

Gratis zum
Mitnehmen

August
2026

Magazin. Eins für alle!

centaur

BEAUTYTIPPS

Hitzeschutz
fürs Make-up

SPIEL IM SAND

Voll im Trend:
Beachvolleyball

WETTBEWERB

Starke Comics
über Familie



IM
INTERVIEW
ANDREA
SAWATZKI

COOL BLEIBEN

Freizeit, Natur, Stadtplanung: Wir stellen
Menschen und Ideen vor, die in der
Hitze des Sommers für Abkühlung sorgen



**Fühlst du dich auch
manchmal unsichtbar?**

**Hier wirst du gesehen:
unseen – dein Hub gegen Einsamkeit.
www.unseen-hub.de**

Eine Initiative von

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

**NIVEA
CONNECT**

EDITORIAL



Willkommen in der August-Ausgabe!

Sonnenstrahlen lassen das Grün der Bäume leuchten, einige wenige zarte Wolken ziehen über den blauen Himmel, ein laues Lüftchen weht, und man spürt die Wärme auf der Haut. So könnte der optimale Sommer doch aussehen, oder? So unbeschwert diese Jahreszeit wirkt, sind die Monate zunehmend von Extremen geprägt. Wir merken: Diese Leichtigkeit ist verletzlicher geworden. Hitzeperioden, Trockenheit und Starkregen zeigen, wie sehr sich unser Alltag verändert – und wie wichtig es ist, darauf zu reagieren.

Genau darum geht es in unserer Titelgeschichte „Damit der Apfel keinen Sonnenbrand bekommt“. Sie erzählt von Menschen, die dem Sommer nicht nur ausweichen, sondern ihn gestalten: von Stadtplanung, die Wasser wieder Raum gibt, von Bäumen, die Schatten und Kühle spenden, von Obstbauern, die ihre Ernten schützen müssen, und von Ehrenamtlichen, die dafür sorgen, dass ein Tag im Freibad großer Spaß bleiben kann. Es ist ein Blick auf die Folgen des Klimawandels – aber auch auf Ideen, die Mut machen.

Um einen anderen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens geht es in unserem Interview mit Andrea Sawatzki. Sie spricht über ihre Rolle im TV-Film „Plötzlich Schwester“, über ihre Bücher und Komödien als Trost.

Familie steht im Mittelpunkt unseres Kinderwettbewerbs mit „DEIN SPIEGEL“. Die Gewinner haben Comics gezeichnet, die zeigen, was Familie für sie bedeutet: Sie sind bewegend, lustig, immer ehrlich und nah dran. Vielleicht verbindet sich in dieser Ausgabe mehr, als es zuerst scheint. Ein leichter Sommer und ein starker Zusammenhalt in der Familie entstehen nicht von allein. Beides braucht Aufmerksamkeit, Rücksicht – und oft den Mut, vertraute Wege neu zu denken.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de

babywelt®

JETZT
Geschenk
SICHERN!



in der **ROSSMANN-App**
oder unter **babywelt.club**

EIN CLUB, VIELE *Vorteile*

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



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Design der Geschenke kann variieren.

16



LICHT UND SCHATTEN
Warum uns der
Sommer glücklich macht –
und herausfordert



IM GESPRÄCH
Andrea Sawatzki über
Komödien, Familienbande
und Hunde in Not

32

Gesellschaft & Engagement

16 | ABKÜHLUNG GESUCHT?

Von klimaresistenten Äpfeln über Schwammstädte bis zu neuen Baustoffen – Menschen entwickeln kreative Lösungen für die Sommer der Zukunft

32 | „KOMÖDIEN SIND LEBENSWICHTIG“

Film, Familie und Vierbeiner: Andrea Sawatzki erzählt von ihrer neuen TV-Rolle, prägenden Lebensthemen in ihren Büchern und ihrem Herzensprojekt für Hunde

40 | PRAXIS STATT PAUSE

Mit der Bildungsorganisation LifeTeachUs wird aus Unterrichtsausfall Lernen fürs Leben

86 | SOMMER, SONNE, SPITZENSPORT

Beachvolleyball begeistert Millionen Menschen. ROSSMANN fördert den Sport als Partner des Deutschen Volleyball-Verbandes

94 | DAS SIND DIE GEWINNER

Große Ideen in kleinen Bildern: Wir stellen die besten Beiträge des Comic-Wettbewerbs von „Dein SPIEGEL“ und ROSSMANN vor

Genuss & Leben

72 | SOMMERLICHE SNACKS VOM GRILL

Stockbrot, Tofu-Spieße und süße Kirschen: Diese Rezepte zeigen, wie vielseitig Grillen sein kann

78 | NACHGEFRAGT ...

... beim Start-up Kruut, das Wildkräuter wieder alltagstauglich machen will

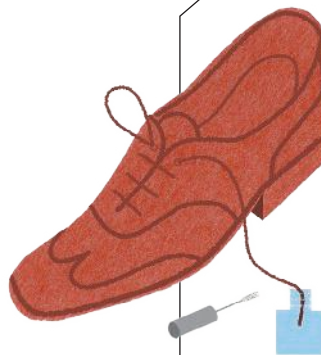
80 | LOB DES EIGENSINNS

Aronia – die Schwarze Apfelbeere: klein, herb und alles andere als gewöhnlich

82 | SOMMER IM GLAS

Erfrischende Weine und Aperitifs für laue Stunden auf Balkon, Terrasse oder im Garten ▶

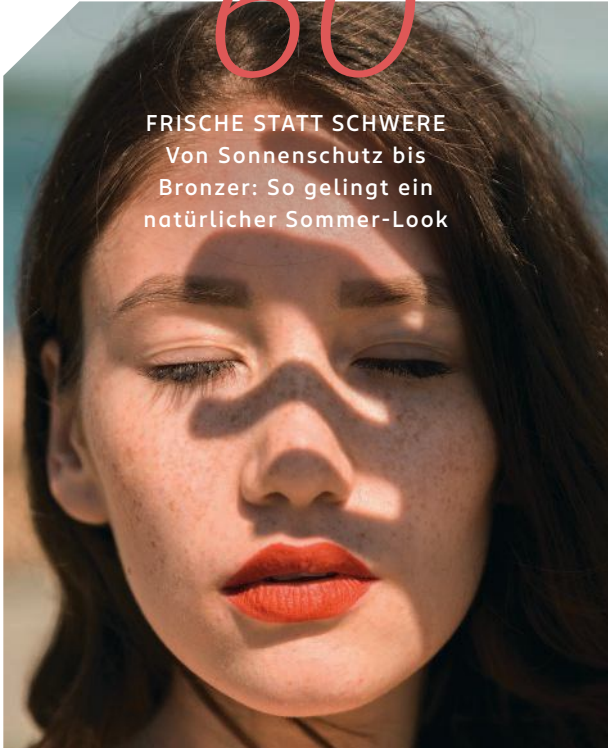
106



GEWUSST, WIE ...
... sich zerfranste Schnür-
senkel problemlos wieder
durch Ösen ziehen lassen
– und weitere Tipps für
Haushalt & Co.

60

FRISCHE STATT SCHWERE
Von Sonnenschutz bis
Bronzer: So gelingt ein
natürlicher Sommer-Look



FEUER FREI!
Schnelle Grillrezepte für
entspannte Sommertage – von
Stockbrot bis Kirschdessert

Pflege & Gesundheit

26 | FARBE BEKENNEN

Rot, Gelb, Grün – hier geben Pflanzen und Früchte den Ton an: ganz schön bunt, vielfältig und von der Natur inspiriert

45 | SCHÖNE AUSSICHTEN

Auf diese News können Sie sich freuen

48 | HITZEFREI FÜRS HAAR

Sommer, Sonne, schönes Haar: So lassen sich Längen und Spitzen an heißen Tagen schützen. Plus: Ideen für luftige Frisuren

60 | SOMMERLEICHT

Leichte Texturen, Sonnenschutz und ein Hauch Farbe: Tipps für einen sommerlichen Teint

68 | AUF SCHRITT UND TRITT

Das Knie ist ein echtes Multitalent. Wissenswertes zu Verschleiß und Verletzungen

84 | BESTE BEGLEITER

Entdeckungen des Monats



Immer dabei

03 | EDITORIAL

08 | AUGENBLICK

10 | HERZLICH WILLKOMMEN

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

58 | LIEBLING DES MONATS

Mit Natalie Groß, Produktmanagerin bei ROSSMANN

91 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL

102 | KINDERSEITEN

104 | ROSSMANN MACHT'S

Auf der IdeenExpo Hannover zeigte ROSSMANN, wie IT, Recycling und Nachhaltigkeit zusammenspielen – das sind gute News!

104 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG

106 | HAUSHALTSTIPPS

EINIGE ABGEBILDETE ARTIKEL SIND NUR IN AUSGEWÄHLTEN FILIALEN ERHÄLTlich.

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

DIE NÄCHSTGELEGENE FILIALE FINDEN SIE UNTER [ROSSMANN.DE/FILIALFINDER](https://www.rossmann.de/filialfinder)

Unsere ROSSMANN Bilderauswahl



Klick



Bilderauswahl,
verschiedene Formate



online auf

rossmann-fotowelt.de

Meine schönsten
Erinnerungen!

Computer

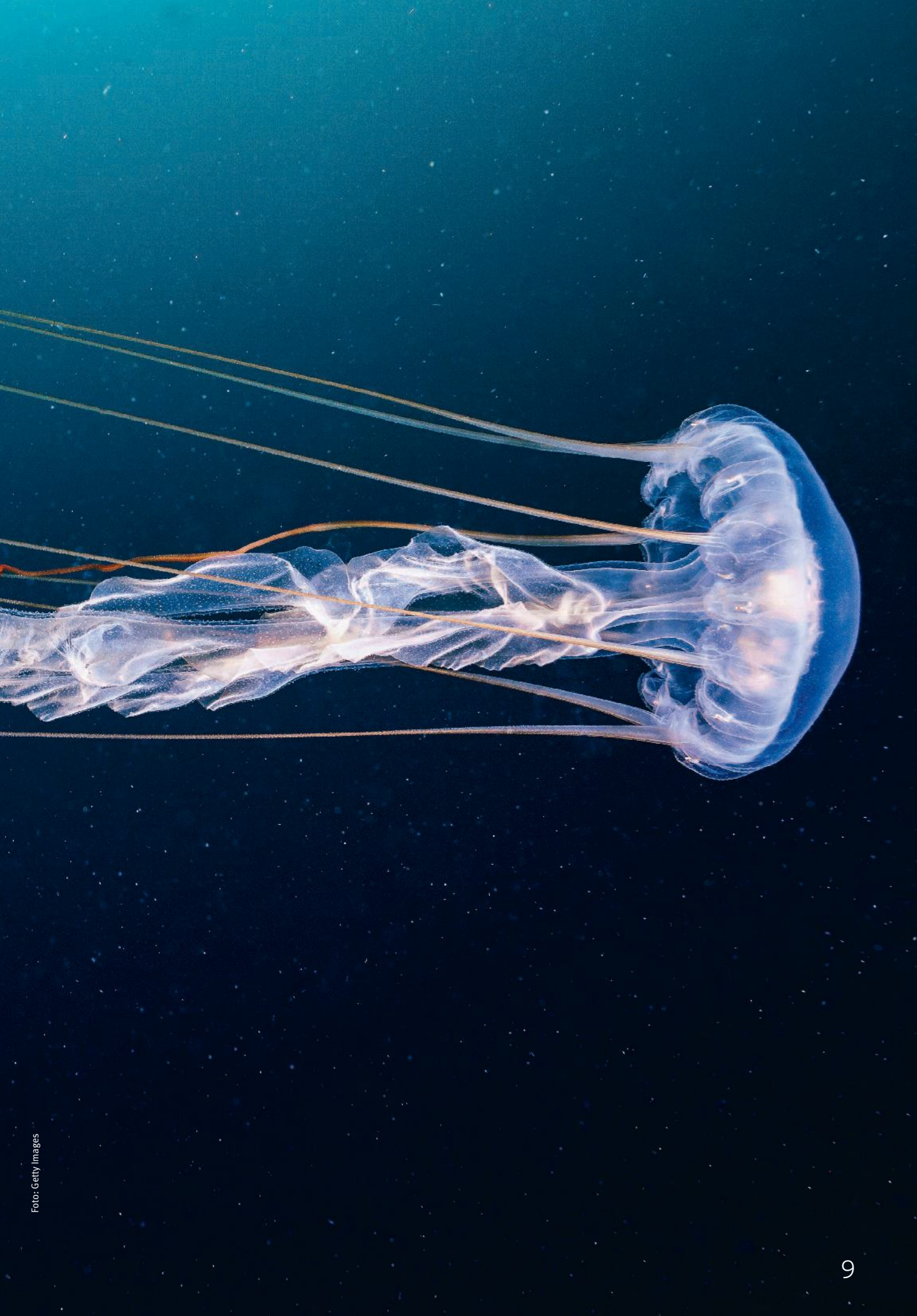

statista 

TOP
SHOP
2026
COMPUTER 04.09.2026



DER LANGE ARM DER NATUR

Sieht sie nicht schick aus, die Braune Qualle? Mit ihrer eleganten Schleppe hätte *Chrysaora melanaster* vermutlich Chancen auf den Titel „Ocean's Next Topmodel“. Aber Vorsicht! Mit ihren bis zu drei Meter langen Tentakeln ist sie ziemlich übergriffig. Bei Berührung schleudern winzige Nesselfäden heraus. Deren Gift lähmt Beutetierchen, von denen sich die Qualle im Vorüber-schweben ernährt. Menschen kommen selten mit ihr in Kontakt. Denn die Braune Qualle, eine von gut 200 Schirmquallenarten, lebt in nord-pazifischen und arktischen Gewässern, wo sich der Badetourismus schon aus Temperaturgründen in Grenzen hält. Lebensgefährliche Arten wie die Würfelqualle gibt es jedoch nicht nur in tropischen Gewässern. In Spanien sorgen vermehrt schmerzhaft nesselnde Leucht- und Nomadenquallen für Probleme, als Folge von Wassererwärmung und veränderten Strömungen. Wir bleiben dabei: Von Weitem sind Quallen doch am schönsten.



HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



MATCHA MACHT'S – ob mit heißem Pflanzendrink aufgeschäumt oder in der Sommervariante auf Eis: In Volkshochschulkursen und Workshops lässt sich alles über den pulverisierten Grüntee erfahren. Vor rund 800 Jahren brachte Zen-Mönch Eisai die Matcha-Kultur aus China nach Japan. Ein Erfolgsrezept, denn damit hielt man beim Meditieren länger durch.



Verlockung

Für definierte, federleichte Locken voller Sprungkraft – ohne Rückstände oder Verkleben. Die Curltastic-Reihe bekommt jetzt Zuwachs: Der neue Lockenschaum mit Kokoswasser, Panthenol und Betain – für Fülle und Volumen.

„Lockenschaum Curltastic“
von ISANA, 150 ml



Sanft und gründlich

Wenn Bio-Sanddorn auf Zucker-Öl-Peeling trifft ... Perfekt für Wohlfühl-Wellness zu Hause: Das Peeling entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen und sorgt durch das pflegende Öl anschließend für ein samtig-seidiges Hautgefühl.

„Zucker-Öl-Peeling Bio-Sanddorn“,
von Alterra, 230 g



Diese Erkenntnis kommt gerade richtig zum Tag der Honigbiene am 15. August: Bienen können offenbar nicht nur Bildmuster erkennen, sondern auch Mengen unterscheiden. Eine neue Studie stützt diese These, weil sie die Reize so auswertet, wie Bienen sie tatsächlich sehen. Die Studie, an der Forscher aus mehreren Ländern beteiligt waren, wurde in „Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences“ veröffentlicht.



Alles gut verstaut

Ob Bastelmaterial, Nähzubehör oder Kleinteile: Die transparente „Smartbox“ schafft Übersicht und schützt den Inhalt vor Staub. Dank Wendedeckel lässt sich das Fassungsvermögen flexibel von vier auf sechs Liter erweitern.

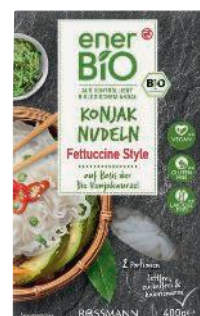
„Smartbox“ mit Wendedeckel, 4 l oder 6 l, von flink & sauber



Leichter Genuss

Konjaknudeln, auch Shirataki genannt, eignen sich besonders für eine kohlenhydratarme Ernährung. Jetzt kommen die glutenfreien Nudeln auch in ganzer Breite daher. Als Fettuccine lassen sie sich wunderbar zu würzigen Gerichten verfeinern.

„enerBiO Konjaknudeln Fettuccine Style“, 400 g



JOBS

IN ÜBER 2.300 FILIALEN

DEINE VORTEILE

- BIS ZU 19,83 € PRO STUNDE*
- 6 WOCHEN URLAUB
- URLAUBS- UND WEIHNACHTSGELD
- EIN SICHERER ARBEITSPLATZ
- FLEXIBLE STUNDENMODELLE

* Abhängig vom Tarifgebiet und von der Berufserfahrung.

jobs.rossmann.de

JETZT BEWERBEN:

Verkäufer (m/w/d)
Minijobber (m/w/d)
Studentische Aushilfe (m/w/d)
Assistenz der Filialleitung (m/w/d)
Filialleitung (m/w/d)
Ausbildung zum Verkäufer (m/w/d)
und Einzelhandelskaufmann (m/w/d)



LIEBLING DER REDAKTION



HANDLICH Das „Gesichtstuch GOTS“* ist ein praktischer Begleiter für die tägliche Reinigungsroutine im Bad. Es erfüllt die Anforderungen des OEKO-TEX® Standard 100. Zudem ist GOTS (Global Organic Textile Standard) ein umfassender Standard für ökologisch angebaute Baumwolle, deren Einsatz entlang der gesamten Lieferkette verifiziert wird, mit strengen Umwelt-, Menschenrechts- und Sozialkriterien. Da heißt es zugreifen – für jeden Geschmack: Es gibt das Gesichtstuch in sechs Farben.

„Gesichtstuch GOTS“*, 30 × 30 cm, aus der IDEENWELT



* Organic Certified by Control Union 1002189. Nur in den Filialen erhältlich. Solange der Vorrat reicht



Männer, jetzt seid ihr dran!

Pure Erfrischung, maximaler Duft: Mit dem Duschgel MAXXED beginnt eine neue Duschgel-Ära. Frischer Apfel, Minze und Lavendel treffen auf Jasmin, Sandelholz und Eichenmoos. Das Ergebnis: ein moderner, alltagstauglicher Duft mit frischer Leichtigkeit und warmer Tiefe – ideal abgestimmt auf Deodorants und andere Pflegeprodukte.

„ISANA MEN 3in1 Duschgel MAXXED“, 300 ml

NEUES
VON
DER
APP



Jetzt registrieren und Vorteile sichern!

Mit der ROSSMANN-App profitieren Sie von Coupons, Gewinnspielen und aktuellen Angeboten.

Zudem finden Sie auf der Startseite Neuheiten, Trends und Ratgeber. Den Newsletter abonnieren Sie bequem per Klick.

Besonders praktisch: Der digitale Kassenbon wird automatisch in der App gespeichert. So macht Einkaufen noch mehr Spaß! ●

Mehr Informationen erhalten Sie unter rossmann.de/app

SCHON
GEWUSST?



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

BEREIT FÜR NEUE ABENTEUER

MIT APTAMIL KINDERMILCH



Praktisch
im 200 ml
Pack auch für
unterwegs

APTAMIL KINDERMILCH AB 1 JAHR IM WERT VON 15 € KAUFEN, GEWINNEN & LOSROLLERN!

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen, Foto vom Kassenbon senden und mit etwas Glück 1 von 333 Highwaykick 1 Push and Go von Scoot and Ride gewinnen.

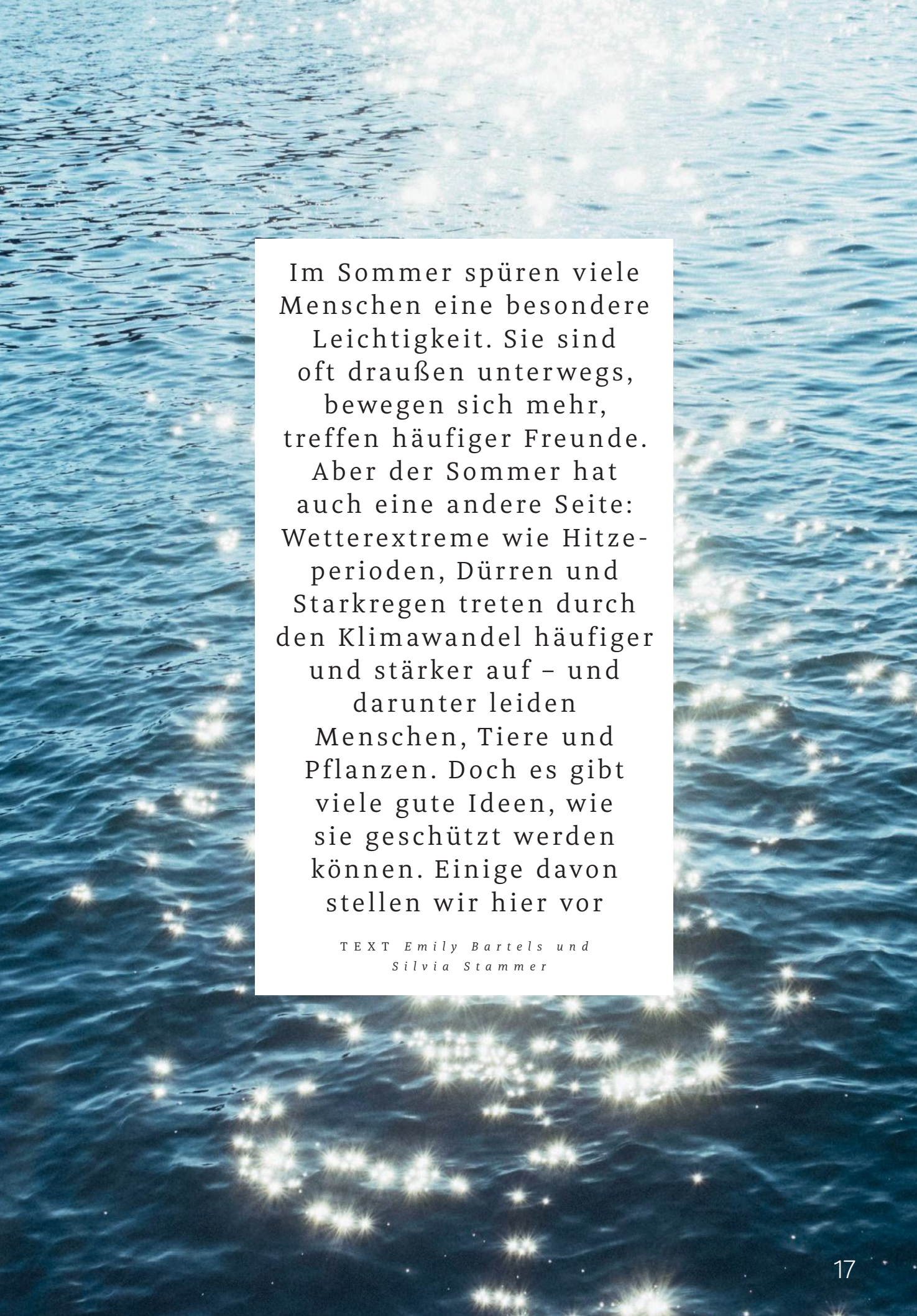
Aptamil Kindermilch im Wert von 15 € kaufen, QR-Code scannen, Kassenbon hochladen und mit etwas Glück 1 von 333 Scoot and Ride Highwaykick 1 Push and Go gewinnen. Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code. Aktionszeitraum: 1. Mai-31. Oktober 2026. Gewinner werden am 6. November 2026 ausgelost und per WhatsApp benachrichtigt. Teilnahme ab 18 Jahren.

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.

Hinweis: Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Achte zudem auf eine gründliche Zahnpflege. Bereite unsere Kindermilch stets frisch zu und füttere diese sofort.

A close-up photograph of a hand gently holding a ripe red apple on a tree branch. The background is filled with other apple branches and leaves, creating a lush, green environment. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the leaves and the smooth surface of the apple.

Damit der Apfel
keinen Sonnenbrand
bekommt



Im Sommer spüren viele Menschen eine besondere Leichtigkeit. Sie sind oft draußen unterwegs, bewegen sich mehr, treffen häufiger Freunde. Aber der Sommer hat auch eine andere Seite: Wetterextreme wie Hitzeperioden, Dürren und Starkregen treten durch den Klimawandel häufiger und stärker auf – und darunter leiden Menschen, Tiere und Pflanzen. Doch es gibt viele gute Ideen, wie sie geschützt werden können. Einige davon stellen wir hier vor

TEXT *Emily Bartels und
Silvia Stammer*



HEISSE ZONE Städte voller Asphalt und Glas heizen sich im Sommer besonders stark auf



KÜHLER KOPF Mit Hut und Sonnenbrille lassen sich Sonne und Wärme besser aushalten

Die Sonnenschützer

Ein neues Klima verlangt nach neuen Ideen. Deshalb entwickeln Stadtplaner Konzepte für Frischluftschneisen, und Ingenieure forschen an hitzeresistenten Baustoffen. Agrarwissenschaftler untersuchen, wie Kulturpflanzen besser mit Hitze und Trockenheit zurechtkommen, durch tiefere Wurzeln, kräftigere Halme oder eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Schädlinge. Apfelbauern installieren Beregnungsanlagen, damit ihre Früchte nicht am Baum gebacken werden. Zu ihnen gehört Cord Lefers. Er ist einer von drei Menschen, die uns für diese Titelgeschichte davon berichtet haben, wie stark der Sommer ihren Beruf prägt. Und die zeigen, wie wir unseren Alltag an das Klima des Sommers anpassen können. Cord Lefers etwa verzichtet auf empfindliche Apfelsorten und experimentiert mit dem Anbau von Aprikosen- und Pfirsichbäumen, die Hitze gut vertragen.

Bäume spielen eine Schlüsselrolle in der Klimafolgenanpassung. Einerseits leiden sie besonders stark unter Hitze, verdichteten Böden und Trockenheit. Andererseits sind sie Teil der Lösung. Sie speichern CO₂ und spenden Kühle durch Schatten und Verdunstung: Ein Baum kann die gefühlte Temperatur in seiner Umgebung um bis zu 20 °C senken. Die Stadt Singapur, in der fast das ganze Jahr über um die 30 °C

herrschen, hat deshalb 2021 einen ambitionierten Plan gestartet. Bis 2030 soll eine Million neue Bäume gepflanzt werden – und rund die Hälfte davon steht bereits. Das tropische Klima hat den Stadtstaat zum Vorreiter in Sachen Hitzeschutz gemacht. Und das sieht man ihm an: Stadtautobahnen verschwinden in Tunneln, auf deren Dächern Parks angelegt werden. Es werden Fassaden begrünt, Dachterrassen angelegt.

Das Schwammprinzip

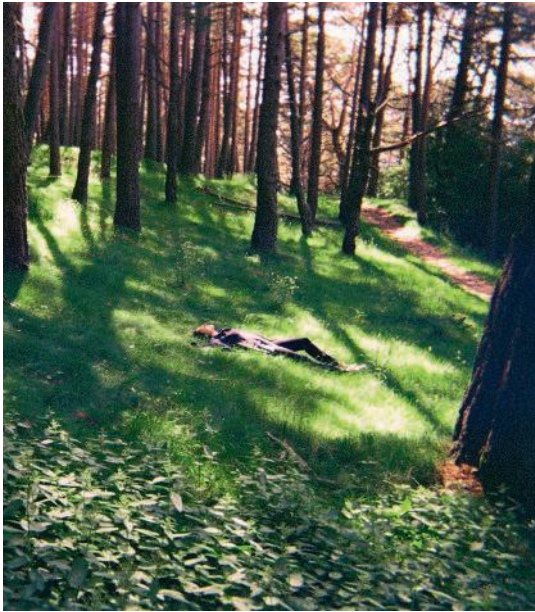
In Deutschland sind in den vergangenen acht Jahren rund 900.000 Bäume aus den Städten verschwunden, kritisiert die Deutsche Umwelthilfe. Sie mussten Bauvorhaben weichen oder wurden wegen Krankheit gefällt. Weil heimische Arten, etwa die Linde, stark unter Hitze leiden, empfehlen die Grünflächenämter, mehr und besonders klimaresiliente Stadtbäume zu pflanzen. Arten wie die Wildbirne oder der Prächtige Trompetenbaum werden auch langfristig Hitze, Trockenheit und stark verdichteten Böden standhalten. Außerdem werden in vielen Städten versiegelte Flächen aufgebrochen, Regenrückhaltebecken gebaut und Zisternen installiert. Das Ziel: Regen soll dort verbleiben, wo er niedergeht, und nicht über die Kanalisation abgeleitet werden. In trockenen Phasen kann das Wasser so Mensch und Natur versorgen und durch Verdunstung ►

Unvergesslich.

Eine Erinnerungstasche voller Andenken.



mein
cewe fotobuch



SCHATTIGES PLÄTZCHEN Unter Bäumen ist es bis zu 20 °C kühler als in der Umgebung



AB INS WASSER An heißen Tagen sorgt das Baden für Abkühlung – Sonnenschutz nicht vergessen!

die Umgebung kühlen. In der Stadtplanung wird dieses Konzept „Schwammstadt“ genannt. Es wurde 1997 vom chinesischen Landschaftsarchitekten Yu Kongjian entwickelt. Heute dient es vielen Städten, darunter Wien, Peking und Kopenhagen, als Vorbild und ist Teil der „Nationalen Wasserstrategie“ Deutschlands.

Auch Flüsse, Seen und Auen können wie ein Schwamm wirken – wenn sie intakt sind. Die Stiftung Lebensraum Elbe gestaltet Ufer und Gewässer im Großraum Hamburg um und versetzt sie in ihren natürlichen Zustand zurück. Aus begradigten werden wieder kurvige Flussläufe, aus asphaltierten Ufern sandige Böschungen. In der Hitze des Sommers können renaturierte Auen länger Wasser zurückhalten, Böden feucht halten und über Verdunstung kühlen. Zugleich können sie Wasser nach extremen Regenfällen aufnehmen und so vor Überflutungen schützen.

Klimakontrolle für die Stadt

Bebaute Gebiete haben neben der Trockenheit ein weiteres Problem: Sie heizen sich besonders stark auf. Materialien wie Glas und Stahl nehmen Hitze gut auf und speichern sie länger als etwa Holz und Lehm. Um diesen Effekt abzumildern, liefert die Wissenschaft neue Ideen – wie den Kühlbeton. Er enthält winzige Kristalle, die Sonnenstrahlen reflektieren, anstatt sie zu

absorbieren. Bei Tests lag die Temperatur des Materials 26 °C unter der von herkömmlichem Beton. Generell helfen helle Oberflächen, weil sie Sonneneinstrahlung stärker reflektieren als dunkle. Arkaden und Sonnensegel bieten schattige Gänge, Rollläden verhindern, dass Wärme in Räume gelangt. Dach- und Fassadenbegrünung kann Oberflächen kühlen und Regenwasser halten. Hinzu kommen gute Dämmung und Grundrisse, die Querlüftung ermöglichen. Gebäude wie Kliniken, Behörden und Pflegeeinrichtungen sollten klimatisierte Räume bereitstellen, damit besonders vulnerable Gruppen wie Senioren und Kranke der Sonneneinstrahlung und Hitze entfliehen können.

Wenn die Temperatur auf über 30 °C klettert, spricht man offiziell von Hitzetagen. Dann muss jeder Einzelne besonders auf sich achten. Das heißt: viel trinken, Schatten suchen, Sonnenschutz tragen. Und ab und zu ins Freibad gehen. Dass diese im Sommer überhaupt öffnen können, dafür sorgen Ehrenamtliche wie Viktoria Ziemann. Sie wacht als Bademeisterin im Freibad Ostende in Hamburg über die Besucher, die Abkühlung im Wasser suchen. Wenn in dem beliebten Naturbad die Kinder toben und Senioren friedlich ihre Bahnen ziehen, herrscht hier die Leichtigkeit, die den Sommer so wunderbar macht. ►

100 H DEOSCHUTZ

100% HAUTEXPERTISE



NEU



FÜR EIN GESUNDES HAUTGEFÜHL OHNE HAUTIRRITATIONEN & JUCKREIZ

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.

Dem Wasser mehr Raum geben

*Dr. Elisabeth Klocke, Vorständin
der Stiftung Lebensraum Elbe,
heilt Flusslandschaften*



ALLES IM FLUSS
Elisabeth Klocke
am renaturierten
Abschnitt der Luhe

Spaziergänger auf dem Stöckter Deich konnten dabei zuschauen, wie sich die Landschaft um die Luhe wandelte. Im Winter 2019 hoben Bagger Flussschleifen und Teiche aus und hinterließen blanke Erde. Doch schon im Frühjahr hatte sich die Natur die Auen zurückerobert. Seitdem wachsen satte Gräser, der Fluss mäandert wieder, Wurzeln festigen die Uferböschungen, und es summt und brummt um die Luhe. Im Wasser tummeln sich heute Meerforelle und Rotfeder, Libellen lieben die Feuchtgebiete, und Vogelarten wie der bedrohte Kiebitz finden hier ein reiches Büfett.

„Es rührt mich immer wieder zu sehen, wie die Natur zupackt. Das gibt mir Zuversicht“, erzählt Elisabeth Klocke. Sie leitet die Stiftung Lebensraum Elbe. Ihr Ziel ist es, die von den Gezeiten beeinflusste Elbe und ihre Nebengewässer wieder in einen natürlicheren Zustand zu versetzen. Viele Gewässer wurden von Menschen begradigt und befestigt. Das Wasser rauscht durch die Landschaft, ohne in die Umgebung zu gelangen, und die befestigten Ufer bieten kaum Lebensraum für Tiere.

An der begradigten Luhe hat die Stiftung zwei Flussschleifen angeschlossen, acht Teiche angelegt, die Ufer abgeflacht. So erhält das Wasser mehr Raum in der Landschaft. „Die Wiesen können Wasser aufnehmen wie ein Schwamm“, sagt Elisabeth Klocke. Im Sommer kühlt das Wasser die Umgebung; zugleich steht es Pflanzen und Tieren länger zur Verfügung. Bei starkem Niederschlag kann es über den alten Lauf und die neuen Schleifen abfließen.

Aktuell plant die Stiftung unter anderem ein Projekt in der Samtgemeinde Elbmarsch: Dort soll ein 3,2 Kilometer langer Wiesenbach entstehen, der Mittel- und Tideelbe verbindet. Wenn alles gutgeht, können Spaziergänger dort ab Anfang 2030 neues Leben in der Flussaue beobachten.

Badespaß im Sommer? Aber sicher doch

*Die Rettungsschwimmerin
Viktoria Ziemann macht Abkühlung
im Freibad möglich*



EHRENAMT Viktoria
Ziemann wacht über
das Freibad Ostende

Kleine Kinder spielen im Sand, Teenager springen mutig im Salto vom Dreimeterbrett, Ältere ziehen ruhig ihre Bahnen in dem 107 Meter langen Naturschwimmbecken. Das Freibad Ostende ist eine Idylle im Hamburger Nordosten, eine Oase in der Hektik der Großstadt. So ungewöhnlich seine Vorgeschichte – es wurde nach dem Krieg als Militärschwimmbad genutzt –, so ausdauernd und gemischt ist die Gemeinschaft, die das Bad bis heute trägt: Ein Verein mit 46 Mitgliedern kümmert sich seit 1986 darum, dass in der ehemaligen

Tongrube von Mitte Mai bis Anfang September Badespaß möglich ist. „Im Sommer kommen bis zu 2.000 Gäste täglich“, sagt Viktoria Ziemann, die an diesem Tag Aufsicht hat. Gerade hatte die Sonderpädagogin noch ihren Hosenanzug an – ihr Outfit für den Job in einer nahegelegenen Grundschule. Nun lässt die 39-Jährige in Shorts und T-Shirt den prüfenden Blick über Liegewiesen und Wasserflächen schweifen. Etwa dreimal pro Woche übernimmt „Vicky“, die das silberne Abzeichen als Rettungsschwimmerin hat, ehrenamtlich den Dienst im Naturbad

Ostende, ebenso fünf weitere Kräfte. Vor allem liegt ihr am Herzen, dass das Bad familienfreundlich bleibt. Was sich in den vergangenen Jahren geändert hat? Kinder und Jugendliche seien leider weniger respektvoll, sagt sie, etwa wenn die Aufsicht mehr Ruhe fordere oder auf fehlende Schwimmkenntnisse aufmerksam mache. Falls es die Situation erfordert, stehen ihre männlichen Kollegen hinter ihr, während sie die Situation in ruhiger Ansprache klärt. Köhlen Kopf bewahren, selbst wenn es heiß hergeht – auch das gehört zum Sommer. ►

Auch Äpfel können Sonnenbrand erleiden

*Obstbauer Cord Lefers muss
seinen Betrieb laufend an die
Klimafolgen anpassen*

ALLES FÜR
DEN APFEL
Cord Lefers jongliert
mit Schutzmaßnah-
men gegen Hitze,
Trockenheit und
Frost

Bereits in achter Generation leitet Cord Lefers den gleichnamigen Bio-Obsthof in Jork bei Hamburg. Seit 250 Jahren ist der Obsthof im Alten Land in Familienhand. Vor allem Äpfel werden angebaut, seit 2017 biologisch-dynamisch nach Demeter-Richtlinien. Im Sommer haben Lefers und seine 14 Mitarbeiter alle Hände voll zu tun: „Äpfel per Hand auf Qualität sowie passende Größen ausdünnen, Sommerschnitt, Pflanzenschutz, Sommerobst wie Pflaumen und Kirschen ernten, Baumpflege, jede Menge Büroarbeit, klimatisierende Beregnung, Tröpfchenbewässerung ...“ Der passgenaue Einsatz von Wasser gehört wegen des Klimawandels zum Handwerkszeug der Obstbauern: im Frühjahr zur Blüte als Frostschutz, im Sommer wegen der Hitze. „Die besonders heißen Tage mit über 30 °C verursachen auf den Äpfeln Sonnenbrand, mal als optischer Mangel, mal werden sie richtiggehend gebraten“, erklärt Lefers, „dagegen hilft nur, die Äpfel mit perfektem Beregnungswasser abzukühlen.“ Die hitzeempfindlichen Holsteiner-Cox-Äpfel würden kaum noch angebaut. „Dafür kann man dank der längeren Vegetationszeit auch später reifende Apfelsorten wie Natyra anbauen, außerdem Aprikosen oder Pfirsiche für die Direktvermarktung.“ Ein längerer Sommerurlaub ist für den selbstständigen Unternehmer schwierig. „Was geht, sind kleine Auszeiten oder kurze Pausen, in denen man sich einfach mal zehn Minuten ins Gras legt und die Wolken beobachtet.“ Ob die nächste Generation den Hof übernimmt, ist noch nicht klar. Was sich der Obstbauer wünscht? „Mehr Wertschätzung dem ursprünglichen Nahrungsmittel gegenüber, zum Beispiel durch Kunden, die direkt im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt kaufen, oder auch Eltern, die ihren Kindern zeigen, wie man einen Apfel pflückt.“ ●



Wir machen was draus!



JETZT BEWERBEN!
50.000 €
FÜR NACHHALTIGE PROJEKTE



EINE INITIATIVE VON: **ROSSMANN** & **Persil**
Mein Drogeriemarkt

JETZT EUER NATURKINDER PROJEKT STARTEN!

Mit der Initiative „Naturkinder“ fördern **ROSSMANN & Persil** die Entdeckerfreude und das Bewusstsein von Kindern für die Natur. Was ist eure Projektidee zum Thema „Natur“?

Ihr wollt dabei sein? Alle Informationen findet Ihr unter www.rossmann.de/persil

Gefördert werden 23 naturnahe Projekte, im Wert von:

1 x 10.000 €

2 x 5.000 €

10 x 2.000 €

10 x 1.000 €

PROJEKTIDEEN

- ✿ Gemeinschaftlicher Bau eines Gartens
- ✿ Bau eines neuen Outdoor Spielplatzes
- ✿ Upcycling Projekt „Aus Alt macht Neu!“



DIE NATURKINDER TERMINE 2026

Bewerbungsphase vom 27.07. bis 31.09.2026
Bekanntgabe der Gewinner: November 2026

FARBE BEKENNEN

Grüne Kiwi, roter Granatapfel, gelbe Zitrone und Co.: Früchte und Pflanzen geben bei diesen Cremes, Masken und Shampoos den Ton an und sorgen für frische bunte Akzente

FOTOS *Britta Sönnichsen* STYLING *Céline Kramer*
PRODUKTION *Miriam Breig*



ALLES AUF ROT

1. BLUSH „Alterra Rougepuder 01 Natural Rose“ mit Bio-Granatapfelsamenextrakt, 5 g. In drei Varianten erhältlich
 2. FRUCHTIG „Alterra Glossy Lips 01 Cherry“, 9 ml. In drei Varianten erhältlich
 3. FÜR NORMALES HAAR „ISANA Festes Shampoo Granatapfel“ mit feinem Duft, 65 g
 4. GLÄNZEND „Alterra Lippenöl 02 Bio-Himbeere“ mit Bio-Himbeersamenextrakt, 7 ml
 5. STYLISH „ISANA Volumenpuder Maxi-Effekt“ mit Bio-Rosenblütenextrakt, 10 g
 6. DUSCHZEIT „ISANA Pflegedusche Öl & Granatapfel“ mit Ölperlen, 250 ml
 7. LETZTER SCHLIFF „Alterra Intensiv Nagelöl Bio-Wildrose“, 15 ml
 8. MIT GRANATAPFELEXTRAKT „ISANA Augenpads Hydrogel“, 1 Paar
 9. RUND UM DIE UHR „Alterra Day’n’Night Lip Mask 01 Strawberry“, für beanspruchte Lippen, 6 g. In zwei Varianten erhältlich ▶





IM GRÜNEN BEREICH

- 1. PEELINGZEIT** „Alterra Hydro Clean Peelingcreme Bio-Aloe vera & Hylauron“, 50 ml **2. CREMIG** „FUSSWOHL Fussbutter“ mit Avocadoöl, 150 g **3. VOLUMEN** „ISANA Shampoo Kräuter“ mit Kamille und Salbei. Für normales und fettendes Haar, 300 ml **4. KLEINER LUXUS** „Alterra Hydro Augencreme Bio-Traube“, 15 ml **5. MIT TRAUBENKERNÖL** „Mamas Babydream Intensiv Serum“, 75 ml **6. FÜR TROCKENES HAAR & KOPFHAUT** „Garnier Fructis Aloe Vera Hair Food“ spendet bis zu 100 Stunden Feuchtigkeit*, 400 ml **7. FRISCH** „Alterra Pflegedusche Limettenliebe Bio-Limette“, 250 ml **8. AUSZEIT** „ISANA Maske Avocado & Retinol Glow“, 16 ml **9. FÜR FETTIGEN ANSATZ & TROCKENE SPITZEN** „Garnier Fructis Kiwi Menthol Hair Food“ verleiht drei Tage Feuchtigkeit & Frische*, 400 ml **10. MIT BIO-BIRKENEXTRAKT** „FUSSWOHL Wohlfühl Fussbad“, 40 g **11. VERWÖHNMMOMENT** „Alterra Cellulite Körperöl Bio-Birke & Bio-Limette“, 100 ml **12. ZART** „Alterra Reinigungsschaum mit Bio-Aloe vera & Hyaluron“, 150 ml ▶

* instrumenteller Test



AUF DER SONNENSEITE

1. EXOTISCH „ISANA Rasierbutter Mango & Papaya Extrakt“ mit Mangoextrakt, 150 ml
2. FRUCHTIG „ISANA Badesalz Pures Glück“ duftet nach Mandarine, 80 g
3. FRUCHTCKOCKTAIL „ISANA Tuchmaske Double Vitamin C“, 1 Stk.
4. MIT ORANGENÖL „ISANA Nagellackentferner acetonfrei“, 200 ml
5. GOLDGELB „Alterra Day'n'Night Lip Mask 02 Honeybee“ für beanspruchte Lippen, 6 g. In zwei Varianten erhältlich
6. MEERESBRIS „FUSSWOHL Urea Intensivcreme Meersalz Soforthilfe“ mit Lemonextrakt, 75 ml
7. MIT SONNENBLUMENÖL „Mamas Babydream Bodybutter 2in1“, 200 ml
8. FÜR ALLE „Alterra Familienshampoo Bio-Orange“, 300 ml
9. HANDLICH „Alterra Schnell einziehende Handcreme Bio-Zitronenverbene & Glycerin“, 75 ml
10. BLÜTENZAUBER „ISANA Zucker-Öl-Peeling Arganöl & Bio-Orangenblüte“, 230 g
11. SÜSSE NOTE „ISANA Lippenpflege Honig“ mit Bienenwachs

Neu

Für strahlend schöne Haut mit Glow-Up Effekt

Entdecke jetzt das
neue **Serum Duschgel**
von Dove



„KOMÖDIEN SIND LEBENS- WICHTIG“

Im Interview verrät Andrea Sawatzki, warum sie sich in „Plötzlich Schwester“ mal nicht für die Rolle der überdrehten Frau entschieden hat, und wie ihr Wunschort für gerettete Hunde aussehen soll

TEXT *Silvia Stammer*
FOTOS *Valeria Mitelman*





A

Als Andrea Sawatzki zum digitalen Interview erscheint, fällt sofort das großformatige Bild hinter ihr an der Wand auf, eine moderne bauerliche Szene in rostroten Tönen. Es sei von einem neuseeländischen Künstler, den sie und ihr Mann, der Schauspieler Christian Berkel, persönlich kennen, verrät sie. Wirkt die Schauspielerin und Autorin zu Beginn eher im Arbeitsmodus, dauert das Gespräch schließlich länger als geplant. Wenn es um ihre Herzensthemen geht – Familie, die Einsamkeit älterer Menschen, die Hilfe für Kinder oder die Schutzbedürftigkeit von misshandelten Tieren –, hat Andrea Sawatzki viel Zeit und ein offenes Ohr. Dafür setzt sie sich auch in ihren Film- und Buchprojekten ein, mal ernsthaft, mal in komödiantischen Formaten.

In der TV-Komödie „Plötzlich Schwester“ spielen Sie eine Frau, die nach dem Tod ihres Mannes erfährt, dass dieser noch eine zweite Familie hat, ebenfalls mit Frau und Tochter. Was reizte Sie an dieser Rolle?

Andrea Sawatzki: Das Drehbuch war hervorragend. Das ist für mich immer ausschlaggebend. Ob eine Komödie wirklich stattfinden kann, hängt sehr von den Dialogen ab. Bei „Plötzlich Schwester“ dachte ich mir: So eine Vier-Frauen- bzw. Generationen-Komödie könnte funktionieren. Außerdem hatten wir eine sehr gute Regisseurin, mit der ich schon lange arbeiten wollte.

Sie spielen Monika, eine Frau aus der bürgerlichen Oberschicht. Inwieweit war deren Spießigkeit – im Vergleich zur unkonventionellen Konkurrentin – ausschlaggebend?

Ich hatte das große Glück, dass ich mir eine der beiden Rollen aussuchen durfte. Hippie-Frauen, leicht überdrehte Frauen habe ich schon sehr viele gespielt. Diese gesetzelte,

ordentliche Frau – das hat mich gereizt. Also mal das Gegenteil zu spielen, Hippie-Frau bin ich in gewisser Weise schon selbst. (lächelt)

Die Frauen müssten vor allem auf den betrügerischen Mann sauer sein. Stattdessen sind sie damit beschäftigt, aufeinander einzuhacken. Hört bei Liebe und Geld die Frauensolidarität auf?

Ich habe das selbst nicht erlebt, außer in Filmrollen. Aber ich habe schon das Gefühl, dass Frauen dazu neigen, erst mal an ihrem Leben festzuhalten und den Mann zu beschützen, von dem sie ganz fest glaubten, dass er sie nie betrügen oder verletzen würde. Dann ist der erste Impuls vielleicht: Wie kann die es wagen, mir meinen Mann wegzunehmen? Was hat sie, was ich nicht habe? Ich glaube, diese Rivalität und dieses Vergleichen gibt es nach wie vor. Gleichzeitig hat sich bei der Frauensolidarität in den vergangenen Jahren sicher einiges verändert. Vielleicht werden Männer heute wacher betrachtet.

Im Film entstehen daraus schräge Situationen. Ist Humor eine Möglichkeit, solchen Zumutungen des Lebens zu begegnen?

Ja, wobei es von den Figuren selbst nicht humorig angelegt ist. Es ist der Charakter der Figuren, der nach außen merkwürdig und komisch wirkt. Das ist das Geheimnis von Komödien: den Schmerz der Figuren so zu zeigen, dass es für den Betrachter komisch wird. Dadurch kann man die Zuschauer vielleicht aus der eigenen Traurigkeit herauslösen und ihnen zeigen: Ihr seid nicht allein mit dem, was euch bedrückt. Ich finde Komödien lebenswichtig. Sie helfen Menschen, sich zu reflektieren und Probleme mit einer gewissen Leichtigkeit zu sehen. Es gibt diesen Satz des Philosophen Henri Bergson: Lachen ist eine ►



„Plötzlich Schwester“ läuft am 6. August um 20.15 Uhr im ZDF (bereits auch im Stream zu sehen). Andrea Sawatzki ist außerdem als Anwältin Lou Caspari demnächst in einem neuen Fall von „Die Verteidigerin“ (Das Erste) zu sehen. Mit ihrem Mann dreht sie die Reihe „... für zwei“ für die ARD Degeto. Die WDR-Dokumentation „Andrea Sawatzki – Rumäniens vergessene Hunde“ ist in der ARD-Mediathek abrufbar.



**„DAS IST DAS GEHEIMNIS
VON KOMÖDIEN: DEN SCHMERZ
DER FIGUREN SO ZU ZEIGEN,
DASS ES FÜR DEN BETRACHTER
KOMISCH WIRD“**



MITTEN IM LEBEN Oben in „Plötzlich Schwester“: Monika Giesinger (Andrea Sawatzki) übersteht das Brautmode-Shopping für ihre Tochter nicht ohne ein Glas Sekt. Unten in „Von Erholung war nie die Rede“: Gerald (Axel Milberg, li.), Gundula (Andrea Sawatzki) und Vater Edgar (Günther Maria Halmer, re.) wollen Urlaub auf Mallorca machen, doch alles geht schief



KREATIVES DUO Andrea Sawatzki mit ihrem Mann Christian Berkel beim Deutschen Filmpreis, das Paar lebt in Berlin. Die gemeinsamen Söhne Bruno und Moritz sind erwachsen

momentane Anästhesie des Herzens. Es schaltet kurz den Schmerz aus, der einen im täglichen Leben begleitet.

Sie sind nicht nur als Schauspielerin, sondern auch als Autorin erfolgreich. Ihr autobiografisches Buch „Biarritz“ beschäftigt sich mit einem schwierigen Mutter-Tochter-Verhältnis. Ist es eine Aufforderung, in Familien nicht zu lange mit Gesprächen zu warten?

„Biarritz“ kann man als Fortsetzung der „Brunnenstraße“ sehen. Das Schweigen in „Biarritz“ resultiert aus der Geschichte, die in der „Brunnenstraße“ erzählt wird. Es geht allgemein um das Schweigen in Familien – und um das komplizierte Unterfangen, gegenüber den Eltern eigene Standpunkte zu vertreten und trotzdem ihre Reaktionen zu akzeptieren. Beim Schreiben von „Biarritz“ habe ich gelernt, dass ich meine Mutter eigentlich überhaupt nicht kannte. Ich hatte mich viel zu wenig mit ihrem Leben auseinandergesetzt. Alles, was sie mir irgendwann entgegnete, jede Wand, die sie hochzog, resultierte daraus, dass sie nicht anders reagieren konnte. Ich glaube, ganz wichtig ist zu verstehen, warum Eltern so sind, wie sie sind. Gerade die Kriegsgeneration, zu der meine Mutter gehörte, hat sich hinter einer Wand des Schweigens versteckt.

War das Schreiben für Sie eine Art Heilung durch Verstehen?

Ja. Es ist ein Heilungsprozess. Es dauert. Man muss versuchen, sein Gegenüber zu respektieren und wahrzunehmen, aber auch die eigenen Bedürfnisse und die eigenen Reaktionen.

In „Brunnenstraße“ erzählen Sie davon, wie Sie als Kind Verantwortung übernehmen mussten, als Ihr Vater dement war. Heute nennt man das Parentifizierung. Verdient dieses Thema mehr Aufmerksamkeit?

Unbedingt. Als ich mit der „Brunnenstraße“ auf Lesetour war,

war ich ein Jahr lang Schirmherrin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und habe KIDSDEM kennengelernt, ein Projekt für Kinder und Jugendliche, die von den massiven Auswirkungen der Demenzerkrankung eines Elternteils betroffen sind. Dort habe ich erfahren, dass in Deutschland 400.000 Kinder auf ein erkranktes Elternteil aufpassen müssen. Diese Zahl konnte ich kaum glauben. Ich dachte, was ich erlebt habe, sei der Zeit der Achtziger geschuldet, dieser Zeit des Verschleierns von Familienproblemen. Wir brauchen in diesem Bereich viel mehr Hilfe – Orte, an denen traumatisierte Kinder zur Ruhe kommen können und therapeutisch begleitet werden.

Familie ist eines Ihrer großen Themen. Sind Sie damit irgendwann fertig?

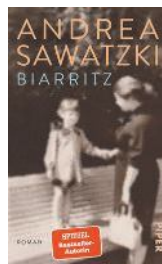
Nein, da ist noch viel zu sagen. Es ist erst ein paar Jahre her, dass ich begonnen habe, mich damit auseinanderzusetzen. Wir wollen „Brunnenstraße“ verfilmen – mein Mann und ich, mit einer großartigen Produktionsfirma. Wir haben schon einmal ein Thema verfilmt, über das viel zu wenig gesprochen wird: Suizid im Alter. Der Film hieß



BUCHTIPPS

„Biarritz“ (Piper, 160 S., 22 Euro) handelt von der dementen Emmi und ihrer Tochter Hanna. Als eine frühere Freundin von Emmi auftaucht, kommt Bewegung in den lange schwelenden Mutter-Tochter-Konflikt.

„Biarritz“ ist nach „Brunnenstraße“ das zweite Buch, in dem sich Andrea Sawatzki, Jahrgang 1963, mit ihrer Familiengeschichte auseinandersetzt. Außerdem hat sie fünf Romane über „Familie Bundschuh“ geschrieben, die fürs Fernsehen verfilmt wurden.



„Querschuss“. Gerade ältere Menschen sind oft einsam und verlassen, darüber wird kaum gesprochen. Das zu ändern, dafür sind Schauspieler doch da. Komödien sind wichtig, aber es ist genauso unsere Verantwortung, die Themen unserer Gesellschaft zu zeigen, aufzuarbeiten, Menschen damit zu konfrontieren – und sie vielleicht auch zu trösten, weil sie sich dann nicht mehr so allein fühlen.

Sie engagieren sich auch für den Schutz von Hunden. Wie kam es dazu?

Ich habe drei Hunde: Pablo, Fee und Lilou. Pablo ist erst seit ein paar Wochen bei uns. Er kommt aus einer rumänischen Tötungsstation. Kurz vor Weihnachten hatte ich Miro gerettet, ebenfalls aus Rumänien. Leider ist er Anfang des Jahres aufgrund eines Narkosefehlers nach einer Operation gestorben. Das hat uns alle völlig fertiggemacht. Danach habe ich mir gesagt: Vielleicht schickt Miro mir einen anderen Hund, der Hilfe braucht. Als ich dann mit der Tierärztin Sabine Peschke vom Hunderettungsverein NaTiNo in Rumänien war, sah ich Pablo. Er lag still da und beobachtete mich. ►



SECONDHAND VERLIEBT

Wofür steht der Blaue Engel?

Gute Gebrauchstauglichkeit

Ressourcenschonende Herstellung und Rohstoffe

Recyclingfähigkeit

Umweltfreundliche Verpackungen



Vermeidung von Schadstoffen

Schulstart mit Recyclingpapier bei ROSSMANN



www.blaue-engel.de/uz14b

Venceremos Collegeblock

- DIN A4
- Liniert oder kariert
- 80 Blatt



www.blaue-engel.de/uz14b

Venceremos Schulheft

- DIN A4
- Versch. Lineaturen
- 16 Blatt



ENGAGIERT
Andrea Sawatzki
kümmert sich
unter anderem
um die Rettung
von Hunden in
Rumänien

Ein Schäferhundmix, etwa vier Jahre alt. Solche großen, nicht mehr ganz jungen Hunde sind schwer vermittelbar. Da wusste ich: Den hole ich da raus.

Die Zustände dort sind schwer zu ertragen...

Es ist unvorstellbar grauenvoll. Viele Hunde werden eingefangen und in Einrichtungen gebracht, in denen sie bis zu ihrem fürchterlichen Tod unter schrecklichen Bedingungen dahinvegetieren. Das System dahinter ist auch deshalb so problematisch, weil mit dem Einfangen und Töten von Hunden Geld verdient wird. Darüber gibt es unter anderem eine Dokumentation, die wir für den WDR gemacht haben „Rumäniens vergessene Hunde“, sehr sehenswert, läuft in der

Fotos: Valeria Mittelman (3); ZDF/Michael Kötschau; ZDF/Britta Krehl; Getty Images; PR

NEU



Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

Ultra effektiv. Ultra sanft.
Für empfindliche Haut geeignet.

Deine tägliche Pflegeroutine.

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

ARD-Mediathek. Viele Menschen wissen gar nicht, dass so etwas in Europa passiert. Wir versuchen mit Organisationen wie Hundere rettung Europa und NaTiNo e.V. Hunde herauszuholen. Sie werden kastriert, medizinisch versorgt, gechippt, geimpft und dann verantwortungsvoll vermittelt. Manche Hunde brauchen zuerst Pflegefamilien oder gute Tierheime, damit sie wieder Vertrauen fassen. Darauf achten wir sehr.

Sie planen sogar eine Auffangstation in Brandenburg. Was ist die Idee dahinter?

Das wäre ein Traum. Dort sollen Hunde erst einmal ankommen können. Gleichzeitig träumen wir von einem Begegnungsort – für Familien, für Senioren, für Menschen,

die mit Tieren zusammenkommen möchten. Vielleicht fährt man dorthin, trinkt Kaffee, isst Kuchen, geht mit den Hunden spazieren. Nicht nur Hunde, auch andere Tiere könnten dort sein. Das ist mein Lebensziel.

Zum Schluss noch eine Frage zu unserem Heftthema: Was bedeutet Ihnen der Sommer?

Am meisten mag ich die Vorfreude im Mai und Juni. Wenn der Sommer da ist, werde ich manchmal schon wieder wehmütig und denke Anfang Juli: Bald ist er vorbei. Dann sagt mein Mann zu mir: Freu dich doch einfach, du hast noch zwei Monate vor dir! Am schönsten ist es, wenn der Sommer sich vor einem ausbreitet wie pures Glück. ●

FRECHE FREUNDE

**FRECHE SNACKS
FÜR GROßE SOMMERABENTEUER**

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

DE-ÖKO-037



TEAM Gründer Ludwig Thiede und Kommunikationschefin Emily Eichenlaub stehen hinter dem Bildungsprojekt LifeTeachUs

Praxis statt Pause



TEXT Oranna Arnold

Wenn Unterricht ausfällt, springt das Leben ein: Die Bildungsorganisation LifeTeachUs bringt Menschen mit vielfältigen Erfahrungen direkt ins Klassenzimmer

Unterrichtsausfälle gehören längst zum normalen Schulalltag. Bundesweite Zahlen gibt es zwar nicht, doch einzelne Landesstatistiken verdeutlichen das Ausmaß: So fielen in Sachsen im vergangenen Schuljahr laut Kultusministerium 9,2 Prozent der Gesamtstunden aus, also fast jede zehnte Unterrichtsstunde. Zugleich zeigt der „Nationale Bildungsbericht 2024“ deutlich, dass das deutsche Bildungssystem insgesamt stark belastet ist – unter anderem durch Lehrkräftemangel und wachsende Bildungsungleichheit.

Doch was wäre, wenn sich Unterrichtsausfall nicht nur auffangen, sondern zugleich sinnvoll nutzen ließe? Genau diesen Lösungsansatz bietet die Bildungsorganisation LifeTeachUs: Sie bringt ehrenamtlich engagierte Menschen in Klassenräume und ermöglicht Schülern Einblicke in Themen, die sonst oft zu kurz kommen – von Alltagskompetenzen bis hin zu persönlichen Lebenswegen und Berufen.

Schon während seiner eigenen Schulzeit fiel Gründer Ludwig Thiede auf: „Neben dem hohen Unterrichtsausfall blieb im Schulalltag meist zu wenig Raum für lebensnahes



Interessierte Schulen können sich um die Förderung für eine Teilnahme am „Zukunft Mitgemacht“-Programm von LifeTeachUs noch bis zum 31.10.2026 bewerben: dkhw.de/ZukunftMitgemacht

Wissen, echte Begegnungen und individuelle Förderung. Viele junge Menschen verlassen die Schule mit guten Fachkenntnissen, fühlen sich aber trotzdem nicht ausreichend auf das Leben vorbereitet.“ Hinzu kommt, dass die berufliche Laufbahn oft stark von der familiären Herkunft und dem sozialen Umfeld abhängt. „Es gibt in unserer Gesellschaft eigentlich all das Wissen und die Lebenserfahrung, die junge Menschen bräuchten – nur kommt dieses Wissen selten in die Schule, sondern bleibt im direkten Umfeld hängen.“ Das wollte Thiede ändern und gründete gemeinsam mit zwei Freunden die gemeinnützige Bildungsorganisation.

Laut LifeTeachUs fühlen sich 59 Prozent aller Schüler nicht ausreichend auf das Leben nach der Schule vorbereitet. Hier setzt die Initiative an: Sie vermittelt sogenannte „Life Teacher“ zu Themen wie digitale Sicherheit, Ernährung, Finanzen oder Stressbewältigung. Die Ehrenamtlichen kommen aus Wirtschaft, Handwerk, Medien, Pflege oder Wissenschaft und gestalten Ausfallstunden, Projekttag oder Unterrichtseinheiten direkt im Klassenzimmer. „So entstehen Begegnungen, Impulse und ►



Gemeinsam neues Lernen fördern

5

Zukunft
MITGEMACHT



Eine Initiative von

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



**Deutsches
Kinderhilfswerk**

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



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

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.



REALISTISCHE LIFELESSONS Viele Schüler erleben zum ersten Mal, dass Schule einen direkten Bezug zu ihrem eigenen Leben, ihrer Zukunft und ihren Fragen hat

Vorbilder, die viele junge Menschen sonst nie kennenlernen würden“, erklärt Thiede.

Der Bedarf kann dabei über die LifeTeachUs-App angemeldet werden. Schüler erhalten praxisnahe Einblicke in eine immer komplexere Welt. Zugleich eröffnen diese Begegnungen neue Perspektiven und können zu mehr Chancengerechtigkeit beitragen. Denn während Kinder und Jugendliche aus privilegierten Familien viele Impulse bereits zu Hause bekommen, fehlt anderen oft der Zugang zu entsprechenden Erfahrungen, Kontakten oder Vorbildern.

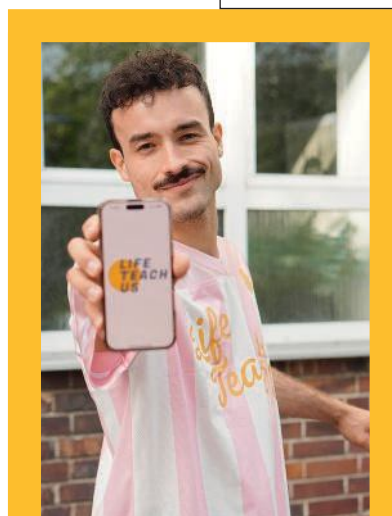
Entscheidend für den Erfolg von Bildungsprojekten sind verlässliche Partnerschaften und Beratung: LifeTeachUs wird in der aktuellen Förderrunde unter dem Dach von Zukunft Mitgemacht unterstützt. Die Initiative, die in diesem Jahr ihr fünfjähriges Bestehen feiert, setzt damit im Jubiläumsjahr einen verstärkten Fokus auf chancengerechte Bildung. Getragen wird sie vom Deutschen Kinderhilfswerk, Procter & Gamble sowie ROSSMANN.

Wer selbst Teil der Bewegung werden möchte, kann sich als LifeTeacher engagieren. Gesucht werden Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen und Lebenswegen – von Auszubildenden über Handwerker und Studierende bis hin zu Senioren. Denn gerade diese vielfältigen Perspektiven sollen jungen Menschen neue Einblicke ermöglichen und Schule stärker mit der Lebenswirklichkeit außerhalb des Klassenzimmers verbinden. ●

LifeTeacher werden – so einfach geht's:

1. App herunterladen und sich registrieren
2. an einem kurzen Workshop teilnehmen
3. ein Führungszeugnis einreichen
4. die Selbstverpflichtung unterzeichnen
5. ein Foto hochladen
6. ein Thema einreichen oder mit LifeTeachUs ein passendes Thema finden

Klingt kompliziert? Keine Sorge, Interessierte werden Schritt für Schritt begleitet. Über die App lassen sich Anfragen aus der Region oder aus ganz Deutschland finden. Individuelle Filter helfen dabei, Termine nach zeitlicher Verfügbarkeit sowie nach digitaler oder persönlicher Teilnahme auszuwählen.



UNKOMPLIZIERT
Schulen können sich per App registrieren und LifeTeacher anfragen – vor Ort oder digital

Kneipp

Dreh die Welt öfter um
DICH SELBST

**GÖNN DIR
EINE AUSZEIT:**

Mach, wonach du dich
fühlst und genieße
kleine Glücksmomente
im Alltag.



Duschprodukte von Kneipp

- Bewahrt die Feuchtigkeit der Haut
- Dermatologisch bestätigte Hautverträglichkeit
- 98 % biologisch abbaubare Inhaltsstoffe*

*gem. OECD oder äquivalenten Methoden

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

SCHÖNE AUSSICHTEN

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

*Schön
unkompliziert!*



Die nächste Filiale mit
baybies-Produkten
finden Sie hier



BABYHAUT ist besonders empfindlich, weil sie sehr dünn ist und wenige Pigmente hat. „baybies Sonnencreme LSF 50“ ist ein mineralischer UV-Schutz ohne Duftstoffe – ideal für sensible Babyhaut.

„baybies Mineralische
Sonnencreme LSF 50“, 50 ml



AUFKLEBEN, ABFEILEN, AUSHÄRTEN: Die „UV Gel Strips“ der Maniko® Pediküre in der Farbe „Drama Queen“ sind eine praktische Alternative zum Nagelstudio und halten bis zu drei Wochen.

„UV Gel Strip Pediküre
Drama Queen“, 30 Stk.

COOL
BLEIBEN



DUFT-DUO Die Deo-Bodysprays „Spiced Eucalyptus“ und „Arctic Vanilla“ kombinieren frische, würzige und holzige Duftnoten – mit lang anhaltendem Duftcharakter und bis zu 48 Stunden Schutz.

„Spiced Eucalyptus Deo Spray“ und „Arctic Vanilla Deo Spray“, von Bruno Banani, je 150 ml

Pflege ohne Schwere
HAUTNAH Die „Madagascar Centella Ampoule“* mit 100 % Centella Asiatica (Tigergras) hat eine leichte, wässrige Textur, die schnell einzieht und kein klebriges Gefühl hinterlässt. Speziell entwickelt für die Pflege empfindlicher Haut.

„SKIN1004 Madagascar Centella Ampoule“, 55 ml

*Für
sensible Haut*

TIGER-
GRAS
PUR

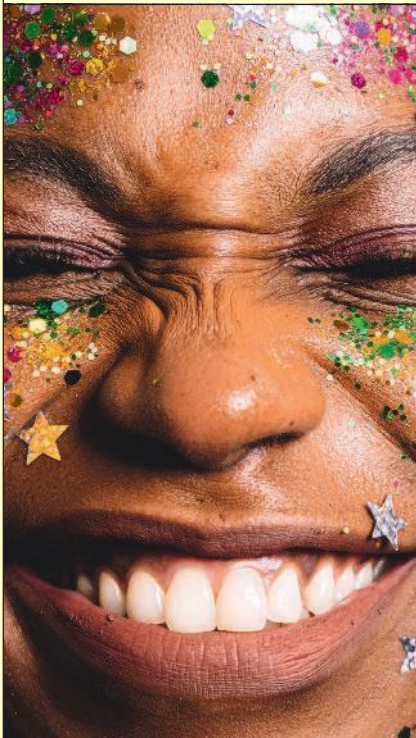


VOLLER
HARMONIE



SANFT UND VOLLER WÄRME: Das Eau de Parfum „NATURE BLOSSOM Milky Almond“ kombiniert Mandelmilch und Grapefruit mit Jasmin sowie warmen Noten von Sandelholz, Tonkabohne und Vanille. Die vegane Duftkomposition ist NATRUE-zertifiziert.

„NATURE BLOSSOM Milky Almond“, EdP, 50 ml



LIEBLING DER REDAKTION



Funkeleffekt
Nicht makellos? Macht nichts! Die „Glow Getter Pimple Patches“ sind für einzelne Pickel und Hautunreinheiten gedacht. Die Patches mit Zink und Hydrokolloid setzen mit funkelnden Motiven kleine Akzente und lassen sich unkompliziert auftragen.

„Glow Getter Pimple Patches“ von ISANA, 32 Stk.

* nicht in allen Filialen



Reinigt mild und schützt die Haut.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5



WELLNESS DUSCHE

FRISCHE DUSCHE

JETZT mit verbesserter Rezeptur.
Belebende seifenfreie Reinigung für empfindliche Haut

SPORT DUSCHE 3 IN 1



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.

MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · vegan

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



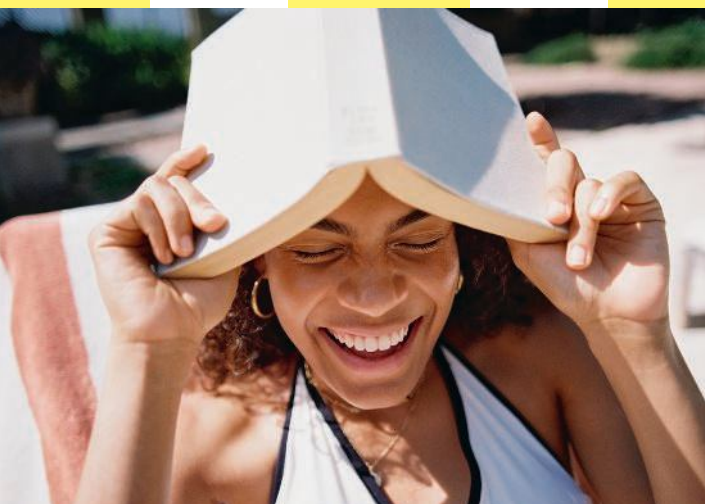


SCHUTZSCHILD
Auch die Haare
profitieren im
Sommer von zusätz-
licher Pflege und
Schutzprodukten

HITZEFREI FÜRS HAAR

Wie von der Sonne geküsst – aber bitte geschmeidig und glänzend! So werden strohige Längen wieder gepflegt und Spliss sowie Farbverlust weniger sichtbar. Plus: die schönsten Sommer-Stylings

TEXT *Claudia Scheffler*



FARBSCHUTZ Gerade graues oder blondes Haar nach jedem Bad am besten mit klarem Wasser ausspülen, um einen unschönen Gelbstich zu vermeiden

Endlich Urlaub! Lange Sonnentage, Meeresrauschen, ein Sprung in den Pool – der Sommer steht für Unbeschwertheit und Leichtigkeit. Doch die Jahreszeit, in der wir uns oft am schönsten fühlen, ist auch diejenige, die Haut und Haare besonders herausfordert. In Sachen Haut ist das meist offensichtlich, aber bei den Haaren vernachlässigen wir gern mal die tägliche Beauty- und Schutzroutine. Dabei entziehen ihnen UV-Strahlen, Salz- und Chlorwasser kontinuierlich Feuchtigkeit, rauhen die Haaroberfläche auf und können die Farbe angreifen. Die gute Nachricht: Wer die Bedürfnisse seiner Haare kennt, kann Glanz, Geschmeidigkeit und Farbbrillanz auch an heißen Tagen besser erhalten.

STRESSTEST SOMMER

Während wir unsere Haut inzwischen selbstverständlich vor der Sonne schützen, stehen die Haare meist in zweiter Reihe, obwohl sie sommerlichen Einflüssen ebenso stark ausgesetzt sind. UV-Strahlen greifen die natürliche Schutzschicht des Haars an, die dafür sorgt, dass die Oberfläche glatt bleibt und Licht gleichmäßig

reflektiert. Geht dieser Schutz verloren, fühlen sich die Längen trockener an, die Spitzen wirken spröde, und das Haar verliert seinen Glanz. Typisch strohiges Haar eben! Salz- und Chlorwasser verstärken diesen Effekt. Nach einem Tag am Strand oder Pool lässt sich das Haar beispielsweise oft schwerer entwirren oder feine Härchen stellen sich auf („Frizz“). Die Ursache? Reine Physik! Ist die Schutzschicht porös, nehmen die Haare zu viel Feuchtigkeit aus der Luft auf, sie quellen auf und verlieren ihre ebenmäßige Form. Besonders koloriertes oder ohnehin trockenes Haar reagiert empfindlich.

SCHUTZ & PFLEGE

Sonne, Wind und Wasser hinterlassen ihre Spuren nicht nach einem einzigen Sommertag. Es sind viele kleine Momente, die sich summieren: das Bad im Meer, der Nachmittag auf der Liege, der Spaziergang in der Mittagssonne. Umso wichtiger ist es, die Haare regelmäßig mit Nährstoffen zu versorgen und zu versiegeln. Im Sommer dürfen Pflegeprodukte deshalb ruhig etwas reichhaltiger ausfallen. Conditioner und Masken, ►



Keine Motten im Haus!

„Meine Pullis sind vor Kleidermotten geschützt – dank der wirksamen Produkte von Aeraxon.“

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

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



Aeraxon Insect Control GmbH
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen



GANZ ENTSPANNT Die schönsten Momente des Sommers?
Wenn man ihn gepflegt und unbeschwert genießen kann!

mit Keratin, Proteinen und Ceramiden halten trockene Längen geschmeidig, während Leave-in-Produkte das Haar zwischen zwei Wäschen pflegen und geschmeidiger erscheinen lassen können. Fühlen sich die Spitzen rauer an als gewohnt? Dann glätten ein paar Tropfen Haaröl die Oberfläche und verleihen sofort Glanz.

Profi-Tipp: Ein Spitzenschnitt vor dem Sommerurlaub kann dazu beitragen, dass strapazierte Spitzen gepflegter aussehen. Denn Pflege kann nur kaschieren, nicht reparieren. Ist das Haar einmal gespalten, bleibt es das.

Längere Aufenthalte in der Sonne machen zudem einen Extraschutz sinnvoll. UV-Sprays für Haar und Kopfhaut funktionieren ähnlich wie Sonnenschutz für die Haut: Sie können helfen, UV-Strahlen abzusichern und die Feuchtigkeit der Haare zu bewahren. Juckt oder spannt die Kopfhaut? Hier kann Pflege mit Salbei, Hamamelis oder Rosmarin helfen.

FARBE BEWAHREN

Wer viel Zeit in der Sonne verbringt, kennt den Effekt: Die Haarfarbe verändert sich im Laufe des Sommers oft.

Blond wird heller oder kippt ins Gelbliche, Brauntöne verlieren an Tiefe und rote Nuancen an Strahlkraft. Sonne, Salz- und Chlorwasser greifen die Farbpigmente im Haar an und rauhen die Oberfläche auf. Dadurch verliert die Farbe nach und nach an Leuchtkraft und wirkt weniger brillant. Intensiv nährnde Produkte für koloriertes Haar können die Haaroberfläche glatter erscheinen lassen und dazu beitragen, dass die Farbe länger frisch wirkt. Auch Glossings, also getönte Pflegekuren, können dem Haar optisch mehr Glanz verleihen. Im Vergleich zum Färben oder Tönen ist Glossing schonender für die Haare – perfekt für eine kleine Farbauffrischung zwischen zwei Intensivtönungen.

Extra-Tipp: Wer eine größere Farbveränderung plant, wartet damit idealerweise bis nach dem Urlaub. So ist das frisch gefärbte Haar den sommerlichen Belastungen durch Sonne, Meerwasser und Chlor weniger stark ausgesetzt.

Besondere Aufmerksamkeit verdient graues oder weißes Haar. Sein silbriger Schimmer wirkt klar und kühl – genau deshalb fallen Veränderungen schneller ►

GENERATIONS BY

JOHN FRIEDA

Go Blonder

Der Look von
Lilly Krug

Volume Lift

Der Look von
Veronica Ferres

SALON ATTITUDE. EVERY DAY.

Bis zu 2 Nuancen heller* mit Go Blonder
& 400% mehr Fülle** mit Volume Lift

*Bei Verwendung von Go Blonder Shampoo, Conditioner und Aufhellungsspray.
**Im Vergleich zu unbehandeltem Haar.



Gillette®
Venus

**Smooth Summer
Starts Here**



NEU

Gillette Labs®

**UNSERE
SICHERSTE*
KÖRPERRASUR
FÜR DEINEN BEACH BODY**

*Weniger Schnitte & Reizungen.



auf. Intensive Sonneneinstrahlung, Chlorwasser oder Ablagerungen aus kalkhaltigem Wasser können außerdem dazu führen, dass sich ein leichter Gelbstich entwickelt. Pflegende Produkte mit violetten Pigmenten können einen Gelbstich optisch ausgleichen und den kühlen Farbeindruck unterstützen.

Wichtig für alle Farben und Haartypen: die Haare nach der Abkühlung im Meer oder Pool möglichst immer gut mit klarem Wasser ausspülen!

COOLE FRISUREN FÜR HEISSE TAGE

Klarer Fall: Wenn die Temperaturen steigen, sind Frisuren gefragt, die unkompliziert und lässig aussehen und zugleich das Haar schonen. Lockere Flechtfrisuren halten die Längen aus dem Gesicht und verhindern, dass sie ständig an Schultern oder Kleidung reiben. Auch ein tiefer Zopf oder ein locker gedrehter Dutt wirkt entspannt und elegant zugleich. Wer kürzere Haare trägt, setzt auf Haarspangen oder Tücher, die einzelne Strähnen bändigen und sommerliche Akzente setzen. Das Schönste an diesen Frisuren: Sie müssen nicht perfekt definiert sein. Ein paar lockere Strähnen mit natürlicher Bewegung passen ohnehin am besten zu dieser Jahreszeit. *Tipp:* Statt auf Fixierung (z. B. mit Haarspray) lieber auf feuchtigkeitsspendende Seren, Leave-ins oder ein paar Tropfen Haaröl setzen. Schließlich lebt Sommerhaar nicht von Perfektion, sondern von dem Gefühl eines langen, entspannten Ferientags. ▶

FLECHTWERK
Ein locker geflochtener Zopf sieht nicht nur lässig aus, er schont auch die Haarstruktur



COOLE KNOTEN
Am Oberkopf geflochten, im Nacken verschlungen – diese Styles verleihen Festival-Vibes



KNOTENPUNKT
Ein halbhoher Dutt ist wohl der leichteste Weg, im Nacken für Abkühlung zu sorgen



BONJOUR, ZOPF!
Wer kann, beginnt gleich am Oberkopf, das Haar einzuflechten – perfekter Halt und selbst am Strand edel



GRAUZONE
Ein hoher Zopf passt auch zu grauem Haar und zaubert jugendliche Leichtigkeit



DOPPELT GUT
Schön parallel – die beiden Stränge wirken mädchenhaft und sommerlich



PFLEGE / Haar



FÜR ALLE HAARTYPEN

Das „ISANA Leichtkämmerspray Knotenwunder“ mit Panthenol und Aminosäurenkomplex sorgt für leichte Kämmbarkeit, ohne das Haar zu beschweren, 200 ml



SEIDIGES HAARGEFÜHL

Intensiv pflegendes Leave-in-Spray für gefärbtes oder strapaziertes Haar. sorgt für ideale Kämmbarkeit: „intense care – Repair Spray“ von feschi, 150 ml



PFLEGE-EXTRA FÜR JEDEN TAG

Die Intensiv-Pflegeformel mit hochwertigem Arganöl ist für strapaziertes Haar geeignet: „Haaröl Arganöl & Pflege“, von ISANA Professional, 100 ml



ECHTER HINGUCKER

Die „FOR YOUR Beauty Haarspange Zitrone“ setzt sommerliche Akzente und eignet sich für individuelle Hochsteckfrisuren, 1 Stk.



ANTI-FRIZZ-EFFEKT

Mit Hydro-Boost-Formel für trockenes und strapaziertes Haar: „Leave-In Feuchtigkeitsserum Bio-Granatapfel“ von Alterra, 100 ml



FRUCHTIGER DUFT

Wellness für trockenes und strapaziertes Haar: Die „Haarkur Bio-Granatapfel“ pflegt das Haar nach kurzer Einwirkzeit, 150 ml



VIERFACH ANWENDBAR

Die „GLISS 4-in-1 Bonding Haarmaske Oil Nutritive Nährpflege“ pflegt strapaziertes Haar, erleichtert die Kämmbarkeit und baut Microbonds im Inneren der Haarstruktur auf, 400 ml



SONNENSCHUTZ FÜRS HAAR

Das „Sunozon Sonnenspray Haar & Kopfhaut LSF 30“ schützt Haar und Kopfhaut vor der Sonne, zieht schnell ein, ohne fettiges Gefühl danach, 200 ml

**BLASENSCHWÄCHE?
LASS DICH NICHT
AUFHALTEN!**

A photograph of a middle-aged couple walking outdoors. The woman on the left has short grey hair and is wearing a teal t-shirt under a grey jacket. The man on the right has a beard and glasses, wearing a white t-shirt under a grey jacket. They are both smiling and looking towards the camera. In the foreground, two boxes of TENA Pants protect+ are displayed. The left box is for size M (11 pants) and the right box is for size L (10 pants). Both boxes feature an illustration of a person wearing the product and highlight features like 'Weicher Hautkontakt', 'Dreifachschutz', and 'FreshDry Zone'.

11 PANTS

10 PANTS

TENA®

Pants protect+

protect+ Auslaufbarrieren

Plus **M**

Weicher Hautkontakt

Dreifachschutz

FreshDry Zone

Plus **L**

Weicher Hautkontakt

Dreifachschutz

FreshDry Zone



PERFEKT GESCHÜTZT IM ALLTAG

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

*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung.

FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Natalie Groß, 37, Produktmanagerin in der Zentrale in Burgwedel



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



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

Natalie Groß: Ich arbeite seit rund acht Jahren hier. Seit September 2021 gestalte ich als Produktmanagerin die Sunozon- und Zeckito-Sortimente. Meine Aufgabe ist es, die beiden Marken weiterzuentwickeln. Dabei verbinde ich wirtschaftliche Ziele mit Marktanalysen, Produktqualität und Nachhaltigkeit, um meine Sortimente erfolgreich und zukunftsfähig aufzustellen.

Was macht Ihre Arbeit jeden Tag aufs Neue spannend?

Meine Aufgaben sind sehr abwechslungsreich. Ich arbeite eigenverantwortlich und habe viel Entscheidungsfreiheit. Spannend sind natürlich auch Trends: So wird Sonnenschutz heute mehr denn je Teil der täglichen Pflegeroutine. Entsprechend groß ist die Produktvielfalt: Von Cremes bis zu Rollern gibt es für jeden das passende Produkt.



PFLEGE & SCHUTZ
Für Gesicht, Hals
und Dekolleté:
„Sunozon Sonnen-
fluid Sensitiv
LSF 50“*, 50 ml

Was gibt Ihnen neben dem oftmals stressigen Büroalltag ein echtes Sommergefühl?

Unser Waldsee gleich um die Ecke – und wenn ich dazu ein Zitronenjoghurts vom Eiswagen in der Hand halte, ist mein Sommermoment perfekt.

Und Ihr Lieblingsplatz im Sommerurlaub, an dem Sie Kraft für den Rest des Jahres tanken?

Irgendwo am Meer mit Familie und Freunden. Meine Wohlfühlorte liegen immer am Wasser. Zum Sommer gehört für mich auch immer eine Portion Wind.

Welches ROSSMANN-Produkt ist Ihr Sommerliebling?

Da gibt es natürlich viele Produktliebhaber aus meinen Sortimenten ... aber wenn ich mich entscheiden muss, ist es das „Sunozon Sonnenfluid Sensitiv LSF 50“, weil es sich gut unter Make-up tragen lässt, schnell einzieht und nicht klebt. Es passt in jede Handtasche und ist mein treuer Sommerbegleiter. ●

* Testergebnis „sehr gut“ laut Auftragsprüfung dermatest GmbH 08/2023

Sommernägel mit bis zu 3 *Wochen Halt*.



Entdecke Premium UV Gel Strips von Maniko – jetzt bei ROSSMANN

Mit Maniko gelingt deine Maniküre einfach von
zu Hause! Aufkleben, abfeilen, aushärten, fertig!
Starte jetzt mit der neuen Farbe Cherry Bomb.



MANIKO

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.

BEAUTY / Strahlender Teint

Sommerleicht

TEXT Judith Gerstbrein



LOSLASSEN
Die schönsten
Sommermomente
brauchen kein großes
Gepäck – und kein
schweres Make-up



LICHTSPIEL
Ein frischer Teint
lebt nicht von
Perfektion, sondern
von natürlicher
Ausstrahlung

Sonne, Hitze, Bewegung – und trotzdem ein Teint,
der frisch aussieht. Sommerhaut lebt von schwere-
losen Texturen, unsichtbarem Schutz und Formeln,
die auch bei hohen Temperaturen mühelos wirken



Zwischen Stadthitze, Urlaub und langen Tagen draußen stellt der Sommer hohe Anforderungen an Haut und Make-up: Glanz wird schneller sichtbar, Foundation kann fleckig werden, und selbst unproblematische Haut mag im Laufe des Tages ihre Balance verlieren. Gerade deshalb braucht die Haut jetzt Produkte, die flexibel bleiben.

Ein Teint, der atmet

Stark deckende Foundations werden gegen leichtere Texturen getauscht: Primer, getönte Pflege oder Serum-Foundations gleichen den Teint aus, lassen der Haut aber ihre natürliche Ausstrahlung. Feuchtigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure oder Glycerin helfen der Haut, Wasser zu speichern, während Niacinamid das Hautbild ausgeglichener erscheinen lässt. Ebenso wichtig ist der Aufbau der Morgenroutine: Zuerst kommt Pflege, dann Sonnenschutz, erst anschließend folgt das Make-up. Etwas Zeit zwischen den einzelnen Schritten sorgt zudem dafür, dass das Make-up länger frisch und ebenmäßig bleibt.

Oft entsteht der frischere Effekt erst durch Zurückhaltung: Dünne Schichten lassen den Teint frischer erscheinen als zu viel Produkt auf einmal. Für zusätzliche Deckkraft reicht es meist, Concealer punktuell dort einzusetzen, wo tatsächlich Ausgleich nötig ist – etwa unter den Augen oder bei Rötungen und Unreinheiten. Besonders flüssige Texturen verbinden sich gleichmäßiger mit der Haut und hinterlassen ein natürliches Hautbild. Wer mag, setzt zusätzlich gezielt Lichtpunkte mit flüssigen Highlightern oder sanft schimmern den Produkten. ▶



ANTIBAKTERIELL
Die feine Textur deckt Rötungen und Unreinheiten ab, ohne die Poren zu verstopfen: „Cream & Powder 2in1 Make-Up mittel“, von ISANA, in zwei Varianten erhältlich, 9 g



MIT ROSA PIGMENTEN
Der „Glow Primer“ mit Duo-Hyaluron und Bio-Aprikosenkernöl bereitet die Haut auf das Make-up vor und unterstützt ein ebenmäßiges Finish, von Alterra, 30 ml



KLEINER HELFER
Der „Abdeckstift 01 Light“ lässt sich bei Hautunreinheiten ganz gezielt auftragen, von Alterra, in zwei Varianten erhältlich, 4,8 g



SANFTER SCHIMMER
Schimmernde Glow-Cream für Gesicht und Körper: „Luminizer & Highlighter“ mit Hyaluronsäure und Mandelöl, von RIVAL DE LOOP, 30 ml

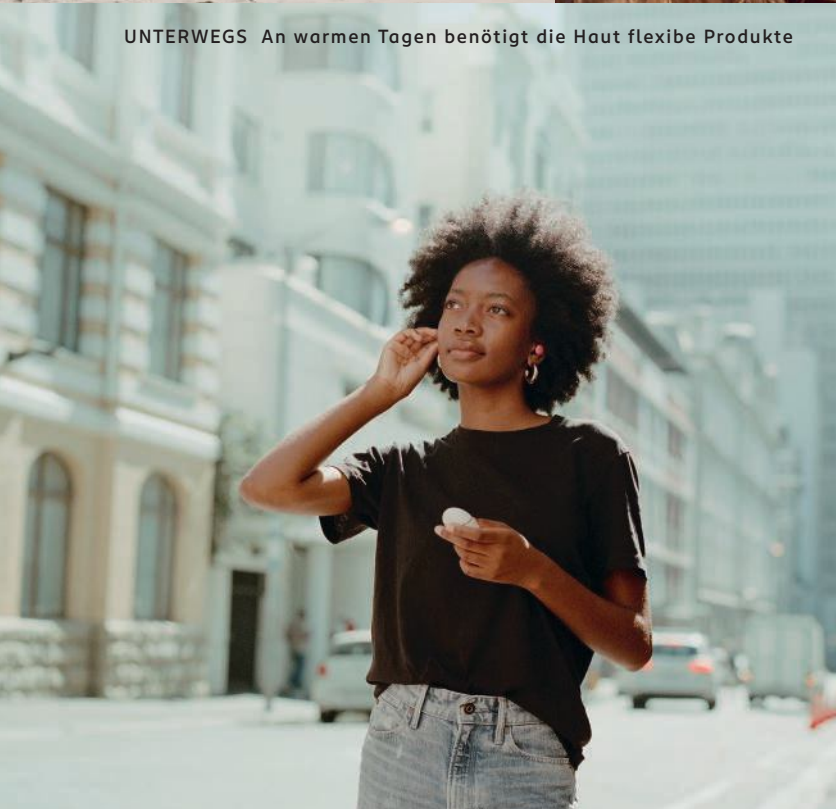


BEAUTY / Strahlender Teint



NATÜRLICHKEIT Oft wirkt der Teint frischer, wenn Make-up nur gezielt eingesetzt wird

UNTERWEGS An warmen Tagen benötigt die Haut flexible Produkte



wild stripes

**VERLÄSSLICHER SCHUTZ.
STYLISCHE PFLASTER.**



FÜR UNBESCHWERTE ABENTEUER IM WASSER

Die hautfreundlichen Waterproof Pflaster von Wild Stripes schützen kleine Wunden zuverlässig vor Wasser, Schmutz und Bakterien. Dank starkem Halt und bunten Designs sind sie die idealen Begleiter für jedes Abenteuer.

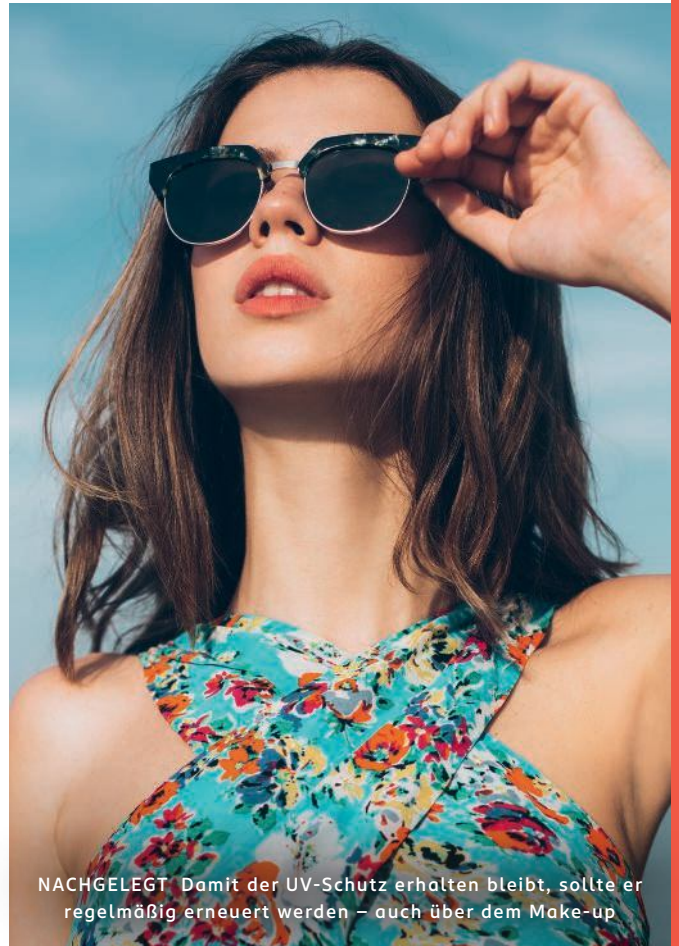
Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

SPF für unterwegs

Sonnenschutz gehört heute längst nicht mehr nur in die Morgenroutine. Ob integriert in die tägliche Pflege, als klassische Sonnencreme oder als handliches Format für unterwegs – entscheidend ist vor allem ausreichender Schutz. Empfohlen wird ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, bei intensiver Sonneneinstrahlung eher 50.

Internationale Produktbezeichnungen verwenden dafür häufig die Abkürzung SPF (Sun Protection Factor). Damit der Schutz über den Tag erhalten bleibt, muss er regelmäßig erneuert werden – besonders bei Hitze, Schweiß oder längeren Aufenthalten im Freien. Das gilt auch dann, wenn Make-up getragen wird. Genau dafür sind die neuen Formate gedacht: Handliche Sticks im kompakten Format eignen sich für Nase, Stirn und Wangen und lassen sich gezielt einarbeiten. Sprays wiederum sind leicht anzuwenden – aus etwas Abstand aufsprühen, kurz einziehen lassen. Cushion-SPFs frischen das Make-up zwischendurch auf und bringen den Teint wieder ins Gleichgewicht.

Wasser- und schweißresistente Texturen verlängern zwar die Haltbarkeit, ersetzen das Nachlegen aber nicht. Damit das Make-up möglichst gleichmäßig bleibt, Sonnenschutz lieber auftupfen statt verreiben. ►



NACHGELEGT Damit der UV-Schutz erhalten bleibt, sollte er regelmäßig erneuert werden – auch über dem Make-up



ZART DECKEND
Die leicht deckenden Farbpigmente verleihen ein strahlendes Aussehen: „ISANA Hyaluron Compact Pflege, mittel“, 15 g. In drei Varianten erhältlich



PFLEGE TRIFFT TÖNUNG
Die „BB Tagescreme mittlere Tönung“ mit Hyaluron, Mandelöl, Vitamin E und Lichtschutzfaktor 15 spendet bis zu 24 h Feuchtigkeit, von ISANA, 50 ml



FÜR UNTERWEGS
Schützt sonnenempfindliche und sensible Hautpartien wie Wangen, Ohren, Stirn und Nase vor Sonnenbrand: „Sunozon Sensitiv Sun Stick LSF 50+“, 20 g



SOMMERBEGLEITER
Leichte Textur, hoher Schutz: Das „Sunozon Sonnenfluid Anti-Pigmentflecken LSF 50+“ mit Lumiskin™ zieht angenehm ein und mildert Pigmentflecken*, 50 ml

*1 Testergebnis „sehr gut“ laut Auftragsprüfung dermatest GmbH 09/2023

*2 in-vivo-Studie mit 22 Probanden über acht Wochen, bei zweimal täglicher Anwendung

Glow ohne Sonne

Mit wachsendem Bewusstsein für UV-Schäden verändert sich auch das Ideal sommerlicher Haut: Statt intensiver Bräune stehen Frische, Strahlkraft und ein gesunder Teint im Fokus. Bronzer verleiht dem Teint mehr Tiefe. Puderformeln nehmen Glanz leicht zurück und eignen sich besonders für öligere Haut, während cremige oder flüssige Varianten bei trockenem Teint weicher wirken. Schon etwas Farbe auf Wangenknochen, Schläfen und Nasenrücken reicht meist aus. So entsteht der beliebte „Von der Sonne geküsst“-Effekt, ohne die Haut der UV-Strahlung auszusetzen.

Wer länger etwas Farbe im Teint behalten möchte, greift zu Selbstbräunern. Deren Wirkstoff DHA (Dihydroxyaceton) reagiert mit der obersten Hautschicht und entwickelt schrittweise Farbe. Neuere Formulierungen arbeiten gleichmäßiger als ihre Vorgängerinnen und fühlen sich dank pflegender Inhaltsstoffe angenehmer auf der Haut an. Besonders unkompliziert sind Selbstbräuner-Seren, die sich individuell mit der Tagespflege kombinieren lassen. Auch die Vorbereitung trägt zum Ergebnis bei: Ein sanftes Peeling entfernt trockene Hautschüppchen, eine anschließende Feuchtigkeitspflege lässt die Bräune gleichmäßiger wirken.

Ein moderner Sommer-Glow braucht heute vor allem eines: Schutz, leichte Texturen und ein bisschen Farbe an den richtigen Stellen. Mehr muss es nicht sein. ●



AKZENTE Gezielt eingesetzt, verleihen Bronzer und Selbstbräuner dem Teint mehr Tiefe



SOMMER-GLOW
Der „RIVAL DE LOOP Liquid Shimmer Bronzer“ verschmilzt sanft mit der Haut, sorgt für einen frischen Look und lässt sich leicht verblenden, 1 Stk.



FRISCHE ZUM AUFTUPFEN
Die leichte Textur setzt einen Hauch Farbe und lässt sich mit dem Kissenapplikator unkompliziert auftragen: „Cream Cushion Blush 03 Peach“, von RIVAL♥me, 11 ml



SONNIGER TEINT
Das „Sunozon Selbstbräunungsgel“ wird mit der gewohnten Gesichts- und Körperpflege kombiniert. Geeignet für Körper, Gesicht und Dekolleté, 30 ml



WISCHFESTE TEXTUR
Der flüssige „Hollywood Glow Face & Luminizer“ mit Jojobaöl und Vitamin E sorgt für einen sommerlichen Look, von RIVAL♥me, 33 ml



anganhaltender
Schutz und sanft
zur Haut.



MIT DEM GESUNDEN pH WERT

— S M DE MEN
— IS E DE IS
— S M DE SENSITI E



M DE IN GE M N 0% Mikroplastik · 0% Silikone · 0% EG

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

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

Auf Schritt und Tritt

TEXT
Ines Hennenberg



Das Knie ist ein Wunderwerk – aber auch anfällig für Verschleiß und Verletzungen. Wie unterstützt man das Gelenk?

Es erwischt einen beim Treppensteigen oder beim Sprint, wenn man unbedingt noch den Bus erreichen will. Anderen widerfährt es beim Joggen im Park oder Toben mit den Kindern: Wie ein Pfeil kann ein Schmerz ins Knie schießen. War das Gelenk bislang ein zuverlässiger und starker Partner, verweigert es plötzlich den Dienst, macht jede Bewegung zur Qual.

Hat man die Power seines Knies zu selbstverständlich genommen, ihm doch etwas zu viel zugemutet, es zu wenig unterstützt? Tatsächlich kann man selbst einiges dafür tun, Knieverschleiß und -verletzungen vorzubeugen – aber auch, um bestehende Schmerzen zu lindern. Ein bisschen Hintergrundwissen kann dabei helfen.

Warum das Knie so verletzlich ist

Das Knie ist das größte Gelenk im menschlichen Körper – und eines der am stärksten belasteten. Beim Gehen, Treppensteigen oder Laufen muss es ein Vielfaches unseres Körpergewichts abfedern. Gleichzeitig muss es Dreh- und Beugebewegungen sowie leichte Rotationen ermöglichen. Ohne diese Kombination könnten wir nicht richtig gehen, laufen oder springen. Damit das klappt, arbeiten im Knie viele Strukturen zusammen: Knorpel schützt die Gelenkflächen, Menisken wirken wie Stoßdämpfer, Kreuz- und Seitenbänder geben Halt, Muskeln und Sehnen führen die Bewegungen aus.

Alle genannten „Bauteile“ des Knies müssen ständig präzise zusammenspielen. Kein Wunder also, dass Fachleute das Knie als das komplizierteste Gelenk des menschlichen Körpers betrachten.



DAUERLÄUFER Unsere Knie leisten täglich Schwerstarbeit – umso wichtiger ist es, früh auf Warnsignale zu achten

Wenn das Gelenk schmerzt

Kompliziert bedeutet leider auch: störanfällig. Grundsätzlich lassen sich die Gründe für Knieschmerzen in zwei Kategorien einteilen: akute Verletzungen, etwa durch einen Unfall, und chronischer Verschleiß. Zwar bringt in puncto Störanfälligkeit jeder Mensch seine genetisch bedingte Disposition mit. Aber auch der eigene Lebensstil kann erheblich dazu beitragen, das Kniegelenk zu destabilisieren – oder eben zu stabilisieren.

Überlastung bringt das Hochleistungsgefüge am häufigsten an seine – je nach individuellem Fitnesslevel – verschiebbaren Grenzen. Wer also regelmäßig Sport treibt, es aber nicht übertreibt, hat auch „sportlichere“ Knie. Die sind dann bei einem munteren 60-Jährigen womöglich strapazierfähiger als bei einem unsportlichen 35-Jährigen.

Schon kleine Fehlstellungen und muskuläre Disbalancen, die auch durch Übergewicht entstehen können, verschieben die Kräfte im Gelenk ungünstig und spielen, laut einer Forschungsanalyse in der Fachzeitschrift „Arthroskopie“ (2025) „eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Gonarthrose“. Dabei ►



BELASTUNGSPROBE Ob bei Sport oder Spiel: Knie müssen ständig Kraft und Beweglichkeit vereinen

nutzt sich der Gelenkknorpel ab. Typisch dafür sind belastungsabhängige Schmerzen und zunehmende Bewegungseinschränkungen. Außerdem ist das Knie vergleichsweise schlecht durchblutet. Knorpel etwa regeneriert sich nur langsam. Schäden können sich daher lange unbemerkt entwickeln.

Die häufigste Ursache für dauerhafte Knieschmerzen ist die Gonarthrose (Kniearthrose). Besonders in der zweiten Lebenshälfte steigt das Risiko, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sind Bewegung, Gewichtsreduktion und eine individuell angepasste Therapie zentrale Bestandteile der Behandlung.

Sehr schmerzhaft ist ein Meniskusriss. Er entsteht häufig durch starke Drehbewegungen, ähnlich wie der Kreuzbandriss. Beide Verletzungen treten oft beim Fußball oder Tennis auf – ein abruptes Stoppen oder Verdrehen des Kniegelenks kann genügen.

Typisch bei Sportarten mit vielen Sprüngen ist das Patellaspitzensyndrom, auch „Springerknie“ genannt. Eine Überlastung der Kniescheibensehne führt zu Schmerzen unterhalb der Kniescheibe. Entzünden sich die Schleimbeutel im Knie, was durch dauerhaften Druck oder Reibung geschehen kann, schwillt das Gelenk an und kann empfindlich oder schmerzhaft reagieren.

Was dem Knie hilft

Um das Knie zu unterstützen, empfiehlt sich demnach regelmäßige Bewegung ohne plötzliche Belastungsspitzen oder einseitige Belastung. Selbst bei bestehender Arthrose kann körperliche Aktivität Beschwerden lindern. Entscheidend ist die richtige Art der Bewegung. Gelenkschonende Aktivitäten sind Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking. Sie stärken die Muskulatur rund ums Knie und entlasten so das Gelenk. Ein Physiotherapeut kann ebenfalls sinnvolle Übungen anleiten.

Beim Körpergewicht spielt jedes zusätzliche Kilo eine Rolle, weil es die Belastung auf dem Knie erhöht. Schon eine kleine Gewichtsreduktion kann Beschwerden spürbar lindern. Eine kniefreundliche Ernährung enthält „Gelenknährstoffe“ wie Kalzium und Vitamin D, Vitamin C unterstützt das Bindegewebe. Nicht zu unterschätzen sind auch gutes Schuhwerk und ausreichende Erholung nach Belastung.

Gerade weil unser Knie so viel leisten muss, gilt es, früh auf Warnsignale zu reagieren. Nicht nur plötzliche starke Schmerzen, auch wiederkehrende Beschwerden sollten mit einem Orthopäden abgeklärt werden. ●

Bei Knieschmerzen:

BELASTUNG REDUZIEREN Dem Knie Ruhe gönnen, ohne es komplett ruhezustellen. Belastende Bewegungen vorerst vermeiden und Beschwerden beobachten.

HOCHLAGERN Das Bein möglichst hoch lagern, um Schwellungen zu reduzieren und das Knie zu entlasten.

KÜHLEN Mehrmals täglich 10–15 Minuten kühlen. Kühlpacks immer in ein Tuch wickeln und nicht direkt auf die Haut legen.

KOMPRESSION Eine elastische Bandage kann das Gelenk stabilisieren und Schwellungen begrenzen.

ABKLÄRUNG Bei starken Schmerzen, deutlicher Schwellung, Instabilität oder anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen. Das gilt besonders nach einem Sturz oder einer Verdrehung des Knies.

Praktische Begleiter durch den Tag



OPTIMALE PASSFORM
Die „Kniegelenkbandage Größe M“*¹ hilft, schmerzende Kniegelenke zu stabilisieren, von altapharma, 1 Stk.



DUFTENDE AUSZEIT
Entspannt und befreit: „Gelenk & Muskel Meeressalz-Bad“*² mit Rosmarin und Eukalyptus, von altapharma, 80 g



WIEDERVERWENDBAR
Zur sanften Unterstützung von Muskeln, Bändern und Gelenken: „Dauerelastische Bandage“*¹, von altapharma, 5 m (gedehnt)



PFLEGT UND BERUHIGT
Wirkt entspannend: „altapharma Arnikasalbe“ mit Vitamin E und Wirkstoffen aus 50–80 g reinen Arnikablüten, 100 ml

*¹Medizinprodukt *²nicht für Kinder unter drei Jahren verwenden

Klar im Kopf. Stark im Alltag.

Smartes Kombiprodukt aus Ginkgo, Ginseng und Konzentrationsvitaminen^{1,3}

NEU



- ✓ Für geistige Leistungsfähigkeit und kognitive Stärke¹
- ✓ Hochdosierte Konzentrationsvitamine^{1,3}
- ✓ Direkte und schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut
- ✓ Natürliche Unterstützung, als verlässlicher Begleiter auch für unterwegs

STAY FOCUSED!

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSS-MANN-App suchen: Auf der Produktsite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Nahrungsergänzungsmittel mit Ginkgo- und Ginsengextrakt, Guarana und Vitaminen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. ¹Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit und ²trägt zusammen mit Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. ³Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen psychischen Funktion bei.





Exklusive
enerBiO-
Rezeptideen

Tofu-Spieße mit
Erdnusssoße (Seite 76)

SOMMERLICHE SNACKS VOM GRILL

Wer braucht da noch Bratwurst? Bei uns kommen Stockbrot, Tofu-Spieße und frische Kirschen auf den Rost. Leicht, vegan und ganz fix zubereitet – so geht Grillen heute

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



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



Stockbrot mit Walnüssen und
Tomaten-Dip (Seite 74)



„Zum heißen Crumble passt ein veganes Vanilleeis perfekt.“

Antonia Böse,
Content-Marketing
bei ROSSMANN



Gegrillter Kirsch-Crumble

👤 4 Portionen ⌚ 25 Min.

Zutaten: 60 g enerBiO Kokosöl neutral,
40 g enerBiO Rohrohrzucker, 1 TL enerBiO Ceylon Zimt,
60 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 20 g enerBiO Mandelmehl,
70 g enerBiO Feine Haferflocken, 1 Pck. enerBiO Hafer Cuisine,
500 g frische Kirschen, entsteint (alternativ TK-Ware),
veganes Eis nach Belieben

So geht's:

1. Kokosöl schmelzen. In einer Schüssel Rohrohrzucker, Zimt, Mehl, Haferflocken und Mandelmehl mischen, das Kokosöl zugeben und alles gründlich mit einer Gabel verrühren, bis Streusel entstanden sind.
2. Kirschen auf 4 feuerfeste Förmchen verteilen (z. B. Soufflé-Förmchen) und je 1 EL Hafer Cuisine dazugeben. Die Crumble-Masse gleichmäßig auf die Förmchen aufteilen und bei nicht zu großer Hitze etwa 10 Min. indirekt grillen. Die Förmchen vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.
Nach Belieben mit Eis servieren. ▶

EIERLÖFFEL
von flink & sauber,
aus hochwertigem
glänzenden
Kunststoff

Tipp

Das Brot gelingt auch
mit der Grillfunktion
des Backofens



Stockbrot mit Walnüssen und Tomaten-Dip

🍴 10 Portionen ⌚ 50 Min. + 1 Std. Gehzeit

Zutaten: 80 g enerBiO Walnusskerne,
400 g enerBiO Dinkelmehl Type 630,
½ TL enerBiO Rohrohrzucker,
1 Glas enerBiO Getrocknete Tomaten in Öl,
½ Glas enerBiO Olivenmix, 4-5 EL enerBiO
Bratöl Olive, 30 g enerBiO Tomatenmark,
enerBiO Schwarzer Pfeffer,
½ Würfel frische Hefe, 2-3 TL Salz

KÜCHENMESSER
von flink & sauber,
besonders handlich, mit kurzer
elastischer Klinge

So geht's:

1



Walnusskerne fein hacken. Hefe und Zucker in 30 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer Schüssel Mehl, 2 TL Salz, gehackte Nüsse, Hefewasser und weitere 200 ml lauwarmes Wasser vermengen.

2



Zum Schluss 3 EL Olivenöl zum Teig geben und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

3



Für den Dip die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und zusammen mit den Oliven grob hacken. Mit Tomatenmark, Pfeffer und etwas Tomatenöl cremig pürieren.

4



Frische Haselzweige von der Rinde befreien oder Schaschlikstäbchen in Wasser legen. Teig kneten, in 10 Portionen teilen und zu Teigsträngen rollen. Nicht zu dick um die Stöckchen wickeln, mit Öl bestreichen. Auf dem Grill bei indirekter Hitze goldbraun backen, dabei mehrmals wenden. ►

enerBIO

Tipp

Zu den Tofu-Spießen passt auch die „enerBIO Indische Currysauce“



Tofu-Spieße mit Erdnusssoße

2 Portionen 45 Min. + 1 Std. Marinierzeit

Zutaten: 2 Pck. enerBIO Tofu Natur, 2 EL enerBIO Sesamöl geröstet, 2-3 TL enerBIO Agavendicksaft, 2 EL enerBIO Ingwersaft, 100 g enerBIO Erdnussmus, 200 ml enerBIO Kokosmilch, 2 EL enerBIO Sesam ungeschält, 4 EL Sojasauce, 1 TL rote Currypaste, 1 Limette, Salz

So geht's:

1. Tofu grob würfeln (2-3 cm) und 5 Min. in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
2. Aus 1 TL Agavendicksaft, Sesamöl, 1 EL Ingwersaft und 2 EL Sojasauce eine Marinade anrühren. Tofu hineingeben, gründlich mischen und mindestens 1 Std. ziehen lassen.
3. Für die Soße Kokosmilch in einem Topf erhitzen, Currypaste und Erdnussmus darin auflösen. Mit restlicher Sojasauce, Agavendicksaft, Ingwersaft und etwas Limette abschmecken.
4. Marinierten Tofu auf gewässerte Spieße stecken und ca. 5 Min. bei geringer Hitze von jeder Seite grillen. Mit der Erdnusssoße, Limettenspalten und Sesamsaat dekoriert servieren.

2



3



4



1. SCHASCHLIKSTÄBCHEN von flink & sauber, aus zertifiziertem Holz, perfekt für die Zubereitung von Spießen oder die Garprobe beim Kochen, Braten und Backen.
2. TOFU NATUR von enerBIO, die vielseitige Basis für Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert.
3. ERDNUSSMUS von enerBIO, ideal als Aufstrich oder vegane Verfeinerung von Speisen.
4. SESAMÖL geröstet von enerBIO, verleiht Salaten, Currys, Reis- oder Nudelgerichten einen fernöstlichen Touch.

Gutes in Bestform.

ener
BIO

Für unterwegs. Für zwischendurch. Für dich.

DE-ÖKO-039



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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

START-UP

Wenn das Wissen über Wildkräuter auf alte Rezepturen trifft: Das Start-up Kruut bringt fläschchenweise Natur zurück in unseren Alltag



KRÄUTEREXPERTIN
Lina Voß weiß viel über die Kraft der Wildkräuter

Brennnessel, Salbei, Spitzwegerich oder Quendel: Seit langer Zeit sind Wildkräuter Begleiter des Menschen. Das Berliner Start-up Kruut zeigt, wie aus ausgesuchten Pflanzen Elixiere und Tinkturen entstehen: nach traditionellen Rezepturen, ohne künstliche Konservierungsstoffe und mit sorgfältiger Verarbeitung, wie die Macher betonen. Überliefertes Wissen trifft dabei auf moderne Standards. Besonders beliebt sind sogenannte Oxymels – Kräuterauszüge aus Honig und Apfelessig. Bei Kruut werden zu 100 % Bio-Wildpflanzen verwendet, außerdem Apfelessig aus Demeter-Äpfeln und Honig aus ökologischer Imkerei. Mehr über Kruut verrät die Biologin und Kräuterexpertin Lina Voß.

Bitte beschreiben Sie Kruut in einem Satz.

Mit Kruut sorgen wir dafür, dass altes Wissen über heimische Wild-



Erhältlich auf
rossmann.de

**TRADITIONELLE
REZEPTUREN**
Wildkräuter, Honig,
Fruchtsäfte und
Apfelessig: Die Shots
„kraft shot“ (oben)
und „immun shot“
(re.) von Kruut
gibt's auch in den
ROSSMANN-Filialen

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



WIR SIND
DIE NEUEN!

kräuter, Pflanzenkunde und traditionelle Rezepturen nicht in Vergessenheit gerät, sondern durch leckere Kräuterelexiere wie unsere Oxymels wieder zurück in den Alltag kommt.

Was macht Sie richtig zufrieden?

Wenn die Natur gesund, wild und voller Vielfalt ist. Dieses kräftige, leuchtende Grün im Frühling macht mich jedes Jahr aufs Neue so glücklich. Ich würde am liebsten direkt überall reinbeißen.

Ihre größte Schwäche?

Ich kann an wilden Pflanzen und leider auch an guten Pommes mit Ketchup nicht vorbeigehen.

Drei Menschen – lebend oder tot –, die Sie gerne zum Abendessen treffen würden?

Die Primatenforscherin Jane Goodall, die Naturheilkundlerin Hildegard von Bingen und den Naturfilmer David Attenborough.

Wenn wir Sie zu Hause besuchen, was würden Sie für uns kochen?

Wildkräuter-Lasagne! ●

NEQI
*professional
hair care*

Jetzt
testen!

DIE HAARPFLEGE, DIE DEIN FRISEUR *HEIMLICH* NUTZT:



Mit Phytokeratin, Peptiden und Pflanzenextrakten für
**eine gestärkte Haarstruktur,
verbesserte Kämmbarkeit
und Anti-Frizz-Effekt**



LOB DES EIGENSINNS

Ein spezielles Früchtchen: die Aronia

TEXT Ines Hennenberg

Die kleine runde Frucht lässt einen leicht erschauern, wenn man sie frisch vom Strauch nascht. Im reifen Zustand – außen violett-schwarz, innen dunkelrot – schmeckt die Aronia herb-säuerlich. Aber was im Mund für Irritation sorgt, ist etwas anderes. Die Aronia, auch „Schwarze Apfelbeere“ genannt, gehört botanisch zu den Rosengewächsen und ist keine echte Beere. Typisch für sie ist ihr adstringierender Effekt. Das bedeutet: Sie verursacht kurz ein trockenes und pelziges Gefühl auf der Zunge. Das liegt am hohen Anteil an Gerbstoffen (Tanninen) und sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenolen). Gemeinsam ziehen sie

die Schleimhaut zusammen (lat. adstringere: zusammenziehen). Macht aber nichts.

Roh genossen, ist die Aronia durchaus gewöhnungsbedürftig. Sie enthält jedoch verschiedene Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Verarbeitet schmeckt sie deutlich milder und ist deshalb als Saft, Marmelade, Gelee oder getrocknet in Müslis und Smoothies sehr beliebt. In ihr stecken die Vitamine C, K und E sowie Eisen und Folsäure. Ausgerechnet die Polyphenole, die anfangs für Missempfinden sorgen, machen sie ernährungsphysiologisch besonders interessant: Aroniabeeren zählen zu den polyphenolreichsten Früchten Europas.

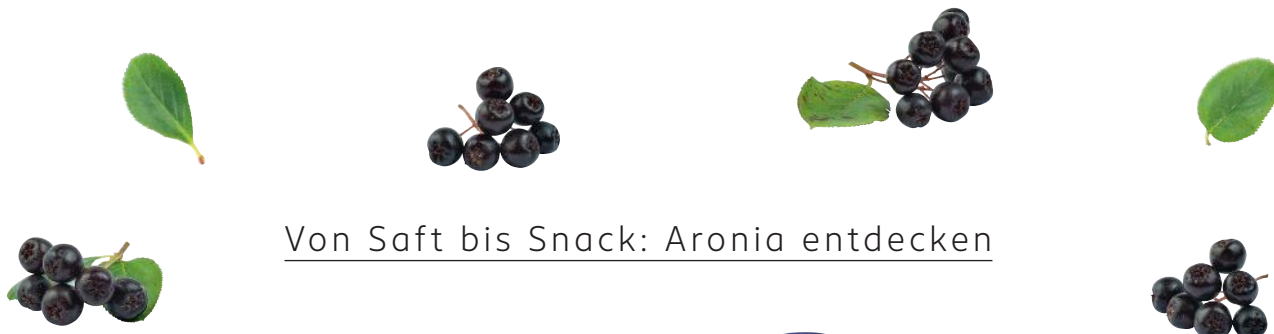
Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die natürlicherweise in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommen und derzeit wissenschaftlich untersucht werden. Gegenstand der Forschung ist dabei ihr möglicher ernährungsphysiologischer Stellenwert. Zum Wundermittel wird die Aronia damit nicht, wohl aber zum Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Ursprünglich stammt die Aronia aus Nordamerika, wo sie nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch wegen ihrer Haltbarkeit – getrocknet bis zu einem Jahr – von indigenen Völkern geschätzt wurde. In Europa verbreitete sie sich vor allem im 20. Jahrhundert, zuerst in Osteuropa, wo sie bis heute großflächig angebaut wird. In Deutschland wächst die Frucht inzwischen ebenfalls, häufig in ökologischer Landwirtschaft, da die robuste Pflanze als anspruchslos und nachhaltig gilt, auch weil sie wenig Pflanzenschutzmittel benötigt. Ihre Blütezeit beginnt im Frühjahr, die Früchte sind ab Spätsommer (August oder September) bis in den Frühherbst hinein erntereif. Ein Tipp für alle Pflücker: Wem frische Aroniabeeren zu eigenwillig schmecken, kann ihr Aroma auch durch Einfrieren mildern – oder sie gleich in verarbeiteter Form genießen. ●



Oma Heidis Tipp

Süß, scharf und herb: Meine Aronia-Schoko-Chili-Energyballs sind eine Geschmacksoffenbarung. Dafür mixe ich 150 g entsteinte Datteln mit 70 g getrockneten Aronia, 100 g gemahlenden Mandeln, 3 EL Backkakao und ¼ TL Chiliflocken. Aus der klebrigen Masse forme ich kleine Bällchen, die nach etwa einer Stunde im Kühlschrank fest sind.



Von Saft bis Snack: Aronia entdecken



AB DEM ERSTEN JAHR
Früchteriegel in zwei
leckeren Sorten: „Bio
Mini-Riegel-Mix Apfel-
Banane & Apfel-Aronia“
von Babydream, 100 g



KLEINE BONBONPAUSE
Fruchtig-erfrischender
Genuss: die zuckerfreien*
„Granatapfel-Aronia
Bonbons“ mit Vitamin C,
von altapharma, 50 g



HERB-FRUCHTIG
Pur, gemischt mit anderen
Säften oder für Smoothies
und Desserts: „Aronia-
saft“, 100 % Direktsaft,
von enerBIO, 330 ml



UNTERWEGS
Für den kleinen Hunger:
„Bio Früchteriegel
Rote Beeren“, ab dem
ersten Jahr, von
Babydream, 25 g

* mit Süßungsmitteln



Rotbäckchen®



DIE WERTVOLLE FORMEL FÜR DIE FAMILIE

Das Beste weitergeben.

Sommer im Glas



Ob Weiß oder Rosé, mit oder ohne Alkohol,
prickelnd oder still – diese
erfrischenden Aperitifs und Weine sind ideal
für den Genuss im Freien

TEXT Kirsten Lehmkuhl

Sie sind fröhlich, leicht und unkompliziert: Terrassenweine. Mit sommerlicher Frucht und Frische schmecken sie gut gekühlt auf Veranda, Balkon oder im Garten besonders gut – und sorgen dabei für ein bisschen Urlaubs-Feeling.

Mit ihrem Bouquet von Himbeeren, Erdbeeren, Aprikosen oder dezenten Nuancen von Zitrusfrüchten punkten sie in der warmen Jahreszeit als wahre Verführer. Da sie zudem mit einer erfrischenden Säure aufwarten, beleben sie aufs Schönste den Gaumen. Das Angebot an Sommergetränken ist groß. Lebhaftes Weiß- oder liebliche Roséweine eignen sich ebenso für lauschige Abende unter freiem Himmel wie raffinierte Cocktails, anregende Aperitifs oder ein prickelnder Secco. Dabei muss nicht immer Alkohol im Spiel sein. Längst gibt es auch alkoholfreie Alternativen oder Varianten mit nur wenigen Prozenten. Und das Beste: In den ROSSMANN-Regalen findet sich etwas für jeden Geschmack!

Neu im Sortiment ist ein Erfrischer, der an den kultigen Italienklassiker erinnert. Sein Name: **Louis Fernandet The Taste of Limoncello Spritz* (1)**. Sein Alkoholgehalt? Gleich null! Schon wie er so vergnügt zitronengelb in der Flasche leuchtet, weckt er Lust auf den ersten Schluck. Das ist spritzig-fruchtiger Genuss par excellence. Auf zerstoßenem Eis und mit einer Zitronenscheibe als Deko überzeugt er nicht nur als Aperitif. Zum Mixen von Cocktails hält er sich gleichfalls bereit. Selbst als Longdrink, aufgefüllt mit Mineralwasser, ist er eine gute Wahl. Noch ein Minzeblättchen hinein – lecker!

Wenn wir schon gefühlt in Italien sind, kommt hier gleich noch der **Felice Spritz Aperitivo* (2)**. Ein Hauch von Bitterorange macht dieses weinhaltige aromatisierte Getränk, wie ein



COOL BLEIBEN!

Tipp:

Füllen Sie die Gläser an lauen Abenden nur etwa zu einem Drittel. Gerade Wein erwärmt sich bei hohen Außentemperaturen rasch.



1



2



3



4



5

Aperol Spritz, zum herb-süßen Erlebnis. Bereits fix und fertig gemischt, ist er für kurze Auszeiten an milden Sommerabenden perfekt. Besonders wenn er als orangeroter Hingucker auf Eis und mit einer Orangenscheibe serviert wird. Sein Alkoholgehalt ist mit 6,9 Volumenprozent verhältnismäßig gering.

Wo es gerade so schön prickelt... wie wäre es mit einem **ROSS Secco Rosé* (3)**, der neben Aromen von Himbeeren und Preiselbeeren gleich noch Noten von Aprikosen und Nektarinen präsentiert? Der Name des Perlweins kommt nicht von ungefähr. Der „ROSS Secco Rosé“ ist ein rosarotes Gemeinschaftswerk von ROSSMANN und dem Musiker, Entertainer und Moderator Ross Antony, produziert in Rosswag!

Ein vollmundiger Rosé ganz ohne Perlage ist in der warmen Jahreszeit ebenfalls ein traumhafter Begleiter für entspannte Momente auf Terrasse oder Balkon. Der halbtrockene **Monte Carbonero Rosado* (4)** stammt aus dem sonnigen Spanien. Reife Himbeer- und Erdbeernoten und edle Tempranillo-Trauben verwöhnen den Gaumen – im Team mit subtilen floralen Noten im Hintergrund. Dazu setzt er seine feine Restsüße in Szene, gepaart mit einer erfrischenden Säure: ein leicht zu trinkender veganer Wein für lange Nächte unterm Sternenhimmel.

Für alle, die Weißwein lieben, ist der noble Biowein **Montigny Grauburgunder Riesling* (5)** aus Deutschland genau richtig. Er stammt von der Nahe. Diese Cuvée verbindet die Weichheit und Cremigkeit des Grauburgunders mit der knackigen Säure des Rieslings. Aromen von gelben Früchten und eine zarte Mineralität machen ihn zu einem eleganten Tröpfchen: harmonisch, frisch und ausdrucksstark, mit einem langen Nachhall!

BESTE BEGLEITER

Pflege, Frische und kleine Wohlfühlmomente für Alltag, Sommer und zu Hause – das sind unsere aktuellen Empfehlungen aus dem ROSSMANN-Regal

PUR IM
GESCHMACK



NATÜRLICH GUT

Der „Cranberry Muttersaft“ von Rabenhorst ist ein 100 % purer Direktsaft aus erster Pressung – ohne Zusätze, aber mit der Fülle wertvoller Inhaltsstoffe, 700 ml



SANFT ZUR HAUT

Die „sebamed Frische Dusche“ mit milder, seifenfreier Rezeptur versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und stabilisiert das Hautmikrobiom, 200 ml



LIEBE ZUM DETAIL

Die „under2wear 2er Füsslinge Summer Vibes, in den Gr. 35/38 und 39/42“ bringen mit gestickten Sommermotiven gute Laune in den Schuh. Mit ABS an der Ferse, 2 Stk.



FÜR DEN AKTIVEN ALLTAG
Die Nahrungsergänzung „Vital
Magnesium“**1 in Saftform vereint
Genuss und Funktionalität.
Direktsäfte, ergänzt um Magne-
sium, Vitamin B6 und B12, 450 ml



AUCH FÜR EMPFINDLICHE AUGEN
Schützen vor Allergiesymptomen:
„Protection Augentropfen“**2
mit dem natürlichen
Zellschutzmolekül Ectoin®.
Von bestview, 10 ml



SCHON GEWUSST?
UV-Strahlen können
auch durch Fensterglas
dringen – besonders
UVA-Strahlen gelangen
so bis in Innenräume
und ins Auto



SOFORTSCHUTZ
Für sonnenempfindliche Lippen:
„Lippenpflegestift Sensitiv LSF
50+“**3 mit UVA- und UVB-Schutz.
Dermatologisch getestet, von
Sunozon Sensitiv, 1 Stk.



100 % ORGANISCHER DÜNGER
Für alle Grün- und Blühpflanzen,
Kräuter, Gewürze und Tomaten:
„Bio-Düngestäbchen“ mit Wirk-
stoffen aus Algen, Guano und
Huminsäuren. Von RUBIN, 30 Stk.

Praktisch für
unterwegs



Unkompliziert
genießen

SCHNELL GEMIXT
Der Beauty-Nährstoffkomplex „tetesept Kollagen 5000 Complex“**4
kombiniert 5.000 mg Kollagenhydrolysat mit Hyaluron,
Q10 und Vitamin C. Das Pulver mit Himbeergeschmack lässt sich
in Wasser, Getränke oder Müsli einrühren und ist
portionsweise in praktischen Beuteln verpackt, 10 Stk.



SOMMER, SONNE, **SPITZEN- SPORT**

Beachvolleyball begeistert längst weit über die Profiszene hinaus. ROSSMANN fördert den Sport als Partner des Deutschen Volleyball-Verbands



HECHTSPRUNG
Einsatz bis
zur letzten Sekunde:
Clemens Wickler
kämpft
um jeden Ball

Was einst als Randsportart begann, zieht heute bei Groß-Events Tausende Fans vor Ort und Millionen vor den Bildschirmen in seinen Bann. Ein Beispiel dafür waren Ende Juli die Finals in Hannover. Dort war der beliebte Trendsport erstmals Teil des Multisport-Events, bei dem die besten Athleten des Landes in mehr als 20 Sportarten um Deutsche Meistertitel kämpften. ROSSMANN ist Hauptsponsor der Finals und unterstützt darüber hinaus als offizieller Event-Partner des Deutschen Volleyball-Verbandes (DVV) gezielt den Volleyballsport in Deutschland. Für die German Beach Club Finals

verwandelte sich der Opernplatz mitten im Zentrum Hannovers in eine Beach-Arena. Dort wurden die ersten Deutschen Clubmeister im Beach-Volleyball gekürt. Vier Clubs traten pro Geschlecht gegeneinander an und lieferten sich spannende Wettkämpfe.

Dabei war die Sportart bis in die 1990er-Jahre in Deutschland kaum bekannt. Für mehr Sichtbarkeit sorgte nach der Aufnahme ins olympische Programm 1996 das Duo Jörg Ahmann und Axel Hager mit der Bronzemedaille 2000 in Sydney. Den entscheidenden Popularitätsschub brachte jedoch eine Generation später das Team Julius Brink und

Jonas Reckermann. Bei den Olympischen Spielen in London schrieben sie Sportgeschichte: Sie holten als erste Europäer olympisches Gold im Beachvolleyball. Der Triumph machte die beiden bundesweit bekannt und gilt als Wendepunkt für den deutschen Beachvolleyball.

Der Erfolg des Sports lässt sich jedoch nicht allein an Zuschauerzahlen oder Medaillen messen. Ein Grund für seine Beliebtheit liegt in der Einfachheit: Gespielt wird fast überall dort, wo ein Netz und ein Ball vorhanden sind. Wie faszinierend Beachvolleyball auf höchstem Niveau sein kann, zeigen die derzeit erfolgreichsten deutschen Teams. ►



OLYMPIASILBER
Seit 2022 als Team
auf der Überholspur
– das Herrenteam
Nils Ehlers
(li.) und Clemens
Wickler (re.)

ERFOLGSDUO
Seit 2021 ein Team
und große Olympia-
Hoffnung: Svenja
Müller (li.) und Cinja
Tillmann (re.)



ABWEHR
Blitzschnelle
Reaktion: Cinja
Tillmann in der
Defensive



NACHGEFRAGT BEI ...

... Nils Ehlers und Clemens Wickler, die aktuell die deutsche Beachvolleyballszene prägen. Mit ihrer olympischen Silbermedaille und internationalen Top-Platzierungen gehören sie zur Weltspitze und zeigen, dass Deutschland weiterhin zu den erfolgreichsten Beachvolleyball-Nationen zählt.

Was ist für Sie das Besondere am Beachvolleyball?

Nils Ehlers: Ich trage die maximale Eigenverantwortung für den Erfolg, und trotzdem handelt es sich um einen Teamsport. Man ist viel selbstständiger und kann sich auf dem Feld nicht verstecken, weil man an jedem Ballwechsel beteiligt ist.

Clemens Wickler: Wir bilden das kleinste Team der Welt, und keiner von uns kann während des Spiels ausgewechselt werden. Man muss für jede Situation selbst eine Lösung finden und den Partner unterstützen, wenn dieser unter Druck gerät.

Was hat Ihr Teampartner, was Sie nicht haben?

C. W.: Knapp 20 cm mehr an Größe, eine unglaubliche Reichweite, eine sehr hohe Abschlagshöhe, und trotzdem ist er sehr beweglich. Außerdem ist er einfach ein richtig guter Typ, mit dem ich gerne Zeit verbringe.

N. E.: Er ist einer der besten Abwehrspieler der Welt, nicht umsonst wird er „El Galactico“ genannt. Seine Hechtbagger und Flugeinlagen sind legendär.

Wo und wie spielen Sie am liebsten?

C. W.: Heute spiele ich auf höchstem Niveau und genieße besonders die Atmosphäre in vollen Stadien. Unvergessliche Momente waren zum Beispiel die Weltmeisterschaft 2019 in Hamburg oder die Olympischen Spiele in Paris. Gleichzeitig schätze ich aber auch die einfachen Seiten des Sports. Ob am Strand von Rio de Janeiro oder bei mir zu Hause am Starnberger See – Beachvolleyball macht mir überall Spaß.

N. E.: Der Center Court am Fuß des Eiffelturms, vor den Augen meiner Familie, das wird mir für immer

in Erinnerung bleiben. Ansonsten mag ich Turniere mit wenig Wind und viel Sonnenschein. Am liebsten an den schönen Stränden dieser Welt.

NACHGEFRAGT BEI ...

... Svenja Müller und Cinja Tillmann, dem derzeit erfolgreichsten deutschen Damen-Duo. Sie bestimmen seit Jahren die nationale Konkurrenz und gewannen bereits viermal den deutschen Meistertitel. Auch international zählen sie zu den stärksten deutschen Teams.

Sie haben vorher Hallenvolleyball gespielt. Wie sind Sie zum Beachvolleyball gekommen?

Cinja Tillmann: Mein Wechsel von Hallen- zu Beachvolleyball war eher schleichend. Ich habe eine Zeit lang beides parallel gemacht, aber zum Beachvolleyball habe ich eine noch größere Liebe entwickelt.

Svenja Müller: Mit 13 hat mich meine beste Freundin gefragt, ob ich mit ihr ein Beachvolleyballturnier spiele. Das hat mir sofort so viel Spaß gemacht, dass ich dageblieben bin.

Was hat Beachvolleyball, was Hallenvolleyball nicht hat (außer Sand)?

C. T.: Ich mag die Vielseitigkeit beim Beachvolleyball. Man muss annehmen, zuspiesen, angreifen können,

alle Techniken beherrschen. Auch die äußeren Einflüsse durch Wind, Regen und Sonne spielen eine Rolle.

S. M.: Beides sind coole Sportarten. Aber beim Beachvolleyball ist man auf sich allein gestellt, man muss mehr Verantwortung übernehmen. Man steht nur zu zweit auf dem Spielfeld und kann nicht ausgewechselt werden.

Viele Menschen verbinden Beachvolleyball mit Spaß und Leichtigkeit. Wie viel davon steckt tatsächlich im Profisportalltag und wie viel harte Arbeit?

C. T.: Wir trainieren jeden Tag zwei Mal, auch Athletiktraining, Krafttraining, Sprint und Sprünge. Ich liebe diesen Sport, trotzdem muss ich mich manchmal zum Training überwinden, um dort auch alles zu geben. Das ist harte Arbeit.

Wie erklären Sie sich die Erfolgsgeschichte des Beachvolleyballs?

C. T.: Die Sportart macht nicht nur uns Profis Spaß, sondern auch jedem, der bei gutem Wetter am Strand ist und selber spielt.

S. M.: Ich glaube, Beachvolleyball ist für den Zuschauer einfacher zu verstehen, weil nicht ganz so schnell gespielt wird. Dazu kommt die Mischung aus Partystimmung auf den Rängen und Hochleistungssport auf dem Court. ●



ENGAGEMENT
ROSSMANN fördert
Sport in Deutschland
auf verschiedenen
Ebenen



EXPO-HALLE AM WESTFIELD CENTRO IN OBERHAUSEN

HOUSE OF MAGIC

MIT EHRlich BROTHERS

DAS MAGISCHE ABENTEUERLAND FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Ausflugstipp in Oberhausen! Ganzjährig geöffnet!

EHRlich BROTHERS WONDERWORLD

AUFBRUCH INS UNMÖGLICHE

THE NEW SHOW

29.11.26 Hamburg	PREMIERE	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



ES IST ZEIT, ANDERS ÜBER

BLASENSCHWÄCHE ZU DENKEN



**+33%
MEHR INHALT**



ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ. ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.

RÄTSEL

UND
GEWINN-
SPIEL

Wie wäre es mit einem Familienurlaub in den österreichischen Bergen? Jetzt miträtseln und mit etwas Glück einen Urlaub im Hotel Steiner gewinnen!

ital. Mit- tagsruhe Flugzeug- typ	▼	Zucker- rohr- schnaps	▼	mehr als gut	▼	eine Groß- macht (Abk.)	▼	lange kochen lassen	▼	höfliche Anrede in England	deutsches Weinbau- gebiet
▶		▶	▶					Spiel- karte	▶		3
▶						Teil des Mittel- meers	▶	zu Hause	▶		
Be- dauern	7					Wasser- fahr- zeuge	▶	Zeit- alter	2		
Handy- Nachricht										zu den Akten (ad ...)	
Steinzeit- ernährung als Diät (Kw.)						Nahver- kehrszug Mobilfunk- standard	11				
▶								Schwimm- becken		Wüste in Nord- afrika	fröhlich, ver- gnügt
Ge- wässer	südlich heiß	▶							4		
▶	▼					rote Garten- frucht 'Fahrrad'	▶				
unge- trübt						Körper- spray	▶			Knorpel- fisch ehem. Tor- wart (Oliver)	
▶						engl. Bier	9				
								Polizei- behörde	5		Multipli- kations- zeichen
								englisch: langsam			
Produkt aus Kalk, Sand u. Soda	▶									Glied- maße	
▶										Kopf- bewuchs	6
										engl. Ausruf	
frisch (Tempe- ratur)						englisch: Stadt	▶			Herings- fisch, Maifisch	norwe- gische Münze
						Weltfuß- ballbund	▶				
ägypti- sche Schutz- göttin	Abk.: Ferien- wohnung	▶								kalte Süß- speise	Weiß- hand- gibbon
	Steh- paddeln	▶									
▶								Wasser- wege	1		
Strand	▶									Fluss durch München	10
Halb- edelstein											
▶	8					Fluss durch Grenoble	▶				

C 2608

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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



POOL UND PANORAMA

In Obertauern, im österreichischen Bundesland Salzburger Land, warten nicht nur zahlreiche Gipfel auf die Gäste vom Vier-Sterne-Superior-Hotel Steiner. Es gibt eine wahre Fülle von Möglichkeiten für Familienfreizeit und Erholung.

Das Angebot reicht vom Indoor-Sandspielplatz bis hin zum Angelspaß im nahegelegenen Wildpark. Highlight im Haus der Gastgeber Andrea und Thomas Steiner ist zweifelsohne das BergSPA für Familien. Indoor-pool und Whirlpool bleiben das Herzstück. Hinzugekommen sind in diesem Sommer außerdem ein Babybecken samt Rutsche für die Kleinsten und neue Ruheräume, zudem wurde ein neuer Outdoor-Bereich gestaltet. Unter allen eingesendeten richtigen Lösungen verlosen wir vier Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder inklusive Genuss-Vollpension – die Gäste werden also auch kulinarisch rund um die Uhr verwöhnt!

hotel-steiner.at

STEINER

**** SUPERIOR - OBERTAVERN

RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 5 × ein Überraschungspaket mit farbenfrohen Produkten aus dem ROSSMANN-Sortiment.



Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105.



„Nur ein Waschmittel-Blatt für frische und strahlend saubere Wäsche!“

WASCHMITTEL NEU GEDACHT!

Einfach zu Dosieren, 100 % wasserlöslich
JETZT ENTDECKEN!

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



Sudoku | schwer

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

So geht's!

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

Teilnahmezeitraum: 01.08.2026 bis 31.08.2026

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

Die Lösung im Centaur Juli 2026 lautete:
DURCHATMEN

SAN T ZU SENSIBLER HAUT

ENTDECKE UNSEREN SCHUTZ
BEI LEICHTER BLASENSCHWÄCHE

Anzeige

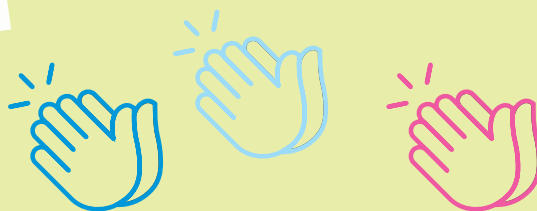


ET T
P E EN!



TENA S S mit A or Auslau en euchtigkeit und Ger chen.
Dank des atmungsaktiven Materials ohne Duft- und Farbstoffe werden Flüssigkeiten schnell absorbiert und Feuchtigkeit von der Haut weggehalten. Der optimale Schutz für den empfindlichen Intimbereich.

*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.



DAS SIND DIE GEWINNER!

Aus rund 400 Comics zum Thema Familie sind diese hier die allerbesten der besten. Herzlichen Glückwunsch an die sechs Gewinner des diesjährigen **Wettbewerbs** von DEIN SPIEGEL und ROSSMANN!



DIE JURY Alexandra Klaußner von „DEIN SPIEGEL“, Anna Kentrath von ROSSMANN, Ideenprofi Fabian Frese (von links) – und Comiczeichner Flix auf dem Bildschirm

So hat die Jury entschieden

So viele unterschiedliche Ideen stecken in den Comics. Viele haben ihre Familie als Menschen gemalt, aber es gibt auch Familien, die aus Stiften bestehen, aus Haushaltsgeräten, aus Monstern, Tieren, Fabelwesen – jemand hat sogar eine Klamotten-Familie gezeichnet, die zusammen eine Runde in der Waschmaschine dreht. Manche Geschichten sind fröhlich, manche traurig, und alles dazwischen gibt es auch. Viele handeln von Ausflügen und verschiedensten gemeinsamen Erlebnissen, manche von der Corona-Pandemie, andere von Stress wegen Hausaufgaben. Keine leichte Aufgabe, daraus die auszuwählen, die nun auf diesen Seiten als die besten zu sehen sind. Die Jury bewertete neben der Grundidee auch die Geschichte und die Art der Zeichnungen – und stand diesmal vor einer neuen Herausforderung: Ob der Comic wohl wirklich selbst ausgedacht und zu Papier gebracht worden war? Oder hat da jemand Künstliche Intelligenz genutzt? Glücklicherweise hat Comicprofi Flix ein besonderes Auge, sogar über die Distanz: Er war diesmal leider nicht vor Ort in Hamburg, sondern digital zugeschaltet.

8-11
JAHRE



1. Platz:
Ava, 11,
aus Berlin

In nur drei Bildern erzählt Avas Comic ganz viel über zwei unterschiedliche Kulturen. Es sind nicht nur die Teigtaschen, die sich unterscheiden, sondern auch das Drumherum: der Weihnachtsbaum und der gedeckte Tisch im Hintergrund. **Die Jury mochte die Klarheit der Zeichnungen und die Idee, übers Essen etwas über die Familie zu erzählen.** Man versteht sofort, worum es geht. Comicprofi Flix mochte außerdem die Darstellung der Familie: „Alle anders und doch eine Einheit. Das finde ich echt besonders.“ Insgesamt landete Ava dafür auf Platz eins. ►

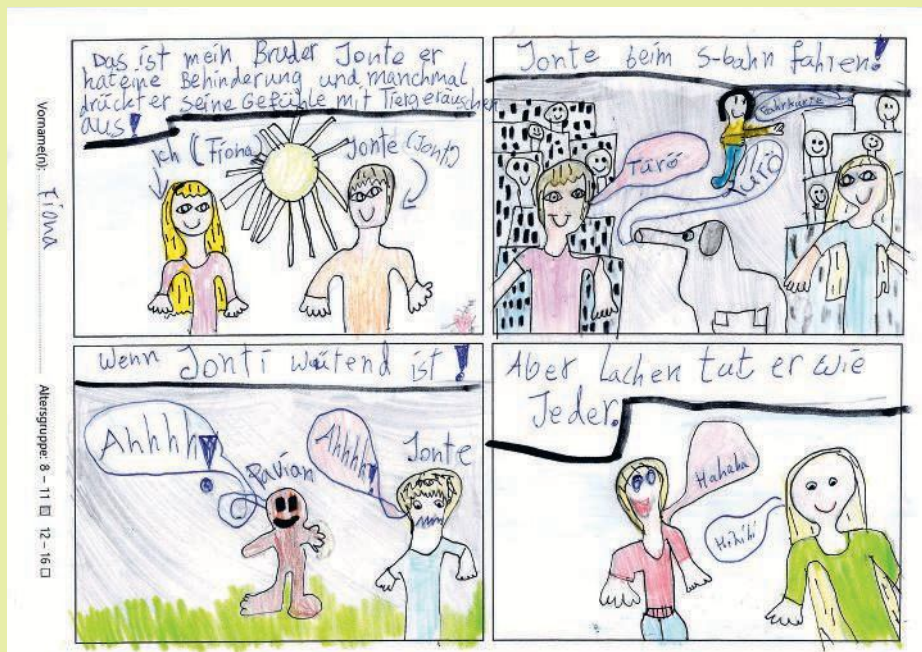
8-11
JAHRE



2. Platz:
Raphael 8,
aus Warburg



Ganz ohne Sprechblasen erzählt Raphaels Comic von etwas, das vermutlich viele Familien kennen, die je versucht haben, zusammen ein Zelt aufzubauen: Ratlosigkeit. Wo kommen die Stangen durch? Was hat es mit den Schnüren auf sich? Wo ist oben, wo ist unten? Wer hat die Heringe gesehen? Und, um Himmels willen: Warum ist die Anleitung so schwer zu verstehen? All das erschließt sich beim Betrachten sofort, und Comicprofi Flix sagt: „Das ist zeichnerisch toll! Der Wald, die Perspektiven, der flotte Strich. Und man darf nicht vergessen, Raphael ist erst acht Jahre alt! **Wenn der weitermacht, können wir uns auf tolle Werke freuen.**“



Was macht deine Familie besonders? Das war die Frage, die über diesem Wettbewerb stand. **Fiona erzählt in ihrem Comic von ihrem Bruder Jonte. Der Comic thematisiert, dass Jonte seine Gefühle anders ausdrückt als viele andere Menschen,** und er hat eine wunderschöne Aussage am Schluss. Der Jury gefiel, dass die Tiergeräusche nicht nur beschrieben werden, sondern dass die Tiere tatsächlich im Bild auftauchen – als würde wirklich ein Elefant mit in der S-Bahn fahren. Man spürt, wie sehr Jonte geliebt wird. ▶



3. Platz:
Fiona, 10,
aus Hamburg

el

COMIC-WETTBEWERB

DANKE!

Rund 400 Comics habt ihr uns geschickt –
auf so viele verschiedene Ideen seid ihr gekommen, toll!
Der Wettbewerb, zu dem **DEIN SPIEGEL** und die
Drogeriemarktkette **ROSSMANN** aufgerufen hatten, handelte in
diesem Jahr von einem Thema, das wohl alle
Menschen auf der Welt irgendwie beschäftigt: Es ging
darum, Comics zum Thema Familie zu zeichnen.

Ihr habt euch Geschichten überlegt und sie mit viel Fantasie
und ganz besonderen Gedanken zu Papier gebracht.

Und wir sagen:

DANKE

für all eure Ideen!

Der Jury ist es nicht leichtgefallen, unter allen Einsendungen
die besten Beiträge auszusuchen.

DEIN SPIEGEL **ROSSMANN**



meridol®



gegen die *Ursache* von *Zahnfleisch-* *problemen*

bei gemeinsamer
Anwendung



¹ In der Reduzierung von Plaque, bevor Zahnfleischproblemen entstehen, nach 3 Wochen 2x täglicher Anwendung von meridol® Zahnpasta und Mundspülung im Vergleich zu alleinigem Zähneputzen mit herkömmlicher Zahnpasta (1450 ppm F als Monofluorphosphat).

² Die meridol-Produktfamilie ist eine Empfehlung bei einer repräsentativen Online-Umfrage bei 301 Zahnärzt:innen in Deutschland im Juni 2024, gefragt nach Marken-Empfehlungen für Zahnpasten und Mundspülungen (im Bereich Zahnfleischprobleme) als auch für Zahnbürsten.

Ein Herz zwischen zwei Ländern



1. Platz:
Fatira, 14,
aus Greifswald



Diesen Comic muss man ganz aus der Nähe betrachten, um alle Details zu sehen, die Fatira beeindruckend gezeichnet hat. **Fatira erzählt davon, wie es ist, aus Indonesien nach Deutschland zu kommen.** Indonesien ist weit weg, Tausende Kilometer. Wer die Figuren betrachtet, fühlt die Kälte nach der Ankunft, die Verwirrung über Wörter wie „Moin“ und den Stress, den die Mutter hat, die sich ohne den Vater in Deutschland allein um alles kümmern muss. Comiczeichner Flix sagt: „Fatira holt aus ihren Finelinern, Filz- und Buntstiften echt das Maximum raus.“

12-16
JAHRE



2. Platz:
Noah, 12,
aus Krefeld

Noahs Comic hat die Jury besonders berührt. Aus jedem Panel, also jedem Kästchen, wird deutlich, wie sehr der kleine Bruder, Gael, Teil der Familie ist, wie er auch im Alltag liebevoll mitgedacht wird und wie wichtig er ist. **Der Comic erschafft mit vier Bildern eine sehr persönliche Geschichte, eine emotionale Achterbahn, weil er ein trauriges Thema behandelt** und gleichzeitig davon erzählt, dass langsam alle Familienmitglieder wieder glücklich werden. Noah hat einen ausdrucksvollen Zeichenstil gefunden, um seine Geschichte zu erzählen.



Vorname(n): Noah Altersgruppe: 8 - 11 □ 12 - 16 X

Fotos: privat

#WirDrehenRunter
Eine Initiative von



Mach mit!
Wasche kälter & spare
bis zu 60% Energie.*



Mehr erfahren unter
www.wirdrehenrunter.de
* Energieverbrauch bei 30°C statt 60°C (normales Waschprogramm).

Fleck-Weg-Power
beim 1. Waschen selbst
in **kaltem Wasser**



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu

3. Platz:
Pauline, 12, und
Elin, 11, aus
Ottobrunn



Diese Idee hat der Jury besonders gut gefallen: die unterschiedlichen Anteile der Mama anhand von Tieren darzustellen – super! Alle Mitglieder der Jury haben Kinder, deshalb war die einstimmige Meinung, dass man sich aus Elternperspektive richtig gut in jedes einzelne Tier einfühlen kann. Und auch die Perspektive der Kinder wird deutlich, zum Beispiel in der gerunzelten Stirn des linken Kindes beim Hausaufgabenmachen – und im friedlichen Gesichtsausdruck beim Einschlafen. **Aus dem Comic spricht eine gute Beobachtungsgabe.** Übrigens: Pauline hat vor zwei Jahren schon mal bei einem Wettbewerb von „DEIN SPIEGEL“ und ROSSMANN mitgemacht. Damals ging es darum, Plakate zum Thema Ernährung der Zukunft zu malen. Pauline belegte mit zwei Freundinnen den zweiten Platz.

Ein Tag vom Leben von Mama



UHU®



MOVIE PARK

1x **JETZT TEILNEHMEN!**
freier Eintritt mit 2 für 1 Gutscheinen
& viele weitere tolle Gewinne.



UHU-Produkte im Wert von 5 €
kaufen, Kassenzettel hochladen
und gewinnen!

Alle Infos unter www.UHU.com

Teilnahme ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland.
Teilnahmezeitraum: 01.05.30.09.2026. Gewinner werden
per Los ermittelt. Teilnahmebedingungen unter:
www.uhu-gewinnspiel.de/conditions



98% NATUR-BASIERT*

nickelodeon
SpongeBob
SCHWAMMKOPF



im Falle eines Falles - UHU

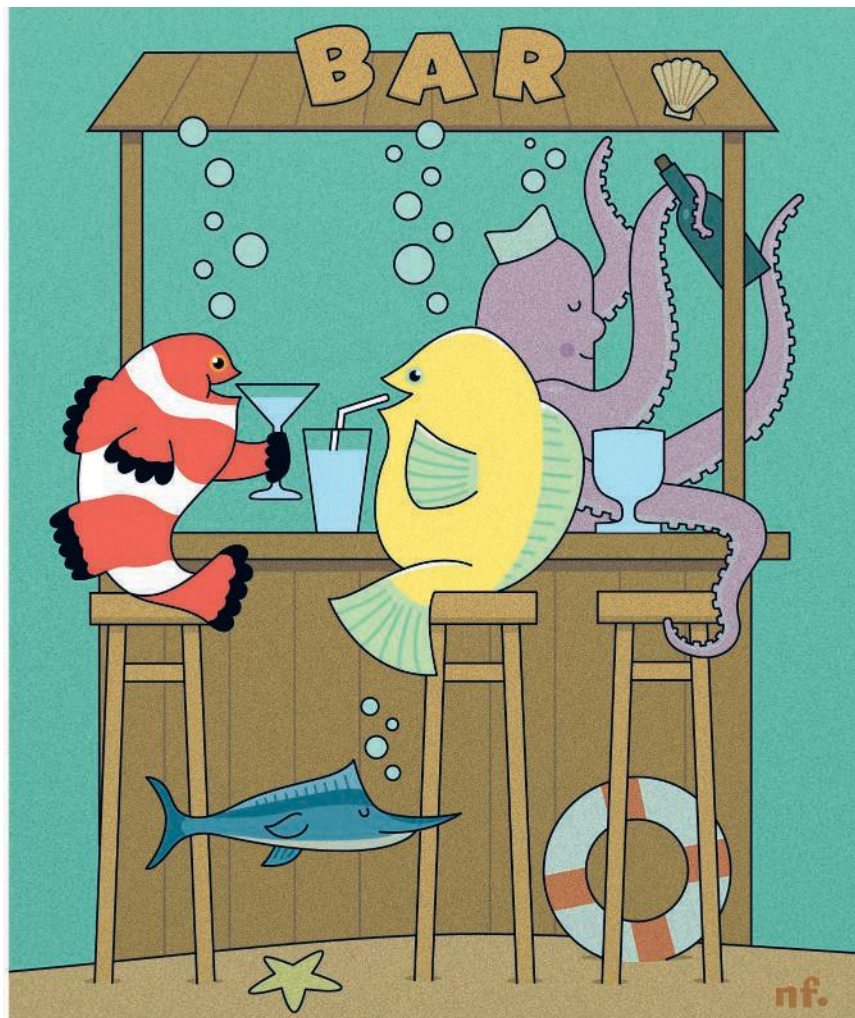
SPASS & WISSEN

Können Fische im Wasser verdursten? Und gibt es Frösche, die kleiner als eine Bleistiftspitze sind? Antworten darauf, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!

RÄTSEL DES ALLTAGS

Müssen Fische trinken?

Fische sind immer von Wasser umgeben. Ob sie trinken müssen, hängt von der Art des Wassers ab, in dem sie zu Hause sind. Süßwasserfische leben in Flüssen, Teichen oder Seen. Sie schwimmen in Wasser, das nur einen geringen Salzgehalt hat – daher der Name Süßwasser. Die Fische nehmen dieses Wasser, das eine geringere Salzkonzentration als ihre Körperzellen hat, über ihre Kiemen und ihre Haut auf. Überschüssiges Wasser scheiden sie über ihren Urin aus. Zusätzlich trinken müssen sie nicht, ihr Körper wird ausreichend mit Flüssigkeit versorgt. Salzwasserfische hingegen leben im Meerwasser. Das hat einen höheren Salzgehalt als die Zellen ihres Körpers. Sind zwei salzhaltige Flüssigkeiten durch eine dünne Membran – wie etwa die Fischhaut – getrennt, fließt so lange Wasser von einer Seite auf die andere, bis der Salzgehalt auf beiden Seiten gleich groß ist. Diesen Vorgang nennen Experten Osmose. Das bedeutet für die Salzwasserfische, dass sie trinken müssen, um den Wasserverlust in ihren Körperzellen auszugleichen. Da ihnen dafür nur das salzige Meerwasser zur Verfügung steht, hat die Natur sich etwas Cleveres ausgedacht: Die Fische trinken das Wasser, und ihre Kiemen pumpen das darin gelöste Salz direkt wieder aus dem Körper. Das Salzwasser wird so zu Trinkwasser für die Tiere und verhindert, dass die Fische mitten im Ozean verdursten.



WAS BEDEUTET DAS WORT DINOSAURIER?

- (A) Schreckliche Echse (B) Fleischfressendes Wirbeltier (C) Langlebiges Wesen (D) Ausgestorbenes Säugetier

Lösung: Antwort A

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



TIERISCHE HANDYHALTER

Du brauchst:
Pappe, Lineal, Bleistift, Cutter-
Messer, Unterlage, Acrylfarbe,
Pinsel, Kleber oder Heißkleber

Und so geht's:

- 1 Schneide ein 9 × 45 Zentimeter gro-
ßes Stück Pappe aus. Achte darauf,
dass die Wellen in der Pappe parallel
zur kurzen Seite verlaufen. So lässt sie
sich besser knicken.
- 2 Ziehe mit Lineal und Stift Striche in
folgenden Abständen: 3, 11, 12, 3, 3
und 13 Zentimeter.
- 3 Zeichne am Rand zwischen 11 und
12 Zentimetern zwei Dreiecke. Das
werden die Ohren des Tiers. Schneide
die Ohren mit einem Cutter-Messer ein.
- 4 Hinter den Ohren knickst du die
Pappe nach hinten. Vor den Oh-
ren sollte ein Dreieck aus den beiden
schmalen Markierungen entstehen. Die
langen Pappstücke bilden den Boden.
- 5 Skizziere das Tiergesicht mit Blei-
stift, male es mit Acrylfarbe aus.



WITZE DES MONATS

Ein kleines Mädchen geht mit drei
großen Eistüten in der Hand den Strand
entlang. Gerade als es bei den Eltern
ankommt, rutscht ihm eine aus der
Hand und fällt in den Sand. „Wie
schade“, sagt das Kind, „jetzt habe ich
dein Eis fallen lassen, Papa!“

„Warum weinst du denn?
Ist jemand gestorben?“ –
„Nein, wegen der Zwiebeln!“
– „Also jetzt übertreibt ihr
Vegetarier es aber wirklich!“

Was ist klein, schwarz
und hüpfte im Kreis?
Ein Maulwurf, dem der
Hammer auf die Füße
gefallen ist.

Klein, kleiner, Frosch



Wer derart orange leuchtet,
ist nicht zu übersehen, oder?
Falsch. Um diesen Frosch wahr-
zunehmen, braucht es beson-
ders gute Augen. Das liegt vor
allem an seiner Größe: Der
Frosch misst nur wenige Mil-
limeter, er ist also kleiner als
die Spitze eines Bleistifts. Viel-
leicht ist das der Grund, wes-
halb Forscher ihn erst jetzt ent-
deckt haben. Das Tier lebt im
Süden Brasiliens und gehört zur
Gattung der Brachycephalus-
Frösche, die zu den kleinsten
Landwirbeltieren überhaupt
zählen. Frösche dieser Gattung
sind oft leuchtend bunt und

leben häufig in speziellen Re-
gionen, etwa in schwer erreich-
baren Bergregionen. Die neu
entdeckte Art, der orangefar-
bene Minifrosch, ist im herun-
tergefallenen Laub artenreicher
Wälder zu Hause. Laut der For-
scher ist sein Lebensraum aller-
dings durch die Ausbreitung des
Menschen sowie den Klimawan-
del bedroht. In ihrem Bericht
schlagen die Fachleute daher
vor, die Region zum Schutz-
gebiet zu erklären. So sollen
neben dem Minifrosch andere
Arten geschützt werden, die es
weltweit nur in diesen brasilia-
nischen Wäldern gibt. ●

Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

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

Infos unter: abo.deinspiegel.de/kids3

ROSSMANN MACHT'S

Messebesucher
konnten kleine
LEGO®-Roboter
durch eine Miniatur-
Filiale steuern



Schon 2025 setzte
ROSSMANN mit dem
TikToker Levi Penell
die Kampagne
„Plastik ist kein
Müll“ um



ROSSMANN begeistert junge Menschen für Roboter und Recycling bei der IdeenExpo 20.6. bis 28.6. in Hannover

Neun Tage, Tausende Besucher und eine Mission: die IdeenExpo Hannover – Europas größtes Jugend-Event für MINT-Berufe – hat wieder bewiesen, dass Technik, Naturwissenschaften und Umweltbewusstsein richtig Spaß machen können. Unter dem Motto „Mach doch einfach!“ war ROSSMANN als Partner mitdendrin und hat junge Entdecker spielerisch zu Mitmachstationen rund um das Thema Plastik-Recycling eingeladen. Ein Anziehungspunkt war der ROSSMANN-Robo-Run in der Gaming-Area. Azubis und duale Studenten aus dem IT-Bereich von ROSSMANN schickten in einer Miniatur-Filiale LEGO®-Roboter ins Rennen, die von den Messebesuchern gesteuert wurden. Das Ziel: Verpackungsmüll gemäß Sortierung zu den richtigen Ausgängen bringen. Bei der „RecyclingChallenge“ wurde Mülltrennung zum digitalen Abenteuer: Abfall richtig trennen, in neue



Hier geht es
zur Kampagne
„Plastik ist
kein Müll“



Verpackungen umwandeln und wieder zurück in die Filiale bringen. Wer den Highscore knackte, bewies, dass Kreislaufwirtschaft ein wichtiger Baustein für den ressourceneffizienten Umgang mit Wertstoffen ist. Ein Messe-Highlight war das Meet & Greet mit dem Influencer Levi Penell am Foto-Spot „RecyclingSnapshot“. „Plastik ist nicht einfach nur Müll – es kann zu etwas Wertvollem werden, wenn wir es richtig recyceln“, erklärte Penell.

Mit dem bekannten TikToker konnte ROSSMANN bereits im Jahr 2025 ein starkes Zeichen für den bewussten Umgang mit Plastik und Recycling setzen: mit der gemeinsamen Kampagne „Plastik ist kein Müll“. Passend zu dieser, die vergoldete Plastikverpackungen und Mülltonnen bewusst wertig inszenierte, wurde den interessierten Messebesuchern auf der IdeenExpo eine „Goldene Mülltonne“ als Fotobox präsentiert.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Dirk ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel
VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT Anna Kentroth (V.i.S.d.P.), Fiona Meral Ebcinoglu
REDAKTION TERRITORY GmbH, Großer Burstah 31, 20457 Hamburg, Geschäftsführung:
 Oliver Reinke, Stefan Schumacher; territory.de **PUBLISHING MANAGER** Christina
 Kläsener **CHEFREDAKTION** Katrin Lütkemeyer, Emily Bartels (stellv.),
 Silvia Stammer (stellv.) **TEXTCHEF** Helge Hopp **ART DIRECTOR** Frank Siegert,
 Jeffrey Cochrane, Mareike Krause **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),
 Daniela Grams, Paulina Jacob, Anna Kentroth, Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkuhl
BEI FRAGEN ZUM HEFT redaktion-centaur@rossmann.de
ANZEIGEN & PRODUKTABBILDUNGEN Patricia Matthies **DRUCK** APPL Druck, Wemding
EU-CODENUMMER Kontrollstellen-Nummer der für die Dirk Rossmann GmbH
 zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039
 FSC® N001530

Urheber des Centaur-Logos „“ ist Joachim Kath

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

ROSSMANN IM WEB



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



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



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



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



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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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



HALEON

Jetzt Zahnbürste wechseln!

Zahnärzte empfehlen 4× pro Jahr



Dr. BEST
Vorteilspack
 sichern & sparen

Dr. BEST
 MEHR ALS ZAHNPFLEGE

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN
Stephanie Wunderlich

DER NEUE
CENTAUR
ERSCHEINT AM
1. SEPTEMBER



Kühle Nächte

Im Sommer lege ich meinen Kopfkissenbezug vor dem Schlafengehen für etwa 30 Min. in den Kühlschrank. Das ist bei hohen Temperaturen ein Segen, und man schläft leichter ein. Gleiches kann man im Übrigen mit einem Handtuch für die Füße machen.

Maria S., per E-Mail



Farbkick für Eier

Um hartgekochten Eiern eine schöne rosaviolette Farbe zu verleihen, klopfe ich die Schale nach dem Kochen rundherum an, sodass sie rissig wird. Dann lege ich sie für 15 Minuten in eine Mischung aus 250 ml Rote-Bete-Saft und 50 ml Essig. Anschließend pellen und halbieren – toller Hingucker!

Julia Petzold, per E-Mail

Wespen fernhalten

Ein paar Tropfen ätherisches Öl, z. B. Zitronengras, Pfefferminze oder Lavendel, auf ein Watte-Pad geben und außen am Fensterrahmen auftragen. Das hält Wespen fern und sorgt für frischen Duft im Zuhause. Einmal im Monat anwenden.

Romy Fritzsche, Waldheim



Folge 96

Sie kennen einen guten Haushaltstipp? Dann schreiben Sie an:

haushaltstipps-centaur@rossmann.de
Bei Abdruck erhalten Sie einen Einkaufsgutschein per E-Mail über 20 Euro*

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

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



Streifenfrei

Zwei Esslöffel Soda in einen Eimer mit warmem Wasser geben – so entsteht eine alkalische Lösung. Nehmen Sie einen Schwamm oder ein gut aufsaugendes Fenstertuch und reinigen Sie damit Ihre Fenster und Rahmen. Alles geht weg, sogar hartnäckiger Fliegendreck. Anschließend abziehen – fertig!

Claudia Maria Schilewski, per E-Mail



Schnürsenkel retten

Zerfranste Schnürsenkel lassen sich problemlos wieder durch Ösen ziehen, wenn Sie die Enden zuvor in farblosen Nagellack tauchen und trocknen lassen.

Maria-Anna Baatz, Borgentreich

Mehr Inspiration für dich.

In der ROSSMANN-App.



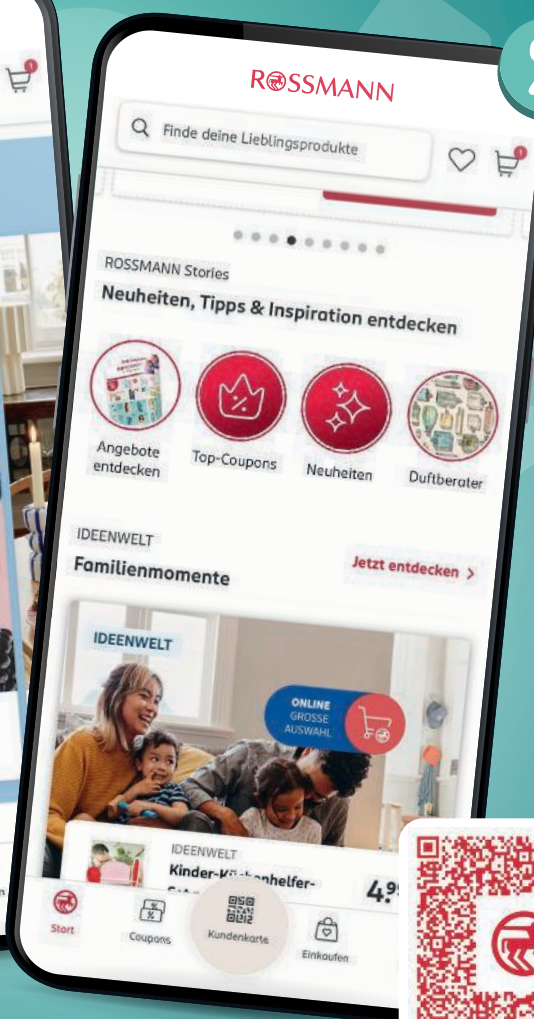
%



Entdecke jetzt
Neuheiten, Trends &
praktische Guides
für deinen Alltag.



%



**Mehr drin
für dich**

**Jetzt App herunterladen
und stöbern!**



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

ALLES FÜR DEINEN SOMMER am See



... FINDEST DU BEI ROSSMANN.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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

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