

Gratis

05
26

perle

Das Magazin von budni

**Hör auf
Deinen Bauch!**
Du hast Probleme
mit Deinem Darm?
Was helfen kann



HH-SPECIAL
Für jedes Wetter
Ob Spaziergang,
Entspannung oder
Action: Tipps für
Ausflüge rund um
Hamburg

Einfach mal weg
Spontan raus aus dem
Alltag. So funktionieren
Blind-Booking-Trips
im Herbst

Strahlendes Lächeln

Beim Zähneputzen werden
die Zwischenräume oft
vergessen. Was Du über
Zahnseide, Bürstchen & Co.
wissen musst

budni
Drogeriemarkt

Gut für Dich und Deine Welt

MAYBELLINE NEW YORK

NEU

**BIS ZU 24H
ANGENEHMER
MAKE-UP HALT.**

**MAXIMALE PERFORMANCE,
ZERO DISKOMFORT.**



VORHER

NACHHER*



*ERGEBNISSE KÖNNEN VARIIEREN.



Für ein Lächeln in Bestform!

Wir alle lieben doch Menschen, die mit einem Lachen durchs Leben gehen. Doch für rundum gepflegte Zähne reicht Putzen allein nicht aus: Auch die Zahnzwischenräume brauchen regelmäßige Aufmerksamkeit.

25

Prozent

der 35- bis 44-Jährigen nutzen mindestens einmal täglich Zahnseide, Interdentalbürsten oder andere Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Da ist noch Luft nach oben!

Quelle:

Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS 6)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Herbst ist die Zeit der Veränderung. Die Natur färbt sich bunt, die Tage werden kürzer, wir verbringen wieder mehr Zeit drinnen und achten oft bewusster auf uns selbst. Dabei lohnt es sich, auch den kleinen Dingen mehr Aufmerksamkeit zu schenken – zum Beispiel den Zahnzwischenräumen, die beim Zähneputzen häufig vernachlässigt werden. Ab Seite 10 erfahrt Ihr, wie Ihr sie richtig pflegt und welche Helfer Euch dabei unterstützen. Auch der Darm hat lange zu wenig Beachtung gefunden. Doch immer mehr Menschen kämpfen mit Reizdarm oder Unverträglichkeiten. Ab Seite 20 erklärt eine ehemalige Betroffene, welche Ursachen dahinterstecken können und wie eng Psyche und Darm miteinander verbunden sind. Und falls Ihr Lust auf einen Tapetenwechsel habt: Ab Seite 28 dreht sich alles um Blind Booking – die Reise ins Ungewisse. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Innehalten!

Eure
perle
Redaktion

Multi-Gyn® FeuchtCreme

Langanhaltende Linderung bei
vaginaler Trockenheit



**Zur täglichen
Anwendung**



**Pflegt die
Schleimhäute**



**Frei von Hormonen
& Duftstoffen**

Inhalt

Diese Süße geht unter die Haut

Nicht nur Sonne lässt unsere Haut altern. Auch Zucker kann zur Hautalterung beitragen. Wie Du Deine Haut dagegen wappnen kannst.



So neu

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

So gesund

- 10** Warum die richtige Pflege der Zahnzwischenräume so wichtig ist
20 Welche Rolle die Psyche bei Reizdarm & Co. spielt und was hilft

So schön

- 16** Der Einfluss von Zucker auf die Haut und wie Du sie unterstützt
26 Sanfte Pflegestoffe für trockene, spröde und empfindliche Lippen

So leben

- 28** Lust auf ein Abenteuer im Herbst? Dann reise blind drauflos!

So zuhause

- 32** So beugst Du im Herbst trotz Feuchtigkeit Schimmel vor



- 32** Der Herbst zieht ein
Draußen ist es öfter kalt und nass – diese Nässe tragen wir dann mit nach Hause. Wie Du Räume trocken hältst und was gegen Schimmel hilft.

So Familie

- 36** Kürbis-Cooler und Pumpkin Spice Kakao: Ideen zu Halloween

So lecker

- 40** Jetzt ist Apfelkuchenzeit – bei diesen Rezepten greifen wir zweimal zu

So budni

- 44** Die budnianer hilfe macht Kinder und Jugendliche stark fürs Leben
46 Stellvertretende Teamleiterin Melanie Otto über die Arbeitszeiten bei budni

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
Praviradinata
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: 76.900 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 09.11.2026



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



So neu

Das mögen wir

Sober October

Frischer in den Herbst

Du kanntest bisher nur den Dry January – jetzt kommt der Sober October. Der Trend, der seinen Ursprung in Australien hat, lädt dazu ein, vier Wochen lang bewusst auf Alkohol zu verzichten. Das kann einen kleinen Reset im Alltag bedeuten und hat auch gesundheitliche Vorteile: Die Leber beginnt zu regenerieren und die Schlafqualität kann steigen, da Alkohol die Tiefschlafphasen verkürzt und den natürlichen Schlafrhythmus stört. Dadurch hast Du auch mehr Energie am Tag. Der Verzicht auf Alkohol kann außerdem zu einem stärkeren Immunsystem führen – gerade im Herbst, wenn Erkältungserreger wieder zunehmen, kann das wertvoll sein.



Ganz schön kernig

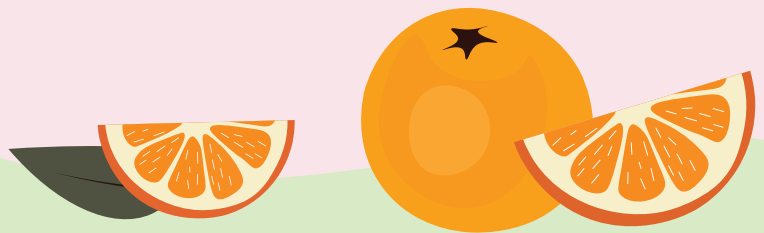
Wenn zwischendurch der Magen knurrt, sind die Riegel „Hafer Mandel“ mit Erdnuss und „Hafer Kakao“ mit Mandel von Schneekoppe perfekt. Sie liefern lang anhaltende Energie durch komplexe Kohlenhydrate sowie gesunde ungesättigte Fettsäuren und halten dadurch lange satt.

alkoholfrei



Illustrationen: Shutterstock

Foto: Shutterstock



Rezept

Alkoholfreier Aperol Spritz

Für 1 Glas

- 1 Bio-Orange
- Eiswürfel
- 20 ml Orange Spritz Sirup
- 100 ml alkoholfreier Sekt
- Mineralwasser
- 1 Rosmarinzweig

Orange heiß waschen und in Scheiben schneiden. Einige Eiswürfel und eine Orangenscheibe in ein Glas geben. Orange Spritz Sirup und alkoholfreien Sekt dazugießen. Mit einem Schuss Mineralwasser auffüllen und mit dem Rosmarinzweig garnieren.

Herbst ist Lesezeit

Bücher gemeinsam entdecken

Sobald es draußen grauer wird, wächst auch wieder die Lust, in ein gutes Buch abzutauchen. Doch obwohl Lesen eigentlich ein Hobby ist, das jede:r für sich macht, wollen viele dabei inzwischen nicht mehr allein sein. Sie wollen sich über die Geschichten und Inhalte austauschen oder sich einfach in Gesellschaft wissen. Der klassische Buchclub hat in den letzten Jahren eine wahre Revolution erlebt. In Berlin lädt die Mark-Twain-Bibliothek regelmäßig zum „Silent Reading Club“ ein, auch der „Silent Book Club“ in Lübeck setzt auf dieses ruhige Miteinander ohne digitale Ablenkung. Auch in anderen Städten gibt es zahlreiche ähnliche Angebote. Diese kannst Du etwa über Leemos Buchclubs und Lesegruppen in Orten wie Hamburg, Köln, München oder Leipzig entdecken.

leemos.de/bookclub,
luebeck-tourismus.de/event/silent-book-club-1



i+m NATURKOSMETIK
BERLIN

FAIR
ORGANIC
VEGAN
GEGEN RECHTS



Two Worlds. One Goal.

Ein starkes Team: zertifizierte Naturkosmetik für Hände, Haut und Haar. Die neue i+m x FC St. Pauli Edition für Fans von Fairness, Vielfalt und einem demokratischen Miteinander. Einmal aufschäumen, sauber durchstarten.

So neu



Ausgezeichnet
Bambi, Deutscher
Fernsehpreis,
Grimme-Preis – die
Auszeichnungen
für „Babylon Berlin“
sprechen für sich.

Serienfinale

Abschied von Babylon

„Babylon Berlin“ zählt zu den größten deutschen Serienproduktionen der vergangenen Jahre und wurde zu einem internationalen Prestigeprojekt. Im September kehrt die ARD-Serie nun ein fünftes und letztes Mal zurück. Der erste Teaser zeigt bereits düstere Bilder aus dem Berlin der frühen 1930er-Jahre und deutet an, dass sich die politischen Spannungen weiter zuspitzen. Im Mittelpunkt stehen erneut Gereon Rath und Charlotte Ritter, die vor ihren bislang größten Herausforderungen stehen. Zum Abschluss der Erfolgsserie plant die ARD zusätzlich eine Dokumentation über die historischen Hintergründe der Handlung. Außerdem sollen ein begleitendes Spiel sowie eine Audioserie namens „Das Hörspiel zu Babylon Berlin“ erscheinen.

Na, fein!

Die „Chicko's Plus Käsewürfel mit Huhn“ von Rinti hat sich Dein Vierbeiner nicht nur zum Welthundetag verdient.

★
**Jetzt
neu**



**Für
empfindliche Nasen**

Der Herbst ist leider oft auch Erkältungszeit. Die „Taschentücher Balsam“ von Favora sind jetzt die idealen Begleiter für empfindliche Nasen.

Termine zum Merken

Das solltest Du nicht verpassen

Welthundetag

Am 10. Oktober steht der beste Freund des Menschen im Mittelpunkt: Der Welthundetag erinnert daran, wie eng Hunde und Menschen verbunden sind. Allein in Deutschland leben laut dem Zentralverband der Heimtierbranche rund zehn Millionen Hunde in Haushalten. Der perfekte Anlass für Extrazeit, lange Spaziergänge und vielleicht auch ein paar Leckerlis mehr.

Tag der Schiene

Vom 18. bis zum 20. September dreht sich alles um die Welt der Bahn. Überall in Deutschland öffnen Unternehmen, Verbände, Vereine und Bildungseinrichtungen ihre Türen, um die Faszination der Schiene erlebbar zu machen – in Form von Werkstattführungen, historischen Fahrten, Vorträgen, Mitmach-Aktionen oder Karriere-Events. Das Bundesministerium für Digitales und Verkehr und die Bahnbranche haben 2022 den Tag der Schiene ins Leben gerufen.

tag-der-schiene.de

Mitmach-Aktion

Schätze in der Schublade



Mitmachen können alle

Besonders Schulklassen, Vereine und Jugendgruppen sind eingeladen, gemeinsam zu sammeln. Jede teilnehmende Klasse erhält eine Urkunde und ein kleines Goodie.

Weitere Informationen unter:

abenteuer-regenwald.de/handysammlung

Hashtag:

#HandyFürDenRegenwald



Einfach abgeben
Ausgediente Handys werden in allen budni-Filialen gesammelt und anschließend fachgerecht recycelt.

Alte Handys enthalten wertvolle Rohstoffe – und können dabei helfen, den Regenwald zu schützen. Deshalb sammeln ab 14. September bis 10. Oktober alle budni-Filialen ausgediente Mobiltelefone. In Deutschlands Haushalten liegen rund 167 Millionen ungenutzte Handys. Dabei stecken in ihnen Gold, Kupfer, Kobalt und seltene Erden, deren Abbau häufig auf Kosten von Mensch und Natur geht.

Gemeinsam mit dem Hamburger Verein Abenteuer Regenwald e. V. sorgt budni dafür, dass die Geräte fachgerecht recycelt werden. Wertvolle Rohstoffe werden zurückgewonnen und wiederverwendet, ein Anteil aus dem Erlös fließt in die Bildungsarbeit des Hamburger Vereins. „Wer sein altes Handy bei uns abgibt, schützt Ressourcen und den Regenwald – ganz einfach im Alltag“, sagt Christoph Wöhlke, Geschäftsführer Iwan Budnikowsky GmbH & Co. KG.

NEU

Schaebens

Kollagen
HYDROGEL MASKE

BIS ZU 60% REDUZIERTE FALTENTIEFE*

*** Linien und Falten
Minderung**

**Kollagen Boost
HYDROGEL AUGEN-PADS**

BIS ZU 45% REDUZIERTE FALTENTIEFE*

**für einen sofortigen Feuchtigkeit-Boost
und einen frischen Glow**

Kollagen, Cica, Hyaluronsäure

Anspruchsvolle Haut 30 Anwendungen

KEINE HAUT - UNSER VERSPRECHEN
✓ Sensitiv & allergischer Anwendungsschutz
✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

KEINE HAUT - UNSER VERSPRECHEN
✓ Getestet in 4-wöchiger Anwendungsstudie
✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

ORIGINAL 12 SEHR GUT 2025 dermatest

5-Sterne-garantie.de KLINISCH GETESTET

MEHR GLOW.

MEHR PFLEGE.

Die neue Kollagen Hydrogel-Maske in Premium Gel-Qualität für deinen Glass-Skin-Look – perfekt ergänzt durch Kollagen Boost Hydrogel Augen-Pads für einen frischen Blick. Dein Glow auf Vorrat.

Schaebens

Kollagen HYDROGEL MASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Einzelfaltentiefe um bis zu 60% (ø 26%). Testzeitraum 12/2025. Kollagen Boost HYDROGEL AUGEN-PADS: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Faltentiefe um bis zu 45% (ø 10%). Testzeitraum 10/2024.

So gesund

Feinschliff für Dein Lächeln

Zahnseide oder Interdentalbürstchen? Vor oder nach dem Zähneputzen? Wir zeigen, welcher Helfer zu welchen Zwischenräumen passt und wie die Extrapflege ganz unkompliziert zur täglichen Routine wird



Befreit von Plaque

Zur Vorbeugung von Karies und Zahnfleischerkrankungen kannst Du die „Interdentalbürste“ von TePe in Deine tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume einbauen – zum Beispiel in der Größe ISO 0.



Gründliches Zähneputzen – am besten zweimal am Tag – ist die Basis für gesunde Zähne. Trotzdem reicht die Bürste allein nicht immer aus – vor allem dann nicht, wenn es um Stellen geht, die sie gar nicht erreichen kann: die Zahnzwischenräume. Genau dort, wo Zahnbürsten nur eingeschränkt hinkommen, sammeln sich Speisereste und bakterielle Beläge besonders leicht. Auf Dauer kann das Karies, Zahnfleischentzündungen oder Mundgeruch begünstigen.

Wo Zahnbürsten an ihre Grenzen stoßen

Die Zahnoberflächen lassen sich mit einer guten Bürste meist zuverlässig reinigen. Schwieriger wird es jedoch an den Stellen, an denen zwei Zähne direkt nebeneinanderliegen. Dort entsteht ein schmaler Raum, der mit Borsten oft nicht vollständig erreicht wird. Das ist kein Zeichen von schlechter Putztechnik, sondern vor allem eine Frage der Form. Sogar →



Die Größe macht den Unterschied

Interdentalbürstchen eignen sich besonders für größere Zahnzwischenräume, Zahnseide für sehr enge Stellen. Welche Größe und Anwendung die richtige ist, lässt man sich am besten einmal in der Zahnarztpraxis zeigen.

Schritt für Schritt

So geht's richtig

Reinige die Zahnzwischenräume am besten vor dem Zähneputzen. Wenn Du Zahnseide verwendest, führe diese vorsichtig zwischen die Zähne und lege sie leicht an die Zahnfläche an, statt sie nur hoch und runter zu ziehen. Interdentalbürstchen werden gerade und ohne Druck eingeführt. Wichtig ist, dass sie gut passen und nicht schmerzen. Arbeite Dich am besten immer in der gleichen Reihenfolge durch den Mund, etwa von vorn nach hinten, damit Du keine Stelle vergisst. Danach kannst Du wie gewohnt die Zähne putzen.

Was sehen Sie?



Nichts!

Und das ist gut.

Aminomed – für starke Zähne und gesundes Zahnfleisch.



Testen Sie Ihr
Parodontitis-Risiko



So gesund

elektrische Zahnbürsten stoßen hier an Grenzen. Eben deshalb ist die Pflege der Zwischenräume keine Kür für besonders Ehrgeizige, sondern sollte in die tägliche Routine integriert werden. Wer nur die sichtbaren Flächen reinigt, lässt ausgerechnet die Bereiche aus, in denen sich Beläge gern länger halten. Das Problem: Diese Rückstände fallen nicht sofort auf. Der Mund fühlt sich sauber an, und trotzdem bleiben genau dort Stellen zurück, die das Zahnfleisch reizen oder Karies fördern können.

Welches Tool ist das richtige?

Welches Hilfsmittel am besten geeignet ist, hängt vor allem davon ab, wie eng oder weit die Zwischenräume sind. Nicht jeder Mund braucht nur eine einzige Lösung – oft ist sogar eine Kombination sinnvoll:

- **Zahnseide:** Sie eignet sich besonders für sehr enge Zwischenräume, in die kein Bürstchen hineinpasst. Sie reinigt präzise, braucht aber etwas Übung und ist nicht für alle gleich leicht anzuwenden.

38

Prozent

der Frauen verwenden
regelmäßig Zahnseide.
Bei Männern
sind es 25 Prozent.

Quelle: Studie von infas quo
im Auftrag von DA Direkt

Gut zu wissen

Ärztlichen Rat einholen

Wenn das Zahnfleisch trotz vorsichtiger Reinigung immer wieder blutet, wehtut oder sich Interdentalbürstchen gar nicht passend anfühlen, lohnt sich eine Beratung in der Zahnarztpraxis. Das gilt auch, wenn Du Brücken, Kronen, Implantate oder sehr eng stehende Zähne hast. Dort kann man Dir zeigen, welches Hilfsmittel zu Deinem Gebiss passt und wie Du es richtig anwendest.

Oft reichen schon kleine Korrekturen bei der Größe, Technik oder Reihenfolge, damit die Reinigung gründlicher und angenehmer wird.

Beugt Karies vor

Die „Zahnseide ungewacht“ von diadent reinigt die Zahnzwischenräume gründlich und hilft damit effektiv gegen Karies.



- **Interdentalbürsten:** Sie sind oft die bessere Wahl, wenn zwischen den Zähnen etwas mehr Platz ist und die Bereiche gründlich gereinigt werden sollen. Die Bürstchen sind handlicher als Zahnseide, allerdings müssen Größe und Form wirklich gut passen. Zu kleine Bürstchen reinigen nicht ausreichend, zu große können unangenehm drücken oder das Zahnfleisch reizen. Orientierung geben dabei oft die ISO-Größen auf der Packung: Je höher die Zahl, desto größer das Bürstchen und desto weiter der Zahnzwischenraum, für den es gedacht ist.
- **Mundduschen:** Sie können die tägliche Pflege gut ergänzen, weil sie Speisereste lösen und für ein frisches Gefühl sorgen. Für hartnäckige Beläge reichen sie allein aber meist nicht aus und ersetzen Zahnseide oder Bürstchen deshalb nicht ganz.

Es blutet? Bitte keine Panik!

Vor allem wenn Du zum ersten Mal Deine Zahnzwischenräume reinigst, kann es sich unangenehm anfühlen oder dazu führen, dass Dein Zahnfleisch blutet. Viele verfallen dann schnell in Panik und geben die



Natürlicher Aufheller

Die Borsten der „Bambus Zahnbürste“ von Outdoor Freakz sind aus Bambus Aktivkohle und sorgen für eine natürliche Aufhellung der Zähne.

Reinigung schnell wieder auf. Gib dem Ganzen noch eine Chance und vor allem Zeit. Wenn die Zwischenräume lange nicht regelmäßig gereinigt wurden, reagiert das Gewebe oft empfindlich. Leichtes Bluten ist deshalb häufig eher ein Hinweis auf gereiztes Zahnfleisch als darauf, dass die Reinigung grundsätzlich falsch ist. →

lavera

NATURKOSMETIK

ZAHNPFLEGE AUS DER NATUR.



So gesund

Gehe dennoch behutsam mit Deinen Zahnzwischenräumen und Deinem Zahnfleisch um: Führe weder Interdentalbürstchen noch Zahnseide mit Druck ein. Bereits nach wenigen Tagen wirst Du meist feststellen, dass sich das Zahnfleisch beruhigt, wenn Du die Zwischenräume regelmäßig und schonend reinigst. Bleiben die Blutungen jedoch bestehen oder treten Schmerzen auf, ist ein Besuch in der Zahnarztpraxis sinnvoll.

Regelmäßig schlägt perfekt

Wie oft Zahnzwischenräume gereinigt werden sollten, hängt natürlich von mehreren Faktoren ab – wie häufig und gründlich reinigst Du generell Deine Zähne, wie viel

Belag durch Essensreste hast Du? In den meisten Fällen reicht jedoch einmal täglich. Ob morgens oder abends, ist dabei weniger entscheidend als die Regelmäßigkeit.

Hilfreich kann es sein, die Zwischenräume vor dem Zähneputzen zu reinigen. So werden Beläge zunächst gelöst und die Zahnpasta erreicht anschließend auch die frisch gesäuberten Bereiche besser. Gleichzeitig lohnt es sich, die Hilfsmittel sichtbar neben Zahnbürste und Zahnpasta aufzubewahren. Was griffbereit ist, wird eher Teil der Routine. Vergiss dabei aber eins nicht: Am Ende geht es nicht um Perfektion, sondern um Konsequenz. Schon wenige zusätzliche Minuten am Tag können viel bewirken. ●

24

Prozent

der jüngeren Erwachsenen führen täglich eine Reinigung der Zahnzwischenräume durch.

Quelle: DMS 6 vom Institut der Deutschen Zahnärzte



Schnell und einfach

Um zusätzlich Deine Zähne vor Karies zu schützen, verwende nach der Grundreinigung die „Zahnspülung“ von Elmex. Sie remineralisiert und sorgt so für zusätzlichen Schutz.

Adressen

Gut gepflegt und beraten

Ob professionelle Zahnreinigung, passende Hilfsmittel oder Fragen zur Zwischenraumpflege: Hier wirst Du kompetent unterstützt



Hamburg

Paropraxis MVZ

Die Praxis hat Standorte in Wandsbek, Blankenese und Mundsburg und hat sich unter anderem auf Prophylaxe, professionelle Zahnreinigung und Mundhygieneberatung spezialisiert. Dabei wird die Reinigung der Zahnzwischenräume ernst genommen.

parodontologie-im-norden.de

Quarree Dental

Parodontologie, Prophylaxe und langfristige Zahnerhaltung stehen hier im Fokus. Außerdem kann die Praxis Hilfestellung geben und beraten, wenn es bei der Reinigung der Zahnzwischenräume zu Zahnfleischbluten kommt.

quarree-dental.de

Berlin

Prophylaxe-Praxis Berlin-Wimmersdorf

Der Schwerpunkt liegt auf Prophylaxe, professioneller Zahnreinigung und Prävention. Schwer erreichbare Zahnzwischenräume werden hier besonders behandelt.

berliner-prophylaxe-praxis.de

Überregional

Zahnärztliche Patientenberatung

Hier erhältst Du kostenlose, fachlich unabhängige Hilfe zu Zähnen, Zahnfleisch und mehr. Über die Seite findest Du Beratungsstellen der Bundesländer.

patientenberatung-der-zahnaerzte.de



Für die Reinigung dazwischen

Die „Zahnseide sensitive“ sorgt mit aufquellenden Fasern in den Zahnzwischenräumen für ein sauberes Gefühl.

Vorbeugend gegen Mundgeruch

Der „Zungenreiniger“ entfernt Beläge sanft und gründlich – für frischen Atem und ein angenehmes Mundgefühl.



Neu bei budni

Starkes Lächeln

Ob im Alltag, im Büro oder auf Reisen – ein gepflegtes Lächeln beginnt mit der richtigen Routine. Dafür ist es essenziell, die passende Mund- und Zahnpflege immer griffbereit zu haben. Praktische Reisegrößen, Zahnpasta, Zahnseide, Mundspülung und Zungenreiniger helfen dabei, Zähne und Atem auch unterwegs frisch zu halten. Genau dafür bietet **diadent** ein vielseitiges Sortiment, das die tägliche Mundhygiene sinnvoll ergänzt – für ein sauberes Mundgefühl.



Antibakteriell

Mundgeruch und Karies haben gegen die „Mundspülung antibakteriell“ keine Chance.



Gründlich sauber

Die „Reisezahnbürste“ darf unterwegs auf keinen Fall fehlen – sie reinigt die Zähne und Zahnzwischenräume durch den Planschnitt der Borsten gründlich.

Frischer Atem, auch unterwegs

Mit der „Zahncreme Clean Fresh“ in der Probiergröße wird auch auf Reisen das Zahnfleisch gepflegt und die Zähne werden geschützt.



Schützt vor Zahnstein

Die „Zahncreme Kräuter“ bewahrt nicht nur vor Zahnstein und Karies, sondern kräftigt auch den Zahnschmelz.



So schön

Zu viel des Süßen

**Kleine Würfel,
große Wirkung**
Ein zu hoher
Zuckerkonsum kann
die Hautalterung
begünstigen.

Nicht nur äußere Faktoren lassen unsere Haut altern. Auch Zucker steht im Verdacht, den Alterungsprozess zu beschleunigen. Was dahintersteckt und wie Du Deine Haut unterstützen kannst



Unterstützung für die Haut

„Kollagen Plus“ von Glow25 ergänzt die tägliche Beauty-Routine mit Kollagenhydrolysat, Vitamin C, Zink und Biotin – einfach in Wasser, Kaffee oder den Lieblingsdrink einrühren.



Wir wissen längst, dass zu viel Zucker unserem Körper nicht guttut. Doch was viele nicht wissen: Auch unsere Haut reagiert auf einen dauerhaft hohen Zuckerkonsum. Denn Zucker kann einen natürlichen Prozess in Gang setzen, der die Hautstruktur verändert – lange bevor sich die ersten Fältchen bemerkbar machen.

Ein schleichender Prozess

Der Schlüsselbegriff heißt Glykation. Dabei verbinden sich Zuckermoleküle mit Eiweißen wie Kollagen und Elastin. Gerade diese beiden Eiweiße sind entscheidend dafür, dass die Haut straff, elastisch und prall bleibt.

Durch die sogenannte Verzuckerung können die Kollagen- und Elastinfasern jedoch nach und nach an Beweglichkeit verlieren. Die Haut wirkt dadurch weniger frisch, feine Linien können sichtbarer

werden und die Spannkraft nimmt langsam ab. Auch der Teint kann sich verändern: Die Haut wirkt oft fahler, trockener und verliert an Strahlkraft. Verantwortlich dafür ist nicht allein die Glykation, sondern das Zusammenspiel verschiedener Alterungsprozesse. Wie schnell diese ablaufen, hängt von genetischen Faktoren ebenso ab wie vom persönlichen Lebensstil. Das passiert aber nicht von heute auf morgen. Glykation ist ein natürlicher Prozess, der mit zunehmendem Alter ohnehin stattfindet. Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel kann ihn jedoch beschleunigen. Hinzu kommen weitere Faktoren wie UV-Strahlung, Stress oder Rauchen, die ebenfalls oxidativen Stress fördern und die Haut zusätzlich belasten.

Die Haut von innen stärken

Die gute Nachricht: Natürlich musst Du nicht komplett auf Süßes verzichten. →



Zusätzlicher Schutz

Nicht nur ein hoher Zuckerkonsum kann Spuren auf der Haut hinterlassen: Auch UV-Strahlung fördert vorzeitige Hautalterung. Der „Super UV Sonnenschutz LSF 50+“ von Garnier Ambre Solaire schützt die Haut und ergänzt die tägliche Pflege mit Hyaluronsäure und Vitamin B3.

HILDEGARD BRAUKMANN

Ganz schön glatt

Die **EXQUISIT** Serie

Unser Anti-Falten-Duo mit Soforteffekt.

Schützende Anti-Falten-Pflege mit hochwertigem Energiekomplex – für feuchtigkeitsarme Haut und Mischhaut. Mit hochmolekularer Hyaluronsäure.



HILDEGARD BRAUKMANN Kosmetik GmbH & Co. KG · Ehlbeek 16 · 30938 Burgwedel
T +49 (0)5139 8974-410/-411 · beratung@hildegard-braukmann.de · www.hildegard-braukmann.de





Strafft und festigt

Das „Straffende Sofort Festigende Mikro-Kollagen“ von L'Oréal mildert sichtbar Altersflecken.

Viel wichtiger ist, dass Du auf eine ausgewogene Ernährung achtest, die starke Blutzuckerschwankungen vermeidet. Vollkornprodukte, Gemüse und eiweißreiche Mahlzeiten sorgen dafür, dass Zucker langsamer ins Blut gelangt. Auch ausreichend Schlaf, Bewegung und Sonnenschutz helfen, die Haut langfristig gesund zu erhalten.

Pflege als Ergänzung

Eine bewusste Lebensweise lässt sich sinnvoll durch die richtige Hautpflege ergänzen. Zwar kann keine Creme die Glykation rückgängig machen, sie kann

der Haut aber dabei helfen, sich besser vor freien Radikalen und anderen äußeren Einflüssen zu schützen. Wichtig ist dabei eine Pflegeroutine, die zum eigenen Hauttyp passt und gezielt auf bewährte Wirkstoffe setzt.

Antioxidantien wie Vitamin C oder E unterstützen die Haut dabei, freie Radikale abzufangen. Niacinamid stärkt die Hautbarriere und kann Dein Hautbild ebenmäßiger wirken lassen. Feuchtigkeitsspender wie Hyaluronsäure sorgen zusätzlich dafür, dass die Haut praller erscheint. Achtung: Wenn Du neue Wirkstoffe ausprobierst, solltest Du Deiner Haut dafür Zeit geben. Häufig kann es mehrere Wochen dauern, bis erste Veränderungen sichtbar werden.

Schönheitsroutine

Haut-Booster für jeden Tag

1. Wenn Du Süßes isst, kombiniere es möglichst mit Eiweiß, Ballaststoffen oder gesunden Fetten. So steigt der Blutzucker langsamer an.
2. Pflege mit Vitamin C, Vitamin E oder Niacinamid kann helfen, die Haut vor oxidativem Stress zu schützen und sie frischer wirken zu lassen.
3. UV-Strahlung zählt zu den größten Hautstressoren überhaupt. Täglicher Sonnenschutz ist deshalb einer der wichtigsten Schritte gegen vorzeitige Hautalterung.
4. Eine gut hydratisierte Haut wirkt praller und widerstandsfähiger. Ausreichend Schlaf, weniger Stress und genug Wasser trinken unterstützen diesen Effekt zusätzlich von innen.

Anti-Aging ist Teamarbeit

Vergiss nicht: Ein frisches Hautbild entsteht nicht durch eine einzelne Creme oder den Verzicht auf Zucker allein. Vielmehr greifen Ernährung, Hautpflege und Lebensstil ineinander. Wenn Du Deine Haut regelmäßig mit Feuchtigkeit versorgst, täglich Sonnenschutz verwendest und auf eine ausgewogene Ernährung achtest, stärkst Du ihre natürliche Schutzfunktion – und schaffst die besten Voraussetzungen dafür, dass sie lange gesund und strahlend aussieht. ●



Wohltuend

Die „Vital Ampullenkur“ mit Retinol und Hyaluronsäure von joolea reduziert die Faltentiefe und wirkt erfrischend. Das Beste: Du siehst den Effekt sofort!





Für den kleinen Hunger

Die „Linsenwaffeln“ und die „Erbsenwaffeln“ mit Meersalz liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe – perfekt für zwischendurch.



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

Snacken mit Biss

Ob im Büro, unterwegs oder in der kleinen Pause zwischendurch: Wenn der Hunger kommt, muss es oft schnell gehen. Am besten lecker, unkompliziert und ohne schlechtes Gewissen. Genau dafür gibt es von **Schneekoppe** jetzt neue Snacks, die mehr Abwechslung in den Alltag bringen: knusprige Alternativen auf Hülsenfruchtbasis und Riegel, die nicht nur sättigen, sondern Genuss und bewussteres Snacken verbinden.



Kleine Energiepause

Es muss im Alltag schneller gehen und soll trotzdem nahrhaft sein und sättigen? Dann sind die Riegel „Walnuss Cashew“, „Mandel Erdnuss“, „Mandel Cranberry“ und „Cashew Kirsche“ perfekt.



So knusprig!

Die „Linsenchips mit Paprika“ und die „Kichererbsenchips mit Meersalz“ sind eine bewusster Alternative zu klassischen Kartoffelchips.

So gesund

Hör auf Dein Bauchgefühl

Blähungen, Bauchgrummeln, Völlegefühl – warum Darmbeschwerden so viele beschäftigen, was dahinterstecken kann und wann Betroffene Hilfe suchen sollten



Unterstütze Deine Darmgesundheit

Die gemahlenen „Flohsamenschalen“ von Zirkulin mit Chia- und Leinsamen fördern die natürliche Verdauung.



Mal drückt es nach dem Essen, mal fühlt sich der Bauch aufgebläht an, dann rumort es scheinbar grundlos. Schätzungen zufolge leiden in Deutschland etwa zehn bis elf Millionen Menschen am Reizdarmsyndrom. Laut der Bergischen Krankenkasse sind zudem rund 25 bis 30 Prozent der Menschen von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen. Das Thema ist heute nicht nur in Arztpraxen präsent, sondern auch auf Social Media. Dort sprechen viele Betroffene offen über Darmprobleme.

Eine von ihnen ist Jana Müller, Gründerin von Darmwunder. Die ehemalige Polizistin litt lange selbst unter dem Reizdarmsyndrom und hat sich nach ihrer eigenen Krankheitsgeschichte intensiv mit Ernährung, Nervensystem und Körperwahrnehmung beschäftigt. Mit Darmwunder möchte sie heute anderen Betroffenen helfen, ihre Beschwerden besser zu verstehen und sich damit nicht allein zu fühlen. Sie musste im Laufe ihrer Erkrankung feststellen: Darmbeschwerden können nicht nur körperlich belasten, sondern auch emotional und im Alltag stark einschränken. Die 30-Jährige weiß aus eigener Erfahrung: „Wenn man chronische Verdauungsbeschwerden hat, dann ist es 24/7-Thema.“

Wenn der Darm dauerhaft sensibel reagiert

Doch nicht immer steckt hinter Beschwerden eine klassische Unverträglichkeit. Gerade das

„Lebensmittel sind oft der Trigger, aber nicht zwingend die Ursache.“

Jana Müller, Gründerin von Darmwunder

Reizdarmsyndrom zeigt, wie komplex Darmgesundheit sein kann. Typisch sind wiederkehrende Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder das Gefühl, dass der Bauch schon auf Kleinigkeiten empfindlich reagiert.

Für viele Betroffene ist das besonders belastend, weil sich die Symptome nicht immer klar vorhersagen lassen. Essen gehen, Reisen oder lange Arbeitstage können dadurch schnell stressig werden. Manche planen ihren Tag schon darum herum, wo die nächste Toilette ist, andere vermeiden Einladungen oder schränken sich beim Essen immer stärker ein. „Ich habe mich überall zurückgezogen“, erzählt Jana. „Viele Events, Geburtstage, Feiern habe ich abgesagt.“ →

Adressen

Du bist nicht allein!

Egal, ob Du Dich mit anderen Betroffenen austauschen oder Dir einen professionellen ärztlichen Rat einholen möchtest: Hier bist Du gut aufgehoben



Hamburg

Internistisches Gastroenterologikum

Darmspezialist:innen für schonende und schmerzfreie Vorsorge, Diagnostik und Therapie. Ihre Kernkompetenz sind Darmspiegelungen.

gastroenterologikum-hh.de/index.htm

Deutschlandweit

Darmwunder

Neben Jana besteht das Team aus Expertinnen wie einer Ernährungswissenschaftlerin, zwei Breathwork Coachinnen und einer Psychologin.

support@darmwunder.com
darmwunder.com

Social Media

Mit kleinen Routinen zu mehr Wohlbefinden

Dein Bauchgefühl verdient mehr Aufmerksamkeit! Achte deshalb unter anderem auf ausreichend Ballaststoffe und trinke genug Wasser. In unserem Instagram-Post dreht sich alles um eine darmfreundliche Ernährung und Produkte, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Entdecke jetzt unsere Produktfavoriten à la Dinkel Dörte.



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

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

So gesund



Perfekt nach dem Essen

Die „Tropfen Original“ von Bitterliebe enthalten 15 ausgewählte Naturkräuter mit natürlich enthaltenen Bitterstoffen.

Nicht alles ist eine Unverträglichkeit

Oft werden diverse Beschwerden fälschlicherweise unter dem Begriff „Unverträglichkeit“ vereint. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem auf bestimmte Stoffe. Eine Intoleranz bedeutet dagegen, dass der Körper Bestandteile von Lebensmitteln nicht gut verarbeiten kann – etwa Laktose oder Fruktose. Daneben gibt es Menschen mit einer insgesamt sensiblen Verdauung, die auf große Mahlzeiten, hastiges Essen, unregelmäßige Essenszeiten oder innere Anspannung schnell mit Bauchbeschwerden reagieren. Gerade bei Reizdarm oder einer empfindlichen Verdauung spielen mehrere Faktoren zusammen. Manche reagieren auf bestimmte schwer verdauliche Bestandteile, andere auf Stress oder unruhige Phasen. „Die Lebensmittel sind oft der Trigger, aber nicht zwingend die Ursache“, weiß Jana.

Wenn der Bauch den Alltag bestimmt

Viele merken irgendwann selbst, dass Beschwerden nicht nur vom Essen abhängen. Solche Erfahrungen verunsichern – und können dazu führen, dass



Jana Müller
Gründerin von
Darmwunder

Sie hat zum Thema Reizdarm ein Buch geschrieben: „Reizdarm verstehen, Darmflora stärken“. Darin geht sie auf die Frage ein, warum Stress und Emotionen die Verdauung steuern und wie Du Deinen Darm ganzheitlich stärkst.



Interview

„Anspannung kann die Verdauung verändern“

Gefühlt sind immer mehr Menschen von Darmerkrankungen und Unverträglichkeiten betroffen. Warum ist das so?

Jana Müller: Viele achten heute stärker auf ihre Gesundheit und lassen Beschwerden eher abklären. Gleichzeitig leben wir in einer Zeit, in der viele dauerhaft angespannt sind – durch ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck, wenig echte Pausen und oft auch stark verarbeitete Lebensmittel.

Warum reagiert der Darm häufig so stark auf Stress und innere Anspannung?

Viele denken bei Darmbeschwerden zuerst nur ans Essen, dabei hat das Nervensystem enormen Einfluss. Wenn wir dauerhaft angespannt sind, kann das die Verdauung spürbar verändern. Bei manchen wird der Darm träge, bei anderen reagiert er mit Durchfall oder Krämpfen. Stress kann im Körper reale Probleme verursachen.

Welche Rolle spielt das Mikrobiom?

Das Mikrobiom ist ein wichtiger Teil unserer Darmgesundheit. Ich vergleiche es gern mit einer blühenden Blumenwiese: Je vielfältiger und stabiler sie ist, desto besser. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance – etwa durch Antibiotika, chronischen Stress, Infekte oder sehr einseitige Ernährung –, kann sich das auf Verdauung und Wohlbefinden auswirken.

Was hilft Betroffenen für den Anfang?

Erst einmal beobachten: Vertrage ich an einem Tag etwas und am nächsten plötzlich nicht mehr? Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass nicht nur die Ernährung eine Rolle spielt. Und auch auf das Umfeld achten. Vielleicht hast Du schon gespürt, dass Dein Bauch in manchen sozialen Situationen angespannter ist als sonst. Hier meldet sich das sogenannte Bauchgehirn.

Betroffene sich immer stärker kontrollieren. „Es geht nicht nur darum, was, sondern auch, wie und in welcher Verfassung ich esse“, so die inzwischen ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. „Und tatsächlich auch: mit wem ich esse.“ Denn auch Freund:innen, Familie oder Kolleg:innen, die einem nicht guttun, können Stress verursachen, und das wiederum kann dazu führen, dass der Darm sensibler reagiert. Bei Jana selbst war es früher unter anderem ihr Beruf als Polizistin. „Ich bin mit Bauchschmerzen zur Arbeit gegangen“, erinnert sie sich heute.

Was jetzt wichtig ist

Nimm Beschwerden ernst – ohne aber in Panik zu verfallen. Wenn sie immer wieder auftreten, länger anhalten oder Dich in Deinem Alltag einschränken, solltest Du sie ärztlich abklären lassen. Vor allem bei starken Schmerzen, Blut im Stuhl, ungewolltem Gewichtsverlust, häufigem Durchfall oder wenn Du das Gefühl hast, immer weniger zu vertragen. „Wenn chronische Symptome neu auftreten, sollte man immer zum Arzt gehen, weil man nie weiß, was am Ende dahintersteckt“, so die ehemalige Betroffene. ●

Kleine Alltagshilfen

Das tut Deinem Bauch gut

1. Muster erkennen

Ein **Ernährungs- und Beschwerdetagebuch** kann helfen, Zusammenhänge sichtbar zu machen. Notiere für einige Tage, wann Beschwerden auftreten, was Du gegessen hast und wie es Dir insgesamt ging.

2. Regelmäßig und in Ruhe essen

Der Darm kann sensibel auf Hektik, große Portionen oder unregelmäßige Mahlzeiten reagieren. Wer sich **beim Essen etwas Zeit** nimmt und dem Körper mehr Rhythmus gibt, entlastet die Verdauung oft schon spürbar.

3. Stress mitdenken

Der Darm reagiert häufig nicht nur auf Essen, sondern auch auf **Anspannung**. Kleine Pausen, bewusstes Durchatmen und ein ruhiger Spaziergang können helfen, das Nervensystem zu beruhigen – und damit oft auch die Verdauung.



Pause für den Bauch

Der „Bauchwohl“-Kräutertee von Schneekoppe mit Krauseminze und Basilikum begleitet kleine Ruhepausen und sorgt für einen wohltuenden Genussmoment.



Lindert Blähungen

„Kirschkernkissen“ von Grünspecht geben Wärme ab, die entkrampfend wirkt und die Durchblutung fördert. Dadurch werden Blähungen sowie leichtere Krämpfe gelindert.



Natur pur für die ganze Familie Balsam für Hals und Atemwege

Hochwertiger BIO-Honig kombiniert mit gesunden Kräutern.



NEU

BRONCHIWOHL® KINDER HONIGSIRUP EIBISCH + SALBEI

Legt sich wie ein schützender Film auf die Schleimhäute.



FENCHEL + THYMIAN HONIGSIRUP

Bei Hustenreiz und Heiserkeit auf natürliche Weise wohltuend.



Mehr Infos



Beauty von innen

Dein Strahlen beginnt in Deinem Bauch

Eine starke Darmflora kann Wohlbefinden, Hautgefühl und die innere Balance sanft unterstützen

Ein gesunder Darm macht sich nicht nur bei der Verdauung bemerkbar. Auch Ausstrahlung, Energie und das eigene Körpergefühl hängen eng mit ihm zusammen. Gerät das empfindliche Gleichgewicht im Darm aus der Balance – etwa durch Stress, unregelmäßiges Essen oder wenig Ballaststoffe –, kann dies den Alltag stark beeinträchtigen. Deshalb ist es besonders sinnvoll, die Darmflora bewusst und sanft zu unterstützen.

Wohlbefinden beginnt im Bauch

Im Darm lebt ein komplexes Mikrobiom, das viele Prozesse im Körper begleitet. Fühlt sich die Mitte stabil an, wirkt sich das positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Eine abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und bewusste Pausen können helfen, den Alltag darmfreundlicher zu gestalten.

Sanft in Balance

Wer seine innere Balance stärken möchte, setzt idealerweise auf Routinen, die mehrere Bereiche kombinieren. Neben einer ausgewogenen Ernährung können Synbiotika, Bitterstoffe und Magnesium sinnvolle Begleiter sein – vor allem in stressigen Phasen. So wird die Pflege der Darmgesundheit nicht zu einem kurzlebigen Trend, sondern zu einem festen Ritual, das von innen heraus unterstützt und langfristig zu mehr Wohlbefinden beitragen kann.

Wichtiger Hinweis
Kläre vorher immer ärztlich ab, wenn Du Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchtest.

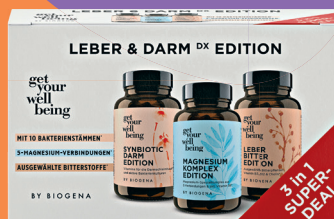


Alles für Deinen Darm

Die hochdosierte „Synbiotic Darm Edition“ pflegt Deinen Darm natürlich. Die Kombination aus Pro- und Präbiotika kann die Darmgesundheit verbessern. Außerdem tragen die Vitamine B2 und B3 zur Erhaltung gesunder Schleimhäute bei.

Power-Trio

Aller guten Dinge sind drei – mit der „Leber & Darm Edition“ von get your wellbeing by BIOGENA gönnst Du Deinem Körper gleich dreimal etwas Gutes.



Unterstützt Deinen Energiehaushalt

Du bist öfter müde? Das kann auf einen Magnesium-Mangel hindeuten. Die „Magnesium Komplex Edition“ mit aktiviertem Vitamin B6 und Fünffach-Magnesium-Blend sorgt für eine effektive Aufnahme. Sie fördert normales Funktionieren und reduziert Müdigkeit. Außerdem unterstützt sie den Energiehaushalt, aber auch Psyche, Knochen und Zähne.



Pusht den Fettstoffwechsel

Die „Leber Bitter Edition“, unter anderem mit Mariendistel, Fenchel und Ingwer, unterstützt die normale Leberfunktion und den Fettstoffwechsel – ideal bei stärkerer Belastung von Leber und Galle.

Rundum fit

*In dieser Serie unterstützt Dich perle mit Tipps für Dein Wohlbefinden.
Diesmal zeigen wir Dir, wie Du gut durch
die Erkältungszeit kommst und Deine Abwehr im Alltag stärkst*

Wenn die Tage kälter werden, steigt meist auch das Risiko für Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Gerade im Herbst beginnen wir wieder zu heizen und kommen unweigerlich, etwa in Bussen, Bahnen oder anderen geschlossenen Räumen, mit Menschen in Kontakt, die bereits Symptome haben – ideale Bedingungen für Erkältungsviren. Ganz vermeiden lassen sich Infekte nicht immer. Doch mit ein paar einfachen Gewohnheiten kannst Du Deinen Körper dabei unterstützen, besser durch diese Zeit zu kommen. Wer auf Hygiene, frische Luft, ausreichend Erholung und frühe Warnzeichen achtet, senkt das Risiko, dass sich ein Infekt festsetzt.

So kommst Du durch die Erkältungszeit:

1 Hände sauber halten: Viele Viren werden über Hände weitergegeben. Wasche sie regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife – besonders nach dem Heimkommen, vor dem Essen und nach Bus- oder Bahnfahrten. Und vermeide möglichst, Dir ins Gesicht zu fassen.

2 Regelmäßig lüften: Gerade in der Erkältungszeit verbringen wir mehr Zeit drinnen. Umso wichtiger ist frische Luft. Stoßlüfte mehrmals täglich für einige Minuten, damit verbrauchte, trockene

Raumluft gegen frische Luft ausgetauscht wird. Das tut auch den Schleimhäuten gut.

3 Abwehr stärken: Ausreichend Schlaf, viel trinken, Bewegung an der frischen Luft und ausgewogene Ernährung helfen dem Immunsystem, stabil zu bleiben. Achte in stressigen Phasen auf kleine Pausen und genug Erholung, da Dauerstress die Abwehr schwächen kann.

4 Signale ernst nehmen: Wenn es im Hals kratzt oder Du Dich abgeschlagen fühlst, schalte einen Gang runter. Jetzt helfen Ruhe, Tee und Schlaf. Werden die Beschwerden stärker oder halten an, ist ärztlicher Rat sinnvoll. ●

Was Dir guttut

Mach das Beste aus einer Erkältung. Nimm Dir Zeit für Dich. Ruhe und Tee sind wahre Wundermittel. Auch Bücher, Filme, Serien oder Zeit mit Deinen Liebsten helfen jetzt.



Abwarten und Tee trinken!

Bei Erkältungssymptomen raten wir, Dich auszuruhen. Dabei kannst Du Dein Immunsystem von innen mit Tees unterstützen. „Innere Kraft“, „Morgen Glanz“ und „Hals Wohl“ von Schneekoppe sind jetzt die perfekten Begleiter.



So schön

Schön geschmeidig

Trockene, spannende oder spröde Lippen kennen wir doch alle, oder? Vor allem, wenn es draußen kälter wird. Erfahre hier, welche Inhaltsstoffe guttun und was sensible Lippen tatsächlich brauchen



Wir reden, lachen, essen und trinken – unsere Lippen sind ständig in Bewegung. Die Haut der Lippen ist dabei deutlich dünner als im restlichen Gesicht: Sie besteht nur aus drei bis fünf Zellschichten, die Gesichtshaut dagegen aus etwa 16. Zudem fehlen dort Schweiß- und Talgdrüsen. Die Lippen können deshalb selbst keinen schützenden Fettfilm bilden und verlieren leichter Feuchtigkeit. Genau das macht sie besonders empfindlich.

Weniger ist oft mehr

Was Deine Lippen wirklich wollen? Tatsächlich gar nicht so viel, wie man denkt. Meist genügt eine milde, parfümfreie Pflege, die Feuchtigkeit in der Haut hält und ihre Schutzbarriere unterstützt. Sinnvoll können zum Beispiel Ceramide, Sheabutter, Dimethicone oder Petrolatum sein. Bei sehr trockenen Lippen eignen sich reichhaltige, salbenartige Texturen, da sie Feuchtigkeit länger einschließen als Wachse oder Öle. Brennt, sticht oder kribbelt ein Produkt, ist das übrigens kein Zeichen dafür, dass es wirkt – sondern eher ein Hinweis auf eine Reizung.

Pflege mit Farbe

„The Teddy Brown Peptide“ von Jean&Len pflegt trockene Lippen, macht sie angenehm weich und verleiht ihnen einen dezenten Farbglanz.



15.000

Mal

bewegen wir unsere Lippen im Schnitt pro Tag – beim Sprechen, beim Essen und Trinken und bei fast jeder mimischen Geste.



Mythen-Check Kann Lippenpflege süchtig machen?

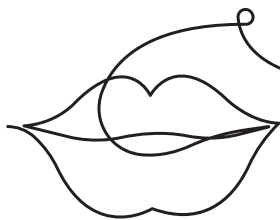
Kaum ist der Pflegestift nicht griffbereit, fühlen sich die Lippen sofort wieder trocken an und es muss sofort nachgepflegt werden. Dadurch kann der Eindruck entstehen, dass Lippenpflege „süchtig“ macht. Tatsächlich liegt das meist gar nicht am Produkt selbst, sondern daran, dass die Lippen ohnehin sehr empfindlich sind – oder auf bestimmte Inhaltsstoffe gereizt reagieren. Vor allem Produkte mit Menthol, Kampfer, Duftstoffen oder starkem Aroma können die Lippen reizen und das Bedürfnis verstärken, immer wieder nachzupflegen. Entscheidend ist deshalb weniger, wie oft Du zum Pflegestift greifst, sondern ob Deine Lippen ihn tatsächlich brauchen. Ein kleiner Selbstcheck hilft: Lässt der Pflegefilm nach, warte zunächst einige Minuten ab. Spannen die Lippen weiterhin oder fühlen sie sich trocken an, ist erneute Pflege sinnvoll. Bleibt das Gefühl aus, war der Griff zum Pflegestift vermutlich eher Gewohnheit.

Reichhaltig

Die „Lippen Maske Vanilla“ von Be Routine verhindert dank reichhaltiger Sheabutter das Austrocknen der Lippen.

Schützt die Lippen

Trockene und rissige Lippen haben gegen die „Schützende Lippenpflege“ von Seba Med mit LSF 30 und Vitamin E keine Chance.



Schnelle Hilfe SOS bei spröden Lippen

Im Herbst wird es langsam frischer – für Deine Lippen eine herausfordernde Zeit, denn jetzt neigen sie wieder vermehrt dazu, zu spannen oder einzureißen. Verzichte in dem Fall für ein paar Tage auf matte Lippenstifte, stark färbende Produkte und aggressive Peelings. Besser ist eine reichhaltige, möglichst reizfreie Pflege, die die Lippen schützt und geschmeidig hält. Sinnvoll sind jetzt Inhaltsstoffe wie Panthenol, Glycerin, Sheabutter, Lanolin oder Ceramide. Ein guter Lippenbalsam beruhigt sofort und lindert Spannungsgefühle. Trage die Pflege besonders abends ruhig etwas großzügiger auf, damit die Lippen über Nacht regenerieren können. ●



PRIMAVERA®

Duftende Sonnenstrahlen für graue Tage



BIO*  VEGAN 

* zertifiziert durch Prüfgesellschaft ökologischer Landbau mbH.
Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau.



So leben

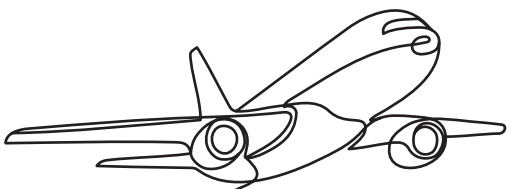
Blind ins Blaue

Du willst im Herbst einfach mal weg? Alles über Blind Booking – warum es für spontane Auszeiten gerade jetzt besonders spannend ist und wie es funktioniert

Die große Urlaubswelle ist vorbei. Doch auch im Herbst lohnt es sich noch, zu verreisen. Denn jetzt ist es nicht mehr ganz so heiß und Sightseeing und Aktivurlaube sind deutlich angenehmer. Doch wer verreisen will, muss im Vorfeld erst einmal einige Entscheidungen treffen: Wohin soll es gehen, was passt ins Budget, welche Unterkunft ist gut bewertet? Während Urlaub

eigentlich Entspannung bringen soll, bereitet die Vorbereitung vielen sogar eher Stress.

Doch es gibt eine Möglichkeit, die Verantwortung abzugeben und sich überraschen zu lassen, wo die Reise hingeht: Blind Booking. Statt lange zu vergleichen und jedes Detail selbst festzulegen, gibst Du nur einige Eckdaten vor, und schon geht es los.



Überraschung mit System

Nicht die perfekte, bis ins letzte Detail geplante Reise steht bei Blind Booking im Mittelpunkt, sondern das Erlebnis selbst. Und es passt besonders gut in den Herbst, wenn Du eher eine kleine Auszeit als den großen Jahresurlaub suchst. Ein spontaner Ausflug, zwei Nächte in einer unbekannten Stadt oder ein Wochenende fernab vom Alltag reichen oft schon, um den Kopf freizubekommen.

So funktioniert Blind Booking

Je nach Anbieter läuft Blind Booking etwas unterschiedlich ab, das Grundprinzip ist aber meist ähnlich. Zuerst legst Du fest, von wo aus Du starten möchtest, wie lange die Reise dauern soll und in welchem Budgetrahmen Du bleiben willst. Oft kannst Du außerdem bestimmte Ziele ausschließen – zum Beispiel Städte, in denen Du schon warst, oder Orte, die für Dich definitiv nicht infrage kommen. Manche Anbieter fragen auch ab, ob Du lieber in eine Metropole, ans Meer oder in eine bestimmte Region reisen möchtest. Auf dieser Basis wird dann das Reiseziel für Dich ausgewählt.

Teilweise erfährst Du es direkt nach der Buchung, manchmal aber auch erst kurz vor der Abreise. Manche Angebote umfassen nur den Flug, andere kombinieren Flug und Hotel. Deshalb lohnt sich vor der Buchung ein Blick auf die Bedingungen: Ist Gepäck inklusive? Wie flexibel musst Du bei den Abflugzeiten sein? Und kommen vor Ort zusätzliche Kosten hinzu?

Wichtig ist auch, realistisch auf Deine verfügbare Zeit zu schauen. Gerade bei einem Kurztrip sollten An- und Abreise nicht zu aufwendig sein.

Ganz ohne Planung geht es trotzdem nicht

So spontan Blind Booking auch klingt: Ein paar Dinge solltest Du trotzdem im Blick behalten. Checke vor der Reise auf jeden Fall: →



Spontan gut geschützt

Auch im Herbst hat die Sonne noch ordentlich Strahlkraft. Damit Du überall gut geschützt bist, sollte die „Sonnenmilch LSF 50 hoch“ in der praktischen Probiergröße von sun D'OR mit ins Gepäck.

Adressen

Kann es losgehen?

blookery

Reiseziel mit Countdown

Hier wählst Du zwischen Blind Booking mit Flug und Hotel oder nur Hotel und kannst Ziele vorab ausschließen.

Besonders charmant: Über eine persönliche Countdown-Seite erfährst Du Dein Reiseziel je nach Wunsch direkt nach der Buchung oder erst kurz vor Abreise. Das passt besonders gut zu allen, die nicht nur beim Ziel, sondern während des gesamten Kurztrips auf Überraschung setzen möchten.

blookery.de

Eurowings

Überraschung nach Buchung

Bei Eurowings wählst Du Abflughafen und Themenkategorie – etwa Stadt, Meer oder Insel. Das konkrete Ziel wird erst nach der Buchung verraten. Wer flexibler ist, reist oft günstiger; Gepäck kann anschließend ergänzt werden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen, die spontan für ein paar Tage per Flug wegmöchten.

eurowings.com/de/entdecken/angebote/blind-booking.html

So leben

Soforthilfe

Auf Reisen ist man oft lange unterwegs, was die Füße belastet. Die „Blasenpflaster Ferse“ von joolea entlasten bei Reibung und Druck.

budni
Marke



So viel zu entdecken
Ob Chiwa, Lissabon oder Oslo – die Welt ist nur einen Überraschungsurlaub entfernt.

- **Reisedokumente** wie Ausweis oder Reisepass
- **Budget für Extras:** Verpflegung, Nahverkehr, Gepäck oder Transfers können zusätzlich anfallen
- **Wetter und Kleidung** – gerade im Herbst solltest Du lieber etwas flexibler packen
- **Gepäckregeln** des Anbieters oder der Airline beachten
- **Transfer und Check-in-Zeiten**, damit aus der Überraschung kein Stress wird

So kannst Du Dich auf ein aufregendes Abenteuer freuen, ohne dass unterwegs wichtige Basics fehlen.

Einfach mal Verantwortung abgeben

Psychologisch hat das Konzept von Blind Booking auch seinen Reiz. Wer im Alltag beruflich oder privat ständig Entscheidungen treffen muss, empfindet es oft als entlastend, einmal nicht alles selbst planen zu müssen. Blind Booking nimmt einen Teil dieses Entscheidungsdrucks raus und ersetzt ihn durch Vorfreude und Neugier. Statt sich an der perfekten Wahl festzudenken, rückt wieder stärker das Erlebnis in den Mittelpunkt.

Ganz neu ist die Idee übrigens nicht. Im Grunde gibt es das Prinzip schon lange – die „Fahrt ins Blaue“ bedient sich dem gleichen Schema. Und schon in den 1990er-Jahren sorgte die australische Fluggesellschaft Qantas mit ihrem Konzept der sogenannten Mystery Flights für Aufsehen. ●

Lesestoff

Inspiration für unterwegs



Zeitloser Klassiker

Jules Vernes Abenteuerroman schickt Phileas Fogg auf eine waghalsige Reise rund um den Globus. Perfekt für alle, die auf dem Kurztrip zumindest zwischen zwei Buchdeckeln weit weg wollen.

„In 80 Tagen um die Welt“ von Jules Verne, Copenrath Verlag



Aufbruch zu zweit

Alles verloren und nur mit Rucksack und Zelt unterwegs: Raynor Winn erzählt, wie sie und ihr Mann auf Englands Küstenweg nicht nur Natur, sondern auch neue Hoffnung fanden.

„Der Salzpfad“ von Raynor Winn, Goldmann Verlag

TENA®

30% Rabatt
beim Kauf von 2 Produkten*



SO GEHT'S:



Vom 01.08. – 30.11.2026
zwei TENA Produkte
kaufen



QR-Code scannen,
Markt auswählen und
Coupon herunterladen



Coupon an der Kasse
vorzeigen und
30% Rabatt erhalten

Für ein sicheres Gefühl bei Blasenschwäche.

*Gültig auf das gesamte TENA Sortiment.

Der Herbst zieht ein

Gerade im Herbst sammelt sich zuhause schnell Feuchtigkeit. Welche Fehler Schimmel fördern und wie Du Räume besser trocken hältst

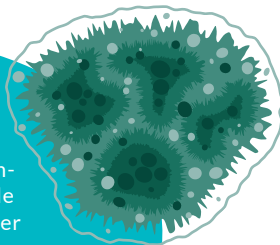
Draußen wird es wieder kälter, nasser und grauer – und wenn man nicht aufpasst, zieht das Herbstwetter auch zuhause ein: nasse Jacken im Flur, beschlagene Fenster und Feuchtigkeit, die sich über Nacht im Schlafzimmer sammelt. Hinzu kommt, dass wir im Herbst die Wäsche wieder häufiger drinnen trocknen und damit die Luftfeuchtigkeit zusätzlich erhöhen. All das begünstigt Schimmel. Selbst moderne Wohnungen sind davor nicht automatisch geschützt.

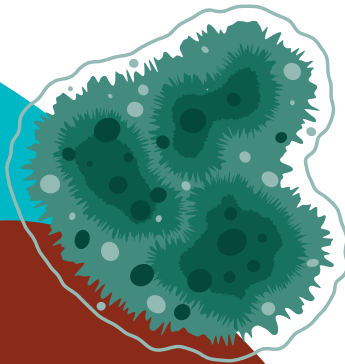
Umso wichtiger ist es, typische Feuchtigkeitsquellen zu kennen und früh gegenzusteuern. Grundsätzlich gilt auch: Vermeide dauerhaft gekippte Fenster und setze täglich auf Stoßlüften: Ideal sind morgens nach dem Aufstehen, nach dem Duschen, Kochen und abends noch einmal fünf bis zehn Minuten mit weit geöffnetem Fenster. Wichtig ist, kritische Stellen im Blick zu behalten, da Schimmel auch gesundheitsschädlich sein kann.



Gut im Griff

Durch das Oberflächenprofil und eine spezielle Wachsbehandlung ist der Handschuh „Super Grip Der Griffige“ aus Naturlatex von Vileda auf nassen Oberflächen besonders griffsicher.





Erste Flecken

Schnell handeln

Kleine, oberflächliche Schimmelstellen solltest Du nicht trocken abbürsten. Besser: gut lüften, Handschuhe anziehen und die Stelle mit Schimmelentferner oder hochprozentigem Alkohol feucht behandeln und abwischen. Kommt der Schimmel wieder oder ist die Fläche größer, solltest Du die Ursache fachlich klären und behandeln lassen.

14

Prozent

der Befragten einer Studie gaben an, dass in ihren Wohnräumen immer häufiger Schimmel auftritt. Vor allem die jüngere Generation scheint davon betroffen zu sein.

Quelle: MyHammer



Wisch und weg

Der „Duschabzieher“ von Priva ist perfekt, um Feuchtigkeit von Fliesen und Duschwänden einfach loszuwerden.

Eingangsbereich und Flur Hereinspaziert!

Die ersten Feuchtigkeitsfallen sind im Herbst bereits der Eingangsbereich und der Flur. Nasse Jacken, Schuhe, Schirme und Taschen bringen oftmals automatisch Nässe mit ins Haus oder in die Wohnung – besonders dann, wenn alles dicht an dicht hängt oder direkt in den Schrank wandert. So bleibt Feuchtigkeit länger im Raum und kann sich an kühlen Wänden niederschlagen. Lüfte den Flur deshalb regelmäßig durch und lasse Regenschirme möglichst offen trocknen.

Tipp: Lasse nasse Jacken besser erst einmal offen antrocknen, bevor sie zwischen andere Mäntel in den Schrank wandern.

Küche Richtig kochen

In der Küche entsteht täglich viel Feuchtigkeit – oft mehr, als man denkt. Wasserdampf beim Kochen, offene Töpfe, der Geschirrspüler oder nasse Spültücher können das Raumklima schnell kippen lassen. Kritisch wird es, wenn danach nicht gelüftet wird oder warme Luft in andere Zimmer zieht. Koche am besten möglichst immer mit Deckel – das ist im Übrigen auch energiesparender – und nutze den Dunstabzug. Außerdem wichtig: Achte darauf, nach dem Kochen kurz, aber gründlich stoßzulüften.

Tipp: Lass die Küchentür beim Kochen möglichst geschlossen, damit sich feuchte Luft nicht in der ganzen Wohnung verteilt.

Badezimmer Lasse nichts zurück

Duschen, Baden, Zähneputzen, Händewaschen – im Bad lässt sich Feuchtigkeit nicht vermeiden. Diese bleibt dort meist länger zurück. Nach dem Duschen setzen sich Wasserdampf und Spritzwasser gern an Spiegeln, Fliesen, Fugen und Fenstern ab – dort hat Schimmel später leichtes Spiel. Lüfte deshalb direkt und hinterlasse möglichst keine feuchten Flächen. Ziehe Duschwände, Fliesen und Fenster mit einem Duschabzieher ab. Duschvorhänge solltest Du nach dem Duschen ausgebreitet trocknen und Handtücher nicht dauerhaft klamm im Raum hängen lassen – diese können auf einer Heizung trocknen.

Tipp: Wenn Du im Bad schlecht lüften kannst, trockne Handtücher lieber in einem anderen Raum. →

Interview

„Entsorgt Putzmittel vernünftig“

Welche Auswirkungen haben unsere Putzmittel auf die Umwelt?

Dirk Steffens: In Gewässern wirken Putzmittelbestandteile wie Phosphate. Diese sind ein unfreiwilliger Power-Dünger für Algen. Wenn die auflühen, machen sie das Wasser sauerstoffarm und Fische sterben. Die anderen Bestandteile sind für viele Wasserorganismen giftig. In den Boden kommen die Putzmittel übers Grundwasser und schädigen Mikroorganismen, die unsere Erde fruchtbar machen sollen. Einige Bestandteile verflüchtigen sich in die Luft, was zu Atemwegreizungen und Allergien führen kann. Kurz gesagt: Wenn Putzmittel nicht vernünftig benutzt und entsorgt werden, sind sie eine Gefahr für Wasser, Luft und Erde und dadurch für uns Menschen.



Dirk Steffens

Wissenschaftsjournalist und Nachhaltigkeitsexperte

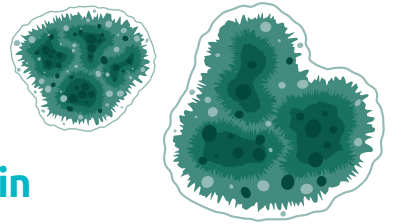
Der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist engagiert sich bereits seit vielen Jahren für den Umweltschutz.

♥
budni
Marke



Saugstark

„Microfasertücher“ von Priva bestehen aus feinen synthetischen Fasern und haben eine starke Saugkraft – gut zum Trockenwischen von feuchten Oberflächen.



Schlafzimmer Schau genauer hin

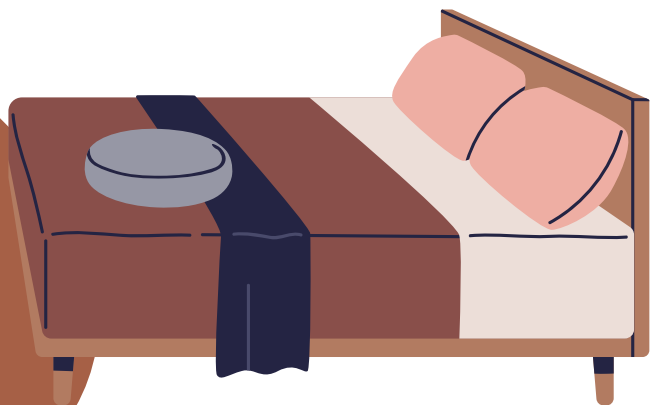
Im Schlafzimmer sammelt sich über Nacht viel Feuchtigkeit – allein durchs Atmen und Schwitzen. Gerade weil wir hier viele Stunden verbringen, lohnt es sich im Schlafzimmer besonders, auf das Raumklima zu achten. Denn Schimmel ist nicht nur unschön, sondern kann die Gesundheit belasten – Atemwegsbeschwerden, Schlafstörungen und Allergien können die Folge sein. Lüfte deshalb morgens nach dem Aufstehen direkt mit weit geöffnetem Fenster. Wichtig ist auch, große Möbel wie Schränke oder Betten nicht direkt an kalte Außenwände zu stellen, damit die Luft dahinter zirkulieren kann. Empfohlen werden fünf bis zehn Zentimeter Abstand zwischen Möbelrück- und Außenwand.

Tipp: Decke und Kissen morgens erst ein paar Minuten offen liegen lassen, bevor Du das Bett machst – so bleibt weniger Feuchtigkeit im Stoff. ●

Orientierung

So viel Feuchtigkeit ist okay

Ohne Feuchtigkeit geht es nicht, da zu trockene Luft Schleimhäute und Atemwege reizen kann. Ein Hygrometer hilft, das Raumklima besser einzuschätzen. Eine relative Feuchte von 40 bis 60 Prozent ist optimal. Liegt sie dauerhaft darüber, steigt das Risiko für Kondenswasser und Schimmel.



L'ORÉAL
PARIS

PARADISE
BIG DEAL

NEU LATEX BLACK
MASCARA



**VOLUMEN & LÄNGE
MIT 24H* HALT.
EINFACH ZU ENTFERNEN.
DU BIST ES DIR WERT.**

*VERBRAUCHERTEST, 120 PROBANDEN



Buh!

Wenn es draußen früher dunkel wird, bricht die Zeit der Geister, Hexen und kleinen Teufel an. Mit einfachen Dekoideen, schaurigen Drinks und wenigen Handgriffen wird Dein Zuhause zur Kulisse für eine Halloween-Party

Die Zeit um Halloween hat wirklich etwas Magisches. Während die Dämmerung immer früher hereinbricht, flackern vor den Haustüren kunstvoll geschnittene Kürbisfratzen und hinter Fenstern tauchen plötzlich gruselige Schatten auf. Der perfekte Anlass also, ein paar Freund:innen einzuladen oder gemeinsam mit der Familie eine kleine Halloweenparty zu feiern.

Denn auch zuhause kann es mit wenigen Kniffen schaurig-schön und unheimlich werden. Es braucht nämlich kein großes Spektakel, damit düstere Stimmung aufkommt. Tipp: Hänge weiße Tücher oder Hemden an Kleiderhaken im Flur auf und stelle darunter alte Schuhe. So werden Gäste direkt von Geistern empfangen. Wir haben außerdem eine Idee, die Deinen Kürbis in einen echten und praktischen Hingucker verwandelt (siehe Anleitung rechts). →



1



2



3



Anleitung

Kürbis-Cooler

Für 1 Kürbis

- 1 großer Kürbis • Säbel-, Lochsäge
- Löffel • große Schüssel • Eiswürfel

1. Durchsägen und aushöhlen:

Zunächst muss der Kürbis mittig längs geteilt werden. Mit einem Messer erfordert das sehr viel Kraft. Besser ist die Verwendung einer Säbelsäge. Danach beide Hälften mit dem Löffel etwas auskratzen und die Kerne entfernen.

2. Löcher bohren: In die obere Hälfte des Kürbisses – also quasi den Deckel – werden passende Löcher für die Flaschen gebohrt. Die Größe des Lochsägeaufsatzes solltest Du der Flaschengröße anpassen (hier ca. 6 cm Durchmesser). Nicht zu fest drücken, damit der Kürbis nicht zerbricht, und die Abstände zwischen den einzelnen Löchern nicht zu klein wählen.

3. Kühlung einbauen: In die untere Hälfte des Kürbisses stellst Du dann eine (Edelstahl-) Schüssel mit Eiswürfeln oder Crushed Ice. Den Kürbisdeckel aufsetzen und mit Flaschen bestücken – fertig!



Erfrischend

Zu jeder guten Party gehören erfrischende Getränke wie das „Original“ von Fritz-Kola.

Gruselig-schön

Mit Schwarz und Orange kannst Du tolle Akzente setzen. Unser Liebling: Kerzenständer. Sie verleihen jedem Raum eine düstere Eleganz.

Klein, schief, gut

Gerade an Halloween darf vieles ein bisschen unfertig aussehen. Ein Kürbis mit krummem Grinsen wirkt unheimlicher als ein perfekt geschnittenes Muster. Du kannst vieles, was Du schon zuhause hast, einfach umfunktionieren. So wird Watte zu Spinnweben: Ziehe sie einfach auseinander.

Eine Idee mit Schattenseite

Einfach, aber dennoch wirkungsvoll ist ein kleines Spukfenster: Dafür werden aus schwarzem Papier Fledermäuse, Äste oder Katzen ausgeschnitten und an eine Fensterscheibe geklebt. Sobald es draußen dunkel wird und drinnen Licht brennt, entstehen von außen Schattenbilder. Generell gilt: lieber charmant als perfekt. auch bei Getränken. Auf der nächsten Seite findest Du ein Rezept für einen einfachen Pumpkin Spice Kakao. ●

Checkliste

Für die Party

- ☐ Kürbis
- ☐ Messer, Löffel, Schüssel
- ☐ LED- oder Teelichter
- ☐ Schminke wie Kajal
- ☐ weiße Laken
- ☐ Watte, schwarzes Papier
- ☐ Lichterketten
- ☐ Tassen, Becher und Servietten
- ☐ Klebeband
- ☐ Süßigkeiten
- ☐ Drinks und Knabbereien



Düster bis in die Fingerspitzen

Dein schaurig-schöner Look wird mit dem schwarzen „Nagellack Gel Couture 514 Like It Loud“ von Essie perfekt abgerundet.



Für unheimlich gutes Make-up

Mit dem „Make-Up Schwamm“ von blackbird zauberst Du gruselige Kunstwerke auf Dein Gesicht.



Gespentisch guter Pumpkin Spice Kakao

Für 2 Tassen

- 400 ml Milch oder Pflanzendrink
- 2 TL Kakaopulver • 3 EL Kürbispüree
- 1–2 TL Agavendicksaft, Honig oder Zucker
- 1 Prise Zimt und Muskat • 1 kleine Prise Ingwer • etwas Schlagsahne • optional: Zimt oder Kakaopulver zum Bestäuben

1. Gib Milch, Kakaopulver, Kürbispüree, Süße und Gewürze in einen kleinen Topf. Verrühre alles gründlich mit einem Schneebesen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind und sich das Püree gut mit der Milch verbunden hat.
2. Erhitze die Mischung nun bei mittlerer Temperatur und rühre dabei immer wieder um. Wichtig ist, dass der Kakao nur heiß wird und nicht kocht – so

bleibt er schön cremig und die Gewürze kommen besser zur Geltung.

3. Sobald der Kakao heiß ist, kannst Du ihn probieren und nach Belieben noch etwas süßer machen oder eine weitere Prise Zimt ergänzen. Danach den Pumpkin Spice Kakao in zwei Tassen füllen und kurz stehen lassen, damit er ein wenig abkühlt.
4. Gib auf jede Tasse eine großzügige Portion Schlagsahne. Zum Schluss noch etwas Zimt oder Kakaopulver darüberstreuen – schon ist das Halloween-Getränk fertig.

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Pro Tasse: ca. 190 kcal, 8 g E, 10 g F, 20 g KH



Natürliche Süße

Agavendicksaft ist süßer als Honig, jedoch weniger dickflüssig und eignet sich zum Süßen von Getränken, aber auch zum Backen.

DECKT DEN TAGESBEDARF AN POSITIVEN VIBES.

Fühl ich. Mit hella FEELGOOD.

**JETZT
PROBIEREN!**



So lecker

Ein Stück Herbst.

Wenn Äpfel Hochsaison haben, ist Kuchenzeit! Hier kommen unsere liebsten Rezepte, die garantiert Lust auf ein zweites Stück machen

**Apfel-
Mandel-Kuchen
mit Zimt**

Rezept Seite 42

A top-down photograph of four small apple streusel tarts (Tartelettes) arranged on a light-colored, textured surface. Each tart is topped with sliced red apples, a sprig of fresh rosemary, and a dusting of white sugar. The tarts are served on different plates: one on a pink plate with blue stripes, one on a solid pink plate, one on a solid blue plate, and one on a white plate with blue stripes. Silver forks are placed next to each tart. A dark blue circular text box is overlaid on the right side of the image.

Apfel- Streusel- Tartelettes mit Rosmarin

Rezept Seite 43



Apfel-Cheesecake mit Karamell

Rezept Seite 43

Apfel-Mandel-Kuchen mit Zimt

Für 10–14 Stücke

- 350 g Weizenmehl (Type 405) • 200 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 300 g Butter + 2 EL geschmolzene Butter
- 4 Eier (Gr. M) • 300 g Marzipanrohmasse
- 150 g Sahne • 1 Vanilleschote
- 200 g gemahlene Mandeln • 3 TL Zimt
- 4–5 mittelgroße säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop oder Topaz) • 50 ml Zitronensaft
- 1 Zimtstange • 20 g Mandelblättchen
- 3–4 EL Aprikosenkonfitüre

1 Für den Teig Mehl, 100 g Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. 200 g Butter in Stücken und 1 Ei hinzufügen. Alles zu einem glatten Mübeteig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech (ca. 30 × 40 cm) gleichmäßig ausrollen und einen Rand formen. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

3 Für die Mandelcreme Marzipan grob raspeln und mit 100 g Butter, Sahne und 50 g Zucker cremig rühren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Mark aus der Schote kratzen und unterrühren.

SNACK' für nen GUTEN ZWECK.



Mit jeder gekauften Snacktüte hilfst du Kindern und Müttern in Nepal.

Wo genau du hilfst, erfährst du hier:





So lecker

3 Eier, gemahlene Mandeln und 2 TL Zimt unterrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem vorbereiteten Teig verstreichen.

4 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in je 4 Spalten schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. 200 ml Wasser mit 30 g Zucker, restlichem Zitronensaft und der Zimtstange aufkochen. Die Apfelspalten darin portionsweise ca. 3 Minuten dünsten, anschließend gut abtropfen lassen. Spalten auf der Mandelcreme fächerartig zu Quadraten anordnen. Mit geschmolzener Butter bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

5 Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen. Aprikosenkonfitüre mit 1–2 EL Wasser erhitzen und glatt rühren. Nach dem Backen den Kuchen mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen. Restlichen Zucker und Zimt verrühren und über den Kuchen streuen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde 50 Minuten
Pro Stück: ca. 530 kcal, 10 g E, 37 g F, 53 g KH

Apfel-Streusel-Tartelettes mit Rosmarin

Für 8 Stück

- 300 g Butter + etwas mehr für die Förmchen
- 1,5 EL fein gehackter Rosmarin
- 500 g Weizenmehl (Type 405) • 140 g feine Polenta • 180 g Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker • 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz
- 4–5 feinsäuerliche Äpfel (z. B. Ingrid-Marie oder Holsteiner Cox) • 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Puderzucker zum Bestäuben
- Rosmarinzweige nach Belieben

1 Butter mit dem Rosmarin in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht bräunen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2 Mehl, Polenta, 150 g Zucker, Vanillezucker, Backpulver und das Salz in einer Schüssel vermengen. Die abgekühlte Rosmarinbutter dazugeben und alles zu einer krümeligen Streuselmasse verarbeiten.

3 Die Hälfte der Streuselmasse in 8 gefettete Tarteletteförmchen (Ø ca. 10–12 cm) geben, den Boden und den Rand gleichmäßig andrücken. Förmchen kühl stellen.

4 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben hobeln. In einem Topf mit Zitronensaft, restlichem Zucker und 200 ml Wasser ca. 2 Minuten vorgaren. Abtropfen und abkühlen lassen. Die Äpfel auf den Böden verteilen. Mit der restlichen Streuselmasse bedecken.

5 Im vorgeheizten Ofen ca. 25–30 Minuten goldbraun backen. In den Förmchen abkühlen lassen und vorsichtig herauslösen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit Rosmarinzweigen belegen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde + 15 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 703 kcal, 8 g E, 33 g F, 93 g KH

Apfel-Cheesecake mit Karamell

Für 12 Stücke

- 200 g Karamellkekse (oder Butterkekse)
- 70 g flüssige Butter • 3–4 feinsäuerliche Äpfel (z. B. Idared oder Holsteiner Cox)
- 2 EL Zitronensaft • 850 g Doppelrahmfrischkäse • 130 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 3 Eier (Gr. M) • 30 g Weizenmehl (Type 405) • Mark von 1 Vanilleschote
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 140 g Schlagsahne • 10 weiche Karamellbonbons • 2 EL gehackte Pistazien

1 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Karamellkekse zerbröseln und mit der flüssigen Butter vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 24 cm) geben, gleichmäßig andrücken und ca. 7 Minuten vorbacken. Vorgebackenen Boden abkühlen lassen.

2 Äpfel waschen, Gehäuse ausstechen, Äpfel in Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln. 2–3 Minuten dämpfen und abkühlen lassen.

3 Die Backofentemperatur auf 140 Grad reduzieren. Für die Cheesecake-Füllung Frischkäse, Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl, Vanillemark, Zitronenschale und 100 g Schlagsahne glatt rühren. Die

Creme und die Apfelscheiben abwechselnd auf den vorgebackenen Bodenschichten. Danach im Backofen ca. 50–60 Minuten backen, bis die Masse gestockt, aber noch hell ist. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann vollständig erkalten lassen und kalt stellen.

4 Für das Topping die Karamellbonbons mit 40 g Sahne bei niedriger Hitze schmelzen und glatt rühren. Karamell über den Apfel-Cheesecake geben und rasch verstreichen, dann mit gehackten Pistazien bestreuen. Vor dem Servieren nochmals kurz kalt stellen.

Zubereitung: ca. 80 Minuten
Pro Stück: ca. 524 kcal, 8 g E, 39 g F, 34 g KH





So budni

Mach mit beim Budnianer Hilfe-Preis!

Der Budnianer Hilfe e. V. unterstützt Kinder und Jugendliche, ihren Platz zu finden und ihre Zukunft zu gestalten – und setzt genau dort auch mit dem Budnianer Hilfe-Preis an

Gemeinsam für mentale Stärke

Der Budnianer Hilfe e. V. feiert im kommenden Jahr nicht nur sein 30-jähriges Bestehen, sondern verleiht 2027 darüber hinaus den Budnianer Hilfe-Preis unter dem Motto: „Resilienz & Du – Gemeinsam für mentale Stärke und Selbstwirksamkeit“. Mit diesem Preis möchte der Budnianer Hilfe e. V. Projekte und Initiativen würdigen, die sich für das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen einsetzen – denn mentale Gesundheit ist die Basis für Chancengleichheit und eine starke Zukunft. Kinder und Jugendliche stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen: von sozialer Ungleichheit und Zukunftsängsten über Leistungsdruck bis hin zu den Einflüssen sozialer Medien. Umso wichtiger ist es, ihnen die nötige Unterstützung zu bieten. Der Budnianer Hilfe-Preis sucht daher Projekte, die genau hier ansetzen – sei

es durch präventive Maßnahmen, kreative Ansätze oder die gezielte Förderung von Resilienz, Selbstwertgefühl und Gemeinschaft. Gemeinnützige Organisationen aus Hamburg und Umgebung, die sich für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen engagieren, können sich ab sofort bis Ende November bewerben. Das Preisgeld beläuft sich auf insgesamt 30.000 Euro.

Die ausgewählten Projekte werden nicht nur finanziell unterstützt, sondern erhalten auch die Möglichkeit, einer breiteren Öffentlichkeit vorgestellt zu werden. Die feierliche Preisverleihung findet im Frühjahr 2027 statt.



Jetzt bewerben!
Sämtliche Infos zum
Bewerbungsverfahren
findest Du unter:
budnianer-hilfe.de

Zukunftsstark
Die Gesellschaft setzt
auf junge Menschen.
Doch dafür müssen
wir ihnen die richtigen
Grundsteine legen und
zeigen: Wir sind für
Euch da!



Musik verbindet

Anfang Juli fand das Abschlusskonzert des 16. TONALi Festivals in der Elbphilharmonie statt. Durch eine Förderung des Budnianer Hilfe e.V. erhielten 200 benachteiligte Jugendliche aus Hamburg die Möglichkeit, dabei zu sein. Erfahre im Interview mit TONALi, welche Bedeutung dies für die Teilnehmenden hat

Wie trägt das TONALi Festival dazu bei, kulturelle Teilhabe für benachteiligte Jugendliche zu fördern, und welche langfristigen Effekte erhofft Ihr Euch durch Projekte wie die „Soziale Symphonie“?

TONALi gGmbH: Das TONALi Festival möchte Kultur für möglichst viele Menschen zugänglich machen und unterschiedliche Zugänge zur Musik eröffnen. Im Rahmen der „Sozialen Symphonie“ wurde der Große Saal der Elbphilharmonie zu einem Ort, an dem Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt standen. Durch die gemeinsame Gestal-

tung des Abends, durch junge Profimusiker:innen und Schüler:innen aus ganz Hamburg entsteht auf der Bühne ein neuer künstlerischer Dialograum mit besonderer Qualität. Dank der von der budnianer hilfe geförderten Tickets konnten 200 Jugendliche an diesem besonderen Konzert-Erlebnis teilnehmen, die selten die Möglichkeit haben, Veranstaltungen in der Elbphilharmonie zu besuchen. Der Konzertbesuch eröffnete neue kulturelle Erfahrungen und kann Berührungsängste abbauen. Langfristig wünschen wir uns, dass die „Soziale Symphonie“ einen künstlerischen Begegnungsraum für Publikum und Bühne schafft und für jede:n zugänglich ist.

Welche Rolle spielt die Zusammenarbeit mit der budnianer hilfe für die Umsetzung Eurer Vision, Musik als verbindendes Element für gesellschaftliche Integration zu nutzen?

Die budnianer hilfe ist für uns ein wichtiger Partner, wenn es darum geht, kulturelle Angebote auch für Jugendliche zugänglich zu machen, die sonst möglicherweise nicht daran teilnehmen könnten. Durch die Förderung von 200 Tickets ermöglicht sie benachteiligten jungen Menschen den Besuch unserer Veranstaltungen und trägt so dazu bei, Barrieren zur kulturellen Teilhabe abzubauen. Für das TONALi Festival ist diese Unterstützung von großer Bedeutung. Wir sind überzeugt, dass gemeinsame Kulturerlebnisse

Menschen verbinden und neue Perspektiven eröffnen können.

Die Zusammenarbeit mit der budnianer hilfe ergänzt unsere Arbeit, indem sie den Zugang zu diesen Erlebnissen erleichtert und damit unsere Vision einer offenen und inklusiven Kulturgesellschaft unterstützt. ●

Bühne frei!
Gemeinsame Kulturerlebnisse können Berührungsängste abbauen und neue Perspektiven eröffnen.

Gemeinschaft durch Musik

Beim Abschlusskonzert des 16. TONALi Festivals in der Elbphilharmonie konnten dank der Förderung der budnianer hilfe 200 benachteiligte Jugendliche die „Soziale Symphonie“ live erleben.

Arbeiten bei budni

„budni ist wie eine zweite Familie“

Melanie Otto ist stellvertretende Teamleiterin. Als alleinerziehende Mutter ist sie auf gute Arbeitszeitplanung angewiesen. So erlebt sie diese bei budni

Was macht Dir an Deinem Job Spaß?

Melanie Otto: Ich berate gern unsere Kundinnen und Kunden. Auch unser Team trägt dazu bei, dass ich gerne zur Arbeit komme. Ich fühle mich bei budni wie in einer zweiten Familie.

Was bedeutet eine gute Arbeitszeitgestaltung für Dich persönlich?

Eine gute Arbeitszeitgestaltung bedeutet für mich vor allem Flexibilität. So kann ich Beruf, Privatleben und wichtige Termine gut miteinander vereinbaren. Das erleichtert meinen Alltag und sorgt dafür, dass ich alles gut organisieren kann.

Wie gestaltet budni Arbeitszeiten?

Wenn möglich, planen wir gemeinsam Arbeitszeiten in unserer Filiale. Falls ich morgens einen Arzttermin habe, finden wir eine Lösung. Außerdem tragen wir Stunden, Pausen und freie Tage in den Dienstplan ein. Dadurch können wir aufeinander Rücksicht nehmen.

Wie wichtig ist Dir, dass Arbeit planbar und mit dem Privaten vereinbar ist?

Als alleinerziehende Mutter von zwei Kindern bin ich darauf angewiesen, meine Arbeitszeiten gut planen zu können. Wenn ich meinen Dienstplan frühzeitig kenne und meine Wünsche bei der Planung einbringen kann, lässt sich mein Berufs- und Privatleben gut miteinander vereinbaren.

Wie ist die Abstimmung im Team, wenn es um freie Tage oder Urlaubszeiten geht?

Wenn jemand kurzfristig einen wichtigen Termin hat oder etwas dazwischenkommt, tauschen wir untereinander Schichten oder freie Tage. Auch die Urlaubsplanung klappt problemlos. Dieser Zusammenhalt macht unser Team aus und sorgt dafür, dass man sich bei der Arbeit wohlfühlt. ●



Gute Organisation gefragt

Beruflich und privat ist Melanie Ottos Alltag abwechslungsreich. Als stellvertretende Teamleitung trägt sie die Verantwortung dafür, dass ihre Filiale gut organisiert ist. Gleichzeitig gilt es, auch ihr Privatleben zu koordinieren – umso wichtiger sind Flexibilität und gegenseitiges Verständnis im Team.

Karriere bei budni

Du willst einen Arbeitsplatz mit fairen Arbeitszeiten?

Bei budni liegt uns Dein Wohlbefinden am Herzen. Deshalb gibt es zahlreiche Angebote: Eine frühzeitige Schichtplanung, ein Wunschkalender und wohnortnaher Einsatz für kurze Fahrtwege sorgen für mehr Planbarkeit im Alltag.

Mehr Infos unter budni.de/karriere oder hier



Checkliste

So läuft Arbeitszeit bei budni:

- ✓ Nutzung eines Wunschkalenders
- ✓ 3 Wochen Vorlauf der Einsatzplanung
- ✓ Abstimmung zur Urlaubsplanung primär innerhalb des Teams
- ✓ Einsatz von Filialmitarbeitenden in Wohnortnähe bei Einstellung
- ✓ Zur Verfügung gestelltes Arbeitssaldo
- ✓ Zusammenarbeit im Team

ANNEMARIE BÖRLIND

SCIENCE OF NATURE

DIE LONGEVITY KRAFTFORMEL

AUS DEM NATURLABOR.
SCHWARZWALD.



BIS ZU 8 JAHRE
JÜNGER AUSSEHENDE HAUT.
KLINISCH BESTÄTIGT.¹

DIE NR. 1 NATURKOSMETIK
IN DER PARFÜMERIE UND IM REFORMHAUS.²

¹Wirkstoffstudie, Hautalter im Zusammenhang mit der Faltentiefe, Referenzdatensatz von über 300 Frauen.

²Nr. 1 nach Umsatz 2025 in DE. Quellen: Circana (Parfümerie) und Biovista (Reformwarenhandel)



Bei 60 % aufhören?

Warum dann beim Zähneputzen?

Die Zahnbürste allein erreicht nur ca. 60 % der Zahnoberflächen.

Putz auch zwischen den Zähnen für bis zu 100 % saubere Zähne – mit Interdentalbürsten von TePe.



ca. **40% mehr**
als Zähneputzen allein



TePe – Expertise für Mundgesundheit seit 1965.



Sparen

Mitglieder des Babyclubs erhalten ein kostenloses Fotoshooting im Wert von 49,99 €.

studioline®
PHOTOGRAPHY

Newborn Shooting

Den Zauber des Anfangs festhalten

Die ersten Wochen mit einem Baby sind ganz besonders – und gehen oft viel zu schnell vorbei. Umso schöner ist es, diese einmalige Zeit in liebevollen Bildern festzuhalten.

Genau dafür gibt es das Newborn Shooting von studioline photography.

Mitglieder des budni-Babyclubs erhalten ein kostenloses Fotoshooting im Wert von 49,99 €. Enthalten sind ein 60-minütiges Newborn Shooting, eine Bildauswahl sowie das Lieblingsbild als Ausdruck und hochauflösende Datei. So entstehen Erinnerungen, die weit über den Moment hinaus bleiben – zart, persönlich und ganz nah am neuen Familienglück.

Gerade in der ersten Zeit verändert sich so viel. Ein professionelles Shooting kann Euch helfen, diese besonderen Augenblicke bewusst festzuhalten – für Euch selbst oder auch als Geschenk für Großeltern und Herzensmenschen. Alle Infos unter:

studioline.de

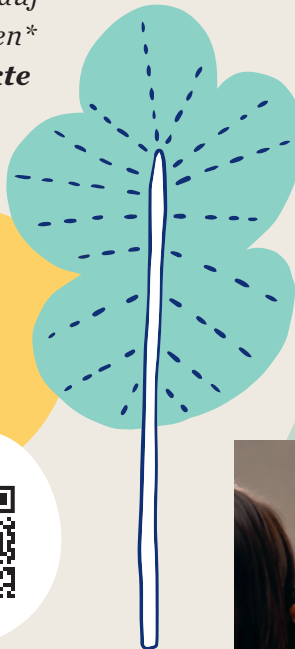
Sichert Euch die Vorteile des budni-Babyclubs!

- ✓ *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.





So Hamburg

Goldene Tage genießen

*Zwischen bunten Alleen, Hofcafés und
ruhigen Wegen zum Spazieren zeigt
sich der Herbst von seiner schönsten
Seite. Unsere Tipps für kleine
Ausflüge rund um Hamburg*

Sparen

Auch für Landratten

Auf dem Wasser lernst Du Hamburg von einer anderen Seite kennen. Mit der budni-Karte erhältst Du und Deine Begleitung bei Barkassen-Meyer auf die 1-stündige Große Hafenrundfahrt **6 €** und auf die 2-stündige Hafenrundfahrt XXL **9 €** Rabatt. Die Ermäßigungen bekommst Du an den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 6.

**[budni.de/kooperationspartner/
barkassen-meyer-touristik](https://budni.de/kooperationspartner/barkassen-meyer-touristik)**

Bis zu
9 €

mit
budni-
Karte



Wenn sich rund um Hamburg die Blätter färben und die Luft klarer wird, beginnt die beste Zeit für spontane Ausflüge. Gerade im Herbst muss es keine große Reise sein, um kurz aus dem Alltag herauszukommen. Oft reicht schon eine knappe Stunde, und statt Stadtlärm warten gemütliche Apfelhöfe, wunderschöne Schlossparks, Alleen und kleine Altstädte mit viel Atmosphäre.

Nah genug für zwischendurch

Das Schöne an Hamburg? Dass sich ganz unterschiedliche Landschaften schnell erreichen lassen. Im Alten Land in Jork und der Umgebung locken im Herbst Obstgärten, Hofläden mit frischem Obst – jetzt beginnt die Hochsaison der Apfelernte – und Wege am Deich. Wer mag, kann den Ausflug mit einer kleinen Fahrradrunde verbinden, denn gerade die Strecken zwischen den Höfen und Plantagen wirken in dieser Jahreszeit besonders romantisch.

Richtung Schleswig-Holstein wird es etwas eleganter: Ahrensburg ist mit seinem Schloss, dem weitläufigen Park und einem entspannten Ortskern ein Ausflugsziel, das auch bei wechselhaftem Wetter gut funktioniert. Bis an die schleswig-holsteinische Küste ist es zudem nicht weit: In etwas mehr als einer Stunde Fahrtzeit sind Orte an der Nord- und Ostsee gut zu erreichen. Mölln ist perfekt für alle, die Lust auf Wasser, Wald und eine kleine Altstadt haben.

Draußen unterwegs sein, drinnen aufwärmen

Gerade im Herbst ist es ideal, wenn ein Ausflug beides bietet: Bewegung an der frischen Luft und schöne Orte zum Einkerhen. Genau deshalb lohnt sich ein Blick nach Friedrichstadt, wo Grachten, Giebelhäuser und kleine Läden fast ein bisschen nach Mini-Urlaub wirken. Wenn es dann doch mal regnet, wird einfach länger gebummelt oder eingekehrt.

Ähnlich unkompliziert ist Lüneburg. Die Stadt ist nah genug für einen spontanen Tagestrip und bietet mit ihren Gassen, Cafés und Geschäften auch bei grauem Himmel genug Charme. Zu empfehlen ist dort ein Spaziergang durchs Wasserviertel, wo Backstein, kleine Brücken und schmale Straßen den Herbst noch einmal besonders stimmungsvoll wirken lassen. →



Weiter geht's

Die „Blasenpflaster“ von Wild Stripes polstern beanspruchte Stellen und gehören bei längeren Spaziergängen oder Fahrradtouren unbedingt ins Gepäck.

Auszeit an der Nordsee

Advertorial

Inselruhe auf Pellworm

Wenn der Sommer zu Ende geht, beginnt auf Pellworm eine entspannte Zeit. Bereits mit dem Ablegen der Fähre ab Nordstrand merkt man: Hier ticken die Uhren anders. Von Hotels über Ferienwohnungen, Schäferwagen oder Camping – hier ist für jede:n die passende Unterkunft zu finden. Frischer Nordseewind, weite Salzwiesen und das goldene Licht des Herbstes laden zu langen Spaziergängen auf dem Deich ein. Historische Orte, kleine Ateliers und regionale Spezialitäten machen die Insel auch zu dieser Jahreszeit zu einem besonderen Reiseziel. Wer Ruhe sucht, findet hier Abstand vom Alltag und schöpft im Rhythmus von Ebbe und Flut neue Kraft.

Einfach mal treiben lassen

Bei Pellworms weitem Panorama fällt es leicht, zur Ruhe zu kommen und wieder ins Gleichgewicht zu finden.



Vier- und Marschlande

Herbst auf zwei Rädern

Bei mildem Herbstwetter gibt es nichts Schöneres, als das Umland auf dem Fahrrad zu erkunden. Die Vier- und Marschlande eignen sich dafür perfekt. Starte am besten in Bergedorf und fahre über Kirchwerder in Richtung Zollenspieker. Unterwegs warten Deiche, weite Felder und immer wieder schöne Blicke aufs Wasser. Ein gemütlicher Stopp bietet sich am Altengammer Hauptdeich oder in einem der zahlreichen Hofcafés unterwegs an.

Ratzeburger See

Ruhe am Wasser genießen

Rund um den Ratzeburger See kann sich ein Herbsttag nach Kurzurlaub anfühlen. Am Ufer kannst Du schön spazieren gehen. Pluspunkt: die charmante Altstadt von Ratzeburg.



So Hamburg

Zwischen Wald und Elbe

Wenn Du Natur und Stadtgefühl verbinden möchtest, lohnt sich ein Ausflug in den Klövensteen mit anschließendem Abstecher nach Wedel. Erst geht es durch den Wald, danach weiter an die Elbe.

Rund um Willkomm-Höft kannst Du Schiffe beobachten und den Tag am Wasser gemütlich ausklingen lassen. Gerade an klaren Herbsttagen ist die Mischung aus frischer Waldluft und weitem Elbblick herrlich. So wird aus einem einfachen Ausflug ganz schnell eine kleine Pause vom Alltag. ●

Sparen

Eintauchen in die Vergangenheit im Freilichtmuseum

Am Kiekeberg lässt sich die Herbstluft mit spannender Geschichte verbinden. In über 40 historischen Gebäuden und Gärten kannst Du entdecken, wie die Menschen in der Region früher gelebt haben. Gegen Vorlage der budni-Karte erhältst Du bei einem Mindesteinkauf von 5 € im Museumsladen eine „Bonsche-Tüte“ im Wert von 1,50 € gratis.

kiekeberg-museum.de



1,50 €

mit
budni-
Karte

Hamburg pur
Gibt es eine bessere Art, die Hansestadt authentisch zu erleben als bei Sonnenschein und einem Fischbrötchen am Hafen?

Stade

Altstadt mit Hafenflair

Dir ist nach einem entspannten Altstadtbummel? Dann lohnt sich ein Ausflug nach Stade. Fachwerkhäuser, kleine Gassen und der Hafen machen den Ort besonders charmant. Und wenn das Wetter umschlägt, findest Du schnell nette kleine Cafés und Läden zum Unterstellen und Weiterbummeln.

Duvenstedter Brook

Wilde Natur in Hamburg?

Kaum zu glauben, aber wahr. Im Hamburger Norden im Duvenstedter Brook wechseln sich Wiesen mit Mooren und Heideflächen ab und Bäche schlängeln sich durch Bruchwälder. Hier sind über 600 Pflanzenarten und an die 100 Vogelarten beheimatet – zahlreiche von ihnen sind bedroht, weshalb der Brook ein Naturschutzgebiet ist. Deinen Besuch beginnst Du am besten am BrookHus.



Film ab!

budni. Hamburg.
Jetzt erleben.





So Hamburg

Hamburg News

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



budni. In Hamburg zuhause.



Erleben

Queeres Kino entdecken

Vom 13. bis 18. Oktober richtet Hamburg den Blick auf queere Filmkunst: Das Hamburg International Queer Film Festival bringt aktuelle Filme, internationale Perspektiven und spannende Gespräche in die Stadt. Für mehrere Tage wird Kino zum Ort für Austausch, Sichtbarkeit und Community. Ein guter Anlass, im Herbst neue Geschichten und Stimmen zu entdecken.

Mehr Infos zum Programm und Tickets: hiqff.de

8

Regentage

gibt es im Schnitt in der Hansestadt jeweils im September und im Oktober.

Quelle: Klimadaten Hamburg von climate-data.org

Hamburg zeigt sich im Herbst

Zugegeben – im Herbst und in Hamburg regnet es schon öfter. Das macht Hamburger:innen aber gar nichts aus! Wir schnappen uns einfach unseren Regenschirm für einen gemütlichen Spaziergang an der Elbe oder Alster – und am Ende darf es noch ein Fischbrötchen sein. Mit der „alster elbe budni“-Kollektion bist Du dafür optimal vorbereitet. Diese findest Du ab sofort in allen budni-Filialen. Denn Hamburg ist Heimat und budni gehört dazu.



Fotos: PR



Trau Dich!

Die bunten „Sauren Spinnenbeine“ von HITSCHIES sorgen für fruchtig-sauren Naschspaß.

So Hamburg



Mehr als Training

In Hamburg gibt es einen Ort, an dem Sport, Erholung und Gemeinschaft selbstverständlich zusammengehören



Du suchst in Hamburg nach einem Ort, an dem Du trainieren, Dich aber auch mit Freund:innen treffen und eine kleine Pause vom Alltag nehmen kannst?

Dann bist Du in der KAIFU-LODGE genau richtig. Denn sie ist viel mehr als nur ein Fitnessstudio. Carola Kippenberger, Head of Marketing, erzählt, warum hier nicht nur Gewichte gestemmt, sondern Beziehungen gepflegt werden und Gesundheit ganzheitlich gedacht wird.

Sauna oder auf der Terrasse und verabreden sich auf ein Bierchen.

Was unterscheidet die KAIFU-LODGE von einem klassischen Fitnessstudio?

Unser ganzheitlicher Ansatz. Wir verbinden Sport, Regeneration, Wohlbefinden und Socializing unter einem Dach. Dieser besondere Mix aus Aktivität und Lebensqualität schafft ein Clubgefühl, was sehr geschätzt wird.

Was ist die KAIFU-LODGE – und was dürfen Mitglieder erwarten?

Wir stehen für Sport, Events, Kultur, Recreation, Fun und Community. Unsere Mitglieder erwartet das weltweit vielfältigste Kursangebot mit über 330 Kursen pro Woche – von Fitness über Schwimmen, Sauna und Wellness bis hin zu Gastronomie und gemeinsamem Fußball- oder Tennisspielen. Viele kommen nicht nur zum Sport, sondern entspannen in der

Was bedeutet es, Teil einer so sportaffinen Stadt wie Hamburg zu sein?

Wir verstehen uns als Teil der Active City und freuen uns, Menschen über den Sport zusammenzubringen, getreu unserem Motto: „Sport macht glücklich.“ Offizieller Fitnesspartner zu sein von den großen Sport-Events in Hamburg, wie beim Tennis, Triathlon, Wings for Life World Run oder Beachvolleyball, macht uns stolz.



„Wir verbinden Sport, Regeneration, Wohlbefinden und Socializing unter einem Dach.“

Carola Kippenberger ist Head of Marketing der KAIFU-LODGE. Seit über 40 Jahren zählt die KAIFU-LODGE zu den prägendsten Fitness- und Lifestyleclubs Hamburgs.

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)



Zeit für Dich mit der budni-Karte

Als Inhaber:in der budni-Karte erhältst Du 5 € Rabatt auf die Tageskarten. Mit dem Tagesticket kannst Du einen ganzen Tag lang Kurse besuchen, an Geräten trainieren oder Schwimmbad und Sauna nutzen! Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

budni.de/koooperationspartner/kaifu-lodge

5€

mit
budni-
Karte



Was suchen Menschen heutzutage in einem Sport- und Fitnessclub?

Die meisten möchten etwas für ihre Gesundheit tun, Energie tanken, Stress abbauen, den Alltag vergessen und sich wohlfühlen. Je nach Level, Gemütszustand und Alter möchten sie Auswahl haben, moderne Geräte vorfinden, gesehen werden und glücklich gehen. Dem Anspruch versuchen wir gerecht zu werden.

Warum ist die Mischung aus Training, Wellness und Gastronomie so attraktiv?

Weil sie perfekt zum heutigen Lebensstil passt und verschiedene Bedürfnisse miteinander verbindet. So wie für Boris Becker der Centre Court in Wimbledon sein Wohnzimmer war, so ist die KAIFU-LODGE mit ihrer Sportsbar für viele ihr zweites Zuhause. Sport, Regeneration, Therapie, Kosmetik und Ernährung gehören zusammen: Gesundheit wird bei uns ganzheitlich gedacht.

Was hat sich im Fitnessbereich am stärksten verändert?

Das Bewusstsein für Gesundheit ist gewachsen. Heute stehen nicht nur Fitness und Aussehen im Mittelpunkt, sondern Prävention, Regeneration und mentale Balance. Die Möglichkeit, sich im Fitnessbereich über den neuen Trend „Hyrox“ zu messen, ist eine kleine Revolution.

Wie gelingt es Ihnen, sowohl sportlich sehr ambitionierte Menschen als auch Einsteiger:innen anzusprechen?

Durch die große Bandbreite unseres Programms mit mehr als 330 Kursen pro Woche. Vom Spinning-Einsteigerkurs bis zum Kleingruppentraining für ältere Mitglieder gibt es Angebote für verschiedene Fitnesslevel und Bedürfnisse. So findet jede und jeder einen passenden Einstieg und kann sich individuell weiterentwickeln.

Welchen Bereich mögen Sie besonders?

Die 50-Meter-Bahnen des Freibads umgeben von Bäumen und Grün, gefühlt mitten in der Natur, oder Yoga bei Kim im 240-Quadratmeter-Studio mit Blick über die Dächer Hamburgs mitten ins Blaue – so darf mein Tag beginnen, und dafür bin ich dankbar. ●



MORNING YOGA
EINER VON 330 KURSEN/WOCHE

*Mache ein
Kostenloses Probetraining*



**KAIFU
LODGE**

SPORT MACHT GLÜCKLICH

budni

Wohlfühlen

Entdecke mit der budni-Karte Angebote für Entspannung, Bewegung und kleine Auszeiten

Als nachbarschaftlicher Drogeriemarkt liegt uns nicht nur die Beziehung zu unseren Kund:innen, sondern auch die Zusammenarbeit mit lokalen Partnern am Herzen. Ob Yoga, Therapie oder Beauty-Behandlung: Hier ist für alle etwas dabei.

budni.de/partner

Rabatte

Entspannt sparen

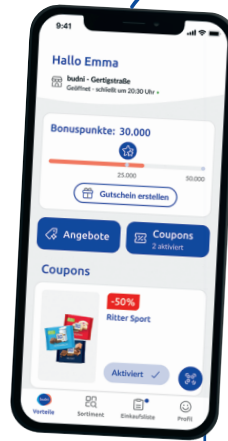
Du willst Dich bewegen, abschalten oder einfach mal durchatmen? Mit der budni-Karte sicherst Du Dir tolle Vorteile – ob beim Yoga, in der Therapie oder beim Training:

- **YogaEasy:** Kostenloser Zugang zum Online-Yoga-Angebot in Form des „Classic Yoga Passes“ für die Dauer von vier Wochen. Bei anschließendem Pass-Abschluss gibt es 25 % Rabatt auf alle Mitgliedschaften.
- **Biogena Academy:** 50 % Rabatt auf die BIOGENA Staterclass Mikronährstoffe.
- **SalLü – Salztherme Lüneburg:** 10 % Rabatt beim Eintritt in die Saunawelt.
- **HolstenTherme:** 20 % Rabatt auf Tageskarten für die Wasser- oder SaunaWelt für max. 2 Personen.
- **Adam & Eve Medical:** 10 % Rabatt auf alle Behandlungen.



• IceCare:

30 % Rabatt auf alle Einzelanwendungen bei IceCare, wie: Ganzkörper-Kältekammer-Anwendungen bei -85 bis -87 Grad, lokale Kälteanwendungen für Körper und Gesicht, IceBein sowie maschinelle Lymphdrainage. Ausgenommen sind Kryolipolyse, Aktionen, Pakete und Getränke.



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 **vielen mehr**

Alle Infos unter budni.de/budni-app



Jetzt QR-Code scannen und budni-App laden.



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.