

Gratis

02
26

perle

Das Magazin von budni

Frohe Ostern

Wir feiern auf
besondere
Weise – mit
nachhaltigen
Geschenk- und
Deko-Ideen

Natürlich schön

Die Natur liefert alles, was die
Haut braucht, um zu strahlen. Wir
zeigen Dir die beste Naturkosmetik

Frühjahrsputz in fünf Schritten

So werden Deine
Küchengeräte
blitzblank

Gut für Dich und Deine Welt

budni
drogeriemarkt

Deine Pflege für jeden Tag.

♥
budni
Marke

budni
joolea



ÖKO-TEST

joolea Fresh Deodorant
24h 50 ml

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin
06/2024

ÖKO-TEST

joolea Handcreme
Olive 100 ml

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin
01/2025





**Natürlich strahlend
in den Frühling**
Frische Farben und neue
Leichtigkeit – wenn die
Natur erwacht, darf
auch die Haut neu
durchstarten. Wir
verraten Dir in dieser
Ausgabe, wie Naturkos-
metik dabei helfen kann.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um den Alltag neu zu denken und bewusster für sich, aber auch für die Umwelt zu sorgen. Passend dazu findet Ihr ab Seite 12 Ideen für selbst gemachte nachhaltige Osterdeko und kleine Geschenke. Auch Euer Wohlbefinden kommt nicht zu kurz – wir zeigen ab Seite 18, wie gut Naturkosmetik der Haut tut, und ab Seite 30, wie man(n) seinen Bart hygienisch hält. werdenden Müttern, aber auch Partner:innen und Freund:innen geben wir ab Seite 22 Tipps an die Hand, um das Wochenbett so angenehm wie möglich zu gestalten. Außerdem widmen wir uns ab Seite 34 einem Thema, das noch zu selten besprochen wird: der Prämenopause und wie sie den Körper beeinflusst. Ab Seite 26 nehmen wir den Frühjahrsputz zum Anlass, um unsere Küchengeräte wie Geschirrspüler und Air Fryer wieder auf Hochglanz zu bringen. Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen, Inspirierenlassen und einen frischen Start in den Frühling.

81

Prozent

der Menschen in Deutschland haben wieder richtig Lust auf Sport und Bewegung im Freien, wenn der Frühling ruft und uns die ersten warmen Sonnenstrahlen begrüßen. Der Frühling weckt in vielen übrigens auch die Lust zu verreisen und die Lust auf Sex.

Quelle: Statista

Eure
perle
Redaktion



Power durch Proteine – dein Muskelbooster.

MAX BALANCE



Inhalt

Natürlich schön
Die Natur liefert alles,
was Deine Haut braucht.
Worauf es bei Natur-
kosmetik ankommt.



18

So neu

- 06 Trends und Produkte, die uns diesen Monat begeistern
- 10 Hamburger Originale: Die Rathauspassage stellt sich vor

So leben

- 12 Bastel-Ideen für nachhaltige Osterdeko und Geschenke
- 38 Worauf es bei der Haltung von Kaninchen ankommt

So schön

- 18 So bringst Du mit Naturkosmetik Deine Haut zum Strahlen
- 30 Einfache Pflegeroutine für einen hygienischen, schönen Bart

So budni

- 40 Große Pflanzaktion für die Kleinen vom Budnianer Hilfe e. V.
- 46 Weiterbilden und Entwickeln bei budni

So klein

- 22 Mit diesen Tipps kommt Ihr entspannt durch das Wochenbett



42

22

Gut ankommen im Wochenbett

Die ersten Wochen mit einem Neugeborenen können alles auf den Kopf stellen. Wir zeigen, was in dieser Zeit helfen kann.



So gesund

- 34 Prämenopause – was ist das? Deine Starthilfe für die Wechseljahre

So zuhause

- 26 Frühjahrsputz in der Küche: So reinigst Du Backofen, Air Fryer & Co.

So lecker

- 42 Dieses bunte Ostermenü bringt Farbe auf den Teller

Verlag & Herausgeber

EDEKA Media GmbH
New-York-Ring
22297 Hamburg
Tel.: 0800/333 52 11
Fax: 040/637 742 08
E-Mail: media@edeka.de
Web: budni.de/perle

Geschäftsführung:

Markus Mosa, Rolf Lange
Chefredaktion:
Theresa Selbach (V.i.S.d.P.)
Objektmanagerin:
Katharina Schmanns

Redaktion & Layout

C3 Creative Code and Content GmbH
Redaktionsleitung: Sarah Grupe
Redaktion: Sarah Grupe
Artdirection: Melanie Kollath
Bildredaktion: Ravenina Prawiradinata
Lektorat: Christiane Barth (fr)
Projektmanagement: Benjamin Taudien, Nina Ziebell
Lithografie: RTK & SRS mediagroup GmbH

Druck & Papier

Evers-Druck GmbH
Ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe
Ernst-Günter-Albers-Straße 13
25704 Meldorf
Inhalt gedruckt auf Steinbeis Charisma Silk
Umschlag: CircleSilk Premium White (FSC®-zertifiziert)
Druckauflage: 72.100 Exemplare (Verlagsangabe)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Anzeigen

EDEKA Media GmbH
Kfm. Verlags- und Anzeigenleiter: Fabian Wolff
media@edeka.de

Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung von EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 11.05.2026



So neu



TikTok

budni goes TikTok

Ab sofort findest Du budni nicht nur auf Instagram, Facebook und WhatsApp.

Wir versorgen Dich jetzt auch bei TikTok mit spannenden Inspirationen, Ideen und angesagten Trends. Du findest uns unter **@budni.drugstore**. Schau doch gleich mal vorbei!

Das mögen wir

Andere Länder, andere Bräuche

Ostern mal anders

Der Frühling steht bekanntlich für Neubeginn. Wie wäre es, Ostern dieses Jahr mal neu zu denken? Inspirationen dazu finden sich in anderen Ländern. In Schweden schmücken Familien Birkenzweige mit bunten Federn und in Griechenland werden an Gründonnerstag Eier rot gefärbt – sie symbolisieren das Blut Christi. Diese werden dann beim sogenannten Tsougrisma, dem Eier-Schlagen, verwendet. In England gibt es den Glauben, dass man das Jahr über jede Menge Glück hat, wenn man an Ostern mit einem Weidenkätzchenzweig getätschelt wird.



Pflege, die den Kopf verdreht

Mit dem floralen Duft verdrehen sowohl „The Foundation Shampoo“ als auch „The Foundation Conditioner“ von Dejan Garz nicht nur Deinen Kopf, sondern pflegen sanft, reinigen effektiv und sorgen für maximale Feuchtigkeit.

Schon gewusst?

Der Osterhase ist beliebter als der Weihnachtsmann. 2025 wurden 228 Millionen Schokohasen für Ostern in Deutschland produziert und nur 164 Millionen Weihnachtsmänner.



Große Show

Lust auf eine Zeitreise in die 80er?

Beim wem klingelt es nicht bei den Namen Marty McFly oder Delorean? Ganz klar: Die Hauptfigur und die legendäre Zeitmaschine haben „Zurück in die Zukunft“ zu einem absoluten Kultfilm der 80er-Jahre gemacht. Und dieser kommt nun als mehrfach ausgezeichnetes Musical nach Hamburg.

Die Geschichte ist bekannt: Als Marty McFly in einer Zeitmaschine, erfunden von Doc Brown, ins Jahr 1955 zurückreist, ändert er versehentlich den Lauf der Geschichte. Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt. Das Musical ist nah am Original inszeniert – mit seinem Witz und den Hits des Blockbusters, wie „The Power of Love“. Ab dem 14. März ist das Stück als Preview zu sehen, ab dem 24. März dann regulär, im Stage Operettenhaus.

stage-entertainment.de/musicals-shows/zurueck-in-die-zukunft-hamburg



budni-Funfact

Nie zu früh für Hopfen

*Was bekommt man, wenn man ein
dauerhaftes Musikfestival mit einem
WG-Casting kreuzt? Richtig, die Schanze!
Hier gehören Hafermilch, Koffein und
Dosenbier zu den Bestsellern am Morgen.*



So neu



Kultig
Bald ist Hape Kerkeling in seiner Paraderolle als Horst Schlämmer wieder auf der großen Leinwand zu sehen.

Filmtipp

Horst Schlämmer sucht das Glück

Hape Kerkelings Kultfigur Horst Schlämmer ist zurück auf der großen Leinwand. Diesmal hat der stellvertretende Chefredakteur des „Grevenbroicher Tagblatts“ eine Mission: Er will den Menschen in diesen trüben Zeiten ihr Lächeln zurückbringen. Dafür reist er quer durch die Republik – per Anhalter, Krabbenkutter oder Schienenersatzverkehr. Unterwegs trifft er Passant:innen, Promis und Psycholog:innen, fragt unbeirrbar nach dem Glück und entdeckt es in den kleinen Begegnungen des Alltags.

*„Horst Schlämmer sucht das Glück“,
ab 26. März im Kino*

budni
Marke



48 Stunden Feuchtigkeit

Die „Körperlotion“ mit Bio-Limette und Bio-Grüner Tee von BLÜTE-ZEIT zieht schnell ein und versorgt Deine Haut 48 Stunden mit Feuchtigkeit.

Termine 2026

Wichtige Änderungen

Recht auf Ganztagsbetreuung

Wenn Kinder vom Kindergarten in die Grundschule kommen, kann die Betreuung für viele Eltern eine Herausforderung sein. Ab dem Schuljahr 2026/2027 sollen alle Erstklässler:innen einen Anspruch auf Ganztagsbetreuung in den Schulen haben. Dieser wird dann in den kommenden Jahren um je eine Klassenstufe pro Jahr ausgeweitet.

Schufa-Score wird transparenter

Ab Ende März kannst Du Deinen Schufa-Score kostenlos in der Schufa-App oder online selbst einsehen. Zudem war bisher oft unklar, wie die Bonität berechnet wird. Die Auskunft vereinfacht den Score, damit Laien ihre eigene Kreditwürdigkeit ohne großen Aufwand nachrechnen können. Die Schufa vergibt für zwölf Kriterien Punkte in der Spanne von 100 bis 999. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto höher wird die Bonität eingeschätzt.

Illustration: Shutterstock

Fotos: Shutterstock, Sandra Hoever



Wichtig

Stark machen für Frauenrechte

Am 8. März war Weltfrauentag. Doch der Kampf für die Gleichberechtigung hört danach nicht auf. Denn noch immer sind in vielen Ländern Frauen nicht gleichgestellt. So ist die Bezahlung von Männern und Frauen weltweit weiterhin ein großes Problem. Immerhin: Island versucht als erstes Land, den „Gender Pay Gap“ vollständig zu schließen. Und gute Nachrichten gab es bereits in Frankreich: Dort hat der Kongress im März 2024 beschlossen, das Recht auf Schwangerschaftsabbruch in der französischen Verfassung zu verankern. Und in den Niederlanden gilt seit Juli 2024, dass nicht einvernehmlicher Geschlechtsverkehr einer Vergewaltigung gleichkommt. Und wie geht es weiter? Ganz klar: Es braucht Einsatz für echte Gleichstellung in allen Lebensbereichen – von gerechter Bezahlung und gleichen Chancen in Politik und Wirtschaft bis zu umfassendem Schutz vor Gewalt und Diskriminierung. Gleichzeitig bleiben globale Ziele wie der uneingeschränkte Zugang zu Bildung, Gesundheit und Selbstbestimmung auf der Agenda, damit Frauen überall gleiche Rechte und Möglichkeiten bekommen.



Für einen guten Start in den Tag

Beginne Deinen Morgen mit den neuen Müslis und Porridges von Schneekoppe, exklusiv bei budni. Probieren Sie doch mal das „Basis Porridge mit Mandeln“ und das „Beeren Müsli mit Haselnuss“.

DEIN BACKUP AN STARKEN TAGEN

PERIODENUNTERWÄSCHE FÜR TEENS

- ✓ OHNE NÄHTE
- ✓ UNSICHTBAR UNTER DER KLEIDUNG
- ✓ OHNE BIOZIDE



NEU



Die **Invisible Free-Cut** Periodenunterwäsche wurde speziell für **Teens** entwickelt. **Ohne Nähte, weich auf der Haut und extra saugstark** - für ein sicheres Gefühl auch an **starken Tagen**.



SELENACARE

So neu

Hamburgs Wohnzimmer

In der Rathauspassage Hamburg finden Menschen neue Zuversicht. Geschäftsleiter Björn Dobbertin erklärt, wie Begegnung Leben verändert



„Die Rathauspassage soll ein Ort bleiben, der aktiv unterstützt und inspiriert.“

Björn Dobbertin ist Geschäftsleiter der Rathauspassage Hamburg. Seine Lieblingsecke dort ist das Café „Cafédrale“

Alle wichtigen Informationen gibt es hier: Die HAMBURGER ORIGINALE findest Du online unter hamburgeroriginale.com oder folge uns auf Instagram [@hamburgeroriginale](https://www.instagram.com/hamburgeroriginale)

Direkt an den Alsterarkaden verbirgt sich ein Ort, der Raum schafft für Begegnung und Kultur: die Rathauspassage Hamburg. Seit über 25 Jahren bietet sie Menschen neue Perspektiven. Geschäftsleiter Björn Dobbertin gibt Einblicke in ein Projekt, das Hamburg bewegt.

Herr Dobbertin, wie würden Sie die Rathauspassage Hamburg beschreiben?

Björn Dobbertin: Die Rathauspassage Hamburg ist ein Ort der Begegnung und sozialer Teilhabe. Sie ist ein Sprungbrett für Menschen, die aufgrund von Schicksalsschlägen oder gesellschaftlicher Ausgrenzung lange vom Arbeitsmarkt ausgeschlossen waren. Hier erhalten sie neue Hoffnung und Selbstvertrauen.

Was bedeutet es, Geschäftsleiter eines solchen Projekts zu sein?

Verantwortung zu tragen für die Menschen, die wir unterstützen, aber auch für die Gesellschaft. Es ist eine große Herausforderung, aber auch Bereicherung, jeden Tag zu erleben, wie Menschen wieder Fuß fassen und ihr Leben selbstbestimmt gestalten können.

Welche Rolle spielt die Rathauspassage im städtischen Leben Hamburgs?

Die Rathauspassage Hamburg steht seit 1998 für gelebte Solidarität und gesellschaftliche Teilhabe und hat sich zu einem Ort entwickelt, an dem Menschen unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem sozialen Hintergrund willkommen sind.

Was gibt es dort alles zu entdecken?

Eine vielfältige Auswahl an Büchern, kulinarische Highlights und kulturelle Veranstaltungen. Ein Highlight ist eine Orgel. Diese „Reed Organ“ hat eine ganz besondere Geschichte: Man erzählt sich, dass einst John Lennon auf ihr „Let it be“ gespielt haben soll.

Wie soll die Rathauspassage wahrgenommen werden?

Als ein Ort, an dem Mitmenschlichkeit gelebt wird und jeder etwas bewegen kann. Die Rathauspassage Hamburg ist „Hamburgs sozialer Hafen“ und das „Wohnzimmer“ der Stadt mitten in der City!

Welche Vision haben Sie für das Projekt?

Ich möchte, dass die Rathauspassage ein Ort bleibt, der aktiv unterstützt und inspiriert. Es ist mir wichtig, dass wir Hoffnung schaffen und Menschen befähigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Wie kann man unterstützen?

Firmen und Privatpersonen können bei uns Events veranstalten. Das Spenden von Büchern ist eine wertvolle Unterstützung. Und jeder Besuch trägt dazu bei, die Rathauspassage als lebendigen Ort der Begegnung und des sozialen Engagements zu stärken und zu erhalten. ●





Neues bei budni

Guten Morgen!

Schön knusprig

Das „Roasted Müsli Vollkorn-Dinkel“ mit Honig ist perfekt für alle Fans von Crunch und feinen Röstaromen.



Unglaublich schokoladig

Das „Schokomüsli“ mit zehn Prozent Zartbitterschokolade klingt wie eine süße Versuchung und ist ein guter Begleiter für Deinen Morgen.



Ganz schöne Früchtchen

Das „Fruchtporridge“ mit 20 Prozent Früchten kommt auch im praktischen Probierpack daher.

1 Portion zum Probieren

Gesund und schnell in den Tag starten?

Kein Problem mit den Bio-Müslis und Porridges von **Schneekoppe**.

Sie bieten eine nährstoffreiche Basis, die sich im Handumdrehen mit Milch, einem Pflanzendrink oder Joghurt kombinieren lässt – so wird das Frühstück zur Super-Bowl – und das völlig bio und natürlich.



Natürlich bio

Bio steht für mehr Tierwohl und natürliche Zutaten. Mindestens 95 Prozent der Inhaltsstoffe stammen aus ökologischem Anbau – ohne künstliche Farbstoffe oder Geschmacksverstärker. Entdecke die große Bio-Auswahl von Schneekoppe exklusiv bei budni und überzeuge Dich selbst!



Für Deinen Mini

Das „Kinderporridge“ mit 18 Prozent Frucht ist der perfekte Starter für die Kleinen – aber schmeckt auch den Großen.

Frühstücksbowl mit Beeren und Crunch

Für 1 Portion

- 4–5 EL Schneekoppe Bio-Porridge oder Bio-Müsli nach Wahl • 150–200 ml Milch oder Pflanzendrink nach Wahl • 2–3 EL Joghurt (optional) • 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK) • 1 EL Nussmix oder gehackte Nüsse • 1 TL Nussmus, Honig oder Agavendicksaft • 1 Prise Zimt

So geht's:

1 Schneekoppe Bio-Porridge oder Bio-Müsli in eine Schale geben, mit Milch oder Pflanzendrink verrühren und kurz quellen lassen (oder 2–3 Minuten erwärmen).

2 Joghurt unterrühren oder als Topping daraufgeben. Beeren, Nussmix und Nussmus bzw. Honig oder Agavendicksaft dazugeben. Nach Wunsch mit Zimt verfeinern.



So leben

Osterfreude trifft auf Nachhaltigkeit

Wir zeigen, wie Ostern dieses Jahr bewusst und bunt gefeiert werden kann – mit einfachen, nachhaltigen Materialien und DIY-Ideen zum Nachbasteln



Die Ruhe der Natur für zuhause

Für viele ist die Natur unglaublich beruhigend. Wieso also nicht einfach das eigene Zuhause mit Naturmaterialien verschönern?



ostern ist ein Fest der kleinen Rituale – vom gemeinsamen Basteln und Dekorieren über die Eiersuche bis hin zum liebevoll gedeckten Tisch zum Feiertagsessen. Gerade deshalb lohnt es sich, einen Moment innezuhalten und zu überlegen, wie sich diese Traditionen zeitgemäß und bewusster gestalten lassen. Eine Möglichkeit ist nachhaltige, selbst gemachte Osterdeko. Sie verbindet Kreativität mit einem achtsamen Umgang mit Ressourcen und macht sichtbar, wie viel Gestaltungskraft im Einfachen steckt.

Am 18. März, dem internationalen Tag des Recyclings, werden wir daran erinnert, dass Ressourcen begrenzt sind und viele Materialien nicht neu gekauft werden müssen. Oft sind sie bereits da – draußen in der Natur oder ganz selbstverständlich im eigenen Zuhause. Wir haben Ideen gesammelt, wie sich aus Naturmaterialien und ausgewählten Alltagsgegenständen langlebige Osterakzente gestalten lassen, die über die Feiertage hinaus Freude machen.

Weniger kaufen, bewusster gestalten

Nachhaltigkeit beginnt oft dort, wo wir innehalten und Bestehendes neu betrachten. Denn viele



Materialien, die sich für Osterdekoration eignen, müssen gar nicht neu gekauft werden: Zweige vom Spaziergang, Vasen aus dem Alltag, Schalen, Leinenservietten oder Kerzenreste lassen sich unkompliziert in schöne Hingucker verwandeln.

Der bewusste Umgang mit Deko bedeutet dabei nicht Verzicht, sondern Reduktion. Weniger Elemente schaffen Ruhe und lenken den Blick auf Materialität, Farben und Formen.

Verwandle Naturmaterialien in Deko

Du suchst nach Inspirationen für neue Osterdeko? Dann gehe spazieren, am besten in die Natur – im Wald oder in einem Park. Denn im Frühling wird die Natur selbst zur Inspirationsquelle. Zweige, →

„Vieles von dem, was wir bereits zuhause haben, lässt sich einfach zweckentfremden, ohne etwas Neues kaufen zu müssen.“

Alexandra Achenbach, Biologin und Nachhaltigkeitsexpertin



Bastel Dir die Welt bunt

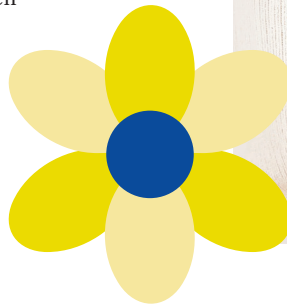
Ob schöne kleine Geschenktüten zu Ostern oder Deko, die lange hält – mit dem bunten „Tonpapier“ DIN A4 von Folia kannst Du der Fantasie freien Lauf lassen.

So leben

Moos, Rinde, Gräser oder Trockenblumen wirken puristisch und hochwertig zugleich. Besonders Kränze, Tisch- oder Fensterdekorationen aus Naturmaterialien machen so einiges her. Auch Ostereier lassen sich mit natürlichen Farben aus Zwiebelschalen, Rotkohl oder Kurkuma elegant gestalten.

So zauberst Du natürliche Batik-Eier:

- Wickle rohe oder ausgeblasene Eier locker in Zwiebelschalen, kleine Stoffreste oder Küchenpapier. Für stärkere Kontraste können einzelne Stellen zusätzlich mit Bindfaden fixiert werden.
- Lege die umwickelten Eier in einen Topf und bedecke sie mit Wasser. Gib je nach gewünschtem Farbton Rotkohl, Kurkuma oder weitere Zwiebelschalen hinzu.



Unser Tipp

Der Kranz bleibt besonders zeitlos, wenn Du Dich auf ein bis zwei Naturmaterialien beschränkst und auf zu kräftige Farben verzichtest.

Wir sind Barebells Snacke proteinreich und ohne Zuckerzusatz.



Ganz ohne Kompromisse im Geschmack.

- Füge einen Schuss Essig hinzu und lasse die Eier etwa zehn Minuten köcheln. Für intensivere Farben können sie anschließend noch im Sud ziehen.
- Nach dem Abkühlen vorsichtig auswickeln und trocknen lassen.

Das Ergebnis: Eier mit einzigartigen, individuellen Mustern mit sanften Übergängen – so einfach wird jedes Osterei zu einem wahren Kunstwerk! →

„Kein Osterfest ohne bunte Eier! Dafür am besten Bio-Eier kaufen und diese selbst mit natürlichen Farben aus der Küche färben.“

Alexandra Achenbach, Biologin
und Nachhaltigkeitsexpertin



Kinderleichter Farbspaß

Verschönert Eure selbst gemachte Deko mit den „Finger-Malfarben“ von Stylex. Spaß garantiert und die Farben sind rückstandslos auswaschbar.

NEU
EINZELFLASCHE
Ideal für unterwegs



**PERFEKT
GEMIXT
GENIESSEN**

DIY-Anleitung: Osterkranz aus Zweigen

Ein selbst gebundener Osterkranz ist ein langlebiges Deko-Element, das sich Jahr für Jahr neu interpretieren lässt. Mit wenigen Materialien entsteht ein einzigartiger Kranz.

Das brauchst Du alles:

- flexible Zweige (z. B. Weide oder Birke)
- Nadel
- dünner Basteldraht
- bunte leichte Deko-Eier
- getrocknete Blüten oder Gräser
- (Garten-)Schere
- optional: Naturband oder Kordel

So geht's:

1. Forme aus den Zweigen einen lockeren Kreis und fixiere die Enden mit Draht. Je nach gewünschter Stärke können mehrere Zweige übereinandergelegt werden.
2. Wickle weitere Zweige spiralförmig um den Kranz, bis eine stabile Grundform entsteht.
3. Jetzt kannst Du getrocknete Blüten oder Gräsern am Kranz befestigen.
4. Bohre mit der Nadel zwei kleine Löcher in die

Individuell

Egal ob kleine Bänder, Federn oder Sträucher: Mit wenigen Mitteln kannst Du Deine Deko ganz individuell gestalten.



Deko-Eier und fädel den Draht hindurch.
Dann kannst Du sie am Kranz befestigen.

5. Zum Schluss kann der Kranz optional und je nach Geschmack mit einem schlichten Band versehen und aufgehängt oder liegend als Tischdekoration verwendet werden.

Zukunftsbewusstes Fest

Statt nur Neues ins Haus zu holen, kann Ostern auch ein Anlass sein, Bestehendes zu pflegen und weiterzudenken. Ein terminfreier Nachmittag reicht, um gemeinsam Dinge zu reparieren, Kleidung auszusortieren und weiterzugeben oder den Balkon und Garten so zu planen, dass sie in diesem Jahr insektenfreundlicher werden. Vielleicht kann für Dich daraus ein jährliches Ritual entstehen: einmal rund ums Osterfest bewusst schauen, was bleiben darf, was einen neuen Platz findet und wo Ressourcen geschont werden können. Damit wird Ostern zu einem Fest, das nicht nur zurück auf Traditionen, sondern nach vorn auf die nächsten Monate blickt. ●



Hält lange

Der „Bastelkleber“ von Uhu ist perfekt für Euer Bastelprojekt. Der Kleber trocknet transparent, dadurch erhaltet Ihr ein sauberes und tropffreies Ergebnis.

34

Prozent

verschenkten im letzten Jahr ihren Liebsten Schokoladen-Osterhasen zum Osterfest.

Quelle: YouGov





VIELFALT ZUM TEILEN!



Natürlich bist Du schön!

Die Natur gibt uns eigentlich alles, was unsere Haut braucht. Wir zeigen Dir, wie Du Deine Haut mit Naturkosmetik sanft pflegst, ins Gleichgewicht bringst und Irritationen vermeidest

Unsere Haut ist nicht nur das größte Organ des menschlichen Körpers, sondern ein absolutes Multitalent – eine Schutzhülle, die uns unter anderem vor Umweltreizen wie UV-Strahlung und Krankheitserregern schützt, Temperatur reguliert, Abfallstoffe ausscheidet und wichtige Sinneswahrnehmungen wie Berührungen ermöglicht. Damit sie diese Aufgaben erfüllen kann, braucht sie Pflege, die sie unterstützt. Genau hier punktet Naturkosmetik. Sie setzt auf pflanzliche Öle, Kräuterextrakte und natürliche Wirkstoffe, statt auf viele synthetische Duftstoffe oder Silikone, die manche Haut stressen können. Natürliche Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Kamille oder Jojobaöl spenden Feuchtigkeit, beruhigen und nähren Deine Haut – ganz ohne sie zu überfordern. Zugleich können sie die Hautfunktionen unterstützen und für ein ausgeglichenes Hautgefühl sorgen.

Social Media

Schau doch mal bei Insta vorbei

Natürlich schön beginnt bei Dir. Zwischen Alltag und Terminen tut es gut, sich bewusst zu pflegen. Naturkosmetik bedeutet: sanfte Inhaltsstoffe, nachhaltige Pflege und kleine Selfcare-Momente für Dich. Auf Instagram zeigen wir Dir unsere Highlights für Deine natürliche Beauty-Routine.



Hier geht's lang
Einfach QR-Code
scannen und schon
gelangst Du zum
budni-Instagramkanal.

[instagram.com/budni](https://www.instagram.com/budni)

Im Check Was macht Naturkosmetik aus?

Zertifizierte Naturkosmetik verzichtet bewusst auf viele synthetische Zusatzstoffe und setzt stattdessen auf Inhaltsstoffe aus der Natur. Das bedeutet nicht nur gute Verträglichkeit, sondern auch mehr Transparenz über das, was in Deinem Produkt steckt. Da der Begriff „Naturkosmetik“ selbst nicht gesetzlich geschützt ist, helfen anerkannte Siegel wie Natrue, BDIH, Ecocert und der Cosmos-Standard dabei zu erkennen, was wirklich drin ist und welche Standards eingehalten werden. Diese Siegel verbieten unter anderem viele synthetische Duft- oder Farbstoffe und fördern pflanzliche Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau.

Zwischen Mythen und Wahrheit Was Du wissen solltest

Rund um Naturkosmetik gibt es einige Vorurteile, wie: Naturkosmetik sei weniger wirksam als herkömmliche Pflege – dabei hängt die Wirkung vielmehr von der Qualität der Inhaltsstoffe ab und nicht davon, ob etwas künstlich oder natürlich ist. Hochwertige pflanzliche Rohstoffe können genauso gut pflegen und unterstützen die Haut nachhaltig. Ein weiterer Mythos ist, dass Naturkosmetik automatisch schlecht haltbar sei. Moderne Produkte nutzen jedoch natürliche Konservierung und ausgewählte Stoffe für eine gute Haltbarkeit. Wichtig: Wirf dennoch immer einen Blick auf die Inhaltsstoffe, denn Konservierungsstoffe werden je nach Herkunft und Hauttyp unterschiedlich gut vertragen. →



17

Prozent

der Frauen zwischen 25 und 34 Jahren greifen (fast) ausschließlich zu Naturkosmetik. Die Hauptanwendungsbereiche sind Gesichts-, Körper- und Handpflege.

Quelle: YouGov

Für intensive Feuchtigkeit

Das „Hydro Serum“ mit Bio-Aloe Vera und Hyaluron von BLÜTE-ZEIT spendet Deiner Haut intensive Feuchtigkeit.



So schön

Weniger ist mehr
Ein paar Tropfen
genügen – natürliche
Wirkstoffe entfalten
ihre Pflegekraft
sanft, aber gezielt.

Schritt für Schritt Weg zur Naturkosmetik

Wenn Du auf Naturkosmetik umsteigst, gib Deiner Haut etwas Zeit zur Anpassung. Besonders wenn Du vorher viele synthetische Pflegeprodukte genutzt hast, kann es in den ersten Wochen zu einem leichten Spannungs-, Trockenheits- oder Unreinheitsgefühl kommen, weil sich Deine Haut erst an die natürlichen Wirkstoffe gewöhnen muss. Das ist kein Zeichen, dass Naturkosmetik nicht wirkt, sondern Teil des Übergangs. Taste Dich langsam heran, probiere ein Produkt nach dem anderen aus und gib jedem rund vier bis sechs Wochen Zeit, bevor Du Deine Routine weiter veränderst – so findest Du am besten heraus, was Deiner Haut wirklich guttut. ●

Foto: Shutterstock

Das Trendprodukt Skyr – jetzt auch als Protein Riegel!



Der SKYR PROTEIN Bar von ALL STARS.
Proteinreich, natürlich, einfach lecker. Jetzt probieren!



Strawberry



Mixed Berries

Der SKYR PROTEIN Bar ist der perfekte
Snack für bewusste Genießer.
Mit bis zu 25% Eiweiß, nur 124 kcal und
fruchtig-schokoladigem Geschmack.
In Strawberry und Mixed Berries.

all-stars.de

budni

Sparen und erleben

Mit Deiner budni-Karte sparst Du bei unseren zahlreichen Kooperationspartnern

Als nachbarschaftlicher Drogeriemarkt liegt uns nicht nur die Beziehung zu unseren Kund:innen, sondern auch die Zusammenarbeit mit lokalen und hyperlokalen Partnern am Herzen. Egal, ob Jump House, Schwarzlichtviertel oder Dialoghaus: Hier ist für alle etwas dabei.

budni.de/budni-karte

Rabatte

Freizeitspaß bei jedem Wetter

April, April – der macht, was er will. Im Frühling kann das Wetter ziemlich wechselhaft sein. Doch deshalb mit Langeweile zuhause sitzen? Bei unseren Kooperationspartnern sind immer Spaß und gute Laune angesagt. Außerdem erhältst Du mit Deiner budni-Karte tolle Rabatte.

- **Das verrückte Haus Bisingen:** 10 % Rabatt auf den Normalpreis für Erwachsene und 20 % Rabatt für Kinder
- **Dialoghaus:** 5 % Rabatt beim Kauf eines Tickets vom Dialog im Dunkeln oder Dialog im Stillen

- **Jump House:** 2 € Ermäßigung auf den regulären JUMP Ticketpreis an der Tageskasse
- **Schwarzlichtviertel:** 10 % Rabatt auf max. 2 reguläre Tageskarten (Mo.–Fr. außer Feiertage/Aktionstage)
- **Rabattzz!:** 10 % Rabatt auf max. 4 reguläre Tageskarten (Mo.–Fr. außer Feiertage/Aktionstage)
- **Hamburg Dungeon:** 5 € Ermäßigung pro Ticket für max. 4 Personen

- **UCI Kino:** bis zu 50 % Rabatt auf die regulären Preise mit ausgewählten Kinogutscheinen, gültig in allen UCI und UCI Luxe Kinos in Deutschland

** Nach der Anmeldung werden automatisch zeitnah 50.000 Bonuspunkte gutgeschrieben. Diese werden anschließend automatisch in einen 5-€-Gutschein umgewandelt.

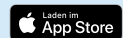


Vorteile der budni-Karte

- Bei jedem Einkauf **Bonuspunkte sammeln***
* 2 Cent – mind. 1 Punkt
- **Ab 25.000 Bonuspunkte** eigenständige Umwandlung in Wertgutscheine
- Vergünstigungen bei zahlreichen **Kooperationspartnern**
- Exklusive **Coupons und Angebote** in der App



Jetzt QR-Code scannen und budni-App laden.



App-Neukundenvorteil:
Bei der Anmeldung Aktionscode „APPPERLE26“ eingeben und 5- €-Gutschein in der App erhalten.**

Alle Partner der budni-Karte und ausführliche Infos zu deren Angeboten findest Du unter budni.de/partner

So klein

Ankommen mit Baby

In den ersten Wochen nach der Geburt wird alles auf
den Kopf gestellt – Gefühle, der Körper und der Alltag.
Wir geben Dir Orientierung für das Wochenbett



Foto: Shutterstock

Kleines Wunder

Ein neuer kleiner
Mensch zieht bei Euch
zu Hause ein. Was Ihr tun
könnt, damit die
erste Zeit für alle
schön wird.

Mit der Geburt beginnt für Dich und Dein Baby eine ganz neue Lebensphase. Dein Körper arbeitet auf Hochtouren, Gefühle fahren manchmal Achterbahn und der Alltag sortiert sich erst nach und nach neu. Die ersten Tage und Wochen sind ein intensiver Umbruch – mit unvergesslichen Momenten, Glück, aber auch Unsicherheit und langen Nächten mit Babyschreien.

Unmittelbar nach der Geburt beginnt Dein Körper sein Regenerationsprogramm: Die Gebärmutter zieht sich zurück, Heilungsprozesse beginnen und Gewebe regeneriert allmählich. Wochenfluss, Rückbildungs- und Stillphase fordern Ruhe, sanfte Pflege und Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber. Auch Hormon- und Brustveränderungen können fordernd sein. Versuche nicht, zu schnell zu Deinem alten „Normal“ zurückzukehren, sondern nimm Dir Zeit, langsam zu heilen und Dich umzustellen.

Gefühlsschwankungen und Hilfe

Begleitet vom körperlichen Wandel kann bei jungen Müttern ein regelrechter Sturm an Gefühlen einsetzen: Glück, Liebe,



Sanfte Unterstützung

„Kirschkern-Kissen“, wie die von Grünspecht, sind perfekt für frischgebackene Mamas. Sie wirken schmerzlindernd, schlaffördernd und können Stress abbauen.

17,7

Prozent

aller Mütter weltweit erleben laut der Krankenkasse Barmer eine Wochenbettdepression. Auch bei Vätern kann sie auftreten. Hier sind schätzungsweise zehn Prozent betroffen.

Unsicherheit, Müdigkeit, manchmal Zweifel oder Traurigkeit. 50 bis 80 Prozent aller Mütter erleben im Laufe der ersten Woche nach der Entbindung den sogenannten Babyblues, eine kurz andauernde depressive Verstimmung. Meist klingt diese aber nach einigen Tagen ab. Bleiben Traurigkeit, Ängste oder starke Zweifel bestehen – verbunden mit Schlafmangel oder vielleicht sogar Überforderung –, kann sich dahinter eine Wochenbettdepression verbergen. In dem Fall gibt es verschiedene Anlaufstellen, bei denen Du professionelle Hilfe bekommst: bei Hebammen, Geburtshelfer:innen, in einer →

Adressen

Professionelle (Start-)Hilfe

Ihr könnt Euren Haushalt aufgrund einer Wochenbettdepression nicht bewältigen oder braucht fachlichen Rat für die neue Lebenssituation? Hier gibt es Unterstützung:



Hamburg

Ein ganzes Dorf Mütterpflege und Familienbetreuung

Imke Peters ist eine von vielen Mütterpfleger:innen, die Mütter im Wochenbett unterstützen. Sei es beim Ausfüllen von Anträgen, Einkaufen oder Kochen. Viele der gesetzlichen Krankenkassen kommen für die Kosten einer Mütterpflege auf.

einganzesdorf.de

Familienplanungs- zentrum

Erste Beratung in Krisen in der Schwangerschaft und Elternzeit, zum Beispiel bei einer Wochenbettdepression.

familienplanungszentrum.de

Im Netz/deutschlandweit

Bundesweite Suche nach Schrei-Ambulanzen:

**[elternsein.info/
suche-schreiambulanzen](http://elternsein.info/suche-schreiambulanzen)**

Mütterpflege finden:

muetterpflege-deutschland.de

Krisentelefon und Anlaufstellen in Notsituationen

familienportal.de

Praktische Hilfe nach der Geburt:

welcome-online.de

Hilfsangebote für Familien mit Kids bis drei Jahre, ab Schwangerschaft:

fruehehilfen.de

So klein

gynäkologischen, hausärztlichen oder psychologischen Praxis. Dann, aber auch unabhängig von einer Wochenbettdepression, ist es wichtig, Hilfe anzunehmen. Auch Freund:innen, Partner:innen, andere Bekannte oder Kolleg:innen können frischgebackenen Eltern im Wochenbett helfen. Diese Hilfe kann so aussehen:

- **Alltag erleichtern:** Kochen, Einkäufe, Wäsche übernehmen
- **Babypflege und Nachtbetreuung:** wickeln, tragen, beruhigen
- **Kleine Auszeiten ermöglichen,** wie Spaziergänge mit dem Baby übernehmen

- **Zuhören und da sein:** Gefühle ernst nehmen, Raum geben, kleine Angebote machen wie: „Sag, wenn Du etwas brauchst.“

Nähe und ein sanfter Neubeginn

Stillen, Kuscheln, Körperkontakt – das heißt mehr als Versorgung. Es schafft Nähe, Geborgenheit und Vertrauen. Es gibt dem Baby Heimat und Dir das Gefühl: Es ist ein neues Leben, das Wurzeln schlagen will. Denke daran: Die Wochen nach der Geburt sind kein Wettlauf zurück zur alten Form. Wichtig sind jetzt Deine Heilung, das Ankommen und Eure neue Familie. ●

Wochenbett-Checkliste

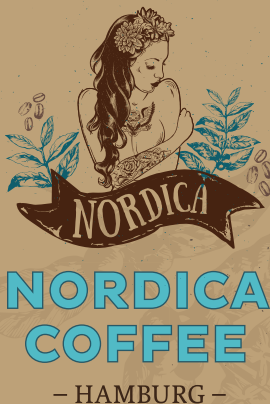
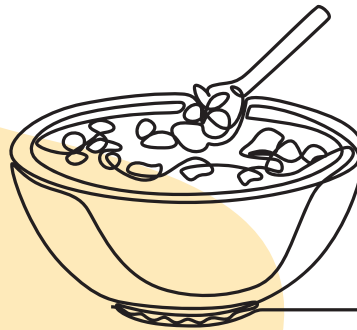
Das kann helfen

- ☐ *Deine Lieblingssnacks, wie Schokolade, Chips*
- ☐ *Zeit nehmen für Ruhe, Kuscheln, Nähe mit Baby und Partner:in*
- ☐ *Gute Bücher, Podcasts, Musik oder Serien für ruhige Momente*
- ☐ *Liste machen mit Freund:innen, die helfen, beim Kochen, Einkauf oder für kurzfristiges Babysitting*

Illustration: Shutterstock

Unterstützt den Energiestoffwechsel

Gönn Dir etwas Süßes, wie den Riegel „White Chocolate Macadamia Nut“ von Clifbar mit Proteinen, Ballaststoffen, Vitamin B6 und B12.



Ab jetzt in
allen BUDNI
FILIALEN
erhältlich.



Die Reise
des guten
Geschmacks
beginnt hier.

direkt zum
Sortiment





So budni

Mein
BABY
budni

Sichert Euch die Vorteile des budni-Babyclubs!

- ✓ **Exklusive Sparcoupons**
- ✓ **Überraschungen** zur Anmeldung und zu Minis Geburtstag
- ✓ **2-fach Bonuspunkte** beim Kauf von Baby- und Kinderprodukten*
- ✓ **Zusätzlich 5.000 Bonuspunkte**

* außer auf Pre- und Anfangsmilchnahrung



Neugierig?

Dann werdet jetzt Mitglied. Einfach in der budni-App anmelden oder den QR-Code scannen.



15%

mit
budni-
Karte



Family

Mehr als ein Buch

Eine Erinnerung fürs Leben

Family gestaltet mit kreativen und personalisierten Geschichten ganz besondere Geschenke, die einen bleibenden Wert haben. Der kindliche „Das bin ja ich“-Moment macht jedes Buch einzigartig und schafft eine enge Verbindung zu den kleinen Leser:innen. So entstehen viele gemeinsame Vorlesemomente, die die Beziehung zum Schenkenden stärken und unvergessliche Erinnerungen schaffen.

Family verwandelt Kinder in die Held:innen ihrer eigenen Geschichte. Persönlich, liebevoll und perfekt zum Vorlesen und Verschenken.

Inhaber:innen der **budni-Karte** erhalten **15 % Rabatt** auf personalisierte Kinderbücher von **Family**. Einfach bei der Bestellung den **Gutscheincode „Budni15“** im Feld „Rabattcode“ eingeben.

Entdecke jetzt die schönsten personalisierten Kinderbücher unter: family.de

Rein in den Frühling

Egal ob Geschirrspüler oder Air Fryer –
wir zeigen Dir, wie Du Deine Küchenhelfer
wieder zum Strahlen bringst

F rühjahrsputz heißt nicht nur Böden, Gardinen
und Fenstern zu neuem Glanz zu verhelfen.
Auch die Pflege Deiner Küchengeräte wie
des Geschirrspülers, der Heißluftfritteuse, der Dunst-
abzugshaube und des Backofens sollte hin und wieder
auf dem Programm stehen. Denn eine regelmäßige
Reinigung verlängert die Lebensdauer der Geräte und
ist auch im Sinn der eigenen Gesundheit. Und dafür
benötigst Du gar nicht viel. Für die meisten Geräte
reichen schon einfache Hausmittel wie Essig oder
Natron. Wir zeigen Dir, wie es geht.

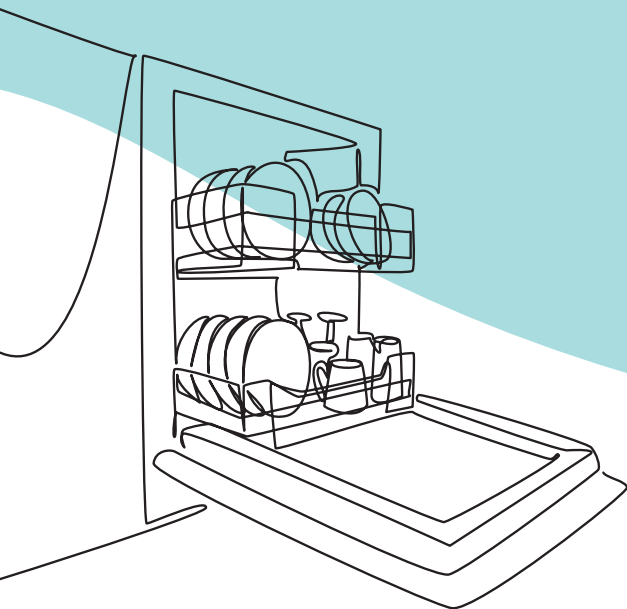
 TikTok

Schon alles klar?

Für weitere Tipps schaue
gern auf unserem
neuen TikTok-Account
@budni.drugstore vorbei.
Hier verraten wir, wie Du
einfach mit Hausmitteln
reinigen kannst.

★
Jetzt
neu





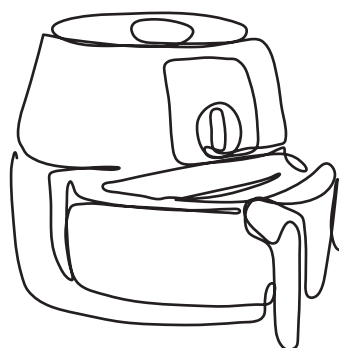
Geschirrspüler Glanz auf Knopfdruck

Durch das viele Wasser macht es zwar den Anschein, dass sich der Geschirrspüler von selbst reinigt. Doch im Sieb, in den Sprüharmen und Dichtungen können sich mit der Zeit Fett, Essensreste und Kalk sammeln, die durch den Spülgang nicht weggehen. Damit Dein Geschirr wirklich hygienisch sauber wird und keine Gerüche entstehen, lohnt sich etwa einmal im Monat eine gründliche Reinigung.

So geht's:

1. Hole den unteren Geschirrkorb heraus, entnimm das Sieb und reinige es unter warmem Wasser mit etwas Spülmittel.
2. Falls möglich, nimm die Sprüharme ab und spüle sie unter fließendem Wasser. Verstopfte Düsen kannst Du mit einem Zahnstocher säubern.
3. Wische Dichtungen und den Falz im Türrahmen mit einem feuchten Tuch und mildem Reiniger ab.
4. Gib zwei Esslöffel Natron ins Pulverfach, stelle ein hitzebeständiges Glas mit Essig in den Innenraum und starte ein heißes Programm ohne Geschirr.
5. Nach dem Spülgang solltest Du die Tür einen Spalt geöffnet lassen, damit der Dampf entweichen kann.

Foto: Shutterstock Illustrationen: Shutterstock



Sauber und hygienisch

Schütze Deine Hände beim Putzen mit den „Einmal-Handschuhen aus Nitril“ von Priva.

Air Fryer Mehr als heiße Luft

Die Heißluftfritteuse hat die Küchen in Deutschland im Sturm erobert. Damit der Alleskönner lange hält und hygienisch bleibt, sollte er gepflegt werden.

So geht's:

1. Mische warmes Wasser mit mildem Spülmittel und wische damit den Innenraum mithilfe eines weichen Tuchs aus. Bei schwer erreichbaren Stellen und Ecken hilft eine weiche Zahnbürste.
2. Wische im Anschluss den Innenraum mit einem sauberen feuchten Tuch ab und lasse alles trocknen.
3. Putze die Heizspirale mit einem Mikrofaser-tuch trocken ab. Bei hartnäckigen Verschmutzungen verwende ein leicht feuchtes Tuch. Verwende keine scheuernden Mittel, da sie die Heizspirale beschädigen können.

Tipp: Stark Eingebrauntes kannst Du mit einer Zitrone entfernen. Lege dafür ein paar Zitronenstücke in den Garkorb und gib ein wenig Wasser hinzu. Stelle die Fritteuse auf etwa 180 Grad und lasse sie fünf bis zehn Minuten laufen. Ausschalten und kurz abkühlen lassen. Wische den Innenraum mit einem weichen, feuchten Tuch aus, spüle den Frittierkorb und alle abnehmbaren Teile unter fließendem Wasser ab und lasse alles trocknen. →

47

Prozent

der Menschen in Deutschland planen in den kommenden Wochen einen Frühjahrsputz.

Quelle: YouGov



Sanfte Reinigung

Mit den weichen „Mikrofaser-tüchern“ von Spontex bekommst Du Deine Heißluftfritteuse wieder sauber.

Safety first

Noch alles gut in Schuss?

Nutze den Frühjahrsputz nicht nur zum Reinigen, sondern auch als Sicherheits-Check. Schau bei jedem Gerät nach Kabeln, Steckern, Dichtungen und beschichteten Flächen: Sind Risse, Rost oder lockere Teile zu sehen, sollten sie repariert oder das Gerät sollte ersetzt werden. Lasse nach der Reinigung immer alles gut trocknen, um Schimmel, Gerüchen und Materialschäden vorzubeugen.

30

Prozent

mehr Energie verbrauchen Wasserkocher, die eine dicke Kalkkruste haben. Darum lohnt es sich, das Gerät regelmäßig zu entkalken.

Quelle: co2online

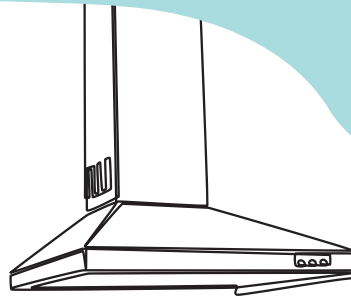
Es geht ans Eingemachte

Bei robusten Oberflächen wie dem Backofen, aber auch bei unbeschichteten Töpfen und Pfannen kommt der saugstarke „Scheuerschwamm“ von Priva zum Einsatz.



Wischen alles auf

Saugstarke und reißfeste „Küchentücher Classic“ von Favora sind ein Muss in der Küche, nicht nur beim Frühjahrsputz.



Dunstabzugshaube Durchatmen beim Kochen

Hand aufs Herz – wie oft reinigst Du Deine Dunstabzugshaube? Sie wird beim Putzen gern übersehen. Dabei setzen sich in den Filtern und am Gehäuse ziemlich viel Fett und Kochdünste ab – das mindert die Leistung, bildet einen Nährboden für Bakterien und kann mit der Zeit Gerüche verursachen. Deshalb solltest Du sie regelmäßig reinigen.

So geht's:

1. Schalte die Dunstabzugshaube aus, ziehe den Stecker und nimm den Metallfettfilter laut Herstelleranleitung heraus.
2. Fülle die Spüle mit sehr heißem Wasser, gib Spülmittel und ein bis zwei Esslöffel Natron oder Backpulver dazu und lege den Filter 15 bis 30 Minuten ein.
3. Reinige ihn anschließend mit einer weichen Bürste oder einem Schwamm.
4. Spüle den Filter gründlich mit klarem Wasser ab, lasse ihn gut trocknen und setze ihn wieder ein.
5. Wische das Gehäuse innen und außen mit einem weichen Tuch und etwas Spülmittel sauber und trockne nach.

Die Metallfettfilter sollten mindestens alle zwei bis drei Monate gründlich gereinigt, bei Umlufthauben sollten die Aktivkohlefilter alle sechs bis zwölf Monate gewechselt werden.

Backofen Auf zur neuen Hochleistung!

Ob Auflauf, Pizza oder Sonntagskuchen – im Backofen geht es heiß her, und genau deshalb braucht er regelmäßige Aufmerksamkeit beim Putzen. Zum Glück können dabei ganz einfache Mittel helfen. Wir zeigen Dir die Variante mit Backpulver oder Natron.

So geht's:

1. Wenn Du Backpulver verwendest, nimm eine ganze Tüte und mische sie mit drei Esslöffeln Wasser. Bei Natron benötigst Du ein Mischverhältnis von 1:1.
2. Trage die Paste auf das Eingebrennte im Backofen auf. Lasse das Ganze etwa 30 Minuten einwirken. Die Paste trocknet in dieser Zeit und Du kannst sie im Anschluss ganz einfach mit einem feuchten Tuch abwischen.
3. Das Backblech und die Seitenwände können ebenfalls auf diese Weise gereinigt werden.

Tipp: Wische den Ofen nach jeder Benutzung einmal mit einem feuchten Tuch aus, um künftigen stärkeren Verschmutzungen vorzubeugen. ●



Richtige Reinigung

„Bei Putzmitteln ist weniger oft mehr“

Wie oft sollten wir aus hygienischer und ökologischer Sicht putzen?

Dirk Steffens: Das hängt natürlich davon ab, wie viel Dreck man macht.

Grundsätzlich putzen wir zu viel, was schlecht für unsere Gesundheit ist, weil ein antiseptischer Haushalt unser Immunsystem nicht trainiert. Dass es immer mehr Allergien gibt, hängt auch damit zusammen. Atemwegserkrankungen und Hautirritationen sind auch möglich. Bei Putzmitteln ist weniger oft mehr.



Dirk Steffens

Wissenschaftsjournalist
und Nachhaltigkeits-
experte

Der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist engagiert sich bereits seit vielen Jahren für den Umweltschutz.

Was sehen Sie?



Nichts!

Und das ist gut.

Aminomed – für starke Zähne
und gesundes Zahnfleisch.



Testen Sie Ihr
Parodontitis-Risiko



So schön

Sauber bis in die Spitzen

Ein Bart ist mehr als nur
Gesichtsbehaarung. Er kann
dem Gesicht Charakter
verleihen. Wir geben
Tipps für optimale Pflege
und Hygiene



Für Bart und Haut

Das „2-in-1
Bartshampoo“ mit
Guarana-Extrakt
und Provitamin B5
von joolea reinigt
Barthaare und
das Gesicht.



Ob kurz oder voll gewachsen – ein Bart ist für viele Männer ein vertrauter Begleiter im Alltag. Dabei wird leicht vergessen: Ein Bart wirkt wie ein Filter für alles, was uns im Alltag begegnet. Talg, Hautschüppchen, Schmutzpartikel oder Essensreste können sich in den Barthaaren festsetzen. In der Haut darunter leben außerdem Milliarden von Mikroorganismen. Wird der Bart nicht regelmäßig gereinigt und gepflegt, kann dieses Gleichgewicht kippen – mit möglichen Folgen wie Reizungen, Entzündungen oder Infektionen.

Einfache Bartpflege

Doch keine Sorge, mit einer guten, regelmäßigen Pflege bleibt Dein Bart sauber und hygienisch. Und so geht's:

Starte mit der Reinigung. Eine milde Wäsche mit lauwarmem Wasser und einem sanften Bart- oder Gesichtreiniger entfernt Schmutz, überschüssigen Talg und Rückstände zuverlässig. Massiere den Schaum bis an die Haut unter dem Bart ein und spüle alles gründlich aus, sodass kein Film mehr zurückbleibt. In der Regel reicht es, den Bart zwei- bis dreimal pro Woche zu reinigen, nach Bedarf zusätzlich kurz nach dem Sport oder nach dem

46

Prozent

der über 50-Jährigen gaben an, dass sie über ihren gepflegten und rasierten Bart ihre Männlichkeit betonen können, so das Ergebnis einer Studie vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.

Angenehmes Hautgefühl

Der „3-in-1 Bartbalsam“ von L'Oréal Men Expert mit dem Duft von ätherischem Zedernholzöl pflegt den Bart und die Haut darunter.



Kochen. Im Anschluss braucht der Bart Feuchtigkeit. Ein leichtes Bartöl, ein dezenter Balsam oder eine milde Creme halten Haut und Haare geschmeidig und helfen, Trockenheit und Juckreiz zu vermeiden. Verteile

die Pflege in den Händen

und arbeite sie von der Haut in die Längen ein. Anschließend alles in Wuchsrichtung kämmen. Wichtig: Zu viel Produkt kann die Hautbarriere stressen, die Poren verstopfen und so das Wachstum unerwünschter Bakterien und Pilze begünstigen. Deshalb lieber regelmäßig pflegen und den Bart lieber nicht „zukleistern“.

Lohnt sich ein Barbershopbesuch?

Du willst eine neue Bartform ausprobieren, hast einen sehr vollen oder stark gewellten Bart oder bist unsicher, wie Du Konturen und Übergänge am besten gestaltest? Dann kann sich ein Besuch im Barbershop lohnen. Ist die Grundform einmal angelegt, kannst Du Deinen Bart zuhause mit Trimmer und Schere leicht selbst nachschneiden.

Schneiden vs. trimmen und wie oft?

Bei Drei-Tage-Bärten eignet sich ein Barttrimmer, denn er schafft schnell eine gleichmäßige Länge. Am besten sollte der Drei-Tage-Bart alle zwei bis drei Tage mit dem Trimmer in gleicher Länge gestutzt werden, damit der Look gepflegt bleibt. Bei kürzeren Vollbärten empfiehlt es sich, etwa einmal pro Woche die Konturen an den Wangen und am Hals mit dem Trimmer nachzuziehen und die Länge leicht anzupassen. Scheren sind perfekt für längere Bärte und einzelne abstehende Haare. So bleibt die Form natürlich, ohne dass der Bart zu kurz wird. Wenn Du einen langen Vollbart hast, solltest Du alle ein bis zwei Wochen die Spitzen nachschneiden, damit der Bart voller und nicht fransig wirkt. ●

Was tun?

Schuppen und unreine Haut

Manchmal braucht nicht der Bart, sondern die Haut darunter Aufmerksamkeit. Wenn sie aus dem Takt gerät, entstehen Schuppen. Was hilft:

1. Einmal pro Woche peelen

Löse abgestorbene Hautzellen mit einer weichen Bartbürste. Optional punktuell ein mildes Peeling mit Salicylsäure einsetzen, das Talg in den Poren löst. Gönn der Haut zwischen den Anwendungen Ruhe.

2. Leichte Pflege

Im Anschluss beruhigt ein leichtes, parfümarmes Öl oder eine milde Creme die Haut. Diese kann mit einem Gua-Sha-Stein sanft einmassiert werden. So zieht das Öl besser ein, es regt die Durchblutung an und beruhigt die Haut.

3. Milde, pH-neutrale Reiniger wählen

Greife zu sanften Bart- oder Gesichtreinigern statt aggressiver Seife. Das schützt die Hautbarriere und beugt Juckreiz und Rötungen vor.



Gemeinsam in Bewegung kommen
Schnappe Dir eine:n Freund:in und geht zusammen zum Yogakurs oder eine Runde spazieren. So motiviert Ihr Euch gegenseitig.



Für stressige Zeiten

Jede:r von uns hat mal Stress. Wichtig ist dann, etwas dagegen zu tun.

Egal ob Du abends Hilfe beim Abschalten brauchst, Dein Nervensystem unterstützt oder der Vitamin-D-Haushalt aufgestockt werden soll – get your well being by BIOGENA steht Dir in jeder Lebenslage zur Seite.



Dein Ratgeber

Rundum fit

In dieser Serie unterstützt Dich perle mit wertvollen Tipps für Dein Wohlbefinden. Diesmal zeigen wir, wie Du neue Energie schöpfen kannst und Deinen Fokus findest

Wenn die Tage länger werden und der Frühling vor der Tür steht, erwacht auch unser Körper aus dem Winterschlaf. Viele fühlen sich jetzt motivierter, gleichzeitig kann der Übergang aus der dunklen Jahreszeit aber noch müde machen. Umso wichtiger ist es, Deinen Körper und Deinen Geist bewusst zu unterstützen und neue Routinen zu etablieren. Mit den richtigen Impulsen kannst Du jetzt Kraft sammeln, Deine Konzentration steigern und Dich ausgeglichener fühlen. Diese Tipps helfen Dir dabei, mit frischer Energie über Dich hinauszuwachsen.

Tipps für mehr Energie im Frühling

1 Licht nutzen: Tageslicht ist ein natürlicher Wachmacher. Wie wäre es mit einem Spaziergang am Morgen oder einem Frühstück am Fenster? Beides hilft Deinem Körper, den Schlaf-wach-Rhythmus zu regulieren.

2 Sanft aktiv werden: Du musst gar kein intensives Work-out absolvieren. Bereits sanfte Bewegung wie Dehnen, Yoga oder ein Spaziergang kurbelt den Kreislauf an und versorgt Gehirn und Muskeln mit Sauerstoff.

3 Pausen nehmen: Dauerstress raubt Energie. Plane bewusst kurze Pausen ein. Fünf Minuten bewusstes Atmen oder ein Blick ins Grüne können helfen, wieder konzentrierter zu werden.

4 Nährstoffreich essen: Frische Lebensmittel dürfen auf dem Teller nicht fehlen. Gemüse, Kräuter, Vollkornprodukte und ausreichend Flüssigkeit unterstützen den Stoffwechsel und verhindern das typische Mittagstief. Achte auch darauf, regelmäßig zu essen, um Dein Energielevel stabil zu halten.

5 Abendrituale einführen: Guter Schlaf ist die Basis für Energie. Feste Abendroutinen wie Lesen oder Stretching signalisieren Deinem Körper, zur Ruhe zu kommen. So startest Du am nächsten Tag erholt und mit neuer Leichtigkeit. ●



Glasklare Sicht

Der „Glasreiniger“ macht Fenster und Spiegel streifenfrei sauber und hinterlässt dabei einen strahlenden, schönen Glanz.

Bewusst sauber

Neues bei budni

Passend zum Tag des Recyclings am 18. März wird der Frühjahrsputz zur nachhaltigen Wohlfühlroutine. **RESPEKT** steht für umweltfreundliches Waschen und Reinigen. Die kraftvollen Formeln sorgen für strahlende Sauberkeit und helfen gleichzeitig, Verpackungsmüll zu reduzieren und wertvolle Ressourcen zu schonen – für einen sauberen Start in den Frühling mit gutem Gefühl.



Gegen schlechte Gerüche

Der „WC Reiniger frische Minze“ wirkt leistungsstark gegen Urin- und Kalkstein sowie gegen Schmutz und schlechte Gerüche.



Wie ein Sommertraum

Der „Allzweckreiniger Sommertraum“ wirkt kraftvoll und zuverlässig gegen Schmutz und Fettrückstände auf allen abwaschbaren Oberflächen und Böden.



Reduziert Plastikmüll

Das „Colorwaschmittel Pulver“ garantiert nicht nur hohe Effizienz und Pflege bei niedrigen Temperaturen, sondern reduziert Plastikmüll im Vergleich zu herkömmlichen Waschmittelpulvern in Plastikbeuteln.



All in one

Ein Reiniger, der alles kombiniert? Die „All-in-one Geschirreiniger tabs“ bieten genau das, inklusive Klarspüler und Salz.

Durch die wasserlösliche Folie wird zusätzlich Verpackungsmüll reduziert.

So gesund

Zeit für Veränderung

Im Laufe Deines Lebens verändert sich Dein Zyklus – und mit ihm vieles andere. Wir erklären, was hinter der Prämenopause steckt und was Dir in dieser Phase guttut



Der weibliche Körper ist immer im Wandel

Mit der Zeit verändert sich der Hormonhaushalt von Frauen und damit blüht ein neuer Lebensabschnitt auf.

Bringt Dich in Balance

„Meno Balance Edition“ von get your wellbeing by BIOGENA fördert die Funktion der Psyche, das enthaltene Calcium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Sanfte Pflege

Die parfümfreie „Sensitive Intim-Waschlotion“ von SOPHIE mit Milchsäure und Kamillenextrakt ermöglicht Dir eine milde und sanfte Pflege und ist optimal auf den pH-Wert des Intimbereichs abgestimmt.



9

Millionen

Frauen befinden sich derzeit in der Perimenopause oder in der Menopause. 53 Prozent empfinden die Wechseljahre als Tabuthema. Nur jede dritte Frau spricht offen darüber.

Quelle:
TENA-Studie

Du bemerkst bei Dir oder einer Bekannten in letzter Zeit Stimmungsschwankungen oder andere Symptome, die auf die Wechseljahre hindeuten – aber eigentlich ist es dafür noch zu früh? Tatsächlich stellt sich der Körper bei vielen Frauen schon einige Jahre vorher langsam um. Diese Phase, die sowohl körperlich als auch emotional vieles in Bewegung bringen kann, heißt Prämenopause. Sie gehört ebenfalls zum Klimakterium, ist aber bisher eher unbekannt. Das wollen wir ändern!

Was ist die Prämenopause?

Die Prämenopause beschreibt die Jahre, in denen die Eierstöcke langsam weniger Hormone produzieren. Der Zyklus kann sich in dieser Zeit bereits umstellen. Viele Veränderungen sind noch subtil und werden oftmals eher als Stress wahrgenommen. Die Prämenopause ist die erste von vier Phasen der Wechseljahre.

- 1. Prämenopause:** Erste, eher subtile hormonelle Veränderungen, der Zyklus läuft meist noch relativ regelmäßig. Beschwerden sind oft mild oder unspezifisch.
- 2. Perimenopause:** Die Zeit um die eigentlichen Wechseljahre. Der Zyklus wird unregelmäßig. Blutungen können stärker oder schwächer werden, typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen treten häufiger auf.
- 3. Menopause:** Wenn seit zwölf Monaten keine Periode mehr aufgetreten ist, spricht man von Menopause. Ihr Beginn kann also nur rückblickend festgestellt werden.
- 4. Postmenopause:** In der Zeit bleibt der Hormonspiegel dauerhaft niedrig. Manche Symptome lassen nach, andere können anhalten.

Typische Wechseljahrssymptome können also schon in der Prämenopause beginnen und sich in der Perimenopause verstärken. Zugleich verläuft dieser Übergang sehr individuell: Bei manchen Frauen beginnt er schon Anfang 40, bei anderen später.

Zeichen des Übergangs

So wie jeder Körper unterschiedlich ist, sind auch die Symptome individuell. Das sind die häufigsten Begleiter der Prämenopause:

- unregelmäßiger Zyklus sowie Zwischenblutungen
- Stimmungsschwankungen mit gereiztem und nervösem Verhalten
- Einschlafprobleme oder nächtliches Aufwachen
- Hitzewallungen oder Schweißausbrüche – vor allem nachts
- Verdauungsprobleme wie Verstopfung
- Kopfschmerzen und Brustspannen
- Konzentrationsprobleme
- Energieverlust und Erschöpfung →



Schnelle Hilfe bei Regelschmerzen

Wärme kann bei Bauch- oder Regelschmerzen, aber auch bei Muskelverspannungen Wunder wirken. Die „Wärmflasche“ mit Fleecebezug von Fashy in der Farbe Cranberry ist daher ein hilfreicher Begleiter in der Prämenopause.

„Symptome können sehr verschieden und variierend in der Häufigkeit und Intensität sein.“

Prof. Dr. Petra Stute,
Fachärztin für Frauenheilkunde

Wichtig: Nicht jede Frau erlebt alle Symptome und nicht gleich intensiv. Sei achtsam mit Deinem Körper. Dann kannst Du ihn gezielt unterstützen.

Ärztliche Diagnose

Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob die Prämenopause wirklich die Ursache für Deine aktuellen Beschwerden ist oder ob eine andere Ursache wie Stress oder hormonelle Störungen zugrunde liegt, ist Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt die erste Anlaufstelle.

Im ersten Schritt kann eine Bestimmung des Hormonspiegels über eine Blutabnahme helfen, andere hormonell bedingten Ursachen für Deine Symptome auszuschließen. Gegebenenfalls können im Anschluss noch weitere Tests für eine sorgfältige Anamnese

Linderung bei Hämorrhoiden

Verdauungsprobleme können ein Symptom der Wechseljahre sein. In manchen Fällen können sie Hämorrhoiden verursachen. Hier verschafft das „kühlende Gel“ von Acti Proct schnelle Linderung und reduziert Entzündungen.



Zuverlässig

In der Prämenopause kann Dein Zyklus unregelmäßig werden. Die „Ultra-Binden Maxi Nacht“ von SOPHIE schützen Dich zuverlässig durch den hochsaugfähigen Ultrakern.

Höre auf Dich!
Was brauche ich aktuell? Meditation kann helfen, die Zeichen Deines Körpers in der Prämenopause besser zu verstehen.

notwendig sein. Sprich offen an, was Dich am meisten belastet. So kann besser entschieden werden, welche Unterstützung für Dich sinnvoll ist, von Lebensstilmaßnahmen bis hin zu hormonellen oder pflanzlichen Behandlungen.

Wenn die Psyche unter Druck gerät

Die Prämenopause ist vor allem eine emotionale Umbruchphase. Vielen Frauen wird in dieser Zeit bewusst, dass die Zeit für eine mögliche Familienplanung nicht mehr unbegrenzt ist. Das kann ganz unterschiedliche Gefühle auslösen: Traurigkeit, weil ein (weiterer) Kinderwunsch vielleicht nicht mehr realistisch ist, Druck, sich entscheiden zu müssen – oder Erleichterung, weil das Thema langsam in den Hintergrund rückt. All diese Gefühle sind legitim! Dazu kommt, dass sich der Körper durch hormonelle Schwankungen verändern kann: Gewicht verteilt sich anders, der Zyklus ist unberechenbarer, vielleicht fühlt sich die eigene Leistungsfähigkeit anders an als früher. Das kann am Selbstbild kratzen und das Gefühl verstärken, „nicht mehr die Alte“ zu sein.

Gerade deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen – mit Freund:innen, Partner:innen oder Menschen, denen Du vertraust. Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und Gereiztheit sind von außen oft schwer einzuordnen. Wenn Dein Umfeld versteht, was hormonell im Hintergrund passiert, entsteht mehr Verständnis – und Du musst diese Phase nicht allein mit Dir ausmachen.



Das hilft Dir in dieser Phase

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Du Dir und Deinem Körper in dieser Zeit Gutes tun kannst. Wichtig ist: Dabei gibt es nicht den einen richtigen Weg. Entscheidend ist, was zu Dir und Deinem Alltag passt und womit Du Dich wohlfühlst.

Was grundsätzlich helfen kann:

- regelmäßige Bewegung – Spaziergänge, leichtes Joggen, Yoga oder moderates Krafttraining

- ausreichend Schlaf – ideal sind sieben bis acht Stunden pro Nacht
- eine ausgewogene Ernährung

Zucker und Weißmehl solltest Du in dieser Zeit möglichst reduzieren, um Blutzuckerschwankungen und Stimmungstiefs vorzubeugen. Setze stattdessen auf frisches Gemüse, gesunde Fette, hochwertiges Eiweiß und ballaststoffreiche Vollkornprodukte. Gerade in der Prämenopause sind zwei Mikronährstoffe wichtig: Vitamin B6 unterstützt Deine Psyche, Nerven und die Hormontätigkeit, während Magnesium Energie, Muskeln und das innere Gleichgewicht stärkt.

Einladung zur Selbstfürsorge

Auch wenn die Anfangszeit herausfordernd sein kann: Sieh die Prämenopause als Chance, Dich neu auszurichten. Du darfst ambivalente Gefühle haben – traurig sein, weil eine Lebensphase zu Ende geht, und gleichzeitig neugierig auf das, was kommt. Nutze diese Zeit als Einladung, achtsamer mit Dir zu werden. Frage Dich: Was tut mir gut? Was möchte ich verändern? Wo brauche ich Unterstützung? Im Gespräch mit Freund:innen, Deinem Partner oder Deiner Partnerin kann daraus ein neues Selbstverständnis entstehen. Vielleicht entdeckst Du dadurch neue Bedürfnisse, nimmst Deine Gesundheit bewusster wahr oder gönnst Dir Dinge, die Du lange aufgeschoben hast. Veränderungen sind kein Ende, sondern der Beginn eines neuen Kapitels – im Zeichen der Selbstfürsorge und eines liebevollen Blicks auf Dich selbst. ●

**Ein Tamtampon
saugt mehr als
1000 Worte.**

Hier entlang für mehr
sau(g)starke Produkte.



www.einhorn.my



Ein Zuhause für Fellnasen

Was brauchen Kaninchen
alles für ein gutes Leben?
Wir zeigen Dir die wichtigsten
Grundlagen – und wie Du ein
artgerechtes, wohliges Zuhause für
Langohren schaffst

Haustiere wie Meerschweinchen, Kaninchen und Hamster sind etwas Wundervolles. Sie bringen Freude, Nähe und Liebe in unseren Alltag. Doch wer sich ein Tier anschafft, dem sollte bewusst sein, dass es auch Bedürfnisse hat. Wir zeigen Dir die wichtigsten Grundlagen zur Haltung von Kaninchen – die aber größtenteils auch für viele Nagetiere gelten.

Gut zu wissen
Kaninchen können
stubenrein erzogen
werden, sodass sie in
der Wohnung leben
können.



44

Prozent

aller Haushalte in Deutschland haben mindestens ein Heimtier. Davon sind fünf Prozent Kleintiere wie Hamster, Meerschweinchen und Kaninchen – das entspricht 4,3 Millionen Kleintieren.

Quelle: Marktforschungsinstitut Skopos für VH und ZZf



Ein Menü für kleine Gourmets

Der „Nager Menü-Mix“ von Petti Fun ist eine Futtermischung mit Gemüse, Früchten und Vitaminen und kann als Alleinfuttermittel für Zwergkaninchen, Meerschweinchen und Hamster verwendet werden.

So werden Kaninchen bei Dir glücklich

Ein gutes Zuhause für Kaninchen ist klar strukturiert: Ruheplätze, sichere Rückzugsorte, Bewegungsflächen und Beschäftigungsmöglichkeiten zum Nagen, Buddeln oder Erkunden. Bei artgerechter Haltung können Kaninchen zwischen 8 und 14 Jahre alt werden. Du solltest sie niemals allein, sondern mindestens zu zweit oder in kleinen Gruppen halten. Außerdem brauchen die Tiere ausreichend Platz – die Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz schreibt eine Mindestfläche von sechs Quadratmetern Grundfläche für zwei Kaninchen vor. Da Kaninchen sehr aktiv sind, sollten sie – wenn Du einen Garten hast – möglichst dort in einem großen, abwechslungsreich gestalteten Gehege gehalten werden.

Wenn Du diese Möglichkeit nicht hast, kannst Du die Tiere auch in Deiner Wohnung halten. Ähnlich wie Katzen oder Hunde sollten sich Kaninchen frei in der Wohnung bewegen. Optional kannst Du ein Zimmer oder Gehege einrichten. Sinnvoll sind auch mehrere Ebenen, Rampen, kleine Häuschen oder Tunnel. Diese schaffen ruhige Rückzugsorte, in denen sich die Tiere verstecken können. Achte bei der Innenhaltung auch auf sichere Kabel, beseitige giftige Pflanzen und vermeide rutschige Böden.

Das richtige Futter

Gutes Heu bildet die Basis. Dieses ist grün, trocken, duftet nach Wiese und sollte viele verschiedene Kräuter und Blüten enthalten. Generell kannst Du Kräuter wie Basilikum, Thymian und Rosmarin füttern. Daneben lieben Kaninchen Obst wie Ananas, Erdbeeren oder Kiwi sowie Gemüse wie Brokkoli, Fenchel oder Staudensellerie.

Informiere Dich am besten vor dem Kauf bei Expert:innen, Tierärzt:innen oder in einem Tierheim. ●



Bist Du bereit?

Haustier-Check

- ☐ Hast Du täglich Zeit für Fütterung, Pflege und Beschäftigung?
- ☐ Bietet Dein Zuhause genug Platz für eine artgerechte Haltung?
- ☐ Reicht Dein Budget für Futter, Ausstattung und ärztliche Behandlungen?
- ☐ Gibt es eine Vertretung, wenn Du mal in den Urlaub gehst?
- ☐ Bist Du bereit, Verantwortung zu übernehmen?

Hinweis

Der Osterhase ist kein Geschenk!

Rund um Ostern sind Kaninchen und andere Kleintiere vor allem bei Kindern besonders beliebt. Doch Tiere sind keine Geschenke. Sie sind fühlende Lebewesen mit eigenen Bedürfnissen und brauchen Zeit, Platz, Geld und verlässliche Betreuung. Wenn Du zu Ostern trotzdem eine tierische Freude machen willst, gibt es Alternativen: ein Besuch im Tierheim, eine Adoption oder Patenschaft. Nehmt Euch Zeit, um Eure Entscheidung zu fällen. Bei Bedarf könnt Ihr Euch auch Unterstützung holen – im Tierheim oder einem Fachgeschäft.

Engagement, das wächst

*Sal-Weiden auf Schulhöfen und Naturerlebnisse
im Kita-Alltag zeigen, wie Umweltbildung
und Artenvielfalt vor Ort wachsen können*

Mit kleinen Bäumen Großes bewirken:
Auf Hamburger Schulhöfen und in Kinder-
gärten bringen Kinder, Pädagog:innen und
Initiativen gemeinsam die Natur direkt zu sich. Sie
tragen damit zur Artenvielfalt und Umweltbildung
bei und sammeln jede Menge gute Erfahrungen.

Kleine können Großes schaffen

Nach der erfolgreichen
Pflanzung der Sal-Weiden
auf Hamburger Schulhöfen
muss gefeiert werden – hier
sogar mit Schulsenatorin
Ksenija Bekeris.

Pflanz eine kleine Welt

Was vor zwei Jahren mit einer Idee begann,
ist nun erfolgreich abgeschlossen: Gemein-
sam haben der Budnianer Hilfe e. V. und
die Loki Schmidt Stiftung 180 geplante
Sal-Weiden auf Hamburger Schulhöfen
und in Kita-Gärten gepflanzt – für jede
budni-Filiale ein Baum. Ziel von „Pflanz
eine kleine Welt“ war es von Anfang
an, Kindern Naturerfahrungen direkt
vor ihrer Haustür zu ermöglichen und
gleichzeitig einen Beitrag zum Schutz der
Artenvielfalt zu leisten. Die Sal-Weide
spielt dabei eine besondere Rolle, denn
sie ist eine wichtige Nahrungsquelle für
Bienen und andere Insekten.



Auch die Pflanzaktionen selbst waren
etwas ganz Besonderes: Sie wurden mit
kleinen Festen begleitet, bei denen die
Kinder viel über das Ökosystem lernten
und „ihre“ Bäume mit guten Wünschen
schmückten. Heute wachsen die Sal-Wei-
den heran – und mit ihnen das Bewusst-
sein dafür, wie wertvoll gemeinsames
Engagement für Natur und Umwelt ist.

Wenn Du sehen möchtest, wo überall
Sal-Weiden gepflanzt wurden, dann schau
unter diesem Link nach:



Hier geht's zum
Projekt:
**loki-schmidt-
stiftung.de/
projekte/sal-weide**



Hamburg als Heimat
Die Flüchtlingshilfe
Harvestehude will
Geflüchteten dabei helfen,
in Hamburg nachhaltig eine
neue Heimat zu finden.



**Zum
Vormerken**
Der Patentag
findet zweimal
im Jahr statt. Der
zweite Termin
für 2026
ist Samstag, der
14. November.

**Lust auf eine
Patenschaft?**
Gemeinnützige
Organisationen
können sich unter
info@budnianer-hilfe.de
bewerben.

Komm zum budni-Patentag!

Bald ist es wieder so weit: Am 18. April findet der beliebte Patentag in allen budni-Filialen statt. Dieser besondere Tag bietet die Möglichkeit, mit lokalen Kinder- und Jugendinitiativen sowie sozialen Organisationen aus der Nachbarschaft der Filialen ins Gespräch zu kommen und diese aktiv zu unterstützen.

Und Mitmachen ist ganz einfach: Ab dem 13. April startet die „Patenwoche“. In allen budni-Filialen kannst Du an der Kasse durch Aufrunden oder eine kleine Spende helfen. Jeder Beitrag fließt zu 100 Prozent in die Patenprojekte und unterstützt damit wertvolle Initiativen.

Am 18. April sind die Patenprojekte persönlich vor Ort und geben spannende Einblicke in ihre Arbeit. Darüber hinaus kannst Du Dich auf musikalische Auftritte, kreative Kunstwerke und kulinarische Highlights wie frisch gebackene Waffeln und leckeren Kuchen freuen. ●



Hier zählt Kreativität
Das Esche Jugendkunsthaus in Altona bietet kostenlose Kreativkurse für Kinder und Jugendliche an. Jedes Jahr wird ein buntes Programm aus allen Bereichen der Kunst geplant.

**Hier kannst
Du spenden:**

Budnianer Hilfe e. V.
DE66 2005 0550
1207 1336 77



Einsatz mit Herz
Das Theodorus
Kinder-Tageshospiz
betreut an 365 Tagen im
Jahr palliativmedizinisch
Kinder und Jugendliche.
Im Vordergrund stehen
dort immer das Leben und
all die schönen Dinge,
die es mit sich bringt.



So lecker

Frühlingsfrische Osterküche

*Dieses farbenfrohe festliche Menü
ist so lecker, dass selbst der Osterhase
nicht widerstehen kann*

Erbsen- Kopfsalat- Suppe

Rezept Seite 45



**Spinat-
Ricotta-
Gnocchi mit
Spargelgemüse**

Rezept Seite 45

So lecker

Cheesecake aus dem Glas

Rezept Seite 44

Cheesecake aus dem Glas

Für 6 Portionen

- 1 *genussreife Mango*, ca. 350 g
- 1 *Bio-Limette* • 70 g *Puderzucker*
- 125 ml *Orangen-Mango-Maracuja-Saft*
- ½ TL *Speisestärke* • 50 g *Vollkorn-Butterkekse* • 60 g *Butter* • 50 g *blütenzarte Haferflocken* • 1 Pckg. *Vanillezucker*
- 200 g *Frischkäse natur*
- 150 g *Vollmilchjoghurt*
- 200 g *Schlagsahne* • 1 Pckg. *Sahnesteif*

1 Für das Kompott die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. 30 g Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Orangen-Mango-Maracuja-Saft und 1 EL Limettensaft zum Zucker geben und kochen, bis der Karamell gelöst ist. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Saftmischung rühren und erneut gut aufkochen. Mangowürfel zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Minuten köcheln lassen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2 Für die Brösel die Kekse in einem Blitzhacker zerkleinern. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Haferflocken und den Vanillezucker dazugeben und unter Rühren anrösten. Die Keksbrösel untermischen und kurz weiterrösten. Ein paar Keksbrösel für die Deko beiseite stellen, den Rest in 6 Gläser (à ca. 300 ml Volumen) füllen, leicht andrücken und 30 Minuten kalt stellen.

3 Für die Creme den Frischkäse mit Joghurt, Limettenschale, 2 EL Limettensaft und 40 g Puderzucker zu einer glatten Creme verrühren. Sahne und Sahnesteif aufschlagen und unter die Creme heben. In die Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

4 Kurz vor dem Servieren etwas Kompott auf die Gläser verteilen. Mit Keksbröseln bestreuen.

*Zubereitung: ca. 30 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit
Pro Portion: ca. 430 kcal, 8 g E, 33 g F, 24 g KH*

Erbsen-Kopfsalat-Suppe

Für 6 Portionen

- 100 g Sugar Snap Peas (alternativ Zucker-schoten) • Salz, Pfeffer • 150 g Lauch
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe • 1 Kopfsalat
- 60 g Butter • 1,2 l Gemüsefond
- 150 g junge Erbsen (TK)
- 4 EL Weißwein • 3 EL Crème fraîche
- Cayennepfeffer • 12 Stiele Korb-
el • 1 EL Zitronensaft

1 Sugar Snap Peas in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und beiseitestellen.

2 Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch fein hacken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatherz zur Seite legen, den restlichen Salat in feine Streifen schneiden. 40 g Butter würfeln und ins Eisfach stellen.

3 Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die restliche Butter in einem weiteren Topf erhitzen. Lauch, Kartoffeln und Knoblauch darin ca. 10 Minuten glasig dünsten. Die TK-Erbsen und die Salatstreifen dazugeben und 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit heißem Fond auffüllen. Zugedeckt 6–8 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Salatherz in Streifen schneiden.

4 Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Kalte Butter und Crème fraîche zufügen und untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Für die Einlage Salat, Sugar Snap Peas und abgezupfte Korb-
elblätter mit dem Zitronensaft mischen. Die Suppe mit der Einlage auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Pro Portion: ca. 149 kcal, 3 g E, 11 g F, 7 g KH

Spinat-Ricotta-Gnocchi mit Spargelgemüse

Für 6 Portionen

- 300 g Spinat • 120 g Parmesan
- 2 Eier (Gr. M) • 2 Eigelb (Gr. M)
- 200 g Ricotta • 120 g Mehl • Salz, Pfeffer
- 100 g Brunnenkresse • 800 g grüner Spargel
- 300 g Kirschtomaten • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl + etwas für die Hände
- 4 EL Trüffelbutter • 1 EL Butter

1 Den Spinat waschen, in ein großes Sieb geben, mit 2 l kochendem Wasser übergießen. Abschrecken, abtropfen lassen, sehr gut ausdrücken, dann fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Eier und die Eigelbe mit dem Ricotta verrühren. Mehl, 100 g Parmesan und den Spinat nacheinander gründlich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten abgedeckt kalt stellen.

2 Inzwischen die Brunnenkresse verlesen und waschen. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

3 Aus dem Teig mit leicht geölten Händen etwa walnussgroße Gnocchi formen und auf einen gefetteten Bogen Backpapier setzen. Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Die Gnocchi darin portionsweise 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die fertigen Gnocchi warm halten.

4 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel und Knoblauch darin 3–4 Minuten unter Rühren braten. Tomaten zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Trüffelbutter und Butter hinzufügen, kurz aufschäumen lassen und vom Herd nehmen.

5 Die Gnocchi mit dem Gemüse anrichten und mit Brunnenkresse und dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Pro Portion: ca. 390 kcal, 21 g E, 25 g F, 20 g KH



Arbeiten bei budni

„Du kannst alles schaffen, wenn Du an Dich glaubst“

Als stellvertretender Teamleiter hat Benjamin Kuhn viel Verantwortung. Er gibt einen Einblick in die Aufstiegschancen bei budni und verrät, wie er zu seiner Position kam

Wie war Dein Werdegang bei budni?

Benjamin Kuhn: Ich habe mich damals für die Warenverräumung beworben. Nachdem ich dort ein paar Monate tätig war, habe ich festgestellt, dass mich die anderen Tätigkeiten auch interessieren. Dann habe ich zwei Jahre als Filialmitarbeiter gearbeitet, immer mehr Verantwortung übernommen und wollte stellvertretender Teamleiter werden. Ich habe mit meinem Bezirksverantwortlichen gesprochen und es wurde alles in die Wege geleitet.

Was gefällt Dir an Deiner Arbeit?

Der Umgang mit Kunden. Ich arbeite gerne im Team und übernehme Verantwortung. Als stellvertretender Teamleiter macht es mir Spaß, Ansprechpartner für Fragen zu sein.

Wie läuft bei budni die Vorbereitung, um ein Team erfolgreich zu führen?

Bei budni gibt es ein mehrmonatiges Führungskräfte-Training. Hier werden die wichtigsten Punkte vermittelt, um in dieser Tätigkeit zu arbeiten.

Welche Anforderungen müssen erfüllt werden, um Deine Position zu erreichen?

Motivation, diese zu besetzen. Schließlich hat man Verantwortung für ein Team. Vorerfahrung und Teamfähigkeit sind hilfreich, sowie das Talent zum Organisieren. Eine meiner Stärken ist, geduldig zu sein, was von Vorteil ist.

Gibt es spezielle Weiterbildungs- und Entwicklungsprogramme bei budni?

Uns Mitarbeiter:innen steht die budnithek zur Verfügung. Auf der Plattform können wir verschiedene Schulungen absolvieren und unser Fachwissen vertiefen. Auch Webinare und gelegentlich Live-Workshops werden angeboten. Wir müssen in regelmäßigen Abständen Pflichtschulungen absolvieren.

Was hat Dir besonders dabei geholfen, Dich zur stellvertretenden Teamleitung weiterzubilden?

Die Motivation und der Ehrgeiz zu arbeiten und das Befassen mit den Aufgaben innerhalb der Teamleitung. ●



Motiviert ans Ziel

Von der Warenverräumung zur stellvertretenden Teamleitung: Benjamin Kuhn macht es vor und motiviert auch andere, ihre Ziele zu erreichen: „Du kannst alles schaffen, wenn Du an Dich glaubst!“

Checkliste

Weiterbildung und Entwicklung bei budni:

- ✓ Startseminare
- ✓ Trainings für Führungsnachwuchs
- ✓ Lernen mit der budnithek – Webinare, Online-Schulungen, Informationen zum Unternehmen
- ✓ Beratung durch das Fürstenberg Institut
- ✓ Möglichkeit, die eigene Entwicklung aktiv mitzugestalten

Karriere bei budni

Werde Führungskraft bei budni

Bei budni findest Du Deinen Weg, lernst unsere Führungskultur kennen und führst eigenverantwortlich Teams und Filialen. Bewirb Dich gleich auf unsere offenen Stellen.

Mehr Infos unter budni.de/karriere oder hier



Alles für Dein schönstes Lächeln.

diadent



♥
budni
Marke



Für Vitalität und Wohlbefinden.

Curafit^{budni}

