

Gratis

04
26

perle

Das Magazin von budni

Bereit für die Schule

Womit der
Schulstart ein
voller Erfolg
wird

HH-SPECIAL



HH-SPECIAL

Ab ans Wasser!

Wo gibt es die besten
Badeseen in und
um Hamburg? Wir
machen den Check!

Was hilft bei PMS?

Eine Expertin gibt
Tipps, wenn die Tage
vor den Tagen zur
Herausforderung
werden

Sonne? Aber sicher!

Natürlich wollen wir den
Sommer genießen. Doch
nicht ohne Sonnenschutz!
Spray, Gel oder Creme –
hier erfahrt Ihr, was am
besten zu Euch passt

budni
Drogeriemarkt

Gut für Dich und Deine Welt

Alles für Dein schönstes Lächeln.

diadent



♥
budni
Marke



Dein bester Sommerbegleiter
Sonnenschutz ist ein Muss,
das wissen wir inzwischen alle.
Aber wie? Creme, Gel oder doch
lieber Spray? Wir schauen uns
an, was drinsteckt und welche
Textur zu Dir passt.



83

Prozent

der Jugendlichen achten heute
bewusster auf ihre Gesundheit.
Deshalb boomen auch Spaßgetränke,
die keinen Alkohol enthalten.
In der Gen Z sind Mocktails & Co.
besonders angesagt, da sie ihr
Lebensgefühl widerspiegeln.

Quelle: Shell Jugendstudie

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*Sommer bedeutet Sonne, lange Abende mit
Freund:innen und für manche einen Neubeginn.
Der Schulanfang steht an – eine besondere Zeit
für Kinder und Eltern. Damit Ihr entspannt in
dieses Kapitel geht, haben wir ab Seite 10 von A
bis Z Tipps, die Euch im Trubel den Rücken stär-
ken. Gleichzeitig darf der Blick auf Euch selbst
nicht zu kurz kommen. Vor allem im Sommer,
wenn wir am liebsten den ganzen Tag in der Son-
ne verbringen wollen. Ab Seite 26 verraten wir,
welche Sonnenschutz-Textur zu Eurem Hauttyp
passt. Ab Seite 30 widmen wir uns dann einem
Thema, das viele betrifft, aber noch zu selten
offen besprochen wird: PMS. Eine Gynäkologin
erklärt, was dahintersteckt und was Betroffene
entlastet. Ihr wollt bei den heißen Temperaturen
einfach mal die Füße hochlegen? Ab Seite 40 gibt
es unsere Buch-Empfehlungen für den Sommer.
Dazu darf ein cooles Spaßgetränk nicht fehlen!
Rezepte hierzu findet Ihr ab Seite 42.
Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.*

Eure
perle
Redaktion

Natürlich schön.

BLÜTE-ZEIT
NATURKOSMETIK



zertifizierte
Naturkosmetik

VEGAN



* enthält natürliche Bio-Inhaltsstoffe.



budni
Marke



Bereit für die Schule?
Der Schulbeginn bringt einige Herausforderungen mit sich. Unser großes A-Z gibt Orientierung und Unterstützung für einen entspannten Start.



26

Creme, Gel oder Spray?
Sonnenschutz ist ein Muss – und es gibt ihn in zahlreichen Varianten. Doch welche Textur passt zu Deinem Hauttyp? perle macht den großen Vergleich.

So neu

- 06** Trends und Produkte, die uns diesen Monat begeistern

So leben

- 10** Das große A-Z für einen erfolgreichen Schulstart
- 40** Ob am See oder auf dem Balkon – die besten Bücher für den Sommer

So budni

- 14** Der Budnianer Hilfe e. V. findet: Alle Kinder verdienen einen fairen Schulstart
- 46** Wie fördert budni das Wohlbefinden? Eine Mitarbeiterin gibt Einblicke

So schön

- 16** Welche Nagelform zu Dir passt und wie Du Nägel in Form bringst
- 20** Passende Haarentfernung für jede Körperzone



So gesund

- 26** Creme, Gel oder Spray? Dieser Sonnenschutz ist der richtige für Dich
- 30** Was ist PMS und was kann dabei helfen? Eine Gynäkologin gibt Tipps

So zuhause

- 36** So verleihst Du weißer Wäsche wieder frische Strahlkraft

So lecker

- 42** Coole Getränke, die Dich diesen Sommer garantiert erfrischen

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

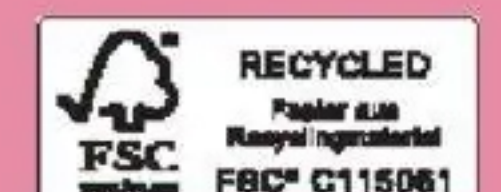
Redaktion & Layout
C3 Creative Code and Content GmbH
Redaktionsleitung: Sarah Grupe
Redaktion: Sarah Grupe
Artdirection: Melanie Kollath
Bildredaktion: Ravenina Prawiradinata
Lektorat: Christiane Barth (fr)
Projektmanagement:
Nina Ziebell
Lithografie: RTK & SRS mediagroup GmbH

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: 75.300 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 14.09.2026



So neu

Das mögen wir

In aller Munde

Grüner Frischekick

Keine Frage – Iced Matcha Latte bleibt weiterhin beliebt. Diesen Sommer gibt es das Trendgetränk aber in einer leichteren, spritzigeren Variante: Matcha-Soda. Hierfür wird Matchapulver mit eiskaltem, sprudelndem Mineralwasser gemixt und mit einem Spritzer Zitrone verfeinert. Weil Milch und Zucker komplett wegbleiben, ist das Ergebnis ein erfrischend puristischer Durstlöcher.



Was für ein Hingucker!

Im Sommer wollen wir Farben sehen. Deshalb setzen wir bei unseren Nägeln auf den Nagellack „Apri-Cute“ von Essence – im auffälligen Apricot-Ton.



38

Prozent

der 18- bis 25-Jährigen verzichten beim Feiern mittlerweile bewusst auf Alkohol. Dieser „Mindful Drinking“-Trend sorgt für ein echtes Umdenken in Clubs und Bars.

Quelle: YoGov

Mut zur Farbe

Tschüss, Clean Girl!

Nach Jahren des minimalistischen „No-Make-up-Looks“ wird es diesen Sommer auf den Straßen wieder herrlich ausdrucksstark. 2026 feiert das „Bold Make-up“ sein Comeback. Ob leuchtende Statement-Lips in sattem Kirschrot, grafischer Eyeliner in Sommerfarben oder glitzernde Akzente – Make-up wird endlich wieder genutzt, um Persönlichkeit zu zeigen. Also: mutig in den Farbtopf greifen, denn dezente Zurückhaltung war gestern!



Sommer-Termine

Das solltest Du nicht verpassen

CSD in Hamburg und Berlin

(24. + 25. Juli, 1. August)

Im Juli und August hissen viele Städte wieder stolz die Regenbogenfahne. In Hamburg zieht die CSD-Demo am 1. August unter dem Motto „Solidarisch queer. Haltung zeigen – für eine Zukunft ohne Angst!“ durch die Stadt. Und Berlin feiert 2026 erstmals sogar an zwei Tagen. Am 24. und 25. Juli heißt es dann: „Haltung ist hot.“

Seltenes Naturschauspiel

(12. August)

Die erste totale Sonnenfinsternis in Europa seit über 20 Jahren steht an. Während der Kernschatten des Mondes über Island und Spanien hinwegzieht, wird die Sonne bei uns in Deutschland am frühen Abend zu einem schmalen Sichelmond. Im Norden werden noch rund 85 Prozent der Sonne verdeckt.

Christopherus

NATUR-IM-BISS

Es gibt unzählige Momente für ein besonderes „**Dankeschön**“ an unsere geliebten Fellnasen und genau für diese Momente sind unsere Snacks gemacht! **Jetzt probieren.**



Erhältlich in
Ihrer Budni-
Filiale

So neu

34,4

Prozent

der Reisenden legen beim Urlaub besonderen Wert auf einfache Entspannung ohne geplante Aktivitäten – also einfach mal die Beine hochlegen und nichts tun.

Quelle: appinio



Mausig

Kult-Comeback

Holt Eure Duftblöcke raus – es ist wahr: Diddl ist zurück! Die Kult-Maus aus den 90ern feiert im Juli ihr Comeback in Deutschland. Nach mehr als zehn Jahren Pause gibt es wieder Blöcke, Tassen, Schreibwaren und Sammelstücke – für viele ein Stück Kindheit, das auf den Schreibtisch zurückkehrt. Damit reiht sich Diddl in den aktuellen 90er-Nostalgietrend ein – vielleicht wandern die neuen Blätter diesmal nicht nur in alte Ordner, sondern auch in die Schultüten der nächsten Generation.

Gute Nachrichten

Green flag!

Das Knacken der Rinde von Bäumen sowie Laute, die entstehen, wenn Schädlinge einen Baum anknabbern, können Auskunft geben über die Gesundheit eines Baums. Nun wurde im Projekt TreeMon des Fraunhofer-Instituts IKTS ein System entwickelt, um diese akustischen Signale zu messen und auszuwerten. So können bedeutsame Schäden und Krankheiten bei den Bäumen frühzeitig erkannt und schneller behandelt werden. Damit können sie im Idealfall gerettet statt gefällt werden.

Quelle: Fraunhofer-Institut für Keramische Technologien und Systeme IKTS



Perfekter Snack

Die Energyballs „Zitrone mit Mandel“ mit cremiger Füllung von Schneekoppe sind ideal für den süßen Zahn für zwischendurch.

Auf die Ohren

Neue Musik von Ariana Grande

Seit ihrem letzten Album sind zwei Jahre vergangen, doch nun ist es endlich wieder so weit: Ariana Grande meldet sich zurück mit neuer Musik. Ihr achttes Studioalbum „petal“ erscheint am 31. Juli und hat zwölf neue Songs im Gepäck. Die Pop-Ikone beschreibt das Album als etwas, das voller Leben ist – eine Metapher für Resilienz, Wachstum und künstlerische Erneuerung. „petal“ entstand in einer Phase, in der die Sängerin verstärkt zwischen Musik und Filmprojekten wie der Verfilmung des Musicals „Wicked“ pendelte.



Exklusiv bei budni



Power im Kleinformat

Du brauchst unterwegs einen kleinen Energiekick oder Hilfe beim Relaxen? Die neuen Shots „Balance“, „Energie“ und „Relax“ von Schneekoppe passen in jede Tasche.

Dein perfekter Power-Snack!



IM OFEN GEBACKEN

- ✓ Unser leckerer Vollkorn Hafer-Riegel
- ✓ Spendet Energie und ist ideal für unterwegs
- ✓ Handgemacht - im Ofen gebacken
- ✓ Purer Genuß - soft & super lecker



JETZT PROBIEREN!

Viele leckere Sorten erhältlich

80G
RIEGEL

all-stars.de

Fit für den Schulstart

Der Schulbeginn bringt viele Herausforderungen und Fragen mit sich. Unser A-Z gibt Orientierung und liefert Ideen für einen entspannten Start



Gut notiert

Um nichts Wichtiges aus dem Unterricht zu vergessen, schreibe einfach alles in den „Collegeblock kariert“ von Maker.

A wie Aufregung

Der erste Schultag ist immer aufregend. Er bedeutet Neuanfang, was auf jeden Fall etwas Positives sein kann. Aber die ersten Tage – auch Wochen – können Überwindung kosten. Zeige Deinem Kind, dass Du es bei allem unterstützt. Kleine Morgenrituale wie beispielsweise ein gemeinsames Frühstück können am Anfang Struktur geben. Ein Glücksbringer gibt zusätzlich Sicherheit.

B wie Brotdose

Wenn die Ferien beginnen, wird sie schnell mal im Rucksack vergessen. Deshalb solltest Du rechtzeitig prüfen, ob die Brotdose ausgeräumt wurde und ob sie leer ist. Außerdem ist es eine gute Idee, sich schon vorab ein paar Gedanken um die Essensplanung zu machen. Unsere Tipps :

- **Meal-Prep:** Für einen entspannteren Tagesablauf empfiehlt es sich, Essen gleich für mehrere Tage vorzubereiten. So hast Du nur einmal etwas mehr Aufwand, dann aber für mehrere Tage Ruhe.
- **Wochenplan:** Plane Deine Woche durch und überlege dabei, was Deine Kinder in die Schule mitnehmen können.
- **Ideen für ein buntes Frühstück:** Wie wäre es zum Beispiel mit leckeren Frühstücksmuffins? Diese sind gut vorzubereiten und lassen sich nach Belieben variieren. Für den süßen Zahn eignen sich unter anderem Apfelchips – sie sind gesünder als Gummibärchen oder Schokolade. →

C wie Checkliste

Alles gepackt?

- ☐ Federmäppchen
- ☐ Hausaufgabenheft
- ☐ Brotdose, Trinkflasche
- ☐ Schulhefte und -bücher
- ☐ Schere und Klebestift
- ☐ Geodreieck, Zirkel
- ☐ Stifte und Ersatzstifte
- ☐ Sportbeutel
- ☐ Anspitzer, Radiergummi, Lineal



Aprikosen-Kokos-Energyballs

Für 12–14 Stück

- 200 g getrocknete Aprikosen • 80 g Cashewkerne oder Mandeln • 100 g feine Haferflocken
- 2 EL Kokosraspel + etwas zum Wälzen
- 1–2 EL Ahornsirup oder Honig • 1 EL Kokosöl
- optional: 1 Prise Zimt oder etwas Vanille

So geht's:

- 1 Getrocknete Aprikosen grob schneiden und zusammen mit den Cashewkernen im Mixer zerkleinern.
- 2 Haferflocken, Kokosraspel, Ahornsirup und Kokosöl dazugeben und alles zu einer klebrigen Masse mixen. Falls sie zu trocken ist, 1–2 TL Wasser ergänzen.
- 3 Mit den Händen kleine Kugeln formen und anschließend in Kokosraspeln wälzen.
- 4 Für etwa 30 Minuten kalt stellen. Die Energyballs halten sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank etwa fünf Tage.

Pro Stück: ca. 105 kcal, 2 g E, 3,5 g F, 16 g KH



Genug Platz für Nervenahrung

Lange Schultage lassen sich mit der robusten „Lunchbox“ von Rosti Mepal besser aushalten. Sie bietet genug Platz für Pausenbrote und andere Snacks.

D wie digitaler Handzettel

Online gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich unterstützen zu lassen, damit man nichts Wichtiges vergisst. So auch den digitalen Handzettel von budni.



E wie Elternabend

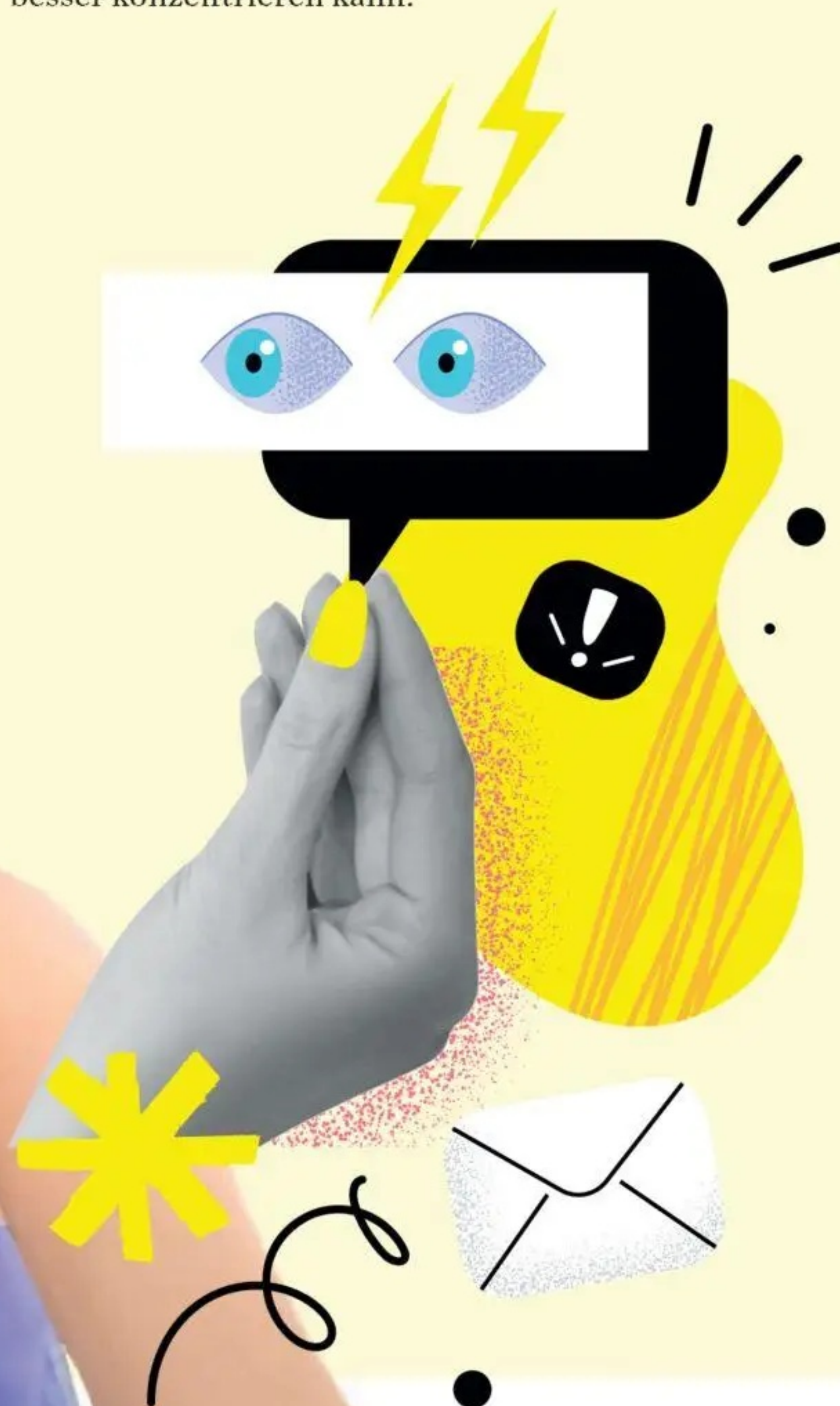
Der Elternabend gibt einen ersten Überblick über das Schuljahr und bietet die Möglichkeit, neue Lehrer:innen kennenzulernen. Notiere vorher offene Fragen und trage wichtige Daten direkt in den Kalender ein.

G wie Großeltern

Großeltern sind für viele eine wichtige Unterstützung im Alltag – sei es beim Abholen, beim Mittagessen oder einfach als vertraute Bezugsperson nach einem langen Schultag. Für Kinder kann diese zusätzliche Stabilität helfen, sich im neuen Rhythmus schneller einzufinden.

H wie Hausaufgaben

Sie sind wahrscheinlich das unbeliebteste Thema, wenn es um die Schule geht. Doch auch an das Erledigen von Hausaufgaben müssen sich die Kinder nach den Ferien wieder langsam gewöhnen. Ein ruhiger Arbeitsplatz sorgt dafür, dass sich Dein Kind dabei besser konzentrieren kann.



Inspirationen
Habt Ihr zum Schulstart an alles gedacht?
Auf budni.de/schule findet Ihr noch mehr Tipps.

M wie Mutmacher

Besonders die ersten Tage oder Wochen können für Kinder eine Herausforderung werden. Ob sie auf eine neue Schule oder in eine fremde Klasse kommen: Ein Neustart ist in jedem Fall nicht einfach. Mit diesen kleinen Mutmachern kannst Du Deinem Kind zeigen: „Du bist nicht allein.“

- **Zitate fürs Federmäppchen:** „Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat.“ (Publilius Syrus)
„Der größte Ruhm liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“ (Nelson Mandela)
- **Mut-Postkarte:** Schreibe eine motivierende Postkarte und lege diese in den Ranzen.

N wie Nachhilfe

Wenn Dein Kind Schwierigkeiten in einem Lernfeld oder einem Fach hat und zusätzliche Unterstützung braucht, zögere nicht, zeitnah Nachhilfe zu organisieren. So verhinderst Du, dass zu große Lernlücken entstehen. Es gibt eine Vielzahl an möglichen Nachhilfen: andere Schüler:innen, Online-Plattformen oder Organisationen wie die Schülerhilfe.

P wie Pause

Pausen sollten da sein, um abzuschalten, sich zu bewegen oder einfach den Kopf frei zu bekommen. Auch zuhause. Gerade nach der Ferienzeit ist dieser Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wichtig, damit die Konzentration nicht zu schnell nachlässt.

S wie Schlafrythmus

Nach den Ferien verschiebt sich der Tagesrhythmus schlagartig. Damit das Aufstehen am ersten Schultag nicht zu hart wird, hilft es, die Schlafenszeiten ein paar Tage vorher schrittweise anzupassen. Ein ruhiger Abend ohne große Ablenkung erleichtert zudem das Einschlafen und sorgt für einen entspannteren Start in den nächsten Tag.

V wie Verabredungen

Achte darauf, dass Dein Kind trotz aller Verpflichtungen Verabredungen mit Freund:innen wahrnimmt. Denn mit einem guten sozialen Umfeld macht die Schule mehr Spaß und sorgt für einen Ausgleich.

So leben

Wichtigster Grundstein

In der Schule sollte daran gedacht werden, ausreichend zu trinken. Die Trinkflasche „Ellipse“ von Rosti Mepal fasst 700 ml und ist auslaufsicher – perfekt für unterwegs.



SCHNEEKOPPE
SEIT 1927

Exklusiv bei budni



Geballte Energie

Die Energyballs „Mandel gesalzen“ mit cremiger Füllung von Schneekoppe liefern zwischendurch einen kleinen Energieschub.

W wie Weg

Wie kommt Dein Kind zur Schule? Erkundige Dich rechtzeitig darüber, ob sich am Schulweg etwas geändert hat. Gibt es möglicherweise eine Baustelle, die umfahren oder umgangen werden muss? Oder hat sich der Busfahrplan geändert?

Z wie Zuhause

Der wichtigste Ort – hier werden Erlebnisse sortiert, Eindrücke verarbeitet und abgeschaltet. Wichtig: Nehmt Euch Zeit für gemeinsame Momente. ●



Schön notiert ist halb gelernt

Mit den bunten „Finelinern“ von Stylex macht das Aufschreiben gleich viel mehr Spaß!

Fairer Schulstart für alle Kinder

Gemeinsam mit Partnern organisiert die budnianer hilfe eine große Aktion für Schulranzen und Materialien für Kinder zum Schulbeginn

Der erste Schultag ist ein besonderer Meilenstein für Kinder. Viele Familien stellt dieser freudige Tag jedoch vor große finanzielle Herausforderungen: Ein Schulranzen und die dazugehörigen Schulmaterialien können schnell hohe Kosten verursachen, die nicht jede Familie stemmen kann.

So entsteht richtige Unterstützung

Da echte Chancengleichheit bereits mit den gleichen Anfangsbedingungen in der Schule anfängt, findet in den Sommerferien zum elften Mal die Spendenaktion „Fairer Schulstart für alle Kinder“ statt. Gemeinsam rufen budni, der Budnianer Hilfe e. V., Hanseatic Help e. V. und mehrere Hamburger Rotary Clubs dazu auf, gut erhaltene Schulranzen sowie neues Schulmaterial zu spenden.

Mit jeder Spende trägst Du aktiv dazu bei, dass der erste Schultag für alle Kinder ein schöner und unvergesslicher Moment wird – unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten ihrer Familien.

Deine Unterstützung zählt! ●

**Gemeinsam machen wir einen Unterschied und sorgen für mehr Chancengleichheit.
Die Aktion läuft bis zum 25. Juli 2026.**



Gemeinsam für einen fairen Schulstart – so einfach funktioniert's:

Schritt 1: Spenden vorbereiten

Schaue Dich zuhause um: Hast Du einen gut erhaltenen Schulranzen, ein Federmäppchen oder einen Turnbeutel und brauchst diese Dinge nicht mehr? Vielleicht hast Du auch neues Schulmaterial wie Hefte, Stifte oder Lineale? Jede Spende zählt und macht einen Unterschied!



Mehr Infos und alle Möglichkeiten, die budnianer hilfe mit Spenden zu unterstützen, findest Du hier:
budnianer-hilfe.de

Schritt 2: Spenden abgeben

Bringe Deine Sachen ganz unkompliziert in eine budni-Filiale in Deiner Nähe – Dafür stehen Sammelboxen im Eingangsbereich jeder Filiale bereit. Oder bringe Deine Spende direkt zu Hanseatic Help e. V. (Große Elbstraße 264, Hamburg-Altona). Du möchtest die Aktion finanziell unterstützen? Auch Geldspenden sind willkommen und ermöglichen den gezielten Einkauf von dringend benötigtem Schulmaterial. Darüber hinaus kannst Du Schulsachen selbst in Deinem budni einkaufen und am Ende Deines Einkaufs abgeben.



Gut gepackt
Dank der Spenden können sich viele Kinder auf einen tollen Schulbeginn freuen, mit vollgepacktem Schulranzen!

Schritt 3: Freude schenken

Mit Deiner Unterstützung schenkst Du Kindern einen fairen Start ins Schuljahr und trägst dazu bei, diese mit Dingen auszustatten, die sie für ihre Zukunft brauchen.



Voller Genuss in Streifen.

Snack Spaß. Snack Seeberger.



So schön

Ausgefeilt

Rund, eckig oder mandelförmig – wir verraten, welche Nagelform zu Dir passt, wie Du Deine Nägel schön in Form bringst und sie optimal pflegst



budni
Marke

Sanfte Anwendung

Egal ob Natur- oder Kunstnägeln – die „Glasfeile“ von blackbird ist durch die mikrofeinen Schleifpartikel besonders nagelschonend.

Gepflegte Hände – inklusive Nägel – gelten als persönliche Visitenkarte und prägen oft den ersten Eindruck. Gerade weil Hände im Alltag ständig sichtbar sind, fällt schnell auf, ob sie gepflegt wirken oder nicht. Dabei spielen Farbe und Länge eine Rolle, vor allem aber auch die Form der Nägel.

Was zu Deinen Händen passt

Welche Nagelform am besten wirkt, hängt nicht nur vom Geschmack ab, sondern vor allem von Deiner Hand- und Nagelbettform. Breite, schmale oder kurze Nagelbetten haben einen großen Einfluss auf den Gesamteindruck. Mit der richtigen Nagelform kannst Du entweder ausgleichen oder betonen: Breitere Nagelbetten wirken mit weicheren Linien harmonischer, während schmale oder längere Nägel durch klarere Kanten mehr Kontur



Sauber getrennt

Vor allem für harte Nägel ist der „Nagelknisper“ von joolea perfekt geeignet. Durch die sanft gebogene Schneide sorgt er für glatte Nagelkanten.

bekommen. Richtig gefeilt, kann die Nagelform beeinflussen, wie Deine Finger wirken, also gestreckter oder kürzer.

Die richtige Form finden

Orientiere Dich an Deiner natürlichen Nagelform. Sie zeigt, was für Dich passt und sich gut umsetzen lässt. Wer sie leicht nacharbeitet, erzielt ein harmonisches Ergebnis und vermeidet unnötige Brüche oder Unebenheiten.

Auch die Länge spielt eine Rolle: Kürzere Nägel profitieren von weicheren Linien, während schmal zulaufende Nägel etwas mehr Länge brauchen, um ihre Wirkung zu entfalten.

Die Feile macht den Unterschied

Das Werkzeug entscheidet ebenfalls über das Ergebnis. Feinkörnige Feilen arbeiten sanft und glätten die Nagelkante, ohne →

Check

In Form gebracht

Die Form der Nägel bestimmt den Look Deiner Hände. Finde heraus, was zu Dir passt



Natürlich bleiben

Diese Form folgt Deinem natürlichen Nagel und wirkt dadurch besonders ruhig und trotzdem gepflegt. Sie ist stabil und ideal für kurze Nägel oder alle, die es im Alltag unkompliziert mögen.

In Bestform

Die mandelförmige Nagelspitze wirkt elegant und streckt die Finger optisch. Besonders auf längeren, schmalen Nägeln kommt diese Variante gut zur Geltung und sorgt für eine feine Silhouette.

Zu Ecken und Kanten stehen

Eckige Nägel setzen auf klare Linien und verleihen der Hand einen modernen Look. Vor allem bei breiteren Nagelbetten schaffen sie einen optischen Ausgleich, brauchen aber ausreichend stabile Nägel.

10%

mit
budni-
Karte



Hamburg

Adam & Eve Beautylounge

Egal ob Skincare, Maniküre, Pediküre oder Waxing – hier findet jede:r das passende Wohlfühl-Treatment. Inhaber:innen der budni-Karte erhalten 10 % Rabatt auf alle Dienstleistungen.

Tel.: 040 21 00 88 33
adameve-hamburg.de

Berlin

Beautylounge by Verena Huke

Von klassischer Maniküre über Pediküre bis hin zu verwöhnenden Beauty-Treatments: In ruhiger Lounge-Atmosphäre bekommen Deine Hände und Füße hier die volle Aufmerksamkeit.

Tel.: 030 924 82 83
beautylounge-vh.de



Statement

Mit dem „Nagellack 823 Willow in the Wind“ von Essie fallen Deine Nägel diesen Sommer auf.

Eckige Nägel feilen

So geht's:

- Halte die Feile waagrecht an die Nagelspitze und feile von einer Seite zur anderen. So entsteht eine klare, gerade Grundform. Beide Seiten sollten gleich lang bleiben.
- Führe die Feile leicht schräg und gleiche so Unebenheiten aus. Arbeite mit wenig Druck. So wird die Nagelplatte geschont.
- Feile die Seiten gerade nach oben. So definierst Du die eckige Form und sorgst für ein gleichmäßiges Ergebnis. Zum Schluss kannst Du beide Seiten vergleichen und gegebenenfalls nachbessern.



sie zu strapazieren – ideal für natürliche Nägel. Grobe Feilen tragen schneller Material ab, können die Nägel aber belasten und eignen sich eher zum Kürzen oder für sehr feste Nägel. Unsere Empfehlung: Glasfeilen, denn sie sind besonders schonend. Sie versiegeln die Kanten und beugen so Splintern vor. Bei allen Feilarten ist der richtige Umgang wichtig. Eine gute Feile sollte regelmäßig gereinigt und bei Abnutzung ersetzt werden.

Pflege als Basis für schöne Nägel

Nägel können noch so schön gefeilt sein – trockene oder brüchige Nägel wirken ohne Pflege unruhig und brechen noch leichter. Deshalb solltest Du am besten täglich – idealerweise abends – Nagelöl in Deine Nägel und Nagelhaut einmassieren. So bleibt die Struktur geschmeidig und stabil. Auch Handcreme ist wichtig, besonders nach dem Händewaschen.

Regelmäßig angewendet sorgt sie dafür, dass Nägel und Haut gepflegt wirken. Zusätzlich lohnt es sich, die Nägel im Alltag zu schützen. Häufiger Kontakt mit Wasser oder Reinigungsmitteln kann sie austrocknen und anfälliger machen. Handschuhe beim Putzen oder Spülen helfen, die natürliche Schutzschicht zu erhalten. Auch kleine Routinen wie das sanfte Zurückschieben der Nagelhaut



Echte Hingucker
Wasabi-Nails setzen diesen Sommer Deine Nägel schön in Szene.

tragen dazu bei, dass die Nägel langfristig gepflegt aussehen und gleichmäßig wachsen.

Trendfarben und Looks

Bei den Nagellackfarben sorgen frische Töne für Abwechslung und setzen im Sommer ein Statement. Besonders angesagt sind „Wasabi Nails“: Nägel in einem lebendigen, leicht gelblichen Grün, das sofort ins Auge fällt.

Gleichzeitig gibt es einen Gegentrend: „Soap Nails“. Dieser minimalistische Look setzt auf zarte, leicht milchige Rosé- oder Nude-Töne mit hochglänzendem Finish. Das Ergebnis wirkt wie frisch gepflegte, fast unlackierte Nägel – natürlich und reduziert. Die Entscheidung liegt nun bei Dir: Welchen Trend willst Du diesen Sommer mitmachen? ●

Schnelle Hilfe

Wenn der Nagel abbricht

Ein Nagel bricht meist genau dann ab, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann. Zuerst die Bruchstelle mit einer Feile glätten, damit keine weiteren Risse entstehen und sich der Nagel nicht weiter spaltet. Kleine Unebenheiten lassen sich so sofort ausgleichen. Bei kleineren Schäden kann ein Nagelkleber oder ein Repair-Patch kurzfristig stabilisieren. Anschließend den Nagel sanft in Form bringen. Ein Tropfen Nagelöl zum Schluss pflegt die Stelle und hält den Nagel geschmeidig.



Stärkt und schützt

Der „Express Manicure Base Coat“ von Maybelline New York stärkt und schützt die Nägel zuverlässig vor Verfärbungen.

Advertorial

Stilvolles Alltagsritual

PLAIN B definiert Daily Wellness neu

Aus Händewaschen wird mit PLAIN B ein edles Ritual: Die vegane, pH-neutrale Handseife verbindet feine Parfüm-Düfte wie „NO. 5 EMBRACE Zedernholz und Rosmarin“ mit zeitlosem Design. Gleichzeitig bieten die „Boxed Refills“ im D-Pak™ von Elopak eine Alternative zu klassischen Kunststoff-Nachfüllbeuteln: mit hochwertiger Kartonhaptik und reduziertem Plastikanteil. PLAIN B ist die erste deutsche Marke, die dieses Konzept im deutschen Handel einführt.



Jetzt
neu

Nachhaltig nachfüllen

Die „Refill Handseife“ ist innovativ und einzigartig im deutschen Handel. Der D-Pak™-Karton verursacht circa 55 Prozent weniger Plastik und hinterlässt einen circa 36 Prozent geringeren CO²-Fußabdruck* im Vergleich zu klassischen Kunststoff-Nachfüllbeuteln.



* Basierend auf dem Life Cycle Assessment (LCA, 2024) von Elopak nach ISO-14040/44

So schön

Glatt von Kopf bis Fuß

Haarentfernung ist so individuell wie Deine Körperzonen. Erfahre, welche Methode sich jeweils eignet

Wir tragen wieder kürzere Kleidung und zeigen dadurch mehr Haut – damit wird auch das Thema Haarentfernung für viele präsenter. Ob und wie viele Haare Du entfernen willst, bleibt Deine persönliche Entscheidung. Alles kann, nichts muss! Wenn es um die verschiedenen Körperbereiche geht, zeigt sich: Haut ist nicht gleich Haut. Manche Stellen sind robuster, andere empfindlicher. Und je nach Zone eignen sich manche Methoden besser als andere.

Das Gesicht

Im Gesicht ist die Haut dünn und empfindlich. Wenn Du feine Härchen entfernen möchtest, solltest Du vorsichtig vorgehen. Für Oberlippe oder Augenbrauen eignet sich die Fadenepilation, da sie einzelne Haare präzise an der Wurzel entfernt. Für feinen Flaum kannst Du zusätzlich eine sanfte Nassrasur mit einem Augenbrauenformer nutzen, idealerweise mit etwas Gel oder Schaum, damit die Klinge sanfter gleitet.

RASUR

hält
ca. 2–3
Tage



Nicht trocken schütteln

Statt auszuklopfen, spüle den Rasierer lieber mit Wasser aus – so bleibt die Klinge schärfer und Mikroverletzungen werden reduziert.

So hast Du beim Rasieren alles im Griff

- 1. Klinge im Blick:** Wechsle die Klinge regelmäßig. Eine stumpfe Klinge erhöht das Risiko für kleine Verletzungen und Hautirritationen. Gerade bei häufiger Anwendung merkt man schnell, wann sie nicht mehr sauber gleitet.
- 2. In kleinen Zügen arbeiten:** Rasiere nicht zu große Flächen auf einmal. Kürzere, kontrollierte Bewegungen sorgen für ein gleichmäßigeres Ergebnis und weniger Hautstress.
- 3. Nachpflege ernst nehmen:** Eine leichte Pflege ohne Alkohol hilft, die Haut zu beruhigen. Dieser Schritt ist besonders wichtig, wenn die Haut nach der Rasur zu Rötungen neigt.

Für empfindliche Haut

„The Ultimate Shave Gel“ mit pflegender Sheabutter und Niacinamid von Estrid hat eine Gel-Formel, die sich in Deinen Händen zu einer Creme verwandelt.



Einfache Handhabung

Mit dem Einwegrasierer „Venus Extra Comfort Tropical“ von Gillette mit drei Klingen ist die Rasur kinderleicht.



Achtung

Deine Haut sollte vor dem Epilieren wirklich trocken und fettfrei sein – so greifen die Pinzetten die Haare zuverlässiger und ziehen sie sauberer heraus.

EPILIEREN
hält
ca. 2–3
Wochen

Beim Epilieren Ruhe bewahren

- 1. Im richtigen Winkel:** Halte den Epilierer nicht zu flach, sondern immer etwa im 90-Grad-Winkel zur Haut. So erfassen die Pinzetten die Haare gleichmäßiger und lassen weniger Stellen aus.
- 2. Lieber abends:** Epilieren am Abend ist oft die bessere Wahl für Deine Haut. Sie kann danach noch leicht reagieren und hat über Nacht Zeit, sich zu beruhigen, bevor sie tagsüber wieder beansprucht wird.
- 3. Kälte als Hilfe:** Kühle Deine Haut vor oder nach dem Epilieren kurz mit einem kalten Waschlappen. Das kann das Schmerzempfinden spürbar reduzieren und hilft dabei, Rötungen schneller abklingen zu lassen. →

Die Achseln

Unter den Achseln wird die Haut durch Reibung, Schweiß und Bewegung stark beansprucht. Gehe deshalb besonders sanft vor. Mit der Nassrasur bist Du schnell und unkompliziert unterwegs – wichtig ist, die Haut gut anzufeuchten und Rasiergel oder Schaum zu verwenden. Für ein noch sanfteres Ergebnis kannst Du zu einer Enthaarungscreme greifen. Die Creme wird aufgetragen, muss kurz einwirken und wird dann samt der Haare abgewaschen oder abgeschabt. Der größte Vorteil: Durch die Creme kommt es nicht zu Schnittverletzungen und ist schonender, besonders an schwierigen oder empfindlichen Körperstellen.

Die Beine

Die Haut an den Beinen ist etwas robuster und daher eher unkompliziert. Wenn Du schnelle Ergebnisse sehen willst, eignet sich die Nassrasur. Arbeite dabei immer auf feuchter Haut und mit Rasiergel oder -schaum, damit die Klinge gleichmäßig gleitet. An Knien und Schienbeinen solltest Du besonders vorsichtig vorgehen. Wenn Du länger glatte Haut möchtest, kannst Du epilieren oder auf Waxing oder

Sugaring setzen. Wichtig ist dabei, dass die Haare dafür lang genug sind, um gut erfasst zu werden.

Der Intimbereich

Im Intimbereich ist eine vorsichtige und kontrollierte Anwendung besonders wichtig. Auch hier eignet sich die Nassrasur am besten, da Du sie gezielt und flexibel anwenden kannst. Wichtig ist zum einen, vorab die Haut auf die Rasur vorzubereiten, indem Du sie ordentlich reinigst. Achte zudem darauf, dass Du eine gute Rasierklinge verwendest. Im Anschluss solltest Du die Haut mit beruhigenden Produkten pflegen.

Die Füße

Mit steigenden Temperaturen rücken die Füße wieder mehr in den Fokus. Falls Dich die Härchen an den Zehen und am Fußrücken stören, kannst Du sie entweder mit einer Pinzette entfernen oder vorsichtig rasieren. Da die Haut dünn ist und schnell reagieren kann, gehe behutsam vor und pflege die Haut im Nachgang.

WAXING
hält
ca. 2–3
Wochen

Social-Media-Trend

Wie sinnvoll ist Dermaplaning?

Seit einiger Zeit geht auf Social Media ein Trend viral: Trockenshampoo wird ins Gesicht gesprüht, um feine Härchen sichtbar zu machen und sie anschließend gezielt mit einem Rasierer zu entfernen. Die Methode nennt sich Dermaplaning. Sie kann die Haut kurzfristig glatter wirken lassen und für einen stärkeren Glow sorgen. Gleichzeitig wird dabei direkt die oberste Hautschicht bearbeitet, was die Hautbarriere schwächen und schneller zu Reizungen oder Irritationen führen kann. Gerade bei empfindlicher Haut ist deshalb Vorsicht geboten.

Haarlänge prüfen

Die Haare sollten vor dem Waxing einige Millimeter lang sein, damit das Wachs sie gut greifen kann.



Langanhaltend

Die „Kaltwachsstreifen Bikinizone & Achseln sensible Haut“ von Veet mit Easy-Gelwax Technology entfernen Haare samt der Wurzel – für bis zu 28 Tage glatte Haut.

Hautschonender
Für die Gesichtshaut eignet sich Kaltwachs besser als Warmwachs, da es die Haut schont und es schafft, auch kürzeste Gesichtshaare zu entfernen.

Entfernen an der Wurzel

- 1. Zugrichtung beachten:** Ziehe den Wachsstreifen immer konsequent entgegen der Haarwuchsrichtung ab. So lassen sich die Haare sauber mitsamt der Wurzel entfernen, ohne dass sie abbrechen. Achte hierbei auf eine schnelle, gleichmäßige Bewegung.
- 2. Nicht doppelt behandeln:** Gehe nicht mehrfach über dieselbe Stelle. Jede Wiederholung belastet die Haut zusätzlich und erhöht das Risiko für Reizungen deutlich. Besser ist es, einzelne Bereiche gezielt und einmal sauber zu behandeln.
- 3. Haut danach beruhigen:** Gönn Deiner Haut nach dem Waxing Ruhe und vermeide direkt danach enge Kleidung oder starke Reibung. So kann sie sich schneller wieder entspannen. Eine milde, beruhigende Pflege unterstützt die Regeneration.
- 4. Peeling nicht vergessen:** Ein sanftes Peeling ein bis zwei Tage vor dem Waxing kann helfen, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und eingewachsene Haare zu vermeiden. Direkt nach dem Waxing solltest Du darauf aber verzichten, damit die Haut nicht zu sehr gereizt wird. ●

Wax like an Egyptian

Die „natürliche Haarentfernung“ von Halawa funktioniert nach ägyptischer Tradition – die Zuckerpaste ermöglicht eine hautschonende, effektive Enthaarung.



Effektiv

Mit der „Enthaarungscreme“ von Pilca entfernst Du Haare sanft, aber effektiv und versorgst die Haut zudem mit drei wertvollen Ölen: Moringa, Amla und Kamelie.



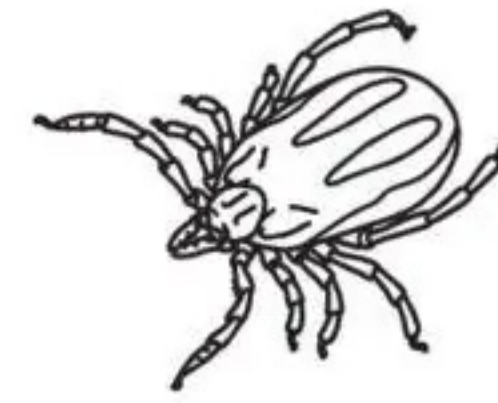
Ich habe die Welt gesehen.



Ajona – die ideale Reise-Zahncreme.
Das kleine Konzentrat passt ins kleinste Gepäck.



Rundum fit



perle unterstützt Dich mit Tipps für Dein Wohlbefinden. Erfahre, wie Du Dich vor lästigen Zecken schützt und im Ernstfall richtig reagierst

Zecken sind in den Sommermonaten besonders aktiv. Ob im Garten, beim Waldspaziergang oder im Park – die kleinen, nervigen Parasiten lauern überall, im Gras und in Büschen. Präventiv können einige Maßnahmen helfen, sich vor einem Stich und möglichen Folgen wie Borreliose oder FSME zu schützen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine FSME-Impfung insbesondere Personen, die öfter in Risikogebieten in der Natur unterwegs sind. Falls Dich dann doch mal eine Zecke erwischt, kannst Du aktiv mögliche Folgen frühzeitig vermeiden. Die folgenden Tipps verraten Dir, wie Du Dich schützt und worauf Du achten solltest.

So haben Zecken keine Chance

1 Kleidung anpassen: Trage bei Ausflügen ins Grüne möglichst lange Kleidung und feste Schuhe. Helle Stoffe helfen zusätzlich, Zecken schneller zu erkennen und zu entfernen, bevor sie zustechen.

2 Sorgfältig durchchecken: Untersuche Deinen Körper nach dem Aufenthalt im Freien gründlich. Zecken bevorzugen warme, geschützte Stellen wie Kniekehlen, Achseln oder den Haaransatz.

3 Zecken richtig entfernen: Wenn Du eine Zecke entdeckt hast, solltest Du diese möglichst schnell mit einer feinen Pinzette oder Zeckenzange entfernen. Setze dafür nah an der Haut an und ziehe sie langsam und gerade heraus. Auf keinen Fall drehen oder quetschen.

4 Symptome ernst nehmen: Behalte die nächsten Tage und Wochen die Einstichstelle im Blick. Rötet sie sich stark, entsteht eine ringförmige Hautveränderung oder nimmst Du plötzlich grippeähnliche Symptome wahr, solltest Du ärztlichen Rat einholen. ●

Kaum sichtbare Gefahr
Zecken sitzen in Gräsern, Büschen und Sträuchern. Aufgrund ihrer Größe – ausgewachsen zwischen 2,5 und 4,5 Millimeter – sind die kleinen Blutsauger mit dem bloßen Auge kaum zu erkennen.



Helfer gegen Lästlinge

Um Zecken oder Mücken keine Einladung zum Stechen zu geben, kannst Du Dich vorab schützen mit dem „Zeckenschutz“ von Autan. Wenn es zu spät ist, verschaffen der „Kühl Roll-on“ von Fenistil und der „Stichheiler“ von Bite Away schnell Abhilfe und Linderung.



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.



5€

mit
budni-
Karte



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Im Notfall handeln

Erste-Hilfe-Kurs am Kind – für die Sicherheit unserer Kleinsten

Ein Moment der Unachtsamkeit und plötzlich passiert etwas. Gerade bei Babys und Kleinkindern kann aus einer harmlosen Situation schnell ein Notfall werden.

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind der Johanniter gibt jungen Eltern, Großeltern und allen, die Kinder betreuen, das Vertrauen und die Sicherheit, im Ernstfall richtig zu handeln. In diesem einfühlsamen und praxisnahen Kurs lernen Teilnehmende, lebensrettende Maßnahmen kindgerecht anzuwenden: Was tun bei Atemnot? Wie reagiert man richtig bei Stürzen oder Verbrennungen?

Schritt für Schritt zeigen erfahrene Johanniter-Ausbilder, wie man mit Ruhe, Wissen und Herz helfen kann. Denn wer vorbereitet ist, kann in kritischen Momenten besonnen handeln und Leben retten. Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind ist ein Stück Sicherheit, das Elternherzen beruhigt.

Inhaber:innen der budni-Karte erhalten 5 € Rabatt auf Erste-Hilfe-Kurse im Raum Hamburg und Schleswig-Holstein.

johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/budni-rabatt





So Hamburg

Ab ans Wasser!

Unser Guide zeigt Dir, wo Du rund um Hamburg entspannt abtauchen, Sonne tanken und die warmen Sommertage mit Eis, einem Spaziergang oder Picknick perfekt abrunden kannst

10%

mit
budni-
Karte

Sparen

Segel setzen

Im Sommer ist ein Besuch an der Alster ein Muss. Echte Wasserratten wollen am liebsten aufs Wasser. Bei der Segelschule Pieper kann Jung und Alt das Segeln lernen.

Inhaber:innen der budni-Karte sparen **10 %** auf ausgewiesene Lehrgänge. Details und Termine unter:

segelschule-pieper.de



Sommer in Hamburg bedeutet: raus aus der Wohnung, Handtuch und Badesachen einpacken und ans Wasser. Zum Glück hat die Hansestadt für Wasserratten einiges zu bieten. Doch statt Dich mit allen anderen an den immer gleichen Spots zu drängen, lohnt sich der Blick über den Beckenrand und über Hamburgs Grenzen. Denn rund um die Stadt warten Freibäder im Grünen, versteckte Badeseen und Ecken, die selbst viele Hamburger:innen bestimmt noch nicht kennen. Und das Beste: Viele dieser Orte erreichst Du bequem mit dem Rad oder der Bahn – ideal für spontane Nachmittage oder einen kleinen Tagesausflug.

Freibad im Grünen

In Volksdorf zeigt sich Hamburg von seiner entspannten Landseite. Das Bäderland Parkbad liegt eingebettet im Grünen und wirkt eher wie ein Park mit Pool als wie ein klassisches Stadtbad. Weitläufige Liegewiesen, viel Schatten und genug Platz zum Ausbreiten sorgen dafür, dass sich der Tag hier wie eine kleine Auszeit anfühlt. Ob Du nun Deine Bahnen im Becken ziehen oder einfach nur auf dem Handtuch liegen willst – hier ist die Atmosphäre angenehm unaufgeregt. Nicht weit weg findest Du im Volksdorfer Ortskern mehrere Eisdielen, wie das Eiscafé Noris oder Die Eisbar, beide direkt „Im Alten Dorfe“ und damit ideal für ein Eis zum Abkühlen nach dem Baden.

Ein Hauch von Dorfurlaub

In den ländlichen Vier- und Marschlanden versteckt sich unscheinbar das Sommerbad Altengamme – klein, aber fein und idyllisch umgeben von Bäumen. Unser Tipp: Verbinde den Badetag mit einer Radtour durch die Vier- und Marschlande, entlang an Deichen, Feldern und Fachwerkhäusern. Nur wenige Minuten elbaufwärts liegt das Hofcafé im Haus Anna Elbe am Altengammer Hauptdeich, wo hausgemachter Kuchen, Waffeln, Eis und Kaffee im Bauerngarten warten – perfekt als Stopp auf der Tour oder zum Abschluss des entspannten Badetags. →



Badebucht Wedel

Freibad und Elbspaziergang

Die Badebucht Wedel bietet große Wasserflächen, Rutschen und Bereiche für Groß und Klein. Von dort bist Du in wenigen Minuten an der Elbe und kannst an der Promenade entlangschlendern, Fischbrötchen essen oder ein Eis mit Blick auf die vorbeiziehenden Schiffe genießen.

Hohendeicher See

Viel Platz mit Hofcafé

Der Hohendeicher See im Osten Hamburgs bietet mehrere schöne Badestellen, lange Uferbereiche und viel Wiese – ideal, wenn Ihr einen ganzen Tag draußen verbringen wollt, gern in Kombi mit einer Radtour entlang der Elbe. Legt einen gemütlichen Stopp im Hofladen & Café 7 auf dem Siebengiebelhof ein. Hier gibt es Kaffee, selbst gemachte Kuchen und regionale Produkte.

Allermöher See

Unterschätzt und entspannt

Der Allermöher See ist groß und oft entspannter als die bekannten Klassiker. Wie wäre es im Anschluss mit einem Abstecher ins Viertel? Im gemeinnützigen Café Evergreen in Neuallermöhe gibt es Kaffee, Kuchen und einen kleinen Mittagstisch als Stärkung nach dem Tag am See.

Wichtiger Begleiter

Am besten hast Du das „Sunscreen Spray Sensitive LSF 50“ von sun D'OR immer in der Tasche – vor allem, wenn es ans Wasser geht.



Zusammen genießen

Ein Platz am Ufer ist der gemütlichste Treffpunkt für lange sommerliche Nachmittage.





So Hamburg

Dünen inmitten der Großstadt

Südöstlich der Innenstadt liegt ein Badeplatz, der auf den ersten Blick kaum nach Hamburg aussieht: der Boberger See. Sandige Ufer, klares Wasser und die umliegenden Boberger Dünen erzeugen eine fast mediterrane Stimmung. Der offizielle Badebereich bietet genug Raum zum Schwimmen. Ein Spaziergang durch die Boberger Niederung ist auf jeden Fall ein Muss. Tipp: Direkt neben dem Naturschutzgebiet liegt die Alte Deichkate am Billwerder Billdeich – ein historisches Hufnerhaus mit Kaffeestube, hausgebackenem Kuchen und Waffeln sowie Kaffeegarten. ●

5€

mit
budni-
Karte

Rabatt sichern

Lust auf Meer?

Seen und Schwimmbäder sind nett, aber an echte Ostseeluft kommt nichts heran. Der Timmendorfer Strand ist perfekt für einen Tagesausflug. Diesen könnt Ihr mit einem Besuch im SEA LIFE verbinden. Maximal vier Personen erhalten mit der budni-Karte einen **Rabatt von 5 € auf den regulären Eintrittspreis**. Dieser ist nur online buchbar. Die budni-Karte unaufgefordert an der Tageskasse vorzeigen.

sealife.de/timmendorfer-strand



Stadtpark Norderstedt

See und Seeterrassen

Im Stadtpark Norderstedt kannst Du baden, spazieren, radeln und den ganzen Tag im Grünen verbringen. Direkt am Wasser liegen die SPOTZ Seeterrassen mit Blick auf den See – hier kannst Du Dich mit warmen Mahlzeiten, Snacks sowie Kaffee und Kuchen versorgen.

Stadtparksee

Zu Recht ein Klassiker

Der Stadtparksee ist Hamburgs klassische „Badewanne“ für spontane Sommertage. Aus dem Wasser ist es nur ein Katzensprung nach Winterhude: Ein Iced Coffee im Public Coffee Roasters am Mühlenkamp oder ein Stück Kuchen im Cafe Canale direkt am Fleet runden den Tag ab.

Freizeitsee Quickborn

Für Familien

Der Freizeitsee Quickborn ist überschaubar und mit Liegewiesen und Spielmöglichkeiten ideal für eine Auszeit mit der Familie. In Quickborn selbst lohnt sich danach ein Stopp in der ELB-DIELE, die handgemachtes Eis anbietet.

Paddeln statt Pool

Vom SUP-Board aus lässt sich die Alster in Hamburg von ganz anderen Seiten entdecken.

Nicht mit mir!

Mücken tummeln sich besonders gern an Seen und ärgern mit ihren lästigen Stichen. Mit dem „Anti Insektenspray“ von Greensect hast Du bis zu 8 Stunden Deine Ruhe.





Hamburg News

Was bewegt Hamburg und was darfst Du auf keinen Fall in der Hansestadt verpassen? Wir haben die Antwort!

So Hamburg



budni. In Hamburg zuhause.

Unsere Lieblingsstadt

Jetzt bei budni

Die Alster im Morgenlicht, die Elbe mit ihren Pöten und dieses Gefühl von Zuhause – das ist das Herz von Hamburg. Und dieses bringen wir mit der „alster elbe budni“-Kollektion ab sofort in alle budni-Filialen. Unsere exklusiven Hamburg Artikel feiern, was uns verbindet: unsere Stadt und das Gefühl, bei budni ein Stück Heimat zu finden. Hol Dir Dein Stück Hamburg nach Hause – wie den Regenschirm und die Socken. Perfekt bei jedem Schietwetter. Noch mehr Artikel gibt es demnächst bei budni!

Jubiläum für Hamburgs Radrennen

Am 16. August erobern die Räder die Hansestadt. Dann gehen die ADAC Cyclastics in ihre 30. Runde und holen Hobbyfahrer:innen und internationale Radsport-Elite auf abgesperrte Straßen in Stadt und Umland. Wer nicht selbst teilnimmt, kann sich einen Platz am Streckenrand sichern und hautnah erleben, wie die Stadt zur großen Rad-Arena wird.



4⁺

als Schulnote

– das bekam Hamburg von den Einwohner:innen bei der Bewertung der Fahrradfreundlichkeit.

Quelle: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.



Volle Action für Groß und Klein
Im Meridian Spa & Fitness könnt Ihr gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag genießen.

Zeit für Euch

Dein Tag, Dein Erlebnis

Egal, ob Du Dich entspannen, auspowern oder gemeinsam Zeit mit Familie oder Freund:innen verbringen willst: Bei David Lloyd Meridian erwarten Dich Fitness, Spa und Wohlfühlmomente an einem Ort. Pools, Saunen, moderne Trainingsbereiche und Fitness-Kidskurse inklusive. Gewinne jetzt 2 x 4 Tagesbesuche für einen Familientag in einem der fünf Hamburger Clubs.

Mitmachen und gewinnen



Jetzt mitmachen: Schicke bis zum 10. August eine E-Mail mit dem Stichwort „Meridian“ an EZ_perle@budnIService.de.



Auszeit am Alsterlauf

Zwischen Alsterlauf und Reetdach liegt in Hamburg ein Ort, wo Du dem Großstadtleben kurz entfliehen kannst

Im Norden Hamburgs, direkt am Alsterlauf, liegt die Mellingburger Schleuse, ein Landhaus-Hotel im historischen Gasthaus von 1717. Hoteldirektorin Karina Voß-Kleinhuis erzählt, warum der Ort für viele zur liebsten Auszeit vom Großstadtleben geworden ist.

Was ist die Mellingburger Schleuse?

Das Kleinhuis Hotel Mellingburger Schleuse ist eine Oase der Ruhe direkt an der historischen Schleusenanlage. Das Viersternehotel mit Restaurant liegt im grünen Norden von Hamburg, unmittelbar am idyllischen Alsterlauf. Das Hotel geht auf ein ehemaliges Gasthaus aus dem Jahr 1717 zurück und verbindet Landhaus-Atmosphäre mit Hotelkomfort und ist besonders beliebt bei Gästen, die Ruhe, Natur und gutes Essen suchen, ohne weit von Hamburg entfernt zu sein.

Was verbinden Sie persönlich mit dem Ort und was reizt Sie an der Aufgabe der Hoteldirektion hier besonders?

Mit dem Ort verbinde ich Entspannung, grüne Natur und ein besonderes Flair abseits des typischen Stadthotels. Die Lage an der Alster und das historische Ambiente machen das Hotel für mich zu einem Ort, an dem Gastfreundschaft persönlich und authentisch ist. An der Aufgabe reizt mich, für Gäste genau dieses Erlebnis mitzugestalten und in einem Haus zu arbeiten, das Tradition und Erholung miteinander kombiniert.

Gibt es etwas, was für Sie zum Charakter der Mellingburger Schleuse passt?

Ein entspannter Abend auf der Terrasse mit Blick aufs Wasser, vielleicht bei einem klassischen norddeutschen Gericht und einem guten Glas Wein.



„Die Geschichte verleiht dem Haus Charakter und macht den Aufenthalt authentischer.“

Karina Voß-Kleinhuis ist seit zehn Jahren Direktorin der Mellingburger Schleuse.

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)

Großstadt trifft auf Landhausidyll

Vor den Toren Hamburgs liegt die Mellingburger Schleuse – eins der ältesten Gasthäuser Norddeutschlands.



Die Mellingburger Schleuse ist ein Ort mit Geschichte. Spüren Sie das im Alltag?

Die Geschichte verleiht dem Haus Charakter und macht den Aufenthalt persönlicher und authentischer. Gleichzeitig bedeutet sie, Tradition zu bewahren und sie mit modernem Service und Gastfreundschaft zu verbinden.

Warum sollten auch Hamburger:innen der Mellingburger Schleuse einen Besuch abstatten?

Weil sie hier eine kleine Auszeit vom Alltag finden, ohne die Stadt wirklich zu verlassen. Wer im Sommer mit dem Kanu unterwegs ist, kann an Land kommen und Rast an unserer Schleusenbude machen. Ein besonderes Highlight ist unsere Alsterwiese, auf der geheiratet werden kann. Eine freie Trauung mit ausgelassener Feier direkt am Alsterlauf – mehr Hamburg geht nicht.

Was ist die größte Herausforderung, wenn man so einen Ort führt?

Den historischen Charakter und die besondere Ausstrahlung des Hauses zu bewahren und gleichzeitig den heutigen Ansprüchen an Komfort, Service und Qualität gerecht zu werden. Außerdem geht es darum, Gästen immer wieder ein persönliches und authentisches Erlebnis zu bieten. Die größte Freude daran ist zu sehen, wie Gäste zur Ruhe kommen, besondere Momente erleben und sich wirklich willkommen fühlen. Genau diese Verbindung aus Gastfreundschaft, Geschichte und Natur macht die Arbeit an so einem Ort besonders.

Worauf sind Sie bei der Mellingburger Schleuse stolz und was wünschen Sie sich für die nächsten Jahre?

Auf die einzigartige Atmosphäre, die sich über viele Jahre entwickelt hat,

die Verbindung aus historischem Charakter, Natur und echter Gastfreundschaft. Ebenso darauf, dass viele Gäste immer wiederkommen und den Ort als persönliche Auszeit schätzen. Für die nächsten Jahre wünsche ich mir, dass die Mellingburger Schleuse weiterhin behutsam weiterentwickelt wird mit dem Ziel, ihren besonderen Charme zu bewahren und gleichzeitig moderne Erwartungen zu erfüllen. ●



Feste feiern im Grünen

Ob Familienfeier, Jubiläum oder Traumhochzeit – bei uns finden Sie die passenden Räumlichkeiten. Die grüne Natur und der idyllische Alsterlauf bieten den perfekten Rahmen für Ihre Feier.

KLEINHUIS HOTEL & RESTAURANT MELLINGBURGER SCHLEUSE

Mellingburgredder 1 | 22395 Hamburg

 www.mellingburgerschleuse.de

 (040) 611 39 150



budni

Unterwegs sparen

Es lohnt sich immer, die budni-Karte dabeizuhaben. Denn es warten überall Rabatte!

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 Ferienhausvermietung, Abenteuerland oder Städtetrip: Hier ist für alle etwas dabei!

budni.de/budni-karte

Rabatte

Mit der budni-Karte auf Reisen

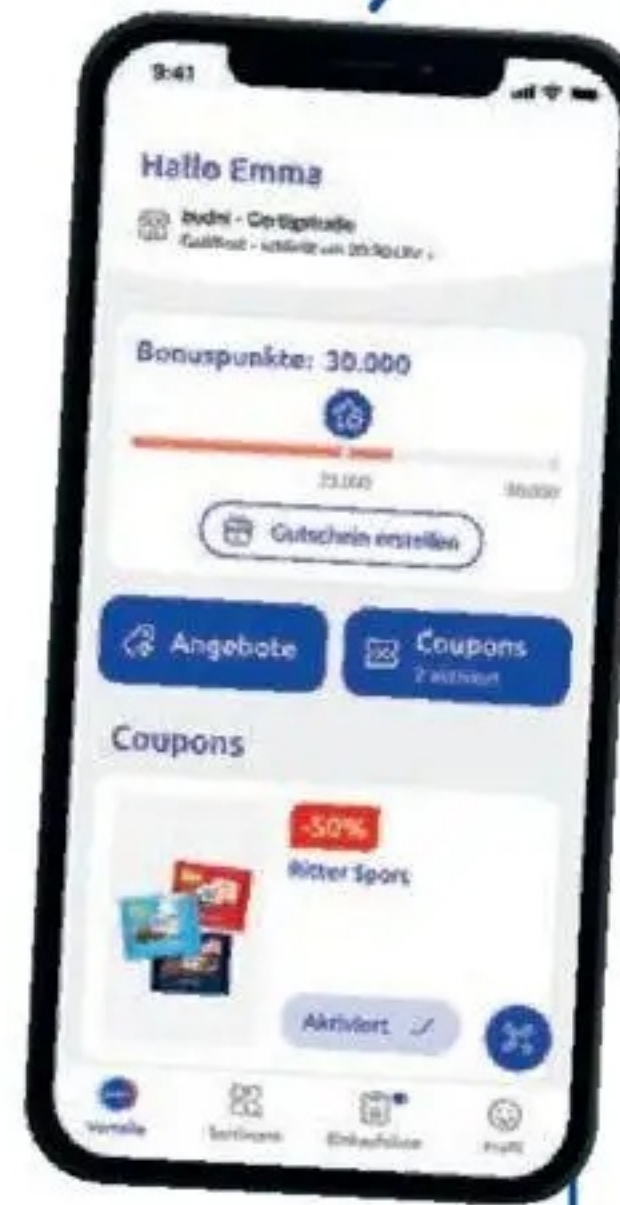
Im Sommer dem nächsten Abenteuer hinterherjagen? Mit Rabatten macht das Ganze noch mehr Spaß. Ob nah oder fern, Urlaub oder Tagesausflug – hier sparst Du mit der budni-Karte:

- **Novasol Ferienhäuser und -wohnungen:** Inhaber:innen der budni-Karte erhalten 5 % Ermäßigung. Gültig für alle Neubuchungen aus dem Gesamtprogramm bei einem Mindestaufenthalt ab 1 Woche.
- **Turbopass:** Inhaber:innen der budni-Karte erhalten 10 % Ermäßigung auf diverse City Pässe sowie auf die München Card.
- **Rügen Gastgeber:** Inhaber:innen der budni-Karte erhalten 5 % Rabatt auf den Übernachtungspreis. Der Rabatt wird in Form von Bonuspunkten vergütet (5 Bonuspunkte je Cent) und dem Bonuspunktekonto gutgeschrieben.

- **Abenteuerlabyrinth Lüneburger Heide:** Inhaber:innen der budni-Karte sowie eine Begleitperson (Erwachsener oder Kind) erhalten 1 € Rabatt auf den Normalpreis.
- **Abenteuerland Lüneburger Heide:** Inhaber:innen der budni-Karte sowie eine Begleitperson erhalten bei Vorlage 10 % Rabatt auf die Sprungtickets.

• Wildpark Lüneburger Heide:

Inhaber:innen der budni-Karte erhalten für maximal 2 Erwachsene und bis zu 3 Kinder (3–14 Jahre) 1 € Ermäßigung auf die Eintrittskarten. Und wer Lust hat, einen Besuch im Wildpark mit Übernachtung in unmittelbarer Nähe zu kombinieren, findet dazu im Schäferdorf die passende Möglichkeit. Weitere Infos unter wild-park.de



Die budni-App

Alles in einer Hand

- **budni-Karte** jederzeit griffbereit
- Bei jedem Einkauf **Bonuspunkte sammeln**
- Eigenständige Umwandlung der Bonuspunkte in **Wertgutscheine**
- Bei unseren **Kooperationspartnern** einsetzbar
- **App-Coupons**, personalisierte Angebote
- und vieles mehr

Alle Infos unter budni.de/budni-app



Jetzt QR-Code scannen und budni-App laden.

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

App-Neukundenvorteil:

Bei der Anmeldung Aktionscode „APPPERLE26“ eingeben, Ersteinkauf von mindestens 5 € tätigen und 5-€-Gutschein in der App als Belohnung erhalten.*

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



* Nach der Anmeldung und erfolgtem Ersteinkauf in Höhe von mindestens 5 € werden zeitnah automatisch 50.000 Bonuspunkte gutgeschrieben. Diese werden anschließend automatisch in einen 5-€-Gutschein umgewandelt.



Einfach locker

Der enthaltene natürliche Weinstein im „Backpulver mit Reinweinstein“ macht den Teig besonders fluffig.



Treibende Kraft

Die getrocknete „Backhefe“ muss nicht wie frische Hefe in Wasser aufgelöst werden und ist sofort einsetzbar.



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!

Neu bei budni

Bewusst genießen

Ob Sirup zum Versüßen, natürliche Backzusätze oder knackige Nüsse: Eine bewusste Ernährung beginnt bei den Zutaten. **Schneekoppe** ergänzt mit ausgewählten Produkten einen modernen Lebensstil. Mit ihnen lässt es sich gesund und nachhaltig backen und snacken – dabei immer lecker und mit gutem Gewissen für das Wohlbefinden und die Umwelt.

Selbst Brot backen

Mit dem getrockneten „Vollkorn Sauerteig“ lässt sich unkompliziert eigenes Vollkornbrot zaubern.



Natürliche Süße

„Dattelsirup“ ist vollmundig und kommt mit natürlicher Süße aus. Damit ist er vielseitig einsetzbar in der Küche, zum Beispiel für Desserts.

Vollkorn-Sauerteig-Brot mit Dattelsirup

Für 1 Brot

- 500 g Weizenvollkornmehl • 100 g Dinkelmehl (Type 630) • 1 Päckchen Vollkorn Sauerteig getrocknet • 1 Päckchen Backhefe getrocknet • 1 TL Backpulver • 2 TL Salz • 1-2 EL Dattelsirup • ca. 400-420 ml lauwarmes Wasser • 1-2 EL Pflanzenöl

So geht's:

- 1 Mehle, Vollkorn Sauerteig, Backhefe, Backpulver und Salz mischen.
- 2 Dattelsirup im lauwarmen Wasser auflösen, zusammen mit dem Öl zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten.
- 3 Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist.
- 4 Teig kurz durchkneten und in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Noch mal ca. 20-30 Minuten gehen lassen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 40-45 Minuten backen. Herausnehmen, kurz in der Form ruhen lassen, dann auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.





44

Prozent

der Nutzer:innen von
Sonnenschutzmitteln achten
beim Kauf von UV-Schutz
auf die Konsistenz.

Quelle: YouGov

Sonnenschutz, der zu Dir passt

Im Sommer ist Sonnenschutz ein Muss. Doch welcher ist der passende für Deine Haut – Creme, Gel oder Spray? Wir machen den Check

Neben einer Sonnenbrille, leichter Kleidung und Wasser gehört im Sommer auch Sonnenschutz zu unseren täglichen Begleitern – egal, ob Du am Strand liegst oder nur kurz um den Block gehst. Er bewahrt die Haut nicht nur vor Sonnenbrand und vorzeitiger Hautalterung, sondern ist essenziell, um das Risiko für Hautkrebs zu senken. UVA- und UVB-Schutz ist keine Option, sondern ein Muss. Die Frage ist nur: Wie willst Du Dich schützen? Denn Sonnenschutz gibt es in etlichen Varianten – als Creme, Gel, Spray, Lotion oder sogar als Schaum oder getönte Pflege.

Tatsächlich entscheidet die Textur darüber, wie gern und regelmäßig wir Sonnenschutz verwenden. Denn nicht jede:r mag das Gefühl von fettiger, vermeintlich klebriger Creme auf der Haut. Zudem hat jede Haut unterschiedliche Bedürfnisse. Neben dem Lichtschutzfaktor spielt die Formulierung deshalb eine große Rolle für das Hautgefühl, die Verträglichkeit und den Look.

Fettige Haut braucht etwas anderes als trockene, sensible wieder etwas anderes als unproblematische. Und es macht auch einen Unterschied, ob Du viel draußen bist oder nicht.

Sonnencreme – der Klassiker

Cremige Sonnenschutz-Produkte sind sehr beliebt. Sie sind ideal, wenn Deine Haut eher trocken, empfindlich oder reif ist. Denn oft enthalten sie pflegende Öle und feucht haltende Inhaltsstoffe, die die Haut geschmeidig machen und Spannungsgefühle lindern. Für Gesicht und Körper sind Cremes eine gute Wahl, wenn Du länger draußen bist oder Deine Haut nach dem Duschen gern reichhaltig verwöhnen willst. →

Social Media

Auf der Suche nach dem richtigen Sonnenschutz?

Nicht jedes Produkt passt zu jedem Hauttyp. Auf unserem Instagram-Kanal zeigen wir Euch konkrete Sonnencremes für unterschiedliche Bedürfnisse – von leichten Fluids für ölige Haut bis zu reichhaltigen Pflegeformeln für trockene oder empfindliche Haut. Schaut vorbei und entdeckt die Produkte, die perfekt zu Eurer Haut passen.

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

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

Ausgezeichnet

Die „Sonnenmilch LSF 50“ von sun D'OR ist wasserfest und liefert ausgewogenen UVA- und UVB-Schutz. Dafür wurde sie von Öko-Test mit der Bestnote ausgezeichnet.





budni
Marke



Nachsorge nicht vergessen!

War die Haut zu lang in der Sonne? Dann braucht sie Pflege, die beruhigt und kühlt. Das „Après Sun Pflegegel“ von sun D'OR versorgt die Haut 24 Stunden mit Feuchtigkeit.

Der Nachteil: Cremes brauchen etwas länger, um einzuziehen und können einen leichten Glanz hinterlassen. Wenn Du schnell schwitzt oder Deine Haut zu Unreinheiten neigt, solltest Du deshalb eher zu leichteren Texturen greifen.

Für wen Fluids und Gele geeignet sind

Fluids und Gele sind federleicht, ziehen schnell ein und hinterlassen kaum einen Film auf der Haut. Sie sind perfekt, wenn Du ein frisches, kaum spürbares Finish magst oder Deine Haut zu Glanz und Unreinheiten neigt. Viele dieser Formulierungen sind nicht komedogen, also so entwickelt, dass sie die Poren nicht verstopfen. Damit sind sie ideal fürs Gesicht im Alltag, unter Make-up oder für sehr heiße Tage in der Stadt. Achte bei sensibler Haut auf alkoholfreie Varianten – so trocknet der Schutz die Haut nicht aus.

Praktisch und schnell: Sprays

Wenn es schnell gehen muss, sind Sonnensprays unschlagbar praktisch. Du kannst sie großflächig verteilen, erreichst Rücken und Schultern besser und bist schnell startklar – egal ob Radtour oder Stadtbummel. Leichte Sprays fühlen sich kaum klebrig an und eignen sich gut zum Nachlegen zwischendurch.

Wichtig: Sprühprodukte immer zusätzlich mit der Hand verreiben, damit überall genug Produkt hinkommt. Viele nebelartige Mists lassen sich sogar über Make-up anwenden. Sie sind jedoch eher ein Extra für unterwegs und ersetzen keine sorgfältige Grundierung am Morgen!



Verbrannt?

3 schnelle After-Sun-Tipps

Auch mit gutem Sonnenschutz und trotz der richtigen Textur kann sich die Haut nach einem langen Tag draußen gereizt anfühlen. Diese drei einfachen Schritte helfen ihr bei der Regeneration:

Sanft kühlen

Dusche lauwarm, um Schweiß, Salz und Sand vorsichtig abzuspülen. So kühlst Du die Haut, ohne sie zu schocken. Eiskaltes Duschen solltest Du lieber vermeiden – auch wenn es sich vermeintlich besser anfühlt. Aber zu kaltes Wasser kann die ohnehin gestresste Haut zusätzlich reizen.

Feuchtigkeit schenken

Trage nach dem Duschen eine Schicht After-Sun-Lotion oder ein beruhigendes Gel auf. Inhaltsstoffe wie Aloe Vera oder Panthenol helfen der Haut, sich zu regenerieren und Spannungsgefühle zu lindern.

Von innen unterstützen

Trinke über den Tag verteilt ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee. Besonders nach Zeit in der Sonne und Hitze verliert sie Flüssigkeit, die Du so ausgleichst.

Reduziert und beugt vor

Der „Anti-Pigmentflecken Sonnenschutz LF50+“ von Nivea beugt vorzeitiger Hautalterung und der Bildung neuer, sonnenbedingter Pigmentflecken vor und reduziert bestehende.



Ein Hauch Farbe und Schutz in einem

Du möchtest morgens Zeit sparen und trotzdem geschützt sein? Getönte Sonnenschutzprodukte verbinden Lichtschutz mit einem Hauch Farbe. Sie gleichen kleine Rötungen aus, lassen den Teint ebenmäßiger wirken und ersetzen im Sommer oft die klassische Foundation. Es gibt sie als BB-Cremes, Fluids oder kompakte Produkte – je nachdem, ob Du eher natürliche Frische oder mehr Deckkraft magst. Achte aber darauf, dass der LSF hoch genug ist und Du ausreichend Produkt verwendest. Nur ein dünner Hauch Farbe reicht für den Sonnenschutz meist nicht.

So findest Du Deine perfekte Kombi

Viele kombinieren mehrere Texturen miteinander, wie ein leichtes Fluid fürs Gesicht mit einem Spray für den Körper. Wichtig dabei: Wie fühlt sich Deine Haut an? Wenn sich ein Produkt gut anfühlt und zu Dir passt, verwendest du es automatisch regelmäßiger – und genau das ist am Ende der beste Sonnenschutz. ●



Check

Die richtige Menge Sonnenschutz

Als einfache Orientierung gilt für das Gesicht die Zwei-Finger-Regel: Zeige- und Mittelfinger komplett mit Produkt bedecken, dann gleichmäßig verteilen.

Für den Körper brauchst du je nach Größe etwa drei bis vier Esslöffel.

Trage den Schutz idealerweise 20 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf. Nach dem Schwimmen, Abtrocknen oder wenn Du stark geschwitzt hast, solltest Du immer nachlegen – selbst bei wasserfesten Produkten.

DEIN DURST-LÖSCHER TO-GO!

Vitamine & Mineralien
Kalorienarm
Ohne Kohlensäure

VITAMIN WELL



HIER ERHÄLT-
LICH!

Der Sturm vor dem Sturm

Stimmungsschwankungen, Brustspannen und Müdigkeit – für viele Frauen kann die Zeit vor der Periode zur Belastung werden. Warum PMS so fordernd sein kann – und was Dir hilft

Du bist nicht allein!
Zeit und offene Gespräche mit Freund:innen können bei PMS den Druck nehmen.



Ein paar Tage vor der Periode fühlst Du Dich wie ausgewechselt, Du bist schneller genervt und trotz genügend Schlaf müde? Viele bringen solche Symptome zunächst mit der Periode selbst in Verbindung. Doch wenn die Beschwerden Tage vorher auftreten, kann das ein Hinweis auf etwas anderes sein: PMS.

Das prämenstruelle Syndrom – kurz PMS – kann körperliche und psychische Symptome hervorrufen,

die in der zweiten Zyklushälfte nach dem Eisprung und vor der Menstruation auftreten. Sie können von wenigen Tagen bis zu zwei Wochen andauern und lassen mit Beginn der Blutung typischerweise nach. Schätzungsweise 20 bis 30 Prozent der gebärfähigen Frauen sind davon betroffen.

„Meist treten Beschwerden nicht nur einmalig auf. Um eine PMS-Diagnose stellen zu können, sollten die Beschwerden in mindestens →

„Dauerhafter Stress und Rauchen können die Beschwerden begünstigen.“

Dr. Katharina Tropschuh



Stimmungsschwankungen entgegenwirken

Magnesium beruhigt die Muskeln und das Nervensystem, indem es die Ausschüttung von Stresshormonen drosselt. „Magnesium 400 + B1 + B6 + B12 + Folsäure“ von Doppelherz unterstützt zudem den Energiestoffwechsel.

Womanizer

DER FILM



**DER FILMSTAR,
DEN DU MIT NACH
HAUSE NEHMEN
KANNST.**



Womanizer hat das weibliche Vergnügen revolutioniert. Entdecke jetzt den Womanizer Mini!

drei Zyklen in Folge auftreten – in zum Teil wechselnder Ausprägung, aber mit einem ähnlichen Muster“, so Dr. Katharina Tropschuh, Fachärztin für Frauenheilkunde am TUM Klinikum in München, im perle-Interview.

Auslöser sind vor allem hormonelle Schwankungen im Zyklus: Nach dem Eisprung verändern sich die Spiegel von Östrogen und Progesteron. Das beeinflusst Botenstoffe im Gehirn.

Typische Beschwerden

PMS kann sich sehr unterschiedlich zeigen. „Auf körperlicher Ebene reicht die Bandbreite von Brustspannen, Müdigkeit und Kopfschmerzen bis hin zu Schwindel, Hitzewallungen, Verdauungsbeschwerden und Heißhungerattacken“, erklärt Dr. Katharina Tropschuh. Viele fühlten sich außerdem aufgebläht und unwohl im eigenen Körper.

„Es ist hilfreich, ein Symptombuch über mehrere Monate zu führen.“

Dr. Katharina Tropschuh

„Eine große Rolle spielen auch die mentalen Veränderungen – von vermehrter Gereiztheit und gedrückter Stimmung bis hin zu emotionaler Anspannung und Wutausbrüchen.“ Diese Achterbahn der Gefühle belastet im Alltag oft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern führt im Vorfeld der Periode häufig auch zu Spannungen mit dem sozialen Umfeld.

Das kann Dir helfen

Laut der Expertin können Betroffene aktiv etwas tun, damit die Beschwerden nicht so ausgeprägt auftreten: „Ein möglichst gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Sport ist die Basis.“

Entspannung in Form von Yoga oder autogenem Training kann helfen, Stress abzubauen und die Beschwerden zu reduzieren. Die Fachärztin empfiehlt des Weiteren Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin B, Mönchspfeffer sowie →

Behalte den Überblick

Ob per App oder im Notizbuch: Halte Deine Beobachtungen im Zyklus immer direkt fest.

TikTok

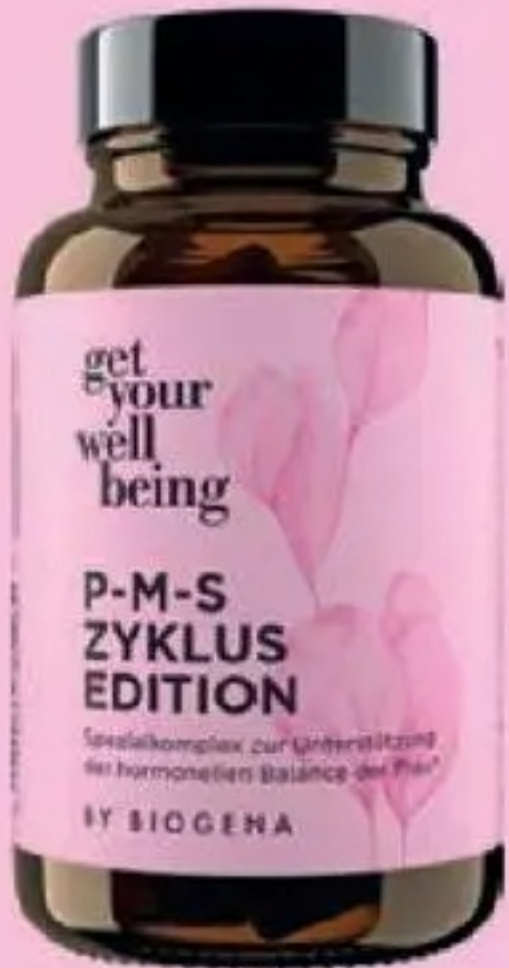
Tabuthema Periode

Um die Periode ranken sich zahlreiche Mythen wie das „richtige“ Periodenprodukt, und leider ist das Thema noch immer mit Scham behaftet. Aber warum? Menstruation ist das Normalste überhaupt. budni will das Thema offener behandeln und zeigen, wie vielfältig Periodenprodukte heute sind. Erfahre auf dem TikTok-Kanal **budni.drugstore**, was der Körper in den verschiedenen Zyklusphasen benötigt.



Dein Körper

Wenn PMS und Stress gemeinsam aufdrehen



Die P-M-S Zyklus Edition

wurde speziell für die zweite Zyklushälfte entwickelt – mit Mönchspfeffer für hormonelle Balance, Vitamin B6 zur Unterstützung der Stimmungsregulation und Magnesium gegen Erschöpfung.



Die Antistress Edition

setzt auf Ashwagandha. Ashwagandha wird traditionell als Adaptogen eingesetzt und wurde in Studien im Zusammenhang mit Stressbelastung untersucht. In einer dieser klinischen Studien konnte Ashwagandha-Extrakt Stress, Angst und Nervosität um 30 Prozent reduzieren – und den Cortisolspiegel um 23 Prozent senken. Ergänzt wird das Präparat durch Magnesium sowie aktivierte B-Vitamine (B6, B12 und Folsäure), die das Nervensystem zusätzlich unterstützen.

Was PMS mit Deinem Nervensystem macht und wie Du sanft gegensteuern kannst

Der BH kneift, die Laune ist im Keller. Klingt bekannt? Dann lohnt sich ein Blick in den Kalender – und auf das, was in Deinem Körper gerade passiert.

Was PMS eigentlich ist – und warum Stress es schlimmer macht

Rund ein Viertel aller Frauen erlebt es jeden Monat: das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS. Dabei zeigt sich PMS bei jeder Frau anders, trifft aber besonders häufig Frauen über 30. Was viele nicht wissen: Stress verstärkt PMS spürbar. Studien zeigen, dass höheres Stresserleben mit intensiveren prämenstruellen Beschwerden verbunden ist. Cortisol, Progesteron, Östrogen und Botenstoffe im Gehirn beeinflussen, wie empfindlich Körper und Stimmung auf hormonelle Schwankungen reagieren. Wer dauerhaft unter Druck steht, kann PMS deshalb intensiver erleben.

Was Du aktiv tun kannst

Bewegung, Schlaf, eine ausgewogene Ernährung – das sind bewährte Begleiter durch die Tage vor den Tagen. Ebenso wichtig: gezielte Mikronährstoffversorgung. Magnesium, Eisen, Vitamin B6 und pflanzliche Wirkstoffe wie Mönchspfeffer gelten als besonders unterstützend für das hormonelle Gleichgewicht und das Wohlbefinden im Zyklus.

get
your
well
being
BY BIOGENA

exklusiv bei budni

Von innen gestärkt

Die Editionen von get your wellbeing by BIOGENA liefern unter anderem Vitamine wie B1, welches das Nervensystem und die Psyche unterstützt.

Die Eisen Duo Edition

schließt eine häufig übersehene Lücke: Der innovative DuoFerrin Blend aus pflanzlichem Curryblatt-Extrakt und gut verträglichem Eisenbisglycinat, kombiniert mit natürlichem Vitamin C aus Amla und Camu-Camu, sorgt für eine besonders sanfte und effektive Versorgung.



Nachtkerzenöl. Wenn Du trotz aller Maßnahmen noch immer stark im Alltag eingeschränkt bist, suche Dir unbedingt gynäkologische Hilfe.

Gewusst wie: Dein Zyklus-Protokoll

Um herauszufinden, ob hinter den Beschwerden wirklich PMS steckt, hilft ein Symptomtagebuch.

Notiere Dir über mindestens drei Monate hinweg täglich auf einer Skala von 1 bis 10, wie es Dir körperlich und mental geht. Spüre einmal bewusst nach: Wann spannt die Brust? An welchen Tagen

sinkt Deine Laune oder überraschen Dich plötzliche Heißhungerattacken? So kannst Du Dein Zyklus-Muster entschlüsseln und hast bei Deiner Gynäkologin oder Deinem Gynäkologen Anhaltspunkte, mit denen Dir besser geholfen werden kann.

Nimm Dir kleine Selfcare-Momente

Vergiss bei allem eines nicht: PMS ist oft ein Signal Deines Körpers, dass er in der zweiten Zyklushälfte ganz natürlich einen Gang herunterschalten möchte. Nimm den Druck heraus und plane gerade für die Tage vor den Tagen bewusste Pausen ein.

Ein wärmender Kräutertee, eine sanfte Yoga-Einheit oder einfach ein gemütlicher Abend auf dem Sofa mit einem guten Buch sind genau die Fürsorge, die Deine Seele und Dein Körper jetzt brauchen. Erlaube Dir in der Zeit, das Tempo zu gehen, das Dir guttut – denn ein liebevoller Umgang mit Dir selbst ist oft der wichtigste Schritt zu mehr Balance, und nicht jeder Tag muss gleich produktiv sein. Manchmal ist es schon genug, gut für sich zu sorgen und dem eigenen Körper zuzuhören – besonders dann, wenn er zeigt, dass er Ruhe braucht. ●

Nachgefragt

„Die Symptome treten nur in der zweiten Zyklushälfte auf“

Frau Dr. Tropschuh, wie finden Sie heraus, ob wirklich PMS hinter Beschwerden steckt?

Dr. Katharina Tropschuh: Entscheidend ist die zeitliche Bindung an den Zyklus: Die Symptome treten nur in der zweiten Zyklushälfte – mindestens eines davon mindestens fünf Tage vor der Periode – auf und klingen mit Beginn der Blutung wieder ab. Es ist hilfreich, ein Beschwerde- oder Symptomtagebuch über mehrere Monate zu führen – so können wir sehen, ob sich ein klares Muster zeigt oder ob die Beschwerden unabhängig vom Zyklus bestehen.

Gibt es Faktoren, die das Risiko für PMS erhöhen?

Wir sehen häufiger PMS bei Frauen, die bereits von einer Angststörung, Depression oder Panikattacken betroffen waren. Auch dauerhafter Stress, Rauchen, unausgewogene Ernährung, starkes Über- oder Untergewicht können Beschwerden begünstigen.

Wann ist der Punkt erreicht, an dem sich Betroffene unbedingt Hilfe holen sollten?

Wenn sie merken, dass der Alltag nicht mehr normal zu bewältigen ist und soziale Kontakte davon deutlich belastet sind, wenn starke psychische Symptome oder Gedanken an Selbstverletzung hinzukommen. Dann sollte man sich zügig ärztliche Hilfe zu suchen, im Idealfall in Verbindung von Gynäkologie und Psychiatrie.

In Bezug auf PMS hört man auch oft von PMDS.

Was ist das?

Bei PMDS, der prämenstruellen dysphorischen Störung, sind psychische Symptome deutlich ausgeprägter. Dies kann im Extremfall bei manchen Betroffenen bis hin zu Suizidgedanken gehen. Wichtig ist, das von einer „klassischen“ Depression abzugrenzen – bei PMDS sind die Symptome mit Beginn der Blutung meist wieder deutlich rückläufig. Dennoch sollten sich Betroffene Hilfe suchen.

Welche Rolle spielen hormonelle Behandlungen bei der Therapie von PMS?

Wenn der Alltag stark eingeschränkt ist und Basismaßnahmen nicht ausreichen, kann eine hormonelle Zyklusregulation hilfreich sein. Meist kommen kombinierte Präparate wie die Antibabypille zum Einsatz. Wichtig ist, individuell abzuwägen – Alter, Risikofaktoren und Kinderwunsch spielen bei der Wahl der Behandlung eine Rolle.



Dr. med. Katharina Tropschuh

Fachärztin für Frauenheilkunde

Die Ärztin ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fortpflanzungsmedizin.

Adressen

Hol Dir Hilfe!

Wenn PMS-Beschwerden Dich im Alltag stark belasten, kann es hilfreich sein, sie ärztlich abklären und begleiten zu lassen. Spezialisierte Anlaufstellen findest Du hier:



Hamburg

Praxis für Frauengesundheit und Pränatalmedizin

Diese Praxis hat sich auf weibliche Hormone sowie individuelle Behandlungsmöglichkeiten spezialisiert.

Tel.: 040 53 30 70 40
hormone-hamburg.de

Deutschlandweit

PMDS Hilfe

Dieser Selbsthilfe-Verein ist von Betroffenen für Betroffene mit schwerem PMS bzw. PMDS. Hier findest Du Infos und Erfahrungsberichte.

pmds-hilfe.de

Berlin

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum

Hier gibt es Beratung zu Menstruationsbeschwerden und dem prämenstruellen Syndrom – persönlich, telefonisch oder online. In geschützter Atmosphäre kannst Du Deine Situation schildern und bekommst Infos zu medizinischen und alternativen Behandlungsansätzen sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Tel.: 030 213 95 97
ffgz.de



Lindert Beschwerden

„Mönchspfeffer“ von Nature Love wirkt regulierend auf den Hormonhaushalt und kann helfen, Beschwerden von PMS, wie Stimmungsschwankungen und Kopfschmerzen, zu lindern.



♥
budni
Marke

Hilft bei Müdigkeit

Schlafprobleme sind eine der typischen Beschwerden von PMS, oft verbunden mit Müdigkeit. Hier kann „Vitamin B Komplex Depot“ von Curafit helfen. Vitamin B12, Niacin und Folsäure tragen zur Verringerung der Müdigkeit bei.

Das Original.

SOFT-TAMPONS

fadenlos

your freedom!

Entdecke jetzt

deine *fadenlose*

Freiheit



Made with Love
in Europe ★★★★★





Natürliches Bleaching
Wäsche trocknet in der Sonne und bei frischer Luft nicht nur schneller. Die Sonne bleicht die Textilien auch, sodass sie wieder weißer wirken – ideal an warmen Sommertagen.

Grau war gestern!

Wird Deine weiße Wäsche schnell grau? Mit ein paar einfachen Kniffen verleihst Du ihr wieder frische Strahlkraft, sodass sie fast aussieht wie neu

Besonders im Sommer greifen wir gern zu luftigen weißen T-Shirts, Blusen und Hosen. Doch mit der Zeit schleicht sich oft ein unschöner Grauschleier ein oder es zeigen sich gelbliche Schatten an Kragen und Achseln.

Vor dem Waschen clever sortieren

Trenne weiße nicht nur von andersfarbiger Wäsche, sondern sortiere Weißes am besten auch nach Verschmutzungsgrad. Stark verschwitzte Sportkleidung oder Küchenhandtücher können feine Blusen und T-Shirts „mitgrauen“, weil mehr Schmutzpartikel in der Lauge zirkulieren.

Neue, sehr farbbintensive Teile, etwa ein weißes Shirt mit dunklem Print, wäschst Du die ersten Male besser separat. Und: Reißverschlüsse, Häkchen und BH-Verschlüsse immer schließen, damit sie keine grauen Streifen verursachen.

Waschmittel, Wasserhärte und kleine Helfer

Für weiße Wäsche ist ein Vollwaschmittel in Pulverform ideal, weil es Bleichmittel und optische →



So haben Grauschleier keine Chance

„Wäsche-Weiß-Tücher“ von Priva beseitigen Gelb und Grauschleier und schützen das Weiß Deiner Wäsche.



44

Prozent

der Haushalte in Deutschland verwenden Colorwaschmittel auch, um ihre weißen Sachen damit zu waschen.

Quelle: Stiftung Warentest

So geht's

Gelbstiche behandeln

Gelbliche Ränder an Achseln oder Kragen entstehen oft durch den Mix aus Schweiß, Deos und Pflegeprodukten. Vor allem Deos mit Aluminiumsalzen können hartnäckige Flecken verursachen. Lasse Cremes, Öle und Selbstbräuner vor dem Anziehen gut in die Haut einziehen und behandle Achsel- oder Kragenpartien vor dem Waschen kurz mit etwas Flüssigwaschmittel oder Flecken-Gel.



Sag „Ciao“ zu Flecken

Im Sommer schleichen sich schnell Eiscremeflecken auf die Kleidung – auf weißer Wäsche besonders ärgerlich. Das „Oxi Action Powerweiß“ von Vanish entfernt Flecken und Gerüche und reinigt hygienisch.

Spaß für die Kinder. Entspannung für die Eltern.

Entdecke jetzt
Deine Clubs
in Hamburg:



Bei David Lloyd Meridian Spa & Fitness bekommt die ganze Familie genau das, was sie verdient – und das alles an einem Ort.

Kinder tauchen ein in eine Welt voller Bewegung: altersgerechte Kurse „Squads“, darunter z.B. Scooter fahren, LEGO, Fußball, Basteln oder auch Kinderyoga und liebevolle Betreuung, die echten Spaß macht. Eltern trainieren derweil in modernen Fitnessbereichen, besuchen einen der vielfältigen Kurse oder lassen die Seele baumeln – im Spa, am Pool oder auf der Dachterrasse.

Was David Lloyd Meridian besonders macht: Fitness, Wellness und Familienzeit greifen hier selbstverständlich ineinander. Kein Kompromiss, kein Entweder-oder. Sondern ein Ort, an dem alle gleichzeitig genau das bekommen, was sie brauchen.



Aufheller enthält. Entscheidend ist die Dosierung: Orientiere Dich an der Tabelle auf der Verpackung. In Regionen mit hartem Wasser nimmst Du eher die größere angegebene Menge, in Gegenden mit weichem Wasser reicht meist die kleinere. Übrigens fördert zu wenig Waschmittel Vergrauung, zu viel hinterlässt Rückstände.

Ein gelegentlicher Waschgang mit speziellen Wäsche-Weiß-Pulvern kann „müden“ Textilien zusätzlich helfen – besonders bei Bettwäsche und Handtüchern. Hat sich ein Grauschleier gebildet, hilft ein kleines Kurprogramm: Weiße Baumwolle in warmem Wasser mit Waschmittel und etwas Sauerstoffbleiche einweichen und anschließend normal waschen.

Achtung: Dabei die Maschine nicht zu voll beladen. ●

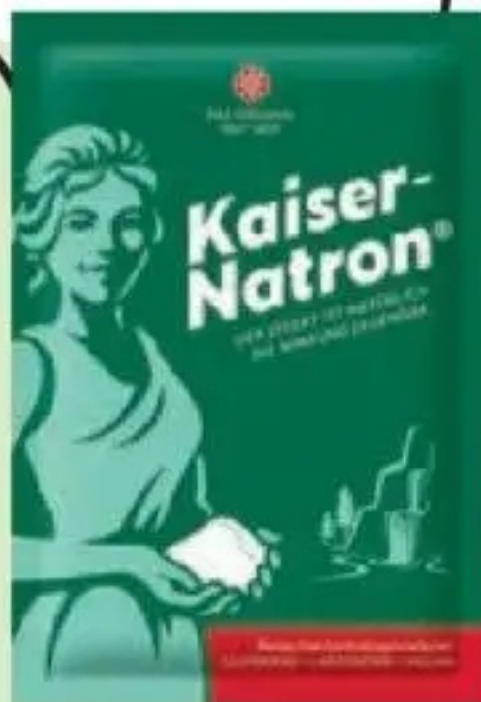


Sanft zur Lieblingsbluse
Wasche feine Stücke am besten im Wäschenetz – so bleiben weiße Teile länger frisch.



Einfach strahlend

„Natron“ von Kaiser-Natron hellt Deine weißen Textilien wieder auf.



Im perle-Check

Helfen Hausmittel?

Online ranken sich Mythen darum, dass Hausmittel weiße Wäsche wieder zum Strahlen bringen, wie Zitronenscheiben in der Trommel.

Sinnvoller sind schonende Mittel, die die Waschleistung unterstützen, wie Sauerstoffbleiche oder ab und an ein Löffel Natron zusätzlich zum Vollwaschmittel. Wichtig: Beachte immer die Pflegeetiketten und teste empfindliche Stoffe vorsichtig.

Nachhaltig waschen

„Muss die Sportsocke nach Veilchen duften?“

Inwiefern spielen Duftstoffe eine Rolle – ist „parfümfrei“ immer die bessere Wahl?

Dirk Steffens: So ein schöner Duft gefällt mir auch. Natürlich übertreiben wir es oft. Ob die Sportsocke jetzt wirklich nach Veilchen duften muss? Also am besten: verzichten, wo Verzicht nicht schlimm ist.

hübsch cremig fließt, ist da auch manchmal Mikroplastik drin. Ich finde das ärgerlich, denn auch da gibt es jede Menge Alternativen, die ohne Kunststoff auskommen.



Dirk Steffens

Wissenschaftsjournalist und Nachhaltigkeitsexperte

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

Wie können wir den Einsatz von Mikroplastik in Reinigungsmitteln vermeiden und gibt es Alternativen?

Die Liste der natürlichen Ersatzstoffe ist erfreulich lang. Und auch bei Flüssigreinigern lohnt sich ein Blick aufs Kleingedruckte. Damit es schön schäumt oder besonders



Wirksam bis in die Tiefen

Die „Vollwaschmittel 3-in-1 Aktiv Caps“ für strahlend weiße Wäsche sorgen für Reinheit bis in die Tiefen. Pluspunkt: der Anti-Grau-Effekt.



Gegen schlechte Gerüche

Die „Power WC-Tabs“ wirken aktiv gegen hartnäckigen Schmutz und befreien von Kalk und Urinstein. So haben schlechte Gerüche keine Chance mehr!

Neu bei budni

Einfach sauber

Es lebt sich doch schöner, wenn es zuhause sauber ist. Dafür sind die richtigen Helfer essenziell. **Priva** bietet alles – ob zum Waschen, Putzen oder Reinigen. Das Sortiment deckt dabei alle Bereiche ab: von kraftvollen Reinigungsmitteln für Küche, Bad und Boden über praktische Schwämme bis hin zu handlichen Hygienetüchern. So lassen sich Schmutz und Flecken ohne großen Aufwand beseitigen. Für ein gutes Gefühl in den eigenen vier Wänden.



Stark gegen Schmutz

Seifenreste, Schmutz und Rost haben gegen den „Power Multi-Reiniger“ keine Chance – er wirkt auch zuverlässig als Kalklöser.



Unterstützt die Spülmaschine

Damit die Spülmaschine lange gut funktioniert, sollte sie regelmäßig mit „Spezial Salz“ gefüttert werden. Es schützt vor Kalkablagerungen und verbessert die Reinigungsleistung.



Gegen Fett und Eingebrenntes

Dank der konzentrierten Formel wirkt das „Ultra Power Spülmittel“ kraftvoll gegen Fett und Eingebrenntes und sorgt für strahlenden Glanz.

Mal wieder abtauchen

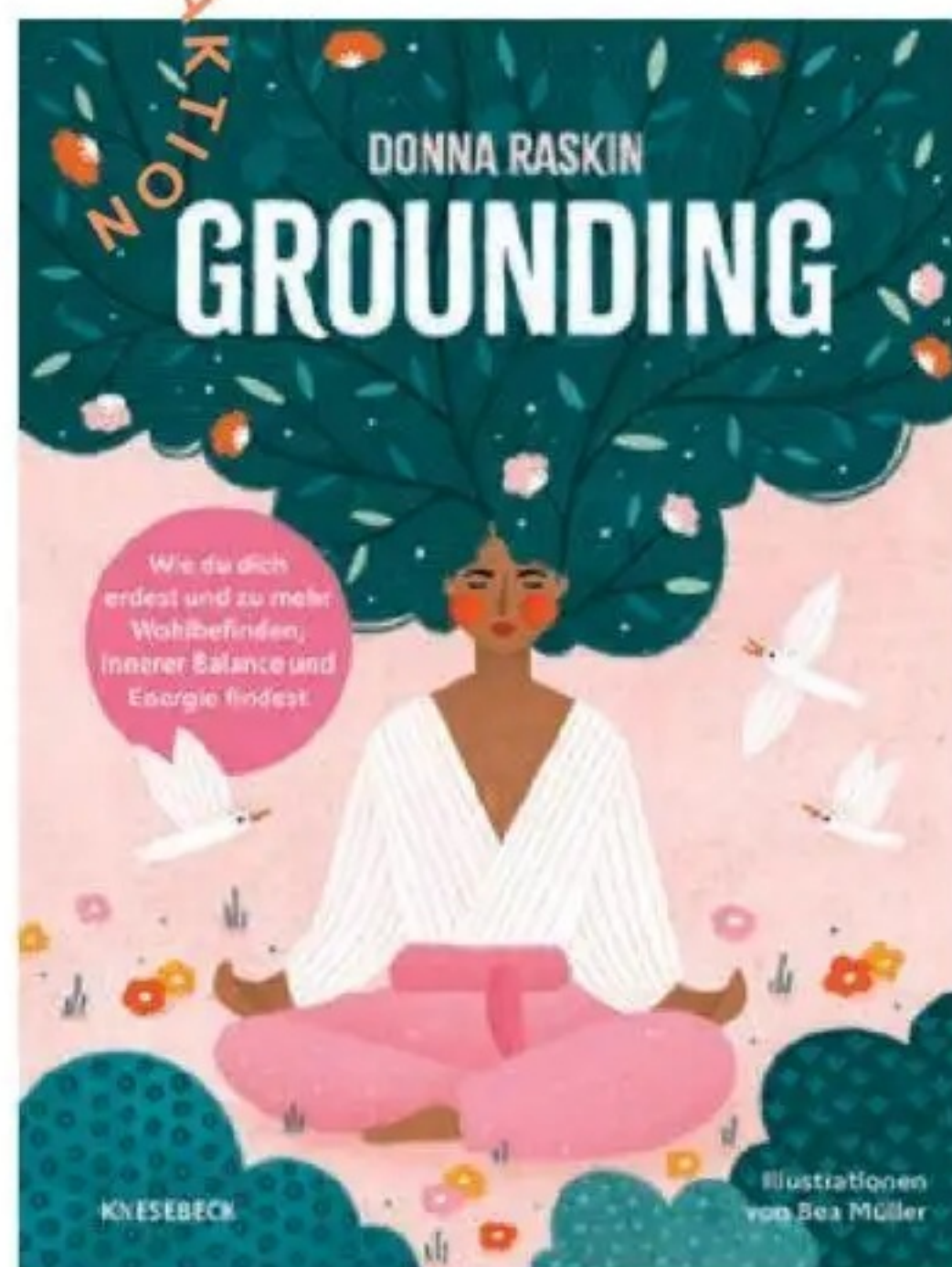
Gibt es etwas Schöneres, als die Sommertage am See oder Meer zu verbringen? Dabei darf ein gutes Buch nicht fehlen, in das Du immer tiefer eintauchst und dabei Zeit und Raum vergisst. Genau solche Bücher haben wir für Dich zusammengestellt. Hier kommen unsere Tipps!



Schluss mit Bodyshaming!

Als ehemalige Fitness-Influencerin weiß Louisa Dellert, wie gnadenlos der Blick in den Spiegel sein kann. Sie zeigt, wie die Schönheitsindustrie und patriarchale Ideale unser Körperbild verzerren – und ermutigt dazu, den eigenen Körper nicht länger zu bekämpfen, sondern als Zuhause anzunehmen.

„Unshame“, Louisa Dellert, Allegria Verlag, 18,99 €

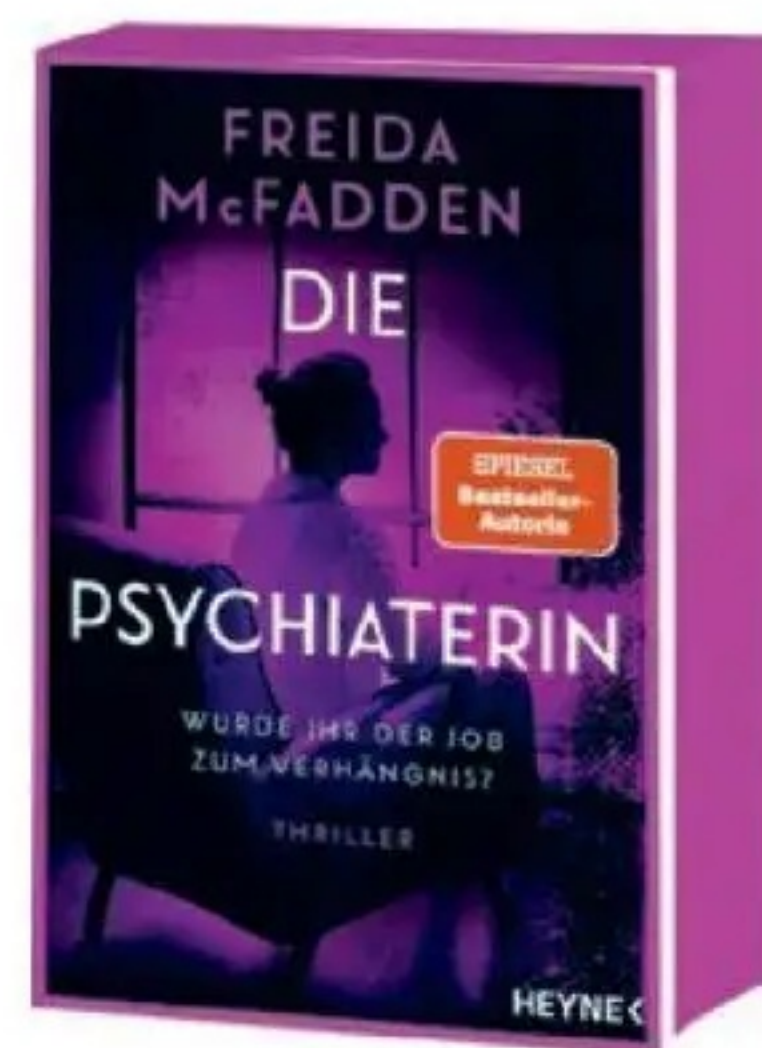


„Grounding“, Donna Raskin und Bea Müller, Knesebeck Verlag, 20 €

Inspirierend

Zeit zum Erden

Kennst Du das: Du funktionierst, organisierst – und fühlst Dich trotzdem oft erschöpft? Grounding lädt Dich ein, im wahrsten Sinne des Wortes wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren. Der Ratgeber erklärt verständlich, was hinter dem Trend steckt, und zeigt, wie wohltuend der Kontakt zur Erde für Körper, Geist und Seele sein kann. Ob barfuß über den Rasen gehen, achtsame Spaziergänge, kleine Rituale zuhause oder intensive Naturerlebnisse: Die Übungen sind kurz und benötigen keine Vorkenntnisse. Liebevoller Illustrationen und klare Impulse machen das Buch zu einem schönen Begleiter – für alle, die mehr Ruhe, Energie und Verbundenheit im Alltag suchen.



Gefährliche Sitzungen

Tricia und Ethan ziehen in das ehemalige Haus der spurlos verschwundenen Psychiaterin Adrienne Hale. Als ein Sturm sie einschließt und Tricia heimlich alte Therapievideos ansieht, kommt ein Geflecht aus Lügen ans Licht – und sie selbst in tödliche Gefahr.

„Die Psychiaterin“, Freida McFadden, Heyne Verlag, 17 €



Spicy Romance im Cowboy-Style

Journalistin Madison will den skrupellosen Colter-Clan auffliegen lassen und schleicht sich undercover auf deren Ranch-Hochzeit ein. Ausgerechnet Clan-Sohn Weston bringt ihr Herz zum Stolpern – bis ein Mord geschieht und er sich zwischen Familie und Gefühl entscheiden muss.

„Colter Valley Ranch 1. Shotguns & Champagne“, Carolina Sturm, Oetinger Verlag, 16 €



Süße Familiengeschichte

1899 verlassen die Schwestern Emma und Tilde Fromm Rostock Richtung Schwartau. Im Gepäck: ihre selbst gekochte Erdbeermarmelade. Aus diesem kleinen Stück Heimat entsteht nach und nach ein inzwischen weltweites Konfitüren-Imperium. Romy Herold erzählt eine warmherzige Familiensaga voller Intrigen, Mut und Neuanfänge – perfekt für alle, die Geschichten mit Geschmack lieben.

„Die Schwartau-Schwestern – Die Süße des Lebens“, Romy Herold, Blanvalet Verlag, 17 €

So lecker

Bleib cool!

*Ob mit oder ohne Alkohol:
Wir lassen es uns diesen Sommer
gut gehen mit diesen herrlich
erfrischenden Spaßgetränken*

Cucumber-Basil-Smash

Rezept Seite 44

Lavendel-Spritz

Rezept Seite 45

ALKOHOLFREI
**Sparkling
Watermelon**

Rezept Seite 45

ALKOHOLFREI
**Cooling
Mango-
Smoothie**

Rezept Seite 45



Johannisbeer-Zisch

Rezept Seite 45

Cucumber-Basil-Smash

Für 4 Gläser

- 20 frische Himbeeren
- ca. 100 ml Himbeersaft • 4 Minigurken
- 20 g Basilikumblätter • 200 ml Gin
- 20 ml Zitronensaft • 80 ml Zuckersirup
- 4 Holzspieße • ca. 200 ml Tonicwater

1 8 Himbeeren zerkleinern und in einem Eiswürfelbereiter verteilen. Himbeersaft mit 100 ml Wasser mischen und den Bereiter damit auffüllen. Über Nacht gefrieren.

2 2 Minigurken zerkleinern. Mit Basilikumblättern und 50 ml Wasser pürieren, durch ein feines Sieb gießen. Gurken-Basilikum-Saft mit Gin und Zitronensaft verrühren und mit Zuckersirup süßen.

3 Restliche Gurken mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und diese schlangenartig auf 4 Spieße stecken. Eiswürfel auf Gläser verteilen, restliche Beeren hinzufügen, Gurkenspieße hineinstellen. Mit der Saft-Gin-Mischung übergießen. Mit Tonicwater auffüllen.

Zubereitung: ca. 20 Minuten + 12 Stunden Gefrierzeit
Pro Glas: ca. 204 kcal, 1 g E, 0 g F, 19 g KH



foodloose
CREATE HAPPINESS.



Zart-cremiger Genuss!
Super lecker & mit veganer Schokolade



Jetzt alle Sorten entdecken!
Zum Snack-Glück QR-Code scannen.

Der gesamte Fairtrade-Kakao kann durch nicht zertifizierten Kakao ersetzt oder mit diesem vermischt werden (Mengenausgleich). Mehr Info: info.fairtrade.net/sourcing



So lecker

Lavendel-Spritz

Für 4 Gläser

- 1 TL getrocknete Lavendelblüten • 2 EL feiner Zucker • 1 Eiweiß • ca. 4 kleine Handvoll Eiswürfel • 40 ml Gin • 200 ml Prosecco • 2 Flaschen Lavendellimonade (à ca. 330 ml)

1 Lavendelblüten mit dem Zucker zu Pulver mahlen, z. B. in einer elektrischen Kaffeemühle, und dann auf einem flachen Teller ausbreiten. Eiweiß ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Ränder der Gläser zuerst in das Eiweiß tauchen und danach mehrmals im Lavendelzucker drehen.

2 Eiswürfel in die Gläser füllen. Mit Gin, Prosecco und Lavendellimonade auffüllen und direkt servieren.

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Pro Glas: ca. 171 kcal, 2 g E, 2 g F, 54 g KH

Cooling Mango-Smoothie

(alkoholfrei)

Für 4 Gläser

- 10 Minzblätter • 2 EL feiner Zucker • 1 Eiweiß • ½ frische Mango • 800 g Mango in Stücken (tiefgefroren) • 600 ml Kokoswasser • 300 g Skyr • 50 ml Limettensaft • 20–40 ml Vanillesirup • 4 Handvoll Crushed Ice • 100 ml Zitronenbrause

1 Die Minzblätter mit dem Zucker zu Pulver mahlen, z. B. in einer elektrischen Kaffeemühle, und auf einem flachen Teller ausbreiten. Das Eiweiß ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Ränder der Gläser zuerst in das

Eiweiß tauchen und danach mehrmals im Minzzucker drehen.

2 Frische Mango in Spalten schneiden. TK-Mango mit Kokoswasser, Skyr und Limettensaft in einem Mixer fein pürieren. Mango-Smoothie mit Vanillesirup süßen.

3 Eis in die Gläser füllen. Den Mango-Smoothie zugeben und mit Zitronenbrause auffüllen. Mangospalten darauflegen und servieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Glas: ca. 284 kcal, 12 g E, 2 g F, 54 g KH

Sparkling Watermelon

(alkoholfrei)

Für 4 Gläser

- 1 Bio-Orange • 1 kg Wassermelonensfruchtfleisch • 80 ml Limettensaft • 120 ml Rhabarbernektar • 2 EL feiner Zucker • 1 Eiweiß • 2 Handvoll Crushed Ice • 200–400 ml weißer Sekt alkoholfrei

1 Orange heiß waschen, trocken reiben. 1 EL Haut abreiben, den Saft auspressen. 800 g Melone in grobe Stücke schneiden. Mit dem Orangensaft pürieren und durch ein Sieb gießen. Melonen- mit Limettensaft und Rhabarbernektar verrühren. Für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 Orangenabrieb mit Zucker mahlen, z. B. in einer elektrischen Kaffeemühle, und auf einem flachen Teller ausbreiten.

Eiweiß auf einen weiteren flachen Teller geben. Ränder der Gläser ins Eiweiß tauchen und danach mehrmals im Orangenzucker drehen.

3 Restliche Wassermelone in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Eis in die Gläser füllen. Saftmischung dazugießen, mit alkoholfreiem Sekt auffüllen und direkt servieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit

Pro Glas: ca. 170 kcal, 4 g E, 0 g F, 26 g KH

Johannisbeer-Zisch

Für 4 Gläser

- 4 EL frische schwarze Johannisbeeren • 4 große Erdbeeren • 80 ml Wodka • 400 ml Roséwein • 20 ml Limettensaft • 20 ml Zuckersirup • 4 Minzzweige • 400 ml Zitronenbrause

1 Die Hälfte der Johannisbeeren auf die Fächer eines Eisbehälters verteilen, mit Wasser auffüllen und über Nacht ins Gefrierfach stellen.

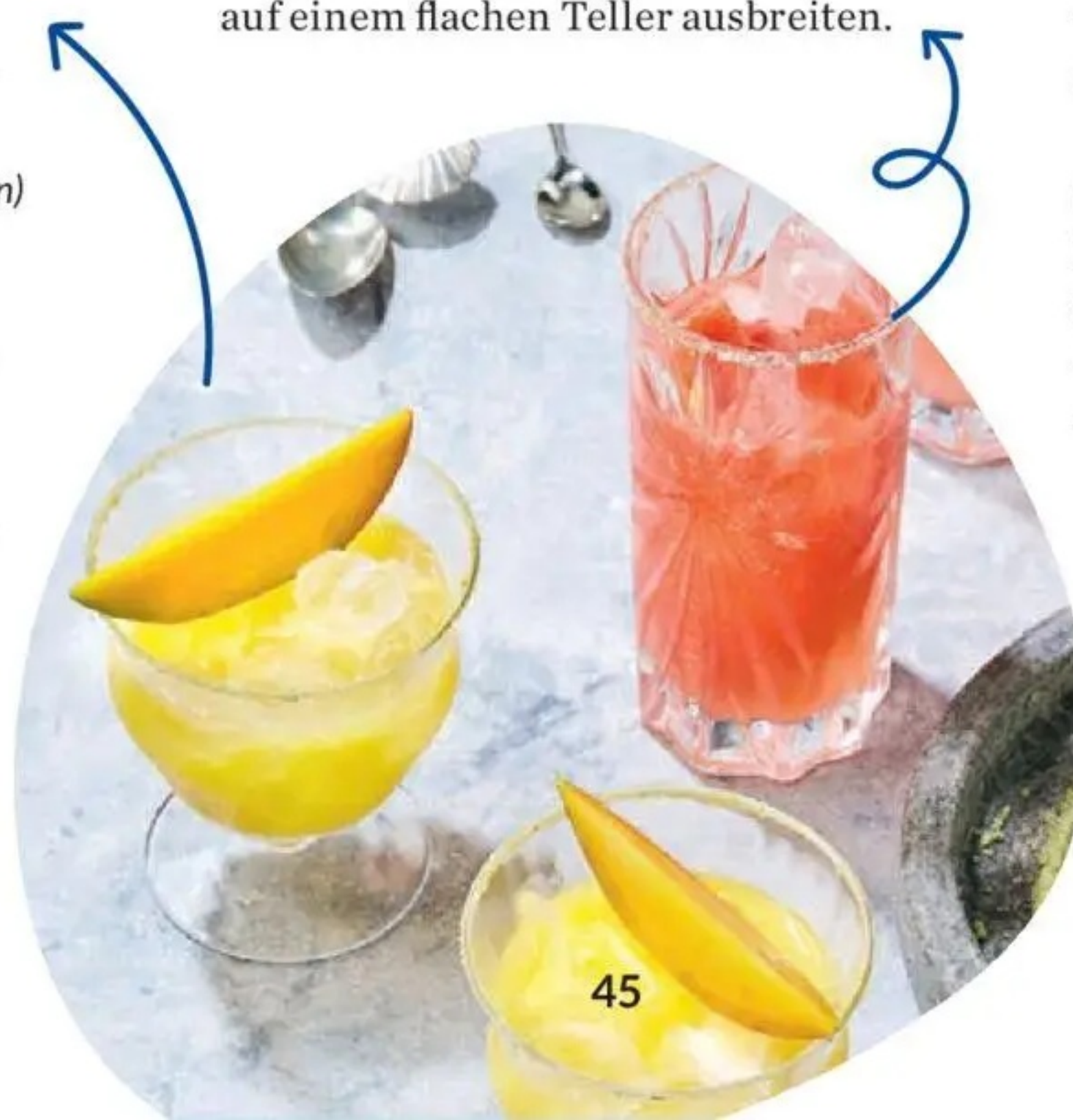
2 Die Erdbeeren waschen, trocknen und halbieren. Wodka, Roséwein und Limettensaft mischen und mit dem Zuckersirup süßen.

3 Johannisbeer-Eiswürfel und die übrigen frischen Johannisbeeren in die Gläser füllen. Die Wodka-Wein-Saft-Mischung dazugießen. Erdbeeren und Minze darüber verteilen. Mit Zitronenbrause auffüllen und direkt servieren.

Zubereitung: ca. 15 Minuten +

12 Stunden Gefrierzeit

Pro Glas: ca. 180 kcal, 2 g E, 0,3 g F, 17 g KH



Arbeiten bei budni

„Mein Herz hängt am Verkauf“

Dorit Laschinski (42) ist seit mehr als 22 Jahren mit Freude als Verkäuferin bei budni tätig. Sie verrät, was budni für sie und ihre Zukunft aktiv unternimmt

Was hilft Dir, an anstrengenderen Tagen motiviert zu bleiben?

Dorit Laschinski: Meine Motivation ist, jeden Tag mein Bestes zu geben – auch, wenn es mal stressig ist. Ich möchte für meine Kinder ein Vorbild sein.

Im Einzelhandel kann es oft stressig werden. Wie schafft Ihr es im Team, auf Euch zu achten?

Unser Team ist ein kunterbunter Haufen toller Persönlichkeiten. Wir ergänzen uns. Jeder sieht, wenn jemand Hilfe braucht oder mal einen nicht so guten Tag hat. Das macht uns aus.

Wie wird bei budni Rücksicht auf Arbeitssicherheit genommen?

budni achtet auf uns Mitarbeitende durch wiederkehrende Pflichtschulungen wie Sicherheitsunterweisungen. Auch die Filialen werden regelmäßig überprüft.

Schön ist, dass man selbst von zuhause aus sein Wissen im Mitarbeiterportal auffrischen kann.

Welche Rolle spielen Weiterbildungen und Schulungen für Dich?

Ich habe Kauffrau im Einzelhandel gelernt und bei budni eine interne Schulung im Bereich Drogerie zur Verkäuferin gemacht. budni bietet viele Schulungen an, um das Wissen zu erweitern oder aufzufrischen.

Was macht budni für Dich zu einem Arbeitgeber für die Zukunft?

Mein Herz hängt am Verkaufen, jeden Tag neue Herausforderungen zu meistern und mit den Kunden einen Schnack zu halten. Solange mich meine Sneaker durch die Filiale tragen, hoffe ich in meiner Filiale zu bleiben. ●



Heimat gefunden

Dorit Laschinski zog 2003 nach ihrer Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel von Stralsund nach Ahrensburg und begann dort ihre Karriere bei budni. Hier lernte sie auch den Hamburger Schnack. Heute arbeitet sie in der Filiale 164 in der Fuhsbüttler Straße in Barmbek, wo sie längst bei Stammkund:innen bekannt ist.

Karriere bei budni

Du willst einen Arbeitgeber, dem Du wichtig bist?

Bei budni liegen uns Dein Wohlbefinden und Deine Zukunft am Herzen. Hier kannst Du Dich in zahlreichen Schulungen fortbilden und Dich auf attraktive Benefits freuen – an einem Arbeitsplatz, wo auf Deine Gesundheit geachtet wird.

Mehr Infos unter budni.de/karriere oder hier

Checkliste

Das bedeutet zukünftige Arbeitsfähigkeit bei budni:

- ✓ Benefits (z. B. Fahrradleasing über Jobrad)
- ✓ Besuche durch Ansprechpartner:innen der Krankenkasse zu Themen wie Ergonomie am Arbeitsplatz oder Zuschüsse für Arbeitsbrillen
- ✓ Stunden können flexibel nach Rücksprache angepasst werden
- ✓ Schulungen (z. B. Arbeitssicherheit)



MEIN ZUHAUSE. SCHÄDLINGSFREI.



70 JAHRE



nexa-lotte.de

* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen. Warnhinweise und Sicherheitsratschläge in der Gebrauchsanleitung stets beachten.

Back to School 2026

schreib
werk.



Tierisch
coole Produkte
für den
Schulstart



budni