Gratis zum Mitnehmen

November 2026

Magazin. Eins für alle!

centaur

ADVENTSKALENDER
Bescherung für jeden Tag

WINTERALLERGIE
Wenn die Nase dichtmacht

MOVEMBER
Was gepflegte Bärte brauchen



IM INTERVIEW
DÜZEN, TUĞBA, TEZCAN, TÜLIN & TUNA TEKKAL

ALLES ZU SEINER ZEIT

Die Natur gibt uns den Rhythmus vor – und wird dabei zusehends gestört. Plus: regionale Feste von Frühling bis Winter

ROSSMANN

FOTOWELT

Momente vergehen, Erinnerungen bleiben

Foto auf Forex



Foto auf Leinwand





Foto auf Holz



Foto auf Forex



Foto auf Holz



Foto auf Leinwand

online auf

rossmann-fotowelt.de

Computer BILD statista TOP SHOP 2026

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

EDITORIAL



Willkommen in der November-Ausgabe!

Wir sind in der dunklen Jahreszeit angekommen – nicht jeder freut sich über kurze, nasskalte Tage. Und doch lässt sich jeder Jahreszeit etwas abgewinnen. Wer wie ich auf dem Land wohnt, erlebt mit, wie der Jahreszyklus fortschreitet und Pflanzen wie Tiere sich auf Herbst und Winter einstellen. Entbehrungen gehören dazu – aber wenn wir jetzt Wärme und Blättergrün vermissen, sehnen wir Frühling und Sommer umso mehr herbei.

Doch dieser Rhythmus gerät aus dem Takt. Die Vegetationsperiode dauert inzwischen 248 Tage – im Mittel 26 Tage länger als 1961. Heringe laichen früher, Kraniche überwintern bei uns, Störche fliegen nur noch bis Spanien. Warum uns diese Verschiebung kaum auffällt, erklärt die Ökoklimatologin Annette Menzel in der Titelgeschichte: Wir erinnern uns nur begrenzt an Extremereignisse – und wenn sie ganz aus dem Gedächtnis verschwinden, sinkt die Bereitschaft, in Schutzmaßnahmen zu investieren. Die Misstöne des Klimawandels lassen sich nicht verbannen. Es liegt aber an uns, die Partitur so mitzugestalten, dass sie vielstimmig bleibt. Wie reich sie klingt, zeigt unsere Reise durch die Feste der Jahreszeiten – von der sorbischen Vogelhochzeit über brennende Osterräder bis zum Kürbisfest in Ludwigsburg.

Vielstimmig – das gilt auch für unsere Gesellschaft. Die fünf Tekkal-Schwestern haben ihre Organisation HÁWAR.help nach dem Völkermord an den Jesiden gegründet, ihre Arbeit aber von Beginn an universalistisch verstanden: Alle Menschen haben ein Leben in Frieden und Sicherheit verdient. Mit GermanDream führen sie an jedem Schultag Wertedialoge an Schulen. Besonders berührt hat mich Tunas Bild vom „Wärmezirkel“ – Orte, an denen Menschen einander wirklich zuhören, ohne sofort zu bewerten. Davon dürfen wir gerade jetzt mehr schaffen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre



Anna Kentrath
redaktion-centaur@rossmann.de

Titel: Getty Images
Foto: Dirk Rossmann GmbH/Amin Akhtar

babywelt®

JETZT Geschenk SICHERN!

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

EIN CLUB, VIELE Vorteile

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



Design der Geschenke kann variieren.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



16

EWIGER KREISLAUF
Zugvögel, Frühblüher und Morgenmuffel: Alles folgt dem Lauf der Jahreszeiten



EIN NAME, EIN ZIEL
Wie die Tekkal-Schwestern zu Aktivistinnen für Menschenrechte wurden

30

Gesellschaft & Engagement

16 | **NATUR AUS DEM TAKT**
Wie der Klimawandel die Natur beeinflusst und damit auch unseren Rhythmus. Hat das Lied „Im Märzen der Bauer“ noch Gültigkeit?

22 | **„AKTIV DEN BLICK FÜR VERÄNDERUNG SCHÄRFEN“**
Ökoklimatologin Prof. Dr. Annette Menzel über Perspektiven im Klimawandel

30 | **EIN STARKES QUINTETT …**
… für Menschlichkeit, Werte und Bildung. Ein Interview mit den fünf engagierten Schwestern Düzen, Tuğba, Tezcan, Tülin und Tuna Tekkal

72 | **SELBSTBEWUSST GEGEN DISKRIMINIERUNG**
Wie der Verein Each One Teach One (EOTO) die Schwarze Community in Berlin stärkt und Anti-Schwarzen Rassismus bekämpft

84 | **GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT**
Der Malteser Hilfsdienst unterstützt bedürftige Menschen – auch mithilfe von ROSSMANN

92 | **FESTE FEIERN DAS GANZE JAHR HINDURCH**
Frühling, Sommer, Herbst und Winter: So bunt, fröhlich und mit viel Musik werden in Deutschland regionale Traditionen zelebriert

Genuss & Leben

24 | **FRÖHLICHE AUSSICHTEN**
Juhu, es nieselt und stürmt! Diese Produkte machen Schietwetter zum neuen Lieblingswetter

40 | **VORFREUDE!**
Ausgewählte Adventskalender zum Anbeißen, für pflegende Momente oder zum Selbermachen

74 | **WOHLFÜHLKÜCHE**
Wenn es draußen ungemütlich wird, freuen wir uns über Pasta, Chai-Schoko-Latte und Buchteln mit einem Herz aus Nougat. Unsere Rezepte

80 | **WARME PRISE**
Er duftet verführerisch und ist nicht nur im Duett mit Zucker einfach unschlagbar: Zimt

82 | **FEINE WEINE**
Im ROSSMANN-Weinregal lässt sich für jeden Geschmack und jeden Anlass etwas entdecken ▸



106

GEWUSST, WIE …
… man Blusen am Verrutschen auf Kleiderbügeln hindert – und weitere Tipps für Haushalt & Co.



WILLKOMMEN IM MOVEMBER
Der Monat des Barts inspiriert neue Rasier-Routinen und Styling-Experimente

58

74



REZEPTE FÜR DIE SEELE
Diese Gerichte sorgen für einen Wohlfühleffekt an kühlen Herbsttagen

Pflege & Gesundheit

***14* | TRENDTURM**
Neues für Ihre Beauty-Routine

***45* | SCHÖNE AUSSICHTEN**
Auf diese News können Sie sich freuen

***48* | FREIHEIT DER FORM**
Augenbrauen dürfen alles – so stylen wir die Looks von natürlich bis konturiert

***56* | NACHGEFRAGT ...**
... beim Start-up Feschi, das mit hochwertiger Haarpflege und dem Wissen eines Mutter-Tochter-Gespanns aus Wien glänzt

***58* | BART MIT BOTSCHAFT**
Im Movember geht es um Männergesundheit – und um gepflegte Bärte und die richtige Rasur

***66* | LAUFEND DIE NASE**
Was steckt hinter dem Phänomen, das gemeinhin auch als Winterallergie bezeichnet wird?

***98* | BESTE BEGLEITER**
Entdeckungen des Monats

RÄTSEL UND GEWINNSPIEL AUF SEITE 89

Immer dabei

***03* | EDITORIAL**

***08* | AUGENBLICK**

***10* | HERZLICH WILLKOMMEN**
Tipps für Ihren nächsten Einkauf

***38* | LIEBLING DES MONATS**
Mit Sönke Brockwitz, Distributionsmanager bei ROSSMANN, der für den Ironman trainiert

***89* | RÄTSEL + GEWINNSPIEL**

***100* | KINDERSEITEN**

***102* | ROSSMANN MACHT'S**
35 Jahre Deutsche Stiftung Weltbevölkerung und der Deutsche Gründerpreis für Dirk 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 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

Fotos: Getty Images; covered agency; stocks.com; Illustration: Stephanie Wunderlich; Bild: Chunky Panda GmbH

MAMA EXPERTISE

Dich immer beschützen

VITAMIN A*& C*

JOD*& VITAMIN D*

Altersgerecht angepasster PROTEIN-GEHALT

5 HMO

BEBA EXPERTISE

Zur Unterstützung des Immunsystems[1] und der altersgerechten Entwicklung[2]



UNSER BESTES FÜR EUCH!

***Gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben.**
[1]Vitamin A*& C* für eine normale Funktion des Immunsystems. [2]Vitamin D* trägt zu einer normalen Entwicklung der Knochen bei. Jod* trägt zu einer normalen kognitiven Entwicklung bei.
Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby.
BEBA 2 für Säuglinge nach dem 6. Monat nach Einführung von Beikost.

MUSTERGÜLTIG AUS DEM NORDEN

In ihm fühlen wir uns geborgen, er wärmt Körper und Seele an kühlen Tagen. Ein Lieblingspullover ist ein Stück Zuhause, das wir auf den Schultern tragen. Glücklich, wer jetzt seinen Lopapeysa – besser bekannt als Islandpullover (von lopi, der isländischen Schafwolle, und peysa für Pullover) – aus den Tiefen des Schranks holen kann. So ganz war der Strickhit aus dem Norden nie weg, aber sein großes Revival erlebte er während der Pandemie und vor allem mit dem aufstrebenden Skandi-Style. Wer vermutet, der Klassiker habe eine lange Tradition, irrt. Erst seit den 1950er-Jahren gilt der Lopapeysa als nationales Symbol wie Islandpferd, Stockfisch und Papageitaucher. Zum typischen Rundmuster, der Passe, ließen sich die Isländerinnen von Mustern der Inuit inspirieren. Seine Besonderheit ist aber die Wolle: wind- und wasserabweisend, leicht, aber doch robust. Waschen? Lieber selten. Auslüften genügt zum Erhalt seiner wahren Werte.

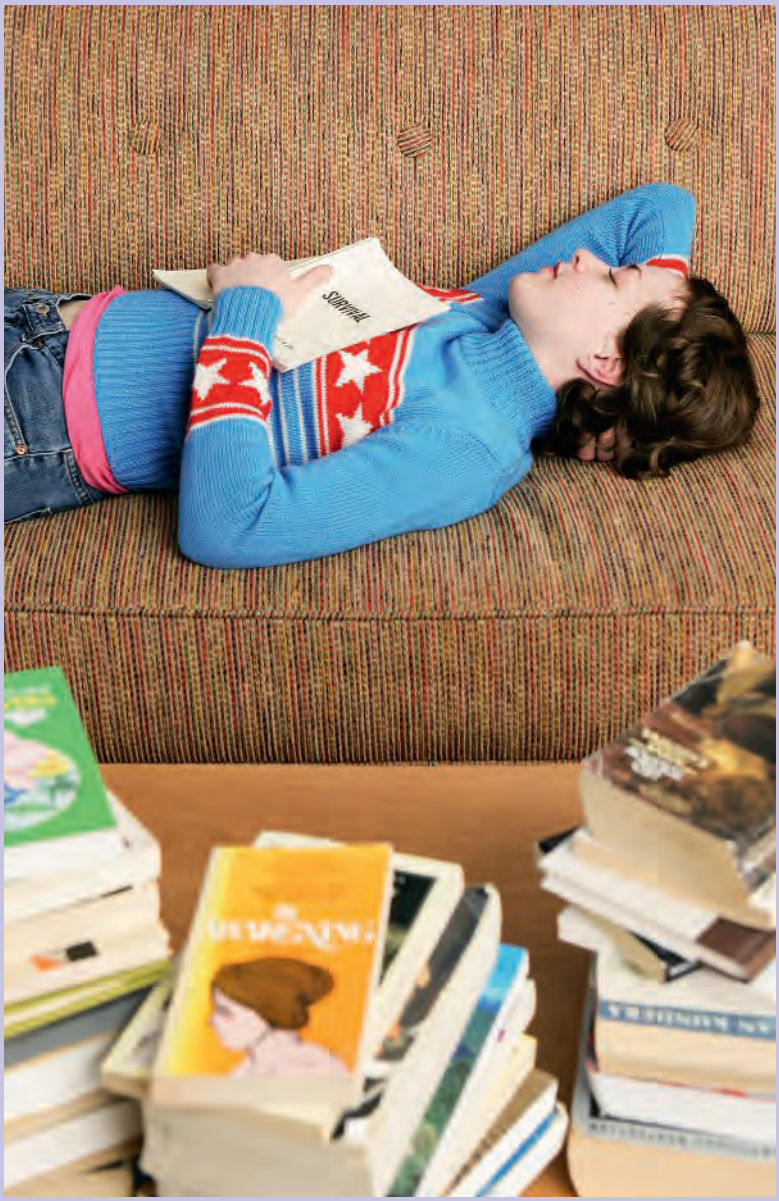


Foto: mauritius images



HERZLICH WILLKOMMEN

Neues bei ROSSMANN und aus der Welt



SIESTA! Ein kurzer Mittagsschlaf kann das Gehirn entlasten und die Lernfähigkeit verbessern. Eine Studie zeigt, dass sich synaptische Verbindungen nach etwa 45 Minuten Schlaf neu ausrichten und das Gehirn wieder besser auf neue Infos vorbereitet ist.

Quelle: uniklinik-freiburg.de



Hipp, hipp, hurra!

Ein Schlag am Bein erinnert an die Hippie-Mode der 1960er/70er-Jahre – und ist schwer angesagt. Auch an unseren Kids geht der Trend nicht vorbei. Vor allem, wenn er in besonders weicher Qualität daherkommt.

„Leggins soft flared beere“ von under2wear kids in versch. Größen von Gr. 110/116 bis 134/140



Milde Reinigung

Bei Neugeborenen ist die Hautschutzbarriere noch nicht vollständig ausgereift. Deshalb reagiert ihre Haut unter Umständen empfindlicher als die von Erwachsenen. Sanfte Lotionstücher reinigen besonders schonend.

„Sanfte Lotionstücher mit Bio-Kokosöl“ von Babydream, 80 Stk.

GUTE NACHRICHT

Allergien sind vor allem unter Kindern in Industrienationen verbreitet. Seltener trifft es allerdings Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen. Ihre Umgebung enthält mehr Mikroben, die das Immunsystem trainieren – der „Bauernhofeffekt“. Jüngst gelang es Forschern, Bakterien zu identifizieren, die vor Allergien schützen können. Das könnte helfen, ein Medikament zu entwickeln, das den Bauernhofeffekt nachahmt.

Quelle: evidence.nejm.org





Lass knuspern!

Sie sind einzeln verpackt und damit ein idealer Snack für alle ab drei Jahren. Es kann jedoch passieren, dass Kinder diese „monstermäßig“ leckeren Bio-Getreideriegel mit Haferflocken, Bananen und Kakao nicht mit den Großen teilen wollen …

„Knusper-Riegel Banane-Kakao“, von GENUSS PLUS, 6 × 25 g





Ausgeglichen

Zu einem erholten Teint kann ein Morgenritual mit einem beruhigenden Toner beitragen. Wie wäre es dafür mit einem ausgleichenden, parfümfreien Tonerspray, das die Hautbarriere unterstützt und unkompliziert aufzutragen ist. Hier kommt es!

„ISANA Barrier Care Toner Spray“, Limited Edition, 100 ml

LIEBLINGE DER REDAKTION



ABWARTEN und Tee trinken – ein weiser Spruch, aber nicht leicht umzusetzen. Manchmal kann in der Pause eine heiße Tasse Tee helfen. Im Teeregal von enerBiO gibt es jetzt neue Bio-Tees mit einer großen Vielfalt von 47 Sorten, darunter Klassiker, Genusstees, lose Tees und Ländertees. Entdecken Sie gemahlenen Bio-Matcha aus Japan, krautig-frische Bio-Brennnessel oder Früchtetee mit Bio-Zitronenöl, der geschmacklich ins sonnige Italien entführt.

„Italienische Limone Bio Früchtetee“, 20 Stk., „Brennnessel Bio Kräutertee mit Zitronengras“, 20 Stk., „Matcha Sticks Grüner Tee“, 10 Stk., alle von enerBiO







Gut betucht

Ohne Handtücher geht nichts in der Küche – sei es zum Hände- oder zum Geschirrtrocknen. Sie dienen außerdem als Alternative zu Topflappen, helfen als Schürze aus oder sind zum Abdecken von Speisen gut. Und in Waffel-Piquée-Optik (l.) sind diese Universaltextilien richtig ansehnliche Schmuckstücke.

„Waffel-Piquée Handtücher“ von flink & sauber, 2 Stk.

NEUES VON DER APP



Jetzt registrieren und Vorteile sichern! Mit der ROSSMANN-App profitieren Sie von Coupons, Gewinnspielen und aktuellen Angeboten. Zudem finden Sie auf der Startseite Neuheiten, Trends und Ratgeber. Den Newsletter abonnieren Sie bequem per Klick. Besonders praktisch: Der digitale Kassenbon wird automatisch in der App gespeichert. So macht Einkaufen noch mehr Spaß! ●

Mehr Informationen erhalten Sie unter rossmann.de/app

SCHON GEWUSST?

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

Fotos: Getty Images (4); AdobeStock; PR

TRENDTURM

Angesagt! Innovative Produkte überraschen und bringen Spaß in die tägliche Beauty-Routine

ROTKÄPPCHEN
Die „Satin-Haube“ von FOR YOUR Beauty soll empfindliches Haar im Schlaf vor Haarbruch schützen, 1 Stk.



NICHT REINBEISSEN!
Als plüschiges Accessoire ziert der „ISANA Cinnamood Anhänger“ etwa ein Kosmetiktäschchen, 1 Stk.





FÜR WINTERHÄNDE
„ISANA Cinnamood Handcreme“ spendet Feuchtigkeit und duftet nach Zimt. 100 ml



GALAKTISCH
Das Eau de Toilette „Moonstone Magic“ von ISANA duftet zart nach Mandel und Jasmin, 40 ml



DOPPELT GUT
Ein Produkt für den doppelten Verwöhnmoment: „Ruby Berry 2in1 Duschschaum“ von ISANA ist Duschschaum und Bodylotion, 200 ml



ZAUBERHAFT
Mit Hyaluronsäure, Panthenol und Mondsteinextrakt: „Moonstone Magic XL Hydrogel Augenpads“ von ISANA, 2 Stk.



GOURMET-DUFT
Süße Feige trifft auf zarte Schokolade: Das „ISANA Bodyspray Feige & Schokolade“ hüllt die Haut in einen festlichen Duft. 200 ml





BETÖREND
Mit sinnlichem Duft leuchtet die „Duftkerze Feige & Schokolade“ von domol wie ein Vorbote der Festtage, 1 Stk.



LICHTSPIELE
Mit Hyaluron und Blaubeer-Extrakt für intensive Feuchtigkeit: „ISANA Swirl Gel-Cream Nordic Sky“, 50 g

Fotos: Getty Images; PR

LISTERINE®

Deine *schnellste* Gesundheitsroutine.

Nur 30 SEKUNDEN täglich spülen – für einen gesünderen Mund.*



*Bei 2x täglicher Anwendung.
Ausgenommen Advanced White: 2x 60 Sek.



PUNKTLANDUNG
In der Nähe von Kiefern und Birken sind sie im Herbst die Stars: Fliegenpilze

NATUR AUS DEM TAKT



RAUS MIT DIR
Bewegung im Freien unterstützt den Schlaf-Wach-Rhythmus, wenn die Tage kürzer werden

TEXT *Silvia Stammer*

Wie schön wäre es, wenn jetzt Sommer wäre, oder? Im Herbst sehnen wir uns nach Sonne und Wärme. Aber die verschiedenen Jahreszeiten sind wichtig für den Kreislauf von Pflanzen und Tieren – und sie geben unserem Leben einen Rhythmus. Was passiert, wenn er sich verändert



ABGEKÜHLT Liegt die Höchsttemperatur den ganzen Tag unter 0 °C, spricht man von einem Wintertag

Eine klamme Kälte umfängt einen morgens auf dem Weg zur Arbeit. Den ganzen Tag über wird es nicht richtig hell, ab vier Uhr nachmittags muss man schon die Lampen einschalten. Kein Wunder, dass der November bei einer YouGov-Umfrage zum unbeliebtesten Monat gekürt wurde, gefolgt von Januar und Februar. Was tröstlich ist: Dieses emotionale Tief ergibt Sinn. Denn wie könnten wir eine Schneedecke oder die Winterruhe schätzen, gäbe es nicht den Herbst als Übergang? Außerdem: Vorfreude ist die schönste Freude. Voller Hoffnung denken wir schon an den Frühling, an Narzissen und Krokusse. Blühen sie, steht schon bald wieder die wärmende Woge des Sommers vor der Tür, mit Badespaß und Urlaubszeit, bevor dann wieder Ruhe einkehrt. Wir haben also viele Gründe, unsere Jahreszeiten zu feiern *(siehe auch Seite 92)*. Doch die Abfolge von Frühling, Sommer, Herbst und Winter gerät aufgrund des Klimawandels zusehends aus dem Takt – und das hat Folgen.



INDIKATOR Braune Früchte, grünes Laub: So zeigt sich die Stieleiche vor dem Vollherbst

Von Vivaldi in Violinkonzerten gefeiert

Wer in Deutschland wohnt, erlebt die Veränderungen in den zwölf Monaten des Jahres intensiver als Menschen anderswo auf der Erde. In den Tropen, zwischen den Wendekreisen, etwa in Brasilien, unterscheidet man lediglich zwischen Regen- und Trockenperioden. In den Subtropen wie in Südafrikas Kap-Region sind die Jahreszeiten nur schwach ausgeprägt. In den Polarregionen gibt es lange Winter und – ganz plötzlich, nahezu ohne Übergang – kurze



AUFGEBLÜHT Neubeginn, Aufbruch, Veränderung: Der Frühling ist die Jahreszeit, in der alles möglich scheint

Sommer. Deutschland liegt zwischen 47 und 55 Grad nördlicher Breite und ist damit geografisch gesehen mitten im Zentrum, was eine klare Abfolge der vier Jahreszeiten betrifft. Antonio Vivaldi feierte mit seinen Violinkonzerten „Die vier Jahreszeiten" diesen Kreislauf des Lebens. An der Komposition arbeitete er übrigens von 1718 bis 1723, veröffentlicht wurde sie 1725. Ob er dabei den Sommer oder den Winter lieber mochte, ist nicht überliefert.

Die Natur folgt dieser Partitur. Ab dem Frühjahr hat die Sonne mehr Kraft, sie steht höher und scheint länger als im Winter. Die Fotosynthese der Pflanzen wird angeregt: Aus dem Wasser des Bodens und dem Kohlendioxid aus der Luft entsteht Zucker und damit Energie – Sauerstoff wird abgegeben. Doch dass „Im Märzen der Bauer" ackert, wie es im gleichnamigen Volkslied von 1905 aus Mähren im heutigen Tschechien hieß, stimmt so nicht mehr. Das bestätigt auch die Ökoklimatologin Prof. Annette Menzel von der TUM *(siehe Interview auf Seite 22)*. Der Vorfrühling, den Meteorologen unter anderem am Blühbeginn des Huflattichs messen, startete 2025 laut Deutschem Wetterdienst 12,2 Tage früher, als es das lineare Mittel etwa für 1960 auswies. Auch die Vegetationsperiode – blühen, wachsen, Früchte tragen – hat sich durch den Klimawandel in unseren Breiten deutlich verlängert: Sie dauert laut Umweltbundesamt inzwischen 248 Tage (Stand 2024) – und damit im Mittel 26 Tage länger als 1961. Die Stieleiche, Indikator des Herbstbeginns, wirft 7,3 Tage später ihre Blätter ab als noch in den Sechzigerjahren. ▸



FRÜH DRAN Der Huflattich mit seinen gelben Blüten ist ebenfalls eine sogenannte Zeigerpflanze



SONNENSCHUTZ Wir lieben den Sommer – doch durch Hitzewellen erreicht die Freude immer öfter ihre Grenzen

Der Wandel bringt ein System durcheinander

Auf den ersten Blick klingt das nicht schlecht: Im Alten Land bei Hamburg lassen sich wegen der milden Winter und warmen Sommer heute sogar Aprikosen und Pfirsiche anbauen. Vogelarten wie Amsel, Blaumeise und Grünling haben besonders viel Nachwuchs, können sogenannte Zweit- oder sogar Drittbruten großziehen. Vom frühen frischen Grün profitieren auch Rehe, Hasen oder Feldhasen. Und Bestäuber wie Hummeln sind an Weiden und Obstbäumen schon frühzeitig bei der Arbeit.

Bei genauem Hinsehen fallen jedoch auch Probleme ins Auge: Heringe laichen ebenfalls früher, doch ihr Nachwuchs findet noch nichts zu fressen. Vom Plankton, das die Larven brauchen, gibt es noch nicht genug. Entsprechende Untersuchungen in der Nordsee, aber auch bei Pazifischen Heringen vor Alaska und British Columbia belegen dieses Phänomen, das die Wissenschaft als „Mismatch“ bezeichnet. Diese Verschiebung von Angebot und Nachfrage betrifft auch Zugvögel wie den Trauerschnäpper, die nach ihrer inneren Uhr zurück aus der Sahara in ihre Brutgebiete fliegen – wo aber die Raupen, mit denen der Nachwuchs gefüttert werden soll, längst geschlüpft sind. Andere Arten wie Kraniche überwintern in Deutschland, Störche fliegen nur noch bis Spanien oder Frankreich statt nach Nordafrika. Auffällig ist zudem, dass Insekten wie die Gottesanbeterin *(Mantis religiosa)* längst nicht mehr nur im Süden Deutschlands zu finden ist. Diese wärmeliebende Fangschrecke wurde laut NABU in diesem Sommer mehr als



JÄGERIN Ihre Fangbeine in Ruhestellung gaben der Gottesanbeterin ihren Namen

15.000-mal gesichtet – unter anderem entlang des Rheins sowie in Thüringen bis zur Lausitz und Berlin.

Und der Mensch? Uns bringen Hitzewellen wie die in diesem Sommer mehr Stress und schlaflose Nächte. Kleine Kinder und Hochbetagte können sogar in Lebensgefahr geraten. Da sich die Temperaturen nicht kurzfristig senken lassen, wird vor allem diskutiert, wie wir uns mit den neuen Verhältnissen arrangieren können. Zwar gibt es auf Bundesebene bereits ein Klimaanpassungsgesetz, doch für dessen Umsetzung sind die Kommunen zuständig – und denen fehlt für Hitzepläne oder Klimaanlagen im großen Stil oft das Geld. Einig ist man sich, was nötige Maßnahmen betrifft: Städtische „Hitzeinseln“ sollen durch Entsiegelung sowie mehr Grünflächen heruntergekühlt, der Schutz für Arbeitnehmer erhöht und vor allem vulnerable Gruppen wie Patienten in Krankenhäusern oder Bewohner von Pflegeheimen besser geschützt werden.

Der Rhythmus der vier Jahreszeiten in unseren Breitengraden sorgt seit Langem für



WÄRME und ein ausreichendes Futterangebot lassen Kraniche in Deutschland überwintern

biologische Vielfalt und bestimmt in vielen Regionen unser kulturelles Verständnis. Mit Blick auf Vivaldi ließe es sich vielleicht so ausdrücken: Die Misstöne, die der Klimawandel verursacht, können wir nicht kurzfristig verbannen. Es liegt aber an uns, die Partitur dauerhaft so mitzugestalten, dass das Konzert vielstimmig und harmonisch bleibt. ▸



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

„Aktiv den Blick für Veränderungen schärfen“

Ökoklimatologin Prof. Dr. Annette Menzel von der TUM (Technische Universität München) über Hitzewellen und Bauernregeln in Zeiten des Klimawandels



VOR DEM ZUGSPITZPLATT Annette Menzel auf der Terrasse der Umweltforschungsstation Schneefernerhaus

Im November denkt kaum noch jemand im Alltag an die Hitzewellen von 2026. Ist diese Vergesslichkeit ein Problem im Umgang mit dem Klimawandel?

Prof. Dr. Annette Menzel: Die meisten Menschen erinnern sich nur begrenzt an vergangene Witterung und können langfristige Veränderungen wie den Klimawandel schlecht „messen“. Deshalb sind verlässliche Daten und Messreihen wichtig. Sie helfen, historische oder seltene Extreme wie außergewöhnliche Hitze oder Dürren richtig einzuordnen und zu verstehen, wie stark sich unser Klima langfristig verändert hat. Leider kann diese Vergesslichkeit Folgen haben: Wenn frühere Extremereignisse aus dem Gedächtnis verschwinden, sinkt oft auch die Bereitschaft, in Schutzmaßnahmen etwa gegen Hitze oder Hochwasser zu investieren. Hinzu kommt das sogenannte Lukretius-Problem: Viele Menschen können sich Extremereignisse außerhalb ihrer bisherigen Erfahrung nicht vorstellen und halten sie so lange für unmöglich, bis sie tatsächlich eintreten. Gerade im Klimawandel kann das zu einer gefährlichen Unterschätzung zukünftiger Risiken führen. Wer seinen Blick für Veränderungen in der Natur schärfen möchte, kann selbst aktiv werden, etwa in Bürgerforschungsprojekten zu Jahreszeiten in der Natur. Hier kann man den Klimawandel unmittelbar vor der eigenen Haustür beobachten und so Veränderungen bewusster wahrnehmen.

Womit müssen wir bis 2050 rechnen, was die Häufigkeit von Hitzesommern oder Starkregenereignissen betrifft?

Hitzewellen und Tage mit gesundheitsgefährdender Hitze werden sich bis 2050 annähernd verdoppeln, Spitzenwerte könnten

dann auch 44 °C und mehr erreichen. Hitzewellen und Dürren können sich gegenseitig verstärken, was Risiken für die menschliche Gesundheit, Wasserressourcen, Landwirtschaft und Ökosysteme mit sich bringt. Auch Starkregenereignisse werden häufiger und heftiger: Mit Sturzfluten muss eigentlich überall gerechnet werden.

„Im Märzen der Bauer …“: Gelten Kinderlieder wie dieses und die herkömmlichen Bauernregeln heute noch?

Höhere Temperaturen verschieben Ereignisse oder sogenannte Lostage aus Bauernregeln nach vorne: So treten die Kaltlufteinbrüche Mitte Mai („Eisheiligen“) etwas früher auf – die Pflanzen blühen und treiben jedoch zwei bis drei Wochen früher aus. So heißt es besser „Alles Grün macht der April“, nicht mehr der Mai. Die Gefahr von Spätfrösten kann dadurch zunehmen. Bauernregeln dagegen, die an Wetterlagen oder meteorologische Zusammenhänge geknüpft sind, können ihre Gültigkeit behalten, wie etwa „Wenn die Schwalben niedrig fliegen, wird es Regen geben“.

Was kann jeder Einzelne von uns in dieser Situation tun?

Die Menschen müssen nachvollziehen können, warum Veränderungen erforderlich sind und dann bereit sein, ihr Verhalten, zum Beispiel bei der Mobilität, anzupassen. Gleichzeitig muss die Politik dafür sorgen, dass die Transformation sozial ausgewogen gelingt. Nicht jeder kann sich ohne Weiteres eine Fotovoltaikanlage oder ein Elektroauto leisten oder Gebäude renovieren. Deshalb sind Förderprogramme nötig, eine funktionierende Infrastruktur sowie klare politische Rahmenbedingungen. Menschen müssen mitgenommen und unterstützt werden, sich an den Klimawandel anzupassen und zum Klimaschutz beizutragen. Nur so kann der Wandel gelingen.

Wo verbringen Sie Ihren Urlaub?

Meinen Urlaub verbringe ich schon seit sehr vielen Jahren an der Nordseeküste – weiter Sandstrand, Fahrradfahren und den Kopf durchpusten lassen. Die Bahn oder ein Elektroauto bringt einen da emissionssparend hin. Bei meiner Forschung bin ich dagegen oft in den bayerischen Alpen unterwegs. ●

Fotos: AdobeStock (3); Getty Images (5); plainpicture; TUM/Astrid Eckert

Tesori d'Oriente

WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE

BYZANTIUM



Entdecke magische Verwöhnmomente mit Tesori d´Oriente Byzantium.

Inspiriert von der legendären Stadt Byzanz entführen Dich Cremedusche, Deo, Seife und Bad in eine Welt voller orientalischer Sinnlichkeit und kostbarer Düfte. Auch ideal als Geschenk für Deine Lieben.

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



FRÖHLICHE AUSSICHTEN

Wer lässt sich denn von Regen und Kälte die Stimmung verhageln? Kreativ, aktiv und auch gemütlich trotzen wir dem Schmuddelwetter

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

WEIHNACHTSBASTELEI

1. CRUNCHY „Gebrannte Mandeln“ von GENUSS PLUS mit feiner Honig-Zimt-Note*¹, 125 g **2.** EDEL „Isolierkanne“, aus der IDEENWELT, 1 Stk.*² **3.** SCHNELL VERPACKT „Papiertüten“ im Weihnachtsdesign, aus der DEKOWELT, 12er-Set, unterschiedliche Designs **4.** FESTLICH „Deko-Kugeln“, aus der DEKOWELT, 10er-Set **5.** FÜR BASTLER „Adventskalender-Klammern“ und „Deko-Klammern“, aus der DEKOWELT, verschiedene Ausführungen, je 24 Stk. **6.** ROSA ZEITEN „Tasse“*², aus der IDEENWELT, mikrowellen- und spülmaschinengeeignet, 1 Stk. **7.** GEMÜTLICH Früchtetee „Winterpunsch“ mit Aprikose-Mandel-Geschmack*¹, von King’s Crown, 20 Beutel **8.** SCHMUCK „Deko-Streu“ mit Klebepunkt, aus der DEKOWELT, 9er-Set **9.** SELBSTKLEBEND „Deko-Sticker“ mit den Zahlen 1 bis 24, aus der DEKOWELT ▶

*¹ limitierte Edition *² im Aktionszeitraum November erhältlich, solange der Vorrat reicht





REGEN, NA UND?

1. REFLEKTIEREND „Fahrradhelm-Überzug“*¹, aus der IDEENWELT **2.** EINHEITSGRÖSSE „Regencape“, 1 Stk. **3.** EXTRA FRISCH mit Minzgeschmack: „Zahnpflege-Kaugummi“, von prokudent, 46 Dragees **4.** GUTER SOUND „In-ear-Bluetooth-Kopfhörer“, aus der IDEENWELT, 1 Paar **5.** HEISSGETRÄNK „Isolierflasche“*¹,*², aus der IDEENWELT **6.** BEWÄHRTES TRIO „Fenchel-Anis-Kümmel Bio-Kräutertee“, von enerBiO, 50 Beutel à 2 g **7.** TROCKEN „Automatikschirm“*¹,*², aus der IDEENWELT, Spannweite ca. 95 cm, 1 Stk. **8.** UNISEX „Regenmantel“, in zwei Größen erhältlich: S/M und L/XL, 1 Stk. **9.** PRAKTISCH „Rucksack-Überzug“*¹ mit reflektierenden Elementen, aus der IDEENWELT, 1 Stk. **10.** RUTSCHFESTE SOHLE „Regen-Überziehschuhe“*¹, aus der IDEENWELT, für verschiedene Schuhmodelle, Gr. 36 bis 39 oder 40 bis 43, 1 Paar ▶

*¹ im Aktionszeitraum November erhältlich, solange der Vorrat reicht *² in verschiedenen Ausführungen erhältlich

ISANA

Intensive Feuchtigkeit,
die deine Kopfhaut verwöhnt.

150 ml
2,99 €
(19,93 €/1L)



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

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



KOMFORTZONE

1. ZWEIFACH „Dinkel Doppelkekse Kakaocreme“, von enerBiO, 330 g **2.** HAUTSYMPATHISCH „alouette Kosmetiktücher“*¹, 3-lagig, 60 Tücher **3.** INTENSIVE FEUCHTIGKEIT spendet „ISANA Bodycreme Warm Vanilla“*², 500 ml **4.** FEINE RIPPENSTRUKTUR „Pyjama“*³ aus der IDEENWELT, für Damen, in den Größen M, L oder XL, 2er-Set **5.** WAKE-UP-EFFEKT „ISANA Augenpads Hydrogel“*⁴, 2 Stk. **6.** ABENDROUTINE „ISANA Tuchmaske Dream Cloud“*⁴, 1 Stk. **7.** KUSCHELIG „Norweger-Socken mit Wolle“, aus der IDEENWELT*³, Größen 35/38 oder 39/42, 1 Paar **8.** KNACKIG „Gourmet Nuss-Mix, gesalzen“, von GENUSS PLUS, 125 g **9.** 85% KAKAOANTEIL*⁵ „RAW Chocolate“ mit Dattelsüße, von enerBiO, 65 g **10.** WÄRMEND „enerBiO Gewürztee Chai Schoko“, 20 Beutel à 2 g **11.** BLÄTTER UND STREIFEN „Standard Tasse“*³ in hübschem Design, aus der IDEENWELT

*¹ in verschiedenen Ausführungen erhältlich *² limitierte Edition *³ im Aktionszeitraum November erhältlich, solange der Vorrat reicht
*⁴ nur für den einmaligen Gebrauch. Nicht für Kinder geeignet *⁵ Kakao: 85 % mindestens im Schokoladenanteil

Fotos: plainpicture; Brita Sönnichsen (3)

Augenblicke.

Mit einem Fotokalender werden Familienmomente
zu einem liebevollen Begleiter für jeden Tag.



cewe

cewe.rossmann-fotowelt.de



MEHRSTIMMIG
In New York
(v. l.): Düzen,
Tuğba, Tezcan,
Tülin und Tuna
Tekkal

Ein starkes Quintett im Einsatz für Menschlichkeit, Werte und Bildung

INTERVIEW *Silvia Stammer*

Die Schwestern Düzen, Tuğba, Tezcan, Tülin und Tuna Tekkal engagieren sich mit ihrem Verein HÁWAR.help und ihrer Organisation GermanDream in Deutschland, aber auch im Nahen und Mittleren Osten. Über ihre Beweggründe und Erfahrungen haben sie ein Buch geschrieben. Ein Gespräch über Zusammenhalt, Spitznamen und das Leben zwischen den Kulturen

HÁWAR“ ruft man im Kurdischen, wenn man Hilfe braucht. HÁWAR.help – so heißt eine Menschenrechtsorganisation, die sich für Frauenrechte, Aufklärung und Minderheitenschutz einsetzt sowie Bildungs- und Entwicklungsprogramme im Irak, in Syrien und Deutschland umsetzt. Hinzu kommt ein Patenschaftsprogramm für politische Gefangene im Iran. Gegründet wurde sie von fünf Schwestern aus Hannover, nachdem eine von ihnen – die Journalistin Düzen Tekkal – 2014 einen Film über den Genozid an den Jesiden im Nordirak gedreht hatte. In ihrem Buch „Wut und Wärme“ blicken Düzen, Tuğba, Tezcan, Tülin und Tuna, die selbst der jesidischen Glaubensgemeinschaft angehören, auf zehn Jahre Menschenrechtsarbeit zurück und auf die Aktivitäten ihrer Bildungsorganisation GermanDream, die sie 2019 aus der Taufe gehoben haben. Zum Interview sind sie aus Köln, Berlin und Kreta zugeschaltet.



GEMEINSAM
Die fünf Schwestern 2023 während eines Besuchs bei ihren Projekten für Binnenvertriebene im Camp Qadia im Irak

Düzen, Ihr Film über den Genozid an den Jesiden hat viele Menschen aufgerüttelt. Wie ist die Situation der jesidischen Gemeinschaft heute?

Düzen: Auch zwölf Jahre nach dem Völkermord sind die Folgen allgegenwärtig. Viele Jesiden leben noch immer in Flüchtlingscamps oder in der Diaspora. Diejenigen, die in ihre Heimat im Nordirak und in Nordsyrien zurückkehren möchten, haben Angst um ihre Sicherheit und die Zukunft ihrer Kinder. Es fehlt an Stabilität, Schutz und Perspektiven. Wenn Hoffnung verloren geht, wird auch das Weitermachen schwer. Besonders schmerzlich ist, dass die Zukunft einer der ältesten Religionsgemeinschaften der Welt weiterhin unsicher bleibt.

Tezcan, Sie setzen sich mit GermanDream für Demokratie und Menschenrechte ein. Was bedeutet das konkret?

Tezcan: GermanDream ist aus der Überzeugung entstanden, dass Werte nicht nur auf dem Papier existieren dürfen. Freiheit, Demokratie und Menschenrechte müssen sich im Alltag beweisen. Wir sind in Deutschland geboren und aufgewachsen und wissen, welche Chancen dieses Land bietet. Gleichzeitig kennen wir die andere Seite – also was passiert, wenn Freiheit und Rechtsstaatlichkeit nicht mehr für alle gelten. Deshalb schaffen wir mit GermanDream Räume für Begegnung – jetzt auch mit Unterstützung von ROSSMANN. Es geht nicht darum, dass alle dieselbe Meinung haben, sondern dass wir uns auf gemeinsame Werte verständigen können. Inzwischen organisieren wir an jedem Schultag in Deutschland gleich mehrere unserer Wertedialoge, in deren Verlauf Schüler über Demokratie, Antisemitismus, Rassismus, Gleichberechtigung, Klima oder gesellschaftlichen Zusammenhalt diskutieren.

Weltweit gibt es rund 1,2 Millionen Jesiden. Etwa 200.000 leben inzwischen in Deutschland. Damit ist Deutschland die größte Diaspora-Gemeinschaft außerhalb der Herkunftsregion

Tuğba, Sie schreiben, die Kombination aus Anpassungsfähigkeit und Mut zur Rebellion sei Ihre Superkraft. Warum?

Tuğba: Viele Frauen kennen diesen Spagat. Schon als Mädchen lernen die ▸



Tuna

Die Mutter von zwei Töchtern ist zuständig für Personalwesen und Netzwerkarbeit von HÁWAR.help. Der Fokus der 46-Jährigen liegt auf Empowerment, Dialog und einer gelebten Erinnerungskultur.

Tülin

Die DJane und Entertainerin und Mitgründerin von GermanDream ist langjährige Wertebotschafterin der Organisation. In klassischen und in sozialen Medien vereint die 34-Jährige Kultur, Comedy und Musik mit gesellschaftlichem Engagement.

Düzen

Die Journalistin, Menschenrechtsaktivistin und Mitgründerin der Hilfsorganisation HÁWAR.help setzt sich international für die Rechte von Minderheiten und Überlebenden von Gewalt ein. Mit GermanDream engagiert sich die 48-Jährige für Demokratie, Menschenrechte und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Tuğba

Als Profifußballerin war die heute 41-Jährige unter anderem für den Hamburger SV und den 1. FC Köln im Einsatz. Aus der Erfahrung im Leistungssport gründete sie 2016 SCORING GIRLS*, ein kostenloses Bildungs- und Empowerment-Projekt für Mädchen von acht bis 18 Jahren.

Tezcan

Die gelernte Immobilienkauffrau ist heute Geschäftsführerin der gemeinnützigen Bildungsinitiative GermanDream. Die 38-Jährige hat zwei Kinder. Ihre Stärken liegen in Strategie und Organisation.

meisten von uns, sich anzupassen, Erwartungen zu erfüllen, möglichst nicht anzuecken. Gleichzeitig entsteht echter Fortschritt häufig genau dann, wenn man den Mut hat, diese Erwartungen infrage zu stellen. Für mich war der Fußball eine wichtige Schule. Dort habe ich gelernt, Verantwortung zu übernehmen, Niederlagen auszuhalten und weiterzumachen, auch wenn andere wenig Vertrauen in mich setzten. Anpassungsfähigkeit und Mut schließen sich nicht aus. Im Gegenteil: Die Fähigkeit, sich in unterschiedlichen Situationen zu bewegen, ohne die eigenen Überzeugungen aufzugeben, hilft mir bis heute in der Menschenrechtsarbeit, im Umgang mit jungen Frauen und in der Öffentlichkeit.

Tuna, Sie werden im Buch von Ihren Schwestern als „emotionale Feuerwehr, Rettungssanitäterin und Social Butterfly“ beschrieben. Woher kommt diese Rolle?

Tuna: Ich habe mir diese Rolle nicht ausgesucht, sie ist eher aus meinem Leben heraus entstanden. Wir sind elf Geschwister *(vier Jungen, sieben Mädchen, Anm. der Red.)*. In einer so großen Familie lernt man sehr früh, Stimmungen wahrzunehmen und Verantwortung zu übernehmen. Gemeinschaft war bei uns nicht irgendein Begriff, sondern Alltag. Ich war oft diejenige, die vermittelt hat, die Menschen zusammenbrachte und darauf achtete, dass niemand für sich bleibt. Ich liebe es, Netzwerke zu knüpfen und Räume zu schaffen, in denen Vertrauen entstehen kann.

Tülin, Sie sagen: „Verwandtschaft ist Schicksal, Schwesternschaft ist eine Entscheidung.“ Wie meinen Sie das?

Tülin: Gerade als jüngste Schwester habe ich früh gelernt, dass man sich seinen Platz erarbeiten muss. Ich bin in einer Familie mit starken Persönlichkeiten aufgewachsen, natürlich war das manchmal herausfordernd. Gleichzeitig hatte ich immer das Gefühl, nicht allein zu sein. Schwesternschaft bedeutet für mich, sich immer wieder füreinander zu entscheiden, auch wenn man unterschiedlicher Ansicht ist. Heute sehe ich Schwesternschaft längst nicht mehr nur familiär. Sie beschreibt auch die Verbundenheit mit anderen.

Düzen, welche Rolle spielt das Jesidentum in Ihrem Leben, und wo setzen Sie sich von traditionellen Erwartungen ab?

Düzen: Meine Identität lässt sich nicht auf eine einzige Zugehörigkeit reduzieren. Ich bin Jesidin, aber ebenso Deutsche, Europäerin und Frau. Zeit meines Lebens musste ich für Selbstbestimmung kämpfen, in ganz unterschiedlichen Rollen. Wir Schwestern haben die Vorstellungen anderer darüber, wie unser Leben

„Wut & Wärme – Wie wir mit Schwesternschaft Deutschland verändern“ schrieben die fünf Tekkal-Schwestern gemeinsam mit Autorin Verena Carl. 200 S., Brandstätter Verlag, 25 Euro





ZWEI, DIE‘S EINFACH MACHEN.

Die praktischen Alltagshelden für ein sauberes Zuhause

*ausgenommen Zugband, Farb- und Zusatzstoffe

swirl®

Wer swirlt®, hat‘s leichter.

*Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe

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

zu verlaufen habe, die Rollen, die für uns vorgesehen waren, nie einfach übernommen. Gleichzeitig haben wir unsere Wurzeln nie außer Acht gelassen. Es ging immer darum, die eigene Herkunft als Kraftquelle zu verstehen und darauf etwas Neues aufzubauen. Deutschsein hat viele Gesichter. Es ist keine Frage der Herkunft, sondern der Haltung. HÁWAR.help haben wir auf der Asche des Völkermords an den Jesiden gegründet. Aber unsere Arbeit ist universalistisch. Alle Menschen haben ein Leben in Frieden, Freiheit von Unterdrückung und Sicherheit verdient.

Tezcan, Ihr Spitzname lautet „Deutsche Eiche“. Woher kommt der?

Tezcan: Den haben mir meine Schwestern gegeben, wahrscheinlich, weil ich oft diejenige bin, die standhaft bleibt, wenn es turbulent wird. Mit einer Eiche verbinde ich Verwurzelung, Beständigkeit und Verlässlichkeit. Das sind Eigenschaften, die ich wichtig finde, gerade wenn man eine Organisation aufbaut. Emotionen, Ideale und Engagement sind wichtig, aber sie brauchen Strukturen. Bei GermanDream und HÁWAR.help geht es auch darum, Projekte langfristig tragfähig zu machen, Förderpartner zu gewinnen und konkrete Hilfe zu organisieren. Bei GermanDream setzen wir uns für das demokratische Miteinander und die Vielfalt



Mit dem Projekt SCORING GIRLS* eröffnet Tuğba Mädchen von acht bis 18 Jahren in Deutschland und im Irak (Foto) die Möglichkeit, über Fußball ihre Stärken auszuloten

in der Gesellschaft ein. Beides Felder, die derzeit so sehr unter Druck stehen. Demokratie ist auch ein Ökosystem, das wir erhalten müssen, für Frieden und Sicherheit und weil so viele andere Bereiche davon abhängen, etwa die Wirtschaft. Aber wer ist bereit, dafür Geld auszugeben und Initiativen wie die unsere zu unterstützen? Da wünschen wir uns mehr Engagement und Verantwortungsbereitschaft. ▸



Tuğba, Sie haben für das Präsidentenamt des 1. FC Köln kandidiert und dabei massive Anfeindungen erlebt. Was müsste sich strukturell beim Fußball bzw. in Organisationen ändern?

Tuğba: Meine persönlichen Verletzungen sind längst verheilt. Was geblieben ist, sind die Fragen, die diese Zeit aufgeworfen hat. Frauen, die Verantwortung übernehmen wollen, werden häufig anders bewertet als Männer. Sie werden kritischer betrachtet, stärker hinterfragt und oft auch persönlich angegriffen. Das gilt im Fußball genauso wie in Politik, Wirtschaft oder für Führungspositionen in anderen Bereichen. In meinem Fall kamen rassistische und sexistische Angriffe hinzu. Deshalb sollten wir weniger über Personalfragen diskutieren, sondern mehr darüber, unter welchen Bedingungen Menschen überhaupt Verantwortung übernehmen können. Vielfalt kommt nicht von selbst. Sie entsteht durch Strukturen, die Chancengleichheit ermöglichen.

Tuna, Sie sprechen vom „Wärmezirkel", den Sie und Familienmitglieder immer wieder um sich aufbauen würden. Wo könnte unsere Gesellschaft solche Orte brauchen?

Tuna: Überall dort, wo Menschen sich allein, überfordert oder nicht gesehen fühlen. Es gibt viele solcher Orte. In Familien, in Schulen, in Unternehmen, in der Nachbarschaft und auch in den sozialen Medien. Für mich beginnt ein Wärmezirkel mit etwas ganz Einfachem: Menschen wirklich zuzuhören, Interesse zu zeigen, füreinander da zu sein, ohne zu bewerten oder eine Lösung parat zu haben. Ich glaube außerdem, dass Wärme Mut braucht. Mut, den ersten Schritt zu machen, jemanden anzusprechen, Hilfe anzubieten oder selbst Hilfe anzunehmen.



Für ihr Engagement im Breitensport bekam Tuğba Tekkal 2024 von Bundespräsident Steinmeier (hinten Mitte) das Bundesverdienstkreuz verliehen

Tülin, wie viel Humor vertragen die ernsten Themen, mit denen Sie sich beschäftigen?

Tülin: Sehr viel, wenn er aus der richtigen Haltung heraus entsteht. Humor ist für viele Menschen, die Krieg, Flucht oder Gewalt erlebt haben, nichts Oberflächliches, sondern eine Überlebensstrategie. Auch in unserer Familie wurde viel gelacht – nicht, weil das Leid klein gewesen wäre, sondern weil Lachen geholfen hat, Kraft zu finden. Wenn jemand über ein Video oder einen DJ-Auftritt auf Frauenrechte, Menschenrechte oder das Schicksal der Jesiden aufmerksam wird, dann ist schon viel gewonnen. Wichtig ist die Balance: Man darf niemals über das Leid lachen, aber man darf trotz des Leids lachen. Das ist für mich Hoffnung und auch eine Form des Widerstands gegen all das, was Menschen entmutigen soll. ●

Fotos: covered agency (3); PR; C. Werner





Keine Motten im Haus!

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

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

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

Aeroxon Insect Control GmbH
Bahnhofstraße 35 | 71332 Waiblingen

FAVORIT

Jeden Monat stellen wir ein Team-Mitglied von ROSSMANN samt Lieblingsprodukt vor. Diesmal: Sönke Brockwitz, 39, Distributionsmanager



DAS WIR ZÄHLT

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

Wie sieht Ihre Aufgabe bei ROSSMANN konkret aus?

Sönke Brockwitz: Als Distributionsmanager in der NHWL – der Nichthandelswarenlogistik – sorge ich gemeinsam mit vielen Kolleginnen und Kollegen dafür, dass die richtigen Dinge zur richtigen Zeit in den richtigen Filialen ankommen. Dazu gehören Planung und Steuerung von Lieferketten, die Abstimmung mit verschiedenen Bereichen sowie die Organisation besonderer Aktionen und Projekte.

In Ihrer Freizeit trainieren Sie für den Ironman. Worauf freuen Sie sich besonders, und welches ist Ihre Lieblingsdisziplin?

Am meisten freue ich mich aufs Laufen. Das ist tendenziell meine stärkste Disziplin und dort kann ich im Wettkampf oft noch einige Plätze gutmachen.

Wie bekommen Sie den beruflichen Alltag und die sportlichen Anforderungen unter einen Hut?



MILD IM GESCHMACK „Rote Bete Saft“, von enerBiO, 500 ml

Disziplin und eine gute Planung helfen dabei sehr. Sport ist für mich aber nicht nur Training, sondern auch ein Ausgleich zu einem oft anspruchsvollen und manchmal hektischen Arbeitsalltag. Viele meiner sportlichen Ziele plane ich im Spätsommer für die kommende Saison. Dadurch kann ich mein Training über den Winter strukturiert aufbauen.

Was macht ein Triathlet bei Eis und Schnee, wenn andere gemütlich auf der Couch liegen?

Dann trainiere ich häufig im Fitnessstudio, fahre zu Hause Rad auf einem Rollentrainer, und fürs Schwimmen gibt es Hallenbäder. Bei guter Planung bleibt genug Zeit für Pausen, einen Cappuccino und ein Stück Kuchen.

Welches ROSSMANN-Produkt mögen Sie während der Trainingsphasen besonders?

Da gibt es einige. Wenn ich mich aber für eines entscheiden müsste, wäre es der „Rote Bete Saft“ von enerBiO. Viele Athleten trinken ihn bei der Wettkampfvorbereitung. ●

Fotos: Leon Budde; PR

Bübchen®



ÖKO-TEST
Bübchen Baby Bad
sehr gut
Ausgabe 04/2026



ÖKO-TEST
Bübchen Shampoo & Duschgel Pikachu 2in1
sehr gut
Ausgabe 10/2025



ÖKO-TEST
Bübchen Baby Wundschutz Creme
sehr gut
Ausgabe 06/2026

©2026 POKÉMON / NINTENDO / CREATURES / GAME FREAK.

Superstark im Test. Supersanft zur Haut.

Mit Öko-Test „sehr gut“ ausgezeichnete Produkte für Babys und Kids.

VORFREUDE!

Türchen für Türchen steuern wir aufs Fest zu

Advent ohne Kalender? Unvorstellbar. Hier kommen unsere Favoriten von ROSSMANN – mit und ohne Kalorien oder zum Selbstgestalten



Schokoladenglück

Sechs von zehn Deutschen planen, sich einen Adventskalender zuzulegen (YouGov-Umfrage, 10/2025), besonders beliebt sind Schokokalender. Wie wäre es mit der enerBiO-Ausgabe? Hinter Nussknacker und Co. verstecken sich 24 Stücke aus Bio-Vollmilchschokolade. Auf der Rückseite gibt es drei süße Anhänger zum Ausschneiden.

„enerBiO Adventskalender Schoko“, 75 g





Süßer der Glow …

Der „ISANA Adventskalender“ bietet mehr als nur Pflege – er ist ein täglicher Begleiter für den perfekten Wohlfühlmoment. Hinter jedem Türchen wartet eine neue Überraschung aus der Welt der Pflege oder ein liebevoll ausgewähltes Accessoire. Vom Scrunchie bis zur Bodylotion, von der „Vanilla Crush Lippenpflege“ bis zur „Cherry Kiss Tuchmaske“ – da kommt schon vor Weihnachten Verwöhnstimmung auf. Und am 24. Dezember strahlen wir mit wunderbarem Glow.

„ISANA Adventskalender 2026“*

Einfach wohlfühlen

Hier ist für jeden etwas dabei: Hinter den 24 Türchen warten Highlights der beliebten ROSSMANN-Marken: Pflegeprodukte von ISANA, Riegel von GENUSS PLUS, Produkte von FOR YOUR Beauty und FUSSWOHL, eine Duftkerze von domol, eine Ampulle von Alterra und vieles mehr. Die hochwertige Kalender-Box in ansprechendem Design lässt sich nach der Adventszeit wunderbar als dekorative Aufbewahrungs- oder Geschenkbox weiterverwenden.

„ROSSMANN Self Care Adventskalender 2026“. Nur online erhältlich



*ISANA Haarspange, ISANA Nagelsticker, ISANA Handwärmer: Nicht geeignet für Kinder unter drei Jahren! Der Handwärmer kann sehr heiß werden – Verbrennungsgefahr

Zum Anbeißen

Fruchtgummis mit Glühwein-, Zimt- und Fruchtgeschmack, Cranberries, umhüllt von zweierlei Schokolade mit Orangengeschmack: Läuft Ihnen da auch schon das Wasser im Mund zusammen? Der „enerBiO & friends Kalender“ enthält 24 Bio-Überraschungen für die leckerste Zeit des Jahres. In der hochwertigen Geschenkschachtel stecken 17 Köstlichkeiten von enerBiO und sieben Artikel befreundeter Bio-Marken wie Naturally Pam oder Coconilla.

„enerBiO & friends Adventskalender 2026“, 742,5 g





DIY mit Pfiff

Produkte zum Verwöhnen, von Pflege bis Accessoires: Hier ist für jeden selbst gebastelten Kalender etwas dabei. Wie wäre es mit einer Haarschleife von FOR YOUR Beauty oder einem Hair- und Bodyspray von ISANA? Die 17 Artikel sind alle so gestaltet, dass sie mühelos in einen solchen Kalender passen. So können Sie dem Beschenkten – oder sich selbst – eine Freude machen. Sweet!

„ISANA DIY Kalender 2026“

„Bescherung hinter jedem Türchen“: Unter diesem Motto verstecken sich über eine Million Gratisartikel im App-Adventskalender 2026! Täglich in der ROSSMANN-App teilnehmen und die Chance erhalten auf Gratiscoupons, Sachpreise, Produktpakete oder Reisen!*



**Veranstalter des Gewinnspiels ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel. Die Teilnahme an den 24 Tagesgewinnspielen ist ab dem 01.12.2026 ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Jedes Türchen ist für den jeweiligen Tag gültig, Türchen 1 z. B. vom 01.12.2026, 0:00 Uhr bis 01.12.2026, 23:59 Uhr. Teilnahmeschluss für das letzte Türchen ist der 24.12.2026, 23:59 Uhr. Mitarbeiter der Dirk Rossmann GmbH und weiterer Unternehmen der Rossmann-Gruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der ROSSMANN-App und die vollständige Registrierung sowie die Bestätigung der Aktionsteilnahme in der ROSSMANN-App unter „Weitere Aktionen & Gewinne“. Die Gewinner werden gelost. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen; der Gewinn ist nicht übertragbar. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzinformationen finden Sie unter rossmann.de/online-adventskalender oder in der ROSSMANN-App.*

Fotos: AdobeStock (2); PR



Nr. 1 Marke
in Deutschland*

Für deinen strahlenden Auftritt

Mit Biotin als Beitrag für den Erhalt normaler Haut und normaler Haare.









Besuchen Sie die Doppelherz-Markenseite auf rossmann.de

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

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

von deutschen Konsumenten gewählt
MOST TRUSTED BRAND 2026
Reader's Digest

Doppelherz®



LOTIONEN, PFLEGE- & MASSAGEÖLE VON KNEIPP

Tiefenwirksam mit Pflanzen-Pflegeölen

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

SCHÖNE AUSSICHTEN

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



Die nächste Filiale mit M. Asam® finden Sie hier



JÜNGER AUSSEHEN
Das „Resveratrol Longevity Age Reverse Night Serum“ von M. Asam® korrigiert zehn Zeichen der Hautalterung*[1] und strafft normale Haut*[2], 20 ml

*[1] Verlust von Festigkeit, Straffheit und Elastizität, nachlassende Konturen, Falten und Schlaffältchen, fehlende Feuchtigkeit, unebenmäßiger Teint, mangelnde Ausstrahlung sowie verringerte Geschmeidigkeit
*[2] BHI Group, Anwendungsstudie sechs Wochen, Anwendung 2 × täglich, 34 Probanden, Mai 2025

Helene-Fischer-Duft



Helene Fischer hat sich mit unkomplizierten Songs in die Herzen von Millionen katapultiert. Geradlinig, ehrlich und authentisch ist auch das Eau de Parfum, das der Popstar lanciert: „That’s Me! Honest“ vereint fruchtig-blumige Frische mit ausdrucksstarker, femininer Eleganz.

„That’s me! Honest by Helene Fischer“, Eau de Parfum, 50 ml



MCoBeauty ist Australiens Nr. 1 für Gesichtskosmetik. In Deutschland ist sie jetzt exklusiv bei ROSSMANN erhältlich.

„Lip Stain & Sculpt Dusty Rose“, 1 Stk., und „All Dayer Setting Spray“, 118 ml

Die nächste Filiale mit MCoBeauty finden Sie hier

Von Welt

EINEN HAUCH Extravaganz verströmt „Dama Rossa“ von LA RIVE. Das Eau de Parfum ist ein moderner Amberduft für selbstbewusste Frauen. Mit seinen fruchtigen Blüten und warmer Tiefe steht es für Sinnlichkeit, Eleganz und Authentizität.

„Dama Rossa“, Eau de Parfum, von LA RIVE, 90 ml

Auf Hals und Handgelenke tupfen!



LEICHTE TEXTUR





HOCHWIRKSAM: Das schnell einziehende „Weleda Anti-Falten Serum“ mit Collagen+ Active Complex erhöht den Kollagengehalt der Haut um 60 %*1, stärkt ihre Festigkeit und mindert tiefe Falten*2.

„Weleda Anti-Falten Serum Blauer Enzian & Edelweiß“, 30 ml



LIEBLINGE DER REDAKTION



ICONIC. EFFORTLESS. YOU.

Die unkomplizierten Daily Essentials von Jean&Len bringen Glamour in den Alltag. Die Neuheiten für Lippen, Augen und Teint lassen sich schnell auftragen und schenken einen schönen Glow.

„The Tinted Glow Lip Oil 020 Soft Burgundy“, 14 ml; „The First Crush Cream Blush“, 12 ml; „The Liquid Glow Glazing Drops“, 13 ml

Die nächste Filiale mit Jean&Len-Theke finden Sie hier

*1 in-Vitro-Test des Herstellers mit Collagen+ Active Complex aus blauem Bio-Enzian, Bio-Edelweiß und CICA *2 Wirksamkeit klinisch getestet: Bei 88 % der Probandinnen reduzierte Faltentiefe nach zwei Wochen, gemessen im Anwendertest mit 30 Probandinnen bei 2 × tgl. Anwendung

Fotos: Getty Images (2); PR

judith williams
COSMETICS

Strong Skin is a Choice



CICA+ Repair Cream

Beruhigt und regeneriert irritierte Haut.



MIKROBIOM-FREUNDLICH 03/2026 dermatest®

Skin Recipe Pro Barrier Serum

Erhält das natürliche Mikrobiom[1] — für eine starke Hautbarriere.



Depuff & Destress Ceramide Eye Cream*

Wirkt abschwellend, glättend und beruhigend.



„Mit der neuen Calm Linie schaffen wir die Basis für starke Haut in Balance."

Judith Williams
Beauty Expert & Founder

[1] Studie: durchgeführt durch ein unabhängiges Institut, Messung Hautmikrobiom, 4 Wochen, zweimal tägliche Anwendung, 22 Frauen.



ENTDECKE DIE GANZE LINIE

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



RAHMEN
Augenbrauen unterstreichen unseren Gesichtsausdruck – ganz individuell



Freiheit



Brauen dürfen gerade, schmal oder gefärbt sein, wachsen, wie sie wollen oder die Härchen nach oben streben lassen. Fünf Formen, die zeigen, wie gut Wahlfreiheit aussehen kann

TEXT *Judith Gerstbrein*



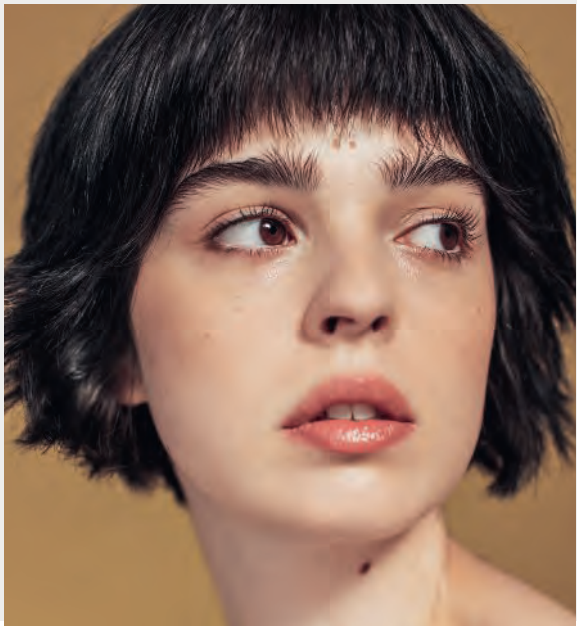
der Form

Natural Brows – einfach sein lassen

Natural Brows folgen der originalen Brauenform – perfekte Symmetrie ist dabei kein Ziel, kleine Unterschiede gehören dazu. Die natürliche Form, Dichte und Wuchsrichtung der Brauen geben den Ton an. Korrigiert wird nur, wo es nötig erscheint: einzelne Härchen zupfen, kleine Lücken auffüllen oder die Brauen in Form bürsten. Unterschiedliche Längen und Wuchsrichtungen dürfen sichtbar sein. Genau diese kleinen Abweichungen machen den Look zum persönlichen Stilmerkmal.

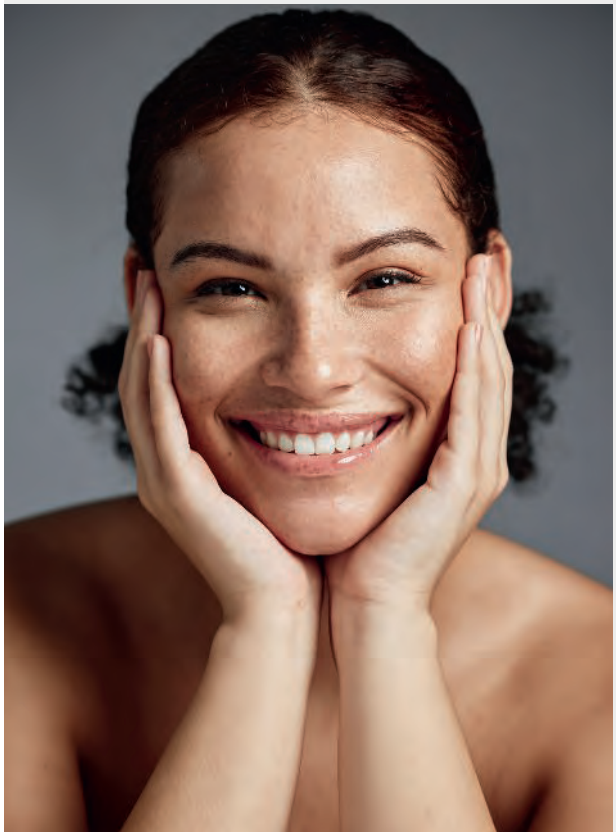


1



1. FEINE LINIEN
Der flüssige Augenbrauenstift „Microblading Pen 02 ash brown“ für natürlich wirkende Linien. Auch in „01 light brown“ erhältlich.
Von RIVAL♡me

Skinny Brows – ein schmaler Grat





2



3

Die linienförmigen Brauen der Neunziger- und Nullerjahre sind zurück, nur weniger markant und meist weicher gezeichnet als damals. So bekommt die Augenpartie mehr Raum. Wie modern die schmale Braue wirken kann, zeigen Influencerin Sophie Passmann, Schauspielerin Pamela Anderson oder Model Bella Hadid. Wer die Form erst einmal ausprobieren möchte, kann einen Teil der natürlichen Braue mit Concealer kaschieren. Dann die neue Linie mit einem feinen Augenbrauenstift anzeichnen, dabei die Unterkante sanft betonen. Wer dauerhaft zupfen möchte, sollte sich langsam vortasten: Brauen wachsen nicht immer vollständig nach.

2. IM TÄSCHCHEN
„FOR YOUR Beauty Mini Pinzetten“ mit verschiedenen Spitzen: spitz, gerade, kombi und schräg. Farbvarianten können unterschiedlich sein, 4 Stk.

3. LANG ANHALTEND
„ISANA Lash Color Wimpern- & Augenbrauenfarbe braun“, hält bis zu sechs Wochen, wisch- und wasserfest, ca. zehn Anwendungen je Pckg. Auch in Schwarz erhältlich

HOUSE OF THÊOM

DEIN DUFT. UNSER GEHEIMNIS.

Von Ikonen inspiriert – wie für dich gemacht



HEAVEN'S RESERVE
ist ein opulenter und warmer Duft, der reichhaltige Walnuss, weiches Cognacöl und cremige Vanille vereint – luxuriös, intensiv, umhüllend.

MCoBeauty.

DER LETZE STEP FÜR EINEN LOOK.

16 STUNDEN HALT.



ALL DAYER SETTING SPRAY FIXIERT DEIN MAKE–UP.

PATENTIERTE COOLING TECHNOLOGY. NATÜRLICHES SATIN–FINISH.

DIE NÄCHSTE FILIALE MIT MCOBEAUTY-THEKE FINDEN SIE HIER.

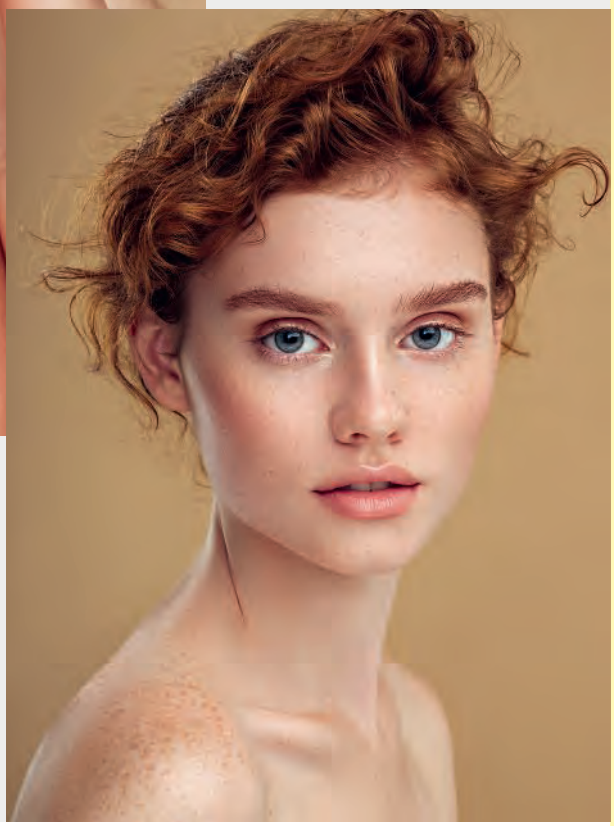
MCoBeauty. MCoBeauty. MCoBeauty. MCoBeauty. MCoBeauty. MCoBeauty.

Straight Brows – klar gerahmt





4





5

Straight Brows verlaufen geradliniger und haben einen weniger ausgeprägten Bogen als klassische Brauenformen. Am äußeren Drittel fällt die Kontur nicht stark nach unten ab, sondern wird gerade weitergeführt. So bekommt das Gesicht einen markanten Rahmen. Florence Pugh trägt den Look mit ihren üppigen Brauen besonders überzeugend. Auch bei der aktuellen Fashion Show von Christopher Esber war die gerade Braue Teil des Stylings. Die Form steht und fällt mit der Dichte: Wo Haare fehlen, lässt sich die geradlinige, kantige Optik nur schwer stylen. Für präzise Kanten eignen sich Rasierer oder Wachs. Bei weniger dichten Brauen kann ein Brauenstift nachhelfen. ▶

4. FIXIERT
„Brow Glue", 10 ml, für perfekt fixierte Augenbrauen mit ultrastarkem Halt. Mit der kleinen Bürste lässt sich die transparente Textur leicht auftragen. Von RIVAL♡me

5. NATÜRLICHE NUANCEN
Dieser „Eyebrow Powder" darf immer mit: Augenbrauenpuder in zwei natürlichen Nuancen. Mit Pinsel und Pinzette. Von RIVAL DE LOOP

Auf dem Laufsteg setzen Bleached Brows einen bewussten Kontrast: Die stark aufgehellten Härchen treten optisch zurück und lenken den Blick auf Augen und Make-up. Podcasterin Laura Abla trägt den angesagten Look abseits des Laufstegs. Und auch Kylie Jenner zeigte sich bei der diesjährigen Met Gala ebenso mit nahezu unsichtbaren Brauen. Wer selbst aufhellt, sollte vorsichtig sein: Ein geeignetes Produkt wie etwa ein Brauen-Bleaching-Set auf Verträglichkeit prüfen und die umliegende Haut mit einer fetthaltigen Creme schützen. Gerade bei dunklen Härchen sollte man die Einwirkzeit im Blick haben: Wird der Aufheller zu früh entfernt, können sich warme, orangefarbene Untertöne zeigen. Länger als in der Anleitung angegeben sollte das Produkt aber keinesfalls einwirken. Für eine gleichmäßige Korrektur oder bei Zweifeln sind Brow-Studios oder Friseure die bessere Adresse.

→ *Bleached Brows – fast unsichtbar*



6



6. GUT IN FORM
Der „Alterra Lash & Brow Styler“ mit Hyaluron und Bio-Aloe-Vera pflegt, formt und fixiert Wimpern und Augenbrauen. 9 ml

→ *Feathered Brows – federleicht gestylt*





7

8

Bei Feathered Brows stehen die einzelnen Härchen im Mittelpunkt. Kein Härchen muss kerzengerade nach oben zeigen: Die Brauen werden entlang ihrer natürlichen Wuchsrichtung nach oben oder außen aufgefächert. Ein transparentes oder getöntes Brauen-Gel gibt Halt – am besten sparsam auftragen, damit nichts verklebt. Kleine Lücken lassen sich mit einem feinen Stift und kurzen Strichen auffüllen. Oben bleibt die Kontur frei. So wirkt die Braue leicht und unangestrengt. ●

FEINE FARBE
7. „RIVAL DE LOOP Fluffy Air Eyebrow Mousse-02“ ist auch in einer helleren Variante erhältlich
8. „Alterra Augenbrauenstift 02 Medium Brown“, auch in „01 Light Brown“ & „03 Dark Brown“ erhältlich

Fotos: Leo Krumbacher/blaublut-edition.com/Munich Models; Getty Images (9); PR

ANZEIGE

SCHON AUF WINTER UMGESTELLT?

Wähle eine Basic-Routine, die deiner Haut jetzt besonders guttut

REINIGUNG:

Spende deiner Haut Feuchtigkeit, während du sie reinigst



jelly tøday:
wasserbasiert



magic tøday:
ölbasiert

SERUM:

Hilf deiner winter-gestressten Haut, sich zu erholen



rain tøday:
Feuchtigkeit



flawless tøday:
beruhigend & sofortiger Glow Boost



support tøday:
Barriere-stärkung

CREME:

Reichhaltige Cremes bewahren die Hautfeuchtigkeit



celebrate tøday:
stärkende Creme mit Ceramiden



sunny tøday:
Deine Haut braucht auch im Winter einen UV-Schutz



renew tønight:
glättende Nacht-pflege mit Retinol & Retinal

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

Nø®
cosmetics

START-UP

Hinter feschi stecken Mutter und Tochter. Die Idee zur eigenen Premium-Haarpflegemarke entstand in ihrem Wiener Friseursalon



MARKETING-TALENT
Christina Bischof, die Gründerin von feschi

WIR SIND DIE NEUEN!



TIERVERSUCHSFREI
Premium Hair Care von feschi



Mama ist die Beste – so dürfte Christina Bischof gedacht haben, als sie 2019 den Onlineshop *feschi* (abgeleitet vom österreichischen „fesch" für schön bzw. hübsch) gründete. Denn ihre Mutter war es, die sie dazu inspirierte: Als passionierte Friseurmeisterin und erfolgreiche Hairstylistin bot Michaela Bischof im eigenen Salon in Wien selbst ausgeklügelte Haarpflegeprodukte an – im kleinen Rahmen, zur Begeisterung ihrer Kunden. Für *feschi* gehen solche Produkte in Serie und online. Darüber hinaus steht die Plattform für professionelle Wissensvermittlung und Beratung rund um schönes Haar. Wir haben Christina Bischof ein paar persönliche Fragen gestellt:

Welche ist Ihre nützlichste Charaktereigenschaft, bezogen auf Ihren Job?

Risikobereitschaft und Entscheidungsflexibilität. Man muss regelmäßig bereit sein, die Richtung zu ändern und Dinge zu wagen, die man noch nie gemacht hat.

Warum hat die Welt auf Ihre Produkte gewartet?

Neben hochwirksamen Produkten bieten wir bei *feschi* umfangreiches Haarwissen, dass für langfristig gesundes und schönes Haar nötig ist. Das Wohlbefinden unserer Kundinnen liegt uns wirklich am Herzen.

Wer war der Held oder die Heldin Ihrer Kindheit – und wer ist es heute?

In meiner Kindheit war es Sailor Moon, die Hauptfigur der gleichnamigen Manga- und Animeserie. Frauen, die für eine bessere Welt kämpfen, sind bis heute meine Heldinnen.

Was steht auf Ihrer Bucketlist ganz oben?

Eine Reise nach Japan.

Worauf achten Sie, wenn Sie jemandem zum ersten Mal begegnen?

Berufsbedingt natürlich auf die Haare! ●

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

Innovation lab
ROSSMANN

Fotos: privat; Rebecca Dimeny; AdobeStock; PR

Wintermärchen

magische Düfte für die kalte Jahreszeit



MACH DIR ODER DEINEN LIEBSTEN EINE BESONDERE FREUDE.

Bart mit Botschaft

TEXT *Judith Gerstbrein*

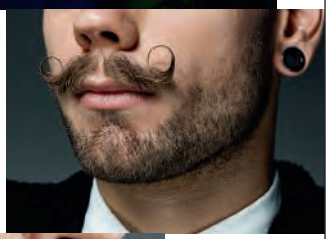


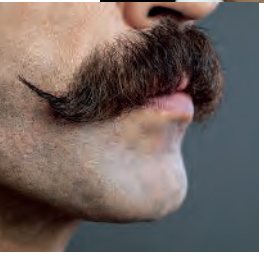


SCHON GEWUSST?
Der Schnurrbart hat nichts mit Schnurren zu tun. Er leitet sich vom niederdeutschen Wort „Snurr“ für Schnauze ab, wie seit dem 18. Jahrhundert belegt ist

Im „Movember“ wird der Schnurrbart zum Statement für Männergesundheit. Für uns der perfekte Anlass für einen Rundum-Service zu Bartpflege und Rasur







FORMSACHE
Ob Vollbart oder gezwirbeltes Exemplar: Auf die Fasson kommt's an. Wird der Schnitt vernachlässigt, droht schnell Wildwuchs

Seit 2003 macht die internationale Movember-Bewegung auf wichtige Männerthemen wie Prostata- und Hodenkrebs sowie psychische Gesundheit aufmerksam. Das Kunstwort „Movember" verbindet „moustache", das englische Wort für Schnurrbart, mit November. Millionen Menschen haben die Initiative schon unterstützt. Zu ihrem Zeichen ist unter anderem der Oberlippenbart geworden, den sich Männer im November wachsen lassen (und oft im Dezember wieder abrasieren). Jetzt ist also genau der richtige Moment, einer Gesichtspartie, die im Alltag oft eher pragmatisch behandelt wird, besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Vielfalt der Bärte

Schnurrbart, Dreitagebart oder Vollbart: Mit der Länge verändern sich auch die Ansprüche an Pflege und Styling. Bei Stoppeln zählen insbesondere definierte Konturen, längeres Barthaar hingegen braucht zusätzlich Produkte, die es weich und gut kämmbar halten.

Beim Schnurrbart kommt es vor allem auf die Form an. Ein kleiner Kamm bringt die Haare vor dem Kürzen in Position, Bartschere oder Trimmer sorgen für saubere Konturen. Werden die Haare länger oder widerspenstig, gibt etwas Balsam Halt. Auch Öl kann trockene Barthaare geschmeidiger machen, ist bei einem kurzen „Mo" jedoch kein Pflichtprogramm.

Beim Dreitagebart übernimmt der Trimmer die volle Regie. Ein verstellbarer Aufsatz hält die Stoppeln auf gleicher Länge und sorgt für klare Linien an Wangen und Hals. Da die Haare noch kurz sind, braucht die Haut meist mehr Aufmerksamkeit als der Bart selbst. Bei Trockenheit oder Juckreiz hilft eine leichte Feuchtigkeitspflege, bei eingewachsenen Härchen kann auch ein mildes Peeling mit Fruchtsäuren (AHA) oder Salicylsäure (BHA) sinnvoll sein.

Die Balance verschiebt sich beim Vollbart. Längeres Barthaar kann trocken und störrisch werden, entsprechend wächst das Pflegeprogramm mit. Neben Bartöl und Balsam kann auch Conditioner sinnvoll sein, um kräftiges Haar zur Räson zu bringen. Bürste oder Kamm sorgen für den letzten Schliff.

Die Haut macht den Unterschied

Je dichter der Bart, desto leichter gerät die Haut darunter aus dem Blick. Zwischen den Haaren können sich Talg, Schweiß und abgestorbene Hautschüppchen sammeln. Eine milde Reinigung sollte deshalb zur täglichen Routine gehören, gefolgt von einer Pflege, die zum Hauttyp passt. Spannt oder schuppt die Haut, sind feuchtigkeitsbindende Wirkstoffe wie Glycerin oder Hyaluronsäure gefragt. Panthenol kann gereizte Partien beruhigen. Wer zu Pickelchen oder Unreinheiten neigt, sollte auf eine leichte, nicht komedogene (also Poren verstopfende) Formulierung achten. Pflege mit Niacinamid kann ebenfalls helfen.

Bei eingewachsenen Barthaaren – wenn also ein gekürztes Haar seitlich oder zurück in die Haut gewachsen ist – kann ein chemisches Peeling helfen. Salicylsäure etwa löst abgestorbene Hautzellen und unterstützt dabei, Poren freizuhalten. Der Wirkstoff steckt in Cleansern, Tonern oder Peelings. Empfindliche Haut sollte jedoch langsam daran gewöhnt werden.

Auch bei Bartöl lohnt sich ein Blick auf den Hauttyp. Trockene Haut und sprödes Haar können von leichten Pflanzenölen wie Jojoba oder Argan profitieren. Wer allerdings zu fettiger Haut neigt, fährt mit einer leichten Feuchtigkeitspflege mit Hyaluronsäure besser.

Und auch wenn der Movember in die dunkle Jahreszeit fällt, gehört UV-Schutz zur Gesichtspflege. Ein kurzer oder wenig dichter Bart schützt die Haut nicht zuverlässig vor UV-Strahlung. ▸



GEWACHSEN
Bartpflege und Rasur umfasst viel mehr als Pinsel und Schaum. Je dichter das Haar, desto intensiver sollte die Pflege sein, zum Beispiel mit Conditioner







Perwoll

Unser 1. WEICHSPÜLER mit der Kraft zu ERNEUERN



NEU?
UND WIE!

Vorher **Nachher***

*Ergebnis nach mehreren Wäschen. Optimales Ergebnis wird in Kombination mit Perwoll Waschmittel erzielt.



Rasieren, ohne zu reizen

Ist der Movember vorbei, darf der „Mo“ bei vielen wieder ab. Längere Haare sollten zunächst mit dem Trimmer gekürzt werden, bevor Klinge oder Elektrorasierer übernehmen. Welche Methode besser passt, hängt vom gewünschten Ergebnis und der Haut ab. Wer es möglichst glatt mag, ist mit einer Nassrasur gut beraten. Warmes Wasser macht die Barthaare weich, Rasiergel oder -schaum lässt die Klinge leichter gleiten. Am besten mit wenig Druck und in Wuchsrichtung rasieren. Das schont die Haut und kann Rasurbrand sowie eingewachsenen Haaren vorbeugen. Wichtig: Zieht oder zupft die Klinge, ist es Zeit für einen Wechsel.

Bei sensibler Haut oder einer Neigung zu Rasierpickelchen kann ein Elektrorasierer die bessere Wahl sein. Er schneidet das Haar in der Regel weniger nah an der Haut, was Reizungen vorbeugen kann. Ganz so glatt wie mit der Klinge wird das Ergebnis meist nicht. Wer zwischen beiden Methoden schwankt, sollte sich am gewünschten Ergebnis orientieren: maximale Glätte – oder möglichst wenig Irritation?

Der beste Zeitpunkt für die Rasur ist nach dem Duschen, weil die Barthaare dann durch Wasser und Dampf weich geworden sind. Danach braucht die Haut vor allem Feuchtigkeit oder einen Balsam mit beruhigenden und barrierestärkenden Inhaltsstoffen wie Ceramiden oder Panthenol. Bei Rötungen kann eine kühle Kompresse für einen angenehmen Frischekick sorgen.

So bleibt vom Movember vielleicht nicht der Bart, aber im besten Fall eine Pflegeroutine, die zu Haut und Style passt. ▸



TYPFRAGE
Welches Haarkleid passt zu meinem Gesicht (o.)? Mit Bart-Apps lässt sich der Look ausprobieren. Unten: Guter Rasierschaum ist unter anderem an seiner Stabilität zu erkennen



SOFORT-KÜHL-EFFEKT
„ISANA MEN Energy Augen Pads“ für eine frischere Ausstrahlung. Mit Koffein, Vitamin E und Guaranaextrakt. Feine Fältchen erscheinen geglättet. 6 × 2 Pads



SANFTE PFLEGE
„ISANA MEN Ultra Sensitive After Shave Balsam“, 100 ml, ist besonders geeignet bei gestresster Männerhaut. Zieht schnell ein ohne zu fetten. Mit Sheabutter, Aloe Vera und Panthenol



BART-BÄNDIGER
„ISANA MEN Bart-Öl“, mit Arganöl für Bart, Gesicht und Haar. Einige Tropfen im Bart verteilt, mildern Spannungsgefühl und ziehen schnell ein. 30 ml



MIT SONNENSCHUTZ
„ISANA MEN Skin+ Daily Cream LSF 30“, 75 ml, verfeinert die Poren und mattiert. Mit 10 % Niacinamide. Spendet Feuchtigkeit und stärkt die Hautbarriere





ÜBER KURZ ODER LANG
Mit 19 Längeneinstellungen ist der „Barttrimmer“ ein Alleskönner für Bartträger. Mit Akkustands-anzeiger und Edelstahlklinge. Von IDEENWELT Best Basics



BEI EMPFINDLICHER HAUT
„ISANA MEN Rasierschaum Sensitiv“, 300 ml, weicht das Barthaar schnell auf. Für ein optimales Gleiten der Rasierklinge. Mit hautberuhigender Pflegeformel



GUT AUFGELEGT
„ISANA MEN Hyaluron Tuchmaske“, 1 Stk., mit 6fach-Hyaluronsäure, Aloe Vera und Ginseng-Extrakt. Versorgt die Haut nachweislich intensiv mit erfrischender Feuchtigkeit*



KOPFSACHE
„ISANA MEN Bart-Styling-Pomade“, 100 ml, formt und festigt Bart und Haar. Für ein gepflegtes, definiertes Styling. Zur täglichen Anwendung geeignet

*in-vivo-Studie zur Hautfeuchtigkeit

Fotos: stocksy.com (8); AdobeStock (2); Getty Images (2); PR

Tempo EST. 1929

Für **ALLES** bereit.

Kaufe **Tempo Taschentücher** und mach mit beim **aktuellen Gewinnspiel!**



JEDER KAUF GEWINNT*

*Vorteilscode sichern und monatlich Gutscheine für den HABA Onlineshop gewinnen

1. 2 Tempo Taschentuch-Produkte kaufen

2. Aktionsseite besuchen: www.tempo-world.com/de-de/aktionen/haba-gewinnspiel

3. Kassenbon hochladen, Vorteilscode sichern und die Chance auf 1 von 240 Gutscheinen für den HABA Onlineshop

Jetzt scannen!

Aktionszeitraum: 01.10.2026 – 31.03.2027

Wie werden die Gewinner ermittelt: monatlich werden aus allen registrieren Gewinnspielteilnehmern 40 Gewinner gezogen. Im Lostopf sind immer alle bis zum jeweiligen Monatsende registrieren Gewinnspielteilnehmer. Die Gewinner erhalten ihren 30 € Gutschein und den 15 % Vorteilscode als Gutscheincode in einer Email. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Deutschland haben.

Laufend die Nase

Dauerschnupfen? Das muss keine Erkältung, sondern kann auch eine „Winterallergie“ sein

TEXT *Ines Hennenberg*



D

Draußen ist es frostig, drinnen bollert die Heizung. Die Nase ist dicht oder läuft und läuft. Schnell lautet die Selbstdiagnose: „Das ist nur eine Erkältung." Doch wenn Taschentücher zu ständigen Begleitern werden, die Nase vor allem in Innenräumen rebelliert oder Niesreiz einfach nicht verschwinden will, steckt womöglich eine Allergie dahinter. Denn nicht nur im Pollenfrühling, gerade auch in der kalten Jahreszeit gibt es Allergene, die eine fehlgeleitete Antwort des Immunsystems provozieren und Entzündungen hervorrufen können.

Gestresste Schleimhäute

Dafür steht die umgangssprachliche Sammelbezeichnung „Winterallergie". „Gemeint sind Allergien, deren Beschwerden während kühler Monate besonders deutlich auftreten oder sich verstärken", erklärt Sonja Lämmel, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Pressesprecherin vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB).

Diese Allergien werden vor allem durch Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen oder Tierallergene ausgelöst. Der Grund: Ist es draußen kalt, verbringen wir deutlich mehr Zeit in geschlossenen Räumen, in denen sich auch Allergene wohlfühlen.

Die Heizungsluft macht uns den Winter zwar gemütlich, unsere Schleimhäute können darauf allerdings gestresst reagieren. Hohe Temperaturen senken die relative Luftfeuchtigkeit in Innenräumen. Die Schleimhäute trocknen leichter aus – und „die Nase ist die Eintrittspforte für Allergene in der Atemluft", so Lämmel.

Normalerweise transportieren winzige Flimmerhärchen in der Nasenschleimhaut Staubpartikel, Keime und Allergene kontinuierlich nach außen. Dieser natürliche Reinigungsmechanismus funktioniert, wenn die Schleimhäute ausreichend feucht sind. Sind sie zu trocken, kann die Reinigungsfunktion der Flimmerhärchen beeinträchtigt sein, und Reizstoffe gelangen leichter mit der Schleimhaut in Kontakt.



SONJA LÄMMEL ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Pressesprecherin vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (*daab.de*)



HAUSSTAUBALLERGIKER? Dann gilt: Schlafzimmer kühl halten und Bettwäsche bei mindestens 60 °C waschen

Unsichtbare Mitbewohner

Einer der häufigsten Auslöser winterlicher Allergiebeschwerden sind Hausstaubmilben. Genau genommen sind es vor allem die Eiweißbestandteile im Kot der winzigen Spinnentiere, nicht der Staub an sich, auf den Allergiker reagieren. Staub trägt und verbreitet ihre Allergene. Die Tierchen bevorzugen vor allem Matratzen, Bettdecken, Kissen oder Polstermöbel als Lebensraum. Dort finden sie reichlich Nahrung in Form abgestorbener Hautschuppen und ein angenehm warmes Klima.

Mit uns im Warmen sitzen auch Hund, Katze & Co. – die potenzielle Allergieauslöser mit sich herumtragen. Genauer: Tierallergene sind Eiweiße, die in Hautschuppen, Speichel und Ausscheidungen von Tieren vorkommen.

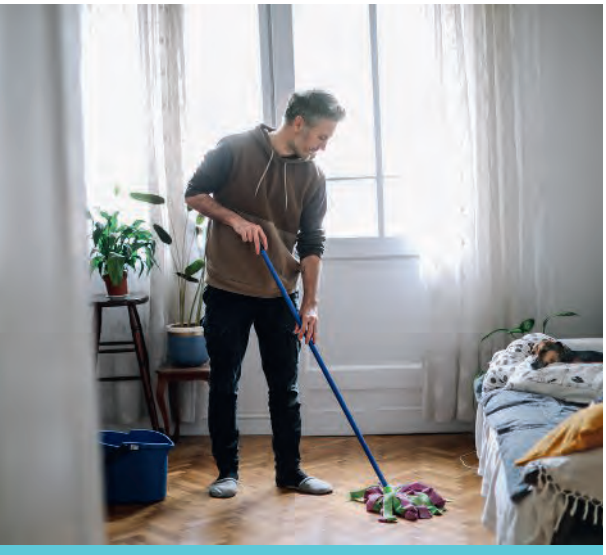
Und dann wäre da noch das „Weihnachtsbaumsyndrom", so wie Winterallergie ein umgangssprachlicher Begriff. Das klingt amüsant – die Beschwerden, die damit einhergehen, sind es weniger. „Mit einem Weihnachtsbaum, der mit Schimmelsporen belastet ist, holt man sich womöglich Allergene direkt ins Haus", sagt Lämmel. ▸

Erkältung oder Allergie?

Sowohl eine Erkältung als auch eine Allergie können eine laufende oder verstopfte Nase verursachen. Es gibt jedoch Hinweise, die bei der Unterscheidung helfen. „Für eine Allergie sprechen plötzlich auftretende Niesattacken, eine stark juckende Nase und/oder juckende Augen sowie ein klares, wässriges Nasensekret“, erklärt Lämmel. Die Beschwerden halten oft über Wochen an oder treten immer wieder auf, etwa morgens nach dem Aufstehen oder immer dann, wenn man sich längere Zeit in der Wohnung aufhält.

Bei einer Erkältung entwickelt sich das Krankheitsgefühl schrittweise. Häufig kommen Halsschmerzen, Husten, Abgeschlagenheit, Gliederschmerzen oder Fieber hinzu. Und das Nasensekret werde „im Verlauf zähflüssig, oft gelblich oder grünlich“, beschreibt Lämmel.

Wer über längere Zeit unter einer dauerhaft verstopften Nase leidet oder den Verdacht auf eine Allergie hat, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Dazu Lämmel: „Werden allergische Reaktionen der Nase nicht behandelt, besteht bei einigen Menschen das Risiko eines sogenannten Etagenwechsels.“ Die Allergie könne auf die Bronchien „rutschen“ und eventuell allergisches Asthma auslösen, so die Expertin.



WISCHEN GEGEN ALLERGENE
Eine Nassreinigung sorgt für eine möglichst hausstaubmilbenarme Wohnung



Achtung, Nasenspray!

Arzt konsultieren
Bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Symptomen immer einen Arzt fragen, ob, wie lange und welches Nasenspray sinnvoll ist.

Nicht zur Allergiebehandlung
Abschwellende Nasensprays können zwar kurzfristig eine verstopfte Nase lindern, behandeln aber nicht die allergische Entzündung und sind keine geeignete Dauertherapie.

Dosierung
Übermäßiger Gebrauch von Nasensprays, insbesondere abschwellender Sprays, kann zum Gewöhnungseffekt führen und die Schleimhaut schädigen.

Zur Nasenpflege
Nasenduschen mit Kochsalzlösung, die Allergene aus der Nase spülen können, oder befeuchtende Nasensprays ohne abschwellende Wirkstoffe, die die Schleimhaut geschmeidig halten, können Beschwerden lindern und pflegen die Schleimhäute.

Wohltaten für die Nase

Die gute Nachricht: Alltagsmaßnahmen können die Allergenbelastung in den eigenen vier Wänden verringern. Regelmäßiges Stoßlüften etwa kann das Raumklima verbessern. Ein Messgerät (Hygrometer) hilft dabei, die relative Luftfeuchtigkeit im Blick zu behalten.

Für eine möglichst staubarme Umgebung sorgt eine Nassreinigung: Feuchtes Wischen wirbelt im Vergleich zum trockenen Staubwischen weniger Staub auf.

Um Hausstaubmilben zu reduzieren, gilt es, Bettwäsche bei mindestens 60 °C zu waschen. Für Menschen mit nachgewiesener Hausstaubmilbenallergie können zudem Schutzbezüge für Matratzen und Kissen (Encasings) sinnvoll sein.

„Wer auf Schimmelpilze reagiert, sollte auch immer mal seine Zimmerpflanzen inspizieren“, rät Lämmel. Denn feuchte Erde begünstigt Schimmelwachstum. ▸



Falten?
Jetzt spürbar glätten.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

klinisch pH Wert 5,5 geprüft
sebamed®
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967

LIFTING-SERUM
für sofort sichtbare Mimikglättung
–

AUGENCREME
wirkt der Faltenbildung entgegen
–

FALTEN-FILLER
Faltenreduzierende Hautpflege mit 3-fach Hyaluron Komplex
–



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

MADE IN GERMANY

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

Was medizinisch helfen kann

Sind allergische Beschwerden akut, stehen medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung (siehe auch Infokasten). „Wer weiß, dass er etwa auf Hausstaub besonders allergisch reagiert, sollte seine Medikation überprüfen, um dem Winter zuvorzukommen“, so Lämmel.

Antihistaminika oder kortisonhaltige Nasensprays können allergische Beschwerden wie Niesen, Juckreiz und eine laufende Nase lindern. Bei einer nachgewiesenen Hausstaubmilbenallergie kann außerdem eine spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, infrage kommen. Dabei wird das Immunsystem über einen längeren Zeitraum schrittweise an das Allergen gewöhnt. Ziel ist es, die überschießende Immunreaktion abzuschwächen.

Welche Behandlung im Einzelfall geeignet ist, sollte immer ärztlich entschieden werden. Erst eine gesicherte Diagnose ermöglicht eine gezielte Therapie, um die Nase zu befreien. ●



DRAUSSEN DURCHATMEN!
Im Winter treten Allergiesymptome in der Regel in beheizten Innenräumen auf



*Durch Anwendungsbeobachtung von unabhängigem Testinstitut bestätigt: 30 Probanden, einmalige Anwendung, subjektive Einschätzung per Fragebogen, unmittelbar nach dem Bad und Stunden danach. Zustimmungsquote in % unmittelbar nach der Anwendung.
**Alles begann vor 60 Jahren – mit dem ersten Erkältungsbad von tetesept. Seitdem entwickeln wir unsere Erkältungszeit-Produkte kontinuierlich weiter – bis heute.
***Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

Helferlein für Nase und Augen



SCHÜTZT
Die Haut unter der Nase ist wund? „altapharma Wund- & Heilsalbe“*¹, 75 ml, unterstützt den Heilungsprozess



GRIFFBEREIT
Die „Balsam Taschentücher“ von alouette für empfindliche Nasen sind 4-lagig, superweich und reißfest, 15 × 10 Stk.



BEFEUCHTET
„altapharma Meerwasser Nasenspray“*², 20 ml: zur Reinigung und Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Ab zwei Jahren



MIT HYALURONSÄURE
Unterstützen die Linderung von Reizungen und Trockenheit: „Aloe+ Augentropfen“*², von bestview, 15 ml

*¹ Medizinprodukt. Für Erwachsene und Kinder ab zwölf Monaten geeignet *² Medizinprodukt

Fotos: Getty Images (4); Mirza Oezoglu; PR





NETZWERK Der Verein Each One Teach One (EOTO) e. V. veranstaltet auch Konferenzen. Hier spricht die Konzepterin und Organisatorin Lizebeth Taylor auf dem 1st Generation Summit in Hamburg

SELBSTBEWUSST GEGEN DISKRIMINIERUNG

Der Verein Each One Teach One e. V. stärkt die Schwarze Community in Berlin

TEXT Ines Hennenberg







ENGAGIERT
EOTO organisiert Kinder- und Jugendkurse, Sozialberatung, Kulturprogramme und Seminare

Ob im Alltag, auf dem Arbeits- und Wohnungsmarkt, in Schulen, in der medialen Berichterstattung oder bei Behörden: Anti-Schwarzer Rassismus (ASR) prägt die Lebensrealität von Menschen afrikanischer Herkunft (People of African Descent, PAD) in Deutschland.

Dem setzt der Berliner Verein Each One Teach One (EOTO) e. V. ein vielfältiges Angebot zur Selbstermächtigung der Schwarzen Community entgegen. Was 2014 als ehrenamtliche Kiez-Bibliothek mit 1.500 Büchern begann, ist heute eine etablierte Bildungs- und Kultureinrichtung mit über 8.000 Werken und einem bewegungsgeschichtlichen Archiv. Neben Antidiskriminierungsberatung, ASR-Monitoring sowie Kinder- und Jugendarbeit richtet EOTO jährlich das AFROLUTION-Literaturfestival aus und entwickelt aktuell das CUZ Community-Zentrum als dauerhaften Lern- und Begegnungsort.

Der Vereinsname Each One Teach One verweist auf das historische Prinzip, Wissen in der Community zu teilen – als Grundlage für gegenseitige Stärkung, Bildung und Selbstermächtigung. Mit Sitz im Berliner Afrikanischen Viertel engagiert sich EOTO für das Empowerment von Menschen afrikanischer Herkunft und bietet so eine stärkende Gegenerzählung für PAD-Communities und die deutsche Gesamtgesellschaft.

Im Jahr 2025 dokumentierte die auf ASR spezialisierte Monitoring- und Beratungsstelle von EOTO 500 Fälle rassistischer Diskriminierung und Gewalt in der Hauptstadt – 471 davon wurden als Anti-Schwarzer Rassismus eingeordnet. Das ist im Vergleich zu 2024 mehr als doppelt so viel – ein schockierendes Ergebnis, das verdeutlicht, dass Anti-Schwarzer Rassismus kein Randphänomen ist. Viele Fälle betreffen institutionelle oder strukturelle Bereiche wie Behörden, Bildungseinrichtungen oder Unterkünfte für Geflüchtete.

„Das allgemeine Ziel unserer Aktivitäten ist es, Schwarzen Menschen Selbstbewusstsein und Mut zu vermitteln“, erklärt Nicole Benewaah Gehle, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Strategische Kommunikation bei EOTO. Gefördert wird der Verein u. a. im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ (BMBFSFJ) im Verbundprojekt Netzwerk Anti-Rassismus (NAR) sowie auf Landes- und Bezirksebene. Beim Demokratie-Dinner von TÜV NORD in Zusammenarbeit mit und der Unterstützung von ROSSMANN wurde EOTO als „wichtiger Ankerpunkt und sicherer Ort für die Schwarze Community in Deutschland“ ausgezeichnet.

Heute versteht sich EOTO als Bildungs- und Kultureinrichtung sowie politische Interessenvertretung. Ein wichtiges Fundament dafür ist das Monitoring: Betroffene und Zeugen können Vorfälle melden, die anonymisiert ausgewertet und in Berichten veröffentlicht werden. So werden Schwarze Lebensrealitäten sichtbar gemacht und strukturelle Veränderungen eingefordert. „Sich in rassistischen Strukturen zu behaupten, braucht mentale Stärke“, betont Nicole Benewaah Gehle. Dafür ist Solidarität generell ein wichtiges Instrument. ●

Mehr Infos zum Engagement von Each One Teach One (EOTO) e. V. finden Sie auf: eoto-archiv.de und each-one.de

Fotos: Jamm Studioz; Antoinette N'Sow, Baïdy Laveaux 007; Muhammad Sallah; Al Ibrahim

Buchteln mit Nuss-Nougat-Herz (Seite 78)

WOHLFÜHLKÜCHE

Wir holen uns die Gemütlichkeit nach Hause: Es duftet nach cremiger Grünkohl-Pasta, würziger Chai-Schoko-Latte und goldbraun gebackenen Buchteln mit Nuss-Nougat-Herz

Grünkohl-Pasta mit Cashew-Soße und gerösteten Walnüssen (Seite 76)

Das Bild ist KI-generiert.



Exklusive enerBiO-Rezeptideen

VEGAN

Chai-Schoko-Latte mit Vanilleschaum

2 Tassen 10 Min.

Zutaten: 500 ml enerBiO Haferdrink Vanille, 4 Beutel enerBiO Chai Schoko Bio Gewürztee, 1 EL enerBiO Mandelmus weiß, 1 TL enerBiO Bourbon Vanillezucker, 1 TL enerBiO Dattelsirup, 1 Msp. enerBiO Bourbon Vanille, ½ TL enerBiO Ceylon Zimt plus etwas zum Bestäuben, 1 TL enerBiO Kokosraspeln, 1 EL enerBiO Mandelkerne (grob gehackt, nach Wunsch)

So geht's:

1. 400 ml Haferdrink Vanille bis knapp an den Siedepunkt erhitzen, nicht kochen lassen. 4 Beutel Chai Schoko Bio Gewürztee 3 Min. lang hineingeben, ziehen lassen, gut ausdrücken und entnehmen.
2. Mandelmus weiß, ½ TL Ceylon Zimt, Bourbon Vanille und Dattelsirup mit dem Schneebesen glatt einrühren. Warm halten, nicht mehr kochen lassen.
3. Die restlichen 100 ml Haferdrink Vanille mit dem Bourbon Vanillezucker nur handwarm erhitzen und zu feinporiger, stabiler Konsistenz aufschäumen.
4. Die heiße Chai-Schoko-Latte in zwei Tassen füllen, den Schaum aufsetzen und mit dem restlichen Ceylon Zimt sowie Kokosraspeln oder Mandelkernen bestreuen. Sofort servieren.



„Der Schaum wird stabiler, wenn der Haferdrink nur handwarm ist. Heiß aufgeschäumt, fällt er in der Tasse schnell wieder zusammen."

Merle Haarstick, Content Marketing bei ROSSMANN



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

VEGAN

Grünkohl-Pasta mit Cashew-Soße und gerösteten Walnüssen

4 Portionen 25 Min.

Zutaten: 400 g enerBiO Dinkelspaghetti, 3 EL enerBiO Cashewmus, 3 EL enerBiO Hefeflocken, 60 g enerBiO Walnusskerne, 2 EL enerBiO Kokosöl nativ, 1 TL enerBiO Dattelsirup, 300 g Grünkohl (entstrunkt, in Streifen), 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb), 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 1 Prise Muskat



AI Das Bild ist KI-generiert.

1



Dinkelspaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Vor dem Abgießen 250 ml Kochwasser abschöpfen und beiseitestellen, es macht die Soße später sämig.

2



Walnusskerne ohne Fett goldbraun rösten, Dattelsirup und 1 Prise Salz zugeben, kurz karamellisieren und auf einem Teller abkühlen lassen.

3



Kokosöl nativ in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch fein gewürfelt glasig dünsten. Grünkohl zugeben und 5 bis 6 Min. braten, bis er zusammenfällt, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

4



Cashewmus mit 200 ml vom heißen Kochwasser, Hefeflocken, 1 EL Zitronensaft und Senf glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Grünkohl und Pasta vermengen, bei Bedarf mit dem restlichen Kochwasser (50 ml) lockern, mit Walnüssen und Zitronenabrieb servieren. ▸

Tipp

Milder wird die Soße mit „enerBiO Mandelmus weiß“ statt „enerBiO Cashewmus“. Die Soße hält zwei Tage im Kühlschrank. Beim Aufwärmen einen Schuss Wasser zugeben

Buchteln mit Nuss-Nougat-Herz

12 Stück
20 Min. + 60 Min. Gehzeit
+ 25 Min. Backzeit

Zutaten:
500 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 70 g enerBiO Rohrohrzucker, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 12 enerBiO Creamy Balls Nuss-Nougat, 30 g enerBiO Dinkelherzen in Vollmilchschokolade, 220 ml enerBiO Haferdrink Natur, 400 ml enerBiO Haltbare Landmilch 1,5 %, 100 g weiche Butter, 1 Ei (Größe M), 1 Pck. Trockenhefe, 1 EL Speisestärke, 1 TL Vanilleextrakt, 1 Prise Salz

So geht's:
1. Dinkelmehl mit Trockenhefe, Rohrohrzucker und Salz mischen. 220 ml lauwarmen Haferdrink Natur, Ei und 80 g weiche Butter zugeben, 8 bis 10 Min. glatt kneten und abgedeckt 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. Teig in 12 Stücke teilen. Jedes flach drücken, 1 Creamy Ball Nuss-Nougat in die Mitte setzen und den Teig rundum fest verschließen – sonst läuft der Kern beim Backen aus.
3. Buchteln mit der Naht nach unten dicht in eine gebutterte Form setzen, mit den restlichen 20 g zerlassener Butter bepinseln, 15 Min. gehen lassen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 25 Min. goldbraun backen.
4. Für die Soße 380 ml Haferdrink mit Bourbon Vanillezucker und Vanilleextrakt erhitzen, die mit den restlichen 20 ml Haferdrink angerührte Speisestärke einrühren und andicken. Buchteln warm stürzen, mit Soße übergießen und mit 30 g Dinkelherzen bestreuen.

1



1. CREAMY BALLS NUSS-NOUGAT von enerBiO, runder Genuss mit cremiger Nuss-Nougat-Füllung, ein süßer Snack für zwischendurch
2. DINKELHERZEN IN VOLLMILCH-SCHOKOLADE von enerBiO, knuspriges Herzgebäck aus Dinkel mit zarter Schokoladenhülle, lecker im Müsli oder pur
3. HAFERDRINK NATUR von enerBiO, milde pflanzliche Alternative zu Milch mit feiner Hafernote, ohne Zuckerzusatz*

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

2



3



Bilder: Chunky Panda GmbH

Das Beste aus zwei Welten: Auch bei dem Einsatz modernster KI erfolgt immer eine Überprüfung von Bild und Text durch unser verantwortliches Redaktionsteam (siehe Impressum) mit viel Herz, Erfahrung und Liebe zum Detail. So entstehen Rezepte, die nicht nur inspirieren, sondern auch garantiert alltagstauglich sind.

Das Bild ist KI-generiert.

* enthält von Natur aus Zucker

Gutes in Bestform.

Warm. Wohlig. Bio.

ener BIO



38 g
1.89 €
1 kg = 49.74 €



40 g
1.89 €
1 kg = 47.25 €

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 oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



WARME PRISE

Zimt war lange ein Luxusgut – nicht nur als Gewürz

TEXT *Ines Hennenberg*

Weihnachten steht vor der Tür – und riecht nach Zimt. In frisch gebackenen Plätzchen, in Lebkuchen oder Glühwein erscheint das Gewürz bei uns traditionell zum Fest. Andere macht das würzige Aroma von Zimt nostalgisch, weil das hellbraune Pulver typische „Kinderessen" wie Milchreis, Quarkspeisen oder Pfannkuchen krönt. Und die Hamburger lieben ihr Franzbrötchen, eine mit Zucker und Zimt gefüllte Spezialität der Hansestadt.

Insgesamt verbinden wir Zimt mit Wärme, stammt das Gewürz doch aus den tropischen Regionen Südostasiens. Die Ursprünge von Zimt reichen bis ins alte Sri Lanka (ehemals Ceylon) zurück. Bis heute wird hier der Ceylon-Zimt angebaut.

Auch im antiken Ägypten wurde Zimt bereits hoch geschätzt. Allerdings diente er dort nicht nur zum Würzen von Speisen, sondern wurde auch als Räucherwerk und zur Mumifizierung von Toten genutzt. Die in Zimt enthaltenen ätherischen Öle besitzen nämlich antibakterielle und konservierende Eigenschaften. Außerdem wurde Zimtduft als göttlich angesehen und sollte dem Verstorbenen den Übergang ins Reich der Toten erleichtern. Doch natürlich konnten sich nur Pharaonen und hochrangige Adlige das teure und begehrte Gewürz und seine Essenzen leisten.

Arabische Händler hielten lange Zeit das Monopol auf Zimt und konnten hohe Preise fordern. Sie brachten Zimt im Mittelalter nach Europa. Auch hier galt er lange als Luxusgut und war Wohlhabenden vorbehalten.

Dabei wächst Zimt ganz unspektakulär an Bäumen. Er stammt aus der getrockneten Innenrinde verschiedener Arten des Zimtbaums. Nach der Ernte rollt sich die dünne Rinde beim Trocknen ganz ohne menschliches Zutun zu den typischen Zimtstangen zusammen. Dieses natürliche Einrollen macht Zimt zu einem der wenigen Gewürze, die ihre charakteristische Form praktisch selbst entwickeln. In der europäischen Küche ist jedoch meist gemahlener Zimt üblich, seltener werden auch Zimtblüten verwendet.

Beim Einkaufen finden wir hauptsächlich zwei Zimtsorten: Ceylon- oder Cassia-Zimt. Das Aroma von Ceylon-Zimt ist fein, leicht süßlich und vielschichtig. Cassia-Zimt kommt vor allem aus China, Indonesien oder Vietnam und schmeckt kräftiger und herber. Der Unterschied liegt jedoch nicht nur im Geschmack. Cassia enthält deutlich mehr Cumarin, einen natürlichen Pflanzenstoff, der in größeren Mengen die Leber belasten kann. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für Cumarin eine tolerierbare tägliche Aufnahmemenge von 0,1 mg pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Wer regelmäßig größere Mengen Zimt verwendet, fährt mit Ceylon-Zimt besser.

Seinen charakteristischen Duft verdankt Zimt vor allem dem Hauptaromastoff Zimtaldehyd. Es schützt den Baum in der Natur vor Pilzen und Schädlingen. Überraschend: Botanisch gesehen ist Zimt eng mit Avocado und Echtem Lorbeer verwandt. Alle drei gehören zur Pflanzenfamilie der Lorbeergewächse. Und obwohl viele Zimt hierzulande ausschließlich mit Süßspeisen verbinden, wird er in weiten Teilen der Welt traditionell vor allem als herzhafte Zutat verwendet. Etwa im Nahen Osten, in Indien oder Nordafrika in Reisgerichten, zu Gemüse oder Fleisch. Am besten selbst mal ausprobieren! ●



Oma Heidis Tipp

Meine Familie liebt „Spaghetti Bolognese à la Heidi". Das Geheimnis: Eine Messerspitze Zimt verleiht dem klassischen Rezept eine außergewöhnliche, fein-süßliche Note, die mit dem herzhaften Fleisch- und Tomatengeschmack harmoniert.

Fotos: AdobeStock; Getty Images; PR

Hier duftet es



KLASSISCH
Verfeinert Kakao oder Kekse mit intensivem Geschmack: „enerBiO Ceylon Zimt“ gemahlen, in Naturland-Qualität, 50 g



STIMMUNGSVOLL
Spendet Duft und Licht: „Duftglas Zimt mit Golddeckel“ und zwei Dochten, von RUBIN LICHT, 1 Stk., nur in Filialen



KLEINE AUSZEIT
„Chai Latte Milchtee-Getränk mit Vanille-Zimt-Geschmack“, von Laudatio, schmeckt heiß oder auf Eis, 250 g



KNABBERKRAM
Süßer Genuss trifft zarte Würze: „Zimt & Zucker Cashews“, von GENUSS PLUS, limitierte Edition, 125 g

PEDIAKID

Nahrungsergänzung für Kinder

PEDIAKID – mit vielen natürlichen Zutaten.
Abgestimmt auf unterschiedliche Bedürfnisse im Kindesalter.



Ausgewählte Mikronährstoffe
Innovative Formeln
Kindgerechte Dosierung

Die NR.1 in Frankreich!



Nur online erhältlich bei ROSSMANN Mein Drogeriemarkt



Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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





FLASCHENPOST Kleine Flaschen für große Freude: Die Minis mit 0,2 oder 0,375 Litern eignen sich hervorragend als Präsent im Adventskalender

Feine Weine

Vielfalt im Weinregal: Die Auswahl an guten Tropfen bei ROSSMANN ist groß. Es gibt sie in kleinen und großen Flaschen, mit und ohne Alkohol, klassisch, vegan, biologisch …

TEXT *Kirsten Lehmkuhl*

Opulente Rotweine, erfrischende Weiße, spritzige Rosés, Perlweine, Sekte, Crémants und auch aromatisierte, weinhaltige Getränke: ROSSMANN hat sie. Für jeden Geschmack, für jeden Anlass, für jeden Geldbeutel ist etwas dabei. Und das in über 2.300 Filialen allein hierzulande. ROSSMANN ist einer der großen Weinhändler Deutschlands.

Ob als Gastgeschenk zu einem gemütlichen Winteressen, als Aufmerksamkeit zum Nikolaus oder als Präsent zu Weihnachten – die Bandbreite des Angebots ist enorm, inklusive alkoholfreier, veganer und biologischer Weine. Und so mancher Geheimtipp aus renommierten Anbauregionen ist natürlich ebenfalls dabei. Auch die Füllmengen variieren. So sind etwa die Miniflaschen mit 0,2 oder 0,375 Litern bestens geeignet für den Adventskalender.

Weineinkäuferin Solveig Grohne verfügt mit dem WSET Diploma über eine der weltweit anspruchsvollsten Ausbildungen in der Weinbranche. WSET steht für Wine & Spirit Education Trust, Sitz der Organisation ist London. Gemeinsam mit ihrem Team stellt Solveig Grohne das Sortiment mit äußerster Sorgfalt und viel Know-how zusammen. Dazu gehören beliebte Klassiker wie feine Rioja-Weine aus Spanien und noble Grauburgunder aus Deutschland. Zahlreiche Produkte im ROSSMANN-Regal sind zudem preisgekrönt. Was zählt, ist Qualität – und ein optimales Preis-Genuss-Verhältnis!

Solveig Grohne kauft dabei als Category Manager Wein & Spirituosen entgegen häufiger Vermutung keine Weine bei Winzern und Winzergenossenschaften ein. Gemeinsam mit den Herstellern entwickelt sie vielmehr auf Augenhöhe mit den Kellermeistern exklusiv für ROSSMANN neue Weine. So entstehen zum Beispiel außergewöhnliche Cuvées voller Frische und Geschmack, die ausschließlich bei ROSSMANN erhältlich sind.

Und warum überhaupt bietet eine Drogeriekette seit über 20 Jahren Wein an? Solveig Grohne sagt: „Weil ROSSMANN seit Beginn darauf bedacht ist, ein breites Sortiment für unterschiedliche Bedürfnisse und Lebenslagen anzubieten. Unser Wein erweitert daher unkompliziert und zu fairen Preisen das Angebot.“ ●



DIE EXPERTIN Solveig Grohne ist Category Manager Wein & Spirituosen bei ROSSMANN

Fotos: Getty Images; AdobeStock; Dirk Rossmann GmbH; PR

EINE GUTE AUSWAHL

SCHAUM- UND PERLWEINE

STOLZE PARADE
So schön prickelnd: Ob Sekt, Secco oder Crémant – das Angebot an Spritzigem ist enorm. In Weiß oder verführerischem Rosé



ALKOHOLFREI

OHNE PROZENTE
Alkoholfreie Getränke liegen voll im Trend. Sie sind ideal für alle, die auf Genuss ohne Promille setzen



MINIS

KLEIN & FEIN
Im Sortiment findet sich eine Reihe von „Miniformaten“ ganz unterschiedlicher Art – von lieblich bis trocken





WEISSWEINE



ROTWEINE

FRISCH BIS WÜRZIG
Herrlich belebend sind Weißweine wie Grauburgunder, Riesling & Co. aus Europas interessantesten Anbaugebieten. Die Rotweine bieten fruchtig-würzige Aromawelten – körperreich, komplex, vollmundig …



Gemeinsam gegen Einsamkeit



Es begann mit einem lokalen Projekt in Hannover und gipfelte in einer bundesweiten viralen Spendenaktion: Der Malteser Hilfsdienst und ROSSMANN bündeln ihre Kräfte, um hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen

TEXT *Emily Bartels*

Einsamkeit kann jeden treffen. Besonders leiden Menschen darunter, die nur eingeschränkt am Leben teilnehmen können – etwa Ältere, Kranke, Bedürftige oder pflegende Angehörige. Den Mitarbeitern vom Malteser Hilfsdienst begegnen täglich Menschen, denen soziale Nähe fehlt. Sie wissen, wie sehr Einsamkeit die psychische und körperliche Gesundheit einschränken kann – und wollen etwas dagegen tun.

Eine Maßnahme sind die Besuchs- und Begleitungsdienste, die die Hilfsorganisation an über 500 Standorten in Deutschland anbietet. Sie unterstützen unter anderem Sterbenskranke, hilfsbedürftige Kinder und Senioren. An vielen Orten etwa gibt es Besuchshunde, die mit ihrem menschlichen Tandem-Partner Ablenkung und Freude in Seniorenheime bringen. Anderswo bieten die Malteser Einkaufsbegleitungen oder Rikschafahrten für in der Mobilität eingeschränkte Menschen. Für viele sind sie vor allem eine Gelegenheit, sich mit jüngeren Menschen zu treffen und auszutauschen. Neben diesen Diensten engagieren sich die Malteser auch in der Wirkungsmessung und in der Aufklärung rund um das Thema Einsamkeit. Dazu gehört das bundesweite Modellprojekt „Mitmachen verbindet“, das mehr darüber herausfinden will, wie man Einsamkeit bei jungen Menschen vorbeugen kann. Oder die „Allianz gegen Einsamkeit“, zu denen neben Mitgliedern aus Politik, Stiftungen oder Wissenschaft auch der Malteser Hilfsdienst zählt.

Fast 60.000 Malteser engagieren sich ehrenamtlich in Deutschland. Das Ehrenamt, private Spenden und Kooperationen ermöglichen den Maltesern, wirksam Hilfe zu leisten. Im Februar 2025 beteiligte sich ROSSMANN an einer gemeinsamen Spendenaktion. Zum Valentinstag 2025 startete die Kampagne „Wa(h)re Nächstenliebe“ in den Sozialen Medien. Ein Werbespot machte auf die Themen Einsamkeit und Armut aufmerksam, und ROSSMANN kündigte an, 100.000 Euro an den Malteser Hilfsdienst zu spenden. Von dem Geld wurden Besuchs- und ▸

EHRENSACHE
Haben Sie Lust, die Malteser zu unterstützen, etwa durch ein Ehrenamt? Mehr Informationen dazu finden Sie unter: malteser.de





NÄHE SCHENKEN
Ob ein Kaffee-Plausch, ein Spaziergang oder tierische Tricks im Seniorenheim: Die Besuchsdienste der Malteser bringen Abwechslung und Zuwendung





NEU

Täglicher UV-Schutz für trockene und empfindliche Haut

- 24 h **Feuchtigkeit,** beruhigt und pflegt intensiv
- sehr hoher **UV-Schutz**
- **ultraleichtes Fluid** zieht schnell ein und fettet nicht
- **mattierend,** als Make-up-Grundlage geeignet
- dermatologisch bestätigt



UVA+UVB
LSF 50+
MATTIERT

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

SALTHOUSE – für eine gesunde Hautbalance





UNTERSTÜTZER Influencer Rashid Hamid (o.) wirkte in der Kampagne „Wa(h)re Nächstenliebe“ mit. Rechts: Raoul Roßmann (3. v. l.) übergibt den Spendenscheck an die Malteser

Begleitungsdienste der Malteser unterstützt. Und es gab noch einen Clou: Sollten die Likes unter den Aufrufen in den sozialen Kanälen innerhalb einer Woche die 100.000er-Marke knacken, versprach ROSSMANN, die Spendensumme zu verdoppeln. Das Ziel wurde in weniger als 24 Stunden erreicht.

Parallel konnten sich ROSSMANN-Filialen beteiligen. Über 700 von ihnen sammelten im Februar Sachspenden für Senioreneinrichtungen in ihrer Region. Die Bewohner konnten auf kleinen Karten Wünsche äußern, die von ROSSMANN-Kunden erfüllt wurden. Die Aktion sorgte in den Filialen und Wohneinrichtungen für viel Freude – und brachte Spenden mit einem Gesamtwarenwert von 280.000 Euro ein. „Wir sind überwältigt von der Hilfsbereitschaft und Solidarität, die uns durch diese Kampagne entgegengebracht wurde“, sagte Douglas Graf von Saurma-Jeltsch, damals Vorstandsmitglied

Fotos: Lena Kirchner (2); Joachim Stretz; Malteser; PR



HERZENSANGELEGENHEIT
In über 700 ROSSMANN-Filialen konnten Kunden Wunschartikel oder Gutscheine an lokale Seniorenheime spenden

der Malteser, bei der Spendenübergabe. Für Raoul Roßmann, Sprecher der Geschäftsführung von ROSSMANN, gehört dieses Engagement zum Selbstverständnis des Familienunternehmens: „Als Familienunternehmen verstehen wir es als unsere Verpflichtung, Generationen zu verbinden und jenen Menschen beizustehen, die Hilfe benötigen." Im Raum Hannover kooperiert man schon seit 2024: ROSSMANN stattet das mobile Badezimmer MOBALNI mit Hygieneartikeln aus. Der Lkw mit drei Duschkabinen steht an vier Tagen in der Woche an festen Standorten und bietet wohnungslosen Menschen die Gelegenheit zu einer warmen Dusche und sozialer Nähe. Auch saubere Unterwäsche, Handtücher und Kaffee werden ausgegeben. Wer mag, bleibt auf einen Plausch mit den Ehrenamtlichen. Schon kleine Gesten im Alltag können Menschen Nähe schenken – und das Gefühl der Einsamkeit ein wenig lindern. ●



50 JAHRE ZAHNWEISS EXPERTE

Schöne **weiße** Zähne. Dein Leben lang.



BIS ZU **6** Stufen weißere Zähne*

* abhängig vom individuellen Zahnweißgrad

BIS ZU **5**-fach Prophylaxe
gegen Karies
gegen Plaque
gegen Zahnstein
gegen Neuverfärbungen
gegen Zahnfleischprobleme

Teste jetzt die **neuen** Whitening-Zahncremes!





TENA

ES IST ZEIT, ANDERS ÜBER

BLASENSCHWÄCHE

ZU DENKEN







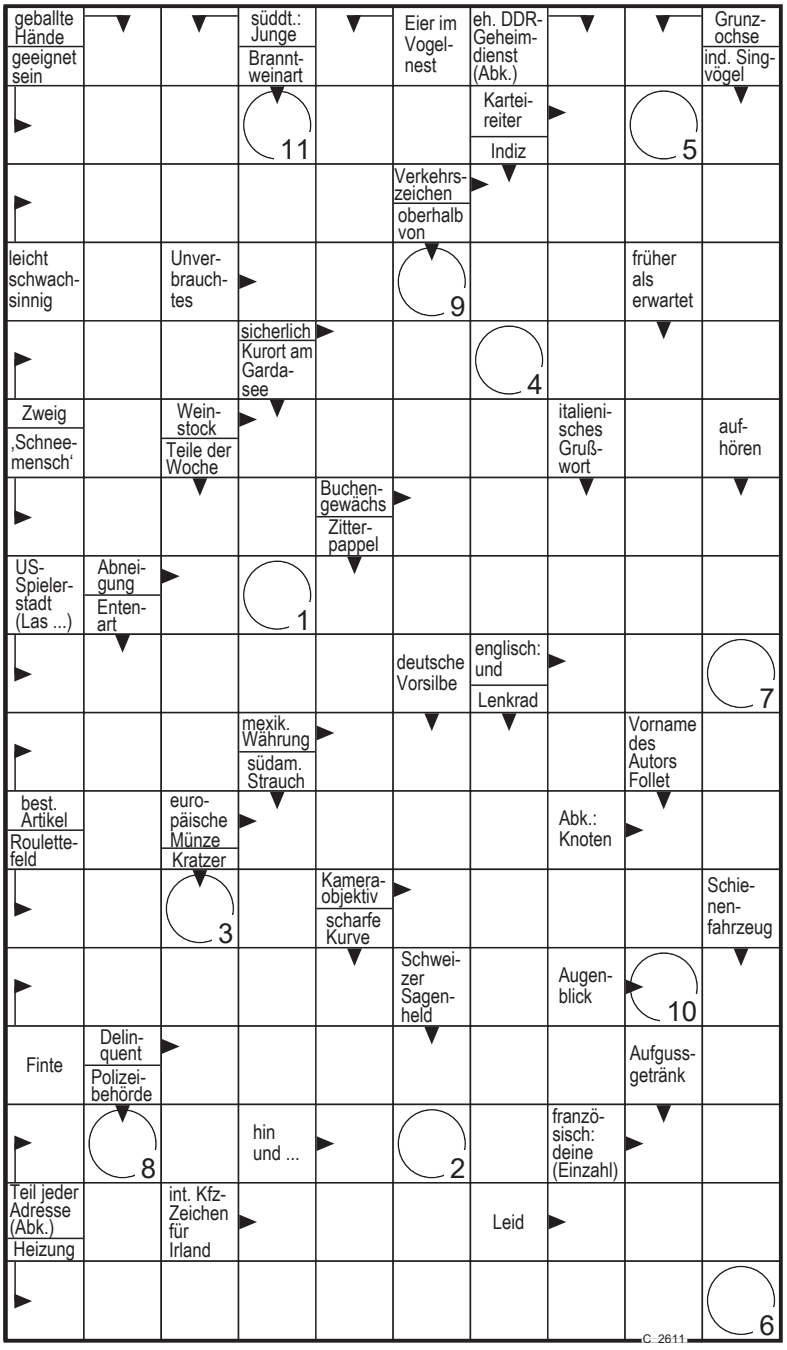
+33% MEHR INHALT

BIS ZU 12 H TROCKENHEIT

ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ. ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.

RÄTSEL UND GEWINNSPIEL

Auch außerhalb der Hauptsaison ist es an der Ostsee wunderschön – etwa in der Zeit der Weihnachtsmärkte. Mit etwas Glück können Sie gewinnen!



LÖSUNGSWORT FÜR DAS GEWINNSPIEL:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Anzeige



AM WASSER GEBAUT

Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand, eine der größten und beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands, punktet mit komfortablen Unterkünften, vielfältigen In- und Outdoor-Erlebnissen sowie einem drei Kilometer langen Ostseestrand. Im „Subtropischen Badeparadies" sorgen Norddeutschlands längste Welle, 13 Rutschen und die „Water World" für Badespaß, während im „Abenteuer Dschungelland" Kaimane, Schlangen und Echsen beobachtet werden können. Ein Highlight in der kalten Jahreszeit: der stimmungsvolle Weihnachtsmarkt am Weissenhäuser Strand. Hier bringen eine Schlittschuh- und Curlingbahn, liebevoll dekorierte Hütten sowie Leckereien Winterzauber an die Ostsee. Verlost werden 7 Übernachtungen in der Ferienwohnung „Luv & Lee" in der Nebensaison für bis zu 5 Personen inklusive Frühstücksbüfett im Restaurant Möwenbräu.

weissenhaeuserstrand.de

Weissenhäuser Strand
Ferien- und Freizeitpark
Das ganze Jahr Ostsee





RICHTIG GERÄTSELT?

Wir verlosen zudem 10 × je eine Box mit den neuen Teesorten der ROSSMANN-Marke enerBiO

Fotos: Benne Ochs; PR

Sudoku | leicht

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

Sudoku | mittel

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

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf Seite 105



Sudoku | schwer

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

So geht's!

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

Teilnahmezeitraum: 01. bis 30. November 2026

Bitte hier das Lösungswort eintragen

*** Der Gewinn ist nicht auf andere Personen übertragbar, nicht verkäuflich und nicht gegen Bargeld einzulösen. An- und Abreise sind ebenso wenig eingeschlossen wie verbrauchsabhängige Nebenkosten. Der Gewinn ist in der Nebensaison einlösbar und umfasst täglich je drei Stunden Eintritt ins „Subtropische Badeparadies" sowie täglichen Eintritt ins „Abenteuer Dschungelland". Teilnahme nur ab 18 Jahren. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt per E-Mail.**

Die Lösung im Centaur Oktober 2026 lautete: INSPIRATION

Anzeige

SANFT ZU SENSIBLER HAUT

ENTDECKE UNSEREN SCHUTZ BEI LEICHTER BLASENSCHWÄCHE

TENA



JETZT PROBIEREN!

TENA lights Sensitive Slipeinlagen mit DREIFACHSCHUTZ vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Dank des atmungsaktiven Materials ohne Duft- und Farbstoffe werden Flüssigkeiten schnell absorbiert und Feuchtigkeit von der Haut weggehalten. Der optimale Schutz für den empfindlichen Intimbereich.

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



MIT HAUBE UND ZYLINDER In Bautzen wird im Januar die Vogelhochzeit zelebriert

Feste feiern das ganze Jahr hindurch

Sorbische Bräuche, brennende Strohräder, bayerische Holzhacker: So vielfältig feiern deutsche Regionen den Lauf der Jahreszeiten

TEXT *Ines Hennenberg und Silvia Stammer*

W I N T E R

VOGELHOCHZEIT, LAUSITZ

Ein Dank an die Natur

In Deutschland leben etwa 60.000 Sorben, beheimatet in der Lausitz (Sachsen und Brandenburg). Sie sehen sich selbst als das kleinste slawische Volk – und das pflegt seine eigene Sprache und Kultur. Ein auch außerhalb der Volksgruppe beliebter Brauch ist die „Vogelhochzeit“ (Ptači kwas), symbolisch ein Dank an die Natur: Am Vorabend des 25. Januar stellen sorbische Kinder einen Teller ans Fenster oder vor die Tür. Darauf finden sie am Morgen etwa „Sroki“, traditionelles Backwerk in Form von Elstern. In Kindergärten und Schulen wird der Tag gefeiert, indem sich die Kinder als Elstern oder Raben verkleiden oder sorbische Hochzeitstracht tragen. In einigen Orten ziehen sie als fröhliche Mini-Prozession durch die Straßen.

sorbischerleben.de

„RAUHNÄCHTE“, SCHLOSS WALDBURG

Mystische Nächte

Nach germanischer und keltischer Tradition werden die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag als Raunächte bezeichnet. Sie galten als magische Zeitspanne, in der Menschen- und Geisterwelt einander besonders nahe waren. Auf Schloss Waldburg im Landkreis Ravensburg nimmt man diese Zeit jedes Jahr zum Anlass, fantastische und mystische Wesen mit einem mittelalterlichen Spektakel zu verbinden: Da befunkelt eine Licht- und Laser-Show den Burghof, Drachen und Trolle werden „freigelassen“, eine „Hexenführung“ und eine „ordentliche Enthauptung“ bereiten Groß und Klein Gänsehaut. Beim anschließenden „Ritteressen“ wird dann aber froh geschlemmt.

27.12.2026–5.1.2027, 17–22 Uhr,
schlosswaldburg.de



F R Ü H L I N G



OSTERRÄDER, LÜGDE

Freudenfeuer

Jedes Jahr am Ostersonntagabend zischt, kracht und flackert es am Osterberg in Lügde im Kreis Lippe in Nordrhein-Westfalen. Bei Einbruch der Dunkelheit rollen hier traditionell sechs brennende, mit Stroh gefüllte Räder ins Tal des Flusses Emmer hinab. Der Brauch ist laut Osterdechenverein Lügde e. V. seit 1743 schriftlich belegt, sein Ursprung reicht aber womöglich viel weiter zurück. Die Freudenfeuer werden symbolisch als Zeichen für den Abschied vom Winter und den Sieg des Lichts über die Dunkelheit gedeutet. Jedes Rad hat rund 1,70 Meter Durchmesser, besteht aus vier Lagen Eichenholz und wiegt etwa 280 Kilogramm. ▸

Nächstes Feuerrad-Spektakel am
28.3.2027, osterraederlauf.de



IDEENWELT

Ideen, die Freude machen.

Lass dein Zuhause leuchten.

Jede Woche neue Ideen für die gemütliche Jahreszeit.

ONLINE
GROSSE
AUSWAHL

rossmann.de/ideenwelt

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

F R Ü H L I N G

KIRSCHBLÜTE, BONN

Alles so schön rosa hier!



Als die Bonner Stadtverwaltung in den Achtzigerjahren in der Altstadt Japanische Zierkirschen pflanzen ließ, rechnete wohl niemand mit dem Hype, der eines Tages daraus erwachsen würde. Heute pilgern jedes Jahr zwischen Ende März und Mitte April Tausende in die Bundesstadt, um die rosafarbenen Blütentunnel zu bewundern und zu fotografieren. Inzwischen ist der Andrang zum inoffiziellen Blütenfest so groß, dass regelmäßig Straßen gesperrt werden und draußen gefeiert wird. Besonders intensiv ist die Färbung der je 60 Nelkenkirschen in der Heer- und in der Breiten Straße. Der Höhepunkt der Kirschblütensaison hängt vom Wetter ab, nach etwa zehn Tagen ist die Pracht spätestens Ende April meist vergangen.

Infos zu Führungen und mehr: bonn.de

S O M M E R





BAUMSTÄMME UND BLUMENPRACHT Am Tegernsee sorgen Holzhackerbuam für Staunen (l.), im Spreewald bunte Kähne (r.)

WALDFESTE, TEGERNSEE

Bier und Schuhplattler

Für die Einheimischen ist es gelebtes Brauchtum, für die Gäste ein stimmungsvolles Stück Oberbayern: Die Waldfeste verschiedener Vereine gehören zum Sommer am Tegernsee wie das klare, grünblaue Wasser. Einer der Höhe- und Endpunkte der Saison ist das Waldfest vom Trachtenverein D'Wallberger im August auf dem Festplatz Lori-Feichta in Rottach-Egern. Die Holzhackerbuam „erzählen" auf dem Tanzboden mit Säge und Schuhplattler von der Holzknechttätigkeit im Wald und von dem Jäger, der illegalem Holzeinschlag auf der Spur ist. Blasmusik, Trachtentänze, Hendl und Bier – wer die Feste einmal erlebt hat, will immer wiederkommen. Mit dem Eintritt (meist ab 5 Euro) wird Vereins- und Jugendarbeit unterstützt.

Infos und Termine auf mein-tegernsee.de oder tegernsee.com

WASSERFEST LEHDE

Ein Dorf lädt ein

Wenn am letzten September-Wochenende blumengeschmückte Kähne durch die Fließe des Spreewalds gleiten, wird das Dorf Lehde zur Bühne: Beim Lehde-Fest öffnen die Bewohner ihre historischen Höfe und präsentieren Besuchern stolz liebevoll gepflegte Holzhäuser. Serviert werden regionale Spezialitäten, etwa Plinsen (sorbische Eierkuchen) und Schmandgurken. Kapellen ziehen durch die Straßen, zu Blasmusik legen in Trachten gekleidete Menschen eine flotte Sohle aufs Parkett. Von Heuwenden und Spinnen bis Gurkeneinlegen wird traditionelles Handwerk demonstriert. Weiteres Highlight: das „Einbaum"-Wettfahren von Einheimischen und Besuchern. ▸

Weitere Infos auf spreewald-info.de

H E R B S T





VERWURZELT Der Trachten- und Schützenzug (l.) und der Einzug der Wiesnwirte (r.) in München





SPIEL & SPASS „Let's play" ist das Motto der Kürbisausstellung 2026 in Ludwigsburg mit Super Mario (l.)

OKTOBERFEST, MÜNCHEN

Feiern aus Tradition

15 Euro und mehr für eine Maß Bier? Muss das sein? Wer so fragt, ist eher kein Fan des Münchner Oktoberfestes, des größten Volksfests der Welt. Mehr als sechs Millionen Besucher ziehen die Fahrgeschäfte und Festzelte auf der „Wiesn" jedes Jahr an. „Brauchtum und bayrische Lebensart erfahren hier eine lebendige Erneuerung", heißt es auf der offiziellen Website. Nicht jeder, der hier Party macht, weiß, dass das Oktoberfest einst als Pferderennen anlässlich der Hochzeit von Kronprinz Ludwig von Bayern und Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen im Jahr 1810 ins Leben gerufen wurde. Am Ende freuen sich Einheimische und Gäste, wenn der Wunsch des Oberbürgermeisters beim Anstich des ersten Bierfasses in Erfüllung gegangen ist: „Auf eine friedliche Wiesn!"

oktoberfest.de

KÜRBISFEST, LUDWIGSBURG

Rund um(s) Gemüse

Kürbisse gehören zum Herbst wie Erdbeeren zum Sommer. Einen fulminanten Auftritt erhält das farbenfrohe Fruchtgemüse jedes Jahr zwischen Ende August und Anfang November im „Blühenden Barock Ludwigsburg". Die Gartenanlage rund um das Residenzschloss beherbergt dann laut Veranstaltern die größte Kürbisausstellung der Welt. Seit 2000, jedes Jahr unter einem neuen Motto, werden Kürbisse zu Kunstobjekten: Aus Holz- und Strohgerüsten, die mit Tausenden Kürbissen gestaltet werden, entstehen fantasievolle Figuren und Skulpturen. Dazu werden etwa ein Riesenkürbis-Schnitzfestival, eine Kürbis-Regatta und „Deutschlands größte Kürbissuppe" geboten. ●

blueba.de

Fotos: Michael Urban/ddp images; Picture-Alliance (6); mauritius images (2); Thomas Plettenberg/DER TEGERNSEE

youth car

35 Jahre DSW

Deutsche Stiftung Weltbevölkerung

DZI Spenden-Siegel



Cecilia M. (12)
Kenia

Ich will zur Schule gehen, nicht zum Traualtar.

Machen Sie Selbstbestimmung zur Selbstverständlichkeit!

Alle 10 Sekunden wird eine Minderjährige in Afrika südlich der Sahara verheiratet. Die DSW unterstützt in Ostafrika insbesondere Mädchen und Frauen durch den Zugang zu Sexualaufklärung, Verhütung und Bildung, ihre Rechte wahrzunehmen und selbst über ihr Leben zu bestimmen.

www.dsw.org

Bis zum Jahresende verdoppelt ROSSMANN jede Spende über 35 € an die DSW! Machen Sie mit!

Spendenkonto
IBAN: DE56 2504 0066 0383 8380 00
Stichwort: ROSSMANN MACHT'S

BESTE BEGLEITER

Für Haushalt, Ernährung oder zur sanften Pflege: Das sind unsere November-Empfehlungen aus dem ROSSMANN-Regal

EINFACH MAL AUSPROBIEREN



OHNE PAPPHÜLSE
„Zewa Wisch & Weg Haushaltstücher Smart“ kommen ohne Hülse aus – zwei Rollen entsprechen vier herkömmlichen. Besonders saugfähig und reißfest, 2 × 90 Blatt







INTENSIVE FEUCHTIGKEIT
Die parfümfreie „sebamed Akut Gesichtscreme“ mit 5 % Urea spendet bis zu 72 Stunden lang anhaltende Pflege*[1] und stabilisiert das Hautmikrobiom, 50 ml



DYNAMISCHE PASSFORM
„o.b.® ProComfort“ Tampons bieten einen zuverlässigen 4-in-1-Schutz mit extra sanfter Spitze für maximalen Komfort, 64 Stk.

*[1] Derma Consult Concept GmbH, Bonn, Germany 2025



PURER GESCHMACK
100 % Bio-Direktsaft aus erster Pressung. Ohne Zusätze, aber mit natürlichen sekundären Pflanzenstoffen: „Granatapfel Muttersaft“ von Rabenhorst®, 700 ml



SCHON GEWUSST?
Botanisch sind Granatäpfel Beeren – und zwar ziemlich große: Im Inneren stecken mehrere Hundert Samen. In China gelten sie deshalb als Fruchtbarkeitssymbol.

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung



Schmecken nach Orange

FRUCHTIGE „OMEGA-3 BÄRCHEN“
Die „Sanostol Omega-3 Bärchen“*3 ergänzen die tägliche Ernährung mit Omega-3 aus Leinöl – vegan, ohne Zucker und mit leckerem Orangengeschmack. Empfohlene Tagesmenge: zwei Bärchen. Das ist Nahrungsergänzung für die ganze Familie, die auch für Kinder ab vier Jahren geeignet ist.



STÄRKT UND SCHÜTZT
Klinisch bestätigt: „Clinical Zahnschmelz Protect“ stärkt den Zahnschmelz und macht ihn dreimal widerstandsfähiger*2, 75 ml



*2 vor Nahrungssäuren im Vergleich zum natürlichen Schutz im Mund *3 Nahrungsergänzungsmittel

Fotos: Getty Images (3); AdobeStock; PR

SPASS & WISSEN

Wo befindet sich ein Berg, höher als der Mount Everest? Und welches Tier lebt komplett im Dunkeln? Antworten auf diese Fragen, Rätsel, Witze und mehr gibt es hier!

RÄTSEL DES ALLTAGS

Können Berge unendlich hoch werden?



Der höchste Berg Deutschlands ist die Zugspitze mit 2.962 Metern. Der höchste Berg der Welt, der Mount Everest im Himalaja-Gebirge, ist etwa dreimal so hoch. Er misst 8.849 Meter und wächst sogar jährlich um mehrere Millimeter. Das passiert, weil sich Erdplatten gegen- und übereinanderschieben. Warum aber gibt es keinen Berg, der höher als der Mount Everest ist? Das hat mehrere Gründe. Zum einen sorgt das raue Wetter in der Höhe mit Wind, Schnee und Eis dafür, dass das Gestein der Berge immer wieder abgetragen wird. Zum anderen bildet ein Berg eine Art Pyramide, und je höher deren Spitze ist, desto größer muss auch die Basis sein. Nur so bleibt der Berg stabil und bricht nicht zusammen. Mit einer sehr großen Basis ist aber auch der Berg sehr schwer und übt einen hohen Druck auf die Erde aus. Je stärker dieser Druck zunimmt, desto tiefer sinkt der Berg in den Erdmantel ein. Die große Hitze im Erdinneren schmilzt das Gestein dann ein. Geowissenschaftler schätzen, dass Berge auf der Erde maximal etwa 10.000 Meter hoch werden können. Anders sieht das im Weltraum aus: Der Planet Mars zum Beispiel hat eine geringere Anziehungskraft als unsere Erde, und somit übt die gleiche Menge Gestein dort weniger Druck und Gewicht auf den Boden aus. Der höchste Berg auf dem Mars ist etwa zweieinhalbmal so hoch wie der Mount Everest. Er heißt Olympus Mons.

WAS MACHEN VULKANE?

(A) Extrahieren (B) Eruieren (C) Eruptieren (D) Exhumieren

Lösung: Antwort C

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

Illustration: Nils Fliegner; Der Flix
Fotos: Hellen Gramkow/Der Spiegel (4); Schmidt Ocean Institute/dpa



SCHOKOLADEN-LÖFFEL

Du brauchst:
Teelöffel – wer sie verschenken möchte, kann Holzlöffel nehmen –, Schokolade, Streusel und Mini-Marshmallows, Topf und Schüssel, Backpapier, Alufolie

Und so geht's:

1 Leg Backpapier aus. Forme eine Kugel aus Alufolie, drücke sie platt. Das wird später deine Löffelablage.

2 Fülle einen Topf etwa drei Zentimeter hoch mit Wasser und stell eine hitzebeständige Schüssel (zum Beispiel aus Metall oder Glas) hinein. Erhitze das Wasser im Topf auf mittlere Temperatur – es sollte nicht sprudelnd kochen. Brich die Schokolade in kleine Stücke und gib sie in die Schüssel.

3 Wenn die Schokolade geschmolzen ist, tunke den Teelöffel hinein, bis er gefüllt ist. Leg den Löffel auf das Backpapier, der Griff sollte erhöht auf der Alufolie liegen. So fließt die Schokolade nicht vom Löffel. Dekoriere die Löffel mit Streuseln und Mini-Marshmallows.

4 Fertig! Zum Trinken Milch oder Pflanzenmilch erwärmen und mit dem Schoko-Löffel umrühren.



WITZE DES MONATS

Ein Mann steht vor Gericht. Der Richter: „Sie sind überführt. Wir haben Ihre Fingerabdrücke am Tatort gefunden!" Der Angeklagte: „Das kann nicht sein. Ich habe doch Handschuhe getragen!"

Warum benutzen Bananen Sonnencreme? Weil sie sich sonst pellen.

Treffen sich zwei Ziegen. Fragt die eine: „Hast du Lust, mit tanzen zu kommen?" Antwortet die andere: „Nee, ich hab keinen Bock."

Tiefsee-Phantom



Das hier ist kein erfundenes Meeresungeheuer, dieses Tier gibt es wirklich. Die Phantomqualle ist dort zu Hause, wo kein Sonnenstrahl mehr hinkommt: in den kalten Tiefen des Ozeans. Einem Forschungsteam ist es gelungen, diese Qualle in einer Tiefe von rund 250 Metern zu filmen. Häufig leben Phantomquallen sogar noch tiefer unter der Wasseroberfläche. Deswegen haben sie erst wenige Menschen zu Gesicht bekommen. Die Forschenden nutzten ein ferngesteuertes Unterwasserfahrzeug, um das Leben im Meer vor der argentinischen Küste zu untersuchen. Dabei filmten sie die Phantomqualle mit der eingebauten Kamera. Der Schirm der Qualle hat einen Durchmesser von rund einem Meter. Stechende Tentakel besitzt die Phantomqualle im Gegensatz zu einigen anderen Arten nicht. Um Plankton und kleine Fische zu fangen, benutzt sie ihre vier Arme. Die können bis zu zehn Meter lang werden – so lang wie ein Schulbus. ●



Drei Ausgaben und Wunschprämie nach Wahl

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

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

Infos unter: **abo.deinspiegel.de/kids3**

ROSSMANN MACHT'S







VIELFÄLTIGE EINSÄTZE
Jugendliche bei einer Schulung in Äthiopien (li. oben), die DSW-Jugendberater Candy Brandi und Vincent Owino bei einer Aktion in Kenia (o.) und der „Youth Truck" in Uganda, mit dem die DSW auch die entlegensten Gebiete erreicht

35 Jahre Einsatz für Jugendliche in Ostafrika: Die Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW) feiert Jubiläum

Bei einer Abendveranstaltung im September 1991 trafen sich die Hannoveraner Unternehmer Dirk Roßmann und Erhard Schreiber zum ersten Mal und entdeckten sehr schnell eine Gemeinsamkeit: ihre Bereitschaft zum Engagement für die Zukunft unseres Planeten. Bereits drei Monate später gründeten sie die Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW) mit dem Ziel, insbesondere junge Frauen in die Lage zu versetzen, selbst zu bestimmen, ob, wann und mit wem sie wie viele Kinder bekommen – und damit zu einer menschenrechtsbasierten Bevölkerungsentwicklung beizutragen.

In den 35 Jahren seither ist in den vier ostafrikanischen Ländern Äthiopien, Kenia, Uganda und Tansania ein Netzwerk von Jugendzentren mit Beratungs- und Gesundheitsangeboten für junge Menschen entstanden. Dort, wo 45 Prozent der Bevölkerung unter 15 Jahre alt sind, verschafft die DSW den Jugendlichen Zugang zu sexueller Aufklärung, Verhütung und altersgerechter Gesundheitsversorgung. Im Laufe der Jahre wurden auch immer mehr Möglichkeiten der Ausbildung und beruflichen Förderung geschaffen, um den jungen Menschen eine selbstbestimmte Zukunft zu ermöglichen. Und nicht zuletzt verleiht die DSW Jugendlichen eine politische Stimme, sowohl durch ihre Einsätze in Ostafrika als auch durch ihre Verbindungsbüros in Berlin und Brüssel. Dieses Engagement würdigt ROSSMANN im Jubiläumsjahr ganz besonders und verdoppelt jede Spende über 35 Euro, die die DSW bis Ende des Jahres erhält. ▸



FÜR DIE GUTE SACHE
Dirk Roßmann (r.) und Erhard Schreiber gründeten die DSW

BLASENSCHWÄCHE?
LASS DICH NICHT AUFHALTEN!

TENA®





TM DRY SECURE 3X PROTECTION ODOUR CONTROL*

PERFEKT GESCHÜTZT IM ALLTAG

TENA Pants bieten dir maximale Sicherheit, Diskretion und Komfort!

*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung.

NEWS

„Ein Lebenswerk mit Zukunft“: Deutscher Gründerpreis für Dirk Roßmann am 80. Geburtstag



AUSGEZEICHNET Dirk Roßmann am 8. September beim Gala-Abend in Berlin: Einen Tag nach seinem Geburtstag gab es für ihn ein besonderes „Geschenk“, den Gründerpreis

Ein Lebenswerk zeige sich nicht allein in dem, was jemand geschaffen hat, sondern auch darin, dass es zukunftsfähig ist: Unter anderem mit dieser Begründung zeichnete die Jury jetzt Dirk Roßmann mit dem Deutschen Gründerpreis aus. Passenderweise fand der Gala-Abend im ZDF-Hauptstadtstudio in Berlin nur einen Tag nach dem 80. Geburtstag des Unternehmers statt. Die Ehrung würdigt seine Pionierleistung im deutschen Einzelhandel, den nachhaltigen Aufbau eines international erfolgreichen Familienunternehmens sowie die Verbindung von unternehmerischem Erfolg und gesellschaftlicher Verantwortung. Dirk Roßmann ist seit Jahren auch erfolgreich als Autor und Schriftsteller („Der Zorn des Oktopus“ und weitere Titel).

In seiner Laudatio würdigte Dr. Patrick Bernau, Leiter der Ressorts Wirtschaft und Wert der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung, den Preisträger: „Gute Ideen haben viele. Aber man muss sie auch umsetzen. Aus Mut wird Beharrlichkeit. Aus einer Filiale werden hundert, aus hundert werden Tausende. Dirk Roßmann hat nicht ein Unternehmen aufgebaut, das zufällig einer Familie gehört. Er hat ein Familienunternehmen geschaffen“, das Haltung zeige.

Den Grundstein für sein Lebenswerk legte Dirk Roßmann 1972 in seiner Heimatstadt Hannover: Mit dem ersten Selbstbedienungs-Drogeriemarkt Deutschlands führte der damals 25-Jährige ein neues Handelsformat ein. Kunden konnten ihre Drogeriewaren erstmals selbst auswählen und von günstigeren Preisen profitieren. Aus dieser Idee entwickelte sich ROSSMANN zu einer der führenden Drogerieketten Europas. Sein unternehmerischer Weg war dabei auch von Rückschlägen geprägt. Nach einer Krise in den 1990er-Jahren richtete Roßmann das Geschäftsmodell neu aus. 1997 kehrte ROSSMANN in die Gewinnzone zurück. Modernisierte Märkte, die Eigenmarken und Sortimentskonzepte wie die IDEENWELT geben heutzutage dem Unternehmen ein individuelles Profil. Heute ist ROSSMANN in mehreren europäischen Ländern vertreten und wird als Familienunternehmen in zweiter Generation weitergeführt. ●

deutscher-gruenderpreis.de

Fotos: DSW/Brian Otieno (3); Simona Bednare/DSW; Franziska Krug

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 Emily Bartels, Silvia Stammer (stellv.)
TEXTCHEF Frank Giese **ART DIRECTOR** Frank Siegert (Ltg.),
Jeff Cochrane, Mareike Krause **BILDREDAKTION** Miriam Breig (Ltg.),
Angela Barilaro, Özlem Özsoy, Irene Wittmann **CHEF VOM DIENST/
LEKTORAT** Jens Asthoff **REDAKTION** Judith Gerstbrein, Ines Hennenberg,
Claudia Scheffler **MITARBEIT AN DIESER AUSGABE** Nele Bergmann,
Chunky Panda GmbH, Fiona Meral Ebcinoglu, Anna Kentrath,
Nina Kieslinger, Kirsten Lehmkuhl
BEI FRAGEN ZUM HEFT redaktion-centaur@rossmann.de
ANZEIGEN & PRODUKTABBILDUNGEN
Patricia Matthies **DRUCK** APPL Druck, Wemding
EU-CODENUMMER Kontrollstellen-Nummer der für die Dirk Rossmann
GmbH zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039 FSC® N001530

Urheber des Centaur-Logos „“ ist Joachim Kath

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

BLAUER ENGEL
RMO
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

ROSSMANN IM WEB

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

Google Play · AppGallery · App Store

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

24h rossmann.de

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

AUFLÖSUNG SUDOKUS

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

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

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

Zehn Tabs offen, kein Geschenk gefunden?

Wir schenken Dir ein paar Ideen:



Jean&Len

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Die nächste Filiale mit Jean&Len-Produkten finden Sie hier.

SCHLAUE KNIFFE

Das sind Ihre besten Ideen

DER NEUE CENTAUR ERSCHEINT AM 1. DEZEMBER

ILLUSTRATIONEN
Stephanie Wunderlich



Unterzieher

Alte T-Shirts werfe ich nicht weg, sondern hänge sie auf einen Kleiderbügel. Danach kann ich problemlos Blusen und Strickjacken darüberhängen, und sie verrutschen nicht. Das verhindert Knitterfalten und Beulen an den Schulterpartien.
Karin Sieger



Glänzend grün

Eine Verwandte aus den USA verriet mir, wie sich glänzende und gepflegte Laubblätter an Zimmerpflanzen erzielen lassen: einfach etwas Milch mit Wasser vermischen und die Blätter damit abwischen.
Gisela A.

Schneller schälen

Frisch gekochte Pellkartoffeln lassen sich oft am schnellsten mit den Händen schälen. Sobald sie etwas abgekühlt sind, die Kartoffel leicht zwischen den Fingern drücken und die Schale vorsichtig abstreifen. Sie löst sich dabei meist fast von selbst.
Hannah Kroll



Folge 99

Sie kennen einen guten Haushaltstipp? Dann schreiben Sie an: 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)



Gut abgeschnitten

Schnittlauch kann man auch mit einer sauberen Schere schneiden, wenn man kein Schneidebrett schmutzig machen will. So entstehen je nach Bedarf schmale oder breite Ringe für die Suppe oder den Salat.
Roswitha Weiß



Weg mit dem Fleck

Verfärbungen auf Küchengeräten aus Kunststoff, zum Beispiel Karottenflecken auf einer Reibe, lassen sich ganz einfach mit ein paar Tropfen Speiseöl entfernen. Vor dem Spülen die Verfärbung einreiben – schon ist alles weg.
Andrea Brenner

ALLES FÜR DEINE ME-TIME *zuhause*



... 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 oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

Deine Treue zahlt sich aus.

Einkaufen. Punkte sammeln. Sparen.



40 %*
auf ausgewählte LEGO® Produkte**

App herunterladen,
Treuepunkte sammeln,
Rabatt einlösen!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

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 zu finden. ©2026 The LEGO Group.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt