

Gratis zum  
Mitnehmen

Juli  
2026

Magazin. Eins für alle!

# centaur

BEAUTY

Make-up-Trends  
für den Sommer

GESUNDHEIT

Besser durch die  
Wechseljahre

SPORT

Top! Die Finals  
2026 Hannover

IM  
INTERVIEW  
HOWARD  
CARPENDALE

## EINFACH MAL DURCHATMEN

Abschalten, entspannen, Neues erleben:  
Wie wir uns erholen – im Urlaub und Alltag

ROSSMANN

babywelt®

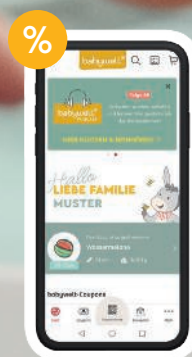
*Lich*  
**WILL**  
**KOMMEN**  
*Familie*  
IN DER

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



**JETZT KOSTENLOS**  
*anmelden*

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



**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*

Design der Geschenke kann variieren.

# EDITORIAL



## *Willkommen in der Juli-Ausgabe!*

Kennen Sie das? Man plant den perfekten Urlaub, tüftelt an der idealen Reiseroute – und erzeugt damit mehr Stress als im Alltag.

Ich bin – ehrlich gesagt – schon froh, wenn der Koffer gepackt und die ganze Familie startklar ist. Denn auch das läuft nicht immer reibungslos ... Der Wunsch, alles kontrollieren zu wollen, kann die eigentliche Erholung verhindern. Manchmal liegt die größte Kraft darin, bewusst loszulassen und die Dinge einfach geschehen zu lassen.

Genau diesem Paradoxon spüren wir in unserer Titelgeschichte „Der perfekte Urlaub“ nach. Die Psychologin Verena Haun erklärt darin, warum Selbstbestimmung für unsere Regeneration entscheidend ist, wir aber gleichzeitig lernen müssen, mental abzuschalten. Wirkliche Erholung ist eben keine To-do-Liste zum Abarbeiten. Sie entsteht, wenn wir aufhören, funktionieren zu müssen, und unseren inneren Bedürfnissen Raum geben.

Wie schwierig das sein kann, zeigt unser Artikel über die Wechseljahre am Arbeitsplatz. Für viele Frauen ist diese Phase mit einem Gefühl des Kontrollverlusts verbunden – eine enorme Herausforderung, über die noch viel zu selten gesprochen wird. Unter dem Titel „Im Ausnahmezustand?“ widmen wir uns diesem Thema. Eine ganz andere Perspektive auf Druck und Gelassenheit bietet dagegen unser Interviewpartner Howard Carpendale: Mit 80 Jahren blickt er erstaunlich offen auf seine Karriere zurück, hadert mit einem Image, das er nie ganz kontrollieren konnte, und verrät, warum er sich längst in den „Zugaben des Lebens“ wähnt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de

# Schul- aktion

Über 100 Artikel im Preis gesenkt.

COOL



- Finde über den ROSSMANN-Filialfinder eine von über 1.700 Filialen mit Schreibwaren-Sortiment in deiner Nähe: [rossmann.de/filialen-schreibwaren](https://www.rossmann.de/filialen-schreibwaren)
- Infos zur Aktion und der Gültigkeit findest du unter [rossmann.de/schulaktion](https://www.rossmann.de/schulaktion)

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

16



**URLAUB IN SICHT!**  
Richtig erholen: So machen Sie das Beste aus der Ferienzeit



**OFFEN GESAGT**  
Howard Carpendale über den Fluch des Worts „Schlager“ und seine Pläne

32

Gesellschaft & Nachhaltigkeit

**16 | DER PERFEKTE URLAUB**

Je anstrengender das Leben ist, desto erholsamer sollen Urlaub und Freizeit sein. Doch wie kann das funktionieren?

**32 | „ICH BIN JETZT BEI DEN ZUGABEN DES LEBENS“**

Mit 80 Jahren blickt Howard Carpendale in einer Biografie kritisch auf sein Leben zurück. Auch im Interview nimmt er kein Blatt vor den Mund

**38 | MIT LEICHTEM GEPÄCK**

Mehr Minimalismus wagen: Wir stellen sechs Menschen vor, die ihr Leben auf ganz unterschiedliche Weise erleichtert haben

**66 | HERZENSSACHE**

Was Dirk Roßmann mit der Medizinischen Hochschule Hannover verbindet – und wie ein neuer OP-Roboter komplexe Eingriffe unterstützt

**74 | WEG VON DER STRASSE ...**

... zurück ins Leben. Der Verein StrassenBLUES und ROSSMANN helfen obdachlosen Menschen, wieder Einkommen und Wohnung zu finden

**94 | MULTISPORT DER EXTRAKLASSE**

Ende Juli wird Hannover zur Arena: Im Rahmen der Finals 2026 messen sich Athleten in 24 Sportarten – und ROSSMANN ist Hauptsponsor

Genuss & Leben

**26 | VON KOPF BIS FUSS**

Kleine Helfer für gepflegte Haut, entspannte Muskeln und perfekt verblendetes Make-up: praktische Tools für Verwöhnmomente

**80 | BEERENHUNGER!**

Mal als Dessert, als Eis oder pikant im Salat: Hier kommen leckere Rezepte mit den Früchten der Saison

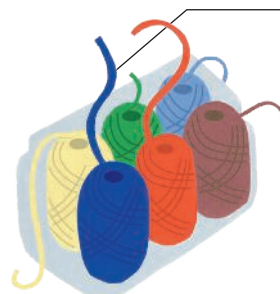
**86 | MÄRCHENHAFTE KÜGELCHEN**

Klein, grün und oho: Erbsen sind äußerst vielseitige Küchenheldinnen – ob kalt oder warm serviert

**88 | ENDLICH SOMMER!**

Wandernd lassen sich die Weinanbaugebiete in Baden bestens erkunden – Genussreise in eine der sonnigsten Regionen Deutschlands ▶

106



**GEWUSST, WIE ...**  
... sich Kuddelmuddel bei Geschenkbindern verhindern lässt – und weitere Tipps für Haushalt & Co.



**SCHÖN COOL**  
Jetzt ist die Jahreszeit  
für zarte Texturen  
und knallige Farben



**FRUCHTFREUDE**  
Frische Rezepte mit Erdbeere,  
Himbeere und Co.

Pflege & Gesundheit

**14 | NEU AUF DEM TRENDTURM**

Bronzeschimmer und Matcha-Extrakt:  
alles für die gepflegte Sommerhaut

**47 | SCHÖNE AUSSICHTEN**

Auf diese News können Sie sich freuen

**50 | HEISSE TAGE, COOLER GLANZ**

Hitzeresistentes Make-up und sommerliche  
Trendfarben: So strahlen wir mit der Sonne um  
die Wette

**58 | NACHGEFRAGT ...**

... beim Start-up A.N.D. beauty, das auf effektive  
Formeln und unkomplizierte Anwendungen setzt

**60 | SO EIN HÜBSCHES PAAR!**

Pflege Tipps und Produkte für gesunde und schöne  
Füße – für den perfekten Auftritt im Sommer

**68 | IM AUSNAHMEZUSTAND?**

Die Wechseljahre können Frauen ganz schön aus  
der Bahn werfen. Aber keine sollte sich fürchten,  
über diese Lebensphase zu sprechen

**100 | BESTE BEGLEITER**

Entdeckungen des Monats

RÄTSEL  
UND  
GEWINNSPIEL  
AUF SEITE  
91

Immer dabei

**03 | EDITORIAL**

**08 | AUGENBLICK**

**10 | HERZLICH WILLKOMMEN**

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

**78 | LIEBLING DES MONATS**

Mit Matthias Kirchner, Bezirksleiter  
bei ROSSMANN

**91 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL**

**102 | KINDERSEITEN**

**104 | ROSSMANN MACHT'S**

Acht Creators geben Einblicke in ihre persönlichen  
ISANA-Routinen – 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



**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



An aerial photograph of several people swimming in the Rhine river. One person in the center is wearing a white shirt and dark shorts, with a large blue inflatable fish-shaped float attached to their back. Another person to the right is also wearing a similar float and is smiling. A third person is visible in the bottom left corner, also in the water. The water is a clear, greenish-blue color.

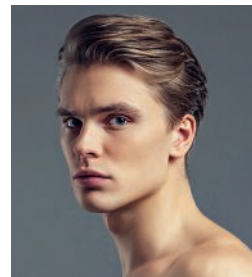
## EINFACH TREIBEN LASSEN

Im Rhein schwimmen? Für die Bewohner von Basel wird das im Sommer in ausgewiesenen Zonen zum Volkssport. Selbst mancher Pendler nutzt dann statt Bus den Fluss, der bis zu 150 Meter breit mitten durch die Stadt fließt. Von dieser Art öffentlichen Nah- und Nassverkehrs lassen sich auch Touristen gerne anstecken. Allerdings sollte man wegen der teils heftigen Strömung ein recht guter Schwimmer sein. Dann kann es losgehen. Ein beliebter Einstieg befindet sich direkt hinter dem Museum Tinguely. Im Wasser lässt man sich durch die Stadt treiben, meist begleitet von einem „Wickelfisch“ – einem Stoffsack in Fischform, in dem alles trocken mitgeführt werden kann, ob Business-Anzug oder Freizeitklamotte. Als Marketing-Gag von einem Einheimischen erdacht, besitzt das praktische Teil aus Ripstop-Polyester längst Kultstatus. Wer noch keinen eigenen Wickelfisch besitzt, kann ihn an der Tourist Information am Barfüsserplatz ausleihen.





Manchmal muss man einfach Druck ablassen – und Fluchen setzt sogar ungeahnte Kräfte frei. Das ergab eine Studie an Universitäten in England und den USA, die jetzt im Fachmagazin „American Psychologist“ veröffentlicht wurde. 192 Probanden machten Liegestütze – und all jene, die dabei Kraftausdrücke verwendeten, hielten länger durch. Dieser Leistungsschub sei jedoch mit Rücksicht auf die Umwelt in Hörweite dosiert einzusetzen, hieß es.



**Schluss mit Pickeln**  
Transparente Patches gezielt auf betroffene Stellen kleben und acht bis zehn Stunden, am besten über Nacht, einwirken lassen. Am Morgen abziehen. Klärt und beruhigt ohne Austrocknen. Mit Salicylsäure, Hyaluron und Allantoin.

„ISANA MEN SKIN+  
Anti-Pickel Patches“, 36 Stk.



**Noch wach?**  
„Melatonin Strips“ zergehen einfach auf der Zunge, besonders praktisch auf Reisen. Melatonin kann dazu beitragen, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die Strips enthalten Melatonin in Kombination mit Vitamin B6 und sind zuckerfrei.

„altapharma Melatonin Strips“, 24 Stk.



\* Nahrungsergänzungsmittel

HERZLICH WILLKOMMEN

DAS NACHHALTIGE PRODUKT



SIEHT AUS WIE PLASTIK, ist aber Zuckerrohr und kann in vielen Produkten herkömmlichen Kunststoff ersetzen. Bei den „prokudent Natural Soft“-Zahnbürsten besteht der ergonomische Griff zu 90 % aus nachwachsenden Rohstoffen, aus Zuckerrohrabfällen. Die Borsten werden auf Basis von Rizinusbohnenöl hergestellt. Der Borstenschnitt ist mit den längeren Borsten speziell zur Reinigung der schwer erreichbaren Zahnzwischenräume konzipiert, die kürzeren Borsten reinigen gründlich die Zahnoberfläche.

„prokudent Zahnbürste Natural Soft“, 2 Stk.



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

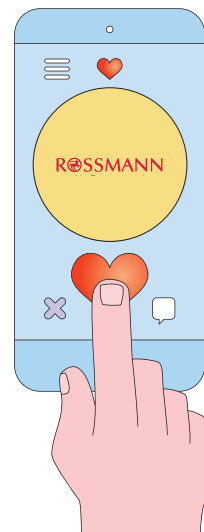


### Besser füttern

Lecker und saftig: So mögen es Tilda, Wilma, Balu und all die anderen treuen Begleiter von Herrchen und Frauchen. „Winston Hundefutter Premium“ enthält Biotin und 60 % tierisches Monoprotein. Ohne Zucker- und Getreidezusatz.

„Winston Hundefutter Premium Pastete Huhn“ mit Kartoffeln, Karotten & Leinöl, 800 g

NEUES  
VON  
DER  
APP



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

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

So macht der Einkauf noch mehr Spaß! ●

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

SCHON  
GEWUSST?



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

NEU AUF  
DEM  
TRENDTUM



### Sommer auf der Haut

Ein exotisch-blumiger Duft, gepaart mit purer Lebensfreude, schenkt sofortigen Glow und gute Laune.

„Schäumendes Duschgel“, 200 ml; „Wasserspray“, 150 ml; „Bodyspray“, 100 ml; „Aqua Gel“, 220 ml; „Body Peeling“, 250 ml. Alles von ISANA Amor del Sol

### Meeresbrise für Körper & Seele

Ob am Strand, unterwegs oder beim Abendessen mit Blick aufs Meer – diese Produkte sind die perfekten Urlaubsbegleiter.

„After Sun Duschgel“, 300 ml; „After Sun Gel“, 200 ml; „Refreshing Bodyspray“, 250 ml; „Water Lip Tint“, 3,5 ml; „Salz- & Öl-Peeling“, 280 g. Alles von ISANA Ocean Alchemy

### Bräune, die bleibt

Die Must-haves für einen sonnengeküssten Sommer-Glow – zum Intensivieren der Bräune oder für einen sofortigen Bronzing-Effekt.

„2in1 Duschschaum und Bodylotion“, 200 ml; „Bronzing Body Oil“, 75 ml; „Bronzing Drops“, 25 ml; „Tan Booster Jelly“, 175 ml; „Ohrringe & Earcuffs“, Set mit zwei Ohringen und zwei Earcuffs. Alles von ISANA Eternal Glow

### Seidenglatte Haut

Erleben Sie eine gründliche Haarentfernung, die Ihre Hautpflegeroutine perfekt ergänzt.

„Body Enthaarungsspray“, 200 ml; „4in1 Nachbehandlungsserum“, 150 ml; „AHA Peeling Roll-on“, 50 ml; „Homewaxing Warmwachs-Set“, 125 g Wachsperlen. Alles von ISANA

### Matcha-Momente

Matcha-Lover, aufgepasst! Kleine Beauty-Auszeiten mit dem Duft nach süßen Erdbeeren und Grüntee-Extrakt.

„2in1 Freckle Stamp Pen“ (hellbraun), 1 Stk.; Tuchmaske, 1 Stk.; „Bedruckte Gel-Vlies Augenpads“, 1 Paar; „Zweifarbige Lippenpflege“, 1 Stk.; „Slushy Salzpeeling“, 350 g. Alles von ISANA Strawberry Matcha



**JOHN FRIEDA**

# UNENDLICH SMOOTH. NON-STOP.

Bis zu 14-mal geschmeidigeres Haar\*



**NEU**

\* Im Vergleich zu Standard Shampoo. Bei Verwendung von Unendlich Smooth Conditioner oder Booster-Kur

*Der*  
**perfekte**  
**Urlaub**



Füße hoch und tagträumen? Oder lieber eine  
Fahrradtour durch die Berge? Frohe Kunde: Es gibt  
ein Rezept für besonders effektive Erholung

TEXT *Emily Bartels*

AM KORNFELD  
Egal wo, Faulenzen  
tut gut – aber für  
optimale Erholung  
braucht es mehr



## Warum Erholung so wichtig ist

Handys zeigen ihren Akkustand mit einem kleinen Batteriesymbol an. Ähnlich kann man es sich mit dem Powerlevel eines Menschen vorstellen. Wenn wir uns anstrengen, ob im Erwerbsleben oder in der familiären Care-Arbeit, läuft im Körper ein Stressprozess ab, der Energie verbraucht. „Irgendwann fühlen wir uns müde und erschöpft. Wir reagieren gereizter, manchmal steigt der Blutdruck, das Herz klopft schneller“, beschreibt Verena Haun die Symptome. Pausen wirken, als würde man die Batterie wieder aufladen. „Ermüdung und Stressreaktionen sind ganz normal und lassen sich durch Erholung umkehren“, sagt die Psychologin. Kritisch wird es, wenn die Akkuanzeige ständig im roten Bereich steht. „Dann können die Beschwerden chronisch werden.“ Wer sich über eine längere Zeit schon morgens nach dem Aufstehen demotiviert und erschöpft fühlt, sollte das als Alarmsignal werten.

Denn Erholung ist ein körperliches Grundbedürfnis. Sie ist so wichtig für die Gesundheit, dass sie auch als Grundrecht in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen aufgeführt wird. Menschen, die wenig oder nie Urlaub machen, haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Frühsterblichkeit. Andersherum steigert Erholung das Wohlbefinden, die Motivation und die Leistungsfähigkeit. Artikel 24 der Charta nennt das Recht aller Menschen auf Freizeit und Erholung, auf eine vernünftig begrenzte Arbeitszeit und regelmäßigen bezahlten Urlaub.

Im Urlaub erleben wir Dinge, die besonders guttun und im Alltag oft untergehen: Wir schlafen mehr, sind mehr in Bewegung und stimulieren unseren Geist. Ein Beispiel ist der „Awe-Effekt“: Die Psychologie meint damit das Gefühl von Ehrfurcht, wenn wir etwas sehr Eindrucksvolles betrachten, etwa einen Berggipfel oder einen prächtigen Tempel. Diese Erfahrungen, die uns zum Staunen bringen, können uns empathischer, bescheidener und zufriedener machen.

Das Herumlümmeln auf dem Sofa bringt uns zwar selten zum Staunen, trotzdem ist auch Faulenzen wichtig. Eine Studie der University of York zeigte: Wer nach intensiver Denkaufgabe seinem Gehirn beim Spazierengehen oder Tagträumen etwas Ruhe gönnte, konnte im Anschluss komplexe Probleme ►



**GIPFELBLICK**  
Manchmal muss man die Perspektive wechseln, damit die Probleme zu Hause kleiner erscheinen

**E**ndlich Sommer! Das ist die Zeit, für die viele einen Urlaub planen und sich einmal so richtig erholen wollen. Doch so einfach ist das gar nicht. Je anstrengender der Alltag, desto höher der Anspruch an die Auszeit. Sie soll die Batterien aufladen, Ermüdungserscheinungen lindern. Aber wie geht das? Kommt es auf das richtige Reiseziel an? Oder die perfekte Urlaubsdauer?

Verena Haun setzt sich beruflich mit solchen Fragen auseinander. Sie ist Psychologin und Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Würzburg und wertete unter anderem in einer Metaanalyse gemeinsam mit anderen Forschern über 30 Studien dazu aus, welche Interventionen Menschen dabei helfen, nach der Arbeit mental abzuschalten und sich zu erholen. „In meinem Forschungsfeld ergeben sich ständig neue Fragen, weil sich auch die Arbeitswelt ständig verändert“, berichtet sie. Durch Phänomene wie Homeoffice, Digitalisierung oder steigende Mobilität verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben immer mehr. Das Abschalten vom Job wird schwieriger. Und immer mehr Menschen fragen sich: Wie erhole ich mich richtig?



## KLEINE PAUSE

*Fünf Tipps für Erholung im Alltag*

**1. Scrollen am Smartphone ist wie ein Marathon fürs Gehirn: Die Bildschirmzeit kann man verringern, indem man das Smartphone auf Schwarz-Weiß-Modus stellt. So ist die Zeit am Handy weniger verlockend.**





**DAS TUT GUT**  
Wer Herausforderungen meistert und Zeit mit Freunden verbringt, erfüllt sich selbst wichtige Bedürfnisse



deutlich kreativer lösen als Menschen, die keine Pause nehmen. Aber Ruhe ist eben nicht alles. Um wirklich zu regenerieren, braucht der Mensch mehr – und zwar DRAMMA.

### Wie man sich richtig erholt

Das Akronym DRAMMA steht für sechs Aspekte, die wir laut Wissenschaft brauchen, um uns zu erholen: Detachment, Relaxation, Autonomy, Meaning, Mastery und Affiliation. Nicht jeder Urlaub muss alle sechs Aspekte abdecken, um erholsam zu sein. Es kommt darauf an herauszufinden, welche Bedürfnisse schon im Alltag befriedigt werden – und welchen man mehr Beachtung schenken möchte.

Da wäre als zuerst das „Detachment“, die „Distanzierung“, also der geistige Abstand, den wir gewinnen, wenn wir Gedanken an die Arbeit oder an andere Stressfaktoren ruhen lassen. „Erholung findet statt, wenn man keinen Belastungen mehr ausgesetzt ist“, erklärt Verena Haun, „deshalb ist es für den Erholungsprozess sehr wichtig, die Stressoren auch gedanklich auszuschalten.“ Je schneller, desto besser: Der US-Psychologe Ryan Grant fand 2026 in einer Studie heraus, dass sich seine Probanden am nächsten Tag umso energiegeladener fühlten, je schneller und gründlicher sie nach der Arbeit abschalten konnten. Auch



**2. Mikropausen nutzen:** Schon wenige Minuten aus dem Fenster oder ins Grüne schauen können helfen, Aufmerksamkeit zu entlasten und mental herunterzufahren.

**3. In der Freizeit Gedanken an die Arbeit nicht komplett verbieten, aber begrenzen:** Offene Aufgaben oder Gedanken kurz notieren und dann weglegen.

räumlicher Abstand hilft. Es ist leichter, nicht an die Arbeit zu denken, wenn man aufs Meer statt auf den Schreibtisch schaut. Untersuchungen haben ergeben, dass der Erholungseffekt in einer Pause umso größer ist, je weiter man sich von seinem Arbeitsplatz entfernt. Ein weiterer Detachment-Tipp: für Abwechslung sorgen! Wer im Alltag viel mit anderen sprechen muss, der genießt zur Erholung vielleicht ein Puzzle im Stillen. Andere treffen gerne ihre Freunde, um den Kopf frei zu kriegen. Dabei hilft immer, wenn zwischen Freizeit und Arbeit klare Grenzen gezogen werden. In manchen Lebenssituationen kann das viel Selbstdisziplin erfordern. In der Psychologie heißt das „Recovery Paradox“: Je größer die Verantwortung und der Stress im Alltag, desto schwieriger ist es, sich den Aufgaben zu entziehen, die Belastung auszuschalten. „Es kann helfen, sich bewusst zu machen, dass die Erholung nötig ist, um längerfristig leistungsfähig zu bleiben. Gerade dann, wenn man stark gefordert wird“, sagt Verena Haun.

Ein weiterer Tipp betrifft unerledigte Aufgaben. Es scheint, als würden diese länger im Gedächtnis bleiben als erledigte. Damit die offenen To-dos nicht ewig im Kopf herumspuken, kann man sich zum Feierabend einen Plan notieren. Darauf kommen die ▶

FOTOWELT 

# Unser ROSSMANN Fotobuch



Klick



Meine  
schönsten  
Urlaube!

online auf

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



Auch in  
Premium-  
Matt

Computer  


statista 

TOP  
SHOP  
2026

COMPUTER (11/2026)



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

RIVAL  
♡me  
*Bella*  
**SICILIA**  
X MAXIM GIACOMO

Entdecke jetzt unsere neue  
Eyeshadow Palette ...



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



**ZU SCHÖN**  
 Je besser das  
 Wochenende, des-  
 to geringer kann  
 die Motivation  
 zum Wochenstart  
 ausfallen – trotz  
 Erholung. Dieses  
 Paradox heißt  
 „Blue Monday“



unerreichten Ziele und die jeweiligen Handlungsvorsätze, wie man die Aufgabe nach der Auszeit angehen möchte. Andersherum funktioniert es auch: Wer angenehme Pläne für die Freizeit hat, konzentriert sich eher darauf als auf die Stressoren. Beides hilft, besser zu relaxen – und sich damit dem zweiten Aspekt im DRAMMA-Modell zu widmen.

R steht für „Relaxation“. Die körperliche Entspannung ist ein biologisches Grundbedürfnis, dem wir uns nicht entziehen können: Jeder Mensch muss schlafen. Aber auch gedankliche Ruhe ist wichtig. Wenn wir dem Geist lange keine Pause gönnen, merken wir schnell, wie seine Leistungsfähigkeit nachlässt: Die Aufmerksamkeitsspanne sinkt, wir reagieren schneller gereizt oder werden vergesslich. Entspannung sollten wir deshalb proaktiv in den Alltag einbauen – und natürlich in den Urlaub. Auch hier ist es sehr unterschiedlich, wobei Menschen sich besonders gut entspannen. Der eine kommt gerne in der Hängematte zur Ruhe, der andere wird auf dem Surfbrett locker. Wichtig ist, dass die Aktivität nicht stresst oder Druck aufbaut. Die Dauer ist nicht so entscheidend, Körper und Geist freuen sich schon über kleinste Entspannungsschnipsel: Eine Metastudie der rumänischen West-Universität Temeswar unter-



- 4. Achtsamkeitsübung: Drei-Minuten-Atemübung oder progressive Muskelentspannung wirken wie ein Reset.
- 5. Ein Übergangsritual hilft, die Arbeit von der Freizeit abzugrenzen. Es sollte jeden Tag bewusst gestaltet werden.

suchte 2022 die Wirkung von Mikropausen, die ein paar Sekunden bis zu zehn Minuten dauern. Sie zeigte, dass sich Menschen nach Mikropausen energiegeladener fühlen. Empfohlen werden etwa fünf Minuten pro Stunde. Dabei auf dem Smartphone herumzuscrollen, gilt übrigens nicht als Pause! Denn die vielen Eindrücke, die dabei verarbeitet werden müssen, sind für das Gehirn eher Hochleistungssport als Ruhephase.

Und was meint „Autonomy“? Die Wissenschaft ist sich einig, dass Selbstbestimmung ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden ist. Damit die Freizeit erholsam wirkt, sollten wir selbst bestimmen dürfen, wann wir sie nehmen und wie wir sie gestalten. Auf den Urlaub bezogen heißt das: Wenn wir den ganzen Tag anderen zuliebe durch Geschäfte bummeln, obwohl wir eigentlich gerne schnorcheln würden, trägt das nicht zur Erholung bei. Versuchen Sie, beim nächsten Urlaub Phasen einzubauen, über die Sie selbst bestimmen können. Bei Familien mit Kindern können die Elternteile schon im Voraus Zeiten planen, in denen eine Person „frei“ hat, während die andere sich um den Nachwuchs kümmert. Vielleicht möchten Sie ja einen Malkurs besuchen oder eine neue Sportart ausprobieren? ▶



**ENERGIEQUELLE**  
Obwohl der Körper sich dafür anstrengen muss: Sport ist erwiesenermaßen besonders erholsam

Dann hätten Sie auch den nächsten Punkt im DRAMMA-Modell erfüllt. Das erste M steht für „Mastery“ und meint, frei übersetzt, „Neues lernen“. Natürlich ist es verlockend, immer wieder an den gleichen Urlaubsort zu fahren, die gleichen Spaziergänge zu unternehmen, sich auf Bewährtes zu verlassen. Tatsächlich tut es uns aber gut, die eigenen Grenzen zu erweitern und Neues zu lernen. So erleben wir Selbstwirksamkeit, gewinnen neues Selbstvertrauen und können dadurch auch das Stresslevel bei der Arbeit senken. Aber auch hier gilt, wie für fast alles in diesem Artikel: Jeder Mensch tickt anders. Wer im Alltag dauernd seine Komfortzone verlässt und ständig Neues lernt, kann im Urlaub getrost auf Mastery pfeifen und sich den anderen Buchstaben widmen.

Zum Beispiel dem zweiten M, dem „Meaning“. Gemeint ist damit das Bedürfnis, etwas Sinnvolles zu tun, etwas, das den eigenen Werten entspricht. Fehlt Menschen diese

NEU



**Selbstvertrauen,  
das man sieht**

**Sichtbare Ergebnisse nach 4 Wochen**  
Wissenschaftlich bestätigt: hautidentische Hyaluronsäure für einen frischen, ebenmäßigen Teint<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Klinische Studie mit 60 Frauen: Bei Einnahme von 200 mg Hyaluronsäure ExceptionHYAL<sup>®</sup> Star für 4 Wochen bemerkten die Anwenderinnen einen frischeren und ebenmäßigeren Teint. <sup>2</sup> Vitamin C unterstützt die normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. <sup>3</sup> Zink trägt zur Zellteilung bei und unterstützt den Erhalt normaler Haut.

Sinnhaftigkeit im Alltag, kann daraus ein Gefühl der Leere und der Hoffnungslosigkeit entstehen, das dem Wohlbefinden grundsätzlich entgegensteht. Das A am Schluss von DRAMMA steht für „Affiliation“ – die soziale Verbundenheit. Dazu gehört, wie häufig jemand mit anderen Personen agiert, aber noch mehr, wie stark diese sozialen Beziehungen sind. Zu einer erholsamen Freizeit gehört auch, mit anderen Menschen zu interagieren, Beziehungen zu pflegen und zu vertiefen.

### *Kommt es auf die Dauer an?*

Das DRAMMA-Modell hilft uns dabei, zu entscheiden, was wir im Urlaub unternehmen wollen. Es sagt jedoch nicht, wie lange wir uns freinehmen sollten. Es gibt Hinweise darauf, dass die Erholung nach einem langen Urlaub größer ist – aber auch schneller wieder verpufft. So oder so hält der Erholungseffekt höchstens sechs Wochen an. Und je höher die Arbeitsbelastung nach der Rückkehr ausfällt, desto schneller sinkt das Energielevel wieder auf Vor-Urlaubs-Niveau. Das belegte der bereits erwähnte US-amerikanische Psychologe Ryan Grant in einer Metastudie aus dem Jahr 2025, für die er 32 Studien über den Erholungseffekt von Urlauben verglich.

Dem Verpuffungseffekt könne man aber entgegenwirken, sagt Verena Haun: „Gerade dann, wenn man ausgeruht aus dem Urlaub zurückkehrt, sollte man Erholungsphasen im Alltag planen, um den Stress niedrig zu halten“, empfiehlt sie. Wenn der Job es zulässt, kann man seine Abwesenheitsnachricht ein, zwei Tage länger stehen lassen und sich so etwas Vorsprung verschaffen. Auch ein lieb gewonnenes Souvenir am Schreibtisch oder ein mitgebrachtes Ritual können helfen, das Urlaubs-Feeling mit in den Alltag zu transportieren und Stress zu reduzieren.

Zur Dauer des Urlaubs hat die Psychologin einen Rat: „Da nur eine gewisse Anzahl an Urlaubstagen zur Verfügung steht und die Erholungswirkung von Urlaub nicht sehr lange anhält, ist es günstiger, öfter kürzere Urlaube zu nehmen. So verkürzt man die Arbeitsperioden und die Stressphasen. Die Länge des Urlaubs ist gar nicht so entscheidend“, sagt sie. Viel mehr kommt es auf die Qualität an. Ryan Grant machte dazu eine interessante Entdeckung in seiner Metastudie: Die Urlaube mit dem besten Erholungseffekt waren jene, in denen die Befragten besonders aktiv waren. Viel Bewegung scheint generell gut für DRAMMA zu sein. ●

Fotos: Getty Images; plainpicture (4); Adobe Stock (3)

frei  
öl®

## AUS LIEBE zu Deiner GESUNDEN Haut



Entdecke die Produkte  
von frei öl® im MED-Regal  
und auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de)



# Von Kopf bis Fuß

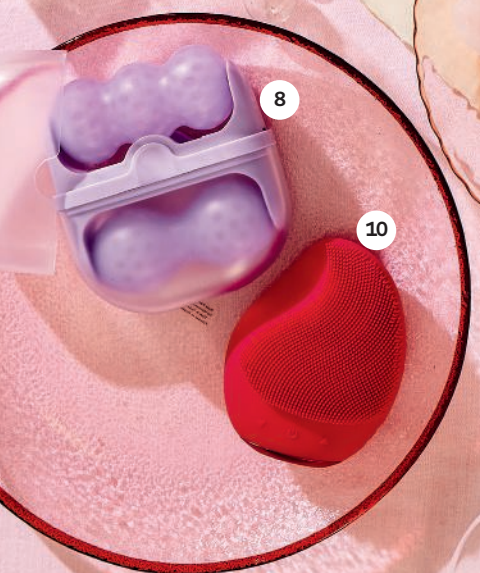
Sie kühlen und beleben,  
verblenden und massieren:  
Was wäre das Badezimmer  
ohne **kleine Helfer** für Beauty-  
und Pflegerituale?

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



## PERFEKTER PINSELSTRICH

**1.** SCHWUNG „FOR YOUR Beauty Brauen Styling Set 2-tlg.“ mit Schere und Pinsel **2.** KOMPLETT „Real Techniques Everyday Essentials“ mit fünf Must-have-Tools **3.** GRÜNDLICH „FOR YOUR Beauty Gesichts Peeling Pad“ **4.** KONTUREN „Perfect Eyes Set“ von FOR YOUR Beauty Professional, ideal zum Nachschminken von Foxy Eyes **5.** ALLROUNDER „Deluxe Foundation Pinsel“ von FOR YOUR Beauty Professional, aus hochwertigem Kunsthaar **6.** VARIABEL „Silikon Applikator Eyes and Face“ von FOR YOUR Beauty Professional **7.** ALLESKÖNNER „Make-up Blender multitask“ von FOR YOUR Beauty, zum Kombinieren und Verblenden von unterschiedlichen Texturen **8.** DOPPELT STARK „Make-up Puff 2in1“ von FOR YOUR Beauty zum Auftragen und fürs Finish **9.** RICHTIG ABGEBOGEN „FOR YOUR Beauty Wimpernzange“ mit zwei Ersatzgummis ▶





## SANFTE UNTERSTÜTZUNG FÜR GESICHT UND HAARE

**1. GESCHMEIDIG** „Satin-Kissenbezug & Haar-Scrunchie“ von FOR YOUR Beauty, 2 Stk., mehrere Varianten **2. AKTIVIEREND** „Micro Needle Roller“ von FOR YOUR Beauty mit 192 Nadeln, 1 Stk., zwei Varianten **3. WACHER BLICK** „FOR YOUR Beauty Augen-Roller“, 1 Stk., zwei Varianten **4. MATTIEREND** „FOR YOUR Beauty Oil-Control-Roller“ aus Vulkanstein, 1 Stk., in verschiedenen Farben **5. FÜR JEDEN HAUTTYP** „Porenreiniger“ aus der IDEENWELT\*, 1 Stk. **6. WIEDERVERWENDBAR** „Augenpads Selflove & Selfcare“ von FOR YOUR Beauty, 2 Stk. **7. BELEBEND** „FOR YOUR Beauty Gua Sha Stein“ aus Rosenquarz oder Amethyst **8. KÜHLEND** „Face & Body Ice Roller“ von FOR YOUR Beauty, 1 Stk. **9. FRISCH** „FOR YOUR Beauty EMS Gua Sha & Rotlicht Tool“, 1 Stk. **10. ELEKTRISCH** „Gesichtsreinigungsbürste“ von FOR YOUR Beauty, 1 Stk. ▶

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



## SCHNURREN SIE JETZT: SCHÖNER MASSIEREN

- 1. TRAGENDE ROLLE** „FOR YOUR Beauty Pflegehandschuhe mit Stretch“ sind ideal, um die Wirkung von Handcreme zu verstärken, 1 Paar **2. STIMULIEREND** „Fussmassageroller Holz“ von FOR YOUR Beauty **3. FÜR DEN KÖRPER** „Handmassagebürste Bambus“ von FOR YOUR Beauty **4. RUNDUM WOHLFÜHLEN** „Cryo Massageroller“ von FOR YOUR Beauty, mit 360°-Kugel, kalt und warm einzusetzen, auch mit Massageöl **5. GUTES VON OBEN** „FOR YOUR Beauty Kopfmassagebürste“ mit extra weichen Silikonkuppen **6. INTENSIV** „Akupressurmatte“ von FOR YOUR Beauty, kann Durchblutung durch spezielle Kunststoffspitzen fördern **7. VIELSEITIG** „FUSSWOHL 2in1 Bambus-Hornhautfeile“ mit Bimssteinseite und feiner Feilfläche **8. WOHLFÜHLFÜSSE** „Elektrischer Hornhautentferner“ von FUSSWOHL, mit Andruckkontrolle **9. ROLLENQUINTETT** „Holz Massagestab“ von FOR YOUR Beauty **10. STARKES PEELING** „FOR YOUR Beauty Massage-Handschuh Nylon“ ●

BEAUTY YOU'VE ALWAYS

# deserved

EIN SINNLICHER GENUSS FÜR DEINE DUSCHE  
– LUFTIG, CREMIG, UNWIDERSTEHLICH.

Wie geschlagene Sahne umhüllt die Textur deine Haut und hinterlässt ein seidiges Gefühl. Süße, warme Gourmand - Duftnoten machen jeden Duschmoment zu einem wohltuenden, entspannenden Ritual.




TREAT YOURSELF.



Die nächste Filiale mit  
deserved Produkten  
finden Sie hier  
\* Artikel in ausgewählten  
Filialen erhältlich.

**„ICH  
BIN  
JETZT  
BEI  
DEN  
ZUGABEN  
DES  
LEBENS“**

Howard Carpendale is performing on stage, wearing a dark suit and a light-colored scarf. He is holding a microphone and looking towards the camera. In the background, a woman in a dark dress is also performing. The stage is lit with red and blue lights.

AN DER SPITZE  
Mit dem Album „Zeitlos“, auf dem  
alte Hits und neue Songs präsentiert  
werden, erreichte Howard  
Carpendale erstmals Platz eins  
der deutschen Charts

INTERVIEW *Silvia Stammer*

Autobiografie, Doppelalbum, Konzerte:  
Howard Carpendale ist mit 80 Jahren produktiver  
denn je – und fühlt sich „wie 55“.  
Ein Gespräch mit einem Entertainer, der noch immer  
mit seinem Image als Schlagersänger hadert

**S**ein aktuelles Doppelalbum, auf dem Hits wie „Tür an Tür mit Alice“ neu arrangiert sind, heißt „Zeitlos“. Seine Autobiografie trägt den Titel „Unerwartet“. Howard Carpendale – 80 Jahre alt, Sternzeichen Steinbock – wählt starke Adjektive für seine neuesten Veröffentlichungen. Im Interview blickt der Entertainer, der 65 Millionen verkaufte Tonträger vorweisen kann („Hello again“), auf seine Karriere zurück und nimmt, wie in seinem Buch, kein Blatt vor den Mund.

**In Ihrer Autobiografie, die Sie mit der Journalistin Sabine Eichhorst geschrieben haben, laden Sie die Leser ein, „hinter die Fassade zu schauen, auf den Menschen, der ich wirklich bin“. Das klingt, als ob Sie früher etwas verborgen hätten. Woher kommt diese Offenheit?**

*Howard Carpendale:* Ich habe nicht bewusst etwas verborgen. Es gibt Geschichten, die ich vergessen hatte – und andere, über die ich nicht unbedingt via Social Media reden wollte. Im Gespräch mit Sabine habe ich gemerkt: Ich sitze jemandem gegenüber, die viel Erfahrung hat und der ich vertrauen kann. Dadurch war ich bereit, über fast alles zu sprechen. Obwohl ich seit 60 Jahren singe, haben viele Menschen kein klares Bild von mir. Das ist imagemäßig manchmal ein Vorteil – man bleibt ein bisschen mysteriös. Aber ich lese auch oft etwas, das ein typisches Bild von einem Sänger zeigt. Und ich behaupte: Ich bin nicht typisch.

**Sie wollten dieses Bild also korrigieren?**

Ja, solange ich noch Zeit habe.

**Es heißt: „Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ Wie alt fühlen Sie sich?**

Wie 55. Ich habe alle bösen Taten abgezogen (*lächelt*) und die Tage, die nicht viel gebracht haben. Wenn man rechnet, sind 80 Jahre nur etwas mehr als 4.000 Wochen. Das ist nicht viel.

**Sie schreiben im Buch ausführlich über Ihre Jugend in Südafrika – über die Gräben zwischen Schwarz und Weiß, Arm und Reich. Verfolgen Sie das Geschehen im Land heute noch?**

Nicht mehr so sehr. Ich bin, ehrlich gesagt, enttäuscht. Solange Nelson Mandela da war, hatte Südafrika die Chance, eine Vorbildfunktion zu übernehmen. Wenn ich Amerika

heute sehe, ist Südafrika allerdings in manchem fortschrittlicher als die USA.

**Sie haben ein Haus in Florida, leben Sie dort noch zeitweise?**

Nein. Ich glaube nicht, dass man mich sehr schnell wieder in Amerika sehen wird. Wir sind komplett weggezogen, haben das Haus verkauft. Wenn ich das heute aus der Ferne anschau: Ich habe kein Bedürfnis, dort überhaupt nur eine Woche zu verbringen. Ich habe gemerkt, wie Amerika sich seit dem 11. September 2001 verändert hat. Dieses „Wir sind das wichtigste Land der Welt“-Gefühl ist stärker geworden – und man könnte damit anders umgehen, als es passiert.

**In Ihrem Buch sind Sie politischer, als viele es erwarten würden. Und nur wenige wissen, dass Sie Songs wie „Johannesburg“ geschrieben haben, der Rassentrennung verurteilt. Bedauern Sie, dass Sie nicht häufiger als ernsthafter Künstler wahrgenommen werden?**

Das ist der Fluch des Wortes „Schlager“. Ich habe mit Schlägern angefangen, weil es in den Sechzigerjahren kaum etwas anderes in Deutschland gab. Mit der Zeit habe ich verstanden, dass viele die Schlagermusik für etwas Dümmlisches halten. Das hat mich gewundert. Ich hielt Deutschland immer für ein freies Land mit wenig Vorurteilen. Inzwischen habe ich leider festgestellt, dass Vorurteile eines der größten Probleme sind, die wir hier haben. Politische Texte habe ich mein Leben lang immer wieder gesungen – nur sind die oft auf Alben „versteckt“. Wenn ein Konstantin Wecker mit erhobenem Finger singt, passt das zu ihm. Bei mir würde man das so nicht glauben. Ich muss das mit Emotionen verbinden. Das ist mein Weg, Menschen zu bewegen – Richtung Gänsehaut oder auch Tränen, wenn es sein muss.

**Sie waren im Frühjahr auf großer Abschiedstournee. In der Musikbranche ist der Abschied vom Abschied ein bekanntes Phänomen. 2003 waren Sie schon mal weg...**

Ich habe *ein* Comeback gehabt – eines! Das war 2007. Aber die Medien verbinden meinen Namen seit Jahren damit. Früher ging man ins Fernsehen, in eines der drei Programme, wenn man eine Botschaft hatte, und das Land sprach darüber. Heute müsste ich dafür zwanzig Sender abklappern und Social Media bedienen. Das ist mir ▶



AGAIN AND AGAIN ...  
Auf Tournee möchte  
Howard Carpendale künftig  
nicht mehr gehen. Konzerte  
mit ihm soll es aber  
weiterhin geben





**HARMONISCH**  
Seit den Achtzigern ein Paar, seit 2018 verheiratet: Donnice Pierce und Howard Carpendale

zu anstrengend. Und trotzdem wird wieder jemand sagen: „Der hat sieben Comebacks gemacht.“ Nein. Eines!

**Das Comeback 2007 bedeutete eine Rückkehr nach einer Depression, die Sie im Buch ebenso offen beschreiben wie die lange Phase des Alkoholismus Ihrer Frau. Was raten Sie Menschen, deren Partner suchtkrank ist?**

Ich war jahrelang mit ihr zusammen, bevor das Problem anfing. Ich wusste also, was für ein toller Mensch sie ist, und dass ich sie so wiederhaben wollte, wie sie war. 18 Jahre sind lange – aber wir haben es geschafft, unsere Ehe ist ein Traum. Donnice hatte zehn oder zwölf vergebliche Reha-Versuche in den USA hinter sich, bis sie in Deutschland die geeignete Klinik fand. Seitdem kann sie an Tausenden Flaschen vorbeigehen, das interessiert sie nicht. Man braucht in einer solchen Situation Hilfe – und man kann nur beten, dass man die richtige Hilfe bekommt.

Fotos: Clemens Bittner (2); Getty Images; ddp



# CERAMIDE IN JEDER FØRM.

STÄRKE DEINE HAUTBARRIERE –  
JEDEN TAG, AUF DEINE WEISE.



**NEU**  
in der ALL-IN Reihe

Leichtes Serum mit 1% Ceramiden

Reichhaltige Creme mit 5-fach Ceramid-Komplex

Ceramide-Spray – Pflege jederzeit, überall

Ideale Ergänzung: Augenmaske

Entdecke Produkte, die deine Haut schützen, stärken und Feuchtigkeit spenden.

**Neben vielen persönlichen Themen geht es im Buch immer wieder auch um geopolitische Verschiebungen, um Trump, Putin und Xi. Was macht Ihnen am meisten Sorgen, und was müsste sich ändern?**

Ich habe schon das Gefühl, dass wir an einer Schwelle stehen. Ich würde gerne jemanden in der Öffentlichkeit sehen, bei dem ich spüre: Der kann einen Weg zeigen. Heute hören Menschen nicht mehr zu, um zu verstehen. Sie überlegen schon, während der andere noch redet, was sie als Nächstes sagen. Das führt nur zu Streit. Und mir fehlt ein Satz – auch in Talkshows, in der Politik: „Ich glaube, Sie haben recht.“ Dieser Satz kommt kaum noch vor.

**Kommen wir zu Ihren persönlichen Plänen. Sie wollen nach der Tournee, die jetzt mit Open-Air-Konzerten im Spätsommer endet, weiter auftreten, aber mit weniger Druck, stimmt das?**

Eine Tournee mit mehr als 40 Terminen so wie im Frühjahr ist anstrengend, aber ich

habe überhaupt keine Tendenz zu sagen, ich will nicht mehr auf die Bühne. Es gibt wenig, was mir so eine Freude macht, wie ins Publikum zu schauen und 10.000 glückliche Gesichter zu sehen! Und dieses Gerede, ich würde das fürs Geld machen – nach 60 Jahren, Goldenen Schallplatten und Tourneen –, ist Unsinn.

**Am Ende noch ein Sprung zu unserem Heftthema „Erholung“. Wie erholen Sie sich am besten? Ich tippe, es hat mit Golf zu tun ...**

Es hat viel mit Golf zu tun! (*lacht*) Ansonsten bin ich keiner, der nach dem Konzert sagt: „Ich habe so viel Adrenalin, ich kann nicht schlafen.“ Für mich ist das Konzert ein Beruf, den ich liebe. Danach gehe ich ins Hotel, mache den Fernseher an, schaue, was es Neues gibt. Und ehrlich: Ich bin jetzt bei den Zugaben des Lebens. In Deutschland liegt die Lebenserwartung für Männer bei 79 Jahren, da bin ich schon drüber. Irgendwann werde ich mich hinlegen müssen – dann kann ich mich eine Million Jahre erholen.



CARPENDALE  
LIVE

„Ein Sommer mit euch – 2026“:  
zwölf Termine  
zwischen 20. Juli  
und 3. September.  
Karten an den  
bekanntesten Vor-  
verkaufsstellen  
und im Internet

BUCHTIPP  
„Unerwartet –  
Mein Leben“,  
Howard Carpendale  
mit Sabine  
Eichhorst,  
320 Seiten,  
25 Euro, Heyne

# MANIKO

## Sommernägel mit bis zu 3 Wochen Halt.

Starte jetzt mit der neuen  
Farbe Cherry Bomb.



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.

# *Mit leichtem Gepäck*

Weniger Haben, mehr Sein: Wie man nach diesem Motto glücklicher leben, sich kleiden, wandern oder reisen kann, zeigen sechs Beispiele auf den folgenden Seiten

TEXT *Oranna Arnold und Silvia Stammer*



#### SELBST GEMACHT

Hanna und ihr Freund Bernhard Glas beim Käsemachen. Mit den Händen zu spüren, was sie geschaffen hat, gefiel ihr auf dem Berg besonders gut



**EINE KUH MACHT MUH...**  
Hanna Auer (21) auf der Alm. Zur Vorbereitung hatte sie auf einem Bauernhof in Bayern das Melken gelernt

## Alle Hände voll zu tun auf der Alm

*Hanna Auer aus Taufkirchen bei München tauschte den Job in der Apotheke gegen einen Sommer auf der Alm*

**Sie sind Pharmazeutisch-Technische Assistentin und haben unbezahlten Urlaub genommen, um vier Monate lang auf einer Alm im Mordaugebiet im Berchtesgadener Land zu arbeiten. Inwieweit haben Sie dabei einfacher gelebt als zu Hause?**

*Hanna Auer:* Auf der Alm hatten mein Freund und ich nur ein Zimmer, ein kleines Bad und eine einfach ausgestattete Küche. Es gab keinen Fernseher, und Internet war nur verfügbar, wenn wir den Anhänger mit der Milch runter zur Alpenstraße zum Milchlaster gebracht haben oder wenn wir abends auf unserem Bankerl, etwa hundert Meter von der Alm entfernt, gesessen sind. Dort konnten wir mit Eltern und Freunden Kontakt aufnehmen. Aber je öfter wir dort waren, desto mehr haben wir nur die Sonnenuntergänge und die Aussicht genossen, gerne mit einer Portion Spaghetti.

**Wie sah Ihr Alltag auf der Alm aus?**

Der Tag dauerte von 5 bis 22 Uhr, und abends waren wir todmüde. Ich mochte es vor allem, morgens die Kühe zu melken. Der Gang in den Stall war das High-

light des Tages! Außerdem haben wir Butter und Käse selbst gemacht und Kuchen für die täglich rund 250 Gäste gebacken. Das waren keine Torten mit aufwendiger Verzierung, dafür mit viel Liebe und guten Zutaten.

**Wie hat sich Ihr Leben durch die Zeit auf der Alm verändert?**

Man lernt, flexibler zu sein, mit weniger Dingen auszukommen und zudem nicht alles für selbstverständlich zu nehmen. Außerdem haben wir uns früher nach dem Job auf dem Sofa beim Fernsehschauen entspannt. Das kommt jetzt deutlich seltener vor, weil wir gespürt haben, wie viel wichtiger Begegnungen mit Menschen sind, zum Beispiel wenn wir auf der Alm mit den Nachbarn am Berg zusammensaßen.

**Könnten Sie sich vorstellen, nach dieser Erfahrung ganz den Beruf zu wechseln?**

Ich brenne für die Landwirtschaft, das kann man schon sagen, auch wenn ich mich in der Apotheke wohlfühle. Inzwischen habe ich den Traktorführerschein gemacht. Wer weiß, was noch kommt ... ▶

# Elegant.

Dein CEWE FOTOBUCH mit einem  
schmuckvollen, personalisierten Schuber.



mein  
**cewe** fotobuch

## Ultraleicht unterwegs

Robert Klink, Ultraleicht-Trekker aus Essen

Da draußen, allein, mitten in der Natur wurde Robert klar, wie wenig er brauchte. Gestartet waren sie zu zweit, doch schon am ersten Tag musste Roberts Begleiter wegen Schulterproblemen abbrechen – die Ausrüstung war für einen ungeübten Wanderer einfach zu schwer. Robert wanderte alleine weiter – zum Glück! An einem See schlug der heute 34-Jährige sein Camp auf, betrachtete seine Ausrüstung, und ihm wurde klar: Wer sich auf das Nötigste beschränkt, ist unbeschwerter und komfortabler unterwegs. Genau darum geht es beim Ultraleichtwandern: nur das Allernötigste streng nach Gewicht auszuwählen. Das sogenannte Basisgewicht, also das vollständige Set-up aus Rucksack, Schlafsystem, Kocher, Kleidung inklusive Kleinkram wie Feuerzeug oder Zahnbürste, darf ohne Verbrauchsgüter wie Wasser, Essen und Brennstoff maximal fünf Kilo wiegen. Weil jedes Gramm zählt, köpfen Ultraleichtexperten Zahnbürsten, werden vor dem Start Löffel gewogen, Exceltabellen erstellt und wird auf Reisen jeden Abend die einzige Unterhose gewaschen. Dabei bedeutet Ultraleicht nicht, durch Verzicht sportliche Rekorde zu brechen oder sich zu quälen. Im Gegenteil, findet Robert: „Durch das leichtere Set-up fühle ich mich wohler, bin viel leichtfüßiger unterwegs und kann Natur und Abenteuer noch intensiver erleben.“



**NUR DAS ALLERNÖTIGSTE**  
Robert (oben) genießt die  
Freiheit in der Natur:  
„Wer viel weglässt, kann  
viel gewinnen“



**FREIWILLIG**  
Alina lässt  
sich fast über-  
all inspirieren



## Appetit holen beim mobilen Arbeiten

Alina Sawallisch, Art-Direktorin und  
Kochbuchautorin aus Hamburg

Seit sie sich als freiberufliche Art-Direktorin und Kochbuchautorin selbständig gemacht hat, ist Alina Sawallisch etwa ein Drittel des Jahres unterwegs. Mal für einen ganzen Monat, mal etwas kürzer für die Recherche von neuen Rezepten. Unerlässliche Begleiter sind für die 34-Jährige dabei Skizzenblock und Grafiktablet: „Da ich auch illustriere, möchte ich auch auf solche Anfragen jederzeit vorbereitet sein – egal wo ich gerade bin.“ Häufig zieht es die Hamburgerin nach Griechenland. Mehrmals im Jahr besucht sie ihre Eltern, die vor einiger Zeit auf die Insel Euböa ausgewandert sind. „Ich kann sie zu hundert Prozent verstehen: das wunderbare Wetter, die lieben Menschen und natürlich das Essen! Die griechische Küche hat mich dazu inspiriert, Kochbuchautorin zu werden.“ Das mobile Arbeiten mit leichtem Gepäck fühlt sich für Alina Sawallisch genau richtig an: „Weil Freiheit und Kreativität für mich zusammengehören, und weil neue Orte und Erfahrungen genau die Impulse liefern, die meine Gestaltungen manchmal brauchen.“ Dieser Geist ist in den appetitanregenden Büchern zu spüren, in „Kaliméra – Sommerküche aus Griechenland“ von 2025, aber auch in „MOIN – Geschichten und Rezepte von der Nordseeküste“, das im Juni erschienen ist. Manchmal liegt die Freiheit auch gleich um die Ecke. ▶

# Gewinne mit der BON Chance

in der ROSSMANN-App!



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

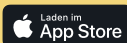


**Caravaning-  
Reise**  
im Wert von  
1.500€



Abbildungen können abweichen

**Teilnahmezeitraum**  
01.06. – 30.08.2026



\* Veranstalter des Gewinnspiels ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel. Die Teilnahme ist ab dem 01.06.2026 ab 18 Jahren möglich. Teilnahmeschluss ist der 30.08.2026. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der ROSSMANN-App und die Registrierung in der ROSSMANN-App sowie die Bestätigung der Gewinnspielteilnahme in der ROSSMANN-App. Weiterhin sind der Einkauf ab 5 € in einer ROSSMANN-Filiale und das Scannenlassen der ROSSMANN-App zum Einkauf an der Kasse erforderlich oder der Einkauf ab 5 € im Onlineshop der Dirk Rossmann GmbH unter Verwendung des ROSSMANN-App Accounts, mit dem diese Gewinnspielteilnahme bestätigt wurde. In Abhängigkeit der erreichten Gewinnstufe hast du u.a. die Chance auf 1 von 1 Ampler E-Bike Curt (Farbe: Mattschwarz), 1 von 1 Caravaning-Reise im Wert von 1.500 €, 1 von 5 FUJIFILM instax mini Link 3 (Farbe: Weiß), 1 von 25 Ninja Detect Power Mixer Pro (Farbe: Silber), 1 von 5 Weber Gasgrills Genesis EPX-435W (Farbe: Schwarz), 1 von 10 Travelite Koffer-Sets „Next“ (Farbe: Silber), 1 von 2 Apple iPhones 17 Pro 256 GB (Farbe: Silber) oder 1 von 500 ROSSMANN-Filial-Einkaufsgutscheinen im Wert von je 75 €. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen. Nach Ablauf des Teilnahmezeitraums werden die Gewinner ausgelost. ROSSMANN-Mitarbeiter sind bei der Verlosung der Gewinne ausgeschlossen. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen sowie mehr Infos zu den Gewinnen findest du unter [rossmann.de/bonchance](https://rossmann.de/bonchance).

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt





**AUF KLEINEM RAUM**  
Wo Dinge im Wandel sind, fühlt sich Anselm Pahnke wohl. Aus einem ehemaligen Zirkuswagen entstand ein Zuhause



**IN DER WÜSTE**  
Anselm Pahnke reiste in diesem Jahr unter anderem durch die Sahara. Ein Tuch schützt gegen aufgewirbelten Staub



## Ohne Ballast auf Sinnsuche

*Anselm Pahnke aus Freiburg ist Filmemacher und Tiny-House-Bauer. Sein Motto: „Wenig haben, viel sein“*

Wer mit leichtem Gepäck unterwegs ist, gewinnt mehr Raum für Neues – im praktischen wie im übertragenen Sinne. Diese Erfahrung macht Anselm Pahnke (37) aus Freiburg immer wieder. So stellte der Ozeanograf und Geophysiker bei einer Reise mit dem Rad durch Afrika fest, dass er zu viele Ersatzteile mitgenommen hatte – und kein Platz mehr für den Einkauf von Essen und weiteren wichtigen Dingen vor Ort blieb. Was als dreiwöchige Tour mit zwei Freunden nach der Bachelorarbeit geplant war, wurde zu einem insgesamt drei Jahre währenden Abenteuer im Solo-Modus: 40.000 Kilometer, 414 Tage, 15 Länder. Die Aufnahmen, die er dabei machte, wurden unter dem Titel „Anderswo. Allein in Afrika“ als bester Dokumentarfilm 2019 mit dem Gilde-Filmpreis ausgezeichnet. (*mehr unter [anselmpahnke.de](http://anselmpahnke.de)*) Wie hemmend Ballast sein kann, erfährt Pahnke, inzwischen als Filmemacher und Keynote-Speaker unterwegs, zuletzt in diesem Frühjahr bei einem dreimonatigen Dreh für die ARD in Marokko, als

er Nomaden in der Wüste und im Hohen Atlas trifft: „Bewegung ist eine der grundlegendsten Überlebensstrategien des Lebens – die Suche nach fruchtbarem Boden, Sicherheit und Zukunft“, so seine Erkenntnis, „alles, was man mit sich herumschleppt, behindert.“ Dies könne man gut bei Schäfern beobachten: Nur mit wenigen Habseligkeiten und einem Stab ausgestattet, seien sie besonders ausgeglichene Menschen. „Wenig haben, viel sein“, lautet denn auch der Titel einer seiner Vorträge, die Pahnke bei großen Firmen hält. Dort geht er auf die Bühne – und schweigt zunächst eine Minute. In das Vakuum hinein stellt er sich vor: „Mein Name ist Anselm. Ich habe gelernt, mein Leben auf Unsicherheit aufzubauen.“ Erkenntnisgewinn aus Reduktion, das erinnert an Diogenes. Anders als der griechische Philosoph wohnt Pahnke zwar nicht in einer Tonne, aber in einem Tiny House. Mit anderen hat er im Schwarzwald ein Dorf für das Leben in den Minihäusern gegründet; Mitstreiter bei der Sinnsuche dort sind willkommen. ▶

## Alt gekauft, neu geliebt

*Centaur-Redakteurin und Co-Autorin Oranna Arnold hat ein Faible für Mode und Design – und kauft fast alles secondhand*

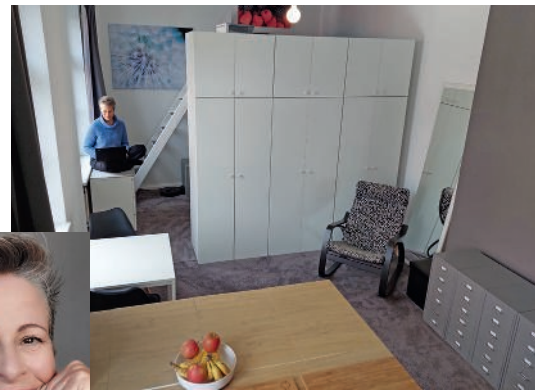
Secondhand ist für mich kein Trend, sondern das Normalste der Welt. Ich kaufe (fast) alles gebraucht – von Pflanztöpfen, Esstischen, Lampen und Gartenliegen bis hin zu Schals, Taschen und jeglicher Art von Kleidung. Flohmärkte und Secondhand-Onlineplattformen bieten einfach alles. Ich liebe es, zu stöbern und mich inspirieren zu lassen. Und ja, ich gebe zu: Ich habe eine Schwäche für schöne Dinge – schöne Blumen, schöne Designobjekte und schöne Kleidung.

Auch mit zwei Töchtern (9 und 12 Jahre) funktioniert das gut. Die beiden sind es gewohnt, dass ihre Sachen schon ein Vorleben hatten. Ihr wünscht euch eine Schlaghose mit Glitzer? Okay, lasst uns auf Vinted gucken! Oder auch bei Kleinanzeigen, wenn es schnell gehen muss und ich die Sachen vielleicht sogar in der Nachbarschaft finde. So lassen sich noch echte Schnäppchen machen. Außerdem frage ich mich vor jedem Kauf: Brauche ich das wirklich? Meist reicht es, eine Nacht darüber zu schlafen, um zu merken: eigentlich nicht. Klar gibt Momente, in denen es einfacher wäre, etwas neu zu kaufen. Aber eben selten und nur in Notfällen. Es fühlt sich gut an, den eigenen Konsum zu reduzieren und meine Leidenschaft für Mode trotzdem mit gutem Gewissen auszuleben.



### LIEBLINGSSTÜCKE

Oranna liebt es, auf Flohmärkten oder Secondhand-Onlineplattformen für sich und ihre Töchter nach schönen Dingen zu suchen



FREIHEIT Maren in ihrer 30-m<sup>2</sup>-Wohnung

## Verzicht ist Gewinn

*Interview mit Maren Kauer, Frugalistin und Minimalismus-Coachin aus Bamberg*

### Was bedeutet Minimalismus für Sie?

**Maren Kauer:** Minimalismus bedeutet für mich vor allem eines: eine große Befreiung. Es ist die Freiheit, mit weniger Besitz ein erfüllteres Leben zu führen. Durch unseren minimalistischen Lebensstil sparen mein Mann und ich Geld, das wir in ETFs anlegen und so finanziell unabhängig werden. Ein weiterer Vorteil ist die Klarheit im Kopf – finanzielle Sorgen oder der Druck, ständig mehr haben zu müssen, sind weniger geworden. Minimalismus ist für mich ein Lebensstil, der Zeit schenkt. Kein Verzicht, sondern ein Gewinn.

### Wie kam es dazu?

Der erste Impuls war ein Bild von einem Tiny House. Diese Vorstellung, auf so kleinem Raum zu leben, war für uns damals unglaublich faszinierend. Es hat uns motiviert, uns intensiver mit Minimalismus zu beschäftigen, obwohl wir zu diesem Zeitpunkt noch sehr viel besessen haben. Heute merke ich, wie zufrieden ich bin. Es macht mich glücklich, meine Zeit mit Lesen oder in der Natur zu verbringen, anstatt zu shoppen oder ständig zu putzen, zu suchen oder aufzuräumen.

### Haben Sie Tipps für uns?

Es gibt die „10-Minuten-Regel“: Wenn eine Aufgabe weniger als zehn Minuten dauert, erledigen Sie sie sofort. Oder die „72-Stunden-Regel“: Warten Sie 72 Stunden, bevor Sie eine Kaufentscheidung treffen. Das hilft, Impulskäufe zu vermeiden. ●

NEU

  
REINE PFLEGE  
SEIT 1961



Gratis  
testen\*



# Reine Pflege. Purer 72h Schutz.

Jetzt neu von CD: die Antitranspirante pure & protect, erhältlich in zwei dezenten Düften als Spray, Roller und Zerstäuber. Der einzige 72h Schutz mit Reinheitsgebot®. Jetzt QR-Code scannen und **gratis testen!**\*

*An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.*

\* Gültig für alle CD Antitranspirante pure & protect. Aktionszeitraum: 15.06. – 31.08.2026. Aktionsprodukt kaufen, QR-Code hier oder auf der Produktseite scannen, Kaufbeleg hochladen und **Geld zurückerhalten**. Keine Barauszahlung möglich. Max. eine Teilnahme pro Teilnehmer, Haushalt, IP-Adresse, Kassenbon und Bankverbindung, solange der Vorrat reicht. Infos und Teilnahmebedingungen unter [www.cd-gratis-testen.de](http://www.cd-gratis-testen.de).  
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.

  
bondi  
sands  
AUSTRALIA



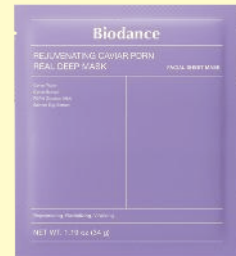
# SUMMER NEVER ENDS

Die Kultmarke für australische Bräune seit 2012

# SCHÖNE AUSSICHTEN

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

Frische zum  
Auflegen



Die hochkonzentrierte Hydrogel-Maske mit PDRN (Polydeoxyribonukleotid), einem Wirkstoff mit regenerationsunterstützenden Eigenschaften, spendet Feuchtigkeit, stärkt die Haut und verleiht ihr einen frischen Glow.

„Biodance Rejuvenating Caviar PDRN Real Deep Mask“, 1 Stk.



## Trio für den Blick

Schöne, dicke Wimpern stehen für viele ganz oben auf der Beauty-Wunschliste. Gefragt sind Produkte, die Pflege und sichtbare Effekte verbinden: Das „Eyelash Booster Serum“ von Long4Lashes setzt auf eine optimierte Formel für längere und dichter wirkende Wimpern. Ergänzt wird das Sortiment durch die sanfte Nachtpflege „Nutri Care Lash Treatment“ für empfindliche Augen sowie die „Volumizing Supercare Mascara“, die Make-up und Pflege kombiniert – für Volumen, Länge und Definition.

1. „Eyelash Booster Serum“, 3 ml    2. „Nutri Care Lash Treatment“, 3 ml  
3. „Volumizing Supercare Mascara“, 8 ml. Alle von Long4Lashes

MAGISCHE  
SCHÖNE  
NÄGEL



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

„NEONAIL Starter Set Essentials“\*

\* nur für gewerbliche Verwendung

Die  
Pflegecreme  
zum Sprühen:

Das „ALL-IN Barrier Spray“ von Nø Cosmetics kombiniert intensive Pflege mit leichter Textur. Es stärkt die Hautbarriere und spendet Feuchtigkeit für eine geschmeidige und sichtbar ausgeglichene Haut, sogar über Make-up.

„ALL-IN Barrier Spray“ von Nø Cosmetics, 120 ml



PFFFT ...  
UND  
SCHÖN

Streichelzarte  
Haut



Die „Enthaarungscreme“ mit drei wertvollen Ölen aus Moringa, Amla und Kamelie sorgt für eine sanfte, wirksame Anwendung und hinterlässt die Haut geschmeidig, glatt und samtig. Sie wirkt in nur fünf Minuten\* und ist für Beine, Arme, Achseln und die Bikinizone geeignet.

„pilca Enthaarungscreme Körper & Beine“, 150 ml



LIEBLING DER REDAKTION



Sommerfarben zum Verlieben

Bella Sicilia für die Augen: Die exklusive „Eyeshadow-Palette“ des ROSSMANN Brands RIVAL ♡ me × Maxim Giacomo bringt das Gefühl eines sizilianischen Sommers ins Make-up. Die 18 Lid-schattenfarben ermöglichen vielseitige Tages- und Abend-Looks. „Sizilien war meine größte Inspiration, diese Mischung aus intensiven Farben, Sonne und dieser ganz eigenen Ruhe“, sagt Maxim Giacomo über seine Palette. Schimmernde und matte Nuancen in harmonischer Farbvielfalt – von dezent bis ausdrucksstark. ●

„RIVAL ♡ me × Maxim Giacomo  
Eyeshadow Palette Bella  
Sicilia“, 14 g



NEU\*

GUHL  
ESSENTIALS+

# DEINE ESSENTIALS+ FÜR SCHÖNES HAAR!

Einfache Anwendung. Starke Wirkung.




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.

\*Essentials+- ab März neues Design; Haar & Kopfhaut Shampoos unverändert.

BEAUTY / Sommer-Make-up

Heiße  
Tage,  
cooler  
Glanz



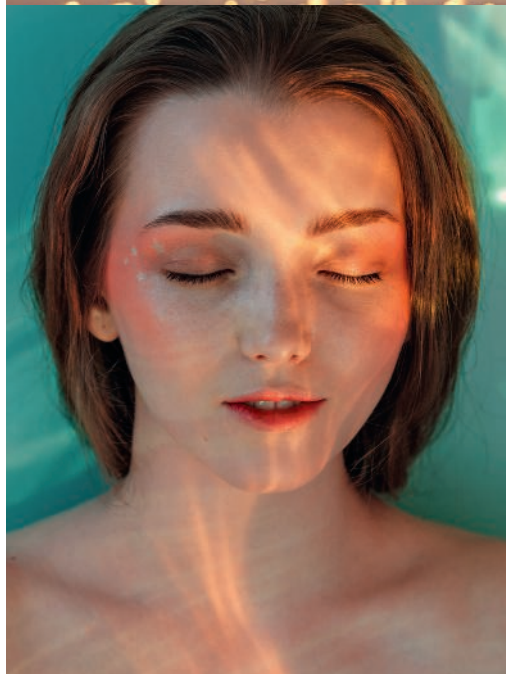
Warme, von der Sonne inspirierte  
Nuancen und frische Meerestöne treffen  
auf luftige Texturen – und zaubern auf  
die Haut, was wir im Sommer lieben:  
Leichtigkeit und Lebensfreude.  
Wir verraten, wie das Make-up auch  
bei 30 °C im Schatten frisch bleibt und  
zuverlässig hält

TEXT *Claudia Scheffler*

**W**er im Sommer in den Spiegel schaut, strahlt meist mit der Sonne um die Wette. Die Haut wirkt ebenmäßiger, frischer, kurzum: Wir fühlen uns wohler in unserer Haut. Dieses Hochgefühl zeigt sich oft auch darin, dass wir mehr Lust haben, mal etwas Neues auszuprobieren – eine leuchtende Farbe auf dem Lid, einen Hauch Schimmer auf den Wangenknochen oder glänzende Akzente auf den Nägeln. Gleichzeitig stellt uns die warme Jahreszeit vor ganz praktische Herausforderungen. Denn die Haut produziert mehr Talg, sie beginnt zu glänzen, und das Make-up verschmiert schneller. Gefragt sind darum Texturen, die leicht sind, sich mühelos verblenden lassen, aber auch bei

Hitze zuverlässig halten. Statt zu kaschieren, geht es darum, den natürlichen Teint zu unterstreichen und gezielt zu verfeinern.

Auch die Farbwelt verändert sich. Inspiriert von Sonnenauf- und -untergang, klarem Himmel, dem Meer und warmem Sand entstehen Looks, die mit Licht spielen und vom Sommer erzählen. Zarte Rosé-Nuancen bringen Frische, Goldtöne sorgen für Wärme, kühle Blau- und Türkistöne setzen klare Akzente, während perlmuttartige Effekte das Licht reflektieren. Entscheidend ist dabei weniger die Intensität als die Art des Auftrags: dünne Schichten, die man sanft verblendet und die die Haut durchscheinen lassen. ▶



Die nächste Filiale mit M. Asam®-Produkten finden Sie hier



## EXTRA: Mix & Match Sonnenschutz und Make-up

Ein perfektes Sommer-Make-up beginnt immer mit dem richtigen Schutz. Ein hoher Lichtschutzfaktor und eine leichte

Textur schließen sich dabei nicht aus. Moderne Formeln können beides. Sie ziehen schnell ein und bilden eine zuverlässige Basis für alles, was danach kommt. Wichtig ist, die Sonnenpflege gut einziehen zu lassen, bevor Make-up aufgetragen wird. Damit nichts „abrollt“ oder bröseln, die nachfolgenden Texturen am besten sanft einklopfen, nicht zu stark reiben. Gut zu wissen: Produkte mit Schimmer oder Glow betonen die Hautoberfläche stärker. Eine gut durchfeuchtete, glatte Basis sorgt also für ein gleichmäßig wirkendes Ergebnis.



Die nächste Filiale mit Geek & Gorgeous-Produkten finden Sie hier

**KAUM SPÜRBAR**  
Die „Geek & Gorgeous Zero Feel SPF 50“  
Sonnensonne besitzt eine sehr leichte, schnell einziehende Textur mit mattem, nicht fettendem Finish und brennt nicht in den Augen, 75 ml

## Wie von der Sonne geküsst – Strahlkraft für den Teint

Für das Gesicht empfehlen sich jetzt vor allem leichte Make-up-Texturen mit feinen lichtreflektierenden Pigmenten. Sie gleichen aus, ohne zu beschweren, und lassen den Teint ebenmäßig wirken. Wichtig ist, die Textur in dünnen Schichten aufzutragen und nur dort nachzulegen, wo es nötig ist. So behält die Haut ihre natürliche Ausstrahlung.

Schönes Highlight: Ein schimmerndes Öl ist im Sommer oft der schnellste Weg zu einem frischen, leicht gebräunten Look. Am besten sparsam auf die Stellen auftragen, die das Licht natürlicherweise trifft, die sogenannten „Sonnenterrassen“ – Wangenknochen, Nasenrücken, Schultern oder das Dekolleté. Wichtig: sorgfältig einarbeiten und nach außen verblenden. So entsteht ein perfekter Summerglow. ▶

**EINE PALETTE, VIELE LOOKS**  
Mit acht warmen Farbtönen, ultrafeinen Pigmenten und Satin-Touch-Textur:  
„M. Asam® MAGIC FINISH Day Glamour & Night Glamour Eyeshadow Palette“, 4,8 g

**SOMMERGLANZ ÜBERALL**  
Das leichte Trockenöl zieht schnell ein, klebt nicht, pflegt und verleiht Bronzeschimmer von Kopf bis Fuß: „Jean+Len Shimmering Dry Oil“, 50 ml

**WOW – GLOW!**  
Luftig-leichte Mousse mit Glow-Booster und lichtreflektierenden Pigmenten, die sich perfekt dem Hautton anpassen: „M. Asam® MAGIC FINISH Glow Make-up“, 30 ml

\* nicht in allen Filialen erhältlich



# Intuition™

# HAWAIIAN TROPIC™

## Bereit für den Sommer

### HOL DIR JETZT DEINE SUMMER ESSENTIALS

### NEU

Hydrating Protection Mist  
LSF 30 für  
Kopfhaut &  
Haaransatz



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.

# MUSTANG<sup>®</sup>

*wild blossom*

VELVET

THE NEW FRAGRANCE FOR HER



Choose your bloom.

# MUSTANG<sup>®</sup>

*wild blossom*

NECTAR

THE NEW FRAGRANCE FOR HER

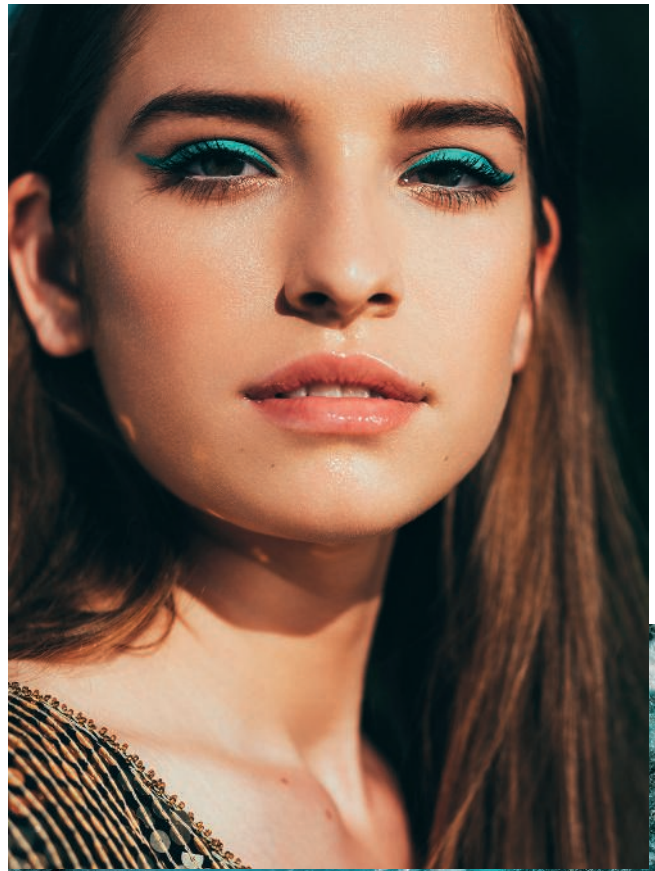


### Oh, Ozeanblau

Blau und türkisfarbene Lidschatten zaubern sofort Frische ins Gesicht und wirken besonders schön zu leicht gebräunter Haut. Damit der Look modern bleibt, wird die Farbe nicht deckend aufgetragen, sondern soft verblendet – beispielsweise mittig auf dem Lid oder nah am Wimpernkranz. Für mehr Tiefe kann gern eine zweite, wärmere Nuance ins Spiel kommen, etwa ein sandiger oder leicht korallfarbener Ton in der Lidfalte. Tipp: Ein weicher Kajalstift in Braun entlang des oberen Wimpernkranzes wirkt sanfter als klassisches Schwarz und verbindet die Farben harmonisch miteinander.

### Augenblick mal! Zarter Schimmer in Rosé

Rosé- und Mauve-Töne mit Metallic-Partikeln gehören zu den unkompliziertesten Farben im Sommer, weil sie sofort viel hermachen und so gut wie jedem Teint schmeicheln. Sie lassen die Augen wacher wirken und bringen direkt Frische ins Gesicht. Besonders praktisch sind cremige Lidschatten oder eine leichte Mousse-Textur, die sich schnell mit den Fingern auftragen lässt. Den Farbton sanft bis in die Lidfalte ausblenden und bei Bedarf am äußeren Augenwinkel leicht intensivieren. Ein dezenter Schimmer auf der Lidmitte öffnet den Blick zusätzlich. So entsteht ein Look, der gepflegt und strahlend aussieht, aber nicht überladen wirkt. ▶



**FARBSPIEL FÜRS LID**  
Für irisierende Multi-Effekte, geschmeidig und leicht aufzutragen: „Eyeshadow Pencil 02 sky blue“ von RIVAL♥me, 1 Stk., in sechs Varianten

**BIS ZU ZEHN STUNDEN HALT**  
Samtweicher Mousse-Lidschatten mit intensiver Farbabgabe: „M. Asam® MAGIC FINISH Mousse Eyeshadow Angel Eyes“ – wischfest, lang anhaltend und ohne Absetzen in der Lidfalte, 8 ml

**KREATIVE KOMBINATIONEN**  
Die 18 schimmernden und matten Puderlidschatten bieten vielfältige Kombinationen: „Eyeshadow Palette 07 loud and proud“ von RIVAL♥me, 14 g, in sechs Varianten

Die nächste Filiale mit M. Asam®-Produkten finden Sie hier



### *Frische & Halt, die bleiben*

Gerade bei Hitze zeigt sich, wie gut ein Produkt wirklich ist. Lidschatten mit fein gemahlene Pigmenten lassen sich gleichmäßig auftragen und setzen sich weniger in der Lidfalte ab. Texturen, die sich gut mit der Haut verbinden, bleiben selbst bei Wärme und Bewegung an Ort und Stelle. Auch hier gilt: Lieber wenig Produkt verwenden und bei Bedarf punktuell verstärken, statt von Anfang an zu viel aufzutragen. Wer möchte, kann das Lid vorab leicht mattieren – das sorgt für zusätzlichen Halt. Das Ergebnis: ein Make-up, das den ganzen Tag frisch aussieht, ohne sichtbar „geschminkt“ zu wirken.

### *Zauberhafte Perlmutter-Effekte*

Perlmutterartiger Schimmer bringt Bewegung ins Make-up und auf die Fingerspitzen, weil er das Licht besonders weich reflektiert. Für den Tag reicht oft ein transparenter Hauch auf dem Lid, der je nach Lichteinfall tollen Glow verleiht. Am Abend darf es etwas mehr sein: Ein gezielter Akzent im inneren Augenwinkel oder auf der Lidmitte sorgt für Eleganz. Im Zusammenspiel mit schimmernden Nagellacken, die das Licht ähnlich aufnehmen und den Look stimmig abrunden, wirkt dieser Effekt besonders gut. ●

Die nächste Filiale mit Max-Factor-Theke finden Sie hier



**PERFEKTES DUO**  
Setzt Augen perfekt in Szene: „Max Factor 2000 Calorie Shadow Shaper Lidschatten (Clay Glem)“\*1 – das harmonisch abgestimmte Duo verleiht Tiefe und Dimension, 4 g



**NATÜRLICH SCHÖNE NÄGEL**  
Der „Alterra Nagellack 06 Pearl“ mit Bio-Arganöl enthält 85 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs\*2, für schöne, natürliche Nägel. In sechs Varianten, 10,5 ml

**HARMONISCHE KOMBI**  
Ob elegant oder glamourös – „The Deep Velvet Eyeshadow Palette“ mit Tönen in Burgunderrot und Nude eröffnet unendliche Möglichkeiten, von CATRICE, 9 g



\*1 nicht in allen Filialen erhältlich

\*2 nachwachsender Inhaltsstoffanteil berechnet gemäß ISO 16128-2

# BEAUTY SUMMER

MADE IN GERMANY

**Sommerzeit ist Beautyzeit.**

Entdecke die innovative Premium-  
kosmetik von M. Asam®.

**Jetzt in  
allen  
Filialen**



# M. Asam®

# START-UP

*Transparenter Sonnenschutz, sensibles Hautspray und Blue-Light-Serum: Was hinter den Produkten von A.N.D. beauty steckt – und wer sie entwickelt*



**REDUKTION**  
Vera Doppler, Co-CEO von A.N.D. beauty, will Beauty-Routinen vereinfachen

**W**eniger Schritte, mehr Funktion: Die Kosmetikmarke A.N.D. beauty setzt auf Produkte, die den Alltag einfacher machen sollen. Das österreichische Start-up entwickelt multifunktionale Pflege, die mehrere Bedürfnisse in einem Schritt abdeckt. Dazu zählen ein transparenter Sonnenschutz, ein HOCl-Spray (Hypochlorsäure) für die Haut oder ein Blue-Light-Mist gegen digitales Licht für unterwegs. Statt aufwendiger Routinen steht ein reduzierter Ansatz im Fokus, mit klaren Formulierungen und unkomplizierter Anwendung. Gegründet wurde A.N.D. beauty 2025 von Hannes Freudenthaler und Co-CEO Vera Doppler. Hier gibt sie Einblicke in ihren Alltag und ihre Haltung.

**Was würden Sie gern noch mal zum ersten Mal machen?**

Noch mal den ersten Produkt-Launch von A.N.D. beauty sehen.



**ALLTAGSHELFER**  
Das transparente „Clear Sun Spray“ mit LSF 50 und der feine „Blue Light Shield Serum Mist“ von A.N.D. beauty

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)



Dieses „Okay, wow, das steht da jetzt echt im Regal“-Gefühl.

**Haben Sie ein lieb gewonnenes Ritual?**

Morgens einen Kaffee alleine trinken, mit kurzem Reality-Check: Was bringt der heutige Tag?

**Der beste Rat, den Sie je bekommen haben?**

„Mach es einfach.“ Nicht perfektionieren, sondern machen. Der Rest kommt unterwegs.

**Welches Buch liegt gerade neben Ihrem Bett?**

Aktuell „Die LET THEM Theorie“ von Mel Robbins und „Start With Yourself: A New Vision for Work & Life“ von Emma Grede.

**Ihre liebste Tageszeit?**

Früher Morgen. Noch leise, klar im Kopf, bevor alles laut wird.

**Was bedeutet Luxus für Sie?**

Zeit. Vor allem mit Herzensmenschen. Und nicht nur einem Beruf, sondern einer echten Berufung nachzugehen. ●

# LISTERINE®

Finde die Intensität,  
die zu dir passt!



Mit der Kraft ätherischer Öle + Fluorid

\*Basierend auf NielsenIQ Retail Measurement Services, Mundspülungen, Marktanteil Umsatz, MAT KW 08/2026, Deutschland LEH+DM, Copyright © 2026, NielsenIQ (Germany) GmbH Österreich LH+DFH inkl. H/L, Copyright © 2026, NielsenIQ (Austria) GmbH | Schweiz CH DH, Copyright © 2026, NielsenIQ (Switzerland) GmbH

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.

ZEHENFREUNDE  
sollt ihr sein – nicht  
nur Hände, sondern  
auch unsere Füße  
haben Aufmerk-  
samkeit verdient

# SO EIN HÜBSCHES PAAR!

Im Sommer laufen unsere Füße oft richtig heiß. Wie Pflege schrittweise schmerzhaften Blasen vorbeugen und für mehr Schick in Flipflops sorgen kann

TEXT *Silvia Stammer*

# F

Füße tragen uns im Sommer über heiße Strandpromenaden, durch Altstadtgassen, über Wanderwege und Festivalwiesen – oft auch ein paar Schritte barfuß über brennenden Sand oder Asphalt. Dabei werden sie besonders gefordert: Hitze, Schweiß, Sand, offene Schuhe und lange Strecken setzen der Haut zu.

Dass daraus schnell schmerzhaft Probleme entstehen können, zeigt eine einfache Studie der Universität Alicante mit 86 Wanderern: Menschen mit Blasen wiesen eine höhere Hautfeuchtigkeit am Fuß auf als blasenfreie Vergleichspersonen. Das deutet darauf hin, dass Wärme, Schweiß und lange Belastung die Haut verletzlicher machen. Wer seine Füße im Sommer richtig pflegt, kann vorbeugen – und sorgt ganz nebenbei dafür, dass sie sich auch in Flipflops wohlfühlen.

Zu empfehlen ist eine sanfte, regelmäßige Reinigungsroutine. Lauwarmes Wasser und eine milde Waschlotion reichen meist aus. Entscheidend ist weniger das ausgedehnte Schrubben, mehr das sorgfältige Abtrocknen danach. Vor allem zwischen den Zehen sollte keine Restfeuchtigkeit bleiben. Denn aufgeweichte Haut wird empfindlicher, Reibung nimmt zu, das begünstigt Blasenbildung und kann zudem Hautreizungen oder eine Pilzinfektion fördern.

## *Fersen mögen es gerne weicher*

Bei der Pflege gilt: geschmeidig ja, überpflegt nein. Sommerfüße brauchen Feuchtigkeit, aber keine dicke Schicht reichhaltiger Creme kurz vor dem Hineinschlüpfen in Sandalen oder Sneaker. Zu weich gepflegte Haut kann unter Belastung schneller nachgeben – Wanderer benutzen sogar vor der Tour Hirschtalg, um die Haut widerstandsfähiger zu machen. Am besten leichte Fußcremes abends auftragen, wenn die Haut in Ruhe regenerieren kann. Trockene Fersen oder raue Stellen profitieren von etwas mehr Pflege, die Ballenregion dagegen eher von Zurückhaltung.

Eine Pediküre ist kein Luxus, sondern Vorsorge – und man kann zu Hause daraus ein kleines Selfcare-Ritual machen. Gepflegte Nägel, kontrollierte Hornhaut sowie früh erkannte und versorgte Druckstellen helfen, Füße belastbar zu halten. ▶



**WIR SIND SO FREI** Regelmäßiges „Auslüften“ kann Schweißfüßen vorbeugen. Andersherum: Feuchtwarmes Klima in Schuhen begünstigt Nagelpilz. Fußmuskel-Training gefällig? Dann ruhig mal eine Runde barfuß unterwegs sein



### *Ich gönne mir was – so geht Fußpflege zu Hause*

Ein warmes Fußbad zu Beginn entspannt und weicht die Haut leicht an. Danach kann ein sanftes Peeling helfen, abgestorbene Hautschüppchen zu lösen – zum Beispiel mit Zucker oder Kaffeesatz, gemischt mit etwas Öl. Hornhaut, die ja grundsätzlich eine Schutzfunktion hat, sollte anschließend vorsichtig und nur in Maßen entfernt werden. Denn auf allzu radikales Abraspeln reagiert die Haut eventuell gereizt.

Danach kommt die Feinarbeit: Nagelhaut nur sanft zurückschieben, nicht schneiden. Die Nägel am besten gerade kürzen, nicht rund, damit sie nicht einwachsen. Zum Schluss tut eine kurze Massage gut – sie fördert die Durchblutung und ist einfach angenehm.

### *Die Haut möglichst trocken halten*

Fußbeschwerden kann man auch durch richtiges Schuhwerk vorbeugen. Die Schuhe sollten weder zu eng noch zu locker sitzen, beides erzeugt Reibung. Wer weiß, dass die Füße in der Hitze schnell schwitzen, kann Fußpuder verwenden, um sie trockener zu halten. Auch

#### **ZEIGT HER ... EURE FUSSNÄGEL!**

Im Trend liegen in diesem Sommer dezente Lacke in Milky- oder Pastelltönen wie Babyblau, Salbei oder Weiß. Ein Überlack hilft, damit die Farben nicht so schnell von der Sonne ausgebleicht werden!



**EINSTEIGEN, BITTE!** Ein lauwarmes Fußbad ist ein Highlight nach einem anstrengenden Tag. Danach Pediküre – oder einfach mal die Füße hochlegen. Herrlich!

auf längeren Strecken lohnt es sich, aufmerksam zu sein: Kündigt sich eine Blase an, sollte man nicht tapfer weiterlaufen, sondern früh reagieren. An kritischen Stellen können doppelte Socken, Tapes oder gutsitzende Blasenpflaster vorbeugend helfen. Entscheidend ist, dass solche Hilfen faltenfrei aufgetragen werden – sonst werden sie selbst schnell zur Reibungsquelle.

Und wenn die Blase schon da ist? Druck rausnehmen, die Stelle schützen und sauber halten. Was man nicht tun sollte: die Blase selbst aufstechen – dadurch steigt das Infektionsrisiko. Heilt eine Blase nicht ab, wird sie zunehmend schmerzhaft, gerötet oder sogar eitrig, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt besonders für Menschen mit Diabetes, Durchblutungsstörungen oder Immunschwäche. Bei ihnen können selbst kleine Wunden schnell problematisch werden.

### *Sonnenschutz am Ende nicht vergessen*

Ein Punkt wird bei aller Sommerpflege erstaunlich oft vergessen: der UV-Schutz für die Füße. Sie bekommen in offenen Schuhen die ganze Kraft der Sonne ab – und verbrennen genauso zuverlässig wie Schultern, Nase oder Dekolleté. Sonnencreme gehört also auch auf Fußrücken, Zehen und, je nach Schuh, an die Seiten. Nachcremen ist besonders am Strand oder nach dem Baden wichtig.

Gut gepflegt und geschützt lässt sich der Sommer unbeschwert genießen – mit oder ohne Sand zwischen den Zehen. ▶



# Sanfter Schutz und milde Pflege für zarte Babyhaut



Für Neugeborene entwickelt



Für sensitive Haut entwickelt



Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt



## Jetzt entdecken!

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.



**INTENSIVPFLEGE**

Die „Norwegische Formel ultra reichhaltige Fußcreme“ repariert trockene FüÙe und Fersen sichtbar innerhalb von sieben Tagen\*<sup>1</sup>, von Neutrogena®, 150 ml



**SOFORTHILFE**

Mit 25 % Urea und Allantoin bietet der „Urea Fussbalsam Stick“ gezielte Pflege für trockene und verhornte Haut an den FüÙen. Einfach in der Anwendung, von FUSSWOHL, 50 g



**GUTE LÖSUNG**

Die „Anti-Hornhaut Sockenmaske“ löst Hornhaut unkompliziert und sanft: einfach anziehen und entspannen – mit Urea und Honig-extrakt, von FUSSWOHL, 1 Paar



**BEREIT FÜR SANDALEN?**

Die „O'Keeffe's Healthy Feet Fußcreme Tube“<sup>\*\*2</sup> spendet intensive Feuchtigkeit für sehr trockene, rissige FüÙe. Die nicht fettende Formel ist klinisch geprüft, 80 ml



**FRISCHEKICK**

Erfrischend durch Menthol, Kampfer und Pfefferminzöl, pflegend mit Allantoin und Panthenol: „Kührendes Eisgel“ für strapazierte FüÙe, von FUSSWOHL, 75 ml



**AUCH FÜR SENSIBLE HAUT**

„Kneipp Vitalisierendes Pflege-Fußbad“<sup>\*\*2</sup> mit 20 % Urea macht Hornhaut spürbar weicher, sorgt für glattere Haut und regeneriert beanspruchte FüÙe, 600 g



**ATMUNGSAKTIV**

Die COMPEED® Hydrokolloid-Technologie sorgt für sofortige Schmerzlinderung und eine schnelle Wundheilung: „Blasenpflaster Mixpack 6“<sup>\*\*3</sup>, von Compeed®, 6 Stk.



**BYE-BYE, HORNHAUT!**

Dank Nano-Tech sanft zur Haut, langlebig und hygienisch: „Dr. Scholl's Nano Hornhautfeile“ – für nasse und trockene FüÙe, ideal für unterwegs, 1 Stk.

\*Selbsteinschätzung von 32 Testern \*\*nicht in allen Filialen erhältlich \*\*3 Medizinprodukt. Bei Diabetes vor der Benutzung mit dem Arzt Rücksprache halten



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

# Keine Fliegen im Haus!

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

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



Aeroxon Insect Control GmbH  
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen



# Herzenssache

Vom Patienten zum Förderer:  
Dirk Roßmanns persönliches Dankeschön an  
die Medizinische Hochschule Hannover



# M

Moderne Medizin rettet täglich Leben. Auch Dirk Roßmann weiß um die hervorragende Arbeit der Ärzte und Pfleger, insbesondere an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Dass dort nun noch besser operiert werden kann, hat auf ganz persönliche Weise mit dem Unternehmensgründer zu tun.

Anfang 2025 unterzog sich Dirk Roßmann einer Operation am Herzen. Vier Bypässe wurden dem damals 78-Jährigen gelegt. Nach dem erfolgreichen Eingriff in der Herz-, Thorax-, Transplantations- und Gefäßchirurgie (HTTG) folgten herausfordernde Tage auf der Intensiv- und der Normalstation. „Es war keine schöne Zeit“, erinnert sich der Unternehmensgründer. Im Anschluss absolvierte Dirk Roßmann drei Wochen Reha, unter anderem mit Einheiten auf dem Trainingsrad statt seiner geliebten Tennis- oder Tischtennis-Matches.

Diese Erfahrung hat ihn dazu veranlasst, die MHH mit einer Spende zu unterstützen. Die Entscheidung, sich mit 1,5 Millionen Euro an der Beschaffung eines OP-Roboters zu beteiligen, folgt dabei dem Willen, Patienten auf direktem Wege die Chance auf bestmögliche medizinische Versorgung zu geben – ein besonderes Engagement für die Region Hannover, das Dirk Roßmann und sein Sohn Raoul Roßmann teilen. Weitere 1,5 Millionen

**GUTES TEAM**  
Die HTTG-Chirurgen zeigen den Spendern den OP-Roboter (v. l.):  
Dr. Tobias Goecke, PhD,  
Raoul Roßmann, Dirk Roßmann,  
Prof. Dr. Arjang Ruhparwar,  
Prof. Dr. Bastian Schmack,  
Markus Schmieta und  
Dr. Günes Dogan



**BLICK AUFS DETAIL**  
Chirurg Dr. Tobias Goecke, PhD,  
zeigt Raoul Roßmann (r.),  
wie der einarmige  
„da Vinci SP“ arbeitet

Euro, die für das Operationssystem „da Vinci SP“ in der HTTG-Klinik benötigt wurden, kamen von der Braukmann-Wittenberg-Herz-Stiftung.

## Gut für Patienten

SP steht für „Single Port“ und beschreibt den Robotermechanismus: „Im Unterschied zu anderen robotischen Systemen ist bei diesem Gerät nur ein einziger, etwa drei Zentimeter langer Schnitt zur Durchführung der Operation notwendig“, erklärt Klinikchef Prof. Dr. Arjang Ruhparwar, der auch Dirk Roßmann operiert hatte. Durch diese Öffnung wird eine Videokamera mit drei flexiblen Instrumentenarmen gleichzeitig in die Brusthöhle eingeführt. Erst dort werden die einzelnen Arme voneinander abgespreizt. Die Eingriffe mit dem Operationssystem – es soll in der Anfangsphase etwa 100-mal pro Jahr in der Herz- und Thoraxchirurgie zum Einsatz kommen – bedeutet für die Patienten weniger Belastung und somit eine schnellere Erholung.

Auch für die Operierenden hat es Vorteile: Das Operationsfeld wird perfekt ausgeleuchtet und auf dem Bildschirm in 3-D und vielfacher Vergrößerung dargestellt. Die hochkomplexen Eingriffe können im Sitzen ausgeführt werden; ein Tremorfilter gleicht jedes Zittern und jede ungewollte Bewegung der Hände aus.

## Weitere Unterstützung

OP-Roboter sind aus modernen Operationssälen nicht mehr wegzudenken. An der MHH werden sie in der HTTG, in der Viszeralchirurgie, der Gynäkologie und der Urologie genutzt. Zudem stellte ROSSMANN mit einer weiteren Spende über 300.000 Euro die Leihgebühr für einen mikrochirurgischen Roboter vom Typ Symani der Klinik für Plastische, Ästhetische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie (PÄHW) zur Verfügung. Er unterstützt unter anderem Eingriffe in der Lymphchirurgie – dort sind die Strukturen so fein, dass sie bis vor wenigen Jahren überhaupt nicht operiert werden konnten. ●

# Im Ausnahme- zustand?

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Welche Beschwerden auftreten können, wie sie sich lindern lassen – und wie wichtig es ist, darüber zu reden



SENSIBEL  
Körper und Psyche  
können in den Wechsel-  
jahren sehr empfindlich  
auf äußere Einflüsse  
reagieren

**G**uter Schlaf ist Mangelware und die Haut staubtrocken? Schweiß dagegen tropft buchstäblich im Überfluss, und das Gehirn scheint wie vernebelt? Dann befindet sich die Frau höchstwahrscheinlich mitten in den Wechseljahren. Beruhigend: Sie ist damit nicht allein! Jede Frau ist im Alter zwischen Anfang 40 und 55 Jahren in dieser hormonellen Umbruchphase, „vergleichbar mit der Pubertät – nur eben viel später im Leben“, erklärt Nina Grygoriew, die zu Frauengesundheit und Wechseljahren berät und ein Buch über die Wechseljahre geschrieben hat: „Ausflippen. Anleitung für einen Ausnahmezustand“. (siehe Seite 72)

### *Dringender Redebedarf*

Nicht jede Frau empfindet die Wechseljahre als Ausnahmezustand. Die Beschwerden, die damit einhergehen, sind in Form und Ausprägung verschieden. Aber eins haben viele Frauen gemeinsam, so Grygoriew: Bevor sich die Wechseljahre – ein „biologisches Phänomen“ – in ihr Leben schleichen oder sich gar schlagartig bemerkbar machen, haben sich die meisten kaum mit dem Thema beschäftigt und wissen nur wenig darüber. Auch gibt es zu wenig Aufklärung durch Ärzte.

Die Enttabuisierung der Wechseljahre findet erst langsam statt, obwohl das Thema in der Öffentlichkeit inzwischen präsenter geworden ist. Im Alltag – in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz – bleibt es oft noch ein Tabu. Vielen Frauen fällt es nach wie vor schwer, darüber zu reden. „Sie schämen sich dafür, dass sie plötzlich nicht mehr ‚funktionieren‘ und wollen nicht als Mängelwesen gelten“, erklärt Grygoriew. Wichtig sei, so die Expertin, sich gut zu informieren, was in den Wechseljahren – medizinisch: Klimakterium – im Frauenkörper geschieht sowie eine gesellschaftliche Enttabuisierung des Themas.

### *Was passiert in den Wechseljahren?*

Nichts weniger als ein hormoneller Umbau findet hier statt – und zwar in vier Phasen: der Prä-, Peri-, Meno- und



TEXT  
Ines  
Hennenberg

Postmenopause. Nur die Menopause bezeichnet einen konkreten Zeitpunkt, nämlich den der letzten Regelblutung. Während der Prämenopause im Alter von Ende 30 bis etwa Mitte 40 produzieren die Eierstöcke nach und nach weniger Östrogen und Progesteron. Beide Hormone steuern den Zyklus, Östrogen wirkt auf Gehirn, Knochen, Haut und Stoffwechsel. Entsprechend vielfältig sind die Auswirkungen der Hormonschwankungen.

Als intensive Übergangsphase zur Menopause gilt die Perimenopause. Der Zyklus gerät aus dem Takt, die Periode wird also unregelmäßig. Manche Frau bemerkt die Anfänge der Prämenopause gar nicht. Andere erleben schon hier, spätestens aber in Phase zwei, deutliche Veränderungen und (mindestens) leichte Beschwerden.

Auf die Menopause folgt die Postmenopause, in der sich der Hormonspiegel auf niedrigem Niveau stabilisiert. Die Symptome ändern sich noch mal. Der Rückgang der Knochendichte etwa nimmt rasant zu, weil kein Östrogen mehr produziert wird.

### *Mal sanft, mal heftig*

Laut der Deutschen Menopause Gesellschaft e. V. (DMG) berichtet ▶



EXPERTIN  
Nina Grygoriew  
berät Frauen und  
Unternehmen zu  
den Wechsel-  
jahren und hat  
ein Buch über das  
Thema geschrie-  
ben (siehe S. 72)

# Bioré UV

NR. 1  
SONNENSCHUTZ  
AUS JAPAN\*

## AQUA RICH UV

Leichtes Feuchtigkeitsfluid mit LSF 50

NEU



Glow-Effekt  
mit Niacinamid

Unsichtbares Finish  
mit Hyaluronsäure

rund ein Drittel der Frauen von moderaten Beschwerden, ein Drittel von stark beeinträchtigenden Symptomen. Schlafstörungen, Hitzewallungen und Konzentrationsprobleme gehören zu den häufigsten Symptomen.

Die Dauer der Beschwerden ist individuell unterschiedlich – von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren. „Viele Frauen bringen die Symptome erst mal gar nicht mit den Wechseljahren in Verbindung. Gerade wenn es um depressive Verstimmungen oder Herzstolpern geht, kann das natürlich beängstigend sein“, sagt Nina Grygoriew. Darum sei es so wichtig, sich zu informieren. Auch weil man dann besser in Gespräche mit Ärzten gehen könne.

### *Beschwerliche Zeiten*

Neben den bereits genannten Symptomen werden etwa Gelenk- und Muskelschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Inkontinenz, Tinnitus, Panikattacken, Depressionen, taube Finger oder Füße, Haarausfall, Pigmentstörungen, Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Ein weiteres, für viele Frauen buchstäblich schwerwiegendes Symptom ist eine Gewichtszunahme. Einige Frauen berichten, dass sich ihr Hungergefühl verändert, Heißhungerattacken häufiger werden oder das Sättigungsgefühl ausbleibt. Denn hormonelle Schwankungen verändern den Stoffwechsel und die Fettverteilung im Körper. Die Gewichtszunahme ist also ein biologischer Prozess, keine Frage fehlender Disziplin.

### *Was frau selbst tun kann*

Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, aktiv gegenzusteuern, um Beschwerden zu lindern. Regelmäßige Bewegung gehört dazu. Sie kann Hitzewallungen reduzieren und stabilisiert gleichzeitig die Stimmung. Besonders geeignet sind Walking, Radfahren und Krafttraining.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Eine ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten unterstützt den Stoff-



**AUSZEITEN  
und Akzeptanz  
können die Wechsel-  
jahresbeschwerden  
leichter machen**



wechsel. Im Alltag kann oft schon ein genauer Blick auf mögliche Auslöser helfen: Kaffee, Alkohol oder scharfe Speisen können Hitzewallungen verstärken. Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen wirken regulierend auf das Nervensystem. Nicht zuletzt heißt es: reden. Mit der Partnerin oder dem Partner, mit Freundinnen und, wenn nötig, auch am Arbeitsplatz. Offenheit schafft Verständnis und entlastet die Psyche – auch und gerade im Job, wo Beschwerden oft für zusätzlichen Druck sorgen. Wie man das Thema dort am besten anspricht, lesen Sie im Infokasten. ▶



DURCHEINANDER Konzentrationsprobleme sind typische Symptome

### Hormone – ja oder nein?

Eine pauschale Antwort darauf gibt es nicht. Entscheidend ist eine gute ärztliche Begleitung. „Für Frauen mit Beschwerden, die so stark sind, dass sie die Lebensqualität deutlich einschränken, kann die Hormonersatztherapie ein Segen sein“, meint Grygoriew. Laut aktuellen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. gilt die Therapie mit bioidentischen Hormonen als sicher, wenn sie individuell angepasst und regelmäßig ärztlich kontrolliert wird. Wichtig ist eine sorgfältige Abwägung von Nutzen und Risiken, etwa bei Vorerkrankungen. „Die Entscheidung für oder gegen Hormone ist immer individuell“, sagt Grygoriew. Aber niemand müsse sie fürchten. „Das oft genannte Brustkrebsrisiko erhöht sich durch eine Hormonersatztherapie zum Beispiel nur minimal. Jeden Abend ein Glas Wein oder starkes Übergewicht sind deutlich größere Risikofaktoren“, so Grygoriew. Grundsätzlich gilt: Wer weiß, was in den Wechseljahren im Körper passiert, kann Beschwerden besser einordnen und bewusster damit umgehen. ●



**BUCHTIPP**  
 „Ausflippen. Anleitung für einen Ausnahmezustand“ von Nina Grygoriew (Kneipp Verlag, 2026, 22 Euro)



### Das Thema im Berufsalltag

#### Die Wechseljahre sind mehr als ein Frauenthema – sie betreffen die ganze Gesellschaft

2024 wurde im Bundestag zum ersten Mal über einen Antrag „Für eine nationale Menopausen-Strategie nach internationalem Vorbild“ debattiert. Darin heißt es u. a., dass die Menopause ökonomische und soziale Folgen habe, die „über die individuellen gesundheitlichen Beschwerden der Frauen hinausgehen.“ Fachleute hätten bestätigt, dass die Frauengesundheit im betrieblichen Gesundheitsmanagement erst seit wenigen Jahren ein Thema geworden sei. Eine Umfrage zeige: Die Wechseljahre sind ein Tabuthema im betrieblichen Arbeitskontext. Gefordert wird, das Thema Wechseljahre in das betriebliche Gesundheitsmanagement aufzunehmen und Arbeitgeber zu sensibilisieren, Frauen in den Wechseljahren die Möglichkeit zu geben, ihre Arbeitsbedingungen anzupassen. (Quelle: bundestag.de)

#### Was können Frauen selbst tun, um bei Vorgesetzten ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen?

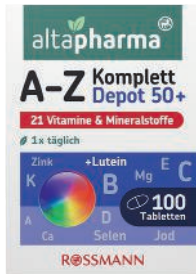
Tipps für ein offenes Gespräch:

Ich-Botschaften nutzen: „Ich habe gesundheitliche Veränderungen und möchte darüber sprechen.“ Intime Details sind nicht erforderlich.

Wem es schwerfällt, das Thema allein anzusprechen, kann sich mit Kolleginnen zusammentun und/oder Betriebsrat, Gleichstellungsbeauftragte oder die Personalabteilung als vermittelnde Instanzen einbeziehen.

Lösungen mitdenken, konkrete Vorschläge machen, etwa flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Tage, angepasste Pausen, temporäre Entlastung bei bestimmten Aufgaben.

## Kleine Helfer



**VITALSTOFFE**  
Das „altapharma A-Z Komplett Depot 50+“<sup>\*1</sup> enthält 21 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, 100 Stk.



**SANFT ABGESTIMMT**  
Unterstützung mit milder Pflegeformel inklusive Panthenol und Urea: „Intim-Waschlotion Meno Plus“ von facelle, 300 ml



**HOHER TRAGEKOMFORT**  
Durch ihre besonders dünne Form passen sich die „facelle diskret Einlagen slim“<sup>\*2</sup> optimal an den Körper an, 20 Stk.



**HORMONFREI**  
Lindert Brennen, Juckreiz und Trockenheit mit speziellem Feuchtigkeitskomplex: „Vaginal-Gel“<sup>\*2</sup> von facelle, 30 ml

<sup>\*1</sup>Nahrungsergänzungsmittel. Schwangere und Personen, die gerinnungshemmende Arzneimittel (vom Coumarin-Typ) einnehmen, sollten vor Verzehr ihren Arzt befragen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht geeignet. Die empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden <sup>\*2</sup>Medizinprodukt



HALÉON

# Jetzt Zahnbürste wechseln!

Zahnärzte empfehlen 4× pro Jahr

**Dr. BEST**  
MEHR ALS ZAHNPFLEGE

PM-DE-DRB-26-00005 – 20260324



ALLTAG

Oft ist es nur eine  
dünne Zeltwand,  
die obdachlosen  
Menschen ein wenig  
Schutz bietet

# Weg von der Straße, zurück ins Leben

Der Verein StrassenBLUES e. V. unterstützt  
obdachlose und armutsbetroffene Menschen mit  
einem ganzheitlichen Konzept

TEXT *Ines Hennenberg*

Das Recht auf Wohnen ist ein Menschenrecht, sagt Artikel 11 des UN-Sozialpakts von 1966. Im deutlichen Gegensatz dazu gibt es noch 60 Jahre später laut Hochrechnung der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e. V. (BAG W, Stand: Ende 2025) allein in Deutschland über eine Million wohnungslose Menschen – Tendenz steigend. Zusätzlich geht man hierzulande von rund 56.000 Obdachlosen aus. Denn es gibt einen Unterschied zwischen Wohnungs- und Obdachlosigkeit, also dem Fehlen eines festen Wohnraums und dem kontinuierlichen Leben auf der Straße.

### Wohnen als Basis

Der Großraum Hamburg, eine der wirtschafts- stärksten und reichsten Regionen Europas, sticht besonders hervor. „Es gibt hier über 1.000 Einkommensmillionäre. Gleichzeitig gilt Hamburg als Stadt der Wohnungslosigkeit“, sagt Nikolas Migut, Gründer und Vorstandsvorsitzender von StrassenBLUES e. V. (siehe dazu auch das Interview auf der nächsten Seite)

Dabei ist eine Wohnung nicht nur ein Schutzraum, ein Ort für Privatsphäre. Wohnraum ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Keine Wohnung zu haben, bedeutet oft auch: keine Arbeit, kein Einkommen. Betroffene rutschen in eine Armutsspirale, oft mit dramatischen Folgen. „Rund 75 Prozent der obdachlosen Menschen haben mindestens eine psychische Erkrankung“, berichtet Migut. Parallel dazu leiden viele unter körperlichen Beeinträchtigungen.

Dem Teufelskreis zu entkommen und Betroffenen Hoffnung zu geben, dafür steht StrassenBLUES e. V. – der Verein unterstützt obdachlose und armutsbetroffene Menschen in Hamburg mit einem Ansatz, der weit über die klassische Nothilfe hinausgeht. Man will hier nicht nur akute individuelle Not lindern, sondern langfristig die Gesellschaft verändern, so lautet der Anspruch.

### Ganzheitliches Konzept

StrassenBLUES e. V. nimmt nur wohnungslose Menschen auf, die (noch) keine Sozialleistungen beziehen. Wegen der geltenden Anforderungen für Förderung müssen sie EU-Bürger, volljährig und nicht suchtmittelabhängig sein. Die Aktivitäten des Vereins setzen sich aus den drei Bereichen Wohnen, Arbeiten und Begegnen zusammen. Ein Projekt, das der Verein aktuell auswertet, heißt „Homes



GEMEINSCHAFT Der Verein StrassenBLUES e. V. schafft Räume, damit sich Menschen mit und ohne Obdach auf Augenhöhe austauschen können

for Homeless – Zuerst ein Zuhause“. StrassenBLUES e. V. mietet hier für obdachlose Menschen zunächst Wohnraum an, damit sie zur Ruhe kommen und neu starten können. Weiter führt der Weg zurück in den Arbeitsmarkt: Über Kooperationen mit Unternehmen sorgt der Verein für Midi-Jobs, die bewusst niedrigschwellig angelegt sind. Das ermöglicht den Einstieg in geregelte Strukturen, sorgt für Einkünfte und stärkt nicht zuletzt das Selbstvertrauen von Armutsbetroffenen.

Der dritte Baustein der Arbeit von StrassenBLUES e. V. hat mehr psychologischen als praktischen Nutzen, ist aber, so Migut, ebenfalls von „unschätzbarem Wert“. Es geht um Begegnungen auf Augenhöhe. Wer lange ohne festen Wohnsitz lebt, verliert oft seine sozialen Kontakte. StrassenBLUES e. V. schafft Raum für Gemeinschaft und Austausch. Mit Projekten wie StrassenTANDEM, StrassenDIALOG oder StrassenWEIHNACHTSWUNSCH hat ▶



EIN SICHERES ZUHAUSE bleibt vielen wohnungslosen Menschen verwehrt



NEUSTART Georgios war zwei Jahrzehnte lang obdachlos. StrassenBLUES e. V. hat ihm Wohnraum und Arbeit vermittelt

man es seit der Vereinsgründung 2016 bereits geschafft, über 1.300 Menschen zusammenzubringen und die gesellschaftliche wie kulturelle Teilhabe von armutsbetroffenen Menschen zu fördern.

### Nachhaltige Hilfe

Maßgeblich für die Arbeit von StrassenBLUES e. V. sind nicht nur die Geldspenden, unter anderem von ROSSMANN-Führungskräften. Der Verein braucht Vermieter, die bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung stellen, und Kooperationen mit Unternehmen. „Sehr wichtig ist jegliches individuelle Engagement“, meint Migut. Unterstützung beginnt für ihn damit, einem Obdachlosen ein Lächeln zu schenken und ein Gespräch mit ihm oder ihr zu suchen.

Nachhaltige Hilfe entsteht vor allem dann, wenn Armut ganzheitlich angegangen wird. Erst im Zusammenspiel von Wohnen, Arbeit und sozialer Einbindung entsteht für Obdachlose eine echte Chance auf ein selbstbestimmtes Leben. StrassenBLUES e. V. zeigt eindrucksvoll, wie das funktionieren kann.



Um helfen zu können, freut sich StrassenBLUES e. V. über Geldspenden und Ehrenamtliche, die Zeit oder Wissen spenden. Infos: [strassenblues.de](http://strassenblues.de)

## Im Gespräch mit ...

... dem Journalisten und Sozialunternehmer  
Nikolas Migut,  
Gründer von Strassen-  
BLUES e. V. (Hamburg)

### Wie sind Sie auf die Idee gekommen, StrassenBLUES e. V. zu gründen?

*Nikolas Migut:* Als NDR-Fernsehsjournalist habe ich 2012 mit meinem Kollegen nachts in der Bahnhofsmision Berlin-Zoologischer Garten gedreht. Da stand plötzlich der obdachlose Alex vor uns und hat wie ein Profi vor der Kamera gesprochen. Ich habe ihn bis zum Morgengrauen durch die Hauptstadt begleitet. Dann war er so plötzlich weg, wie er gekommen war. Jahrelang habe ich nach ihm gesucht – in Berlin, Hamburg, online. Anfang 2015 habe ich ihn über eine Obdachloseneinrichtung in Neumünster endlich gefunden und besucht. Nach zehn Jahren auf der Straße hatte er eine Wohnung gefunden. Stolz hat er sie mir präsentiert. Die Wände waren mit selbstverfassten Gedichten tapeziert. Alex erzählte, dass es sein Traum sei, seine Gedichte irgendwann zu veröffentlichen. Tatsächlich haben wir 2015 zusammen mit der Arbeit an seinem Buch begonnen, das 2018 erschien. Alex schwebte im siebten Himmel. Für mich war dieses Projekt der Startschuss, mich für obdachlose Menschen zu engagieren.

### Wie vielen Menschen konnte StrassenBLUES e. V. seit der Gründung helfen?

Während der Corona-Pandemie habe ich mit Ehrenamtlichen die ersten Zimmer für obdachlose Menschen organisiert, nachdem ich 2016 den Verein gegründet hatte. Wir nehmen vorzugsweise Obdachlose auf, die sonst durch soziale Raster fallen. Das ist in Hamburg mehr als ein Drittel der obdachlosen Menschen – eine Zielgruppe, die besonders schwer zu

erreichen ist, auch für andere Obdachlosenhilfen. Wir sprechen sie auch auf der Straße an. In den letzten drei Jahren, in denen unser „Home for Homeless“-Projekt lief, haben wir 31 Menschen für mehrere Monate bis zu einem Jahr aufgenommen. Parallel haben wir auch andere Projekte gemacht, die Geschichten erzählen und Menschen sensibilisieren, motivieren und inspirieren, selbst aktiv zu werden gegen die Armut auf der Straße.

**Bei welchem konkreten Fall konnte Ihr Verein helfen?**

Georgios war der erste, den wir in unser Programm „Home for Homeless“ aufgenommen haben. Er ist Grieche, Mitte 60 und hat zwei Jahrzehnte auf der Straße gelebt. Wir haben ihm für ein Jahr ein Zimmer und einen Job als Gärtner über den Verein Kulturgarten Pinneberg e.V.



**NIKOLAS MIGUT**  
Sein Engagement gibt von Armut betroffenen Menschen Würde und Zuversicht zurück

organisiert. Danach konnte er über uns in einem Seniorenstift unterkommen. Mit unserem ganzen Team haben wir seinen Umzug dort hin gemacht. Georgios darf dort jetzt bis zu seinem Lebensende wohnen bleiben. Er ist stolz und glücklich – und wir sind es deshalb auch!

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Wenn auch nur jeder Zweite einem Obdachlosen ein bisschen Zeit schenken würde, wäre die Welt schon eine bessere. Unser Motto lautet: „Machen ist wie wollen, nur krasser.“ Wir sind dafür auf Spenden angewiesen. Aber ich wünsche mir noch mehr Menschen, die mitmachen bei Aktionen gegen die Armut der Straße. Ich wünsche mir mehr Unternehmen und Partner mit Haltung, die das System vielleicht beeinflussen können. ●

**S-O-S® Endlich wieder Barfuß-Wetter**



Die **Nr.1\***  
gegen Warzen, Fuß- & Nagelpilz



\* Quelle: NielsenIQ; LEH+DM; Fußpilz, Nagel&Nagelpilz, Warzen; Marke, Umsatz, MAT März 2026. Hinweis: Gültig für Segmente Nagelpilz, Fußpilz und Warzen sowohl kumuliert als auch für jedes einzelne Segment.  
\*\* 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 Produktsite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

# FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Matthias Kirchner, 37, Bezirksleiter bei ROSSMANN



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



## Sie sind Bezirksleiter bei ROSSMANN. Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Matthias Kirchner: Mein Arbeitsalltag ist eine intensive Mischung aus Analyse, Strategie, operativer Arbeit vor Ort und vor allem der Führung und Entwicklung von Menschen. Wir – also die Teams meiner Filialen und ich – arbeiten Hand in Hand für den wirtschaftlichen Erfolg, für den ich die finale Verantwortung übernehme. Mein Ziel ist es, meine Filialleitungen zu befähigen, ihre Filialen als Teil dieses starken Teams eigenverantwortlich und erfolgreich zu führen. Denn ihr Erfolg ist letztendlich auch mein Erfolg.

## In dieser Ausgabe des „Centaur“ geht es um Erholung – was bedeutet Erholung für Sie?

Vor allem eines: den Kopf freizubekommen und den beruflichen sowie privaten Alltagsstress bewusst hinter sich zu lassen. Es ist dieser entscheidende Moment, in dem man mental einen Schalter umlegt, aus dem Hamsterrad aussteigt und wieder zu sich

selbst findet. Diese Phasen sind für mich essenziell, um neue Energie zu tanken.

## Wenn Sie an echte Erholung denken: Wo können Sie am besten abschalten?

Ich kann an ganz unterschiedlichen Orten sehr gut abschalten. Für die große Auszeit ist es der klassische Strandurlaub, für den sozialen Ausgleich ein geselliger Abend mit Familie und Freunden. Am wirksamsten ist aber oft, einfach Zeit mit meinem Sohn beim Fußball am Sportplatz zu verbringen – da wird der Kopf sofort frei.

## Gibt es ein ROSSMANN-Produkt, das ein absolutes Must-have für Sie ist?

Als Kaffee-Junkie kommen meine absoluten Favoriten natürlich aus der Kaffee-Ecke. Daheim schwöre ich auf die „enerBiO Barista Caffè Crema ganze Bohnen“ für den perfekten Start in den Tag. Und für den schnellen, unkomplizierten Energiekick in den Filialen sind Kaffee pads meine treuen Begleiter. Ohne Kaffee läuft der Motor nicht! ●



VOLLMUNDIG  
„Barista Caffè  
Crema ganze  
Bohnen“ von  
enerBiO, 1 kg

# ECHT GRÜN. ECHT STARK.

Beste Reinigung auf Pflanzenbasis seit 1986



## Für Qualität brauchen wir kein Erdöl!

Die Marke Frosch feiert 2026 ihr 40-jähriges Jubiläum. Seit Beginn an steht sie mit ihren Öko-Produkten für leistungsstarke Reinigung bei gleichzeitiger Schonung von Mensch und Umwelt.

Von Anfang an:

**Echt grün. Echt stark. Seit 1986.**

Das Familienunternehmen Werner & Mertz bietet mit seiner Marke Frosch ökologische Produkte für jede\*n an – das kleine grüne Wunder fand seit 1986 großen Anklang bei den Verbraucher\*innen und das Sortiment wurde ständig erweitert.

Wie die Natur handelt Frosch in Kreisläufen: Mit pflanzlich-basierten Inhaltsstoffen für die Rezepturen und nachhaltigen Verpackungen aus Altplastik aus dem Gelben Sack. Inzwischen hat das Unternehmen bereits über eine Milliarde Flaschen aus 100 Prozent Altplastik in den Handel gebracht – ein Meilenstein!

**Ein grünes Hero Produkt: Der Essigreiner** 1986 wird der Essigreiner auf den Markt gebracht: schon damals mit pflanzlich basierten Inhaltsstoffen aus nachwachsenden Rohstoffen, ohne Erdöl! 40 Jahre später ist der Essig Reiniger fester Bestandteil in deutschen Haushalten.

Die Essigsäure ist pflanzlich basiert. Der Reiniger entkalkt intensiv auf Basis von europäischem Alpen-Holz. Die verwendete Essigsäure fällt als Nebenprodukt an. Auch bei der Verpackung geht Frosch als Pionier voran: Die Flasche besteht zu 100 Prozent aus recyceltem Altplastik aus dem Gelben Sack.

Ein leistungsstarkes Produkt im Einklang mit der Natur – ganz im Sinne der Kreislaufwirtschaft und unabhängig von fossilen Erdölquellen!



GENUSS / Beeren

Himbeer-Mandel-Popsicles und  
Blaubeer-Kokos-Popsicles (Seite 82)

# Beerenhunger!

Was tun, wenn man diesen Früchtchen begegnet? Mund auf! Erfrischende Köstlichkeiten mit Himbeeren, Blaubeeren und weiteren Artverwandten

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

Erdbeer-Tofu-Salat (Seite 84)

Exklusive  
enerBiO-  
Rezeptideen



## Blaubeer-Himbeer-Smoothie

👤 4 Portionen (ca. 800 ml) ⌚ 10 Min.

**Zutaten:** 4 enerBiO Soft Datteln, 200 ml enerBiO Mandeldrink Natur, 50 ml enerBiO Rote Bete Saft, 1 EL enerBiO Ingwersaft, 200 ml enerBiO Apfel-Mangosaft, 125 g Blaubeeren, 125 g Himbeeren, 1 reife Banane, 4 Stiele Minze als Deko

### So geht's:

1. Die Beeren waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Dann das Obst mit Datteln, Mandeldrink, Rote Bete-, Ingwer- sowie Apfelsaft in einem hohen Gefäß fein-cremig pürieren.
2. Den Smoothie in hohe Gläser füllen, mit Minze garnieren und sofort servieren. ▶

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



## Himbeer-Mandel-Popsicles und Blaubeer-Kokos-Popsicles

🍷 16 Stück 🕒 20 Min. + Gefrierzeit

**Zutaten:** 50 g enerBiO Cashewkerne Natur, 50 g enerBiO Mandelmus weiß, 200 ml enerBiO Mandeldrink Natur, 3 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 200 ml enerBiO Kokosmilch, 1 EL enerBiO Agavendicksaft, 50 ml enerBiO Aroniasaft, 2 sehr reife Bananen, 125 g Himbeeren, 125 g Blaubeeren

### So geht's:

1. Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen. Dann abgießen, mit Mandelmus, Mandeldrink, 2 Pck. Vanillezucker, einer Banane und den gewaschenen Himbeeren in einem hohen Gefäß pürieren.  
2. Die Masse in acht Popsicle-Formen füllen, die Eisstiele mittig hineinstecken und im Tiefkühler ca. 4 Std. fest werden lassen.

3. Für die Blaubeer-Kokos-Popsicles die zweite Banane und die gewaschenen Blaubeeren mit Aroniasaft pürieren. Halbhoch in acht Formen füllen, 30 Min. im Tiefkühler leicht anfrieren lassen.  
4. Kokosmilch, restlichen Vanillezucker und Agavendicksaft vermischen. Auf die angefrorene Blaubeermasse geben, die Eisstiele mittig hineinstecken und ca. 4 Std. durchfrieren lassen.



„Das perfekte Rezept für heiße Sommertage – ich lieb's! Falls man keine Form parat hat, können auch ausgespülte Joghurtbecher benutzt werden.“

**Kim-Vivien  
Schröder Hennig,  
Teamlead Content  
bei ROSSMANN**





### Tipp

Für marmorierte Froyo-Bites „enerBiO Fruchtaufstrich Waldbeere“ in Klecksen auf die Masse setzen und mit einem Stäbchen verwirren



## Beerige Froyo-Bites

1 Blech ⌚ 20 Min. + Gefrierzeit

**Zutaten:** 2 EL enerBiO Agavendicksaft, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 10 g enerBiO Kokoschips Natur, 50 g enerBiO Feine Edelbitterschokolade, 1 EL enerBiO Kakaonibs, 500 g Soja-Skyr oder -Quark, 200 g gemischte Beeren, Minze zum Garnieren

### So geht's:

1. Soja-Skyr oder -Quark mit Agavendicksaft und Vanillezucker verrühren. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen. Schokolade grob hacken. Beeren waschen, ggf. putzen und verlesen.
2. Eine große eckige Auflaufform (oder ein kleines Backblech, das in den Tiefkühler passt) mit Backpapier auslegen. Die Masse darauf verstreichen, mit Beeren, Schokolade, Kokoschips und Kakaonibs garnieren.
3. Die Form bzw. das Blech mind. 4 Std. einfrieren. Eis vom Backpapier lösen, in Stücke brechen, mit Minze garnieren. ▶





## Erdbeer-Tofu-Salat

👤 2 Portionen ⌚ 30 Min.

**Zutaten:** 1 Pck. enerBiO Tofu Natur, enerBiO Schwarzer Pfeffer, ¼ TL enerBiO Kurkuma, 2 TL enerBiO Kokosöl nativ, 30 g enerBiO Sonnenblumenkerne, 1 EL enerBiO Fruchtaufstrich Erdbeere, 2 EL enerBiO Zitronensaft, 40 ml enerBiO Griechisches natives Olivenöl extra, Salz, 1-2 EL Maisstärke, 250 g Erdbeeren, 100 g Rucola oder grüner Salat

### So geht's:

1. Tofu abtropfen lassen, grob würfeln und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Maisstärke mischen.
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben und beiseitestellen. Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum knusprig anbraten.
3. Fruchtaufstrich mit Zitronensaft und 2 EL Wasser glatt rühren, dann mit einem Schneebesen das Olivenöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Salat ebenfalls waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Erdbeeren auf Teller verteilen, mit Tofuwürfeln und Kernen bestreuen und das Dressing darüberträufeln.



1



2



3



### Tip

Zum Salat passen auch Himbeeren oder gemischte Beeren

1. **Tofu Natur** von enerBiO: Das Sojaprodukt lässt sich vielseitig würzen und eignet sich durch seine feste Konsistenz ideal zum Anbraten.
2. **Sonnenblumen Kerne** von enerBiO: Die Kerne verfeinern Müsli, Brot und Backwaren und schmecken geröstet als Salat-Topping.
3. **Fruchtaufstrich Erdbeere** von enerBiO: Passt zu Brötchen oder Toast, der hohe Fruchtanteil sorgt für einen intensiven Geschmack.



Henkel

# 150 JAHRE



QUALITÄT  
AUS  
DEUTSCHLAND

HENKEL FEIERT – FEIERE MIT!

Henkel & ROSSMANN

ERFÜLLEN

# 150 WÜNSCHE



Jetzt  
mitmachen  
und  
**GEWINNEN\***

FÜR LEUCHTENDE KINDERAUGEN!

Zum **150-jährigen Jubiläum von HENKEL** erfüllen wir  
**gemeinsam mit ROSSMANN 150 Kinderwünsche.**



\*Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Die Teilnahme erfolgt durch Einreichung der Bewerbung auf [rossmann.de/de/henkel-kinderwuensche](https://rossmann.de/de/henkel-kinderwuensche); dort sind ebenfalls die Teilnahmebedingungen abrufbar. Der Gewinner wird per Losverfahren unabhängig ermittelt und nach Ablauf der Aktion schriftlich benachrichtigt. Aktionszeitraum: 29.06. – 15.09.2026

Persil

Somat



Schwarzkopf  
CREME  
SUPREME

Schwarzkopf  
GLISS

Schwarzkopf  
taft

schauma



## MÄRCHENHAFTE KÜGELCHEN

Erbsen sind Küchenheldinnen – und haben Geschichte geschrieben

TEXT Ines Hennenberg

In Hans Christian Andersens Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“ spürt eine Prinzessin selbst durch zwanzig Matratzen und zwanzig Daunendecken hindurch eine winzige Erbse – für das Königshaus der Beweis ihrer besonderen Empfindsamkeit und damit Glaubwürdigkeit. So klein die Erbse ist, sie entfaltet also große Wirkung. Und auch im echten Leben hat sie mehr zu bieten, als ihr zumindest viele Kinder auf den ersten Biss zuzutrauen scheinen: Sie reagieren am Esstisch auf Erbsen ähnlich empfindlich wie die Prinzessin – und schieben sie lieber beiseite. Als Erwachsene wiederum naschen manche dann die vorgegarten Kügelchen sogar kalt aus der Dose, klassisch kombiniert mit Möhrchen.

Nicht nur frisch geerntet schmecken Erbsen leicht süßlich-nussig. Auch tiefgekühlt oder in Weißblech konserviert – ihr Aroma behalten Erbsen erstaunlich lange. Gekocht sind sie vielseitig einsetzbar: Sie eignen sich als cremiges Püree, als Brotaufstrich, Bindemittel in Eintöpfen – und selbstverständlich als Basis einer traditionellen Erbsensuppe. Auch modern-kreativ und in ungewöhnlichen Kombinationen lassen sie sich verarbeiten. Für einen schnellen Twist werden blanchierte Erbsen mit Eiern, Mehl und etwas Milch zu einem glatten Teig püriert und als dünne Crêpes ausgebacken. Gefüllt mit Ricotta, Zitronenabrieb und frischer Minze, entsteht ein Gericht, das leicht, frisch und überraschend raffiniert schmeckt. So wird

aus der vermeintlich langweiligen Beilage ein echter Hauptdarsteller auf dem Teller – der vielleicht auch den kritischen Nachwuchs überzeugen kann?

Botanisch gehört die Erbse zur Familie der Hülsenfrüchte, sie wird seit Jahrtausenden als Nutzpflanze kultiviert. Sie ist ursprünglich in Kleinasien beheimatet und vor allem reich an inneren Werten: 100 Gramm liefern etwa fünf bis sieben Gramm Protein, dazu Ballaststoffe, Vitamin C, Vitamin K und verschiedene B-Vitamine. In getrockneter Form ist der Proteingehalt von Erbsen sogar noch höher: Pro 100 Gramm kommt man auf rund 23 Gramm Protein. Das macht Erbsen besonders für Vegetarier und Veganer interessant.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt Hülsenfrüchte generell als wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Kost, da sie lange sättigen und zudem den Blutzuckerspiegel stabil halten.

Nicht nur im Märchen haben sich Erbsen große Verdienste erworben, sondern auch in der Wissenschaft. Der Mönch Gregor Mendel nutzte im 19. Jahrhundert Erbsenpflanzen, um die Grundlagen der Genetik zu entschlüsseln. ●



### Oma Heidis Tipp

Erbsenprotein steckt inzwischen in vielen Fleischalternativen und pflanzlichen Drinks. Letztere nutze ich gerne für meine Vanille-Panna-cotta: Den Erbsendrink mit Vanille, Zucker und Gelatine aufkochen, alternativ mit Agar-Agar. Den Mix kalt stellen, bis er fest ist, und vor dem Servieren mit Beeren toppen.



## Für zwei- oder vierbeinige Genießer



**PROTEINQUELLE**  
Im Burger-Brötchen,  
Salat oder zu Beilagen:  
„enerBio Getreide-Erbse-  
Minze-Burger Fertig-  
mischung“, 200 g



**SO KNUSPRIG!**  
Als Snack oder leichter  
Brotersatz: die „Protein  
Waffeln“ aus Erbsen  
mit Meersalz von  
GENUSS PLUS, 100 g



**TRAUM AUS SCHAUM**  
So cremig! Im „enerBio  
Barista Drink Erbse“  
stecken ausschließlich  
geschälte Bio-Erbsen  
aus Deutschland, 1 l



**SAMTPFOTENGLÜCK**  
Ohne Zucker und Getreide-  
zusatz: „Bio Huhn mit  
Erbsen & Sesamöl“ als  
Alleinfutter für aus-  
gewachsene Katzen, 100 g

\* von Natur aus vegan, glutenfrei und laktosefrei. Enthält von Natur aus Zucker, auch durch die Erbsenfermentation

# Deine Lieblinge gibt's hier



- ♥ Süße aus Früchten
- ♥ Ohne künstliche Aromen



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.



DE-ÖKO-006  
EU-/Nicht EU-  
Landwirtschaft



## Endlich Sommer!

Wanderlust und Weinvergnügen lassen sich in der warmen Jahreszeit aufs Schönste verbinden – bei einer genussvollen Auszeit im Süden Deutschlands

TEXT *Kirsten Lehmkuhl*



**W**einberge sind faszinierende Erlebnisorte. Besonders in Baden, einer der sonnigsten Regionen Deutschlands. Am Kaiserstuhl etwa bieten zahlreiche Kellereien im Sommer spannende Events an. So vereint die Winzergenossenschaft Oberbergen Wanderspaß und Weingenuss bei der „Baßgeigen“-Tour. Stets am Mittwochnachmittag geht es dabei drei Stunden lang Schritt für Schritt durch die sanfte Hügellandschaft – kundig geführt. Mit etwas Glück zieht dann ein Rotmilan am Himmel seine Kreise oder es zeigt sich der farbenprächtige Bienenfresser. Und vielleicht gönnen sich gerade ein paar Smaragdeidechsen ein Sonnenbad am Wegesrand. Die „Baßgeige“ ist eine renommierte Lage, geprägt von kleinen Weinterrassen mit fruchtbarem Lössboden auf uraltem Vulkangestein. Das ist der Boden für köstliche Tropfen! Genau diese stehen auch bei dem Ausflug zur Verkostung bereit. Und zwar gleich drei davon.

Vor allem Burgunderweine sind typisch für diese Gegend. Dazu gehört der **Oberberger Vulkanfelsen Grauburgunder\***. (Abb. 1) Dieser vollmundige, trockene, fruchtbetonte Qualitätswein bringt jede Menge Charme ins Glas – mit Noten von Birnen und Aprikosen, abgerundet von dezenten Mandelnoten. Ein langer Nachhall setzt den eleganten Schlusspunkt.

### Kirchplatz- & Zwiebelkuchenfest

Für besondere Weinmomente am Kaiserstuhl sorgt auch die Winzergenossenschaft Königshausen-Kiechlinsbergen. Schon die Etiketten ihres gleichnamigen Weiß- und Roséweins machen Lust auf einen Streifzug durch diese schöne Gegend. Speziell, wenn die romantischen Orte dort auch zum Sommerzauber einladen. So Königshausen, wo im August das Kirchplatzfest steigt, später folgen in der Umgebung die Zwiebelkuchenfeste. Zur Einstimmung könnte der fruchtig-frische **#Weinmoment Rosé\*** (Abb. 2) dienen. Mit seinen saftigen Aromen von roten Beeren und einem Hauch von Granatapfel ist dieser unkomplizierte Sommerwein wie gemacht, um das Leben zu feiern. Wer lieber hell trinkt: Als **#Weinmoment Weiß\*** (Abb. 3) ist er auch in der Weißweinvariante zu haben.

Glück hat, wer einen Glücksgriff tut. Das ist weitaus weniger schwierig, als mancher vielleicht denkt. Denn die Achkarrer Winzer

am Schlossberg bieten ihn kurzerhand in der Flasche an – als vollmundigen **Glücksgriff Spätburgunder Rosé\*** (Abb. 4) und **Glücksgriff Cabernet Sauvignon\***. (Abb. 5) Zarte Himbeernoten treffen bei diesem trockenen Rosé auf köstliche Erdbeernoten. Der Wein ist frisch, fruchtig, lebendig – kurzum: der perfekte Begleiter für lauschige Abende. Das dachten sich auch die Achkarrer Winzer, sie laden am 31. Juli 2026 zum Achkarrer Sommerplausch. Die Gäste sitzen direkt vor der schicken Vinothek der Winzergenossenschaft, um bei einem guten Tropfen und leckeren Snacks den Sonnenuntergang zu genießen. Natürlich in bester Lage – mit Blick auf den Schlossberg von Achkarren am Kaiserstuhl. ●



\* die auf diesen Seiten vorgestellten Produkte haben eine Füllmenge von 0,75l



# 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

Nah am Wasser in Brandenburg  
gebaut: jetzt miträtseln und mit  
etwas Glück einen Aufenthalt im  
ahead burghotel gewinnen!

lästige Werbung per E-Mail	Zug- und Reittier	Teil des Heeres	▼	australischer Laufvogel	▼	Urkundsjurist	Halbton über H	Unglück	▼
▶	▼	▼		männliches Masttier Schaluch	▶		5		
Enttäuschung	▶	3				Buchstabenart (ä, ö, ü)		Dechiffrierschlüssel	
▶			geldloser Handel Tatsache	▶				4	
Fragewort							Baumfrucht		Hirnstromkurvenmesser
Neuordnung	▶				Schubfach int. Kfz-Z.: Namibia	▶	6		▼
vollkommen	unmodern (engl.)	Liegesofa halbgefrorenes Getränk	▶						
Windrichtung	▶	▼		geöffnet Handy-Programm	▶			dunkle Tageszeit	
▶	2		walten	▶	8				Vorname Lindenbergs
Gesangspaar					sich wundern	handwarm unfähig zu hören	▶		▼
kurze Reise	▶								
Geistesblitz	drittes Geschlecht		Aufforderung zur Ruhe	▶				Musikträger (Abk.)	
▶				Tempo- messer	▶				
				Fürwort	▶				
▶		7	dürftig (ugs.) Gezeitenstrom	▶			biblische Bez. für das Paradies		unser Planet
nicht ohne		Vogelart	▶					ein- farbig, ungemustert	▼
Start		nicht schlecht	▶						
▶					10	ein Tongeschlecht	▶		
▶				Not, Misere	▶				1
roh, grob			9			zu keiner Zeit	▶		
Felsstück	▶								

C 2607

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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

Fotos: Jonas Mog



## VEGAN IM GRÜNEN

Das ahead burghotel in Lenzen ist ein nachhaltiges Hideaway im UNESCO-Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe in Brandenburg. Eingebettet in Auwälder, liegt es zwischen der Elbe und dem Rudower See. Hier lässt sich Erholung mit Naturerlebnissen verbinden. Das Hotel steht für Genuss im Einklang mit Tier, Mensch und Umwelt. Gäste erwartet ausschließlich pflanzliche Küche – vom Frühstück bis zum Dinner –, die nicht nur Veganer begeistert. Die historische Burganlage liegt in einem fünf Hektar großen Garten. Dort laden grüne Ruheazonen zum Verweilen ein, ein Teehaus bietet sich für Yoga-Einheiten an, die Orangerie als Fitnessstudio. Mit Bambus-Bikes, Kanus oder SUPs lässt sich die Umgebung entdecken. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zweimal je drei Nächte im „deluxe room“ in der Burg für zwei Personen inkl. Halbpension, Sauna und Fitness.

aheadhotel.de

**ahead**  
BURGHOTEL



**RICHTIG GERÄTSELT?**  
Wir verlosen unter den richtigen Einsendungen zudem 5 x je einen Gutschein über 50 Euro für das ROSSMANN-Sortiment

Anzeige

# RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt



GEMEINSAM FÜR DIE  
**WIEDERAUFFORSTUNG**  
DEUTSCHER WÄLDER

IN 6 JAHREN >35.000 BÄUME



in Kooperation mit Trinkwasserwald e.V.

**ERLEBEN SIE DEN  
DIAMANT-STANDARD  
DER SAUBERKEIT**



**SONDEREDITION  
EXKLUSIV BEI ROSSMANN  
JETZT MIT NATRON**

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

Sudoku | schwer

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

So geht's!

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

**Teilnahmezeitraum: 01. bis 31. Juli 2026**

*Bitte hier das Lösungswort eintragen*



\* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. An- und Abreise sind ebenso wenig eingeschlossen wie verbrauchsabhängige Nebenkosten. Der Gutschein ist ein Jahr gültig ab Ausstellungsdatum. Die Einlösung des Gewinns bzw. Aufenthalts erfolgt nur auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur Juni 2026 lautete:  
**WIRKLICHKEIT**

# 100% DISKRET FÜR MÄNNER GEMACHT



\*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.



**MEN**  
VOLLE KONTROLLE

DWV DEUTSCHER WELLENVERBAND



STANDING OVATIONS

Rapid Surfing,  
Reiten auf einer  
stehenden Welle,  
gehört erstmals zu  
den Finals

WIR TUN  
MIR WAS

# MULTI- SPORT DER EXTRA- KLASSE

# 143 Deutsche Meisterschaftstitel in 24 Sportarten, außergewöhnliche Austragungsstätten und coole Demowettbewerbe: Die **Finals 2026 Hannover** Ende Juli sind ein Highlight für Sportler und Zuschauer

TEXT *Silvia Stammer*

Von einem „weiteren Sommermärchen“ schwärmt Oberbürgermeister Belit Onay. Die Kanutin Paulina Paszek, Silber- und Bronzegewinnerin der Olympischen Spiele 2024, freut sich auf die „extra Motivation“, weil „ein so großes Event in der eigenen Region stattfindet“. Und der ehemalige Spitzenturner Andreas Toba sagt: „Darauf haben wir lange gewartet!“

Während der Finals 2026 Hannover vom 23. bis 26. Juli wird die Region zur „Bühne des deutschen Spitzensports“, so Niedersachsens Sportministerin Daniela Behrens. Zum sechsten Mal – u. a. nach Berlin und Dresden – wird dieses Multisport-Event der Extraklasse ausgetragen. Rund 4.000 Athleten und ca. 1.400 Betreuer kommen in die Region Hannover, um an zehn Sportstätten ihr Bestes zu geben und um 143 Deutsche Meistertitel zu kämpfen. So sollen Spitzenleistungen auf nationaler Ebene einem breiteren Publikum nahegebracht werden. Wir geben einen Überblick über die Highlights und Besonderheiten.

## *Im Zentrum ist was los*

Die Zuschauer dürfen sich auf packende und überwiegend kostenlose Veranstaltungen freuen. Außergewöhnliche Atmosphäre versprechen unter anderem die Kanu- und Ruderwettbewerbe auf dem Maschsee. Im Zentrum der niedersächsischen Landeshauptstadt, inklusive Olympiastützpunkt und Hannover-96-Gelände, erwartet das Publikum intensive Eindrücke, etwa beim 3 x 3-Basketball am Neuen Rathaus. Diese Sportart wird von ROSSMANN maßgeblich gefördert, ebenso wie Beachvolleyball, dessen Wettbewerbe auf dem Opernplatz stattfinden. Die Zuschauer dürfen sich dabei auf tolle Aktionen freuen. ROSSMANN unterstützt aber nicht nur diese Sportarten, ►



**DICHT DRAN**  
An der enercity  
Leinewelle können  
die Zuschauer die  
Surf-Wettbewerbe  
aus der Nähe  
beobachten



**HOHES TEMPO**  
3 x 3-Basketball  
ist durch seine  
Spieldynamik zum  
Publikumsliebbling  
geworden



**IN AKTION**  
Das Publikum darf sich auf Beachvolleyball (o.) in der City freuen und auf spannende Szenen beim 7er-Rugby der Damen



sondern ist Hauptsponsor der gesamten Finals. Raoul Roßmann, Sprecher der Geschäftsführung von ROSSMANN: „Ob in olympischen oder nichtolympischen Disziplinen – es ist uns bei ROSSMANN ein zentrales Anliegen, sportliches Engagement und Spitzenleistungen noch sichtbarer zu machen und fair zu würdigen. Die Finals 2026 in Hannover sind die perfekte Bühne, allen Sportlerinnen und Sportlern die Wertschätzung zuteilwerden zu lassen, die sie verdienen, und so den Wert des Sports ins Zentrum der Gesellschaft zu rücken.“ Die große Finals-Meile soll die nördlich gelegenen Wettkampfstätten mit den südlichen verbinden. Austragungsort für Triathlon, Segeln und Windsurfen wird das Steinhuder Meer sein. Rapid Surfing – das Surfen mit kurzen, schnellen Manövern – findet auf der (künstlichen) enerCity Leinewelle statt, 7er-Rugby und Flag Football im Erika-Fisch-Stadion. Flag Football ist eine weniger ruppige Variante von Football, bei dem die Teams versuchen, sich gegenseitig eine Flagge von der Hüfte zu ziehen.

### Olympiasieger gehen an den Start

Für die Sportler sind die Finals wegen der hochkarätigen Konkurrenz attraktiv. So trifft sich die Schwimmer-Elite, darunter Olympiasieger Florian Wellbrock und Lukas Märten, im Stadionbad, sehr zur Freude des zweifachen Vize-Weltmeisters Sven Schwarz von den Wassersportfreunden von 1898 Hannover e. V.: „Dass die gesamte deutsche Spitze für dieses Highlight hier in meiner Heimatstadt zusam-

EXPO-HALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

# HOUSE OF MAGIC

PRESENTED BY EHRlich BROTHERS

**DAS MAGISCHE ABENTEUERLAND FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Der Ausflugstipp in Oberhausen! Ganzjährig geöffnet!

# EHRlich BROTHERS

## WONDERWORLD

AUFBRUCH INS UNMÖGLICHE

**PREMIERE**

29.11.26 Hamburg	19.+20.+21.03.27 Neu-Ulm
27.+28.12.26 Frankfurt	10.+11.04.27 Halle
29.+30.12.26 Stuttgart	16.+17.04.27 Hamburg
08.+09.+10.01.27 Leipzig	23.+24.04.27 Hannover
15.+16.+17.01.27 Erfurt	25.04.27 Kiel
22.+23.01.27 Mannheim	30.04.+01.05.27 Bremen
13.+14.02.27 Köln	02.05.27 Braunschweig
20.+21.02.27 Oberhausen	06.05.27 Riesa
27.+28.02.27 Düsseldorf	07.+08.05.27 Nürnberg
06.+07.03.27 Dortmund	29.+30.05.27 Berlin
12.+13.+14.03.27 München	

TV-AUFZEICHNUNG

**DIE NEUE SHOW**

bis zu **25% Preisvorteil**

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

menkommt, ist großartig. Ich freue mich auf ein tolles Event mit super Stimmung.“ Mit Blick auf die EM in Paris im August sind die Wettbewerbe zudem ein echter Leistungstest.

### *Bühne für weniger bekannte Sportarten*

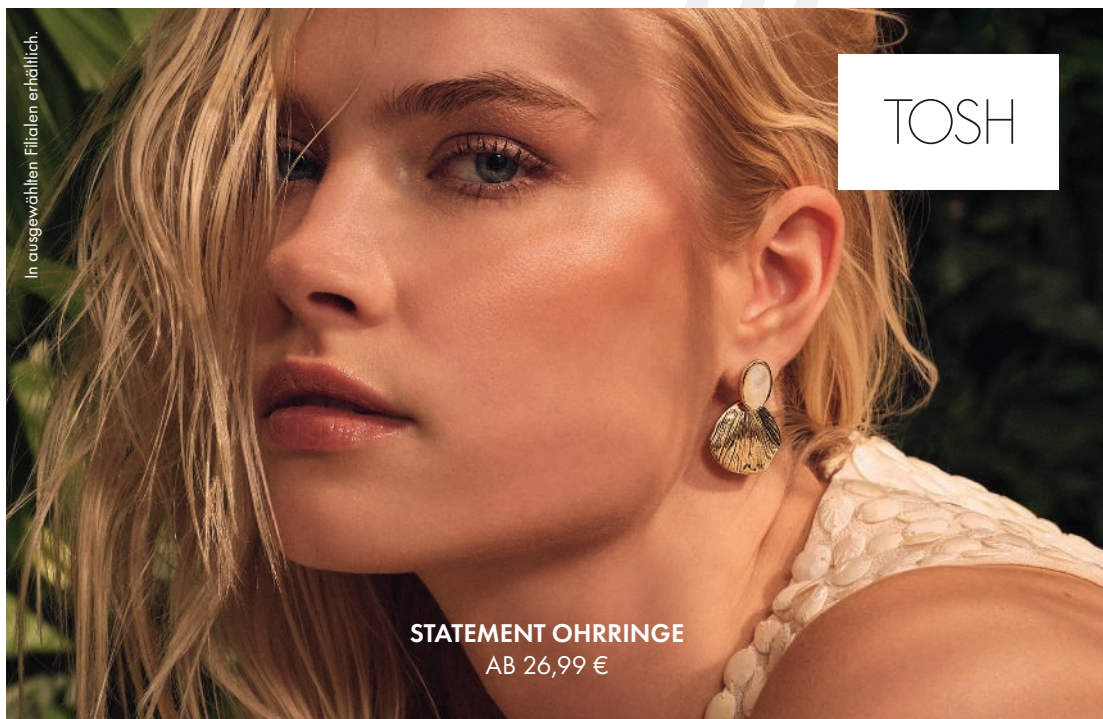
In 24 Sportarten werden Deutsche Meisterschaften ausgetragen. Einige sind neu bei den Finals wie etwa Beachvolleyball, Gewichtheben, Ju-Jutsu, Rapid Surfing, Segeln und Windsurfen. Im offiziellen Teil „ausgelistet“ wurden Faustball, Lacrosse, Sportakrobatik, Wowball, Badminton, Fechten und Stand-up-Paddling. SUP-Freunde kommen trotzdem auf ihre Kosten, denn das Brettvergnügen auf dem Maschsee ist Teil der neuen Demonstrationswettbewerbe. Dazu gehören auch die Floorball-Events am Rathenauplatz und Teqball im Sportleistungszentrum Hannover. Falls Sie davon noch nie gehört haben: Floorball ist eine hockeyähnliche Ballsportart mit leichten Schlägern und fluffigem Ball im 5-gegen-5-plus-Torhüter-Modus. Beim Teqball stehen sich die Gegner an einem gewölbten Tisch gegenüber (*ähnlich einer Tischtennisplatte*), über den sie einen Fußball kicken.

### *Turnen und Trampolin in der ZAG-Arena*

Schwebebalken statt Torwurf: In der ZAG-Arena, wo sonst die Bundesliga-Handballer vom TSV Hannover-Burgdorf auflaufen, tragen die Turner ihre Deutschen Meisterschaften aus. Auch Rhythmische ▶



**VOLLER EINSATZ**  
Rasant geht es auf dem Wasser beim Einer-Canadier zu (oben: Finals 2025 in Dresden). Ju-Jutsu ist erstmals Teil der Finals (links ein Kampf aus dem Duo-System bei der EM 2026)



In ausgewählten Filialen erhältlich.

TOSH

**STATEMENT OHRRINGE**  
AB 26,99 €



EINFACH  
BARFUß  
DURCH DEN  
SOMMER



## GESELLSCHAFT / Sportförderung

**ERFOLGSKURS**  
Segeln ist erstmals  
bei den Finals  
dabei. Unten: Raoul  
Roßmann, Sprecher der  
Geschäftsführung von  
ROSSMANN, und  
Finals-Chef Hagen  
Boßdorf



Sportgymnastik und Trampolinturnen versprechen hier herausragende Sportunterhaltung fürs Publikum. Kompliziert ist die Situation bei der Leichtathletik. Zwar finden die Finals im Stabhochsprung auf dem Opernplatz statt. Doch mangels geeigneter Wettkampfstätten in Hannover laufen die anderen Wettbewerbe zeitgleich am 25. und 26. Juli in Bochum-Wattenscheid, genauer gesagt im frisch renovierten Lohrheidestadion.

Last but not least: Bei Kanu, Rudern und Bogenschießen werden in Hannover auch Para-Wettbewerbe ausgetragen. Diesen Bereich wollen die Veranstalter künftig weiter ausbauen.

diefinals.de



Ganz Deutschland schaut auf Hannover: ARD und ZDF übertragen rund 30 Stunden von den Finals in den Hauptprogrammen und etwa 100 Stunden in den Streams

OUR WAY  
TO WIN.  
TOGETHER.

**BEYOND  
MEN**

SPECIAL  
COLLECTION

**GESCHMIEDET IN DER BOXENGASSE –  
GEMACHT FÜR MAXIMALE  
4 IN 1 PERFORMANCE!**

**BODY • FACE • HAIR • FRAGRANCE**



Hochwertige Inhaltsstoffe.  
Markanter Duft. Spürbare Wirkung –  
gemacht für Alltag und Lifestyle.

\*) 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.

# BESTE BEGLEITER

*Pflege für Haut, Haare und Füße, frische Deos und vitaminreiche Ergänzungen – das sind unsere aktuellen Empfehlungen aus dem ROSSMANN-Regal*

LUST AUF  
VITAMINE?



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



**SONNE? ABER SICHER!**  
Das „Ultra Sheer Unsichtbares  
feuchtigkeitsspendendes Sonnen-  
schutzfluid“ spendet 24 h Feuchtig-  
keit und stärkt die Hautbarriere,  
von Neutrogena®, 50 ml



**SCHUTZ, DER BLEIBT**  
Die effektive Wirkformel mit  
Zink-Komplex beugt Körpergeruch  
wirksam vor und ist dabei beson-  
ders hautverträglich: „seba med  
Balsam Deo Men 48 h“, 50 ml



**LIMITIERTE EDITION**  
Die „Kneipp Aroma-Pflegedusche Sommerflirt“\*1 mit natürlichem Extrakt aus süßer Wassermelone und ätherischem Minzöl bringt Flirtlaune in die Dusche, 200 ml



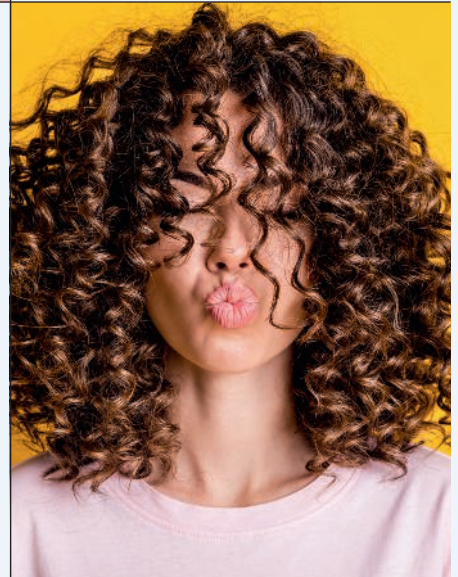
**FÜR DEN AKTIVEN ALLTAG**  
„Vital Magnesium“\*\*2 von Rotbäckchen in Saftform vereint Genuss und Funktionalität. Direkt-säfte ergänzt um Magnesium, Vitamin B6 und B12, 450 ml



**SCHON GEWUSST?**  
UV-Strahlung greift das Keratin im Haar an – die Folge: Die Struktur wird poröser, verliert an Glanz und wird anfälliger für Haarbruch.



**VOLUMINÖSER LOOK**  
Bringt die Locken zum Leben! Die „Moisturizing Curl Activator Cream“ spendet intensive Feuchtigkeit und entfaltet die volle Sprungkraft natürlicher Locken. Von Cantu, 355 ml



**BEHANDLUNG & AUFHELLUNG**  
„tetesept Nagelpilz Set 2in1“\*\*3 behandelt und stoppt das Nagelpilzwachstum, reduziert Verfärbungen und hellt den Nagel auf. Inklusive fünf Einmalfeilen, 4 ml

*belebend*



*zeitlos*

**DEOSPRAYS MIT CHARAKTER**  
Während das „Brut Deospray Océans“\*1 mit frischer Ozeanbrise und warmen Zedernnoten überzeugt, zeigt sich das „Brut Deospray Original“\*1 mit Zitrusfrische und würzig-holzigen Akzenten zeitlos. Zuverlässiger Schutz und lang anhaltende Frische für ein selbstbewusstes Auftreten, 200 ml

\*1 nicht in allen Filialen erhältlich

\*\*2 Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

\*\*3 Medizinprodukt

# SPASS & WISSEN

*Gibt es eine Fata Morgana? Und jagen Fledermäuse Vögel in der Luft? Antworten darauf, kreative Ballon-Stempel, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!*

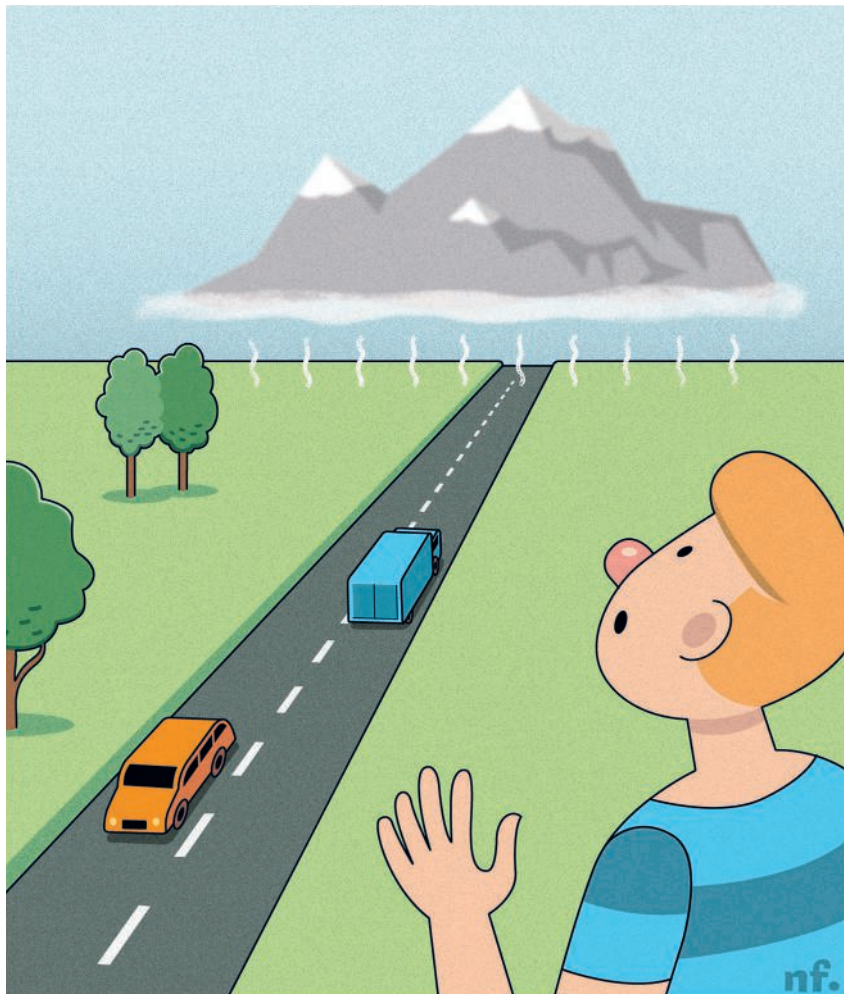
## RÄTSEL DES ALLTAGS

### Warum flimmert bei Hitze die Straße?

Um eine Fata Morgana zu beobachten, muss man nicht in die Wüste reisen. Es genügt, an einem sehr heißen Sommertag einen Blick die Straße hinunterzuwerfen: Es wirkt dann ein bisschen so, als würde der Boden flimmern. Alles nur Einbildung?

Die Antwort auf diese Frage hat mit Physik zu tun: Es handelt sich um eine optische Täuschung. Sie entsteht durch das Zusammentreffen warmer und kalter Luftschichten. Die Oberfläche der Straße wird durch die Sonne sehr stark erhitzt. Ebenso die direkt darüberliegende Luft. Noch weiter oben ist die Luft allerdings kühler. An der Grenzfläche, an der die wärmere und die darüberliegende kältere Luftschicht aufeinandertreffen, wird das Sonnenlicht gebrochen. Diese Lichtbrechung ist für unsere Augen sichtbar: Sie wirkt wie ein Spiegel und reflektiert zum Beispiel den Himmel. Das sieht dann so aus, als befände sich Wasser auf der Straße. Besonders gut lässt sich das bei langen und geraden Straßen beobachten, bei denen man weit in die Ferne blickt.

In seltenen Fällen werden sogar Hochhäuser oder Berge gespiegelt, die in Wirklichkeit Hunderte Kilometer entfernt sind. Ob wir die Luftspiegelung dabei auf dem Kopf oder richtig herum wahrnehmen, hängt unter anderem davon ab, in welcher Höhe die Luftschichten aufeinandertreffen.



## WIE NENNT MAN EINEN KLEINEN PLANETEN?

- (A) Asteroid     
  (B) Orbit     
  (C) Galaxie     
  (D) Meteorit

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



## STEMPELN MIT BALLONS

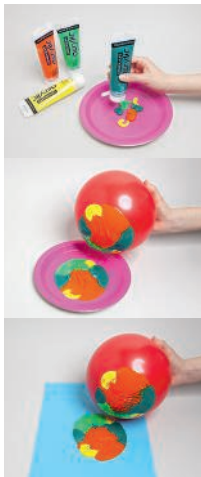
**Du brauchst:**  
Acrylfarben, Luftballons, Pappeller,  
bunte Papiere, alte Kleidung, die  
schmutzig werden darf

Und so geht's:

**1** Verteile die  
Farben auf  
dem Pappeller.

**2** Drücke  
einen Luft-  
ballon rein.

**3** Stemple  
ein Motiv  
aufs Papier.



„Welcher Vogel baut kein Nest?“, will der Lehrer wissen. Linda meldet sich: „Der Kuckuck!“ Daraufhin der Lehrer: „Und wieso nicht?“ – „Na, weil er in einer Uhr wohnt!“

Gehen zwei Fliegen auf einer Glatze spazieren. Sagt die eine zur anderen: „Mannomann, unsere Urgroßeltern haben hier noch Verstecken gespielt!“

Was waren die letzten Worte einer Giftschlange? „Mist, jetzt habe ich mir auf die Zunge gebissen!“

**WITZE DES  
MONATS**

## Einmal Rotkehlchen zum Mitnehmen, bitte



Vor etwa 25 Jahren entdeckte der Forscher Carlos Ibáñez Federn im Kot von Riesenabendseglern. Seitdem hat ihn die Frage umgetrieben, ob die größten in Europa lebenden Fledermäuse auch Vögel fressen. Doch weil die Tiere nachts jagen, war es schwierig, den Beweis dafür zu erbringen – bis ihm die Forscherin Laura Stidsholt zu Hilfe kam. Sie entwickelte eine Art Rucksack, der die Bewegungen der Tiere und die Umgebungsgereusche aufzeichnet. 14 Fledermäuse wurden damit ausgerüstet. Die Daten eines Fluges lieferten den Beweis: Aus etwa 130 Metern

Höhe stürzte sich eine Fledermaus auf ein Rotkehlchen, verfolgte es drei Minuten lang und verspeiste es schließlich im Flug. „Ein solcher Vogel wiegt etwa halb so viel wie die Fledermaus selbst – das wäre so, als würde ich beim Joggen ein 35 Kilogramm schweres Tier fangen und essen“, sagt Laura Stidsholt. Riesenabendsegler brauchen wohl manchmal solch eine große Mahlzeit, um sich auf den Winterschlaf vorzubereiten. Die Forschung von Ibáñez und Stidsholt kann helfen, die vom Aussterben bedrohte Art besser zu schützen. ●

## 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

„ISANA. So echt wie du.“ Unter diesem Motto geben acht Creators spannende Tipps auf vielen digitalen Kanälen

Wie stylt @selfiesandra, einem breiteren Publikum bekannt aus „Let's Dance“, vor Auftritten ihre Haare? Was verrät Tik-Tok-Star @paulasenforn über die Korean Skincare von ISANA? Antworten auf diese und andere Fragen liefern insgesamt acht tolle Persönlichkeiten – die ISANA Squad (dt. für Team oder Gruppe). Dazu gehören auch @vanessa.tamkan, @haus\_plan\_b, @shantijoantan, Hair-Experte Tom (@\_the.beautiful.people) und Skin-Expertin Emily (@scienskin) sowie Joyce, etabliertes ISANA-Face und Social-Media-Managerin bei ROSSMANN. „Mit der ISANA Squad kreieren wir realen Content, der unsere Community

inspiriert und begeistert“, sagt Petra Czora, Geschäftsleitung Marketing bei ROSSMANN.

Die Mitglieder der Squad geben authentische Einblicke in ihr Leben – und zeigen, dass Pflegeroutinen genauso individuell sind wie die eigene Persönlichkeit. Ihre Botschaft: „ISANA. So echt wie du.“ Die Aktivitäten finden vor allem auf TikTok und Instagram statt. Dort sind sie auf den Kanälen der Creators, auf dem ROSSMANN-Account @mein\_rossmann und auf den ISANA-Kanälen unter @isana\_rossmann zu sehen.


Mehr Infos zur ISANA Squad und ihren Lieblingsprodukten finden sich unter: [rossmann.de/isana](https://rossmann.de/isana)

NEWS



## 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** Oranna Arnold, Judith Gerstbrein, Ines Hennenberg,  
 Claudia Scheffler **MITARBEIT AN DIESER AUSGABE**  
 Mona Binner/Julia Luck (Rezepte, Fotos & Foodstyling), Fiona Meral Ebcinoglu,  
 Paulina Jacob, Anna Kenrath, Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkühl  
**BEI FRAGEN ZUM HEFT** redaktion-centaur@rossmann.de  
**ANZEIGEN & PRODUKTABBILDUNGEN** Patricia Matthies **DRUCK** APPL Druck, Wemding  
**EU-CODENUMMER** Kontrollstellen-Nummer der für die Dirk Rossmann GmbH  
 zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039  
 FSC® N001530

Urheber des Centaur-Logos „“ ist Joachim Kath

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

## ROSSMANN IM WEB



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



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

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

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

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

# NEU

Boost your glow,  
protect your skin

# UV Glow Fluid

**WELEDA**  
NATURAL SCIENCE

LSF  
30



**24h** Feuchtigkeit | **100% MINERALISCHE FILTER**

- Sofortiger, hochwirksamer Schutz
- Ohne Octocrylen, Oxybenzon und Octinoxat
- Für sensible Haut geeignet
- Weißelt nicht

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

# SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN  
Stephanie Wunderlich

DER NEUE  
CENTAUR  
ERSCHEINT AM  
1. AUGUST



## Upcycling

Wenn ich anderen mit ein paar Blümchen eine Freude machen möchte, schneide ich einen Milchkarton oben ab und stecke ihn in eine silberne oder goldene leere Kaffeetüte – schon hat man eine hübsche Vase.

*Eva-Maria Meiner, Dresden*



## Halt mal kurz!

Beim Kochen möchte man den Topfdeckel manchmal schräg auflegen, doch oft rutscht er zurück, und das Essen kocht über. Eine hölzerne Wäscheklammer, die man an den Topfrand steckt, hält den Deckel in der gewünschten Position.

*Barbara Walter, per E-Mail*

**Warmstart**  
Kalte Butter wird im Handumdrehen streichfähig, wenn man eine Tasse, die zuvor mit heißem Wasser gefüllt war, kurz darüberstülpt. Die Wärme in der Tasse macht die Butter in kürzester Zeit streichfähig – klappt garantiert.

*Klaus Jansen, Hamm*



## Folge 95

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

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

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



**Ohne Wirrwarr**  
Schleifenbänder übersichtlich lagern und nutzen, das geht ganz einfach, indem die Bänderrollen in Kunststoffverpackungen von Tafeltrauben aneinandergereiht einsortiert werden. Durch die Öffnungen im Deckel lassen sich die Bänder anschließend bequem und ohne Verknoten herausziehen.

*Ute Lasch, Essen*



## Föhntrick

Preisschilder lassen sich gut von Gläsern lösen, wenn man ein paar Sekunden den heißen Föhn darauf richtet. Das funktioniert auch bei Aufklebern auf anderen Verpackungen und bei der Vignette an der Windschutzscheibe.

*Katrin Unger, Heidelberg*



**DIE FINALS 2026**  
HANNOVER

# GEMEINSAM STARK IM SPORT.

Als Hauptpartner der Finals 2026 fördern wir die Vielfalt des Sports. **Vom 23. bis 26. Juli 2026.**

Mit diesem Multisport-Event unterstützen wir die Sichtbarkeit und Wertschätzung von Athletinnen und Athleten in 24 Sportarten. Entdecke mehr zu unserem Sportengagement unter [rossmann.de/sport](https://www.rossmann.de/sport) und zu den Finals 2026 unter [diefinals.de](https://www.diefinals.de).



**OUR WAY  
TO WIN.  
TOGETHER.**

**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*

IDEENWELT 



# Ideen, die Freude machen: *So geht Sommer.*

Finde jede Woche clevere Helfer und neue Ideen für deine schönste Zeit draußen.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

ONLINE  
GROSSE  
AUSWAHL



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

