

Gratis zum  
Mitnehmen

März  
2026

Magazin. Eins für alle!

# centaur

SCHULE

„Klasse 0“ für  
mehr Chancen

NATURKOSMETIK

Von Aloe Vera  
bis Sanddorn

FÖRDERUNG

Leistungssport  
plus Familie

IM  
INTERVIEW  
**LISA MARIA  
POTTHOFF**

## NATUR ERLEBEN

Wie wir Fauna und Flora vor unserer  
Haustür schützen. Plus: Wählen Sie das  
Gartentier des Jahres 2026!

ROSSMANN



IDEENWELT®

# Ideen, die Freude machen: *Für dein Wohlfühl-Zuhause.*

Entdecke immer wieder neue Inspiration  
für deinen Lieblingsplatz.

**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*

ONLINE  
GROSSE  
AUSWAHL



[rossmann.de/ideenwelt](https://rossmann.de/ideenwelt)



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



# EDITORIAL



## *Willkommen in der März - Ausgabe!*

Als ich Kind war, gehörte „Der Natur auf der Spur“ zu meinen Lieblingsspielen. Im Kinderzimmer haben wir auf dem Spielbrett Tierspuren gesucht – und draußen gingen die Entdeckungen weiter. In den ersten Lebensjahren ist die Neugier auf alles, was da kreucht und fleucht, riesig. Ein schillernder Käfer wird ausgiebig betrachtet, eine Raupe darf – wie auf unserem Titelbild – über den Finger kriechen. Uns Erwachsenen fehlt oft die Muße, auch scheuen einige den Kontakt zu Insekten ... Doch die Natur kommt uns näher, als wir glauben. Die Titelgeschichte „Die Wildnis vor der Haustür“ berichtet, dass neben Füchsen und Waschbären auch Wildschweine und Hirsche unsere Städte erobern – nicht nur auf dem Land sind Tierbegegnungen möglich.

Auf eine andere Fährte lockt uns die Heinz Sielmann Stiftung mit der Wahl zum Gartentier des Jahres. Hier sind Sie gefragt: Wählen Sie Ihren Favoriten! Diese Wahl ist eine wunderbare Initiative, um der Artenvielfalt vor der eigenen Haustür die richtige Aufmerksamkeit zu schenken.

Diese Aufforderung, genau hinzusehen, prägt auch unser soziales Engagement. Deshalb freuen wir uns, Ihnen unser Herzensprojekt „Klasse 0“ vorzustellen, mit dem wir Kindern eine faire Chance auf einen guten Bildungsstart ermöglichen und ihre Freude am Lernen wecken wollen.

Dass die Natur dabei eine echte Kraftquelle ist, bestätigt Schauspielerin Lisa Maria Potthoff in unserem Prominenteninterview: „Die einfachste Lösung für manche Probleme ist, in die Natur zu gehen.“ Als TV-Ermittlerin Sarah Kohr zeigt sie Stärke, doch Ausgleich findet sie in der Liebe zu den Bergen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de



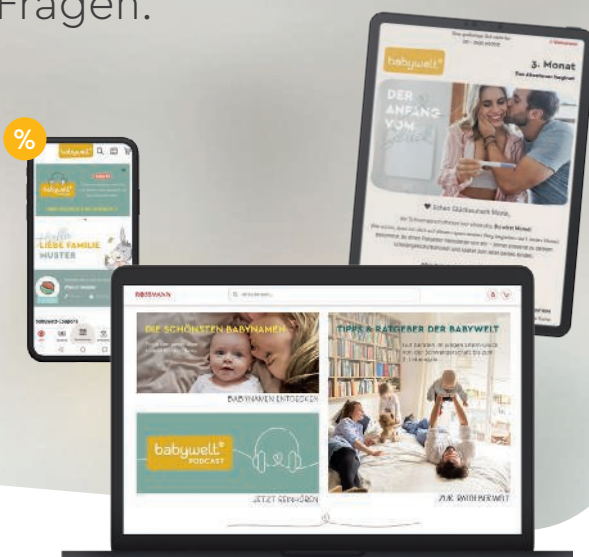
babywelt®

IMMER  
AN  
eurer  
SEITE

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

**JETZT  
KOSTENLOS**  
*anmelden*

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



**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*

# 16

## NEUE NACHBARN

Die Natur verlagert sich in den urbanen Raum. Wie wir davon profitieren und sie schützen



**STARK STATT GEFÄLLIG**  
Lisa Maria Potthoff über körperliche Stärke und den Unwillen, brav zu sein

# 38

## Gesellschaft & Nachhaltigkeit

### 16 | DIE WILDNIS VOR DER HAUSTÜR

Immer mehr Tiere kommen in die Städte. Warum das so ist und wie wir die Natur ganz nah erleben

### 25 | „VERSTÄNDNIS FÜR DIE LANDWIRTSCHAFT SCHAFFEN“

Interview mit Gesa Ramme, die zwei Höfe in Niedersachsen betreibt

### 34 | BESSERE CHANCEN FÜR ALLE

Die „Klasse 0“ fördert Kinder schon vor der Einschulung – für einen fairen Bildungsstart

### 38 | „ICH MÖCHTE, DASS FRAUEN AN SICH GLAUBEN UND ETWAS WAGEN“

Zwischen Thriller-Figur Sarah Kohn und Dorfleben in den „Eberhoferkrimis“ – Lisa Maria Potthoff spricht über Gegensätze, die sie reizen

### 86 | GARTENGÄSTE NEU ENTDECKEN

Jeder Garten zählt: Mit kleinen Entscheidungen fördern Sie die Artenvielfalt – und stimmen bei der Wahl zum Gartentier des Jahres 2026 mit ab

### 94 | „LEISTUNGSSPORT ODER FAMILIE? ICH WILL BEIDES!“

Para-Olympiasiegerin Elena Semechin setzt sich für Veränderungen im Profisport ein

### 98 | „ICH WOHNE AUF EINEM SEGELSCHIFF“

Mia (10) reist mit ihrer Familie auf einem Segelschiff um die Welt. Teil 3 des Comic-Wettbewerbs von ROSSMANN und „Dein SPIEGEL“. Macht mit!

## Genuss & Leben

### 28 | BEWUSST GEWÄHLT

Von Bio-Lebensmitteln bis Naturkosmetik – kleine Entscheidungen machen den Unterschied

### 68 | SO LECKER, SO LEICHT!

Gemüse, Hülsenfrüchte, Saaten oder Nüsse: So vielseitig, bunt und energiegeladen kann der Start in den Frühling sein

### 74 | GRÜNE GELASSENHEIT

Vom jahrhundertealten Kulturgut zum globalen Trendgetränk: Matcha erobert Cafés und Küchen

### 76 | DIE GROSSE LUST AUF FRUCHT

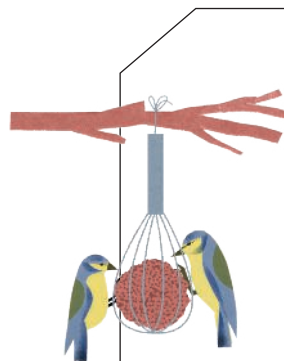
Wenn natürliche Aromen auf Wein treffen, entstehen Cocktails mit eigenem Charakter

### 92 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats

# 106

GEWUSST, WIE ...  
... sich Meisenknödel ohne Netz vogelsicher aufhängen lassen – sowie weitere Tipps für Haushalt & Co.







**NATÜRLICH SCHÖN**  
Von pflanzlichem Urea bis Sanddorn: Diese Wirkstoffe prägen moderne Naturkosmetik

50

## Pflege & Gesundheit

### **14 | NEU AUF DEM TRENDTUM**

Duftende Pflege, schimmernde Effekte und sanfte Formeln – das sind die Trends der Saison

### **47 | SCHÖNE AUSSICHTEN**

Auf diese News können Sie sich freuen

### **50 | SO SCHÖN, SO NATÜRLICH**

Naturkosmetik kann mehr, als man ihr zutraut: Neue Wirkstoffe und moderne Texturen treffen auf bewährte Ideen

### **58 | NACHGEFRAGT**

... bei DAISE Beauty, einem Start-up für Körperpflege- und Duftprodukte in bunten Designs

### **60 | ALL ABOUT GLOW**

Vier Looks, vier Wege zum Traum-Teint – jeder setzt andere Akzente

### **82 | ALLES NUR VERSCHLEISS?**

Was Arthrose wirklich begünstigt – und was man im Alltag für die Gelenke tun kann



**FRISCH AUFGETISCHT**  
Leckeres mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Saaten – so schmeckt der Frühling

## Immer dabei

### **03 | EDITORIAL**

### **08 | AUGENBLICK**

### **10 | HERZLICH WILLKOMMEN**

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

### **66 | LIEBLING DES MONATS**

Mit Stephanie Lachenmaier, Regionalleiterin Vertrieb bei ROSSMANN

### **79 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL**

### **102 | KINDERSEITEN**

### **104 | ROSSMANN MACHT'S**

Gemeinsam mit starken Partnern setzt sich ROSSMANN für mehr Klimaresilienz ein – das sind gute News!

### **105 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG**

### **106 | HAUSHALTSTIPPS**

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

Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](https://www.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](https://www.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](http://deinspiegel.de/wettbewerb) findest du zwei Vorlagen, falls du sie nicht selbst zeichnen willst.

### WER KANN TEILNEHMEN?

Kinder und Jugendliche können in zwei Altersgruppen teilnehmen:

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

### UND DAS KÖNNT IHR GEWINNEN:

- 1. PREIS:** je einen 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](http://www.deinspiegel.de/wettbewerb). Füllt das Formular aus, und ladet eure Werke wie vorgegeben hoch. Die besten Comics werden in DEIN SPIEGEL und im »Centaur«, dem Kundenmagazin von ROSSMANN, vorgestellt.

DEIN SPIEGEL ROSSMANN

Teilnahmezeitraum:  
11. Dezember 2025 bis  
25. Mai 2026









The background image shows a person's arm and hand holding a spray bottle, cleaning a window. The window is covered with a white cloth. In the background, there are several potted plants hanging from the ceiling. The plants have green leaves and are in woven baskets. The overall scene is bright and clean.

## **GUCK MAL, SCHON FAST SAUBER!**

Ob Reggae-Sänger Johnny Nash (1940–2020) je ein Fenster geputzt hat? Unklar. Aber sein Hit „I Can See Clearly Now“ liefert den perfekten Groove für den Frühjahrsputz – und sein Optimismus poliert wunderbar auch das Gemüt. Mancher freut sich ja schon, wenn die Scheibe hinterher überhaupt wieder so etwas wie Durchblick zulässt. Wir sagen nur: Schlierenalarm! Natürlich stehen sofort Menschen bereit, die wertvolle Tipps haben – ohne selbst auch nur einen Finger zu rühren. „Ich schwöre auf zerknülltes Zeitungspapier!“ Oder: „Hast du’s mal mit einem Tropfen Essig probiert?“ Was auch immer diese junge Dame in ihre Sprühflasche mischt, mit ihrem Einsatz hat sie sich direkt in unsere Herzen gewischt. Und mal ehrlich: Mit ein bisschen Technik lassen sich oft auch männliche Mitbewohner für den Haushalt begeistern. Stichwort: Akku-Fenstersauger. Nur mal so als Tipp...



# HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



DEUTSCHLAND wird auch 2026 beliebtestes Urlaubsland der Deutschen, gefolgt von Spanien und Italien (*Quelle: WDR*). Teurer wird es in den Niederlanden, wo sich die Mehrwertsteuer für Übernachtungen von 9 auf 21 % erhöht hat. Partnerland der Reisefachmesse ITB (3. bis 5. März) ist das südwestafrikanische Angola.



**Highlight in Rot**  
Verführt Auge und Gaumen: aromatisch duftender „Tassenkuchen“ mit würzigem Geschmack, der beim Backen seine Farbe von Gelb zu festlichem Rot wechselt. Nur eine von fünf limitierten Osterleckereien von enerBiO!

„Tassenkuchen Red Velvet“, von enerBiO, 55 g



**Feine Bohnen**  
Ob als Caffè Crema, Caffè Latte, Café au lait oder puristisch schwarz: Diese Bohnen aus ausgewählten Anbaugebieten der Welt und traditioneller Langzeit-Trommelröstung überzeugen mit ihrem Aroma auch verwöhnte Kaffeekenner.

„Caffè Crema Ganze Bohne“, 100 % Arabica, 1 kg, von Laudatio



Endlich ein Bewegungstrend, der uns nicht permanent Schweißperlen auf die Stirn treibt, sondern auf einen Mix aus maßvoller Belastung und Ruhe setzt: Recovery, aktive Erholung, heißt er. Dazu gehört leichtes Ausdauertraining wie Wandern oder langsames Joggen sowie moderate Kraft- und Beweglichkeitsübungen, gepaart mit Entspannung und ausreichend Wasserzufuhr. Das hört sich gut an – machen Sie mit?



Alles dabei  
Windeln, Schnuller, Trinkflasche – in die kuschelige „Teddyfelltasche“ passt, was Baby unterwegs so braucht. Per Klickverschluss lässt sie sich an allen gängigen Kinderwagenmodellen befestigen.

„Kinderwagentasche aus Teddyfell“, ca. 53 x 15 x 25 cm, maximales Füllgewicht 8 kg, von Babydream. Limitierte Edition



### Vitaminkick

Zum Frühstück oder einfach zwischendurch: Frischen Saft liefert die „Elektrische Zitruspresse“. Der Ausguss des abnehmbaren Saftbehälters (ca. 300 ml) sorgt für tropffreies Abfüllen. Bis auf die Station sind alle Teile spülmaschinenfest. ►

„Best Basics Elektrische Zitruspresse“, aus der IDEENWELT



HERZLICH WILLKOMMEN

## DAS NACHHALTIGE PRODUKT



EINMAL NACHFÜLLEN, BITTE! Die Seifenrezeptur mit feuchtigkeitsspendendem Glycerin und Orangenblütenextrakt reinigt sanft, macht die Hände geschmeidig zart und duftet fruchtig-würzig nach Orange und Sandelholz. Aber die „Aromaseife“ kann noch mehr: Durch den Einsatz des Nachfüllbeutels anstelle des 500-ml-Spenders wird die Plastikmenge pro 100 ml Seife um 75 % verringert.

„Aromaseife Orange Sandelholz“, Nachfüllbeutel 500 ml, von ISANA



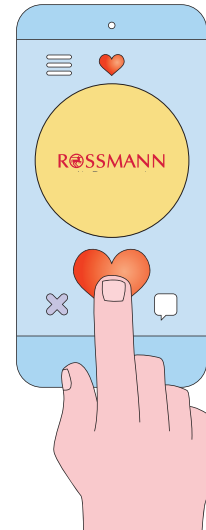


### Rolle vorwärts

Klein, handlich und bei Samtpfoten schnell beliebt: Die „Mini-Spielrolle“ weckt mit einem Duftmix aus Katzenminze und Silver Vine die Neugier und regt den natürlichen Spieltrieb an. Die eingenähte Vlieseinlage sorgt für Stabilität und dafür, dass die Rolle nach dem Toben rasch wieder trocknet.

„Mini-Spielrolle mit Kräuterfüllung“, von Winston, 1 Stk., limitierte Edition

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! ●

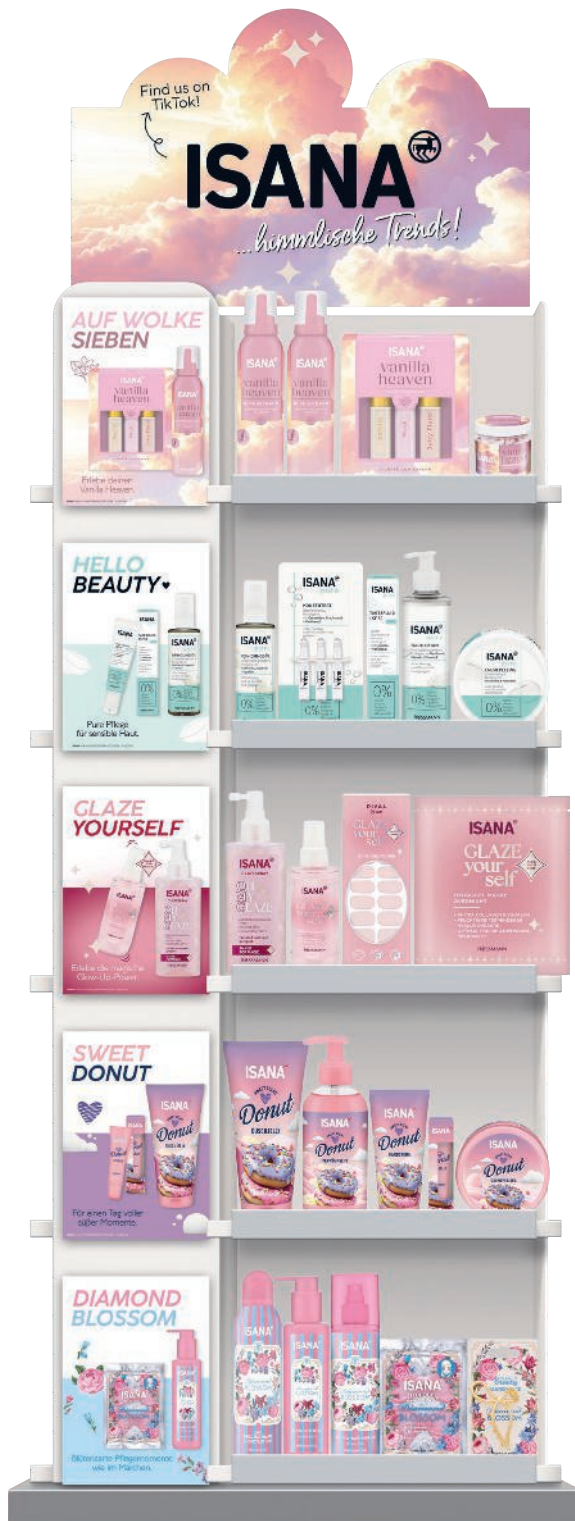
Mehr Informationen erhalten Sie unter [rossmann.de/app](https://rossmann.de/app)

SCHON  
GEWUSST?



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





## NEU AUF DEM TRENDTUM

### Einfach himmlisch!

Die neue Pflegeserie ISANA Vanilla Heaven verwöhnt mit innovativen Rezepturen und dem Trendduft Vanille.

„Duschschaum“, Sprühdose, 200 ml; „Parfum Layering“, 3er-Set, 3 x 15 ml; „Whipped Bodybutter“ im Tiegel, 100 g

### In Balance

Hautpflege ohne Parfüm, Silikone, Parabene, Paraffine und Mikroplastik: Die beliebte ISANA-pure-Reihe wird um einige limitierte Editionen erweitert.

„Reinigungsöl“, 100 ml; „Konzentrat 3er-Ampullen“, 3 x 2 ml; „Tagesfluid mit LSF 50“, 30 ml; „Bodylotion“, 200 ml im Pumpspender; „Cremepeeling Körper“, 250 ml

### Glanzvolle Effekte

Magischer Schimmer, Nagelfolien im Glazed Look und die „Overnight Maske“ von ISANA Glaze Yourself bringen jeden zum Strahlen.

„Glattspray“, 200 ml; „Bodyspray“, 150 ml; „UV-Nagelfolien Glazed“ von RIVAL ♡ me, 20 Stk.; „Hydrogel Maske Overnight“, 1 Stk.

### Raus aus dem Alltag!

Der Duft von frischem Gebäck liegt in der Luft: ISANA Sweet Donut sorgt für kleine Auszeiten vom Alltag und süße Momente zwischendurch.

„Duschjelly“, 200 ml; „Verwöhnseife“, 300 ml; „Handcreme“, 75 ml; „Lippenjelly“, 12 ml; „Cremepeeling“, 250 ml

### Märchenhaft

Blütenzarte Pflegemomente wie aus einem Märchen – ISANA Diamond Blossom verbindet Anmut mit einem Hauch von Geheimnis.

„2in1 Duschschaum & Bodylotion“, 200 ml; „Handlotion“, 200 ml; „Body- und Haarparfum“, 200 ml; „Hydrogel Augenpads“, 2 Stk.; „Haarspange“, Schleife, 1 Stk.



**TESTA med®**  
DIAGNOSTICS

# KINDERWUNSCH? ABER SICHER.

Infos und  
Beratung unter  
**0800 - 8736311**

kostenfrei aus dem  
deutschen Festnetz

## SCHWANGERSCHAFTS FRÜHTESTS

- Über 99 % zuverlässig<sup>1</sup>
- Schon 5 Tage früher anwendbar<sup>2</sup>
- Klinisch getestet: Eindeutiges Ergebnis

Wir sind für euch da –  
*in jeder Phase.*



<sup>1</sup> ab dem Fälligkeitstag der Periode

<sup>2</sup> 5 Tage vor dem Ausbleiben der Periode anwendbar,  
d.h. 4 Tage vor Fälligkeit der Periode

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

Rev: 2025/12/18



NEUE NACHBARN  
Auch Rotwild fühlt  
sich in unmittel-  
barer Nähe von  
Städten zu Hause





The background image is a photograph showing a deer with antlers in a grassy field in the foreground. In the background, there is a large, multi-story apartment building with many windows, slightly out of focus. The title text is overlaid on the image.

# *Die Wildnis vor der Haustür*

Immer mehr wilde Tiere leben mitten in der Stadt, zwischen Häusern entsteht ein Netz aus neuen Lebensräumen. Was wir Menschen gewinnen, wenn wir dort genau hinsehen – und was wir verlieren, wenn die Natur nur Kulisse bleibt



**NUR GUCKEN, NICHT FÜTTERN**  
Tiere wie Waschbären, Füchse  
und Wildschweine werden von  
unserem Müll angelockt

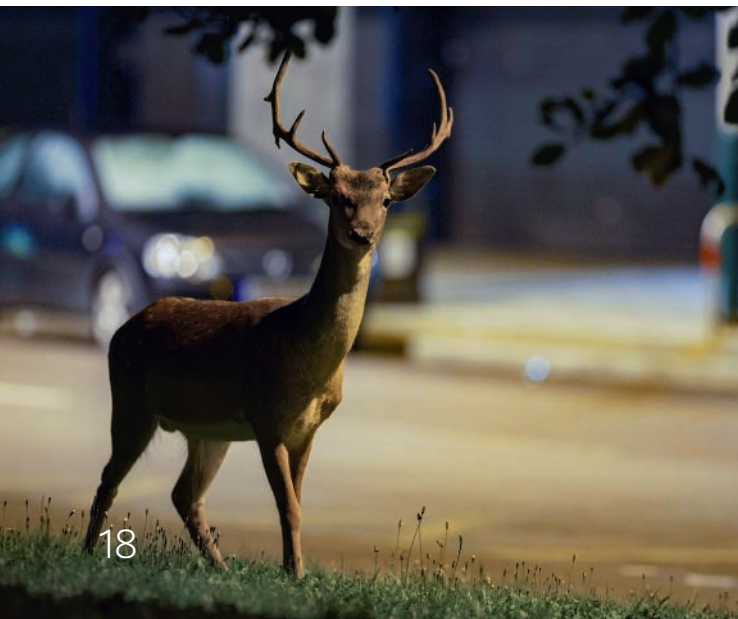


**I**m Dezember 2025 geriet die westfälische Stadt Lüdenschied unerwartet in die Schlagzeilen. Diesmal ging es nicht um den schwierigen Neubau der Rahmedetalbrücke an der A 45 oder um die Bedeutung der Lampen- und Leuchtenindustrie des 70.000-Einwohner-Städtchens. Stattdessen sorgte eine Wölfin für Aufsehen: Sie hatte sich in die Innenstadt verirrt. Während sie nachts durch die Einkaufsstraßen streifte, filmten zwei Polizisten das Tier, bis es eilig im Stadtwald verschwand. Kurz zuvor hatte bereits die „Tagesschau“ aus Rostock berichtet, dass eine Rote Wildschweine regelmäßig im dortigen Stadtpark zu beobachten sei.

Solche Meldungen häufen sich. Mal suchen Füchse in Vorgärten nach Nahrung, mal durchstöbern Waschbären eifrig Mülltonnen oder Raubvögel nisten in Hinterhöfen. „Zum Teil ist das ein völlig normaler Anpassungsprozess der Tiere“, sagt die Biologin Katrin Böhning-Gaese vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, „besonders intelligente Tiere, die neugierig sind, explorieren neue Lebensräume und erschließen sie für sich. Aber ein Wolf gehört nicht in die Stadt, er ist ein Wildtier und kann gefährlich werden, deshalb müssen solche Tiere scheu bleiben.“



**SO NICHT** Diesem Damhirsch scheint die nahe  
Straße nichts auszumachen, aber zu viel Nähe  
ist gefährlich für Mensch und Tier



### *Verschiebung der Lebensräume*

Die sich häufenden Tierbegegnungen zeigen: Die Natur rückt immer weiter in den urbanen Raum vor. Gleichzeitig wachsen die Städte. Schon heute lebt mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten, bis 2050 könnten es rund 68 Prozent sein – so die Prognose der Vereinten Nationen. Parallel dazu schrumpfen die ursprünglichen Lebensräume vieler Tier- und Pflanzenarten. Als zentrale Ursache sieht die Biologin Böhning-Gaese in Deutschland die Art, wie Landwirtschaft heute betrieben wird: „Unsere Felder, Wiesen und Weiden werden so intensiv genutzt, da gibt es keine Hecke mehr, keinen Baum, an dem alte Äpfel hängen, keine Stoppeläcker, auf denen noch Körner zu finden sind. Das Nahrungsangebot auf den Feldern ist miserabel geworden, und in den Städten ist einfach mehr zu finden, zum Beispiel in Parks und Mülltonnen. Und für manche Tierarten, wie etwa die Ringeltaube, die in Städten nicht gejagt werden darf, ist es sogar sicherer.“ Die Natur passt sich an und verändert sich. Damit können die Städte zumindest einen kleinen Teil davon auffangen, was auf den Feldern verloren geht.

## Das schwindende Wissen über die Natur

Paradox ist: Während Tiere ihren Weg in unsere Städte finden, entfremden wir uns zunehmend von der Natur – auch deshalb, weil wir immer weniger über sie wissen. Hand aufs Herz: Wissen Sie, welche Bäume vor Ihrer Haustür stehen? Könnten Sie eine Blau- von einer Kohlmeise unterscheiden? Und ist die grüne Pflanze im Beet giftiges Unkraut? Oder vielleicht sogar essbar?

Besonders die junge Generation scheint immer weniger Artenkenntnis zu besitzen. Das bestätigt eine Studie des Bundesamtes für Naturschutz von 2020, für die Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren gefragt wurden, wie hoch sie ihre Kenntnisse über Tiere und Pflanzen einschätzen. Acht Prozent gaben an, dass sie über die heimische Tierwelt gut Bescheid wüssten, 30 Prozent sagten eher gut, und 18 Prozent eher nicht. Vier Prozent sagten, sie wüssten gar nicht Bescheid. Bei der Pflanzenkenntnis waren die Zahlen noch schlechter: Nur vier Prozent meinten, sich dort gut auszukennen, 13 eher gut und 32 Prozent eher nicht. Elf Prozent gaben an, überhaupt kein Pflanzenwissen zu besitzen. Auch die Biologin Böhning-Gaese hat den Eindruck, dass unser Wissen über die Natur abnimmt. „Wenn man sich zum Beispiel die Naturbeschreibungen in der Literatur der Romantik anschaut, wie reichhaltig die Wahrnehmungen damals waren, dann haben sich unser Verhältnis und die Kenntnis definitiv reduziert.“

So entsteht ein Teufelskreis: Je weniger Naturerlebnisse wir haben, desto weniger wissen wir über sie. Umweltpsychologen sprechen von der „Extinction of Experience“, dem Aussterben von Erfahrung. Wenn wir Natur seltener erleben, verlieren wir nicht nur Wissen, sondern auch die emotionale Beziehung zu ihr. Und ohne diese Beziehung sinkt die Bereitschaft, sie zu schützen. Böhning-Gaese sagt über das Dilemma: „Man schützt nur das, was man liebt, und man liebt nur das, was man kennt. Diese Kenntnis und Liebe zu vermitteln, ist absolut zentral.“

## Weshalb Biodiversität so wichtig ist

Doch wie lässt sich diese Verbindung wieder stärken? „Durch mehr Naturerlebnisse“, meint Böhning-Gaese, „und dafür muss man nicht aufs Land fahren, das geht sogar auf dem eigenen Balkon – Städte sind inzwischen ►

**Batiste™**  
TROCKENSHAMPOO

**FRISCHES  
HAAR, VON  
BLOND BIS  
SCHWARZ.**



**Trockenshampoo  
mit Farbe**

**Neuer, frischer Duft**

**Verbesserte Formel**

**Neuer Sprühkopf**

**NEU**





**WIR HABEN  
SICHERE  
JOBS  
AUF LAGER.**

In unseren neun Logistikzentren arbeiten über 4.100 Menschen mit viel Herz, Respekt, Einsatz, Freude – und vor allem miteinander. Werde Teil des Teams – in der Logistikverwaltung, Kommissionierung oder Auslieferung.

**Jetzt bewerben:**  
[jobs.rossmann.de](https://jobs.rossmann.de)







Inseln der Biodiversität geworden.“ Salbei, Lavendel oder Oregano locken Bienen an, ein Vogelhäuschen lädt Meisen und Finken ein, vielleicht sogar einen Specht. „In Parks gibt es erstaunlich viel Natur zu entdecken, wenn man sich die Zeit dafür nimmt und mit offenen Augen bei der Sache ist.“

Kinder wieder an die Natur heranzuführen, sieht die Biologin nicht allein als Aufgabe der Schulen an. Wichtige Impulse liefern außerschulische Angebote: Projektstage, Museums- und Zoobesuche oder das gemeinsame Anschauen einer Naturdokumentation. Ziel ist, zu verstehen, warum Biodiversität so bedeutsam ist. „Biodiversität ist unsere Existenzgrundlage. Fast alles, was wir brauchen – unsere Nahrung, sauberes Trinkwasser, die Luft, die wir atmen, unsere Kleidung, selbst modernste Medikamente –, kommt aus der Natur“, betont Böhning-Gaese, „wenn wir keine funktionierende Natur haben und unsere Ökosysteme diese ganzen Leistungen nicht zur Verfügung stellen, würden wir ersticken, verhungern, verdursten und uns vergiften.“

### *Natur tut einfach gut*

Inzwischen ist gut belegt, dass Naturerlebnisse auch für die psychische Gesundheit eine zentrale Rolle spielen. „Ich denke, das liegt daran, dass in der Natur meist Ruhe herrscht und uns dort weniger ablenkt. Man schaut einfach fasziniert auf irgendwas und beobachtet. Plötzlich ist man komplett darauf konzentriert und dem Alltag entrückt. Das hat einen sehr großen Erholungswert“, erklärt Böhning-Gaese.

Eine Studie internationaler Wissenschaftler unter Leitung des Epidemiologen James Grellier 2019 an der britischen University of Exeter über Auswirkungen städtischer Infrastruktur auf die Gesundheit bestätigt diesen Effekt: Menschen, die mindestens zwei Stunden pro Woche außer Haus verbringen, sind signifikant gesünder und zufriedener – unabhängig von Einkommen, Alter oder Gesundheitszustand. Schon kurze Pausen im Grünen, ein Spaziergang in der Mittagspause oder das bewusste Wahrnehmen eines Baums auf dem Arbeitsweg können Stress reduzieren, die Stimmung heben und die Aufmerksamkeit steigern. ►



**NAHERHOLUNG** In Parks gibt es viel Natur zu entdecken, und die Ruhe dort tut einfach gut

**SCHAU MAL!**  
Naturerlebnisse sind ein guter Ausgleich zum Schulalltag



**OASE**  
Auch in Hinterhöfen lässt sich ein schönes Stück Natur schaffen



Kneipp

# Dreh die Welt öfter um DICH SELBST

## NIMM DIR ZEIT FÜR DICH:

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

Mit den Badeprodukten  
von Kneipp.



## KNEIPP BADEPRODUKTE

- ✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt
- ✓ Milde Reinigung, sanfte Pflege
- ✓ Bewahren die Haut vor dem Austrocknen

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



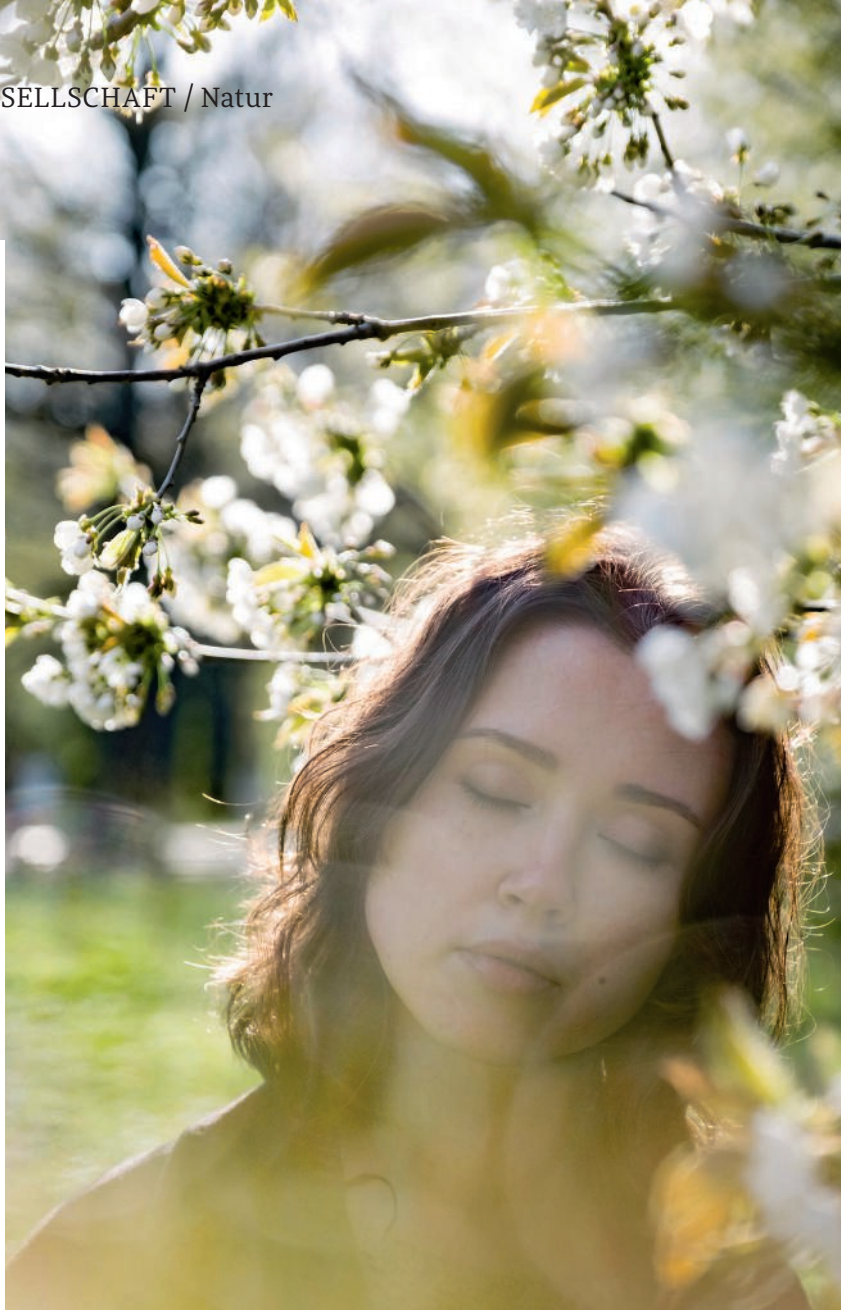
### *Was die Natur mit unseren Gefühlen zu tun hat*

Neben der Zeit im Freien ist entscheidend, wie wir Natur wahrnehmen. „Nature Connectedness“ nennt der britische Umweltpsychologe Miles Richardson die emotionale und kognitive Verbundenheit des Menschen mit der Natur. Ausschlaggebend ist demnach, dass Natur Emotionen bei uns auslöst: Staunen, Ruhe, Bedeutung. Es geht darum, Natur nicht nur zu sehen, sondern zu fühlen. Menschen mit einer starken Naturverbundenheit konsumieren nachhaltiger und achten stärker auf ihre Umgebung – selbst wenn sie fachlich wenig über Ökologie wissen. Diese emotionale Bindung ist trainierbar. Schon fünf Minuten bewusster Naturwahrnehmung am Tag – das Beobachten eines fließenden Bachs, das Lauschen von Vogelstimmen, der Geruch von Gras oder Erde – können sie messbar stärken.

### *Einfach mal in Ruhe lassen*

Städte können Orte intensiver Naturerfahrung sein. Vielleicht beginnt die Wiedernäherung mit einer kleinen Veränderung im Blick. Mit der Akzeptanz, dass nicht alles perfekt getrimmt oder ordentlich aufgeräumt sein muss. Die Natur regeneriert sich, wenn man sie lässt. „Sie hat erstaunliche Selbstheilungskräfte“, sagt Böhning-Gaese, „sogar in Gegenden, wo wir Menschen große Wunden geschlagen haben, zum Beispiel beim Braunkohleabbau, kann sich die Natur wieder erholen.“ Ein liegen gebliebener Ast oder Laub im Garten mögen unordentlich wirken, bieten aber wertvollen Lebensraum für Insekten und kleine Wirbeltiere. Wer statt eines makellosen englischen Rasens ein Stück wilde Wiese zulässt, wird bald mehr Vögel und Bienen beobachten können. Und ein Abend darf ruhig etwas dunkler sein, wenn das bedeutet, dass Falter nicht im Licht der Laternen verenden.

Wir sind es gewohnt, Natur als Ausflug zu betrachten – als etwas, das am Wochenende stattfindet. Doch wo sie Teil unseres Alltags wird, verändert sie auch unseren Umgang mit ihr. Genau darin liegt die Chance: nicht die Natur ständig zu ordnen, sondern ihr Raum zu geben. „Zwei Drittel aller Naturschutzprojekte sind erfolgreich. Das zeigt, man kann viel machen, um die Umwelt zu schützen“, sagt Katrin Böhning-Gaese. Wir müssen es nur tun. ●



MIT ALLEN SINNEN Augen schließen und wirken lassen. Wonach riecht es hier? Wie schön die Vögel zwitschern ...



SO GEHT GLÜCK  
Auf einer Schaukel  
den Sonnenuntergang  
betrachten



# GEMEINSAM HANDELN FÜR MORGEN

## Für eine Landwirtschaft mit *Verantwortung.*

Biologische Landwirtschaft und fairer Handel liegen uns sehr am Herzen, deswegen sind Verbände für ROSSMANN wichtige Partner. **Für weitere Infos:** QR-Code scannen.



Alle unsere enerBiO Produkte tragen mindestens das Bio-Siegel gemäß EG-Öko-Verordnung. Gemeinsam mit Bioland & Naturland arbeiten wir stetig daran, noch höhere Bio-Kriterien zu erfüllen.



Auch faire Arbeits- und Lebensbedingungen für Produzentinnen und Produzenten spielen bei Rossmann eine wichtige Rolle. Gemeinsam mit Fairtrade setzen wir uns für soziale Gerechtigkeit entlang der Lieferketten ein.





# „Verständnis für die Landwirtschaft schaffen“

Gesa Ramme (33) führt mit ihrer Familie zwei Höfe in Niedersachsen. Im NDR-Fernsehen und auf Instagram gibt sie einem großen Publikum Einblicke in ihren Alltag

INTERVIEW *Silvia Stammer*

## Welches Verhältnis haben Sie als Landwirtin zur Natur?

*Gesa Ramme:* In der Landwirtschaft gibt es den Satz: „Ohne Nutzung kein Schutz.“ Wir arbeiten in der Natur mit der Natur – und leben von ihr. Wir nutzen sie, aber nur wenn wir sie schützen, können wir langfristig wirtschaften. Ein weiterer Leitsatz lautet: „Wir haben unser Land nur von der nächsten Generation geliehen.“ Dieses Denken prägt uns Landwirte stark.

## Erzählen Sie uns bitte von Ihrem Hof.

Er setzt sich aus zwei Familienbetrieben zusammen – sowohl mein Vater als auch meine Mutter stammen aus landwirtschaftlichen Familien. Heute bewirtschaften wir rund 100 Hektar Ackerfläche. Früher hatten wir Milchkühe, später haben wir uns spezialisiert und 2012 den Stall so ►



**ZUPACKEND** Trecker fahren, Kürbisse ernten: Gesa Ramme aus Gifhorn hat immer etwas zu tun. Die Vereinten Nationen haben übrigens 2026 zum Internationalen Jahr der Frauen in der Landwirtschaft erklärt





**FRISCH ANS WERK**  
Morgens werden die Eier sortiert. Gesa Rammes Familie ist seit Generationen in der Landwirtschaft tätig

umgebaut, dass dort Legehennen leben können. Insgesamt halten wir 3.000 Tiere. Der Ackerbau bleibt dennoch zentral: Wir bauen das Futter für unsere Hühner selbst an, und der Mist dient wiederum als Dünger. Ein geschlossener Kreislauf, der für uns typisch ist.

**Wie reagieren Menschen, wenn Sie erzählen, dass Sie Landwirtin sind?**

Meistens positiv – und oft überrascht. Viele haben noch immer das Klischee vom älteren Mann mit Gummistiefeln vor Augen. Dass eine Frau Trecker fährt und einen Hof führt, können sich manche erst einmal nicht vorstellen. Negative Reaktionen bekomme ich fast ausschließlich online.

**Welches Standing haben Frauen in der Landwirtschaft?**

Sie haben immer noch mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. In Deutschland sind nur elf Prozent der Betriebs-



# SEHR GUT GETESTET

**ÖKO-TEST**

Fredman Back-Bögen,  
24 Stück

**sehr gut**

ÖKO-TEST-Magazin 12/2025

**PERFEKTES BACKEN BEGINNT  
MIT FREDMAN BACK-BÖGEN.**

Kein Ankleben, kein Ärger: Für müheloses Backen für perfekte Ergebnisse und Kochen auf höchstem Niveau. Qualität, die von ÖKO-TEST mit ‚Sehr gut‘ ausgezeichnet wurde.

In ROSSMANN - Filialen oder online.



[fredman.de.com](https://fredman.de.com) | [@fredman\\_de](https://www.instagram.com/fredman_de)

leiter weiblich, das ist erschreckend wenig. Auf Instagram tausche ich mich viel mit anderen Frauen aus. Durch diese Vernetzung sind sogar Freundschaften entstanden.

**Sie haben fast 35.000 Follower auf Instagram und geben dort Einblicke in Ihren Alltag. Was ist Ihr Ziel?**

Ein Teil dient der Direktvermarktung, um Kunden zu informieren, etwa wenn wir auf dem Wochenmarkt stehen. Vor allem aber betreibe ich damit Öffentlichkeitsarbeit. Ich möchte zeigen, wie Landwirtschaft wirklich funktioniert. Als die Bauernproteste 2019 begannen, merkte ich, wie viel Unwissenheit herrschte. Ich will vermitteln, erklären und Verständnis schaffen – auf beiden Seiten.

**Landwirtschaft ist körperlich und mental herausfordernd. Wie erleben Sie das persönlich?**

Die Belastung ist hoch. Wetter kann Ernten vernichten, und in der Tierhaltung tragen wir enorme Verantwortung. Nicht umsonst zählt Landwirtschaft zu den Berufsgruppen mit erhöhtem Risiko für Burn-out oder Depression. Trotzdem ist es für mich der schönste Beruf der Welt. Die Arbeit mit den Tieren, die Vielfalt im Alltag und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, wiegt alles auf.

**Wie können Kinder heute erleben, was Landwirtschaft jenseits großer Industriebetriebe bedeutet?**

In Schulen wird Landwirtschaft oft schwarz-weiß dargestellt: Bio als gut, konventionell als schlecht. Das entspricht nicht der Realität. Ich öffne deshalb unseren Hof für Schulklassen und Kindergärten. Spielerische Aktionen, der Kontakt zu Tieren, das Bewegen im Stroh – all das baut Berührungsgängste ab.



**Info**

„Mit Hof und Handy in die Zukunft“: Beiträge über Gesa Ramme sind unter [ndr.de](http://ndr.de) und in der ARD-Mediathek zu finden. Auf Instagram: [@gesaramme](https://www.instagram.com/gesaramme)

Fotos: Gesa Ramme

**FRECHE FREUNDE Kids**

**Endlich ein Kakao-Aufstrich für Kids!**

**50% weniger Zucker\***

**Ohne Palmfett**



\*als vergleichbare Haselnuss-Kakao-Cremes.

Nur online erhältlich bei  
**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



DE-ÖKO-001  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft





# BEWUSST GEWÄHLT

Von Naturkosmetik über nachhaltige Papier- und Mehrwegprodukte bis zu Bio-Lebensmitteln – kleine Helfer für einen umweltbewussten Alltag

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







## NATÜRLICH GEPFLEGT

1. ALLROUNDER „ISANA Bio Wattestabchen“ mit umweltfreundlichem Papierstäbchen, besonders sanft und vielseitig nutzbar, 200 Stk.
2. REINIGEND Sanft, schonend und waschbar bis 60 °C: „ISANA 6er-Set waschbare Abschminkpads“
3. GLOW Kaschiert Unebenheiten: „Alterra Naturkosmetik Anti-Age Make-Up 02 Medium“ mit Triple-Hyaluronsäure, 30 ml
4. PFLEGEND Verleiht den Lippen einen zart rötlichen Schimmer: „Alterra Naturkosmetik Lippenbalsam Bio-Granatapfel“, 4,5 g
5. AUSDRUCKSSTARK Intensiver Kajal mit integriertem Weichzeichner: „Alterra Naturkosmetik Khol Kajal“ in „01 Deep Black“ und „04 Blue Water“, je 1 Stk., in drei Varianten
6. PRÄZISE Für klare Definition: „Alterra Naturkosmetik Lipliner 05 Rosewood“, 1 Stk., in drei Varianten
7. NUANCEN „Alterra Naturkosmetik Rougepuder 01 Natural Rose“ für eine frische Ausstrahlung, 5 g, in drei Varianten
8. SANFT „Alterra Naturkosmetik Sensitiv Mascara 01 Black“ für empfindliche Haut, da auf ätherische Öle verzichtet wird, leicht entfernbar mit warmem Wasser, 9 ml





## FÜR JEDEN TAG

- 1.** FÜR ALLE ZWECKE „alouette Umwelt Küchentücher“\* aus ungebleichtem, recyceltem Karton, vier Rollen à 160 Blatt  
**2.** KLEINE HELFER „RUBIN Hygiene-Müllbeutel“ aus 80 % Recyclingmaterial, mit Tragegriff, 10 l **3.** DEKORATIV „alouette Kosmetiktücher Recycling“ in praktischer Würfelbox, versch. Designs, 60 Stk. **4.** WASCHBAR „eco Freude Recycling-Mikrofaser Universaltücher“ für gründliches Reinigen – auch ohne Reinigungsmittel **5.** UNIKAT Die „Alterra Naturkosmetik Premium Pflegeseife Sanddornöl“ entsteht in liebevoller Handarbeit, 100 g **6.** WEICH „alouette Recycling Toilettenpapier“, 3-lagig aus 100 % Recyclingfasern, 8 Stk. **7.** SENSITIV Mit Bio-Kamille, Bio-Ringelblumenblüten-Extrakt und feuchtigkeitsspendendem Glycerin: „Alterra Naturkosmetik Milde Flüssigseife Bio-Kamille“, 300 ml **8.** LEICHT AUSSPÜLBAR Auch für empfindliches Geschirr, Gläser und Besteck geeignet: „eco Freude Bio-Baumwoll-Tücher“, 2 Stk. ▶

\*Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test Ausgabe 08/2025



# *Lieblingsstück.*

Eure Handyhülle – euer persönliches Foto, immer bei euch.







## GUTES VON HIER

- 1. WIEDERVERWENDBAR** „flink & sauber Glastrinkhalme“ für kalte und warme Getränke, plus Bürste zum Reinigen, 4 Stk.
- 2. FLEXIBEL** Ideal zum Verziern: „flink & sauber Spritzbeutel“ mit fünf Garniertüllen, 1 Stk. **3. EXOTISCH** Kalt gepresstes „enerBio Kokosöl nativ“ in Naturland-Qualität zum Kochen, Braten und Backen, 200 g **4. SAUERKICK** Milder „enerBio Apfelessig naturtrüb“ in Naturland-Qualität für Salate, Marinaden, oder mit Wasser verdünnt als Getränk, 750 ml
- 5. LANGKÖRNIG** Schmeckt auch in Aufläufen, Eintöpfen, Suppen und Salaten: „enerBio Basmati Reis“ in Naturland-Qualität, 1 kg **6. FORMVIELFALT** „enerBio Dinkel Spirelli“ in Naturland-Qualität als Beilage oder Pastagericht, 500 g
- 7. VEGAN** Aus „enerBio Gemüse Burger“ in Bioland-Qualität werden im Nu köstliche Bratlinge oder Burger-Pattys, 200 g
- 8. GUTER START** Klassisches „enerBio Porridge Basis“ in Bioland-Qualität mit Vollkornhafer, Mandelstückchen, gepufftem Amaranth und Bourbon-Vanille, 500 g **9. MILD-NUSSIG** Aus 100 % blanchierten Bio-Mandeln, von Natur aus vegan und ohne Palmöl: „enerBio Mandelmus weiß“ in Naturland-Qualität, 250 g **10. BACKSPASS** „flink & sauber Backförmchen aus Silikon“ für Muffins, mit Antihaft-Wirkung, 6 Stk. **11. HERZHAFT** Das „enerBio 4-Kornbrot“ in Bioland-Qualität steckt voll regionalem Roggen, hochwertigem Hafer, geschmackvoller Gerste und Weizen, 500 g

DE-ÖKO-039



# Stark gegen Schuppen und sanft zur Kopfhaut.

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

### ANTISCHUPPEN SHAMPOO

Bei empfindlicher Kopfhaut, für normales Haar

### ANTISCHUPPEN SHAMPOO *PLUS*\*\*

Lindert Juckreiz, für schnell fettendes Haar

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

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

klinisch  
 pH-Wert  
 5,5  
 geprüft  
**sebamed**<sup>®</sup>  
 WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT  
 SEIT 1967



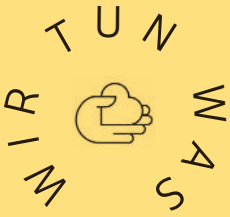
MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · vegan

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

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





**BESSERE**

**CHANCEN**

**FÜR**

**ALLE**

Das Projekt „Klasse 0“ unterstützt  
Kinder vor dem Schulstart

TEXT *Ines Hennenberg*

**T**raurige Realität: Erstklässler zeigen hierzulande deutliche Lern- und Entwicklungsdefizite. Barbara Mächtle erlebt das in ihrem Berufsalltag. Als Schulleiterin der Gräfenau-Grundschule, die in einem sozialen Brennpunkt in Ludwigshafen (Rheinland-Pfalz) liegt, muss sie seit Jahren eine hohe Quote an Nichtversetzungen bei Schulanfängern vermelden – und ist mit dieser Bilanz kein Einzelfall. Bildungsforscher und Lehrkräfte berichten, einige Schulanfänger brächten nur wenig oder keine Kita-Erfahrung mit, hätten Schwierigkeiten mit der Sprache oder könnten sich nur wenige Minuten auf eine Sache konzentrieren. Der Schulstart ist für sie mit einem höheren Erwartungs- und Anpassungsdruck – und damit Stress – verbunden als für Kinder, die mit guter Sprachentwicklung, stabilen sozialen Fähigkeiten und einer Kita-Biografie in die erste Klasse starten. Für die Lehrkräfte bedeutet das: Es wird für sie immer schwieriger, allen Schülern gerecht zu werden und guten Unterricht zu leisten.

### *Bildungskrise kontra Chancengleichheit*

Viele Studien belegen die Missstände. So berichteten 2025 in einer bundesweiten Umfrage unter Grundschullehrkräften im Rahmen einer ARD-Recherche 87 Prozent der rund 7.000 teilnehmenden Lehrkräfte, dass Erstklässler heute deutlich mehr Defizite als vor zehn Jahren mitbringen. Dass Bildungsungleichheit bereits vor der Einschulung entsteht, zeigt auch der Nationale Bildungsbericht 2024, herausgegeben unter Beteiligung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Besonders häufig betroffen sind Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien. „Frühe Bildung ist der zentrale Hebel für Chancengerechtigkeit“, heißt es dort weiter. Doch gerade hier klaffen Angebot und Bedarf vielerorts stark auseinander. ▶



**SPIELERISCH LERNEN**  
Ob im Kita-Alltag, beim Basteln oder Malen – Kinder sollten schon vor der 1. Klasse gezielt gefördert werden





## Initiative für einen besseren Frühstart

Zurück zur Gräfenau-Grundschule in Ludwigshafen. Die Situation einfach hinnehmen, das wollte Schulleiterin Barbara Mächtle nicht. Sie beschloss, konkret etwas gegen den Missstand zu tun – und entwickelte das Konzept „Klasse 0“. Es richtet sich an Kinder mit wenig oder keiner Kita-Erfahrung noch vor dem regulären Schuleintritt. Zweimal wöchentlich für jeweils zwei Stunden sollen sprachliche Fähigkeiten, soziale Kompetenzen, grundlegende Lernvoraussetzungen sowie motorische Fähigkeiten und kreative Ausdrucksformen gefördert werden. Ergänzt wird das Programm durch eine enge Abstimmung mit Kitas und Eltern sowie eine Nachbetreuung in den ersten Schulwochen.

Barbara Mächtles Idee macht jetzt Schule. Nachdem aus mehr als 250 Bewerbungen bundesweit rund 100 Schulen ausgewählt wurden, startet die „Klasse 0“ in diesem Monat. Dafür hat ROSSMANN eine Million Euro bereitgestellt, vergeben über ein transparentes Bewerbungsverfahren, das gezielt Schulen erreichen soll, die bislang kaum von bestehenden Förderprogrammen profitieren. „Unser Zusammenwirken mit Schulleiterin Barbara Mächtle ist eine unmittelbare Antwort auf die Untätigkeit bildungspolitischer Akteure“, so Raoul Roßmann, Sprecher der Geschäftsführung von ROSSMANN, „engagierte Pädagoginnen und Pädagogen brauchen konkrete Hilfen, nicht Vertröstungen. Gemeinsam ermöglichen wir mehr Kindern den erfolgreichen Start in die Grundschule.“ Der Kooperationspartner #wirfürschule verantwortet die Projektumsetzung mit den Initiatoren bis zum Beginn des neuen Schuljahres. „Wir freuen uns riesig auf die Zusammenarbeit, den Austausch und darauf, gemeinsam etwas Wertvolles auf den Weg zu bringen“, vermeldet etwa die GGS Schwanenschule Wermelskirchen (Nordrhein-Westfalen).



**CHANCENGLEICHHEIT**  
Bei systematischer  
Frühförderung  
schneidet Deutschland  
im internationalen  
Vergleich schlecht ab

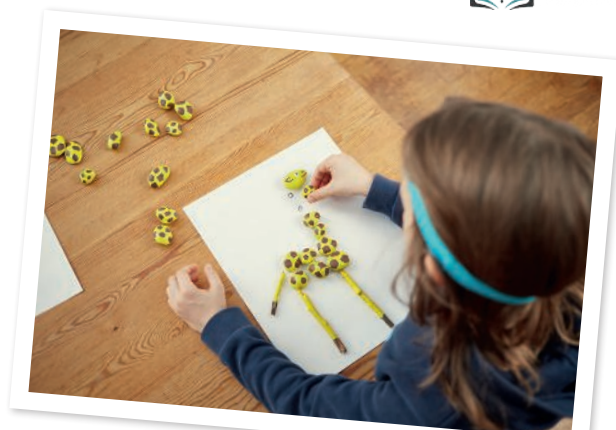
## Mit gutem Beispiel voran

Natürlich verschwinden die strukturellen Probleme im deutschen Bildungssystem durch ein Modell wie „Klasse 0“ nicht. Doch Barbara Mächtle zeigt mit ihrer Initiative, worauf es ankommt: handeln statt klagen und abwarten. Dem Motto folgend „Große Ziele erreicht man, indem man viele kleine Schritte geht“, kann persönliche Initiative beweisen, dass Veränderung auch innerhalb eines trägen Systems möglich ist. So ist „Klasse 0“ ein pragmatischer Ansatz für einen gerechteren Start in die schulische Bildung. Wenn Frühförderung nicht als Zusatz, sondern als Fundament verstanden wird, kann Chancengleichheit gestärkt werden. ●

Mehr Infos unter: [rossmann.de/klasse0](https://rossmann.de/klasse0)



**IMPULSGEBERIN**  
Barbara Mächtle,  
Schulleiterin  
und Initiatorin  
des Konzepts  
„Klasse 0“



elmex®

Wirksamer  
Kariesschutz für  
jedes Alter

Anzeige

BLEIB GESUND  
IM MUND!

# Hereinspaziert in die Welt der gesunden Zähne

Tipps & Tricks zur Zahnpflege von Kindern  
finden Sie unter: [rossmann.de/BGIM](https://www.rossmann.de/BGIM)



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



**„Ich möchte,  
dass Frauen  
an sich  
glauben  
und etwas  
wagen“**

INTERVIEW *Silvia Stammer*

A full-page photograph of actress Lisa Maria Potthoff. She is posing with her right arm flexed, showing her bicep. She has long, wavy blonde hair and is wearing a white t-shirt and dark blue jeans. The background is a mottled green and grey.

KRAFTAKT  
Körperliche Präsenz  
ist kein Kostüm:  
Für ihre Rolle als  
Sarah Kohr trainiert  
Lisa Maria Potthoff  
gern konsequent

Als TV-Ermittlerin Sarah Kohr bringt **Lisa Maria Potthoff** eine Portion Lara Croft ins deutsche Fernsehen. Im Interview spricht die Schauspielerin über Kampfsport, die Liebe zu den Bergen und das Glück als Susi in den Filmen der „Eberhofer“-Reihe



N

Nein, eine Sympathieträgerin ist Sarah Kohr auf den ersten Blick nicht, ihre Darstellerin Lisa Maria Potthoff beschreibt sie sogar als „soziophob“, weit weg von dem, was man „People pleasing“ nennt. Trotzdem oder gerade deshalb liebt das Publikum die toughe Ermittlerin aus Hamburg, die Kriminelle in Kampfsportmanier zur Strecke bringt. Die Folgen erreichen bis zu 24 Prozent Marktanteil. Einem breiten Publikum ist Potthoff auch als Susi in den bayerischen „Eberhoferkrimis“ ein Begriff. Beim digitalen Interview sitzt die 47-Jährige in ihrem Haus am Rande von Berlin mit Blick in den Garten.

**Was reizt Sie an dieser kompromisslosen, körperlich so präsenten Figur Sarah Kohr?**

*Lisa Maria Potthoff:* Der größte Reiz ist, eine Ermittlerfigur einmal anders zu erzählen, physischer. Als wir 2014 begonnen haben, war dieser Ansatz noch ungewöhnlicher als heute: eine Frau, schlagkräftig, wortkarg, am Rande der Legalität ermittelnd. So eine Art weiblicher Schimanski – den fand ich damals spannend! Aus feministischer Perspektive könnte man sagen: Warum braucht eine Ermittlerin einen handfesten Typen neben sich? Warum kann diese Frau nicht stärker sein als jeder Mann? Mit „Sarah Kohr“ gehen wir mehr in Richtung Thriller. Für mich hat es sich mit der Zeit ergeben, dass sie ein schöner Gegenpol zur Rolle der Susi in den „Eberhoferkrimis“ ist.

**Zu Susi kommen wir später noch. Wie viel von beiden Frauen steckt in Ihnen?**

Es sind immer Anteile ihrer Figuren in den Schauspielerinnen und Schauspielern. Sarah Kohr und Susi Gmeiwieser sind aber beide auch sehr anders als ich – die Susi ist viel ... farbenfroher! (*lacht*) Sie hat zum Beispiel einen ganz anderen Kleidungsstil.

**Welche Reaktionen bekommen Sie auf Sarah Kohr?**



Die bisherigen Filme der „Sarah Kohr“-Reihe, inklusive „Im Schatten“ und „Großer Bruder“, sind im ZDF-Streamingportal abrufbar. Im Jahr 2026 wird „Bis auf den Grund“ gesendet. Im August hat der zehnte Film der „Eberhoferkrimis“ im Kino Premiere: „Steckerlfischfiasco“. Buchtipps: „Vom Kämpfen und Lernen“, Lisa Maria Potthoff, Komplett-Media, 208 S., 24 Euro

Vor allem viele junge Frauen haben bei ihr „angedockt“ und geben mir sehr positives Feedback. Viele haben auch das Buch über meine „Reise“ in die Kampfkunst gelesen. Es berührt mich, dass ich einigen, vor allem Frauen, Mut gemacht habe, in eine Sportart reinzuschneppern, an die sie sich vorher vielleicht nicht herangetraut haben. Als Schauspielerin bin ich nicht systemrelevant wie ein Arzt, der Leben rettet – aber vielleicht habe ich die eine oder andere Frau ermutigt, an sich zu glauben und etwas zu wagen.

**Sarah Kohr als Vorbild oder „Role model“, wie es heute heißt?**

Anscheinend, auch wenn das gar nicht der Plan war. Frauen neigen eher zu dem, was man „People pleasing“ nennt. Wobei es ja grundsätzlich nicht falsch ist, sein Gegenüber im Blick zu haben. Aber Frauen können genauso wie Männer sagen: Was ist mein Ziel? Wie komme ich dorthin? Wie bestärke ich mich darin?

**Die Kampfkunst, die Sie vorhin erwähnten, heißt Krav Maga. Können Sie uns dazu mehr erzählen?**

Das ist eine israelische Kampftechnik, die vor allem auf Selbstverteidigung, zum Beispiel bei der Polizei und Sicherheitskräften, ausgelegt ist, um den Gegner schnell auszuschalten. Ich trainiere aber lange schon kein Krav Maga mehr, sondern Mixed Martial Arts. Mein Trainer Yi-Chung Chen trainiert mit mir einen Mix aus verschiedenen Kampfkunststilen, zum Beispiel sogenannte geschnappte Kicks (*Dreh- und Sprungtritte, Anm. der Red.*) aus dem Taekwondo, Katas (*Bewegungsabläufe*) aus dem Kung-Fu und Thai-box-Tritte und -Schläge.

**Wie oft trainieren Sie?**

Das hängt davon ab, ob ich gerade in einem Projekt bin. 2023 habe ich mich schwer am Knie verletzt. Ich musste zweimal operiert werden, hinzu kamen Reha und Physiotherapie. Seit Frühjahr 2025 bin ich zurück auf der Matte und trainiere, wenn möglich, dreimal die Woche. ►



**„Frauen können genauso wie Männer sagen:  
Was ist mein Ziel? Wie komme ich dorthin?  
Wie bestärke ich mich darin?“**



GRENZGANG Schlagkräftig statt gefällig: Mit „Sarah Kohr“ zeigt Lisa Maria Potthoff eine Ermittlerin mal anders: physisch, wortkarg und bewusst am Rand der Legalität



# Unsere sicherste Rasur

**JETZT TESTEN**



Intuition™

**Die Verletzung haben Sie sich bei einem Stunt zugezogen. Wie viel Lara Croft steckt in Sarah Kohr?**

Da sie manchmal auch im weißen Tanktop unterwegs ist, erinnert sie ein bisschen an diese Figur, die von Angelina Jolie verkörpert wird, aber manche sagen auch, dass die Figur an Bruce Willis (*als Polizist in „Die Hard“, Anm. der Red.*) erinnert. Beides schmeichelnd. Ich bin Britta Willis aus Hamburg, die sich so ein bisschen rumpprügelt. (*lacht*)

**Ich frage mich, ob eine Frau wirklich einen Mann so ausknocken kann.**

Wenn beide denselben Trainingsstand haben – er 90 Kilo, ich nur 60 Kilo –, habe ich natürlich weniger Chancen. Energie ist Masse mal Geschwindigkeit. Aber es lohnt sich, an seiner Selbstverteidigung zu arbeiten. Wenn ich heute angegriffen würde, hätte es ein Mann angesichts meiner Schnelligkeit und Wendigkeit schwerer – und weil ich nicht mehr so schnell in Schockstarre fallen würde. Diese Sperre im Kopf zu überwinden, ist das größte Learning im Kopf.

**Wie wäre es, wenn Sarah und Susi aus den „Eberhoferkrimis“ aufeinander-treffen würden?**

Es sind zwei völlig unterschiedliche Welten, die da aufeinandertreffen würden: Sarah Kohr, fast schon etwas soziophob, und die Susi, die am Freitagabend mit ihren Freundinnen in der Dorfdisco feiert. Die Susi würde so eine Frau aus der Großstadt auf jeden Fall spannend finden.

**Susi will Bürgermeisterin werden. Haben Sie ein Mitspracherecht, wenn es um die Weiterentwicklung der Geschichten geht?**

Unser Regisseur Ed Herzog und unsere Produzentin Kerstin Schmidbauer laden uns in den Vorbereitungen immer ein, Anmerkungen oder Änderungswünsche zu äußern. Aber die Geschichten von Rita Falk (*die Autorin der „Eberhoferkrimis“, Anm. der Red.*) haben schon immer für mich spielerisch interessante Themen aufgegriffen, zum Beispiel die Trennung von Susi und

RÜCKZUG  
Privat zieht es  
Lisa Maria Pott-  
hoff in die Natur –  
am liebsten in die  
Berge, wo Kopf  
und Körper zur  
Ruhe kommen

Franz und der nicht einfache Versuch, sich ums gemeinsame Kind zu kümmern. Jetzt wieder als Paar mit Susis Karriereambitionen. Ich surfe da offen mit, diese Figur weiterzuentwickeln.

**Wird es einen elften Film geben?**

Wir haben immer gut daran getan, von Film zu Film zu gucken. Wir gehen im August mit „Steckerlfischfiasco“ auf Kinotour, da freue ich mich riesig drauf, weil wir drei Jahre Drehpause hatten. Rita hat bereits einen neuen Roman geschrieben. Ich kann nur sagen, ich würde mich freuen, wenn wir noch einen Film drehen. ►







KONTRASTPROGRAMM In den „Eberhoferkrimis“, wie hier im „Guglhupfgeschwader“, ist Lisa Maria Potthoff als Susi das genaue Gegenteil von Sarah Kohr

**Die „Eberhofer“-Familie, sprich die Schauspieler der Filme, gilt als eingeschworene Gemeinschaft...**

Das Arbeiten ist sehr beglückend. Wir haben eine Ansammlung von tollen Menschen, vor und hinter der Kamera. Mit Sebastian Bezzel drehe ich seit fast 30 Jahren in verschiedensten Projekten, wir sind gut befreundet, auch wenn wir nicht immer engen Kontakt haben. Auch Simon Schwarz kenne ich schon lange ...

**...und Enzi Fuchs, die Oma Eberhofer spielt, wünschen alle ein langes Leben und viel Gesundheit?**

Die Enzi ist ein Phänomen! Sie kommt mit preußischer Disziplin – darf man das bei einer Bayerin sagen? – ans Set. Beim letzten Dreh zum Beispiel standen alle an einem Auto, um sie für einen kurzzeitigen Aufenthalt im Altenheim zu verabschieden, und sollten improvisieren. Sie war mit ihren 88 Jahren grandios, das ist echte Theaterschule!

## SPORTLICHE HERRENDÜFTE MIT POWER!

Jetzt im neuen Design und mit mehr Füllmenge.



## Unser Heftthema lautet Natur...

...da bin ich ja hier genau im richtigen Heft!

### Was bedeutet für Sie Natur?

Die einfachste Lösung für manche Probleme ist, in die Natur zu gehen. Oft braucht es gar nicht mehr! Berlin ist pulsierend, aber dieses Tempo und auch der Schmutz der Großstadt sind manchmal kaum auszuhalten. Ich lebe am Rande Berlins und brauche das, ins Grüne zu gucken, wenn ich nach Hause komme. Dann entspannt sich mein Blick, meine Ohren ... Meine Wurzeln liegen in Bayern, ich bin in Oberbayern aufgewachsen. Bei Bayern gehört die Liebe zu den Bergen zur DNA, es ist wie eine selbstverständliche Liebesbeziehung.

### Zieht es Sie in die Berge?

Ja, ich bin glücklich, dass meine beiden Töchter, die ja echte Berlin-



**Lisa Maria Potthoff** (47) ist in Berlin geboren und bei München aufgewachsen. Mit 14 Jahren stand sie erstmals vor der Kamera, in der TV-Serie „Derrick“. Seitdem ist sie in zahlreichen Filmen und Serien (z. B. „Herzogpark“, „Oktoberfest 1905“) zu sehen. Sie lebt geschieden mit ihren beiden Töchtern (11 und 17) und Tierschutzhund Tiffy am Rande von Berlin.

rinnen sind, diese Liebe teilen. Mit der Elfjährigen wandere ich gerne von Hütte zu Hütte. Das haben wir 2025 gemacht, im Oktober, als es einen Wintereinbruch gab. Wir standen bibbernd oben auf dem Gipfel, der Wind pff, und der Hund war halb eingefroren. In diesem Jahr planen wir eine Tour im Chiemgau. Die Liebe zur Natur ist etwas Besonderes. In der Natur spürt man so etwas wie eine höhere Macht.

### Wenn Sie sich eine Rolle wünschen dürften, welche wäre das?

In der Serie „Oktoberfest 1905“ durfte ich kürzlich die Wirtin Nappi spielen und durfte mich dafür auch optisch stark verändern. Ich wäre glücklich, wenn ich mich weiterhin auf einem weiten Feld austoben darf, in ganz verschiedenen Genres, gerne auch bei einem interessanten Action-Stoff. Da macht das Drehen besonders viel Spaß! ●

Mein  
Wohlfühlplatz

POLIBOY pflegt, was dir  
am Herzen liegt.



# SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

EMPFOHLEN VON

*Bill Kaulitz*

## VERSIEGEL DEIN HAAR MIT SPIEGELNDEM GLANZ.

INTENSIVE FARBE, PFLEGE & STYLING  
ROUTINE MIT LAMINIERUNGS-EFFEKT.

YOU. INTENSIFIED.

NEU





# SCHÖNE AUSSICHTEN

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



SCHON GEWUSST? Gourmand-Noten, die wir aus der Welt der essbaren Aromen kennen, liegen bei Düften derzeit im Trend. Vanille, Tonkabohne, Kokosnuss, Kirsche und Zimt finden sich aktuell in vielen neuen Duftkreationen. (Quelle: „Who What Wear“)



\*1 Einzelfaltenmessung, 30 Probanden, zweimal täglich, vier Wochen Maximalwert (im Durchschnitt 17,8 %)

Einfach  
betörend!



Florale Eleganz trifft auf eine orientalische Duftkomposition aus Vanille, feinen Blütennoten und sinnlicher Tonkabohne – ein Duft voll zeitloser Schönheit, für besondere Momente.

„NIHAN HYPNOTIQUE“,  
EdP, 50 ml

STARK  
GEGEN  
FALTEN



Die mikrobiomfreundliche Tagespflege mit Total-Lift-Complex kann die Faltentiefe in vier Wochen um bis zu 39 Prozent\*<sup>1</sup> reduzieren und das Hautbild sichtbar verbessern. ►

„M. Asam® AGE EFFECT Anti-Falten  
Tagespflege“ 50 ml



Perfekte  
UV-Maniküre

## Ein Set, alles drin!

Das „NEONAIL Starter Set Essentials“ enthält alles für eine professionelle UV-Maniküre, die bis zu 21 Tage hält. Intensive Farbe, gleichmäßiges Finish, splitter- und kratzfest – für Nägel mit echtem Wow-Effekt.

„NEONAIL Starter Set Essentials“\*1



Die nächste  
Filiale mit  
NEONAIL-  
Produkten  
finden Sie hier

DUSCH-  
VERGNÜGEN



Ob cremig-nussig mit süßer Vanille oder fruchtig nach Kirsche und Mandelblüte duftend – diese sinnlichen Creme-Öl-Texturen sorgen beim Duschen für ein wunderbar seidiges Hautgefühl.

„Jean&Len Creme-Öl Dusche Pistazie & Vanille“\*1, 250 ml  
und „Jean&Len Creme-Öl Dusche Kirsche & Mandelöl“\*1, 250 ml



Die nächste  
Filiale mit  
Jean&Len-  
Produkten  
finden Sie hier



FEUCHTIGKEITSBALANCE

## Sanfte Pflege

Juckende Kopfhaut kann sehr belastend und unangenehm sein.

Dieses Shampoo ist eine Akutpflege mit 5 % feuchtigkeits-spendendem Harnstoff (Urea), die hilft, die natürliche Feuchtigkeitsbalance von Haut und Haar wiederherzustellen\*2.

„sebamed Anti-Juckreiz Akut Shampoo“, 200 ml



\*1 Nicht in allen Filialen erhältlich

\*2 Studie Dr. med. Podda, Hautklinik Darmstadt, Klinikum Darmstadt, 2010

z  
z  
z  
Pampers®

Bis  
zu **100% Auslaufschutz**  
die ganze Nacht.



Mehr  
**Inhalt &  
rundum  
verbessert**



## Empfohlen von Elena Semechin

„Guter Schlaf ist super wichtig! Nicht nur für mich als Sportlerin, sondern für alle Menschen, weil wir ihn für unsere Energie im Alltag brauchen, den wir bewältigen müssen.“

Elena Semechin,  
Paralympics-Goldmedaillengewinnerin von Tokio 2020 und Paris 2024  
und aktuelle Pampers Botschafterin.

Lesen Sie mehr über die Ausnahmesportlerin Elena Semechin in diesem Magazin.



# So schön...

ACHTSAME PFLEGE  
Naturkosmetik  
bedeutet keinen  
Verzicht, sondern  
eine bewusste  
Entscheidung, die  
Ästhetik, Wirkung  
und Verantwortung  
verbindet



# ...so natürlich

TEXT Claudia Scheffler

ROSIGE AUSSICHT  
In ihren feinen  
Blütenblättern  
bergen Rosen Duft,  
Emotionalität – und  
Pflege-Power

Moderne Naturkosmetik zeigt uns oft überraschende Facetten, gerade weil wir glauben, sie längst zu kennen. Wirkstoffe und Texturen offenbaren neue Seiten – mal hochfunktional, mal vertraut und bewährt.

Wir verraten, warum Natürlichkeit auch 2026 zu den spannendsten Beauty-Themen zählt

**W**oran denken Sie, wenn der Begriff „Naturkosmetik“ fällt? Vielleicht an eine besonders sanfte Pflege, an pflanzliche Wirkstoffe oder nachhaltige Verpackungen? Stimmt alles, aber inzwischen kann Naturkosmetik weit mehr. Sie steht für Pflege, die pflanzliche Herkunft und Hightech-Wirkung verbindet. Hoch entwickelte Extraktionsverfahren ermöglichen es, aktive Pflanzenstoffe gezielt und schonend zu gewinnen und ihre Wirksamkeit zu steigern. Die Formulierungen bleiben klar und reduziert – fokussiert auf sehr gute Hautverträglichkeit und spürbare Ergebnisse.

Gut zu wissen: Bei aller Wissenschaft sind Natur- oder Bio-Kosmetik weiterhin keine gesetzlich geschützten ►





OH, ALOE  
Die Wüstenpflanze  
weiß, wie man  
Trockenheit clever  
austrickst



**AROMATISCH**  
Klarend und anti-oxidativ: Rosmarin bringt frischen Wind ins Beauty-Regal

Begriffe. Umso wichtiger sind unabhängige, vertrauenswürdige Zertifizierungen und Siegel wie das NATRUE-Label (*das tragen etwa die Alterra-Produkte*). Gerade in Zeiten von Greenwashing und einem nahezu allgegenwärtigen Drang zu mehr Nachhaltigkeit beschäftigt das viele Beauty Lover, die – als Beispiel – bei empfindlicher, trockener und reaktiver Haut zu „natürlichen“ Formulierungen mit reizarmen Wirkstoffen greifen. Viele Konsumenten setzen

zudem bei Feuchtigkeitsmangel, Spannungsempfinden oder einer angegriffenen Hautbarriere gezielt auf Naturkosmetik. Daneben profitiert auch normale und Mischhaut von den sanften Texturen. Entscheidend bei der Produktwahl bleibt indes die individuelle Wirkstoffzusammensetzung. Denn für jeden Hauttyp lassen sich heute natürliche Ingredienzen finden, die herkömmliche Varianten wirkungsvoll ersetzen.

Ein gutes Beispiel hierfür ist eine pflanzliche Alternative zu Urea, einem der beliebtesten Feuchtigkeitsspender in der Pflege, der als Bestandteil der

natürlichen Feuchthaltefaktoren (NMF) die Haut vor dem Austrocknen bewahrt und ihr Wasserbindevermögen erhöht. Der Harnstoff Urea ist ursprünglich eine natürliche Substanz, doch wird er heute meist synthetisch hergestellt. Also setzt die Naturkosmetik auf eine clevere Alternative, einen Wirkstoffkomplex mit Bisabolol und Bio-Cica. Er hydratisiert ebenso intensiv, beruhigt und lässt sich perfekt in natürliche Rezepturen integrieren. Im Trend liegen außerdem stark revitalisierende Wirkstoffe, etwa Rosmarin. Das mediterrane Kraut wirkt aktivierend, klarend und antioxidativ, so verleiht es Pflegeprodukten einen belebenden, erfrischenden Effekt.

Die Vielfalt aus Trendwirkstoffen und bewährten Pflanzenklassikern im Mittelpunkt der Formulierungen zeigt, dass Innovation und Tradition einander gut ergänzen. Und dass Wirksamkeit und Natürlichkeit keinen

Gegensatz bilden, sondern einander verstärken. So entsteht eine Pflegephilosophie, die zeitgemäß, nahbar und vertrauenswürdig ist. Welche bewährten Wirkstoffe noch zu unseren Lieblingen zählen, erfahren Sie hier: ►



**SUPERFRUIT**  
Granatapfelkerne sind lecker, aber auch ein Feuchtigkeits-Booster für trockene Haut und Haare

# Soft Glam Satin Concealer

Leicht, cremig und mit genau der richtigen Deckkraft. Spendet Feuchtigkeit und setzt sich nicht in Fältchen ab.



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



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



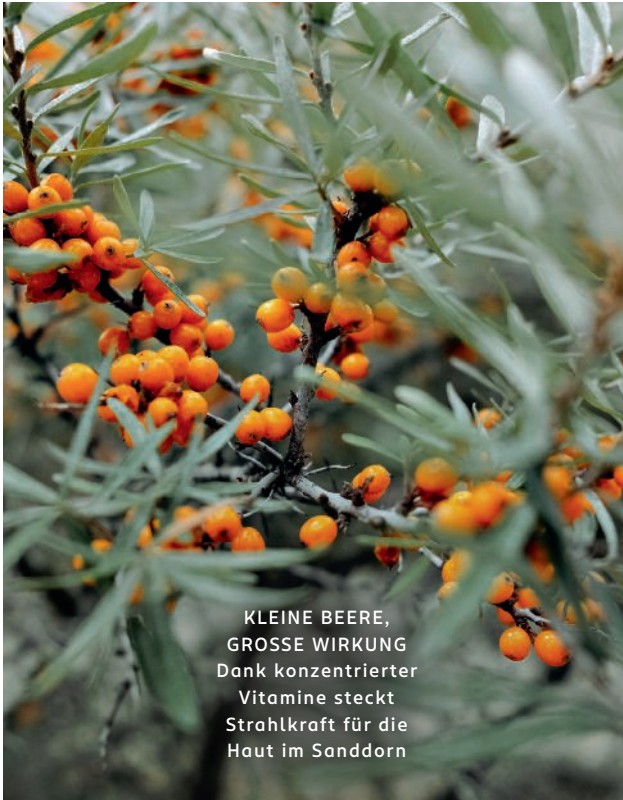
# L'ORÉAL PARIS MEN EXPERT



## FÜR DEN ULTIMATIVEN POST-VACATION LOOK.



\*ABBILDUNG DER ERWARTETEN ERGEBNISSE NACH ANWENDUNG DES PRODUKTS UNTER NORMALEN VERWENDUNGSBEDINGUNGEN NACH DEM ERSTEN MAL AUFTRAGEN - DIE ERGEBNISSE KÖNNEN VON PERSON ZU PERSON VARIIEREN.



KLEINE BEERE,  
GROSSE WIRKUNG  
Dank konzentrierter  
Vitamine steckt  
Strahlkraft für die  
Haut im Sanddorn



### *Rose – sanfter Ausgleich*

Mehr als ein ikonischer Duft! Rosenextrakte enthalten Flavonoide und Gerbstoffe, die entspannend wirken, die Haut beruhigen und ihre Feuchtigkeitsbalance unterstützen. Gleichzeitig schenken sie ein Gefühl von Harmonie und Wohlbefinden. Das macht sie zu einem beliebten Inhaltsstoff in der Gesichtspflege, etwa in Gesichtswässern und Reinigungslotionen.

### *Aloe Vera – verwöhnender Feuchtigkeitsspender*

Ihr gelartiger Extrakt spendet intensiv Feuchtigkeit, beruhigt gestresste Haut (z. B. nach dem Sonnenbad) und wirkt angenehm kühlend. Besonders bei empfindlicher oder feuchtigkeitsarmer Haut entfaltet Aloe Vera dank Polysacchariden, Enzymen sowie Mineralstoffen ihre ausgleichende Wirkung. Unaufgeregt und verlässlich – ein echter Allrounder für Gesicht und Body.

### *Granatapfel – wirksamer Schutzschild*

Kaum ein Inhaltsstoff steht so sehr für antioxidativen Schutz wie der Granatapfel. Reich an Polyphenolen und Fettsäuren (z. B. Gamma-Linolensäure) hilft er, freie Radikale abzuwehren und die Haut vor frühzeitiger Alterung zu schützen. Gleichzeitig unterstützt er die

Regeneration und verleiht nicht nur dem Teint, sondern auch dem Haar neue Frische. Ein Klassiker, der luxuriös wirkt – und genau deshalb unverzichtbar in der Pflege ist.

### *Sanddorn – kraftvolle Regeneration*

Reich an Vitaminen, Carotinoiden und essenziellen Fettsäuren, unterstützt das Öl der orangefarbenen Frucht die Regeneration der Haut und stärkt ihre Barriere nachhaltig. Besonders trockene oder strapazierte Haut gewinnt an Geschmeidigkeit sowie Widerstands- und Strahlkraft, dazu belebt der frische Duft.

### *Kaffee – belebender Weckruf*

Push-up für die Zellerneuerung! Kaffee-Extrakte regen die Mikrozirkulation an und können Schwellungen mildern, während Antioxidantien die Haut vor äußeren Belastungen schützen. Die Haut wirkt frischer und ebenmäßiger – kein Wunder also, dass Kaffee-Extrakte so häufig in Peelings oder Augencremes zum Einsatz kommen. ►



ZACK, DIE BOHNE  
Müde Haut? Die  
bringt Kaffee schnell  
wieder auf Touren!





#### LIMITIERTE EDITION

Die „Alterra Naturkosmetik Pflegedusche Sanddorn-Zauber“ mit Bio-Sanddorn reinigt sanft und hinterlässt ein angenehm frisches Hautgefühl, 250 ml



#### INTENSIVE FEUCHTIGKEIT

Die „Alterra Naturkosmetik Pflanzliche Urea Alternative\*<sup>1</sup> Körperlotion“ setzt auf eine sanfte Rezeptur für sehr trockene und raue Haut. Mit Bio-Bisabolol und Bio-Cica, 250 ml



#### FÜR NEUEN SCHWUNG

Duftet fruchtig und pflegt trockenes Haar – auch ergänzend zum Shampoo: „Alterra Naturkosmetik Feuchtigkeits-Spülung Bio-Granatapfel“, 200 ml



#### OHNE SILIKONE

Das „Alterra Naturkosmetik Haar- und Kopfhautöl“ mit ätherischem Bio-Rosmarinöl, Bio-Avocadoöl und Bio-Olivenöl. Pflegt, ohne zu beschweren, 50 ml



#### VON FRÜH BIS SPÄT

Spendet der Haut bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit und pflegt sie samtweich: „Tagescreme Bio-Aloe Vera & Gletscherwasser“\*<sup>2</sup>, von Alterra Naturkosmetik, 50 ml



#### NATÜRLICH MIT KOFFEIN

Eine leichte Massage bei köstlichem Kaffeeduft? Das bietet das „Alterra Naturkosmetik Körper-Peeling Bio-Kaffee“ – ohne Mikroplastik, 200 ml



#### MIT HYDRO-FORMEL

Für trockenes und strapaziertes Haar: „Alterra Naturkosmetik Feuchtigkeits-Shampoo“ mit Bio-Aloe-Vera und Bio-Granatapfel, vegan, 200 ml



#### FEINER ROSENDUFT

Das „Alterra Naturkosmetik Gesichtswasser Bio-Rose“ wird nach der Reinigung verwendet und bereitet die Haut auf die nachfolgende Pflege vor, 150 ml

\*<sup>1</sup>Salicornia herbacea

\*<sup>2</sup>Wirksamkeitsnachweis mit 30 Probanden bei einmaliger Anwendung

# GO STRONG GO LONG

**schauma**

Deine  
Pflegeroutine  
für weniger  
Haarbruch  
und gesundes,  
langes Haar

**NEUE  
FORMEL  
MIT  
PRO-VITAMIN  
B5**





# START-UP

Mit einer unverwechselbaren Körperpflege- und Duftlinie lädt DAISE eine neue Beauty-Generation zum Entdecken und Experimentieren ein



WIR SIND  
DIE NEUEN!

TRENDGESPÜR Ob „Vanille-Körperpeeling“ oder „Kokos-Duschschaum“: DAISE-Gründerin Jaimee Lupton (links) weiß, was die junge Zielgruppe anspricht

**M**it der Marke DAISE schlägt Jamie Lupton, die Mitgründerin von MONDAY Haircare, ein neues Kapitel auf. Die Linie aus Duft- und Körperpflegeprodukten in farbenfrohen Designs steht für einen frischen, spielerischen Ansatz und richtet sich gezielt an die Generationen Alpha und Z. Die Produkte können gesammelt, kombiniert und individuell zusammengestellt werden – je nach Gefühl und Stimmung. Fünf persönliche Fragen – und Antworten – zur beruflichen und privaten Motivation der innovationsfreudigen Neuseeländerin.

## Was war die beste Entscheidung in Ihrer beruflichen Laufbahn?

Ganz klar: der Schritt, MONDAY zu gründen. Das hat mich gelehrt, meinem Bauchgefühl zu vertrauen und an mich selbst zu glauben.

## Was steht ganz oben auf Ihrer Reisewunschliste?

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



Indien – ich habe mich schon immer von der Kultur, den Farben und der Geschichte angezogen gefühlt.

## Mit welchen drei Adjektiven würden Sie sich beschreiben?

Lebhaft, energiegeladen und zielstrebig. Eigenschaften, die prägen, wie ich täglich auftrete – im Beruf und auch im Privatleben.

## Ihre liebste Tageszeit?

Abends, ohne Frage. Dann habe ich Zeit für meine Tochter Noa, was mir unglaublich wichtig ist. Wenn sie schläft, nutze ich die Zeit für mich – dann kann ich am besten denken und arbeiten.

## Drei Menschen, lebendig oder tot, die Sie gerne zum Abendessen treffen würden?

Oprah Winfrey, Prinzessin Diana, Ed Sheeran: Oprah wegen ihrer Weisheit und Perspektive, Diana wegen ihres Mitgefühls und ihrer Anmut und Ed Sheeran, weil er trotz Erfolg so echt und bodenständig wirkt. Das wäre eine unvergessliche Runde. ●

# Ross ... Secco ... Ross Secco!

Der prickelnde  
Secco Rosé selected  
by Ross Antony

**Exklusiv  
bei uns**



Diese Werbung richtet sich an Personen, für die der Konsum und Kauf von Alkohol gesetzlich erlaubt ist. Achten Sie stets auf einen verantwortungsvollen Konsum. Vor allem: Don't drink and drive. Eine Kooperation zwischen ROSSMANN, der Lembergerland Kellerei Rosswag eG und Ross Antony.

**Jetzt neu**  
in deiner  
ROSSMANN-  
Filiale und  
online unter  
[rossmann.de](https://www.rossmann.de)



**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*





STRAHLKRAFT  
Reichhaltige  
Pflege sorgt für  
den typischen  
Glazed-Donut-  
Effekt



# ALL ABOUT GLOW

TEXT Judith Gerstbrein

Glass Skin und der Glazed Donut Look haben die vergangenen Jahre geprägt, jetzt rücken Cloud Skin und Satin Skin in den Fokus. *Vier Looks, vier Wege zum Traum-Teint* – jeder setzt andere Akzente

Glow ist längst kein einheitlicher Look mehr, sondern Ausdruck unterschiedlicher Beauty-Haltungen. Setzten frühe Trends vor allem auf maximale Feuchtigkeit und sichtbaren Glanz, zeigen neuere Finishes ein differenzierteres Verständnis von Strahl-

kraft. **Glass Skin** und **Glazed Donut Skin** stehen für diese erste Phase: Die Haut wird intensiv gepflegt, Glanz bewusst eingesetzt, Leuchtkraft sichtbar gemacht. Mit **Cloud** und **Satin Skin** wird Glow leiser, strukturierter und stärker an die natürliche Hautstruktur angepasst.

So eröffnen die Looks ein modernes Spektrum – von pflegebetonter Frische über ausdrucksstarken Glanz bis hin zu sanftem Weichzeichner-effekt und eleganter Perfektion. Sie zeigen, dass Hautästhetik keiner festen Regel folgt, sondern individuellen Bedürfnissen. ▶





VARIATION EINS

*Glass Skin – Pflege als  
schönstes Make-up*



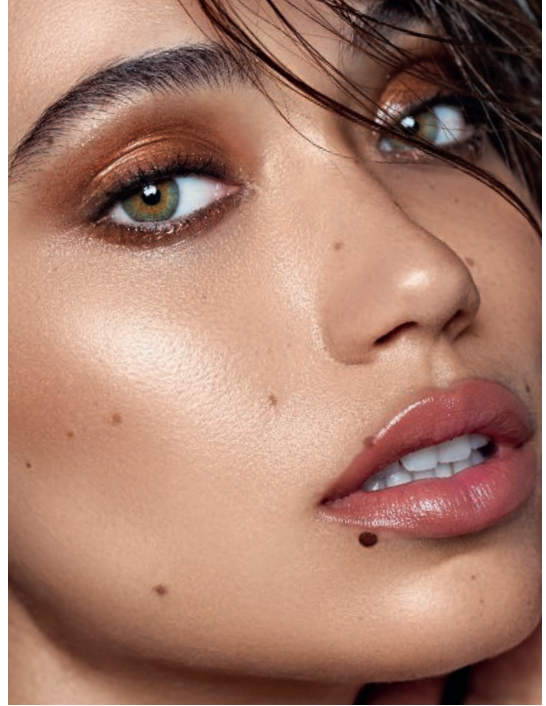
Glass Skin ist weniger ein Make-up-Look als ein sichtbarer Hautzustand. Im Mittelpunkt steht die Qualität der Haut: Sie wirkt prall, glatt und intensiv durchfeuchtet – beinahe so, als läge ein taufrischer

Feuchtigkeitsfilm auf der Oberfläche. Entscheidend für dieses Finish ist eine Pflegeroutine, die konsequent auf Hydratisierung setzt. Toner oder Essenzen bereiten die Haut vor, Seren mit Hyaluronsäure oder Glycerin polstern sie sichtbar auf, leichte Cremes schließen Feuchtigkeit ein, ohne zu beschweren.

Make-up tritt dabei bewusst in den Hintergrund. Sehr leichte Foundations oder Tönungsfluids gleichen den Teint minimal aus, ohne die natürliche Struktur zu überdecken. Beim Auftragen zählt die Technik: Statt das Produkt großflächig zu verteilen, wird es mit Schwämmchen oder Pinsel sanft in die Haut eingearbeitet. Ein cremiger, neutral gehaltener Highlighter verstärkt die natürliche Lichtwirkung an Wangen, Nasenrücken und Stirn.

**Beauty-Fact:** Gut durchfeuchtete Haut streut Licht gleichmäßiger und wirkt dadurch glatter und frischer.

**Tipp:** Ideal für trockene oder feuchtigkeitsarme Haut, die schnell an Leuchtkraft verliert.



VARIATION ZWEI

*Glazed Donut Skin – wenn Glanz  
zum Beauty-Statement wird*



Der Glazed Donut Look macht Glanz zum Hauptakteur. Die Haut darf sichtbar glänzen – gepflegt und geschmeidig, wie frisch eingecremt. Grundlage für den spiegelnden Effekt ist eine reichhaltige Pflege: Öle,

Cremes und lipidreiche Texturen verleihen Elastizität, glätten die Hautoberfläche und lassen den Teint lebendig erscheinen. Nährende Seren oder gezielt eingesetzte Primer verstärken die typische Tiefe dieses Looks.

Die Grundierung bleibt bewusst transparent und unterstützt den Glanz, statt ihn zu dämpfen. BB-Cremes oder Serum-Foundations mit pflegenden Eigenschaften sorgen für ein ebenmäßigeres Gesamtbild, ohne den Charakter der Haut zu überdecken. Cremige oder balmige Highlights auf den hohen Gesichtspartien setzen klare Lichtpunkte. Auf großflächiges Abpudern wird verzichtet, fixiert wird nur dort, wo sich Produkte schneller absetzen oder bewegen – etwa unter den Augen oder rund um die Nase.

**Beauty-Fact:** Lipidreiche Texturen glätten die Hautoberfläche und lassen den Teint voller und homogener wirken.

**Tipp:** Für normale bis trockene Haut – und für alle, die ein ausdrucksstarkes, glänzendes Finish bevorzugen.





#### VARIATION DREI

### *Cloud Skin – moderne Natürlichkeit mit Weichzeichnereffekt*



Cloud Skin interpretiert Glow als Zurückhaltung. Anders als bei Glass Skin mit ihrer taufrischen Klarheit oder beim Glazed Donut

Look mit betontem Glanz, arbeitet dieser Look mit Streuung statt Spiegelung. Die Haut wirkt ruhig, weich und ausgeglichen – als läge ein feiner Schleier über der Oberfläche, der das Licht sanft verteilt. Erstrebt wird kein sichtbarer Schimmer, sondern ein gleichmäßiger, frischer Gesamteindruck. Die Pflege bleibt leicht,

aber gezielt ausgleichend. Feuchtigkeit ist wichtig, doch entscheidend für den Look ist ein glättender Primer. Er mildert optisch Unebenheiten, verfeinert das Hautbild und schafft die Grundlage für einen ruhigen, ebenmäßigen Teint.

Beim Make-up kommen leichte Foundations oder Skin Tints mit semi-mattem Finish zum Einsatz. Sie beruhigen den Teint und lassen ihn gleichmäßiger erscheinen, ohne ihm Tiefe zu nehmen. Glow entsteht hier nicht punktuell, sondern flächig: Statt klassischer

Highlights wird ein sehr dezenter Lichtreflex breit verblendet, sodass er nicht als Produkt wahrnehmbar ist. Ein feines Puder fixiert den Look und verstärkt die diffuse Wirkung, ohne die Haut austrocknen oder stumpf wirken zu lassen.

**Beauty-Fact:** Semi-matte Oberflächen reduzieren harte Licht-Schatten-Kontraste – Poren, Rötungen und Unebenheiten treten dadurch optisch weniger hervor.

**Tipp:** Eine gute Wahl für Haut, die nach Ausgleich verlangt und Glow lieber dezent trägt. ►





VARIATION VIER

*Satin Skin – gepflegte Perfektion mit feinem Schimmer*



Satin Skin steht für subtile Eleganz. Der Look bewegt sich zwischen Glanz und Mattheit und setzt auf einen fein ausbalancierten Effekt. Statt mit sichtbarem Schimmer arbeitet Satin Skin mit gezielter Lichtführung. Die Haut wirkt geglättet, ebenmäßig und gepflegt – mit einer Leuchtkraft, die sich je nach Bewegung und Lichteinfall verändert. Die Basis bildet eine ruhige, ausgleichende Pflege. Leichte Cremes sorgen für Geschmeidigkeit, ohne die Haut zu beschweren, während sanfte illuminierende Primer ihre Oberfläche optisch verfeinern. Sie schaffen eine gleichmäßige Struktur, auf der Make-up besonders harmonisch wirkt. Entscheidend ist dabei Zurückhaltung: Der Look lebt nicht von Schichten, sondern von der Balance.

Foundations mit satinartigem Finish verbinden Deckkraft mit natürlicher Lichtwirkung. Der Auftrag erfolgt dünn und präzise, um die Haut sichtbar zu lassen, aber auch zu veredeln. Blush oder Schimmer wird sparsam und gezielt eingesetzt: Ein Hauch auf die obere Wangenpartie oder entlang der Brauen genügt.

**Beauty-Fact:** Satin-Finishes verändern ihre Wirkung bei wechselndem Licht kaum, da sie weder starke Mattierung noch ausgeprägten Glanz erzeugen.

**Tipp:** Für alle, die ein gepflegtes, verlässliches Hautbild schätzen – und ein Make-up, das den ganzen Tag lang souverän bleibt.

Fotos: Lorraine Young/Gallery Stock; Getty Images (6); Blaublüt-Edition.com/Randy Tran; Sarah Krick/Gallery Stock; Blaublüt-Edition.com/Nicky Onderwater; Joy Wong/Gallery Stock; PR

## EHRlich BROTHERS

## DIAMONDS

DIE BESTEN ILLUSIONEN  
AUS 10 JAHREN TOUR

**ZUSATZ-SHOWS**

07.+08.03.26 Offenburg  
 14.+15.03.26 Oberhausen  
 20.+21.03.26 Kiel  
 27.+28.03.26 Dortmund  
 17.+18.+19.04.26 Halle  
 24.+25.+26.04.26 Leipzig  
 02.+03.05.26 Hamburg  
 08.05.26 Riesa  
 09.+10.05.26 Berlin  
 22.05.26 Braunschweig  
 23.+24.05.26 Bremen

... UND VIELE  
WEITERE STÄDTE  
MIT DEM NEUEN  
PROGRAMM  
"WONDERWORLD"  
AB DEZEMBER  
2026

Ermäßigung für Kinder  
bis 12 Jahre!

## EHRlich BROTHERS

## NO LIMITS

DIE GROSSE STADIONSHOW  
MIT ILLUSIONS-WELTPREMIEREN

**ONE NIGHT ONLY**

**13.06.26 FRANKFURT** DEUTSCHE BANK PARK

25% Preisvorteil

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



**FRISCHER TEINT**  
„Getöntes Retinol-Effekt-Serum“  
pflegt die Haut mit Bakuchiol  
und hilft, erste Fältchen  
zu mildern. Von Alterra  
Naturkosmetik, 30 ml



**GUTE GRUNDLAGE**  
Mattiert und verleiht der Haut  
einen ebenmäßigen Look:  
„Skin Optimizer Foundation 01  
natural“ von RIVAL♥me,  
in vier Farbvarianten, 30 ml



**NATÜRLICH**  
Zaubert optisch einen makellosen  
Teint und pflegt die Haut: „7in1  
Beauty Balm Mittlerer Hauttyp“  
mit Bio-Sheabutter und LSF 10.  
Von Alterra Naturkosmetik, 50 ml

„Charme ist der  
unsichtbare Teil der  
Schönheit, ohne den  
niemand wirklich  
schön sein kann“

Sophia Loren



**MITTLERE DECKKRAFT**  
Das „Kollagen Make-Up 02  
Nude Sand“ kaschiert kleine  
Unregelmäßigkeiten zuverlässig.  
Von RIVAL DE LOOP, in drei  
Farbvarianten, 30 ml



**MUNTERMACHER**  
Augenringe und Schatten werden  
mit der „Under Eye Wake Up  
Cream“ zuverlässig abgedeckt und  
sorgen für einen frischen Look.  
Von Alterra Naturkosmetik, 1 Stk.



**FEINES FINISH**  
Das lose Puder fixiert das  
Make-up und sorgt zusätzlich für  
einen zarten Glow auf der Haut:  
„Soft Illuminating Loose Powder“.  
Von RIVAL♥me, 15 g



**ERSTER SCHRITT**  
Die Gel-Primer-Formel fixiert das  
Make-up und verleiht der Haut  
einen Weichzeichnereffekt:  
„GRIP Primer Hyaluron“.  
Von RIVAL DE LOOP, 25 ml



# FAVORIT

*Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied  
von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor.  
Diesmal: Stephanie Lachenmaier, 42,  
Regionalleiterin Vertrieb*



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



## Was genau ist Ihre Aufgabe bei ROSSMANN?

*Stephanie Lachenmaier:* Ich bin Regionalleiterin im Vertrieb und verantwortlich für 800 Filialen im Süden Deutschlands. Dort kümmere ich mich um die Weiterentwicklung meiner Führungskräfte, fungiere aber auch als Schnittstelle zu Bereichen in der Zentrale wie HR, Bau- und Gebäudemanagement oder Marketing. Mein Anspruch ist es, die Unternehmensziele praxisnah und im Sinne der Mitarbeiter in den Filialen umzusetzen.

## Unser Heft dreht sich vor allem um die Natur.

### Was bedeutet Ihnen der Kontakt zur Natur?

Ich liebe es, in der Natur zu sein. Bereits in jungen Jahren war es für mich als gebürtige Allgäuerin selbstverständlich, jede Menge freie Zeit in den umliegenden Alpen zu verbringen. Diese Grundlage führte irgendwann zu dem Wunsch, auch höhere Ziele als die klassischen 2.000er in unserer Region zu erreichen. So fassten mein Mann und ich 2012

kurzerhand den Entschluss, Nepal zu bereisen, um dort weit über die 5.000-Meter-Grenze hinaufzusteigen. Seit diesem wunderbaren Erlebnis bereisten wir jährlich spannende Bergregionen der Erde und tasteten uns als Zweier-Seilschaft beständig höher.

### Gibt es ein spezielles Naturspektakel, das demnächst noch auf Ihrer Bucketlist steht?

Irgendwann wurden die Seven Summits, die höchsten Berge der sieben Kontinente, unser Ziel. Gipfelerfolge wie Elbrus (5.642 m) und Kilimandscharo (5.895 m) gelangen, der Aufstieg zum Aconcagua (6.961 m) scheiterte 2017 am Wetter – dieses Jahr folgt ein neuer Versuch.

### Und was ist Ihr Lieblingsprodukt bei ROSSMANN?

Die „Peanut Butter Crunchy“ von enerBiO! Ich esse zwar unheimlich gern Porridge und habe mir sogar eine eigene Mischung zusammengestellt. Aber ab und zu muss es mal Toast mit Peanut Butter sein. So lecker! ●



DE-ÖKO-001

NUSSIG  
Ohne Palmfett:  
„enerBiO Peanut  
Butter Crunchy“,  
250 g  
DE-ÖKO-039

**domol** 

# Sauberkeit in XXL

Eure Lieblingsprodukte im Sparpack

50 Stück

**3.29**



90 Tabs

**XXL-SPARPACK**

**domol** 

**GESCHIRR-  
REINIGER TABS**

**CLASSIC**

FÜR DIE TÄGLICHE REINIGUNG

- Kraftvolle Reinigung auch bei niedrigen Temperaturen
- Effiziente Sauberkeit und Fettlösekraft
- Brillanter Glanz

**eco**  
45° - 50°  
Kraftvoll auch bei niedriger Temperatur

ROSSMANN

90 Stück

**4.49**

1 Stück = 0,05



100 Stück

**1.99**



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



GENUSS / Ballaststoffe

Exklusive  
enerBiO-  
Rezeptideen

Flohsamen-Muffins mit Beeren (Seite 70)

# SO LECKER, SO LEICHT!

Ob mit köstlichem Gemüse, Hülsenfrüchten,  
Saaten oder Nüssen – so starten wir  
abwechslungsreich und fit in den Frühling

FOTOS Mona Binner  
REZEPTE & FOODSTYLING Julia Luck



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

Bunter Quinoa-Salat mit Staudensellerie (Seite 72)





## Linsen-Spirelli mit Frühlingspesto

4 Portionen 20 Min.

**Zutaten:** 100 g enerBiO Mandeln,  
150 ml enerBiO Natives Olivenöl extra,  
enerBiO Schwarzer Pfeffer, enerBiO Rohrohrzucker,  
500 g enerBiO Rote Linsen Spirelli, Meersalz,  
100 g junger Spinat, 1 Bund Bärlauch,  
1 Bund Petersilie, 1 Bio-Zitrone

### So geht's:

1. Für das Pesto die Mandelkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
2. Den Spinat und die Kräuter waschen, gut trocken schleudern und grob zerkleinern.
3. Die Zitrone waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
4. Kräuter, Mandeln, Zitronensaft und etwas Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.
5. Restliches Öl zugeben und das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale abschmecken.
6. Linsen-Spirelli nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser zubereiten, abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto servieren. ▶



„Das Pesto ist fix zubereitet. Mit Öl bedeckt und luftdicht verschlossen, hält es sich im Kühlschrank drei Tage.“

**Charlyn Rübesamen,**  
Content-Marketing  
bei ROSSMANN



**KOCHLÖFFEL OVAL**  
von flink & sauber,  
aus Oliven-  
holz, ideal für  
beschichtete  
Töpfe und Pfannen





## Flohsamen-Muffins mit Beeren

🍷 12 Stück ⌚ 50 Min. inkl. Backzeit

**Zutaten:** 2 EL enerBiO Rohrohrzucker,  
2 EL enerBiO Mandelmehl, 1 TL enerBiO  
Backpulver, 1 TL enerBiO Ceylon Zimt,  
2 EL enerBiO Flohsamenschalen,  
enerBiO Kokosöl zum Fetten, 2 reife Bananen,  
4 Eier, 100 g (TK-)Beeren, 1 EL Puderzucker



### Tipp

Flohsamenschalen  
sorgen für reichlich  
Ballaststoffe im  
Gebäck, Müsli, Porridge  
oder Smoothie



So geht's:

1



Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und ein Muffin-Blech oder zwölf Silikonformen mit etwas Kokosöl ausfetten.

2



Bananen in einer Rührschüssel mit einer Gabel zu Mus verarbeiten, Zucker und Eier zufügen und gründlich verquirlen. Mandelmehl, Backpulver, Zimt und Flohsamenschalen mischen, gut unterrühren.

3



Den Teig in die vorbereiteten Vertiefungen des Muffin-Blechs geben und zum Schluss die Beeren darauf verteilen.

4



Muffins ca. 25 Min. auf mittlerer Schiene backen, bis sie sich leicht bräunen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffins in der Form vollständig auskühlen lassen. Mit etwas Puderzucker bestreut servieren.

MUFFIN-FORM  
von flink & sauber,  
für zwölf Muffins





## Bunter Quinoa-Salat mit Staudensellerie

🍴 4 Portionen ⌚ 30 Min.

**Zutaten:** 200 g enerBiO Quinoa Tricolore, 60 g enerBiO Mandeln, 100 g enerBiO Soft Datteln, 70 ml enerBiO Natives Olivenöl extra, 1–2 EL enerBiO Ahornsirup, enerBiO Schwarzer Pfeffer, ½ Staudensellerie, ½ Salatgurke, 4 Frühlingszwiebeln, 100 g Babyspinat, ½ Bund glatte Petersilie, ½ Bund Minze, 1 Bio-Zitrone, Salz

### So geht's:

1. Quinoa nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen, dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Datteln fein würfeln. Sellerie putzen und waschen, Gurke waschen, streifig schälen und längs halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und alles in feine Scheiben schneiden. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Kräuter grob hacken.
4. Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Salatschüssel mischen. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Ahornsirup und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing über den Salat geben. ●

1



2



3



1. QUINOA TRICOLORE von enerBiO, die Körner aus Südamerika sind eine leckere Ballaststoffquelle für bunte Bowls, Suppen, Salate und Bratlinge
2. MANDELN von enerBiO liefern wertvolle Nährstoffe und sind als Quelle für Magnesium, Ballaststoffe, Vitamin E und B2 eine Spitzenknabberlei
3. SOFT DATTELN von enerBiO, fruchtig-weich bringen sie natürliche Süße in Gebäck oder ins Müsli, aber auch in herzhafte Gerichte, z. B. Salate

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



**NEU**

**VOR & NACH**  
MEHREREN WÄSCHEN

**5x**  
**LEUCHTKRAFT\***



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.  
Mehr erfahren: [keepcapsfromkids.eu](http://keepcapsfromkids.eu)

\*IM VERGLEICH ZU SPÉE





## GRÜNE GELASSENHEIT

### Vom Kulturgut zum Trendgetränk: Matcha

TEXT Ines Hennenberg

In der Ruhe liegt die Kraft, soll der große Philosoph Konfuzius (ca. 551–479 v. Chr.) gesagt haben. Wer wollte dieser Weisheit widersprechen? Jeder kann es nachspüren: Geht man aufmerksam durchs Leben, überstürzt nichts und erledigt Aufgaben konzentriert, lebt es sich stressfreier, und man hat mehr Energie. Ein höchst angenehmer Zustand, den Matcha womöglich unterstützt. Immerhin wurde das Pulver aus zermahlenen Grünteeblättern wegen seiner so beruhigenden wie wach machenden Wirkung schon in der traditionellen ostasiatischen Medizin geschätzt und gilt – in hochwertiger Qualität – als edelste Teesorte der Welt.

Wie Konfuzius stammt Matcha aus China. Dort genossen buddhistische Mönche bereits im 6. Jahrhundert das smaragdgrüne Pulver mit dem leicht grasig-erdigen Geschmack und der süßlich-feinbitteren Note. Heute zählt es zum Geschmacksprofil Umami, was auf

Deutsch „köstlich“ bedeutet. Die Mönche brühten das Pulver mit heißem Wasser auf oder rührten es in Speisen, um beim Meditieren ruhig und dennoch wach zu bleiben. Als die chinesische Teekultur einige Jahrhunderte später nach Japan kam, entwickelte sich dort die Chanoyu-Zeremonie, ein Ritual zur Zubereitung speziell von Matcha-Tee, das weit über simples Trinken hinausgeht. Bis heute wird Chanoyu in Japan als kulturelles Erbe und zur Entspannung praktiziert.

Was Matcha inhaltlich bietet, zeigt die moderne Forschung: Qualitativ hochwertiges Matcha-Pulver enthält eine hohe Konzentration an Catechinen, sekundäre Pflanzenstoffe, denen starkes antioxidatives Potenzial zugeschrieben wird. Das soll vor Zellschäden schützen und helfen, Krankheiten vorzubeugen. Die Produktion von hochwertigem Matcha ist aufwendig. Eine Grüntee-pflanze, aus der Matcha gewonnen werden soll, muss vor der Ernte

einige Wochen mit lichtundurchlässigen Netzen oder Matten „beschattet“ werden. Dadurch erhöht sich ihr Chlorophyll- und Theaningehalt. Je höher der Chlorophyll-Anteil, desto intensiver die grüne Farbe – ein Qualitätsmerkmal. In Kombination mit dem ebenfalls im Matcha steckenden Koffein sorgt Theanin für einen sanften Wachmacher-Effekt: Laut US-Fachmagazin „Journal of Medicinal Food“ (2021) steigert dieser Mix die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit ohne die typischen Nebenwirkungen von Koffein, etwa Nervosität.

Kein Wunder also, dass sich Matcha-Tee in der westlichen Welt zu einem Kultgetränk aufgeschwungen hat als eine Art Gegenpol zum hibbeligen Kaffeekick. Besonders die junge Generation liebt Matcha. Hippe Cafés und Coffeeshops haben sich darauf eingestellt: Matcha-Latte, eine Kombination aus Matcha-Tee, Pflanzen-Drink oder Kuhmilch, eventuell mit Zucker und/oder Sirup, ist besonders angesagt – auch wenn das mit traditionellem Matcha-Tee nur noch wenig zu tun hat.

Aber nicht nur als Tee ist Matcha ein Hit. Es verleiht etwa Smoothies, Joghurt oder Kuchenteig mehr Cremigkeit und ein besonderes Aroma. Dafür darf's ruhig eine einfache, günstigere Matcha-Sorte sein. Wer mag, kann mit verschiedenen Qualitäten und Einsatzmöglichkeiten des begehrten Grünzeugs experimentieren. Dabei nur nicht hektisch werden! ●



### Oma Heidis Tipp

Mein cremiger Matcha-Shake ist eine Wucht. Dafür eine halbe Banane, 200 ml Hafer-Drink und einen halben Teelöffel Matcha-Pulver, optional mit etwas Honig, im Mixer pürieren.





## Big in Japan und hip bei uns

DE-ÖKO-003



**HERB IM GESCHMACK**  
Traditionell hergestellt  
und schonend in  
Steinmøhlen vermahlen:  
„enerBio Matcha“.  
Aus Japan, 30 g



**GENUSSMOMENT**  
Premium Matcha aus  
Japan trifft auf Zimt-  
Vanille: „Baetter Matcha  
Cinnamon Bun“ – mit  
natürlichen Aromen, 30 g



**SCHÖN UND STABIL**  
Aus hitzebeständigem  
Borosilikat-Glas:  
„Doppelwandige Gläser“,  
2er-Set, aus der  
IDEENWELT, je 300 ml

DE-ÖKO-005



**PERFEKTE KOMBI**  
Knackig-fruchtiger  
Erdbeer-Crunch mit cre-  
migem Matcha-Mantel:  
„nucao Crunchy Matcha  
Erdbeeren“, 50 g

DE-ÖKO-039



**Rotbäckchen®**



# MINI IM FORMAT – MAXI FÜR DIE GESUNDHEIT

Ob unterwegs oder zuhause –  
die kleine Portion mit großer Wirkung  
für die ganze Familie.

**Das Beste weitergeben.**

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





# Die große Lust auf Frucht

Erdbeeren schmecken auch prickelnd frisch.  
Denn als natürliche Aromen geben sie  
weinhaltigen Cocktails einen besonderen  
Twist. Und nicht nur sie ...

TEXT Kirsten Lehmkuhl

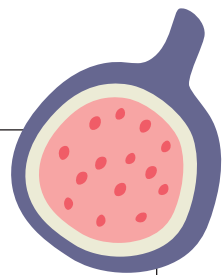
**D**er Lenz ist da, die Natur erwacht. Für fruchtiges Frühlingsglück sorgen allen voran die ersten Erdbeeren, die sich schon rot und saftig zeigen. Sie geben dem Obstsalat den berühmten Kick, munden im Müsli, auf dem Kuchen, pur ... und im Glas! In den spritzigen weinhaltigen Getränken von ROSSMANN zum Beispiel, die ausschließlich natürliche Aromen enthalten.

## Was sind eigentlich natürliche Aromen?

Natürliche Aromen dürfen ausschließlich aus Zutaten natürlichen Ursprungs bestehen. So ist es in der Aromen-Verordnung der Europäischen Union festgelegt. Das können zum Beispiel Früchte oder Kräuter sein. Sie werden unter anderem durch Destillation, Extraktion oder Fermentation gewonnen.

Da ist zum Beispiel der **Louis Fernandet Erdbeere**. Der aromatisierte weinhaltige Cocktail kommt in einer ziemlich beerigen Hingucker-Flasche daher. Fein perlend wie er ist, wartet er mit einem überwältigenden Erdbeergeschmack auf. Aber Vorsicht: Wer dieses Obst liebt, riskiert schon beim allerersten Schluck, schockverliebt zu sein. Bei seinem rosaroten alkoholfreien Kollegen **Louis Fernandet mit dem**





## WEINPORTRÄTS

### Geschmack von Vanille & Rhabarber

sieht es kaum anders aus. Rhabarber ist ja auch so ein sonnenhungriges Gewächs, das – kaum sind die Tage etwas heller – nicht lang auf sich warten lässt.

Erfrischend-bittersüße Grapefruit-Noten wiederum präsentiert gekonnt der **Felice PINK SECCO Grapefruit**. Das ist ein fruchtig-spritziger Genuss mit feinen Zitrusfrucht-Nuancen und angenehmer Säure, der besonders eisgekühlt zur Hochform aufläuft. Und der **Felice HUGO** überzeugt nicht nur durch Anklänge an Holunderblüte, sondern schmeckt dazu als aromatisierter weinhaltiger Cocktail sehr apart nach Limette.

### Fruchtig-frischer Genuss to go!

Noch mehr fröhlich-frische Fruchtigkeit und ein bisschen italienische Lebensart gefällig? Dann ist ein Prickler in styliher Dose mit farbenprächtigen Design in Pink, Orange oder Gelb goldrichtig. Jedes einzelne Getränk aus der belebenden I-Like-Serie trumpft dabei mit einem jeweils anderen Aroma auf. Mal ist es Himbeere, mal Maracuja, dann wieder Pfirsich. Der **I Like BELLINI Peach Frizzante** etwa, ein Cocktail-Klassiker aus Weißweinen, enthält unter anderem köstliches Pfirsichmark. Der **I Like MARACUJA Frizzante** wiederum verdankt seinen umwerfenden Geschmack nicht zuletzt dem Passionsfruchtsaft. Und beim **I Like RASPBERRY Frizzante** ist es das verführerische Himbeermark, das ihn so unwiderstehlich macht.

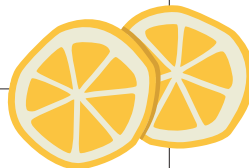
Das italienische Wort Frizzante für einen leicht perlenden Wein geht übrigens auf das Verb frizzare zurück, was so viel heißt wie schäumen oder moussieren. ●



Louis  
Fernand et  
Erdbeere \*1



Louis  
Fernand et  
Vanille &  
Rhabarber \*1



Felice  
HUGO \*1



Felice  
PINK SECCO  
Grapefruit \*1



I Like  
MARACUJA  
Frizzante \*2



I Like  
RASPBERRY  
Frizzante \*2



I Like  
BELLINI  
Peach  
Frizzante \*2

\*1 Füllmenge: 0,75 l \*2 Füllmenge: 0,2 l



ES IST ZEIT, ANDERS ÜBER

# BLASENSCHWÄCHE ZU DENKEN



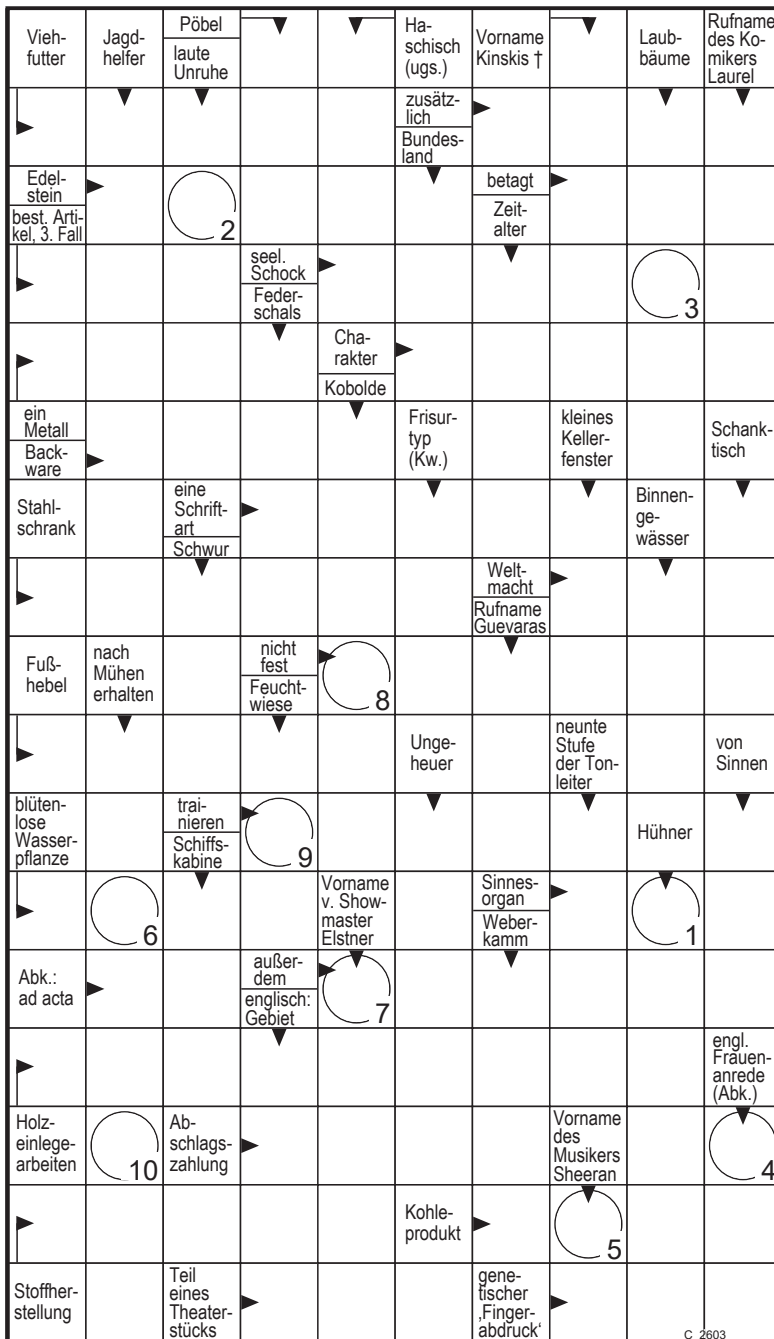
ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ. ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.



# RÄTSEL

UND  
GEWINN-  
SPIEL

*Wir verlosen einen Hausbooturlaub  
für bis zu vier Personen mit Le Boat!  
Schnell miträtseln und mit etwas  
Glück Ferien auf dem Wasser gewinnen*



LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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



## LEINEN LOS!

Ein Urlaub auf dem Wasser bedeutet Freiheit pur: an Bord gehen, ablegen und den Alltag hinter sich lassen! Das Beste: Sie brauchen keinen Führerschein und keine Vorkenntnisse. An Bord ist alles vorhanden, was Sie brauchen – ein großzügiger Salon, gemütliche Kabinen, eine ausgestattete Küche. Mit zehn Stundenkilometern geht es über Europas schönste Wasserwege. Erleben Sie die Leichtigkeit des Reisens auf dem Wasser mit Le Boat, Europas führendem Anbieter für Hausbootferien, durch die weite Landschaft der Mecklenburgischen Seenplatte, entlang der Tulpenfelder und Windmühlen in den Niederlanden oder durch die duftenden Salzwiesen der französischen Camargue!

Jetzt mitmachen – und mit etwas Glück einen einwöchigen Urlaub für bis zu vier Personen auf dem Hausboot in Frankreich, Belgien, Deutschland oder den Niederlanden gewinnen (sieben Nächte, ab/bis Vermietstation).

[leboat.com/de](http://leboat.com/de)

**le boat**

## RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 5 x je eine Box mit Naturkosmetikprodukten aus dem Sortiment von ROSSMANN



Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105



# Die Marke der Generation Smile

Strahlend weiße Zähne sind kein Zufall, sie sind eine Entscheidung. Millionen Menschen vertrauen PERLWEISS, dem Zahnweiß-Experten – seit Generationen, zuhause und unterwegs. Wie steht es mit Deinem Lächeln?

50 JAHRE ZAHNWEISS EXPERTE



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



## Sudoku | schwer

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

## So geht's!

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

Teilnahmezeitraum: 01. bis 31. März 2026

*Bitte hier das Lösungswort eintragen*



\* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. Reiseantritt bis 31.10.2026. Termin, Basis und Bootstyp nach Verfügbarkeit (mit Le Boat abzusprechen). Konditionen und Bedingungen zu Upgrades und Ferienterminen finden Sie unter [leboat.de/gutschein](https://leboat.de/gutschein). Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur Februar 2026 lautete:  
**VERTRAUEN**

**Klebrige Hände,  
dreckige Arbeitsfläche,  
schmutziges Geschirr?**



**Kein Problem mit  
den Produkten von  
Sagrotan & Finish!**



\* Biozidprodukte vorsichtig verwenden.  
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



# Alles nur



# Verschleiß?



# Wie eine Arthrose entsteht – und was der eigene Lebensstil damit zu tun hat

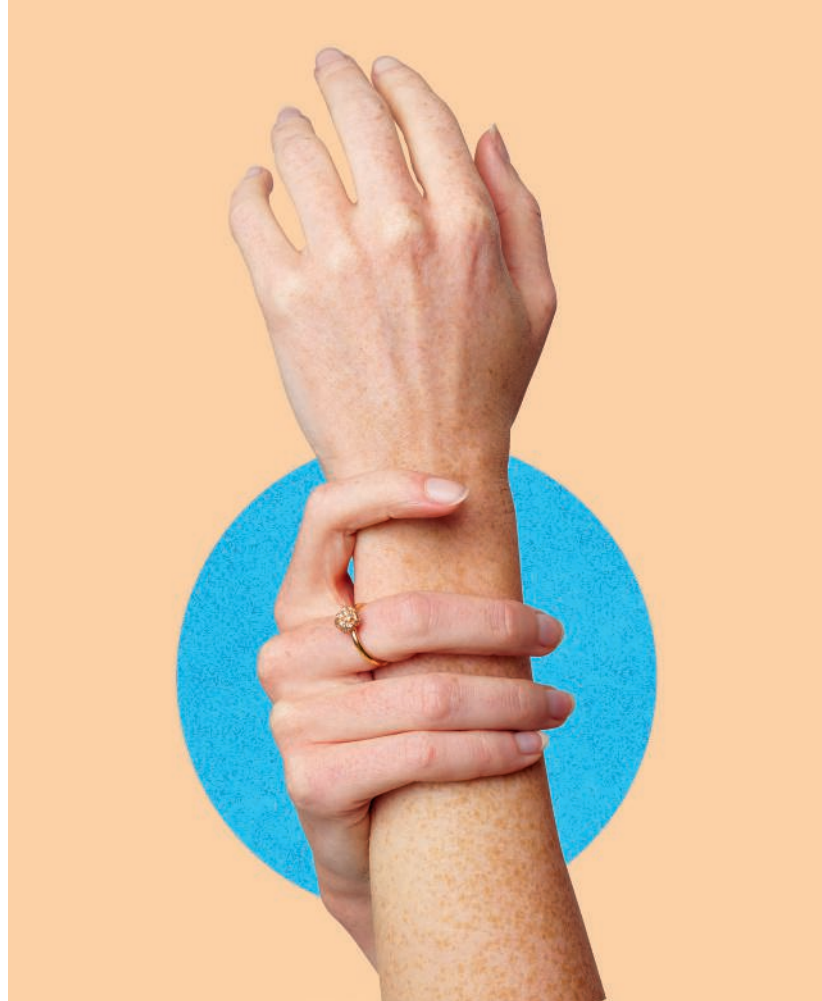
TEXT Ines Hennenberg

**B**eim Treppensteigen streikt das Knie. Der Deckel vom Marmeladenglas lässt sich nicht mehr öffnen – die Finger sind zu kraftlos. Jedes Ankleiden wird zur Tortur, weil die Schulter bei Überkopf- oder die Hüfte bei Drehbewegungen höllisch schmerzt: So oder ähnlich geht es Menschen mit Arthrose. Diese häufigste aller Gelenkerkrankungen gilt inzwischen als Volkskrankheit – die hierzulande immer häufiger in Operationen mit künstlichem Gelenkeinsatz mündet, etwa einer Hüftprothese. Ist dieser Ablauf unvermeidlich?

## Schmerzhaft ausgebremst

Laut Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. leiden allein in Deutschland etwa fünf Millionen Menschen unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden. Zwei Millionen Menschen haben durch eine Arthrose täglich Schmerzen.

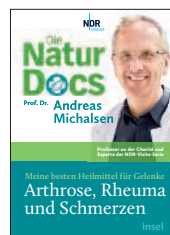
Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüften. Aber auch alle anderen Gelenke können betroffen sein. Viele Betroffene spüren „ihre“ Arthrose nicht nur an einem Gelenk, sondern, so ergab es eine Mitgliederbefragung der Deutschen Arthrose-Hilfe e.V. (Jahresbericht 2024), an sechs und mehr Stellen gleichzeitig. So kann Arthrose, wenngleich nicht tödlich, Betroffene im Alltag derart stark ausbremsen, dass selbst kleine Routinen schwer zu bewältigen sind. Damit einhergehende Schmerzen beeinträchtigen die



**SCHMERZHAFT** Eine Arthrose in den Fingern oder Händen kann den Alltag von Betroffenen – meist sind es Frauen – enorm belasten



**BUCHTIPP**  
Prof. Dr. Andreas Michalsen setzt bei „Arthrose, Rheuma und Schmerzen“ (Insel Verlag, 2022) verstärkt auf die Naturheilkunde (siehe auch nächste Seite)



Lebensqualität und Lebensfreude – was wiederum andere Beschwerden und Krankheiten begünstigen kann, etwa Depressionen.

## Was ist Arthrose?

Die Schmerzen sind allerdings „nur“ Symptome. Die eigentliche Krankheit Arthrose bezeichnet eine Schädigung der Knorpelschicht in einem Gelenk – die wie ein Stoßdämpfer im Körper funktioniert.

Ein gesundes Gelenk arbeitet wie ein gut geöltes Getriebe. Die Gelenkflüssigkeit ist die Schmierung, die dafür sorgt, dass Knorpeloberflächen reibungslos aufeinander gleiten, Knochen nicht auf Knochen reiben. Bei einer Arthrose wird der Knorpel jedoch unregelmäßig und dünner, zerfasert, baut nach und nach ab. Ein irreparabler Schaden. Ist erst mal „Sand im Getriebe“, kann es zu Gelenksteifigkeit ►

(Morgensteifigkeit) und Belastungsschmerz, zu Gelenkschwellungen, einem Dauerschmerz des Gelenks, zu verspannten Muskeln rund um das Gelenk und Bewegungseinschränkungen kommen – jeweils einzeln bereits Frühwarnfaktoren.

### *Ursachen: Mehr als Abnutzung*

Lange hieß es, Arthrose sei reiner Verschleiß. Die These erfasste bestimmte Berufsgruppen, die schwerer, meist einseitiger körperlicher Belastung ausgesetzt sind – wie etwa Fliesenleger oder Fußballprofi – und damit ein höheres Arthrose-Risiko haben. Sie bezog sich auf ältere Menschen, die deutlich häufiger unter einer Arthrose leiden als Jüngere: Ab dem 60. Lebensjahr, so die Deutsche Arthrose-Hilfe e. V., sind gut die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen.

Inzwischen gelten zusätzlich zur „Abnutzungsthese“ eine genetische Veranlagung, frühere Verletzungen oder angeborene Fehlstellungen wie X- oder O-Beine als ebenso erwiesene Ursachen. Meist spielen mehrere Ursachen eine Rolle, wenn sich eine schmerzhaft Arthrose entwickelt. Die moderne Forschung macht deutlich: Arthrose ist kein reines „Materialproblem“, sondern ein aktiver Prozess im Gelenk, den wir – zumindest zum Teil – selbst positiv beeinflussen können.

### *Was man selbst tun kann*

Unser Lebensstil prägt den Verlauf einer Arthrose mit. „Es sind weniger die Überlastungen, sondern körperliche Unterforderungen, die uns krank werden lassen“, meint etwa Dr. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité sowie Experte der NDR-Visite-Serie „Die Natur-Docs“. Der Experte gibt Praxistipps für Betroffene und zur Prävention (siehe dazu Infokasten).

Die Mediziner sind sich weitgehend einig: Nichts hilft den Gelen-

ken so zuverlässig wie regelmäßige, sanfte Bewegung. Sie empfehlen Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen und/oder einfache Kräftigungsübungen, erlernt etwa von einem Physiotherapeuten. Eine starke Muskulatur stabilisiert die Gelenke und verteilt Belastung besser. Sportarten wie Tennis oder Squash mit ihren abrupten Richtungswechseln sowie harte Kontaktsportarten können dagegen kontraproduktiv auf die Gelenke wirken.

Ebenso entlastet eine Reduzierung von Übergewicht nachweislich etwa Knie und Hüfte. Empfohlen wird generell eine vollwertige, eher pflanzenbasierte Ernährung, weil sie Entzündungsprozessen im Körper vorbeugt, die wiederum eine Arthrose begünstigen.

Im Alltag hilft oft schon ein bewusster Umgang mit der Belas-

tung. Das heißt: möglichst nicht schwer heben und gut dämpfende Schuhe tragen, die das Körpergewicht abfedern und die Gelenke schonen. Es gilt, auch psychisch gegenzusteuern, also Stress möglichst zu reduzieren, weil auch dieser Entzündungen fördert und die Schmerzwahrnehmung erhöht.

Zwar ersetzen naturheilkundliche Methoden wie Akupunktur und manuelle Therapien keinen Arzt, sie können aber als ein Baustein der Arthrose-Behandlung herangezogen werden. Wichtig: Man sollte bereits erste Warnsignale ernst nehmen. Je früher von Arthrose Betroffene mit lindernden und entlastenden Maßnahmen beginnen, umso größer ist die Chance, eine Gelenkzerstörung lange hinauszuzögern – und womöglich ein künstliches Gelenk zu vermeiden. ●

### Wärme, Kälte & Wickel: was Schmerzen lindern kann\*



\* empfohlen von Prof. Dr. Andreas Michalsen: „Meine besten Heilmittel für Gelenke. Arthrose, Rheuma und Schmerzen“, Insel Verlag, 2022. Ohne Gewähr



## Praktische Begleiter



**OHNE GENTECHNIK**  
„altapharma Kollagen Pulver“ aus 100 % reinem Kollagen-Hydrolysat – leicht löslich und ideal im Kaffee, 250 g



**TIEFENWIRKSAM**  
Zur Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen: „altapharma Wärmepflaster“\* geben bis zu zwölf Stunden Wärme, 2 Stk.



**WIEDERVERWENDBAR**  
Die „Dauerelastische Bandage“\* eignet sich zur Unterstützung von Bändern und Gelenken, von altapharma, 5 m



**FÜR ALLE HAUTTYPEN**  
Pflegendes „Allround-Öl Moments of Marula“. Zieht besonders schnell ein – ohne zu fetten, von ISANA, 100 ml

\* Medizinprodukt

Ihr Experte für gesundes Wohlbefinden

# sanotact®

## Fit und gesund durch den Frühling

- ✓ Wertvolle Inhaltsstoffe für das Immunsystem<sup>1</sup>
- ✓ Lutschtabletten in fruchtigen Geschmackssorten
- ✓ vegan



<sup>1</sup>Vitamin C trägt zur Erhaltung eines normalen Immunsystems bei. \* Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



WÄHLEN  
SIE DAS  
GARTENTIER  
2026!

# GARTENGÄSTE NEU ENTDECKEN

Artenvielfalt beginnt  
gleich vor der Haustür.  
Mit der Gartentierwahl  
2026 macht die  
Heinz Sielmann Stiftung  
das Leben im  
nahen Grün sichtbar

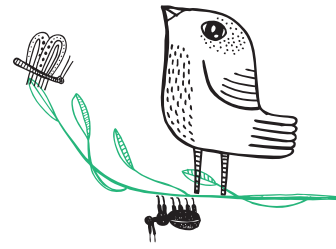
TEXT Caroline Hübenbecker

**N**atur beginnt nicht erst im Wald oder im Schutzgebiet. Jeder Garten kann eine Oase sein, in der Tiere Nahrung, Lebensraum und Schutz finden – und in der wir entdecken, wie lebendig die Artenvielfalt vor unserer Haustür ist. In Zeiten, in denen das Artensterben weltweit voranschreitet und selbst früher häufige Arten wie Igel und Star unter Druck geraten, lohnt sich der Blick auf die tierischen Nachbarn besonders. Denn jedes Gartentier zählt – und braucht passende Lebensbedingungen.

Doch nicht alle Gärten unterstützen die Artenvielfalt gleichermaßen. Exotische Pflanzen oder stark gezüchtete Sorten liefern oft kaum Nektar für heimische Insekten. Häufiger Rasenschnitt oder Mähroboter gefährden viele Lebewesen. Versiegelte Flächen sowie fehlende Totholz- oder Steinhäufen nehmen den Tieren wichtige Rückzugsorte. Die gute Nachricht: Schon kleine Änderungen können mehr Artenvielfalt fördern. Wer heimische Pflanzen setzt, „wilde“ Ecken zulässt, Wasserstellen anbietet und auf Pestizide verzichtet, schafft ein Stück Natur. Genau dieses Leben rückt die Heinz Sielmann Stiftung mit der Gartentierwahl 2026 in den Mittelpunkt – sechs Gartentiere stehen zur Wahl, für die bis zum 26. April online abgestimmt werden kann. Welches ist Ihr persönlicher Favorit?



## DIE KANDIDATEN



### Der Zitronenfalter

STRAHLENDER FRÜHJAHRSBOTE

**Merkmale und Fähigkeiten:** Wie von den ersten Sonnenstrahlen geweckt, erwacht der Zitronenfalter (*Gonepteryx rhamni*) bereits während der ersten wärmeren Vorfrühlingstage im Februar oder März aus seiner Winterstarre. So ist er bereits unterwegs, wenn die meisten anderen Falter ihre Entwicklung noch nicht vollendet haben oder in der Winterstarre ausharren. Er übersteht sogar Frost – verborgen in Laubhaufen oder Hecken. Seine auffällig zitronengelben Flügel mit ihren langen, gebogenen Flügelspitzen verhelfen ihm zu perfekter Tarnung, wenn er im Blattwerk von Bäumen und Sträuchern oder auf Blüten sitzt.

**Bedeutung für das Ökosystem Garten:** Der Zitronenfalter besucht zeitig im Jahr Sträucher und Frühblüher und bestäubt diese zuverlässig. Für Gartenfreunde und -freundinnen bedeutet das, dass Obstgehölze, Beerensträucher und Wildblumen besser fruchten und Samen bilden. Die Raupen des Zitronenfalters sind allerdings auf ganz bestimmte Sträucher angewiesen, darunter Faulbaum und Kreuzdorn. Das heißt: Ohne Nahrung für die Raupen gibt es keine Falter! Das Vorkommen des Zitronenfalters zeigt, dass der Garten frühblühende Nahrungsquellen bietet.



### Die Blindschleiche

SONNENLIEBENDE BODENBEWOHNERIN

**Merkmale und Fähigkeiten:** Die Blindschleiche (*Anguis fragilis*) ist eine beinlose, etwa 45 Zentimeter lange Echse mit bronzefarben schimmerndem Schuppenkörper, der glatt wie Metall wirkt. Anders als Schlangen besitzt sie bewegliche Augenlider und äußere Gehöröffnungen. Leise gleitet sie durch feuchtes Laub. Wenn die Sonne den Boden erwärmt, sonnt sich die Blindschleiche gern am Heckenrand oder auf Trockenmauern. Bei Gefahr kann sie ihren Schwanz abwerfen, um Angreifern zu entkommen.

**Bedeutung für das Ökosystem Garten:** Die Blindschleiche durchstreift gern strukturreiche Gartenbereiche, man findet sie etwa unter Sträuchern, in Laub- oder Komposthaufen. Sie frisst unter anderem Spinnen, Asseln, Regenwürmer und Nacktschnecken. Das macht sie für alle, die ihren Garten lieben, zur nützlichen Bewohnerin, die die natürliche Balance erhält. Tagsüber und zur Überwinterung zieht sie sich in frostfreie Verstecke unter Baumwurzeln, Kompost- oder Steinhaufen zurück. Der zunehmende Rückgang solch kleinräumiger Strukturen bedroht die geschützte Art. Häufig werden der Blindschleiche im Garten auch Hauskatzen und Mähroboter zum Verhängnis. ►





WEIL  
GUTER SCHLAF  
SO WICHTIG IST.

KLOSTERFRAU  
HEALTHCARE GROUP

200  
JAHRE

GEWINNE  
100.000 €!<sup>1</sup>



Zum Gewinnspiel



[www.klosterfrau-gewinnspiel.de](http://www.klosterfrau-gewinnspiel.de)

Unser starkes Team für die Entspannung  
in der Nacht.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

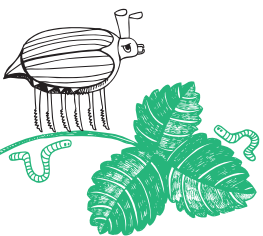
\* Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

<sup>1</sup> Teilnahmebedingung: 1. Klosterfrau oder Taxofit Produkt\* kaufen, 2. Teilnahmeformular ausfüllen und Foto vom Kaufbeleg hochladen, 3. Mit etwas Glück 100.000 € in bar gewinnen! \* Ausgenommen Arzneimittel. Unter allen gültigen hochgeladenen Kaufbelegen verlosen wir einmalig 100.000 €. Mehrfachteilnahme mit neuem Kaufbeleg möglich.

Teilnahmeberechtigt sind Endverbraucher ab 18 mit Wohnsitz in Deutschland. Mitarbeiter des Veranstalters oder einem verbundenen Unternehmen, sämtliche an der Entwicklung bzw. Durchführung des Gewinnspiels beteiligten Personen (z. B. Agenturen, Berater, Lieferanten), sowie deren nahe Verwandte und mit ihnen im Haushalt lebende Personen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Unter den generierten Gewinncodes wird per Zufallsprinzip ein Gewinncode gezogen. Dies findet im Juli/ August 2026 statt. Teilnahmezeitraum 01.01.bis 30.06.2026.





## Der Kugelspringer

WINZIGER STREUSCHICHTSPEZIALIST

**Merkmale und Fähigkeiten:** Winzig und fast unsichtbar wuseln Kugelspringer, die zu den Springschwänzen (*Collembola*) zählen, durch die feuchte Streuschicht unserer Gartenböden. Mit einer Körperlänge von nur wenigen Millimetern sind sie erst unter der Lupe richtig zu erkennen: kleine kugelförmige Wesen, ausgestattet mit erstaunlicher Sprungkraft. Per kräftigem Katapultstoß schnellen sie explosionsartig davon, wenn Gefahr droht. In Deutschland gibt es mehr als 80 heimische Arten, die vor allem in Laubstreu, unter Rinde, in Moosen oder im Boden zu finden sind. Sie sind unermüdlich unterwegs auf der Suche nach Pilzen, Bakterien und Pflanzenresten.

**Bedeutung für das Ökosystem Garten:** Trotz ihrer winzigen Größe leisten Kugelspringer einen unverzichtbaren Beitrag. Sie zersetzen abgestorbene Pflanzenteile und geben so Nährstoffe frei, die Pflanzen direkt nutzen können. Ihre Aktivität trägt zur Entstehung von lockerer, humusreicher Erde bei und fördert damit einen gesunden Gartenboden. Gleichzeitig dienen sie als Nahrung für Spinnen, Laufkäfer und andere kleine Tiere, die im Garten ebenfalls sehr nützlich sind. So sorgen Kugelspringer nicht nur für Bodenfruchtbarkeit, sondern indirekt auch für Vielfalt und Stabilität des gesamten Gartenökosystems.



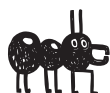
## Das Eichhörnchen

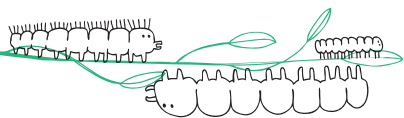
FLINKER VORRATSSAMMLER

**Merkmale und Fähigkeiten:** An seinem markanten roten Pelz und dem buschigen Schwanz ist das Eurasische Eichhörnchen (*Sciurus vulgaris*) leicht zu erkennen. Es springt zwischen Ästen umher und balanciert mühelos über dünne Zweige. Mit geschickten Pfoten erntet und knackt es Fichtenzapfen, Wal- und Haselnüsse und vergräbt sie als Vorräte im Boden. Während sie ihre Jungen aufziehen, fressen Eichhörnchen auch tierische Kost, etwa Vogeleier, Würmer, Larven und Insekten. Mit ihren imposanten Sprüngen von Ast zu Ast und ihrem putzigen Aussehen beleben sie jeden Garten.

**Bedeutung für das Ökosystem Garten:** Durch ihre Sammel- und Versteckaktivitäten fördern Eichhörnchen die Ausbreitung von Walnuss, Hasel und Eiche, weil sie ihre Vorräte nicht vollständig wiederfinden. Damit tragen sie zur natürlichen Verjüngung der Vegetation im Garten bei und unterstützen die Vielfalt von Bäumen und Sträuchern, die wiederum Nahrung und Lebensraum für viele andere Tiere bietet. ▶

Zur Wahl des Gartentiers  
2026 einfach umblättern  
– und mitmachen →





## Der Große Abendsegler

NACHTAKTIVER INSEKTENJÄGER

**Merkmale und Fähigkeiten:** In der Dämmerung gleitet der Große Abendsegler (*Nyctalus noctula*) über die Baumwipfel. Mit einer Spannweite von bis zu 40 Zentimetern jagt die Fledermaus mit kräftigen Flügelschlägen und Wendigen Manövern Nachtfalter und Flugkäfer, oft hoch über den Gärten. Auf ihren nächtlichen Routen legt sie kilometerweite Strecken zurück, lautlos und präzise.

**Bedeutung für das Ökosystem Garten:** Im Garten nutzt der Große Abendsegler offene Flugräume und jagt nachts Insekten. Auf seiner Speisekarte stehen auch Mücken, was viele Gartenfreunde freuen wird, die den Abend gern im Freien ausklingen lassen. Tagsüber ruht er in Baumhöhlen oder Gebäudespalten. Darum sind Gärten mit alten Bäumen oder Nisthilfen ideal, um den Großen Abendsegler anzulocken. Seine Flugkünste sorgen nicht nur für lebendige Abende, sie zeigen auch, dass der Garten ein naturnaher Rückzugsort für viele Tierarten ist.



## Die Blaumeise

AKROBATISCHE INSEKTENJÄGERIN

**Merkmale und Fähigkeiten:** Das leuchtend blau-gelbe Gefieder der Blaumeise (*Cyanistes caeruleus*) ist unverkennbar. Kopfüber turnt die etwa elf Zentimeter große Blaumeise durch Zweige und schwingt sich an Futterknödel. Sie pickt blitzschnell Raupen aus Blattwinkeln und erbeutet Insekten und Spinnen. Ihr neugieriges Wesen macht sie zu einem der unterhaltsamsten Gartenbewohner.

**Bedeutung für das Ökosystem Garten:** Im Garten ist die Blaumeise ein lebhafter Helfer. Im Wendigen Flug inspiziert sie Büsche und Baumkronen auf der Suche nach Insektenlarven und Raupen, mit denen sie ihre Jungen füttert. Besonders mit ihrer Jagd auf Blattläuse hilft die Blaumeise, deren Populationen auf natürliche Weise zu reduzieren. Im Winter zeigen die kleinen Blaumeisen ihr Temperament: An Futterstellen können sie sich problemlos auch gegen größere Arten, etwa Kohlmeisen, durchsetzen. ●

### Mitmachen und abstimmen

„Vielfalt ist unsere Natur“ lautet das Motto der Heinz Sielmann Stiftung, die von ROSSMANN auch 2026 mit 150.000 Euro unterstützt wird. Neben der Förderung von Natur- und Tierschutzprojekten ruft die Stiftung regelmäßig zur Gartentierwahl des Jahres auf. Noch bis zum 26. April können Naturfans abstimmen – und mit etwas Glück sogar tolle Preise gewinnen. Infos: [sielmann-stiftung.de/gartentierwahl](https://sielmann-stiftung.de/gartentierwahl)



Hier geht es direkt zur Abstimmung





FOTOWELT 



Ein Moment  
für die Ewigkeit.



Leinwand



Foto auf Holz

online auf

[rossmann-fotowelt.de](https://www.rossmann-fotowelt.de)

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



# BESTE BEGLEITER

*Hier kommen unsere Highlights für den März – nützliche Produkte, die den Alltag schöner und leichter machen. Zu finden im ROSSMANN-Regal*

SCHUTZ  
FÜR  
JEDEN TAG



**SENSIBLE HAUT? SICHER!**  
Das leichte „Sonnenfluid MED LSF 50“ schützt Gesicht und Dekolleté zuverlässig – auch bei zu Allergien neigender Haut\*, von sunozon MED, 50 ml



**FÜR DUFTIGES HAAR**  
Sinnlich-floral mit feiner Gourmand-Note – ein Haarparfüm, das sanft umhüllt und zum eleganten Begleiter wird: „NIHAN BLACK Haarparfüm“, 100 ml



DE-ÖKO-005

**NATURBELASSEN**  
Der „Rabenhorst® Granatapfel Muttersaft“\*\* ist ein 100 % purer Bio-Direktsaft aus erster Pressung. Ohne Zusätze, mit natürlichen sekundären Pflanzenstoffen, 700 ml





**MIT SCHALLTECHNOLOGIE**  
Die „Sonic Akku-Zahnbürste LCD“  
mit sechs Programmen, drei Intensitätsstufen. Mit LCD-Anzeige, Anpressdrucksensor und Zonen-Timer. Von prokudent, 1 Stk.



**FÜR UNTERWEGS**  
„Tetra Kleine Pause Bio“  
ist ein Mehrfruchtsaft mit natürlichem Vitamin C für eine leckere Pause. Von Rotbäckchen®, 200 ml



**SCHON GEWUSST?**  
Von den Bundesbürgern,  
die selber einkochen,  
bevorzugen 58 Prozent  
die Herstellung von  
Konfitüre – am  
liebsten aus Erdbeeren  
(Deutsche Agrarwirtschaft)



**MIT VERGNÜGEN**  
Das „Gleit- & Massagegel“<sup>\*\*</sup>  
ist wasserbasiert und kondom-  
verträglich. Es unterstützt die  
körpereigene Feuchtigkeit.  
Von preventivo, 200 ml

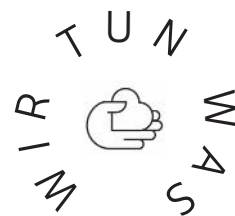


**EINFACH HERZIG**  
Im dekorativen „Marmeladenglas“  
sieht Selbstgemachtes gleich  
viel schöner aus. Verschiedene  
Dessins, von flink & sauber,  
Füllmenge 440 ml



Produkte hier  
online entdecken

**PEPTID-PFLEGE DER NÄCHSTEN GENERATION**  
Das „BTx7 Lift Serum“<sup>\*\*3</sup>, 30 ml, und die „BTx7 Lift Creme“<sup>\*\*3</sup>,  
50 ml, von laCabine® kombinieren einen  
7-Peptid-Komplex mit innovativen Technologien,  
um Falten sichtbar zu reduzieren und die  
Hautfestigkeit zu verbessern – ohne invasive Verfahren



# „LEISTUNGSSPORT ODER FAMILIE? **ICH WILL BEIDES!**“

Kinder oder Karriere? Für Profisportlerinnen ist diese Frage besonders heikel, denn im deutschen Leistungssport gibt es keine Unterstützung für werdende Eltern. Gold-Schwimmerin **Elena Semechin** und **#TeamPampers** wollen das ändern

TEXT *Emily Bartels*



A pregnant swimmer, Elena Semechin, is the central figure of the image. She is a woman with light brown hair tied back, wearing a blue one-piece swimsuit. She is sitting on a white pool bench, smiling at the camera, with her hands resting on her pregnant belly. The background shows a swimming pool with lane markers and a blurred crowd of spectators. The image is framed by a semi-transparent white arch.

#### SCHWANGERE SCHWIMMERIN

Bis fünf Tage vor der Geburt stieg Elena Semechin noch ins Becken: „Es tat so gut, das Gewicht der Riesenkugel ans Wasser abzugeben.“

**E**lena Semechin ist seit Jahren eine der schnellsten Para-Schwimmerinnen der Welt. 2021 gewinnt sie Gold bei den Paralympischen Spielen in Tokio, 2024 wiederholt sie diesen Triumph in Paris und verbessert ihren eigenen Weltrekord über 100 Meter Brust. Kurz nach dieser Höchstleistung verkündet Semechin, sie sei schwanger. Ein Sponsor kündigt daraufhin die Zusammenarbeit, ein weiterer pausiert die Unterstützung. Weil sie während der Schwangerschaft nicht an der WM teilnehmen kann, muss sie um die Zugehörigkeit zum Bundeskader

und alle damit verbundenen Unterstützungen fürchten. Nur durch einen Sonderantrag kann sie den Kaderstatus verlängern. Klare Regelungen gibt es dafür jedoch nicht im deutschen Profisport, ebenso wenig wie Mutterschutz, Elternzeit oder Elterngeld. „Eine Frau mitten in der sportlichen Karriere muss sich oft entscheiden: Leistungssport oder Familie“, sagt sie, „ich aber wollte beides.“

Doch wenn Semechin sich etwas in den Kopf gesetzt hat, erreicht sie es auch. Schon ihr Karriereweg war präzise kalkuliert. In Kasachstan, wo sie 1993 geboren wurde, habe man

ihr vor allem beigebracht, was eine gute Hausfrau ausmacht, erzählt sie. Als sie sieben Jahre alt ist, bemerken die Eltern, dass das Kind oft die Augen zusammenkneift: Die Netzhauterkrankung Morbus Stargardt lässt sie langsam erblinden. 2005 zieht die Familie nach Deutschland, Elena besucht ein Internat für sehbehinderte Jugendliche. Sie lernt erst mit 13 Jahren richtig schwimmen, macht aber schnell in Wettkämpfen auf sich aufmerksam. „Ich wusste, Leistungssport wird mir helfen, aus meiner kleinen Blase rauszukommen. Das wird mein Tor zur Welt.“ ▶



**MUTTERSCHUTZ**  
Einige Monate  
lang kann Elena  
Semechin nicht an  
Wettkämpfen teil-  
nehmen. Pampers  
unterstützt sie in  
dieser Zeit mit einem  
Sponsoring



Im Wasser orientiert sie sich, indem sie ihre Schwimmzüge mitzählt. 19 Züge braucht sie für die erste Bahn, wenn sie in Topform ist. Dann hat sie die Wand des Beckens erreicht, an der sie die Wende macht. „Das Zählen funktioniert sehr gut, aber natürlich gab es auch schon Unfälle an der Wand“, erzählt die Top-Schwimmerin.

2021 ist für sie ein Schicksalsjahr: Sie verlobt sich mit ihrem Trainer Phillip Semechin und erkämpft sich ihre erste Goldmedaille bei den Paralympics. Schon während der Wettkämpfe hat sie starke Kopfschmerzen. Eine MRT-Untersuchung bringt Gewissheit: In Elena Semechins Kopf wächst ein Hirntumor. Doch sie geht wieder in den Kampfmodus: Sie werde nicht nur ihren WM-Titel verteidigen, verkündet sie damals, sondern nach ihrer Rückkehr auch ihren Weltrekord brechen. Noch während der Chemotherapie nimmt sie an der WM teil, der Trainingsplan und die Behandlungen werden dafür eng aufeinander abgestimmt. Und die Athletin hält Wort: 2023 feiert sie ihr großes Comeback bei der WM in Manchester, 2024 dann der Erfolg in Paris. Und nun soll sie zugunsten eines lang ersehnten Wunschkindes ihre Karriere gefährden? Sicher nicht. „Ich habe mir vorgenommen, laut zu sein“, meint Semechin.

Also spricht sie im Fernsehen und in Podcasts über die Situation werdender Mütter im Leistungssport. „Wir brauchen eine Art Kündigungsschutz“, fordert sie, „Fördermaßnahmen und Verträge, die an die Leistung gebunden sind, sollten mindestens zwei Jahre bestehen.“ So wäre auch die Aufbauphase nach der Geburt abgedeckt. Andere Länder zeigen, wie es gehen kann: England beschäftigt eine Kinderbetreuung für das Olympiakader-Personal, in Norwegen erhalten Fußballspielerinnen bei einer Schwangerschaft einen Vertragsschutz mit Verlängerung.



Mit ihrer Lautstärke weckt Semechin nicht nur die Aufmerksamkeit der Branche und der Medien. Im Sommer meldet sich ein möglicher neuer Sponsor: Pampers, Hersteller von Windeln und Baby-Pflegeprodukten und Teil von Procter & Gamble, bietet der Sportlerin eine Partnerschaft an. „Während der Schwangerschaft und in der Zeit danach unterstützt mich Pampers finanziell und mit Baby-Pflegeprodukten. Darüber freue ich mich sehr“, sagt die Schwimmerin.

Doch ihre Mission ist noch nicht beendet. „Ich habe großes Glück gehabt, aber was ist mit all den anderen?“, fragt sie. In einer Umfrage des SWR unter 300 Profisportlerinnen gab mehr als die Hälfte an, sie fühlten sich nicht darin unterstützt, ein Kind zu bekommen und weiter Leistungssport zu betreiben. „Ich möchte, dass es für die nächste Generation einfacher wird und die jüngeren Sportlerinnen sich keine Sorgen machen müssen“, sagt Semechin. Im November 2025, zwei Monate nach der Geburt ihres Sohnes Klaus, wird sie ins Präsidium des Vereins Athleten Deutschland e. V. gewählt. Auch dort setzt sich die Schwimmerin für das Thema ein. Mittlerweile ist ihr Sohn ein halbes Jahr alt. Am Wochenende nimmt sie ihn manchmal mit zum Sport, nach dem Krafttraining planschen sie zusammen im Warmwasserbecken. Noch lässt Semechin es ruhig angehen, aber das nächste Ziel hat sie schon im Visier: die Paralympics 2028 in Los Angeles. ●

OUR WAY  
TO WIN.  
TOGETHER.



Drei Fragen an:

## Victoria Lamprecht

Die Babyschlafberaterin von „Kingababy“ hilft auch Elena Semechin

### **Sie geben Kurse und Coachings für besseren Babyschlaf. Würden Sie Athletinnen wie Elena Semechin so eine Beratung besonders empfehlen?**

Für jemanden wie Elena, die tagsüber Höchstleistungen erbringen muss, ist Schlaf natürlich besonders wichtig. Aber alle Menschen, Babys und Eltern, profitieren davon. Schlafentzug kann so belastend sein. Elena und Phillip sind glücklicherweise noch sehr entspannt, das freut mich total. Oft erlebe ich Eltern, die beim Thema Schlaf sehr verunsichert sind.

### **Was verunsichert die Eltern so?**

Es gibt draußen, im Internet oder in Büchern, sehr gegensätzliche Meinungen darüber, was man tun soll oder auf keinen Fall tun darf. Und Eltern haben Sorge, etwas falsch zu machen.

### **Welchen Ansatz verfolgen Sie mit Kingababy?**

Mir ist es wichtig, die Bedürfnisse der Eltern ebenso zu berücksichtigen wie die des Babys. Und ich arbeite am liebsten präventiv. Schon in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt kann man den Babyschlaf ganz sanft in die richtigen Bahnen lenken. Oft kommen Eltern zu mir, die seit Monaten Probleme haben. Da kann man natürlich auch was tun, aber präventiv ist es viel leichter. Außerdem schaue ich mir immer die Gesamtsituation an. Rituale am Tag sind für guten Schlaf ebenso relevant wie die Situation bei Nacht.

### **Verraten Sie ein paar Ihrer Lieblingstipps?**

Bei diesem emotionalen Thema verlasse ich mich gerne auf wissenschaftliche Fakten. Helles Licht zum Beispiel stoppt die Melatoninproduktion. Die Umgebung sollte also dunkel sein und das Nachtlicht rot, weil rotes Licht am wenigsten Einfluss auf die Melatoninbildung hat. Eine Sound-Maschine kann den Übergang vom Mutterleib in die weite, unvertraute Welt erleichtern: White Noise imitiert das Rauschen des Bluts, von dem das Kind neun Monate lang umgeben war.

## „ICH WOHN AUF EINEM SEGELSCHIFF“



VIERTeilige  
SeriE MiT  
**COMIC-**  
WETTBEWERB  
TEIL 3

Das Zuhause von Mia, 10, schwimmt auf dem Meer. Schon ihr ganzes Leben lang segelt sie mit ihren Eltern und Geschwistern um die Welt

Unser Zuhause heißt „Pachamama“ – das bedeutet in der Sprache der Inka „Mutter Erde“ und ist der Name des Schiffs, auf dem wir leben. Meine Eltern haben vor 25 Jahren die Schweiz verlassen, und unterwegs sind wir zu einer großen Familie geworden. Ich selbst wurde in der Schweiz geboren, meine Geschwister in Chile, Island, Australien und Singapur. Im Moment sind wir nur noch zu viert auf dem Schiff, weil meine älteren Geschwister jetzt an Land leben. Ich weiß gar nicht mehr, in wie vielen

Ländern ich schon war. Spanien mochte ich besonders, wegen der vielen frischen Früchte und weil überall Eichhörnchen in den Bäumen herumhüpften. Aber am allerliebsten bin ich auf dem Meer. Auf der „Pachamama“ fühle ich mich wohl, selbst wenn die Wellen hoch sind. Dann spiele ich mit meinem kleinen Bruder Vital unser Lieblingsspiel: Wenn eine große Welle kommt, springen wir im richtigen Moment hoch und lassen uns in die Luft katapultieren. Angst habe ich auf dem Meer eigentlich nie. Mama

sagt, die Natur will uns nichts Böses, und das glaube ich auch.

Wir segeln nicht einfach nur, weil es schön ist, sondern weil wir zeigen wollen, wie wichtig es ist, auf die Natur aufzupassen. Deshalb haben meine Eltern vor 26 Jahren die Organisation „TOPtoTOP Global Climate Expedition“ gegründet. So wollen sie junge Menschen ermutigen, sich aktiv für Klimaschutz einzusetzen.

Im Internet und in vielen Schulen auf der ganzen Welt berichten wir, wie wir leben und was wir auf unseren Expeditionen beobachten:





Die aktuelle Besatzung der „Pachamama“: Mia mit ihren Eltern und ihrem kleinen Bruder Vital



An Bord gibt es immer etwas zu tun: vom Wachehalten über das Lesen der Seekarten und das Führen des Logbuchs bis hin zum Kochen und Putzen



In der Wohnzimmer-Kajüte wird gemalt, gespielt und gelernt. Der Schulunterricht findet über ein Onlineprogramm aus der Schweiz statt



Als die Fotos entstanden, lag die „Pachamama“ zur Reparatur in Ålesund in Norwegen

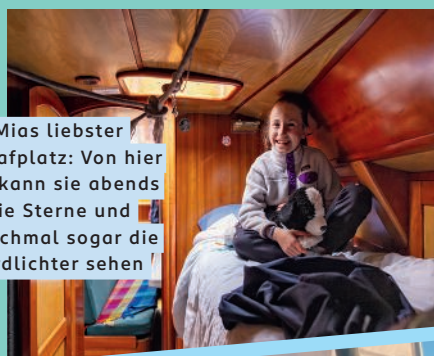
Die Gletscher schmelzen jedes Jahr ein Stück weiter, der Meeresspiegel steigt, und auf manchen Inseln wird der Platz zum Leben immer knapper. Aber wir reden nicht nur darüber, wir helfen auch selbst mit. Wenn wir an Strände kommen, die seit Monaten wahrscheinlich kein Mensch betreten hat, finden wir dort trotzdem überall Plastikmüll. Das macht mich traurig. Dann sammeln wir alles ein, was wir finden können, und entsorgen es richtig.

Manchmal bleiben wir auch länger an einem Ort, weil unser Schiff

repariert werden muss. Meistens ist das in Norwegen, und dann darf ich dort zur Schule gehen. Norwegisch kann ich ganz gut, aber wegen der vielen verschiedenen Dialekte ist es gar nicht so leicht, alles zu verstehen. Trotzdem habe ich dort Freunde gefunden, und jedes Mal, wenn wir wieder dort sind, freue ich mich darauf, sie zu treffen, zum Fußballspielen oder zum Muschelnsammeln am Strand.

Auch wenn wir auf unserem Schiff sind, fällt die Schule nicht aus. Meine Geschwister und ich

lernen online mit einem Schulprogramm aus der Schweiz. Dort bekomme ich Aufgaben und Lernmaterialien, bei denen Mama uns hilft. Am liebsten mag ich Kunst, Lesen finde ich dagegen nicht so spannend. Und Sport machen wir auch: Mama lässt uns so lange über das Schiff rennen, bis wir ungefähr einen Kilometer gelaufen sind. Manchmal kommen auch Lehrer oder Lehrerinnen zu uns an Bord. Eine von ihnen ist ein ganzes Jahr mitgesegelt. Die letzte musste leider schon nach einer Woche wieder ►



Mias liebster Schlafplatz: Von hier aus kann sie abends die Sterne und manchmal sogar die Nordlichter sehen



Fünf Jahre alt und mitten im Arktischen Ozean: Mia und ihre Familie auf dem Weg nach Ostgrönland



Auch an abgelegenen Orten findet Mia oft Müll im Meer, den sie einsammelt

Unter @toptotopexpedition auf Instagram teilt die Familie Einblicke in ihr Leben an Bord. Ihre aktuelle Route kann man auf ihrer Website [toptotop.org](http://toptotop.org) verfolgen. Und wer zufällig in der Nähe ist, darf sie gern besuchen.

gehen, weil ihr vom Schaukeln des Schiffs schlecht wurde.

Auf der „Pachamama“ gibt es immer etwas zu tun, da müssen auch meine Geschwister und ich mithelfen. Nachts halten wir alle abwechselnd Wache. Zwei Stunden lang sitze ich dann an Deck, schaue konzentriert aufs Meer und achte darauf, ob Bojen, Fischernetze oder andere Hindernisse im Wasser schwimmen. Ich lese auch Seekarten, schreibe ins Logbuch, was wir erlebt haben und wo wir uns gerade befinden, und helfe beim Kochen, Abwaschen oder Putzen. Nur das Saubermachen der Toilette finde ich eklig, da überlege ich mir meistens eine Ausrede. Weil alle so viel zu tun haben, essen wir nur einmal am Tag zusammen. Der Herd ist so eingebaut, dass er sich mit den Wellen mitbewegt, sonst würde beim Kochen ständig alles herunterfallen. Am liebsten esse ich „Finnbiff“, ein norwegisches Gericht mit Kartoffelpüree und Rentierfleisch, aber

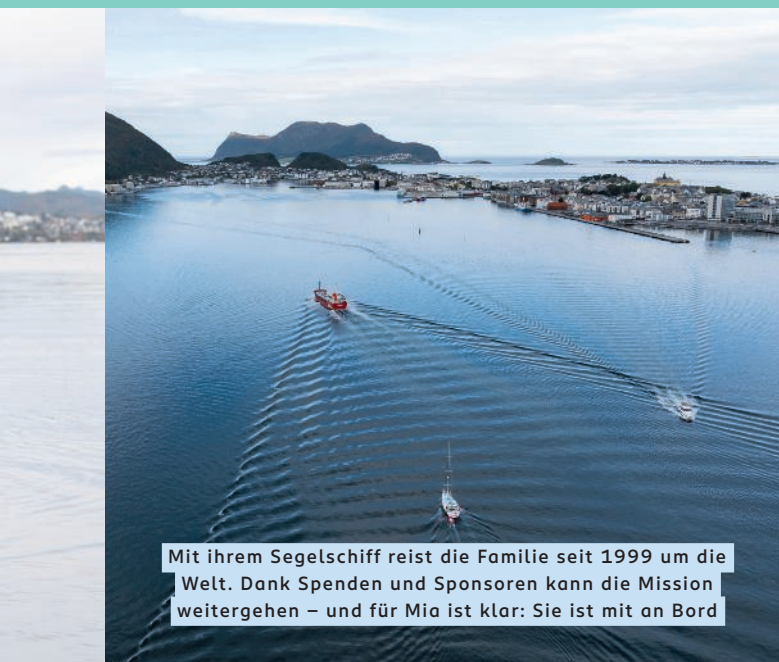
wir kochen auch oft Spaghetti, weil es schnell geht. Vor unseren langen Reisen kaufen wir immer in riesigen Mengen ein und verstecken überall Vorräte: unter den Betten, unter dem Sofa, in Schubladen. Nur frisches Obst und Gemüse haben wir nicht oft, deshalb freue ich mich immer riesig über einen Salat, wenn wir an Land sind.

Ich teile mir ein Hochbett mit Vital. Am liebsten schlafe ich oben, weil ich dort aus dem Fenster die Sterne und manchmal sogar die Nordlichter sehen kann. Unten lassen sich dafür die besten Höhlen bauen. Zwischen Schule und Aufgaben male ich gern, vor allem Landschaften oder Tiere. Ich liege auch oft in unserer Hängematte am Steuerrad und halte Ausschau nach Walen. Und ich liebe es zu schwimmen. Im Sommer bin ich fast den ganzen Tag im Wasser, und selbst im Winter springe ich manchmal hinein. Einen Fernseher haben wir nicht, dafür spielen wir Karten und

Brettspiele, und abends sitzen wir an Deck, spielen Ukulele und singen, bis die Sonne untergeht.

Manchmal streiten wir uns auch. Dann werden wir von Mama und Papa nach vorn zum Anker geschickt, um uns wieder zu beruhigen. Wir haben die Regel, dass wir uns spätestens bis zum Sonnenuntergang wieder vertragen müssen. Anders geht es nicht, wenn man mit mehreren Leuten auf engem Raum lebt. Inzwischen haben wir schon mehr Platz als früher. Salina arbeitet in Barbados als Tauchlehrerin. Alegra besucht eine Sportschule in der Schweiz, und Andri lernt dort für das Abitur. Noé ist auf einem Sportgymnasium in Norwegen und hat sein eigenes Boot, die „Naomi“. Ich selbst kann mir aber nicht vorstellen, irgendwann von der „Pachamama“ und meinen Eltern wegzugehen. Schade ist nur, dass ich keinen Hund an Bord haben darf. Und wenn ich meine neuen Freunde verlassen muss, bin ich immer ein bisschen traurig. Doch ich weiß: Irgendwo auf der Welt wartet schon das nächste Abenteuer.





Mit ihrem Segelschiff reist die Familie seit 1999 um die Welt. Dank Spenden und Sponsoren kann die Mission weitergehen – und für Mia ist klar: Sie ist mit an Bord



Nächstes großes Ziel: die Antarktis – der einzige Kontinent, auf dem die Familie noch nicht war

## 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](http://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](http://www.deinspiegel.de/wettbewerb). Dort gibt es auch alle weiteren Infos.

**DEIN SPIEGEL**

**ROSSMANN**



# SPASS & WISSEN

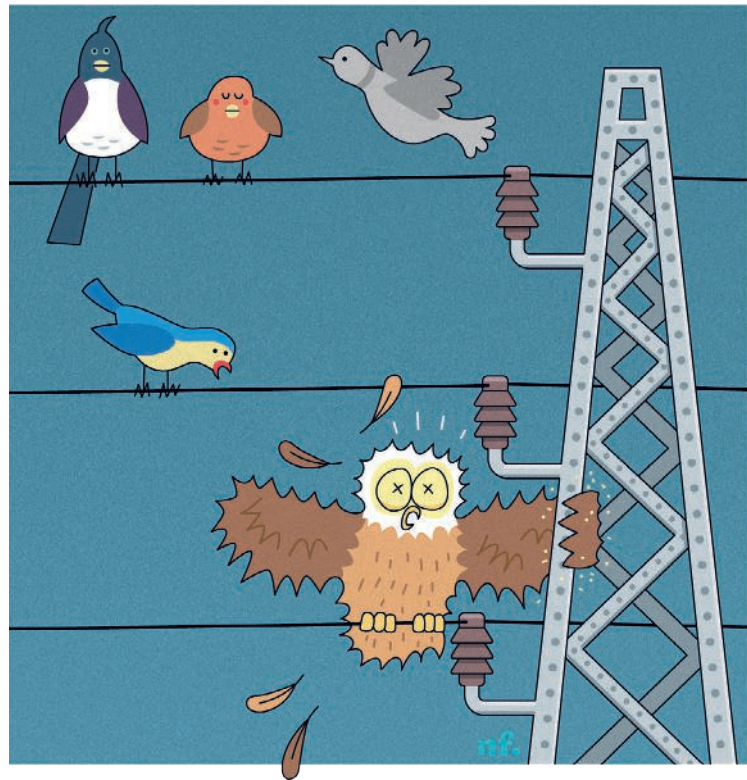
*Warum sind Stromleitungen für Vögel ungefährlich?  
Wie hilft KI beim Verstehen von Tierlauten?  
Antworten darauf, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!*

## RÄTSEL DES ALLTAGS

### Warum kriegen Vögel auf der Stromleitung keinen Stromschlag?

Durch Hochspannungsleitungen, die man häufig über Feldern sehen kann, fließt elektrischer Strom mit einer Spannung bis zu über 100.000 Volt. Zum Vergleich: In unseren Steckdosen zu Hause misst man etwa 230 Volt, und das kann schon lebensgefährlich sein. Wieso bekommen Vögel keinen Stromschlag, wenn sie es sich auf einer Hochspannungsleitung gemütlich machen?

Um das zu beantworten, muss man verstehen, wie ein Stromkreis funktioniert. Das lässt sich an einer Batterie gut veranschaulichen: Die hat einen Plus- und einen Minus-Pol. Verbindet man eine Glühbirne mit nur einem Pol der Batterie, passiert nichts. Wenn aber beide Pole über Kabel mit der Glühbirne verbunden werden, beginnt sie zu leuchten. Der Stromkreis ist geschlossen. Ganz ähnlich, nur in viel größer, funktioniert das bei einem Strommast. Die Stromleitungen stellen den Pluspol dar, der Strommast, der mit der Erde verbunden ist, den Minus-Pol. Wenn ein Vogel aus der Luft kommt und sich auf die Leitung setzt, passiert nichts. Genau wie bei der Glühbirne, die mit nur einem Pol der Batterie verbunden ist. Würde der Vogel aber gleichzeitig den Strommast – also den Minus-Pol – berühren, wäre der Stromkreis geschlossen, und er würde einen Stromschlag bekommen. Das passiert bei großen Vögeln, wie Störchen oder Eulen, leider regelmäßig. Naturschutz-



organisationen setzen sich deswegen dafür ein, dass Strommasten sicherer gemacht werden. Das ist möglich, indem man technische Bauteile verändert oder die Leitungen isoliert. Am besten wäre es für die Vögel allerdings, wenn die Stromleitungen unter der Erde verlaufen würden.

## WELCHES DIESER TIERE SCHLÄFT AM WENIGSTEN?

(A) Löwe

(B) Nashorn

(C) Giraffe

(D) Koala

Lösung: Antwort C

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





## KNETE REGENWURM- MAGNETE

**Du brauchst:**  
Fimo, Zahnstocher, Backpapier,  
Heißklebe-Pistole, Magnete  
(ca. 6 mm Durchmesser)

Und so geht's:

- 1 Mische dir mit Fimo-Masse eine schöne Regenwurmfarbe.
- 2 Forme eine Kugel, die einen Durchmesser von etwa 2 cm hat.
- 3 Rolle die Knete zu einem Wurm aus. Er sollte nicht zu dünn werden und dicker sein als der Magnet, damit man den nicht sieht. Mach die Enden etwas dünner als den Rest, damit der Regenwurm regenwurmig aussieht.
- 4 Rolle mit einem Zahnstocher Rillen in den Wurm.
- 5 Lege den Wurm auf Backpapier und erhitze ihn im Ofen nach Anleitung auf der Fimo-Verpackung.
- 6 Lass ihn auskühlen und klebe mit der Heißklebe-Pistole den Magneten fest. Bitte dafür einen Erwachsenen um Hilfe. Achtung: Durch die Klebe können die Magnete heiß werden.



Ein Vater geht mit seinem Sohn in die Tierhandlung und sagt zum Verkäufer: „Hallo, ich hätte gern einen Goldfisch für meinen Sohn.“ Sagt der Verkäufer: „Tut mir leid, wir tauschen nicht.“

Sagt das Herrchen zum Hund: „Willst du mit mir zur Party?“ Antwortet der Hund: „Ja, aber nur, wenn ich nicht am Katzentisch sitzen muss!“

**WITZE DES  
MONATS**

„Warum humpelst du denn so?“ – „Ich bin vom Baum gefallen.“ – „Hoch?“ – „Nein, runter.“

## Entschlüsselte Tiergespräche



Tiere, die sprechen können – das kennt man nur aus Märchen oder Filmen. Doch nun versuchen Forschende mithilfe künstlicher Intelligenz, Tierlaute in menschliche Sprache zu übersetzen. Die KI sucht in Millionen von Tiergeräuschen nach Mustern – also Regeln bei Lautarten und Abfolgen. Fortschritte gibt es bereits bei Delfinen und Walen. Pottwale zum Beispiel nutzen Klicklaute, sogenannte Codos, um miteinander zu kommunizieren. Diese Laute entstehen, wenn Wale Luft aus

ihrer Nase ausstoßen. In einem Forschungsprojekt namens CETI wurde herausgefunden, dass die Wale verschiedene Rhythmen nutzen, sich beim „Sprechen“ abwechseln und, je nach Lebensort, auch Dialekte haben. In den mehr als 8.700 verschiedenen Wal-Lauten glauben die Forschenden, ein Wal-Alphabet entdeckt zu haben. Wer den weltweiten Wettlauf um die Übersetzung der Tierstimmen gewinnt, kann damit nicht nur berühmt werden, sondern auch eine Menge Geld verdienen. ●

## Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

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

Infos unter: [abo.deinspiegel.de/kids3](http://abo.deinspiegel.de/kids3)

# ROSSMANN MACHT'S

*Mit kompetenten Partnern engagiert sich ROSSMANN für ein Pflanzprojekt mit Zukunft – das Ziel ist mehr Klimaresilienz*



**ZUKUNFTSWALD** Bei der Pflanzaktion im November 2025 wurden 5.000 Laubbäume gesetzt. So soll der Umbau eines stark geschädigten Kiefernwaldes zu einem klimaresilienten Laubmischwald gelingen

## Die Erfolgsgeschichte für Wald und Wasser geht weiter – von finish, ROSSMANN und dem Trinkwasserwald e. V.

Schon im fünften Jahr läuft die Partnerschaft des Spülmitteltabs-Herstellers finish, ROSSMANN und dem Verein Trinkwasserwald e. V. unter dem Motto „Wir pflanzen Zukunft“. Dabei gehen eine verbrauchernahe Kampagne und Baumpflanzaktionen Hand in Hand. Klingt ungewöhnlich, ist aber ganz einfach und soll auf Dauer positiv für Wald und Trinkwasservorräte sein. Mit seiner Kampagne „Wasser sparen“ ruft finish die Verbraucher zu verändertem Verhalten auf: Wer darauf verzichtet, schmutziges Geschirr vorzuspülen, bevor es in die Maschine wandert,

tut etwas für die Umwelt, so die Botschaft. Mehr als 25 Milliarden Liter konnten bisher so gespart\* werden. Bei bislang fünf Pflanzaktionen setzten die drei Partner rund 26.000 neue Bäume und sorgten damit für insgesamt 6,3 Mio. Liter Grundwasserzugewinn pro Jahr. Allein im November 2025 wurden 5.000 Laubbäume wie Rotbuche oder Traubeneiche im Naturschutzpark Lüneburger Heide gepflanzt, um aus einem geschädigten Kiefernwald wieder einen Laubmischwald zu machen. So sollen Wasserkreisläufe, Artenvielfalt und das Klima geschützt werden. ●

\*seit Kampagnenstart 2020



## 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 Buch-  
 bauer, 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 (Lt.), Vanessa  
 Zeeh **CHEF VOM DIENST/LEKTORAT** Jens Asthoff **REDAKTION** Emily Bartels, Judith  
 Gerstbrein, Ines Hennenberg, Claudia Scheffler **MITARBEIT AN DIESER AUSGABE**  
 Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling), Fiona Meral Ebcinoglu,  
 Caroline Hübenbecker, Anna Kentrath, Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkuhl, Andrea Paarsch  
**BEI FRAGEN ZUM HEFT** redaktion-centaur@rossmann.de  
**ANZEIGEN & PRODUKTABBILDUNGEN** Patricia Matthies **DRUCK** APPL Druck, Wemding  
**EU-CODENUMMER** Kontrollstellen-Nummer der für die Dirk Rossmann GmbH  
 zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039  
 FSC® N001530

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

## ROSSMANN IM WEB



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



**YOUTUBE** Jede Woche neue  
Tutorials zum Nachstylen  
und die neuesten Trends  
rund ums Thema Beauty  
[rossmann.de/youtube](http://rossmann.de/youtube)



**INSTAGRAM** Immer die neu-  
esten Produkte und Trends  
im Blick – ganz einfach jeden  
Tag auf Instagram  
[rossmann.de/instagram](http://rossmann.de/instagram)



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



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

## AUFLÖSUNG SUDOKUS



RMO

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem  
Blauen Engel ausgezeichnet.

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

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

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

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

**HOUSE OF MAGIC**  
POWERED BY EHRlich BROTHERS

**ACTION – SPANNUNG – MAGIE**  
Sei ein Entdecker und teste alle der über 110 Exponate selbst.

**25% TICKETS MIT DEM PREISVORTEIL GIBT ES NUR UNTER**  
[www.HOUSEOFMAGIC.de/rossmann](http://www.HOUSEOFMAGIC.de/rossmann)

HouseOfMagicGermany

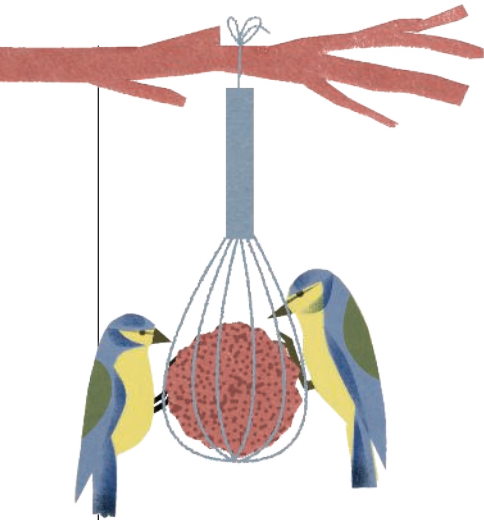


# SCHLAUE KNIFFE

*Das sind Ihre besten Ideen*

ILLUSTRATIONEN  
Stephanie Wunderlich

DER NEUE  
CENTAUR  
ERSCHEINT AM  
1. APRIL



## Vogelsicher

Bei Meisenknödeln immer das Netz entfernen – viele Vögel können sich darin verheddern oder sogar hängen bleiben! Den netzlosen Knödel in einen Schneebesen stecken und aufhängen.

*Ute Kanzok, Weißenburg*



## Schälhilfe

Die Schale von Ingwer lässt sich wunderbar mit einem Teelöffel abschaben, das funktioniert oft besser als mit einem Sparschäler.

*Kira Petersen, per E-Mail*

## DIY-Netzschwamm

Netzverpackungen von Obst und Gemüse nicht wegwerfen: Einfach die Metallteile abschneiden, mehrere Netze zusammenbinden – und schon hat man einen wiederverwendbaren Geschirrschwamm.

*Katja Zorko, Leipzig*



## Folge 91

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.

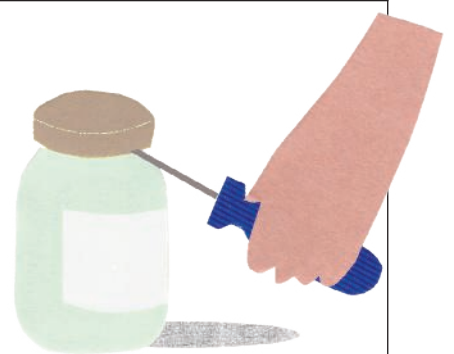
\* Gutscheine ausschließlich einlösbar in allen deutschen ROSSMANN-Filialen (nicht unter [rossmann.de](http://rossmann.de))



## Wangenrot 2.0

Fast verbrauchte Lippenstifte werfe ich nicht weg, sondern verwende sie als Rouge weiter. Die Reste mit dem Finger oder Pinsel auf die Wangen auftragen und von der Gesichtsmitte nach außen sanft einmassieren.

*Larissa Heitzmann, Schönebeck*



## Deckeltrick

Der Deckel lässt sich öffnen, indem man mit einem Schraubenzieher den Deckelrand vorsichtig anhebt.

So ist er weiterhin verwendbar. Es ist nicht notwendig, das zu öffnende Glas in heißes Wasser zu legen.

*Michaela Schmidt, Berlin*



# Gutes in Bestform.

ener  
BIO

Für mehr Proteine  
in deinem Alltag.



GR-BIO-01



SK-BIO-003

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

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



# JEDEN TAG EIN EI-LIGHT

**Das Oster-  
Gewinnspiel**  
bei ROSSMANN:  
16.03.–05.04.2026  
**in der App!\***



Abbildungen können abweichen

\*Veranstalter des Gewinnspiels ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel. Die Teilnahme an den 21 Tagesgewinnspielen ist ab dem 16.03.2026 ab 18 Jahren möglich. Jedes Osterei ist für den jeweiligen Tag gültig, z. B. Osterei 1 ist vom 16.03.2026 00:00 bis 16.03.2026 23:59 Uhr gültig. Teilnahmechluss ist der 05.04.2026 23:59 Uhr. Mitarbeiter der Dirk Rossmann GmbH und weiterer Unternehmen der Rossmann-Gruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der App und die vollständige Registrierung in der App sowie die Bestätigung der Aktionsteilnahme in der App unter „Weitere Aktionen & Gewinne“. Die Gewinner werden gelost. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen; der Gewinn ist nicht übertragbar. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen finden Sie unter [rossmann.de/oster-countdown](https://rossmann.de/oster-countdown) oder in der ROSSMANN-App.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

