergebnis „sensitive skin“ in der Dermatest-Ausgabe 07/2025

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Dirk ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel
VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT Anna Kentrath (V.i.S.d.P.), Fiona Meral Ebcinoglu
REDAKTION TERRITORY GmbH, Großer Burstah 31, 20457 Hamburg, Geschäftsführung:
 Oliver Reinke, Stefan Schumacher; territory.de **PUBLISHING MANAGER** Markus Buchbauer, Christina Kläsener **CHEFREDAKTION** Katrin Lütkemeyer, Barbara Spielhagen (stellv.), Silvia Stammer (stellv.) **TEXTCHEF** Helge Hopp **ART DIRECTOR** Frank Siegert
GRAFIK Jeff Cochrane, Sylvia Niggeloh **BILDREDAKTION** Miriam Breig (Ltg.), Vanessa Zeeh **CHEF VOM DIENST/LEKTORAT** Jens Asthoff **REDAKTION** Emily Bartels, Judith Gerstbrein, Ines Hennenberg, Claudia Scheffler **Mitarbeit an Dieser Ausgabe** Mono Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling), Fiona Meral Ebcinoglu, Anna Kentrath, Pelle Kohrs, Kirsten Lehmkühl
BEI FRAGEN ZUM HEFT redaktion-centaur@rossmann.de
ANZEIGEN & PRODUKTABBLUDUNGEN 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



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

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

AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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



RMO

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

HOUSE OF MAGIC
EHRЛИCH BROTHERS

DIE MAGISCHE ERLEBNISWELT
EXPOHALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

Neue einzigartige Exponate zum Entdecken und Ausprobieren.

TICKETS EXKLUSIV UNTER www.HOUSEOFMAGIC.de/
rossmann



EHRЛИCH BROTHERS
NO LIMITS
DIE GROSSE STADIONSHOW MIT ILLUSIONS-WELTPREMIEREN
13.06.26 FRANKFURT DEUTSCHE BANK PARK

Foto: Christoph Kistner / Artwork: Christian Russell Siedle



EHRЛИCH BROTHERS
DIAMONDS
DIE BESTEN ILLUSIONEN AUS 10 JAHREN TOUR

Ermäßigung für Kinder bis 12 Jahre!

ZUSATZ-SHOWS

31.01.+01.02.26 Düsseldorf 17.+18.+19.04.26 Halle
 06.+07.+08.02.26 Nürnberg 24.+25.+26.04.26 Leipzig
 21.+22.02.26 Köln 02.+03.05.26 Hamburg
 27.+28.02.+01.03.26 München 08.05.26 Riesa
 07.+08.03.26 Offenburg 09.+10.05.26 Berlin
 14.+15.03.26 Oberhausen 22.05.26 Braunschweig
 20.+21.03.26 Kiel 23.+24.05.26 Bremen
 27.+28.03.26 Dortmund

UND WEITERE TERMINE

bis zu **25% Preisvorteil** ▶

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

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN
Stephanie Wunderlich

DER NEUE
CENTAUR
ERSCHEINT AM
1. MÄRZ



Bunte Streusel,
gut dosiert
Liebesperlen in eine
saubere, leere Salzmühle
füllen, gewünschten Mahlgrad
einstellen – und zerkleinern.
So wird aus bunten Kugelchen
ein feines Topping für Joghurt,
Eis & Co. Lässt sich besser
dosieren, vor allem für Kinder!
Maria Huber, Walleshausen



Zitronenschalen auf Vorrat

Wenn ich Bio-Zitronen
ausgepresst habe, werfe ich die
Schalen nicht weg, sondern
schnide sie in Streifen und
friere sie ein. So habe ich zum
Kochen oder Braten immer
Zitronenschalen parat.

Silke Pastoors, per E-Mail

Drehmoment
Festsitzende Verunreinigungen
und Kalk an Armaturen
und in Duschkabinenritzen
entferne ich schnell mit einem
ausrangierten Bürstenkopf
der elektrischen Zahnbürste –
passt in jede Ritze, und
die Rotation entfernt die
Ablagerungen im Nu.
Ulrike Wegler-Albers, per E-Mail



Folge 90

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

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

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



Babypuder-Trick
Damit Latexartikel
wie Handschuhe und
Badekappen nicht verkleben,
bestäube ich sie
nach der Benutzung mit
Babypuder.
Maria-Verena Leistner, Leipzig



Regentonnen
frostfest machen
Im Winter einfach einen dicken
Ast oder eine Holzlatte bis
zum Boden in die Tonne stellen.
So gefriert das Wasser
in der Tonne zwar, aber die
Tonne kann nicht platzen.
Ulrike Gaebelein, Staufenberg

Gewinne mit der **BON Chance!**

In der ROSSMANN-App.



Abbildungen können abweichen

Teilnahmezeitraum
30.01. – 03.05.2026



*Veranstalter des Gewinnspiels ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhögener Straße 16, 30938 Burgwedel. Die Teilnahme ist ab dem 30.01.2026 ab 18 Jahren möglich. Teilnahmeschluss ist der 03.05.2026. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der ROSSMANN-App und die Registrierung in der ROSSMANN-App sowie die Bestätigung der Gewinnspieltaufnahme in der ROSSMANN-App. Weiterhin sind der Einkauf ab 5 € in einer ROSSMANN-Filiale und das Scannenlassen der ROSSMANN-App zum Einkauf an der Kasse erforderlich oder der Einkauf ab 5 € im Onlineshop der Dirk Rossmann GmbH unter Verwendung des ROSSMANN-App Accounts, mit dem diese Gewinnspieltaufnahme bestätigt wurde. In Abhängigkeit der erreichten Gewinnstufe haben Sie u.a. die Chance auf 1 von 1 VW ID. Buzz „ENERGY“ (Farbe: Candy-Weiß/Rot), 1 von 2 MAREMÜRITZ Reisegutscheine für 2 Personen und 2 Hunde inkl. Pferd-Nutzung, 1 von 2 De'Longhi La Specialista Arte Siebträgermaschinen EC9155 MB (Farbe: Metallschwarz), 1 von 2 KitchenAid Artisan 4,8 l (Farbe: Onyx schwarz), 1 von 2 Apple iPhones 17 Pro 256 GB (Farbe: Silber), 1 von 10 Apple AirPods Max (Farbe: Space Grey) oder 1 von 500 ROSSMANN-Filial-Einkaufsgutscheinen im Wert von je 75 €. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen. Nach Ablauf des Teilnahmezeitraums werden die Gewinner ausgelost. ROSSMANN-Mitarbeiter sind bei der Verlosung der Gewinne ausgeschlossen. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmeverbedingungen und Datenschutzbestimmungen sowie mehr Infos zu den Gewinnen finden Sie unter rossmann.de/bonchance.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Nur mit
der App!

ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt

ROSSMANN
AZUBI CLUB

FRAGEN. WAGEN. VERANTWORTUNG TRAGEN.

Schon genug Action als Eltern?
Jetzt übernehmen wir!



bring the
action!



rossmann.de/ausbildung

Ob in der Filiale, Logistik, Zentrale oder IT:
Bei ROSSMANN erwacht 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!