

Gratis zum
Mitnehmen

April
2026

Magazin. Eins für alle!

centaur

SKIN CYCLING

Die Haut liebt
Abwechslung

JOGGEN

So klappt es mit
dem Laufen

PIESE GEFÜHLE

Auch die Wut
tut mal gut



IM
INTERVIEW
GUIDO MARIA
KRETSCHMER

IM GLEICHKLANG

Wie Empathie wirkt, wie man sie trainiert
– und warum Mitleid ansteckend ist

ROSSMANN

babywelt®

JETZT
Geschenk
SICHERN!



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

EIN CLUB, VIELE Vorteile

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



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Design der Geschenke kann variieren.

EDITORIAL



Willkommen in der April-Ausgabe!

Was hält unsere Gesellschaft im Kern zusammen, in einer Zeit, die oft von Spaltung und Distanz geprägt zu sein scheint? Besonders in den sozialen Medien spitzt sich eine Debatte häufig auf die simple Frage zu: Bist du dafür oder dagegen? Stehst du auf der „richtigen“ oder „falschen“ Seite? Doch eine Gesellschaft lebt von unterschiedlichen Positionen und dem Empfinden für unser Gegenüber. In unserer Titelgeschichte beleuchten wir die Kraft der Empathie – den „Gesellschaftskleister“, der uns zusammenhält. Wir erfahren, dass Mitfühlen ein biologischer Automatismus ist, eine evolutionäre Urgewalt, die uns verbindet.

Diese verbindende Kraft zeigt sich auf vielen Seiten dieser Ausgabe und findet sich auch in unserem Prominenteninterview mit Guido Maria Kretschmer wieder. Sein feines Gespür für Menschen und sein Wunsch, Schönheit für alle zugänglich zu machen, wurzeln in der Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen.

Die wohl stärkste Form der Empathie ist jedoch das Mitgefühl, das uns dazu antreibt, Leid aktiv zu lindern. Deshalb unterstützt ROSSMANN die Kinder- und Jugendpsychiatrie des Kinderkrankenhauses AUF DER BULT in Hannover mit 1,4 Millionen Euro. Die jungen Menschen werden hier von Ärzten und Pflägern sehr gut betreut. Doch was ihnen bisher fehlte, waren Räume, in denen sie sich auch geborgen fühlen können.

Vom Empfinden über das Verstehen zum Handeln – diese Ausgabe zeigt, wie wichtig es ist, sich für andere zu öffnen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de



Mit
WERTSCHÄTZUNG

Miteinander
jeden Tag besser machen!

In einem Umfeld, das an dich glaubt.
Hier kannst du wachsen, Neues lernen
und wirst gesehen – als Mensch und
Teammitglied.

Jetzt bewerben!
jobs.rossmann.de





EMPATHIE WIRKT
Nähe entsteht, wenn wir
Gefühle nicht nur bemerken,
sondern ernst nehmen

14

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

14 | DER GESELLSCHAFTSKLEISTER

Was lässt uns mitfühlen? Ein Blick auf die Kraft der Empathie, ihre Wurzeln und ihre Bedeutung für unser Zusammenleben

28 | „DIE ZEIT LEBEN, IN DER MAN LEBT“

„Shopping Queen“-Star Guido Maria Kretschmer spricht über Lebenslust, Ästhetik, Gerechtigkeit – und seine neue Beauty- und Pflegelinie

36 | LOS! LAUF!

Joggen ist zur Massenbewegung geworden – vom lockeren Einstieg bis zum Marathonfieber. Plus: wie ROSSMANN den Laufsport unterstützt

68 | RÄUME FÜR DIE SEELE

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie AUF DER BULT in Hannover wird modernisiert – ROSSMANN unterstützt das Projekt mit einer Spende

92 | NICHT SCHÖN, ABER MENSCHLICH

Neid, Eifersucht, Missgunst & Co.: Warum wir sie fühlen und was diese Emotionen über uns sagen

96 | VATER, MUTTER, RIND

Ein Quiz über tierische Eltern, Orca-Omas und krabbelnde Großfamilien. Teil vier des Comic-Wettbewerbs von ROSSMANN und „DEIN SPIEGEL“



28
WAS MACHT SCHÖN?
Designer, TV-Liebling
und Empathiker: Guido Maria
Kretschmer im Interview

Genuss & Leben

22 | IN BEWEGUNG

Smarte Begleiter fürs Laufen, Radfahren und für bewusste Entspannung im Alltag

72 | GROSSARTIG

Mehr drin für alle, die gerne auf Vorrat setzen: die enerBiO-Maxi-Packs in limitierter Edition

74 | DER FRÜHLING WIRD EIN FEST

Frisch, leicht, saisonal: frühlingshafte Rezepte mit Gemüse, Kräutern, Rhabarber und Erdbeeren

80 | RUNDER AUFTRITT

Klein, vielseitig und oft unterschätzt: Warum Linsen weit mehr als nur Eintopf können

82 | „MEHR ROSS GEHT JA KAUM!“

Prominenter Genuss in Rosa: der neue „Ross Secco Rosé“ – exklusiv bei ROSSMANN ▶

106



GEWUSST, WIE ...
... Tulpen knickfrei
länger blühen – und
weitere Tipps für
Haushalt & Co.



44
NEUE ROUTINEN
 Schritt für Schritt statt
 Produktmix: Wann welche
 Pflege sinnvoll ist



74
AROMAKÜCHE
 Zartes Grün, erste Beeren und
 feine Kräuter: Diese Rezepte
 schmecken nach Frühling

Pflege & Gesundheit

41 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

44 | ALLES IM RICHTIGEN TAKT

Wirkstoffe im Wechsel statt alles auf einmal:
 Skin Cycling bringt Struktur in die Pflegeroutine
 – klar, reduziert und durchdacht

52 | NACHGEFRAGT

... bei Tallow Naturals, einem Start-up für
 Naturkosmetik auf Basis von Rindertalg

54 | DIE KUNST DER STILLE

Zurückhaltung statt bunt lackiert –
 die neue Ästhetik gepflegter Hände

62 | MACH DAS, MANN!

Männergesundheit ohne Tabus: Warum
 die Prostatakrebs-Vorsorge heute leichter
 ist als gedacht

90 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats

Immer dabei

03 | EDITORIAL

08 | AUGENBLICK

10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

66 | LIEBLING DES MONATS

Mit Tanja Nöster, Assistenz der Geschäftsleitung
 ROSSMANN Brands

87 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

102 | KINDERSEITEN

104 | ROSSMANN MACHT'S

Drei neue Berichte zeigen, wie ROSSMANN
 seinen Erfolg gezielt für Nachhaltigkeit und
 soziale Verantwortung nutzt – lauter 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 oder in der
 ROSSMANN-App suchen: auf der Produktseite die
 Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale
 auswählen.

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



COMIC-WETTBEWERB

Was macht deine Familie besonders?

DARUM GEHT'S

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

WAS GENAU MUSST DU TUN?

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

Unter deinspiegel.de/wettbewerb findest du zwei Vorlagen, falls du sie nicht selbst zeichnen willst.

WER KANN TEILNEHMEN?

Kinder und Jugendliche können in zwei Altersgruppen teilnehmen:

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

UND DAS KÖNNT IHR GEWINNEN:

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

WIE KANN MAN MITMACHEN?

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

DEIN SPIEGEL ROSSMANN

Teilnahmezeitraum:
11. Dezember 2025 bis
25. Mai 2026





A close-up photograph of a woman with dark hair and large hoop earrings, her eyes closed as she smells a large bouquet of bright yellow daffodils. The background is softly blurred, showing more flowers and a white surface.

GANZ SCHÖN NARZISSTISCH

Sie stehen in der Vase mit ihren gelben Trompeten wie Ausrufezeichen: Seht her, ich bin die Frühlingssonne auf grünem Stiel! Genau wie der schöne Jüngling Narziss, der sich in seinem Spiegelbild verliert, ist seine pflanzliche Namensschwester kein Typ fürs Miteinander – sie kommt besser allein zur Geltung. Und wagen Unkundige es doch, die Narzisse zum Tête-à-Tête mit Tulpen und Rosen zu zwingen, werden sie mit dem frühen Verwelken der Nebendarstellerinnen bestraft. Der Grund liegt in der „Narzissenmilch“, einem klebrigen Saft, der beim Anschneiden der Stiele austritt. Er kann verhindern, dass andere Blumen Wasser aufnehmen – und lässt sie schneller welken. Doch anders als in der Mythologie, wo der selbstverliebte Narziss an seinem Begehren zugrunde geht, ist für den Frühlingsstrauß ein Happy End möglich:

Narzissen erst allein ins Wasser stellen und „aus-schleimen“ lassen, anschließend das Wasser wechseln – dann klappt's auch mit den Nachbarn.

HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



RUND ZEHN MILLIONEN Hunde leben in Deutschland. Am beliebtesten sind Mischlinge, Labradore und Golden Retriever, so das Haustierregister Tasso. Die Favoriten unter den Hundennamen stehen auch fest: Luna, Nala und Bella für Hündinnen, Milo, Balu und Charly für Rüden – wau!

Quelle: Tasso



Frucht-Alarm

„Multivitamin Gummies für Kinder“ schmecken köstlich, sind zuckerfrei, und es gibt sie mit Erdbeer-, Pfirsich-, Kirsche- und Orangengeschmack. Verzehrempfehlung für Kinder (vier bis zwölf Jahre): vier Gummies pro Tag.

„Multivitamin Gummies für Kinder“*, 60 Gummies (120 g) von altapharma



Lecker und knusprig

Was schmeckt noch leckerer als Waffeln? „Mini-Waffelwürfel“ mit feiner Kakao- und Vanillecremefüllung! Psst, wir wissen natürlich, dass man mit Essen nicht spielen soll. Aber wer den höchsten Turm baut, darf alle in kleinen Portionen aufessen. Toll!

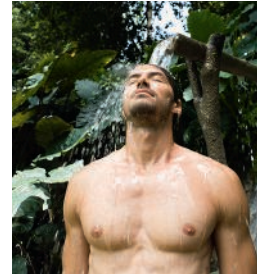
„Mini-Waffelwürfel mit Kakao-Vanille“ von GENUSS PLUS Kids, 45 g

DE-ÖKO-039 | *Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen. Empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung



Das Knacken von Baumrinden oder die Fresslaute von Schädlingen können Auskunft über die Gesundheit eines Baums geben. Im Projekt TreeMon des Fraunhofer-Instituts wurde ein System entwickelt, diese akustischen Signale zu messen und auszuwerten. So können wesentliche Schäden und Krankheiten der Bäume früh erkannt und behandelt werden. Das bedeutet im Idealfall: retten statt roden.

Quelle: Fraunhofer-Institut für Keramische Technologien und Systeme IKTS



Umfassend
Frischer Bergduft mit
Muskatellersalbei,
Birke und Zedernholz:
„ISANA MEN 3in1 Duschgel
Mountain Peak“ – hilft, den
Feuchtigkeitshaushalt
der Haut zu bewahren.
„3in1 Duschgel Mountain Peak“,
300 ml. Von ISANA MEN



Läuft bei uns
Ausgezeichnet mit dem
GOTS-Siegel für nachhaltige
Textilproduktion, verbinden die
„Sport-Sneaker“-Socken
Funktionalität mit Stil. Schön
weich sind sie außerdem.

„Airmesh Sport-Sneaker weiß“,
Gr. 39/42, auch in anderen Größen
erhältlich. Von Under2wear

HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT



FESTES SHAMPOO MIT FEUCHTIGKEIT Mit seiner Verpackung aus mindestens 90 % Altpapier kommt das „Feste Shampoo Feuchtigkeit“ schon auf den ersten Blick ökologisch nachhaltiger daher. Im Vergleich zu Shampoo in der Plastikflasche wird bei seiner Produktion Wasser eingespart, und auch der CO₂-Fußabdruck beim Transport fällt geringer aus. Mit Bio-Granatapfel und Hyaluron pflegt es strapaziertes und trockenes Haar und macht es wieder geschmeidig.

„Festes Shampoo Feuchtigkeit“ von Alterra Naturkosmetik, 60 g



Fotos: Getty Images (5), PR
Icon: Getty Images

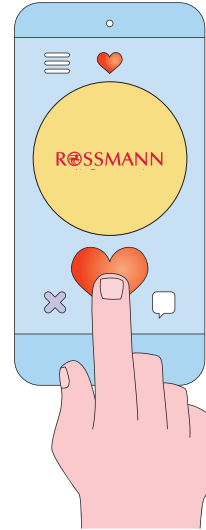


Sonne? Aber sicher!

Endlich ist der Frühling da – und mit ihm die Sonne. Auch wenn sie scheinbar schwach ist, wirkt sie intensiv auf der Haut. Der „2in1 Primer UV Serum LSF 50“ von Sunozon schützt vor UVA- und UVB-Strahlen, spendet Feuchtigkeit und hinterlässt dabei keinen Fettfilm. Gleichzeitig eignet er sich als ideale Make-up-Basis.

„2in1 Primer UV Serum LSF 50“ von Sunozon, 50 ml

NEUES
VON
DER
APP



Registrieren und noch mehr sparen! Sofort nach dem Download der ROSSMANN-App stehen Ihnen viele Coupons zum Sortiment zur Verfügung. Außerdem können Sie an tollen Gewinnspielen teilnehmen.

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

So macht der Einkauf noch mehr Spaß! ●

Mehr Informationen erhalten Sie unter rossmann.de/app

SCHON
GEWUSST?



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

Der

Gesellschafts-

Kleister



Empathie kann Menschen verbinden – aber auch überfordern. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, woher sie kommt und wie sie funktioniert.

TEXT *Emily Bartels*



AUTSCH! Andere Menschen weinen zu sehen, kann richtig wehtun



GETEILTE FREUDE ist doppelte Freude. Dafür sorgt unter anderem das „Kuschelhormon“ Oxytocin

Was tun Sie, wenn vor Ihnen auf der Straße eine Person in Tränen ausbricht? Gehen Sie hin? Oder wechseln Sie lieber die Straßenseite? So viel vorweg: Egal wie Sie reagieren, Sie fühlen mit. Gegen diesen biologischen Automatismus können Sie sich gar nicht wehren. Doch warum berühren uns die Gefühle anderer manchmal unmittelbar – und manchmal kaum? Was entscheidet darüber, ob wir uns auf andere zubewegen oder uns zurückziehen? Hinter all dem steckt die Kraft der Empathie, die Lebewesen bereits vor Millionen von Jahren entwickelten. Sie ist eine evolutionäre Urgewalt und zugleich eine Frage der Moral, über die in Klassenzimmern, Büros und an Stammtischen diskutiert wird. Nur durch Empathie können wir friedlich in einer Gesellschaft zusammenleben. Das macht sie auch für Wissenschaftlerinnen wie Grit Hein so spannend. „Empathie gilt als Klebstoff, der unsere Gesellschaft zusammenhält“, sagt sie. Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin forscht an der Universität Würzburg und hat einige erstaunliche Erkenntnisse über Empathie gewonnen – dazu später mehr.

Laut Definition beschreibt Empathie die Fähigkeit, die Gefühle anderer wahrzunehmen und mitzufühlen. Werden wir Zeuge von Freud oder Leid anderer Lebewesen, reagiert unser Körper fast so, als würden wir die Gefühle selbst erleben: Die Herzfrequenz erhöht sich, der Hautleitwert steigt, und bestimmte Hirnareale

werden aktiviert. All das geschieht, noch bevor wir bewusst auf die Situation reagieren. Im Alltag geraten die Begriffe Empathie, Mitleid und Mitgefühl manchmal durcheinander. Grit Hein und ihre Kollegen verstehen unter Empathie und Mitleid das Gleiche – in ihrer Arbeitssprache Englisch wird beides mit dem Wort „Empathy“ bezeichnet. „Mitleid ist jedoch eigentlich kein guter Begriff“, sagt Grit Hein, „denn Empathie kann man auch bei positiven Ereignissen fühlen.“ Der Begriff „Mitgefühl“ beschreibt den Moment, wenn Empathie den Wunsch auslöst, der leidenden Person zu helfen.

Selbstverständlich ist das jedoch nicht. „Empathie ist erst einmal neutral, etwas, das mir passiert“, sagt Grit Hein. Es komme darauf an, wie Menschen sie umwandeln: Der Wunsch zu helfen, ist ein Weg. Wegschauen ein anderer. Empathie kann auch genutzt werden, um andere zu manipulieren: „Das geschieht häufig in dysfunktionalen Paarbeziehungen“, sagt Grit Hein, „jemand ist perfekt in der Lage zu verstehen, wie es dem Gegenüber geht, und nutzt dieses Wissen für seine Zwecke.“

Ich fühle, was du fühlst

Generell ist also jeder gesunde Mensch in der Lage, Empathie zu fühlen – aber erst ab einem gewissen Alter. Babys kommen ohne Empathie auf die Welt. Sie verfügen jedoch über eine Art Vorstufe, die soziale Ansteckung. „Babys spiegeln die Gefühle anderer, aber ihnen ist noch



SOZIALER KITT Ohne Empathie wäre der Mensch ein einsamer Einzelkämpfer

nicht klar, dass die Zustände, auf die sie reagieren, nicht die eigenen sind“, erklärt Grit Hein. Die Fähigkeit, das eigene Selbst von anderen zu unterscheiden, ist eine Voraussetzung, um sich in andere empathisch einzufühlen. Kinder entwickeln sie ab dem zweiten Lebensjahr – aber nur, wenn ihr Umfeld es vormacht. „Wir wissen, dass kleine Kinder Empathie von ihren Bezugspersonen lernen können“, erklärt Grit Hein, „mich hat interessiert, ob das für Erwachsene ebenfalls gilt.“

Um das herauszufinden, zeigte sie Frauen Filme von Händen, denen leichte, aber unangenehme Schmerzen zugefügt wurden. Danach sollten die Probandinnen bewerten, wie sehr sie mit der Person in dem Video gelitten hatten. Anschließend wurden sie mit den Bewertungen von anderen, ihnen unbekanntem Probandinnen konfrontiert. Hier manipulierte die Studie bewusst: Den Frauen wurde jeweils suggeriert, andere Probandinnen hätten empathischer oder weniger empathisch als sie selbst reagiert. Als die Frauen weitere Videos bewerten sollten, passten sie ihre Empathie an die Reaktion der anderen Person an. Das Team um Grit Hein konnte durch MRT-Aufnahmen und mathematische Lernmodelle belegen, dass die Frauen diese „neue“ Empathie nicht nur imitierten, sondern erlernt hatten. Grit Hein fasst zusammen: „Empathie ist ansteckend. Es hat Einfluss auf meine Empathiefähigkeit, ob ich mich in einem empathischen oder nichtempathischen



SPIEGEL MICH! Kinder lernen Empathie ab zwei Jahren – wenn man es ihnen vormacht

Umfeld befinde. Das gilt für die Familie und die Arbeit ebenso wie für zufällige Begegnungen auf der Straße.“

Andere Studien zeigten, dass geliebte Menschen und prominente Personen einen Empathievorschuss erhalten, ebenso wie Menschen, mit denen wir uns aufgrund von Ähnlichkeiten identifizieren. Auch das Narrativ spielt eine Rolle: Personen, die ein Unglück scheinbar zufällig und unverdient ereilt, bemitleiden wir mehr als Menschen, die es – völlig subjektiv – „verdient“ haben könnten. Einmal empfundene Empathie scheint die Verbindung zwischen Menschen zu stabilisieren. Das konnte Grit Hein in einer weiteren Studie zeigen: Wer eine andere Person leiden sieht und daraufhin Empathie für sie aufbaut, behält diese bei – auch wenn es der Person wieder gutgeht. Für das Zusammenleben im eigenen Umfeld oder in der Gesellschaft können wir daraus lernen: Empathie entwickelt sich in Spiralen. Sie kann wachsen und sich ausbreiten, je mehr Menschen empathisch handeln. Und sie kann langsam verschwinden, wenn ihr kein Raum gegeben wird.

Wer Gutes tut, dem geht es gut?

Die Vorteile des Mitgefühls liegen auf der Hand: Es macht das Leben von leidenden Menschen besser, wenn sie Trost erfahren. Und auch die Helfenden können von ihrer eigenen Empathie profitieren. Die Psychologin Majlinda Zhuniq von der Universität Mannheim hat ▶

sanotact®



Milchgenuss ohne Reue – Schluss mit Bauchproblemen!

- ✓ 100 % körpereigenes Enzym zur Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz
- ✓ Als Kau- und Schlucktabletten – praktisch für unterwegs
- ✓ 99 % Kundenzufriedenheit**!

**VERTRAUEN
SIE DER
NR. 1***

*Meistverkaufte Marke im Segment Laktasepräparate, Quelle: IRI Information Resources GmbH, Deutschland, LEH+DM, Absatz, MAT DEZ 2025;

**Laktase Marktforschung, 2024



HERZERGREIFEND Mitleid fühlen wir automatisch
– Helfen ist eine bewusste Entscheidung

durch eine Metaanalyse von 40 Studien herausgefunden: Mitgefühl macht glücklich. Die Befragten, die sich als besonders empathisch erleben, sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben, fühlen eine stärkere Zugehörigkeit zur Gemeinschaft und sind sogar körperlich fitter als weniger empathische Personen. Wer tröstet, unterstützt oder Probleme löst, beruhigt sein eigenes Stresssystem.

Doch einfach mehr Empathie zu fordern, reicht nicht aus. Denn: Zu viel Empathie kann richtig wehtun. Wenn Menschen Zeuge von physischen Schmerzen werden, feuern bei ihnen die Hirnareale, die für das eigene Schmerzempfinden zuständig sind. Wer die Gefühle anderer sehr intensiv aufnimmt, erlebt häufig Stress oder den Wunsch, sich zurückzuziehen. Eine Studie von britischen und chinesischen Forschern aus dem Jahr 2025 weist darauf hin, dass stark empathische Personen eher unter psychischen Problemen wie Angststörungen und Depressionen leiden. Besonders wenn Menschen sich dem Leid anderer gegenüber hilflos fühlen, kann Empathie zum Rückzug führen. Statt Nähe zu erzeugen, schafft sie dann Distanz. Das erklärt, warum Menschen Leid auch ausblenden können. Manche tun es, um sich zu schützen. Andere, um handlungsfähig zu bleiben. Rettungskräfte oder medizinisches Personal zum Beispiel könnten ihre Arbeit nicht verrichten, wenn sie jegliche Not von Opfern



ANSTECKEND Empathie überträgt sich von Mensch zu Mensch durch bloße Beobachtung

und Patienten mitfühlen würden. Auf der anderen Seite dürfen sie auch nicht abstumpfen. Grit Hein und ihr Team versuchen deshalb, aus ihren Forschungserkenntnissen Empfehlungen abzuleiten, wie Empathie im klinischen Alltag gefördert werden kann, ohne das Personal zu überfordern.

Kann man Empathie trainieren?

Die eigene Empathie wird also stark durch äußere Umstände beeinflusst. Aber kann man sie auch bewusst trainieren? Ja, das geht, sagt Grit Hein. Eine Methode: achtsam sein. Sich in kleinen Momenten bewusst fürs Hinschauen entscheiden. Wer das geübt hat, kann sich in einem weiteren Schritt fragen: Möchte ich helfen? Auch hier kann man sich kleine Aufgaben stellen, die wenig Überwindung kosten. Je mehr man das Gefühl hat, etwas bewirken zu können, desto eher lässt man sich auf empathische Empfindungen ein. Doch dafür muss eine Grundvoraussetzung gegeben sein: Nur wer in einem guten mentalen Zustand ist, hat die Kapazitäten, sich den Sorgen anderer zu widmen. Ohne Selbstfürsorge keine Empathie. „Wenn wir uns wirklich mit anderen Menschen verbinden möchten, sind wir gut beraten, auf uns selbst aufzupassen“, sagt Grit Hein. Das kann heißen, die schlechten Nachrichten aus der Welt ab und zu ausblenden, sich schönen Dingen zu widmen – und sich auch mal nur um sich selbst zu kümmern. ▶

EMPATHIE - AHA!

Was die
Wissenschaft über
diese wichtige
Empfindung weiß



Fische fühlen mit
Zebrafärblinge, die verängstigte Artgenossen beobachteten, verfielen ebenfalls in Schockstarre. Danach zeigten sie ein Verhalten, das als Trösten interpretiert werden könnte. Das ergab eine Studie des portugiesischen Gulbenkian-Forschungsinstituts von 2023.



GLÜCKSRAD DREHEN¹ UND DIE MAGIE VON 37 GRAD ERLEBEN



MEHR ERFAHREN



¹ Teilnahmebedingungen:

Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter:innen der Reckitt Gruppe und Dirk Rossmann GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Aktionszeitraum: 06.04.2026-03.05.2026. Der Kauf eines Durex Intensity Produktes (gestickerte Aktionsware mit Gewinncode) ermöglicht eine zusätzliche Gewinnchance. Gewinner:innen werden per Zufall ermittelt und direkt nach Teilnahme informiert. Alle Informationen zum Gewinnspiel sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie über den QR-Code oder online unter www.durex-festival.de

Gewinnmöglichkeiten: 4x2 Festival Tickets, einen von vielen Partnergutscheinen (z. B. Pixum) oder Durex Merchandise-Artikel im Wert von bis zu 15€.

² Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.





GREENDOOR

Naturkosmetik

Hinter den besten Deos der Welt stehen geniale Erfinderinnen



... wie Sabine Puchmayr, Gründerin von GREENDOOR Naturkosmetik. Als examinierte Krankenschwester liegt ihr natürliche Hautpflege am Herzen. Ihre bahnbrechendste Entwicklung sind die natürlichen Deodorants der Marke GREENDOOR. So wirksam, dass sie sogar konventionelle Deodorants überbieten können.



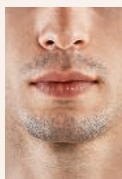
- ✓ Wissenschaftlich getestet auf Wirksamkeit & Hautverträglichkeit
- ✓ Millionenfach bewährt
- ✓ Ohne Aluminium-Salze

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



Tierische Komplizen

In Experimenten befreiten Ratten und Raben ihre tierischen Kollegen aus engen Gefängnissen – obwohl sie selbst keinen Nutzen davon hatten.



Oxytocin macht Männer sensibler

Mitgefühl ist stark mit dem Hormon Oxytocin verknüpft. Männliche Probanden, die es über ein Nasenspray einnahmen, fühlten deutlich mehr Empathie. Das zeigten Forscher aus Cambridge und Bonn schon im Jahr 2010.



Künstliche Empathie

Entwickler versuchen, künstlicher Intelligenz Empathie beizubringen – mit Erfolg. In einer Studie der University of Toronto aus dem Jahr 2025 sollten Krebspatienten schriftliche Antworten von Ärzten und Chatbots bewerten: Die Chatbots schnitten deutlich besser ab.



Eiskalt erwischt

Bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen – wie Psychopathen und Narzissten – ging man lange davon aus, dass sie keine Empathie empfinden könnten. Heute weiß die Forschung, dass sie die Gefühle anderer sehr wohl verstehen – und für Manipulationen nutzen. Man spricht hier auch von „kalter Empathie“.



IN BEWEGUNG

Rein in die Sportschuhe, rauf aufs Rad und danach bewusst entspannen – hier kommen smarte Begleiter für einen aktiven Alltag

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

LAUFEN LEICHT GEMACHT

1. SNACK Für Fitnessbegeisterte und Schokolieliebhaber: „Soft Cookie“ mit Almond White Chocolate Flavour und 26 % Protein, von WellMix, 50 g
2. FUNKTIONAL Vielseitig kombinierbare „Fitnessjacke“ in Mauve, Gr. M + L, aus der IDEENWELT*
3. CREMIG Leckere Kombi aus Proteinriegel und süßer Verführung: „WellMix Riegel Hazelnut Nougat Flavour“ mit 34 % Protein, 45 g
4. DYNAMISCH „Damen-Sneaker“ für Training und Freizeit, in Dunkelblau, Gr. 38–41, aus der IDEENWELT*
5. DURSTLÖSCHER „Sport-Trinkflasche“ mit Schlaufe – auch für lange Trainingseinheiten, in Mauve-Pink, aus der IDEENWELT*, Fassungsvermögen ca. 1 l
6. STÜTZEND „Sportbustier“ gerippt, in Dunkelblau, Gr. M–XL, aus der IDEENWELT*
7. ELASTISCH „Sporttight“ mit breitem Bund, gerippt, in Dunkelblau, Gr. S–XL, aus der IDEENWELT*

*Produkte nicht im ganzen Monat Mai verfügbar. Nur solange der Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten





SCHNELL AUFGESATTELT

- 1. SCHUTZ** „Fahrradhelm“ für mehr Sicherheit im Straßenverkehr, in Schwarz oder Weiß **2. KLANGSTARK** „IDEENWELT Best Basics Bluetooth®-Lautsprecher“ mit 360°-Sound, inkl. USB-C-Ladekabel **3. ALLES IM BLICK** Ermöglicht Navigation ohne Umwege: „Smartphone-Halterung“ für die Fahrradlenkstange **4. MEHR SICHERHEIT** „Fahrradschloss“ mit fünfstelligem Zahlencode, in Grün oder Rosa, Länge ca. 80 cm **5. AKTIV** Luftig und angenehm auf der Haut: „Sportshirt“ in Pink, Gr. M–XL, 1 Stk. **6. SPORTLICH** „Jazzpants“ für maximale Bewegungsfreiheit, in Schwarz, Gr. S–XL **7. OUTDOOR** Pflaster und mehr für unterwegs: „Erste-Hilfe-Tasche“ **8. SCHNELL TROCKNEND** „Sporthandtuch“ gerippt, ideal fürs Studio, Gr. 50 × 100 cm, in Blau und Pink **9. SATTELFEST** Praktischer Stauraum für Alltag und Tour: „Fahrrad-Gepäckträgerentasche“ **10. BRUCHSICHER** Ideal für Training und Alltag: „Sport-Trinkflasche“ in Hellblau-Mauve, Fassungsvermögen: ca. 1 l. Alles aus der IDEENWELT*

*Produkte nicht im ganzen Monat Mai verfügbar. Nur solange der Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten



FEEL THE VIBE



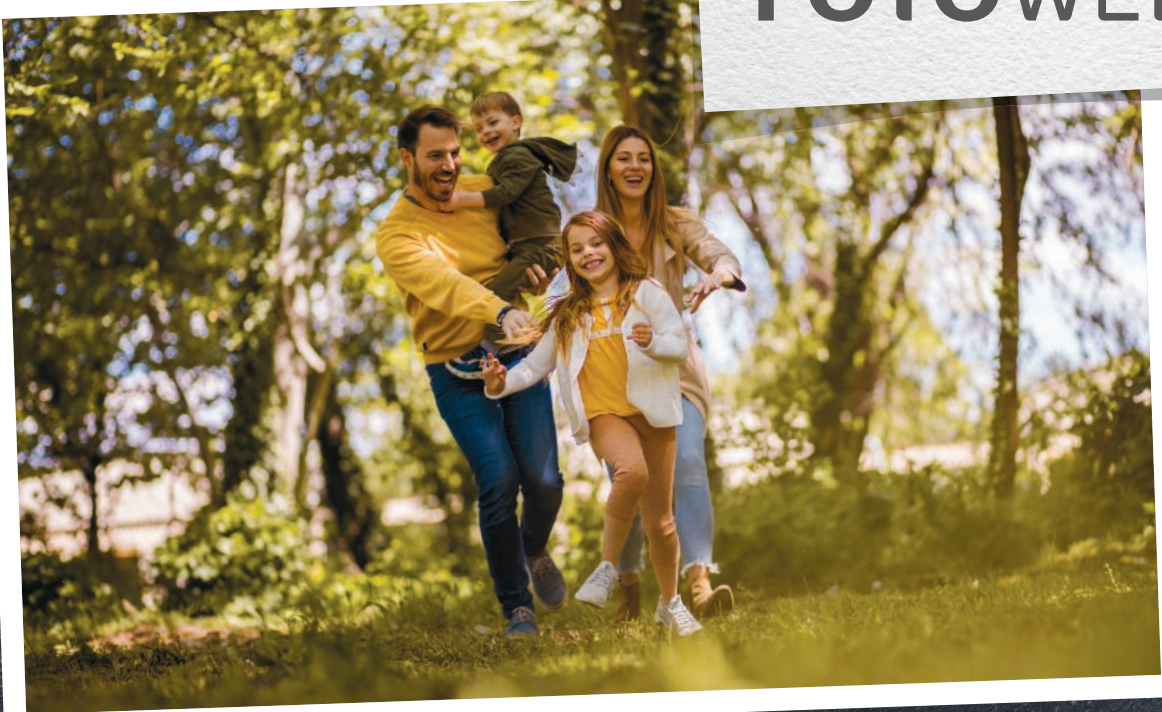
NEU ADIDAS VIBES
GOOD MOOD
KÖRPERPFLEGE ROUTINE



ENTSPANNUNG PUR

1. VIELSEITIG Mit wertvollem Marula-Öl, Mandel-Öl und Vitamin E: „Allround-Öl Moments of Marula“ von ISANA, 100 ml
2. STIMULIEREND Löst Verspannungen: „Holz Massagestab“ mit fünf Rollen, von FOR YOUR Beauty
3. AUSZEIT „Alterra Naturkosmetik Entspannungsbad Ruhepause“* mit Bio-Lavendelblütenextrakt, 500 ml
4. WOHLTUEND Die tropfenförmigen Noppen gleiten angenehm über die Kopfhaut: „Kopfmassagetool mit Rosenquarz“ von FOR YOUR Beauty
5. REICHHALTIG Sorgt für geschmeidige Füße: „Alterra Naturkosmetik Fußbalsam Bio-Avocado & Bio-Zitrone“, 75 ml
6. INNEHALTEN „Kräutertee Für Deine Balance“, mit Zitronenmelisse und herbem Lavendel, von KING'S CROWN, 18 Btl. à 2 g
7. INTENSIV Fördert die Durchblutung durch spezielle Kunststoffspitzen: „Akupressurmatte“ bei Nacken- und Rückenschmerzen, von FOR YOUR Beauty
8. ANSCHMIEGSAM „ISANA Hydrogel Augenpads“ mit der Wirkstoffkombination aus Hyaluron, Aloe vera und Koffein, 2 Stk.
9. ENTSPANNEND „Massagegerät“, inklusive drei Aufsätzen und vier Intensitätsstufen, von IDEENWELT Best Basics

*Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test Ausgabe 12/2023



Entdecke unsere Tassen-Vielfalt



Thermosflasche



Kindertasse



Magic Cup



Tasse weiß



XXL Thermobecher

online auf

rossmann-fotowelt.de

„Die Zeit
LEBEN,
in der man
LEBT“

Viele kennen ihn als charmanten Stil-Experten aus „Shopping Queen“: **Guido Maria Kretschmer**. Im Interview spricht er über wahre Schönheit, Selbstfürsorge und seine neue, mit ROSSMANN entwickelte Pflege- und Beauty-Linie

INTERVIEW *Fiona Ebcinoglu* FOTOS *Eileen Jordan*



WERTSCHÄTZUNG
Mit Augenpad und
guter Laune: Guido
Maria Kretschmer
ist überzeugt, dass
wahre Schönheit bei
jedem selbst beginnt

Kaum jemand hat ein so feines Gespür für Menschen und Ästhetik wie er: Guido Maria Kretschmer. Mit seiner neuen, exklusiv mit ROSSMANN kreierten Pflege- und Beauty-Marke wagt der 60-jährige Modedesigner nun den Sprung ins Drogerieregal. Ein Gespräch über Lebenslust, ewige Schönheit und liebevolle Erinnerungen.

Sie haben rund zwei Millionen Fans auf Facebook und Instagram, laut Umfragen kennen 90 Prozent der Deutschen Guido Maria Kretschmer. Dennoch wirken Sie immer entspannt. Wie machen Sie das?

Ich sehe mich als Teil der Gesellschaft und versuche dabei der zu bleiben, der ich bin und mein normales Leben zu leben. Das behütet mich vielleicht davor, über meine „Prominenz“ nachzudenken.

Gibt es etwas, was Sie aus der Fassung bringt?

Wenn ich sehe, dass jemand in die Ecke gedrängt oder ungerecht behandelt wird, kann ich das nicht gut haben. Und ich reagiere intensiv auf Menschen, die vehement schnell laut werden – da werde ich leise und ziehe mich rasch zurück.

Sie sagen: „Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.“ Das klingt einfach, ist es aber für manche nicht. Wie schaffe ich es, mich von der Bewertung anderer zu lösen?

Wenn wir nicht als Eremiten leben, spüren wir, dass das Gegenüber uns ein Signal schickt. Wichtig ist, dass man mit sich selbst auskommt und selbst definiert, wie man sich schön fühlt. Da gehört für mich auch gute Pflege dazu, denn so zeige ich meinem Körper Wertschätzung. Wenn ich beim Eincremen meiner Beine etwas zum Meckern erkenne, denke ich: Ich mag sie trotzdem und vertraue meinen Beinchen, weil sie mich sicher durch die Welt bringen und mich im Leben stehen lassen.

Wie sieht denn die Pflegeroutine von Guido Maria Kretschmer aus?

Ich lebe und pflege in einem festen Rhythmus. Mein Credo dabei: Einmal am Tag habe ich alles in der Hand, was mir gehört. Wie eine Bestandsaufnahme.

Wegen der fast täglichen Dreharbeiten samt Maske ist eine gute, tägliche Reinigung sehr wichtig. Ich bin aber auch der absolute Creme-Mensch und mag besonders Pflege, die meine Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Wenn ich etwas finde, das zu mir passt, teile ich diese Freude gern mit anderen.

Mit ROSSMANN bringen Sie nun eine große Linie für pflegende und dekorative Kosmetik heraus. Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit?

Vor Jahren wollte ich meiner Mutter eine gute Pflegecreme kaufen – und bin fast zusammengebrochen, als ich den Preis hörte. Als ich zur Kosmetikerin sagte, dass das viel Geld für eine Creme sei, nahm sie mir die Creme mit den Worten „Wenn Sie sich das nicht leisten können, dann müssen Sie es lassen“ aus der Hand. Für mich war es also wichtig, Pflege und Kosmetik für alle erreichbar zu machen, den Menschen zu sehen – egal welchen Alters, Geschlechts oder Einkommens. Da sind ROSSMANN und ich uns in der DNA sehr ähnlich, und die Chemie stimmt einfach. Ich empfinde es als tolle Chance, gemeinsam eine eigene Pflegelinie zu schaffen. Die Vorstellung, diese dann am Ende auch zu Hause in den Badezimmern der Menschen zu sehen, macht mich einfach glücklich.

Zu Guido Maria Kretschmer & ROSSMANN gehören verschiedene Pflege- und Beauty-Produkte, vom Toner über Primer bis Serum, vom Lippenstift bis zur Mascara. Was ist Ihr Favorit?

Das Tonerspray aus der Pflegereihe hat es mir besonders angetan. Die feine Textur beim Sprühen erfrischt, umhüllt mit einem sanften Duft und pflegt zugleich – ich habe es immer in der Tasche. (lacht) Als Creme-Fan liebe ich außerdem unsere Tagespflege. In der Beauty-Reihe sind die Lippenstifte mein Favorit, sie sind eine gute Kombination aus pflegendem Moment und tollen Farben.

Seit vorigem Jahr steht bei Ihrem Lebensalter vorne eine Sechs – nur eine Ziffer?

Die Sechs vorne ist für mich eine schöne Zahl – sie erinnert mich daran, wie viel ich schon erleben durfte. Trotzdem ist ▶



Vita

In Münster geboren, interessierte sich Guido Maria Kretschmer schon früh für Mode. 1989 gründete er das erste eigene Label unter seinem Namen. In Designerkreisen längst anerkannt, wurde er ab 2012 dem TV-Publikum durch „Shopping Queen“ und ab 2021 durch „Guidos Deko Queen“ (Vox) bekannt. Guido Maria Kretschmer hat mehrere Stilratgeber und Romane veröffentlicht, er lebt mit seinem Mann in Hamburg.



„Wichtig ist,
dass man
**MIT SICH
SELBST
AUSKOMMT**
und selbst definiert,
wie man sich
schön fühlt“

PANTENE

PRO-V

NEU



REDUZIERT
HAARVERLUST
UM BIS ZU **90%***

*gegen Stylingschäden im Vergleich zum Pantene Pro-V Volumen Pur Shampoo, bei Verwendung mit der Pantene Pro-V Grow Abundant Pflegespülung & Haarmaske



es nur eine Zahl. Im Laufe des Lebens ändert sich einiges. Wenn man morgens in den Spiegel schaut, freut man sich nicht über eine neue Falte oder die sichtlichen Nachwehen, wenn man die Nacht durchgetanzt hat. Aber es geht auch eine Gelassenheit damit einher und eine Freude an der eigenen Lebendigkeit. Ich gönne den Jungen ihre Jugend, aber auch erleben zu dürfen, alt zu werden.

Was würden Sie jungen Menschen mitgeben wollen?

Dass sie bei sich bleiben und es sich zugestehen, jung zu sein. Dass sie in einer Welt aufwachsen, in der Menschen großzügig mit ihnen sind und es erlaubt ist, Fehler zu machen. Und ich würde mir für sie wünschen, dass sie sich nicht verloren fühlen, wenn sie mal nicht in den Mainstream passen. Wichtig ist: nicht alleine sein. Es gibt melancholische Momente, da sind wir gern allein, die sind wichtig zur Reflexion. Aber jeder Tag bietet die Chance, dass etwas Neues passiert. Lasst neue Menschen und neue Gedanken zu!

Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang Frank Mutters, der seit 40 Jahren an Ihrer Seite ist?

Ein großes Glück meines Lebens ist, dass ich von meinen Eltern liebevoll von einer Welt in die nächste übergeben wurde. Ich bin in Freiheit erwachsen geworden, und auch jetzt hemmt mich keiner, sondern ich werde in meinem Weg unterstützt. Mein Geheimnis für die große Liebe: Ich bin immer ein bisschen mehr Fan von meinem Partner als von mir selbst. Man muss an seinem Partner etwas finden, was einen dauerhaft begeistert und wofür man ihn respektiert. Damit meine ich nicht die erfolgreichste Karriere oder die schönsten Haare – sondern etwas Besonderes, was man in ihm sieht.

Seit September 2025 haben Sie einen eigenen Podcast: „feinstoff – über Liebe, Gesellschaft und die feinstofflichen Dinge dazwischen“. Dort sollen Gäste ein textiles Erinnerungsstück mitbringen. Was würden Sie mitbringen?

Mode ist für mich die Haut der Seele, jedes Kleidungsstück öffnet eine Tür. Mein textiles Erinnerungsstück wäre ein

kleines Jäckchen, das ich mal mit meiner Mama für zehn Mark gekauft habe. Ein Billigding aus Italien mit eingenähten Schulterpolstern. Als ich es das erste Mal anhatte, dachte ich mir: Guido, jetzt läuft's! Ich habe es meine ganze Jugend getragen, bin darin erwachsen geworden und habe meine eigene Attraktivität kennengelernt. Ich habe es auch immer noch zu Hause, aber so langsam löst es sich auf ...

Sie engagieren sich auch für die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Wie kam es dazu?

Liz Mohn hat die Organisation ins Leben gerufen, so bin ich auf das Thema aufmerksam geworden. Eine junge Mutter, die ich später kennengelernt habe, hat mir zudem von dem Schlaganfall ihres Kindes erzählt und welche Herausforderungen vor einem stehen, bis so ein kleines Menschlein zurück ins Leben findet. Ich bin damals auch das erste Mal nach Friedehorst (Neurologisches Rehabilitationszentrum Friedehorst, *Anmerkung der Redaktion*) gefahren, dort werden Kinder mit ▶



PRIVATLEBEN
Guido Maria
Kretschmer mit
seinem langjährigen
Partner und Ehemann
Frank Mutters



Schlaganfällen behandelt. Danach sind bei mir die Dämme gebrochen, ich habe auf dem Nachauseweg durchgeweint und habe realisiert: Ich muss mich engagieren, sonst hat Prominenz ja überhaupt keinen Sinn. Mir ist es wichtig, solidarisch zu sein und Raum für Themen zu schaffen.

Engagement hängt oft eng mit Empathie zusammen, unser Thema im Aprilheft. Sind Sie ein empathischer Mensch, und hat dies auch mit Ihrem Erfolg zu tun?

Das kann ich nicht beurteilen. Ich glaube, Empathie ist die Grundlage von jedweddem Miteinander – wir funktionieren nur so gut, weil wir Menschen empathisch sind. In meinem Elternhaus wurde darauf geachtet, Mitgefühl zu zeigen. Das ist eine gute Grundlage fürs Leben und hat mir das Verständnis für andere nähergebracht, auch für ihr Fehlverhalten. ●

GUIDO MARIA KRETSCHMER & ROSSMANN – 14 Produkte für gepflegte Schönheit

- 1. ZARTHEIT** „Mousse Couture“ mit Rosa Damascena und Vitamin E, 30 g
- 2. DRAMA** Unwiderstehliches Volumen: „Eye Couture Extreme Volume & Defined Length Mascara“
- 3. RITUAL** Unterstützt die Hautregeneration: „Overnight Serum“ mit Niacinamid (5 %), Glycerin (5 %) und Panthenol, 30 ml
- 4. OPULENT** Verfeinert das Hautbild „Night Cream Intense“, 50 ml
- 5. KLÄREND** Beruhigt die Haut: „Toner Spray“ mit Polyglutaminsäure, Glycerin und 5 % Panthenol, 100 ml
- 6. BASIS** 2in1 Serum und Primer: „Perfect Teint Optimizer“ mit Niacinamid, Peptid und Aloe vera, 30 ml
- 7. ELEGANZ** Den „Satin Lipstick“ gibt es in den Farbnuancen Nude, Rosewood und Classic Red
- 8. ALLE HAUTTYPEN** Mildert Trockenheitsfältchen: „Hydrating Eye Pads“, 6 x 2 Stk.
- 9. AKZENT** „Blush Couture“ mit Lavendelblütenextrakt und Hyaluronsäure, 8 ml
- 10. SANFT** Reinigt gründlich, ohne die Haut auszutrocknen: „Gentle Cleansing Foam“, 150 ml
- 11. ELIXIER** Mildert feine Linien und Fältchen: „Eye serum“, 15 ml
- 12. FLUID** Verfeinert das Hautbild: „Plumping Hydration Serum“ mit Kupferpeptid, Niacinamid und Hyaluron, 30 ml
- 13. TAGESPFLEGE** Beugt lichtbedingter Hautalterung vor: „Day Cream Glow“ mit LSF 50, 50 ml
- 14. ABSCHMINKEN** Entfernt wasserfestes Make-up und Schmutzpartikel: „Eye & Lip Make-up Remover“, 125 ml

Bübchen®

MIT
BIO ALOE VERA
PH-HAUTNEUTRAL
OHNE SLS
& SLES

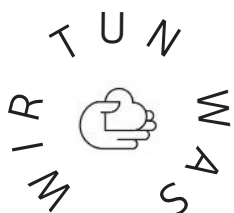


PFLEGE, DIE SICH GEWASCHEN HAT.

Die Bluey Pflegeprodukte von Bübchen begleiten Kinder durch den Badetag – mit sanfter Pflege für empfindliche Kinderhaut, praktischen Alltagshelfern und jeder Menge Badespaß.

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

Bluey



LOS! LAUF!

Joggen ist angesagt – aus Beweggründen,
die selbst Sportmuffel motivieren

TEXT *Ines Hennenberg*



GETEILTE KILOMETER
Joggen in der Gruppe
ist gesellig und kann
zusätzlich motivieren

Im Park oder Wald, sogar mitten im Großstadtgetümmel: Auf Jogger trifft man draußen fast überall. Die Hartgesottener unter ihnen laufen bei jeder Witterung. Bei gutem Wetter schießen Jogger, einzeln oder in Gruppen, wie Pilze aus dem Boden. Offensichtlich – und auch statistisch belegt – gehört Joggen zu den am häufigsten ausgeübten Sportarten, ist weltweit Trend. Dabei bewegen sich die Deutschen im internationalen Vergleich im oberen Mittelfeld: Mehr als ein Drittel gab in einer Studie an, zumindest gelegentlich joggen zu gehen. Überholt werden sie nur von Südkorea-

nern sowie Mexikanern, und an der Spitze laufen Chinesen (Quelle: Statista, 2025).

Doch warum ist das Joggen (oder Jogging) so beliebt? Überzeugende Gründe gibt es viele. Und wer erst mal Spaß daran gefunden hat, wird vielleicht irgendwann zum Marathonläufer. Aber fangen wir am besten klein an ...

Niedrigschwellig

Joggen ist kinderleicht. Man läuft dynamischer als beim Spaziergehen, aber langsamer und weniger intensiv als beim Laufen im Wettkampfmodus. Was viele unterschät-

zen, ist die dazugehörige Armbewegung: Locker aus den Schultern heraus schwingen die Arme im gleichen Rhythmus wie die Beine mit, die Ellbogen bleiben dabei ungefähr im rechten Winkel.

Es gibt wohl keine Sportart, die sich so unkompliziert in den Alltag integrieren lässt: Zu jeder Zeit kann man schnell hineinschlüpfen in seinen „Jogginganzug“ – ein Shirt, Sportschuhe und eine Sporthose reichen zunächst aus. So ein Outfit hat doch jeder im Schrank, oder? Dann raus aus dem Haus, und los geht's, ohne dass man Geräte, eine Mitgliedschaft, einen Partner ▶

oder gar ein Team braucht. Wer nach den ersten Versuchen Lust auf mehr hat, braucht richtige Laufschuhe, individuell passend zum Fuß und bevorzugten Laufuntergrund. Das übrige Outfit ist wetter-, leistungs- und geschmacksabhängig. Trends muss man nicht hinterherrennen.

Meditativ

Viele Aktive motiviert zudem, dass Joggen ein Individualsport sein kann. Solojogger müssen mit niemandem reden, niemandem zuhören – wenn sie nicht wollen. Allein kommt man sich beim Joggen selbst so nah wie bei kaum einem anderen Sport. Der japanische Bestsellerautor Haruki Murakami, ein leidenschaftlicher Läufer, beschreibt diesen Zustand in einem Essay: „Die Gedanken, die mir beim Laufen durch den Kopf gehen,

sind wie die Wolken am Himmel. Sie kommen und ziehen vorüber.“ Sein Credo: „Ich laufe, um Leere zu erlangen.“ Zahlreiche Jogger erkennen sich da wieder, empfinden den monotonen Rhythmus als geradezu meditativ, lieben den „klaren Kopf“ nach einem Lauf, selbst wenn der mal im Fitnessstudio auf dem Laufband stattfindet.

Fitness für Körper und Seele

Jogging lässt sich somit wie eine Anti-Stress-Therapie nutzen. Es baut Stresshormone ab und setzt die „Glückshormone“ Endorphin, Serotonin und Dopamin frei. Sogar als Methode zur Vorbeugung und Linderung von Depressionen ist Jogging anerkannt.

In erster Linie sollte das Training aber einfach Spaß machen. Im

Unterschied zum Sprint steht dabei Ausdauer im Vordergrund. Die Herzfrequenz steigt, aber nicht so hoch, dass man komplett aus der Puste ist – ein Anhaltspunkt, dass man im empfohlenen „aeroben Bereich“ trainiert. So nennt man die optimale Trainingszone (ca. 60–80 % der maximalen Herzfrequenz), in der der Körper Sauerstoff nutzt, um Fette und Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln. Sie stärkt die Kondition und fördert das Herz-Kreislauf-System. Ein Selbsttest: Im aeroben Bereich joggt, wer sich dabei noch locker unterhalten könnte.

Regelmäßiges Joggen kann außerdem den Blutzucker und die Blutfettwerte günstig beeinflussen. Jede Bewegung verbraucht Energie, also Kalorien. Beim Joggen sind das viele: je nach Körpergewicht,

Mit ROSSMANN am Start

Vorneweg statt nur dabei: ROSSMANN ist Sponsor des **ADAC Marathon Hannover am 12. April** und Ausrichter des dazugehörigen

ROSSMANN 10K sowie Partner des Familienlaufs, bei dem Sportbegeisterte und Familien gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Vorab steigt eine ROSSMANN Power Party im Neuen Rathaus. Hier werden rund 800 Teilnehmer mit energie- und proteinreichen Lebensmitteln versorgt.

Beim **B2Run in Hannover am 27. Mai** will ein ROSSMANN-Kollegenteam außerdem den großen Firmenlauf gewinnen.

Potenzielle Teilnehmer konnten sich bereits im Dezember 2025 in der niedersächsischen Landeshauptstadt warmlaufen: ROSSMANN veranstaltete dort zum ersten Mal einen exklusiven ROSSMANN-Nikolauslauf zugunsten der HAZ-Weihnachtshilfe.

Außerdem war ROSSMANN Hauptsponsor – monetär und mit Produkten – des Silvesterlaufs 2025, an dem 3.750 Kinder und Erwachsene teilnahmen.



SPASS & SPENDEN
Ein Teil der Anmeldegebühren des Silvesterlaufs 2025 ging an die Clinic-Clowns e. V. (o.); auch joggende Nikoläuse waren am Start

Tempo und Geländebeschaffenheit etwa 500 bis 700 Kalorien pro Stunde. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung büßt man da sicher freudig das ein oder andere Kilo ein.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Eine Warnung muss sein: Wer joggen will, sollte vorher einen Arzt aufsuchen, der checkt, ob man auch die geeignete Konstitution mitbringt. Anschließend gilt es, typische Anfängerfehler zu vermeiden. Die häufigsten: Man will zu viel Strecke auf einmal, läuft zu schnell, zu oft. Wer durchs Joggen fitter und stressresistenter werden will, sollte es regelmäßig tun, sich langsam steigern und nie überlasten – auch weil die stoßartige Belastung Knochen, Gelenke und Sehnen über-

strapazieren kann. Außerdem: Trainingspausen einlegen!

Ein klassisches Anzeichen für Überlastung: plötzliche Schmerzen im Knie. Bei einem akuten Infekt und plötzlichen Brustschmerzen, aber auch bei Warnsignalen wie Luftnot, Übelkeit oder kaltem Schweiß, gilt ein sofortiger Trainingsstopp.

Öfter, schneller, lieber länger?

Aus dem „einfachen“ Joggen, bereits seit den 1970er-Jahren als Fitness-Trend etabliert, entwickelten sich über die letzten Jahrzehnte weitere Trends. Das Langstreckenlaufen etwa, das abseits asphaltierter Straßen stattfindet, wurde zum „Trailrunning“. Gegenwärtig angesagt sind das langsamere „Slow Running“ oder das doppelt sinn-

volle „Plogging“, bei dem man joggt und währenddessen auf der Strecke liegenden Müll aufammelt. Generell ist der Übergang vom Jogger zum Läufer fließend. Jogger sind eher die Gemütlicheren mit weniger sportlichem Ehrgeiz. Wer sich Läufer nennt, sieht sich eher im Wettbewerb – mit sich selbst oder mit anderen.

Damit wären wir beim ältesten und bekanntesten Laufstreckenwettbewerb der Welt angelangt: dem Marathonlauf, erfunden im antiken Griechenland. 1921 wurde dessen Streckenlänge vom Internationalen Leichtathletikverband auf 42,195 Kilometer festgelegt. Rund um den Globus finden Marathonläufe statt. Für viele Läufer ist es ein Traum, mindestens einmal eine Marathon-Ziellinie zu passieren. Es muss ja nicht gleich in New York sein. ●



NICHT ÜBERANSTRENGEN, BITTE!
Ob als Trailrunner durch Wald und Feld oder Solojogger: Zwischendurch gilt es, auch mal zu verschnaufen

**OUR WAY
TO WIN.
TOGETHER.**



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



NEU!
HALO GLOW
SILKY POWDER
HIGHLIGHTER

What the halo is that glow?

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

SCHÖNE AUSSICHTEN

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

Get comfy –
entspanne dich



Wer entspannende Duftnoten von Vanille und Mandarine liebt, ist hier richtig: Das „Deo Body Spray“ der Adidas-Vibes-Kollektion bietet Geruchsschutz bis zu 48 Stunden und ist auch für empfindliche Haut bestens geeignet.

„adidas vibes Get Comfy Deo Body Spray“, 150 ml



In guten Händen
Die „Kneipp Kirschblüten-traum Handcreme“ mit Glycerin, Panthenol und Mandelöl spendet intensive Feuchtigkeit und pflegt sanft. Mit hochwertigem Kirschblütenextrakt. Zieht schnell in die Haut ein – ohne zu fetten.

„Kirschblüten-traum Handcreme“*, 75 ml, von Kneipp



Ein Sprühstoß gute Laune!
Einfach aufsprühen, fühlen, losduften: Das „pure joy Bodyparfum“ mit Tahiti-Blüte & Kokosnuss von Jean&Len setzt auf leichte Duftkomposition für den Alltag.

„Body Mist pure joy“*, von Jean&Len, 100 ml

*nicht in allen Filialen erhältlich

Glanz & Schutz
Entdecken Sie das „Diamond Glass Hair Rinse“ – für seidige Geschmeidigkeit und ein reflektierendes, spiegelglattes Finish. Für alle Haartypen.

„Neqi Diamond Glass Hair Rinse“, 180 ml

Aufs feuchte Haar sprühen!



IDEAL FÜR FEINES HAAR



Sichtbar dichteres, volleres und kräftigeres Haar von der Wurzel an – das wünscht sich doch jeder! Die neue „ProGrowth + Peptide“-Serie von OGX® pflegt und stärkt das Haar vom Ansatz bis zu den Spitzen.

„OGX® ProGrowth + Peptide Shampoo“, 385 ml



Bestseller to go: kleine Pflege ganz groß
Wir lieben diese sechs Pflege-Highlights von Nø Cosmetics im Miniformat! Sie sind super praktisch für unterwegs – vom „Toner“ bis zum „Facial Mist“, vom „Peeling Cleanser“ bis zum „Glowy Sunfluid“, vom „Liquid Hydrator“ bis zur „Barrier Cream“. Alles natürlich in bewährter Nø-Cosmetics-Qualität. Und hübsch anzusehen sind sie auch.

„Liquid Refiner“*, 50 ml; „120h Liquid Hydrator“*, 50 ml; „Daily Skin Guard Facial Mist“*, 50 ml; „LSF 50+ Glowy Sunfluid“*, 20 ml; „AHA/PHA Peeling Cleanser“*, 40 ml; „ALL-IN Barrier Cream“*, 20 ml.

Alle von Nø Cosmetics



* nicht in allen Filialen erhältlich

Kneipp



Nachweislich
tiefenwirksame
Pflegeöle

Die Körperlotionen von Kneipp

- Tiefenwirksam durch Pflanzen-Pflegeöle
- Zieht schnell ein
- Dermatologisch bestätigte Hautverträglichkeit

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



NEUE ROUTINE Beim Skin Cycling geht es darum,
die Haut wohldosiert zu verwöhnen

Alles im
richtigen
Takt

Die Haut liebt Power-Pflege – aber sie braucht auch
Pausen. Das Skin-Cycling-Konzept setzt auf
kluge Wirkstoffmomente und bewusste Erholung

TEXT *Claudia Scheffler*

Es beginnt oft mit den besten Absichten. Ein Peeling für zusätzlichen Glow, dann ein Serum gegen Pigmentflecke, noch eine Creme für etwas mehr Spannkraft... Das Badezimmerregal füllt sich schnell, die Schritte werden mehr – und irgendwann reagiert die Haut mit Trockenheit oder feinen Irritationen. Meist liegt es nicht an den Produkten selbst, sondern daran, dass die Frequenz nicht stimmt. Skin Cycling setzt genau hier an, bei der Frage nach dem richtigen Zeitpunkt.

Nicht die Qualität der Produkte steht auf dem Prüfstand, sondern die fehlende Struktur dahinter. Denn wenn viele Wirkstoffe ohne klaren Plan kombiniert werden, ist das Ergebnis keine sinnvoll verstärkte Wirkung, sondern oft ein bloßes Zuviel.

Abwechselnde Pflegeroutinen für maximale Wirkung

Skin Cycling basiert auf einer dermatologisch plausiblen Idee: Die Haut reagiert nicht nur auf die Art eines Wirkstoffs, sondern auch auf dessen Applikationsfrequenz. Entscheidend ist die Reizintensität pro Zeiteinheit. Wird diese dauerhaft überschritten, kommt es zu Barrierestörungen, erhöhtem transepidermalem Wasserverlust und inflammatorischen Mikroreaktionen. Das Konzept trennt deshalb bewusst Aktivphasen von Regenerationsphasen. So werden Exfoliation und Retinoide bewusst sequenziell eingesetzt, nicht parallel. Die Haut wird stimuliert und hat danach ausreichend Zeit, sich zu regenerieren. Diese zyklische Anwendung kann die Verträglichkeit und zugleich die Wirksamkeit verbessern, weil die epidermale Barriere stabil bleibt.

Was braucht die Haut eigentlich?

Unsere Haut erneuert sich ständig. Dieser Prozess, auch Zellregeneration genannt, bewirkt, dass alte Hautzellen abgestoßen und durch neue ersetzt werden. Die Haut repariert dabei kleine Schäden oder stärkt ihre Schutz-

barriere. Durchschnittlich 28 Tage dauert die Zellregeneration, mit zunehmendem Alter kann sie sich auf 40 Tage oder länger ausdehnen. Darum wirkt die Haut dann schneller müde und unebener.

Im Mittelpunkt steht ihre natürliche Schutzfunktion. Sie bewahrt Feuchtigkeit, schützt vor Umweltbelastungen und sorgt dafür, dass Pflege gezielt wirken kann. Wird diese Balance gestört, reagiert die Haut schnell mit Spannungsgefühlen oder Rötungen. Auch das hauteigene Mikrobiom spielt hierbei eine große Rolle: Dieses natürliche Ökosystem aus Milliarden von Mikroorganismen schützt vor äußeren Einflüssen und unterstützt die Hautbarriere. Ist dieses feine Gleichgewicht aber durch zu viele intensive Wirkstoffimpulse nicht mehr gewahrt, verliert die Haut an Widerstandskraft. Besonders nachts laufen viele der regenerativen Prozesse ab. Gleichzeitig ist die Haut in dieser Phase empfänglicher – und damit auch empfindlicher gegenüber starken Reizen.

Skin Cycling berücksichtigt dieses sensible Zusammenspiel, Aktivierung und Regeneration werden bewusst aufeinander abgestimmt. Dabei bleibt das System flexibel: Widerstandsfähige Haut verträgt kürzere Erholungsphasen, empfindliche Haut benötigt mehr Ruhe. Auch Jahreszeiten, Stress oder hormonelle Veränderungen beeinflussen, wie viel Pflege-Intensität sinnvoll ist. Entscheidend ist, der Haut Zeit zu geben, sich zu stabilisieren und in Balance zu bleiben. ▶



SCHÖN IM SCHLAF Die Zellerneuerung dauert rund 28, in höherem Lebensalter bis zu 40 Tage. Umso wichtiger sind ausreichende Erholungsphasen

Nachtpflege als Herz des Skin Cycling

Am Abend entfaltet Skin Cycling seine eigentliche Stärke. Während die Haut in ihre Regenerationsphase geht, lassen sich Wirkstoffe besonders gezielt einsetzen. In einer ersten Aktivnacht wird ein Peeling, etwa mit AHA (Alpha-Hydroxysäure, z. B. Glykol- und Milchsäure) oder BHA (Beta-Hydroxysäure, meist Salicylsäure), verwendet. Es löst abgestorbene Hautzellen, klärt den Teint und sorgt für eine glattere Oberfläche. In der Nacht darauf folgt eine verfeinernde Pflege, etwa mit einem Retinoid. Retinol unterstützt die Zellerneuerung und kann die Hautstruktur sichtbar verbessern. Der Teint wirkt gleichmäßiger, Linien erscheinen gemildert. Wichtig bei Retinoiden ist eine individuell passende Konzentration sowie eine beruhigende Pflege.

Anschließend folgen mehrere Regenerationsabende. Jetzt stehen Feuchtigkeit, Lipide und barrierestärkende Inhaltsstoffe im Mittelpunkt. Ceramide, Niacinamide oder Panthenol unterstützen die Schutzfunktion der Haut und helfen, Irritationen auszugleichen. Diese Phase ist keine Pause, eher gezielte Stärkung. Je nach Hautzustand kann der Rhythmus angepasst werden. Bei erhöhter Sensibilität werden die Erholungsnächte verlängert. Das Prinzip bleibt indes immer gleich: aktivieren, stärken, ins Gleichgewicht bringen.

Begleitende Tagespflege

Skin Cycling rückt die Abendroutine in den Fokus, aber natürlich ist eine sorgfältige Pflege am Tag ebenso essenziell für eine schöne, strahlende Haut. Eine milde Reinigung klärt, ohne die Haut zu reizen. Eine hydratisierende Pflege unterstützt das Gleichgewicht, antioxidative Wirkstoffe schützen vor Umweltstress. Unverzichtbar ist ein täglicher Sonnenschutz bzw. eine Tagespflege mit mindestens SPF 30. Gerade im Zusammenspiel mit Retinol oder Peelings ist UV-Schutz wichtig, um lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen und Pigmentverschiebungen zu vermeiden, da diese die Haut lichtempfindlicher machen. Motto: Regeneration und Schutz gehören zusammen – die Nacht stärkt, der Tag bewahrt. Denn Skin Cycling ist im wahrsten Sinne ein Pflegekreislauf: gezielte Impulse am Abend, konsequenter Schutz am Tag.

Skin Cycling als ganzheitliches Prinzip

Skin Cycling ist also weit mehr als eine Methode – es ist eine bewusste Entscheidung für mehr Achtsamkeit. Statt kurzfristiger Effekte steht eine langfristige Hautgesundheit im Fokus, statt übermäßiger Reize ein sorgfältiges Timing. Es geht um Momente der Aktivierung und Momente der Erholung im Einklang mit dem natürlichen Takt der Haut. Genau diese Balance stärkt sie und verleiht ihr ein frisches, erholtes Strahlen. Ausprobieren lohnt sich!

SANFTER START Eine milde Reinigung ist die ideale Basis für eine durchdachte Pflegeroutine



Vier-Nächte-Modell – je nach Hauttyp flexibel anpassbar

TAG

Schützen und stabilisieren

Die Morgenroutine bleibt während des gesamten Zyklus unverändert. Nach einer milden Reinigung folgt eine feuchtigkeits-spendende Pflege, die den nächtlichen Feuchtigkeitsverlust ausgleicht und die Hautbarriere stabilisiert. Antioxidative Wirkstoffe wie Vitamin C oder Vitamin E helfen, oxidativen Stress durch Umweltbelastungen zu reduzieren. Unbedingt an einen Sonnenschutz denken, z. B. eine Tagespflege mit integriertem Lichtschutz.

Das beugt UV-induzierten Schäden vor und unterstützt die nächtlichen Reparaturphasen.

NÄCHTE eins & zwei

Aktivieren und stimulieren

In der ersten Nacht steht die Exfoliation im Mittelpunkt. Ein chemisches Peeling mit AHA oder BHA löst abgestorbene Hautzellen, verfeinert die Oberfläche und verbessert die Aufnahmefähigkeit der Haut. Weitere ▶

ALLES FÜR DEINEN FRÜHLING



... FINDEST DU BEI ROSSMANN.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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



cewe

Liebevoll.

Grüßkarten für Herzensmomente.

cewe.rossmann-fotowelt.de



ZEIT ZUM AUFTANKEN
In den Regenerationsnächten findet die Haut ihr Gleichgewicht wieder

hochaktive Wirkstoffe sollten an diesem Abend nicht kombiniert werden, um Irritationen zu vermeiden. Salicylsäure (BHA) eignet sich besonders für zu Unreinheiten neigende und fettige Haut, da sie einen talgregulierenden, antientzündlichen Effekt hat. Alpha-Hydroxysäuren (AHA) wie Glykol- und Milchsäure empfehlen sich für trockene sowie normale Haut. In der zweiten Nacht folgt der Einsatz eines Retinoids. Retinol unterstützt die Zellerneuerung, kann die Kollagensynthese stimulieren und zu einem ebenmäßigeren Hautbild beitragen. Entscheidend ist eine dem Hauttyp angepasste Konzentration sowie eine abschließende, barrierestärkende Pflege, um die Hautfunktion zu stabilisieren.

NÄCHTE drei & vier
Regenerieren und stärken

Die dritte und vierte Nacht stehen ganz im Zeichen der Regeneration. Nach einer sanften Reinigung kommen feuchtigkeitsspendende Seren zum Einsatz, beispielsweise mit Hyaluronsäure oder Panthenol. Anschließend folgt eine reichhaltigere Pflege mit Ceramiden, Lipiden oder Niacinamid, die gezielt die Hautbarriere unterstützt. Diese Phase ist essenziell, um möglichen Irritationen vorzubeugen, den Lipidmantel zu stabilisieren und die langfristige Wirksamkeit des gesamten Zyklus zu sichern. Je nach Hauttyp, Jahreszeit und individueller Empfindlichkeit kann die Anzahl der Regenerationsnächte flexibel angepasst werden. ▶



JOHN FRIEDA

NEUES DESIGN.
DIESELBE LEIDENSCHAFT FÜR HAAR.

GOOD
BEFORE



INCREDIBLE
AFTER



PFLEGE / Haut



LICHT AUS, PFLEGE AN
Entwickelt für die abendliche Hautpflege und ein glatter wirkendes Hautbild am Morgen: „Collagen Night Wrapping Mask“. Von medicube, 75 ml



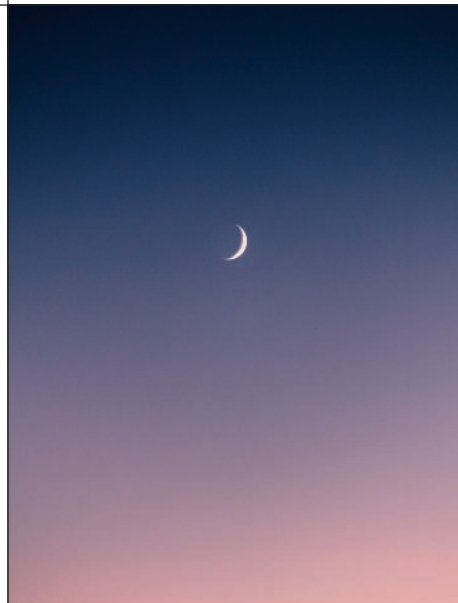
DREI STÄRKEN, EIN WIRKSTOFF
Seidige Emulsion für sichtbar jüngere Haut: stimuliert Kollagen, fördert Hauterneuerung, mildert erste Falten & Linien: „Geek & Gorgeous 101 A-GAME“, 30 ml



FÜR JEDEN HAUTTYP
Sanftes Peeling und Toner-Pad in einem: „Zero Pore Pad 2.0“^{**2} mit natürlicher AHA und BHA – für die Pflege von Poren und Hautbild. Von medicube, 155 g



KLEINE PADS, GROSSE PFLEGE
Hydratisierende Anti-Aging-Pads, die Augenpartien glatter wirken lassen und Schwellungen mildern: „Abib Collagen Eye Patch Jericho Rose“^{*1}, 90 g



PFLEGE PLUS SONNENSCHUTZ
„Neutrogena Retinol Boost Tagescreme LSF 15“ mit Retinol & Hyaluronsäure für sichtbar straffere und glattere Haut in nur sieben Tagen^{*3}, 50 ml



GEGEN AKNEFLECKEN
„Dr. Althea 345 Relief Cream“: leichte Gel-Creme mit Niacinamid & Panthenol, beruhigt, pflegt und reduziert Unreinheiten für klare, geschmeidige Haut, 50 g



FOKUS HAUTBARRIERE
Das „ALL-IN Barrier Serum“^{*1} mit leichter Textur und 1% reinen Ceramiden stärkt die Hautbarriere und verbessert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Von Nø Cosmetics, 20 ml



AUCH FÜR EMPFINDLICHE HAUT
Reduziert Unreinheiten, unterstützt das Hautmikrobiom und bringt die Haut ins Gleichgewicht: „Re-Balance Gel Cream“^{*1} von Nø Cosmetics, 50 ml

^{*1}nicht in allen Filialen erhältlich ^{*2}nicht in allen Filialen erhältlich. Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen ^{*3}wissenschaftliche Bewertung mit 38 Probanden, ein Mal täglich angewendet


Pampers®

**Das
perfekte
Duo**



**Unsere beste
Reinigung &
Hautschutz**



Premium Protection Windeln

Feuchttücher Aqua Soft Touch



START-UP

Eine Haut, die sich geschmeidig und ausgeglichen anfühlt: Das versprechen Ece und Niklas Spiegel, die Macher von Tallow Naturals Naturkosmetik



MINIMALISTISCH
Mit Tallow Naturals setzen Ece und Niklas Spiegel auf den natürlichen Inhaltsstoff Rindertalg



Jahrelang kämpfte Ece Spiegel mit sehr empfindlicher Haut. Die junge Frau aus Gerlingen bei Stuttgart probierte unzählige Produkte – nichts half. Bis sie auf Rindertalg stieß, ein Hautpflege-Trend aus den USA. Das durch langsame Ausschmelzen gewonnene und gereinigte Fett ähnelt natürlichen Hautlipiden und kann deshalb besonders gut aufgenommen werden. Aus dieser Erfahrung heraus gründete Ece mit Ehemann Niklas das Start-up Tallow Naturals. Es steht für 100%ige Naturkosmetik mit bio-zertifiziertem Rindertalg – im Interview beantworten sie fünf Fragen.

Was würden Sie Ihrem jüngeren Ich mit auf den Weg geben?

E. S.: Hör auf dich selbst! Ich habe lange gedacht, meine Haut sei einfach „schwierig“ – dabei hat sie mir klar gezeigt, was ihr nicht gut tut. Dieses Vertrauen in die eigenen Signale hätte mir früher viel Ruhe gegeben.

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



Welche Frage stellen Sie sich immer wieder?

N. S.: Ich frage mich immer wieder, wie wir unseren Markenwerten treu bleiben: natürliche Inhaltsstoffe, verantwortungsvoll gewonnene Rohstoffe, maximale Transparenz – und made in Germany.

Was treibt Sie an?

E. S.: Die Hautpflege einfacher und ehrlicher zu machen. Wenn mir Menschen schreiben, dass sie sich zum ersten Mal wieder wohl in ihrer Haut fühlen, weiß ich, warum wir das Start-up gegründet haben.

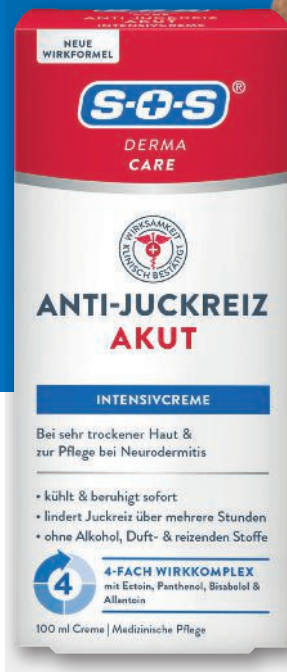
Ein Ort, an dem Sie Kraft tanken?

N. S.: Ganz klar draußen. Am liebsten in der Natur, ohne festen Plan. Spazierengehen, frische Luft, ein bisschen Abstand vom Alltag – das bringt uns sofort runter.

Wen bewundern Sie?

E. S.: Judith Williams ist für mich ein großes Vorbild. Ihre Klarheit, ihr Gespür für Menschen und ihre Haltung beeindruckten mich sehr. ●

DEINE AKUT PFLEGE



Deine verlässliche Pflege bei akuten Hautirritationen. Medizinische Pflege bei juckender Haut und Neurodermitis, bei Rötungen und Rosacea oder bei zu Akne neigender Haut. Die Effekte der SOS Derma Care Produkte sind klinisch getestet und bestätigt.

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

Mehr Infos auf



[sosofficial](https://www.instagram.com/sosofficial)
& sos.de



QUIET LUXURY
Soap Nails betonen
Natürlichkeit
statt Farbe

Die Kunst der Stille



Quiet Luxury hat nach der Mode auch die Beauty-Welt erreicht. Bei Nägeln zeigt sich der Trend in Form eines neuen Anspruchs an Frische, Qualität und Präzision. Soap Nails übersetzen diese Haltung in einen klaren, zeitgemäßen Look: milchig-transparente Nuancen, die den Nagel ausgleichen und seine natürliche Schönheit betonen. Statt auffälliger Lackierungen stehen Sorgfalt und Pflege im Mittelpunkt. Hände werden so zum stillen Statussymbol – und natürliche Nail Looks zur wohl smartesten Form von Understatement.

Über Soap Nails, Quiet Luxury und die neue Ästhetik gepflegter Hände

TEXT
Judith
Gerstbein

Der Zustand definiert den Look
Soap Nails leben von der Qualität der Oberfläche. Kurze bis mittellange Nägel mit abgerundeter Form, weichem Glanz und kaum wahrnehmbaren Lacknuancen erscheinen wie selbstverständlich gepflegt und zurückhaltend im Ausdruck. Weil nichts überdeckt wird, zeigt sich der Nagel, wie er ist: Rillen, Trockenheit oder unruhige Nagelhaut treten sofort hervor. Transparente rosé- oder nudefarbene Lacke gleichen die Oberfläche optisch aus und sorgen für ein harmonisches Gesamtbild, das den natürlichen Charakter des Nagels bewahrt. ▶

Präzision beginnt bei der Maniküre

Eine sorgfältige Maniküre sollte jedem cleanen Nail Look vorausgehen. Die Nägel werden dafür gleichmäßig gefeilt, Übergänge weich gehalten und Kanten bewusst vermieden. Die Nagelhaut wird sanft zurückgeschoben und gepflegt, aber nicht geschnitten. Regelmäßig angewendetes Nagelöl verbessert nachhaltig die Elastizität von Nagel und Nagelbett, mindert feine Einrisse und lässt die Hände insgesamt ruhiger erscheinen. Gerade bei reduzierten Looks entscheidet diese Vorbereitung über die Wirkung.

- 1. FEINSCHLIFF AUF KNOPFDRUCK**
Kompaktes „Maniküre-Set“ mit sechs Aufsätzen, Beleuchtung sowie Nagelknipser, Hornhautschieber und zwei Geschwindigkeitsstufen; von IDEENWELT Best Basics



1

2



Die unsichtbare Grundlage

Ein ebenmäßiges Finish beginnt bereits vor dem Lack. Nach der Pflege sollte die Nagelplatte vollständig trocken und frei von Rückständen sein, da selbst minimale Ölreste die Haftung des Lacks beeinflussen können. Auch eine saubere Form unterstützt das Finish: gleichmäßig gefeilt, mit sanft gerundeten Kanten. Wichtig ist, in eine Richtung zu feilen, um die Nagelstruktur zu schonen. Ein kurzer Reinigungsschritt mit einem milden Cleanser oder acetonfreiem Nagellackentferner schafft anschließend eine glatte Ausgangsbasis für den Base Coat. ▶

- 2. MIT BIO-AVOCADOÖL**
Zur Vorbereitung der Maniküre: „Kaolin Repair“ mit mineralischem Kaolin – kann helfen, Unebenheiten wie Rillen aufzufüllen, von Alterra Naturkosmetik, 10,5 ml



CLEAN LOOK
Sorgfältiges Feilen und eine gepflegte Nagelhaut bilden die Basis

ISANA 

*Ultra sanft
und schützend -
deine ideale Pflege
für sensible Haut.*

50 ml
3,99 €
(79,80 €/l)



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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

DUFT-LIEBLINGE ZUM
Frühling



 **TOM TAILOR**

4711
REMIX

BETTY BARCLAY
FRAGRANCES



NATÜRLICH SCHÖN



1. **ZEITLOS SCHÖN** Die kurze, eckige Form in Kombination mit der French-Linie sorgt für modernen Chic: „Soft Gel Press Ons Extra Short Square Classic French“, von DOONAILS, 30 Stk.
2. **ZARTER FARBVERLAUF** Perfekte Nägel mit einem zarten Rosaverlauf, die bis zu drei Wochen halten: „MANIKO® UV Gel Strip Babyboomer Rosé“, 20 selbstklebende Strips
3. **HOHE DECKKRAFT** Die lang anhaltende Formel mit Volumen-Effekt sorgt für ein hochglänzendes Gel-Look-Finish: „RIVAL DE LOOP Gloss'n Gel Nail Colour 04“, in zehn Varianten, 10,5 ml
4. **KLASSISCH DEZENT** Selbstklebende künstliche Fingernägel – für den perfekten Babyboomer-Look: „Fake it Easy 02 baby boomer“, von RIVAL♥me, 24 Stk.
5. **SCHNELL & EINFACH** Hochglänzender Gel-Like-Effekt mit intensiver Deckkraft in nur 40–50 Sekunden. „HD-Gels on the go 04 pearl“ von RIVAL♥me, in acht Varianten, 9 ml

Feinarbeit beim Auftragen

Beim Lackieren zählt eine saubere Technik mehr als pure Deckkraft. Mehrere hauchdünne Schichten sorgen für ein ebenmäßiges Finish. Der Pinsel wird mit wenig Druck geführt und zur Spitze hin ausgestrichen, jede Schicht darf kurz anziehen. Ein feiner Pinselstrich über die Nagelspitze schließt den Lackfilm ab und schützt vor vorzeitigem Absplittern. Zum Abschluss intensiviert ein Top Coat den Glanz und verlängert die Haltbarkeit. Für Tage mit wenig Zeit oder wenig Muße bieten aufklebbare Nagelfolien in individuell anpassbaren Größen eine schnelle, unkomplizierte Alternative.

Pflege mit Langzeiteffekt

Brüchige Nägel profitieren besonders von regelmäßiger Pflege. Feuchtigkeitsspendende Texturen mit Lipiden, Keratin oder Biotin unterstützen die Regeneration und stärken die Widerstandskraft. Kürzere Nagellängen helfen zusätzlich, mechanische Belastung im Alltag zu reduzieren. Wer konsequent pflegt und bewusst Pausen zwischen Lackierungen einlegt, bemerkt meist nach einigen Wochen eine spürbare Veränderung: Die Nägel wirken glatter, stabiler und sichtbar gesünder. ▶

6. FÜR SPRÖDE, DÜNNE FINGERNÄGEL

Das „Regeneration Nail Care Set“ vereint alle Steps in drei perfekt aufeinander abgestimmten Produkten für den gezielten Wiederaufbau der Nägel. Von NEONAIL



E X T R A : N A G E L T R E N D S



Short & Deep Brown

2026 dominieren Nuancen wie Schokoladenbraun, Milchkaffee oder dunkles Espresso. Der Look erinnert an die aktuelle Serien- und Modeästhetik rund um „Emily in Paris“: selbstsicher, gepflegt und bewusst reduziert.

So gelingt der Look: Die Nägel sehr kurz tragen und weich abrunden. Ein hochglänzendes Finish verstärkt die Tiefe der Farbe und verleiht dem Look zusätzliche Eleganz.



1. + 2. MIT BIO-ARGANÖL
Für optimale Deckkraft zwei Schichten auftragen und trocknen lassen: „Nagellack 17 Mocha Mousse“ und „Nagellack 15 Love Red“, von Alterra Naturkosmetik, in sechs Varianten, je 10,5 ml



Muted Red Revival

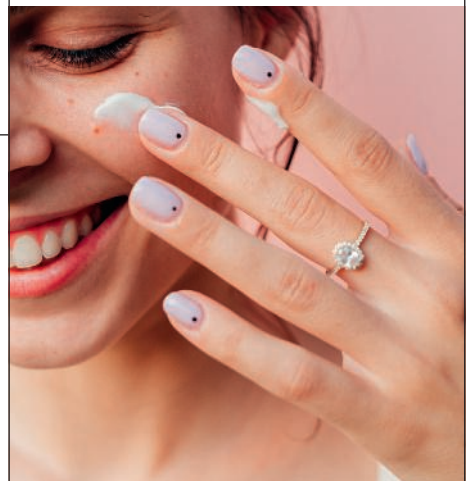
Gedämpfte Rottöne mit warmem Unterton lösen klassisches Signalrot ab und zeigen sich subtiler im Ausdruck. Sie wirken zeitlos und mühelos tragbar.

So gelingt der Look: Auf knallige Nuancen verzichten, Nägel eher kurz halten und den Fokus auf saubere Kanten sowie gleichmäßigen Auftrag legen.

Micro Detail Nails

Minimalistische Akzente bringen Spannung in cleane Looks, ohne deren Klarheit zu stören. Feine Details setzen gezielt Highlights und wirken wie ein bewusster Kontrast zur reduzierten Grundästhetik.

So gelingt der Look: Ein transparenter oder milchiger Grundton bildet die Basis. Als Akzent genügt ein einzelnes Detail: ein feiner Punkt am Nagelansatz etwa oder eine schmale Reverse-French-Kontur, die den Nagelansatz betont. ●





*gemeinsam mit 7 weiteren getesteten Produkten, 26 Sonnenschutzmitteln mit LSF 30, 50, 50+ im Test; davon 8x sehr gut (Note 1,5)

SO LEICHT GEHT SONNENSCHUTZ KEIN TAG OHNE LSF



JETZT NEU:

- mit ultraleichter Formel
- Atmungsaktiver UV-Schutz

- Zieht in **Sekunden** ein
- Feuchtigkeitspendende Formel mit **Hyaluron**

SCHÜTZE DICH MIT DEM TESTSIEGER*!

Mach das, *Mann!*

Warum Prostatakrebs-Vorsorge heute angenehmer
ist als ihr Ruf. Und wie lustvoll der Schutz
des kleinen Organs sein kann

TEXT
Silvia Stammer

Um es mit Herbert Grönemeyer zu fragen: Wann ist ein Mann ein Mann? Geht es ums Anatomische, führt die Antwort früher oder später zu einem kleinen Organ in den unteren Regionen – zur Prostata, auf deutsch Vorsteherdrüse. Man(n) spricht nicht gerne über sie, obwohl sie eine zentrale Rolle einnimmt. Sie bildet ein Sekret, das zusammen mit Samenzellen und weiteren Körperflüssigkeiten das Sperma ergibt. Per Minimuskelkraft schleudert die Prostata das Ejakulat durch den Penis in die Welt. Und sie verdient Aufmerksamkeit – ein Prostatakarzinom gehört zu den häufigsten Krebsarten bei Männern. Hier kann die frühzeitige Erkennung durch Vorsorge tatsächlich Leben retten. Die gute Nachricht: Inzwischen ist der Gang zum Arzt viel angenehmer als sein Ruf.

Diese Botschaft ist Prof. Dr. Florian Imkamp, Chefarzt der Urologie am Vinzenzkrankenhaus in Hannover, besonders wichtig. Er hält die aktuelle Quote der Männer, die zu Vorsorgeterminen in Sachen Prostata gehen – laut Krebsregister liegt sie bei lediglich 20 bis 25 Prozent –, für „sträflich niedrig“. Viele Männer kommen später aufgrund anderer Beschwerden zum Urologen, oft dann, wenn ständiger Harndrang oder sogar Blut im Urin den Alltag bestimmen. Häufig sind dann Prostatakrebs oder Erkrankungen bereits fortgeschritten.

Grund dafür sind meist Scham und Sorge vor dem Eingriff in die Intimsphäre. „Die Männer befürchten, dass sie eine Tastuntersuchung der Prostata über sich ergehen lassen müssen – eine sogenannte digitorektale Untersuchung“, so Prof. Imkamp. Anders ausgedrückt: den Finger des Arztes im Po. Die im Normalfall kastaniengroße Prostata liegt unterhalb der Harnblase und ist von der hinteren Körperöffnung gut zu tasten. Während Frauen meist durch frühe gynäkologische Vorsorge



GESUNDHEIT Mit zunehmendem Alter rückt eine individuell angepasste Prostatakrebs-Vorsorge in den Fokus

schon als Teenager an medizinische Untersuchungen gewöhnt sind und eher pragmatisch an das Thema herangehen, ist für Männer die Urologie so lange fremdes Terrain, bis sie akute Beschwerden haben. „Viele wissen gar nicht, dass es einen Arzt gibt, der nicht nur für die ableitenden Harnwege, sondern für die medizinischen Belange des Mannes insgesamt zuständig ist“, so Prof. Imkamp.

Dabei hat sich die Prostatakrebs-Vorsorge in den vergangenen Jahren grundlegend verändert. „Die Tastuntersuchung steht heute nicht mehr im Vordergrund“, erklärt Imkamp. Stattdessen gehe es um eine risikoadaptierte Vorsorge, die individuell ansetzt. Seine Empfehlung: „Grundsätzlich raten wir ab einem Alter von 40 bis 45 Jahren zum ersten Besuch beim Urologen – oder früher, wenn Symptome auftreten.“ Ab 45 Jahren beginne dann die gezielte Prostatakrebs-Vorsorge. Zentrales Instrument ist dabei der PSA-Wert. PSA steht für prostataspezifisches Antigen, ein Eiweiß, das im Blut gemessen ▶



EXPERTE
Prof. Dr. Florian Imkamp
ist Chefarzt der Urologie
am Vinzenzkrankenhaus
in Hannover



ENTWARNUNG Radfahren beeinflusst den PSA-Wert meist nicht – bei älteren Männern kann es zu messbaren, aber harmlosen Schwankungen kommen

wird und Hinweise auf Veränderungen der Prostata geben kann. „Der PSA-Wert kann auf ein Prostatakarzinom hinweisen“, sagt Imkamp, der aber auch betont: „Ein einmal erhöhter Wert ist zunächst nicht dramatisch.“ Der Wert unterliege biologischen Schwankungen – etwa durch körperliche Aktivität, Ejakulation, Fahrradfahren oder Entzündungen. „Das heißt: Wir kontrollieren den Wert, wir bestätigen ihn – und erst dann gehen wir weiter.“

Die PSA-Bestimmung ist keine Kassenleistung. Sie muss in der Regel selbst bezahlt werden (*Individuelle Gesundheitsleistung, IGeL*) und kostet inklusive Blutentnahme 25 bis 35 Euro. „Das ist eine wirklich lohnende Investition in die eigene Gesundheit“, bekräftigt Imkamp. Denn wer seinen PSA-Wert kennt, kann das weitere Vorgehen realistisch einschätzen – und andere, unnötige Untersuchungen vermeiden. „Liegt der PSA-Wert unter 1,5, reicht es vollkommen, wenn die Männer alle fünf Jahre wiederkommen“, so der Experte. Bei Werten zwischen 1,5 und 2,99 empfehle man etwa zweijährige Intervalle. Erst bei höheren Werten werde weiter diagnostiziert. Zudem gelten heute die früheren starren Grenzwerte nicht mehr, PSA-Werte würden alters- und prostatagrößenadaptiert bewertet, zudem helfe moderner, hochauflösender Ultraschall bei der Einordnung.

Auch beim Thema Lebensstil räumt Imkamp mit vertrauten Mythen



Weitere Infos –
QR-Code scannen:



PRÄVENTION Sexuelle
Aktivität kann die
Prostata-Gesundheit
positiv beeinflussen

auf, zum Beispiel Fahrradfahren. „Bei jüngeren Männern führt Radfahren in aller Regel nicht zu relevanten PSA-Erhöhungen.“ Lediglich bei älteren Männern mit vergrößerter oder entzündeter Prostata könne intensive Belastung den Wert kurzfristig beeinflussen. „Das ist kein Risiko, sondern ein erklärbares Messphänomen.“ Eine weitere gute Nachricht hat Imkamp parat: „Regelmäßige Ejakulation ist nach aktuellen Daten ein protektiver Faktor“ – sexuelle Aktivität trägt also zur Prostata-Gesundheit bei.

Warum Vorsorge entscheidend bleibt, zeigt der Blick auf das Prostatakarzinom selbst. „Je älter man wird, desto höher ist das Risiko, ein Prostatakarzinom zu bekommen“, sagt Imkamp. Aber nicht jeder Tumor sei automatisch gefährlich. „Es gibt Tumore, mit denen man alt werden kann, und es gibt aggressive Tumore, die metastasieren.“ Aufgabe moderner Vorsorge sei es, „die gefährlichen Tumore zu identifizieren und die wenig aggressiven bewusst zu beobachten“. Früh erkannt und auf die Prostata begrenzt, seien die Heilungschancen sehr gut.

Damit Männer diesen Punkt erreichen, braucht es oft Unterstützung. „Ich würde mir sehr wünschen, dass Partnerinnen und Partner ihre Männer zur Vorsorge schicken“, sagt Imkamp. Der eindringliche Appell des Urologen an Partnerschaften: aufmerksam sein, erinnern, ermutigen: „Prostatatrebs-Vorsorge ist keine Frage von Schwäche – sondern von Fürsorge.“ ●



Diskretion – Ehrensache!



PERFEKTER SITZ
„facelle diskret MEN Einlage Level 3“^{**1}, 8 Stk.: bietet maximale Sicherheit und Diskretion. Für die Anatomie des Mannes entwickelt



ANGENEHME NACHT
„facelle diskret Betteneinlagen“^{**2}, 7 Stk.: ideale Kombination aus starker Saugkraft und einer weichen Oberfläche



HOHER TRAGEKOMFORT
„facelle diskret MEN Pants Größe L“^{**2}, 8 Stk.: Saugkern mit Comfort-Dry-Technologie für Trockenheitsgefühl



MIT VERGNÜGEN
„preventivo Gleit- & Massagegel“^{**3}, 200 ml: unterstützt körpereigene Feuchtigkeit. Wasserbasiert, kondomverträglich

^{**1}Medizinprodukt. Testergebnis „sehr gut“ laut Auftragsprüfung dermatest GmbH 03/2020 ^{**2}Medizinprodukt ^{**3}Medizinprodukt. Testergebnis „sehr gut“ laut Auftragsprüfung dermatest GmbH 12/2019



Einfach erfrischend Meer.

MIT WERTVOLLEN MEERSALZMINERALIEN

SEIFENFREIE REINIGUNG FÜR TROCKENE UND EMPFINDLICHE HAUT

stabilisiert die Feuchtigkeitsbalance der Haut, mit 3 % Totes Meer Salz

—



STABILISIERT DAS HAUTMIKROBIOM

klinisch
geprüft
pH-Wert
5,5

seba med[®]

WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967



Weitere Infos unter sebamed.de

MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · 0% PEG · vegan

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

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

FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Tanja Nöster, 51, Assistenz der Geschäftsleitung der ROSSMANN Brands in Burgwedel



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



Seit wann sind Sie bei ROSSMANN, und was ist Ihre Aufgabe?

Tanja Nöster: Im Januar 2002 begann meine Laufbahn bei ROSSMANN. Seit mehr als 13 Jahren arbeite ich schon als Assistenz von Sandra Lorenz, Geschäftsleitung ROSSMANN Brands. In dieser Rolle unterstütze ich sie in allen Belangen ihrer Position.

Was macht Ihre Arbeit bis heute spannend?

Als ich startete, war ich die 18. Mitarbeiterin in diesem Bereich – heute sind wir ein Team von 140 Personen. Die Arbeit ist für mich nach wie vor interessant. Es ist immer ein besonderes Gefühl, stolz auf das eigene „Baby“ – also das Produkt – zu sein und zu sehen, wie Kunden reagieren. Ich schätze unser großes Team, die abwechslungsreichen Aufgaben und das starke Miteinander.

Wie wichtig ist Empathie für ein gutes Team?

Sehr wichtig – Empathie ist ein zentraler Bestandteil erfolgreicher Zusammenarbeit.



ANTI-FRIZZ-EFFEKT
Definiert und pflegt: „ISANA Professional Styling Creme Locken Traum“, 150 ml

Sie hilft zu verstehen, dass es verschiedene Meinungen und Perspektiven gibt und dass diese allesamt ihre Berechtigung haben. Auch bei gegensätzlichen Ansichten sorgt Empathie für Respekt.

Welchen Rat geben Sie jungen Kolleginnen und Kollegen zum Thema Empathie?

Ich würde raten: Verständnis zeigen, zuhören, ausreden lassen und nachfragen, um die Perspektive des anderen zu erfassen. Wichtig ist, freundlich und sachlich zu bleiben – aber ebenso, klare Grenzen zu setzen.

Welches ROSSMANN-Produkt ist für Ihren Alltag essenziell?

Eigentlich müsste ich sagen: alle (*lacht*). Aber wenn ich mich festlegen muss, ist die „Styling Creme Locken Traum“ für mich nicht mehr wegzudenken. Ich bin vom Lockenschaum darauf umgestiegen. Mein Friseur war so begeistert, dass er sie gerne weiterempfiehlt.

elmex®

Repariert und versiegelt
empfindliche Zahnbereiche -
jetzt mit Sanftem Weiß



NEU



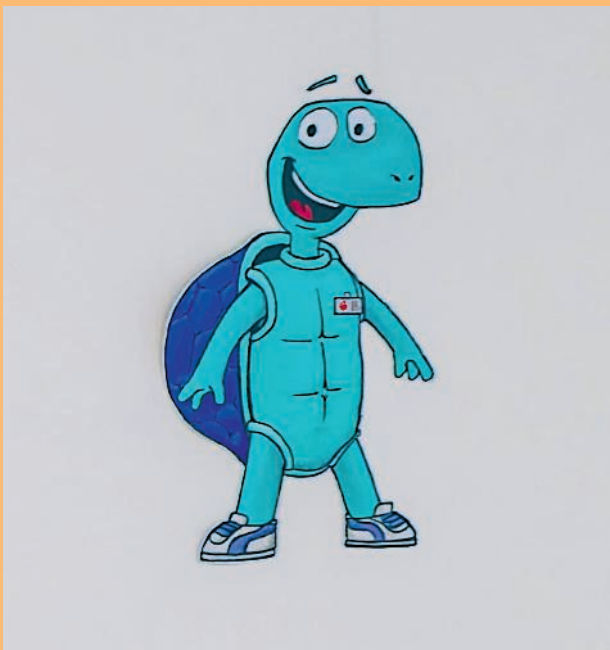
REPAIR & PREVENT

+ ZAHNFLEISCHPFLEGE

+ SANFTES WEISS



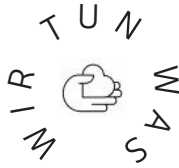
Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



AUFGEFRISCHT Die Aufenthaltsräume und Patientenzimmer mit neuen Möbeln und hellen Farben

Räume für die
SEELE

TEXT *Emily Bartels*



Damit die Psyche junger Menschen besser heilen kann, fördert ROSSMANN die Modernisierung der Kinder- und Jugendpsychiatrie AUF DER BULT – für mehr Geborgenheit in Krisenzeiten

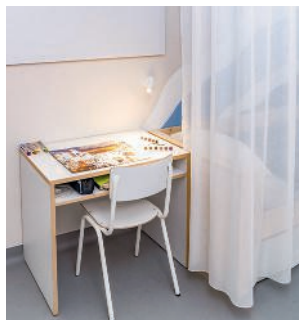
Ein Schreibtisch zum Malen, ein gemütliches Bett, ein Fenster, durch das die Sonne fällt: Was vielen Menschen ganz gewöhnlich erscheint, macht in der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) AUF DER BULT einen entscheidenden Unterschied. Die Patienten hier sind zwischen 13 und 18 Jahre alt und erleben akute psychische Krisen oder sehr belastende Lebenssituationen. Das Spektrum der Diagnosen reicht von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen bis zu Essstörungen. In so einer verletzlichen Lebensphase kämpfen die Kinder und Jugendlichen mit Druck, Selbstzweifeln oder Heimweh. AUF DER BULT bekommen sie nicht nur Unterstützung durch spezielle Therapieangebote.

WOHLFÜHLEN
Ein stimmiges
Lichtkonzept in
den Bädern und
Zimmern (unten)
sorgt für eine
geborgene
Atmosphäre

Die Einrichtung soll für sie auch ein Ort der Sicherheit sein. Ein Ort, an dem sie sich erholen, ablenken und wohlfühlen können. Alle Räume, seien es die Bäder oder persönlichen Zimmer, beeinflussen das Wohlbefinden – und damit auch den therapeutischen Prozess.

In den vergangenen Jahren ist der Bedarf an kinder- und jugendpsychiatrischer Versorgung deutlich gestiegen, viele Einrichtungen stoßen an räumliche Grenzen. Auch die KJP AUF DER BULT benötigte eine umfassende Modernisierung, um den therapeutischen Anforderungen gerecht zu werden. ROSSMANN unterstützt die BULT schon seit 2022 mit Spendenaktionen und tatkräftiger Unterstützung vor Ort (*mehr dazu in der Chronik ab S. 70*). Nun spendet das Unternehmen 1,4 Millionen Euro für umfassende Baumaßnahmen. Ziel ist es, Räume für die Patienten zu schaffen, die nicht nur therapeutischen, sondern vor allem menschlichen Bedürfnissen gerecht werden.

Die Zimmer für die Jugendlichen, die Aufenthaltsräume, die Sanitäranlagen und die multifunktionalen Therapie- und Kreativbereiche sollen hell und einladend umgestaltet werden. Dafür sorgen Wandbilder in freundlichen Farben, moderne Möbel aus hellem Holz und viel Tageslicht. Die Jugendlichen erhalten Räume für gemeinsame Aktivitäten, aber auch Rückzugsorte. So werden die Betten in den Zweierzimmern in Zukunft leicht versetzt stehen, sodass jeder Jugendliche etwas mehr Privatsphäre bekommt. Die Baumaßnahmen betreffen die gesamte Bausubstanz: Von neuen Fenstern über Trockenbauarbeiten bis hin zur Raumausstattung werden die Räumlichkeiten saniert und modernisiert. Rund ein Jahr, noch bis Herbst 2026, soll es dauern, bis ein weiterer Teil der BULT in neuem Licht erstrahlt. Dann wird die KJP bereit sein, noch mehr Kindern und Jugendlichen zu helfen. ▶



„Es ist schön zu sehen, wie sich die gestalterischen Veränderungen in den Räumen so positiv auf die Jugendlichen und deren Entwicklung auswirken.“

Manuela Kownatzki, Bereichsleitung KJP

**Starke
Lösungen
für schöne Füße:**

**Excilor® gegen
Nagelpilz & Warzen.**

**Nur 1x täglich auftragen -
ganz ohne Feilen.**



**Sofort verbesserte Nagel-Optik
durch roten Nagellack.**



**Schnelle Wirkung &
einfach zuhause anzuwenden.**



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN App suchen. Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Diabetiker mit Fußproblemen sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie Excilor® INTENSIV, Excilor® INTENSIV Color anwenden. Nur zur äußerlichen Anwendung. Excilor® Duo Power ist nur zur Behandlung von Warzen an Händen oder Füßen bestimmt, nicht bei anderen Hauterkrankungen oder bei Kindern unter 4 Jahren anwenden. Vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen bei Schwangerschaft, Stillzeit, Diabetes, schwacher Durchblutung, Hauterkrankungen, Einnahme von Blutverdünnungsmitteln, Warzen > 5 mm, Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe.

GESELLSCHAFT / Gesundheit



WILLKOMMEN

Das bunte Wandmotiv in der Eingangshalle weist kleinen Patienten und ihren Familien den Weg und bringt Farbe in den Alltag im Kinderkrankenhaus

Eine Partnerschaft, die Kindern hilft: ROSSMANN und das Kinder- und Jugendkrankenhaus AUF DER BULT

2022

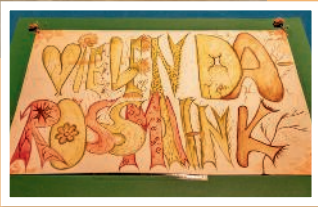
*Der Startschuss:
gemeinsam für die BULT*

Eine in den ROSSMANN-Filialen der Region Hannover initiierte Spendenaktion legt den Grundstein für die Partnerschaft. Dank der überwältigenden Beteiligung der Kunden und einer deutlichen Aufstockung durch ROSSMANN kommen mehr als 500.000 Euro Spenden zusammen, um das Kinderkrankenhaus zu unterstützen.

2023

*Digitale Brücken und bessere
Aufenthaltsqualität*

Mit einer weiteren Spende von 500.000 Euro sowie einer zweckgebundenen Förderung von rund 132.000 Euro wird die digitale Infrastruktur ausgebaut: So wird etwa ein flächen-deckendes WLAN für Patienten und Eltern eingerichtet.



TREFFPUNKT

Kickern, Filme schauen, chillen: Der neue Aufenthaltsraum der Suchtstation entstand 2024

WÜRDIGUNG

Mit einem Bild bedanken sich die Jugendlichen für den Umbau bei ROSSMANN

ANDACHT
Ein respektvoller Ort für schwerste Tage: 2024 finanzierte ROSSMANN den Abschiedsraum



STILLE

Die Gestaltung ist dezent und lässt Raum für Gefühle. In der Mythologie tragen Kraniche die Seelen der Toten in den Himmel

2024 Räume mit Würde und Perspektive

Zwei wichtige bauliche Maßnahmen werden umgesetzt: ROSSMANN finanziert die würdevolle Neugestaltung des Abschiedsraums für Familien in ihren schwersten Stunden. Zudem ermöglicht das Unternehmen die komplette Sanierung von „Teen Spirit Island“, der Station für suchterkrankte Jugendliche, um dort ein wohnliches und funktionales Umfeld zu schaffen.

2025/2026 Ein heilsames Umfeld für die Seele

Der aktuelle Förderschwerpunkt liegt auf der umfassenden Modernisierung der Kinder- und Jugendpsychiatrie. ROSSMANN stellt dafür 1,4 Millionen Euro zur Verfügung. Damit werden moderne Räume geschaffen, die Kindern und Jugendlichen in besonders sensiblen Lebensphasen Inspiration und Sicherheit bieten und so ihre Genesung aktiv unterstützen.

EXPO-HALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

HOUSE OF MAGIC

EHRLICH BROTHERS

DAS MAGISCHE ABENTEUERLAND FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Ausflugstipp in Oberhausen! Ganzjährig geöffnet!

EHRLICH BROTHERS

WONDERWORLD
AUFBRUCH INS UNMÖGLICHE

29.+30.12.26 Stuttgart
16.+17.01.27 Erfurt
22.+23.01.27 Mannheim
13.+14.02.27 Köln
20.+21.02.27 Oberhausen
27.+28.02.27 Düsseldorf
06.+07.03.27 Dortmund
13.+14.03.27 München
20.+21.03.27 Neu-Ulm
23.+24.04.27 Hannover
25.04.27 Kiel
07.+08.05.27 Nürnberg

DIE NEUE SHOW

DIAMONDS
DIE BESTEN ILLUSIONEN AUS 10 JAHREN TOUR

ZUSATZ-SHOWS

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

NO LIMITS
DIE GROSSE STADIONSHOW MIT ILLUSIONS-WELTPREMIEREN

ONE NIGHT ONLY

13.06.26 FRANKFURT

LIVE

Ermäßigung für Kinder bis 12 Jahre!

bis zu **25% Preisvorteil**

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

GROSS- artig

Maxi-Packs für alle, die wissen, was sie brauchen – und davon lieber gleich etwas mehr im Schrank haben



LIMITIERTE EDITIONEN



DE-ÖKO-003

BEERIGER SNACK

Die „enerBio Himbeeren gefriergetrocknet“ verlieren dank schonender Verarbeitung weder Vitamine noch Aroma und überzeugen mit fruchtig-süßem Beerengeschmack, 60 g



GR-BIO-01

JEDE MENGE BISS

Köstliche Komposition aus Nüssen, Kernen und Rosinen – quasi Studentenfutter in Riegelform: „enerBio Nussriegel Erdnuss & Mandel Maxi Pack“, 150 g



DE-ÖKO-001

REICH AN OMEGA-3-FETTSÄUREN
Der „enerBio Leinsamen geschrotet Maxi Pack“ ergänzt Brot und anderes Gebäck sowie warme Speisen mit jeder Menge Geschmack und Ballaststoffen, 800 g



DE-ÖKO-003

REICH AN BALLASTSTOFFEN
„enerBio Flohsamenschalen Maxi Pack“ werden aus den Samen des Indischen Wegerichs gewonnen – für Müsli, Smoothie, Porridge & Co., 400 g



DE-ÖKO-003

SO SÜSS UND FRUCHTIG
Hätten Sie's gewusst? Für die „enerBio Mangostreifen Maxi Pack“ werden die vollreifen Bio-Früchte nach der Ernte schonend in speziellen Öfen getrocknet, 350 g



DE-ÖKO-006

DIESES MUS IST EIN MUSS
Aus ungeschälten Mandeln: Das „enerBio Mandelmus Braun Maxi Pack“ schmeckt noch nussiger – auf dem Brot, im Essen oder einfach auf dem Löffel, 500 g

DE-ÖKO-039

Fotos: plainpicture, PR

Ohne Hülse für weniger Abfall.

2x so viele Tücher.



Jetzt
testen!



Ein gutes Gefühl

DER FRÜHLING WIRD EIN FEST

Mit zartem Gemüse, Kräutern,
Rhabarber und Erdbeeren
feiern wir die grüne Jahreszeit

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

Erbsen-Quiche mit Tofu (S. 78)

Exklusive
enerBiO-
Rezeptideen

Buchweizenblini mit Frischkäsecreme

🍳 20 Stück ⌚ 60 Min. (mit Ruhezeit)

Zutaten: 200 g enerBiO Buchweizenmehl,
300 ml enerBiO Haltbare Landmilch 3,5 % Fett,
1 Glas enerBiO Streichgenuss Ricotta Walnuss,
50 g enerBiO Ghee geklärte Butter,
enerBiO Schwarzer Pfeffer, ½ Pck. Trockenhefe,
1 Ei, 150 g Doppelrahm-Frischkäse,
2 dicke Karotten, ½ Bund Schnittlauch, Salz

So geht's:

1. Buchweizenmehl, Hefe und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Milch und 30 g Ghee in einem Topf leicht erwärmen. Zusammen mit dem Ei zum Mehl geben und alles zügig zu einem dickflüssigen Teig verrühren. 30 Min. ruhen lassen.
2. Frischkäse mit dem Streichgenuss glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Etwas Ghee in einer weiten Pfanne erhitzen, pro Blinistück je 1 EL Teig hineinklecksen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Blini auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, die Halme halbieren.
5. Zum Anrichten je einen Klecks Creme auf einzelne Blini geben und mit je 2 Karottenscheiben und Schnittlauch zu einem Schmetterling dekorieren. Bis zum Servieren kühl stellen. ▶



„Blini lassen sich als Fingerfood gut vorbereiten. Sie schmecken auch mit gehackten Frühlingszwiebeln oder Walnüssen.“

Alina Thieliant,
Sales Activation
bei ROSSMANN



#MeinBiO

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

Waffelkuchen mit Rhabarber und Erdbeeren

🍴 4 Portionen ⌚ 2 Std. (mit Kühlzeit)

Zutaten: 300 g enerBiO Weizenmehl Type 550, 170 g enerBiO Rohrohrzucker, 2 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, ½ Pck. enerBiO Backpulver, 250 ml enerBiO Haltbare Landmilch 3,5 % Fett, 3 EL enerBiO Zitronensaft, 20 g enerBiO Erdbeerscheiben gefriergetrocknet (für die Deko), enerBiO Bratöl, 125 g weiche Butter, 4 Eier, 500 g Rhabarber, 1 EL Stärke, 250 g Mascarpone, 250 g Magerquark, 150 ml Sahne, 250 g Erdbeeren, gewaschen, geputzt und klein geschnitten, 1-2 EL Puderzucker

So geht's:

1. Für den Teig Butter mit 100 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker aufschlagen. Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit der Milch unterrühren. Waffeleisen vorheizen.



Tipp

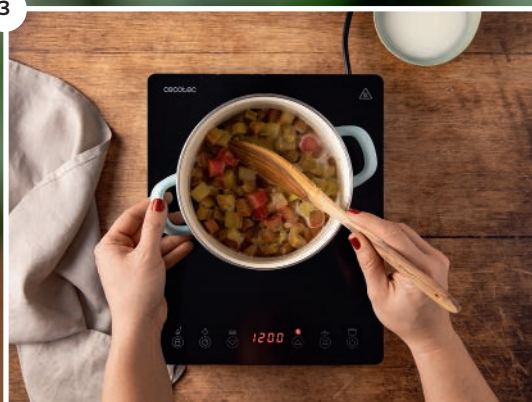
Noch schneller ist der Waffelkuchen mit den fertigen „enerBiO Dinkel Eierwaffeln“ auf dem Tisch

2



Waffeleisen mit Bratöl fetten und acht Waffeln ausbacken. Für das Kompott Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit Zitronensaft und 50 g Zucker mischen.

3



Rhabarber 30 Min. stehen und Saft ziehen lassen. Aufkochen, unter Rühren 10 Min. weich garen. Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren und das Kompott damit abbinden. Abkühlen lassen.

4



Sahne mit 20 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone und Quark verrühren, Erdbeerstücke und Sahne unterheben. Vier Waffeln in eine Auflaufform legen, Rhabarberkompott und Mascarpone-Creme daraufschichten.

5



Die restlichen vier Waffeln darauflegen und den Waffelkuchen mindestens 2 Std. kühl stellen. Die einzelnen Stücke mit Puderzucker und gehackten, gefriergetrockneten Erdbeerscheiben bestreut servieren.

AUFLAUFFORM UND
TORTENHEBER EDELSTAHL
von flink & sauber,
zeitlos und formschön,
für jede Festtafel

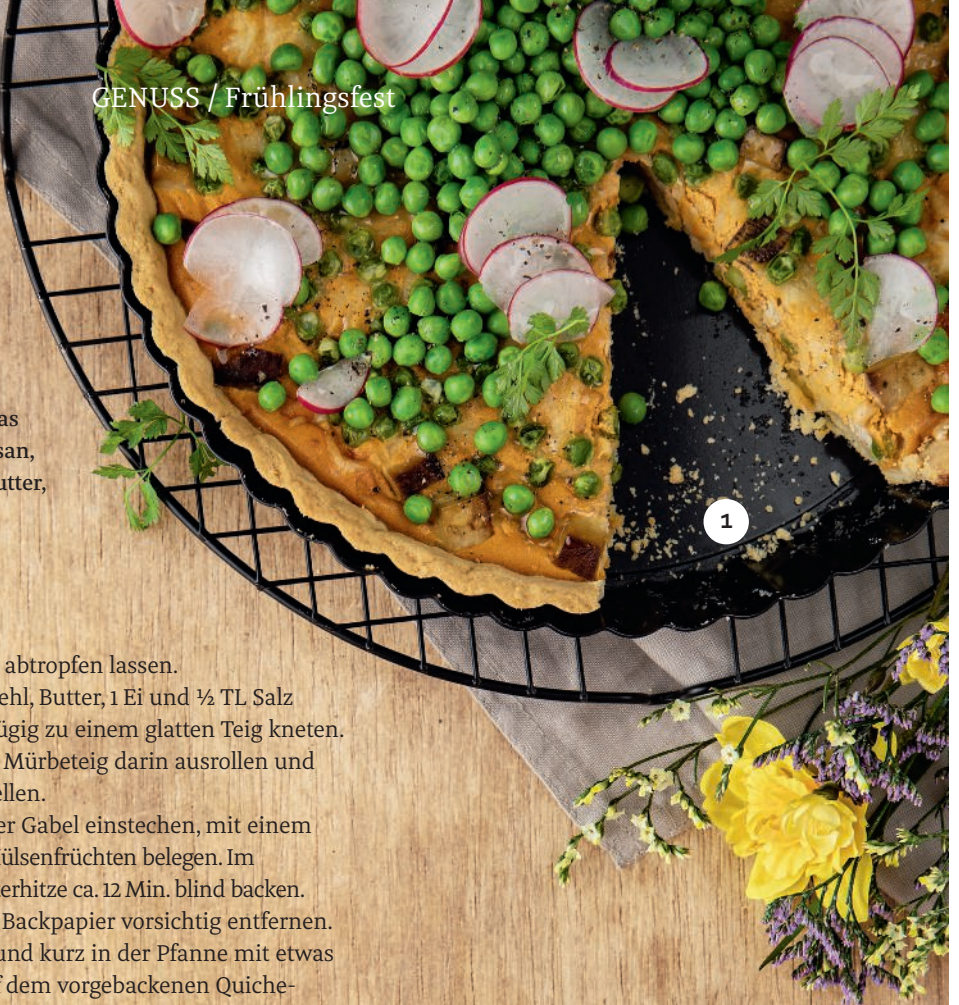
Erbsen-Quiche mit Tofu

4 Portionen ⌚ 90 Min.

Zutaten: 200 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 50 g enerBiO Mandelmehl, 200 g enerBiO Tofu geräuchert, 3 EL enerBiO Bratöl Sonnenblume, 1 Glas enerBiO Streichgenuss Tomate Parmesan, 250 g Erbsen (TK-Ware), 125 g weiche Butter, 5 Eier, 60 g Reibekäse, 4 Radieschen, ½ Bund Kerbel, Salz

So geht's:


1. Erbsen in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.
2. Für den Teig Dinkel- und Mandelmehl, Butter, 1 Ei und ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen und zügig zu einem glatten Teig kneten.
3. Die Tarte-Form dünn einfetten, den Mürbeteig darin ausrollen und den Rand hochziehen. 30 Min. kalt stellen.
4. Dann den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit einem Stück Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 12 Min. blind backen. Danach kurz abkühlen lassen und das Backpapier vorsichtig entfernen.
5. Für die Füllung Tofu klein würfeln und kurz in der Pfanne mit etwas Bratöl anrösten. Leicht salzen und auf dem vorgebackenen Quiche-Boden verteilen. Die Hälfte der Erbsen dazugeben.
6. 4 Eier mit dem Streichgenuss in einer Schüssel glatt rühren, dann Reibekäse untermengen und die Masse auf den Quiche-Boden gießen. Restliche Erbsen darauf verteilen, die Quiche im Ofen ca. 25 Min. backen.
7. Mit fein gehobelten Radieschen und frischem Kerbel servieren.



1. TARTE-FORM MIT HEBEBODEN von flink & sauber, antihaftebeschichtet, für Kuchen und Quiche.
2. MANDELMEHL von enerBiO, protein- und ballaststoffreich, verfeinert Rezepte mit mild-nussiger Note.
3. STREICHGENUSS TOMATE PARMESAN von enerBiO, cremig-feiner Genuss, auf Brot oder als Dip.
4. TOFU GERÄUCHERT von enerBiO, mit Bio-Soja aus Österreich, über Buchenholz geräuchert.

ÖKO-TEST
enerBiO Tofu geräuchert
sehr gut
Magazin 01/2025

Gutes in Bestform

ener 
BIO 

Fruchtig, herzhaft kombiniert.



AT-BIO-301



IT-BIO-007

Clever einkaufen.
Bio genießen.



DE-ÖKO-039

 **ROSSMANN**
Mein Drogeriemarkt

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



RUNDER AUFTRITT

Linsen können
einfach und extravagant

TEXT Ines Hennenberg

Keine Frage! Omis bauch- und herzerwärmende Linsensuppe bleibt für immer eines unserer Lieblingsrezepte. Aber Linsen haben sich längst von ihrem starren Eintopf-Image befreit. Schließlich kommen die Hülsenfrüchtchen in vielen Spielarten daher, die es unbedingt auszukosten lohnt. Andere Länder sind uns da weit voraus. Linsen zählen zu den ältesten bekannten Kulturpflanzen, sind seit mindestens 8.000 Jahren im Mittelmeerraum und in Vorderasien bekannt und gelten dort als Grundnahrungsmittel. Etwa die Hälfte der weltweit geernteten Linsen wird heutzutage in Indien angebaut.

Sind die Fruchtblätter (Schoten) der krautigen Pflanze *Lens culinaris* reif, öffnen sie sich und offenbaren ihre Samen: die Linsen. In einer Schote stecken jeweils zwei bis drei Linsenkörner. Getrocknet und gekocht, werden sie in der Küche als Hauptakteure oder auch raffinierte

Nebendarsteller geschätzt. Aber Achtung: Rohe Linsen sollte man nicht essen, da sie giftige Stoffe wie Lektine enthalten, die Verdauungsprobleme und Unwohlsein verursachen können. Erst durch gründliches Kochen werden diese Stoffe unschädlich gemacht. Aber dann passen Linsen in die schnelle Feierabendküche ebenso gut wie zu einem Fünfsterne Menü.

Wie wäre es etwa mit einer sämigen Creme aus pürierten roten Linsen mit ein wenig frisch gepresstem Orangensaft und Sesamkörnern, abgeschmeckt mit einem Hauch Chili? Je nach gewählter Konsistenz eignet sich die Creme als elegante Vorspeise, als Dip zu gegrilltem Gemüse oder als Brotaufstrich. Für einen feinen Salat empfehlen sich lauwarmer gekochte Belugalinsen mit etwas Zitronenabrieb, Olivenöl und gerösteten Mandeln. Und ein Curry aus roten Linsen, Kokosmilch, Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel

entführt unsere Geschmacksrezeptoren direkt nach Indien, wo Linsen generell zum Dal gehören, eine Art Gemüsebrei, der zu fast jeder Hauptmahlzeit serviert wird.

Dass Linsen heute weltweit so präsent sind, hat auch mit ihrem ernährungsphysiologischen Wert zu tun. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) betont, dass Linsen reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und B-Vitaminen sind. Damit können sie unseren Blutzuckerspiegel und die Darmflora positiv beeinflussen. Je nach Sorte enthalten Linsen bis zu 30 Prozent (rein pflanzliches) Eiweiß – ein Wert, der sie für alle besonders interessant macht, die keine oder möglichst wenig tierische Produkte verzehren möchten. Dazu sind Linsen fettarm und haben eine geringe Energiedichte. Das heißt, sie liefern, bezogen auf die Menge, nur wenige Kalorien.

Als wären das nicht schon genug positive Eigenschaften, um Linsen umgehend auf unseren Speiseplan zu setzen, erweisen sich die kleinen Dinger auch als äußerst nachhaltig. Denn Lens-culinaris-Pflanzen binden Stickstoff aus der Luft, was den Boden verbessert und den Bedarf an Dünger reduziert. Außerdem sind Linsen lange haltbar: Lagert man sie nach der Ernte kühl, dunkel und trocken, behalten sie monatelang ihr Aroma und ihre Farbe – ein Ass im Vorratsschrank, täglich verfügbar für kreative Köche. ●



Oma Heidis Tipp

Geliebte Linsenbratlinge! Sind meine Enkel zu Besuch, bereiten wir sie gemeinsam zu: gekochte grüne Linsen mit Haferflocken, Zwiebelstückchen und frischen Kräutern mischen, die Masse zu flachen Scheiben formen und knusprig braten. Dazu passt ein Joghurt-Minze-Dip.

Starker Einsatz



ECHT CRUNCHY!
„Protein Waffeln aus Linsen“, von GENUSS PLUS, sind ein guter Brotersatz, aber auch ein hervorragender Snack, 90 g



FAMILIE ZU TISCH
Fertigmischung für ca. fünf Bratlinge, köstlich als Burger und Beilage: „Rote Linsen Burger“, von enerBIO, 200 g



KNUSPERKRACHER
Tolle Ballaststoffquelle mit hohem Proteingehalt: „Linsen Knusper Ecken“ mit Meersalz, nicht frittiert, von enerBIO, 50 g



UNKOMPLIZIERT
Eine leckere Alternative zu klassischer Pasta, mit hohem Proteingehalt: „Rote Linsen Spirelli“, von enerBIO, 250 g

DE-ÖKO-039

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**

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



DAS PERLT!
Ross Antony ist
happy und stolz auf
seinen ganz persön-
lichen „Ross Secco“

„Mehr Ross geht ja kaum!“

Mit **ROSS** Antony kreierte, in **ROSSWAG** produziert,
bei **ROSSMANN** exklusiv im Angebot: der neue
rosarote Genuss „Ross Secco Rosé“

TEXT *Kirsten Lehmkuhl*

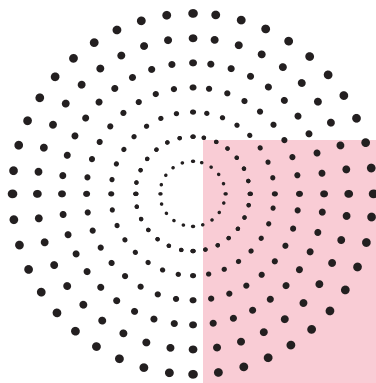
Wenn sich drei Profis mit Passion zusammenschließen, lassen sich einzigartige Produkte kreieren. Wie der „Ross Secco Rosé“ – ein ziemlich feiner, ziemlich spritziger Tropfen. Seine Entstehung verdankt er einem außergewöhnlichen Trio, bei dem von der ersten Sekunde an die Chemie stimmte. Beruflich und persönlich. So haben Christian Kaiser, Geschäftsführer der Lembergerland Kellerei Rosswag eG, Solveig Grohne, Category Manager Wein & Spirituosen bei ROSSMANN, und der deutsch-britische Künstler Ross Antony miteinander einen Perlwein produziert, von dem alle drei gleichermaßen begeistert sind!

Wie kam es zu diesem Dreamteam? Der Musiker, Moderator und Entertainer Ross Antony hatte zunächst lediglich vor, seine persönliche, bereits bestehende Weinlinie „Ross & Paul“ bei ROSSMANN zu verkaufen. Also wandte er sich mit seinem Anliegen an die Unternehmensspitze, zumal er früher schon einmal mit ROSSMANN zusammengearbeitet hatte. Doch Category-Managerin Solveig Grohne, die umgehend hinzugezogen wurde, hatte eine andere Idee: „Wir erschaffen einen neuen, eigenen Wein, etwas Prickelndes!“ Ross Antony war auf der Stelle Feuer und Flamme.

„Wenn jemand wie Solveig Grohne und das ROSSMANN-Team sagt, ‚Hey, hast du schon mal an einen Secco gedacht, der so quirlig und lebendig ist wie du?‘, dann kann ich nur sagen: Let’s go!“, erzählt Ross Antony. Der Dritte im Bunde sollte die Lembergerland Kellerei aus Baden-Württemberg sein, auch das war sofort klar. „Ich musste schon beim ersten Gespräch grinsen, weil einfach alles so schön zusammenpasst“, schwärmt Antony. „Ross Antony macht einen Secco mit ROSSMANN, und der kommt aus Rosswag. Mehr Ross geht ja kaum!“

„Wir waren wie die drei Musketiere!“

Entschlossen machen sich die drei Partner an die Arbeit. „Wir waren wie die drei Musketiere, zusammen einfach perfekt. Jeder von uns hat seine Stärke, sein Wissen, seine Erfahrung eingebracht, und genau das hat diese Zusammenarbeit mit ganz viel Herz, Vertrauen und Qualitätsbewusstsein so besonders gemacht“, beschreibt Antony den nahezu magischen Workflow. Es wird verkostet, diskutiert, verworfen, verändert, wieder getestet – bis am Ende alle überzeugt sind: Das ist es. ▶



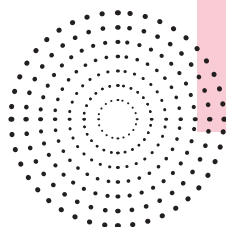
Mit viel Temperament und Charme



SPRITZIG
Der „Ross Secco Rosé“, (0,75 l) überzeugt mit Aromen von Walderdbeeren und Himbeeren



EXPERTEN
Zwei der Köpfe hinter dem „Ross Secco Rosé“: ROSSMANN-Category-Managerin und Diplom-Weinexpertin Solveig Grohne (li.) und Christian Kaiser, Geschäftsführer der Lembergerland Kellerei Rosswag eG



SENSODYNE

neu



SCHONENDE
AUFHELLUNG
FÜR SICHTBAR
WEISSERE
ZÄHNE*

+24h
SCHUTZ VOR
SCHMERZEMPFLINDLICHKEIT**



- Zahnschmelzschonend
- Entfernt bis zu 85% der oberflächlichen Verfärbungen*

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

*Durch Entfernung oberflächlicher Verfärbungen, bei 2x täglicher Anwendung, nach 8 Wochen.

**Bei 2x täglicher Anwendung nach 2-4 Wochen.

†Gemäß einer im Jahr 2024 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Schmerzempfindlichkeit. Sensodyne umfasst die gesamte Produktfamilie.

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

Nr. 1 ZAHNARZT-EMPFEHLUNG
BEI EMPFINDLICHEN ZÄHNEN[†]

100 Prozent! „Dabei ist es eine Kunst für sich, Perlwein auf hohem Niveau zu produzieren“, weiß Christian Kaiser. Als Rebe war von Anfang an die Rotweinsorte Lemberger, auch Blaufränkisch genannt, der klare Favorit.

Das Ergebnis ist frisch, fröhlich, spritzig, unbeschwert – und rosarot! „Wir finden, die Lebensfreude von Ross Antony lässt sich kaum besser beschreiben als mit diesem ‚Secco Rosé‘“, so Kaiser.

Eine Kooperation mit einer großen deutschen Drogeriekette ist die Lembergerland Kellerei vorher noch nie eingegangen. Sie erwies sich als ausgezeichnete Erfahrung. „Es ist besonders beeindruckend zu sehen, wie präzise die Zahnräder in einem großen Unternehmen ineinandergreifen und mit wie viel Elan, Spirit und Herzlichkeit das Projekt durch Solveig Grohne und ihren Kollegen verfolgt wird“, lässt er den Herstellungsprozess Revue passieren, „jeder kennt seine Rolle, jeder seine Verantwortung.“

Nicht weniger fasziniert zeigt sich ROSSMANN-Weinexpertin Solveig Grohne. „Dieses Projekt ist ein Paradebeispiel dafür, wie eine Kooperation durch Kompetenz, Professionalität, Liebe und Leidenschaft zum Produkt in kürzester Zeit umgesetzt werden kann“, betont sie. „Ich wusste genau, wie ‚Ross Secco‘ schmecken soll, welche Farbe er haben sollte, welche Perlage er braucht, um die lebensfrohe, positive Art von Ross zu präsentieren und ein Trinkerlebnis für die Kunden zu schaffen. Wir starteten direkt in Roßwag im Weinkeller. Menschlich und fachlich auf höchstem Niveau, so sind wir lösungsorientiert sehr schnell zu einer Einigung in Bezug auf Rebsorte, Geschmack und Präsentation gekommen. Transparenz, der Austausch guter Argumente und der gegenseitige Respekt waren der Schlüssel für das Zusammenspiel von uns drei starken Persönlichkeiten, die das erste Mal gemeinsam gearbeitet haben.“



STÖSSCHEN

Ross Antony, seine Mutter Vivien Catterall und sein Mann Paul Reeves verkosten gemeinsam den „Ross Secco Rosé“

Herausgekommen ist der neue „Ross Secco Rosé“, der anderen Weinliebhabern hoffentlich genauso gefällt wie dem Trio. „Da wir stets langfristige Kooperationen fördern und wir dank des großen Vertrauens unserer Geschäftsführung in der Lage sind, neue, manchmal auch ungewöhnliche Wege zu gehen, hoffen wir auf einen erfolgreichen Start mit hoffentlich weiteren funkelnden, spritzigen Produkten von Ross bei ROSSMANN aus Roßwag“, sagt Solveig Grohne. Versteht sich, dass es den „Ross Secco Rosé“ exklusiv bei ROSSMANN gibt, in über 2.200 Filialen bundesweit und natürlich online.

UND SO SCHMECKT ER

Verkostungsnotiz von Christian Kaiser: Er ist frisch und lebendig mit Aromen von Walderdbeeren und Himbeeren. Am Gaumen zeigt er sich spritzig und saftig, getragen von einer feinen, pfeffrigen Lemberger-Würze. Mit viel Temperament und Charme klingt er animierend und erfrischend aus. Die Lemberger-Reben stehen auf reinem Muschelkalk im mittleren Enztal an den Ausläufern des Nordschwarzwalds.



Entdecke TENA. Für einen diskreten und sicheren Schutz bei Blasenschwäche.



JETZT TESTEN UND ÜBERZEUGEN ODER 100% GELD ZURÜCK*

SO FUNKTIONIERT'S:



TENA Aktions-
produkt kaufen



Kassenbon hochladen
und Daten eingeben



Geld zurück-
bekommen



*Ein TENA Aktionsprodukt (TENA Discreet Slipeinlagen und Einlagen, TENA lights Sensitiv, TENA Silhouette, TENA Pants und TENA Men) bis 31.05.2026 kaufen, QR-Code einscannen, Daten eingeben, Kassenbon bis zum 31.05.2026 hochladen und Geld zurück erhalten. Keine Barauszahlung möglich. Infos und Teilnahmebedingungen unter www.tena.de/cashback-promotion. Maximal 1 Einlösung pro Aktionsprodukt, Teilnehmer, Haushalt, IP-Adresse, Kassenbon und Bankverbindung.

Genieße mit TENA Tag und Nacht ein trockenes, frisches und angenehmes Gefühl. Jetzt testen und eine volle Rückerstattung für 1 TENA Produkt deiner Wahl erhalten!

RÄTSEL

UND
GEWINN-
SPIEL

Das Seehotel Frankenhorst bei Schwerin verbindet Wellness mit Natur- und Stadterlebnis. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Urlaub dort!

Vieh- futter	Jagd- helfer	Pöbel laute Unruhe	▼	▼	Ha- schisch (ugs.)	Vorname Kinskis †	▼	Laub- bäume	Rufname des Kom- mikers Laurel
▶	▼	▼			zusätz- lich	▶		▼	▼
Edel- stein	▶	○ 2			zusätz- lich Bundes- land	betagt	▶		
best. Arti- kel, 3. Fall					seel. Schock	Feder- schals	▶	○ 3	
▶					Char- akter	▶			
▶					Kobolde	▶			
ein Metall					Frisur- typ (Kw.)		kleines Keller- fenster		Schank- tisch
Back- ware	▶				▼		▼		▼
Stahl- schrank		eine Schrift- art	▶					Binnen- ge- wässer	▼
▶		Schwur	▼			Welt- macht	▶		
						Rufname Guevaras	▼		
Fuß- hebel	nach Mühen erhalten		nicht fest	○ 8					
▶	▼		Feucht- wiese	▶		Unge- heuer	neunte Stufe der Ton- leiter		von Sinnen
▶							▼		
blüten- lose Wasser- pflanze		trai- nieren	○ 9					Hühner	▼
▶	○ 6	Schiffs- kabine	▶		Vorname v. Show- master Elstner	Sinnes- organ	▶	○ 1	
Abk.: ad acta	▶		außer- dem	○ 7		Weber- kamm	▶		
▶			englisch: Gebiet	▶					engl. Frauen- anrede (Abk.)
▶									
Holz- einlege- arbeiten	○ 10	Ab- schlags- zahlung	▶				Vorname des Musikers Sheeran	○ 4	
▶						Kohle- produkt	▶	○ 5	
▶									
Stoffher- stellung		Teil eines Theater- stücks	▶			gene- tischer 'Finger- abdruck'	▶		

C. 2603

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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

Fotos: Chantal, Wieber, Eileen Jordan



NAH AM WASSER

Das Viersterne-Seehotel Frankenhorst liegt am Schweriner Ziegelaußensee in Mecklenburg-Vorpommern, umgeben von einer schönen Gartenanlage. In dem Hotel, das zur Best-Western-Gruppe gehört, finden Gäste einen besonderen Ort der Erholung. 67 Zimmer und Studios sind auf mehrere Gästehäuser verteilt. Neben dem Spa-Bereich laden ein Indoor-Schwimmbad und Saunen zur Entspannung ein – Highlight ist die Seesauna! Kulinarisch überzeugt das Restaurant Haubentaucher mit Wintergarten, Sommerterrasse und Hafenterrasse. Die Innenstadt Schwerins – in Teilen UNESCO-Welterbe – ist per hoteleigenem Leihrad schnell erreichbar. Wir verlosen fünf Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstücksbüfett, vier Abendessen im Rahmen der Halbpension (montags Ruhetag) sowie Extras wie Bademäntel während des Aufenthalts.
seehotelfrankenhorst.de



RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 10 × je eine Box mit Produkten von „Guido Maria Kretschmer & ROSSMANN“ (siehe Seite 28)



Anzeige

RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

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.



VANILLA

für jedes Pflegebedürfnis

Vanilla Hand & Body Lotion

Leichte Feuchtigkeit für jeden Tag.

Glow Vanilla Body Lotion

Mit Glow-Effekt für strahlende Haut mit Vitamin E, Aloe Vera & Panthenol.

Vanilla Rich Body Milk

Extra reichhaltige Pflege für trockene Haut.



Bettina Barty
GERMANY

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

Sudoku | schwer

			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 30. April 2026

Bitte hier das Lösungswort eintragen

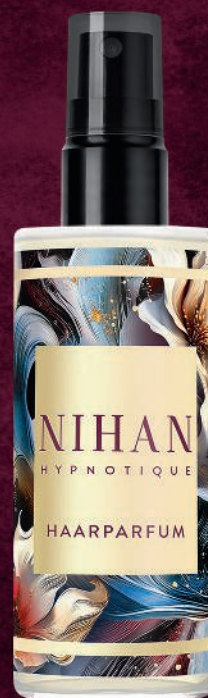


* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. An- und Abreise sind ebenso wenig eingeschlossen wie verbrauchsabhängige Nebenkosten. Der Gutschein ist zwei Jahre gültig und einlösbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Buchung per E-Mail info@seehotelfrankenhorst.de oder telefonisch unter 0385 / 59 22 20.

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

Die Lösung im Centaur März 2026 lautete:
HUMMELFLUG

WEIBLICHKEIT TRIFFT ORIENTALISCHE SINNLICHKEIT



BESTE BEGLEITER

Hier kommen für Sie die April-Highlights aus dem ROSSMANN-Regal. Ob Düfte oder kleine Helfer: Diese Produkte bringen frühlingshafte Frische in den Alltag

FÜR DIE
PFLEGEROUTINE



BAUCH, BEINE, FROH
Das „frei öl® FigurÖl“ strafft,
glättet und kommt mit
frischem Zitrusduft daher. Mit
Anti-Cellulite-Effekt, 125 ml



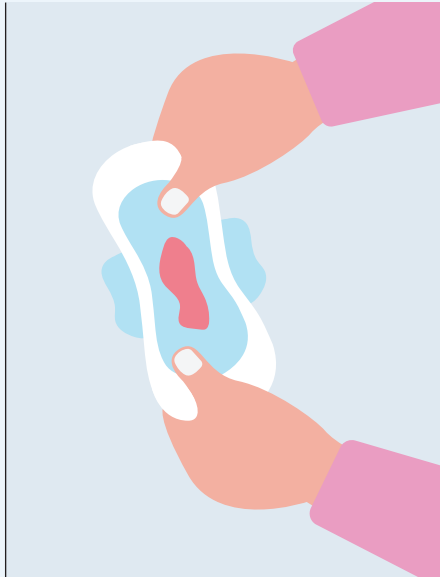
FRISCH & WARM
„David Beckham Amber Breeze“
mit Rosmarin, Salbei und Noten
von Patschuli, Vetiver und Tonka-
bohne, inspiriert von David
Beckhams Reisen, EdP, 50 ml



SIGNATURE-DUFT
In „&Vanilla &Vanilla“ treffen
Freesie und kandierte Birne auf
cremige Vanille sowie goldenen
Amber und werden zum luxuriösen
Eau de Parfum, EdP, 50 ml



FRISCHEKICK
 Vitalisierende, seifenfreie und erfrischende Reinigung für empfindliche, beanspruchte Haut und Kopfhaut nach dem Sport: „sebamed Sportdusche“, 200 ml



SAUGSTARK UND SICHER
 Zuverlässiger Auslaufschutz, lang anhaltende Frische und ein angenehm trockenes Tragegefühl: „facelle Ultra-Binden normal mit Flügel“, 16 Stk.



SCHON GEWUSST?
 Ein Duft kann bei jeder Person anders wirken – Haut-pH-Wert, Ernährung und Schweißproduktion beeinflussen, wie er sich entfaltet



MILD UND LECKER
 „Rotbäckchen® Morgenstark“ sorgt für einen guten Start in den Tag – mit zehn wertvollen Vitaminen und Provitamin A, 700 ml



FRUCHT PLUS VITAMIN D
 Sonnenkraft für jeden Tag: „Rotbäckchen® Vital Vitamin D“^{*1} stützt Immunsystem und Knochen mit Vitamin D3 – schön fruchtig, für die ganze Familie, 450 ml



Läuft,



oder?

FÜR MÄNNER UND FRAUEN
 Mit schützender Polsterung: „Dr. Scholl's™ Einlegesohlen Schmerzschutz“^{**2} helfen, Fuß-, Knie- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Schuhgröße Herren und Damen, jeweils ein Paar

^{*1}Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei
^{**2}nicht in allen Filialen

Nicht schön,



aber menschlich

Neid, Eifersucht, Schadenfreude, Missgunst – diese Emotionen haben einen schlechten Ruf, und trotzdem kennen wir sie alle. Wie man diese Gefühle in den Griff bekommt und was sie über uns selbst verraten

TEXT Barbara Spielhagen



Es ist ein beiläufiger Moment. Ein Scrollen mit dem Daumen, irgendwo zwischen Wetterbericht und Werbeanzeige. Plötzlich das strahlende Gesicht des Kollegen: neuer Job, Applaus-Emojis fliegen über den Screen. Man lächelt kurz, automatisch. Und spürt im nächsten Augenblick einen kleinen Stich. Warum der und nicht ich?

„Neid ist dem Menschen natürlich: Dennoch ist er Laster und Unglück zugleich“, schrieb der Philosoph Arthur Schopenhauer in seinen „Aphorismen zur Lebensweisheit“ (1851). Dieses verpönte Gefühl entsteht in Situationen, in denen wir uns vergleichen – und genau das tun Menschen ständig. „Der Mensch ist von Natur aus ein vergleichendes Wesen“, schrieb der Sozialpsychologe Leon Festinger 1954 in seiner „Theorie des sozialen Vergleichs“. Wir messen uns an anderen, um uns selbst einzuordnen: Bin ich erfolgreich genug? Attraktiv genug? Glücklich genug?



EMOJIS
Wussten Sie, welches Emoji weltweit am häufigsten verwendet wird? Laut Emojipedia ist es der Lachsmiley mit Freudentränen. Entworfen wurden Emojis bereits 1999 vom Japaner Shigetaka Kurita – aus 176 Piktogrammen wurden heute fast 4.000

Problematisch wird dieser Vergleich, wenn er nicht Orientierung bietet, sondern Selbstzweifel nährt. In unserer Zeit gibt es viel „Futter“ für negative soziale Gefühle, denn Vergleiche sind allgegenwärtig. Soziale Medien liefern rund um die Uhr Vergleichsmaterial – berufliche und sportliche Erfolge, Körper, Beziehungen, Lebensstile. Was vielleicht als Inspiration gedacht ist, führt schnell zur Abwertung des eigenen Lebens. Der Unterschied zwischen der gezeigten Perfektion und der erlebten Realität ist einfach zu groß – so entstehen emotionale Spannungen.

Neid ist nicht gleich Neid

In der Psychologie gilt Neid heute als differenziertes Gefühl. Die niederländischen Psychologen Niels van de Ven, Marcel Zeelenberg und Rik Pieters haben 2009 in einer Studie zum Thema Neid untersucht, wie junge Erwachsene, die keine Universität besuchen, ►



auf Beiträge von Studenten reagieren, die in den sozialen Medien ihre Erfolge posten. Die Ergebnisse zeigen, dass die Posts über Studienerfolge zwei Arten von Neid auslösten. Hatten die Betrachter den Eindruck, die Erfolge seien verdient, empfanden sie eher wohlwollenden Neid. Wenn sie jedoch glaubten, die Erfolge seien unverdient, entstand missgünstiger Neid. „Positiver“ Neid kann dazu führen, dass wir uns anstrengen, uns verbessern oder neue Ziele entwickeln – der Erfolg anderer wirkt als Ansporn. Maliziöser Neid dagegen kann zu feindseligen Gefühlen führen, die dem anderen sein Glück nicht gönnen. Dann gesellt sich zum Neid ein eng verwandtes Gefühl – Missgunst.

Schadenfreude und Eifersucht

Wo Missgunst aufkommt, ist Schadenfreude oft nicht weit. Sie gilt als moralisch verwerflich, ist aber psychologisch gut erklärbar. Der japanische Neurowissenschaftler Hidehiko Takahashi konnte 2009 in einer Studie zeigen,

DIAMOND GLASS IN YOUR GOLDEN ERA



Die NEQI Diamond Glass Pflegelinie nährt das Haar mit reichhaltigem Verbascum und glättet die Haaroberfläche. Das Ergebnis: brilliant glänzendes, seidig weiches Haar – bei jeder Haarwäsche.

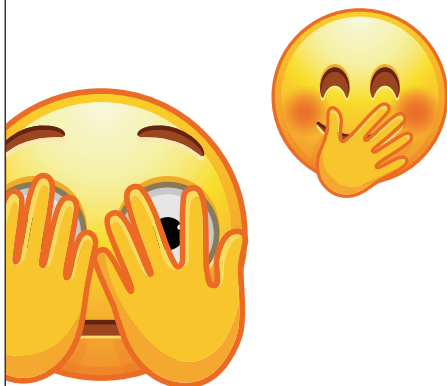
Jetzt neu bei ROSSMANN!

NEQI
professional
hair care

dass beim Empfinden von Schadenfreude dieselben Belohnungszentren im Gehirn aktiv werden wie bei positiven eigenen Erfolgen. Besonders stark fiel die Reaktion aus, wenn Neid vorangegangen war. Schadenfreude ist also weniger Ausdruck von emotionaler Grausamkeit als ein Versuch, das eigene Selbstwertgefühl zu stabilisieren: Das Scheitern anderer relativiert den eigenen Mangel. Ähnlich missverständlich ist Eifersucht. Sie wird oft mit Kontrollbedürfnis oder mangelndem Selbstvertrauen gleichgesetzt. Evolutionspsychologisch betrachtet erfüllt sie jedoch eine Schutzfunktion. Eifersucht signalisiert die mögliche Bedrohung einer wichtigen Bindung – sei es in Partnerschaften, Freundschaften oder im beruflichen Kontext. Wer schon einmal eifersüchtig war, weiß, wie unangenehm sie sich anfühlt. Und manchmal treibt sie einen zu Handlungen, die Beziehungen belasten und zerstören können.

Wie damit umgehen?

All diese negativen Gefühle verschwinden nicht, indem man sie verdrängt. Über Neid, Missgunst oder Schadenfreude wird selten gesprochen. Wer sie empfindet, schämt sich – und bleibt damit allein. Psychologen empfehlen stattdessen einen reflektierten Umgang: innehalten, das Gefühl benennen, seine Ursache prüfen. Hilfreich ist die Frage: Was sagt dieses Gefühl eigentlich über mich aus? Geht es um Anerkennung, Sicherheit, Zugehörigkeit? Wer das erkennt, kann reagieren, ohne sich selbst oder anderen zu schaden. Auch Perspektivwechsel helfen: Der Erfolg anderer muss kein Verlust für einen selbst sein. Und nicht jedes perfekte Bild erzählt die ganze Geschichte. Mitgefühl – auch sich selbst gegenüber – gilt als wirksames Gegengewicht zu Neid und Missgunst. Denn negative Gefühle machen uns nicht zu schlechten Menschen. Sie sind menschlich. Entscheidend aber ist, was wir aus ihnen machen und lernen. ●



Tesori d'Oriente



WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE

IKIGAI



Entdecke Ikigai –
den magischen Duft von Tesori d'Oriente.

Entfliehe dem Alltag und tauche ein in die
japanische Lebensphilosophie, jeden
Moment in Freude und Harmonie zu leben.



VATER, MUTTER, RIND

Regenbogenfamilien, gestresste Väter und gut gemeinte elterliche Ratschläge – all das gibt es auch im Tierreich. Teste hier dein Wissen zu Orca-Omas und krabbelnden Großfamilien.

Tipp: Bei manchen Fragen sind mehrere Antworten richtig

1 Der männliche Nachwuchs der Spinnenaffen bleibt sehr lange bei der Mutter, die ihm Ratschläge gibt. Wie lauten sie sinngemäß?

- A** „Junge, setz dich richtig hin beim Essen.“
- B** „Junge, zieh dir was Warmes an, wenn du im Winter das Haus verlässt.“
- C** „Junge, lass dich bloß nicht mit diesem oder jenem Weibchen ein.“

2 Warum verliert das Männchen des Kaiserpinguins in der Brutzeit etwa ein Drittel seines Körpergewichts?

- A** Weil es zwei Monate lang ein Ei auf seinen Füßen balanciert und nichts zu essen bekommt.
- B** Weil es ständig Fisch ranschaffen muss und dafür Hunderte Kilometer weit schwimmt.
- C** Weil nach der Brut direkt die Paarungszeit ansteht, in der Weibchen beeindruckt werden müssen. Da sollte der Pinguin-Flack nicht zu eng sitzen.

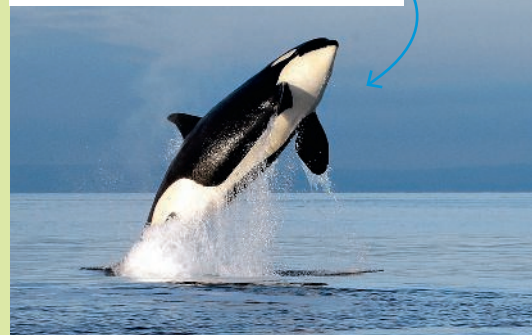


3 In den meisten Viehbetrieben werden Kälber bereits wenige Stunden nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt. Manche Landwirte dagegen betreiben eine sogenannte kuhgebundene Kälberaufzucht. Was passiert dabei?

- A** Die Kälber werden nicht – wie in den meisten Viehbetrieben – von Menschen mit Milch versorgt, sondern können am Euter trinken. Entweder bei ihrer Mutter oder einer Ersatzmutter.
- B** Die Kälber wachsen in einer Kuhherde auf und lernen dort, mit anderen Rindern zurechtzukommen.
- C** Weil diese Art der Aufzucht aufwendiger ist, kostet die Milch mehr.

4 Weibliche Orcas kommen etwa mit vierzig in die Wechseljahre. Sie können dann keine Kinder mehr kriegen. Welchen Vorteil hat das?

- A** Sie kümmern sich verstärkt um ihre Enkel, zeigen ihnen etwa, wo sie am besten etwas zu fressen finden.
- B** Sie haben endlich mal Zeit für sich, können zum Beispiel auf Weltreise gehen.
- C** Sie müssen nicht mit ihren Töchtern um die Männchen konkurrieren.



5 Auch bei den Elefanten geben Großmütter den Ton an. Welche besondere Fähigkeit haben sie?

- A** Sie kennen besonders viele Wiegenlieder, mit denen sie ihre Enkel in den Schlaf tröten.
- B** Sie können zwischen dem Brüllen eines männlichen und dem eines weiblichen Löwen unterscheiden. Nur männliche Löwen können den Jungtieren gefährlich werden.
- C** Sie führen ihre Herden gezielt zu Wasserlöchern, die 100 Kilometer entfernt liegen können.





6 Ein Muttertier der Spinnenart *Stegodyphus dumicola* vollbringt ein großes Opfer für ihre Jungtiere. Was tut sie?

- A** Sie trifft sich kaum noch mit anderen erwachsenen Spinnen – keine Zeit mehr.
- B** Sie lässt sich von ihren Jungtieren auffressen.
- C** Sie verziert ihre Netze nicht mehr so schön, wie sie es noch vor der Geburt der Kinder gemacht hat.

7 Viele Tiefsee-Anglerfische haben ein merkwürdiges Paarungsverhalten. Was machen die Tiere?

- A** Die viel kleineren Männchen heften sich an die Weibchen und verschmelzen mit ihnen. Sie sind dann nur noch dazu da, Eizellen zu befruchten.
- B** In der weitläufigen Tiefsee muss man den Partner erst mal finden. Anglerfische nutzen dafür besondere Lichtzeichen, ähnlich einem Morse-Code.
- C** Sie paaren sich nur bei Mondschein. Die Fische verlassen also die Tiefsee und verbringen romantische Stunden im seichten Wasser.



8 Afrikanische Wildhunde sind bekannt dafür, andere Tiere in ihr Rudel aufzunehmen. Welche?

- A** Egal! Löwenjunge, Warzenschweine, Impalas – alle sind willkommen.
- B** Wildhundwaisen, die ihr eigenes Rudel verloren haben.
- C** Tüpfelhyänen. Mit denen verstehen sie sich besonders gut.

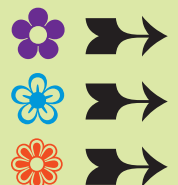
9 Kuckucksweibchen jubeln ihre Eier anderen Vögeln unter, damit diese die Brut übernehmen. Wie gelingt ihnen das?

- A** Das Kuckucksweibchen legt Eier, die fast genauso aussehen wie die des sogenannten Wirtsvogels.
- B** Sie machen die Wirtsvögel betrunken, indem sie sie mit vergorenen Früchten füttern.
- C** Sie drohen den Wirtsvögeln: Wenn du mein Ei nicht ausbrüttest, mache ich alle deine Eier kaputt.



10 Biberväter haben mehr Zeit als viele andere Säugetiere, sich um die Jungtiere zu kümmern. Wieso?

- A** Weil sie sehr nahrhaftes Futter wie etwa Baumrinde zu sich nehmen. So werden sie schneller satt als Tiere, die nur grasen.
- B** Weil es bei Bibern keine Revierkämpfe gibt.
- C** Weil es bei Bibern eine Viertageweche gibt. Freitags, samstags und sonntags wird kein Damm gebaut, da gehört Papa den Biberjungen.





Silberfischchen-freies Bad!

„In unserem Badezimmer fühlen wir uns wohl – dank der wirksamen Silberfischchen-Köderfalle von Aeroxon.“

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

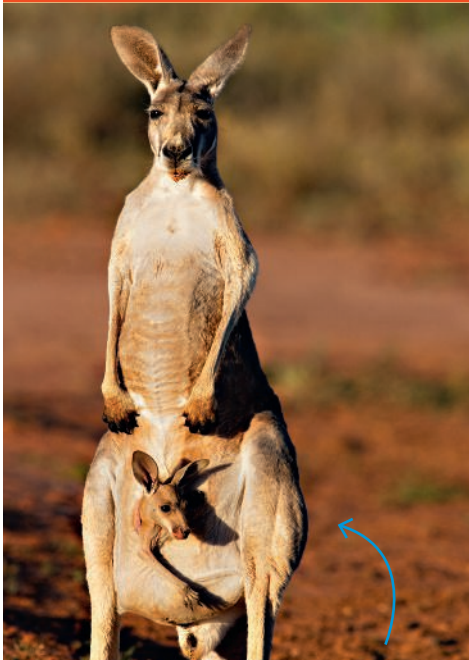


Aeroxon Insect Control GmbH
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen



13 Die Große Drüsenameise bildet sogenannte Superkolonien mit Millionen von Tieren. Warum finden viele Menschen das nicht gerade super?

- A** Weil die Kolonie ganze Straßenzüge untergraben und Stromleitungen zerstören kann.
- B** Weil die aus dem Mittelmeerraum eingewanderte Art heimischen Ameisen das Leben schwer macht.
- C** Weil sie aus ihren Drüsen einen übel stinkenden Geruch absondern.



11 Die Weibchen der Roten Riesenkängurus produzieren zwei Sorten Milch. Warum?

- A** Weil das in guten Cafés so üblich ist, dass verschiedene Sorten angeboten werden.
- B** Die eine wird morgens getrunken, die andere abends.
- C** Weil die Kängurus meist zwei Jungtiere gleichzeitig säugen: ein jüngeres, das noch im Beutel sitzt, und ein älteres, das bereits nebenher hopst. Und das dritte wächst oft schon in der Gebärmutter heran.



14 Der Gesang der Indris erfüllt den Regenwald Madagaskars. Warum singen die Lemuren?

- A** Um verlorene Familienmitglieder zu orten.
- B** Um Reviere gegenüber anderen Familien abzugrenzen.
- C** Um schlecht gelaunten Nachwuchs auf langen Wegen durch den Regenwald zu beruhigen.



12 Nacktmull-Königinnen sind krass. Sie ...

- A** ... halten sich einen Harem von zwei bis drei Männchen, mit denen sie sich regelmäßig paaren.
- B** ... kriegen etwa elf Kinder pro Wurf. Die Embryos werden hintereinander im Körper angeordnet, wie im Schulbus.
- C** ... sind die einzigen Weibchen, die Kinder kriegen. Andere Weibchen fressen den Kot der Königin und entwickeln dadurch Muttergefühle zu den Kindern.



15 Die allermeisten Laysan-Albatrosse brüten auf kleinen Hawaii-Inseln. Dabei zeigen sie ein besonderes Verhalten – welches?

- A** Wenn zu wenige Männchen da sind, kümmern sich zwei Weibchen um das Ei.
- B** Albatrosse sind bekanntlich Bruchpiloten. Deswegen werden die Nester vor abstürzenden Artgenossen geschützt.
- C** In den berühmtesten hawaiianischen Wellen ist im Sommer ein Containerschiff voller Labubus untergegangen. Diese werden angespült und für den Nestbau verwendet.



Warum kümmern sich tierische Väter so wenig?

DEIN SPIEGEL: Welche unterschiedlichen Familienmodelle gibt es im Tierreich?

Niklas Kästner: Bei einem Großteil der Tiere findet überhaupt kein Familienleben statt. Viele Insekten, Fische oder Frösche legen Hunderte Eier einfach irgendwo ab. Die Nachkommen sind dann auf sich allein gestellt. Bei den Säugetieren, die vergleichsweise wenige Nachkommen großziehen, entsteht dagegen eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind. Es sind aber nicht immer die Mütter, die sich kümmern. Männliche Krallenaffen tragen die Kinder öfter herum als die Weibchen. Und bei den Erdmännchen sind

auch Geschwister, Onkel und Tanten für den Nachwuchs zuständig.

Aber insgesamt kann man doch schon sagen, Väter kümmern sich eher wenig um den Nachwuchs. Warum ist das so?

Weil die Väter bei den meisten Tierarten nicht wissen, ob die Jungtiere wirklich von ihnen abstammen. Anders bei den Seepferdchen: Da legen die Weibchen die Eier in eine Bauchtasche des Männchens. Darin werden sie befruchtet, und das Männchen trägt den Nachwuchs aus. Es kann sich also ganz sicher sein, dass es der Vater ist.

Wieso ist das so wichtig? Weil der Vater unbedingt sei-

ne Erbinformationen weitergeben will. Früher glaubte man, Tiere bekämen Kinder, um ihre Art zu erhalten. Aber wenn etwa ein Löwenmännchen ein Rudel übernimmt, dann tötet dieses Männchen oft die kleinen Jungtiere seines Vorgängers. Daran sieht man: Es geht nicht um den Arterhalt, sondern nur um die Weitergabe der eigenen Erbinformationen.

Ist das wirklich das Einzige, was Tiere ihren Kindern mitgeben?

Bei etlichen Tieren geben die Eltern den Kindern auch mehr mit auf den Weg – zum Beispiel Wissen. Orang-Utan-Kinder etwa sind sieben Jahre lang damit beschäftigt, von

ihrer Mutter zu lernen, was sie zum Überleben brauchen. Bei kanadischen Rothörnchen wurde wiederum beobachtet, dass schwangere Tiere ein Stresshormon ausschütten, wenn um sie herum viele konkurrierende Rothörnchen leben. Das Hormon führt dazu, dass die Nachkommen schneller wachsen – um sich besser gegen die Konkurrenz durchsetzen zu können.

Das klingt alles eher unromantisch. Gibt es im Tierreich keine Liebe?

Doch! Viele Säugetiereltern kümmern sich zuneigungsvoll um ihre Kinder. Denn auch das erhöht deren Überlebenschancen.

Interview: Marco Wedig

Niklas Kästner, 37, ist Verhaltensbiologe. Er arbeitet für die Universität Osnabrück und das Wissensportal „ETHOLOGisch“. Hier erklärt er, warum Tiere überhaupt Kinder kriegen und wer sich wie um sie kümmert.



Nr. 1 Patches-Marke*

Mighty Patch™ Pickel-Patches

DON'T POP IT, PATCH IT.



* in Nielsen, DE, Value 2025

Hero.

Die Hydrokolloid-Pflaster ziehen bereits ab 6 Stunden Unreinheiten sanft aus Pickeln heraus – ganz ohne Ausdrücken, Rötungen oder offene Stellen.



GEWINNSPIEL



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 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 deinspiegel.de/wettbewerb Dort gibt es auch alle weiteren Infos.



Free your feet!

NEU



ULTRA SENSITIVE FUSSMASKE

Spendet intensive Feuchtigkeit & beruhigt strapazierte Haut

ANTI-HORNHAUT FUSSMASKE

Entfernt effektiv Hornhaut

INTENSIV PFLEGENDE FUSSMASKE

Zaubert samtweiche Füße



*Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen; Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92% bis 95%. ¹Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert. Ultra Sensitive FUSSMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 129% (ø 41%). Testzeitraum 08/2025. Anti-Hornhaut FUSSMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduzierung der Hornhaut um bis zu 56% (ø 28%). Testzeitraum 11/2021. Intensiv pflegende FUSSMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 209% (ø 91%). Testzeitraum 03/2025.



SPASS & WISSEN

Warum Spargelurin nicht bei allen Menschen stinkt – und wie machten die alten Ägypter ihr leuchtendes Blau? Antworten darauf, pfiffige Rätsel und mehr gibt es hier!

RÄTSEL DES ALLTAGS

Warum stinkt der Urin nach dem Spargeessen?

Jetzt hat wieder ein Gemüse Saison, das besonders hierzulande sehr beliebt ist: Spargel. In keinem anderen Land Europas wird so viel von den weißen und grünen Stangen geerntet wie in Deutschland. Dass die Spargelsaison begonnen hat, sieht man nicht nur an den Angeboten auf dem Wochenmarkt.

Man riecht es auch in den Toilettenräumen, wenn es Spargelsuppe, Spargelsalat oder Spargel à la Hollandaise zum Essen gegeben hat. Das duftet dann allerdings überhaupt nicht mehr appetitlich, sondern stinkt faulig.

Der Grund für das Stinke-Pipi liegt in der Verdauung der Asparaginsäure. Diese Säure ist im Spargel enthalten. Fast die Hälfte der Menschen besitzt ein Enzym, das bei der Verdauung der schwefelhaltigen Asparaginsäure aktiv wird und sie zersetzt. Und so riecht es dann eben auch, nach Schwefel. Wuäh.

Manche Menschen haben das Glück, diesen Geruch nicht wahrnehmen zu können. Für sie riecht Spargelurin nicht groß anders als „normaler“ Urin. Gehörst du dazu?



WIE VIELE MONATE HAT EIN JAHRHUNDERT?

(A) 120

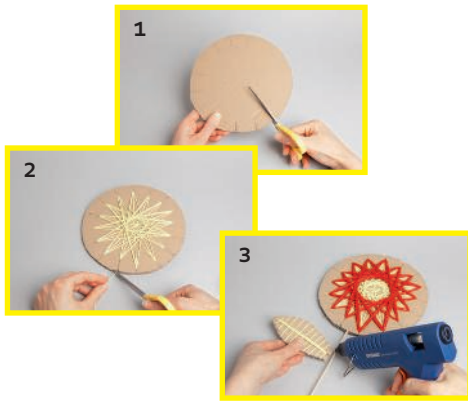
(B) 680

(C) 1200

(D) 2400

Lösung: Antwort C

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



WICKEL EINE BLUME



Du brauchst:

Pappe, zum Beispiel von alten Kartons, bunte Wolle, Schaschlikspieße, Schere

Und so geht's:

- 1 Zeichne einen Kreis auf eine Pappe und schneide ihn aus. Zeichne Striche auf die Ränder. Die Anzahl der Striche sollte eine gerade Zahl sein. Schneide die Striche ein.
- 2 Klemme einen Faden in eine der Ritzen und wickel los.
- 3 Wenn die Blume fertig ist, kannst du sie auf einen Spieß kleben und in die Erde stecken.



Leo sagt:
„Mama, morgen haben wir schulfrei!“
Daraufhin fragt die Mutter:
„Hat das der Lehrer gesagt?“
Leo: „Ja!“ Die Mutter: „Was genau hat er denn gesagt?“
Leo: „Er sagte: Schluss für heute, morgen fahre ich fort!“

Was ist braun und läuft durch den Wald?
– Joggolade.

Sagt der Taxifahrer:
„So, das macht dann 18 Euro!“
Antwortet der Fahrgast:
„Oh, ich habe nur 15 Euro dabei. Fahren Sie doch bitte ein Stück zurück!“

WITZE DES MONATS

Blau machen

Saphirblau, Kobaltblau, Himmelblau – es gibt jede Menge Blautöne. Die Farbe ist bei vielen Menschen beliebt – das war schon vor Tausenden Jahren so. Damals war es schwierig, an die Farbe heranzukommen, weil sie als natürliches Pigment nur selten vorkommt. Den Ägyptern gelang es trotzdem: Vor etwa 5.000 Jahren produzierten sie ein blaues Pigment, mit dem sie unter anderem Holz und Stein bemalten. Heute ist es unter dem Namen „Ägyptisch Blau“ bekannt. Es enthält Sauerstoff, Kalzium, Kupfer und Silizium. Wie genau die Ägypter aus diesen Zutaten ihren Farbstoff herstellten, wusste bis vor Kurzem niemand. Also ging eine Forschungsgruppe der Sache auf den Grund. Die Fachleute erhitzen unterschiedliche Zutaten in verschiedenen Zusammensetzungen,

untersuchten die Proben mit dem Mikroskop und verglichen sie mit Farbresten von ägyptischen Artefakten. Nun veröffentlichten sie das Ergebnis ihrer Arbeit: zwölf Rezepte für Ägyptisch Blau. ●



Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

„DEIN SPIEGEL“ informiert altersgerecht über Wissen, Politik, Sport, soziale Medien und Kultur. Auch Themen wie Freunde, Schulstress oder Mobbing sowie Unterhaltung und konkrete Tipps kommen nicht zu kurz! „DEIN SPIEGEL – durch Wissen wachsen“.
Infos unter: abo.deinspiegel.de/kids3

ROSSMANN MACHT'S

Mit den Berichten zu Geschäftsentwicklung, Nachhaltigkeit und sozialem Engagement zeigt ROSSMANN Flagge

NEWS



Wirtschaftlicher Erfolg schafft Freiheit und Spielraum für soziales und ökologisches Engagement

Mit der Veröffentlichung von drei umfassenden Berichten schafft ROSSMANN Transparenz und gibt einen detaillierten Einblick in die Unternehmensphilosophie. Neben der Geschäftsentwicklung 2025/26 werden im April der aktuelle Nachhaltigkeitsbericht sowie der Bericht zum sozialen Engagement vorgestellt. Sie zeichnen das Bild eines Unternehmens, das wirtschaftlichen Erfolg als Grundlage für verantwortungsvolles Handeln versteht.

2025 war erneut ein starkes Geschäftsjahr mit einem Rekordumsatz von 16,6 Milliarden Euro. ROSSMANN beschäftigt in neun europäischen Ländern 67.700 Mitarbeiter in 5.209 Märkten. Mit zukunftsweisenden Investitionen in den Bereichen Marketing, IT und künstliche Intelligenz (KI) sowie mit innovativen Konzepten in der Personalentwicklung (HR) will ROSSMANN als attraktiver Arbeitgeber weiter wachsen.

Erfolg bedeutet für ROSSMANN mehr als nur wirtschaftliche Kennzahlen. Der Nachhaltigkeitsbericht dokumentiert die Fortschritte im Engagement des Unternehmens

für eine zukunftsfähige Entwicklung, die Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft in Einklang bringt. Im Fokus stehen unter anderem die Entwicklung und Gestaltung der ROSSMANN-Markenprodukte, bei der neben hoher Qualität auch gezielt Wert auf die Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten gelegt wird wie beispielsweise dem Einsatz recycelter Materialien für Verpackungen oder zertifizierter Rohstoffe für Produkte. Aber die Überzeugung, dass verantwortliches Handeln gestärkt werden soll, wurzelt im Unternehmen noch tiefer, wie am Bericht zum sozialen Engagement deutlich wird. Er stellt nicht nur Projekte und Initiativen vor, sondern erzählt auch die Geschichten hinter den Zahlen. Der anhaltende Erfolg ermöglicht es ROSSMANN, dieses Engagement kontinuierlich zu stärken.

Raoul Roßmann, Sprecher der Geschäftsführung, betont: „Wirtschaftlicher Erfolg und gesellschaftliche Verantwortung gehen für uns Hand in Hand. Das starke Wachstum im vergangenen Jahr gibt uns weiterhin die Möglichkeit, nicht nur in die Zukunft unseres

Unternehmens zu investieren, sondern auch gezielt dort zu helfen, wo wir Herausforderungen in der Gesellschaft sehen.“

Zwei Leuchtturmprojekte stehen dabei aktuell im Fokus: Mit „ROSSMANN spendet Licht“ unterstützt das Unternehmen Schulen in Niedersachsen bei der Umrüstung auf energieeffiziente LED-Technik. Inzwischen haben sich rund 180 Schulen erfolgreich dafür angemeldet. 80 Schulen befinden sich in der Prüfung, haben bereits eine Bestellung ausgelöst oder wurden mit den Leuchten beliefert. Es wird erwartet, dass jede Schule im Schnitt eine jährliche Strom einsparung von ca. 28.000 kWh erzielt, was etwa zehn Tonnen CO₂-Äquivalenten entspricht. Und die Nachfrage bei Schulträgern ebbt nicht ab. Ein weiteres Herzensprojekt ist „Klasse 0“: Das Programm stärkt Kinder mit Unterstützungsbedarf in zentralen Bereichen wie Sprache, Motorik und soziale Entwicklung. Das Interesse ist enorm: Für die 100 Plätze der Pilotphase, die im März 2026 startete, lagen mehr als 250 Bewerbungen von Schulen vor. ROSSMANN stellt 1 Million Euro bereit – gefolgt



ZUKUNFT Mit „Klasse 0“ macht ROSSMANN Kinder fit für den Schulstart

von weiteren Unternehmen und Stiftungen, die sich dem Förderkreis angeschlossen haben. Begleitet werden die teilnehmenden Schulen von der Bildungsinitiative #wirfürschule.

Die drei Berichte zeigen eindrucksvoll, wie ROSSMANN seine wirtschaftliche Stärke nutzt, um gezielt Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft zu übernehmen. ●

Ab 23. April sind die neuen Berichte abrufbar unter: unternehmen.rossmann.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Dirk ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel
VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT Anna Kentraeth (V.i.S.d.P.), Fiona Meral Ebcinoglu
REDAKTION TERRITORY GmbH, Großer Burstah 31, 20457 Hamburg, Geschäftsführung: Oliver Reinke, Stefan Schumacher; territory.de **PUBLISHING MANAGER** Markus Buchbauer, Christina Kläsener **CHEFREDAKTION** Katrin Lütkemeyer, Emily Bartels (stellv.), Silvia Stammer (stellv.) **TEXTCHEF** Helge Hopp **ART DIRECTOR** Frank Siegert **GRAFIK** Jeff Cochrane **BILDREDAKTION** Miriam Breig (Ltg.), Vanessa Zeeh **CHEF VOM DIENST/LEKTORAT** Jens Asthoff **REDAKTION** Judith Gerstbrein, Ines Hennenberg, Claudia Scheffler, Barbara Spielhagen **MITARBEIT AN DIESER AUSGABE** Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling), Fiona Meral Ebcinoglu, Anna Kentraeth, Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkühl, Marco Wedig
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 Kach

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

ROSSMANN IM WEB



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



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



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



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



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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN
Stephanie Wunderlich

DER NEUE
CENTAUR
ERSCHEINT AM
1. MAI



Knickfrei blühen

Leider kommt es bei Tulpen oft vor, dass ein Stiel umknickt, die Blüte dadurch hängt. Um das zu vermeiden, schiebe ich ein Stück eines Trinkhalms über die geknickte Stelle, das stabilisiert den Stiel. Der Durchmesser von Tulpenstielen entspricht etwa dem der Trinkhalme, dadurch passt er sehr gut und verrutscht nicht.
Christin Grund, Fürstenwalde



Fett löst Fett

Gegen Fett und Kochdunstablagerungen auf dem Regal über dem Herd sowie auf Gläsern und Dosen reibe ich die Flächen mit ölgetränktem Küchenkrepp ein und lasse alles einwirken. Danach mit einem feuchten, in Geschirrspülmittel getauchten Tuch abwischen und trocken reiben.
Regina Struwe, Hannover

Magnetisch fixiert
Ich benutze beim Duschen in der Badewanne zwei bis drei Magnete, um den Duschvorhang von innen am Wannenrand zu befestigen. Dafür habe ich Magnete mit Kunststoffdeckeln – sieht gut aus und rostet nicht. So rückt mir der Vorhang nicht auf die Pelle.
René Kündgen, per E-Mail



Folge 92

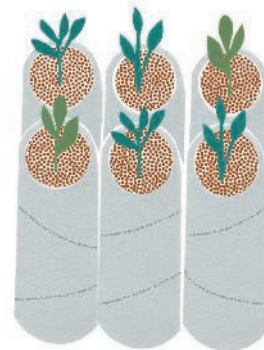
Sie kennen einen guten Haushaltstipp? Dann schreiben Sie an: haushaltstipps-centaur@rossmann.de Bei Abdruck erhalten Sie einen Einkaufsgutschein per Mail über 20 Euro*.

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

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



Ade, Wachs
Zum Entfernen von Kerzenwachsresten auf Untersetzern oder Tellern lege ich sie kurz in den Gefrierschrank. Ist das Wachs angefroren, lässt es sich ohne lästiges Schaben oder Abkratzen ganz leicht entfernen.
Veronika Kaiser, per E-Mail



Schnell umpflanzen

Im Frühjahr fülle ich meine gesammelten leeren Toilettenpapierrollen mit Anzucherterde und stecke einen Samen hinein. Später setzte ich die kleinen Pflanzen mit der Rolle ins Beet. So verletze ich sie beim Einpflanzen nicht, und die Papprolle verrottet.
Elvira Roth, Rösraht

GUIDO MARIA
KRETSCHMER
& ROSSMANN

Skincare & Make-up

von Guido Maria Kretschmer

Produkte ab

3.49 €

NEU



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



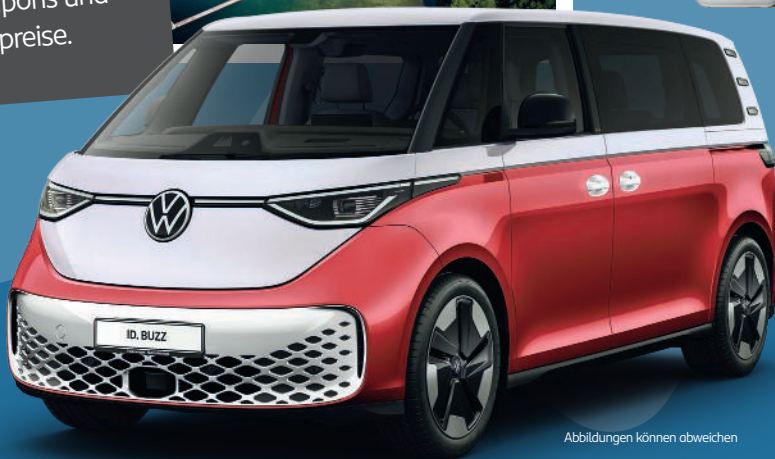
Gewinne mit der BON Chance!

In der ROSSMANN-App.



Über
1.000 Gewinne*
ROSSMANN-Gutscheine,
App-Coupons und
Sachpreise.

2x Reise-
gutschein



Abbildungen können abweichen

Teilnahmezeitraum
30.01. – 03.05.2026



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

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

