

Gratis zum  
Mitnehmen

Oktober  
2026

Magazin. Eins für alle!

# centaur

DUFT-TRENDS  
So riecht  
Geborgenheit

FINALS 2026  
Das bleibt vom  
Multisportfest

DEKORATION  
Accessoires  
für festliche  
Tage

IM  
INTERVIEW  
ELYAS  
M'BAREK

## DAS GIBT'S JA NICHT!

Warum Fantasie so viel mehr ist als  
Unterhaltung – und wie man sie fördert



babywelt®

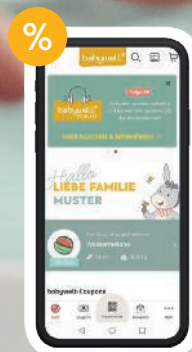
# Ich WILL KOMMEN IN DER Familie

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



JETZT KOSTENLOS  
*anmelden*

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



**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

Design der Geschenke kann variieren.



# EDITORIAL



## *Willkommen in der Oktober-Ausgabe!*

Kennen Sie diesen Moment kurz vor dem Wachwerden, in dem Traum und Wirklichkeit verschmelzen? Erinnerungen werden lebendig und Wünsche zu Träumen. Fantasie öffnet solche Räume. Sie lässt uns reisen, ohne dass wir aufbrechen müssen, versetzt uns in andere Zeiten und Welten – und bringt

Ideen hervor, die später Realität werden. Auf unserem Titel und in der Titelgeschichte hat Illustrator Daniel Egnéus eine Welt voller magischer Wesen, ungewöhnlicher Figuren und kleiner Überraschungen erschaffen. Seine Zeichnungen laden dazu ein, den Gedanken freien Lauf zu lassen.

Unsere Titelgeschichte geht der Frage nach, welche Bedeutung Fantasie für unser Leben hat. Sie ist weit mehr als ein Zeitvertreib für Kinder: Sie begleitet uns beim Lernen und Planen, beim Erinnern und Mitfühlen. Und

sie hilft uns, neue Möglichkeiten zu entdecken. Auch Orte aus der Vergangenheit lassen viel Raum für Fantasie. Hinter überwucherten Mauern, in verlassenen Fabrikhallen oder alten Schlössern verbirgt sich Geschichte – und vieles, das sich nur noch erahnen lässt. Unser Beitrag führt Sie zu Gebäuden und Anlagen, deren beste Zeiten längst vergangen sind und die gerade deshalb eine besondere Anziehungskraft entfalten.

Solche Welten entstehen nicht nur auf Papier, sondern auch im Kino. Im Interview spricht Elyas M'Barek über seine Rückkehr als Leo im Kinofilm „Der perfekte Urlaub“, über Ehrlichkeit in Freundschaften und darüber, warum Fantasie für ihn Segen und Fluch zugleich ist.

Viel Spaß beim Eintauchen in diese Ausgabe wünscht Ihnen

Ihre

Anna Kentrath

redaktion-centaur@rossmann.de



Day Cream Glow

11.99€

50 ml  
1L = 239,80€

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

NEU

# Für den extra Glow

Entdecke meine neue Skincare- und Make-up Linie

*Dein Guido*

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt





FANTASIEVOLL  
Was inspiriert Illustrator  
Daniel Egnéus? Mehr dazu in  
unserem Titelthema Fantasie

16

## Gesellschaft & Engagement

### 16 | FÜR MEHR EINHÖRNER IM ALLTAG!

Wie wir innere Bilder gezielt nutzen, um unsere Fantasie auszuleben. Von Möglichkeitsräumen und Welten, die Kinder für sich ausmessen

### 30 | „EHRlichkeit IST DIE BASIS VON BEZIEHUNGEN“

Elyas M'Barek über die Fortsetzung des Films „Das perfekte Geheimnis“, über Vertrauen und seinen persönlichen Sehnsuchtsort

### 38 | SEITEN VOLLER ABENTEUER

Romantasy, Thriller und Kinderbuchklassiker: Neues aus dem ROSSMANN-Bücherangebot

### 40 | FANTASTISCH

Blockbuster, Computerspiele und musikalische Improvisationen – wer denkt sich so was aus?

### 68 | KEIN SPIEL WIE JEDES ANDERE

Rugby ist ein Kraftakt mit Regeln: Katharina Epp über ihre Sportart und die Finals in Hannover

### 94 | DER REIZ DES VERGANGENEN

Verlassene Werkstätten, verwunschene Schlösser: Auf Spurensuche an Orten, die von gestern sind und heute die Fantasie anregen

### 100 | „DIE SCHULE DARF EIN ORT SEIN ...

... auf den Kinder neugierig sind“: Experten sind vom Projekt „Klasse 0“ zur Unterstützung von Grundschulern überzeugt



30  
DIE SONNE BRINGT ES AN DEN TAG  
„Der perfekte Urlaub“  
kommt ins Kino. Wir sprachen  
mit Elyas M'Barek

## Genuss & Leben

### 24 | ZEIT DER FREUDE

Vorbereitung entspannt: Deko-Ideen für Halloween, Weihnachten und Silvester

### 74 | NACHGEFRAGT ...

... beim Start-up kraftschluck, das für seine Smoothies nur Obst und Gemüse aus Deutschland verwendet

### 76 | ENDLICH WIEDER KÜRBISZEIT!

Knuspriger Flammkuchen oder cremiges Risotto? Wir empfehlen beides – und ein Rezept für Zimtschnecken ist auch noch dabei

### 82 | KÜSTENGOLD

Warum Sanddorn auch die „Zitrone des Nordens“ genannt wird

### 84 | KUNST TRIFFT WEIN

Der kreative Entstehungsprozess der neuen ROSSMANN-Weinetiketten ▶



106  
GEWUSST, WIE ...  
... sich ein Verheddern der  
Stricknadeln unterwegs  
vermeiden lässt – und weitere  
Tipps für Haushalt & Co.





**RIECHST DU DAS AUCH?**  
Angenehme Düfte erinnern  
an schöne Zeiten. Parfüms  
halten diesen Zauber fest



**WARM UND WOHLIG**  
Kürbis, Birnen, Walnüsse  
sind drei der „Mitwirkenden“  
in den neuen Herbstrezepten

## Pflege & Gesundheit

### **47 | SCHÖNE AUSSICHTEN**

Auf diese News können Sie sich freuen

### **50 | DER DUFT VON GEBORGENHEIT**

Zimt oder der Geruch nach frischer Wäsche:  
Wie Alltagsaromen unsere Nase kitzeln und wie  
sie in Duftkreationen umgesetzt werden

### **60 | SO GOLDEN SCHIMMERT DER HERBST**

Magie der Wärme und des weichen Lichts:  
Das steckt hinter dem Pumpkin-Spice-Look mit  
seinen erdig-edlen Tönen

### **90 | NICHT VERSCHIEBEN!**

Krebsfrüherkennung kann Leben retten. Wie  
schon junge Menschen davon profitieren, und  
was die Krankenkassen wann bezahlen

### **98 | BESTE BEGLEITER**

Entdeckungen des Monats



## Immer dabei

### **03 | EDITORIAL**

### **08 | AUGENBLICK**

### **10 | HERZLICH WILLKOMMEN**

Tipps für Ihren nächsten Einkauf

### **59 | LIEBLING DES MONATS**

Mit Verena Hepp, Bereichsleitung Brand  
Experience bei ROSSMANN

### **87 | RÄTSEL + GEWINNSPIEL**

### **102 | KINDERSEITEN**

### **104 | ROSSMANN MACHT'S**

Mit MCoBeauty kommt eine neue Trend-Marke  
zu ROSSMANN – das sind gute News!

### **105 | IMPRESSUM, SUDOKU-AUFLÖSUNG**

### **106 | HAUSHALTSTIPPS**

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

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

NEU

HALEON

# FÜR STARKE UND GESUNDE ZÄHNE EIN LEBEN LANG\*\*



**3x stärkerer  
Zahnschmelzschutz\***



**Klinisch bestätigt**

**Remineralisiert bis zu  
66 % der Mikroschäden\*\*\***

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

\*Vor Nahrungssäuren, im Vergleich zum natürlichen Schutz im Mund. \*\*Bei 2x täglichem Zähneputzen. \*\*\*Wiederaushärtung von durch Säure erweichtem Zahnschmelz im Labor. \*\*\*\*Gemäß einer im Jahr 2026 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach der Markenempfehlung bei Problemen mit Zahnschmelzabbau. Die Empfehlung umfasst die gesamte SENSODYNE & PROSCHMELZ Produktfamilie.

PM-DE-PROS-26-00020 – 20260709

**Nr. 1 ZAHNARZT-EMPFEHLUNG  
FÜR STARKEN ZAHNSCHMELZ\*\*\*\***



AUGENBLICK







## DER WAHRE KERN DER KASTANIE

Neben dem menschlichen Daumen und dem Glühwürmchen gehört sie zu den genialsten Erfindungen der Natur: die Schale. Stets mitwachsend, schützt die Hülle das Innenleben von Obst oder Gemüse vor Einflüssen aller Art. Manchmal steckt darunter auch eine echte Überraschung, wenn man vorsichtig an ihr kratzt (das gilt auch im sozialen Nahbereich, man denke an Kollegen oder Nachbarn). Die Schale der rohen Esskastanie sollte braun und glänzend sein, unter ihr verbirgt sich der stärkehaltige Kern. Botanisch gesehen ist *Castanea sativa*, so der wissenschaftliche Name, eine Nuss, ihre Früchte haben jedoch weniger Fett als Hasel- oder Walnüsse. Weil sie sättigend und gut zu lagern ist, galt die Esskastanie in Bergregionen des Mittelmeerraums einst als „Brot der Armen“. Wir lieben die süßlichen Maroni in Suppen, Desserts oder pur geröstet. Vorsicht beim Öffnen der Schale – am heißen Dampf, der entweicht, hat sich schon mancher die Finger verbrannt.



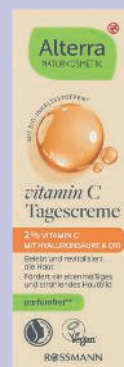
# HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



**MULTITASKING?** Eine aktuelle Studie belegt: Das funktioniert nicht. Ein auf Routinen trainiertes Gehirn kann zwar blitzschnell zwischen Aufgaben hin und her springen. Parallel bearbeiten kann es sie jedoch nicht. Selbst wer beim Kochen telefoniert, teilt seine Konzentration automatisch.

Quellen: „Quarterly Journal of Experimental Psychology“ (2025),  
forschung-und-wissen.de



## Frischekick

So kann der Morgen starten: Die „Tagescreme“ mit 2 % Vitamin C\*<sup>1</sup> belebt und revitalisiert. Täglich nach der Reinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Extra-Tipp: Bei morgendlicher Anwendung zusätzlich Sonnenschutz verwenden.

„Vitamin C Tagescreme“, von Alterra, 50 ml



## In Balance

Der „Magnesium Komplex 5in1“\*<sup>2</sup> vereint fünf Magnesiumverbindungen, darunter Magnesiumcitrat und -bisglycinat. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, 60 Stk.

„Magnesiumkomplex 5in1“, 60 Stk., von altapharma

\*<sup>1</sup>Vitamin-C-Derivat (3-O-Ethyl Ascorbic Acid) \*<sup>2</sup>Nahrungsergänzungsmittel. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren





Die Renaturierung von Europas Flüssen geht  
voran: Bis 2030 sollen mindestens 25.000  
Flusskilometer in einen frei fließenden  
Zustand zurückversetzt werden. Das sieht  
die EU-Verordnung zur Wiederherstellung  
der Natur vor. 2024 wurden deshalb bereits  
542 veraltete Staudämme und andere  
Wasserbarrieren entfernt, 2025 waren es sogar  
603. Denn solche Bauwerke beeinträchtigen  
Flüsse und ganze Ökosysteme.

Quelle: nationalgeographic.com



### Gut verstaubt

In diesem Aufbewahrungstäschchen aus Silikon sind Pinsel, Make-up und andere Kosmetik-Accessoires vor Feuchtigkeit und Schmutz geschützt. Es lässt sich bei 40 °C in der Maschine waschen.

„FOR YOUR Beauty Silikon Beauty-Bag“, 1 Stk.



### Samtpfoten-Snack

Bekommen Katzen etwas besonders Leckeres in ihren Napf, klingt ihr Miauen wie ein „Mehr davon!“. Mal gucken, was die Fellnase zu diesem Drink mit Huhn und ohne Zusatz von Getreide, Farb- und Konservierungsstoffen sagt. „Gourmet Katzendrink mit Huhn“,<sup>\*3</sup> 135 ml, von Winston



<sup>\*3</sup> Ergänzungsfuttermittel für Katzen

# Deine Treue zahlt sich aus.

Einkaufen. Punkte sammeln. Sparen.



# 40%\*

auf ausgewählte  
LEGO® Produkte\*\*



**App herunterladen,  
Treuepunkte sammeln,  
Rabatt einlösen!**



**Sammelzeitraum: 28.09.2026 – 03.01.2027**

**Einlösezeitraum: 28.09.2026 – 31.01.2027**

\*Veranstalter der Treueaktion ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel. Die Teilnahme ist vom 28.09.2026 bis zum 03.01.2027 ab 18 Jahren möglich. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download und die Registrierung in der ROSSMANN-App sowie die Bestätigung der Treueaktionsteilnahme in der ROSSMANN-App. Weiterhin sind der Einkauf ab 5 € in einer ROSSMANN-Filiale und das Scannenlassen der ROSSMANN-App zum Einkauf an der Kasse erforderlich oder der Einkauf ab 5 € im Onlineshop der Dirk Rossmann GmbH unter Verwendung des ROSSMANN-App Accounts, mit dem die Treueaktionsteilnahme bestätigt wurde. Je 5 € Einkaufswert erhalten die Teilnehmer der Treueaktion 1 Treuepunkt. Beim Erreichen von 20 Treuepunkten erhalten die Teilnehmer einen 40 %\* Rabatt-Coupon auf ausgewählte LEGO® Produkte vom Aktionsdisplay\*\* (\* Im VgL zum jeweiligen Verkaufspreis ohne Rabatt bei Einlösung, \*\*solange der Vorrat reicht). Der Coupon kann nur in den teilnehmenden Filialen der Dirk Rossmann GmbH bis zum 31.01.2027 eingelöst werden. Der Coupon muss vor dem Einkauf in der App aktiviert werden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar (ausgenommen 10 % auf alles). Bei Abmeldung von der Treueaktion verfallen die bis dahin gesammelten Treuepunkte. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen sowie die teilnehmenden Filialen, Infos zu der Treueaktion und den Produkten sind unter [rossmann.de/treueaktion](https://rossmann.de/treueaktion) zu finden. ©2026 The LEGO Group.

**ROSSMANN**  
*Mein Drogeriemarkt*



HERZLICH WILLKOMMEN

LIEBLING DER REDAKTION



SICH SELBST ETWAS GUTES TUN ... muss nicht aufwendig sein. Oft reichen schon kleine Momente, die im Alltag für mehr Wohlbefinden sorgen. Wie wäre es nach Feierabend mit einer Mini-Wellness-Auszeit? Dafür ein paar Tropfen des „Glass Glow Elixir“ auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und mit sanften, kreisenden Bewegungen einmassieren. Na, fühlt sich das nicht gut an?

„ISANA Glass Glow Elixir“, 30 ml, parfümfrei, Limitierte Edition





### Sommer-Souvenir

Aus 100 Prozent Frucht: Sonnengereifte Pfirsiche, schonend gefriergetrocknet und dadurch besonders aromatisch, verfeinern Müsli, Joghurt oder Desserts. Auch für eine Bowle, die nach Sommer schmeckt, sind diese leckeren Früchtchen zu empfehlen – zu jeder Jahreszeit.

„Gefriergetrocknete Pfirsiche in Stücken“, 125 g, von GENUSS PLUS. Limitierte Edition

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](https://rossmann.de/app)

SCHON  
GEWUSST?



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



KI-generiert

# Snacken und Gutes tun.

Ein kleiner Genuss-Moment für dich.  
Ein großer Beitrag für Kinder.

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen. Ein Moment Pause – und du tust Gutes. Jedes share Aktionsprodukt, das du bei ROSSMANN kaufst, unterstützt ein Kinderhilfsprojekt.

Ein kleiner Kauf, ein gutes Gefühl.

Gemeinsam für mehr Chancengleichheit für Kinder.  
Eine Aktion von



share®

ROSSMANN





# Für mehr Einhörner im Alltag!

Auch Dinge, die gar nicht  
existieren, können die  
wirkliche Welt beeinflussen.

Die Fantasie unterhält  
nicht nur Kinder zum  
Spaß, sie hilft uns allen beim  
Lernen, Planen, Mitfühlen  
und Erfinden

TEXT *Emily Bartels*

ILLUSTRATIONEN *Daniel Egnéus*







FREI ERFUNDEN  
Ein Ritt auf  
einem rosa  
Lama? Macht  
Spaß – auch  
wenn er nur  
in Gedanken  
stattfindet





**A**nfang 2025 fegte ein Sturm durch die Buchhandlungen der Welt. Es waren rebellische junge Leute auf feuerspeienden Drachen, die von den Buchseiten direkt in die Köpfe der Menschen flogen. „Onyx Storm“ der US-Autorin Rebecca Yarros verkaufte sich in der ersten Woche nach Erscheinen weltweit 2,7 Millionen Mal. Der dritte Band der „Empyrean“-Reihe ist somit das am schnellsten verkaufte Erwachsenenbuch der letzten 20 Jahre. Die Saga, in der Drachenreiter mit Zauberkraften sich wahlweise ineinander verlieben oder gegeneinander kämpfen, begeistert Millionen Fans.

Nicht wenige Menschen haben für die Fantasy-Romanze aber auch Spott übrig. Blitze schleudernde Frauen und blaue Babydrachen? Sind doch ebenso kindisch wie Elfen, Zwerge oder sprechende Tiere. Sollten Erwachsene sich nicht lieber mit vernünftigen, realen, ernsthaften Dingen beschäftigen? Nein. Fantasie und das Genre *Fantasy* sind keineswegs ein Zeitvertreib nur für Kinder und Jugendliche. Fantasie ist eine mächtige Fähigkeit, die auch für Erwachsene wichtige Bedürfnisse erfüllt. Sie begegnet uns nicht nur im Kino oder in Romanen, sondern kann uns auch helfen, in der wirklichen Welt besser zurechtzukommen.

### Wo Ideen geboren werden

Der Begriff „Fantasie“ beschreibt die Fähigkeit, sich Dinge vorzustellen, die nicht da sind oder die es überhaupt nicht gibt. Die Definition von J. R. R. Tolkien, Erfinder von *Mittelerde* und meistgelesener Fantasy-Autor aller Zei-

ten, klingt etwas magischer. 1938, ein Jahr nach dem Erscheinen seines ersten Romans „*Der Hobbit*“, sprach der Philologie-Professor in seinem Vortrag „On Fairy-Stories“ über die Macht der Fantasie. Sie sei mehr als Vorstellungskraft – sie sei ein Schöpfungsakt, mit dem neue Welten erschaffen werden könnten. Schon damals gab es offenbar Vorurteile gegen Fantasie bzw. *Fantasy*, die Tolkien mit seinem leidenschaftlichen Plädoyer ausräumen wollte.

Auch wenn Fantasie also viel mehr als Kinderspiel ist: Anders als die Kreativität, die zielgerichtet funktioniert, um zum Beispiel ungewöhnliche Lösungen für Probleme zu finden, folgt die Fantasie nicht primär einem Zweck. Wer fantasiert, lässt dem Spiel des Geistes freie Bahn. Doch ohne Fantasie gäbe es keine Literatur, keine Musik, keine bildende Kunst – und auch weniger Fortschritt. Denn für jede bahnbrechende Erfindung braucht es jemanden, der sie erst einmal imaginieren kann.

### Tests für die Wirklichkeit

Beim Fantasieren sind zwei Hirnregionen besonders aktiv: der mediale präfrontale Kortex, zuständig für Zukunftsplanungen. Und der Hippocampus, das Steuerungszentrum des Gehirns für Gedächtnis, räumliche Orientierung und emotionale Verarbeitung.

Wenn wir in Gedanken Szenarien des Alltags durchspielen, zum Beispiel ein bevorstehendes Jobinterview, bemühen wir dafür unsere Fantasie. So hilft sie bei der Vorbereitung auf Dinge, die vor uns liegen. Auch Erinnerungen sind eine Form der Vorstellungskraft: Versetzen wir uns etwa in die Sommerferien unserer Kindheit zurück, brauchen wir dafür Fantasie. Und schließlich formt sie unsere Persönlichkeit, die Art, wie wir anderen begegnen – und damit ganze Gesellschaften. Wie? Indem sie uns ausprobieren lässt, wer wir sein wollen. Kinder tun das zum Beispiel im Spiel. Indem sie in Barbie- oder Piratenwelten abtauchen, erforschen sie die eigene Persönlichkeit, versetzen sich in andere, handeln Regeln aus. In einer erdachten ►



### Kein Bild im Kopf

Etwa zwei bis vier Prozent der Menschen können keine oder nur sehr grobe Bilder vor dem inneren Auge sehen. Das Phänomen heißt Afantasie und tritt in Abstufungen auf. Betroffene speichern Erinnerungen eher als Fakten oder in Konzepten





DAS ANDERE ICH  
In der Fantasie können wir  
jede Rolle einnehmen, die  
uns beliebt. Und damit für  
die Realität proben



# Adventskalender –

Mit euren Fotos als Highlight und mit  
kleinen Überraschungen gefüllt.



cewe

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





BLOSS WEG HIER Reisen in die Fantasie helfen, Langeweile zu bekämpfen oder unangenehmen Situationen zu entfliehen

Spielwelt können sich Kinder ausprobieren, ohne negative Konsequenzen fürchten zu müssen. Wer als Kind viel spielt, lernt Impulse und Aggression besser zu steuern – und profitiert davon auch in der wirklichen Welt.

Erstaunlich ist, dass Fantasie nicht nur unseren Geist formt, sondern auch Nerven und Muskeln. Das bewies das Max-Planck-Institut in Leipzig in einer Studie. Deren Probanden sollten eine Übung mit den Armen ausführen. Einige von ihnen durften vorher im Geiste trainieren – sie sollten sich einzelne Bewegungssequenzen aus der Übung vorstellen. Im praktischen Test schnitten sie besser ab.

### *Ein Tor zu tausend anderen Welten*

Besonders bewusst nehmen wir die Fantasie wahr, wenn wir uns zu Unterhaltungszwecken in ihr Reich flüchten. Ins Kino gehen, Kunstwerke bestaunen, Computerspielwelten erobern. Eigentlich aber genügen wir uns auch dafür schon selbst: Wir haben unser eigenes kleines Unterhaltungsprogramm immer dabei. Manche Menschen brauchen nur

die Lider zu senken, um vor ihrem inneren Auge lebendige, detailreiche Filme ablaufen zu sehen. Dirk Roßmann etwa berichtet von dieser Fähigkeit. Sie helfe ihm, Ideen zu entwickeln und Wirklichkeit werden zu lassen. Andere Menschen nutzen die Flucht in Tagträume, um unangenehme Dinge auszublenden oder sich abzulenken. Wer schon mal auf einem Zahnarztstuhl versucht hat, an etwas Schöneres als den akuten Moment zu denken, kennt den Trick.

Diese Flucht ist jedoch nicht immer nur heilsam: Wer sich ständig ausmalt, dass etwas Unangenehmes passieren könnte, gerät in Stress. Und man kann sich auch vor seinen eigenen Fantasien erschrecken – vor Monstern, Horrorszenarien oder gar Rachegelüsten.

Manchen Menschen fällt das Fantasieren leichter als anderen. Wer das trainieren möchte, kann versuchen, einen Zustand der „defokussierten Konzentration“ herzustellen. Dafür konzentriert man sich bewusst nicht auf ein Detail, einen einzelnen Gedanken oder einen einzelnen Reiz, sondern lässt die Gedanken wandern. Auch Achtsamkeitsübungen können helfen: Da- ►





WUNSCHWELT Fantasien können Wirklichkeit werden.  
Man muss nur erst mal darauf kommen

für kostet man reale Sinneseindrücke bewusst aus – das Rascheln von Blättern im Wind, ein Geruch, der durchs Fenster hineinzieht, den Geschmack eines Bonbons. Das trainiert auch die Fantasiesynapsen, denn das Gehirn nutzt für Erinnerungen von Bekanntem dieselben Areale wie für das Imaginieren von Unbekanntem.

Und J. R. R. Tolkien hat noch einen weiteren Tipp. In „On Fairy-Stories“ schreibt er, Erzähler würden eine Sekundärwelt erschaffen, die der Geist betreten könne. Solange die Gesetze dieser Welt in sich stimmig seien und wir uns darin wohlfühlten, wären wir auch gerne bereit, an sie zu glauben. Zweifel aber würden diese Magie zerstören. Halte sich der Reisende in der Sekundärwelt auf, sei es daher gefährlich, allzu viel zu hinterfragen. Denn dann würden sich die Tore zu dieser Welt schließen und die Schlüssel unwiderruflich verloren gehen, schrieb er sinngemäß.

Zu fantasieren heißt also auch, sich ganz naiv und unbefangen auf Unbekanntes einlassen. So wie es Kinder gerne tun.



### DREI FRAGEN AN DANIEL EGNÉUS, DER DAS COVER UND DIESEN ARTIKEL ILLUSTRIERTE

#### Fliegen Ihnen die Ideen zu oder ist Fantasie eher ein Handwerk für Sie?

Die Ideen kommen über viele Wege. Ich liebe den Barock, das Rokoko und die viktorianische Ära, deshalb verwende ich oft typische Elemente dieser Epochen in den imaginären Welten. Auch Tiere und Pflanzen zeichne ich einfach gerne. Und manchmal liegen zwei separate Ideen in der Schublade, und plötzlich kann ich sie verbinden, zu etwas Neuem, Lustigen und Seltsamen. Ich glaube außerdem, wenn man viele Romane liest, hält man seinen Geist aktiv.

#### Wenn Sie vor einem leeren Blatt Papier sitzen: Womit fangen Sie an?

Manchmal sitze ich einfach da und zeichne eine Erinnerung. Und da die Zeichnungen so absurd sein dürfen, wie ich will, füge ich der Erinnerung etwas Neues hinzu, sodass sie plötzlich ganz verträumt wirkt. Ich wandere in meinem Geist gern an Orte, die mir am Herzen liegen, und zeichne sie – mit der Freiheit, nicht realistisch sein zu müssen.

#### Welche Techniken verwenden Sie für Ihre Illustrationen?

Alle – von Buntstiften, Aquarellfarben, Tinte und Bleistiften bis hin zu iPad und Photoshop. Manchmal, wenn mir keine neuen Ideen einfallen wollen, gestalte ich aus Spaß Collagen. Dabei kann ich mich immer auf glückliche Zufälle verlassen, die mir neue Inspiration liefern.

#### Sind Fantasien ein Zufluchtsort für Sie?

Ich glaube, Fantasien können Wegweiser sein. Als Kind habe ich davon geträumt, Künstler zu sein und in verschiedenen Ländern zu leben. Also habe ich hart daran gearbeitet, diesen Traum zu verwirklichen. In Traumwelten zu wandeln, in die man physisch nicht gelangen kann, ist sehr meditativ. Man kann dort seine Probleme vergessen, und nach einer Weile fühlt man sich besser.



Bübchen®



MIT  
WECHSELNDEN  
ETIKETTEN



© 2025 POKÉMON / NINTENDO / CREATURES / GAME FREAK.

# GEBALLTE POWER FÜR DIE DUSCHE!

PIKACHU ODER EVOLI? STARTE DEIN DUSCHABENTEUER MIT  
DER SANFTEN BÜBCHEN 2IN1 PFLEGE FÜR HAUT UND HAARE.

ARTIKEL IN AUSGEWÄHLTEN FILIALEN ERHÄLTICH. 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.

POKÉMON™





# ZEIT DER FREUDE

Halloween, Advent, Silvester: Jetzt kommen die Monate der Fest- und Feiertage. Diese Hingucker zaubern für jeden Anlass die richtige Stimmung

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



## ALLES IST ERLEUCHTET

- 1. KNISTERND** Das Duftglas „Sweet & Frosted Pine“ mit Holzdocht von RUBIN LICHT leuchtet bis zu 40 Stunden, 300 g\*<sup>1</sup>  
**2. RUNDE SACHE** Die farbneutralen „Deko-Kerzenständer“ aus der DEKOWELT passen zu jeder Einrichtung, 1 Stk. In zwei Größen erhältlich **3. TRANSPARENT** „Deko-Windlicht“ aus der DEKOWELT, 1 Stk., in zwei Ausführungen **4. FÜR NASCHKATZEN** Eine ideale (Geschenk-)Verpackung für Bonbons und Pralines: „Deko-Aufbewahrungsdose“ aus der DEKOWELT, 1 Stk.\*<sup>2</sup>  
**5. LIEBEVOLLE MOMENTE** „Deko-Schale“ als Set in Herzform aus der DEKOWELT, 2 Stk. **6. ERLEUCHTET** Das „Deko-LED Haus“ mit Timer inklusive Batterie aus der DEKOWELT schaltet sich bei Bedarf für täglich vier Stunden automatisch ein, 1 Stk. In verschiedenen Ausführungen erhältlich\*<sup>3</sup> **7. WUNSCHPAKET** „Deko-Dose“ aus der DEKOWELT, 1 Stk. ▶

\*<sup>1</sup>Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen lassen, aufgeführte Sicherheitssymbole beachten. Vor Anzünden für sicheren Stand sorgen, Flamme vor Erreichen des Kerzenhalters löschen

\*<sup>2</sup>Special Edition. Nur in der Filiale verfügbar, solange der Vorrat reicht \*<sup>3</sup>Es ist möglich, dass die hier gezeigten Ausführungen nicht immer in jeder Filiale vorrätig sind





**1. WEICH „Plüschtasche“** aus der IDEENWELT, 1 Stk., in drei Variationen erhältlich **2. FESTLICH „Stumpenkerze“** von RUBIN LICHT, 1 Stk.\* **3. SCHAURIG „Blutende Stabkerzen“** aus der IDEENWELT, 4 Stk.\* **4. ELEGANT „Stabkerzenhalter Vienna“** von RUBIN LICHT, 2er-Set\* **5. LUSTIG „Deko-Fledermäuse“** aus der DEKOWELT, 4 Stk. **6. PUTZIG „Deko-Geist“** aus der DEKOWELT, 1 Stk. **7. SCHMUCK „Deko-Kürbis“** aus der DEKOWELT, 1 Stk. **8. EDEL „Deko-Tablett Marmor“** aus der DEKOWELT, 1 Stk. **9. HALLOWEEN! „Deko-Streu“** mit Klebepunkt aus der DEKOWELT und **10. „Deko-Streu“-Kürbisse** aus der DEKOWELT **11. SEVENTIES-STYLE „Deko-Schale“** aus der DEKOWELT, 1 Stk. **12. BAUMWOLLE „Tischläufer“** aus der DEKOWELT, Maße 40 x 160 cm, 1 Stk. **13. FRÖHLICH „Deko-Konfetti“** aus der DEKOWELT, 15 q. In zwei Ausführungen ►

26



# Unsere ROSSMANN Vorfreude

Adventskalender mit Lindt-Schokolade



Adventskalender mit Bild

online auf

**rossmann-fotowelt.de**



Adventskalender  
zum Rubbeln

\* Gutschein gültig bis einschließlich 31.10.2026. Die Preise gelten inkl. MwSt. zzgl. ggf. Kosten für den Versand nach Hause gem. Preisliste. Lieferung nur innerhalb Deutschlands. **Versandkostenfrei bei Abholung in der ROSSMANN Filiale.** Einmal pro E-Mail/Kunde gültig, nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinen. Gilt nicht auf Cewe Produkte. Gilt auf Adventskalender mit Bild & Adventskalender zum Rubbeln für Bestellungen unter [rossmann-fotowelt.de](http://rossmann-fotowelt.de). Rabatt erfolgt bei Eingabe des Gutscheincodes.

Computer  
  
statista 

**TOP  
SHOP**  
2026  
COMPUTER 01.10.2026







## IN PARTYLAUNE

**1.** GLITZER „Deko-Diskokugeln“ aus der DEKOWELT, 6 Stk. **2.** FESTLICH „Deko-Hänger“ aus der DEKOWELT in Herz- oder Sternform, 1 Stk. **3.** SCHMÜCKEND „Akku-Tischleuchte“ in Silber aus der DEKOWELT, 1 Stk. **4.** HINGUCKER „Deko-Kerzenständer“ aus der DEKOWELT, 1 Stk. **5.** SCHILLERND „Deko-Discopilz“ aus der DEKOWELT, 1 Stk.\*<sup>1</sup> **6.** MIT SCHLEIFE „Kerzenständer“ aus Metall aus der DEKOWELT, 1 Stk. In zwei Größen und zwei Farben erhältlich **7.** LET'S DANCE „LED-Lichterkette“ aus der DEKOWELT, zehn Kugeln, Länge 165 cm **8.** VERSPIELT „Deko-Figur“ aus der DEKOWELT, 1 Stk.\*<sup>1</sup> **9.** SPHÄRISCH „Stumpenkerze Rustik Fading weiß/elfenbein“ von RUBIN LICHT, 1 Stk.\*<sup>2</sup> **10.** EDEL „Metalltablett“ aus der DEKOWELT **11.** HEIMELIG „LED-Haus“ in Silber mit Timer aus der DEKOWELT, 1 Stk., versch. Ausführungen erhältlich ●

\*<sup>1</sup>Dekorationsartikel. Kein Spielzeug \*<sup>2</sup>Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen lassen, aufgeführte Sicherheitssymbole beachten.  
Vor Anzünden für geraden, sicheren Stand sorgen, Flamme vor Erreichen des Kerzenhalters löschen



JANA INA ZARRELLA  
EMPFEHLT

# BACK TO BRUNETTE

JOHN FRIEDA

Sichtbare Farbauffrischung in nur 1 Anwendung.\*

## STEP 1

### FARBGEBEND

Semi-permanenter  
Farbschaum für satte,  
natürliche Brauntöne.  
Bis zu 50% sichtbar  
weniger Grau.\*\*

## STEP 2

### FARBVERSTÄRKEND

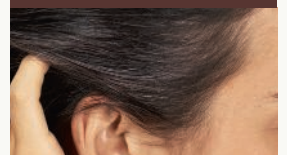
Kaschiert graue Haare & frischt die  
Farbe auf. Bis zu 30% weniger sichtbares  
Grau nach einer Haarwäsche.\*



VORHER



NACHHER



\* Instrumenteller Test.

\*\* Instrumenteller Test, nach 5 Anwendungen.



# „EHRlichkeit IST DIE BASIS VON BEZIEHUNGEN“

Der neue Film mit Elyas M'Barek versetzt uns in Urlaubsstimmung.

Für die Protagonisten ist er allerdings wenig entspannend: Sie verhandeln darin die ganz großen Fragen von Liebe und Freundschaft

INTERVIEW *Emily Bartels*  
PORTRÄTS *Elena Zaucke*





GANZ EHRlich  
Elyas M'Barek weiß  
die Wahrheit zu  
schätzen – auch  
wenn sie mal wehtut



**W**ie viel Wahrheit verträgt eine Freundschaft? Dieser Frage widmete sich der Film „Das perfekte Geheimnis“. Das komische und chaotische Kammer-spiel war 2019 ein großer Erfolg in den Kinos. Jetzt erscheint die Fortsetzung „Der perfekte Urlaub“ und versetzt die Clique aus dem ersten Teil auf die Urlaubsinsel Mallorca. Elyas M'Barek kehrt als Leo zurück. Im Interview spricht der Schauspieler über die vertraute Zusammenarbeit mit dem hochkarätigen Ensemble – darunter Karoline Herfurth und Florian David Fitz –, über Ehrlichkeit in Beziehungen und darüber, warum Fantasie für ihn Segen und Fluch zugleich ist.

**Für „Der perfekte Urlaub“ standen Sie erneut mit den Kollegen aus „Das perfekte Geheimnis“ vor der Kamera. Hat sich diese Vertrautheit auf den Dreh ausgewirkt?**

*Elyas M'Barek:* Wenn man eine Clique spielt, hilft es natürlich, wenn man sich auch privat kennt und schätzt. Die Vertrautheit muss dann nicht erst hergestellt werden. Im Spiel entsteht ganz intuitiv ein natürlicher Umgang miteinander. Und auch abseits der Kamera ist es schön, die Zeit mit Kollegen zu verbringen, die man mag. Mit Freunden zu arbeiten ist immer am schönsten.

**Die Dreharbeiten fanden auf Mallorca statt. Wie war es, an einem Ort zu arbeiten, den andere in der Regel besuchen, um hier ihre Ferien zu verbringen?**

Es ist schön, an solchen Orten drehen zu dürfen. Auch wenn wir ziemlich lange dort waren. Am Ende drehten wir noch kurz vor Weihnachten Sommerszenen. Bei den ersten Nachtdrehen wurde es schon richtig frostig, und zwischen den Takes haben wir uns die Winterjacken übergeworfen. Dem Film wird man das aber nicht ansehen. Er ist ein absoluter Sommerfilm und macht Lust auf Urlaub.

**Sind Sie ein Mallorca-Fan?**

Ehrlich gesagt, ich bin eher ein Ibiza-Liebhaber. Ich habe dort lange

gelebt und auch ein Haus gehabt. Ibiza ist mein Sehnsuchtsort und für mich die coolere Insel. Mallorca ist vielleicht die etwas konservativere und unkompliziertere Variante: Dort gibt es eine sehr gute Infrastruktur, und auch Golfer kommen auf ihre Kosten. Aber natürlich ist Mallorca wunderschön. Ich verstehe, warum so viele Menschen dorthin reisen.

**„Der perfekte Urlaub“ handelt unter anderem davon, welche Folgen kompromisslose Wahrheit für Freundschaften und Beziehungen haben kann. Was haben Sie daraus gelernt?**

Ich bin ohnehin ein sehr ehrlicher Mensch und erwarte das auch von anderen. Heimlichtuerei und Lügen gibt es bei mir nicht. In vielen Beziehungen ist das aber ein Thema, und auch in unserem Film spielt es eine große Rolle. Er zeigt, wie wichtig Ehrlichkeit ist. Sie ist die Basis von Beziehungen und Freundschaften. Der Dreh hat mir noch einmal verdeutlicht: Man sollte sich gut überlegen, mit wem man befreundet sein will und wem man vertraut.

**Mussten Sie lernen, so ehrlich mit anderen umzugehen?**

Ich glaube, das lernt man mit dem Leben. Man sammelt gute und schlechte Erfahrungen in Beziehungen und Freundschaften. Wenn man Menschen vertraut und enttäuscht wird, lernt man daraus – und wird vielleicht auch vorsichtiger.

**Fällt es Ihnen leicht, unangenehme Wahrheiten auszusprechen?**

Nein. Ich glaube, das fällt niemandem leicht. Aber es gehört dazu. Wenn Menschen ehrlich mit mir umgehen und mir auch unangenehme Dinge sagen, ist das letztlich häufig eine Erleichterung. Langfristig schafft es mehr Vertrauen. Für mich ist es sehr wichtig zu wissen, dass ich mich auf die Menschen verlassen kann, die mir nahestehen – und dass das, was sie sagen, Hand und Fuß hat. Dazu gehören eben auch schlechte Nachrichten oder unangenehme Wahrheiten. ►



Schauspieler Elyas M'Barek wurde 1982 in München geboren und stand schon als Schüler für den Kinofilm „Mädchen Mädchen!“ vor der Kamera. Den Durchbruch brachte ihm 2006 die ARD-Serie „Türkisch für Anfänger“, und mit „Fack ju Göhte“ landete er 2013 seinen ersten Kinohit.



BEWEGT  
Macht er privat  
Urlaub, hat Elyas  
M'Barek gerne  
Action. Das Surf-  
brett ist schon mal  
aufgeschnallt



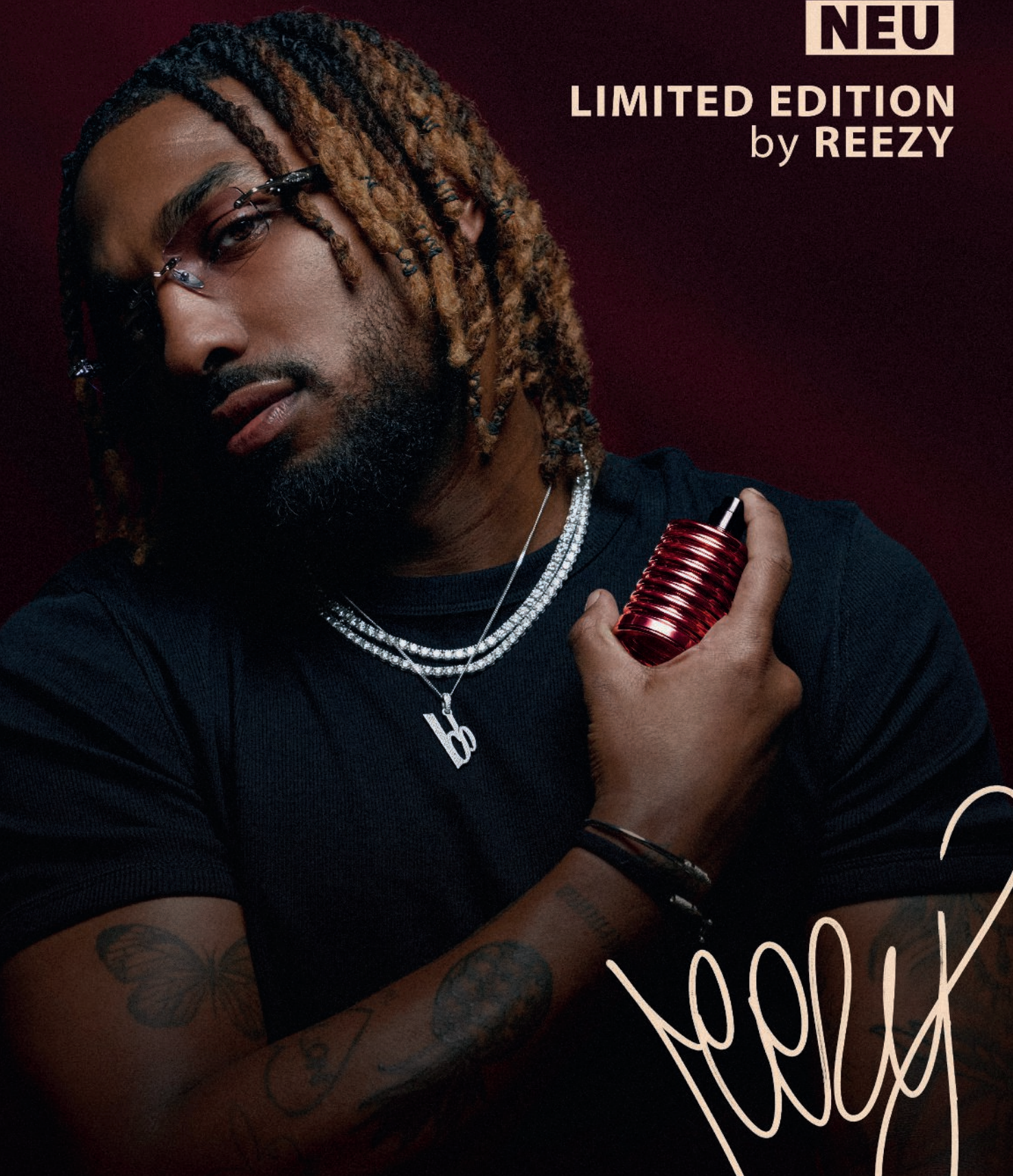


# bruno banani

NOT FOR EVERYBODY

**NEU**

**LIMITED EDITION**  
by REEZY





**Profitieren die Figuren im Film am Ende von ihrer Ehrlichkeit?**

Das verrate ich nicht. Ein bisschen Spannung soll erhalten bleiben. Ich kann aber sagen, dass der Film nahtlos dort anknüpft, wo der erste Teil aufgehört hat. Es wird wieder ein großer Spaß und für unsere Figuren auch unangenehm. Aber sie lernen etwas – und als Zuschauer nimmt man ebenfalls etwas mit.

**Wie hat sich Ihre Figur Leo seit dem ersten Film verändert?**

Eigentlich gar nicht so sehr. Leo ist immer noch ein kleiner Schwindler und versteht nicht, dass ihm genau das ständig dieselben Probleme bereitet. Gleichzeitig hat auch er eine große Sehnsucht danach, die Wahrheit zu sagen, zu seinen Fehlern und zu seinen Unsicherheiten zu stehen. Er weiß nur leider nicht, wie.

**Haben Sie selbst schon einen Urlaub erlebt, der völlig danebenging?**

Klar, das gehört dazu. Man sucht sich manchmal ein Ziel aus, das ganz anders ist, als man es sich vorgestellt hat. Man hat durchgehend schlechtes Wetter oder ist mit Leuten unterwegs, die einem die Stimmung verderben. Das habe ich alles schon erlebt. Ich hatte aber auch viele großartige Urlaube. Zuletzt war ich in Japan. Das war wirklich sehr schön. Mit der Zeit weiß man besser, worauf man achten muss, damit eine Reise gelingt.

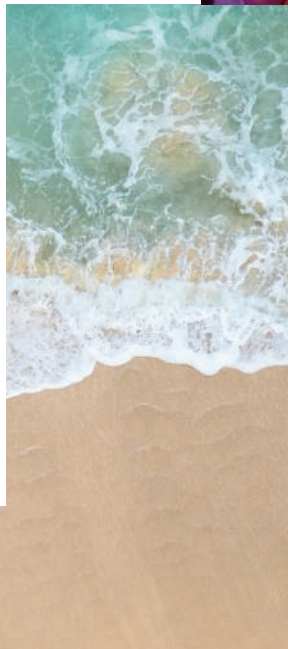
**Was macht für Sie ein guter Urlaub aus?**

Ich brauche auf jeden Fall Aktivitäten. Einfach nur herumzuliegen oder am Strand zu sein, reicht mir nicht. Ich mache gerne Sport, sehe mir etwas an oder beschäftige mich auf andere Weise. Grundsätzlich ist Urlaub für mich dazu da, den Alltag und die Verpflichtungen ein Stück weit hinter sich zu lassen. Im besten Fall lässt man sich durch den Tag treiben und macht das, worauf man gerade Lust hat. Darin liegt für mich die größte Erholung.



**EINGESPIELT**

Die Besetzung von „Der perfekte Urlaub“ hat bereits im Vorgängerfilm brilliert, auch privat kennt man sich. Elyas M'Barek und Karoline Herfurth (unten) spielten schon 2013 in „Fack ju Göhte“ ein Paar



**Gelingt es Ihnen, sich dafür genügend Zeit freizuschaukeln?**

Bei mir verschwimmen Arbeit und Freizeit ohnehin, weil ich keinen geregelten Arbeitsalltag habe. Ich schalte meistens nicht vollständig ab. Häufig beantworte ich E-Mails oder führe berufliche Gespräche. Deshalb habe ich selten das Gefühl, mal zwei Wochen Urlaub vom Schreibtisch zu brauchen. Ich versuche eher, dauerhaft eine gute Balance zu finden. Ich arbeite gerne, reise aber genauso gerne spontan irgendwohin. Wichtig ist mir, regel- ►



mäßig Momente zu haben, die nur mir gehören – sei es ein Spaziergang am Morgen oder eine Stunde Sport.

### Würden Sie sich als fantasievollen Menschen bezeichnen?

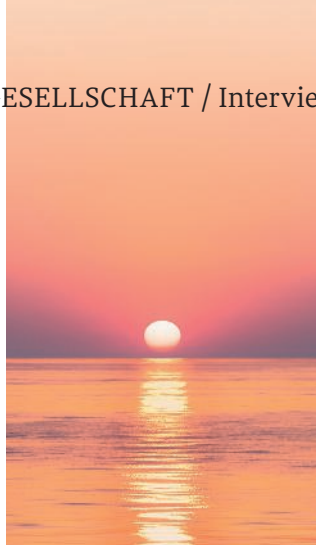
Natürlich. Sonst könnte ich meinen Beruf wahrscheinlich gar nicht machen. Ich bin ein sehr kreativer und fantasievoller Mensch. Meine Gedanken können mich überallhin tragen. Das ist manchmal allerdings gar nicht so angenehm. Wenn man viel Fantasie hat, kann man sich jedes erdenkliche Szenario ausmalen. Ich denke viel nach und bin manchmal von meinen eigenen Gedanken überwältigt. Fantasie ist für mich deshalb Segen und Fluch zugleich.

### Wie hilft Ihnen diese Fantasie beim Schauspiel?

Es beginnt schon beim Lesen eines Drehbuchs. Man braucht die Fantasie, sich vorzustellen, wie daraus später ein fertiger Film werden könnte. Man muss eine Idee davon entwickeln, wer die eigene Figur ist und wie sie sich in ein Ensemble und in die Welt des Films einfügt.

### Welche Menschen bewundern Sie für ihre Fantasie?

Gerhard Richter finde ich beeindruckend. Wenn ich seine Bilder und Farbwelten sehe, frage ich mich, wie man



### „Der perfekte Urlaub“

startet am 22. Oktober in den Kinos. Mit dabei: Elyas M'Barek, Karoline Herfurth, Jessica Schwarz, Florian David Fitz, Jella Haase, Frederick Lau, Wotan Wilke Möhring, Emily Kutsche und Diana Amft

sich so etwas vorstellen kann. Außerdem habe ich zuletzt „F“ von Daniel Kehlmann gelesen, ein Familiendrama über Schicksal und Illusionen, das hat mich sehr beeindruckt. Wie er eine ganze Welt aufbaut, fand ich unglaublich. Beim Lesen habe ich mich immer wieder gefragt: Wie kommt man auf so etwas?

### Sie haben drei Jahre in New York gelebt und sind im Sommer wieder nach München gezogen. Warum haben Sie sich für die Rückkehr entschieden?

Ich bin beruflich sehr stark in Deutschland verankert. Es ist schwierig, ständig zu reisen, viel Zeit im Flugzeug zu verbringen und immer wieder mit Jetlag zu kämpfen. Der wichtigste Grund ist aber: Ich bin Münchner. So schön das Leben in New York war, habe ich festgestellt, dass es mir in der Heimat doch am besten gefällt. München ist die Stadt, in der ich aufgewachsen bin. Ich lebe einfach gerne hier und fühle mich sehr wohl.

### Mit welchen Gefühlen haben Sie New York verlassen?

Vor allem mit Dankbarkeit. Es war eine schöne Zeit, die ich sehr genossen habe. Ich habe viele Erfahrungen gesammelt und weiß diesen Lebensabschnitt sehr zu schätzen. Jetzt beginnt ein neuer. Ich bin niemand, der mit Wehmut zurückblickt. Nun bin ich gespannt, was als Nächstes kommt. ●



## ZUM ZUBEREITEN UND FRISCHHALTEN!





**parodontax**

DIE **ZAHNFLEISCH** EXPERTEN

**HALEON**

# BEKÄMPFT GEZIELT DIE URSACHE VON **ZAHNFLEISCH-** **PROBLEMEN**



\*Gemäß einer im Jahr 2026 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Zahnfleischprobleme.

\*Optimiert die Plaqueentfernung und unterstützt das Zahnfleisch bei der Regeneration. \*Bekämpft Bakterien und hilft, das Zahnfleisch gesund zu halten.

PM-DE-PAD-26-00027 – 20260709





# SEITEN VOLLER ABENTEUER

Kopfkino garantiert: Hier kommen Tipps  
für Thriller, Kinderbuchklassiker  
und inspirierende Titel für junge Leser

## ROMANTASY VOM FEINSTEN



ACOTAR – für die einen ein rätselhaftes Kunstwort, für Eingeweihte die Abkürzung von „A Court of Thorns and Roses“, dem Titel der Bestsellerreihe der US-Autorin Sarah J. Maas, im Deutschen „Das Reich der sieben Höfe“. Maas' Bücher wurden weltweit 75 Millionen Mal verkauft und in 38 Sprachen übersetzt. Der Mix aus Fantasy, Roman- tik und starken Figuren

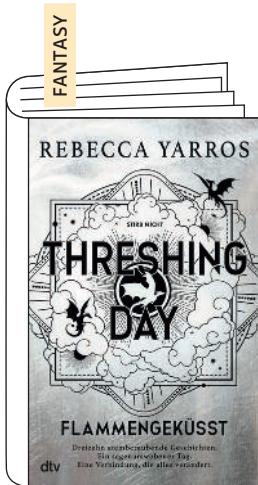
sorgte auch auf Social Media für Furore. Rund 7,8 Milliarden Aufrufe verzeichnet der Hashtag #acotar auf TikTok. Von wegen büchermüde! Die BookTok-Gemeinschaft bringt junge Menschen scharenweise zum Lesen. Jetzt geht der Hype weiter: Am 27. Oktober erscheint Band 6. Wie geht es für die Jägerin Feyre Archeron weiter, die nach der Tötung eines magischen

Wolfs ins Reich der Fae gelangte? Zwischen den sieben Höfen von Prythian gerät sie in einen Strudel aus Intrigen, Krieg und Liebe. Dass es wieder ein „New York Times“-Bestseller wird, scheint gewiss. Band 7 ist bereits für Januar 2027 geplant. „Das Reich der sieben Höfe“, Band 6, von Sarah J. Maas, 464 S., dtv, 30 Euro; Schmuckausgabe\* mit Farbschnitt

\* nur solange der Vorrat reicht, anschließend normale Ausgabe erhältlich

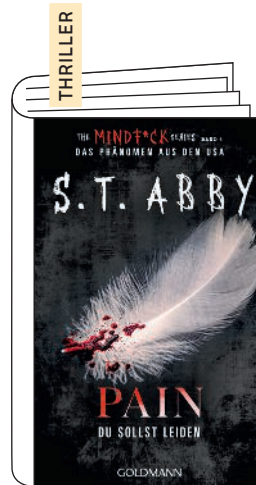


Drachen,  
Magie und  
Abenteuer



## WIEDERSEHEN MIT VIOLET

Auch Rebecca Yarros verdankt BookTok einen enormen Erfolgsschub. „The Emphyrean Series“, auf Deutsch „Flammengeküst“, stellt in bislang drei Bänden die junge Violet Sorrengail in den Mittelpunkt. Die angehende Drachenreiterin kämpft mutig um ihr Reich. Der neue Begleitband mit 13 Geschichten dürfte die Fans ebenso begeistern wie zuletzt Band 3 („Onyx Storm“). Autorin Yarros hat bestätigt, dass Nummer 4 in Arbeit ist. Insgesamt soll die Reihe fünf Bände umfassen. „Threshing Day – Flammengeküst“ von Rebecca Yarros, dtv, 240 Seiten, 28 Euro



## DAS GROSSE FINALE

Rache, Geheimnisse und jede Menge Spannung: Band 4 der erfolgreichen BookTok-Reihe aus den USA erscheint endlich auf Deutsch. Lana Myers hat fast alle Männer zur Strecke gebracht, die sie als Teenager quälten – nur der Schlimmste fehlt. Doch je näher sie ihm kommt, desto schwieriger wird es, ihre wahre Identität vor ihrem Freund zu verbergen: FBI-Agent Logan Bennett weiß nicht, dass er ausgerechnet die Frau jagt, die er liebt und beschützen möchte. „Pain – Du sollst leiden“, Band 4 der „The Mindf\*ck Series“ von S.T. Abby, Goldmann, 272 Seiten, 12 Euro

## ENDSTATION ALBTRAUM

20 Jahre nach seinem Thrillerdebüt erscheint Sebastian Fitzeks neuestes Buch als Jubiläumsausgabe in limitierter Erstauflage. Ein Luxuszug wird zum Schauplatz eines Albtraums: Innerhalb einer Nacht verliert Strafverteidiger Adrian Corvin seine Frau durch einen Mord, sein Sohn wird entführt. Die geständige Mörderin verspricht, das Kind zurückzubringen – unter einer unerfüllbaren Bedingung. Die Handlung auf engstem Raum sorgt für Hochspannung bis zur letzten Seite. „Der Nachtzug“, Limited Edition, von Sebastian Fitzek, Droemer, 352 Seiten, 26 Euro



## HAPPY BIRTHDAY, PUUH!

100 Jahre Winnie Puuh: Zum Jubiläum erscheint ein liebevoll gestaltetes Geschichtenbuch. Auf mehr als 200 Seiten erleben Winnie Puuh, Ferkel, I-Aah und ihre Freunde viele Abenteuer. Ob beim Honigsuchen mit Ferkel oder beim Philosophieren mit I-Aah – jede Geschichte lässt die Welt des Hundert-Morgen-Waldes lebendig werden. Zahlreiche farbige Illustrationen begleiten die Geschichten. „Winnie Puuh – Das große Geschichtenbuch“ von Disney, Carlsen, 208 Seiten, 22 Euro. Ab 4 Jahren



# Fantastisch

Menschen mit großer Vorstellungskraft erschaffen Dinge, die Perspektiven verrücken und unseren Horizont erweitern. Lassen wir uns mitreißen!

TEXT Ines Hennenberg







KULINARIK

### Augenschmaus

Fooddesigner, Künstler oder Marketing-Genies? Sam Bompas und Harry Parr sind von all dem etwas. Die Fantasie des Londoner Kreativduos Bompas & Parr scheint geradezu überzulaufen. Die Exzentriker lassen sie in Speisen und Getränken fließen, um spektakuläre Happenings zu veranstalten: So verwandelten sie etwa Wackelpudding – ihr Lieblingsmaterial – mit Blattgold in funkelnd-wabbelige Kristalle (Foto). Eine Silvesterparty inszenierten die beiden mit essbarem Bananenkofetti und Feuerwerk mit Erdbeeraroma. Auf einer Vernissage ließen sie Nebel aus Gin & Tonic durch den Raum ziehen – ein Cocktail zum Einatmen.

Bompas & Parr kombinieren Kulinarik, Wissenschaft und spielerische Neugier, um ihre fantastischen Ideen mit allen Sinnen erlebbar zu machen. ►





#### KUNST

### *Schmunzeln und nachdenken*

Warum soll ein Auto nicht so weich sein wie Knete? Mit solchen Gedankenspielen verblüfft der österreichische Künstler Erwin Wurm (\*1954) seit Jahrzehnten. Seine Fantasie verrückt Vertrautes: Häuser bekommen absurde Formen, Würstchen Arme und Beine, seine „Fat Cars“ scheinen zu schmelzen. Berühmt wurde Wurm mit „One Minute Sculptures“. Dafür drapierte er Besucher mit Alltagsgegenständen wie Besen, Stühlen und Stiften und machte sie so für 60 Sekunden selbst zu Kunstwerken.

Wurms Kunst ist überraschend und humorvoll. Dahinter steckt aber viel mehr, zu entdecken in der Ausstellung „Dreamers“ (Foto) im Museo Fortuny in Venedig bis 22. November.



#### GAMING

### *Zufluchtsort gegen Zensur*

Wer „Minecraft“ spielt, muss seine Fantasie bemühen, um aus würfelförmigen Blöcken 3D-Landschaften zu erschaffen. Damit ist es nicht nur zu einem der populärsten Computerspiele der Welt geworden, es brachte auch „Reporter ohne Grenzen“ auf eine genial-fantasievolle Idee: Die Nichtregierungsorganisation, die sich weltweit für die Pressefreiheit einsetzt, verknüpfte das via Internet zugängliche Spiel 2020 mit einer virtuellen Bibliothek: der „Uncensored Library“ ([uncensoredlibrary.com](http://uncensoredlibrary.com)). Auf diese Weise können auch Menschen in autoritär regierten Staaten Artikel von zensurierten Medien und Journalisten lesen, weil „Minecraft“ weniger streng kontrolliert wird als Webseiten, Social Media oder Blogs.

#### FILM

### *Fantasie in 3D*

Für „Avatar – Aufbruch nach Pandora“ (2009) erschuf US-Regisseur James Cameron die blauhäutigen Na’vi und ihre Welt (Foto). Dank revolutionärer 3D-Technik fühlten sich die Kinobesucher, als würden sie selbst auf den fiktiven Mond Pandora katapultiert. Der Film verbindet reale Schauspielkunst mit computergenerierten Bildern. Weil die Pandora-Darsteller dafür im Studio vor leeren Kulissen agieren mussten, wurden sie auf ihre Rollen ungewöhnlich vorbereitet: Cameron schickte sie wochenlang nach Hawaii, wo sie wie ein indigener Stamm lebten. So sollten sie sich vorstellen können, wie sich Pandora anfühlt. Das Ergebnis setzte neue Maßstäbe für das Blockbuster- und Effektkino. ►







KEITH JARRETT  
THE KÖLN CONCERT



ECM

MUSIK

*Ohne Noten*

Im Free Jazz, in Grenzbereichen der Neuen Musik, in der Noise Music und der experimentellen Rockmusik spielt Improvisation eine zentrale Rolle. Musikalische Klangerlebnisse entstehen durch Fantasie und spontanes Erschaffen im Moment. Der US-Jazzpianist und Komponist Keith Jarrett etwa wurde durch seine improvisierten Solo-Konzerte berühmt. Der Durchbruch gelang ihm überraschend 1975 mit der Veröffentlichung eines Live-Mitschnitts von einem Konzert in Köln. Jarrett selbst mochte das Album (*Foto*) nicht, er musste nämlich an einem alten, recht desolaten Flügel improvisieren. Den Fans war's egal.



LITERATUR

*Der Erfinder von Mittelerde*

Mit der Romantrilogie „Der Herr der Ringe“ erschuf J.R.R. Tolkien (1892–1973) die wohl fantasievollste Welt der Literaturgeschichte. Das Land Mittelerde mit den Hobbits, Elben, Zwergen und Orks hatte der Autor schon seit seiner Jugend im Kopf. Über Jahrzehnte entwickelte der spätere Sprachwissenschaftler und Oxford-Professor für seine Figuren eigene Sprachen und dachte sich Mythen, Landkarten und Geschichten aus, lange bevor er sie in seinen Büchern verewigte. Inspiration fand Tolkien in nordischen Sagen, alten Heldenepen und seiner Liebe zur Natur. Geboren 1892 in Südafrika, wuchs er in England auf und kämpfte als Soldat im Ersten Weltkrieg. Diese Erlebnisse flossen ebenso in sein Werk ein wie seine unerschöpfliche Vorstellungskraft. Damit prägte Tolkien das Fantasy-Genre wie kein anderer. Bis heute begeistert Mittelerde Millionen Menschen. Die drei monumentalen „Herr der Ringe“-Verfilmungen (2001–2003, *Fotos*) von Regisseur Peter Jackson machten Tolkien noch berühmter. Die Filme gewannen insgesamt 17 Oscars.



## ARCHITEKTUR

### Der Traum von einem Schloss

Langeweile kann die Fantasie beflügeln. Das beweist das erstaunliche Bauwerk des französischen Landpostboten Joseph Ferdinand Cheval (1836–1924). Seine Arbeit verpflichtete den bescheidenen Mann aus dem Département Drôme jeden Tag zu einem viele Kilometer langen Fußmarsch. Seine öden Wanderungen durch die einsame Landschaft verkürzte sich Cheval mit Träumereien von

einem „Palais idéal“. 1879, so heißt es, fiel er bei seiner Tour über einen Stein. Er steckte ihn ein – und sammelte die nächsten Tage und Jahre weitere Steine, die er nach Dienstschluss mit nach Hause nahm. Daraus baute Cheval ganz allein ein bizarres Schloss, mehr als drei Jahrzehnte lang. Seit 1969 gilt sein „Palais idéal“ (Foto) offiziell als historisches Denkmal und ist ein Touristenmagnet. ●



Fotos: Pompas & Parr; Markus Gradwohl; Uncensored Library; ddp; mauritius images / Pictorial Press Ltd / Alamy mauritius images (2); Getty Images

# UHU®

## REPARATURHELDEN GESUCHT!

Jetzt Reparaturprodukt in deiner ROSSMANN Filiale kaufen, am Gewinnspiel teilnehmen und selbst zum Reparaturhelden werden!

Reparieren. Posten.  
**GEWINNEN!**



Zeige uns deinen  
**#UHUPairHack** und  
gewinne 1 von 3 Aktiv-  
& Wohlfühlurlauben!

@uhu\_soklebsrichtig @uhu\_kreativ @uhu\_deutschland



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



Kneipp



Einzigartige Düfte &  
gepflegte Hände  
mit Kneipp.



## KNEIPP HANDCREMES & HANDSEIFEN

✓ Mit Pflanzlicher Pflegeformel

✓ Dermatologisch bestätigte Hautverträglichkeit

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 Oktober,  
ausgewählt von der Centaur-Redaktion



**TROCKENES HAAR?**  
Das Pflegeduo von  
Jean&Len mit Aloe Vera,  
Basilikum und Panthenol  
spendet bis zu 72 Stunden  
Feuchtigkeit – für  
geschmeidiger wirkendes  
Haar, seidigen Glanz und  
einen Duft zum Verlieben.

„Feuchtigkeit Shampoo Aloe Vera & Basilikum“  
und „Feuchtigkeit Conditioner Aloe Vera &  
Basilikum“, jeweils 300 ml, von Jean&Len

Ein Hauch  
von Gold



**PFLEGE-BOOST** Die „frei öl®  
IntensivCreme GOLD“ mit  
Vitamin C, gebunden an feine  
Goldpartikel, trägt zum Schutz  
vor freien Radikalen bei und  
unterstützt die natürliche  
Kollagenbildung. Für ein  
strahlender wirkendes Hautbild.

„frei öl® IntensivCreme GOLD“,  
50 ml

**FESTIGT  
UND  
LIFTET**



Die „M. Asam® RESVERATROL  
LONGEVITY LIFTING CREAM“  
mit Lifting-Peptid-Komplex kann  
die Haut straffer wirken lassen,  
die Spannkraft\*<sup>1</sup> unterstützen  
und das Erscheinungsbild von  
Linien und Falten mildern\*<sup>2</sup>.

„M. Asam® RESVERATROL  
LONGEVITY LIFTING CREAM“, 50 ml

\*<sup>1</sup>dank Lifting-Peptid-Komplex    \*<sup>2</sup>klinische Studie: Messung der Hautelastizität und Festigkeit inkl. Anwendungsstudie, 33 Frauen, vier Wochen, zweimal täglich



## Vielseitig

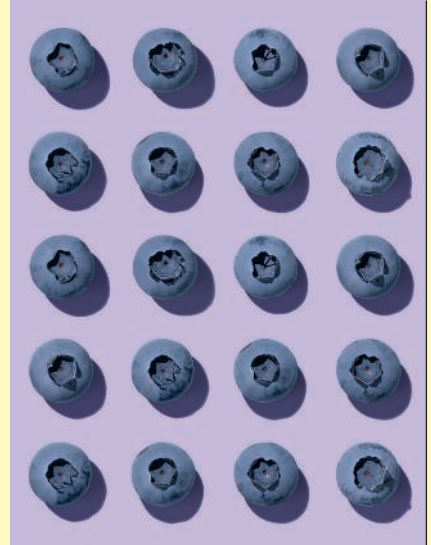
Das „Calming Peptide Glow Serum – flawless today“ beruhigt, sorgt für einen strahlenden Teint und schenkt sofortigen Glow – als Serum, gemischt im Make-up oder der Tagescreme sowie als Highlighter anwendbar. Für empfindliche Haut.

„Calming Peptide Glow Serum – flawless today“ von Nø Cosmetics, 20 ml

*Für die tägliche  
Pflegeroutine*



WINTER  
WELLNESS



KUSCHELZEIT Die „Kneipp Cremedusche Winterzauber“ mit einem Extrakt aus nordischer Beere und pflegender Bio-Shea-butter schenkt der Haut ein geschmeidiges Gefühl. Ideal in Kombination mit der „Handcreme Winterzauber“ von Kneipp.

„Kneipp Cremedusche Winterzauber“, 200 ml



GLOW & FEUCHTIGKEIT



FRISCHEKICK Ob „Vitamin C Glow Gel Cream“ oder „Hyaluron Hydro Gel“ – beide Gel-Texturen mit ultraleichter Formel spenden bis zu 72 Stunden Feuchtigkeit, ohne ein fettiges Hautgefühl zu hinterlassen. Vitamin C sorgt für ein strahlender wirkendes Hautbild, Hyaluron für sofortige Frische.

„Face+ Vitamin C Glow Gel Cream“ und „Face+ Hyaluron Hydro Gel“ von NIVEA, je 100 ml





**JETZT  
PROBIEREN**

## Bi-Oil® Hautpflege-Öl

Die Haut hat lipophile Eigenschaften. Dadurch eignet sich Öl ideal als Grundlage, um Wirkstoffe in die Haut einzubringen.

Bi-Oil Hautpflege-Öl ist reich an aktiven Wirkstoffen und hilft, das Erscheinungsbild von Narben und Dehnungsstreifen nachweislich zu verbessern.



*D e r*  
*D u f t v o n*  
**Geborgenheit**

Frisch gewaschene Wäsche,  
Holz, Leder oder Zimtschnecken:  
So füllen Parfümeure  
vertraute Alltagsaromen  
in Flakons

WARMER KARAMELL  
Mmh ... der Geruch  
von geschmolzenem  
Zucker lässt kaum  
jemanden kalt





**E**in Duft kann die Erinnerung an lang zurückliegende Erlebnisse wachrufen und wieder lebendig machen. Das liegt daran, dass Gerüche im Gehirn in Arealen verarbeitet werden, die mit Gefühlen und unserem Gedächtnis eng verknüpft sind. Wahrscheinlich hat die Natur dies so eingerichtet, damit uns bedrohliche Gerüche schnell in Alarmbereitschaft versetzen. Doch angenehme Düfte haben einen ähnlich direkten Effekt. Sie wecken Gedanken an emotionale Momente



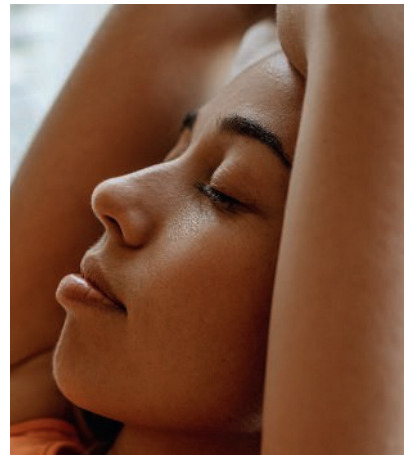
Duftexperte  
Frederic Schuckert  
von Mäurer & Wirtz

und geliebte Menschen und versetzen uns zurück in besondere Stimmungen von einst. Solche Wohlfühl Düfte seien aktuell besonders gefragt, sagt Frederic Schuckert, der für den Parfümhersteller Mäurer & Wirtz neue Düfte entwickelt. „Eine vergleichbare Nachfrage haben wir schon öfter erlebt, zum Beispiel während der Corona-Pandemie. Je komplexer die Weltlage, desto mehr sehnen sich viele nach Düften, die ein Gefühl von Vertrautheit transportieren“, sagt er. ►





**GUTE ZEITEN** Das Bouquet von süffigem Champagner oder das Aroma warmer Zimtschnecken ruft Erinnerungen an Momente wach, in denen alles stimmte



## Köstlichkeiten im Flakon

Der Duft von Zimtschnecken versetzt Frederic Schuckert zurück in seine Kindheit. „Wenn dieser Geruch morgens durchs Haus zog, wusste ich, heute steht etwas Besonderes an“, erzählt er. Gourmand-Noten liegen (mal wieder) im Trend. Sie können ebenso beruhigend wirken wie eine Speise, die man sehr liebt. Dabei wird Süße häufig durch cremige, geröstete oder krautige Facetten ergänzt. Solche komplexen Kompositionen einzufangen stellt Parfümeure vor große Herausforderungen. Zimt etwa besitzt neben seiner charakteristischen Würze auch Anklänge von

Nelken und Holz. „Zu viel Zimt allein entwickelt aber leicht eine unangenehme Schärfe“, erklärt Schuckert. Dagegen kann im Zusammenspiel mit Vanille, Karamell, floralen Nuancen oder Moschus ein sanfter Duft entstehen, der Geborgenheit erzeugt. Wie etwa „Royal Addiction Champagne“ – hier wird die Süße von Vanille mit der leicht alkoholischen Note von Benzoin kontrastiert. „Dieser Duft erinnert an Bratapfel, man hat beim ersten Sprühen diese gourmandigen Noten in der Nase“, beschreibt es Frederic Schuckert. „Diese Kombination hat etwas sehr Festliches.“ ▶

**GOURMAND-TRAUM** Cremige Vanille, abgerundet durch Moschus und Amber: „CÂLINE Vanille No. 25“, 60 ml  
**LUXURIÖS** „Otto Kern Royal Addiction Champagne“, 60 ml, mit Orange, Haselnusscreme und einem Hauch Rum  
**CREMIG** Spendet intensive Feuchtigkeit und duftet nach Vanille: „ISANA Bodycreme Warm Vanilla“, 500 ml



NEU

LOVE YOUR HAIR TWICE.

# So schön kann "doppelte" Haarpflege sein.

Dein Haar, deine Wahl: Feuchtigkeits- oder Anti-Frizz-Pflege – jede Maske mit 2 Anwendungen im Zweikammerbeutel.

Die nächste Filiale mit verfügbaren Produkten finden Sie hier:



\* Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich



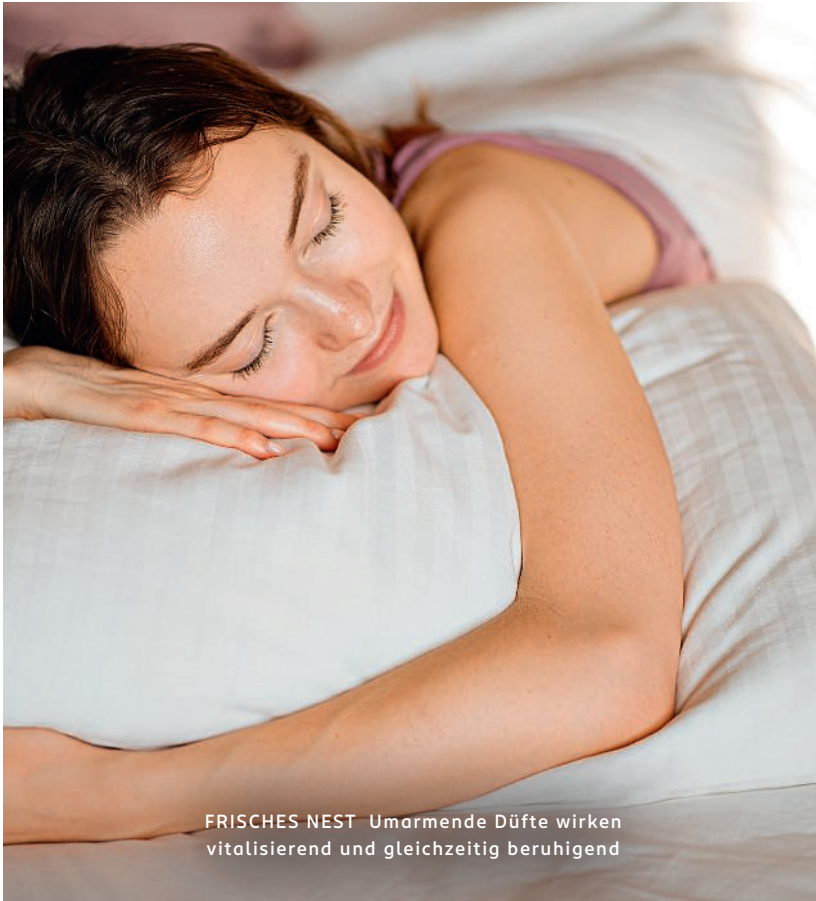


bruno banani  
NOT FOR EVERYBODY

NEU  
bubble  
babe







FRISCHES NEST Umarmende Düfte wirken vitalisierend und gleichzeitig beruhigend



## Umarmende Frische

Für mich riecht Geborgenheit weich und umhüllend“, sagt Frederic Schuckert. Umarmende Noten transportieren oft ein Gefühl von Sauberkeit und Weichheit, zum Beispiel durch den Duft von frischer Baumwollblüte, zarter Rose oder samtigem Cashmeran. So riecht es, wenn die Welt in Ordnung ist – als würde man sich nach einem aufregenden Tag frisch geduscht ins Bett fallen lassen oder in einen weichen Kaschmirpullover hüllen. „Fruchtige Noten wie Litschi oder Birne können solchen Düften eine Frische verleihen, ohne dass sie dadurch kühl wirken, und geben ih-

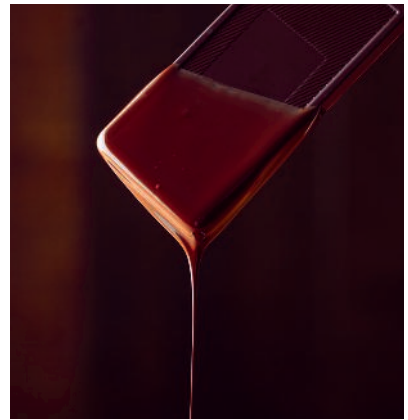
nen damit einen modernen Crisp“, so Schuckert weiter. Eine zentrale Rolle spielt bei Düften dieser Art auch der pudrige weiße Moschus, dem sie einen sanften und textilen Eindruck verdanken. „Das bringt für mich oft die Assoziation von frisch gewaschener Wäsche mit sich, die an der Luft und in der Sonne trocknen durfte“, sagt der Duftexperte. Moschus bildet auch die Basisnote von „Royal Addiction Rose“. „Kombiniert mit dem ikonischen Rohstoff der Rose sowie mit Bergamotte als Kopfnote wirkt dieser Duft sehr sauber und pflegend, wie eine Cremedusche“, so Frederic Schuckert. ►

GEHEIMNISVOLL „CÂLINE Rouge Intense“ mit orientalischen Noten unterstreicht die Anziehungskraft der Frau, 60 ml  
 IKONISCH „Otto Kern Royal Addiction Rose“, mit Rose, Maiglöckchen und Moschus, 60 ml  
 VERWÖHNEND „Pflegedusche Rosenglück“ von Alterra mit Extrakten aus Bio-Rosenblüten, 250 ml





WOHLTUENDE WIRKUNG Holz, Schokolade, Raucharomen  
– wem wird da nicht warm ums Herz?



## Warm und wohlig

Ob sie von einem Feuer im Kamin oder den orangefarbenen Strahlen der untergehenden Sonne erzeugt wird: Wärme heißt Wohligkeit. Häufig verbinden wir sie mit Noten von Holz wie etwa Sandel- oder Zedernholz. Auch die würzige Süße von Myrrhe oder das leicht harzige Amber können dieses warme Gefühl entstehen lassen. Oft können süße Noten wie Schokolade oder Vanille die herben Seiten etwas absoften. Oder es treten Noten von Gewürzen, Leder oder aromatischen Kräutern hinzu. „Bei der Komposition von ‚The Absolute Scent Amber‘ sehe ich schwere

Ledersessel, gedämpftes Licht und vielleicht ein Glas Whisky vor mir“, erzählt Frederic Schuckert. Wärmende Düfte können aber auch eine sommerliche, solare Note haben. Schuckert erinnert das an die Sommerferien seiner Kindheit: Am späten Abend liegt die Wärme des zu Ende gehenden Tages noch in der Luft, durch die Fenster strömt der Duft von vertrocknenden Gräsern und Wiesen herein, dazu kommt die Gewissheit, dass nun sechs Wochen Müßiggang vor einem liegen ... „Das ist eine Stimmung, die ich gerne mal in einen Flakon füllen würde“, so der Duftexperte.

HIMMLISCH „Engelsrufer Love“ mit pinkfarbenem Pfeffer, holzigem Bernstein und Zedernholz, 100 ml

KRAFTVOLL Herrenduft „s.Oliver The Absolute Scent Amber“ kombiniert Zedernholz mit Leder und Vanille, 50 ml

PFLEGE „ISANA Aromaseife Orange & Sandelholz“ reinigt sanft und verwöhnt mit fruchtig-würzigem Duft, 350 ml



# GUHL

## Definierte Locken. Wenig Aufwand.

Pflege & Styling vereint –  
mit nur 3 Produkten

NEU

\*



Empfohlen von  
**Tom Hannemann**  
@the.beautiful.people

\* 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.



# ALLES FÜR DEINEN ABEND look ♥



... FINDEST DU BEI ROSSMANN.

**ROSSMANN**  
Mein Drogeriemarkt

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



# FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von  
ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor.  
Diesmal: Verena Hepp, 46, Bereichsleitung Brand Experience



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



## Sie sind Bereichsleiterin Brand Experience bei ROSSMANN. Was bedeutet das konkret?

Verena Hepp: Ich verantworte im Marketing den Bereich Brand Experience mit sechs Abteilungen, die eng zusammenarbeiten. Im Kern geht es darum, unsere Marke ROSSMANN und unsere Eigenmarken bestmöglich erlebbar zu machen, von der ersten Idee bis zum Moment, wo sie unseren Kunden begegnen. Wir schaffen Marken- und Kommunikationsgrundlagen, gestalten Markenkampagnen und Events, sind verantwortlich für das Ladenbau-Design und realisieren deren Umsetzung in unseren Filialen.

## In diesem Heft geht es um Fantasie – welche Rolle spielt Fantasie für Sie?

Eine sehr große – für meinen Job muss ich ein bisschen verrückt sein, im positiven Sinne. Fantasie ist die Kraft im Kopf, sich etwas vorzustellen, was es noch nicht gibt. Mit ihr entstehen Bilder, Geschichten – manchmal ganze Welten. Es macht mir große Freude, sie jeden Tag für ROSSMANN einzusetzen.



EFFEKTVOLL  
„Shine 'n Care  
Lipstick 09“,  
1 Stk., von  
RIVAL DE LOOP

## Gibt es einen Ort, einen Moment oder eine Erinnerung, die Ihre Fantasie besonders anregt?

Es ist weniger ein Ort als ein Zustand: Langeweile. Da muss ich selbst lachen – denn beruflich wie privat kenne ich die eigentlich gar nicht. Aber ich meine es so: In stillen Momenten nehme ich mir viel Zeit, über Gott und die Welt nachzudenken. Ich lasse mich von außen inspirieren. Und dann passiert es – es macht Klick, und die besten Ideen sind da. Es ist wichtiger denn je geworden, sich diese stillen Momente zu gönnen, die einem neue Perspektiven öffnen.

## Werfen wir noch einen Blick ins ROSSMANN-Regal: Welches Produkt darf bei Ihnen nicht fehlen?

Wer mich kennt, weiß es: der rote Lippenstift. Ich glaube, es gibt kaum jemanden, der mich je ohne sieht. Ich habe sie wirklich alle ausprobiert. Einer der absolut besten ist für mich der rote Lippenstift von RIVAL DE LOOP. Und das hätte ich auch gesagt, wenn ich nicht bei ROSSMANN arbeiten würde.





**SCHMEICHELND**

Sanfte Übergänge, gut verblendet:  
So kommen die warmen Make-up-Töne  
im Herbst perfekt zur Geltung





# So golden schimmert der Herbst

Zimtbraun, Bronzetöne und edle Akzente bestimmen  
das Make-up in der kühleren Jahreszeit. Pumpkin  
Spice – so wird uns warm ums Herz!

TEXT *Claudia Scheffler*



**LEUCHTEND**  
Inspiriert vom Herbstlaub dürfen wir uns jetzt in Orangetönen ausleben. Etwa mit einem Hingucker, der die Augen strahlen lässt (unten)

Der Herbst ist der Frühling des Winters“, schrieb einst der Maler Henri de Toulouse-Lautrec. Dabei hatte er mit Sicherheit kein neues Make-up vor Augen. Trotzdem trifft seine Aussage perfekt auf einen Look zu, der uns besonders schmeichelt. Denn seine Worte umschreiben die unverwechselbare Schönheit der aktuellen Jahreszeit, den Zauber, der den Herbst umgibt. Das Licht ist wärmer und erscheint wie von Gold durchzogen, die Blätter an den Bäumen färben sich in den schönsten Tönen von Kupfer über Orange, Gelb und Rot. Das Laub zeigt uns beim Blick aus dem Fenster: Der Sommer ist vorbei, der Herbst ist da.

Make-up-Artisten sind gewissermaßen die Künstler, ihre Leinwand ist das Gesicht. Für den Herbst haben Trendsetter einen Look kreiert, der unter dem Namen „Pumpkin Spice“ all das feiert, was den Herbst ausmacht: sanftes Licht und die Schönheit der Natur. Ein Make-up, das Wärme ausstrahlt und überraschend wandelbar ist. Seine Signatur: weiche Übergänge und Farbverläufe, die mit der letzten Sommerbräune harmonieren und den Teint strahlen lassen.

### *Die Farbpalette*

Pumpkin Spice, auf Deutsch „Kürbisgewürz“, ist eine aus den USA stammende Gewürzmischung aus Zimt, Muskat, Ingwer, Nelken und Piment. Der Pumpkin-Spice-Look lebt von Tönen, die wirken, als hätte der Herbst höchstpersönlich sie angemischt. Der Farbcode: edel! Warmes Kupfer erinnert beispielsweise an das Licht der tief stehenden Sonne, Zimtbraun an die Atmosphäre einer dampfenden Tasse Tee an einem verregneten Nachmittag. Beide Farbnuancen verleihen als Eyeshadow den Augen mehr Tiefe. Terrakotta, Orange und Bronze zaubern natürliche Wärme ins Gesicht. Hinzu kommen Karamell, Schokoladenbraun, Mahagoni, Oliv oder dunkles Bordeaux – Nuancen, die sich perfekt miteinander verbinden lassen. Der Look setzt auf Harmonie und natürliche Eleganz statt auf starke Kontraste.

### *Wem stehen die warmen Töne?*

Die gute Nachricht: Herbstliche Farben sind vielseitig und lassen sich individuell an den eigenen Typ anpassen. Schließen Sie doch einmal die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie im Herbst durch raschelndes Laub spazieren. Man entdeckt kaum irgendwo harte ►





# PANTENE

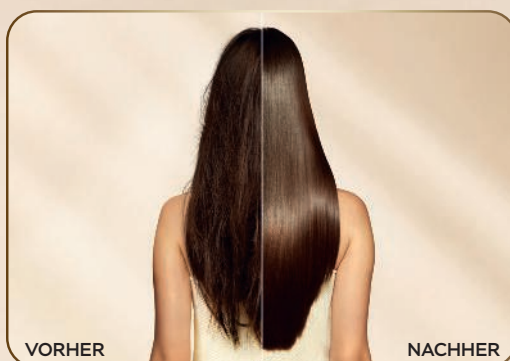
PRO-V

NEU

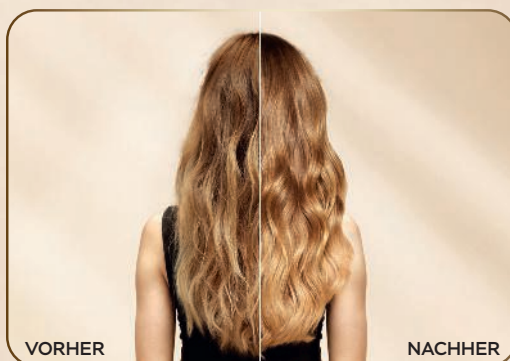
## HAIR GLOWTOX

72H GESUNDER GLANZ

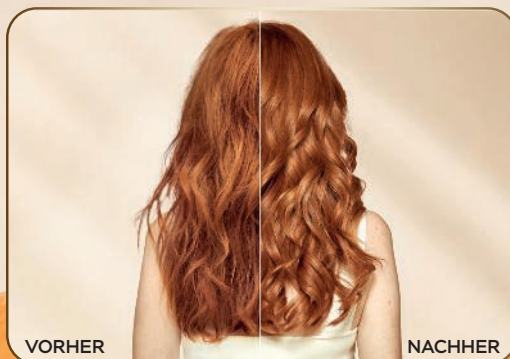
GLATTES HAAR



WELLIGES HAAR



COLORIERTES HAAR







**KÜRBIS KANN'S** Rund 850 Kürbissorten sind bekannt – darunter auch dekorative Zierkürbisse. Aus den USA kommt „Pumpkin Spice Latte“, der Kaffee-Drink mit der besonderen Gewürzmischung (und manchmal auch noch etwas Kürbispüree). Die Farbwelt der Kürbisse inspiriert die Mode- und Beauty-Szene gleichermaßen

Kontraste. Die Farben gehen weich ineinander über, Licht und Schatten verschmelzen zu einem warmen Gesamtbild. Genau dieses Prinzip macht auch den Pumpkin-Spice-Look aus. Kupfer-, Zimt- und Brauntöne wirken je nach Augenfarbe allerdings unterschiedlich intensiv: Kupfer und Rost bringen etwa Blau zum Strahlen, Zimt- und rötliche Brauntöne unterstreichen grüne Augen, während braune Augen mit nahezu jeder Nuance der herbstlichen Palette harmonieren. Warme Bronze-, Karamell- oder Terrakottatöne schenken dazu den Wangen Frische wie nach einem Spaziergang an der klaren, kühlen Luft.

### *So gelingt der Pumpkin-Spice-Look*

Das Geheimnis des Looks liegt in sanften Übergängen. Lidschatten wird auf dem beweglichen Lid von innen nach außen weich verblendet. Der hellere Ton wird dabei in den inneren Winkel gesetzt, der dunklere am äußeren

Winkel aufgetragen. Eyeliner öffnet den Blick optisch. Ein Hauch Mascara setzt schöne Akzente. Extra-Tipp: Ein goldfarbener Highlighter setzt dezente Lichtpunkte, beispielsweise in den Augeninnenwinkeln oder unter dem höchsten Punkt der Brauen. Auch die Lippen stehen bei diesem Look im Fokus: Lippenstift in Rosenholz-, Zimt- oder Beerentönen setzen edle Akzente. Den Teint vorher gut grundieren!

### *Festlich oder alltagstauglich?*

Vielleicht macht gerade das den Reiz des Pumpkin-Spice-Looks aus: Er passt sich jedem Anlass mühelos an. Für den Tag genügt oft ein Hauch warmer Braun-, Kupfer- oder Karamelltöne, die den Blick sanft betonen und Natürlichkeit ausstrahlen. Am Abend darf die Farbpalette intensiver werden. Schimmernde Goldakzente auf den Lidern, ein kräftiger Beerenton auf den Lippen oder metallische Reflexe verleihen dem Make-up im Handumdrehen mehr Glamour.





### Das perfekte Finish

Kein Look ohne den passenden Nagellack! Kaum etwas rundet einen Style so schön ab wie Farbe auf den Fingerspitzen. Kupfer, Schokolade, Bordeaux oder dunkles Oliv wirken besonders harmonisch, während warme Nude-Nuancen oder cremiges Beige für einen dezenteren Look sorgen. Profi-Trick: Make-up und Nagellack müssen dabei nicht Ton in Ton getragen werden. Oft wirkt es sogar spannender, wenn unterschiedliche Farben aufeinandertreffen und so die ganze Vielfalt der herbstlichen Palette widerspiegeln. Denn schließlich macht ja gerade die üppige Farbenpracht den Zauber des Herbstes aus. Wer mag sich da schon entscheiden? ►

GEGENPOL Strick in kräftigem Orange? Da ergänzt Nagellack in sattem Olivgrün perfekt den angesagten Herbst-Style



**Batiste**  
TROCKENSHAMPOO



**SOFORT  
FRISCHES  
HAAR**

mit fruchtig-süßem  
Vanilleduft –  
schonende Auffrischung  
ohne auszutrocknen.



\*DE Nummer 1 Trockenshampoo-Marke.  
Basierend auf den Daten zum Trockenshampoo-Umsatz.





#### MIT PUMPKIN-SPICE-DUFT

Kühlere Luft, Wind und trockene Heizungsluft können die Lippen beanspruchen. Das „Happy Pumpkin Lip Oil“ sorgt für ein geschmeidiges Lippengefühl, von RIVAL♥me, 1 Stk.



#### HERBSTTÖNE

24 Lidschattenfarben für kreative Looks, die sich kombinieren und einfach verblenden lassen: „Happy Pumpkin Eyeshadow Palette“, von RIVAL♥me, 24 g



#### SCHMINKPROFI

Praktischer Beauty-Helfer und dekorativer Hingucker zugleich: der weiche „Happy Pumpkin Make-up Puff“, von RIVAL♥me, 1 Stk.



#### WANGENZAUBER

Das samtige „Rouge Powder 02 – hibiscus“ setzt natürliche Akzente und lässt den Teint frisch wirken, von RIVAL DE LOOP, 4,5 g. In vier Varianten erhältlich



#### STAIN-EFFEKT

Farberlebnis, das bleibt – mit einem Finish, das strahlt. „Moisturizing Lip Stain 02“ von RIVAL DE LOOP, 4 ml. In vier Varianten erhältlich



#### GLANZSTÜCK

Die Formel mit Volumeneffekt verleiht den Nägeln eine intensive Farbe und ein glänzendes Gel-Look-Finish: „RIVAL DE LOOP Gloss'n Gel Nail Colour 18“, 10,5 ml



#### OHNE GLITZER

Der „Soft Matt Lipstick 01 Terra Matt“ mit Bio-Sheabutter und Bio-Arganöl verleiht den Lippen ein ebenmäßiges, mattes Finish, von Alterra, 1 Stk. In drei Varianten erhältlich

#### BLICKFANG

Für ausdrucksstarke Augenkonturen und einen gleichmäßigen Auftrag: „Intense Eyeliner 03 – espresso“ von RIVAL DE LOOP, 1 Stk. In 13 Varianten erhältlich



# FRAGEN. WAGEN. VERANTWORTUNG TRAGEN.

Schon genug Action als Eltern?  
Jetzt übernehmen wir!



bring the  
**action!**



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

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



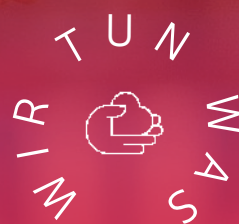


KEIN SPIEL  
WIE JEDES  
ANDERE





**SPRINTSTARK**  
Katharina Epp  
(mit Ball) rennt  
den gegnerischen  
Spielerinnen davon



Volle Ränge, viel Jubel und eine Goldmedaille:  
Die Rugby-Spielerin und ROSSMANN-Mitarbeiterin  
Katharina Epp erlebte bei den Finals 2026 in  
Hannover ein besonderes Heimspiel. Es zeigt, wie  
kleinere oder unbekanntere Sportarten von dem  
Multisportevent profitieren können

TEXT *Emily Bartels*





**VOM BÜRO AUF  
SPIELFELD**  
Katharina Epp arbei-  
tet bei ROSSMANN.  
Homeoffice und  
flexible Arbeitszeiten  
erleichtern ihr die  
Sportkarriere



Es ging ja immerhin um die Deutsche Meisterschaft im 7er-Rugby – kein Wunder, dass Katharina Epp vor dem ersten Spiel ein wenig aufgeregt war. Doch das ist sie oft vor wichtigen Spielen. „Ich mag das Gefühl, weil es zeigt, wie wichtig mir der Sport ist“, sagt sie. Die 33-Jährige spielt seit 13 Jahren Rugby, war bis letztes Jahr Nationalspielerin, hat an Europameisterschaften teilgenommen und spielt aktuell mit den 1. Damen des SC Germania List in der Ersten Bundesliga. Turniere sind für sie also Routine. Aber an diesem Donnerstag im Juli, dem Eröffnungstag der Finals 2026 in Hannover – und damit in der eigenen Stadt –, war etwas anders: Die Ränge im Erika-Fisch-Stadion waren voll besetzt, rund 4.500 Menschen sahen zu. „Das erleben wir sonst nicht“, sagt Katharina Epp, „sogar zu Europameisterschaften kommen meist nur wenige Zuschauer.“ Es rührt sie, dass sich so viele Menschen die Zeit nahmen, den Herren- wie den Damenteams zuzujubeln – selbst am frühen Morgen eines Werktags.

Der Erfolg beweist die besondere Ausstrahlung der Finals. Das Multisportevent, bei dem deutsche Topathleten in 24 Sportarten um 143 Deutsche Meistertitel kämpfen, findet seit 2019 statt. ROSSMANN war in diesem Jahr Hauptsponsor und fördert Athleten und Teams – etwa die im 3x3-Basketball. Oder die Kanutin Paulina Paszek, die 2024 Olympiamedaillen holte und wie Katharina Epp bei ROSSMANN arbeitet. Das Unternehmen möchte sportliches Engagement und Spitzenleistungen stärker sichtbar machen – und dazu können die Finals viel beitragen. In Hannover waren die Wettbewerbe überwiegend kostenlos und fanden mitten in der Stadt statt. Bis zu 10.000 Zuschauer kamen den Sportlern hier ganz nah.

Auch Katharina Epp und ihre Rugby-Kolleginnen spürten diese ►



**MITTENDRIN**  
Ob Beachvolleyball  
vor der Oper (Foto)  
oder Surfen auf der  
Leine: Die Finals  
haben Topathleten  
nach Hannover  
gebracht





# 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](http://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.



Einfach glänzend!  
Für TEAM ROSSMANN waren die Finals  
2026 ein voller Erfolg



Nähe. „Wenn einer von uns ein besonders krasser Tackle gelang, ging ein Raunen durch das Publikum – das war sehr cool“, erzählt sie. Mit einem Tackle bringt ein verteidigender Spieler einen angreifenden kontrolliert zu Boden. Am Ende des Tages hatten Mannschaft und Publikum Anlass, so richtig zu feiern: Die Germania-Damen gewannen Gold, auch das Männerteam des Vereins holte die Meisterschaft. Nach dem Turnier sprach ein Mädchen Katharina Epp an, erzählte, dass sie nun selbst Rugby spielen wolle. Die Aufmerksamkeit der Finals könnte der Sportart helfen, bekannter zu werden. Das würde neue Vereinsmitglieder, Sponsoren und Förderer anlocken. „In Europa wird Rugby immer beliebter, gerade bei den Frauen“, hat Katharina Epp beobachtet. „Trotzdem ist es immer noch eine sehr kleine Sportart.“

Fotos: picture alliance/dpa/Kessler-Sportfotografie; Eva Schieber; Jan Günther; Niklas Bornert

# DEIN DUFT REFRESH SPRAY FÜR DEN FEEL GOOD HAIR DAY.



Schwarzkopf  
**taft**  
GOODHAIR<sup>+</sup>

## ERLEBE DAS GEFÜHL VON GOOD HAIR!

- Sofortiges **Frischegefühl** für dein Haar
- Leichtes Finish **ohne Rückstände**
- Reduziert Gerüche und **verleiht langanhaltenden Duft**

## IDEAL FÜR UNTERWEGS.

Für alle Momente, in denen dein Haar ein schnelles Touch-up braucht – ob morgens, nach dem Sport oder zwischendurch im Alltag. Jederzeit & überall.



**NEU**

Jetzt alle Varianten  
und Düfte entdecken!



Epps Leidenschaft für den taffen Sport wurde von einem Freund geweckt. Sie war 20, gerade nach Hannover gezogen und suchte Anschluss über einen Sportverein. „Ich war bei einem Probetraining – und bin nie wieder weggegangen.“ Was sie an Rugby so schätzt? „Wir stecken die harten Tackles füreinander ein und bügeln Fehler gemeinsam aus. Da entsteht ein wahnsinniges Gefühl der Verbundenheit“, sagt sie.

Weil der Einsatz so intensiv ist, gelten klare Regeln: Der Gegner darf mit den Armen umfasst und kontrolliert zu Boden gebracht werden, Tackles an Hals oder Kopf sowie Treten, Schubsen oder Stoßen sind verboten. Katharina Epp spielt 15er- und 7er-Rugby – die 7er-Variante wird mit sieben Spielern pro Mannschaft ausgetragen, ein Spiel dauert zweimal sieben Minuten. Seit 2016 ist 7er-Rugby olympisch.



**ENGAGEMENT**  
ROSSMANN fördert mit  
einer großen Spenden-  
und Unterstützungs-  
aktion den Sport in  
Deutschland auf  
verschiedenen Ebenen

**OUR WAY  
TO WIN.  
TOGETHER.**

Nach dem Turnier ist Katharina Epp durch Hannover spaziert, um sich noch Wettkämpfe anzusehen – natürlich mit der Goldmedaille um den Hals. „Das ist bei uns ungeschriebenes Gesetz: Man muss sie 24 Stunden lang tragen“, sagt sie und lacht. Immer wieder wird sie beglückwünscht oder gefragt, in welcher Sportart sie angetreten war. „Das hat sich wie ein kleines Olympia angefühlt“, sagt Epp. Sie hofft, dass die Olympischen Spiele 2036 in Deutschland stattfinden. Ein solches Ereignis könnte viele Sportarten stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken. Das hätte finanzielle Vorteile für Athleten und Vereine – und es würde Menschen zusammenbringen. Wie gut sich diese gemeinsame Begeisterung anfühlen kann, haben die Finals 2026 mit insgesamt 480.000 Zuschauern eindrucksvoll gezeigt. ●



**WELEDA**  
NATURAL SCIENCE

**YOUTH POWER  
FÜR DEINE HAUT.  
JEDE NACHT.**

**EXO BOOST NIGHT REPAIR ELIXIR**

**NEU**

**5x**

**WIRKUNG  
ÜBER  
NACHT**

1. Repair-Effekt
2. Reduzierte Schlaf-Falten
3. Glattere Haut
4. Aufgepolsterte Haut
5. Frischer Glow





# START-UP

*Schmecken fast wie selbst gemacht:  
Die leckeren Smoothies von kraftschluck enthalten  
nur Früchte und Gemüse aus Deutschland*

**MOTIVIERT**  
Die Gründer Philipp  
Köstler (links) und  
Florian Weiß



WIR SIND  
DIE NEUEN!

**FRISCHEMIX**  
kraftschluck-Smoothies  
haben mindestens  
10 % Gemüseanteil

*Erhältlich auf  
rossmann.de*

**M**üssen Zutaten für Smoothies wirklich um die halbe Welt reisen, bevor es die cremigen Getränke bei uns zu kaufen gibt? Diese Frage ließ die Freunde Florian Weiß und Philipp Köstler aus Nürnberg nicht mehr los. Also gründeten sie im Jahr 2022 kraftschluck. Ihr Anspruch: Hundert Prozent der Zutaten stammen aus heimischer Landwirtschaft. Und: Alle Produkte werden aus Bio-Zutaten hergestellt.\* Zu den ausgewählten Früchten gesellt sich Gemüse, auch damit der Smoothie nicht zu süß schmeckt. Und was treibt die kraftschluck-Gründer sonst so um?

## **Kopf oder Bauch: Was beeinflusst Ihre Entscheidungen am meisten?**

*Philipp Köstler:* Beide müssen zustimmen – oft ist der Bauch schneller.

*Florian Weiß:* Nach all dem Erlebten ist es auch bei mir mehr und mehr das Bauchgefühl.

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



## **In welcher Beziehung sind Sie Spießer?**

*F. W.:* Ich bin ein Kind der Lebensmittelbranche. Hohe Lebensmittelqualität ist für mich ein Muss.

*P. K.:* Damit das Kochen Spaß macht, muss die Küche sauber sein.

## **Was ärgert Sie so richtig?**

*F. W.:* Griesgramme, Marketing-Hülsen und wenn auf Gesagtes keine Taten folgen.

*P. K.:* Wenn Ziele zu hoch gesteckt waren und erst nach sechs oder zwölf Monaten erreicht werden.

## **Wofür geben Sie zu viel Geld aus?**

*F. W.:* Für Sonnenbrillen. Ich verliere pro Jahr ein bis drei Stück.

*P. K.:* Für hochwertige Lebensmittel.

## **Was müsste dringend noch erfunden werden?**

*F. W.:* Ein umweltfreundlicher Helikopter, mit dem man schnell von A nach B kommt.

*P. K.:* Ein Bio-Saison-Smoothie von kraftschluck.

\* kraftschluck-Produkte haben die Öko-Kontrollnummer DE-ÖKO-007 der Prüfgesellschaft ökologischer Landbau mbH in Deutschland, die die Einhaltung der EU-Bio-Standards überwacht





# Silberfischchen-freies Bad!

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

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.



Aeraxon Insect Control GmbH  
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen



GENUSS / Kürbiszeit

KOCHLÖFFEL AUS  
OLIVENHOLZ  
von flink & sauber,  
zum geduldigen  
Rühren im Risotto-  
Topf und Anrichten

Flammkuchen mit Kürbis, Birne und Walnuss (Seite 80)

# Endlich wieder KÜRBISZEIT!

So lieben wir Genuss an gemütlichen Tagen  
– mit cremigem Steinpilz-Risotto,  
knusprigem Herbstflammkuchen und saftigen  
Kürbis-Zimtschnecken

Kürbis-Zimtschnecken (Seite 78)

Exklusive  
enerBio  
Rezeptideen





„Ein Spritzer Zitronensaft ganz am Ende hebt die Steinpilznote, das Topping aus Salbei und Kernen macht den Teller fotoreif.“

Ann-Kristin Plesse,  
Content Marketing  
bei ROSSMANN

Steinpilz-Risotto mit Salbei und Walnuss

## Steinpilz-Risotto mit Salbei und Walnuss

▲ 2 Portionen ⌚ 25 Min.

**Zutaten:** 250 g enerBiO Steinpilz-Risotto,  
40 g enerBiO Walnusskerne,  
1 EL enerBiO Kürbis Kerne,  
40 g Butter, 1 Bund Salbei, 40 g Hartkäse,  
1 Bio-Zitrone, Salz & enerBiO Pfeffer

### So geht's:

1. Das Risotto nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, bis das Risotto cremig ist.
2. Währenddessen die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Salbeiblätter darin knusprig braten und anschließend herausnehmen. Walnusskerne und Kürbiskerne in der Salbeibutter kurz goldbraun rösten und anschließend grob hacken.
3. Das fertige Risotto mit der restlichen Salbeibutter und der Hälfte des geriebenen Käses cremig verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit den knusprigen Salbeiblättern, den gerösteten Kernen, den übrigen Käsespänen sowie etwas Zitronenabrieb garnieren. Sofort servieren. ►



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







1



Kürbis würfeln und bei 200 °C Ober-/ Unterhitze ca. 25 Min. weich rösten. Mit 2 EL Haferdrink fein pürieren und abkühlen lassen.

2



Restlichen Haferdrink mit 50 g Kokosöl lauwarm erwärmen. Mit Mehl, Hefe, 70 g Rohrohrzucker, 1 TL Zimt, Ingwer, Muskat, Salz und Kürbispüree ca. 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 60 Min. gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt.

3



Restliches Kokosöl mit übrigem Rohrohrzucker und Zimt zu einer Paste rühren. Teig zu einem Rechteck (ca. 40 × 30 cm) ausrollen, bestreichen, mit Walnussbruch bestreuen, von der Längsseite fest aufrollen und in ca. 12 Scheiben schneiden.

4



Schnecken mit geringem Abstand in eine gefettete Form setzen, zugedeckt 15 Min. gehen lassen und bei 200 °C (180 °C Umluft) ca. 20–25 Min. goldbraun backen. Puderzucker mit Zitronensaft und wenig Wasser glatt rühren und über die lauwarmen Schnecken ziehen.



## Kürbis-Zimtschnecken

ca. 12 Stück

© 45 Min. + 75 Min. Gehzeit + 20–25 Min. Backzeit

**Zutaten:** 500 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 160 g enerBiO Rohrohrzucker, 110 g enerBiO Kokosöl nativ, 150 ml enerBiO Haferdrink Vanille, 3 TL enerBiO Ceylon Zimt, 50 g enerBiO Walnussbruch, 2 TL enerBiO Zitronensaft, 300 g Hokkaidokürbis, 1 Pck. Trockenhefe, je 1 Messerspitze gemahlener Ingwer und Muskatnuss, 80 g Puderzucker, 1 Prise Salz ▶





### Tipp

Der Teig funktioniert auch für eine Pizza bianca mit Schmand und Rosmarin als Basis

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. Die nächstgelegene Filiale finden Sie unter [rossmann.de/filialfinder](https://rossmann.de/filialfinder)

## Flammkuchen mit Kürbis, Birne und Walnuss

2 Bleche, 4 Portionen  
30 Min. + 30 Min. Ruhezeit

### Zutaten:

300 g enerBIO Dinkelmehl Type 630,  
60 g enerBIO Walnussbruch,  
1 EL enerBIO Kürbis Kerne,  
200 g Schmand, 1 TL getrocknete  
Kräutermischung, 300 g Hokkaidokürbis,  
1 Birne, 1 rote Zwiebel, 80 g Ziegenkäse,  
einige Zweige Thymian, 2 EL Olivenöl, Salz

### So geht's:

1. Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Mehl mit Salz, Öl und 150 ml Wasser verkneten.
2. Den Teig 30 Min. ruhen lassen, halbieren, sehr dünn ausrollen und auf zwei Backpapiere legen.
3. Schmand mit der Kräutermischung und Salz verrühren, aufstreichen, dann mit Kürbis, Birne und Zwiebel belegen.
4. Käse, Walnussbruch und Kürbiskerne aufstreuen, je 10 bis 12 Min. backen, bis der Rand knusprig ist. Anschließend mit Thymian bestreut servieren. ●





Die  
**Nr. 1**  
Erkältungs  
Marke\*

# SPEZIELL FÜR KINDER WOHLTUEND IN DER ERKÄLTUNGSZEIT



- ♥ Befreit die Nase spürbar
- ♥ Erleichtert das Durchatmen



- ♥ Lindert akuten Reizhusten spürbar
- ♥ Ideal für Tag & Nacht



- ♥ Befreiender Dufteffekt\*
- ♥ Sehr gut hautverträglich

AUCH SCHON  
ENTDECKT?



Die Nr. 1 Erkältungsmarke: \*Quelle: NielsenIQ Market Track, Erkältung (ohne Eigenmarken), Umsatz in €, Deutschland, LEH + DM, MAT KW21/2026. Erkältungszeit Balsam: \*Anwendungsstudie an 30 Proband\*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage; subjektive Fragebogen-Zustimmung. \*\*dermatest-garantie.de; Vitamin D3 Lolly: \*Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. \*Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. \*\*\*Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

**tetesept:**





## KÜSTENGOLD

### Als „Zitrone des Nordens“ geschätzt: Sanddorn

TEXT Ines Hennenberg

**W**er schon einmal versucht hat, Sanddorn zu ernten, weiß: Seine leuchtend orangefarbenen Beeren sind nicht so leicht zu haben. Zwischen Dornen und dicht gedrängt an den Zweigen sitzen sie fest am Strauch.

Doch nicht nur seine an Vitamin C reichen Früchte machen den Sanddornstrauch besonders. Er gedeiht prächtig, wo andere Pflanzen längst kapitulieren würden: Dem Gemeinen Sanddorn können Wind, Salz, Trockenheit und nährstoffarme Böden kaum etwas anhaben. Das Gewächs mit der bemerkenswerten Widerstandskraft stammt ursprünglich aus Asien, hat sich aber auch entlang der deutschen Nord- und Ostseeküste eine Heimat erobert. Seine weitverzweigten Wurzeln haben sandige Böden fest im Griff, schützen Dünen vor Erosion und helfen so, ganze Naturlandschaften zu stabilisieren.

Sanddorn prägt vielerorts das Landschaftsbild und gehört für etliche Menschen fest zur regionalen

Identität. Das gilt für die westdeutschen Küstenregionen ebenso wie für Teile von Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt. In Letzteren wurde der Anbau gezielt gefördert, weil Südfrüchte in der DDR Mangelware waren. Die heimischen Sanddornbeeren galten als ernährungsphysiologisch wertvolle Alternative. Bis heute bauen zahlreiche Betriebe im Nordosten Deutschlands Sanddorn an und verarbeiten die Früchte zu regionalen Spezialitäten.

Die Beeren können von August bis Oktober geerntet werden. Den Kosenamen „Zitrone des Nordens“ tragen sie, weil sie zu den heimischen Früchten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt zählen. Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) enthalten 100 Gramm Sanddornbeeren je nach Sorte etwa 200 bis 900 Milligramm Vitamin C. Zitronen kommen dagegen auf rund 50 Milligramm pro 100 Gramm.

Außer viel Vitamin C enthalten Sanddornbeeren auch Carotinoide

– sekundäre Pflanzenstoffe, die für die leuchtende Farbe sorgen. Zudem konnten Forscher in Sanddorn über 100 weitere sekundäre Pflanzenstoffe nachweisen, die laut BZfE zum Beispiel dazu beitragen können, unser Immunsystem und unsere Zellen zu stärken.

Auch geschmacklich hat es die Sanddornbeere in sich. Ihr Aroma ist intensiv, fruchtig und herb-säuerlich. Pur wird sie wegen ihrer Säure aber eher selten in der Küche verwendet. Deutlich häufiger findet man sie als Saft, Sirup, Aufstrich oder in Teemischungen. Besonders harmoniert sie mit süßen Früchten wie Apfel, Orange oder Banane.

Sanddorn wird aber nicht nur seit Jahrhunderten als Lebensmittel genutzt, die Beeren finden auch in Hautpflegeprodukten Verwendung. Besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem Öl, das aus dem Fruchtfleisch und den Kernen gewonnen wird.

Trotz seines guten Rufs ist Sanddorn kein Wundermittel, selbst wenn es oft als Superfood bezeichnet wird. Zwar beschäftigen sich zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen mit dessen Inhaltsstoffen, doch aus einzelnen Studien lässt sich keine generelle gesundheitliche Wirkung ableiten. Sanddorn ist aber ein gutes Beispiel für eine heimische Frucht mit hoher Nährstoffdichte und kann damit für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen. ●



### Oma Heidis Tipp

Lust auf einen fruchtig-herben Smoothie, der besonders gut zum Spätsommer passt? Dafür 200 ml Orangensaft, zwei Esslöffel Sanddornsafte, eine Banane und 150 g Naturjoghurt mit dem Mixer cremig pürieren.





Hier steckt Sanddorn drin



**MIT VITAMIN C**  
Purer Genuss für zwischendurch: fruchtig-frische „Blutorange-Sanddorn Bonbons“\* von altapharma, 50 g



**100 % MUTTERSaft**  
Eine erfrischende Abwechslung pur, gemischt oder im Smoothie genießen: der „enerBio Sanddornsafft“, 330 ml



**PH-HAUTNEUTRAL**  
Die „Pflegegedusche Sanddorn-Zauber“ von Alterra pflegt mit Extrakten aus Bio-Sanddorn und Bio-Orange. 250 ml



**REINIGT SANFT**  
Die „Alterra Premium Pflegecreme“ mit Bio-Sanddornöl und Bio-Olivenöl wird in Handarbeit produziert. 100 g

\* mit Süßungsmitteln. Das Süßungsmittel Isomalt kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

# Deine Lieblinge gibt's hier



- ♥ Süße aus Früchten
- ♥ Ohne künstliche Aromen



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



DE-ÖKO-006  
EU-Nicht EU-Landwirtschaft



# KUNST TRIFFT WEIN



Die charaktervollen ROSSMANN-Weine brauchen ausdrucksstarke Etiketten. Sie entstehen in kreativer Teamarbeit dreier Kollegen

TEXT Kirsten Lehmkuhl

**W**ie kommt „Adele“ auf den Weißwein? Und wie die „Lisbeth“ auf den Roten? In einem gemeinsamen kreativen Prozess! Da sind zum Beispiel die vielfach preisgekrönten Tropfen der österreichischen Winzerfamilie Pfaffl. Aus ihrem Hause stammt die Linie „Schloss Bockfliess“. Und solche feinen Weine sollten auch mit ihrer Aufmachung überzeugen, wenn sie bei ROSSMANN exklusiv für Deutschland ins Sortiment kommen.

Gedacht, getan! Das firmeninterne Brainstorming beginnt. „Die Etiketten brauchen eine Frischekur“, sagt Solveig Grohne, Category Managerin Wein bei ROSSMANN. Ihre ebenfalls einfallreiche Assistentin und Koordinatorin Melanie Meinshausen ist auf der Stelle Feuer und Flamme. Dazu bitten die beiden einen Kollegen um kreativen Input: Ansgar Kluge ist Syndikusrechtsanwalt im Unternehmen – und tobt sich in seiner Freizeit



gerne kreativ aus. Sie treffen sich zu dritt. Solveig Grohne beschreibt Wein, Preissegment, Flaschenform. Ideen fliegen hin und her, werden besprochen, wieder verworfen. Der Wein kommt aus Österreich. Welche berühmten Komponisten und Künstler sind prägend für das Land? Dann sagt Ansgar Kluge: „Wie wäre es, Kunstwerke auf die Weinlabels zu bringen? Das habe ich schon lange im Kopf.“ Das Trio überlegt. Was käme da infrage? Die Gemälde des weltberühmten Malers Gustav Klimt!

„Er ist 1918 gestorben, seine Arbeiten unterliegen nicht mehr dem Urheberrechtsschutz, der erlischt 70 Jahre nach dem Tod.“ Ansgar Kluge ist als Jurist ganz in seinem Element. „Umgehend haben wir verschiedene Klimt-Bilder gesichtet“, berichtet Melanie Meinshausen. „Da wir verschiedene „Schloss-Bockfliess“-Weine in unser Sortiment aufnehmen wollen, brauchen wir gleich mehrere geeignete Motive für die Produkte, zunächst für Weiß- und Rotwein, dann für Rosé und Secco“, fügt Solveig Grohne hinzu.

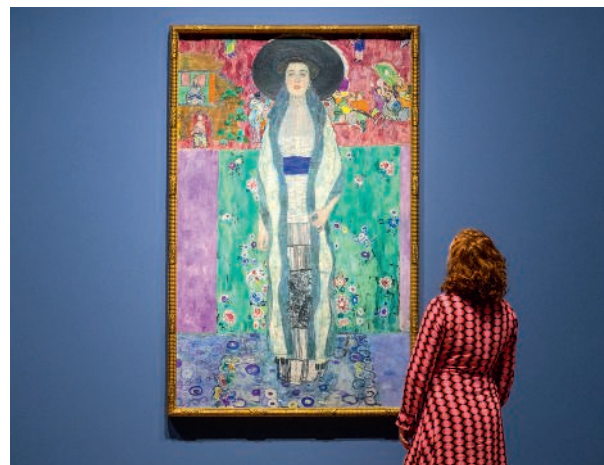
Rasch werden sie fündig. Grundlage für das Weißwein-Etikett soll Klimts „Goldene Adele“ sein: das Bildnis „Adele Bloch-Bauer I“. Auch der Name des Weines ist sofort klar: „Adele I“. Also setzt sich Ansgar Kluge an den Computer, erweitert das Originalbild unter anderem um Glas und Flasche, passt den Hintergrund an. Die ersten Entwürfe entstehen. Solveig Grohne präsentiert die Idee dem Weingut in Österreich. Die Reaktion ist Begeisterung: grünes Licht auch von dort.

### *Wenn aus Ideen ein Etikett entsteht*

Was macht die Zusammenarbeit der drei Kollegen Solveig Grohne, Melanie Meinshausen und Ansgar Kluge so besonders? „Uns eint die Liebe zum Produkt und der Wille zur Kreativität“, betont Solveig Grohne. „Das Ganze ist



**KREATIVES TRIO**  
Justiziar Ansgar Kluge, Solveig Grohne, Category Managerin Wein bei ROSSMANN (Mitte), und ihre Assistentin Melanie Meinshausen



**INSPIRATION** Gustav Klimts Gemälde „Adele Bloch-Bauer II“ war zuletzt 2023/2024 im Belvedere in Wien zu sehen. Unten: der Entstehungsprozess der Etiketten



**PRIVATSAMMLUNG**  
Das „Bildnis Elisabeth Lederer“ aus Klimts Spätwerk ersteigerte ein anonymer Bieter 2025 für rund 204 Millionen Euro



ein sehr interessanter Schöpfungsprozess, der insgesamt rund vier Monate dauerte. Die verschiedenen Ideen haben sich nach und nach wie ein Puzzle zusammengesetzt“, hebt Ansgar Kluge hervor. Und Melanie Meinshausen fügt hinzu: „Es herrscht ein großes Vertrauen zwischen uns, wir pflegen einen offenen Austausch, das macht jeden Gedankenaustausch so unbeschwert und harmonisch.“

Zwischen 70 und 80 Prozent der Weine bei ROSSMANN tragen eigens entwickelte Labels. Sie alle stehen auf ganz unterschiedliche Art für Lebensfreude und Genuss. „Wenn wir einen neuen, guten Tropfen in unsere Märkte bringen, geht es in erster Linie immer um die Qualität der Weine“, so Solveig Grohne. Doch im Kaufprozess spielen auch die Etiketten auf den Flaschen eine bedeutende Rolle. „Sie geben einen wichtigen Impuls, sich für ein Produkt zu entscheiden“, sagt Solveig Grohne. Für „Lisbeth“ oder „Adele I“ zum Beispiel. Oder für „Valerie“, „Ria“, „Adele II“ ...

Die auf diesen Seiten vorgestellten Produkte haben eine Füllmenge von 0,75 l





# GEMEINSAM MEHR BEWEGEN.



## Jetzt einkaufen<sup>1</sup> und helfen!

Wir fördern klimarobuste und ressourcenschonende Anbaumethoden und unterstützen lokale Familien, ihre Lebensgrundlagen unter veränderten Klimabedingungen langfristig zu sichern.<sup>3</sup>

Je Produktkauf<sup>1</sup>

## 5 CENT<sup>2</sup>

an die SOS-Kinderdörfer weltweit für eine klimagerechte Landwirtschaft in Ruanda



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT



Für weitere  
Informationen  
zur Unterstützung  
QR-Code scannen



<sup>1</sup> Nur bei Ihrem ROSSMANN. Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf [rossmann.de](http://rossmann.de) oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen. Teilnehmende Produkte: Tempo Taschentücher, Tempo feuchte Toilettentücher, TENA Inkontinenzartikel, Zewa Toilettenpapier, Zewa Wisch&Weg Haushaltstücher, DANKE Haushaltstücher & Toilettentpapier. Weitere Informationen zu den abgebildeten Produkten und ihren Verpackungen finden Sie direkt auf den Produkten.

<sup>2</sup> Die Unterstützung für das Projekt ist, unabhängig von den im Aktionszeitraum insgesamt verkauften Aktionsprodukten, auf max. 40.000 € begrenzt. Der Aktionszeitraum ist 28.09.–31.10.2026.

<sup>3</sup> Die Aussagen beziehen sich ausschließlich auf das unterstützte Projekt und nicht auf die Eigenschaften der teilnehmenden Essity Produkte und Marken.



# RÄTSEL

UND  
GEWINN-  
SPIEL

Leinen los für einen tollen Urlaub!  
Jetzt miträtseln und mit Glück einen  
Reisegutschein von Thurgau Travel für  
eine Flusskreuzfahrt gewinnen

|                                      |                            |                            |                                      |                                         |                |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| Be-<br>zahlung<br>pro<br>Stück       | Geräusch<br>der<br>Störche | Fremd-<br>wortteil:<br>mit | organ.<br>Leucht-<br>diode<br>(Abk.) | Elfen-<br>könig<br>Wortteil:<br>doppelt | Licht-<br>bild | afrika-<br>nische<br>Kuh-<br>antilopen |
| 1                                    | 2                          | 3                          | 4                                    | 5                                       | 6              | 7                                      |
| Lutscher<br>(ugs.)                   | 8                          | 9                          | 10                                   | 11                                      | 12             | 13                                     |
| 14                                   | 15                         | 16                         | 17                                   | 18                                      | 19             | 20                                     |
| Vorname<br>der<br>Fonda              | 21                         | 22                         | 23                                   | 24                                      | 25             | 26                                     |
| feuer-<br>fester<br>Kunst-<br>stoff  | 27                         | 28                         | 29                                   | 30                                      | 31             | 32                                     |
| 33                                   | 34                         | 35                         | 36                                   | 37                                      | 38             | 39                                     |
| Initialen<br>der<br>Luxem-<br>burg † | 40                         | 41                         | 42                                   | 43                                      | 44             | 45                                     |
| 46                                   | 47                         | 48                         | 49                                   | 50                                      | 51             | 52                                     |
| Woll-,<br>Garn-<br>kugel             | 53                         | 54                         | 55                                   | 56                                      | 57             | 58                                     |
| 59                                   | 60                         | 61                         | 62                                   | 63                                      | 64             | 65                                     |
| Sage,<br>Kunde                       | 66                         | 67                         | 68                                   | 69                                      | 70             | 71                                     |
| 72                                   | 73                         | 74                         | 75                                   | 76                                      | 77             | 78                                     |
| häufig                               | 79                         | 80                         | 81                                   | 82                                      | 83             | 84                                     |
| Vorsilbe                             | 85                         | 86                         | 87                                   | 88                                      | 89             | 90                                     |
| Kamin                                | 91                         | 92                         | 93                                   | 94                                      | 95             | 96                                     |
| Kurzwort<br>für Illus-<br>trierte    | 97                         | 98                         | 99                                   | 100                                     | 101            | 102                                    |
| 103                                  | 104                        | 105                        | 106                                  | 107                                     | 108            | 109                                    |
| Skulptur<br>von<br>Michel-<br>angelo | 110                        | 111                        | 112                                  | 113                                     | 114            | 115                                    |

LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

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



Anzeige

## GENUSS IM FLUSS

Entspannt, stilvoll und voller unvergesslicher Augenblicke: Mit Thurgau Travel, Flussreisepionier mit Schweizer Wurzeln, lassen sich Europas schönste Flusslandschaften entdecken. An Bord eleganter Boutique-Schiffe wie der „MS Thurgau Chopin“ oder „MS Thurgau Saxonia“ erwartet die Gäste persönlicher Service, komfortable Atmosphäre und das gute Gefühl, jeden Tag an einem neuen Ort anzukommen, ohne den Koffer packen zu müssen. Ein Highlight sind die Event-Reisen im Dezember, bei denen TV-Persönlichkeiten mit ihren persönlichen Einblicken für unvergessliche Reisemomente sorgen. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen einen Reisegutschein von Thurgau Travel im Wert von 2.000 Euro für eine Flussreise nach Wahl in Deutschland oder ab Österreich beziehungsweise der Schweiz – je nach Verfügbarkeit.

thurgautravel.de



## RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 5 x je eine Box mit tollen Produkten der australischen Brand MCoBeauty





Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105

HEITMANN®

GUT GEPFLEGTES  
HÄLT LÄNGER!

Gerüche ade!

Leb wohl Kalk!

Bye-bye Ablagerungen!

Ciao Verkalkung!

HEITMANN®  
pure  
REINE SODA  
PURE SODA

HEITMANN®  
pure  
REINER  
ESSIG-ENTKALKER  
PURE REINIGER

HEITMANN®  
pure  
REINE CITRONEN  
SÄURE  
PURE CITRIC ACID

HEITMANN®  
pure  
REINE SAUERSTOFF  
BLEICHE  
PURE OXYGEN BLEACH



## Sudoku | schwer

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

## 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: 01.10. bis 31.10.2026**

*Bitte hier das Lösungswort eintragen*



\* Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich, nicht mit anderen Aktionen kumulierbar und nicht gegen Bargeld einzulösen – auch nicht Teilbeträge oder etwaige Restguthaben. Übersteigt der Reisepreis den Gutscheinwert, trägt der Gewinner die Mehrkosten selbst. An- und Abreise sind ebenso wenig eingeschlossen wie verbrauchsabhängige Nebenkosten. Der Gutschein ist ein Jahr gültig für den Reisezeitraum 2026 bzw. 2027. Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.

Die Lösung im Centaur September 2026 lautete:  
**ERFAHRUNG**



## NEU - FÜR'S BAD!



Einzigartige Gel-Textur – ganz ohne Tropfen



Mit Abperleffekt



Kraftvolle Power gegen Kalk

\*



\*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.



Kraftvolle Reinigung für Zwischendurch



Intensive Tiefenreinigung

**JETZT  
WC-REINIGUNGS-DUO  
ENTDECKEN!**

**Dr. Beckmann** ORIGINAL

Einfach erstaunlich.



# Nicht verschieben!

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung  
werden nach wie vor zu wenig genutzt.  
Dabei können sie Leben retten

TEXT Ines Hennenberg



**FRÜHZEITIG**  
Eine Untersuchung  
zu Gebärmutterhals-  
krebs gibt es bereits  
für Frauen ab  
20 Jahren



Sie nehmen nur wenig Zeit in Anspruch, egal ob Haut-Screening, Mammografie oder Darmspiegelung. Dennoch schieben viele diese Termine auf oder verzichten ganz darauf. Dabei können sie helfen, Krebs frühzeitig zu erkennen und so die Heilungschancen verbessern.

### Vorsorge und Früherkennung

Umgangssprachlich werden Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung oft synonym verwendet. Medizinisch gibt es jedoch einen Unterschied: „Vorsorge soll verhindern, dass Krebs überhaupt entsteht. Bei der Früherkennung wird hingegen gezielt nach bereits entstandenen Krebszellen oder deren Vorstufen gesucht“, erklärt Professor Dr. med. Rita Schmutzler, Onkologin und Präsidentin der Deutschen Krebshilfe.

Angebotene Früherkennungsuntersuchungen gibt es für Brust-, Darm-, Gebärmutterhals-, Haut- und Prostatakrebs sowie – seit April 2026 – auch für Lungenkrebs. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Die Untersuchungen können Tumore oder deren Vorstufen oft erkennen, lange bevor Beschwerden auftreten. Denn das Perfide an Krebs ist: Gerade in frühen Stadien wächst er häufig, ohne dass die Betroffenen etwas davon merken.

### *Je früher, desto besser*

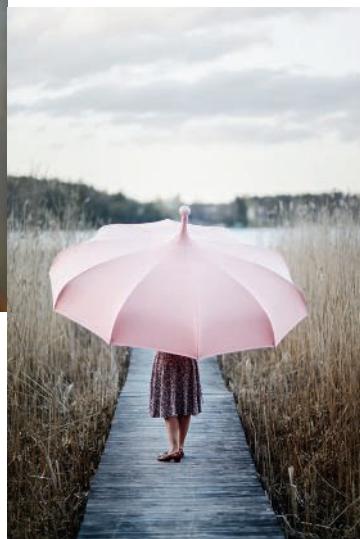
„Statistisch gesehen erkrankt in Deutschland fast jeder zweite Mensch im Laufe seines Lebens an Krebs“, weiß Schmutzler. Jedes Jahr kämen rund 520.000 Neuerkrankungen hinzu, so die Expertin. Dank früher Diagnosen und besserer Therapien leben heute jedoch deutlich mehr Betroffene langfristig mit oder nach einer Krebserkrankung als noch vor einigen Jahrzehnten. Schmutzler betont: „Je früher Krebs erkannt wird, desto besser und schonender kann er in der Regel behandelt werden.“

Durch Früherkennungsuntersuchungen können teilweise auch Vorstufen entdeckt und somit das Erkrankungsrisiko gesenkt werden. Zum Beispiel bei einer Darmspiegelung: Polypen, möglicherweise eine Vorstufe von Krebs, lassen sich häufig noch während der Untersuchung direkt entfernen.

Allerdings gibt es bei Krebsfrüherkennungsuntersuchungen auch mögliche Nachteile, etwa Überdiagnosen. Deshalb sollten sich Patienten gut über Nutzen und Risiken informieren und anschließend individuell entscheiden, ob sie teilnehmen möchten.



**EMPFOHLEN**  
Krebsfrüherkennung  
ist ein richtiger Weg,  
um sich, aber auch  
andere zu schützen



Kostenlose Informationen gibt es etwa in Arztpraxen oder bei der Deutschen Krebshilfe ([krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)). Welche Untersuchungen angeboten werden und in welchen Abständen sie sinnvoll sind, hängt von Alter und Geschlecht ab (siehe dazu Infokasten).

### Individualisierte Maßnahmen

Zur gesetzlichen Früherkennungsempfehlung von Prostatakrebs gehört für Männer bislang nur die Tastuntersuchung. Folgt man aktuellen Studien, werde es künftig jedoch ein individuelleres und gezielteres Screening geben, so Schmutzler.

Auch das Hautkrebs-Screening wird derzeit überprüft. Bislang wird es allen Menschen ab 35 Jahren angeboten. „Generell will man Krebsfrüherkennungsuntersuchungen künftig zielgerichteter und individueller gestalten“, erklärt Schmutzler. Dafür wird stärker gefragt: Wer hat ein erhöhtes Risiko, wer ein geringes? Gerade bei Brust-, Darm- und Prostatakrebs besteht bei etwa einem Drittel der Erkrankten eine familiäre Vorbelastung. Besteht der Verdacht auf erblichen Krebs, gibt es in Deutschland ein umfassendes Beratungs- und Versorgungsangebot bei Brust- und Darmkrebsbelastung. Für den erblichen Prostatakrebs wird dieses gerade aufgebaut.



Prof. Dr. med.  
Rita Schmutzler,  
Onkologin und  
Präsidentin der  
Deutschen  
Krebshilfe  
([krebshilfe.de](http://krebshilfe.de))

### Selbstfürsorge

Auch ein aufmerksamer Blick auf den eigenen Körper kann zur Früherkennung beitragen. Veränderungen der Haut fallen dabei ►





**RISIKO SENKEN**  
Die Krebsfrüherkennung kann die Heilungschancen verbessern

oft zuerst auf – schließlich ist es unser größtes Organ. Es lohnt sich ein regelmäßiger Blick in den Spiegel. Wer Muttermale mit asymmetrischer Form, unregelmäßigem Rand, einem Durchmesser von mehr als fünf Millimetern oder auffällige Veränderungen bemerkt, sollte sie dermatologisch abklären lassen.

Die wirksamste Vorbeugung gegen Hautkrebs bleibt ein guter Sonnenschutz. Intensive UV-Strahlung gilt als wichtigster Risikofaktor. Schatten, schützende Kleidung,

Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und der Verzicht auf Solarien können das Risiko deutlich senken.

Rauchen bleibt das bedeutendste vermeidbare Risiko, etwa jede fünfte Krebserkrankung wird dadurch verursacht. Außerdem wichtig: regelmäßige Bewegung, eine ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ein maßvoller Umgang mit Alkohol.

Auch zwei Impfungen können das Krebsrisiko senken: Die Hepatitis-B-Impfung kann vor Leberkrebs schützen, die HPV-Impfung vor Infektionen mit Humanen Papillomaviren, die als Hauptursache von Gebärmutterhalskrebs gelten. Sie wird Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren empfohlen; versäumte Impfungen sollten möglichst bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden.

Abschließend gilt: Anhaltende Beschwerden, ungeklärter Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder Urin, Hautveränderungen oder Knoten sollten immer mit einem Arzt abgeklärt werden. „Ich kann es nicht oft genug wiederholen“, mahnt Schmutzler: „Je früher die Diagnose bei Krebs, desto besser die Heilungschancen.“ ●

Fotos: Getty Images; plainpicture (3); Michael Woddy/MedizinFotoKön

Winter Edition



**Frosch**  
MARKE  
*Senses*

**Sanft-pflegende  
Seifen & Duschen**

für ein angenehm zartes Hautgefühl  
im Winter

\*Dermatest-Ausgabe 1/2025

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



# GESETZLICHE UNTERSUCHUNGEN ZUR KREBSFRÜHERKENNUNG\*

| WAS?                                                                               | WER?                                                       | WIE HÄUFIG?                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Brustkrebs</b><br>Tastuntersuchung                                              | Frauen ab 30 Jahren                                        | jährlich                                                                                                                                                                          |
| Mammografie<br>(Röntgenuntersuchung)                                               | Frauen ab 50 bis 75 Jahren                                 | alle zwei Jahre                                                                                                                                                                   |
| <b>Gebärmutterhalskrebs</b><br>PAP-Abstrich                                        | Frauen ab 20 bis 34 Jahren                                 | jährlich                                                                                                                                                                          |
| Co-Test: PAP & HPV                                                                 | Frauen ab 35 Jahren                                        | alle drei Jahre                                                                                                                                                                   |
| <b>Prostatakrebs</b><br>Tastuntersuchung                                           | Männer ab 45 Jahren                                        | jährlich                                                                                                                                                                          |
| <b>Hautkrebs</b><br>Hautkrebs-Screening                                            | alle ab 35 Jahren                                          | alle zwei Jahre                                                                                                                                                                   |
| <b>Darmkrebs</b><br>Immunologischer Test auf<br>verborgenes Blut im Stuhl          | alle ab 50 Jahren                                          | alle zwei Jahre                                                                                                                                                                   |
| Koloskopie<br>(Darmspiegelung)                                                     |                                                            | Insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand<br>von zehn Jahren (erfolgt die erste Darm-<br>spiegelung mit 65 Jahren oder älter, gibt es<br>Anspruch auf eine weitere Untersuchung) |
| <b>Lungenkrebs</b><br>Lungenkrebs-Screening mit<br>Niedrigdosis-Computertomografie | ehemalige und aktive starke Raucher<br>ab 50 bis 75 Jahren | jährlich                                                                                                                                                                          |

\*Stand: Juni 2026



**Rotbäckchen®**



## DIE WERTVOLLE FORMEL FÜR DIE FAMILIE

**Das Beste weitergeben.**





SCHEIN UND SEIN Der Saal von Schloss Crossen (oben) beeindruckt mit Illusionsmalerei. Der Gesamtzustand des Gebäudes ist jedoch schlecht, wie in zahlreichen Durchgängen zu sehen ist

## Der Reiz des Vergangenen

Diese Gebäude und Orte haben ihre besten Zeiten längst hinter sich. Gerade das macht sie attraktiv – und schafft manchmal Raum für Neues

TEXT *Silvia Stammer*



# E

Ein Tor hängt windschief in den Angeln. Durch blinde Fenster fällt Licht auf verstaubte Flure. Die Wände sind kahl. Die Szenerie hat etwas Beruhigendes und Beklemmendes zugleich. Orte, die ihre einstige Bestimmung schon lange verloren haben, üben eine eigenartige Faszination auf uns aus. „Ruinen und verlassene Orte sind mehr als Relikte der Vergangenheit. Sie fungieren als Schwellenräume zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ermöglichen es Menschen, über Wandel, Vergänglichkeit und künftige Entwicklungen nachzudenken.“ So sahen es Kulturwissenschaftler in einer Studie der britischen Lancaster-Universität von 2017 über „Ruinenlust“.

Besucher fragen sich angesichts ehemaliger militärischer Anlagen, Schlösser oder Industriewerkstätten: Wer hat hier wohl gelebt, geliebt, gearbeitet oder auch gelitten? Die Mauern geben ihre Geheimnisse nicht preis, doch wer in die Geschichte von historischen Bauten eintaucht, geht gedanklich auf Zeitreise. „Fotografen finden hier immer wieder außergewöhnliche Motive“, sagt Sabine Schaller-John, die gemeinsam mit ihrem Mann Dirk John die Website [foto-faktorei.de](http://foto-faktorei.de) betreibt und verschiedene Touren anbietet. Sie unterscheidet zwischen „bewahrten Orten, um die sich noch jemand kümmert, und echten Lost Places, die weitgehend sich selbst überlassen bleiben“.

Egal, ob organisiert (gibt es z. B. auch über [go2know.de](http://go2know.de) oder [berliner-unterwelten.de](http://berliner-unterwelten.de)) oder auf eigene Faust: Sicherheit hat Priorität, wenn man sich mehr oder weniger verlassenen Orten nähert. Manche Anlagen warten auf ihre Sanierung oder werden immer wieder auch für Veranstaltungen genutzt. Oberstes Gebot: Es werden Eindrücke mitgenommen – aber sonst nichts.

## Schloss Crossen

Verwunschen liegt Schloss Crossen in Thüringen auf einer Anhöhe über dem Fluss Weiße Elster. Die Außenbereiche sind verwildert, der Putz der vierflügeligen Anlage bröckelt. Ihre Geschichte reicht zurück bis ins Jahr 955, als Burg Crossen erstmals erwähnt wurde. Im 18. Jahrhundert zu einem prächtigen Barockschloss umgebaut, gab es verschiedene Nutzungen. Seit 2018 gehört das Schloss der Gemeinde Crossen. Besucher sind erstaunt, wenn sie im Schloss gut erhaltene Details wie Türbeschläge sehen. Geld für den notwendigen Erhalt kam inzwischen von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz. Die Fassaden des Innenhofs sind restauriert. Der grandiose italienische Barocksaal mit raffinierten Illusionsmalereien soll vor dem Verfall gerettet werden. Wann die Millionen für eine große Sanierung zur Verfügung stehen, ist offen. Bis dahin ist Schloss Crossen bei Veranstaltungen und auf Führungen zu besichtigen.

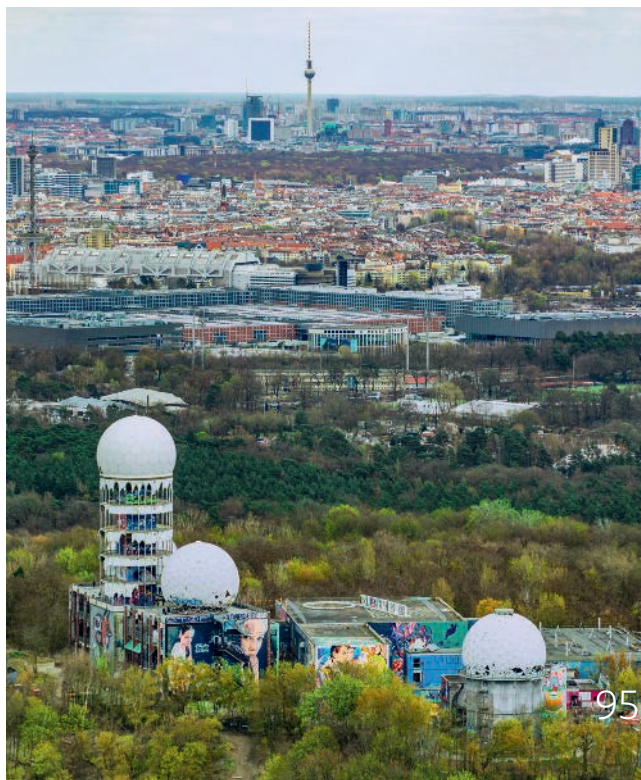
Mehr unter: [schloss-crossen.de](http://schloss-crossen.de)

## Teufelsberg Berlin

Schon von Weitem sieht man die weißen, kuppelförmigen Hüllen – Reste der sogenannten Radome – der Abhöranlagen des Kalten Krieges auf dem rund 120 Meter hohen Teufelsberg. Zwischen 1972 und 1992 nutzten US-Geheimdienste sie als Spähstationen Richtung Ostblock. Die Anhöhe eignete sich dafür perfekt, und auch der Hügel selbst ist ein Stück Geschichte: Hier wurden auf den Rohbautrümmern der wehrtechnischen Fakultät des Nazi-Regimes nach dem Zweiten Weltkrieg rund 26 Millionen Kubikmeter Schutt aus dem zerstörten Berlin aufgetürmt. Nach der Wiedervereinigung scheiterten Investorenpläne, Künstler übernahmen die Regie. Die Street Art Gallery auf dem Teufelsberg, der seit 2018 unter Denkmalschutz steht, ist ebenso sehenswert wie die 2024 eröffnete Ausstellung „Declassified – Das Geheimnis des Teufelsbergs“. Von den oberen Plattformen hat man einen atemberaubenden Blick über Berlin. ▶

Mehr unter: [teufelsberg-berlin.de](http://teufelsberg-berlin.de)

EIN STÜCK GESCHICHTE Einst Spähposten, heute  
Aussichtspunkt: der Berliner Teufelsberg





## Mechanische Werkstätte Rehau

Wer die Mechanische Werkstätte Gelius im oberfränkischen Rehau betritt, taucht unmittelbar ein in die Epoche der frühen Industrialisierung. Gegründet 1871 von Schlosser Christian Gelius, entwickelte sich der Betrieb bald zu einem Sinnbild für den Ideenreichtum und das handwerkliche Können der Region. Bereits um die Jahrhundertwende wurden hier auf Dreh- und Fräsmaschinen hochpräzise Arbeiten ausgeführt. Die Werkstätte blieb über Generationen in Familienbesitz. Zu ihren Lehrlingen gehörte zum Beispiel Hans Vogt, der später als Miterfinder des Tonfilms bekannt wurde. 1996 wurde der Betrieb eingestellt. Heute bewahrt die Stadt Rehau Gebäude und Inventar als technisches Kulturdenkmal. So bleibt in Nordbayern ein authentischer Ort erhalten, der eindrucksvoll von der Geschichte des Handwerks und der industriellen Entwicklung erzählt. Besichtigungen sind möglich am Internationalen Museumstag, zum Rehauer Stadtfest oder am Tag des offenen Denkmals. Dann laufen sogar einige Maschinen wie früher. Für Gruppen gibt es auch Sonderführungen.

Mehr unter: [rehau.bayern](http://rehau.bayern)

**VORFÜHRFÄHIG** Gut gepflegt, in Maßen einsatzbereit: die Gewerke in der Mechanischen Werkstätte Gelius in Rehau



**SÜSSE ERINNERUNG** Einst war Oldisleben einer der wichtigsten Zuckerproduktionsstandorte Thüringens. Heute ist die Fabrik ein technisches Denkmal mit intensiver Ausstrahlung

## Zuckerfabrik Oldisleben

Im thüringischen Oldisleben steht die „weltweit einzige Rübenzuckerfabrik, die als technisches Denkmal erhalten ist“, heißt es in der Broschüre des außergewöhnlichen Industriedenkmals. 1872 erbaut und bis Dezember 1990 in Betrieb, waren die riesigen Gebäude viele Jahre im Besitz der Südzucker AG; sie hatte die Fabrik nach der Wiedervereinigung übernommen. Seit 2021 kümmert sich die Stiftung Kulturgut Zuckerfabrik Oldisleben um das Ensemble, in dem man die Zuckerherstellung wie vor 100 Jahren nachvollziehen kann. Alle Räder stehen still – doch mit etwas Fantasie kann man sich leicht vorstellen, wie hier mit Dampfmaschine und Diffusionsbatterie zur Saftgewinnung der süße Stoff produziert wurde. Die historischen Gerätschaften, etwa der Kalkofen von 1898, sind Zeugen einer Zeit, als die Anlagen der Zuckerindustrie Vorbild für andere Branchen waren.

Infos zu Führungen: [zuckerfabrik-oldisleben.de](http://zuckerfabrik-oldisleben.de)





## „Pulverkammer“ Geesthacht

An der Elbe vor den Toren Hamburgs liegen auf dem Gebiet der Stadt Geesthacht zwei Orte, die seit dem Zweiten Weltkrieg auch als „Pulverkammer Deutschlands“ bezeichnet werden: die Ruinen der Sprengstofffabriken Krümmel und Düneberg. Die Dynamitfabrik Krümmel wurde 1865 von Alfred Nobel (1833–1896) zunächst als Nitroglyzerinfabrik gegründet. 1866, nach einem schweren Explosionsunglück, erfand Nobel hier das handhabungssichere Dynamit. 1876 baute der süddeutsche Pulverfabrikant Max von Duttenhofer im elbenahen Gebiet von Otto von Bismarcks Gut Friedrichsruh eine Schwarzpulverfabrik. Im Zweiten Weltkrieg dehnten sich die Areale der Fabriken über 3,5 bis 4,5 Quadratkilometer

aus, Betreiberin von beiden war die „Dynamit Actien-Gesellschaft“ (DAG, einst von Nobel gegründet). In drei Schichten waren hier u. a. Tausende Zwangsarbeiter beschäftigt. Wer heute in das Naturschutzgebiet „Besenhorster Sandberge“ spaziert, findet zwischen Moos und Farnen überwucherte Ruinen früherer Produktionsgebäude der Düneberger Pulverfabrik, die von den englischen Truppen nach Kriegsende gesprengt wurden. Etwa sechs Kilometer entfernt stehen Wohnhäuser, Stahlbetonruinen und der verklümmerte, auffällige Krümmeler Wasserturm (erbaut 1916) mit seiner imposanten Kuppel. Dorthin führt ein Wanderweg – bitte auf dem Weg bleiben. ●

Mehr unter: [industriemuseum-geesthacht.de](http://industriemuseum-geesthacht.de).



RELIKTE Der Wasserturm (oben) und die Ruinen der Pulverfabrik in Geesthacht

EXPOHALLE AM WESTFELD CENTRO IN OBERHAUSEN

# HOUSE OF MAGIC

EHRLICH BROTHERS

## DAS MAGISCHE ABENTEUERLAND FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Ausflugstipp in Oberhausen!  
Ganzjährig geöffnet!  
Mehr als 100 Exponate warten darauf,  
von euch entdeckt zu werden.

# EHRLICH BROTHERS

## WONDERWORLD

AUFBRUCH INS UNMÖGLICHE

THE NEUE SHOW

|                          |                          |                        |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 12.11.26 Oberhausen      | 20.+21.02.27 Oberhausen  | 16.+17.04.27 Hamburg   |
| 27.+28.12.26 Frankfurt   | 27.+28.02.27 Düsseldorf  | 23.+24.04.27 Hannover  |
| 29.+30.12.26 Stuttgart   | 06.+07.03.27 Dortmund    | 25.04.27 Kiel          |
| 08.+09.+10.01.27 Leipzig | 12.+13.+14.03.27 München | 30.04.+01.05.27 Bremen |
| 15.+16.+17.01.27 Erfurt  | 19.+20.+21.03.27 Neu-Ulm | 02.05.27 Braunschweig  |
| 22.+23.01.27 Mannheim    | 10.+11.04.27 Halle       | 06.05.27 Riesa         |
| 13.+14.02.27 Köln        |                          | 07.+08.05.27 Nürnberg  |
|                          |                          | 29.+30.05.27 Berlin    |

TV-AUFZEICHNUNG

bis zu **25% Preisvorteil**

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



# BESTE BEGLEITER

*Von der Zahn- über sanfte Hautpflege bis hin zu fruchtigen Begleitern für Kids – hier kommen unsere Oktober-Empfehlungen aus dem ROSSMANN-Regal*

EINFACH  
MAL  
AUSPROBIEREN



**KLINISCH BESTÄTIGT**  
Die Zahnpasta „Clinical Zahnschmelz Protect“ von Sensodyne ProSchmelz stärkt den Zahnschmelz und macht ihn dreimal widerstandsfähiger\*<sup>1</sup>, 75 ml



**WOHLTUEND**  
Mit sinnlichem Duft, vegan und frei von Parabenen: Die „Natural Basics Handseife Amber & Lotus Flower“ gibt es jetzt in einer 50 %-rPET-Flasche, 500 ml



**LEBENSFREUDE PUR**  
Exotische Drachenfrucht trifft auf feminine Blüten von Frangipani und roter Pfingstrose, Vanille und Patschuli sorgen für Tiefe: „CÂLINE Petit Papillon“, EdP, 60 ml

\*<sup>1</sup>vor Nahrungssäuren, im Vergleich zum natürlichen Schutz im Mund. Nicht in allen Filialen erhältlich





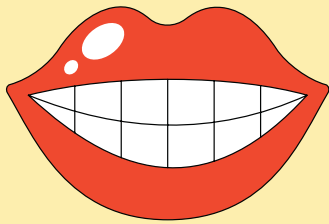
#### BEWÄHRTE QUALITÄT

„Rotbäckchen Kraftpaket Immunschutz Shot“<sup>\*\*2</sup> ist ein Mehrfruchtsaft, angereichert mit Zink und Vitamin C, die zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen, 60 ml



#### FÜR DIE GANZE FAMILIE

Multi-Vitamin-Mehrfruchtsaft mit zehn wertvollen Vitaminen und Provitamin A: „Rotbäckchen® Kleines Lächeln“. Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels<sup>\*\*4</sup>, 125 ml



#### RUNDUM SAUBERE ZÄHNE

„TePe® Interdentalbürsten“<sup>\*\*3</sup> reinigen effektiv Zahnzwischenräume, die eine normale Zahnbürste nur schwer erreicht. In versch. Größen erhältlich, 8 Stk.



#### PRICKELND

„Sanostol Lutschtabletten“ enthalten lebenswichtige Vitamine und Calcium. Die Vitamine C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems, 75 Stk.



#### SCHON GEWUSST?

Nur ein Drittel eines Zahns ist sichtbar – zwei Drittel stecken im Zahnfleisch



#### SANFT ZUR HAUT

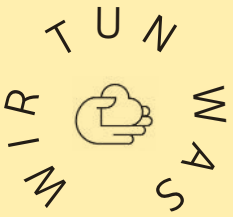
Feuchtigkeitsspendend, schnell einziehend, mit Kamillenextrakt und Allantoin: Die „sebamed Lotion“ verleiht der Haut mehr Glätte und Spannkraft, 200 ml

<sup>\*\*2</sup> nicht in allen Filialen erhältlich

<sup>\*\*3</sup> nicht für Kleinkinder geeignet

<sup>\*\*4</sup> Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei





# „DIE SCHULE DARF EIN ORT SEIN, AUF DEN KINDER NEUGIERIG SIND“

Die Initiative „Klasse 0“ ebnet  
den Weg zur Einschulung spielerisch

TEXT Ines Hennenberg



SPASS ist ein wesentlicher Motivationsfaktor, mit dem Kinder Lernen lernen



Jedes Kind bringt andere Voraussetzungen mit, wenn es um den Übergang von der Kita in die Grundschule geht. Bei einigen mag er fließend sein. Nicht wenige Kinder aber haben Schwierigkeiten mit der Sprache, mit ihrer Konzentration oder Feinmotorik. Andere müssen sich erst an feste Abläufe oder größere Gruppen gewöhnen.

### Hoher Unterstützungsbedarf

Wie notwendig Förderung sein kann, zeigte sich etwa an der Gräfenau-Grundschule in Ludwigshafen: 2024 mussten dort 37 von 126 Erstklässlerinnen und Erstklässlern das Schuljahr wiederholen. Im letzten Jahr waren es erneut 38 ABC-Schützen. Das wollte die Schulleitung nicht länger hinnehmen – und startete die Klasse 0. Von dieser Idee überzeugt, initiierte ROSSMANN das gleichnamige bundesweite Förderprogramm in Zusammenarbeit mit dem Bildungsnetzwerk #wirfürschule. Dabei werden Kinder schon vor ihrer Einschulung spielerisch auf ihren neuen Alltag vorbereitet. Im Mittelpunkt stehen Sprache, Bewegung, Konzentration und das soziale Miteinander. Gleichzeitig lernen die Kinder schon einmal das Schulgebäude, die Lehrkräfte und zukünftige Abläufe kennen.

### Die Grundschule Monzingen und der Ameisengang

Wie gut die Klasse 0 funktioniert, zeigt sich am Beispiel der Grundschule Monzingen in Rheinland-Pfalz. Zweimal pro Woche lief die pädagogische Fachkraft Anke Kühn in diesem Jahr vor dem ersten „richtigen“ offiziellen Schultag mit 17 Kindern von deren Kita zur Schule. Schon der Weg wurde zur Lerngelegenheit: An einer engen Stelle entwickelten die Kinder ihren eigenen „Ameisengang“, indem sie hintereinander statt nebeneinander liefen, um zu passieren. „Die Kinder lernen nicht nur von uns Erwachsenen“, sagt Kühn. „Sie bringen eigene Ideen ein, achten aufeinander und finden gemeinsam Lösungen.“

In der Schule selbst standen dann Vorlesen und Lernspiele auf dem Programm. Wiederkehrende Lieder gaben Orientierung, eine „Flitzepause“ sorgte für Bewegung. Selbst das gemeinsame Frühstück wurde zum spielerischen Lernen: Hier zeigte sich, wie selbstständig die Kinder bereits waren, ob sie geduldig sein, teilen und aufeinander Rücksicht nehmen konnten.



SOZIALES MITEINANDER zu üben, darum geht es auch in Klasse 0. Niemand wird ausgegrenzt



Klasse 0 ist eine Initiative von ROSSMANN mit dem Bildungsnetzwerk #wirfürschule. ROSSMANN ermöglicht weiterhin allen 150 teilnehmenden Schulen die Umsetzung von Klasse 0. Mehr unter [rossmann.de/klasse0](https://www.rossmann.de/klasse0)

### Kindern etwas zutrauen

Besonders eindrücklich berichtet Kühn von der Entwicklung einzelner Kinder. Ein Junge etwa, der kaum Deutsch sprach und zunächst sehr zurückhaltend war, kam entgegen allen Erwartungen problemlos mit zur Schule, fasste Vertrauen und machte erstaunlich schnell sprachliche Fortschritte.

Für Kühn liegt die besondere Stärke der Initiative darin, dass Kinder nicht vorschnell nach ihren Schwierigkeiten beurteilt werden, sondern zunächst Zeit bekommen, um Sicherheit zu gewinnen und Zutrauen zu entwickeln. „Die Schule darf ein Ort sein, auf den Kinder neugierig sind“, betont Kühn. Als nach den Sommerferien der erste Schultag kam, betraten die Schulanfängerinnen und Schulanfänger keinen fremden Ort mehr. Aus „der Schule“ war „ihre Schule“ geworden.

Und der Ameisengang? Der passt auch als Bild für den Schulstart: Entscheidend ist, dass niemand zurückbleibt – fürs Selbstwertgefühl, aber auch für uns als Gemeinschaft und für die Zukunft unserer Demokratie. ●



# SPASS & WISSEN

*Wer legt fest, wie spät es wo ist – und was wurde jüngst auf der indonesischen Insel Muna entdeckt? Antworten, Rätsel, Witze und Basteltipps gibt es hier!*

## RÄTSEL DES ALLTAGS

### Warum gibt es unterschiedliche Zeitzonen?

Während Kinder in Deutschland abends ins Bett gehen, sitzen australische Mädchen und Jungen am Frühstückstisch. In Berlin ist es dann 21 Uhr, in Sydney bereits 7 Uhr. Wer legt fest, wie spät es wo ist? Früher war das einfach: Die Sonne hat die Tageszeit bestimmt. Unsere Erde dreht sich um sich selbst und benötigt dafür rund 24 Stunden. Auf der sonnenabgewandten Seite der Erde ist es Nacht, auf der sonnenzugewandten Seite ist es Tag. Gemessen wurde die Zeit damals mit Sonnenuhren. Stand die Sonne an ihrem höchsten Punkt, war Mittag. Bevor Menschen mit Flugzeugen oder Zügen verreisten, war das kein Problem. Mit Erfindung der Eisenbahn änderte sich das: Dass jeder Ort sich nach der Sonne richtete und somit seine eigene Zeit hatte, verursachte Chaos und machte es fast unmöglich, einen einheitlichen Fahrplan zu erstellen. Der Eisenbahningenieur Sandford Fleming hatte 1876 eine Idee, um das Problem zu lösen: Er schlug vor, die Erde in 24 Zeitzonen aufzuteilen – entsprechend den 24 Stunden, in denen das Sonnenlicht über die Erde wandert. Innerhalb dieser Zeitzonen, die vom Nordpol bis zum Südpol verlaufen, werden die Uhren gleich eingestellt. So ist es heute in Deutschland genauso spät wie in Norwegen und Tunesien. Die Idee hatte großen Erfolg – die ganze Welt übernahm Flemings Konzept der Zeitzonen.



## WIE VIELE STERNE GIBT ES IN DER MILCHSTRASSE?

- (A) Einige Hundert Milliarden    (B) Etwa zwei Milliarden    (C) Ungefähr 500.000    (D) Rund eine Million

Lösung: Antwort A

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





## HAUS- BUCHSTÜTZEN

**Du brauchst:**  
zwei Getränkekartons, Acryl-  
farbe, Pinsel, Sand und einen  
Trichter. Wasch die leeren Kar-  
tons aus und lass sie trocknen.

### Und so geht's:

- 1 Grundierte die Kartons mit Acryl-  
farbe (Foto A). Damit man den  
Aufdruck nicht mehr sieht, sind mehre-  
re Schichten nötig.
- 2 Male nun Fenster, Türen und De-  
tails deines Hauses auf und lass die  
Farbe trocknen.
- 3 Befülle die Kartons mithilfe eines  
Trichters mit Sand, so werden die  
Buchstützen stabiler (Foto B). Tipp: In  
der Drogerie gibt es günstig Vogelsand.



Illustration: Nils Flegner, Der Flux  
Fotos: Hellen Gramkow/DEIN SPIEGEL (3); Griffith University, PR

Der Lehrer fragt  
im Biologieunterricht:  
„Angenommen, ich springe jetzt über  
diesen Tisch hier, welche Muskeln  
würden dann angespannt sein?“  
Da antwortet ein Schüler:  
„Unsere Lachmuskeln!“

**WITZE DES  
MONATS**

Was sagt  
der große Stift  
zum kleinen Stift?  
„Wachsmalstift“.

Fragt eine Kerze  
die andere: „Ist Wasser  
für uns gefährlich?“ Darauf  
die andere: „Davon kannst  
du ausgehen!“



## Uralte Höhlenkunst

**INDONESIEN** Die eigene Hand  
als Schablone benutzen, um ein  
Kunstwerk herzustellen: Das  
machten Menschen schon vor  
mehr als 67.800 Jahren. So alt  
ist der Handabdruck mindestens,  
den Forschende in einer Kalk-  
steinhöhle auf der Insel Muna in  
Indonesien entdeckt haben. Die  
Umrisse des Abdrucks sind etwa  
14 mal 10 Zentimeter groß. Das  
internationale Forschungsteam  
schätzt, dass erst eine Hand an  
die Felswand gelegt und dann  
rote Farbe darübergepustet  
oder -gespritzt wurde, sodass

die Hand als helle Silhouette  
auf der Höhlenwand zu sehen  
ist. Um das Alter des Abdrucks  
herauszufinden, analysierten die  
Wissenschaftlerinnen und Wis-  
senschaftler die kleinen Kalk-  
mineralien, die sich über den  
Farbschichten gebildet hatten.  
Das Ergebnis: Es handelt sich  
um die älteste bislang bekannte  
Höhlenmalerei der Welt. Um den  
Handabdruck herum fanden sich  
noch andere, deutlich jüngere  
Malereien. Das beweist: Die Hö-  
hle wurde wohl Zehntausende Jah-  
re lang genutzt. ●

## Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

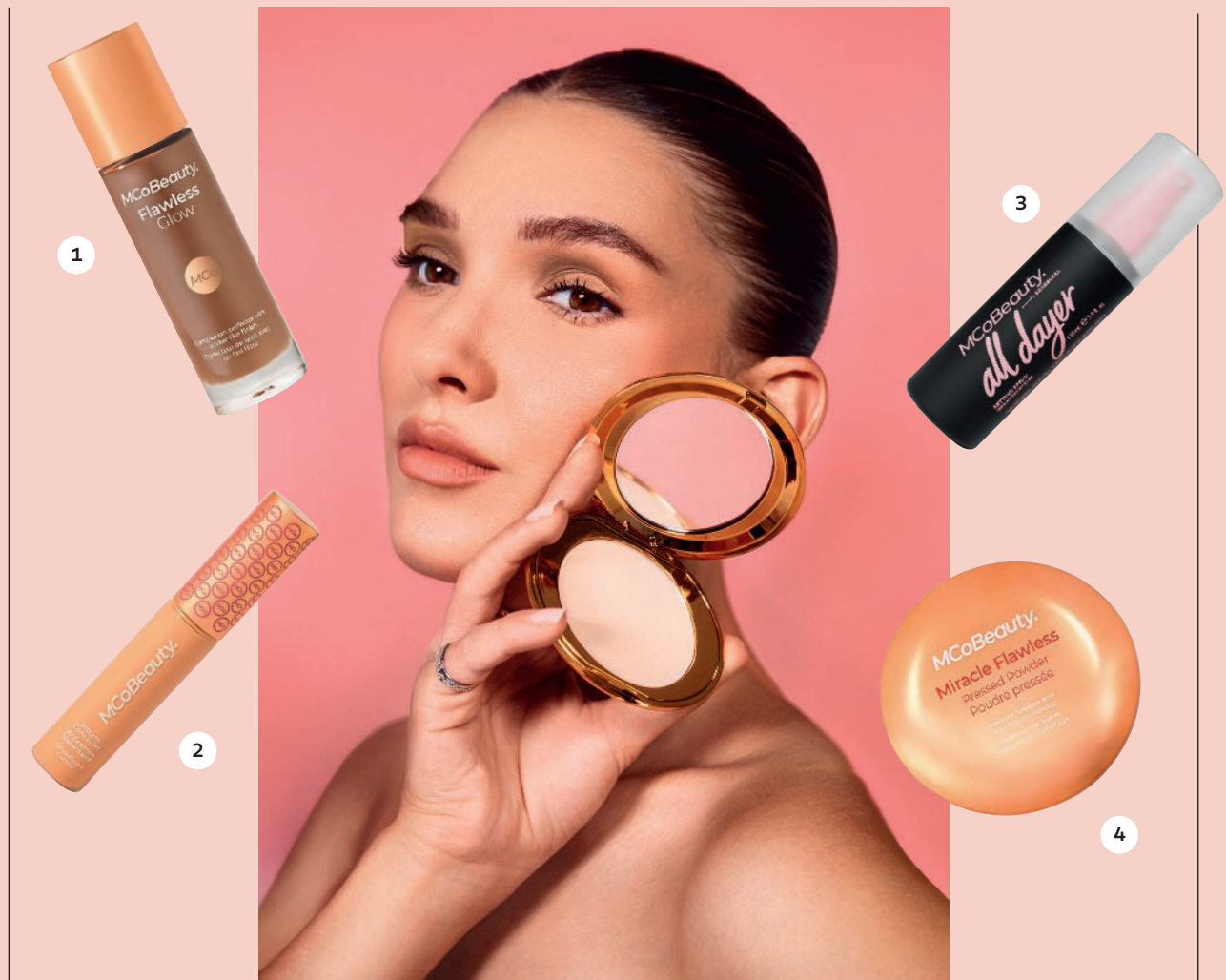
„DEIN SPIEGEL“ – das Nachrichten-Magazin für  
Kinder und Jugendliche ab acht Jahren

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

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



# ROSSMANN MACHT'S



## ROSSMANN bringt mit MCoBeauty eine international gefeierte Beauty-Marke exklusiv nach Deutschland

Auf der anderen Seite der Erde ist MCoBeauty die Nummer eins unter den Marken für Gesichtskosmetik.\* Jetzt kommt sie aus Australien nach Deutschland: Ab sofort sind MCoBeauty-Produkte exklusiv bei ROSSMANN im Onlineshop und in mehr als 1.300 Filialen hierzulande erhältlich.

Gegründet wurde MCoBeauty 2016 in Sydney. Seitdem hat sich die Marke mit hochwertigen veganen Make-up-, Hautpflege- und Beauty-Produkten eine internationale Fangemeinde aufgebaut. Das Erfolgsrezept: trendig, unkompliziert, hochwertig, erschwinglich. Alle

Produkte sollen sich leicht in die tägliche Beauty-Routine integrieren lassen, ob morgens in Eile vor der Arbeit oder am Abend für einen aufwendigeren, auch partytauglichen Look. Zum Start bei ROSSMANN gibt es mehr als 200 Produkte zu entdecken. Mit dabei sind vier internationale Bestseller: Der „Flawless Glow Skin Filter“ (1) verleiht dem Teint einen frischen Schimmer, der „Instant Camouflage & Contour Concealer“ (2) deckt ab und konturiert, das „All Dayer Setting Spray“ (3) fixiert, und das „Miracle Flawless Pressed Powder“ (4) rundet das Make-up mit ebenmäßigem Finish ab. ●

\* Quelle: forbes.com.au



## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** Dirk ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel  
**VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT** Anna Kentrath (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** Frank Giese, Helge Hopp  
**ART DIRECTOR** Frank Siegert **BILDREDAKTION** Miriam Breig (Ltg.), Angela Barilaro  
**CHEF VOM DIENST/LEKTORAT** Jens Asthoff **REDAKTION** Judith Gerstbrein,  
 Ines Hennenberg, Claudia Scheffler **MITARBEIT AN DIESER AUSGABE**  
 Chunky Panda GmbH, Fiona Meral Ebcinoglu, Anna Kentrath,  
 Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkuhl  
**BEI FRAGEN ZUM HEFT** redaktion-centaur@rossmann.de  
**ANZEIGEN & PRODUKTABBILDUNGEN** Patricia Matthies, Debbie Gundermann  
**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](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

## AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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



## Dein Dreh zum Extra-Glück

- 1 3 x FELIX Soup oder FELIX Sauce Time kaufen
- 2 Bis zum 15.11.2026 über Aktionsseite ([www.purina.de/felix/testen](http://www.purina.de/felix/testen)) Kassenbon hochladen
- 3 Am Glücksrad drehen und **100 % Kaufpreis zurück** oder attraktive **Prämie sichern\***



Zur Aktionsseite



\* Je Prämie werden 3 Stück verlost. Drei FELIX Aktionsartikel (FELIX Soup oder FELIX Sauce Time) im Aktionszeitraum 21.09.2026 - 01.11.2026 kaufen, über Aktionsseite bis 15.11.2026 Kassenbon hochladen, Daten eingeben, am Glücksrad drehen und entweder eine Prämie oder 100% Geld zurück erhalten. Keine Barauszahlung der Prämien möglich. Infos und Teilnahmebedingungen unter [www.purina.de/felix/testen](http://www.purina.de/felix/testen). Maximal 1 Einlösung pro Teilnehmer, Haushalt, Kassenbon und Bankverbindung.



Ihr Haustier, unsere Leidenschaft.



# SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

ILLUSTRATIONEN  
Stephanie Wunderlich

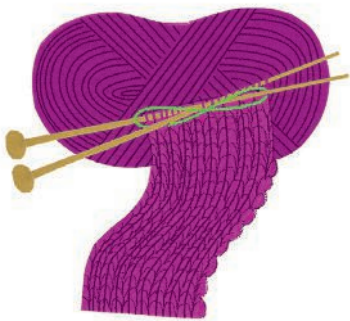
DER NEUE  
CENTAUR  
ERSCHEINT AM  
1. NOVEMBER



## Alles heraus

Damit ich den letzten Tropfen von leckerem Bio-Olivenöl oder Leinöl aus der Flasche bekomme, schlinge ich ein Einmachgummi um die Flasche und hänge sie für kurze Zeit kopfüber an einen Haken über eine Schüssel oder Pfanne. So kann alles herauslaufen, und nichts bleibt zurück.

Linda Malchus



## Maschenstopp

Das Nadelspiel lässt sich für unterwegs sichern, indem man ein kleines Gummi um die Nadeln zieht. Über Kreuz um das Nadelspiel gewickelt, gehen keine Maschen verloren.

Petra Hofmann

**Spritzschutz**  
Wenn man einen Granatapfel unter Wasser schält, spritzt der Fruchtsaft nicht herum. Dafür einfach Wasser in eine Schüssel oder ins Spülbecken geben. Die Kerne sinken nach unten, während die Schale oben schwimmt.

Emma Schmelhaus



## Folge 98

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

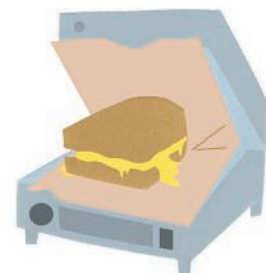
Für eventuell aus den veröffentlichten Tipps entstehende Schäden kann keine Haftung übernommen werden.

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



**Praktischer Schaber**  
Am Spülbecken halte ich immer eine ausgediente Kredit- oder Kundenkarte bereit – ideal, um Rückstände von Rührei, gekochtem Reis oder angebrannten Speisen nach kurzem Einweichen mühelos abzuschaben. Die Karte lässt sich danach im Handumdrehen säubern, und ich spare mir das lästige Herausputzen von Essensresten aus Spülschwamm oder -bürste.

Angela Brock



## Sauber getoastet

Um sich die mühsame Reinigung des Sandwichmakers nach der Benutzung zu sparen, einfach ein Stück Backpapier einmal in der Mitte falten und zwischen die Heizplatten legen. Die Sandwiches anschließend aufs Backpapier legen. So muss man sich nie wieder über festgebrannte Käsereste ärgern.

Mia Lache



# Gutes in Bestform.



Einfach genießen & wohlfühlen.

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.



# NEUAUFLAGE 80. GEBURTSTAG



Für  
**12 €**

Taschenbuch  
in der Buchhandlung  
und in allen  
ROSSMANN-Filialen  
erhältlich.

Die Autobiografie von  
**SPIEGEL-Bestseller-Nr. 1-Autor Dirk Rossmann**  
anlässlich seines 80. Geburtstags.