

Gratis zum  
Mitnehmen

Juni  
2026

Magazin. Eins für alle!

# centaur

BEAUTY

Mascara kann  
mehr – in Farbe!

EINSAMKEIT

Hilfe für Kinder  
und Jugendliche

HIMBEEREN

Köstlich und  
zart im Nehmen

IM  
INTERVIEW  
KATRIN MÜLLER-  
HOHENSTEIN

## SPÜRST DU ES AUCH?

Im Digital-Zeitalter wächst  
die Lust aufs Analoge.

Plus: Sommertipps für alle Sinne

ROSSMANN

# FRAGEN. WAGEN. VERANTWORTUNG TRAGEN.

Schon genug Action als Eltern?  
Jetzt übernehmen wir!

**JETZT NOCH  
FÜR 2026  
BEWERBEN!**

bring the  
**action!**



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

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

# EDITORIAL



## *Willkommen in der Juni-Ausgabe!*

Ich gebe es zu: Ich wühle gern und lange in der Erde. Ja, ich liebe es, Pflanzen in meinem Garten wachsen zu sehen und im besten Fall ihre Früchte zu ernten. Mein Vater meinte neulich überrascht: „Wann ist das denn passiert? Als Kind konnte dich das doch gar nicht begeistern.“ Nachdem ich unsere Titelgeschichte gelesen habe, ist die Antwort für mich klar: Ich brauche es, die reale Welt so unmittelbar zu spüren – ohne Ablenkung, ohne Smartphone. „Alles so schön echt hier“, wie unser Titel treffend sagt.

Wir spüren einer wachsenden Sehnsucht nach: der Lust am Analogen, an echten Begegnungen und haptischen Erlebnissen. Das ist keine Flucht vor der digitalen Welt, die uns ja auch Freiheiten schenkt. Es ist eine bewusste Ergänzung, ein „Korrektiv“, wie es unser Experte Prof. Oliver Bendel nennt.

Die Erkenntnis, dass ein Brettspiel, ein persönliches Gespräch oder eben das Wühlen in der Erde eine ganz eigene, tiefe Freude hervorrufen.

Unsere Gesprächspartnerin Katrin Müller-Hohenstein passt perfekt in dieses Bild. Die beliebte TV-Sportmoderatorin ist selbst ein Fan des Analogen. Dabei zeigt gerade ihre Welt, der Spitzensport, wie digitale Medien globale Reichweite schaffen und dabei unvergessliche gemeinschaftliche Momente ermöglichen. Sie sind gar kein Fußball-Fan? Erinnern Sie sich nur an das „Sommermärchen“ der WM 2006: Damals jubelten selbst Menschen begeistert auf den Straßen, für die das Runde sonst nicht ins Eckige muss. Genau das sind sie, diese echten, verbindenden Momente des Erlebens.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath  
redaktion-centaur@rossmann.de

babywelt®

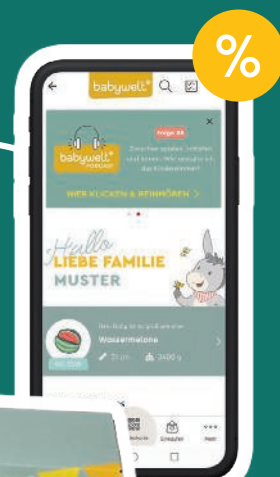
JETZT  
Geschenk  
SICHERN!



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

# EIN CLUB, VIELE Vorteile

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



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

Design der Geschenke kann variieren.



14

**ECHT JETZT!**  
In unserem digital geprägten  
Alltag bekommt das wahre  
Leben neuen Wert



**WAS WAR IHR GRÖSSTER MOMENT?**  
Die Grande Dame des  
ZDF-„Sportstudios“: im Gespräch  
mit Katrin Müller-Hohenstein

30

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

**14 | ALLES SO SCHÖN ECHT HIER**

Im digitalen Zeitalter wächst die Sehnsucht nach dem Fass- und Fühlbaren – vor allem bei Jüngeren. Plus: Wann die Roboter für zu Hause kommen

**30 | „ICH BIN TEAM JOSHUA KIMMICH“**

Sport-TV-Moderatorin Katrin Müller-Hohenstein über Lieblingsinterviewpartner, die Fußball-WM und Nervosität vor der Kamera

**36 | LESEGLÜCK UNTER FREIEM HIMMEL**

Eintauchen und abschalten! Entdecken Sie die große Bücherauswahl im ROSSMANN-Regal

**38 | IMMER AM BALL BLEIBEN**

Hannover 96 und ROSSMANN – eine starke Partnerschaft im Sport – vor allem für Kinder

**44 | SO FÜHLT SICH DER SOMMER AN**

Sehen, fühlen, schmecken, hören, riechen: jede Menge Tipps für Erlebnisse mit allen Sinnen

**92 | EIN LAND, EINE STIFTUNG, EINE VISION**

*Menschen für Menschen* schafft in Äthiopien neue Perspektiven – auch ROSSMANN unterstützt die Stiftung

**98 | STILLES DUNKEL**

Wenn junge Menschen unter Einsamkeit leiden... wie man Probleme erkennt, wo es Hilfe gibt

Genuss & Leben

**24 | LUST AUF DRAUSSEN**

Bei Picknick, Gartenparty oder am Strand: So sind Sie perfekt vorbereitet

**75 | NACHGEFRAGT BEIM ...**

... Start-up fayn., dessen Motto lautet: „Fitness mit Genuss“ – für proteinreiche Riegel

**76 | DA HABEN WIR DEN SALAT!**

Frisch, bunt, lecker! Hier kommen sommerliche Rezepte für köstlich-leichte Variationen

**82 | FINGERFOOD VOM STRAUCH**

Himbeeren sind keine Beeren – und weitere Geheimnisse rund um die süßen Früchtchen

**84 | RAUS INS LEBEN!**

Diese Minis sind ganz groß! Wein und Sekt im Kleinformat, perfekt für genussvolle Momente im Freien, jetzt bei ROSSMANN im Regal ▶



106

**GEWUSST, WIE ...**  
... man den Anfang vom  
Klebeband schneller findet  
– und weitere Tipps für  
Haushalt & Co.



**WIR LIEBEN'S BUNT**  
Schwarz geht immer – aber  
jetzt hat farbige Mascara  
ihren großen Auftritt



**KÖSTLICH MIT BISS**  
Salate mit Power und Pfiff:  
Mit diesen Rezepten schmeckt  
der Sommer noch besser

Pflege & Gesundheit

**51 | SCHÖNE AUSSICHTEN**

Auf diese News können Sie sich freuen

**54 | FRISCHE, DIE BLEIBT –  
WIE DEO ZUM DUFTBEGLEITER WIRD**

Mit feinen Nuancen: Was die neuen Deos können,  
und was Hauttypen damit zu tun haben

**62 | COLOR-UPGRADE**

Schwarz ist schön – aber Mascara kann viel  
mehr! Welche Farben jetzt angesagt sind –  
und kleine Kniffe fürs Tuschen

**68 | WER VORSORGT, HAT MEHR ZU LACHEN**

Regelmäßige Kontrolle und gründliche Vorsorge  
mindern das Risiko von Parodontitis und Karies –  
da wird der Gang zum Zahnarzt viel entspannter

**96 | BESTE BEGLEITER**

Entdeckungen des Monats



Immer dabei

**03 | EDITORIAL**

**08 | AUGENBLICK**

**10 | HERZLICH WILLKOMMEN**

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

**87 | LIEBLING DES MONATS**

Mit Alvina Lily Robinson, Social-Media-  
Managerin bei ROSSMANN

**89 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL**

**102 | KINDERSEITEN**

**104 | ROSSMANN MACHT'S**

Die beliebte Sonnenschutzmarke Sunozon  
von ROSSMANN gibt's im neuen Look und mit  
verbesselter Rezeptur – das sind gute News!

**105 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG**

**106 | HAUSHALTSTIPPS**

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

Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit  
zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](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)**



# Gemeinsam neues Lernen fördern

5

Zukunft  
**MITGEMACHT**



Eine Initiative von

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



**Deutsches  
Kinderhilfswerk**

**Interessierte  
Schulen können sich  
bis zum 31. Oktober  
bewerben**



Die Initiative „Zukunft Mitgemacht“ von ROSSMANN, Procter & Gamble und dem Deutschen Kinderhilfswerk fördert in Zusammenarbeit mit #wirfürschule innovative Bildungsprojekte an Schulen mit einem jährlichen Spendenziel von mindestens 1 Mio. Euro. Mehr Infos unter: [zukunftmitgemacht.de](https://www.zukunftmitgemacht.de)

In Kooperation mit



#wirfürschule

## Die Förderprojekte 2026

**Maker Spaces:** In diesen offenen Lernräumen erhalten Schülerinnen und Schüler Zugang zu Technologien wie Lasercuttern, 3D-Druckern oder Greenscreens sowie zu vielfältigen Materialien und Werkzeugen. Sie tüfteln, gestalten und setzen eigene Projekte von der Idee bis zur Umsetzung um – und stärken dabei zentrale Zukunftskompetenzen.

**LifeTeachUs:** Die gemeinnützige Bildungsinitiative nutzt Unterrichtsausfall sinnvoll: Engagierte Menschen aus der Gesellschaft – sogenannte LifeTeacher – bringen praxisnahes Lebens-, Berufs- und Alltagswissen in Schulen. In 45-minütigen LifeLessons vermitteln sie Inhalte, die im klassischen Unterricht oft zu kurz kommen, und bereiten Schülerinnen und Schüler auf das echte Leben vor.

AUGENBLICK



## **DARF'S EIN BISSCHEN MÄH SEIN?**

Im Sommer kühlend, im Winter wärmend, selbstreinigend, wasserabweisend und atmungsaktiv. Was wie eine geniale Materialerfindung der Outdoor-Industrie klingt, ist eines der wunderbarsten Naturprodukte, das es gibt – Schafwolle. Falls Sie sich wundern, dass diese beiden Vertreter der Gattung Ovis im Frühsommer vollflauschig im Grünen stehen – das hat einen guten Grund: Im Juni kann es in Mitteleuropa zu einem plötzlichen Kälteeinbruch durch feuchte Polarluft kommen. Schafe würden ohne schützende Schicht ordentlich schlottern – deshalb spricht man bei diesem Wetterphänomen auch von Schafskälte und lässt ihnen ihr Wollkleid. Spätestens Ende des Monats ist dann aber Schur angesagt, damit bis zum Winter wieder ein schönes, dichtes Fell wächst. Schafe sind übrigens soziale und feinfühlig Wesen. Und sie können sich bis zu 50 Gesichter von Artgenossen und Menschen merken. Da schau her!



# HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



ERFRISCHUNG, BITTE! Bei Hitze werden Wasserstellen für Vögel besonders wichtig.

Naturschutzverbände wie der NABU empfehlen deshalb, flache Wasserschalen im Garten oder auf dem Balkon aufzustellen. Wichtig ist, das Wasser täglich zu wechseln und die Tränke regelmäßig zu reinigen, damit sich keine Keime bilden.



## Top für den Teint

Haben Sie schon mal etwas von hypochloriger Säure, kurz HOCL (Wasserstoff, Sauerstoff, Chlor), gehört? Ein Sprühstoß hilft bei Akne, Ekzemen, Mini-Verletzungen nach Waxing oder Rasur. Antibakteriell und beruhigend – unser neuer Favorit!

„HOCL Spray“ von ISANA,  
100 ml



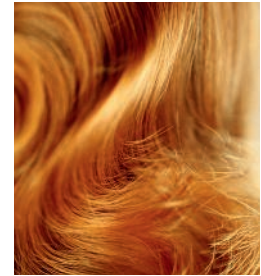
## Sommerleicht

Babys lieben Kekse, weil sie sie an süße Muttermilch erinnern. Wie wäre es für Zwischendurch mit Himbeerkekse mit einem Hauch von Bio-Vanille? Bei dieser limitierten Edition werden aber auch die Großen schwach. Ab dem ersten Lebensjahr.

„Himbeerkekse mit Bio-Vanille“  
von Babydream, 125 g



Wer in einer späten Lebensphase (ab 50) mit einem neuen Partner zusammenzieht, ist deutlich zufriedener – unabhängig davon, ob geheiratet wird oder nicht. Entscheidend ist laut einer Studie der Psychologin Iris Wahrung von der Universität Wien mit einem internationalen Team der gemeinsame Alltag: Die „geteilte Lebenswelt“ wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.



### Glänzende Idee

Für strapaziertes Haar: Die „Laminierungskur“ mit 8 % Gloss-Seal-Komplex und Glykolsäure glättet die Haarstruktur, sorgt für geschmeidige Längen und verleiht einen spiegelnden, lichtreflektierenden Glanz.

„Glycolic Shine Laminierungskur“ von ISANA Professional, 125 ml



### Pffft, pffft ...

Ameisen, Mücken, Spinnen, Silberfischchen – die Natur ist vielfältig. Manchmal kommt uns Ungeziefer jedoch zu nahe und macht sich im Haushalt breit. Dann hilft gezielte Direktbekämpfung.

„Mintsect Aerosol Ungeziefer Spray“\* von RUBIN, 250 ml



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

HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT



SAUBERE IDEE Manche mögen die „ISANA med Waschlotion“ wegen ihrer inneren Werte: Die pH-hautneutrale Formel hilft, den Säureschutzmantel der Haut von Gesicht und Körper zu stabilisieren und die natürliche Schutzfunktion aufrechtzuerhalten. Andere schätzen vor allem ihre äußeren Fähigkeiten: Durch den Nachfüllbeutel lassen sich 80 Prozent des Plastiks einsparen, die bei der Herstellung einer komplett neuen Flasche benötigt würden. Ziemlich clever!

„ISANA med Waschlotion Nachfüllbeutel“, 500 ml



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



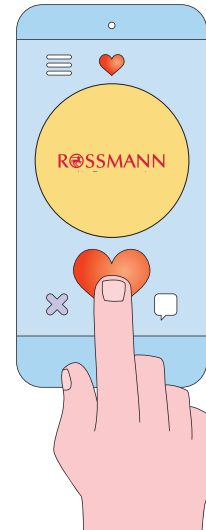
### Matcha-Mix

In der neuen Sorte der „WellMix-Shakes“ trifft echtes Matcha-Grüntee-pulver auf fruchtigen Erdbeergeschmack. Perfekt für Muskelaufbau und -erhalt\*. Mit hochwertigem Eiweiß, etwa aus Milcheiweiß oder Sojaprotein-Isolat.

„WellMix Iced Matcha Latte Strawberry Flavour“, 350 g

\*Proteine tragen zum Erhalt und zur Zunahme von Muskelmasse bei

NEUES  
VON  
DER  
APP



Registrieren und noch mehr sparen! Sofort nach dem Download der ROSSMANN-App stehen Ihnen viele Coupons zum Sortiment zur Verfügung. Außerdem können Sie an tollen Gewinnspielen teilnehmen. Zudem empfehlenswert: mit einem einfachen Klick den Newsletter abonnieren, um garantiert keine Neuigkeiten zu verpassen. So macht der Einkauf noch mehr Spaß! Mehr Informationen erhalten Sie unter [rossmann.de/app](https://rossmann.de/app)

SCHON  
GEWUSST?



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



# Alles so schön echt hier

Brettspiel statt Gaming, Begegnungen  
mit Menschen statt KI-Avataren:  
In einer Welt, die vom Digitalen geprägt ist,  
wächst die Sehnsucht nach „real life“.  
Über den organisierten Offline-Modus und  
den unwiderstehlichen Reiz des Haptischen

TEXT *Silvia Stammer*

SPÜREN  
Der Geruch der  
Wiese, die  
Bewegung, der Wind,  
Gemeinschaft und  
Leichtigkeit





**LESEN UND MALEN** Wer sich darauf einlässt, ist ganz bei der Sache – und erfährt, wie Konzentration, Erinnerung und Wohlbefinden gestärkt werden

**W**enn Sie dieses Heft in gedruckter Form in den Händen halten (und nicht das Blätter-PDF auf [rossmann.de](http://rossmann.de) nutzen), spüren Sie das Papier und hören das Rascheln der Seiten beim Umblättern. Fühlt sich gut an, nicht? Knapp 200 Gramm geballte Information, Service und Unterhaltung, die buchstäblich zu begreifen sind. Meta-Analysen auf [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com) belegen, dass sich Gedrucktes bei vielen Menschen tiefer ins Gedächtnis eingräbt als auf dem Bildschirm gescrollte Texte.

Doch nicht nur die Haptik (altgriechisch „haptos“, fühlbar) von Magazinen wird wertgeschätzt. Die Sehnsucht nach „echten“ Erlebnissen ohne Smartphone, live und in Farbe, ist ein gesellschaftlicher Trend. Selbst beim Digital-Festival OMR in Hamburg wurde 2025 die Inszenierung von Marken „in real life“ als zukunftssträchtig gepriesen: In einer Zeit, da Fake News und KI-generierte Bilder das Internet fluten, sei das Analoge vermehrt gefragt. Doch woher kommt die (Rück-)Besinnung aufs wahre Leben? Was gewinnen wir dadurch? Wird sie von Dauer sein in einer Zeit,

in der Technik immer stärker unseren Alltag prägt und in nicht allzu ferner Zukunft kompetente Roboter im Haushalt helfen sollen? (siehe Interview Seite 21)

### *Analoge Auszeit im Café Rosa*

Ein Sonntagnachmittag im Hamburger Stadtteil Ottensen. Im hinteren Bereich des Café Rosa, das von der Initiative KULTUR&GUT (KUGU) betrieben wird, ist „Offline Time“ angesagt. Wer hier vorbeikommt, möchte sich mit den Händen statt mit dem Handy betätigen. Mit Stift, gedrucktem Buch oder einem Würfelspiel zum Beispiel. Heute sitzen unter anderem zwei Freundinnen, beide Anfang vierzig, am Tisch, vertieft in Aquarellmalerei und gelegentlichen Klönschnack, wie es auf Norddeutsch so schön heißt. Sie hätten sich auch zu Hause verabreden können, sagen sie, aber die Café-Atmosphäre sei angenehmer.

Einmal im Monat stellt KUGU den Raum kostenlos unter dem Offline-Motto zur Verfügung. Ein Trend zur bewussten Abkehr vom Digitalen sei definitiv erkennbar, sagen die



**HANDARBEITEN UND PLATTEN AUFLEGEN** Solche Momente bringen Menschen zusammen und schaffen echte Begegnungen – jenseits von Bildschirm und Algorithmus

Macher. Anfang des Jahres war zudem The Offline Club, organisiert von einem externen Veranstalter, im Café Rosa zu Gast. Bei fünf Euro Eintritt kamen rund 60 Teilnehmer zusammen. Die Handys schlossen sie zu Beginn des dreistündigen Treffens in Schränkchen ein. Nach einer „Me-Time“ mit Stille, Lesen oder Stricken gab's zwei Stunden lockeres Gespräch. „Urlaub im Kopf“, lautete das Fazit einer jungen Frau in einem NDR-Bericht.

Die Organisatorin Christina Lirsch plant weitere Events, die je nach Angebot – vom Spieleabend bis zur Stadtteil-Quiztour – auch zehn Euro und mehr kosten könnten. Neben Hamburg haben sich die Offline Clubs in 18 weiteren Städten in Europa etabliert, von Berlin bis London, Köln bis Wien. Gegründet wurden sie 2024 in Amsterdam von drei Niederländern, die bei einem Ausflug in die Natur erlebt hatten, wie gut ihnen Digital Detox tut.

Ob kostenlos im Nebenraum oder kommerziell organisiert: Die „echte“ Begegnung steht im Vordergrund – inmitten einer Gesellschaft, in der Kontakte bevorzugt per Dating-App geknüpft oder „Beziehungen“ mit

KI-Avataren eingegangen werden. Allerdings ist es bei der Klubvariante ein bisschen wie mit Seminaren fürs Fastenwandern: Am Ende zahlt man eine Gebühr für den Verzicht. Das leuchtet nicht jedem ein.

### *Plattenspieler, Lauftreffs und Anwesenheit im Büro*

Die meisten Teilnehmer der Offline-Events gehören der Gen Y oder Z an, sind im Alter zwischen 20 und Mitte 30 – und mit Spielekonsolen groß geworden. Zur Erinnerung: Noch vor 20 Jahren waren laut „Telekommunikations-Marktbericht“ von Axel Springer gerade einmal neun Millionen Deutsche via Multimedia-Standard UMTS im Internet. Der Rest telefonierte mit dem Klapphandy. Was Eltern und Ältere noch von früher kennen, erobern sich junge Leute derzeit neu. Der Plattenspieler erlebt ein Revival, das Knistern der Langspielplatten wird gefeiert – und das nächste Taylor-Swift-Album trotzdem gestreamt. Sportvereine, in denen gemeinsam geschwitzt wird, boomen: Die Zahl der Mitglieder erreichte laut Deutschem Olympischen ▶



cewe

# Glanzvoll.

Veredelte Grußkarten für Herzensmomente.

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



**TÖPFERN UND BEWEGUNG** Der Einsatz von Händen und Sport – beides wirkt als Gegengewicht zum digitalen Alltag. Weniger Bildschirmzeit kann Stress reduzieren und die Schlafqualität verbessern

Sportbund (DOSB) im vorigen Jahr mit 29,3 Millionen einen neuen Höchststand. Lauftreffs und Schachklubs, bei denen man sich über das geliebte Hobby austauscht oder es gemeinsam betreibt, sind stark gefragt – und werden auch gewürdigt. 2025 wurde die Förderung von Brettspielen in Deutschland in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen UNESCO-Kulturerbes aufgenommen. Auch in der Arbeitswelt wird verstärkt auf Hybridmodelle aus Remote-Tätigkeit und Anwesenheit im Büro gesetzt. Studien zeigen, dass der Vor-Ort-Modus vor allem bei teamorientierten Aufgaben oder beim Start in einen neuen Job sinnvoll ist. Wo weniger Kollaboration nötig ist, ist ein konzentrierter Kopf vor dem Rechner zu Hause oft produktiver. Gerade junge Erwachsene, die während Corona isoliert waren, empfinden den Austausch mit Kollegen manchmal wie eine soziale Belohnung nach einer langen Strecke des Verzichts.

### *Altersgrenze für Social Media*

So fest digitale Möglichkeiten im Alltag verankert sind, so sehr wächst das Bewusstsein für

ihre schädlichen Auswirkungen. Laut „Financial Times“ hat die Nutzung von Social Media bereits 2022 den Zenit überschritten und ist seitdem rückläufig (2024: 140 Minuten pro Tag). In Australien wurden mehrere Millionen Konten von Minderjährigen auf sozialen Medien gekappt, seit ein Ende 2024 beschlossenes Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige in Kraft trat. So soll vor allem die psychische Gesundheit von Kindern geschützt werden. Premierminister Anthony Albanese sagte: „Wir wollen, dass unsere Kinder eine Kindheit haben – und dass Eltern wissen, dass wir hinter ihnen stehen.“ Allerdings mehren sich die Meldungen, dass das Verbot technisch recht einfach zu umgehen ist, während gleichzeitig in Deutschland eine entsprechende Verbotsdiskussion Fahrt aufnimmt.

*„Leg doch mal das Handy weg!“*

Ob auf Druck oder freiwillig: Mit einer gewissen Digitalabstinenz geht es uns nachweislich gesundheitlich besser. Die Universität für Weiterbildung im österreichischen Krems fand ▶



**SPIELEN** Schach verlangt Präsenz, Austausch und strategisches Denken – Qualitäten, die im digitalen Alltag oft zu kurz kommen

in einer Studie heraus, wie sich die Begrenzung der Handynutzung auf maximal zwei Stunden täglich (*statt des durchschnittlichen Konsums von 4,5 Stunden*) auswirkt. Schlafqualität und Wohlbefinden stiegen um 18 bzw. 14 Prozent. Stress und depressive Symptome sanken um 16 bzw. sogar 27 Prozent. Wenn das kein Ansporn ist, mal wieder etwas mit den Händen zu schaffen! Wer zu Stricknadeln greift oder Porzellan bemalt (gerne in Gesellschaft), trainiert das Oberstübchen. „Die Hand ist das Fenster zum Geist“, sagte schon der Philosoph Immanuel Kant. Neurowissenschaftler wie die Amerikanerin Kelly Lambert von der University of Richmond bestätigen: „Wenn Sie etwas tun, wobei Sie Ihre Hände einsetzen, wird mehr Gehirnaktivität entfaltet.“ Also sind die Aquarellmalerinnen im Café Rosa wohl auf dem richtigen Weg. Im Zeitalter der digitalen Erschöpfung ist das Wiedererstarken des Analogon bewusstes Stressmanagement – und eine Gegenbewegung der vielseitigsten und schönsten Art.

# JEAN+LEN PROFESSIONAL



**STRONGER. SMOOTHER. SHINIER.**  
Hol Dir das "Frisch-vom-Friseur"-Feeling ganz easy nach Hause

Demnächst bei ROSSMANN 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.



VISION  
Ein humanoider  
Roboter als  
Vorleser? Das ist  
längst keine Zu-  
kunftsmusik mehr!

## „Der Reiz der Realität“

Maschinenethiker Prof. Oliver Bendel über Gegenbewegungen im Zeitalter der Digitalisierung und die Frage, wann Roboter unseren Alltag begleiten

**D**er technologische Fortschritt rast und rast – aber wie passen Mensch und Tier in diese Welt? Mit dieser Frage beschäftigt sich Prof. Oliver Bendel von der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW). Der 58-jährige Philosoph und Wirtschaftsinformatiker ist Experte für KI und Robotik, Autor zahlreicher Fachbücher (u. a. „Soziale Roboter“) und war mehrfach als Sachverständiger auf Bundes- und europäischer Ebene aktiv.

### Warum wächst gerade jetzt die Sehnsucht nach dem Analogen?

*Oliver Bendel:* Viele Menschen spüren, dass das Digitale ihr Leben beherrscht. Gerade Jüngere erleben, dass sie zufriedener sind, wenn sie das Handy mal weglegen oder soziale Medien bewusst pausieren. Wenn man spürt, was die reale Welt an Reizen bietet, will man auch wieder dorthin zurück. Diese Lust am Analogen ist da, auch wenn sie bislang eher noch eine Nische ist.

### Ist das also nur Nostalgie?

Nein, eher eine Gegenbewegung zur Dauerverfügbarkeit – wobei es weltweit eine Zuwendung zum Digitalen gibt. Digitalisierung hat enorme Vorteile: Ich kann von überall arbeiten und so Freiheit gewinnen. Aber genau das schärft auch das Bedürfnis nach dem, was nicht digital ist: Stille, Konzentration, echte Begegnung, körperliche Erfahrung. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um die Frage, wie wir beides klug verbinden. Das Analoge kehrt nicht als Rückschritt zurück, sondern als Korrektiv.

### Auf der anderen Seite steht eine intensive Weiterentwicklung, zum Beispiel bei der Robotik. Inwieweit sind Sie als Maschinenethiker gefragt, was machen Sie konkret?

Wir bauen moralische Regeln in Maschinen ein. Technik soll nicht nur funktionieren, sondern sich in bestimmten Situationen menschen- oder tierfreundlich verhalten. Ein

einfaches Beispiel: Ein Mähroboter kann so gebaut werden, dass er einen Igel erkennt und stoppt, statt ihn zu verletzen. Hinter der Technik steht die moralische Annahme: Dieses Lebewesen ist schützenswert.

### Klingt sinnvoll, gibt es dabei auch Grenzen?

Man darf nicht jede Maschine moralisieren. Nicht alles muss ständig pädagogisch oder bevormundend sein. Entscheidend ist, wo ethische Leitplanken wirklich nötig sind: bei Systemen, die selbstständig handeln, Nähe zum Menschen haben oder Schaden anrichten könnten. Da geht es darum, den Handlungsspielraum der Maschine zu begrenzen.

### Was kommt in der Robotik als Nächstes?

Industrie-, Service-, Reinigungs-, Sicherheits- und Transportroboter sind schon erfolgreich im Einsatz. Der nächste große Schritt sind ►

tragbare soziale Roboter und sogenannte General Purpose Robots, also Allzweckroboter. Dazu kommen inklusive Anwendungen: Geräte oder Datenbrillen, die Blinden oder Hörgeschädigten helfen, ihre Umgebung besser wahrzunehmen. Robotik wird damit persönlicher, alltagsnäher und ist auch stärker mit KI verbunden.

### Steht also in absehbarer Zukunft ein Roboter in jedem Haushalt?

Zunächst werden Tausende Geräte in reale Haushalte kommen, nicht Millionen. Dort sammeln sie Daten aus echten Umgebungen und lernen an konkreten Situationen. Momentan sind sie auf einzelne Tätigkeiten spezialisiert, zum Beispiel eine Spülmaschine auszuräumen. In etwa zehn Jahren könnte eine zweite



**DER EXPERTE**  
Prof. Oliver Bendel, Experte für KI-Ethik, forscht in der Schweiz zu KI, Robotik und Ethik

Welle folgen, mit deutlich leistungsfähigeren Allzweckrobotern. Sie können uns morgens wecken, bei der Arbeit helfen, uns nachmittags zum Tennisplatz begleiten, abends ins Bett bringen und ein Gute-Nacht-Lied singen. Die Möglichkeiten sind enorm.

### Was ist dabei die größte Herausforderung?

Akzeptanz, Platz und Regulierung. Ein großer humanoider Roboter wirkt schnell bedrohlich. Viele Wohnungen sind für so etwas gar nicht ausgelegt. Und rechtlich ist vieles noch ungeklärt, was Zulassung oder Sicherheit betrifft. Technisch kommt vieles schneller, als Gesellschaft und Behörden darauf vorbereitet sind. Genau deshalb wird Maschinenethik so wichtig. ●



Shea Moisture®

**COCONUT & HIBISCUS**

**SPENDET SOFORT FEUCHTIGKEIT  
FÜR DEFINIERTE, WEICHE LOCKEN**

**MIT KOKOSÖL, SEIDENPROTEIN UND  
BIO-FAIRTRADE SHEABUTTER**



1

**SHAMPOO**  
+ REINIGEN

2

**CONDITIONER\***  
+ PFLEGEN

3

**SMOOTHIE**  
+ DEFINIEREN

**Premium Formel**  
mit natürlichen Inhaltsstoffen  
ohne Silikone, Sulfate und Parabene

\*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.



2 Stück



# Lebensmittel Mottenfalle

Geruchlos | Leimfalle mit Sexuallockstoff | Je **3** Monate wirksam



Ideal für Küchenschränke  
und Vorratsräume

**WIRKSAM**  
seit 1911

## Keine Motten im Haus!

„Ich schütze meine Vorräte  
mit der Lebensmittelmotten-  
Falle von Aeroxon.“

Biozidprodukte vorsichtig verwenden.  
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

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.



Aeroxon Insect Control GmbH  
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen



## LUST AUF DRAUSSEN

Endlich Sommer! Allerhöchste Zeit, das Leben im Grünen oder am Wasser zu genießen. Noch schöner wird's mit hübscher Deko und ausgesuchten Leckereien

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

## TISCHLEIN, DECK DICH!

1. FESTLICH Mehrfarbige „Solar-Party-Lichterkette“ mit Dämmerungssensor, 30 Birnen, Länge ca. 2,90 m, aus der IDEENWELT\*
2. PRAKTISCH „Umhängetasche“ in Jeansoptik, aus der IDEENWELT\*
3. HINGUCKER „Deko-Krug“, aus der DEKOWELT, 1 Stk.
4. FLOWER-POWER „Vase Blossom“, aus der DEKOWELT
5. WARMES LICHT „Akku-Tischleuchte“ mit flachem Schirm, aus der DEKOWELT
6. PRICKELND „ROSS Secco Rosé“ mit Aromen von Walderdbeeren und Himbeeren, 750 ml
7. ECHTWACHS „LED Kerze 3D Flamme Trockenblumen“ mit Timer-Funktion und Batterien, von RUBIN LICHT, in verschiedenen Größen
8. STYLISCH „Gläser 2er-Set“, aus der IDEENWELT
9. SCHMÜCKEND „Deko-Untersetzer Zitrone“, aus der DEKOWELT\*, 6er-Set
10. BLUMIG „Dekoschale“, aus der DEKOWELT
11. ROSIG „Deko-Teller“ in Erdbeerform, aus der DEKOWELT, 1 Stk. ▶

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





**JOHN FRIEDA**

# MEHR VOLUMEN. MEHR FÜLLE. MEHR WOW.

400% mehr Fülle in Sekunden\*

**NEU**



\* Im 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 Produktpage die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



## EINLADUNG ZUM PICKNICK

1. SCHICK „Gastrinkflasche“, 500 ml, mit Deckel aus Bambusholz, aus der IDEENWELT\*<sup>1</sup>
2. MIT THERMOFUNKTION „Kühltasche“, aus der IDEENWELT\*<sup>1</sup>, 1 Stk.
3. DURSTLÖSCHER „enerBio Kokoswasser Natur“, 1 l
4. PRAKTISCH „Frischhaltedosen“, aus der IDEENWELT\*<sup>1</sup>, 3er-Set
5. FÜR UNTERWEGS „Joghurtbecher“ mit Deckel für Müsli oder Obst, aus der IDEENWELT\*<sup>1</sup>
6. PROTEINQUELLE „Nuss-Mix geröstet und gesalzen“, von GENUSSPLUS, 150 g
7. AUF DER KLEIDUNG Mückenschutzsticker „pieksmichnicht“\*<sup>2</sup> mit Citronella-Öl wirken ohne Körperkontakt, für Babys ab Geburt, 12 Stk.
8. SPÜLMASCHINENFEST „Melamin-Becher“, aus der IDEENWELT\*<sup>1</sup>, verschiedene Designs, 1 Stk.
9. CREMIG „enerBio Grillgemüse Feta Streichgenuss“, 135 g
10. MIT TRANSPORTASCHE „Picknick-Set“ mit Tellern und Edelstahlbesteck für zwei Personen, aus der IDEENWELT\*<sup>1</sup>

\*1Produkte nicht im ganzen Monat Juni verfügbar. Nur solange der Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten  
 \*2Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen



## HERRLICH GESTRANDET

- 1.** GLUTENFREI „Brezeln & Fruchtchips Erdbeere & Apfel“, von GENUSS PLUS KIDS, 50 g **2.** FRUCHTIG „GENUSS PLUS Apfel-Kirsch-Schorle“, 0,5 l, auch als Apfel-Schorle **3.** SCHATTENSPENDER „Sonnenschirm“, aus der IDEENWELT\***1**  
**4.** ALLES DRIN „Strandtasche“, aus der IDEENWELT\***1** **5.** SOFORTSCHUTZ Wasserfestes\***2** „Sonnenspray“ ohne Duftstoffe, LSF 50, von Sunozon Kids, 250 ml **6.** ABKÜHLUNG „Handventilator“, aus der IDEENWELT\***1**, 1 Stk. **7.** KINDERSPASS „Sand- und Wasserspielzeug-Koffer“, aus der IDEENWELT\***1**, 9er-Set **8.** VOLLER UV-SCHUTZ: Sonnenbrille, von Sunozon, 1 Stk.  
**9.** INS WASSER! „Tauchtiere“, aus der IDEENWELT\***1**, 3er-Set **10.** REISELUST „Hamamtuch“, aus der IDEENWELT\***1**, ca. 100 x 200 cm  
**11.** RAFFINIERT „Sandfreie Strandmatte“, aus der IDEENWELT\***1**, ca. 150 x 200 cm, mit Aufbewahrungstasche, 1 Stk. ●

\***1**Produkte nicht im ganzen Monat Juni verfügbar. Nur solange der Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten

\***2**Nach 40 Minuten Wasseraufenthalt schützt Sunozon Ihre Haut weiterhin mit mindestens 50 % des ausgelobten Lichtschutzfaktors

# GARNIER



**SOFORT EBENMÄSSIGER TEINT.  
84% GEMILDERTE DUNKLE FLECKEN<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>KLINISCHER TEST, 55 DUNKLE FLECKEN, 55 PROBAND:INNEN.



\*

\*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 Produkseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

**NEU**

**VITAMIN C**

**ALL-IN-1  
GETÖNTES FLUID**

**5%** VITAMIN C  
+ NIACINAMID  
+ GLYCERIN  
**LSF 50+**

ANERKANNT VON



Cruelty Free  
INTERNATIONAL  
[WWW.BANNEDECKUNGSMITTELGEHT.COM](http://WWW.BANNEDECKUNGSMITTELGEHT.COM)



# KK MMH

## „ICH BIN TEAM JOSHUA KIMMICH“

Katrin Müller-Hohenstein über die  
Fußballweltmeisterschaften 2014 und 2026,  
ihren ungewöhnlichen Start im  
ZDF-„Sportstudio“ – und ihre Liebe zum Analogen

TEXT *Silvia Stammer*

Zum digital geführten Interview erscheint Katrin Müller-Hohenstein auf die Sekunde pünktlich auf dem Bildschirm – lässig mit Käppi, Jeansjacke und grünem T-Shirt. Eine, die keine Pose braucht. Es passt dazu, wie sie vor 20 Jahren ins Fernsehen kam – am 28. Januar 2006 moderierte die gebürtige Erlangerin das erste Mal „das aktuelle sportstudio“ im ZDF.

Der Musikchef ihrer Radiostation hatte sie damals gedrängt, sich auf die Stelle zu bewerben. Der erste Anruf verlief ernüchternd, „ich hatte ja keinerlei Fernseherfahrung“. Doch weil andere an sie glaubten – und weil sie, wie sie selbst sagt, immer auch „naiv und unbekümmert“ genug gewesen sei –, schickte sie doch einen kurzen Brief an die Redaktion. Es folgten Treffen, ein Casting mit Jürgen Klopp als Probegast – und dann der Anruf vom ZDF: „Wir machen das.“ Mit dem „Centaur“ spricht Katrin Müller-Hohenstein vor Beginn der Fußball-WM, die vom 11. Juni bis 19. Juli in den USA, Kanada und Mexiko stattfindet. Ihr Platz wird dabei im Studio in Berlin sein, sie ist aber auch auf einen Übersee-Einsatz vorbereitet.

**Fußball-WM und Olympische Winterspiele in einem Jahr – ist das für Sportfans ein Geschenk oder vor allem anstrengend?**

Beides. Solche Jahre sind besonders intensiv, weil die Großereignisse geballt kommen. Aber wenn man etwas macht, das einen erfüllt, dann trägt einen diese Freude auch durch die anstrengenden Phasen. Noch schöner ist es, wenn alles etwas entzerrter ist – rein persönlich gesprochen. Grundsätzlich gilt: Sport ist für mich nicht die schönste Nebensache der Welt, sondern etwas, das mein Leben seit der Kindheit geprägt hat. Und ich empfinde Demut und Freude, dass ich das beruflich machen darf – wobei es sich nicht immer wie Arbeit anfühlt, weil ich es so gerne tue.

**Sie haben einmal gesagt, das WM-Finale 2014 im Maracanã-Stadion in Rio sei Ihr größter beruflicher Moment gewesen. Ist das noch zu toppen?**



Katrin Müller-Hohenstein, 60, ist Mutter eines erwachsenen Sohnes. Mit ihm und „Fiete“, einem weißen Dachshund, lebt „KMH“ in München. Sie joggt mit ihrem Hund, schwimmt gerne und liebt prinzipiell Bewegung: „Ich gehe auch oft zu Fuß in die Stadt, wo andere den Roller zur U-Bahn nehmen.“

Nein, wahrscheinlich nicht. Eine europäische Mannschaft wird in Südamerika Weltmeister, dann noch in diesem Stadion – das war fast schon kitschig in seiner Größe. Bis heute ist es für mich kaum zu fassen, dass ich das erleben durfte. Solche Momente tragen einen über Jahre. Ich weiß noch genau, wo ich saß, wie aufgeladen die Atmosphäre war – ich saß in der Nähe der argentinischen Fans –, und wie ich nach dem Schlusspfiff schlicht überwältigt war. Ich hab nur noch geheult.

**Zugleich stehen sportliche Großereignisse ja oft in der Kritik. Wie gehen Sie damit um?**

Die Kritik ist oft berechtigt. Gerade bei großen Verbänden gibt es einige problematische Punkte. Aber mein Blick geht zuerst zu den Sportlerinnen und Sportlern. Ich bin Team Joshua Kimmich, das ist ein hochbegabter Fußballer, der in seinem Leben einmal so einen großen Titel gewinnen möchte. Da drücke ich ihm die Daumen, das würde ich ihm so sehr gönnen. Das heißt nicht, dass wir kritische Themen ausblenden – im Gegenteil, sie gehören zur Berichterstattung dazu. Aber ich finde, man muss beides können: Begeisterung für den Sport und einen klaren Blick auf die Umstände.

**Im Vorfeld gab es eine Diskussion über einen möglichen Boykott der Fußball-WM aus Protest gegen die US-Regierung unter Trump. Was sagen Sie dazu?**

Das ist am Ende eine sehr persönliche Gewissensfrage. Ich kann diejenigen verstehen, die sagen: Unter diesen politischen Bedingungen will ich das nicht schauen. Ich kann genauso jene verstehen, die sagen: Für mich steht in diesem Moment der Sport im Vordergrund. Beides ist legitim. Sport ist immer auch politisch. Ich halte nichts davon, anderen ihre Haltung vorzuschreiben.

**Auf einem Streaming-Sender kann man alle 104 Spiele sehen, im öffentlich-rechtlichen TV nur 60 Spiele...**

... aber alle Spiele mit deutscher Beteiligung. Ich bin mal gespannt, ▶



**„WENN  
ROGER  
FEDERER  
KOMMT,  
HÖRE  
ICH AUF.  
DAS IST  
NATÜRLICH  
HALB IM  
SPASS  
GEMEINT,  
ABER NUR  
HALB“**



**LIVE UND IN FARBE**  
 Katrin Müller-Hohenstein ist vielseitig im Einsatz – bei der Gala „Sportler des Jahres“ (li.) ebenso wie am Spielfeldrand beim DFB-Pokal (oben) oder bei Interviews, zum Beispiel mit Bundestrainer Julian Nagelsmann



ob Sie alle 60 Spiele schaffen! Noch dazu zu abenteuerlichen Zeiten mitten in der Nacht. Falls ja, sprechen wir uns noch mal.

**Sie wirken vor der Kamera oft bemerkenswert gelassen. Sind Sie nie nervös?**

Es gibt diesen kurzen Moment vor jeder Sendung. Wenn das Rotlicht angeht, ist das, als würde ich über eine kleine Schwelle steigen. Das ist ein Kick, ein Signal an den Körper: jetzt konzentrieren. Aber es treibt mich nicht um. Vielleicht liegt es wirklich an dieser Mischung aus Naivität und Unbekümmertheit, mit der ich viele Dinge in meinem Leben angegangen bin. Ich habe vielleicht manches unterschätzt, aber genau das hat mir auch geholfen. Am Ende ist es nur Fernsehen – und dieser Gedanke erdet.

**Was macht für Sie ein gutes Interview aus?**

Ein Interview wird vor allem dann gut, wenn die andere Seite Lust hat zu erzählen. Wenn jemand sehr verschlossen ist und nichts von sich preisgeben möchte, wird es zäh. Das kommt aber eher selten vor, denn die meisten wissen ja, worauf sie sich einlassen.

Fotos: ZDF/Felix Schmitt (2), Getty Images (3)

EXPOHALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

# HOUSE OF MAGIC

MIT DEN EHRlich BROTHERS

**DAS MAGISCHE ABENTEUERLAND FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Der Ausflugstipp in Oberhausen! Ganzjährig geöffnet!

# EHRlich BROTHERS

## WONDERWORLD

AUFBRUCH INS UNMÖGLICHE

**MIT ILLUSIONS-WELTPREMIEREN**

**NO LIMITS**  
 DIE GROSSE STADIONSHOW  
 13.06.26 FRANKFURT

**SNEAK PREVIEW**  
 12.06.26

**DIE NEUE SHOW**

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	16.+17.04.27 Hamburg	23.+24.04.27 Hannover	25.04.27 Kiel	30.04.+01.05.27 Bremen	02.05.27 Braunschweig	06.05.27 Riesa	07.+08.05.27 Nürnberg
							29.+30.05.27 Berlin	

bis zu **25% Preisvorteil**

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

**Wer hat es Ihnen besonders schwer gemacht?**

Da werde ich jetzt keine Namen nennen. Besonders schöne Gespräche ergeben sich oft mit Menschen, die offen, locker und ganz bei sich sind. Angelique Kerber fällt mir da sofort ein. Und bei Olympia sind viele Begegnungen besonders schön, weil dort Athletinnen und Athleten im Fokus stehen, die sonst nicht ständig im Rampenlicht sind.

**Haben Sie noch einen Wunschgast?**

Roger Federer! (ehemaliger Schweizer Tennisprofi, u. a. achtmaliger Wimbledon-Sieger) Ich habe mal gesagt: Wenn Roger Federer kommt, höre ich auf. Das ist natürlich halb im Spaß gemeint, aber nur halb. Er hat für mich diese seltene Mischung aus sportlicher Größe und Bodenständigkeit. Ich habe ihn in ganz unterschiedlichen Situationen erlebt, zum Beispiel beim großen Tennisturnier in Halle in Westfalen – immer freundlich, immer entspannt. So etwas kann man nicht spielen.

**Wie blicken Sie auf Frauen im Sportjournalismus? Und auf den Frauenfußball?**

Ich finde: Wer gut ist, ist gut. Ob Frau oder Mann, sollte keine Kategorie

mehr sein. Mich hat diese Frage nach der „Frau in der Männerdomäne“ immer eher genervt, weil sie die Trennung ständig neu aufmacht. Natürlich bin ich für Gleichberechtigung. Aber ich glaube, am meisten erreicht man, wenn man selbstverständlich zeigt, dass man es kann. Und beim sogenannten Frauenfußball stört mich schon der Begriff – als würden Frauen ein anderes Spiel spielen. Es ist Fußball. Und da spielen Frauen. Fertig.

**Unser Heftthema ist die neue Sehnsucht nach dem Analogen. Sind Sie persönlich eher Team digital oder Team analog?**

Moment, ich zeig Ihnen mal was (holt einen DIN-A4-Kalender mit schwarzem Einband hervor). Ich führe meinen Terminkalender mit Bleistift, damit ich Änderungen wegradieren kann. Ich gehe gerne zu Fuß, und ich bin gern draußen, ich habe einen analogen Hund und wenig digitales Leben. Natürlich nutze ich alles, was nötig ist, aber ich glaube sehr an die Sehnsucht nach dem Echten. Gerade in einer Zeit, in der künstliche Intelligenz und digitale Welten immer mehr Raum einnehmen, werden die echten Momente unbezahlbar. Man muss sie nur noch erkennen. ●

**K  
MH**

Die drei Versalien haben sich als Kürzel für ihren Vor- und Doppelnamen etabliert



**Bringt Bewegung in dein Leben**



Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion.

\* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im Lebensmitteleinzelhandel + Drogeriemarkt im Zeitraum Februar 2025 bis Januar 2026  
Quelle: NielsenIQ Market Track, AGM, Umsatz, Deutschland (Copyright © 2026, NielsenIQ (Germany) GmbH)

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



LIEBLINGSZEIT Sonne, Schatten und ein Buch – mehr braucht es manchmal nicht

# Leseglück unter freiem Himmel

Im Liegestuhl versinken, ein Buch aufschlagen – und für eine Zeit lang alles andere vergessen. Passende Lektüre dazu finden Sie im ROSSMANN-Regal

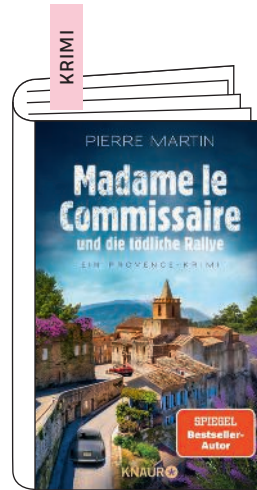
## EINE REISE, DIE ALLES VERÄNDERT

Der neue Roman von Matt Haig, Autor des internationalen Bestsellers „Die Mitternachtsbibliothek“, erzählt erneut von Liebe, Reue und zweiten Chancen. Wilbur steht am Ende seines Lebens, als er plötzlich seiner früheren Wegbegleiterin Agnes wiederbegegnet. Gemeinsam reisen sie durch seine Vergangenheit – zu den schönsten Momenten und zu jenen, die er am liebsten ungeschehen machen würde. Stück für Stück erkennt Wilbur, was wirklich zählt – und was er vielleicht noch ändern kann. „Die Mitternachtsreise“ von Matt Haig, Sabine Hübner (Übersetzung), Droemer, 336 Seiten, 24 Euro



## MIT VOLLGAS IN DIE GEFAHR

Tödliche Drohung auf traumhafter Route: Im 13. Fall der Bestseller-Reihe um Madame le Commissaire wird Isabelle Bonnet zur Personenschützerin – ausgerechnet bei einer Oldtimer-Rallye durch die Provence. Eine Teilnehmerin hat eine Morddrohung erhalten, und Isabelle sitzt widerwillig auf dem Beifahrersitz. Die Strecke führt durch Lavendelfelder, Bergdörfer und bis an die Côte d'Azur – doch als schließlich eine Frau vergiftet wird, stellt sich die Frage: War sie das eigentliche Ziel? „Madame le Commissaire und die tödliche Rallye“ von Pierre Martin, Knaur, 384 Seiten, 12,99 Euro



## ZWISCHEN ZWEI LEBEN

Nach dem Sommer ist nichts, wie es war: Nach einer Panikattacke kehrt Flora der Stadt den Rücken und zieht in das Haus ihrer verstorbenen Großmutter aufs Land. Im wilden Garten zwischen summenden Bienen und stillen Momenten findet sie langsam zurück zu sich – und in Eden aus dem Dorfcafé jemandem, der ihr vom ersten Augenblick an vertraut ist. Als plötzlich ihre Familie auftaucht, gerät alles ins Wanken. Flora muss sich entscheiden: bleiben oder zurückkehren? „Im Sommer der Wildbienen“ von Nina Mayen, Ullstein, 288 Seiten, 12,99 Euro



## AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

Als Autor des Bestsellers „Das Café am Rande der Welt“ widmet sich John Strelecky in seinem neuen Buch zentralen Lebensfragen – von Glück und Mut bis zur Suche nach dem eigenen Sinn. Auf 46 Fragen, die seine Leser bewegen, gibt er Antworten, die zum Nachdenken anregen und neue Perspektiven eröffnen. Darunter konkrete à la „Wie kann ich mich von negativen Gedanken befreien?“, aber auch „Wie werde ich glücklich?“, „Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt“ von John Strelecky, Root Leeb (Illustrationen), Bettina Lemke (Übersetzung), dtv, 360 Seiten, 10 Euro



## KINDER



## KLEINE FEHLER, GROSSER SPASS

Als das kleine türkisfarbene Klugscheißerchen plötzlich selbst Fehler macht, gerät seine Welt aus den Fugen. Gemeinsam mit Theo und Tina geht es in die Schule – doch dort treibt ein anmutiges Vehlerteufelchen sein Unwesen und flüstert den Schulkindern falsche Antworten in die Ohren. Das Klugscheißerchen ist schockverliebt – so viel hatte es noch nie zu verbessern. Eine Geschichte über Fehler, Lernen und die Freude am Besserwissen – zum Vor- und Selberlesen für Kinder ab sechs Jahren. „Klugscheißerchen und Vehlerteufelchen“ von Marc-Uwe Kling, Astrid Henn (Illustrationen), Carlsen, 72 Seiten, 12 Euro ●

ROSSMANN  
Mein Drogeriemarkt



TUN  
WAS  
WIR  
KANNEN



# IMMER AM BALL BLEIBEN



AUF DEM PLATZ  
Beim Spieltagscamp  
durften kleine  
Fans einen Tag bei  
Hannover 96 erleben,  
als die SV Elversberg  
zu Gast war

Wie ROSSMANN und Hannover 96 gemeinsam  
etwas für die Sportbegeisterung in der Region tun –  
im Mittelpunkt stehen dabei die Kleinsten



**GROSSE MOMENTE**  
Einmal Ballkind bei Hannover 96 sein – mit ROSSMANN kann dieser Traum in Erfüllung gehen. Das Maskottchen EDDI steht treu an der Seite der Fans



Vor 130 Jahren wurde der „Hanoversche Sport-Verein von 1896 e. V.“, kurz Hannover 96, gegründet. ROSSMANN, ab 1972 vom fußballbegeisterten Unternehmer Dirk Roßmann erfolgreich aufgebaut, ist ebenfalls eng mit der niedersächsischen Landeshauptstadt verbunden. Immer wieder tun sich die beiden großen Player zusammen – aus Leidenschaft für die Region und in dem Wunsch, Menschen durch Sport zu verbinden. Mit verschiedenen Aktionen werden unvergessliche Momente für Fans, Familien und Mitarbeiter von ROSSMANN geschaffen. Höchste Zeit, einmal zu schauen, wo die Liebe in Schwarz-Weiß-Grün besondere Früchte trägt.

### *Ein Spieltag im Zeichen der Ideen*

Und einmal pro Saison heißt es: ROSSMANN ist am Ball! Beim Spieltags-Sponsoring warten verschiedene Highlights auf alle Fans vor Ort, etwa eine große Promotion-Aktion auf dem Nordvorplatz. Mit spannenden Gewinnspielen, tollen Überraschungen und kleinen Geschenken wird schon vor dem Anpfiff für beste Laune gesorgt und die Verbundenheit zwischen den Fans, dem Verein und ROSSMANN zelebriert. Es lohnt sich, die Augen offen zu halten beim nächsten ROSSMANN-Spieltag.

### *Tickets und Gänsehautmomente*

Die Mitarbeiter sind das Herz von ROSSMANN. Als kleines Dankeschön verlost ROSSMANN pro Saison intern 100 Tickets für Heimspiele von Hannover 96. So können die Teams gemeinsam mitfiebern und die einzigartige Stadionatmosphäre live erleben – unvergesslich!

Einen ganz besonderen Traum erfüllt ROSSMANN dem Nachwuchs in den Familien der Belegschaft: Pro Saison werden intern die Plätze für elf Einlaufkinder verlost. Hand in Hand mit den Profis vor über 40.000 Zuschauern auf den Rasen zu laufen – das ist ein Gänsehaut- ▶



Paper for people



# Jetzt die **NR.1** in **REISSFESTIGKEIT\*** testen!



 Vielseitig einsetzbar

 Nachhaltige Papierverpackung

 Regina Qualität

 2-lagiges Küchenpapier  
ohne Dekor

 Aus 100 % FSC®-zertifizierter  
Zellulose hergestellt

\*Im Vergleich zu konventionellen Küchentüchern. Basierend auf Stichproben von konventionellen Küchentüchern auf dem deutschen Markt. \*\*Sofidel hat sich verpflichtet, bis 2050 über den gesamten Lebenszyklus seiner Produkte eine Net-Zero-Kohlenstoffemission zu erreichen, indem es die Kohlendioxidemissionen an der Quelle reduziert und die verbleibenden, schwer abbaubaren Emissionen durch den Kauf von Emissionsgutschriften kompensiert.



HALLO, EMIL!  
Beim Weltkinder-  
tag trifft  
man auch das  
babywelt-  
Maskottchen Emil  
am Stadion

moment, der oft ein Leben lang in Erinnerung bleibt.

### *Spieltagscamp mit ROSSMANN*

Profi für einen Tag sein? Ja, das geht! Einmal pro Saison veranstaltet ROSSMANN zusammen mit der Hannover-96-Fußballschule ein exklusives Spieltagscamp für 50 Kinder. Auch diese begehrten Plätze werden unter den Kindern der Mitarbeiter verlost. Einen ganzen Tag lang dreht sich alles um Fußball: Die Kids erhalten eine professionelle Trainingseinheit von lizenzierten 96-Trainern, werfen bei einer Stadionführung einen Blick hinter die Kulissen des Klubs, essen gemeinsam zu Mittag und krönen den Tag mit dem gemeinsamen Besuch des Heimspiels. Ein unvergessliches Erlebnis, das die Augen der kleinen Fans zum Leuchten bringt!

## *Sommergefühle zum Ausprühen:*

Unsere Lieblingsdüfte für den Sommer!



## Starker Partner des Weltkindertags

ROSSMANN engagiert sich auf unterschiedliche Weise für die Kleinsten. In den vergangenen Jahren war ROSSMANN daher regelmäßig Partner des 96-Kinderspieltags am Weltkindertag rund um die Heinzvon-Heiden-Arena. Der Südvorplatz verwandelt sich an diesem Tag in ein riesiges Spieleparadies: Hüpfburgen, kreative Bastelstationen, Fußball-Darts und ein Soccer-Court laden zum Toben und Mitmachen ein. Ein Highlight ist dabei immer die große Maskottchen-Parade, angeführt von 96-Maskottchen EDDI. Da darf ROSSMANN-Esel Emil natürlich auch nicht fehlen.

## Ein starker Start ins Semester

Mehr als 25.000 junge Leute studieren in Hannover. Um sowohl Neu-



**ENGAGEMENT**  
ROSSMANN fördert mit einer großen Spenden- und Unterstützungsaktion Sport in Deutschland auf verschiedenen Ebenen.

**OUR WAY  
TO WIN.  
TOGETHER.**

ankömmlingen als auch den „alten Hasen“ den Start ins neue Semester zu versüßen, hat sich ROSSMANN in der Vergangenheit gerne am Semester-Kick-off von Hannover 96 beteiligt. Für die beliebten und prall gefüllten Jutebeutel, die an die Studentenschaft verteilt wurden, steuerte der Konzern zahlreiche nützliche Produkte aus seinem Sortiment bei – als ein herzliches Willkommen in Hannover mit vielen praktischen Begleitern für den Uni-Alltag.

Fazit: Für ROSSMANN ist die Partnerschaft mit Hannover 96 eine echte Herzensangelegenheit – nah an den Menschen und fest in der Heimat Hannover verwurzelt. Geplant sind viele weitere gemeinsame Aktionen, unvergessliche Momente – und sportliche Erfolge. Die Kinder stehen dabei im Mittelpunkt, sie sind schließlich unsere Zukunft, nicht nur im Sport. ●

CÂLINE

# FINDE DEIN PERFECT MATCH

DÜFTE DIE WIRKLICH  
ZU DIR PASSEN



# So fühlt sich der Sommer an

DIE HAUT  
ist unser größtes  
Sinnesorgan –  
hin ein ins Sommer-  
vergnügen!

Kann man Sonne schmecken? Lässt sich Bauchkribbeln hören? Aber ja – mit diesen sommerlichen Freizeittipps für alle fünf Sinne

TEXT *Emily Bartels, Silvia Stammer*

## SEHEN

### *Popcorn und Gänsehaut*

Im lauen Sommer will man die Zeit draußen so lang wie möglich ausdehnen. Wie wäre es mit einem Filmabend im Freien für Freunde und Nachbarn? Mit einem Beamer und einem Bettlaken ist ganz schnell ein Kino im Hinterhof, auf dem Dach oder im Park aufgebaut. Alternativ: Mal wieder die ganz besondere Atmosphäre eines Open-Air-Kinos genießen, die es im Sommer in vielen Städten gibt.

[kinosommer-deutschland.de](http://kinosommer-deutschland.de)

### *Ich sehe was, was du nicht siehst ...*

Lust, die Umgebung mal mit ganz anderen Augen zu sehen? Dabei hilft eine Fotosafari. Ziel der Übung ist es, Dinge einer Farbe in der unmittelbaren Umgebung zu fotografieren. Bei „Gelb am Strand“ zum Beispiel könnten die Pommes, die Sonnenmilchflasche und die Zitronenscheibe in der eiskalten Limo zu kreativen Kunstwerken werden.

### *Himmel im Blickpunkt*

Die monumentalen Installationen des Künstlers James Turrell spielen mit Licht, Perspektiven und Dimensionen. Am 19. Juni eröffnet sein neues Werk „As Seen Below – The Dome“ im Kunstmuseum AROs in Aarhus. Licht in wechselnden Farben erfüllt die 16 Meter hohe Kuppel, eine Öffnung gibt den Blick auf den Himmel frei. Daran kann man sich kaum sattsehen!

[aros.dk](http://aros.dk)



BLICK Turrells „As Seen Below – The Dome“

## FÜHLEN



SPÜRBAR Leichtes Schaukeln in der Hängematte

### *Mal wieder so richtig abhängen*

Erwachsene schaukeln zu selten. Dabei fühlt sich die Schwerelosigkeit und auch das leichte Kribbeln im Bauch doch so schön an. Spielgeräte im Park können für einen Endorphinschub sorgen, während das gemächliche Wiegen in der Hängematte oder im Schaukelstuhl entspannt. Kombiniert mit ein paar Übungen an der Sprossenwand, kann Schaukeln sogar ins Fitnessprogramm aufgenommen werden.

### *Auf Schaumwolke sieben*

Warme Wasserstrahlen, peelende Schwämme, sanfter Schaum und seidige Öle: Eine Behandlung im Hamam ist ein sensorisches Feuerwerk. Nach einem Bad und einem Peeling wird die Haut meistens mit einem speziellen Baumwollbeutel eingeschäumt und massiert. Viele Spas, Schwimmbäder, Hotels oder Badehäuser bieten diese Erfahrung an.

### *Massen-Ware*

Mit den Händen etwas schaffen, klebrige Masse an den Fingern spüren: Kneten ist klasse! Kinder lassen sich stundenlang mit „Kinetic Sand“ bespaßen – ein bunter, formbarer Sand mit ganz besonderer Haptik. Für Menschen jeden Alters eignen sich lufttrocknender Ton oder Salzteig, aus denen man zu Hause schöne Dinge kreieren kann. Inspiration gibt es in Bastel-Blogs:

[kreativfieber.de](http://kreativfieber.de); [fraufrimmel.de](http://fraufrimmel.de); [sammydemmy.de](http://sammydemmy.de)

e.l.f.  
eyes.lips.face.

# the ultimate power couple.



Power Grip  
Primer

Dewy Setting  
Spray

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



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

## HÖREN

### *Lauschen im Lounge-Sessel*

In Listening-Bars wird die Musik nicht zum Hintergrundrauschen, sie spielt im Vordergrund. Die Gäste kommen extra zum Zuhören – wie auf einem Konzert, nur mit Barservice und gemütlichen Möbeln. Meist wird Vinyl aufgelegt, wegen des besonderen Klangs. In vielen Städten in Deutschland gibt es solche Veranstaltungen, beispielsweise im High Fidelity in Stuttgart, im OWLs in Bielefeld oder im Berliner Unkompress.

highfidelity.bar; owls-bielefeld.de; instagram.com/unkompress

### *Himmlische Musik*

Die mächtigen Klänge einer Kirchenorgel gehen bis ins Mark – auf eine gute, Ehrfurcht einflößende Weise. Die größte Domorgel der Welt steht im Dom St. Stephan in Passau; sie tönt stets zur Mittagszeit (eine große Renovierung ist bald abgeschlossen). Bekannt sind zudem der Merseburger Dom in Sachsen-Anhalt und St. Bonifatius in Wirges im Westerwald. Viele Kirchenkonzerte sind kostenlos.

bistum-passau.de; merseburger-dom.de; wirges.de

### *Amsel, Auto, Atem*

Kleine Achtsamkeitsübung oder ein Wettbewerb unter Geschwistern? Diese Übung kann beides sein. Sie geht so: Wecker auf ein paar Minuten stellen, Augen schließen, lauschen. Alle Geräusche, die man wahrnimmt, werden gezählt, etwa die vorbeifahrende U-Bahn, die Amsel, der eigene Atem. Im Spielmodus gewinnt derjenige, der nach der vereinbarten Zeit die meisten Geräusche aufzählen kann.



HAMBURG-SOUND Die U-Bahn an den Landungsbrücken

## SCHMECKEN



KOSTPROBE Entdeckungsreise am Gaumen

### *Unterwegs mit Genuss*

Viele Städte bieten Food-Touren an (z. B. über Eat-TheWorld, GetyourGuide oder mydays). Dabei besucht man Restaurants, Geschäfte, Produktionsstätten oder Marktstände und probiert typische Spezialitäten der Region. So lässt sich viel über die Geschichte des Ortes erfahren, man trifft neue Menschen und schnabuliert sich ganz nebenbei durch eine Fülle unterschiedlichster Köstlichkeiten.

### *Optische Täuschung*

Eine Person schenkt Getränke in schwarze Gläser ein, ohne dass die anderen es sehen – zum Beispiel Wein, Saft oder auch Limo. Dann wird reihum probiert, ohne ins Glas zu gucken: erst riechen, dann schmecken und raten – was könnte es sein? Süß, fruchtig, herb? Am Ende wird aufgelöst. Besonders spannend wird es mit ähnlichen Kandidaten – etwa Apfel- und Birnensaft oder zwei Rot- und Weißweinen mit gleicher Temperatur.

### *Tomaten-Roulette*

Im Sommer bieten viele Märkte alte, fast vergessene Tomatensorten an – gelbe, gestreifte, birnenförmige. Ein paar Sorten kaufen, in Scheiben schneiden, nur mit Salz und Olivenöl probieren und die Aromen in einem Geschmacksprotokoll notieren. Das Tasting geht auch wunderbar mit anderen Lebensmitteln, etwa Weinen, Kartoffeln oder Kaffee.



VIELFALT Tomaten locken in vielen Formen

RIECHEN



FREUDE Wenn die ersten Tropfen vom Himmel fallen, kann das – vor allem nach Trockenperioden – glücklich machen

*Tief durchatmen, wenn der Sommerregen kommt*

Der besondere Duft, der nach einem Sommerregen durch die Luft zieht, hat einen Namen: Petrichor. Der erdige Geruch entsteht, wenn Pflanzenöle und der natürlich vorkommende Alkohol Geosmin durch den Regen freigesetzt werden. Warum so viele Menschen dieses ganz besondere Aroma lieben, ist noch nicht geklärt.

spektrum.de

*Straßenarbeiten? Nein, ein Hauch von Wellness*

Bevor man es spürt, riecht man es: Der Duft von Tiroler Steinöl aus der Region um den österreichischen Achensee steigt einem sofort in die Nase. Er erinnert an Teer. Wegen seines hohen Anteils an gebundenem Schwefel wird dem Steinöl eine wohltuende und pflegende Wirkung für Haut, Haar oder Gelenke nachgesagt. Hotels und Bäder bieten Wellness-Behandlungen mit dem „Schwarzen Gold“ an.

achensee.com

*Immer der Nase nach – ins Museum*

Auf einem riesigen Bildschirm erscheint ein Wald – und dazu riecht es nach Moos. Zum Schwimmbadmotiv wird Chlorgeruch verströmt. Ungewöhnlich! Das Sensoria in Holzminden lädt Besucher seit Herbst 2024 auf eine Reise durch die Welt der Düfte. In der kleinen Stadt in Niedersachsen wurde vor mehr als 150 Jahren erstmals Vanillin hergestellt. ●

sensoria-holzminden.de



SENSIBEL Ein Geruch für jedes Erlebnis

Fotos: Getty Images (4); James Turrell – The Dome, a Skyspace by James Turrell, Photo Mads Smdstrup © ARO5, 2025; From James Turrell's visit in As Seen Below, June 2025; plainpicture (2); Anja Koehne/ect the world

# DANKE

Dein kleiner Beitrag!



[www.blauer-engel.de/uz5](http://www.blauer-engel.de/uz5)



## Dein kleiner Beitrag für die Natur

DANKE Toilettenpapier, verpackt in Folie aus über **70% recyceltem Plastik**, wird aus **100% ungebleichtem Recyclingpapier** hergestellt, ist angenehm **weich** und ist mit dem **Blauen Engel** als besonders umweltschonend ausgezeichnet.

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.

# Carefree®

Fühl dich geschützt

# Beweg dich frei

Tägliche Frische

Extra Schutz



# SCHÖNE AUSSICHTEN

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



## Für sensible Haut

Sanfte Reinigung mit Pflegeeffekt: Der „Cleansing Balm“ mit Traubenkernöl reinigt die Haut gründlich und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl. Eine großzügige Menge in die Haut einmassieren, mit Wasser aufschäumen, bis die Textur milchig wird. Anschließend abspülen. Entfernt auch wasserfestes Make-up.

„Cleansing Balm“ von ISANA, 100 ml

INTENSIVE  
PFLEGE



Was ist eigentlich PDRN? Die Abkürzung steht für Polydeoxyribonukleotid – ein Wirkstoff mit regenerationsunterstützenden Eigenschaften. Die reichhaltige „Moisturizing Cream“ und das „Peptide Serum“ nutzen ihn für Stärkung der Hautbarriere, für verbesserte Elastizität sowie intensive Feuchtigkeit. Das Serum unterstützt zusätzlich die Regeneration.

1. „PDRN Pink Hyaluronic Moisturizing Cream“, 50 ml
2. „PDRN Pink Peptide Serum“, 30 ml, von medicube

\* nicht in allen Filialen erhältlich

### Klarer Teint

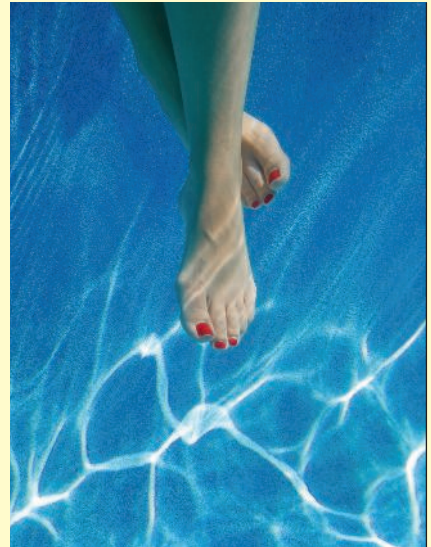
Gezielte Pflege für unreine Haut: Das „ISANA Anti-Pickel Zink Toner Spray“ reduziert Unreinheiten, ohne die Haut auszutrocknen, unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt und ergänzt die tägliche Pflegeroutine.

„Anti-Pickel Zink Toner Spray Reine Haut“, von ISANA, 100 ml

*2-3 Sprühstöße nach der Reinigung*



GUT ZU  
FUSS



Sonne auf der Haut, die Füße im Wasser – jetzt brauchen strapazierte Füße eine Extraportion Pflege: Die „Dr. Scholl's Urea Akut Fußcreme“ mit 25 % Urea spendet 24 h Feuchtigkeit und wirkt bereits ab dem ersten Tag gegen sehr trockene Haut.

„Dr. Scholl's Urea Akut Fußcreme“\*, 60 ml



HIGHTECH FÜR DIE HAUT



Wirkstoffe mit komplexen Namen sind aus der modernen Hautpflege kaum wegzudenken. Dahinter steckt oft eine gezielte Pflege für ein ebenmäßiger wirkendes Hautbild – so auch bei „MATRIXYL“, einem Peptid-Komplex. Der Anti-Aging-Booster mit 0,1 % Nano-Retinal und „MATRIXYL® 3000“ zielt auf ein glatter wirkendes Hautbild und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

„Retinal Shot Tightening Booster“\*, von celimax, 15 ml

\* nicht in allen Filialen erhältlich

# NEQI

*professional hair care*

## FARBE, DIE LEUCHTET. GLANZ, DER DIE HAARFARBE STRAHLEN LÄSST.

*Glossings mit Luminescine Technologie für intensive Farbreflexe und unwiderstehlichen Glanz - von kühlem Blond bis zu tiefem Dunkelbraun.*

Jetzt  
**NEU**  
NEQI Glossings  
entdecken



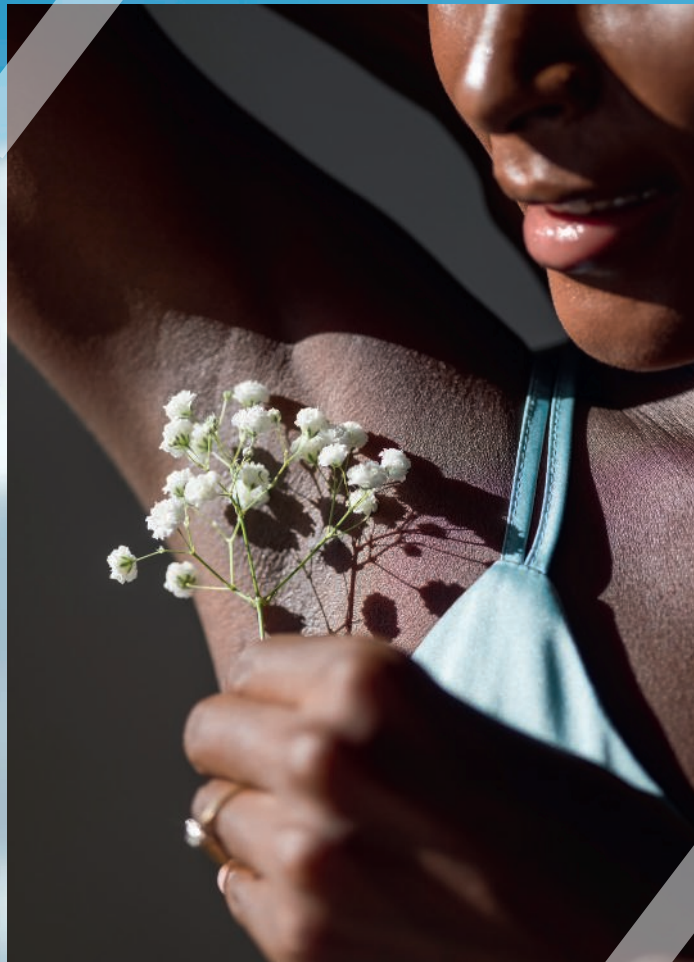
\*demnächst bei ROSSMANN



*Frische*, DIE BLEIBT  
– WIE DEO ZUM  
DUFTBEGLEITER WIRD

TEXT Claudia Scheffler

Deos sind ganzjährig im Einsatz, aber im Sommer sind die Frischmacher besonders gefragt. Dabei positionieren sich Deodorants zunehmend neu: als Produkte, die mehr können als schützen – und eine eigene, moderne Ästhetik entwickeln



FRESH UP! Das geht auch subtiler: Clevere Formeln und Düfte machen Deos zum unsichtbaren und verlässlichen Allrounder

**F**rüher war Deo-Frische vor allem: funktional. Ein kurzer Sprühstoß, ein schneller Roll-on – Hauptsache, einigermaßen sicher durch den Tag! Heute hat sich der Blick auf Deodorants grundlegend verändert: Die klassische „Sportfrische“ weicht differenzierteren Duftbildern. Es geht nicht mehr nur

darum, Geruch zu neutralisieren oder zu überdecken. Moderne Deos wollen als Teil einer durchdachten Pflegeroutine gesehen werden – und streben dabei eine neue, fast bei-läufige Rolle an: die des Duftbegleiters. Statt aufdringlicher Parfümierung rücken andere fein ausbalancierte Duftkompositionen in ▶



**COOL, MANN!** Mit dem richtigen Deo bleibt das sichere Hautgefühl auch an heißen Tagen intakt

**BAUMWOLL-BEAUTY** Der Klassiker unter den Düften: clean, pudrig, vertraut



den Fokus. Frische wird nuancierter, näher, subtiler. Sie zeigt sich in Noten, die nicht dominieren, sondern sich an die Haut anschmiegen: sauber, gepflegt, selbstverständlich. Ein Hauch von Baumwolle, zarte Blüten, cremige Akkorde oder transparente Frische – Düfte, die weniger inszeniert wirken, die eher wie ein zweiter Hautton erscheinen.

### *Bei empfindlicher Haut auf Aluminium verzichten*

Mit dem neuen Verständnis ändert sich auch die Formulierung. Die Frage „Aluminium oder nicht?“ ist in den vergangenen Jahren dringender gestellt worden. Hintergrund: Antitranspirante mit Aluminiumsalzen hemmen die Schweißbildung, indem sie mit Eiweißbausteinen die Schweißdrüsen verschließen und so für ein trockenes Hautgefühl sorgen. Das wünschen sich viele, gerade wenn uns der Alltag viel abverlangt: lange Tage, Bewegung, Hitze. Sie werden aber in Hinblick auf gesundheitliche Risiken kritisch betrachtet, denn Aluminiumpartikel können sich im Körper ablagern.

Darum entscheiden sich viele bewusst für aluminiumfreie Varianten, die nicht in die natürliche Hautfunktion eingreifen und stattdessen auf geruchsneutralisierende Wirkstoffe setzen. Sie wirken meist milder und empfehlen sich etwa bei empfindlicher Haut. Die Einordnung ist aktuell weniger eine Frage von richtig oder falsch, vielmehr eine des persönlichen Bedürfnisses. Auch aktuelle Bewertungen, etwa aus dem November 2025 durch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), tragen zu dieser differenzierteren Sichtweise bei.

### *Dezenter Begleiter zum Lieblingsparfüm*

Parallel dazu verschiebt sich die Rolle von Deo in der eigenen DuftRoutine. Es steht nicht mehr isoliert, sondern wird zur ersten, leichten Duftschrift. Aufgetragen direkt ▶

# judith williams

COSMETICS



## SPF 50, BUT MAKE IT SKINCARE

Vitamin C Power für Pflege, Glow  
& Lichtschutz

- ✓ **3% Vitamin C\***  
hellt auf und pusht Kollagenproduktion
- ✓ **3% Niacinamide**  
verfeinert Hautbild & mildert Pigmentflecken
- ✓ **2% Antioxidantien-Komplex**  
[mit Süßholzwurzel, Ferulasäure & Vitamin E]  
hilft gegen Umweltstress & freie Radikale
- ✓ **LSF 50**  
schützt vor UVB- & UVA-Strahlen
- ✓ **HEV Blue Light Filter**  
beugt Digital-Aging vor

# VITAMIN C+



**ENTDECKE DIE  
GANZE LINIE!**

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



nach der Pflege, legt es eine frische Basis, die den eigenen Duft subtil unterstützt – oder bewusst für sich stehen darf. Im Alltag entsteht daraus eine neue Form von Duft: unaufgeregt, nahbar, unkompliziert. Auch in der Textur zeigt sich dieser Wandel. Klassische Sprays und Roll-ons werden ergänzt durch cremige Formulierungen oder sanfte Balsame. Sie verbinden Schutz mit Pflege und tragen dazu bei, dass sich die Haut nicht nur frisch, sondern auch gut versorgt anfühlt.

Parallel dazu erweitert sich das Anwendungsspektrum: Sogenannte Ganzkörper-Deos („Whole Body Deos“) verlängern das Frischegefühl über die Achseln hinaus auf weitere Hautpartien und greifen den Wunsch nach einem durchgehend gepflegten Hautgefühl auf. Sie werden – je nach Textur – großflächig auf Bereiche wie Brust, Rücken oder Beine aufgetragen, idealerweise auf sauberer, trockener Haut, und verbinden geruchshemmende Wirkstoffe mit pflegenden Inhaltsstoffen, die sogar Irritationen lindern können. Sie stehen für einen neuen, flexiblen Umgang mit Frische – vielseitig und individuell einsetzbar. Generell rücken mehr und mehr beruhigende Inhaltsstoffe, leichte Pflegekomponenten und hautfreundliche Rezepturen nach vorn, die gerade dann wichtig sind, wenn die Haut etwas sensibler reagiert, etwa nach der Rasur.

### *Das Aroma dem Hauttyp anpassen*

Wie ein Duft letztlich wirkt, ist immer auch eine Frage der Haut. Empfindliche Haut profitiert von reduzierten, schmeichelnden Nuancen – pudrig und clean wie frisch gewaschene Wäsche. Normale Haut verträgt eine größere Aromenbandbreite von floralen bis hin zu leicht fruchtigen Noten, die je nach Vorliebe variieren können. Bei stärkerem Schwitzen bieten klare, frische Duftkombinationen wie zitrische, grüne oder aquatische Akkorde eine



**SPRITZIG** Zitrische Noten gehen immer – besonders, wenn man sofortige Frische wünscht



**FLOWER-POWER**  
Florale Noten ergänzen oft sanfte Balm-Texturen



**GRÜN GEWINNT**  
Kühl und klar – Minze ist nicht nur in Cocktails ein echter Sommerfavorit



WIE FRISCH GEDUSCHT  
Aquatrische Noten  
zaubern Reinheit herbei



passende Ergänzung, die für ein länger anhaltendes Frischegefühl sorgen. Trockene oder (frisch) rasierte Haut hingegen profitiert besonders von cremig-sanften Kombinationen – zarte Blüten, transparente, helle Nuancen, getragen von pflegenden Texturen.

### *Deo-Noten verflüchtigen sich besonders schnell*

Im Zusammenspiel mit anderen Pflegeprodukten („Layering“) sollte sich das Deo mühelos einfügen – bloß kein Zuviel! Als erste Duftschicht trifft es auf Bodylotions, die oft selbst eine leichte Parfümierung mitbringen, und auf den später aufgetragenen Duft. Entscheidend ist dabei weniger die exakte Abstimmung als ein ausgewogenes Gesamtbild, denn Deo-Noten verfliegen meist schneller als die von Eaux de Toilette oder Parfüms. So verbinden sich dezente, cleane Deo-Noten perfekt mit weichen, cremigen Pflegedüften, oder sie bilden eine ruhige Basis für ein Parfüm. Zu viele konkurrierende Duftbilder hingegen können schnell unruhig wirken. Wer es harmonisch mag, bleibt innerhalb einer Duftwelt – etwa frisch, blumig oder warm.

*Mit der richtigen  
Dosierung zum Ergebnis*  
So wird die Wahl des passenden Deos mehr und mehr zu einer bewussten Entscheidung. Je nach Tagesform, Anlass oder Hautbedürfnis entsteht eine flexible Routine. Mal steht Schutz im Vordergrund, mal Pflege, mal ein Hauch von Duft – immer basierend auf dem Anspruch, dem unangenehmen Geruch vorzubeugen, die Haut nicht zu reizen und Flecken auf der Kleidung zu vermeiden. Deo wird so zum Teil einer neuen Pflegekultur, die weniger auf Überdeckung setzt, aber mehr auf Balance. Frische ist kein Effekt mehr, sondern ein Gefühl – individuell angepasst und deshalb sehr wirkungsvoll. ▶



## imPRESS®

Every Mood,  
Every Moment



## Kein Kleber, Kein Warten, Kein Drama

Die einfachsten Nägel  
& Wimpern ever

@kissproductsde

PFLEGE / Frische



**EIN TAG AM MEER**

Das „Parfüm 48 h Deodorant Atlantic Breeze“ kombiniert aquatische Duftnoten mit spritziger Bergamotte und Minze, von ISANA MEN, 150 ml



**ALLROUNDER**

„Deospray 5in1 protect“ vereint Schutz, Pflege und 48 h Frische – mit Zink-Komplex, Vitamin E und einem Duft für den ganzen Tag, von Jean&Len, 150 ml



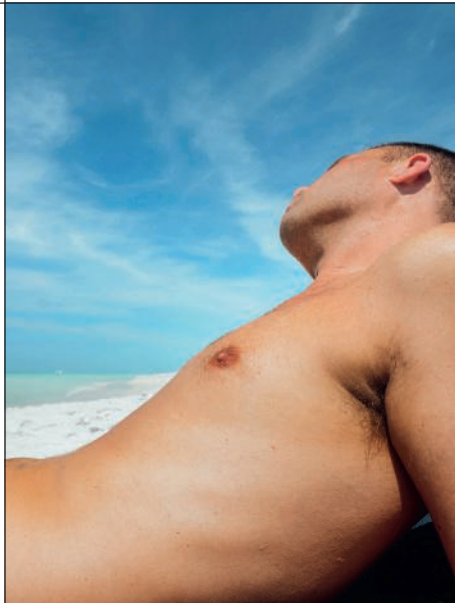
**OHNE ALUMINIUMSALZE**

Das „Deo-Balsam“ mit Bio-Zitronenmelisse und dem pflanzlichen Wirkkomplex Actiscent® bietet 24-h-Schutz vor unangenehmen Gerüchen, von Alterra, 50 ml



**DUFT MIT FERNWEH**

Verwöhnt mit einer floral-frischen Duftkomposition aus Frangipani, Jasmin und einem Hauch zarter Vanille: „Parfüm Deodorant Brazil Feeling“, von ISANA, 150 ml



**WENN'S DRAUF ANKOMMT**

Das „Anti-Transpirant Active Extra Dry“ bietet 72 Stunden lang anhaltende Frische, auch bei Stress und Bewegung, 0 % Alkohol, 150 ml



**EIN ROYALER HAUCH**

Verbindet Duft und Pflege: „Dove x Bridgerton Raspberry Rendezvous Advanced Care Anti-Transpirant Deodorant Spray“ mit 72-h-Schutz, 150 ml



**KOKOS TRIFFT VANILLE**

Der „Old Spice Gentle Man's Deo Stick Coconut & Vanilla“\*1 bietet ein unglaublich sanftes Hautgefühl und 24/7 Frische\*\*2 mit lang anhaltendem Schutz vor Gerüchen, 50 ml



**VON KOPF BIS FUSS**

Passend dazu das „Old Spice Gentle Man's Deo Body Spray Coconut & Vanilla“\*1 für 24/7 Frische\*\*2 am ganzen Körper, 140 ml

\*1 nicht in allen Filialen erhältlich \*\*2 bei täglicher Anwendung

NIVEA

# VERBESSERTE HAUTELASTIZITÄT IN 7 TAGEN\*

NEU

Q10

&

KOLLAGEN  
PEPTIDE



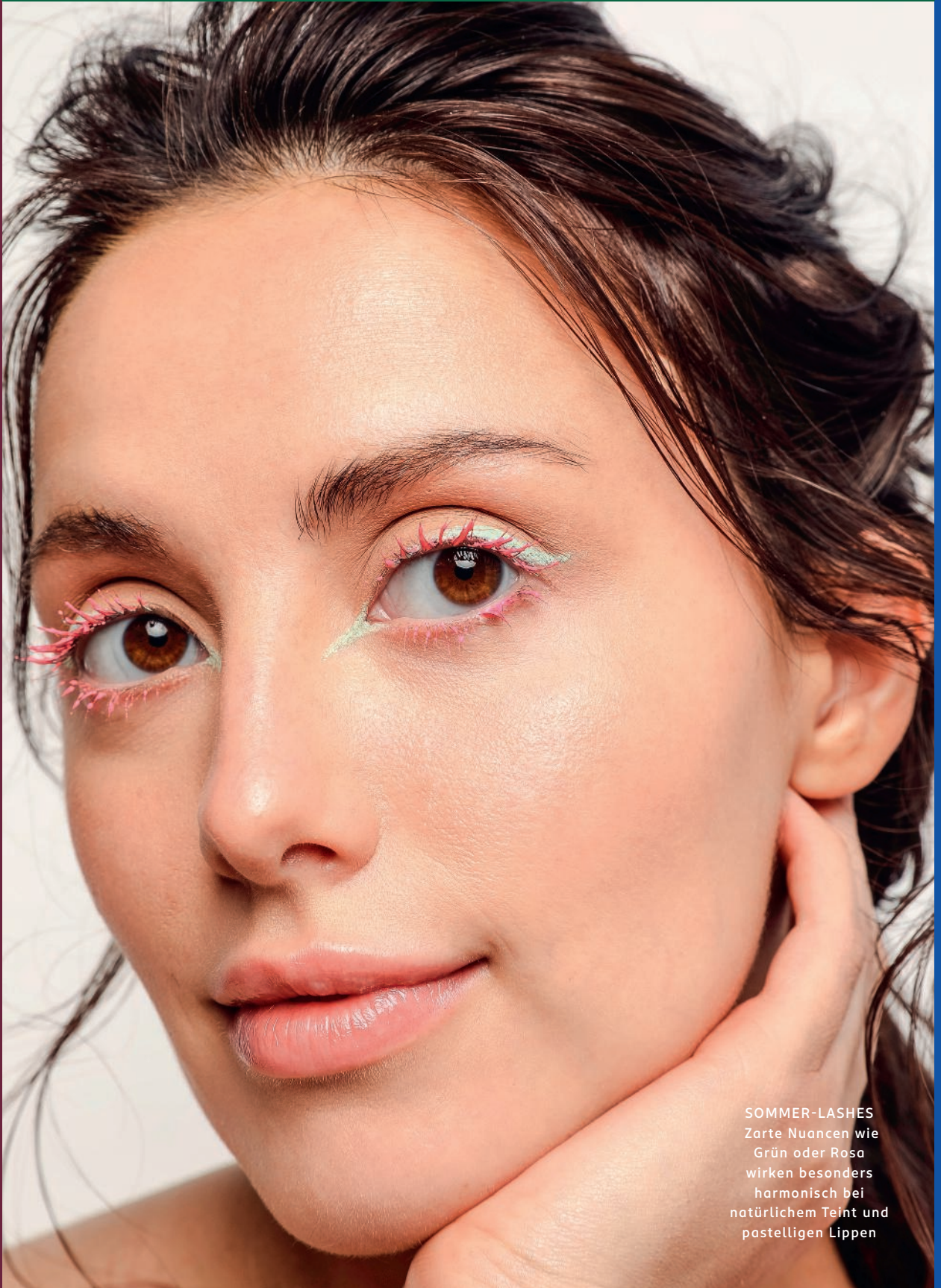
\*Klinische Studie, 33 Frauen, 2025, Q10 Facial Butter

A close-up portrait of a woman with freckles and long, wavy brown hair. She is looking upwards and to the right. Her eyes are blue, and she is wearing bright green, feathery eyelashes. Her lips are painted with a soft pink lipstick. The background is a plain, light brown color.

# Color-Upgrade

Mal klassisch, mal subtil, mal ausdrucksstark.  
Warum jetzt der richtige Moment ist,  
Mascara neu zu entdecken

TEXT *Judith Gerstbrein*



**SOMMER-LASHES**  
Zarte Nuancen wie  
Grün oder Rosa  
wirken besonders  
harmonisch bei  
natürlichem Teint und  
pastelligen Lippen



# F

Farbige Mascara verändert gewohnte Make-up-Routinen und rückt die Augen mit überraschenden Effekten in den Fokus. Gerade jetzt, wenn Texturen leichter werden und mehr Farbe in sommerliche Looks einzieht, wirkt sie besonders zeitgemäß. Mit steigenden Temperaturen und leichterer Beauty-Routine darf auch der Blick mehr Farbe zeigen. Von soften Nuancen bis hin zu intensiveren Akzenten eröffnet Mascara in bunten Tönen neue Möglichkeiten – alltagstauglich interpretiert oder bewusst als modisches Detail. Während Schwarz gesetzt bleiben darf, erlebt die farbige Variante ein Comeback: moderner, vielseitiger und praktischer denn je.

Zu den Trend-Nuancen zählen Burgunder, Tannengrün oder Pflaume, die den Blick intensiver wirken lassen, ohne allzu dominant zu erscheinen. Wer stärker akzentuieren möchte, greift zu Kobaltblau, zartem Violett oder Pink. Ebenfalls gefragt sind zweifarbige Looks, etwa kontrastierende Spitzen – besonders modern wirkt Blau in Kombination mit fliederfarbenen Spitzen – oder unterschiedliche Farben auf oberen und unteren Wimpern. Ein dunkler Ton oben und eine leuchtende Nuance schaffen nicht nur Spannung, sondern lassen die Augen auch optisch offener wirken.

Entscheidend ist, wie präsent die Farbe auf den Wimpern erscheint. Je nach Produkt reicht das Ergebnis von einem soften Farbschimmer bis hin zu einer klar sichtbaren, satten Nuance. Wer sich vorsichtig an farbige Mascara herantasten möchte, kann sie zunächst gezielt einsetzen: als Mini-Akzent an den Spitzen, als feiner Schleier über Schwarz oder in den Längen, während der Ansatz

1. MUT ZUR FARBE Der Bürstenkopf mit extra Mascara-Speicher sorgt dafür, dass jedes Härchen umhüllt wird: „Mascara Unbeatable 02 blue“, 13 ml, von RIVAL♥me, in zwei Varianten 2. BLICKFANG BURGUNDER Für lange Wimpern: „L'Oréal Lash Sensational Sky High Burgundy Haze“\*1. Die flexible Bürste erreicht jede Wimper – vom Ansatz bis in die Spitzen, 7,2 ml 3. LÄNGE UND VOLUMEN Volumen-Mascara mit konisch geformter Faserbürste für einen Falsche-Wimpern-Effekt: „essence Lash PRINCESS false lash effect mascara black & brown“\*1, 12 ml 4. STATEMENT IN BLAU Für farbtintensives Panorama-Volumen mit bis zu 24 Stunden Halt\*2: „Volume Million Lashes Panorama Chromatic Mascara Bleu Suede“\*1, von L'Oréal, 9,9 ml

\*1 nicht in allen Filialen erhältlich \*2 Verbrauchertest, 108 Anwenderinnen



SOFT PLAY Lila Wimpern betonen die warmen Nuancen bei braunen Augen

braun oder schwarz bleibt. Ein schöner Nebeneffekt: Farbige Mascara kann die natürliche Augenfarbe gezielt zum Strahlen bringen. Warme Nuancen wie Kupfer oder Beere intensivieren blaue Augen, rötliche und goldene Töne lassen Grün leuchten, während Blau- und Violett Nuancen braune Augen besonders hervorheben. Auch der Teint spielt mit: Kühle Farben harmonisieren besonders mit kühlen Untertönen,

warme Nuancen sorgen für ein weicheres, sonnigeres Gesamtbild.

Wie getuscht wird, entscheidet über das Finish. Eine saubere Trennung der Wimpern und ein gleichmäßiger Auftrag lassen die Farbe klar hervortreten. Zickzack-Bewegungen am Ansatz sorgen für Volumen, feine Schichten bauen Länge und Definition auf. Als moderner Twist kann Farbe auch gezielt nur an den unteren Wimpern eingesetzt

werden. Für mehr Dichte am Wimpernkranz kann ein farblich abgestimmter Eyeliner direkt zwischen die Wimpern gesetzt werden. Dazu die Linie möglichst nah am Wimpernkranz ziehen oder, etwas natürlicher, die Farbe vorsichtig in die Zwischenräume tupfen – so wirkt der Look voller.

Ein einfacher Trick für alle, die keine passende farbige Mascara zur Hand haben, den Trend aber ►



1. FÜR SENSIBLE AUGENPARTIEN Die „Sensitiv Mascara 02 Braun“ verzichtet auf ätherische Öle und ist damit besonders für empfindliche Haut geeignet, von Alterra, 9 ml, in zwei Varianten
2. WOW-WIMPERN Die „Eye Couture Mascara“ kombiniert eine speziell geformte Bürste mit veganen Wachsen, von Guido Maria Kretschmer & ROSSMANN, 12 ml



**COLOR-FOKUS** Reduziert, aber ausdrucksstark: Trio aus blauer Tusche, Glass Skin und betonter Lippe

dennoch ausprobieren möchten: Lidschatten zweckentfremden. Dafür einen hochpigmentierten Ton mit einem sehr feinen Pinsel vorsichtig in die noch leicht feuchte Mascara auf die Wimpernspitzen drücken. So entstehen dezente Farbeffekte. Wichtig dabei: nur wenig Produkt verwenden und besser in feinen Schichten arbeiten, damit die Wimpern nicht verkleben.

Im Gesamtlook wirkt farbige Mascara modern, wenn sie auf einen frischen, natürlichen Teint und ein eher zurückhaltendes Augen-Make-up trifft. Leichte Foundations oder getönte Pflege, maßvoll eingesetzter Concealer und kaum betonte Lider lassen die Nuance stärker zur Geltung kommen. Ton-in-Ton-Kombinationen greifen sie subtil auf und wirken harmonisch. Alternativ kann eine betonte Lippe bewusst als Gegenpol eingesetzt werden und dem Look mehr Ausdruck verleihen. ●

## BÜRSTCHEN-GUIDE

Die Bürste entscheidet maßgeblich über Effekt und Finish – oft sogar stärker als die Farbe selbst

### **Gebogene Bürste**

*Unterstützt den natürlichen Schwung und öffnet den Blick*



### **Gummibürste (Silikon)**

*Verteilt die Farbe gleichmäßig und verhindert Verkleben – perfekt für farbige Mascara*



### **Kegelförmige Bürste**

*Erreicht auch kurze Wimpern in den Augenwinkeln und ermöglicht präzises Arbeiten*



### **Definitionsbürste (schmal & fein)**

*Trennt präzise und verlängert optisch – ideal für einen klaren, sauberen Look*



### **Volumenbürste (groß & dicht)**

*Sorgt für mehr Fülle und einen intensiven, dichten Wimpernkranz*



Kneipp

MEN

# SPÜR DEINE NATUR

Mit den 3in1 Duschgelen  
von Kneipp MEN.



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.

# WER VORSORGT, HAT MEHR ZU LACHEN

TEXT *Ines Hennenberg*



## Warum neben der täglichen Zahnpflege auch professionelle Prophylaxe wichtig ist

**M**und auf, Augen zu und durch“ ist der wohl am häufigsten gedachte Satz beim Zahnarzt. Die meisten Menschen beschleicht hier mindestens ein mulmiges Gefühl. Umso größer die Erleichterung, wenn der Arzt verkündet, mit den Zähnen sei alles bestens. Augen bitte wieder auf: Für eine solche positive Diagnose kann man eine Menge tun. Die besten Chancen, keine oder nur geringe Zahnprobleme zu bekommen, haben diejenigen, die zusätzlich zur persönlichen Mundhygiene regelmäßig professionelle Zahnprophylaxe betreiben, das zeigt die „Sechste Deutsche Mundgesundheitsstudie“ (DMS 6), veröffentlicht 2025. Prävention sei der beste Schutz, um „später auch noch kraftvoll zu beißen zu können“, heißt es darin. Wie aber sieht optimale Vorsorge aus?

### *Vorsicht, Plaque!*

Viele verbinden Zahnprophylaxe vor allem mit weißeren Zähnen und einem frischen Mundgefühl. Tatsächlich geht es weniger um Ästhetik als um Gesundheit. Es beginnt mit dem Zahnbelag (Plaque). Er ist ganz normal, schließlich essen und trinken wir täglich. Während der Aufnahme, ob flüssig oder fest, bildet sich durch das Zusammenspiel von Speichel, Bakterien und Essensresten ein Biofilm, der sich an die Zähne heftet oder sogar unter Zahnfleisch kriecht.

Dem Belag auf den Zahnoberflächen können wir durch regelmäßigen Gebrauch von Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürsten zu Leibe rücken. Tipp: Spezielle Mundspülungen oder Tabletten machen unsichtbaren Belag sichtbar und können zu gründlicherem Putzen anregen. Trotzdem bleibt oft noch einiges haften, meist in schwer erreichbaren Mundzonen und unter dem Zahnfleisch, wo keine Bürste hinkommt. Problematisch: Der Zahnbelag kann sich verhärten. In Verbindung mit Mineralien im Speichel entsteht Zahnstein – ideale Bedingungen für Karies und Zahnfleischentzündungen (Parodontitis), die nach wie vor zu den häufigsten nicht übertragbaren Erkrankungen weltweit zählen.



**ROUTINE** Die Basis jeder Prophylaxe: tägliche Pflege mit Bürste, Zahnseide und Interdentalbürsten

### *Die Zahnfeinde Karies und Parodontitis*

Karies entsteht, weil die Bakterien im Zahnbelag Zucker in Säure umwandeln. Diese Säure entzieht dem Zahnschmelz Mineralien, macht ihn porös und kann schließlich zu Schmerzen und Löchern im Zahn führen. Wichtig für Eltern: Bereits der erste Zahn im Kindermund ist anfällig für Karies und Zahnfäule! Erfreulich ist, dass die Krankenkassen die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen zwischen dem sechsten Lebensmonat und dem sechsten Geburtstag übernehmen.

Häufig spielt der Karies das persönliche Essverhalten in die Karten. Überraschenderweise ist hier nicht die Menge, sondern vor allem die Häufigkeit der Zuckerezufuhr entscheidend. Wer ständig Süßes snackt oder trinkt, setzt den Zahnschmelz dauerhaften Säureattacken aus, gegen die er sich kaum wehren kann.

Auch wenn in Deutschland die Fälle von Karies in den vergangenen Jahrzehnten erfreulicherweise in allen Altersgruppen, vor allem aber bei Kindern und Jugendlichen zurückgegangen sind: Laut der „Sechsten Deutschen Mundgesundheitsstudie“ ist die Parodontitis auch hierzulande weiterhin eine Volkskrankheit. Sie beginnt oft schmerzfrei: Eine leichte Zahnfleisch- ▶



Wirksamer  
Kariesschutz für  
jedes Alter



**BLEIB GESUND  
IM MUND!**

Gemeinsam für eine bessere Zahngesundheit.



&

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

DEIN  
**SCHUTZ-**  
**SCHILD**  
GEGEN KARIES



WEITERE ALTERS-  
GERECHTE ZAHNPFLEGE  
TIPPS UNTER:  
[rossmann.de/BGIM](http://rossmann.de/BGIM)

UNSERE  
SUPERKRAFT?  
FLUORID!



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.



**RISIKO** Bleibt Zahnbelag bestehen, kann er Karies und Parodontitis begünstigen

entzündung mit gelegentlichem Bluten beim Putzen tut nicht weh und wird schnell als harmlos abgetan. Bleibt die Entzündung jedoch länger bestehen, können die Zähne ihren Halt verlieren, obwohl sie äußerlich vielleicht gesund wirken. Eine mögliche Folge ist Zahnausfall. Die Deutsche Gesellschaft für Parodontologie weist darauf hin, dass Parodontitis mit Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang stehen kann. Entzündungen im Mund sind also nicht als isoliertes Problem zu betrachten – ein Grund mehr für regelmäßige Untersuchungen.

### *Vorsicht ist besser als Nachsicht*

Ob sie nun Kontroll-, Routine- oder Vorsorgeuntersuchung heißt – der Zahn-Check dient dem Zweck, Risiken frühzeitig zu erkennen und zu handeln, bevor manifeste Schäden entstehen, die schlimmstenfalls Zahnersatz erforderlich machen. Krankenkassen raten zu zwei Checks pro Jahr beim Zahnarzt. Dabei werden nicht nur Zähne und Zahnfleisch sorgfältig untersucht, zusätzlich wird der Zustand der Mundschleimhaut und der Zunge überprüft. Auch Prothesenträger sollten diesen Service in Anspruch nehmen.

Als Nachweis für die Vorsorge dient ein Bonusheft – analog oder digital –, das die Unter-

suchungen dokumentiert. Wer über fünf beziehungsweise zehn Jahre hinweg lückenlos mindestens eine Kontrolle pro Kalenderjahr nachweisen kann, erhält von der Krankenkasse einen erhöhten Festzuschuss zum Zahnersatz: statt 60 Prozent der Regelversorgung 70 beziehungsweise 75 Prozent.

### *Medizin, nicht Ästhetik*

Eine sinnvolle Ergänzung zu den Kontrolluntersuchungen ist laut Bundeszahnärztekammer die professionelle Zahnreinigung (PZR). Empfohlen wird sie besonders für Menschen mit erhöhtem Risiko für Karies oder Parodontitis. Dazu zählen Diabetiker, Raucher, Schwangere, Personen mit Zahnimplantaten oder feststehendem Zahnersatz sowie Patienten mit bereits behandelter Parodontitis.

Der große Vorteil: Harte und weiche Beläge entfernt die PZR auch an schwer zugänglichen Stellen. Anschließend werden die Zahnoberflächen poliert, was die erneute Anlagerung von Plaque erschwert. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten der PZR meist nicht, bezuschussen sie aber teilweise auf Anfrage.

Wie häufig eine PZR sinnvoll ist, hängt vom individuellen Risiko ab. Für viele genügt sie ein bis zweimal pro Jahr. Bei erhöhtem Risiko können kürzere Intervalle empfehlenswert sein. Entscheidend ist die Einschätzung des Zahnarztes. Das strahlende Lächeln bleibt eine – wenn auch schöne – Nebensache. ▶

### Die größten Plaque-Verursacher

**Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke** sind die Hauptnahrung für plaquebildende Bakterien.

**Säurehaltige Getränke:** Cola, Wein und Fruchtsäfte rauhen den Zahnschmelz auf und machen ihn anfälliger für die Anhaftung von Plaque.

**Stärkehaltige Produkte** wie Weißbrot, Nudeln und Kartoffel(-produkte) werden im Mund schnell zu Zucker abgebaut und fördern die Bildung von Plaque.

**Rauchen** fördert nicht nur Zahnverfärbungen, sondern begünstigt auch die Bildung von harter Plaque.



**SANFT & STARK**  
Die effizienten „Curaprox CS 5460 ultra soft Zahnbürsten“ sind sanft zu Zähnen und Zahnfleisch, aber auch unerbittlich gegen Plaque, 3er-Pack



**REDUZIERT ZAHNBELAG**  
„LISTERINE® Total Care Mild Alkoholfrei“<sup>\*1</sup> ist die ideale Ergänzung zur täglichen Zahnreinigung. Mit mildem Minzgeschmack und Rundumschutz für starke Zähne, 500 ml

*Putzen mit dem Testsieger!<sup>\*3</sup>*



**SAUBER MIT SYSTEM**  
Die „Philips Sonicare 5500 HX7111/01“ entfernt bis zu siebenmal mehr Plaque als eine Handzahnbürste und agiert mit Next-Generation-Sonicare-Technologie, 1 Stk.



**KOMPLETT GEPFLEGT**  
Glättet und poliert kleinste Risse und poröse Stellen der Zahnschmelzoberfläche: „Actischmelz Zahncreme“ von prokudent, 75 ml



**BLAUES WUNDER**  
Achtung, Plaque-Kontrolle! Die „prokudent Mundspülung Plaque Kontroll“<sup>\*2</sup> färbt Beläge blau ein und zeigt so, wo der Zahnbelag sitzt. Mit Minzgeschmack, 190 ml



**SANFTE BORTSTEN**  
Die Anordnung unterschiedlicher Spezialborsten ermöglicht eine schonende und gründliche Reinigung: „prokudent Parodont Care Zahnbürste Ultrasoft“, 1 Stk.



**MINTGESCHMACK**  
Die „prokudent Zahnseide sensitiv“ quillt bei der Anwendung leicht auf und reinigt so schonend und effektiv selbst schwer zugängliche Zahnzwischenräume, 50 m



**TÄGLICHE ZAHNPFLEGE**  
Die „prokudent Interdental Bürstchen ISO 2“ entfernen aus Zahnzwischenräumen sowie an Brackets und Brücken, 32 Stk.

<sup>\*1</sup>nicht in allen Filialen erhältlich <sup>\*2</sup>nur für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren geeignet <sup>\*3</sup>Testergebnis „gut“ (1,7), Stiftung Warentest Ausgabe 12/2025



# ECHT GRÜN. ECHT STARK.

Beste Reinigung auf Pflanzenbasis seit 1986

## Frosch feiert Geburtstag!



Mitfeiern & gewinnen!\*



\*Viele weitere attraktive Gewinne. Alle Gewinne und Informationen unter [www.frosch-gewinnspiel.de](http://www.frosch-gewinnspiel.de). Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahmezeitraum: 01.04.2026 – 31.07.2026. Zur Teilnahme am Gewinnspiel ist die Angabe des Namens sowie der E-Mails-Adresse erforderlich. Die Gewinne werden unter allen gültigen Teilnahmen verlost.

Day Cream Glow

11,99 €

50 ml  
1L = 239,80€



GUIDO MARIA KRETSCHMER  
& ROSSMANN LSF 50  
DAY CREAM GLO'V

NEU

# Für den extra Glow

Entdecke meine neue Skincare- und Make-up Linie

*Dein Guido*

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



# START-UP

WIR SIND  
DIE NEUEN!

*Funktionale Ernährung so gestalten, dass sie gut in den Alltag passt, ganz unkompliziert und schnell – das ist der praktische Ansatz von fayn.*

SNACK-NEUHEIT  
Exklusiv erhältlich auf  
fayn.de, rossmann.de  
und in den Filialen\*



Neu und lecker:  
der „Strawberry  
Matcha“-Proteinriegel



IM LABOR  
René Büssow entwickelt  
alltagstaugliche  
funktionale Ernährung

Die Idee zu fayn. entstand aus dem Wunsch, funktionale Ernährung alltagstauglicher zu machen. Statt komplizierter Ernährungspläne will Gründer René Büssow Produkte entwickeln, die sich ohne Aufwand in den Tag integrieren lassen – nach dem Training, im Büro oder unterwegs. 2024 in Deutschland gegründet, setzt das Unternehmen auf einfache Lösungen: Proteinprodukte, zucker- und kalorienreduzierte Snacks sowie Supplements. Entwickelt wird in eigenen Laboren, die Rohstoffe werden gezielt ausgewählt und geprüft. Fünf Fragen an René Büssow:

## Was bedeutet beruflicher Erfolg für Sie?

Morgens aufzustehen und richtig Lust auf den Tag zu haben. Wenn mich meine Arbeit erfüllt, ich auch in stressigen Phasen motiviert bin und merke, dass ich besser werde, bin ich auf dem richtigen Weg.

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



## Was würden Sie ändern, wenn Sie die Macht dazu hätten?

Ich würde dafür sorgen, dass niemand mehr an Hunger oder eigentlich heilbaren Krankheiten leiden oder sterben muss – und dass alle Menschen die Chance auf ein gesundes, würdiges Leben haben.

## Wobei können Sie völlig die Zeit vergessen?

Wenn ich an fayn. arbeite – vor allem in der Produkt- oder Marktentwicklung. Dann merke ich oft gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht.

## Was war Ihre letzte Frage an ChatGPT?

Wie ich den Holzboden vor meinem schweren Tisch schützen kann. Keine Lösung gefunden ;-)

## Mit wem würden Sie am liebsten in einem stecken gebliebenen Aufzug sitzen?

Mit zehn Boxen unserer „Dark Chocolate Raspberry Protein Bars“. Die sollten reichen, bis die Feuerwehr kommt.

Mediterraner  
Reissalat (Seite 78)

Couscous-Salat mit  
Honigmöhren (Seite 80)

## Da haben wir den Salat!

Bunt, frisch, köstlich: In unseren  
überraschenden Variationen haben Sie  
Salat garantiert noch nicht erlebt\*

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

Beerensalat mit fruchtigen  
Kichererbsen und Quinoa (Seite 79)

Exklusive  
enerBiO-  
Rezeptideen



## Asiatische Salatschiffchen

👤 4 Personen ⌚ 30 Min.

Zutaten: 1 Pck. enerBiO Konjaknudeln, 1 EL enerBiO Kokosöl nativ, 1 Pck. enerBiO Veggie Hack, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 EL enerBiO Ingwersaft, 1 EL enerBiO Zitronensaft, 1 EL enerBiO Agavendicksaft, 60 g Erdnusskerne, 1 große Möhre, 3 Frühlingszwiebeln, 2 Romanasalatherzen, 2-3 EL Sojasoße, ½ Bund Koriander

### So geht's:

1. Konjaknudeln nach Packungsanleitung vorbereiten und mit einer Schere grob zerkleinern. Möhre schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Die Romanasalatblätter vorsichtig voneinander lösen, waschen und trocken tupfen. Koriandergrün fein schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Veggie-Hack und Knoblauch darin anbraten, Möhrenraspel und Frühlingszwiebeln unterheben und die Masse mit Ingwer-, Zitronen- und Agavendicksaft, Pfeffer sowie Sojasoße abschmecken. Anschließend den gehackten Koriander und die Konjaknudeln unterheben. Den lauwarmen Salat auf den Romanasalatblättern anrichten. Mit Erdnüssen bestreut servieren. ▶



„Bei sommerlicher Hitze liebe ich leichte und unkomplizierte Salate. Diese Rezepte sind dafür perfekt.“\*

**Lisa Brandt,**  
Brand Communication  
bei ROSSMANN



\* Falls Ihnen diese Rezepte bekannt vorkommen: Sie stammen aus dem August 2024. Derzeit überarbeiten wir das Format. Lassen Sie sich demnächst von neuen Ideen inspirieren!

### Tipp

Wer mag, kann den Reissalat noch mit veganem oder klassischem Hirtenkäse ergänzen



## Mediterraner Reissalat

👤 4 Personen 🕒 45 Min.

**Zutaten:** 300 g enerBiO Basmatireis, 8 EL enerBiO Natives Olivenöl extra naturtrüb, 1–2 TL enerBiO Italienische Kräuter, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 Glas enerBiO Getrocknete Tomaten in Öl, 80 g enerBiO Walnuskerne, 50 ml enerBiO Aceto Balsamico di Modena, 2 EL enerBiO Mandelmus braun, 1 EL enerBiO Agavendicksaft, Salz, 2 Knoblauchzehen, 1 große Zucchini, 250 g Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, frisches Basilikum

### So geht's:

1. Basmatireis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, längs halbieren und würfeln. Beides zusammen in 2 EL Olivenöl ca. 10 Min. bei milder Hitze braten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Aus restlichem Olivenöl, Balsamico, Mandelmus und Agavendicksaft ein Dressing rühren.
3. Reis mit Dressing und den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann abkühlen lassen. Salat mit gerösteten Walnuskernen und Basilikum garnieren.



## Beerensalat mit fruchtigen Kichererbsen und Quinoa

4 Personen ⌚ 45 Min.

**Zutaten:** 250 g enerBiO Quinoa Tricolore, 2 EL enerBiO Kokosöl nativ, 1 Dose enerBiO Kichererbsen, ½ TL enerBiO Ceylon Zimt, 2-3 EL enerBiO Dattelsirup, 25 g enerBiO Himbeeren gefriergetrocknet, 80 g enerBiO Cashewkerne Natur, 2 EL enerBiO Granatapfelsaft, 1 EL enerBiO Zitronensaft, 3 EL enerBiO Sesamöl, Salz, 250 g gemischte Beeren, 100 g Rucola, 2 Stiele Minze

### So geht's:

1. Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser zubereiten und abkühlen lassen. Kokosöl schmelzen. Kichererbsen abgießen, gründlich abtropfen lassen, mit dem flüssigen Kokosöl, Zimt und 1 EL Dattelsirup vermischen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Dabei gelegentlich rühren. Gefriergetrocknete Himbeeren im Mixer pulverisieren, unter die Kichererbsen mischen und abkühlen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
2. Beeren waschen, putzen und ggf. klein schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Minzeblättchen in feine Streifen schneiden. Granatapfel- und Zitronensaft mit restlichem Dattelsirup, gehackter Minze und Sesamöl vermischen. Alle Salatzutaten mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen, mit Salz würzen und mit den Cashewkernen bestreut servieren. ▶

1. Mixbecher von flink & sauber – ideal für Dressings, Shakes oder Cocktails





## Couscous-Salat mit Honigmöhren

4 Personen ⌚ 50 Min.

**Zutaten:** 3 EL enerBiO Bratöl Olive, enerBiO Schwarzer Pfeffer, ½ TL enerBiO Ceylon Zimt, 1 EL enerBiO Blütenhonig, 2–3 EL enerBiO Zitronensaft, 200 g enerBiO Couscous, 80 g enerBiO Rosinen, 2 TL enerBiO Gemüsebrühe, 60 g enerBiO Mandeln, 2 EL Arganöl, 500 g Möhren, Salz, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Minze, 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen, Granatapfelkerne nach Belieben

### So geht's:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren schälen, schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Pfeffer, Salz, Zimt, Honig und 1 EL Zitronensaft vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. rösten, zwischendurch wenden.
2. Couscous mit Rosinen und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben, mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten. Unter den ausgekühlten Couscous mischen.
3. Petersilien- und Minzeblättchen waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit den gebackenen Honigmöhren unter den Couscous mischen und den Salat mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Arganöl würzen. Nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.



### Tipp

Statt mit Rosinen lässt sich der Salat auch mit fein gehackten „enerBiO Soft Datteln“ zubereiten.

1. Mandeln von enerBiO: beliebte Zutat für Gebäck und als nahrhafter Snack
2. Blütenhonig von enerBiO: lässt sich leicht dosieren und verfeinert Getränke sowie Desserts mit seinem feinem Aroma
3. Couscous von enerBiO: Naturland-Qualität, schmeckt als Beilage und dient als Basis für verschiedene Salate
4. Sparschäler von flink & sauber: universelles Küchen-Tool mit scharfer Klinge

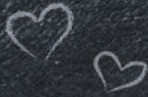


Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: auf der Produkseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Die nächstgelegene Filiale finden Sie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



## Der schönste Tag im Leben ...

... verdient die schönsten  
Karten.



Individuelle  
Kartendesigns unter

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



Einladungskarte



Save-The-Date-Karte und  
Dankekarte



**TOP  
SHOP**  
2026





## FINGERFOOD VOM STRAUCH

Zart, duftend und voller Geschmack: Himbeeren gehören zu den beliebtesten Sommerfrüchten

TEXT Barbara Spielhagen

**H**aben Sie sich als Kind auch Himbeeren auf die Fingerkuppen gesteckt und sie dann eine nach der anderen genüsslich vernascht? Genau so lässt sich diese Frucht wunderbar essen – denn Himbeeren sind innen hohl. Der Grund dafür ist der Fruchtboden, der beim Pflücken an der Pflanze zurückbleibt.

Botanisch betrachtet ist die Himbeere (*Rubus idaeus*) übrigens gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Sie setzt sich aus vielen saftigen Einzel Früchten zusammen und gehört zur Familie der Rosengewächse. Zu Hause fühlt sie sich in den kühleren Klimazonen Europas, Asiens und Nordamerikas. Seit Jahrhunderten wird sie kultiviert, sie wächst aber auch gern wild – im

Garten, auf Feldern oder auf sonnigen Waldlichtungen. Ihre Erntezeit reicht von Juni bis September.

Diese kunstvolle, vierteilige Konstruktion der Natur hat allerdings ihre Tücken, denn die Himbeere ist ein echtes Sensibelchen. Schon ein wenig zu viel Geruckel im Körbchen genügt, und sie drückt sich selbst zu Kompott. Ist sie einmal gepflückt, reift sie außerdem nicht nach. Am besten lagert man Himbeeren luftig und kühl – und genießt sie möglichst bald.



### Oma Heidis Tipp

Klingt ungewöhnlich, schmeckt aber herrlich: 200 g griechischen Joghurt mit einer Handvoll Himbeeren, 1 TL Honig und einem Spritzer Zitrone verrühren. Anschließend etwas frisch gemahlene schwarze Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl unterheben.

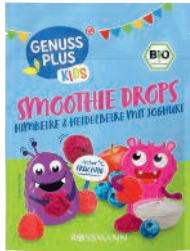
Und damit sind wir beim Wichtigsten: dem Geschmack. Im Mund entfalten Himbeeren ihr wunderbar feines Aroma – süß, mit einer zart säuerlichen Note. Je reifer die Frucht, desto süßer schmeckt sie, und je nach Sorte variiert ihre Saftigkeit. Auch ihre inneren Werte sind beachtlich: viel Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems, Ballaststoffe – darunter Pektine –, die die Verdauung beschäftigen und länger sättigen können, sowie sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen Eigenschaften. Ebenso erfreulich: Trotz ihres üppigen Aromas sind Himbeeren vergleichsweise zuckerarm.

Damit man sie wirklich auskostet, sollte man Himbeeren nicht wie einen Apfel unter dem Wasserstrahl waschen, sondern sie erst kurz vor dem Genießen behutsam ins Wasser tauchen. Wer nicht gleich das ganze Körbchen vernascht, friert sie am besten ein. Tiefgekühlte Himbeeren sind erstaunlich aromatisch und machen sich hervorragend in Smoothies oder als schnelle Soßenbasis. Ob ganz oder püriert in Desserts und Torten, im Müsli oder zu Konfitüre verarbeitet – die Frucht schmeckt einfach köstlich. Und auch in Salaten, etwa mit Schafskäse oder einem feinen Dressing, setzt ein Hauch Himbeeraroma geschmacklich ein i-Tüpfelchen.

Wenn Sie sie's eher pur mögen, wissen Sie jetzt, wie man Himbeeren am besten genießt – ganz gleich, wie alt Sie sind. ●



## Kleine Auswahl für große Beerenfreude



**LECKER FRUCHTIG**  
Für kleine und große Monster: „GENUSS PLUS KIDS Smoothie Drops Himbeere & Heidelbeere mit Joghurt“, 15 g



**IDEAL FÜR UNTERWEGS**  
Für einen fruchtig-aromatischen Geschmack: „Frische-Pastillen Himbeer-Grüntee“, von altapharma, 25 g



**FRUCHT TRIFFT VANILLE**  
Der liebliche „KING'S CROWN Fruchtetee Himbeer-Vanille“ lässt sich warm oder gekühlt genießen, 20 Btl., 60 g



**AB SECHS MONATEN**  
Viele Bio-Früchte in einem Quetschbar: „Frucht-Bar“ – Bio-Fruchtpüree Himbeere, Traube und mehr treffen auf Hafer, 100 g

**MACH DEN SMART SWAP**

**DIE PRALINE UNTER DEN PROTEINRIEGELN.**

YOU DESERVE  
**More**



2 Bites

Bis zu 16g Protein pro Portion<sup>1</sup>

Ohne Zuckerzusatz<sup>2</sup>



**BIRTHDAY SPECIAL:**  
GEWINNE EINE MALEDIVEN-TRAUMREISE UVM.\*



1. MORE PRODUKT KAUFEN
2. CODE SCANNEN
3. KASSENBN HOCHLADEN
4. TRAUMREISE GEWINNEN

\*Teilnahmezeitraum: 01.06.26 – 30.06.26. Entscheidung per Los. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise unter: <https://morenutrition.de/pages/more-9th-birthday>. Den Kassensbn auf [www.morenutrition.de/pages/more-9th-birthday](https://morenutrition.de/pages/more-9th-birthday) hochladen. Pro Kassensbn nur eine Gewinnspieltteilnahme möglich. Keine Barauszahlung möglich. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Quality First GmbH.

<sup>1</sup> High Protein, da mind. 20% des Brennwert aus Proteinen stammen. <sup>2</sup> Enthält von Natur aus Zucker. Mit Süßungsmitteln.

Kleine Flaschen,  
große Momente:  
Im Sommer ist  
der bunte Mix  
an Minis perfekt  
für entspannte  
Open-Air-Treffen  
mit Freunden



Raus ins  
Leben!



TEXT Kirsten Lehmkuhl

# P

Pack die Miniflaschen ein, lad die Freunde herzlich ein – und dann nichts wie raus ans Wasser. Oder auf die Blumenwiese. Oder in die Berge. Wenn die Tage lang und die Nächte lau sind, ist das der Moment, um gemeinsam Zeit unter freiem Himmel zu verbringen. Einfach echte Quality Time zu genießen. Und was wäre besser geeignet als die praktischen Wein- und Sektflaschen im Kleinformat, um beim Sonnenwende-Picknick, bei der Rad- oder Wandertour oder beim lockeren Chillen den Augenblick zu feiern?

Die Minis sind die idealen Begleiter für solche Sommererlebnisse. Sie finden in jedem Korb, in jedem Rucksack Platz. Und die Auswahl ist groß. Der bunte Miniaturenmix in den Regalen von ROSSMANN reicht vom spritzigen Crémant oder Sekt über fruchtbetonte Weiß- und Roséweine bis hin zu einem halbtrockenen Rotwein, der bei höheren Temperaturen nicht mal etwas gegen einen kühlenden Eiswürfel hat.

Besonders praktisch: Dank der Vielfalt kann jeder nach seiner Fassung selig werden. Für jeden Geschmack ist etwas dabei, wenn man auf ein Potpourri von Piccolo & Co. mit Füllmengen zwischen 200 und 375 Millilitern setzt. Diese Fläschchen machen Weingenuss so herrlich unkompliziert.

Da ist zum Beispiel der neue **Just Biological Secco Rosé\*<sup>1</sup> (1)**. Erfrischend prickelnd ist er, dieser Perlwein in seinem zarten Rosaton, der am Gaumen ausgeprägte Fruchtaromen von roten Beeren zeigt. Ihn gibt's auch in Weiß als **Just Biological Secco\*<sup>1</sup> (2)**, beide tragen das EU-Öko-Label. Zur Leichtigkeit des Sommers passt ebenso der **Vier Jahreszeiten Grauburgunder\*<sup>2</sup> (3)**, ein trockener, mittelkräftiger Weißwein aus der Pfalz. Was ihn auszeichnet? Seine Frische, seine Fruchtigkeit. So



GENUSS Wenn aus einem Augenblick etwas Besonderes wird

wartet er unter anderem mit feinen Birnen- und Ananasnoten auf. Aus demselben Hause stammt der **Vier Jahreszeiten Sauvignon Blanc\*<sup>2</sup> (4)**. Typisch für diese weiße Rebsorte ist ihre angenehme, lebendige Säure. Wenn dann noch intensive Stachelbeer- und Maracuja-Anklänge auf einen Hauch von Holunderblüten treffen, ist pures Trinkvergnügen garantiert. Der Dritte im Bunde ist der **Vier Jahreszeiten Syrah Rosé\*<sup>2</sup> (5)**. Knackig-frisch in verführerischem Rosé, punktet dieser charmante Tropfen mit fruchtigen Akzenten von reifen Wald- und Himbeeren. Und beherrscht dabei souverän das Spiel von Süße und

Säure. Rotweinfreunde kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Schließlich gibt es den **Alas del Real Syrah & Garnacha\*<sup>3</sup> (6)** in der Kleinflasche. Der Tinto hat in seiner spanischen Heimat ausgiebig Sonne getankt und besticht mit einer vielschichtigen, vollmundigen Aromatik von reifen Brombeeren, Blaubeeren und Kirschen. Sein Geschmack wird durch eine kurze Reifung im Fass von Holztonen zudem harmonisch ergänzt.

Kleine Flaschen für große Momente – manchmal braucht man gar nicht mehr, um ganz real Augenblicke zu schaffen, die allen lange in Erinnerung bleiben. ●



\*<sup>1</sup>Füllmenge 200 ml \*<sup>2</sup>Füllmenge 250 ml \*<sup>3</sup>Füllmenge 375 ml



# GEMEINSAM STARK IM SPORT.

**Wir fördern Leidenschaften und Erfolge.**

Sport verbindet, inspiriert und fördert unsere Gemeinschaft. Mit starken Partnerschaften und unserem „Team ROSSMANN“ machen wir Sport erlebbar – lokal, national und inklusiv. Wir unterstützen Spitzensportler verschiedenster Disziplinen und begleiten sie unter anderem auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen 2028.

Mehr zu unserem Sportengagement unter  
[rossmann.de/sport](https://www.rossmann.de/sport)



**OUR WAY  
TO WIN.  
TOGETHER.**

**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*

# FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Alvina Lily Robinson, 27, Social-Media-Managerin



DAS WIR  
LIEBT  
ZÄHLT

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



## Was genau ist Ihre Aufgabe im ROSSMANN-Team?

*Alvina Lily Robinson:* Seit 2025 betreue ich im Social-Media-Team und als Brand Face unsere Markenprodukte auf dem ROSSMANN-Instagram-Kanal. Privat bin ich gar nicht so aktiv in den sozialen Medien, aber meine Kollegen haben etwas in mir gesehen. Inzwischen sind wir ein Team aus elf Kollegen. Gemeinsam verfolgen wir Trends und erstellen Content. Außerdem stehe ich in Kontakt mit Lieferanten und bin deshalb viel auf Events in verschiedenen Städten unterwegs. Eine schöne Mischung aus digitaler und realer Welt.

## Dauerhaft verfügbar sein – wie fühlt sich das für Sie an?

Einerseits ist es wichtig, am Puls der Zeit zu bleiben – das passiert ganz automatisch, wenn ich online bin. Andererseits muss ich aufpassen, dass die Arbeit nicht das Privatleben bestimmt. Meine Lösung: zwei getrennte

Handys – eins für die Arbeit, eins für mich. Das hilft, eine klare Grenze zu ziehen. Privat schaue ich andere Inhalte als beruflich. Aber den Job-Modus legt man nie ganz ab.

## Wie gestalten Sie am liebsten Ihre Social-Media-freie Zeit?

Ich bin ein sehr aktiver Mensch und liebe es, draußen in der Natur zu sein – gerade nach einem langen Tag im Büro oder einem Content-Dreh in der Filiale gibt es für mich nichts Besseres als frische Luft. Meist findet man mich dann auf dem Tennisplatz oder beim Golfen. Aber ich genieße es auch, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.

## Verraten Sie uns Ihr Lieblingsprodukt aus dem ROSSMANN-Brands-Sortiment?

Die „Pistazien“ von GENUSS PLUS sind unheimlich lecker und als Snack für zwischendurch immer bei mir zu Hause. Ich habe schon viele Sorten probiert, aber die unserer ROSSMANN-Brands sind die besten. ●



PROTEINQUELLE  
Schonend geröstet: „Pistazien“  
von GENUSS  
PLUS, 125 g



# Miteinander mitten im Leben.

Sicher und unbeschwert den Alltag genießen



**5 Cent**  
 pro Produkt für Besuche,  
 Freizeitangebote und Alltagshilfe\*



**Malteser**  
*...weil Nähe zählt.*



1 TENA Produkt  
kaufen



5 Cent für  
Malteser Projekte



\*Pro gekauftem TENA-Produkt im Aktionszeitraum 25.05. – 16.08.2026. Die Unterstützung kommt dem Malteser Hilfsdienst e.V. für Projekte im Bereich Soziales Ehrenamt, z. B. Besuch von Alleinstehenden, Senioren-Nachmittage, Einkaufs-Begleitung oder Bewegungsangebote, zugute. Die Unterstützung für das Projekt ist, unabhängig von den insgesamt verkauften Produkten, auf maximal 35.000 € begrenzt. Weitere Infos zur Aktion unter [rossmann.de/de/alle-marken/tena/c/online-dachmarke\\_4455762#Sustainability](https://www.rossmann.de/de/alle-marken/tena/c/online-dachmarke_4455762#Sustainability)



Hier scannen  
für weitere Infos.

# RÄTSEL

UND  
GEWINN-  
SPIEL

Machen Sie mit bei unserem Rätsel und gewinnen mit Glück eine stilvolle Auszeit im SCHLOSS Hotel Fleesensee in Mecklenburg-Vorpommern!

amtliche Mit- teilung vielsinnig	▼	Auf- hänge- vorrich- tung	▼	mittel- los Handel (engl.)	blasen	▼	rege, aktiv	▼	leichtes Beiboot Gewährs- mann
▶		▼		▼			▼	6	▼
Keim- träger	▶				isländ. Prosaer- zählung des MA.	▶			
▶		4	Ablage- ordner Fluss in Bayern	▶		12	Frage nach dem Werk- zeug	▼	
berline- risch: ich unver- letzt	▶				un- gefähr- scher- zen	▶		1	
▶	10			Bund Esels- laut	▶				
voraus- gesetzt, falls		Strom in Ostafrika gefüllter Teigladen	▶		11	Abk.: Greenwich Mean Time	▶		
▶			alias Zeit- messer	▶		Elfen- könig			Rufname von Guevara † 1967
Berliner Kaufhaus Gewürz- tee	scheue Wald- tiere	▶				und so weiter oberhalb von	▶		7
▶				bloß	▶		Wind- schatten- seite		
				Tipp	▶				
musika- lisches Bühnen- stück	▶				3	Unter- arm- knochen	▶	5	
ein zube- reitetes Gemüse	vermö- gend	Dieb- stahl mit Gewalt	▶					Flug- zeug- führer	süd- amerik. Lauf- vogel
▶	▼				Helden- gedichte Frosch- lurch	▶			▼
an diesem, daran		noch bevor		schweiz. Kanton langer Fisch	▶			2	lang- schwän- ziger Papagei
▶		▼				Computer- netzwerk	▶		
▶		8	musik.: Zusam- men- klang	▶					
								9	
mit ... und Krach gewitzt (ugs.)	▶								Nieder- schlags- art

C 2606



## KOMFORT IM SCHLOSS

Wie wäre es mit stilvoller Erholung im eleganten SCHLOSS Hotel Fleesensee? Zu gewinnen gibt es diesmal mit etwas Glück zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück und Spa-Nutzung. Das Hotel verbindet Schlossambiente mit modernem Wohlfühlkomfort, eingebettet in die traumhafte Landschaft der Mecklenburgischen Seenplatte. Ruhe, Natur und Eleganz, nur eineinhalb Fahrstunden von Berlin, zwei von Hamburg entfernt! Nach einem genussvollen Frühstück entspannen die Gäste im großzügigen SCHLOSS Spa mit Saunawelt und beheiztem Außenpool. Ob bei einer wohltuenden Wellness-Anwendung, einer Runde Golf auf einer der schönsten Golfanlagen Deutschlands oder einer Bootsfahrt über die Seenlandschaft – hier steht Erholung im Mittelpunkt. Das ist Urlaubszeit in Mecklenburg-Vorpommern, die Körper und Geist wunderbar verwöhnt! [schlosshotel-fleesensee.com](http://schlosshotel-fleesensee.com)



SCHLOSS  
FLEESEESSEE

RICHTIG  
GERÄTSELT?  
Wir verlosen zudem  
5 x ein „Sommerliches  
Überraschungspaket“



LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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

# RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105.

LUMA GROTHE TRÄGT FARBTON 400



**DIE GLÄNZENDSTE HAARFARBE DEINES LEBENS.**

DU BIST ES DIR WERT.

\*QUELLE: NIELSEN IQ, INTENSIVTÖNUNGEN JANUAR 2026  
 DROGERIEMÄRKTE DEUTSCHLAND NACH WERT.  
 \*\*INSTRUMENTELLER TEST.  
 \*\*\*ILLUSTRATION DES ERGEBNISSES NACH ANWENDUNG UNTER  
 NORMALEN KONDITIONEN, ERGEBNISSE KÖNNEN VARIIEREN.

**L'ORÉAL**  
PARIS

**casting**  
CRÈME GLOSS

DIE N°1\* DER INTENSIVTÖNUNGEN.  
 OHNE AMMONIAK.  
 FÜR EIN NATÜRLICHES,  
 GLÄNZENDES FARBERGEBNIS.\*\*



Sudoku | schwer

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

So geht's!

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

**Teilnahmezeitraum: 01. bis 30. Juni 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 kann auf Anfrage und nach Verfügbarkeit bis Juli 2027 eingelöst werden. Feiertage ausgeschlossen. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur Mai 2026 lautete:  
**SERVLETTE**

# YOUR PRIDE

## YOUR PROTECTION





IM SALON Kuleni Rabuma glättet die Haare einer Kundin. Sie gründete das Geschäft mithilfe von *Menschen für Menschen*

# Ein Land, eine Stiftung, eine Vision

Im ländlichen Äthiopien mangelt es an Trinkwasser, Bildung und Perspektiven: Seit 45 Jahren setzt sich *Menschen für Menschen* dort für mehr Chancengleichheit ein

TEXT *Emily Bartels* FOTOS *Rainer Kwiotek*

Vieles in diesem Friseursalon ist noch improvisiert: Die Kundinnen sitzen auf weißen Plastikstühlen, die Trockenhauben sind geliehen, und wenn der Strom ausfällt – was in Alga, dem Hauptort des Bezirks Nono Benja, häufig passiert –, dann muss Friseurin Kuleni Rabuma das Glätteisen über einem kleinen Feuer erhitzen. Trotzdem: Für die 21-jährige bedeutet der Salon in der kleinen Wellblechhütte eine bessere Zukunft. Ein Leben, in dem sie eigenes, gutes Geld verdienen kann.

### Starthilfe für junge Erwachsene

Sie gehört zu den 59 Personen aus Alga, die berufliche Schulungen von der Stiftung *Menschen für Menschen* (MFM) erhielten. Die Organisation befördert mit über 350 Maßnahmen in dreizehn Projektgebieten in Äthiopien gesündere und gerechtere Lebensbedingungen. Die Jobtrainings gehören zu den Aktivitäten, die jungen Menschen eine Einkommensperspektive ermöglichen sollen. Einen Monat lang trainieren sie ein Handwerk, lernen finanzielle Grundlagen und üben, Businesspläne zu schreiben. Kuleni Rabuma und ihre drei Kolleginnen lernten unterschiedlichste Flechtfrisuren und bekamen von der Kommune eine Hütte zur Verfügung gestellt, das Equipment lieh ihnen MFM.

Alle Aktivitäten zielen auf Nachhaltigkeit und Selbsthilfe. Die Organisation setzt auf langfristige Maßnahmen in fünf Handlungsfeldern, die verschiedene Lebensbereiche miteinander verbinden. In ländlichen Regionen, in denen ein Großteil der Bevölkerung lebt, fördert die Organisation eine vielfältigere Landwirtschaft, baut Brunnen und Wassersysteme, ermöglicht Schulbildung und stärkt die medizinische Versorgung. Alles hängt miteinander zusammen. Zum Beispiel können Mädchen eher zur Schule gehen, wenn sie nicht – wie oft üblich – zu kilometerweit entfernten



**FLECHTWERK** Im Projektgebiet Nono Benja entstanden bereits vier Friseursalons. Viele Frauen lassen sich hier die Haare flechten

**AKTIV VOR ORT**  
In 13 Gebieten Äthiopiens betreibt *Menschen für Menschen* aktuell Projekte, unter anderem in der Bergregion Kawa Koysha



## Die fünf Handlungsfelder

### 1. NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT & ERNÄHRUNG

Jeder fünfte Mensch in Äthiopien ist unterernährt. Die Stiftung verteilt Saatgut, das den Bedingungen vor Ort angepasst ist, und schult in Landwirtschaft. Beispiele sind Imkerkurse oder Schulungen zu Agroförstwirtschaft und dem Anbau unterschiedlicher Nutzpflanzen.

### 2. WASSER UND HYGIENE

Nur etwa die Hälfte der Bevölkerung hat Zugang zu sauberem Trinkwasser. *Menschen für Menschen* baut Wassersysteme und klärt über Hygiene auf. Eine Erfolgsgeschichte: Durch den Bau von sieben Brunnen in Ijaji hat die ganze Kleinstadt mittlerweile Zugang zu frischem Wasser.

Wasserstellen geschickt werden. Wer Bildung erhält, hat bessere Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben. Die Organisation arbeitet eng mit den Menschen vor Ort, die Projekte orientieren sich an den konkreten Bedürfnissen der Regionen. Lokale Fachkräfte setzen die Maßnahmen um, begleiten die Entwicklung und sorgen dafür, dass Strukturen auch nach Projektende tragen.

### Legendärer Auftritt bei „Wetten, dass ..?“

Dieses Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ prägt die Arbeit der Stiftung seit ihrer Gründung durch Karlheinz Böhm. 1981 legte der Schauspieler den Grundstein für die Stiftung in der Sendung „Wetten, dass ..?“. Er wettete, dass nicht einmal jeder dritte Zuschauer eine Mark, sieben Schilling oder einen Franken für ▶

### 3. BILDUNG

Schulen in den ländlichen Regionen sind häufig in sehr schlechtem Zustand, haben undichte Dächer oder von Termiten zerfressene Wände. *MFM* hat bereits 475 Schulen gebaut und eingerichtet. Es geht darum, Lernorte und Perspektiven zu schaffen.

### 4. GESUNDHEIT

Die Stiftung verbessert die medizinische Versorgung – unter anderem durch Schulungen für medizinisches Personal, Operationen zur Behandlung von grauem Star, Workshops zu HIV und Familienplanung sowie durch den Bau und die Ausstattung von Gesundheitszentren.

die Sahelzone spenden würde. Obwohl er recht behielt, kamen rund 1,2 Millionen Mark Spenden zusammen, und die humanitäre Hilfe erhielt in der deutschen Bevölkerung ganz neue Aufmerksamkeit. Leider sind die Probleme in den vergangenen 45 Jahren nicht weniger, sondern vor allem vielschichtiger geworden.

### *Land in Not*

Äthiopien zählt mit etwa 135 Millionen Menschen zu den bevölkerungsreichsten Staaten Afrikas. Aktuell erlebt das Land eine der komplexesten Krisen weltweit: Infolge des Klimawandels werden landesweit immer wieder große Flächen überschwemmt. Durch solche Extremwetterereignisse kommt es auch häufig zu verheerenden Schlammlawinen. Zudem gibt es Dürren und Heuschreckenplagen, die für Ernteaufschläge sorgen. Laut Welthungerindex 2025 sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung unterernährt, und 35,5 Prozent der Kinder unter fünf Jahren leiden wegen des Hungers unter Wachstumsverzögerung. Ende 2020 eskalierte außerdem in der Region Tigray im Norden Äthiopiens ein gewaltsamer Konflikt, der die Situation zusätzlich destabilisiert: Tausende Familien sind auf der Flucht, Krankenhäuser und Schulen können so nicht verlässlich betrieben werden.

Mit eigenen Organisationen in Deutschland, Österreich und Belgien sowie einem Büro in der Hauptstadt Addis Abeba setzt sich *MFM* weiterhin für eine gemeinschaftliche Zusammenarbeit ein. Stets in der Hoffnung, die Lebensumstände für die heutigen und kommenden Generationen nachhaltig zu verbessern. Auch ROSSMANN unterstützt diese Bemühungen. In den Jahren 2025–2027 steuert das Unternehmen jeweils eine Fördersumme von 100.000 Euro bei.

*Gemeinsame Geschäfte*  
Kuleni Rabuma betreibt den Firsorsalon mit drei weiteren jungen

**BANDBREITE** Rund 350 Maßnahmen setzt *MFM* um, darunter ca. 700 Baumschulen, hier in der Region Boreda, ...



... oder eine Ausbildungsstätte für technische Berufe (Mi.) und Fortbildungen für medizinische Fachkräfte (u.)

### So können auch Sie helfen

Sie können die Arbeit von *Menschen für Menschen* unterstützen. Spenden an:  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE64 7015 0000  
0018 1800 18  
BIC: SSKMDEMM  
Mehr Informationen  
finden Sie online:  
[menschenfuermenschen.de](http://menschenfuermenschen.de)

Frauen, ihre Geschäfte laufen gut. Besonders vor Festtagen, dann bedienen sie bis zu 30 Kundinnen am Tag. Pro Sitzung verdienen sie umgerechnet etwa 2,50 Euro. Die Einnahmen teilen sie untereinander auf, die Hälfte davon wird für künftige Investitionen angespart. Denn nach fünf Jahren müssen sie ihren Salon selbst ausstatten – und die geliehene Ausstattung geht dann an die nächste Generation frisch ausgebildeter Friseurinnen. ●

**5. GESELLSCHAFTLICHE ENTWICKLUNG UND EINKOMMEN**  
Die Stiftung verleiht Mikrokredite und gibt Handwerkskurse, damit Menschen mit langfristigem Einkommen planen können. Zum Programm gehören auch Jobtrainings, wie es die Friseurin Kuleni Rabuma absolviert hat.



NEUSTART Die vier Gründerinnen eines der Friseursalons in Nono Benja. Einnahmen und Kosten werden gleichberechtigt geteilt

# KENNST DU SCHON! NUR NOCH NICHT IM NEUEN DESIGN

sanotact® Elektrolyte\* vom Marktführer

**BALD IN  
DEINER ROSSMANN  
FILIALE**



\*Meistverkaufte Elektrolyte Produkte im Segment sonst. Vitamine und Mineralstoffe.  
Quelle: Circana GmbH, Deutschland, LEH +DM, Absatz, MAT Dezember 2025

# BESTE BEGLEITER

*Kleine Auszeiten, tägliche Routinen und praktische Unterstützung im Haushalt – diese Produkte aus dem ROSSMANN-Regal lohnen sich jetzt*

MACHT RUNDE  
LAUNE



**PRAKTISCH PORTIONIERT**  
Sommer, Sonne, Eisgenuss:  
Mit dem „Eisportionierer“ lassen sich auch zu Hause einfach Kugeln formen. Von flink & sauber, spülmaschinengeeignet, 1 Stk.



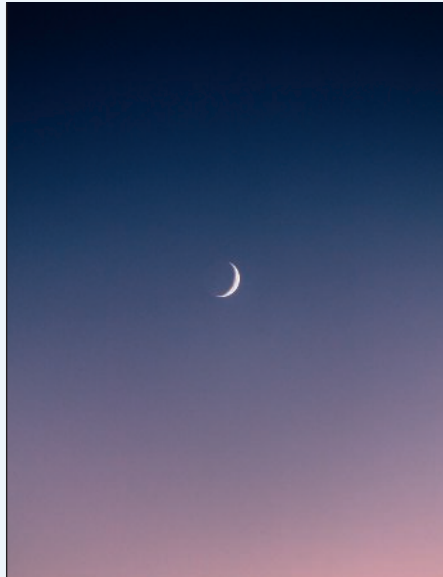
**MILD UND LECKER**  
„Rotbäckchen Morgenstark“ sorgt für einen guten Start in den Tag – mit zehn wertvollen Vitaminen und Provitamin A, 700 ml



**FÜR UNTERWEGS**  
„Tetra Kleine Pause Bio“ von Rotbäckchen – Bio-Mehrfachfruchtensaft mit natürlichem Vitamin C. Für eine leckere Pause, 200 ml



**LIMITIERTE EDITION**  
 Wiederverschließbar, für lang anhaltende Frische: „Babydream Feuchttücher mit 99 % Wasser Metallbox“ reinigen und pflegen ab dem ersten Lebenstag, 60 Stk.



**FÜR DIE GANZE NACHT**  
 „tetesept Melatonin 2 Phasen-Depot“ mit 4 mg Melatonin\*<sup>1</sup> und 150 mg Magnesium – aufgeteilt in die Sofort-Phase fürs Einschlafen und die Depot-Phase für die nächtliche Versorgung. 30 Stk.



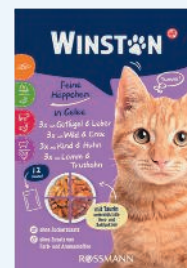
**SCHON GEWUSST?**  
 Vanille gehört laut Statista zu den beliebtesten Eissorten in Deutschland – Klassiker wie Schokolade, Erdbeere und Stracciatella folgen.



**SCHUPPEN?**  
 Zur täglichen Reinigung und nachhaltigen Bekämpfung von Schuppen bei empfindlicher Kopfhaut: „sebamed Anti-Schuppen Shampoo“, 200 ml



*Vier Sorten im Mix*



*Humk für Heizen*

**LIEBLINGSMIX FÜR SAMTPOFEN**  
 Abwechslung im Napf: Das „Feine Häppchen in Gelee Multipack“ bietet verschiedene Geschmacksrichtungen für Katzen. Die Rezeptur ist auf ihre Ernährungsbedürfnisse abgestimmt und enthält unter anderem Taurin sowie Biotin. Enthalten sind zwölf Portionsbeutel in vier verschiedenen Sorten, von Winston, 12 x 100 g

\*1Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen

# Stilles Dunkel

Viele Kinder und Jugendliche leiden unter Einsamkeit. Was kann gegen dieses bedrückende Gefühl helfen?

TEXT Ines Hennenberg

**E**gal ob sechs oder 16 Jahre alt: Wer immer allein auf dem Pausenhof steht, keinen Kontakt zu Gleichaltrigen findet und sich am liebsten in seinem Zimmer verkriecht, fühlt sich höchstwahrscheinlich einsam. Diese „subjektiv wahrgenommene und leidvoll erlebte Diskrepanz zwischen vorhandenen und erwünschten Beziehungen“, so lautet eine wissenschaftliche Definition von Einsamkeit, betrifft seit der Coronapandemie immer häufiger auch junge Menschen.

### *Steigender Leidensdruck*

Das zeigt etwa die Publikation „Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland“, veröffentlicht vom Projektteam „Kompetenznetz Einsamkeit“, gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Demnach sind rund zwölf Prozent der Schüler und Schülerinnen als einsam einzustufen – mehr Mädchen als Jungen. Das Ungleichgewicht könnte bestehen, so der Bericht, weil Mädchen generell eher bereit seien, emotionale Bedürfnisse zu kommunizieren.

Melanie Eckert, Psychologin und Co-Gründerin von *krisenchat*, einer kostenlosen 24/7-Krisenberatung via WhatsApp für Menschen unter 25 Jahren, meint dazu: „Unsere Chats bestätigen, dass viele junge Menschen in unterschiedlicher Form unter Einsamkeit leiden. Den meisten fällt es schwer, über das noch immer stigmatisierte Thema zu reden.“

### *Verpasste Chancen*

Denn wer sich einsam fühlt, schämt sich nicht selten dafür, fühlt sich als Versager, weil es vermeintlich „allen anderen“ gelingt, ein zufriedenes Leben mit sozialen Kontakten zu führen. Aber viele junge Menschen haben während der Coronapandemie ihre sozialen Routinen verloren oder konnten sie nicht auf- oder ausbauen. Forschende sprechen von „verpassten Gelegenheiten“, soziale Kompetenzen und Zugehörigkeit zu entwickeln. Paradox: Obwohl junge Menschen heute digital so stark vernetzt sind wie nie zuvor, erleben sie immer häufiger ein Gefühl von sozialer Isolation und Leere, Merkmale von Einsamkeit. Diese entsteht nämlich auch, wenn Beziehungen als nicht belastbar bzw. unzuverlässig empfunden werden, nicht unbedingt, weil sie rein quantitativ fehlen. Onlinefreundschaften erscheinen eher oberflächlich, soziale Medien können das Gefühl, nicht dazuzugehören, sogar noch verstärken.

### *Warnsignale erkennen*

Die Folgen von Einsamkeit können schwerwiegend sein: Gerade im Kindes- und Jugendalter, da ist sich die Forschung einig, erhöht sie das Risiko für Depressionen und Angststörungen und kann die psychosoziale Entwicklung sowie das subjektive Wohlbefinden langfristig beeinträchtigen. Schlimmstenfalls stellen sich Selbstmordgedanken ein. Dem gilt es dringend, etwas entgegenzusetzen. Aber wie? Zunächst muss man unterscheiden, ob ein Kind nur kurzzeitig allein sein möchte (introvertiertes Verhalten) oder ob es sich tatsächlich einsam fühlt, also unter einem Mangel an sozialen Beziehungen leidet. Selbst für die Familie von Betroffenen ist diese Unterscheidung oft nicht leicht. Vor allem Pubertierende ziehen sich gern mal in ihr Schneckenhaus zurück. Das ist nicht ungewöhnlich. „Aber es gibt Warnsignale, auf die Eltern unbedingt achten sollten“, mahnt Eckert. (Siehe dazu das Interview auf den folgenden Seiten) ▶



**DRANBLEIBEN**  
Einsame Jugendliche brauchen vor allem eins: Menschen, denen sie sich anvertrauen, bei denen sie sich geborgen fühlen können

Wenn es um das Thema Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen geht, ist neben den Eltern auch die ganze Gesellschaft gefragt. Deshalb setzt NIVEA CONNECT, die soziale Initiative der Marke NIVEA, gemeinsam mit der Hilfsorganisation krisenchat (weitere Infos dazu siehe rechte Seite) bereits im Bereich der Intervention an, um jungen Menschen in akuten Krisen zu helfen. Um künftig auch präventiv zu wirken, wird diese Initiative nun durch ROSSMANN als starkem Partner erweitert. Gemeinsam entsteht der Hub „unseen“, eine Anlaufstelle für junge Menschen, die aufklärt, Orientierung gibt, entstigmatisiert, Mut macht und Wege aus der Einsamkeit aufzeigt. Vor allem aber entsteht damit ein Raum, in dem sich junge Menschen gesehen und verstanden fühlen.



**Im Interview:  
Melanie Eckert**  
Psychologin und  
Co-Gründerin von  
*krisenchat*, einem  
Hilfsportal  
für Kinder und  
Jugendliche

**Frau Eckert, woran können Eltern erkennen, dass ihr Kind einsam ist?**

Melanie Eckert: Einsamkeit ist nicht immer von außen sichtbar. Hinter ihr steckt oft eine negative Selbstwahrnehmung. Bemerkbar macht sie sich etwa durch Rückzug, also indem ein Kind vermeidet, sich zu verabreden. Individuell kommen Lustlosigkeit, Interessenverlust, andauernde Traurigkeit, Gereiztheit, auffallende Schweigsamkeit, psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen sowie ein verändertes Ess- und Schlafverhalten dazu. Auch nachlassende schulische Leistungen und übermäßiger Handy- oder Medienkonsum als Ersatz für soziale Kontakte sind deutliche Warnsignale.

**Wie können Eltern helfen?**

Wenn ein sozialer Rückzug stattfindet, sollten Eltern das offene

Fotos: Getty Images (2), Annette Koroll



Stark gegen Schuppen und sanft zur Kopfhaut.



SCHONENDE HAARPFLEGE MIT DEM pH-WERT 5,5

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

ANTISCHUPPEN SHAMPOO\*  
ANTISCHUPPEN SHAMPOO PLUS\*\*

\*ANTISCHUPPEN SHAMPOO Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader, 2006. \*\*ANTISCHUPPEN SHAMPOO PLUS Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader Creachem GmbH, 2015, bei regelmäßiger Anwendung und mindestens drei Anwendungen pro Woche.



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · vegan

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

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

Gespräch mit ihrem Kind suchen, ohne Druck auszuüben. Das heißt nicht etwa zu sagen: „Jetzt geh doch mal raus und triff dich mit Freunden!“, sondern feinfühlig nachzufragen: „Wie fühlst du dich gerade? Ist etwas Belastendes vorgefallen?“ Manchen Kindern und Jugendlichen fällt es leichter, über ihre Gefühle zu sprechen, während man zum Beispiel zusammen kocht oder einen gemeinsamen Spaziergang macht. Zugang zu den Gefühlen kleinerer Kinder kann man gut über das Bücherlesen und Geschichtenerzählen finden.

Am wichtigsten ist es, dass Eltern die Gefühle ihrer Kinder ernst nehmen und dranbleiben, auch wenn das herausfordernd sein kann, gerade bei Pubertierenden. Es geht erst mal nicht um eine Lösung, sondern um echtes Interesse und um Kommunikation.



### Psychoziale Soforthilfe von Profis

*krisenchat* bietet unter 25-Jährigen kostenlos mentale Unterstützung per Chat. Das Portal, gegründet während der Coronapandemie, versteht sich ausdrücklich als Kurzzeitintervention bzw. „offenes Ohr“ bei akuten psychosozialen Problemen – mit einem geschulten Beraterteam, das zuhört, entlastet und bei der Suche nach langfristiger Hilfe unterstützt.

Eltern können ihre Kinder dann als „Türöffner“ unterstützen, indem sie soziale Kontakte initiieren und Aktivitäten anbieten. Man könnte etwa zusammen in einen Verein eintreten, der auch gleichaltrige Mitglieder hat.

### Wann sollten Eltern Unterstützung von außen dazuholen?

Bei anhaltender Einsamkeit, die auch mit einer Wesensveränderung einhergeht. Ist das Kind verzweifelt, hoffnungslos, wirkt es depressiv? Dann braucht es professionelle Hilfe, etwa von schulpsychologischen Diensten, anderen Beratungsstellen oder von einem Therapeuten. Unser *krisenchat* ist außerdem eine niedrigschwellige Anlaufstelle – anonym, Tag und Nacht für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erreichbar. ●



**Selina Cerci**  
ESN Athletin  
Fußball-Nationalspielerin

# MEHR POWER FÜR TRAINING & ALLTAG



Erwiesene Leistungssteigerung\*\*

Sehr hoher Reinheitsgrad

\*Ultrapure Creatine wird regelmäßig von einem externen DAkkS-akkreditierten Labor getestet, um höchste Qualität und Reinheit sicherzustellen.

\*\*Die tägliche Einnahme von 3g Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

# SPASS & WISSEN

Warum können Papageien „Hallo“ sagen? Und haben Oktopoden tatsächlich einen Lieblingsarm? Antworten darauf, eine kreative Lego-Challenge, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!

## RÄTSEL DES ALLTAGS

### Warum können manche Vögel sprechen lernen?

Einige Vogelarten wie Graupapageien, Wellensittiche und Beos haben ein richtiges Sprachtalent. Gemeint ist allerdings nicht etwa ein besonders melodisches Gezwitscher. Die Vögel können Wörter der menschlichen Sprache nachahmen. Anstelle eines Kehlkopfs – da, wo beim Menschen mithilfe der Stimmbänder Töne gebildet werden – haben diese Vögel einen Stimmkopf, der besonders stark ausgeprägt und flexibel ist.

Wenn sie atmen, strömt Luft in den Stimmkopf. Darin befinden sich Muskeln und Membranen, mit deren Hilfe sich die Bewegung des Luftstroms beeinflussen lässt. Dadurch entstehen Töne. Das ist ähnlich wie bei einer Flöte, bei der sich der Klang des Luftstroms verändert, je nachdem welches Loch man verschließt.

Papageien haben zusätzlich, ähnlich wie Menschen, eine dicke Zunge, die den Klang der Wörter formt. Wenn Vögel „sprechen“, plappern sie die Wörter oder Laute nach, die sie in ihrem Umfeld aufsnappen.

Bei Vögeln, die als Haustiere gehalten werden, sind die sogenannten Sozialpartner meist Menschen. In der sozialen Beziehung versucht der Vogel, eine Bindung aufzubauen, und es kommt zu Lautäußerungen wie einem „Hallo“. Die begabtesten Sprecher sind Graupapageien. Sie können um die 100 verschiedene Wörter lernen.



WIE NENNT MAN EINE GRUPPE VON LEBEWESEN DERSELBEN ART, DIE GEMEINSAM LEBEN?

- (A) Popelation      (B) Popolation      (C) Population      (D) Papperlation

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



## STELL DICH DER LEGO-CHALLENGE

### Du brauchst:

Lego, Papier, Bleistift, Buntstifte, schwarzen Filzstift, Schere und Lineal eventuell Fotokarton

### Und so geht's:

- 1 Male einen Kreis mit 20 Zentimeter Durchmesser auf weißes Papier und schneide ihn aus.
- 2 Unterteile den Kreis in 16 Segmente, so wie auf dem Foto. Male sie bunt an und schreibe Begriffe darauf: Was könnte man alles aus Lego bauen? Ein Monster, eine Süßigkeit, etwas Lustiges, ein Auto, eine Katze? Dir fällt sicher noch mehr ein.
- 3 Falls du die Lego-Teile auf dem Foto zu Hause hast, baue daraus einen Drehpfeil. Falls dir Teile fehlen, kannst du auch einen Pfeil aus Fotokarton ausschneiden. Los geht's! Suche dir Leute zum Mitspielen und baut um die Wette!



### WITZE DES MONATS

Auf einem Kreuzfahrtschiff fragt eine Dame den Steward: „Wie viele Inseln gibt es in diesem Gewässer, und wie heißen sie?“ Antwortet der Steward: „Oh, in diesem Meer gibt es sehr viele Inseln. Und ich heiße James!“

Was kommt beim Graben immer aus der Puste? – Die Schnaufel!

Tom kommt vom Fußball nach Hause und strahlt übers ganze Gesicht: „Ich habe vier Tore geschossen“, sagt er stolz. „Wie toll!“, antwortet seine Mutter. „Dann habt ihr ja bestimmt gewonnen!“ Tom schüttelt den Kopf. „Nee, 2:2 unentschieden!“

## ALLE ARME VOLL ZU TUN



Haben Oktopoden einen Lieblingsarm? Nicht wirklich. Aber sie bevorzugen unterschiedliche Arme für bestimmte Tätigkeiten. Das hat ein US-amerikanisches Forschungsteam herausgefunden. Das Verhalten der Tiere in freier Wildbahn wurde anhand von 25 Videos analysiert. Oktopoden verwenden ihre Vorderarme häufiger zum Erkunden und Stöbern im

Meeresboden, während ihre Hinterarme eher der Fortbewegung dienen. Dabei wurden auch diese beiden Bewegungsmuster beobachtet: Rollen und Stelzen. Beim Rollen gleiten Oktopoden auf ihren Armen über den Boden wie auf einem Förderband. Strecken sie einen Arm senkrecht nach unten, um ihren Körper aufzurichten, nennt man das Stelzen. ●

## Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

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



# ROSSMANN MACHT'S

Unsere Sonnenschutz-Marke Sunozon hat viele Fans.  
Ein Relaunch rückt sie jetzt noch besser ins Licht



## Für die perfekte Sommerfrische! Sunozon setzt auf modernen Look und neue Rezepturen


**W**ir wissen nicht, wie einladend das Sommerwetter in den nächsten Wochen sein wird. Sicher ist aber, dass mit dem Relaunch der ROSSMANN-Marke Sunozon der Sonnenschutz noch schöner wird! Sonnige Aussichten also für Ihren nächsten Einkauf – denn durch das neue Logo, das „Sun“ in den Mittelpunkt rückt, und die klare Typografie wirkt der Look jetzt noch prägnanter – modern und dennoch wiedererkennbar. Was noch mehr auffällt: Neu ist auch die Flaschenform. Sie sieht nicht nur schick aus, sondern spart bei der Herstellung auch 9,5 Tonnen Material, sprich Kunststoff, pro Jahr – allein durch die Verkleinerung des

Deckels. Das Sonnengelb von Sunozon strahlt noch mehr – und ist für seine Fans einzigartig. Das Sortiment – insgesamt 90 Artikel für Gesicht, Lippen und Körper von Sunozon plus zehn limitierte Editionen pro Jahr – wird jetzt durch eine neue Farbcodierung noch übersichtlicher. So steht der Bronze-Look für Selbstbräuner, Meeresblau für Après-Sun-Produkte, Weiß mit Mint für Sunozon Med, Weiß mit Gelb für Sunozon Sensitive und Gelb mit Blau für Sunozon Kids. Für perfekte Laune sorgen zudem spannende limitierte Editionen, die Sie in einem eigenen Sunozon-Display finden. Der Relaunch zeigt: Wir sagen Ja zum Sommer!

\*Nach 40 Minuten Wasseraufenthalt schützt Sunozon Ihre Haut weiterhin mit mindestens 50 % des ausgelobten Lichtschutzfaktors

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** Dirk ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel  
**VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT** Anna Kenrath (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 (Lt.), Vanessa Zeeh **CHEF VOM DIENST/LEKTORAT**  
 Jens Asthoff **REDAKTION** Judith Gerstbrein, Ines Hennenberg,  
 Claudia Scheffler **MITARBEIT AN DIESER AUSGABE**  
 Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling), Fiona Meral Ebcinoglu,  
 Anna Kenrath, Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkuhl, Barbara Spielhagen  
**BEI FRAGEN ZUM HEFT** redaktion-centaur@rossmann.de  
**ANZEIGEN & PRODUKTABBILDUNGEN** Patricia Matthies **DRUCK** APPL Druck, Wemding  
**EU-CODENUMMER** Kontrollstellen-Nummer der für die Dirk Rossmann GmbH  
 zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039  
 FSC® N001530

Urheber des Centaur-Logos „“ ist Joachim Kath

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

## ROSSMANN IM WEB



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



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



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



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



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



RMO

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

## AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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

**excILOR®**

Jetzt Nagelpilz & Warzen effektiv behandeln  
 - für gesunde, schöne Füße im Sommer.



NEU



NEU

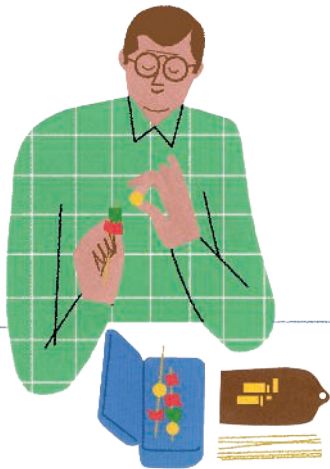
Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN App suchen. Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Medizinprodukte. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung. Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an medizinisches Fachpersonal (z. B. Arzt, Zahnarzt oder Apotheker). Diabetiker mit Fußproblemen sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie Excilor® INTENSIV, Excilor® INTENSIV Color anwenden. Nur zur äußerlichen Anwendung. Excilor® Duo Power ist nur zur Behandlung von Warzen an Händen oder Füßen bestimmt; nicht bei anderen Hauterkrankungen oder bei Kindern unter 4 Jahren anwenden. Nicht auf beschädigter Haut anwenden. or: Nur auf intakter Haut anwenden. Vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen bei Schwangerschaft, Stillzeit, Diabetes, schwacher Durchblutung, Hauterkrankungen, Einnahme von Blutverdünnungsmitteln, Warzen > 5 mm, Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe.

# SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

DER NEUE  
CENTAUR  
ERSCHEINT AM  
1. JULI

ILLUSTRATIONEN  
Stephanie Wunderlich



## Lässig aufgespießt

Für die Lunchbox meines Sohnes spieße ich kleine Mozzarellakugeln, Tomaten oder anderes Gemüse auf eine ungekochte Spaghetti. Das ist gut für die Umwelt, sieht witzig aus – und sorgt für gute Laune in der Pause.  
*Nicole Naruschewicus, München*

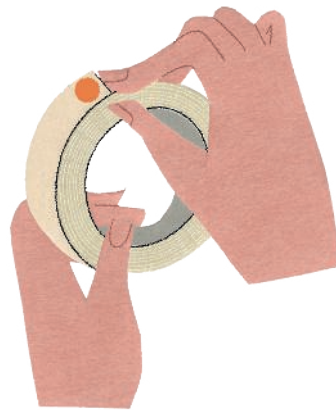


## Ofen statt Pfanne

Pfannkuchen lassen sich wunderbar im Backofen zubereiten: Den Teig einfach auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwa 20 Minuten backen. Das spart nicht nur Fett, sondern auch viel Zeit – super, wenn hungrige, ungeduldige Kinder warten.  
*Ulrike Laube, per E-Mail*

## Fester Stand

Meine Frau hat sich immer darüber geärgert, dass hohe Gläser und Vasen im Geschirrspüler keinen Halt haben. Ich habe für ein paar Euro zwei Meter Kabelkanal aus dem Baumarkt in passende Stücke geschnitten und sie auf die Stäbe gesteckt – nun bleibt alles sicher stehen.  
*Hartmut Bergner, per E-Mail*



## Cent-Trick

Bei Klebestreifen ist es oft schwierig, den Anfang zu finden. Nach Benutzung klebe ich deshalb eine Ein-Cent-Münze unters Ende des Bandes. So findet man bei der nächsten Verwendung sofort den Anfang der Rolle. Auch das Einreißen des Streifens wird vermieden.  
*Heike Schmidt, Dessau-Roßlau*



## Folge 94

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

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

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



## Glatt statt schlapp

Damit Radieschen nach dem Putzen möglichst lange schön glatt bleiben und nicht schrumpeln, gebe ich sie in ein Gefäß, das sich möglichst luftdicht verschließen lässt, und füge etwas Wasser hinzu – weniger als bodenbedeckend. Ist das Wasser verbraucht, einfach wieder etwas nachfüllen!  
*Christian Cordes, Esens*

# ALLES FÜR DEIN SOMMER Picknick



... FINDEST DU BEI ROSSMANN.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

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

# TASTES WELL, FEEL WELL.



WellMix 

HOHER  
PROTEINGEHALT

WENIG  
ZUCKER

VOLLER  
GESCHMACK



45g  
**0,99 €**  
(1 kg = 22,00 €)

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

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