

Gratis zum  
Mitnehmen

Mai  
2026

Magazin. Eins für alle!

# centaur

SPORTFÖRDERUNG  
So cool ist  
3x3-Basketball

VERHÜTUNG  
Welche Methode  
passt zu mir?

BEAUTY  
Beerentöne für  
Lippen & Co.

IM  
INTERVIEW  
CHRISTIAN  
RACH

## LASST UNS ESSEN!

Warum es gemeinsam besser schmeckt.  
Plus: Trend Fermentieren – so geht's!

ROSSMANN

# Gutes in Bestform.



Für sommerliche Genussmomente.

DE-ÖKO-039



DE-ÖKO-007



DE-ÖKO-003



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

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

# EDITORIAL



## *Willkommen in der Mai-Ausgabe!*

Wann kommen wir heute noch zusammen, nehmen uns Zeit füreinander – ohne Ablenkung? Am besten beim gemeinsamen Essen. Bei unserem Titelbild hatte ich gleich das Gefühl: Dort möchte ich mich dazusetzen! Eine solche Mahlzeit hat etwas ungemein Verbindendes – sei es der eine Moment am Tag, wenn wirklich die ganze Familie zusammensitzt, oder aber die große Runde mit Freunden, um zu genießen, zu sprechen und zu lachen. In digitalen Zeiten sind diese Momente wertvoller denn je. Denn sie tun uns gut und fördern eine offene Diskussionskultur.

Wie wichtig das ist, weiß auch unser Interviewpartner Christian Rach. Er bezeichnet Restaurants bewusst als „politische Orte“ und den Esstisch zu Hause als zentralen Ort für gesellschaftliche Debatten. Wo sonst lernen wir, uns direkt auszutauschen und eine Meinung zu formulieren? Sein Appell, die Diskussionen nicht nur den extremen Rändern zu überlassen, sondern als „schweigende Mitte“ aktiv zu werden, beginnt genau hier: zu Hause.

Doch gemeinsames Genießen hat auch seine Hürden. Was, wenn einer kein Gluten, der andere keine Laktose verträgt? Unser Beitrag „Lecker – oder lieber lassen?“ zeigt, wie digitale Helfer ermöglichen, individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen, sodass alle satt und zufrieden werden.

Ob im Großen oder Kleinen, ob politisch oder privat: Das gemeinsame Mahl ist unser vielleicht wichtigster gemeinsamer Nenner für Verbundenheit, Diskussion und Verständnis. Ich wünsche Ihnen im Mai viele bereichernde Momente. Laden Sie doch mal wieder Freunde ein – es lohnt sich!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de

babywelt®

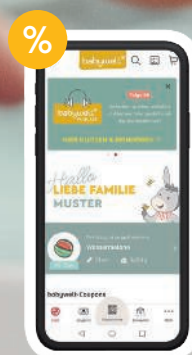
*Ich*  
**WILL**  
**KOMMEN**  
*Familie*  
IN DER

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



**JETZT KOSTENLOS**  
*anmelden*

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



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

Design der Geschenke kann variieren.

16

**APPETITLICH**  
Alle zusammen an  
einem Tisch – und es  
schmeckt doppelt so gut



**MUNDGERECHT**  
Vom Sterne- und TV-Koch  
zum Podcaster: Christian  
Rach im Gespräch



32

Genuss & Leben

**26 | DAS RUNDUM-PROGRAMM**

Von Kopf bis Fuß: Pflegeprodukte für die tägliche Routine – und für kleine Verwöhmomente

**38 | LECKER – ODER LIEBER LASSEN?**

Unverträglichkeiten können das Einkaufen kompliziert machen. Digitale Helfer sorgen für Überblick und ermöglichen entspannten Genuss

**72 | ALLES NEU MACHT DER MAI**

Frühlingsfrische Alltagsklassiker – rein pflanzlich und überraschend unkompliziert

**80 | DA IST LEBEN IM GLAS!**

Umami-Erlebnis mit geringem Aufwand: Fermentieren liegt im Trend und ist gar nicht so schwer. Plus: schnelles Rezept für Salzzitronen

**86 | IN ALLER MUNDE**

Protein ist nicht nur ein Thema für Sportler – aber wie viel Eiweiß ist wirklich sinnvoll?

**88 | DIE BAR IST ERÖFFNET**

Warum der Aperitif mehr ist als nur ein Drink, und weshalb er nicht immer Alkohol braucht

**100 | BESTE BEGLEITER**

Entdeckungen des Monats

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

**14 | EINE KARTE GEHT IMMER**

Ob verspielt oder schlicht: Bei ROSSMANN gibt es Grußkarten für jeden Anlass und in unterschiedliche Stilrichtungen

**16 | ZUSAMMEN ISST ALLES BESSER**

Miteinander zu essen fördert den Zusammenhalt – und ist viel gesünder als solo zu speisen. Wir geben Beispiele für gemeinsamen Genuss

**32 | „RESTAURANTS SIND IMMER AUCH POLITISCHE ORTE“**

Mehr als nur satt werden: Christian Rach spricht im Interview über Restaurantbesuche, Fertigessen und seine jüngste Kreation, einen Podcast

**90 | 3x3-BASKETBALL: VIER GEWINNT!**

Vom Streetball zur olympischen Disziplin: Vier Spieler aus Hannover sammeln international Titel – unterstützt von ROSSMANN ▶



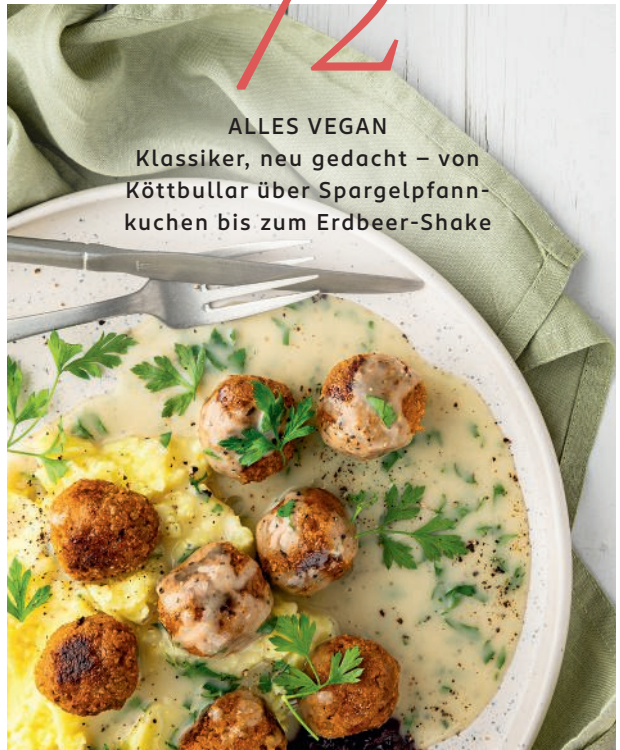
106

**GEWUSST, WIE ...**  
... sich ein Waffeleisen mit  
einer „Reinigungswaffel“  
säubern lässt – und weitere  
Tipps für Haushalt & Co.

72

**ALLES VEGAN**

Klassiker, neu gedacht – von  
Köttbullar über Spargelpfann-  
kuchen bis zum Erdbeer-Shake



**FRUCHTIG-FRISCH**  
Von zart bis intensiv:  
Beertöne bringen Farbe  
auf Lippen und Wangen

46

Pflege & Gesundheit

**43 | SCHÖNE AUSSICHTEN**

Auf diese News können Sie sich freuen

**46 | VERY BERRY**

Von zartem Rosé bis zu dunkler Brombeere setzen Beertöne Akzente auf Wangen, Lippen und Nägeln. Welche Nuance steht wem?

**54 | SÜSSES FÜR DIE HAUT – ABER RICHTIG!**

Warum Zucker als stiller Beschleuniger der Hautalterung gilt – und was dagegen hilft

**60 | NACHGEFRAGT ...**

... bei mellow NOIR, einem Start-up, das eine Hautpflegelinie aus Kaffeesatz entwickelt hat

**62 | LEBENSRETTEN GESUCHT**

Eine Stammzellspende kann Leben retten. ROSSMANN-Mitarbeiter erzählen, was passiert, wenn die DKMS sich meldet

**68 | SICHER AUFGEKLÄRT**

Welche Verhütung passt zu mir? Ein Überblick über neue Methoden und Sicherheit

Immer dabei

**03 | EDITORIAL**

**08 | AUGENBLICK**

**10 | HERZLICH WILLKOMMEN**

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

**78 | LIEBLING DES MONATS**

Mit Sven Jänichen, Teamleiter des Teams Digital Learning bei ROSSMANN

**97 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL**

**102 | KINDERSEITEN**

**104 | ROSSMANN MACHT'S**

Illusionen made in Germany: Die Ehrlich Brothers und ihre Mega-Show „NO LIMITS“ in Frankfurt

**105 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG**

**106 | HAUSHALTSTIPPS**

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

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

**DIE NÄCHSTGELEGENE FILIALE FINDEN SIE UNTER [ROSSMANN.DE/FILIALFINDER](http://ROSSMANN.DE/FILIALFINDER)**



Sun<sup>®</sup>  
ozon

# Dein Sommer beginnt bei uns.



200 ml  
**3.79€**  
1l = 18.95€



250 ml  
**6.49€**  
1l = 25.96€

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

## BAUM MIT BOTSCHAFT

Hoppla! Der stand doch gestern noch nicht da? Am 1. Mai sprießen im Rheinland Bäume aus dem Boden. In vielen Regionen Deutschlands wird Anfang des Monats feierlich der Maibaum aufgestellt. Die Rheinländer haben ihren ganz eigenen Brauch: Hier stellen Junggesellen ihrer Angebeteten heimlich eine geschmückte Birke vor die Tür. In Schaltjahren sind die Mädels dran – obwohl viele Orte die Tradition heute flexibel auslegen. Früher wurden die Bäumchen oft aus Wäldern oder vom Straßenrand geklaut, heute kann man „Liebesmaie“ auch ganz legal an einem Verkaufsstand erwerben. Die bunten Bänder transportieren eine Botschaft: Viel Grün heißt: „Ich hoffe auf mehr“. Weiß steht für den Wunsch, eine Beziehung lange weiterzuführen, und Rot symbolisiert Leidenschaft. Spätestens Ende des Monats wird der Maibaumsteller seine Identität enthüllen: Dann muss er wiederkommen und den Baum abholen.



# HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



KLEINE PATIENTEN haben oft Angst bei der Magnetresonanztomografie (MRT) in einer lauten, engen Röhre. Die Kinderonkologie der Universitätsmedizin Mainz hat jetzt ein Originalgerät im Miniformat entwickelt (MINITOM), bei dem Plüschtiere durchleuchtet werden und die Untersuchung spielerisch erklärt wird. Einfühlsam!



## Sommerbrise

Die stilvolle Kombination aus Duftflakon, Stäbchen und hochwertigen Aromen kann im gesamten Zuhause eingesetzt werden. Für einen unwiderstehlichen Sommerduft mit cremigen Noten von Kokos, Mandel und zarten Blütenakkorden.

„domol Perfume & Style Raumduft Summer Vibes“\*, 1 Pck.



AT-BIO-301

## Aromatisch mild

Seit Jahrhunderten in verschiedenen Regionen der Welt geschätzt: Das „Schwarzkümmelöl“ ist reich an ungesättigten Fettsäuren und enthält von Natur aus sekundäre Pflanzenstoffe. Perfekt zum Verfeinern von Bowls oder Gemüsegerichten.

„Schwarzkümmelöl“, 250 ml, von enerBIO

GUTE NACHRICHT

Lange als Armeleuteessen verschmät, erlebt die Sardine aus der Dose ein Comeback. Man muss es nicht übertreiben wie Harvard-Forscher Nick Norwitz – er ernährte sich einen Monat lang ausschließlich von Sardinen, Wasser und Elektrolyten. Aber durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren haben die öligen Fische durchaus einen Platz auf der Speisekarte verdient. Und einmal gekauft, hält der Vorrat viele Jahre ...

Quelle: focus.de



Da zwickt nichts  
Hier kommt der ideale Begleiter unter heller Frühlingsmode: Das Bustier gibt Halt und engt nicht ein, weil es keine Bügel hat. Für einen optimalen Tragekomfort wurde das „Bralette“ vom Hohenstein Institute auf seine Passform geprüft.

„Seamless Bralette“, 2 Stk., von under2wear



### Blaues Wunder

Achtung, Plaque-Kontrolle! Die prokudent-Mundspülung färbt Beläge ein und zeigt so, wo der Zahnbelag sitzt. Blau markierte Stellen anschließend besonders gründlich reinigen, bis Belag und Farbe entfernt sind. Mit Minzgeschmack.

„prokudent Mundspülung Plaque Kontroll“, 190 ml

HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT

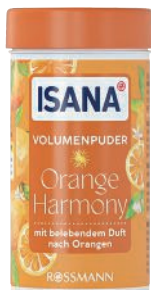


EIN FRISCHES GEFÜHL ist wunderbar, wenn die Tage wieder heißer werden – auch in Sneakern oder Loafern. Die Unterseite der Barfuß-Sohle besteht aus Naturlatex und sorgt damit für eine angenehme Polsterung und bessere Luftdurchlässigkeit im Vergleich zu synthetischem Latex. Das hochwertige Baumwollfrottee – mit Bio-Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau – nimmt Feuchtigkeit optimal auf. Hergestellt in der Schweiz.

„Barfuß Sohle“ von FUSSWOHL, Größe 33–47, 1 Paar



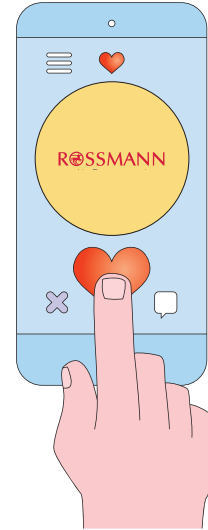
Fotos: Getty Images (3), AdobeStock (2)  
Icon: Getty Images



Mehr Fülle mit Orangenduft „Volumepuder“ von ISANA strukturiert und fixiert das Haar lang anhaltend, ohne es zu beschweren. Einfach mit den Fingerspitzen am Haaransatz verteilen. Für schnelles Styling, mit dem belebenden Duft von Orangen.

„Volumepuder Orange Harmony“,  
10 g, von ISANA

NEUES  
VON  
DER  
APP



Registrieren und noch mehr sparen! Sofort nach dem Download der ROSSMANN-App stehen Ihnen viele Coupons zum Sortiment zur Verfügung. Außerdem können Sie an tollen Gewinnspielen teilnehmen. Zudem empfehlenswert: mit einem einfachen Klick den Newsletter abonnieren, um garantiert keine Neuigkeiten zu verpassen. So macht der Einkauf noch mehr Spaß! ●

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

SCHON  
GEWUSST?



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

# Eine Karte geht immer

Ob Geburtstag, Einladung oder ein Dankeschön zwischendurch – wie gut, dass es bei ROSSMANN Karten für jede Gelegenheit gibt



**E**in paar handgeschriebene Zeilen sagen oft mehr als viele digitale Nachrichten. Wer dafür die passende Karte sucht, findet im Regal jetzt eine größere Auswahl an unverpackten Premiumkarten für die ganze Familie: verspielt mit Einhorn oder lustigen Geburtstagsmonstern für Kinder, klassisch gestaltet für Erwachsene – von minimalistischen Motiven für den Hobbyradfahrer bis hin zu Glückwünschen mit Blumen oder Torte. Und immer mit ausreichend Platz für persönliche Worte. ●

Karte, ca. 12 × 17 cm; Karte inklusive Umschlag & Sticker, ca. 13,2 × 17,8 cm



IDEENWELT 



Ideen, die Freude machen:  
*Finde deinen Sommer-Style.*

Jede Woche neue Inspiration für deinen Sommer-Look.

**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*

ONLINE  
GROSSE  
AUSWAHL



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



# Zusammen isst alles besser

TEXT *Oranna Arnold*

FELD-SALAT  
Mit Freunden Mitgebrachtes  
genießen: Manchmal zählt  
die gute Idee mehr als  
das aufwendige Menü

„Der Mensch ist, was er isst“, wusste schon der Philosoph Ludwig Feuerbach Mitte des 19. Jahrhunderts. Doch nicht nur das Was, auch das Wie zählt. Warum es so guttut, wenn wir in angenehmer Gesellschaft am gedeckten Tisch sitzen





**ES IST ANGERICHTET** Wenn alle Gäste etwas zum Büfett beisteuern, wird aus vielen Kleinigkeiten schnell ein reich gedeckter Tisch. Inspirationen und Rezepte lassen sich heute leichter finden denn je

**G**läser klingen, Gelächter hallt über den Hof, auf einer langen Tafel, mit weißem Tisch-tuch bedeckt, stehen unzählige Schüsseln und Platten mit großen und kleinen Köstlichkeiten. Von vielen Kochstationen und Grills wehen verführerische Gerüche herüber und locken die Gäste zum Probieren und Genießen an. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung auf Gut Wulksfelde, wo zwei Mal im Jahr beim Event „Kochen mit Freu(n)-den“ internationale Spitzenköche auf Stammgäste und interessierte Neulinge aus der Gegend treffen. Und wo jedes Mal Wunderbares geschieht: „Echte Völkerverständigung“, nennt es der Veranstalter und Koch Matthias Gfrörer, der darauf achtet, dass bei seinen Events immer auch internationale Köche dabei sind. „Jede Kultur bringt ihre eigene kulinarische Herangehensweise mit. Das ist sehr inspirierend – für die Gäste, aber auch für uns als Köche. Es geht nicht um Social-

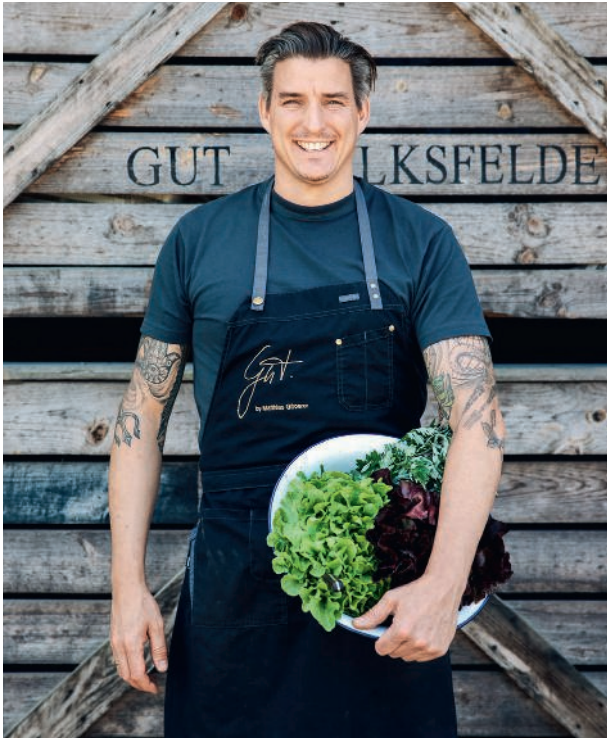
Media-Vernetzung, sondern um die echte Begegnung. Man isst, kocht und lebt gemeinsam.“

### *Mehr als bloß satt*

Ob auf dem Boden sitzend, mit Händen oder Stäbchen, oder auf einem Stuhl mit Messer und Gabel wie hierzulande – Essen ist in jeder Kultur überlebenswichtig. Doch es kann mehr sein als nur Nahrungsaufnahme – gemeinsam eingenommene Mahlzeiten können das Öl in unserem zivilisatorischen Getriebe sein. Mahlzeiten geben unserem Beisammensein einen Sinn, ebenso wie bestimmte Anlässe gewisse Mahlzeiten fordern: kein Geburtstag ohne Kuchen, kein Staatsbesuch ohne Festbankett, kein Familienfest ohne hübsch gedeckten Tisch. Essen verbindet Menschen. Sitzen wir zusammen und essen, erzeugt das Gemeinschaftsgefühl und Wohlbefinden. Es ist dabei letztlich zweitrangig, ob wir zusammenkommen, um zu essen – oder ob wir

„Essen und  
Trinken hält  
Leib und Seele  
zusammen.“

*Deutsches Sprichwort*



GLÜCK IM GRÜNEN Gemeinsam genießen: In der Gutsküche in Tangstedt (Schleswig-Holstein) versammelt Matthias Gfrörer Gäste an einer langen Tafel – etwa beim Event „Kochen mit Freu(n)den“

essen, weil wir zusammenkommen. Den kulturellen Wert einer gemeinsamen Mahlzeit hat 2010 auch die UNESCO erkannt und den „Repas gastronomique des Français“ – also die französische Tischkultur des Essens – als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Höher kann die Bedeutung von gemeinsamen Mahlzeiten als soziale Praxis und Ritual kaum eingeschätzt werden. Eine Studie des University College London für den „World Happiness Report“ bestätigt: Je häufiger Menschen Mahlzeiten teilen, desto höher ist ihre Lebenszufriedenheit, desto stärker ihr Gefühl sozialer Verbundenheit. Dieser Zusammenhang ist etwa ebenso stark wie der Einfluss von Einkommen oder Beschäftigung.

### *Der Esstisch als prägender Ort*

Bleiben wir bei der Forschung: Wie wichtig gemeinsame Mahlzeiten im Familienalltag sind, wurde in den vergangenen Jahren vielfach unter-

„Wo die Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten.“

*Französisches Sprichwort*

sucht. Mehrere große Übersichtsarbeiten, die zahlreiche Einzelstudien zusammenfassen und kritisch bewerten, kommen zu einem ähnlichen Ergebnis: Regelmäßige Familienmahlzeiten stehen in engem Zusammenhang mit Ernährungsverhalten, Gesundheit und familiärem Zusammenhalt. Die Forschung zeigt, dass der gemeinsame Tisch weit mehr ist als ein Ort der Nahrungsaufnahme. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig mit ihrer Familie essen, entwickeln häufiger gesündere Essgewohnheiten und sind seltener übergewichtig. Darüber hinaus zeigen sie ein geringeres Risiko für problematisches Verhalten wie Alkohol- oder Drogenkonsum, depressive Symptome und Essstörungen, sie werden zudem seltener straffällig. Auch exzessive Mediennutzung tritt in Familien mit regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten seltener auf.

Gemeinsame Mahlzeiten fördern außerdem die sprachliche und ►



VON HERZEN „Ich hab dich lieb“, so die Botschaft der Geburtstagstorte. Sahmig-fruchtig geht ja immer ...  
TEAMWORK Von wegen, viele Köche verderben den Brei: Gemeinsam kochen macht gute Laune

psychosoziale Entwicklung. Der Esstisch ist ein Ort, an dem erzählt, diskutiert, gestritten und zugehört wird. Dabei zählt nicht allein die Qualität des Essens, sondern vor allem die der Interaktion. Auch wenn die gemeinsame Familienmahlzeit kein Wunder- oder Allheilmittel ist, so kann sie doch Verlässlichkeit und Sicherheit vermitteln. Wer regelmäßig am Tisch zusammenkommt, schafft kleine Rituale im Alltag, die Struktur geben und Zugehörigkeit vermitteln.

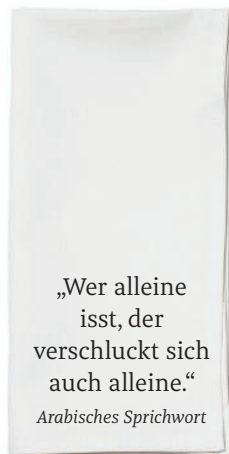
### *Gemeinsam länger leben*

Was bei Tisch entsteht, also Austausch, Nähe und Wohlbefinden, zeigt Wirkung auf Körper und Gesundheit. Zwischenmenschliche Nähe wirkt nicht nur emotional stabilisierend, sondern hat auch messbare biologische Effekte. Chronischer Stress lässt unsere Zellen nachweislich schneller altern. Stabile soziale Bindungen hingegen gelten als schützender Faktor. Die Langlebigkeit in den sogenannten „Blue Zones“ – Regionen mit

besonders vielen Hundertjährigen, etwa in Okinawa oder auf Sardinien – führen Forschende nicht allein auf Ernährung zurück, sondern ebenso auf dichte soziale Netzwerke. Dort wird regelmäßig gemeinsam gekocht, gegessen und Zeit miteinander verbracht. Nicht nur Fisch, Bohnen oder Olivenöl scheinen entscheidend zu sein, sondern auch das alltägliche Miteinander.

### *Was beim Essen im Körper passiert*

Beim gemeinsamen Essen laufen die gleichen Verdauungs- und Sättigungsprozesse ab wie beim alleine Essen. Doch wenn wir in angenehmer Gesellschaft essen, reagiert der Körper oft entspannter. Studien zeigen, dass soziale Nähe Stresshormone wie Cortisol dämpfen kann, stattdessen sind bindungsbezogene Botenstoffe wie Oxytocin beteiligt. Auch das Belohnungssystem kann durch positive Interaktion, etwa Lachen und gute Gespräche, aktiviert werden. ▶



# Strahlend schön.

Lasst eure wertvollsten Momente aufleben –  
veredelt in einem CEWE FOTOBUCH.



mein  
cewe fotobuch

Annika & Mathias

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

# BEBA. UNSER BESTES FÜR EUCH!



## UNSERE BEBA FOLGEMILCH unterstützt das **Immunsystem\*** und eine **altersgerechte Entwicklung\*\*** deines Kindes

- Mit **5 Humanen Milch-Oligosacchariden\*\*\*** die natürlicherweise nur in Muttermilch vorkommen
- Mit unserem **BEBA Protein**
- Mit Vitaminen, Calcium und DHA\*\*\*\*
- Basierend auf **155 Jahren Muttermilchforschung**

VITAMINE,  
CALCIUM &  
DHA\*

5  
HMO®

HOCH-  
WERTIGES  
PROTEIN



\* Vitamin A, C & D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems (lt. Gesetz).

\*\* Calcium unterstützt die normale Entwicklung der Knochen (lt. Gesetz).

\*\*\* Nicht aus Muttermilch gewonnen.

\*\*\*\* Laut Gesetz.



VORBILDLICH Lecker, Pizza! Am besten gemeinsam frisch zubereitet und mit allem belegt, was schmeckt  
JÜNGSTES GERICHT Im Folkehuset Absalon, einer ehemaligen Kirche in Kopenhagen: kommen, um mitzuessen

### *Nahrung, die verbindet*

Doch vor allem soll Essen Spaß machen. Ob rein pflanzlich, möglichst proteinreich, bio oder low carb – wir befinden uns vermutlich auf dem Zenit der kulinarischen und ökotrophologischen Möglichkeiten. Eine Flut von Empfehlungen und Anleitungen steht uns in Ratgebern, Tik-Toks oder Podcasts zu Verfügung. Jeder hat seine Überzeugung und seine ganz eigenen Essgewohnheiten. Doch Dogmen und starre Regeln haben noch selten Genuss hervorgebracht. Gerade beim Essen geht es um Freude, Sinnlichkeit und Begegnung.

Wie kraftvoll dieser Gedanke ist, zeigt sich, wenn mehrere Generationen oder Kulturen zusammen kochen und essen. In Kopenhagen erlebt das dänische *Fællesspisning*, das gemeinschaftliche Abendessen, gerade eine Renaissance. In Gemeindehäusern oder Cafés sitzen Jung und Alt, Neuankömmlinge und Alteingesessene an langen Tischen beisammen. Das Prinzip ist

„Essen ist ein  
Bedürfnis,  
Genießen ist  
eine Kunst.“

*François de La  
Rochefoucauld  
(zugeschrieben)*

bewusst niedrigschwellig: offen für alle, preiswert oder auf Spendenbasis, mit einfachen, oft regionalen Gerichten.

Was in Dänemark als kulturelle Selbstverständlichkeit gepflegt wird, zeigt auch andernorts, welches verbindende Potenzial im gemeinsamen Essen steckt. In Städten wie Hamburg kommen beim sogenannten „Welcome Dinner“ Geflüchtete mit Deutschen zusammen, man begegnet einander beim gemeinsamen Zubereiten und Essen. Auch beim Lunch mit Kollegen kann der Esstisch zu einem Ort werden, an dem Unterschiede ihren Platz haben. Die Vielfalt der Essweisen, Lebensstile, Religionen oder politischen Einstellungen werden hier nicht als Störung oder Hindernis gesehen, sondern als Bereicherung, sogar als befriedende Kraft. So entsteht ein Übungsraum für einen respektvollen Umgang miteinander, der weit über den Tisch hinaus friedensstiftend und sogar demokratiefördernd sein kann. ▶



VIELFALT Reisepläne? Erziehungsfragen? Die Highlights der Woche? Viele Themen eignen sich für das Tischgespräch

### Dazu- und zusammengehören

Es ist spät geworden auf Gut Wulksfelde. Anfängliche Berührungängste sind überwunden, es herrscht ausgelassene Stimmung. „Das liebe ich!“, schwärmt Matthias Gfrörer, der als Koch lange Jahre auf der halben Welt unterwegs war, von Monte Carlo bis New York, von Sri Lanka bis Barcelona: „Gerade in Katalonien habe ich eine Esskultur erlebt, die mich nachhaltig geprägt hat.“ Besonders fasziniert hat ihn die Atmosphäre beim Essen: „Zwanzig Kleinigkeiten, über drei Stunden verteilt. Zeit, Gespräche, Gemeinschaft. Genau das möchte ich auch hier kreieren: lange Abende mit Freunden, viele kleine Gerichte, gemeinsames Teilen. Nicht Geschwindigkeit, sondern Begegnung. Gemeinsames Essen kann Brücken bauen.“ ●

Fotos: stocksky.com (2); Liza Holarchuk; Sven Schomburg; Getty Images (4); AdobeStock; plainpicture (2); Giuseppe Liverino@tourbillondelavie

# Rundum-Pflege für schöne und gesunde Füße



Kosmetikum



Kosmetikum



Medizinprodukt



Medizinprodukt

# tetesept:

Anti-Hornhaut Socken: \*Produkttest mit 177 Teilnehmenden, Mai 2023. Intensiv Glätte Creme: \*Anwendungsbeobachtung an einem unabhängigen Testinstitut mit 30 Probanden nach einmaliger Anwendung inkl. Feuchtigkeitsmessung nach 48 Stunden und subjektivem Fragebogen nach 20 Minuten. Zustimmungquote in %. 100% bestätigen glattere und zartere Füße.

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

## Kleine Ideen für mehr gemeinsames Essen im Alltag



# READY TO GLOW?

Strahlend seidiges Finish für Körper, Gesicht und Haare



# JEAN+LEN

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



## *Das Rundum-Programm*

Von glänzenden Haaren bis zu  
streichelzarten Beinen: Diese Produkte pflegen  
und verwöhnen uns von Kopf bis Fuß

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

## ALLES FÜRS HAAR

1. NICHT AUSSPÜLEN „Haarkur 13 in 1 Intensiv & Pflege“ mit Keratin, Aprikosenkernöl und Tausendschönextrakt, von ISANA Professional, 100 ml 2. FÜR FEINES HAAR „Phyto-Kollagen Volumen-Shampoo“ mit Wirkstoffkomplex aus SEA SATIN, von Alterra Naturkosmetik, 200 ml 3. OHNE SILIKONE Die „Spülung Locken Traum“ mit Curly-Shape-Komplex für mehr Sprungkraft, von ISANA Professional, 200 ml 4. ANTI-FETT-FORMEL Ideal für zwischendurch: „Trockenshampoo Jedes Haar“ von ISANA, 200 ml 5. SCHÜTZEND „4 in 1 Hitzeschutzspray“ fürs Hairstyling mit Föhn, Glätteisen oder Lockenstab, von Alterra Naturkosmetik, 150 ml 6. SEIDENGLANZ Für trockenes Haar: „Haaröl Arganöl & Pflege“, von ISANA Professional, 100 ml 7. PFLEGESTÜCK Sanft und plastikfrei: „Feste Spülung Sensitiv“ mit Bio-Sheabutter und Bio-Kakaobutter, von Alterra Naturkosmetik, 60 g 8. GLANZMOMENT Die „Haarmaske OMG“ für ein geschmeidiges Finish pflegt das Haar bis in die Spitzen, von ISANA, 200 ml 9. FRISCHEKICK Für feines, dünner wirkendes Haar „Haar- & Kopfhauttonikum Bio-Rosmarin & Koffein“, von Alterra Naturkosmetik, 150 ml ▶





## RUNDUM GEPFLEGT

**1. SENSIBLE PFLEGE** Für empfindliche Zähne und Zahnhäule: „prokudent Zahncreme Sensitiv“<sup>\*\*1</sup>, 125 ml **2. PRÄZISE** Die „prokudent Dynamic elektrische Zahnbürste“ mit fünf Reinigungsprogrammen, Timer-Funktion und Anpressdrucksensor, 1 Stk. **3. FRISCH** Zur täglichen Gesichtspflege: „Hyaluron Serum“, von Alterra Naturkosmetik, 30 ml **4. EXTRA SANFT** Mikrofeine Borsten reinigen schonend das Zahnfleisch, Zähne und Zahnzwischenräume: „prokudent Zahnbürste ultrasoft“, 2 Stk. **5. STRAHLEND** Reduziert Augenfältchen und -schwellungen: „Vitamin C Augencreme“ mit Vitamin C und Bio-Aloe-vera, von Alterra Naturkosmetik, 15 ml **6. KLÄREND** Das „Gesichtswasser Bio-Rose“ bereitet die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vor, von Alterra Naturkosmetik, 150 ml **7. VON ANFANG AN** Spielerisch saubere Zähne mit „prokudent Mini Zahntablette Elektrische Zahnbürste 0–5 Jahre“<sup>\*\*2</sup>, zwei Programme **8. WOHLGEFÜHL** Die „ISANA Ceramide Cream“ stärkt die Hautschutzbarriere und schützt vor Hautrötungen, 50 ml **9. ZELLAKTIVIEREND** Vitalisiert und spendet Feuchtigkeit, für einen strahlenden Teint: „ISANA Intensiv Serum Vitamin C 10 %“ mit Grapefruit-Extrakt, 30 ml **10. FRISCHEKUR** Die weiche Textur der „ISANA Augenpads Hydrogel Hibiskus“ schenkt der Augenpartie neue Frische, 2 Stk. ▶

<sup>\*\*1</sup> Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test, Ausgabe 12/2023, Testergebnis „gut (1,7)“, Stiftung Warentest, Ausgabe 6/2024

<sup>\*\*2</sup> für Kinder von 0–5 Jahren geeignet. Anwendung unter Aufsicht von Erwachsenen empfohlen



# Unsichtbarer Komfort Jetzt noch besser!

Mit bis zu 100% Auslaufschutz



**NEU:** Dynamische Passform



**NEU:** Sicherer Auslaufschutz



Dynamische Passform



Sicherer Auslaufschutz



Silktouch® Oberfläche



**NEU:** Extra sanftes Einführen



Dynamische Passform



Sicherer Auslaufschutz



Silktouch® Oberfläche



Silktouch® Spitze



Extra Schutzflügel



## DUFTE FÜR DEN GANZEN KÖRPER

**1. EINES FÜR ALLES** Das „5 in 1 Duschgel Mystic Attraction“ verwöhnt mit Amber- und Bergamotteduft, von ISANA MEN, 300 ml **2. PERFEKTE ERGÄNZUNG** Mit den gleichen Duftnoten sorgt das „ISANA MEN Parfum Deodorant Mystic Woods“ lang anhaltend für Frische, 150 ml **3. STOPPT SCHWEISS** „ISANA Anti-Transpirant Active Extra Dry“ mit 72 Stunden Deoschutz, 150 ml **4. GLÄNZENDES GEFÜHL** „Reichhaltiges Duschöl“\* mit 56 Prozent natürlichen Ölen, von ISANA, 250 ml **5. GRÜNE FRISCHE** „ISANA Duschgel Aloe vera“\*\* mit Softpflege-Formel, 300 ml **6. 48H DEOSCHUTZ** „ISANA Anti-Transpirant Roll-on 5 in 1“ für ein trockenes Hautgefühl, 50 ml **7. TRIPLE-TRICK** „3 in 1 Sport Duschgel“\*\* von Alterra Naturkosmetik men reinigt Haar, Gesicht und Körper, 200 ml **8. SAUER MACHT SAUBER** „Alterra Naturkosmetik Pflegedusche Limettenliebe“ mit Bio-Limette, 200 ml **9. DURCHATMEN** „Alterra Naturkosmetik Aromadusche Ruhepause“ duftet nach Bio-Lavendel, 200 ml **10. CREMIG** „Alterra Naturkosmetik Deocreme Bio-Sheabutter“ mit 48 Stunden Frischeeffekt, 50 ml **11. PFLANZEN-POWER** „Alterra Naturkosmetik Deospray Bio-Salbei“\*\* mit Wirkkomplex aus Bio-Salbei, -Melisse und -Hamamelis, 75 ml ●

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

\*\*Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test, Ausgabe 04/2025

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

\*\*Testergebnis „sehr gut“, Öko-Test, Ausgabe 07/2023

**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.

DEBATTENRAUM  
Für Christian Rach  
beginnt gesell-  
schaftlicher  
Austausch ganz  
konkret am Tisch



# „Restaurants sind immer auch politische Orte“

Einst Philosophiestudent, heute absoluter Profi in der Küche und bei Tisch: **Christian Rach** spricht im Interview über den Podcast „Dreimal freie Meinung“, seine Zeit als TV-Restauranttester und Fertiggerichte

**E**in großes Feinkostgeschäft, schicke Restaurants, Imbissläden mit Fischbrötchen, von der Elbe her ist Möwengeschrei zu hören: Der Hamburger Holzhafen, an dem das Büro von Christian Rach liegt, passt perfekt zu einem, der sich schon immer gerne mit Essen beschäftigt hat. Bis zu sieben Millionen Zuschauer schalteten zwischen 2005 und 2013 pro Woche ein, wenn „Rach, der Restauranttester“ Gastronomen in der Krise beriet. 2017 wurden die letzten Folgen ausgestrahlt. Aus „Grill den Henssler“ hat sich der 68-Jährige, dessen Restaurants mehrfach mit Michelin-Sternen ausgezeichnet wurden, verabschiedet. Er ist aber gern gesehener Talk- und Quizshow-Gast, und neue Projekte sind nicht ausgeschlossen. Sein Augenmerk liegt derzeit auf „Dreimal freie Meinung“: In diesem Podcast spricht Rach gemeinsam mit dem CDU-Politiker Wolfgang Bosbach und dem Journalisten Hans-Ulrich Jörges mit Gästen aus Wirtschaft, Kultur oder Politik.

### **Erst Sternekoch, dann TV-Experte und nun politischer Beobachter. Wie kam es zu diesem Wandel?**

*Christian Rach:* Ich war schon immer ein politischer Mensch und habe Philosophie und Mathematik studiert. Politik wird spürbar vor Ort beim Menschen, und Restaurants sind immer auch politische Orte. Wolfgang Bosbach und ich kennen uns schon lange und verstehen uns sehr gut. Dann kam ein ehemaliger Mitarbeiter von „Hart aber fair“ auf den Gedanken, dass wir daraus einen Podcast entwickeln. Den machen wir jetzt seit über fünf Jahren sehr erfolgreich. Letztes Jahr haben wir Hans-Ulrich Jörges dazugeholt, ehemaliges Mitglied der Chefredaktion des „Stern“. Das passt wunderbar. Dirk Roßmann war auch schon zweimal zu Gast.

### **Was reizt Sie an dem Format?**

Ich glaube, es ist gut, wenn nicht nur der Politikprofi und der gewiefte Chefredakteur am Tisch sitzen, sondern wenn von der Seitenlinie mal ein Einwurf kommt, mit einer anderen Sichtweise. Ich bin jemand von der Basis. Ich wünsche mir, dass die schweigende Mitte

aktiv wird und Diskussionen und Aktivitäten nicht nur den extremen Rändern überlässt.

### **Sie sagen, Restaurants sind politische Orte. Wie kann man das verstehen?**

Stellen Sie sich eine Landschaft ohne Gastronomie vor, ohne Restaurants, Kneipen, Bars, Hotels. Vermutlich würde das Aggressionspotenzial in der Gesellschaft enorm ansteigen. Denn diese Orte bieten Flucht vom Alltag. Wenn wir das nicht mehr hätten, würde es in unserer Gesellschaft noch mehr gären. In einem Restaurant finden Liebesbegegnungen statt, Trauer, Streit, Geschäfte, große Diskussionen – also einfach das wahre Leben. Ein klassischer Ort für Politik. Der andere klassische Ort ist zu Hause am Tisch.

### **Unser Heft-Oberthema dreht sich um das gemeinsame Essen. Was ist daran anders als „Wir sitzen einfach zusammen“?**

Persönliche Treffen sind absolut wichtig, sie machen Gespräche erst „erfahrbar“. Gerade im geschäftlichen und politischen Bereich ist die Atmosphäre entscheidend. Man braucht ja während der Gespräche auch eine Verschnaufpause, und das funktioniert bei einem schönen Essen sehr gut. Essen – was und wie – schafft Identität und gibt viel Persönliches preis. Als etwa Olaf Scholz als Bundeskanzler 2023 in Hamburg dem französischen Präsidenten Macron bei seinem Staatsbesuch ein Fischbrötchen servierte, war das zwar legendär, sagt aber auch ganz viel über die Person Olaf Scholz aus.

### **Und warum ist es so wichtig, dass auch in der Familie gemeinsam gegessen wird?**

Wir verlieren mit den modernen Kommunikationsmitteln immer mehr die Sprache. Die Fähigkeit zu formulieren, sich gegenüberzusetzen und sich in die Augen zu schauen, muss man erlernen. Das steht nicht auf dem Lehrplan, und wir können auch nicht alles an den Staat delegieren. Das Gespräch zu Hause ist zentral. Ohne Familie, egal wie sie aussieht, gibt es keine Gesellschaft. ►



## **Christian Rach**

Geboren 1957 in St. Ingbert, studierte er Mathematik und Philosophie. Gegen Ende des Studiums erlernte er den Beruf des Kochs in Frankreich, Österreich und Hamburg. Dort führte er von 1989 bis 2011 das Restaurant „Tafelhaus“, das ab 1991 durchgängig mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet war. Bundesweit bekannt wurde er durch TV-Formate wie „Rach, der Restauranttester“, „Rachs Restaurantschule“ und die ZDF-Terra-X-Reihe „Die Geschichte des Essens“. Heute gehört er zum Moderationsteam von „Dreimal freie Meinung“ mit Wolfgang Bosbach und Hans-Ulrich Jörges

„Das Gespräch zu Hause ist zentral.  
*Ohne Familie*, egal wie sie aussieht,  
gibt es *keine Gesellschaft*“



HEIMATHAFEN  
Christian Rach an  
der Elbe in Hamburg  
– nicht weit von hier  
hat er sein Büro

Dieses gemeinsame Essen schafft Verbindung und Vertrauen. Und es sich dabei auch mal schön zu machen, eine Atmosphäre zu schaffen, hat nichts mit Privilegien oder Geld zu tun. Das geht auch mit einer Kerze und Papierservietten.

### Haben Sie Ihrer inzwischen erwachsenen Tochter in diesem Sinne etwas mit auf den Weg gegeben?

Sie kocht sehr gerne mit Freunden. Und sie hat gelernt, dass Kommunikation bei Tisch ohne Smartphone, ohne Tablets stattfindet. Das macht mich hoffnungsfroh. Es gibt viele jüngere Menschen, die echte Kommunikation und gemeinsames Kochen als Spaß, Inspiration und Austausch verstehen.

### Kommen wir vom Privaten zurück zur Branche. Stichwort Mehrwertsteuersenkung in der Gastronomie. Was halten Sie davon?

Subventionen des Staates sind nicht überall sinnvoll, aber bei dieser Senkung ist es anders. In der Gastronomie werden Lebensmittel mit sieben Prozent Mehrwertsteuer eingekauft, aber man musste sie bis Ende 2025 mit 19 Prozent verkaufen. Das ist ein Delta von zwölf Prozent, das es zum Beispiel in der Industrie nicht gibt. Dazu kommt: Gastronomie ist ein Hochenergiebetrieb. Kühlung, Abluft, Zuluft, Heizung laufen 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Und dann die Gehälter:



**HALTUNG** Christian Rach hält wenig von Ausreden – auch nicht beim Thema Fertiggerichte. Frisches Kochen ist für ihn vor allem eine Grundsatzentscheidung

Wir fordern Mindestlohn – zu Recht. Aber Sie bekommen keinen gut ausgebildeten Koch, keine gute Köchin für 15 Euro die Stunde. Rechnen Sie das hoch: Wie soll das mit einem Schnitzel oder einer Portion Nudeln mit frischen Scampis für 15 Euro funktionieren?

ib  
invisibobble®

# MyClaw.

## Haarklammern, so individuell wie du.

### Clip. Mix. Make it yours.



NEU BEI  
ROSSMANN

Charms  
zum Sammeln  
& Mixen.

**Wenn sich immer mehr Menschen überlegen, ob sie sich Restaurantbesuche noch leisten können – wo führt das hin?**

Vielleicht haben wir in vielen Städten ein Überangebot. Auf dem Land haben wir eher zu wenig. Aber da kostet die Kiste Bier im Supermarkt so viel wie drei Gläser in der Kneipe – und dann sagen sich die Leute: Da sitze ich lieber mit Freunden im Garten, trinke dort mein Bier und grille meine Wurst, statt „über-teuert“ ins Wirtshaus zu gehen. Das sind Realitäten.

**Fertiggerichte dagegen boomen. Was sagen Sie dazu?**

Ich habe nichts gegen Fertiggerichte, aber ich habe etwas gegen Selbstbetrug. Viele sagen: Gutes Essen kann ich mir nicht leisten. Da kann man aber zeigen, dass es geht – wie in meiner Sendung „Rachs 5€-Küche“. (Wiederholungen auf DF1, Anm. der Red.) Dann kommt: Ich habe keine Zeit. Auch das kann man entkräften: Gutes, frisches Essen braucht oft nur 20 bis 30 Minuten Zubereitung. Wenn ich eine Pizza kaufe und zu Hause in den Ofen schiebe – was ist die Zeiter-sparnis? Zehn bis 15 Minuten, maximal. Und der Satz „Ich weiß gar nicht, wie es geht“, der ist einfach zu entkräften. Das Internet ist voll von Tutorials. Man muss sich nur trauen. Fertiggerichte für eine vierköpfige Familie zu kaufen ist vermutlich teurer als selbst zu kochen.

**Viele verbinden Sie bis heute mit „Rach, der Restauranttester“. Haben Sie noch Kontakt zu Betrieben von damals?**

Ja, zu einigen habe ich noch heute Kontakt. Bevor wir anfangen zu drehen, habe ich untersuchen lassen, wie lange Restaurants im Schnitt überleben – etwa 15 Jahre. Insofern ist es wenig verwunderlich, dass es viele der getesteten Restaurants heute, nach mehr als 20 Jahren, nicht mehr gibt. Viele hatten denselben Nenner: Überschuldung. Und es ging oft nicht nur um das Geschäftliche, sondern auch um Würde. Unterm Strich: Es ist nicht immer gelungen, aber ganz viele haben ihre Würde zurückbekommen. Und das hat mich glücklich gemacht.

**Stellen Sie sich vor, Sie wären auf einer einsamen Insel. Jeden Tag gäbe es nur ein Gericht – welches wäre das?**

Einsame Insel und Essen, das ist ja schon ein Widerspruch – ich müsste doch erst mal an Essen kommen. Insel heißt: Wasser, vermutlich Salzwasser. Ich würde Salz gewinnen, indem ich Salzwasser verdampfen lasse. Kräuter gibt es überall, essbare Pflanzen auch. Und wenn es eine Insel ist, gibt es irgendwo Fisch. Also: Salz, Kräuter, Fisch und Feuer – aus der Asche bekommt man übrigens das beste Würzaroma überhaupt. Damit kann man schon 'ne Menge machen. ●



**Jede Menge Rezepte**

Christian Rach ist Autor mehrerer Kochbücher wie „Das Kochgesetzbuch“, „Deutsche Küche“ und „Rachs Rezepte für jeden Tag“. In der TV-Sendung „Rachs 5€-Küche – Gewusst wie!“ (DF1) präsentiert Rach günstige Alltagsküche



**Vaseline schließt Feuchtigkeit ein für extra weiche Lippen**



Im praktischen Mini-Format



**Langanhaltende Feuchtigkeit**

**Verabschiede dich von trockenen Lippen!**

# *Lecker – oder lieber lassen?*



Wer unter einer Lebensmittelunverträglichkeit leidet,  
muss schon beim Einkauf (aus-)sortieren.  
Wie praktisch, dass es dafür digitale Helfer gibt

TEXT Ines Hennenberg

**F**reunde kommen zum Abendessen: Italienisch soll es sein. Aber Achtung! Anke verträgt keine Milchprodukte, Volker wegen Histamin keinen Rotwein, und der eigene Bauch reagiert auf Weizen verlässlich mit Blähungen. Was also einkaufen?

Pure Nahrungsmittel im Supermarkt zu umgehen, von denen man weiß, dass sie einem nicht bekommen, ist einfach. Aber Inhaltsstoffe oder Zutatenlisten auf einer Umverpackung entziffern und einordnen zu müssen, kann stressig sein. Zum Glück gibt es digitale Einkaufsassistenten – einfach zu bedienen, auch für Menschen mit Seh Einschränkungen und Blinde.

### Wenn der Bauch rebelliert

Zunächst eine notwendige Klärung: Eine Unverträglichkeit (auch *Intoleranz* genannt) ist nicht dasselbe wie eine Allergie. Anders als bei Allergien spielt hier nicht ein verwirrtes Immunsystem die zentrale Rolle, sondern der Verdauungstrakt. Er kann bestimmte Nahrungsbestandteile nicht gut aufspalten bzw. verarbeiten, was Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Kopfschmerzen und/oder Schwindel verursachen kann – unangenehm, auch schmerzlich, aber nicht lebensbedrohlich wie etwa eine Allergie (*anaphylaktischer Schock*) gegen Nüsse oder Fisch.

Dennoch darf man die Symptome von Unverträglichkeiten nicht verharmlosen. Sie sind weder eingebildet noch eine „Modeerscheinung“, wie Spötter behaupten, sondern eindeutig physisch begründet. Sie können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Bei einigen Betroffenen bestehen Lebensmittelunverträglichkeiten bereits im Säuglingsalter, andere entwickeln sie erst im Laufe ihres Lebens.

### Warum reagiert der Körper so gereizt?

Zu den häufigsten unverträglichen Stoffen gehören Laktose (*Milchzucker*), Gluten (auch: *Klebereiweiß*) und Fruktose (*Fruchtzucker*). Milchzucker ist Bestandteil aller tierischen Milchprodukte, Gluten ein natürliches Proteingemisch in Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel. Fruktose steckt in Obst. Alle Stoffe können sich auch in verarbeiteten Lebensmitteln „verstecken“.

Bei einer Laktoseintoleranz produziert der Körper zu wenig Laktase, ein Enzym, das Milchzucker aufspaltet. So bleibt die Laktose



**SMARTER HELFER**  
Ob Weißbrot, Obst oder Milch – was für die einen selbstverständlich ist, bedeutet für andere genaues Prüfen. Scans helfen, beim Einkauf den Überblick zu behalten

unverdaut und gelangt in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert wird. Das produziert Gase und Säuren, die zu den genannten Symptomen führen können. Ähnliches passiert bei einer Fruktoseunverträglichkeit, wenn Fruchtzucker, etwa der einer Banane, nicht vollständig vom Dünndarm ►

aufgenommen werden kann und stattdessen von Bakterien vergoren wird.

Eine Glutenunverträglichkeit ist nur schwer von der Autoimmunerkrankung Zöliakie zu unterscheiden. Bei Letzterer greift das Immunsystem fälschlicherweise körpereigene Zellen im Dünndarm an. Reagiert man auf glutenhaltige Lebensmittel „nur“ mit einem überreizten Magen-Darm-Trakt, spricht man von Glutensensitivität.

### Verträglich oder unverträglich?

Für Menschen, die bestimmte Lebensmittelbestandteile meiden müssen, kann sich ein Einkauf anfühlen wie ein Hindernislauf: Die Inhaltslisten auf Umverpackungen sind wegen der klein gedruckten, auf engsten Raum gequetschten Schrift kaum oder nicht lesbar, nicht nur für Menschen mit eingeschränktem oder fehlendem Sehvermögen. Außerdem muss der Einkauf oft schnell gehen. Dazu kommen mitunter noch eine überfüllte, laute Umgebung und ungünstige Beleuchtung

– all das ist nicht förderlich für das konzentrierte Studieren von Minibeschriftungen, die womöglich noch Begriffe wie „invertierter Zucker“ oder „modifizierte Stärke“ enthalten und damit beinahe das Verständnis eines Lebensmittelchemikers voraussetzen. Fazit: komplette Überforderung!

### Assistive Technologie für alle

Abhilfe schaffen Smartphone-Assistenten, die im Supermarkt funktionieren wie ein guter Reiseführer. Dazu zählen Apps wie „ALLiCANEAT *Lebism. Intoleranz*“ oder „*Histamin, Fructose & Co.*“, die sich auf Lebensmitteldatenbanken stützen und gezielt nach Unverträglichkeiten wie Laktose, Fruktose, Gluten, Histamin, Sorbit und anderen Stoffen filtern. Solche Tools verwandeln das Durcheinander von Inhalts- und Zutatenlisten in strukturierte, verständliche Informationen. Ernährungs-, Allergie- und Unverträglichkeitsprofile lassen sich individuell erstellen. Einen deutlich anderen Ansatz

Fotos: AdobeStock; Getty Images (3); Sovi-App

**SAGROTAN** **Vanish Oxi Action** **ROSSMANN** Mein Drogeriemarkt **Bewegt Euch**

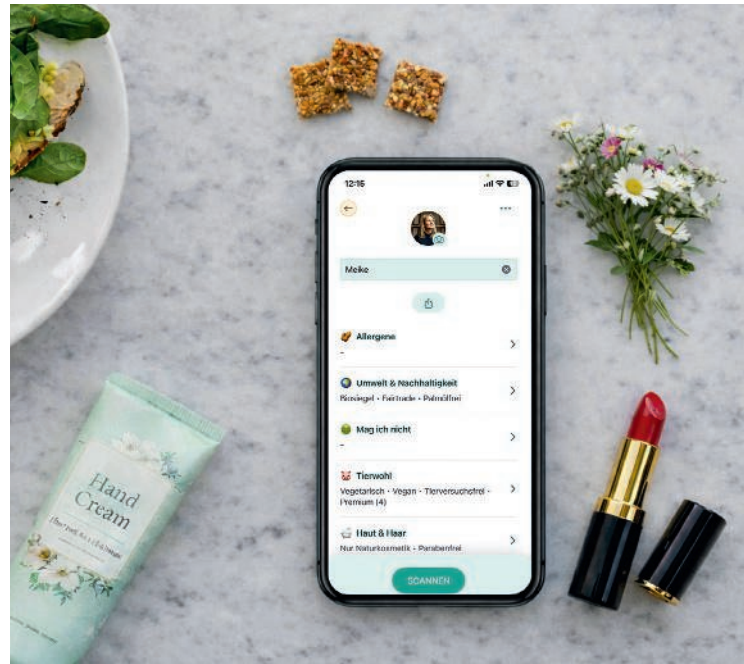
**GEMEINSAM UNTERSTÜTZEN  
WIR BEREITS IM 3. JAHR PROJEKTE  
ZU GESUNDHEITSFÖRDERNDEN  
GEWOHNHEITEN VON KINDERN**

**Gegen schlechte Gerüche  
Für langanhaltende Frische**

**Für strahlend weiße Wäsche  
ganz ohne Vorbehandlung**

Weitere Varianten und Größen jetzt im ROSSMANN Online Shop entdecken

verfolgt die barrierefreie „**SonicView-App**“ (**SoVi-App**): Sie verbindet personalisierte Produktinformation mit gemeinschaftlichem Einkaufen – für Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. Mit ihrem Ansatz „Ich für mich – und wir für uns“ fokussiert sie sich auf das Essen in Gemeinschaft. Im Zentrum steht dabei nicht allein die Frage: Was vertrage ich? Sondern auch: Für wen kaufe ich ein? Wie lassen sich unterschiedliche Bedürfnisse vereinbaren? Über geteilte Profile, Gruppenfunktionen sowie gemeinsame Einkaufs- und Favoritenlisten kann die App gleichzeitig mehrere Personen mit unterschiedlichen Unverträglichkeiten, Vorlieben oder Einschränkungen berücksichtigen. Besonders für blinde und sehbehinderte Menschen bedeutet das einen starken Gewinn an Selbstständigkeit: Produktinformationen sind auch hörbar und über eine elektronische Braille-Zeile fühlbar – Scan-Ergebnisse und Profilhinweise inklusive. So sitzen am Ende alle am Tisch – satt, zufrieden und gut gelaunt. ●



**ASSISTENZ** Mit speziellen Apps lässt sich nicht nur schnell ein persönliches Ernährungsprofil anlegen, sondern auch gezielt nach Inhaltsstoffen in Kosmetikprodukten suchen



ES IST ZEIT, ANDERS ÜBER  
**BLASENSCHWÄCHE**  
ZU DENKEN

**TENA**

discreet

discreet<sup>c</sup> protect+

discreet ULTRA

discreet NORMAL

BIS ZU 12 H TROCKENHEIT

ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ.  
ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.

  
bondi  
sands  
AUSTRALIA



# SUMMER NEVER ENDS

Die Kultmarke für australische  
Bräune seit 2012

# SCHÖNE AUSSICHTEN

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



Auf leichten  
Sohlen



Gerade im Sommer verdienen die Füße besondere Aufmerksamkeit: Hitze, Barfußlaufen und lange Tage strapazieren die Haut. Das „Velvet Paradise Fuss & Nagel Balsam“ spendet wertvolle Feuchtigkeit und pflegt mit Mandelöl, Sheabutter und Biotin.

„Velvet Paradise Fuss & Nagel Balsam“, von FUSSWOHL, 75 ml.  
Limitierte Edition

DUFT DER  
FREIHEIT



Der Duft „SWEET VELVET“ verbindet fruchtige Frische und florale Leichtigkeit. Pitaya, Pfingstrose und Plumeria treffen auf Vanille und Tonkabohne. „SWEET VELVET“ steht für Freiheit, Lebensfreude und den Mut, ganz man selbst zu sein.

„SWEET VELVET“, EdP,  
von LA RIVE, 90 ml



**SOMMER-GLOW**  
Leichte Formel mit 100 % mineralischen Filtern für sofortigen UVA- und UVB-Schutz sowie 24 h Feuchtigkeit. Angereichert mit pflegendem Moringaöl und lichtreflektierenden Glow-Pigmenten.

„UV Glow Fluid mit LSF 30“, von WELEDA, 30 ml

\* nicht in allen Filialen erhältlich

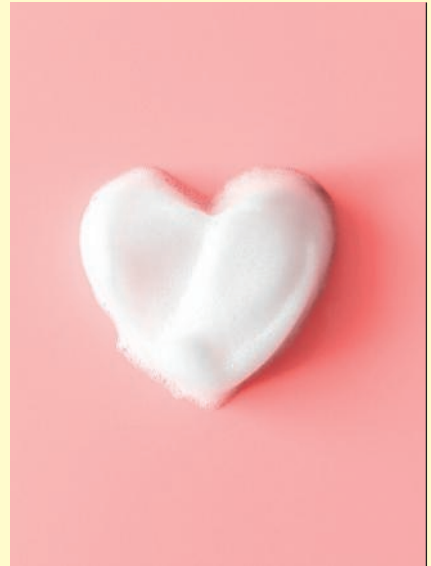
**Charm-Offensive**  
Hairstyling mit Statement:  
Die neue MYCLAW-Haarspange  
„Hug Me, Baby“ von  
invisibobble® mit fünf  
austauschbaren Charms, wie  
Dackel, Blüte oder Smiley,  
ermöglicht individuelle Looks  
mit Persönlichkeit.

„MYCLAW Hug Me, Baby“\*  
von invisibobble®

*Mit Clips  
zum Wechseln*



## LIEBE AUF PUMP



Mit jedem Pumpstoß formt „the heart soap“  
ein Herz aus Schaum in die Hand. Die  
milde Seife pflegt die Haut, schenkt kleine  
Momente der Selbstliebe und macht  
das Händewaschen mit Matcha-Grapefruit-  
Note zum duftenden Ritual.

„the heart soap“\* von own it skincare, 200 ml



IM GLEICHKLANG MIT DER HAUT



**Reine Routine**  
Reinigt die Gesichtshaut  
sanft und gründlich –  
auch von Make-up.  
Ein erfrischender  
Reinigungskomplex mit  
Aloe vera und Hyaluron  
spendet Feuchtigkeit  
und stabilisiert das  
Hautmikrobiom.

„Anti-Aging  
Mizellen Reinigungsschaum“,  
von sebamed, 150 ml

\* nicht in allen Filialen erhältlich



JOHN FRIEDA

**LOCKIG.  
DEFINIERT.  
EINZIGARTIG WIE DU.**

Volumen, Sprungkraft und  
perfekte Definition.



# Very berry

Eine moderne Farbpalette zwischen softem  
Rosé und intensivem Brombeer verleiht  
Make-up und Nägeln neue Lebendigkeit

TEXT Judith Gerstbrein



WIE FRISCH GEPFLÜCKT  
Die beerige Farbwelt  
erinnert an Sommer,  
Sonne und Leichtigkeit



**B**eerentöne beleben den Teint und geben dem Make-up spürbar mehr Dimension. Je nach Nuance und Textur entstehen Looks, die von zurückhaltend bis ausdrucksstark reichen. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Farbe, Finish und Auftrag – so bleibt der Gesamtlook stimmig und zeitgemäß.

### *Wangen – Frische im Fokus*

Auf den Wangen entfalten Beerennuancen ihre natürlichste Wirkung. Die Faustregel lautet: Je transparenter die Textur, desto universeller tragbar ist der Ton. Ein Creme-Rouge in Erdbeere, Himbeere oder zartem Mauve schenkt dem Teint sofort mehr Strahlkraft und lässt ihn ebenmäßiger erscheinen. Wichtig ist eine Formulierung, die sich homogen mit der Haut verbindet – so entsteht ein transparenter, frischer Effekt. Für ein harmonisches Ergebnis wird das Blush auf den höchsten Punkt der Wange getupft und weich Richtung Schläfen verblendet. Am besten gelingt das mit den Fingerspitzen oder einem dichten, leicht abgerundeten Pinsel, der die Farbe sanft einarbeitet, ohne sichtbare Ränder zu hinterlassen. Das hebt die Gesichtszüge optisch an und sorgt für moderne Definition ohne harte Konturen. Wer mehr Intensität wünscht, arbe-

tet in dünnen Schichten und steigert den Farbauftrag behutsam. Ein dezenter Hauch auf dem Nasenrücken kann das Finish zusätzlich veredeln und dem Teint einen ausgewogenen Glow verleihen.

### *Lippen – Ausdruck mit Tiefe*

Beerentöne verleihen den Lippen Präsenz, ohne überladen zu wirken. Je nach Finish verändert sich ihr Charakter und passt sich mühelos dem Anlass an. Getönte Balms oder Lip Tints erzeugen eine leichte, transparente Farbwirkung, die die natürliche Lippenfarbe subtil unterstreicht. Die Textur verschmilzt mit der Haut und hinterlässt den Eindruck von Frische und sanftem Volumen. Klassische Lippenstifte mit cremiger oder dichter Formulierung in Brombeere oder Pflaume setzen hingegen stärkere Akzente und schenken dem Look mehr Tiefe. Modern wirkt der „Blurred“-Effekt. Die Farbe wird im Lippenzentrum etwas intensiver aufgetragen und nach außen weich verblendet. So entsteht ein sanfter Verlauf ohne harte Ränder, der die Lippen zeitgemäß erscheinen lässt. Der Tipp vom Profi: die Übergänge mit dem Finger weich ausblenden, statt exakte Linien zu ziehen. Ein Hauch Gloss bringt zusätzlich Lichtreflexe ins Spiel und lässt die Farbe facettenreicher wirken. ▶



**GLOW TO GO**  
Der „Blush Stick 02 magnolia“ hat eine cremige Textur zur optimalen Betonung der Wangen, von RIVAL♥me, in drei Varianten, 6 g



**ROSIGER AKZENT**  
Lässt sich dank des Kissen-Applikators unkompliziert auftragen und schenkt einen frischen Look: „Cushion Blush 02 rosewood“. In drei Varianten, von RIVAL♥me, 11 ml



**FLÜSSIGE FRISCHE**  
Der „Liquid Blush“ mit Schwamm-Applikator verleiht einen natürlichen Teint. Die ultraleichte Textur lässt sich einfach verblenden, von RIVAL DE LOOP, 5,5 g



**LIPPENLIEBLING**  
Verleiht den Lippen ein glänzendes Finish: „Alterra Naturkosmetik Glossy Lips 01 Strawberry“ mit Bio-Jojobaöl und Bio-Kirschextrakt, in drei Varianten, 9 ml



**FRUCHTIGER HIMBEERDUFT**  
Das „Lippenöl 02 Bio-Himbeere“ mit hochwertigem Bio-Himbeersamenextrakt, Mandelöl und Traubenkernöl pflegt intensiv, von Alterra Naturkosmetik, 7 ml



**GLOSSY STATEMENT**  
Zart schmelzende Textur für glänzende Lippen: „Lip Colour 07 authentic“ von RIVAL♥me, in zwölf Varianten, 4,5 g



**INTENSIVER FARBGLANZ**  
Die vegane Formulierung der „Lippenpflege Berry Love“ mit Kokosöl, Sheabutter und Vitamin E pflegt und verwöhnt mit Beerenduft, von ISANA, 4,8 g



**PFLEGE RUND UM DIE UHR**  
Die reichhaltige „Alterra Naturkosmetik Day'n'Night Lip Mask 01 Strawberry“ mit Bio-Erdbeere pflegt beanspruchte Lippen, in zwei Varianten, 6 g

NEU



**So sanft**

**kann Pflege sein.**

Entwickelt für sensible Haut –  
dermatologisch getestet & parfümfrei.



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. **Panthenol 3-ZONEN-TUCHMASKE:**\*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung des Parameters Rötungen um bis zu 40% (ø 10%). Testzeitraum 04/2025. **Panthenol Ultra Sensitive FUSSMASKE:**\*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 129% (ø 41%). Testzeitraum 08/2025.





### Nägel – Farbe mit Charakter

Auf den Nägeln zeigt sich die Vielseitigkeit von Beerenfarben besonders deutlich. Helle Erdbeer- oder Himbeernuancen wirken gepflegt, frisch und unkompliziert im Alltag. Dunkle Beeren- oder Brombeertöne verleihen dem Look hingegen mehr Tiefe und Ausdruck. Die Farbwirkung wird maßgeblich vom Finish bestimmt. Transparent lackierte „Jelly“-Texturen zeigen sich leicht und modern. Deckende Varianten wirken markanter und setzen ein trendbewusstes Statement. Auch die Nagelform spielt eine Rolle: Kurze, abgerundete Nägel liegen derzeit im Trend und bilden – vor allem in Kombination mit dunklen Beerenfarben – ein stimmiges modisches Duo. Eine glättende Base sorgt dabei für eine ebene Grundlage, ein glänzender Überlack intensiviert die Farbe und verleiht dem Finish zusätzliche Brillanz. ▶



**HOHE DECKKRAFT**  
Die lang anhaltende Formel mit Volumen-Effekt sorgt für ein hochglänzendes Gel-Look-Finish: „RIVAL DE LOOP Gloss'n Gel Nail Colour 18“, in zehn Varianten, 10,5 ml



**NATÜRLICH LACKIERT**  
Der „Alterra Naturkosmetik Nagellack 04 Berry“ mit Bio-Arganöl enthält zu 84 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, für schöne Nägel, in sechs Varianten, 10,5 ml



**SCHNELL & EINFACH**  
Erst Unterlack verwenden, dann in nur 40–50 Sekunden hochglänzende Gel-Like-Nägel: „HD-Gels on the go 18 dangerous“, von RIVAL♥me, in acht Varianten, 9 ml



COLOR CRUSH Satte Töne stehen farbpsychologisch für Energie, Sinnlichkeit und Optimismus – und schenken dem Look eine besondere Strahlkraft

BEAUTY / Beerenfarben

Extra: So finden Sie Ihren perfekten Beerenton

Der große Vorteil der Beerenpalette liegt in ihrer Wandelbarkeit. Kaum eine andere Farbwelt lässt sich so gut auf unterschiedliche Hauttöne abstimmen. Um die passende Nuance zu finden, sollte die Farbe dort getestet werden, wo sie später wirkt: im Gesicht. Auf Lippen oder Wangen aufgetragen zeigt sich unmittelbar, ob der Ton mit dem Teint harmoniert. Orientierung gibt aber auch der Hautunterton: Wirken Goldschmuck und warme Farben besonders stimmig, harmonieren Erdbeer- oder Korallnuancen mit einem warmen oder olivfarbenen Hautton. Stehen Ihnen Silber und kühle Töne besser, sind Himbeer-, Pflaumen- oder Brombeerfarben für kühle Hauttypen besonders passend.



**SÜSSE AUSZEIT**  
Die „Tuchmaske Choco Berry Dream“ duftet herrlich nach Schokolade und Erdbeere und verwöhnt die Haut vor dem Make-up mit Hyaluron und Panthenol, von ISANA, 1 Stk., limitierte Edition

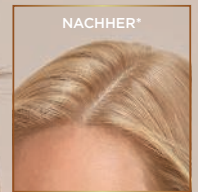
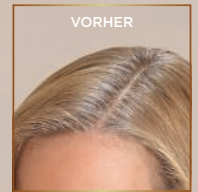


Fotos: plainpicture (4); Blaublut-Editon.com/Randy Tran; AdobeStock; stocksy.com (3); PR

L'ORÉAL PARIS

DIE NEUE HAARFARBE OHNE AMMONIAK FÜR REIFES HAAR & SENSIBLE KOPFHAUT

AGE PERFECT NUDES EXCELLENCE Creme



\*Ergebnisse können abweichen

ICH BIN ES MIR WERT. GILLIAN ANDERSON

# Schalte schnell auf Schlaf!



**NEU**



**Hochdosiert**

**2 mg pro Sprühstoß**

**3 mg Sofort-Phase**

**1 mg Depot-Phase**

**tetesept:**

<sup>1</sup>Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen; <sup>2</sup>Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei; Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

# *SÜSSES FÜR DIE HAUT – ABER RICHTIG!*

Zucker beeinflusst nicht nur Gewicht und Energie, sondern steht auch im Verdacht, die Haut schneller altern zu lassen. Was dahintersteckt und was hilft ...



KLEINE WÜRFEL  
– große Wirkung:  
Ein hoher Zucker-  
konsum kann die Haut-  
alterung begünstigen

TEXT  
Claudia Scheffler

**Z**ucker knistert, wenn er karamellisiert. Erst wird er flüssig und golden, dann fest und spröde. Was in Töpfen und Pfannen verführerisch duftet, geschieht auch in unserer Haut – ohne Showeffekt, über Jahre hinweg und leider gänzlich ohne „süßes“ Ergebnis. Glykation oder auch Verzuckerung heißt dieser Prozess, einer der zentralen, aber erstaunlich wenig bekannten Treiber extrinsischer, also von außen beeinflusster Hautalterung. Er wirkt, ähnlich wie UV-Strahlung und oxidativer Stress, als ein stiller Beschleuniger von Fältchen und Linien – lange bevor sie sichtbar werden.

Ein genauer Blick auf unseren Zuckerkonsum lohnt sich also. Schließlich versteckt er sich häufig, beispiels-

weise im gesüßten Joghurt, in Frühstückscerealien, in Dressings oder Smoothies. Ist ein konsequenter Verzicht die Lösung? Oder geht es vielmehr darum zu verstehen, was im Körper geschieht und die eigenen Routinen zu überdenken?

### *Was macht Zucker mit der Haut?*

Zucker löst eine Reaktion in der Haut aus, eben jene Glykation. Dieser Prozess läuft ohne Beteiligung von Enzymen ab: Zuckermoleküle reagieren mit Proteinen, Lipiden und – in geringerem Ausmaß – auch mit Bestandteilen der DNA. Dabei entstehen sogenannte Advanced Glycation Endproducts, kurz AGEs – ▶



**KLEINE VERFÜHRER** Zucker kann Prozesse fördern, die unsere Haut schneller altern lassen



vereinfacht gesagt: verhärtete Zucker-Eiweiß-Verbindungen. Für die Haut ist vor allem die Reaktion mit Kollagen und Elastin entscheidend. Diese langlebigen Strukturproteine sorgen für ihre Stabilität und Elastizität, sie sind sozusagen das Stützgerüst der Haut. Werden sie „verzuckert“, verändern sich ihre Eigenschaften: Die Fasern vernetzen sich stärker, werden steifer und verlieren an Flexibilität. Wichtig dabei: Grundsätzlich ist Glykation ein natürlicher Bestandteil des Stoffwechsels. Sie wird jedoch beschleunigt, wenn der Blutzucker häufiger erhöht ist. Und auch UV-Exposition kann indirekt Einfluss nehmen, da sie oxidativen Stress, einer der Faktoren für die Hautalterung, steigert.

### *Sichtbare Folgen für das Hautbild*

Was molekular beginnt, wird mit der Zeit beim Blick in den Spiegel sichtbar. Glykation wirkt wie ein Verstärker anderer Alterungsmechanismen: Mikroentzündungen können verstärkt werden, die Regeneration verlangsamt sich. Die Folge ist ein schrittweiser Verlust an Spannkraft. Die Haut wirkt weniger elastisch, Konturen erscheinen weicher, feine Linien entstehen und vertiefen sich, da das darunterliegende Kollagengerüst weniger flexibel reagiert. Dies geschieht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern ist ein leiser, schleichernder Strukturwandel der Haut.

### *Was kann ich tun?*

Ganz ehrlich: Entstandene AGEs lassen sich nicht vollständig rückgängig machen. Verhärtetes Kollagen bleibt strukturell verändert. Doch Prävention hilft. Die Haut ist ein dynamisches Organ – sie bildet neues Kollagen, sie repariert, sie passt sich an. Wer Glykationsprozesse verlangsamt, unterstützt diese natürliche Erneuerung. Denn es geht nicht um „Zero Zucker“, sondern um Stabilität, Achtsamkeit und das Hinterfragen der eigenen Routinen. Weniger starke Blutzucker-Trigger bedeuten weniger Reaktionsfläche für AGEs. Das Motto lautet also: Balance statt Verbot.

### *Schutz von außen: Anti-Glykationspflege*

Verwöhnen Sie Ihre Haut – vor allem mit ausgewählten Power-Wirkstoffen! Äußerlich steht vor allem der Schutz vor oxidativem Stress im Fokus. Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E können freie Radikale neutralisieren und das zelluläre Umfeld beruhigen. Auch Polyphenole oder Resveratrol kommen in Cremes und Seren zum Einsatz, um eine oxidative Belastung zu reduzieren. Niacinamid ergänzt diese Pflegestrategien, indem es die Hautbarriere stärkt und Reparaturmechanismen unterstützt. Denn eine intakte Barriere ist widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen – und damit indirekt auch gegenüber jenen Prozessen, welche die Alterung beschleunigen. ▶



**IDEALE MAKE-UP-BASIS**  
Die „Daycream Glow“ mit LSF 50 mildert Fältchen und beugt lichtbedingter Hautalterung vor, von Guido Maria Kretschmer & ROSSMANN, 50 ml



**LEICHTE TEXTUR**  
Anti-Pigmentflecken und Anti-Falten: Das „AGE EFFECT Schützendes Fluid LSF 50“\*1 mit 5 % Niacinamid eignet sich für die tägliche Anwendung, von M. Asam®, 40 ml



**BEAUTY-ROUTINE AM MORGEN**  
Höchste Kollagen-Konzentration von Merz Spezial mit Vitamin C & Biotin: „Kollagen Schönheits-Formel“\*1 – für glatte Haut und einen strahlenden Teint, 225 g

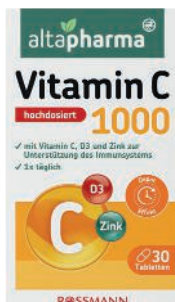


**DAS PERFEKTE ALTER? JETZT!**  
Das „Age Perfect Kollagen Experte Straffendes Sofort Festigendes Serum“\*1 wirkt dem Verlust von Spannkraft entgegen, von L'Oréal Paris, 30 ml

Pflege kann  
Hautalterung  
nicht stoppen,  
aber die  
Regeneration  
unterstützen



**SOMMER AUF DER HAUT**  
Hautstraffend und mattierend: „Sunozon Sonnenfluid Anti-Age LSF 50“ mit Grüntee-Extrakt und Vitamin C – schützt vor vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung, 50 ml



**TÄGLICHE ERGÄNZUNG**  
Vitamin C und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei: „Vitamin C 1000 hochdosiert“\*2 mit Depot-Formel, von altapharma, 30 Tabl.



**LANG ANHALTENDE FEUCHTIGKEIT**  
Unterstützt den natürlichen Regenerationsprozess der Haut und vitalisiert den Teint: „Tuchmaske Collagen Booster“ mit Kollagen und Traubenkern-Öl von ISANA, 1 Stk.



**STRAHLENDER TEINT**  
Die „Tagescreme Vitamin C“ mit LSF 15, Grapefruit-Extrakt und Hyaluron unterstützen die Kollagen-Produktion. Für jeden Hauttyp, von ISANA, 50 ml

\*1 nicht in allen Filialen erhältlich \*2 Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen

### Schutz von innen

Da Glykation eng an den Blutzucker gekoppelt ist, beginnt Prävention auf dem Teller. Protein- und ballaststoffreiche Mahlzeiten helfen, Glukose langsamer ins Blut abzugeben und starke Spitzen abzufedern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, zugesetzten Zucker sowie Zucker aus Honig oder Fruchtsäften auf unter zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr zu begrenzen – idealerweise unter fünf Prozent. Antioxidative Mikronährstoffe wie Vitamin C oder Zink können in hoch dosierter Form indes helfen, oxidativen Stress auszubremsen und tragen so zum Zellschutz bei. Und natürlich unterstützt regelmäßige Bewegung die Insulinsensitivität. Ausreichend Schlaf stabilisiert hormonelle und zelluläre Reparaturprozesse. All dies sind keine spektakulären Maßnahmen – sondern konsequente, die der Glykation still und beharrlich entgegenreten.

### Wohin geht der Weg?

Auch in der derzeit viel besprochenen Longevity-Forschung rückt Glykation zunehmend in den Mittelpunkt, da sie die Verbindung zwischen Hautalterung und Stoffwechselgesundheit sichtbar macht. Untersucht werden beispielsweise Anti-AGE-Wirkstoffe, epigenetische Einflüsse – also Faktoren, die nicht die Gene selbst verändern, sondern steuern, wie aktiv Schutz- und Reparaturprogramme ablaufen – und Ansätze zur metabolischen Regeneration, die den Stoffwechsel langfristig

**SÜSSE SNACKS**  
Ein bewusster Umgang kann helfen, Haut und Stoffwechsel langfristig zu entlasten



stabilisieren sollen. Epigenetische Einflüsse verändern dabei nicht die Gene selbst, sondern steuern, wie aktiv bestimmte Reparatur- und Schutzprogramme einer Zelle ablaufen. Metabolische Regeneration zielt darauf ab, den Stoffwechsel so zu stabilisieren, dass Energiegewinnung, Blutzuckerregulation und Zellschutz langfristig effizienter funktionieren.

Vielleicht liegt hierin die moderne Perspektive auf Anti-Aging: weniger kaschieren, mehr verstehen. Glykation ist ein biologischer Prozess – und Prozesse lassen sich beeinflussen. Wer Struktur schützt, bewahrt die Elastizität und die Jugendlichkeit der Haut. Und das beginnt manchmal ganz unspektakulär: mit bewussteren Routinen, von innen wie von außen. ●



### Wo Licht ist, ist auch Schatten – immer auf UV-Schutz achten!

UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein, UVB-Strahlen wirken an der Oberfläche – beide zusammen erhöhen oxidativen Stress und können Prozesse verstärken, die Kollagen verhärteten. Schätzungen zufolge gehen rund 80 Prozent der sichtbaren Hautalterung im Gesicht auf UV-Exposition zurück. Deshalb gilt: täglich breitbandiger Sonnenschutz mit mindestens SPF 30. Bei Aufenthalt im Freien regelmäßig nachcremen. Hut, Schatten, Textilien sind keine Extras – sondern Teil eines konsequenten Rundum-UV-Schutzes.

NEU



# ProGrowth Routine

Für sichtbar dickeres & volleres  
Haar von der Haarwurzel an\*



1 Reinigung & Pflege

2 Kopfhautpflege

3 Schutz & Styling



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

ENTWICKELT MIT KOPFHAUT- UND HAAREXPERTEN

WIR SIND  
DIE NEUEN!

# START-UP

Was passiert, wenn ein Chemieingenieur beim Kaffeetrinken eine Idee hat? Manchmal wird aus dem Rest im Filter ein Produkt für eine Pflegelinie



**KAFFEESATZ  
ALS CHANCE**  
Vom Studium in die  
Garage: Dort legte  
Julian Köster (re.)  
den Grundstein für  
die Pflegelinie  
mellow NOIR (li.), die  
es in Filialen\* und auf  
rossmann.de gibt



**A**lles begann – wie so viele gute Ideen – mit einer Tasse Kaffee. Im Jahr 2017 fragte sich Chemieingenieur Julian Köster, warum ein so aufwendig produzierter Rohstoff wie Kaffeesatz nach dem Aufbrühen einfach im Müll landet. Er sah in dem braunen Rest ein Ausgangsmaterial mit Potenzial. Nach Monaten intensiver Entwicklungsarbeit entstand ein Verfahren, um aus recyceltem Kaffeesatz Kaffeeöl zu gewinnen. Der Grundstein für die Naturkosmetikmarke mellow NOIR – „das sanfte Schwarz“ – war gelegt. Heute enthalten alle Produkte der Marke – von Reinigungscreme über Tagespflege bis zum Serum – dieses Kaffeeöl. Im Interview erzählt der Gründer über Anfänge, Routinen und Espresso-Perfektion

## Was war Ihr allererster Job?

In den Sommerferien habe ich in der Elektronikbranche von Hand

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



Platinen für Messgeräte bestückt. Mein erster „richtiger“ Job war schon die Gründung von mellow NOIR – ich bin vom Studium direkt ins Unternehmertum gestartet.

## Haben Sie einen Tick?

Ich mache meinen Espresso morgens zur Wissenschaft – und verbringe wahrscheinlich viel zu viel Zeit an der Maschine, bis er wirklich perfekt läuft.

## Welche drei Dinge findet man immer bei Ihnen im Kühlschrank?

Mozzarella, viel Gemüse – und selbstverständlich Milch für Cappuccino.

## Was möchten Sie gerne noch lernen?

Zu wissen, wann ein Arbeitstag wirklich zu Ende ist.

## Wofür haben Sie eine heimliche Vorliebe?

Für sehr guten Kaffee. In jeder Stadt teste ich Cafés, um herauszufinden, wer hier wirklich den besten Espresso macht. ●

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

# BODY

**Gillette**  
Labs

**UNSERE  
SICHERSTE\*  
KÖRPERRASUR**

**NEU**



\*WENIGER SCHNITTE UND REIZUNGEN



**Gillette**  
**Venus**  
Intimate

Die neue Ära der Intimrasur.

**NEU**



SCHONEND  
Stammzellen  
können ambulant,  
ähnlich wie bei  
einer Blutwäsche,  
gewonnen werden



## LEBENSRETTNER GESUCHT

Bei Blutkrebs kann eine Stammzellspende neue Hoffnung bedeuten. Was dahintersteckt und wie ROSSMANN-Mitarbeiter ihr Engagement erlebten

Von der Registrierung  
zur Spende

Alle zwölf Minuten erhält in Deutschland laut DKMS (ehemals Deutsche Knochenmarkspenderdatei) ein Mensch die Diagnose Blutkrebs, weltweit alle 27 Sekunden. Blutkrebs ist die häufigste Form von Krebs bei Kindern. Eine Rettung kann eine passende Stammzellspende sein – von einem „genetischen Zwilling“. Ist man möglicherweise ein solcher Lebensretter? Für potenzielle Spender ist der erste Schritt unkompliziert: Ein Wangenabstrich genügt, den genetischen Abgleich übernehmen spezialisierte Labore. Doch was passiert, wenn eine Spende tatsächlich infrage kommt?

Am 28. Mai, dem World Blood Cancer Day, macht die DKMS auf Blutkrebs aufmerksam. An diesem Tag finden Aktionen statt, bei dem man sich als möglicher Stammzellspender registrieren lassen kann. Auch bei ROSSMANN wird das Thema immer wieder aufgegriffen, etwa durch punktuelle finanzielle Unterstützung an die DKMS oder Hinweise auf Registrierungsangebote. Viele Mitarbeiter sind bereits registriert, mehrere von ihnen haben sogar bereits gespendet (siehe Kurzinterviews auf diesen Seiten).

### *Was ist die DKMS, und gibt es auch andere Organisationen?*

Die DKMS ist eine gemeinnützige internationale Organisation, die 1991 in Deutschland mit dem Ziel gegründet wurde, Blutkrebspatienten zu helfen. Über sie sind mehr als 13 Millionen potenzielle Spender registriert; bis heute hat die Organisation mehr als 130.000 Stammzellspenden vermittelt. Die DKMS ist außer in Deutschland in den USA, in Polen, Großbritannien, Chile, Indien und Südafrika aktiv. Neben der DKMS gibt es weitere Organisationen, bei denen man sich als Stammzellspender registrieren lassen kann (z. B. Stefan-Morsch-Stiftung, AKB in Bayern, NKR in Norddeutschland sowie Blutspendedienste verschiedener Universitätskliniken). Letztlich arbeiten alle Organisationen mit dem Zentralen Knochenmarkspender-Register Deutschland (ZKRD) zusammen. Es ist nicht sinnvoll, sich bei mehreren Stellen registrieren zu lassen.

### *Der Generationenwechsel macht sich bemerkbar*

2025 vermittelte die DKMS international mehr als 7.300 Stammzellspenden aus Deutschland. Ob den Patienten geholfen werden kann, hängt maßgeblich mit der Anzahl der Spender zusammen: Je mehr Spender, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass es ein „Match“ gibt. Doch jetzt schlagen die Verantwortlichen Alarm: ▶



### **JANA MARX**

*UX Researcher im Team Customer Insights und Analytics, 28*

#### **Wann und wie erhielten Sie die Information, dass Sie als Spenderin von Stammzellen ausgewählt wurden?**

Als die Mitteilung per E-Mail kam, war ich zunächst skeptisch. Ich rief bei der DKMS an und fragte: „Habe ich von Ihnen wirklich eine E-Mail bekommen oder ist das Phishing?“. Die DKMS hat mir dann bestätigt, dass die E-Mail echt ist. Ich war überrascht, weil ich nicht damit gerechnet hätte, als Spenderin infrage zu kommen – unabhängig davon, dass ich die DKMS ehrenamtlich unterstütze. Ein passendes Match ist ein kleines Wunder, es kam mir so unwahrscheinlich vor.

#### **Wie haben Sie die Spende erlebt?**

Die Stammzellenentnahme dauerte drei Stunden, und kurz darauf war klar, dass die Stammzellmenge ausreicht. Körperlich ging es mir sehr schnell wieder gut. Meine Blutwerte wurden in den Wochen danach ärztlich kontrolliert. Der gesamte Ablauf hat mich sehr berührt: In der Klinik hatte ich ein Buch mit Geschichten von anderen Spendern und Patienten gelesen. Das hat mir die Situation noch mal anders und realer vor Augen geführt.

#### **Was würden Sie jemandem sagen, der zögert, sich registrieren zu lassen?**

Meine zentrale Botschaft ist, dass die größte Hürde für eine Registrierung oft falsche Vorstellungen und Ängste sind. Die Entnahme der Stammzellen ist wirklich nicht schlimm. Viel wichtiger ist doch, worum es geht: Es ist oft die einzige Überlebensebene für einen Menschen irgendwo auf der Welt.



Im Jahr 2026 werden von den aktuell mehr als acht Millionen in Deutschland Registrierten rund 160.000 Menschen altersbedingt aus der Spenderdatei ausscheiden – etwa sieben Prozent mehr als im Vorjahr, Tendenz steigend. Um auch künftig helfen zu können, werden vor allem mehr junge Menschen gesucht.

### *Je jünger der Spender, desto größer die Erfolgschance*

Neue Studien, unter anderem die HAMLET-Studie der DKMS, belegen, dass Spenden von Jüngeren den Transplantationserfolg stärker beeinflussen als bisher angenommen. Zwei Drittel der Stammzellspenden in 2025 stammen von jungen Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren. Damit es auch in Zukunft möglichst optimale Chancen für Patienten gibt, hofft die DKMS, dass bisherige Spender in der Familie und im Freundeskreis vor allem junge Leute ansprechen, ob sie sich nicht registrieren lassen wollen.

Wer schon eine Typisierungsaktion mitgemacht hat („Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.“), weiß, wie schnell und unkompliziert es ist, dank eines einfachen Abstrichs in der Wange vielleicht Lebensretter zu werden – und Patienten und Angehörigen neue Hoffnung auf Heilung zu schenken. ▶

[dkms.de/aktiv-werden/kampagnen-aktivitaeten/wbcd](https://dkms.de/aktiv-werden/kampagnen-aktivitaeten/wbcd)



## JOLINE KRONE

*Projektmanagerin im Team  
Sales Activation, 29*

### **Warum sollte man sich registrieren lassen?**

Auch wenn die Wahrscheinlichkeit, ausgewählt zu werden, gering ist – die Freude und Aufregung, wenn man den Anruf erhält, ist unbeschreiblich. Es ist ein einmaliges und erfüllendes Gefühl zu wissen, dass man möglicherweise die Chance hat, ein Leben zu retten. Man muss auch keine Angst vor dem Eingriff oder der OP haben. Der Aufwand, um ein Leben zu retten, ist im Vergleich zum Ergebnis – einem geretteten Menschen – verschwindend gering. Eine kleine Geste mit einer großen Wirkung.

### **Wie wurde die Spende durchgeführt?**

Meine Stammzellspende erfolgte operativ unter Vollnarkose, die Stammzellen wurden direkt aus dem Knochenmark entnommen. Die Spende fand 2018 in Köln statt, damals eine von nur wenigen Entnahmekliniken. Schon vor dem Eingriff gab es umfassende Voruntersuchungen, bei denen alles gründlich überprüft wurde und meine Wünsche berücksichtigt wurden.

### **Wie ging es Ihnen währenddessen?**

Die Betreuung durch die DKMS war während des gesamten Prozesses hervorragend. Alle Beteiligten waren sehr empathisch und fürsorglich. Die Operation dauerte etwa 20 Minuten. Das höchste Risiko stellte dabei die Narkose dar, aus der ich nach einer Stunde erwachte. Danach verbrachte ich noch zwei Nächte in der Klinik, mit leichten Schmerzen am Steißbein. Neben der leckeren Verpflegung gab es sogar noch ein kleines Goodie. Alle Kosten wurden übernommen, und ich hätte bis zum Schluss einen Rückzieher machen können.

## Stammzellspende – so funktioniert sie

Jede gesunde Person zwischen 17 und 55 Jahren kann sich als Stammzellspender registrieren lassen. Gibt es einen „Treffer“ für einen Patienten, nimmt die DKMS Kontakt zum potenziellen Spender auf. Stammzellen sind in einem Großteil unserer Knochen angesiedelt und können entweder bei einer peripheren Stammzellspende direkt aus dem Blut oder unter Vollnarkose aus dem Knochenmark des Beckenkamms entnommen werden. Im Beckenkamm kommen Stammzellen in besonders großer Zahl vor. Das Krankheitsbild des Patienten entscheidet vorrangig über die Art der Stammzellspende. Auf die Wünsche des Spenders wird dabei weitestgehend Rücksicht genommen.



# TePe®

Jetzt in deiner  
**ROSSMANN-**  
Filiale erhältlich

nur solange der  
Vorrat reicht

## Kennst du deine Größen?

Jeder Zahnzwischenraum ist individuell und sollte täglich gereinigt werden, denn die Zahnbürste allein erreicht nur ca. 60% der Zahnoberflächen. Für bis zu 100% saubere Zähne putz auch dazwischen – mit Interdentalbürsten von TePe.

Der TePe Size Finder™ zeigt dir anhand der Farben deine optimalen Interdentalbürsten-Größen, denn nur mit den passenden Größen reinigst du besonders gründlich und effektiv.



←  
Size Finder  
kostenlos  
bestellen





## MARLON KAULICH

Context Engineer | AI Support in der IT, 31

### Warum haben Sie sich entschieden, Spender zu werden?

Vor ein paar Jahren hörte ich beim NFL Super Bowl, wie die Moderatoren dafür Werbung machten. Ein Stäbchen in den Mund zu stecken, empfand ich nicht als belastend. Dem stand die Chance gegenüber, einem Menschen zu helfen, den Blutkrebs zu besiegen. Deswegen habe ich es einfach gemacht.

### Wie lief die Spende ab, und wie erging es Ihnen dabei?

Ein paar Wochen vorher wurde ich komplett durchgecheckt und für geeignet erklärt. Ich bekam Spritzen, die ich mir fünf Tage lang selbst setzen musste. Das war anfangs ungewohnt. Die Nebenwirkungen ähnelten einer Grippe, waren aber mit „Ibuprofen“ oder „Paracetamol“ auszuhalten. Das Medikament spült die Stammzellen ins Blut, sodass meist keine Operation nötig ist. Zur Spende fuhr ich nach Köln. Kosten für Fahrt und Unterkunft übernahm die DKMS. Während ich mit den Blutabnahmenadeln „verkabelt“ wurde, lag ich entspannt auf einer Liege. Am linken Arm wurde Blut entnommen, durch eine Filteranlage geleitet und am rechten Arm zurückgeführt. Das war schmerzfrei. Das Spenden dauerte dreieinhalb Stunden. Danach habe ich mich ein kleines bisschen schlapp gefühlt.

### Wissen Sie, ob die Spende angenommen wurde und wer der Empfänger ist?

Der Kontakt mit dem Empfänger ist für zwei Jahre anonymisiert möglich. Deswegen erfährt man nur wenig, etwa das Geschlecht und das Land, in dem die Person wohnt. Meine Spende ging an einen über 30-jährigen Mann in den USA. Ich habe einen anonymisierten, handgeschriebenen Dankesbrief bekommen, worüber ich mich sehr gefreut habe. Natürlich hofft man als Spender, dass die Stammzellen wirken. ●

Illustration: Getty Images  
Fotos: Dirk Rossmann GmbH, Catalina Schmitz; Marlon Kaulich

EXPOHALLE 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  
09.+10.01.27 Leipzig  
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  
10.+11.04.27 Halle  
23.+24.04.27 Hannover  
25.04.27 Kiel  
07.+08.05.27 Nürnberg

**DIE NEUE SHOW**

**ZUSATZ-SHOWS**

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

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

13.06.26 FRANKFURT

**ONE NIGHT ONLY**

**LIVE**

Ermäßigung für Kinder bis 12 Jahre!

bis zu **25% Preisvorteil**

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

Neu



  
*Dove*

Dein Deo.  
Dein Refill.  
Dein 72H Schutz.



A young man and woman are shown in profile, kissing and embracing each other. They are standing in a field of dense, vibrant purple flowers, likely azaleas. The man is wearing a grey t-shirt and blue jeans with a brown belt. The woman is wearing a yellow tank top and blue jeans. The background is filled with green leaves and purple blossoms, creating a romantic and natural setting.

# Sicher aufgeklärt

TEXT *Ines Hennenberg*

## Beim Thema Verhütung hat sich seit der Pille einiges getan – auch in den Köpfen. Ein Überblick

**W**elche Verhütung passt zu mir? Zu uns als Paar? Das fragen sich viele Menschen bewusster denn je. Dabei geht es längst um mehr als Schwangerschaftsvermeidung. Gesundheit, Alltagstauglichkeit und das eigene Bauchgefühl spielen bei der Wahl der Verhütungsmethode ebenso eine Rolle wie Sicherheit. Entscheidet frau sich beispielsweise für die Pille oder Spirale oder vertraut sie hormonfreien Methoden wie Kondomen oder einer Zyklus-App, um Verantwortung partnerschaftlich zu teilen?

### *Ein Akt der Selbstbestimmung*

„Der Beratungsbedarf bei Verhütungsmitteln ist differenzierter geworden“, beschreibt Dr. med. Julia Haller ihre Erfahrung. Vor allem junge Frauen hätten eine „neue Awareness“ bezüglich Verhütung entwickelt, ergänzt die Gynäkologin aus Hamburg. Mit der Einführung der Antibabypille Anfang der 1960er-Jahre begann eine neue Phase der Selbstbestimmung. Seither hat sich nicht nur das Angebot an Methoden erweitert, sondern auch das gesellschaftliche Verständnis von reproduktiver Gesundheit verändert. Heute geht es stärker darum, informierte und individuelle Entscheidungen zu treffen, medizinisch fundiert und passend zur jeweiligen Lebensphase.

### *Differenzierte Verhütung*

Generell lassen sich Verhütungsmethoden in hormonelle, hormonfreie und natürliche Verfahren einteilen. Wie sicher sie sind, zeigt der sogenannte Pearl-Index: Je niedriger der dort verzeichnete Wert, desto zuverlässiger der Schutz – bei korrekter Anwendung. Antibabypille, Hormonspirale, Dreimonatsspritze, Vaginalring, das Hormonimplantat und das Verhütungspflaster haben alle einen Pearl-Index-Wert von unter eins und schützen am sichersten vor einer Schwangerschaft. Sie bieten jedoch keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Und enthalten Hormone.



**LIEBE JA, RISIKO NEIN** Für Verhütung sollten beide Partner gemeinsam Verantwortung tragen

Es können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Stimmungsschwankungen oder ein erhöhtes Thromboserisiko auftreten. Vor allem wenn Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht dazukommen. „Die modernen Hormonpräparate sind zwar niedriger dosiert als früher. Aber jeder Körper reagiert individuell“, erklärt Haller. Und: Hormonelle Verhütungsmittel sind üblicherweise verschreibungspflichtig. Eine Ausnahme bildet die „Pille danach“: Sie dient der Notfallverhütung und kann den Eisprung verschieben, wenn sie nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr zeitnah eingenommen wird. Sie ist apothekenpflichtig, aber rezeptfrei erhältlich. Eine Kupferspirale, bis zu fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingesetzt, gilt ebenfalls als effektive Notfallverhütung.

### *Hormonfreie Methoden*

Zu den ältesten – und hormonfreien – Verhütungsmethoden zählt das Kondom, das außer vor ungewollter Schwangerschaft auch vor ▶



## Verhütung im Wandel der Zeit

### 1960 USA / 1961 Deutschland

Die Einführung der Antibabypille gilt als sexuelle und soziale Revolution: Erstmals steht Frauen eine hochzuverlässige und eigenverantwortliche Verhütungsmethode zur Verfügung. Sexualität wird von Fortpflanzung entkoppelt – ein Schritt zu größerer Freiheit in Lebensplanung, Bildung und Beruf.

### 1994

Die UN-Weltbevölkerungskonferenz in Kairo 1994 markierte einen weiteren großen Schritt zur Selbstbestimmung: Sexuelle und reproduktive Gesundheit werden als universelle Menschenrechte anerkannt. Sexuaufklärung soll Menschen befähigen, eigenständig über Körper, Sexualität und Familienplanung zu entscheiden.

### Heute

Der Zugang zu Verhütungsmitteln und zu verlässlicher Aufklärung ist weltweit ungleich verteilt. Laut WHO-Daten und globalen Auswertungen können etwa 77 % der Frauen im gebärfähigen Alter ihren Bedarf an modernen Verhütungsmitteln decken – aber in bestimmten Regionen, etwa in Afrika südlich der Sahara, sind es deutlich weniger (ca. 58 %). Gleichzeitig haben über 200 Millionen Frauen weltweit einen ungedeckten Bedarf an Verhütungsmitteln (Quelle: Deutsche Stiftung Weltbevölkerung).

sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kann. Sein Pearl-Index liegt zwischen zwei und zwölf. Das bedeutet, dass bis zu zwölf von 100 Frauen trotz Kondom schwanger werden – hauptsächlich wegen Anwendungsfehlern. An sich bietet die mechanische Barriere des Kondoms nämlich einen nahezu 100-prozentigen Schutz. Haller mahnt: „Man sollte sich nicht nur vergewissern, dass das Kondom unbeschädigt ist. Auch die Anwendung will geübt sein.“

Weitere hormonfreie Methoden sind die Kupferspirale, Kupferkette oder das Diaphragma. Kupferspirale und -kette lähmen die Spermien und verhindern ihre Einnistung. Das Diaphragma funktioniert als mechanische Barriere. Diese Methoden greifen nicht in den Hormonhaushalt ein, können aber andere Nachteile haben, etwa stärkere Menstruationsblutungen bei den Kupfermethoden oder eine geringere Sicherheit, meist wegen Anwendungsfehlern.

Natürliche Methoden wie Temperaturmessung oder Zyklus-Apps setzen auf eine eigene, genaue Körperbeobachtung. „Diese Methoden passen zu Frauen mit regelmäßigem Zyklus und Disziplin“, meint Haller. Sie rät zu einer App, die den Zyklus trackt und alle anderen relevanten Symptome berücksichtigt, etwa Temperatur oder Zervixschleimbeurteilung.

### Professionell informiert

Deutschland sei weiterhin „ein Pillenland“, sagt Haller. Aber immer mehr Frauen entscheiden sich bewusst gegen Hormone. Neben dem Wunsch nach einem „natürlichen“ Körpergefühl spielen eigene Erfahrungen mit Nebenwirkungen eine Rolle. In sozialen Medien wird darüber intensiv diskutiert – teils differenziert, teils zugespitzt.

„Für manche Frauen sind hormonelle Methoden sogar medizinisch sinnvoll“, betont Haller, etwa bei starken Zyklusschwankungen. Entscheidend sind fundierte Informationen und individuelle Beratung. Nach wie vor kursieren Irrtümer – von angeblicher Unfruchtbarkeit bis zu pauschalen Hormonängsten. Seriöse Beratung bieten gynäkologische Praxen ebenso wie das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, pro familia oder die AWO. Dort kann man offen über Lebensstil, Kinderwunsch, Vorerkrankungen und Sexualität sprechen. Das hilft, Fakten von Meinungen zu trennen, um schließlich selbstbestimmt zu entscheiden, welche Verhütung in welcher Lebensphase passt.

## Mit Spaß – und mit Schutz



**LATEXFREI**  
Für eine intensive Körperwärmübertragung: „Durex Intensity Kondome“ – ultra dünn plus, aus Nitril gefertigt, 8 Stk.



**KONDOMTAUGLICH**  
Das „preventivo Gleitgel Aloe vera“\* auf Wasserbasis ist feuchtigkeitsspendend sowie öl- und fettfrei, 100 ml



**ECHT MIT GEFÜHL**  
Glockenförmig, vegan und tierversuchsfrei: die „einhorn Kondome Classico“, bunt verpackt wie Snacks, 7 Stk.



**MEHR KOMFORT**  
„preventivo XXL Size Kondome“ haben eine nominale Breite von 57 mm und eine Länge von 205 mm, 24 Stk.

\*Medizinprodukt. Kein empfängnisverhütendes Mittel. Kein Schutz vor Infektionen. Bei Kinderwunsch nicht oder nur sparsam einsetzen, da die Empfängnis erschwert werden könnte. Testergebnis „sehr gut“ laut Auftragsprüfung dermatest GmbH 12/2019



### THE NEW FRAGRANCES

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.



Vegane Köttbullar (S. 76)

Exklusive  
enerBiO-  
Rezeptideen

# ALLES NEU MACHT DER MAI

Probier's mal vegan! Ob Köttbullar, Spargelpfannkuchen oder ein cremiger Erdbeer-Shake – so lecker gelingen diese rein pflanzlichen Alltagsrezepte

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

Spargelpfannkuchen (S. 74)



## Erdbeer-Shake mit Erdbeersucker

2 Portionen 10 Min.

**Zutaten:** 30 g enerBiO Rohrohrzucker, 25 g enerBiO Erdbeerscheiben gefriergetrocknet, 600 ml enerBiO Barista Haferdrink, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 250 g frische Erdbeeren (oder TK-Ware)

### So geht's:

1. Rohrohrzucker und gefriergetrocknete Erdbeeren in einen Mixer geben und möglichst fein vermahlen. Der Zucker kann in einem Glas mit Deckel luftdicht aufbewahrt werden.
2. Für den Shake die frischen Erdbeeren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Dann mit Barista Haferdrink und Vanillezucker im Mixer fein pürieren und aufschäumen.
3. Den Shake mit Erdbeersucker abschmecken und nochmals aufschäumen. Den Shake in Gläser füllen und mit Minze dekoriert servieren.

**Tipp:** Zum Servieren kann man mit dem Erdbeersucker einen edlen Glasrand dekorieren. ▶

WIEDERVERWENDBARE TRINKHALME von flink & sauber, aus stabilem Kunststoff, spülmaschinengeeignet, mit Stopper für festen Halt in Limonadenglasdeckeln

DESSERTGLÄSER 160 ml, von flink & sauber, perfekt zum Servieren, kreativen Anrichten und Aufbewahren



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



## Spargelpfannkuchen

👤 4 Portionen ⌚ 45 Min.

**Zutaten:** 200 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 300 ml enerBiO Sojadrink Natur, enerBiO Bratöl Sonnenblume, 1,5 Päckchen enerBiO Backpulver, 200 g enerBiO Tofu geräuchert, 2 Gläser enerBiO Gemüseaufstrich Avocado Kürbiskern, enerBiO Schwarzer Pfeffer, Mineralwasser mit Kohlensäure, je 250 g weißer und grüner Spargel, 1 Bund gemischte Kräuter, gehackt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel), Salz



„Die Pfannkuchen schmecken statt mit Spargel auch mit gebratenen Radieschen und der neuen ‚enerBiO Streichcreme Edamame Hummus Art‘.“

**Marie Kubinski,**  
Content-Marketing bei  
**ROSSMANN**



So geht's:

1



Für den Teig Mehl und Backpulver mischen. Soja-drink und etwas Mineralwasser in eine Schüssel geben. Mehlmischung unterrühren. Kräuter zugeben, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2



Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, die Stangen schräg in feine Scheiben schneiden. Tofu fein würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl knusprig anbraten.

3



Die Tofuwürfel aus der Pfanne nehmen, dann den Spargel mit 2 EL Öl in die Pfanne geben und wenige Minuten scharf anbraten. Spargelstücke zum Tofu geben und warm halten.

4



Portionsweise je 2 EL Spargel-Tofu-Mix in die Pfanne geben, je 1 Kelle Teig zufügen, beidseitig ausbacken. Die Pfannkuchen mit Aufstrich bestreichen und mit restlichem Spargel-Tofu-Mix belegen. ▶

SPARGELSCHÄLER von  
flink & sauber, mit  
ergonomischem Griff  
und hochwertiger  
„Victorinox“-Klinge



## Vegane Köttbullar

4 Portionen ⌚ 45 Min.

**Zutaten:** 80 g enerBiO Sonnenblumenhack, enerBiO Gemüsebrühepaste, 2-3 EL enerBiO Bratöl Olive, 1 Pck. enerBiO Hafer Cuisine, 30 g enerBiO Weizenmehl Type 550, 2 TL enerBiO Tomatenmark, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 Zwiebel, 2-3 EL Semmelbrösel, 1 TL Senf, 30 g vegane Margarine, frische Petersilie, Salz

### So geht's:

1. In einer Schüssel das Sonnenblumenhack und 1 TL Gemüsebrühepaste mit ca. 300 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Bratöl glasig andünsten. Das Hack in einem Sieb abtropfen lassen und gründlich ausdrücken.
2. In einer Schüssel mit Zwiebel, Senf, Tomatenmark, Salz und Pfeffer gut vermengen und kurz anpürieren, bis eine formbare Masse entsteht. Mit Semmelbröseln binden und aus der Masse 20 kleine Bällchen formen. In einer Pfanne etwas Bratöl erhitzen und die Köttbullar darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
3. Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen, glatt rühren und etwas einkochen lassen. Hafercuisine zugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Köttbullar in die Soße geben und mit frischer Petersilie garniert servieren. Dazu passen Preiselbeeren und Kartoffelpüree. ●



**enerBiO**

### Tipp

Traditionell werden zu Köttbullar Preiselbeeren serviert, es passen aber auch „enerBiO Gojibeeren“ als Topping

1



DE-ÖKO-003

1. GEMÜSEBRÜHEPASTE von enerBiO, vollgepackt mit bestem Bio-Gemüse, abgerundet mit feinen Kräutern und Gewürzen.
2. HAFER CUISINE von enerBiO, die beste Wahl für Pfannengerichte, cremige Suppen oder leckere Desserts.
3. SONNENBLUMENHACK von enerBiO, pflanzlicher Fleischersatz aus 100 % Sonnenblumenkernen.

2



DE-ÖKO-012

3



AT-BIO-301

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

# zirkulin

RUNDUM GUT. FÜR MICH.

## RUNDUM GUT VERSORGT: DEIN TÄGLICHER NÄHRSTOFF-SUPPORT\*.



NEU



VEGAN.



RUNDUM GUT  
FÜR DICH.



INSPIRIERT  
VON DER NATUR.

\* Vitamin A, C und D sowie Eisen, Selen und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Vitamin B1, B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

\*\* 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.



Mehr Infos auf [zirkulin.official](https://www.zirkulin.official)  
oder [zirkulin.de](https://www.zirkulin.de)

# FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor.  
Diesmal: Sven Jänichen, 37,  
Teamleiter des Teams Digital Learning



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



## Wie lange sind Sie schon bei ROSSMANN, und was genau ist Ihre Aufgabe?

*Sven Jänichen:* Bei ROSSMANN bin ich seit 2018 und ich arbeite als Teamleiter im Team Digital Learning. Meine Hauptaufgabe und die meines Teams ist es, digitale Lerneinheiten und Schulungsformate für das gesamte Unternehmen zu konzipieren und zu erstellen. Das reicht von Web-based-Trainings über Tutorial-Videos und Erklärfilme bis hin zu digitalen Lernpfaden. Gemeinsam mit den Fachbereichen produzieren wir diese Formate, um alle digitalen Weiterbildungs- und Schulungsbedarfe bei ROSSMANN zu decken.

## Was ist Ihnen in Ihrer Position als Teamleitung besonders wichtig?

Mir ist besonders wichtig, dass wir alle auf Augenhöhe kommunizieren. Ich lege großen Wert darauf, dass wir uns gegenseitig unterstützen. Meine Aufgabe sehe ich darin, dem Team optimales Arbeiten zu ermöglichen. Ein

harmonischer Umgang ist für mich essenziell, da er maßgeblich zu unserem Erfolg und zur Freude an der Arbeit beiträgt.

## Gemeinsames Essen als Teambuilding-Maßnahme – was halten Sie davon?

Das gemeinsame Mittagessen hat in unserem Team einen hohen Stellenwert. Wir versuchen, nahezu jeden Tag zusammen Pause zu machen. Ein ehemaliger Kollege, inzwischen im Ruhestand, stand jeden Tag um exakt 11:48 Uhr auf und forderte alle Anwesenden zum gemeinsamen Essen auf. Diese Tradition ist bei uns im Team und im gesamten Bereich Learning & Development fest verankert – 11:48 Uhr ist unsere Mittagszeit.

## Welches der ROSSMANN-Produkte ist für Sie unverzichtbar?

Als begeisterter Konzert- und Musikfestivalbesucher ist die „Vegane Currywurst“ von enerBiO mein Lieblingsprodukt. Sie war schon oft meine Rettung auf Musikfestivals. ●



DE-ÖKO-001

**WÜRZIG**  
Fertig in fünf  
Minuten: „Vegane  
Currywurst“ von  
enerBiO, 350 g

DE-ÖKO-039

# bebe®



## Unkompliziertes Abschminken mit dem TESTSIEGER!\*

**TESTSIEGER**  
in der Kategorie „Einmaltücher“\*



**GUT (1,9)**  
Im Test:  
7 Einmaltücher  
Ausgabe 02/2026  
www.test.de  
26IG04

**Stiftung  
Warentest**




\*In der Unterkategorie „Einmaltücher“ erlangte bebe® Erfrischende Reinigungstücher gemeinsam mit einem weiteren Produkt das beste Ergebnis (Stiftung Warentest, Ausgabe 02/2026).





*Da ist*  
**LEBEN**  
*im Glas!*

KNACKIG  
Fermentation sorgt  
für das gewisse Etwas  
im Geschmack – und  
man selber muss  
nur zuschauen



Es gärt so schön: Die uralte Küchentechnik  
der Fermentation erlebt ein starkes Comeback.  
Wir erklären, warum sie so gut in unsere Zeit passt

TEXT *Emily Bartels*

**F**ermentation ist überall: Kimchi und Kombucha haben großflächig die Supermarkttregale und Speisekarten erobert, in WG-Küchen blubbert Sauerteig vor sich hin, Content Creators posten Rezepte für Misobutter, und der „Guide Michelin“ rief die Fermentation zu einem der wichtigsten Foodtrends im Jahr 2026 aus. Fermentieren liegt im Trend, könnte man meinen. Doch hier geht es um mehr: Um eine Ernährung, die perfekt die Bedürfnisse des Zeitgeistes erfüllt. Und um die Rückbesinnung auf einen Prozess, der in der Ernährung des Menschen schon seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle spielt. Fast genauso lange ist Fermentation in unseren Küchen präsent: Bier, Joghurt, Käse, Sauerkraut und sogar Kakaobohnen brauchen Fermentation, um ihre Konsistenz, ihre Haltbarkeit und den typischen Geschmack zu entwickeln. Fast jede Weltregion hat eigene fermentierte Spezialitäten hervorgebracht: Kimchi aus Korea, Kefir aus dem Kaukasus, Salzzitronen aus Italien, eingelegter Grönlandhai aus Island oder Sojasoße aus Japan.

„Alles Organische, vom Reiskorn bis zum Fisch, kann fermentieren“, sagt Markus Shimizu. Der Berliner, der mal Kunst studierte, begann das Fermentieren als Hobby und ist heute einer der bekanntesten deutschen Experten zum Thema. Sojasoßen und Misopasten, die er unter dem Markennamen Mimi Ferments in Berlin produziert, werden auch von Sterneköchen geliebt. „Das Schöne am Fermentieren ist: Man braucht eigentlich nur Salz und ein Marmeladenglas, um Erfolge zu erleben“, sagt er.

Gibt man einem Lebensmittel Salz und etwas Zeit, startet ein äußerst lebendiger Prozess: Fermentation ist das Werk von Mikroorganismen, von Bakterien, Hefen oder Pilzen. Sie wandeln Kohlenhydrate in Säure oder Alkohol um und machen Lebensmittel für Monate und sogar Jahre haltbar. Oft wird Fermentation mit Einlegen verwechselt. Der Unterschied: Beim Einlegen werden Lebensmittel mit einem Sud aus Essig, Öl und Zucker begossen und dann im Glas abgekocht. Hitze, Säure und der Zucker stoppen Mikroben und zerstören auch Nährstoffe. Das Eingelegte wird sofort konserviert und erhält einen süßsauren, intensiven Geschmack – danach passiert im Glas nichts mehr. Fermentation dagegen ist ein langsamer, andauernder Prozess: Bei der Fermentation mit Milchsäure (*im Gegensatz zur Fermentation mit Alkohol*) werden die



**MISO-MEISTER**  
Markus Shimizu  
fermentiert in  
Berlin köstliche  
Sojasoßen,  
Misopasten und  
vieles mehr



**AUSGESTATTET** Ein verschließbares Glas und etwas Salz – mehr braucht man nicht, um Lebensmittel durch Milchsäuregärung zu veredeln

Lebensmittel mit einer Lake aus Wasser und Salz bedeckt, das Gefäß wird fest verschlossen. Der Sauerstoffgehalt sinkt und fördert das Wachstum von Milchsäurebakterien, die überall in der Umwelt vorkommen. Sie wandeln immer mehr Kohlenhydrate in Milchsäure um. In der sauren Umgebung haben andere Keime keine Chance, das Salz verhindert Schimmelbildung und eine alkoholische Gärung. Nach ein paar Tagen bis hin zu Jahren bei konstanter Temperatur entwickelt sich ein komplexes Aroma, und die Lebensmittel werden haltbar – ohne dass zwingend alle ▶

# ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt

WIR HABEN  
SICHERE  
**JOBS**  
AUF LAGER.

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

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



Mikroorganismen oder hitzeempfindlichen Bestandteile verloren gehen. Aber Haltbarkeit ist heute, in Zeiten von Kühlschränken, Konserven und Tiefkühltruhen, nicht der Hauptgrund für das Fermentations-Revival. Es ist der kräftige Umami-Geschmack von fermentiertem, der den Zeitgeist trifft. Umami ist neben süß, sauer, salzig und bitter ein fünfter Geschmack, der am ehesten mit „würzig“ oder „herzhaft“ zu beschreiben ist. Glutamat etwa ist ein chemisch hergestellter Geschmacksverstärker, der nach Umami schmeckt. Die Fermentation dagegen zerlegt Proteine in Aminosäuren und setzt so auf ganz natürliche Weise Umami frei.

Zudem gelten fermentierte Lebensmittel als fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es ist wohl kein Zufall, dass sie in einer Zeit wiederentdeckt wurden, in der sich viele Menschen mit Gesundheitsthemen und Selbstoptimierung beschäftigen. Zunehmend wird dabei von positiven Erfahrungen mit fermentierten Lebensmitteln berichtet. Das liegt daran, dass die fleißigen Mikroorganismen bestimmte Umwandlungsprozesse bereits während der Fermentation übernehmen. Sie bauen gewisse sekundäre Pflanzenstoffe ab, die Pflanzen produzieren, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Auch spalten sie die langen Ketten von Kohlenhydraten und Proteinen. Markus Shimizu benutzt hier gerne den Vergleich mit einem Baum, aus dem man Möbel schreinern möchte. „Die Wenigsten könnten den Baum überhaupt fällen. Einfacher ist es, sich Bretter beim Baumarkt zu holen.“ Um den Baum, bildlich gesprochen, zu zerlegen, nutzen die Mikroorganismen Enzyme. Inwiefern der Körper diese nutzt, ist Gegenstand aktueller Forschung. Diskutiert wird zudem, inwiefern fermentierte Lebensmittel das Darmmikrobiom beeinflussen können. Insbesondere nach einer Antibiotika-Einnahme interessieren sich viele Menschen für Lebensmittel mit aktiven Kulturen. Doch Vorsicht: Für Menschen mit einer Histamin-Intoleranz sind fermentierte Lebensmittel nicht geeignet, da sich bei der Fermentation vermehrt Histamine bilden.

Es sind aber nicht nur Geschmack und Bekömmlichkeit, die Menschen für die Fermentation begeistern. Auch der Prozess selbst fasziniert. Mit Handarbeit und Geduld etwas herzustellen, das Freude bereitet, ist eine befriedigende Beschäftigung. Die Arbeit mit den Händen entspannt und bietet eine



**ANGESAGT** Fermentation ist Trend. An Rezepten mit Misopaste (oben) und Sauerteig (unten) kommt man in den sozialen Medien kaum vorbei

Abwechslung zum digitalisierten Alltag. Die Corona-Pandemie verlieh dem Trend einen ordentlichen Schub: Auf der Suche nach Beschäftigung fingen viele Menschen an, mit Sauerteig zu experimentieren. Backen und Kochen versprachen Selbstwirksamkeit im Kleinen, die sozialen Medien waren auf einmal voll von Teig knetenden Menschen, die über Hefekulturen philosophierten. Das Gefühl, wenn man ein duftendes Brot zustande gebracht hat, ist eben gut für die Seele – und dann schmeckt es auch noch fabelhaft. ▶

*Ein Zaubergewürz  
für Reis, Fisch,  
Pasta, Dressings,  
Salate und  
viele mehr*



*Zutaten:  
3 EL Salz, 1 EL Zucker,  
2 Bio-Zitronen  
Zubehör: luftdicht  
verschließbares Glas  
(etwa mit Schraubverschluss)*

1) Salz und Zucker vermischen. Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. In Scheiben schneiden, Kerne entfernen und in eine Auflaufform schichten. Zwischen die Schichten die Salz-Zucker-Mischung streuen.

2) Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und etwa drei Tage an einem hellen, warmen Ort ziehen lassen, bis der Saft aus den Zitronen ausgetreten ist. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, etwas frisch gepressten Saft hinzugeben.

3) Glas und Deckel gut säubern und mit kochendem Wasser sterilisieren. Zitronenscheiben im Glas aufschichten und mit dem eigenen Saft bedecken.

4) Nun ist die Zitrone verzehrfertig. Sie wird mit der Zeit immer weicher und aromatischer. Haltbarkeit im Kühlschrank: 3-4 Monate. ●





Ein Moment  
für die Ewigkeit.



Foto auf Forex

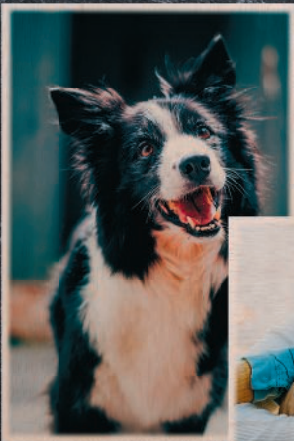


Foto auf Holz

online auf

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



## IN ALLER MUNDE

Was ist dran am Protein-Hype – und warum ändert sich der Bedarf an Eiweiß mit dem Alter?

TEXT Ines Hennenberg

Ob im Pudding, Brot oder Kaffee alias „Proffee“: Eine Extraportion Protein (also Eiweiß) steckt inzwischen in erstaunlich vielen Lebensmitteln. Allein in Deutschland flossen 2024 rund 134 Millionen Euro in Unternehmen, die alternative Proteine herstellen, etwa pflanzenbasierte, fermentierte oder kultivierte Eiweißquellen, berichtet The Good Food Institute Europe (GFI) – fünfmal mehr als im Vorjahr, Tendenz steigend. Kein Wunder also, dass Protein-snacks, -Shakes oder -pulver nicht mehr nur die klassische Zielgruppe der „Muckibuden“-Fans beschäftigt.

Tatsächlich gibt es gute Gründe, warum Proteine so gefragt sind. Sie gehören zu den drei Hauptnährstoffgruppen, die anderen sind Kohlenhydrate und Fette. Proteine be-

stehen aus Aminosäuren, die als Bausteine für nahezu alle Funktionen unseres Körpers benötigt werden: vom Muskelaufbau und -erhalt über die Immunabwehr bis hin zur Reparatur von Zellen. Proteine sind also unverzichtbar. Doch die entscheidende Frage ist nicht, ob wir Protein brauchen, sondern wie viel davon sinnvoll ist – und für wen.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist der Proteinbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen mit etwa 0,8 Gramm je Kilo Körpergewicht pro Tag gedeckt. Für jemanden, der 70 Kilogramm auf die Waage bringt, entspricht das etwa 56 Gramm Protein täglich. Schon ein Becher eines proteinreichen Milchprodukts wie Skyr deckt einen großen Teil des Tagesbedarfs. Mit einem ausgewo-

genen Speiseplan sollte jeder die empfohlene Menge problemlos erreichen. Nur Leistungssportler und Menschen mit chronischen Erkrankungen, einem starken Kaloriendefizit oder in der Rekonvaleszenz haben einen erhöhten Proteinbedarf. Zudem steigt ab etwa 65 Jahren der Bedarf an Eiweiß, weil der Körper die Muskulatur nicht mehr so gut erhalten kann und Muskelmasse schwerer aufbaut, wenn er nicht ausreichend mit Eiweiß versorgt wird. Während jüngere Menschen problemlos mit den 0,8 Gramm je Kilo Körpergewicht klar kommen, brauchen Ältere laut DGE eher 1,0 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Wer also in den besten Jahren ist, sollte sich ruhig Gedanken über eine eiweißreichere Ernährung machen – nach Absprache mit dem Hausarzt.

Zu viel Eiweiß kann nämlich das Gegenteil von dem bewirken, was wir wollen. Vereinfacht gesagt: Überschüssiges Protein kann – wie jede überschüssige Energie – als Fett gespeichert werden. Auch bei bereits bestehenden Nierenerkrankungen kann eine sehr eiweißreiche Ernährung problematisch sein.

Dabei lässt sich die tägliche Proteinaufnahme individuell gestalten. Neben natürlichen Lebensmitteln können alternative Proteine eine flexible Möglichkeit sein, den Bedarf zu ergänzen. Ob im Joghurt, Brot, Riegel oder als „Proffee“ – das bleibt letztlich eine Frage persönlicher Vorlieben. ●



### Oma Heidis Tipp

Mein Tag beginnt „hochproteinig“: Ich koche Vollkornhaferflocken mit Wasser auf und mische zwei Esslöffel des isländischen Joghurts Skyr, Früchte der Saison oder eingemachtes Obst unter. Auf den Brei streue ich Nüsse – fertig!



## Da steckt viel Eiweiß drin



**KÜCHENDIENST**  
Die extra cremige „Protein Sahne“\*\*1 eignet sich ideal zum Kochen, Backen oder Verfeinern. Von WellMix, 350 g



**FRUCHTIG NUSSIG**  
Kombiniert Bio-Zutaten wie Cashews, Datteln und Kakao mit 20 % Protein: „Rawbite Protein Smooth Cacao“\*\*2, 45 g



**FÜR ZWISCHENDURCH**  
Crunch trifft Cremigkeit: „KoRo Protein Bar Deluxe White Chocolate Hazelnut“\*\*2 mit hohem Proteingehalt, 55 g



**FITNESSBEGLEITER**  
„ALL STARS Whey Protein Milky Vanilla“ liefert bis zu 23 g Protein pro Shake bei gleichzeitig wenig Fett, 300 g

DE-ÖKO-039 | \*\*1 Pulver zur Herstellung eines proteinreichen Sahneersatzes \*\*2 nicht in allen Filialen erhältlich



# sanotact®



## Mehr Power. Mehr Hydration. Mehr Du.

- ✓ Zur schnellen Versorgung des Körpers mit Elektrolyten
- ✓ Ideal beim Sport, auf Reisen oder nach langen Tagen

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



LEICHTIGKEIT Gemeinsam lachen, anstoßen, den Moment genießen – so schmeckt der Sommer

# *Die Bar ist eröffnet*

Ein kühler Aperitif macht Lust auf besondere Genussmomente mit Freunden oder der Familie

TEXT *Kirsten Lehmkuhl*

Zusammen isst man weniger allein. Doch was wäre so ein gemeinsames Mahl ohne die passende Einstimmung? Ein köstlicher Aperitif kommt da gerade recht. Die Italiener, Spanier und Franzosen machen es uns vor: Dort ist der Apéro geradezu Kult. Mit ihm zelebrieren sie den Auftakt eines guten Menüs. Denn so ein leichter, frischer, unkomplizierter Verführer ist nicht einfach nur ein kühler Drink. Er ist ein Versprechen. Auf Entspannung, auf eine gute Zeit miteinander, auf einen Austausch in lockerer Runde. Dabei kann ein flüssiger Appetitmacher auch ohne Procente sein. Die Verfahren, den Alkohol zu entziehen, werden immer raffinierter, schonender und bewahren die Aromen. Alkoholfreie Weine liegen im Trend.

Der Perlwein **Zero Rosado Penrosa\*** aus Spanien ist so ein Nullprozentiger. Neu im Sortiment bei ROSSMANN, versetzt dieser Traum in leuchtendem Rosarot im Nu in Prickellaune – pur oder aufgepeppt. Denn wer bei seinen Gästen Eindruck machen will, serviert ihn mit selbst gemachten Eiswürfeln, mit bunten Blüten oder roten Beeren als Innenleben. Das sorgt optisch für den zusätzlichen Twist. Sogar mit einer Zitronenlimo gemischt schmeckt dieser Rosé. Der Säure-süß-Kick steht ihm ausgesprochen gut.

Perfekt als Aperitif eignet sich zudem ein Gläschen Crémant. Die Trauben für den **Crémant Pfalz\*** etwa, ein nobler Blanc de Blanc Brut, werden per Hand gelesen. Was ihn auszeichnet: Feinfruchtigkeit, florale Noten, cremiger Schmelz. Die traditionelle Flaschengärung verleiht ihm dazu eine feine Perlage. Auch er ist zum Mix bereit: für einen Kir, diesen berühmten französischen Aperitif mit einem Schuss Johannisbeerlikör. Der Pfirsichlikör „Pêcher Mignon“ oder ein Grenadine-Sirup sind ebenfalls elegante Teamplayer für ihn.



Ein leicht zu trinkender, mittelkräftiger Weißwein aus Österreich ist wiederum der **Grüne Veltliner Selection Ferdinand Mayr\***. Knackig frisch und sehr aromatisch wartet er mit Fruchtnuancen von Aprikosen und Birnen auf. Hinzu gesellt sich die für einen Grünen Veltliner so typische würzige Pfeffernote, die sich hier aber sehr dezent zeigt. Er schmeckt als Willkommensgetränk gut gekühlt solo, macht aber mit einem Spritzer Mineralwasser, frischen Früchten, einer Scheibe Zitrone am Glasrand und einem Minzezweig als Deko jedem anderen Cocktail echte Konkurrenz.

Leicht moussierend und schön beerig präsentiert sich der **Penrosa Rosado Tempranillo\***. Als Starter für ein Essen setzt er fröhlich-fruchtig-frische Akzente und trumpft dabei mit intensiven Noten von Himbeeren und Erdbeeren auf. Der Rosé ist lieblich, süffig, ideal für alle, die genau diese roten Sommerfrüchte lieben. Und er verzeiht es souverän, wenn er mit Eiswürfeln im Glas auf die richtige Temperatur gebracht wird.

Was haben alle Aperitifs gemeinsam? Sie machen Lust auf mehr. Auf diese besonderen Genussmomente mit Freunden oder der Familie. Wenn es schließlich heißt: bitte zu Tisch! ●



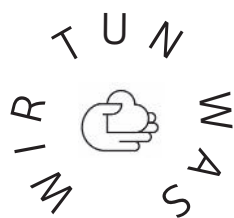
## KIR-REZEPT

### So geht's

ca. 1 Teil Cassis-Likör, ca. 9 Teile gut gekühlter Weißwein, Sekt oder Crémant  
Deko: Johannisbeerrispe oder frische Himbeeren

Johannisbeerlikör in ein Glas geben.  
Mit Wein, Sekt oder Crémant auffüllen.  
Glas mit einer Johannisbeerrispe dekorieren oder frische Himbeeren in den Kir geben.





# 3x3- BASKETBALL: VIER GEWINNT!

Vier junge Spieler aus Hannover mischen die Basketballszene auf: In der noch jungen Spielart 3x3 fallen sie auf – durch ihr Alter, ihren Elan und ihre Fans

TEXT *Emily Bartels*



#### TITELJAGD

Linus Beikame beim FIBA-Weltcup 2025 in der Mongolei – das Team verpasste knapp das Podest

**S**uper schnell, super spannend und goldprämiiert: Die noch recht junge Sportart 3x3-Basketball begeistert immer mehr Menschen in Deutschland. Dafür sorgen auch die Herren der deutschen U23-Nationalmannschaft, die auf der Weltbühne einen Erfolg nach dem anderen einsammeln: 2024 wurden sie Weltmeister, 2025 erreichten sie immerhin den vierten Platz. „Wo sie hinkommen, liegen ihnen Jugendliche zu Füßen, das ist total faszinierend“, sagt

Robert Birkenhagen. Er ist Trainer der U23, bestehend aus Denzel Agyeman (21), Linus Beikame (21), Fabian Giessmann (20) und Rotimi Sofiane Ogunniyi (20). Einige kennt er, seit sie sechs Jahre alt sind. Ihr jugendliches Alter ist einer der Gründe, warum die Mannschaft auf Reisen so belagert wird. „Die Teenies können sich mit ihnen identifizieren. Normalerweise sind Spielerinnen und Spieler im 3x3 nämlich deutlich älter“, erklärt Robert Birkenhagen.

3x3 (gesprochen: drei-icks-drei) folgt anderen Regeln als das klassische Basketballspiel: Drei statt fünf Spieler treten gegeneinander an. Zu jeder Mannschaft gehören drei aktive und ein Auswechselspieler. Gewonnen hat, wer am Ende der zehnmütigen Spielzeit führt oder als Erster 21 Punkte erzielt. Gedribbelt wird in einem kleineren Feld und mit nur einem Korb, Pausen gibt es kaum. Dadurch sind Partien besonders schnell und actiongeladent. 3x3 entstand in den späten 1980er- ▶



[www.blauer-engel.de/uz34](http://www.blauer-engel.de/uz34)  
• ohne giftige Wirkstoffe

# Keine Fliegen im Haus!

„Ich genieße die ungestörte Entspannung - dank der wirksamen Aeroxon Produkte gegen Fliegen.“

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



Aeroxon Insect Control GmbH  
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen

Jahren aus dem Streetball, erst 2010 gab es bei den Olympischen Jugendspielen in Singapur den ersten offiziellen Wettbewerb. Seit 2012 werden Weltmeisterschaften ausgetragen, und 2021 feierte die Disziplin Premiere bei den Olympischen Spielen. Nicht nur im Spitzensport, auch in Sportvereinen und auf öffentlichen Basketballplätzen wird das rasante 3x3 immer beliebter. Dennoch könnte die Sportart in Deutschland etwas Aufwind gebrauchen. Um Ranking-Punkte zu sammeln und sich so für Meisterschaften zu qualifizieren, müssen die Spieler viele Turniere im Ausland austragen – in Deutschland gibt es einfach noch nicht genug hochrangige Wettbewerbe. Auch die Einnahmen liegen noch weit unter denen im klassischen Basketball. Das ist auch der Grund, weshalb sich junge Talente oft für diese Spielart und gegen 3x3 entscheiden. „Dass wir hier eine so junge Mannschaft haben, die von Anfang an gemeinsam gewachsen ist, ist wirklich etwas Besonderes“, sagt Robert Birkenhagen. Die vier Spieler sind nicht nur Teamkollegen, sondern enge Freunde.

ROSSMANN glaubt an die Ambitionen der Mannschaft und unterstützt die vier Spieler monatlich finanziell und mit Produkten. „Jeder Invest hilft, die Sportart voran und zu Olympia zu bringen“, sagt Robert Birkenhagen. Alle Teammitglieder leben in Hannover und gehören zum 3x3-Basketball-Olympiastützpunkt des Landessportbunds Niedersachsen. Der große Traum der Mannschaft: 2028 in Los Angeles bei den Olympischen Spielen anzutreten. Auch in diesem Rahmen unterstützt ROSSMANN: Alle Medaillengewinner im Einzel sowie im Team erhalten vom Unternehmen

20.000 Euro für Gold, 15.000 Euro für Silber und 10.000 Euro für Bronze. Mannschaften erhalten 100.000 Euro je Medaille. Robert Birkenhagen weiß: Bis Olympia ist es noch ein langer Weg. Vor allem, wenn sich die junge Mannschaft gegen abgeklärte, erfahrene Spieler behaupten muss. Aber: „Die Mannschaft hat einen besonderen Spielwitz, eine sehr athletische Furchheit.“ Damit werden sie weit kommen.

## NACHGEFRAGT: WIE MACHST DU DAS TEAM STÄRKER?

*Fabian Giessmann*

*20 Jahre, 205 cm*

„Ich will unbedingt gewinnen. Bei allem, was ich mache, denke ich: Du kannst noch besser werden. Diese mentale Stärke zeichnet mich aus – auf dem Feld und abseits davon. Das Team fühlt sich für mich wie eine Familie an. Ich habe richtig Bock, mich gemeinsam mit ihnen den Herausforderungen zu stellen, die noch auf uns zukommen. Vielleicht können wir dazu beitragen, dass sich die Sportart 3x3 weiterentwickelt und noch größer wird.“ ▶

Robert Birkenhagen, Trainer



Fabian Giessmann





Rotimi Sofiane Ogunniyi (r.)

### *Rotimi Sofiane Ogunniyi*

20 Jahre, 221 cm

„Meine Stärken liegen in der Rim Protection und im Floor Spacing. Heißt, ich verteidige den Korb und schaffe Angriffsfläche für mein Team. Mit meiner Größe kann ich die Würfe von gegnerischen Spielern blocken oder so verändern, dass Treffer schwieriger werden. Ich bin größer als viele Gegner und kann dadurch relativ einfach Punkte erzielen. Ich träume davon, an den Olympischen Spielen in Los Angeles teilzunehmen. Dafür trainiere ich jeden Tag und arbeite viel im Krafraum, um noch stärker zu werden.“

### *Denzel Agyeman*

21 Jahre, 195 cm

„Ich spiele sehr aggressiv und bringe damit viel Energie auf das Spielfeld. Ich bin ein Kämpfer, gerade wenn es darauf ankommt. Ich arbeite jeden Tag an meinem Game, um mich auf Olympia vorzubereiten. Vielleicht klappt es ja auch eines Tages mit der NBA.“

### *Linus Beikame*

21 Jahre, 203 cm

„Meine größte Stärke ist meine Vielseitigkeit. Ich kann viele unterschiedliche Rollen einnehmen und so meinem Team in jeder Situation helfen, sowohl offensiv als auch defensiv. Außerdem kann ich sehr gut Lücken in der Verteidigung erkennen. Meine ruhige Persönlichkeit zeigt sich auf dem Feld vor allem in angespannten und hektischen Situationen. Dann bleibe ich immer entspannt und kann oft die richtigen Entscheidungen treffen. Meine Teamkollegen sind auch meine Freunde. Ich hoffe, wir gehören eines Tages zu den besten Teams der Welt.“ ●



Denzel Agyeman



ENGAGEMENT  
ROSSMANN fördert  
Sport in Deutschland  
auf verschiedenen  
Ebenen



# Ohne Hülse für weniger Abfall!

**NEU**  
Jetzt testen!



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.



**Ein gutes Gefühl**

**BLASENSCHWÄCHE?  
LASS DICH NICHT  
AUFHALTEN!**



**PERFEKT GESCHÜTZT IM ALLTAG**

**TENA Pants bieten dir maximale Sicherheit,  
Diskretion und Komfort!**

\*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung.

# RÄTSEL



Österreich lockt! Jetzt mitmachen und mit etwas Glück einen von zwei Gutscheinen für einen Aufenthalt am Millstätter See gewinnen

Anzeige



**VOM BERG ZUM SEE**  
Smaragdgrünes Wasser glitzert im Licht der Sommersonne, die sanften Nockberge laden ein zu Ausflügen mit Bewegung und Weitblick. Beim Wandern auf der „Via Paradiso“ oder beim Radfahren im Nockbike-Revier folgt alles dem eigenen Rhythmus. Der Millstätter See in Kärnten, dessen Wasser im Sommer bis zu 27°C warm wird, gehört zu den beliebtesten Urlaubszielen in Österreich. Wir verlosen zwei Urlaubsgutscheine im Wert von rund 1.000 Euro. Der eine beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen inkl. Frühstück im Hotel Moserhof, inklusive Gutschein für ein Picknick am Sternerbalkon – regionaler Genuss pur! Der andere umfasst zwei Nächte inkl. Halbpension in der See-Villa direkt am See, die stilvolles Ambiente mit Kulinarik und traumhaften Ausblicken verbindet. Freuen Sie sich auf eine herrliche Zeit am See!

seeundberg.at  
see-villa.eu  
moserhof.com/de



## RICHTIG GERÄTSELT?



Zusatzverlosung:  
3 x 2 Tickets für die Sneak-Preview der „NO LIMITS“-Zauber-Show der Ehrlich Brothers am 12. Juni 2026 in Frankfurt (siehe S.104).

geometrische Figuren			Bankrott		ärmellose Jacke	Teil des Kopfes it. Komponist †		röm. Zahlzeichen: sieben	diebische Vögel
Schreie in der Nähe					franz. Hochruf lat.: Erde			4	
		5	keimfrei						
Dunkelheit		Bad in salzhaltiger Quelle	Wortteil: global				ein Kraftfahrzeug (Abk.)	Vorname von ‚007‘-Filmstar Brosnan	
			Atemfontäne der Wale	Brustknochen kalkulieren					
Toiletten						Cocktail			3
Giftschlange						englisch: zehn			
Unterarmknochen				9	Mensch um die Zwanzig				
harter Tennis Schlag	Wange gemeinsam						kurz berühren		ein Kleidungsstück
					in Richtung				
			Abspernung aus Stäben		ein dt. Geheimdienst (Abk.)	ugs.: nein Blasinstrument			6
Augenschließfalte		Gottesgesetz Satz					8	Hundelaufband	
dauernd	Gleichnis, Symbol hervorragend	1							
			Rauschgift (ugs.) Großmutter						Vorname des Autors Follet
Vorname von Bismarcks		7			Dichtkunst Kfz-Z. Ulm				
Mehrzahl		australischer Strauß				Abzählreim: ... mene muh			2
						ugs.: einen			

C 2605

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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

Fotos: Gert Perauer, C.Seidel/Ehrlich Entertainment

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105.



# MANIKO

Pediküre  
mit bis zu  
*3 Wochen Halt.*

Mit den Maniko UV Gel Strips  
holst du dir die perfekte  
Pediküre nach Hause.

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

Sudoku | schwer

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

So geht's!

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

**Teilnahmezeitraum: 01. bis 31. Mai 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 zwölf Monate gültig ab Ausstellungsdatum. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur April 2025 lautete:  
**ZUWENDUNG**

**PHILIPS**  
**sonicare**

**5x effektiver**  
als eine Handzahnbürste, sanft zum Zahnfleisch



#1 von Zahnärzten empfohlene Schallzahnbürstenmarke weltweit



Feel the Care

# BESTE BEGLEITER

*Pflege für Haut und Füße, Snacks für Vierbeiner und Praktisches für den Haushalt – das sind unsere Mai-Empfehlungen aus dem ROSSMANN-Regal*

EINFACH  
MAL  
AUSPROBIEREN



DE-ÖKO-005

## NATURBELASSEN

Der „Rabenhorst® Granatapfel Muttersaft“\*1 ist ein 100 % purer Bio-Direktsaft aus erster Pressung. Ohne Zusätze, mit natürlichen sekundären Pflanzenstoffen, 700 ml



## KLEINE KEHRHILFE

Klein im Format, groß im Alltag: Mit dem platzsparenden „Bambus Mini-Kehrset“ von flink & sauber sind Staub und Krümel ruckzuck beseitigt, 1 Stk.



## KLARER BLICK

Unterstützen die Linderung von Rötungen, Juckreiz und Trockenheit der Augen: „bestview Aloe+ Augentropfen“ mit Crosslinked Hyaluronsäure 0,2 %, 15 ml



**VITAMIN-C-KICK**

Unterstützt die Hautregeneration und kann die hauteigene Kollagenbildung anregen\*2: „Pflegekapseln Vitamin C“ mit Maracujaöl, von ISANA, 7 x 2,66 ml



**ZWISCHENRAUMHELDEN**  
„TePe® Interdentalbürsten“ reinigen effektiv Zahnzwischenräume, die eine Zahnbürste nicht erreicht. Für rundum saubere Zähne; in verschiedenen Größen erhältlich

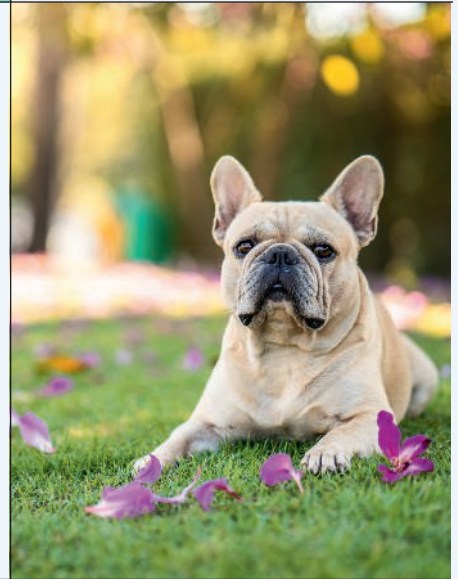


**SCHON GEWUSST?**

Hunde verfügen über bis zu 300 Millionen Geruchsrezeptoren, während der Mensch nur etwa fünf bis sechs Millionen davon besitzt



**HÄPPCHENWEISE FREUDE**  
Die „Filet Sticks“ sind speziell für kleine Hunde geeignet und bestehen zu 95 % aus Hähnchenbrust – als einzige tierische Proteinquelle. Von Winston, 80 g



**SANFTE INTENSIVPFLEGE**  
Die „Körpermilch Urea 10 %“ wurde für trockene Haut entwickelt und ist bei trockenheitsbedingtem Juckreiz geeignet, von ISANA med, 250 ml

*Reichhaltige Formel*



*Intensive Pflege*

**FUSSGLÜCK**  
Wirkt ab dem ersten Tag:  
Die „Dr. Scholl's™ Urea Akut Fußcreme“ mit 25 % Urea bietet intensive Pflege für sehr trockene Füße und raue Haut. Spendet 24 h Feuchtigkeit, 60 ml

# SPASS & WISSEN

Was können Augenbrauen alles – und wie viele Socken passen an eine elf Kilometer lange Leine? Antworten darauf, Rätsel, Witze und was zum Naschen gibt es hier!

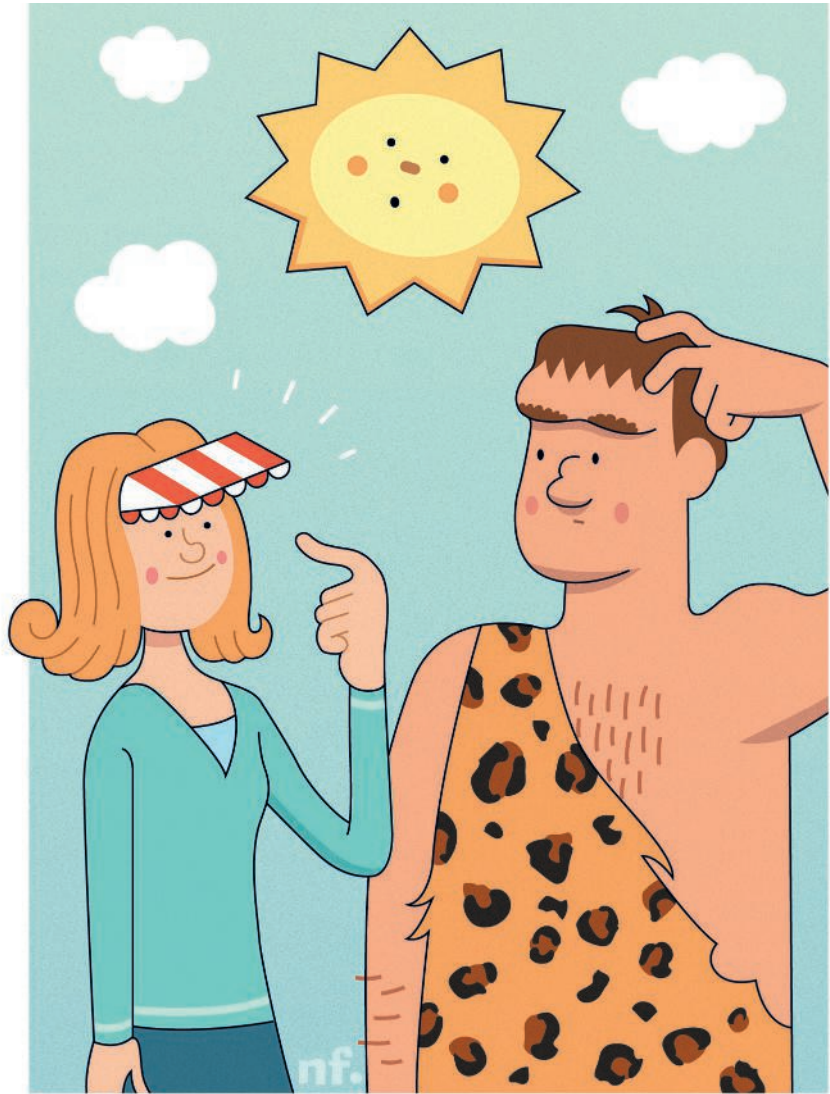
## RÄTSEL DES ALLTAGS

### Warum haben wir Augenbrauen?

Die Härchen rund um die Augen schützen – vor Schweiß, vor Sonne, vor Dreck. Das gilt für Wimpernkränze genauso wie für die Brauen. Sie bilden eine mehr oder weniger dichte Barriere, in der Tröpfchen und Schmutzpartikel hängen bleiben. Und sie können, je nach Ausprägung, eine Art Markise oberhalb der Augenhöhle formen, sodass uns strahlendes Sonnenlicht ein bisschen weniger blendet.

Augenbrauen gebrauchen wir aber auch für etwas anderes: Sie spielen eine entscheidende Rolle für unsere Mimik. Wann immer wir skeptisch gucken, traurig, verärgert oder überrascht staunen, kommen sie zum Einsatz. Die Gesichtsmuskeln können die Brauen anheben, runzeln und zusammenziehen. Ohne Augenbrauen wären Emotionen weitaus weniger ausdrucksstark im Gesicht zu lesen.

An den Schädeln unserer menschlichen Vorfahren kann man übrigens erkennen, dass sie noch einen dicken Wulst oberhalb der Augen besaßen, einen regelrechten knöchernen Vorsprung an der Stirn. Forschende glauben, dass sich dieser Wulst über die Jahrtausende zugunsten von zwei grazileren, beweglicheren Brauen zurückbildete, weil Stimmungen damit besser kommuniziert werden konnten.



EINES DER BERÜHMTESTEN WANDGEMÄLDE DER WELT ZEIGT JESUS BEIM ESSEN MIT DEN ZWÖLF APOSTELN. BEI WELCHER MAHLZEIT?

- (A) Picknick
  (B) Abendmahl
  (C) Brotzeit
  (D) Fastenbrechen

Lösung: Antwort B

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



## SCHOKOHÜHNER ZUM NASCHEN

### Du brauchst:

200 g weiße Schokokuvertüre; Backpapier; ein Küchenbrett, das in den Kühlschrank passt; Löffel; Messer; Erdbeeren; Zuckeraugen; rote und gelbe Smarties; Minze

### Und so geht's:

**1** Schmilz die Schoko im Wasserbad. Leg das Backpapier auf das Küchenbrett. Forme mit dem Löffel Halbkreise aus Schokolade auf das Backpapier.

**2** Schneide die Erdbeeren in dünne Scheiben. Das sind die Flügel. Platziere je eine Erdbeerscheibe auf einem Schokohalbkreis. Leg je zwei Zuckeraugen auf die Schokolade. Platziere darüber drei rote Smarties – sie bilden den Hühnerkamm. Füge drei gelbe Smarties hinzu: eins für den Schnabel, zwei für die Füße.

**3** Stell die Schokohühner eine Stunde lang kalt. Wasch die Minze und verwende sie als Deko.



## AUF DIE SOCKEN GEMACHT



DEUTSCHLAND Zehntausende Socken, bunte Klammern und eine kilometerlange Schnur: Die ostdeutsche Kleinstadt Zeulenroda-Triebes hat einen ungewöhnlichen Weltrekord aufgestellt – für die weltweit längste Wäscheleine mit den meisten Socken. Mehr als 142.000 Stück hingen an einer über elf Kilometer langen Leine. Zum Vergleich: Das sind so viele Socken, dass eine Person mehr als 194 Jahre bräuchte, um täglich ein Paar davon zu tragen. Die Kleinstadt in Thüringen war bereits vor Jahrhunderten dafür bekannt,

Strümpfe mit einer bestimmten Technik dehnbar zu machen. Deshalb fand die Weltrekordaktion im Rahmen eines historischen Stadtfests statt. Mehrere Monate zuvor hatte Zeulenroda einen Spendenaufruf gestartet, um genügend Socken, Klammern und Leinen zu sammeln. Am Rekordtag selbst halfen viele Einwohner mit, die Socken aufzuhängen. Ein Begutachter des Rekordinstituts überreichte der Stadt eine Urkunde. Somit ist der bisherige Rekordhalter in Australien offiziell abgelöst. ●

## Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

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

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

Die Mutter schimpft mit ihrer Tochter: „Anstatt vor dem Fernseher zu hocken, solltest du lieber Papa bei deinen Schularbeiten helfen!“

Was ist weiß und trägt eine Brille? Das Klo!

WITZE DES MONATS

„Na, mein Junge, wie gefällt dir denn der Englischunterricht?“, fragt Opa. „Ach, eigentlich ganz gut. Wenn bloß nicht so viele Fremdwörter drankommen würden“, antwortet Hannes.

# ROSSMANN MACHT'S

Die Ehrlich Brothers und ROSSMANN – man kennt und schätzt einander schon lange. Jetzt zaubert das Duo „NO LIMITS“



**MAGISCH** Ob bei der laufenden Tournee „Diamonds“ oder beim „NO LIMITS“-Event – die Ehrlich Brothers sorgen mit spektakulären Illusionen für Staunen

Die Ehrlich Brothers versprechen vor ihrem Auftritt:  
„Das wird die größte Show unseres Lebens“


Schon früh erkannte Unternehmer Dirk Roßmann das magische Potenzial der Ehrlich Brothers Andreas und Chris. „Ich möchte mir das Staunen erhalten“, sagte der Gründer von ROSSMANN einmal über seine Begeisterung für die beiden Magier. Nun versprechen die Zauberbrüder eine Show der absoluten Extraklasse: „NO LIMITS“ heißt der Abend am 13. Juni in Frankfurt. Schon der Veranstaltungsort ist außergewöhnlich: Zum dritten Mal (nach 2016 und 2019) treten die Ehrlich Brothers in einem Fußballstadion auf. Sie wollen den Deutsche Bank Park Frankfurt

füllen. Mit mehr als 40.211 Zuschauern – so viele waren es 2019 bei „FLASH“ in Düsseldorf – soll erneut der Weltrekord für die meisten Zuschauer bei einer Zauber-Show überboten werden. Außerdem wollen die Ehrlich Brothers die größte Illusion der Welt zeigen: einen Sportwagen, der sich in einen zehn Meter hohen, KI-gesteuerten Mega-Roboter verwandelt. Sie sagen: „NO LIMITS“ wird die größte Show unseres Lebens“. Am Vortag gibt es eine öffentliche Sneakpreview. Dafür werden 3 × 2 Karten verlost (siehe Seite 97).

[ehrlich-brothers.com](http://ehrlich-brothers.com)

## IMPRESSUM

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

Urheber des Centaur-Logos „“ ist Joachim Kath

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

## 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 um das Unternehmen  
 rossmann.de/facebook



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



RMO

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

## AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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

# Timeless moments, captured in scent.



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

# SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

DER NEUE  
CENTAUR  
ERSCHEINT AM  
1. JUNI 2026

ILLUSTRATIONEN  
Stephanie Wunderlich



## Duftes Raumklima

Unangenehme Gerüche aus dem Staubsaugerbeutel? Vor dem Saugen 1-2 EL Waschpulver einsaugen, dann riecht es gleich viel frischer aus dem Gerät.  
*Janet Weidauer, Zwickau*



## Abgeschminkt

Sneaker lassen sich nicht nur in der Waschmaschine reinigen. Ein genialer Trick funktioniert mit Mizellenwasser. Ein Tuch oder Watte-Pad damit tränken, die Sneaker abreiben – dann erstrahlen sie wie neu.  
*Alexandra Behrens, Magdeburg*

**Timing ist alles**  
Beim Braten von Boulettes, Frikadellen oder Kartoffelpuffern lege ich die Bratlinge im Uhrzeigersinn in die Pfanne. So kommt der erste auch zuerst wieder heraus, und nichts brennt an.  
*Jutta Bölker, Berlin*



**Sauber gebacken**  
Statt die Rillen eines Waffeleisens einzeln zu säubern, ist es einfacher, eine „Reinigungswaffel“ aus 2 TL Speisestärke und 4 TL Wasser anzurühren. Ins warme Waffeleisen geben und mit der Restwärme ausbacken. Die Stärke bindet Fett und Reste – fertig.  
*Natalie K., per E-Mail*



## Folge 93

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

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

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



**Blank gebügelt**  
Ist die Unterseite meines Bügeleisens stumpf oder schmutzig, reinige ich sie mit Alufolie. Matte Seite nach oben aufs Bügelbrett legen, Eisen auf höchster Stufe (ohne Dampf) erhitzen und mehrmals darüber bügeln. Der Schmutz bleibt an der Folie haften.  
*Stefanie Scherer, Alsdorf*

GUIDO MARIA  
KRETSCHMER  
& ROSSMANN



# Deine Pflege. Dein Moment.

Meine neue Skincare- und Make-up Linie.

*Dein Guido*



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

**NEU**

# Appklusiv

Dein Körperpflege-Deal

Täglich

20%\*

Wöchentlich neue  
App-Coupons auf  
Körper-, Gesichts-,  
Haar- und Zahnpflege



\* Zwischen dem 04.05.26 – 31.05.26 steht jede Woche ein 20 %-Coupon in der ROSSMANN-App zur Verfügung. Jeweils gültig von Montag bis Sonntag. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar (ausgenommen 10 % auf alles). Nur mit der ROSSMANN-App einlösbar. Coupon aktivieren und App an der Kasse scannen. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Die abgebildeten Produkte sind Teil der wöchentlichen Aktionen und nicht in jeder Woche vom jeweiligen Coupon erfasst.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

