Gratis

perle

06
26

Das Magazin von budni



Pflege für die Kleinen

Vor allem der zarte Po von Babys braucht jetzt Aufmerksamkeit

HH-SPECIAL

HH-SPECIAL

Glanz & Glühwein

Entdecke mit perle die charmantesten Weihnachtsmärkte in und um Hamburg

Vorfreude verschenken

Adventskalender lieben doch alle! Wie Du Deinen Liebsten und Dir selbst die Zeit bis Weihnachten versüßen kannst

So feiert die Welt

Jedes Land hat eigene Silvesterbräuche. Welche wir uns für die Party abgucken

budni
Drogeriemarkt

Gut für Dich und Deine Welt


DAS PERFEKTE GESCHENK
vabali
GUTSCHEINE ONLINE KAUFEN AUF
www.vabali.de
vabali
spa • hamburg
KURZ WEG. LANG ERHOLT.
Die Wellnessoase in Hamburg
13 Saunen · 4 Dampfbäder · 5 Pools · Naturteich · Massage · Restaurant · Hotel

Unsere perle findest
Du auch online unter:
budni.de/perle und in der budni-App.
Weitere Inspirationen und Ideen
rund um budni warten hier:
budni #aufzubudni
budni budni budni.drugstore



Die Qual der Wahl
Adventskalender gehören zu Weihnachten wie Plätzchen. Inzwischen gibt es aber unzählig viele. Welcher ist davon der richtige? Oder soll ich selbst einen machen? Wir helfen Euch bei der Entscheidung.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die besinnlichste Zeit des Jahres beginnt und mit ihr auch das Warten auf Weihnachten. Kaum etwas verkürzt die Zeit bis dahin so schön wie ein Adventskalender. Ab Seite 10 zeigen wir deshalb die besten Ideen zum Befüllen und wie Ihr mit wenig Aufwand selbst einen basteln könnt. Zum anstehenden Jahreswechsel blicken wir 2026 mal über die Landesgrenzen: Wie feiern die Menschen in Südafrika eigentlich Silvester und welche Traditionen gibt es in Brasilien? Das erfahrt Ihr ab Seite 26. Passend zu Silvester wird es jetzt auch Zeit für einen Neuanfang – und zwar auf dem Kopf! Ab Seite 30 dreht sich deshalb alles um Haarfarbe: welche zu Euch passt und wie sie lange frisch bleibt. Und weil die Adventszeit ohne Plätzchen nur halb so schön wäre, findet Ihr ab Seite 40 unsere liebsten Rezepte. Wir wünschen Euch eine schöne Adventszeit und viel Spaß beim Lesen!

Eure perle Redaktion

60

Prozent
der Befragten einer Studie bevorzugten im letzten Jahr für sich selbst vor allem Adventskalender mit Schokolade.

Quelle: YouGov

Cover: Shutterstock
Foto: Shutterstock

NATURE LOVE®

Kleine Routine. Große Wirkung.

Mit ganzheitlicher Nahrungsergänzung für dein tägliches Nährstoff-Plus.

Qualität statt Kompromisse:

- Hochwertige Zutaten
- Unabhängig laborgeprüft
- Nur drin, was drin sein soll



[1]Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. [2]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei [3]DHA und EPA tragen zur Erhaltung einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Bild mit KI bearbeitet

Erhältlich bei budni

Inhalt



Frischer Anstrich
In der dunklen Jahreszeit können wir alle etwas Farbe vertragen – warum nicht einfach auf dem Kopf? Welche Farben jetzt im Trend sind und welche zu Dir passt.



Sanfte Pflege
Der Po von Babys reagiert besonders im Winter empfindlich auf Reizungen. Was Du jetzt gegen wunde Haut tun kannst.

So neu
06 Trends und Produkte, die uns diesen Monat begeistern

So leben
10 Die besten Adventskalender zum Selbstmachen und Befüllen
26 So feiert die Welt ins neue Jahr – Traditionen zum Nachmachen

So gesund
20 Wie Du Dein Immunsystem im Handumdrehen stärkst

So klein
16 Windeldermatitis: So pflegst Du den Po Deines Babys sanft

So schön
30 Es wird Zeit für Veränderung auf dem Kopf – diese Farbe passt zu Dir
34 Was Masken bringen und wie Du sie richtig anwendest

So zuhause
36 Die beste Pflege für Daunen, Wollwalk, Fleece & Co.



So lecker
40 Himmlische Plätzchen, die die Adventszeit versüßen

So budni
44 Mit dem „Zweiten Zuhause“ hilft die budnianer hilfe allen Kindern
46 Teamleiter Tobias Niemeyer verrät, wie gute Mitarbeiterführung aussieht

Fotos: Andrea Thode Photograph, Shutterstock

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

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

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

Druck & Papier
Evers-Druck GmbH
Ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe
Ernst-Günter-Albers-Straße 13
25704 Meldorf
Inhalt gedruckt auf Steinbeis Charisma Silk
Umschlag: CircleSilk Premium White (FSC®-zertifiziert)
Druckauflage: 78.100 Exemplare (Verlagsangabe)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint am 11.01.2027

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C115061

Das mögen wir

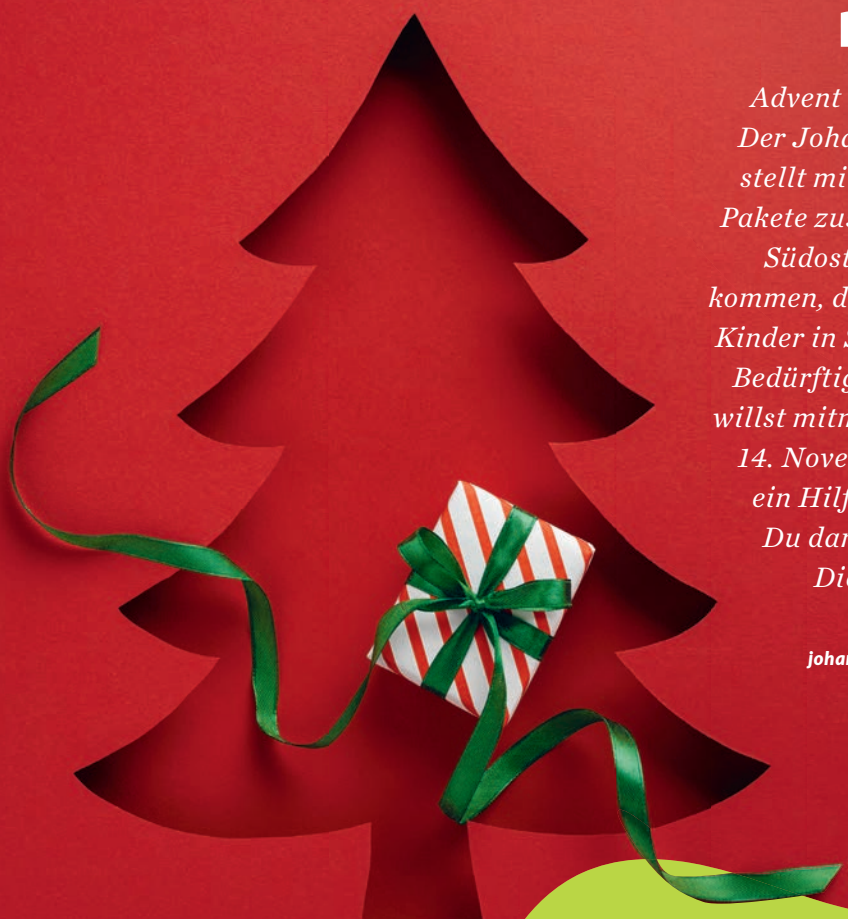


Gutes tun

Päckchen mit Herz

Advent ist die Zeit des Schenkens. Der Johanniter-Weihnachtstrucker stellt mithilfe von Sammelaktionen Pakete zusammen, die zu Menschen in Südosteuropa und Deutschland kommen, die Unterstützung benötigen – Kinder in Schulen, Essensausgaben für Bedürftige sowie Seniorenheime. Du willst mitmachen? So geht's: Packe vom 14. November bis zum 11. Dezember ein Hilfspaket. Das Paket bringst Du dann zu einer Sammelstelle. Diese und eine Packliste findest Du hier:

johanniter.de/juh/weihnachtstrucker





Setzt die Segel im Advent

Der budni „Seemann" aus 100 % Vollmilchschokolade setzt im Advent die Segel und macht Kurs auf Deinen Weihnachtsbaum. Auch für Landratten ist er ein leckeres Geschenk.

Fotos: David Burghardt, Shutterstock Illustration: budni

Advertorial



Entspannung pur
Ob Tageskarte, Massage oder Wertgutschein: Hier findest Du das passende Geschenk.

Kleine Auszeit

Wärme verschenken

Entspannung im Adventstrubel

Zwischen Geschenkelisten und Plätzchenbacken bleibt oft wenig Zeit für Dich selbst. Wie gut, dass Entspannung nur eine kurze Fahrt entfernt ist: Im vabali spa vor den Toren Hamburgs warten auf 36.000 Quadratmetern unter anderem 13 Saunen, fünf Pools und ein Naturteich. Besonders schön ist es im Winter, wenn über dem Wasser der Dampf aufsteigt. Im Kaminzimmer findet beim Knistern des Feuers jeder seine ganz persönliche Ruhepause. Du möchtest einen geliebten Menschen mit einer Auszeit überraschen? Ein Besuch im vabali spa ist das ideale Geschenk! Gutscheine für den Eintritt gibt es bereits ab 29,50 €, aber auch Massagen oder eine Übernachtung im angeschlossenen vabali Hotel lassen sich verschenken.



In Hamburg zuhause

Viel zu entdecken

Das neue Hamburg Wimmelbuch und budni mittendrin

Das beliebte Hamburg Wimmelbuch gibt es jetzt in einer besonderen budni Special Edition: mit vielen kleinen budni-Überraschungen, die sich im bunten Hamburger Treiben zwischen Alster und Elbe verstecken. Mach Dich auf die Suche und entdecke Hamburg gemeinsam mit budni.

„Wimmelbuch budni. In Hamburg zuhause“, Wimmelbuchverlag, 12,95 €

Guten Morgen!

Lasse den Tag langsam angehen mit dem „Slow morning Tee“ mit grünem Tee, Matcha und Lemongras von Meßmer.





Christopherus

NATUR-IM-BISS

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



Erhältlich in Ihrer Budni-Filiale

Christopherus Deutschland christopherus_hund www.christopherus-hund.de

Proteinreich snacken

Die „Kichererbsen Chips“ mit Meersalz und die „Linsen Chips“ mit Paprika von Schneekoppe sind nicht nur schön knusprig, sondern auch proteinreich.

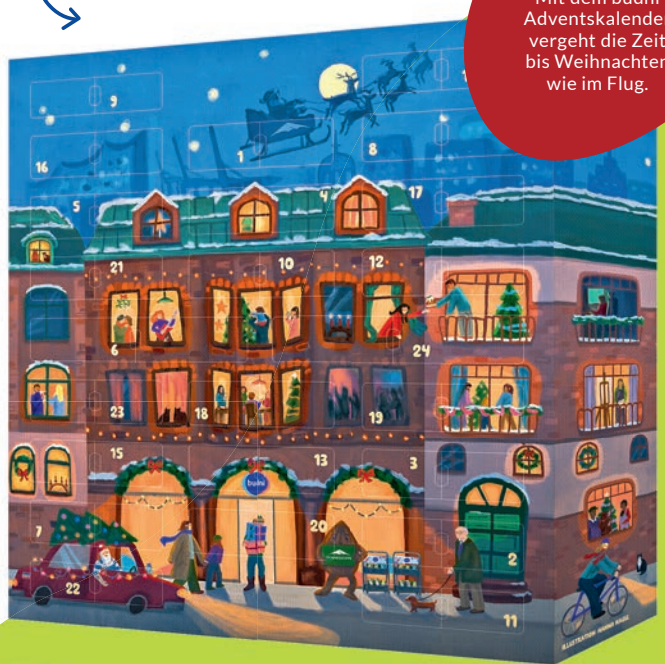


Nur bei budni

24 Türchen voller Genuss

*Im Adventskalender von budni warten hinter jedem der **24 Türchen** neben ausgewählten Bio-Nuss- und Snack-Spezialitäten von Schneekoppe **24 exklusive App-Coupons.** Ein **5 Euro Einkaufsgutschein** von budni ist garantiert! Außerdem kannst Du bis zu **500 Euro gewinnen.** Auf der Vorderseite der Tütchen findest Du einen QR-Code. Einmal gescannt, führt er Dich zu einem exklusiven Einkaufscoupon.*

Weihnachten kann kommen
Mit dem budni Adventskalender vergeht die Zeit bis Weihnachten wie im Flug.



Filmtipp

Advent ist Kinozeit

Zurück nach Panem

Die Tribute von Panem gehen weiter: Das Prequel „Sunrise on the Reaping“ erzählt die Vorgeschichte von Haymitch Abernathy, dem späteren Mentor von Katniss Everdeen. 24 Jahre vor ihrem Auftritt muss er selbst in die Arena. Zu Ehren der 50. Hunger-spiele werden doppelt so viele Tribute von ihren Distrikten ins Kapitol Panems geschickt.

„Die Tribute von Panem: Sunrise on the Reaping“, ab 19. November im Kino



Foto: PR Illustration: budni

61

Prozent

der Befragten einer Umfrage verschenkten im letzten Jahr am liebsten Bücher – gefolgt von Geschenken für die Freizeit wie Konzertkarten sowie Essen.

Quelle: Weihnachtsumfrage 2025 der FOM Hochschule

Für Kinder

Post ans Christkind

Briefe von Kindern ans Christkind werden tatsächlich beantwortet: In mehreren Weihnachtspostfilialen der Deutschen Post kümmern sich Ehrenamtliche jedes Jahr um Hunderttausende Wünsche. Wer bis Mitte Dezember schreibt, bekommt garantiert Antwort. Ein schönes Ritual für den Advent.

deutschepost.de



Zum Vorlesen

Alles Gute!

Die Geschichte um Anouks Kindergeburtstag dreht sich um Dinge, die auch an einem besonderen Tag mal schieflaufen können und dürfen – aber vor allem darum, was am Geburtstag wirklich zählt. Ein humorvolles Buch, perfekt zum Vorlesen für Mädchen und Jungen ab etwa fünf Jahren.

„Anouk und das Geburtstagswunder“, arsEdition Verlag, 15 €

elmex



NEU
HIER ERHÄLTLICH!

JUNIOR Zuckerschutz

Zahnpasta für 6–12 Jahre

Mit Zuckersäuren-Neutralisator

4 x stärkerer Zahnschmelz[1]

[1]Remineralisierung im Vergleich zu einer Zahnpasta mit 1450 ppm Fluorid (Natriummonofluorphosphat) nach 2 Wochen

Türchen für Türchen

Fertig gekauft, liebevoll gefüllt oder selbst gebastelt: Wie Du Dir und Deinen Liebsten die Wartezeit aufs Fest verschönerst



Basics

Die „Schere“ von Stylex gehört zur Grundausstattung für Bastelprojekte – mit ihr sind Deinen Ideen für Adventskalender keine Grenzen gesetzt.

Es ist ein kleines Ritual, das viele seit ihrer Kindheit begleitet: morgens als Erstes neugierig das Türchen vom Adventskalender öffnen und schauen, was dahintersteckt. Auch wenn längst klar ist, dass es Schokolade sein wird. Genau darum geht es beim Adventskalender – weniger um die Überraschung als um den kurzen Moment des Innehaltens. Kein Wunder, dass selbst Erwachsene noch immer Begeisterung empfinden, wenn es um Adventskalender geht.

Welcher Kalender passt zu wem?

Inzwischen gibt es Adventskalender in unzähligen Varianten: von Schokolade über Kosmetik bis zu Tee, Heimwerkartikeln oder Spielzeug. Auch Escape-Adventskalender werden immer beliebter. Der Klassiker mit Schokolade liegt weiterhin vorn, dicht gefolgt von Beauty-Kalendern. Du willst jemandem mit einem gekauften Adventskalender eine Freude machen? Dann lohnt sich vor dem Kauf ein Blick auf den Inhalt: Passt das, was drin ist, wirklich zur beschenkten Person? Ein Kalender voller Duschgel bringt wenig, wenn das Bad ohnehin überquillt.

Wer unsicher ist, liegt mit Genuss meist richtig: Tee, Kaffee oder Schokolade werden aufgebraucht und stehen im Januar nicht ungenutzt herum. Schön sind auch Kalender, die man behält und jedes Jahr neu befüllt, aus Holz oder Stoff. Sie kosten nur ein Mal mehr, sparen dafür Verpackung und können über die Jahre zum Teil der Familientradition werden. Tipp: Wenn Du einen bestimmten Kalender im Blick hast, greife am besten früh zu – die beliebtesten sind oft schon Mitte November vergriffen.

Was kommt hinter die Türchen?

Noch persönlicher wird es, wenn Du den Kalender selbst befüllst. Bewährt hat sich eine Mischung aus drei Sorten: Praktisches für den Alltag, Dinge zum Verbrauchen und etwas Besonderes. Zum ➜



Darf es etwas Glitzer sein?
Du willst Deinem Adventskalender das gewisse Etwas verpassen? Die „Glitzer Fasermaler“ von Stylex sind perfekt zum Beschriften und Verzieren.

Jeden Morgen Vorfreude
Gibt es etwas Schöneres, als jeden Morgen ein weiteres Türchen vom Adventskalender zu öffnen?

Foto: Shutterstock Illustration: budni

Anleitung

Überraschungen am Ast

Für 24 Türchen

• 1 Ast oder Stock • 24 Papiertüten • weißer und schwarzer Stift (z. B. Permanentmarker) • Garn • Lochzange • Tannenzweige und Kugeln • Lichterkette

1. **Tüten gestalten:** Suche Dir bei einem Spaziergang einen Ast mit vielen Verzweigungen und lass ihn ein paar Tage trocknen. Beschrifte die Papiertüten in der Zwischenzeit mit den Zahlen 1 bis 24. Wenn Du willst, kannst Du sie zusätzlich nach Belieben verzieren.

2. **Aufhängen:** Befülle nun die Tüten, knicke sie oben um und stanze Löcher hinein. Ziehe das Garn durch und häng sie an den Ast. Zum Schluss den Ast waagerecht aufhängen, Tannenzweige und Kugeln befestigen und die Lichterkette darüberlegen.



Für alle

Wichteln mal anders

Wichteln geht nicht nur zu Weihnachten: Bei unserer Redaktionsleitung Sarah zieht die ganze Familie seit Jahren Lose: Jede:r bekommt einen Namen und bereitet für diese Person einen individuellen Adventskalender vor. Wer wen gezogen hat, bleibt bis kurz vor der Übergabe geheim. Tipp: Ab vier Personen wird es spannend, da man dann nicht mehr vorhersagen kann, wer wen gezogen hat. Du kannst auch super Freund:innen ins Boot holen und den Kreis erweitern. Das Schöne daran: So füllt jede:r nur einen Kalender und bekommt trotzdem selbst einen. Und die Vorfreude auf das Losen im nächsten Jahr steigt direkt.



Anleitung

Das Adventshäuschen

Für 24 Türchen

- *1 flacher Karton (etwa 20 x 30 cm)*
- *Wellpappe • Schere • Kleber • weißes Papier*
- *24 Papprollen • weißer (Lack-)Stift*

1. Haus bauen: Stelle den Karton hochkant. Schneide aus Wellpappe einen Giebel, zwei Dachflächen und einen Schornstein zu und klebe sie an. Aus weißem Papier entstehen eine Zackenkante als Eiszapfen, ein Deckel für den Schornstein und ein Kreis fürs Fenster. Darauf kommt ein Ring aus Wellpappe mit zwei Streifen über Kreuz als Sprossen.

2. Rollen füllen: Schneide aus Pappe 24 Kreise, die etwas größer sind als die Öffnung der Rollen, und beschrifte sie mit dem weißen Stift von 1 bis 24. Befülle die Rollen nun nach Herzenslust, setze sie mit der offenen Seite nach vorn ins Haus und klebe zum Schluss die Kreise als Deckel darauf.



Hält alles zusammen

Mit dem „Klebestift“ von Stylex kannst Du der Kreativität freien Lauf lassen und aus Pappe & Co. Meisterwerke zaubern.



Basteltipp
Wenn Du keine Pappe hast, kannst Du auch ein Ende jeder Rolle leicht einschneiden und die eingeschnittenen Teile nach innen falten.

Verbrauchen eignen sich eine Lieblingsteesorte oder ein Riegel guter Schokolade. Für den Alltag sind Haargummis, ein Kugelschreiber oder ein kleiner Notizblock ideal – Dinge, die man ständig sucht und nie zur Hand hat. Für die vier Adventssonntage kann es gern etwas Besonderes sein, ein Buch etwa oder eine schöne Tasse. Auch Gutscheine kommen immer gut an: Schenke zum Beispiel einen gemeinsamen Kinoabend, ein Frühstück, einen Spaziergang. Sie müssen nicht viel kosten und bleiben oft länger in Erinnerung. Ein Tipp: Lege erst alles nebeneinander auf den Tisch und verteil es dann. So fällt früh auf, wenn dreimal das Gleiche dabei ist.

Schenken, nur umgekehrt

Es geht auch andersherum: Beim umgekehrten Adventskalender nimmst Du nicht jeden Tag etwas heraus, sondern legst stattdessen jeden Tag etwas hinein. Nimm dafür am besten eine Kiste. Was Du reinlegst, ist Dir überlassen – Duschgel, Zahnpasta oder etwas Haltbares aus dem

27

Prozent

der Menschen in Deutschland kaufen sich selbst einen Adventskalender. Damit beschenken sie sich häufiger, als sie ihre Eltern, Kinder oder Partner:innen beschenken.

Quelle: YouGov

Illustrationen: budni, Shutterstock

Foto: Shutterstock

Vorrat wie Nudeln. Am 24. Dezember bringst Du die volle Kiste dann zu einer sozialen Einrichtung. Das Ganze kannst Du auch gemeinsam mit Partner:innen, Freund:innen oder Kolleg:innen machen.

Mal etwas anders gedacht

Ein Kalender muss nicht immer aus 24 Tüten bestehen. Wie wäre es mit 24 Songs, die Du zu einer Playlist zusammenstellst und täglich freischaltest? Oder Du verschickst täglich eine Sprachnachricht an jemanden, der weit weg wohnt. Das können Erinnerungen, ein Witz oder ein motivierender Spruch sein. Wenn Du und Dein:e Partner:in füreinander einen Kalender gestalten wollt, könnt Ihr Euch das Ganze schön aufteilen; jede:r füllt zwölf Türchen für die andere Person. Dahinter dürfen Gutscheine stecken, für ein Frühstück im Bett oder etwas Erotisches. So bekommen beide etwas, aber niemand muss allein 24 Ideen haben. Wichtig: Fang rechtzeitig an! Plane so, dass alles spätestens am 1. Dezember fertig ist. ●

Füllideen

Kleine Freuden für 24 Türchen

Diese Kleinigkeiten passen in den Kalender und werden sicher gebraucht:

- ☐ *Lippenpflege*
- ☐ *Badezusätze*
- ☐ *Handcreme*
- ☐ *Haar-Accessoires*
- ☐ *Gesichtspflege*
- ☐ *Handwärmer*
- ☐ *Tee*
- ☐ *Sextoys*
- ☐ *Kuschelsocken*
- ☐ *Snacks und Süßigkeiten*



Intensive Pflege

Im Winter haben viele mit spröden Lippen zu kämpfen. Hier kommt der „Intensive Care Lip Balm“ mit Sheabutter und Arganöl von jolea wie gerufen.



Heiße Überraschung

Für Partner:innen darf es im Advent gern spicy sein. Der „Klitoris-Stimulator“ von Womanizer mit 3 Intensitätsstufen sorgt für gigantische Höhepunkte.

Adressen

Für einen besonderen Kalender

Tüten, Bänder, Stempel und Geschenkpapier: Hier findest Du alles, was einen selbst gemachten Kalender einzigartig und zu einem echten Hingucker macht



Hamburg

Papier in allen Varianten

Seit den 1980er-Jahren gibt es in der Druckwerkstatt in Ottensen Papier von mehr als 50 Lieferanten: Tüten, Schachteln, Kartonagen und Geschenkpapier. Genau richtig für alle, die ihren Kalender selbst basteln.

druckwerkstatt-ottensen.de

Schokolade in Handarbeit

In der französischen Chocolaterie von Léonie und Corentin in Eppendorf entsteht jede Praline von Hand. Im Advent gibt es dort neben Weihnachtsfiguren auch eigene Adventskalender – Achtung: limitiert. Wenn Du einen möchtest, solltest Du besser früh dran sein.

leoniecorentin.com

Berlin

Poetisches aus Papier

In Charlottenburg führt das L’Atelier Papier ausgesuchte Papierprodukte aus ganz Europa, von Papierleuchten über Schmuck bis hin zu besonderer Papeterie. Unser Tipp: Wer selbst kreativ werden möchte, kann hier sogar einen Workshop buchen.

latelierpapier.de

Advertorial

SCHNEEKOPPE
SEIT 1927
Exklusiv bei budni

Jetzt bei budni

Guten Morgen

Ein guter Tag beginnt mit guten Zutaten. Wer sich morgens Zeit nimmt, schenkt sich einen bewussten Moment, bevor der Alltag beginnt. Die Bio-Vielfalt von **Schneekoppe** begleitet dabei vom ersten Schluck bis zum letzten Crunch. Und weil jeder Morgen anders ist, lässt sich alles nach Herzenslust kombinieren.



Frischer Start

Der Tee „Morgenglanz“ mit Zitronengras, Zitrone und Mate sorgt für einen frischen Start in den Tag.



Kein Morgen ohne Kaffee

Der aromatisch-milde „Filterkaffee“ aus Peru ist aus 100 Prozent Arabica und beschert feinen Genuss am Morgen.

Ballaststoffreich

Der Körper kann die Nährstoffe von geschroteten „Leinsamen“ besser aufnehmen, als wenn sie ganz sind.





Beerenstark

Die gefriergetrockneten „Heidelbeeren“, „Himbeeren“ und „Erdbeeren“ runden jede Frühstücksbowl perfekt ab.



Cremiges Topping

Das blanchierte und cremige „Mandelmus“ schmeckt leicht süßlich und kann pur oder als Topping auf Müsli gegessen werden.



Energie-Kick

Tipp: Wer „MCT-Öl C8 & C10“ ins Porridge oder den Kaffee gibt, startet mit einem Energie-Kick in den Tag.



BIO nach EG-Öko-Verordnung

Bio bei budni

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

Foto: Shutterstock


MAYBELLINE
NEW YORK
ENTDECKE UNSERE NEUEN GESCHENKSETS
MAYBELLINE NEW YORK
LASH SENSATIONAL
MAYBELLINE NEW YORK
LASH SENSATIONAL
MAYBELLINE NEW YORK
SUPERSTAY TEDDYTINT LIPPENSTIFT + GRATIS LIPLINER
MAYBELLINE NEW YORK
SUPERSTAY TEDDYTINT LIPPENSTIFT + GRATIS LIPLINER

Sanft versorgt

Im Winter bekommt zarte Babyhaut vor allem am Po wenig Luft ab. Die Folge kann eine unangenehme Windeldermatitis sein. Wie Du Deinem kleinen Schatz jetzt helfen kannst

Die Haut von Babys ist deutlich dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen, da ihre schützende Hornschicht noch nicht fertig ausgebildet ist. Auch die Rückfettung und der leicht saure Schutzmantel entwickeln sich erst in den ersten Lebensmonaten.

Am meisten gefordert ist dabei der Po: Vor allem in Windeln ist er dauerhaft warm und feucht und es kommt kaum Luft an die Haut, wodurch sie wund werden kann. Besonders unangenehm kann eine Windeldermatitis werden. Typisch ist eine flächige Rötung, die jucken oder brennen kann, manchmal kommen kleine Pusteln dazu. Im Winter tun Bodys, Strumpfhosen, Strampler und dicke Overalls, die dicht übereinandersitzen, ihr Übriges.



Für sensible Haut

Die „Windeln Größe 1“ von Hello World wurden speziell für Neugeborene entwickelt und sorgen bis zu acht Stunden lang für Trockenheit. Sie wurden mit 99 %-Empfehlung von Hebammen-testen.de ausgezeichnet.

Foto: Shutterstock

Was die Haut reizt

Bleibt Urin oder Stuhl zu lange in der Windel, reizt das die zarte Babyhaut. Zusammen mit der Reibung des Windelmaterials schwächt das die Hautbarriere und Bakterien oder Pilze haben leichtes Spiel. Manchmal begünstigen auch besondere Situationen einen wunden Po:

- Umstellung auf Beikost
- Zahnen
- Durchfall oder ein Infekt
- Einnahme von Antibiotika

Beim Zahnen und bei der Beikost verändert sich der Stuhl und wird säuerlicher. Antibiotika bringen die natürliche Bakterienbesiedlung der Haut aus dem Gleichgewicht. Seltener steckt eine Unverträglichkeit gegen das Windelmaterial dahinter – häufiger hingegen reagiert die Haut auf Pflegeprodukte oder auf Reste von Waschmittel in der Kleidung. ➜

Sicher ist sicher

Wann ist ärztlicher Rat notwendig?

Bei einer leichten Rötung reichen meist häufiges Wickeln, Luft und eine Zinkcreme aus. In die Praxis gehört Dein Baby, wenn sich die Haut nach zwei bis drei Tagen nicht bessert, wenn die Entzündung sehr stark ist oder sich ausbreitet. Auch bei weißlichen Pusteln, offenen oder blutenden Stellen und Fieber solltest Du zeitnah einen Termin ausmachen. Sie können auf eine Infektion hinweisen, die behandelt werden muss.



Beugt Wundsein vor

Die „Wundschutzcreme“ von Hello World mit Mandelöl, Sheabutter & Samtblümleinextrakt wirkt hautberuhigend.



Eine kleine Auszeit

Während der Regen ans Fenster prasselt, steigt der Duft feiner Kräuter aus der Tasse. Ein schöner Moment, um sich bewusst etwas Gutes zu tun und den Augenblick zu genießen.

Duftende Kamille sowie würziger Salbei laden dazu ein, innezuhalten und sich eine kleine Pause vom Alltag zu gönnen.

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter www.LEBENSBAUM.de.

BIO SEIT 1979

we care
Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

Frische Windel und frische Luft

Die wichtigste Maßnahme ist zugleich die einfachste: häufig wickeln. Neugeborene brauchen etwa alle zwei Stunden eine frische Windel, ältere Babys alle drei bis vier Stunden – nach dem Stuhlgang immer sofort. Genauso wichtig ist Luft: Lass Dein Baby so oft es geht ohne Windel strampeln. Ein Trick für den Winter: Schneide in eine alte Wollstrumpfhose ein Loch im Windelbereich. So bleiben der Bauch und die Beine warm und trotzdem kommt Luft an den Po.

Auch die Windel selbst spielt eine Rolle. Sie sollte gut sitzen, aber nicht einschneiden: Zwischen Bündchen und Bauch passt idealerweise ein Finger. Eine zu kleine Windel scheuert an Beinen und am Bauch.

Cremen mit Augenmaß

Ist die Haut gerötet, hilft eine dünn aufgetragene Wundschutzcreme. Zinkoxid legt sich wie ein Schutzfilm auf die Haut und hält Feuchtigkeit von den gereizten Stellen fern, pflegende Öle machen sie geschmeidig. Ein- bis zweimal täglich reicht, am besten vor längeren Schlafphasen. Hausmittel wie Kamille in einem Bad oder ein paar Tropfen Muttermilch pflegen die gereizte Haut sanft.

Das mag der Po jetzt gar nicht

Auf Babypuder solltest Du bei einer Windeldermatitis lieber verzichten, da es bei Feuchtigkeit verklumpen kann. Auch feuchte Tücher sowie welche mit Duft- und Konservierungsstoffen sind für strapazierte Haut nicht gut. Verwende lieber warmes Wasser.

Und auch wenn es im Winter angenehm erscheinen mag: Verzichte darauf, die Haut Deines Babys zu föhnen. Die warme Luft strapaziert sie zusätzlich. ●



Sanfte Reinigung

Die pH hautneutralen „Soft & Pur Feuchttücher“ von Hipp sorgen mit einer innovativen Schwämmchenstruktur für eine besonders sanfte und hautschonende Reinigung.

Pflegt bei gereizter und geröteter Haut

Dank Mandel- und Sesamöl pflegt die „Wundschutzcreme“ von Weleda die Haut sanft und fördert die Hautregeneration.



15

Prozent

der Babys in Deutschland erleiden im Laufe ihres Lebens eine Windeldermatitis. In China beläuft sich die Häufigkeit auf nur 1,3 Prozent.

Quelle: Procter & Gamble, Cincinnati



Gut vorbereitet

Unterwegs wickeln

Kalte Wickeltische und dicke Kleidung – im Winter kann jeder Wickelstopp außer Haus zur Herausforderung werden.

Von unten anziehen

Wähle Body, Strumpfhose und Strampler so, dass Du Dein Baby nur untenrum ausziehen musst.

Wärme spenden

Lege die frische Windel kurz unter Deine Jacke, bevor Du sie Deinem Baby anziehst.

Eigene Unterlage nutzen

Wenn Du die Möglichkeit hast, verwende unterwegs eine eigene waschbare Wickelauflage. Das ist hygienischer und nicht so kalt.

Feuchttücher anwärmen

Halte Feuchttücher kurz in der Hand – kalte Tücher sind für gereizte Haut unangenehm.

Illustration: Shutterstock

Für eine haut, die jünger wirkt, als sie ist.

lavera
NATURKOSMETIK

lavera SKIN LONGEVITY

Die neue Pflegelinie
setzt dort an, wo Haut-
alterung entsteht:
auf Zellebene.*

Jella Haase



Zertifizierte Naturkosmetik

The Vegan Society
Vegan

lavera. Truly Beautiful

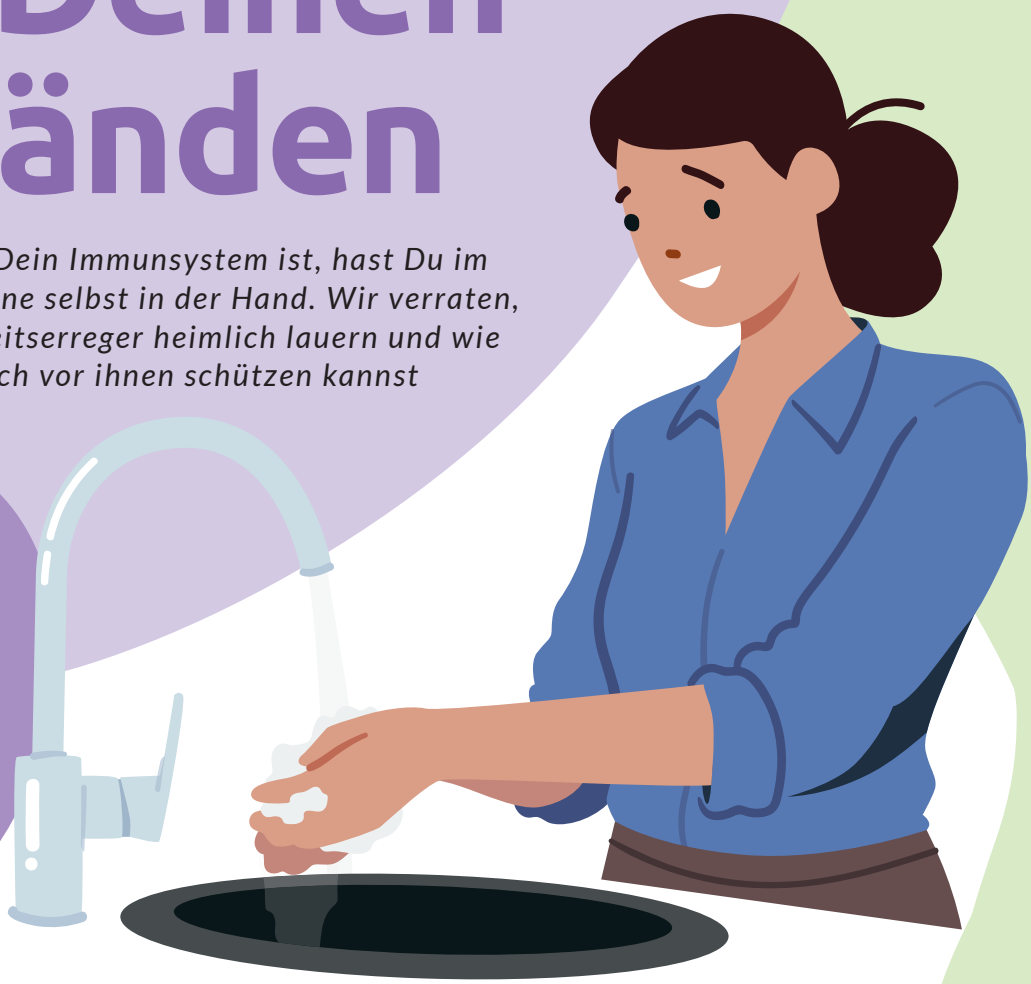
* n vitro-Studie zu TIMELYS®

Abwehr liegt in Deinen Händen

Wie stark Dein Immunsystem ist, hast Du im wahrsten Sinne selbst in der Hand. Wir verraten, wo Krankheitserreger heimlich lauern und wie Du Dich vor ihnen schützen kannst



pH-hautneutral
Die „Hygiene Seife“ von jolea duftet nach grünem Tee und ist antibakteriell sowie pH-hautneutral.



Gerade im Winter haben es Erkältungsviren leicht. Wir sitzen dicht beieinander in Bus und Bahn, verbringen viel Zeit in geheizten Räumen und fassen dabei Türklinken und mehr an. Dass Schlaf, ausreichend Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung uns und unser Immunsystem unterstützen, ist nichts Neues. Doch nicht sie allein beeinflussen, wie stark unser Immunsystem ist.

Ein Faktor sind unsere Hände. Wir fassen uns – bewusst oder unbewusst – häufig ins Gesicht, wodurch viele Infektionskrankheiten übertragen werden. Ein anderer Faktor sind unsere Schleimhäute in der Nase, den Augen und im Mund. Sie sind die Eintrittspforte für Erreger und gleichzeitig die beste Barriere. Solange sie feucht sind, transportieren sie Krankheitserreger zuverlässig ab. Doch gerade im Winter trocknen die Schleimhäute durch Heizungsluft aus, wodurch wir nicht mehr so gut geschützt sind. Wir haben Tipps, wie Du Deinem Immunsystem helfen kannst.

Illustrationen: Shutterstock

1. Finger weg vom Gesicht

Eben mal schnell die Nase reiben, am Auge wischen oder Haare aus der Stirn streichen: Das passiert uns allen unzählige Male am Tag, meist ohne dass wir es merken. Genau so gelangen Erreger von den Fingern an die Schleimhäute. Deshalb ist es wichtig, so gut es geht darauf zu achten, sich nicht ins Gesicht zu fassen.

Antibakteriell

Das „Antibakterielle Handgel“ von jolea ist ideal zur Desinfektion und kann ohne Wasser und Seife verwendet werden.



Händewaschen

So geht’s richtig

1. Anfeuchten

Halte die Hände unter fließendes Wasser. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Wähle sie so, wie es für Dich angenehm ist.

2. Einseifen

Seife alles gründlich ein – Handrücken, -flächen, Daumen, Fingerkuppen und -zwischenräume, Nägel.

3. Einreiben

Jetzt verteilst Du die Seife **20 bis 30 Sekunden.** Als Orientierung: Summe in der Zeit zweimal „Happy Birthday“. Spüle alles gründlich unter fließendem Wasser ab.

4. Abtrocknen

Zuletzt wird alles getrocknet – auch zwischen den Fingern, da sich Keime auf feuchter Haut besonders wohlfühlen. Handtücher solltest Du wöchentlich wechseln und bei 60 Grad waschen.

2. Die Pflege danach

Um Dich von möglichst vielen Bakterien fernzuhalten, ist der einfachste Schritt, so oft wie nötig Hände zu waschen – aber auch so selten wie möglich. Zu häufiges Waschen trocknet die Haut aus. Rissige Stellen wiederum sind ein Einfallstor für Keime. Creme Deine Hände deshalb nach dem Waschen ein, abends gern besonders reichhaltig. Eine milde Seife schont den natürlichen Schutzmantel. Im Winter sind Handschuhe perfekt, da sie Kälte und Wind abhalten.

3. Immer schön feucht halten

Für die Schleimhäute ist eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent ideal, Heizungsluft liegt oft darunter. Um die Luftfeuchtigkeit in den Räumen zu erhöhen, hänge feuchte Handtücher über die Heizung und lüfte mehrmals täglich kurz und kräftig. Ebenfalls wichtig: Trinke genug – mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag, das hält die Schleimhäute von innen feucht. ➜

80

Prozent

aller Infektionen wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm gelangen über die Hände in den Körper.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation

Beseitigen 99,9 % der Bakterien

Die „Hygiene Reinigungstücher“ von Priva sorgen für hygienische Reinheit im ganzen Haus. Sie sind auch für Flächen mit Lebensmittelkontakt geeignet.



4. Nachts einfach auftanken

Im Schlaf regeneriert sich der Körper und auch das Immunsystem arbeitet dann auf Hochtouren. Eine norwegische Studie mit rund 1.300 Pflegekräften von 2025, die im „Chronobiology International“ veröffentlicht wurde, hat gezeigt: Wer ein bis zwei Stunden weniger schläft als nötig, ist rund ein Drittel häufiger erkältet. Sieben bis acht Stunden sind ideal, noch wichtiger ist ein einigermaßen fester Rhythmus. Ein kühles, gut gelüftetes Schlafzimmer hilft zusätzlich.

5. Denk an Dein Handy

Unser Smartphone ist überall dabei. Wir legen es auf Tische, Bahnsitze und greifen kurz darauf wieder danach. Dabei sammeln sich dort unzählige Bakterien. Wisch das Display deshalb regelmäßig ab. Laut einer Studie der Hochschule Furtwangen genügt eine trockene Reinigung mit einem Mikrofaser- oder Brillenputztuch. Dabei werden etwa 80 Prozent der Keime abgetötet. Das Gleiche gilt für Tastaturen und Lichtschalter.

10

Mal

mehr Bakterien tummeln sich auf einem Smartphone als auf der Klobrille einer öffentlichen Toilette.

Quelle: Studie der University of Michigan

Gibt Dir Kraft von innen

Der „Innere Kraft“-Tee von Schneekoppe stärkt Dich mit Basilikum, Ingwer und Süßholz.



Gut versorgt

6. Stark von innen

Vitamin C

Paprika, Grünkohl und Zitrusfrüchte sind besonders reich an Vitamin C, was zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Greife am besten täglich zu frischem Obst und Gemüse.

Zink zum Frühstück

Haferflocken, Käse und Nüsse liefern reichlich Zink, was das Immunsystem ebenfalls unterstützt.

Das Sonnenvitamin

Von Oktober bis März steht die Sonne bei uns zu tief, als dass unsere Haut genug Vitamin D bilden könnte. Hier können ergänzende Präparate zu Deiner Ernährung helfen. Kläre aber am besten vorher ärztlich einmal ab, ob das für Dich sinnvoll ist. ●



Illustration: Shutterstock

Qualität von budni

Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, tut ein wenig Unterstützung von innen gut

get your well being BY BIOGENA
exklusiv bei budni

Im Winter steht die Sonne bei uns so flach, dass die Haut kaum noch Vitamin D bilden kann. Da Vitamin D unter anderem hilft, Knochen und Muskeln zu erhalten, ist es wichtig, seinen Körper von innen zu unterstützen.

Hierfür gibt es zum Glück die passenden Editionen von get your wellbeing by BIOGENA – hochwertige Nährstoffkombinationen, die unkompliziert in der Anwendung sind. So versorgst Du Deinen Körper mit den Stoffen, die er jetzt braucht.

Gut begleitet durch den Winter

Neben Vitamin D spielt auch Zink jetzt in der kalten Jahreszeit eine Rolle: Es unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Und wenn die Abende mal wieder lang werden, kann ein entspannter Tagesausklang wirklich guttun.

Kleine Routine, große Wirkung

Unser Tipp: Nahrungsergänzung funktioniert am besten, wenn sie fest zum Tag gehört. Bewahre sie sichtbar auf, zum Beispiel neben der Kaffeemaschine, und nimm sie immer zur selben Zeit. So wird die Einnahme schnell zur Gewohnheit.



Stärkt die Abwehrkräfte

Die „Vitamin D Pro Edition“ mit hochdosiertem Vitamin D3 aus Algen stärkt die Abwehrkräfte. Vitamin D verbessert zudem die Calciumaufnahme im Darm.



Für Zeiten mit erhöhter Belastung

Zink und Magnesium unterstützen das Immunsystem und reduzieren oxidativen Stress. Die „Immun Pro Edition“ enthält die Vitamine C und D3 in hoher Dosierung.



Unterstützung für das Immunsystem

Die „Zink Duo Edition“ enthält natürliches Vitamin C sowie aktiviertes Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat) für die bessere Aufnahme und Wirkung – zur Unterstützung des Immunsystems.



Gute Nacht

Mit ihrem speziellen Komplex aus ausgewählten Pflanzenextrakten und 1 mg Melatonin ist die „Gute Nacht Edition“ die ideale Begleitung für den Abend.

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

Dein Ratgeber

Rundum fit

In dieser Serie unterstützt Dich perle mit Tipps für Dein Wohlbefinden. Diesmal zeigen wir Dir, was verspannten Schultern guttut und wie Du locker durch den Winter kommst

Der Winter macht unserer Muskulatur zu schaffen: Die Blutgefäße ziehen sich bei Kälte zusammen, die Durchblutung nimmt ab und die Muskeln spannen sich stärker an. Außerdem ziehen wir, wenn wir frösteln, die Schultern nach oben und wir bewegen uns in der Regel weniger. Vor allem der Rücken wird dadurch stärker beansprucht. Das Tückische: Wer Schmerzen hat, nimmt unwillkürlich eine Schonhaltung ein – das verstärkt die Verspannung allerdings. Aber mit ein paar einfachen Gewohnheiten kannst Du Deinem Rücken helfen.



Warme Helfer

Die „Wärmepflaster“ von Curafit plus und auch die „Kirschkernkissen“ von Grünspecht wirken entspannend und helfen bei Muskel- und Gelenkschmerzen.





Plank Dich stark!
Plank, oder auch der Unterarmstütz, ist eine Übung, die vor allem die Rumpfmuskulatur beansprucht und damit die gesamte Körpermitte stärkt. Wie lange Du plankst, spielt an sich keine Rolle. Halte die Position so lange, wie Du kannst. Wichtig ist nur, dabei eine möglichst gerade Linie zu bilden.

So bleibst Du entspannt:

1 **In Bewegung bleiben:** Wechsle die Sitzposition, arbeite wenn möglich zwischendurch im Stehen und lauf immer mal wieder ein paar Schritte. Auch der Blick aufs Handy zieht den Kopf nach unten – halte es lieber etwas höher.

2 **Zwischendurch dehnen:** Ziehe beide Schultern so weit wie möglich Richtung Ohren, halte kurz und lass dann alles fallen. Danach neigst Du den Kopf zur Seite, hilfst mit der Hand sanft nach und hältst das Ganze für sechs Sekunden. Wiederhole jede Seite zweimal.

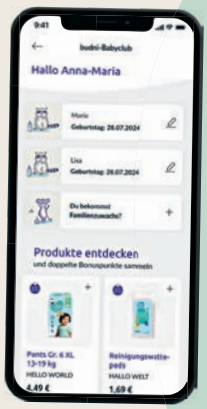
3 **Wärme gönnen:** Wärme lockert die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Ein Kirschkernkissen, eine Wärmflasche oder ein warmes Bad tun jetzt gut. Zugluft mag der Nacken gar nicht. Hier hilft ein kuschliger Schal.

4 **Abschalten üben:** Anspannung beginnt oft im Kopf und zeigt sich in den Schultern. Progressive Muskelentspannung ist dafür ideal: Hierbei werden einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder gelockert. Viele Krankenkassen bieten dazu auch kostenlose Kurse an. ●

Foto: Shutterstock

Mein BABY budni

Sichert Euch die Vorteile des budni-Babyclubs!



Der budni-Babyclub ist für alle Mamas und Papas. Wir begleiten Dich von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr Deines Kindes

Alle Vorteile auf einen Blick:

- *Willkommens- und Geburtstagsgeschenke*
- *Rabattcoupons*
- *5.000 Bonuspunkte zur Begrüßung*
- *2-fach Bonuspunkte auf Baby- und Kinderprodukte**
- *Vorteile bei unseren Kooperationspartnern*

* außer auf Pre- und Anfangsmilchnahrung

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



Unser Partner – Dein Deal

PicturePeople

Babyclub-Mitglieder erhalten ein kostenloses Fotoshooting im Wert von 69,99 €** (ca. 45 Minuten, bis zu sechs Personen), ein Foto als Ausdruck und Datei ist inklusive.

Details:

- 1 Foto als Ausdruck & Datei
- bis zu 6 Personen bzw. Tiere inklusive (weitere Personen gegen einmaligen Aufpreis)
- verschiedene Hintergrundoptionen
- Outfitwechsel möglich
- Begleitung durch erfahrene Fotograf:innen

Weitere Infos unter budni.de/kooperationspartner/picturepeoplebaby



Picture™ People

Noch keine Idee für Weihnachten?
Ein Foto von PicturePeople ist auch ein schönes Weihnachtsgeschenk!

** Pro Haushalt kann ein Gutschein eingelöst werden.

Foto: PR Illustrationen: budni

Glanz und Glühwein

Zwischen Lichterketten, Handwerk und gebrannten Mandeln zeigt sich der Advent in der Hansestadt von seiner gemütlichsten Seite. Unsere Tipps für die charmantesten Weihnachtsmärkte



5 € Rabatt mit budni-Karte

Rabatte zum Naschen

Süße Adventszeit

Nach dem Bummel über den Weihnachtsmarkt darf es noch etwas Süßes sein? Dann ab ins Chocoversum. Als Inhaber:in der budni-Karte bekommst Du **5 € Rabatt** auf den Tagespreis und zahlst für Erwachsene 24 €, für ermäßigte Besucher 18 € sowie für das „Budni 4 Gewinnt Familienticket“ 68 €.

budni.de/kooperationspartner/chocoversum

Wenn am Rathausmarkt der Weihnachtsmann über die Köpfe hinwegschwebt, am Jungfernstieg die weißen Zelte an der Binnenalster leuchten und es überall nach Schmalzgebäck und Glühwein duftet, ist klar: Hamburg ist im Weihnachtsmodus. Die großen Märkte sind bekannte Klassiker – doch Hamburg hat noch viel mehr zu bieten, wenn man nur mal über das Ufer der Alster oder Elbe schaut.

Gerade in Hamburgs Stadtteilen und im Umland gibt es zahlreiche kleine Weihnachtsmärkte, die zum ruhigen Bummeln und Schlendern einladen und wo kleine Märkte mit Kunsthandwerk, Feuerschalen und Ständen warten, an denen man die Leute dahinter noch kennt. Manche öffnen nur an einem einzigen Wochenende, andere begleiten Dich durch den ganzen Advent. Und viele davon erreichst Du bequem mit Bus und Bahn – ideal für einen Nachmittag nach der Arbeit oder einen gemütlichen Sonntag.

Advent wie vor hundert Jahren

Advent ganz ohne Neonlichter findest Du in Volksdorf. Im Museumsdorf verwandeln sich die alten Fachwerkhäuser am ersten Adventswochenende in eine Kulisse, wie man sie sonst nur aus Bilderbüchern kennt. Es duftet nach gebrannten Mandeln und Fliederbeerpunsch, an den Ständen gibt es Handgemachtes, im Stall werden Märchen vorgelesen und die Tiere bekommen bei der Tierweihnacht eine Extraportion Futter. Ein besonderes Highlight: Deinen Weihnachtsbaum kannst Du hier gleich mitnehmen – gegen einen kleinen Aufpreis kommt er sogar per Pferdefuhrwerk nach Hause. Der Markt findet nur am zweiten Adventswochenende, am 5. und 6. Dezember, statt und ist entsprechend beliebt. Wer früh kommt, hat mehr vom Zauber.

Hygge, aber norddeutsch

Näher an der Innenstadt, aber genauso stimmungsvoll wird es in Eimsbüttel. Rund um die Osterstraße stehen im Advent auf dem Fanny-Mendelssohn-Platz Holzhäuser im skandinavischen Stil, dazu Kerzen, ein Lagerfeuer und eine überdachte Lounge für die kalten Abende. Der Markt ist klein genug, um ihn in einer ➜

Advertorial

Genuss aus Italien

Ein Stück Sizilien

Angefangen hat alles 1983 mit einem kleinen Obst- und Gemüsestand am Barmbeker Bahnhof. Heute bringt Andronaco an neun Standorten italienische Genusskultur nach Deutschland: frisches Brot, Pizza und Pasta, dazu Weine, Olivenöle und Spezialitäten aus fast allen Regionen Italiens. Mehr als 9.000 Produkte stehen in den Grandi Mercati bereit, darunter 1.500 Weine und 660 Pastasorten. Wer keinen Markt in der Nähe hat, kann bequem online bestellen. Und weil Genuss noch schöner wird, wenn man ihn teilt, verlosen wir dreimal einen Gutschein über 50 Euro – einlösbar im Markt.



Einfach mitmachen
Scanne den QR-Code und mache direkt mit beim Gewinnspiel. Mit etwas Glück sicherst Du Dir einen Gutschein von Andronaco zum Schlemmen nach italienischer Art.

Grindelviertel

Klein, bunt, unaufgeregt

Auf dem Allende-Platz mitten im Grindelviertel wird es im Advent vom 14. bis zum 22. Dezember gemütlich: Der Christgrindelmarkt ist ein Treffpunkt für die Nachbarschaft, mit Musik, warmen Spezialitäten und gemütlichen Sitzgelegenheiten zum Verweilen. In diesem Jahr feiert er sein 15-jähriges Jubiläum.

Travemünde

Weihnachten trifft Seeluft

Nur eine kurze Bahnfahrt von Hamburg entfernt, gibt es an der Ostsee den Weihnachtsmarkt „Schiff Ahoi“. Vom 21. November 2026 bis zum 3. Januar 2027 gibt es hier Kunsthandwerk, eine Kindereisenbahn und dabei einen tollen Blick auf die Schiffe. Wer will, spaziert danach an der Strandpromenade.

Für Schniefnasen

Die 4-lagigen „Taschentücher Balsam“mit Aloe Vera von Favora sind perfekt für empfindliche Nasen – wenn auf dem Weihnachtsmarkt durch die Kälte doch mal die Nase läuft.



Fotos: Shutterstock, PR Illustration: Shutterstock

halben Stunde zu umrunden, und gemütlich genug, um trotzdem zwei Stunden zu bleiben. Bunter geht es in Ottensen zu: Zwischen Bahnhof Altona und Spritzenplatz reihen sich im winterlichen Weihnachtsdorf vom 23. November bis 23. Dezember rund 40 Hütten aneinander, mit Kunsthandwerk und Streetfood aus aller Welt.

Unser Tipp: Die kleinen Märkte sind unter der Woche am entspanntesten – die beste Zeit zum ruhigen Schlendern ist meist dienstags. Und denke immer an ein paar Münzen: An vielen Ständen wird noch bar bezahlt und für den Becher kommt meist Pfand dazu. ●



Beliebter Klassiker
Keine Frage: Der Weihnachtsmarkt am Hamburger Rathaus ist superschön. Doch leider ist er besonders an den Wochenenden ziemlich überfüllt. Deshalb lohnt es sich, auch außerhalb der Innenstadt Weihnachtsmärkte zu erkunden.



Entspannung

Auszeit gefällig?
Auch Weihnachtsshopping kann anstrengend sein. Wenn Du nach dem Schlendern über den Weihnachtsmarkt Ruhe und Entspannung suchst, findest Du sie vor den Toren Hamburgs: in der HolstenTherme in Kaltenkirchen. Hier warten unter anderem sieben Saunen. Mit der budni-Karte erhältst Du **20 % Rabatt** auf Tageskarten für die Wasser- oder SaunaWelt für maximal 2 Personen.

budni.de/kooperationspartner/holstentherme

Buxtehude

Ein Wintermärchen
Im Alten Land verwandelt sich Buxtehude in ein echtes Wintermärchen: In der historischen Altstadt locken vom 27. November bis zum 24. Dezember Märchenwäldchen, Karussells, Glühwein, Konzerte und mehr.

Bergedorf

Winter wie in Bullerbü
Zwischen dem Kirchplatz und der Schlosswiese verwandelt sich Bergedorf vom 20. November bis zum 30. Dezember in ein nordisches Weihnachtsdorf mit roten Holzhütten, Lagerfeuern und Livemusik.

Gut Basthorst

Historisch und festlich
Auf dem Kulturdenkmal vor den Toren Hamburgs zählt der Weihnachtsmarkt mit rund 250 Ausstellenden zu den größten im Norden. Zwischen den historischen Gebäuden gibt es ab 20. November an fünf Wochenenden – jeweils freitags bis sonntags – Kunsthandwerk, Flammlachs und Fliederbeerpunsch, dazu ein Wasserfeuerwerk.



Film ab!
budni. Hamburg.
Jetzt erleben.

Fotos: Shutterstock, PR

HH-SPECIAL

Hamburg News

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



Kulturtipp

Kunst aus Paris

Weil das Centre Pompidou bis 2030 renoviert wird, kommen einige der Schätze ab dem 20. November bis Mai 2027 in die Hamburger Kunsthalle. Hier werden unter dem Titel „Unstable Media in the 21st Century“ rund 40 Werke aus der Sammlung Neue Medien gezeigt. Video, Klang und raumfüllende Installationen erzählen davon, wie Künstler:innen seit den 1980er-Jahren mit Technik umgehen.



Kaffee aus eigener Rösterei

An der Hoheluftchaussee hat Nord Coast sein viertes Hamburger Café eröffnet, mit angeschlossener Rösterei im selben Haus. Das Highlight: Sonntags gibt es Cupping-Events und Barista-Workshops.

Fotos: Hagen Stier, Shutterstock



Wärme weitergeben

Hanseatic Help ist da für Menschen in Not. Wie auch Du die Organisation unterstützen kannst

Es braucht nicht viel, um zu helfen: Manchmal genügt eine gut erhaltene Jacke. Bei Hanseatic Help packen jede Woche rund 150 Freiwillige mit an, damit Kleiderspenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Geschäftsführerin Claudia Meister erzählt, wie das gelingt.

Welche Idee steckt hinter dem Verein Hanseatic Help?
Hanseatic Help wurde 2015 aus der Initiative Kleiderkammer Messehallen gegründet, als Reaktion auf die Not der in Hamburg ankommenden Geflüchteten. Die Idee war damals wie heute, niedrigschwellige Hilfe in Form von Sachspenden, vor allem Kleidung, zu ermöglichen.

Wo wird in der kalten Jahreszeit besonders Hilfe gebraucht?
Rund 3.800 Menschen auf der Straße brauchen besonders unsere Hilfe, ebenso zahlreiche Menschen mit wenig Geld, die teilweise ihre Heizkosten nicht bezahlen können. Darum wollen wir mit unserer Aktion #wärmegeben Kleiderspenden und Geld sammeln, um diesen Menschen bestmöglich helfen zu können.

Welche Möglichkeiten gibt es, Hanseatic Help zu unterstützen?
Neben Kleiderspenden hilft uns vor allem Geld, um unsere Arbeit effizient erledigen zu können. Davon decken wir Logistikkosten für unseren Lkw oder Verpackungsmaterial und kaufen Artikel ein, die nicht ausreichend gespendet werden. Außerdem kann man uns jederzeit tatkräftig unterstützen und einfach vorbeikommen und mitmachen. Das geht einmalig, ebenso wie in Form eines regelmäßigen Ehrenamts.

Gibt es Momente, die zeigen, warum Ihre Arbeit so wichtig ist?
Eine strahlende Erstklässlerin mit gespendetem Schulranzen, eine Bürgerin, die 100 Euro Barspende an der Kleiderannahme abgibt, weil wir „so tolle Arbeit" machen, fröhliche Helfer:innen, die mich in der Halle begrüßen – so was darf ich glücklicherweise immer wieder erleben. ●



Fotos: Lucas Wahl, Christoph Eisenmenger



„Man kann uns jederzeit tatkräftig unterstützen, einfach vorbeikommen und mitmachen."

Seit 2019 ist Claudia Meister Geschäftsführerin bei Hanseatic Help. Der Verein versorgt Menschen in Not, arbeitet dabei mit rund 250 anderen sozialen Organisationen zusammen und betreibt drei Hanseatic Help Stores.

Alle Informationen gibt es hier:
Die HAMBURGER ORIGINALE findest Du online unter ***hamburgeroriginale.com*** oder folge uns auf Instagram ***@hamburgeroriginale***

Du willst helfen?
Ob im freiwilligen Ehrenamt oder in Form einer Geld- oder Kleiderspende: Beim Hanseatic Help e. V. ist jede:r herzlich willkommen. Die Spendenannahme in der Großen Elbstraße 264 hat Dienstag bis Samstag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Im Ehrenamt hilfst Du unter anderem, Kleider zu sortieren, Spenden anzunehmen und Bestellungen zu packen.

hanseatic-help.org

Sparen

Weihnachtszeit ist Theaterzeit

Erlebe mit der budni-Karte im Advent Theaterzauber für Groß und Klein

Um Weihnachten haben Hamburgs Theater für Groß und Klein viel zu bieten, denn neben den klassischen Vorstellungen haben viele Theater auch Weihnachtsmärchen im Programm. Außerdem sind Theaterkarten auch immer ein schönes Geschenk zu Weihnachten!



St. Pauli Theater: In der berührenden Geschichte für Kinder ab 5 Jahren lernt Nils Holgersson mit Hausgans Martin an seiner Seite, was Freundschaft und Mut bedeuten. Vorstellungen vom 25. November bis 21. Dezember.

st-pauli-theater.de



Schmidts Tivoli: Ein Tiger, der lieber hilft als jagt: Das Familienmusical „Der achtsame Tiger“ bringt vom 29. Dezember bis 24. Januar eine Botschaft, die auf leisen Pfötchen daherkommt.

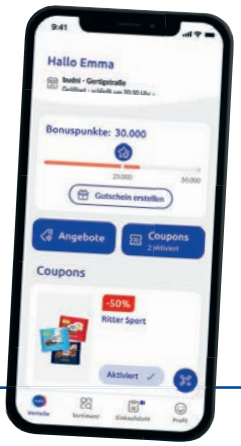
tivoli.de



The English Theatre of Hamburg: Zwei Gauner nähen dem eitlen Kaiser ein Kleid, das angeblich nur kluge Menschen sehen können. Hans Christian Andersens Klassiker auf Englisch – ein Spaß für die ganze Familie. „The Emperor’s New Clothes by Paul Glaser“ läuft ab dem 26. November bis zum 27. Dezember.

eth-hamburg.de

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



Die budni-App

Alles in einer Hand

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

Alle Infos unter budni.de/budni-app

Jetzt QR-Code scannen und budni-App laden.

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

Fotos: English Theatre Hamburg, Morris Mac Matzen/mmacm.com, Emilia Dziubak

Rubbellos-Adventskalender

Jetzt in jeder Hamburger LOTTO-Annahmestelle





Kalender mit 24 Losen für 34,95 €

5 €-Lose am 6. & 24. Dezember

Gewinne bis zu 100.000 € möglich*

LOTTO® Hamburg **Guter Tipp.**

lotto-hh.de

App Web Shop

*1 €-Los Chance 1 : 312.000
5 €-Los Chance 1 : 1.200.000
Teilnahme ab 18
Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter check-dein-spiel.de
Whitelisted/GlüStV 2021

Advertorial

budni Marke



So cremig!

Das „Whey Protein Vanilla Flavor“ schmeckt herrlich cremig nach Vanille und unterstützt Dich ganz einfach beim Aufbau und Erhalt Deiner Muskeln.

Neu bei budni

Volle Kraft voraus!

Wenn es draußen ungemütlich und früh dunkel wird, kostet uns der Weg zum Sport oder der Spaziergang im Park doppelt so viel Überwindung. Da tut ein bisschen Rückenwind gut! **MAX BALANCE** bietet alles für aktive Tage. Vom schnellen Proteinriegel über -pulver und praktische Brausetabletten bis hin zum erfrischenden Vitaminwasser ist alles dabei, was Du für Deine aktiven Tage brauchst. So bleiben Deine Ziele auch an grauen Wintertagen ganz einfach erreichbar.



Fruchtiger Frischekick

Das „Vitamin Water“ mit Holunderblüte-Pfirsich-Geschmack liefert Dir gleich sechs wertvolle Vitamine für Deinen Tag.



Bereit fürs Training?

Die „Energy Booster“ Brausetabletten mit fruchtig-frischem Geschmack sorgen durch Koffein für einen zusätzlichen Energiekick.



Starke Riegel

Schmecken wie ein Dessert, liefern aber ordentlich Power für Deine Muskeln: Entdecke den „Vegan Protein Bar“ mit Mandel-Keks-Geschmack mit 25 Prozent pflanzlichem Eiweiß oder den schokoladigen „Protein Bar“ mit satten 32 Prozent Protein.

Foto: Shutterstock

Die Welt stößt an

An Silvester verabschieden wir das alte Jahr und begrüßen das neue. Das feiert jedes Land mit eigenen Bräuchen. Die schönsten Traditionen zu Mitternacht rund um den Globus

53

Prozent
der Menschen in Deutschland stoßen an Silvester mit Sekt oder Champagner an.

Quelle: Statista

Die Silvesternacht hat etwas Magisches und Befreiendes. Für viele bedeutet der Jahreswechsel einen Neuanfang: Die Karten werden neu gemischt, Altes darf zurückbleiben. Diese Nacht wird deshalb gern feierlich in einem besonderen Rahmen verbracht – mit glamourösem Outfit und ausgelassener Party, mit Gesellschaftsspielen in gemütlicher Runde oder einfach mit gutem Essen.

In Deutschland gehören dazu meist Raclette oder Fondue und der Filmklassiker „Dinner for One“. Doch wie geht es eigentlich in Spanien, Russland oder Brasilien zu? In vielen Ländern gibt es Bräuche, die bereits Jahrhunderte alt sind. Manche lassen sich auch einfach für den eigenen Abend übernehmen und bringen etwas Abwechslung.



Snacks zum Anstoßen

An Silvester dürfen Snacks nicht fehlen. Der geröstete und leicht gesalzene „Nuss Mix“ von Schneekoppe ist sicher schon vor Mitternacht aufgegessen.

Spanien

Zwölf Weintrauben

In Spanien wird um Mitternacht gegessen: Zu jedem der zwölf Glockenschläge kommt eine Weintraube in den Mund. Jede steht für einen Monat des neuen Jahres – wer alle zwölf rechtzeitig schafft, darf auf ein glückliches Jahr hoffen. Doch Achtung: Das klingt einfacher, als es ist – zwölf Sekunden vergehen schnell. Auf der Puerta del Sol in Madrid versammeln sich an Silvester viele Spanier:innen, um die Tradition gemeinsam zu feiern. Für Deine Party: Stelle für jeden Gast vor dem Countdown eine kleine Schale mit zwölf kernlosen Trauben bereit.



Fotos: Shutterstock Illustrationen: Shutterstock

Japan

Stille statt Böllern

In Japan endet das Jahr leise. Vorher wird das ganze Haus gründlich geputzt, damit das neue Jahr sauber beginnen kann. Kurz vor Mitternacht läuten dann in den buddhistischen Tempeln die Glocken, 108 Mal – jeder Schlag steht für eine irdische Begierde, von der man sich lösen soll. Und anstelle eines Feuerwerks gibt es in Japan traditionell Suppe: Toshikoshi Soba, mit dünnen Buchweizennudeln. Sie stehen für ein langes Leben und lassen sich leicht durchbeißen – so trennt man sich vom alten Jahr.

Südafrika

Auf den Straßen tanzen

In Kapstadt ziehen in der Silvesternacht die Cape Malay Choirs mit Ghoema-Trommeln und Gesang durch die Straßen des Viertels Bo-Kaap. Erst zwei Tage später folgt der eigentliche Höhepunkt: Beim „Tweede Nuwe Jaar“, dem zweiten Neujahr, tanzen über 13.000 Musiker:innen in leuchtend bunten Satinkostümen durch die Innenstadt. Die Tradition ist über 100 Jahre alt und gehört heute zu den größten Straßenfesten des Landes. ➜

Runde Alternative

Wer an Silvester keine Trauben möchte, kann um Mitternacht jeweils zu den zwölf Glockenschlägen zwölf „Schoko-Bons“ von Kinder essen. Diese haben schließlich eine Traubenform.



Australien
Kinder-Mitternacht

Während vor allem in Deutschland die Temperaturen zu Silvester meist eher sinken, ist in Australien zum Jahreswechsel Hochsommer. Gefeiert wird draußen, mit Barbecue, Picknickdecke und Badesachen am Strand. In Sydney gibt es gleich zwei Feuerwerke über dem Hafen: eines am frühen Abend für Familien mit kleinen Kindern und das große um Mitternacht an der Harbour Bridge. Und wenn bei uns der Nachmittag beginnt, ist dort das neue Jahr längst da. Die Idee mit dem frühen Feuerwerk lässt sich auch hier gut übernehmen. Wer kleine Kinder oder Haustiere hat, feiert einfach zur Kinder-Mitternacht um acht – mit Wunderkerzen statt Böllern.

Adressen

Aus aller Welt

Du suchst nach authentischen Spezialitäten aus anderen Ländern für Deine Silvesterparty? Hier wirst Du fündig:





Hamburg

Südafrikanisch genießen

Das Chefs Warehouse serviert Sharing-Gerichte nach einem Konzept aus Kapstadt. Offene Küche, hohe Decken, Backstein – und im angeschlossenen Shop gibt es Keramik und Gewürze als Mitbringsel für einen südafrikanischen Silvesterabend.

chefswarehouse.de

Für den Japan-Abend

Saroshi führt seit 1985 japanische Handwerkskunst und Feinkost. Neben Sake, Grüntee und Delikatessen gibt es Teeschalen, Gusseisenkannen und Lackwaren.

saroshi.de

Berlin

Spanische Feinkost

Bei Palacios & Palacios findest Du über 50 Käsesorten, dazu Jamón, Chorizo, Oliven und Quittengelee. Die Erzeuger sind allesamt kleine Familienbetriebe. Cava für den Mitternachtstoast gibt es auch.

palacios-palacios.com

Stuttgart

Brasilien zum Mitnehmen

Stockfisch gehört in Portugal und Brasilien zum Festessen. Im Mercado da Saudade gibt es ihn in vielen Varianten, dazu Pastéis de Nata und Wein.

mercadosaudade.de

Zum Anstoßen

Beeren-Spritz

Für 2 Gläser

- *150 g gemischte Beeren*
- *4 cl Holunderblütensirup*
- *2 cl Zitronensaft • Eiswürfel*
- *200 ml Sekt oder Crémant*
- *100 ml Mineralwasser • 4 Zweige Minze • 1 Handvoll Weintrauben (optional)*

Die Hälfte der Beeren mit Holunderblütensirup und Zitronensaft in einem Glas leicht andrücken, bis der Saft austritt. Die Mischung auf zwei Gläser verteilen und mit Eiswürfeln auffüllen. Mit Sekt und Mineralwasser aufgießen. Die restlichen Beeren und die Minze dazugeben. Wer mag, legt ein paar Weintrauben ins Glas – für Glück im neuen Jahr.

Brasilien

Ganz in Weiß

An Silvester tragen Brasilianer:innen Weiß. Die Farbe steht für Frieden und Reinheit und stammt aus dem Candomblé, einer afrobrasilianischen Religion. Am besten ist die Kleidung nagelneu. Bei der Unterwäsche wird es dagegen bunt: Rosa zieht die Liebe an, Gelb steht für Geld, Grün für Hoffnung und Blau für Erfolg. An der Copacabana feiern Millionen Menschen gemeinsam, viele bringen der Meeresgöttin Iemanjá Blumen als Gabe. Nach dem Feuerwerk geht es dann ins Wasser: Wer über sieben Wellen springt, hat pro Welle einen Wunsch frei. Weiße Kleidung hat fast jede:r. Als Deko kannst Du weiße Kerzen aufstellen und den Tisch zum Essen mit weißem Geschirr oder weißen Servietten decken.

Advertorial

hella FEELGOOD – fruchtig-frisch, kalorienarm und mit extra Vitaminen!

Unser Getränketipp für Spätsommer-Gefühle auch im Winter: Die fruchtigen und funktionalen Erfrischungsgetränke hella FEELGOOD sind genau richtig für alle, die den Fun in Function entdecken wollen! Sie liefern kalorienarme Erfrischung ohne Süßstoffe, aber mit einem Zusatz an Vitaminen und etwas Kohlensäure für ein angenehm leichtes Prickeln. So weckt die Sorte AWAKE mit Pfirsich-Limetten-Geschmack die Lebensgeister und trägt mit etwas Koffein und den Vitaminen B5, B6 und B12 zur Verringerung von Müdigkeit bei. Die Sorte DEFENCE schützt die Zellen vor oxidativem Stress und erfrischt mit dem Geschmack von Schwarze Johannisbeere-Minze.



Lassen Dich gut fühlen

hella FEELGOOD „DEFENCE“ schützt die Zellen vor oxidativem Stress, während die Sorte „REFRESH“ dank Vitamin C und B6 zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

Fotos: Shutterstock, hella Mineralbrunnen

Zeit für Farbe

Eine neue Haarfarbe bringt sofort Frische auf den Kopf – gerade jetzt, wo es draußen grauer wird. Doch welcher Ton passt eigentlich zu Dir und wie bleibt er möglichst lange schön?



budni Marke

Präzise vom Ansatz bis in die Spitzen

Der „Haarfärbepinsel" von blackbird ermöglicht ein präzises und sauberes Verteilen der Farbe im Haar.

Wenn die Tage kürzer werden, wünschen sich viele von uns ein bisschen mehr Farbe – im Alltag und auch im Spiegel. Eine neue Haarfarbe ist dafür ein wunderbar unkomplizierter Weg. Schon wenige Nuancen heller oder dunkler verändern, wie wach und lebendig Dein Gesicht wirkt. Aber wie findet man eigentlich heraus, welche Farbe die richtige ist und was zu Dir passt?

Diese Farben sagen jetzt den Ton an

Die Farben der Saison holen genau das ins Haar, was draußen gerade fehlt: Wärme und Licht. Kupfer ist zurück, allerdings weicher und natürlicher als noch vor ein paar Jahren. Daneben stehen cremige Butterblond-Nuancen, Karamell und tiefe Schokoladentöne mit einem Hauch Rot hoch im Kurs. Für mehr Farbe sind Kirschrot, Bordeaux oder dunkle Beerentöne schöne Varianten. Wenn Du selbst färbst, ist für die Wahl der Farbe der Abstand zu Deiner Ausgangsfarbe wichtig: Bis zu zwei Stufen heller oder dunkler wirken meist natürlich und wachsen unauffällig heraus. Größere Veränderungen und alles, wofür aufgehellt werden muss, solltest Du lieber in professionelle Friseur:innen-Hände geben.

So bleibt die Farbe länger frisch

Direkt nach dem Colorieren verliert Dein Haar besonders schnell Pigmente. Deshalb solltest Du es nach dem Färben etwa zwei Tage nicht waschen. Danach gilt: lieber seltener waschen, zwei- bis dreimal pro Woche reichen meist völlig aus. Verwende ein eher mildes Shampoo für coloriertes Haar und wasche es lauwarm statt heiß, da heißes Wasser mehr Farbe ausspült. Farbauffrischende Shampoos und Masken ➜

Untertöne

Warm, kühl oder neutral?

Im Gegensatz zu Deinem Hautton bleibt Dein Hautunterton gleich. Er entscheidet, welche Farbe zu Dir passt. Schau Dir dafür bei Tageslicht Deine Adern, Deinen Schmuck und Deine Haut an

Warm

Deine Adern schimmern eher grünlich und Deine Haut bräunt leicht. Zu Dir passen Honigblond, Karamell, Kupfer und warmes Kastanienbraun – und wenn Du magst, ein leuchtendes Terrakottarot.

Kühl

Deine Adern wirken bläulich, Deine Haut hat einen rosigen Schimmer und Silberschmuck steht Dir besser als Gold. Zu Dir passen Aschblond, kühles Espressobraun und Mahagoni – mutiger wird es mit Kirschrot, Pflaume oder Bordeaux.

Neutral

Du erkennst blaue und grüne Adern und Gold- und Silberschmuck stehen Dir gleich gut? Dann hast Du die freie Wahl: Besonders schön sind Nussbraun, Sandblond und Beerentöne – oder Kupferrot, wenn Du Lust auf Farbe hast.

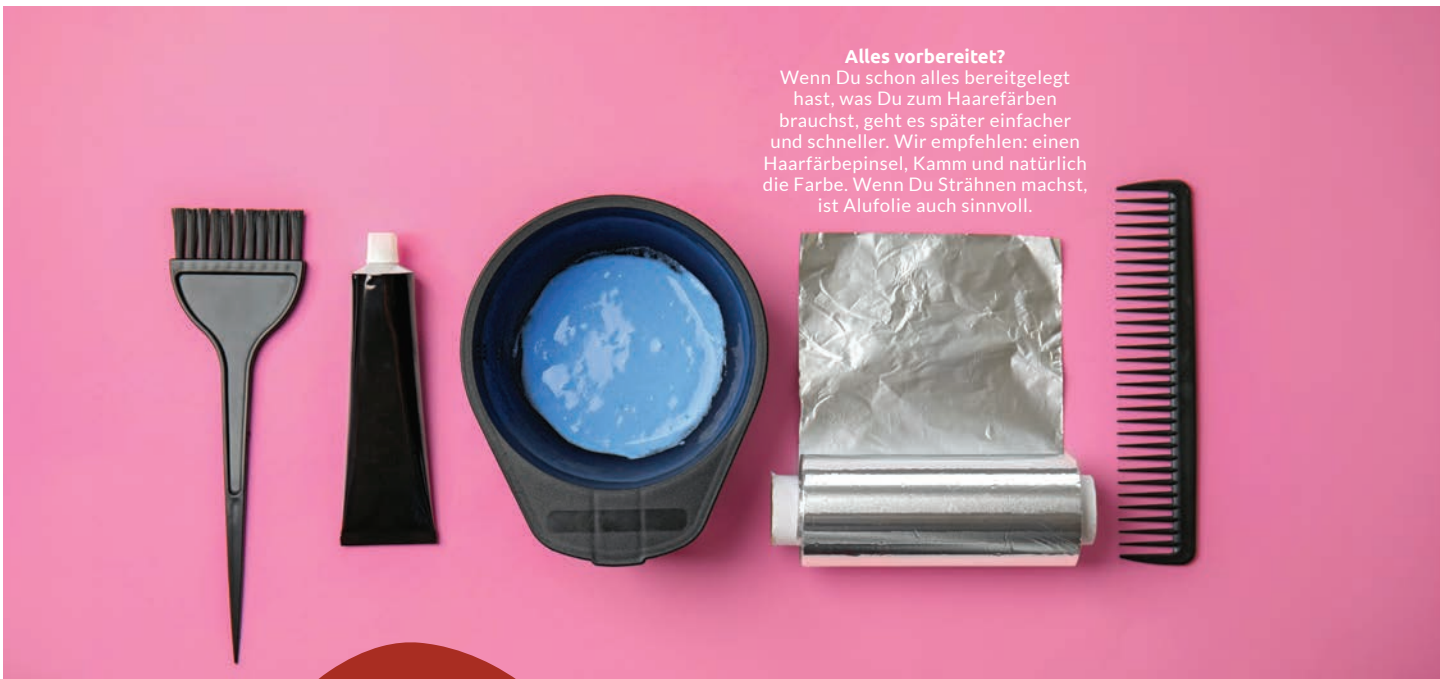


Hält lange

„100 % Pflanzen Haarfarbe“ in Naturrot von Sante sorgt für lang anhaltende Farbe.

Wir sehen gern rot!
Schätzungsweise haben nur ein bis zwei Prozent der Menschen weltweit rote Haare. Zum Glück können sich alle anderen die Haare ziemlich einfach selbst rot färben.

Foto: Shutterstock



Alles vorbereitet?
Wenn Du schon alles bereitgelegt hast, was Du zum Haarefärben brauchst, geht es später einfacher und schneller. Wir empfehlen: einen Haarfärbepinsel, Kamm und natürlich die Farbe. Wenn Du Strähnen machst, ist Alufolie auch sinnvoll.

Gut verpackt
Dank der „Einmal Handschuhe" von Priva werden Deine Hände beim Färben Deiner Haare nicht dreckig.



budni Marke

Schritt für Schritt

Richtig färben

1. Lege ein altes Handtuch bereit, ziehe Handschuhe an und trag etwas Fettcreme am Haaransatz auf.
2. Teile Dein Haar in vier Partien und steck sie fest.
3. Färbst Du komplett, beginne mit den Längen – der Ansatz kommt zuletzt, weil sich die Farbe an der warmen Kopfhaut am schnellsten entwickelt. Beim Nachfärben ist es umgekehrt: Hier pinselst Du erst den Ansatz ein.
4. Je nach gewünschter Farbintensität muss die Farbe 20 bis 30 Minuten einwirken. Anschließend spülst Du sie aus, bis das Wasser klar ist. Zuletzt arbeitest Du Pflege ein.

in Kupfer, Rot oder Braun können auch sinnvoll sein, da sie zwischendurch das wieder ausgleichen, was schon ein wenig verblasst ist. Tipp: Wenn der Ansatz doch frühzeitig durchschimmert, Du aber Deine Haare nicht wieder komplett färben willst, hilft ein getöntes Ansatzpuder zur Überbrückung.

Eine Extraportion Pflege, bitte!

Beim Colorieren wird die äußere Schuppenschicht des Haars geöffnet – danach braucht Dein Haar etwas mehr Zuwendung als vorher. Eine Kur einmal pro Woche gibt Feuchtigkeit zurück und sorgt für Glanz, der jede Farbe gleich intensiver wirken lässt. Für zwischendurch ist eine Leave-in-Pflege praktisch: Sie macht nasses Haar geschmeidig, damit die Bürste nicht daran zieht. Bevor Du Deine Haare föhnst oder glättest, verwende auf jeden Fall einen Hitzeschutz, da Hitze die Farbe stumpf macht.

Färben mit Pflanzenkraft

Mit Henna können nicht nur Sommersprossen gezaubert, sondern auch die Haare gefärbt werden. Die getrockneten Blätter des Hennastrauchs werden zu Pulver gemahlen und mit Wasser angerührt. Die Farbe legt sich wie ein Film um das Haar, statt es aufzuhellen. Das Ergebnis wirkt satt und glänzend, meist mit einem rötlichen Schimmer. Wichtig: Wie der Ton ausfällt, hängt von Deiner Ausgangsfarbe ab. Er hält viele Monate und lässt sich außerdem kaum auswaschen. Eine spätere Coloration kann darauf unvorhersehbar reagieren. Teste deshalb Henna am besten vorab an einer Strähne im Nacken. ●

Foto: Shutterstock Illustration: Shutterstock

Pflegt und schützt

Das „Color Glanz 2-in-1 Farbschutz Pflege Shampoo“ von L’Oréal erhält die Farbintensität bis zu 40 Haarwäschen lang und pflegt zusätzlich mit Vitamin Cg + UVB-Filter.



Kurz erklärt

Glossing, Tönung oder Coloration?

Glossing ist die sanfteste Variante. Es enthält kaum Pigmente, frischt Deinen vorhandenen Ton auf und sorgt für Glanz. Es hält etwa vier bis acht Wäschen. Eine Tönung legt sich um das Haar, ohne es aufzuhellen. Sie eignet sich gut zum Ausprobieren und für erste graue Haare und verblasst nach rund 20 Wäschen. Eine Coloration färbt dauerhaft und deckt zuverlässig ab. Dafür wächst der Ansatz sichtbar heraus.



Gut maskiert von Kopf bis Fuß

Der Winter ist die perfekte Zeit für Selfcare. Gerade jetzt können Masken wahre Wunder wirken – nicht nur im Gesicht, sondern auch an Händen und Füßen. Erfahre, welche Masken es gibt und was sie können



Langanhaltende Feuchtigkeit

Die „Hyaluron Gesichtsmaske“ von jolea ist für jede Haut geeignet und versorgt Dich langanhaltend mit Feuchtigkeit.

Gesicht
10 Minuten für den Teint

Die dünne Gesichtshaut hat es im Winter nicht leicht, denn draußen ist sie jetzt kalter Luft ausgesetzt und drinnen trockener Heizungsluft. Die Folgen sind oft ein Spannungsgefühl, raue Stellen und ein fahler Teint. Genau dafür sind Masken perfekt: Sie wirken wie eine Extraportion Pflege und versorgen die Haut in kurzer Zeit mit viel Feuchtigkeit. Gönn Dir in der kalten Jahreszeit also gern ein- bis zweimal pro Woche einen Maskentag. Trage die Maske dafür am besten immer auf der gereinigten Haut auf, da die Wirkstoffe dann besser einziehen. Welche Maske die richtige ist, hängt davon ab, was Deine Haut gerade braucht:

1. **Crememasken** sind reichhaltig und die beste Wahl bei trockener, gespannter Haut. Sheabutter oder Mandelöl sind besonders pflegend. Du kannst die Maske zehn Minuten einwirken lassen oder über Nacht auf der Haut lassen und morgens die Reste abtupfen. Achtung: Reinigende Masken mit Heilerde sind zwar super, trocknen im Winter aber eher aus.
2. **Tuchmasken** sind Vliese, die mit einem Serum getränkt sind – meist mit Hyaluronsäure, die Feuchtigkeit bindet. Sie werden für 10 bis 20 Minuten aufs Gesicht gelegt und sind ideal vor einem besonderen Abend. Tipp zur Anwendung: Nimm das Tuch ab, bevor es trocknet, und massier den Rest ein.
3. **Augenpads und Lippenmasken** sind speziell für empfindliche Partien geeignet. Die Haut unter den Augen ist besonders dünn: Gekühlte Pads aus dem Kühlschrank lassen einen müden Blick nach etwa 15 Minuten wacher wirken. Lippenmasken sind dickflüssiger als ein Pflegestift und wirken am besten über Nacht – am Morgen sind die Lippen wieder glatt.



Frischer Glow

Das Vitamin C in der „Glow Booster Serum-Maske“ von Garnier sorgt dafür, dass müde Haut zum Strahlen gebracht wird.



Beruhigen die Haut

Die „Eye Pad Mask Deep Hydration“ von Yeauty mit Aloe Vera, Hyaluron und Vitamin E beruhigt die Haut und wirkt gegen Trockenheitsfältchen.

65

Prozent

der Menschen in Deutschland pflegen täglich ihre Hände im Kampf gegen spröde Winterhaut.

Quelle: HAKA-Studie

Hände
Zarte Hände über Nacht

Kälte, häufiges Händewaschen und wenig eigene Fettproduktion – unsere Hände sind im Winter besonders gefordert. Zum Glück gibt es auch dafür Masken, die reichhaltig verwöhnen. Es gibt sie als getränkte Handschuhe, die etwa 15 Minuten oder über Nacht einwirken. Der Handschuh schließt die Pflege ein und wärmt, so ziehen die Wirkstoffe gut ein. Achte auf pflegende Wirkstoffe: Urea bindet Feuchtigkeit und macht raue Stellen weicher, während Panthenol strapazierte Haut beruhigt. Deine Hände werden es Dir danken – und die Nagelhaut freut sich gleich mit.

Füße
Gönne Deinen Füßen eine Pause

Unsere Füße tragen uns durch den Winter. Dabei stecken sie meist in dicken Socken, warmen Stiefeln und an die Haut kommt kaum Luft. Auch für die Füße gibt es Masken, meist in Form von getränkten Socken. Vor der Anwendung solltest Du die Füße waschen und abtrocknen. Unser Tipp: Peeling-Socken mit Frucht- oder Milchsäure. Diese werden etwa eine Stunde lang getragen. Das Ergebnis zeigt sich jedoch erst nach ein paar Tagen. Wiederhole das Ganze nicht zu oft – es genügt einmal im Monat, da etwas Hornhaut die Füße auch schützt. ●

Foto: Shutterstock

So bleibt's kuschelig

Wie wäscht man eigentlich eine Daunenjacke? Und was mag Wolle gar nicht? Die besten Tricks, wie Deine Winterkleidung schön und sauber bleibt

Der Winter kommt und damit wird es wieder Zeit, die kuscheligen Pullover und wärmende Jacken aus dem Schrank zu holen. Im Winter sind Kleidung aus Wollwalk, Fleece oder Daunen sowie Funktionskleidung täglich im Einsatz – ob zur Arbeit oder für einen gemütlichen Weihnachtsmarktbesuch. Deshalb landen sie regelmäßig in der Wäsche. Doch jedes Material hat seine eigenen Regeln und manches braucht mehr Fürsorge als andere. Da Winterkleidung selten direkt auf der Haut getragen wird, reicht es oft schon, sie über Nacht am offenen Fenster zu lüften, statt sie zu waschen.



Schützt und pflegt
Die „Daunen Waschpflege" von Heitmann reinigt Daunen, Wolle, Seide und Kaschmir sanft. Dabei bleiben die wärmenden Eigenschaften der Textilien erhalten.



Warme Begleiterin
Damit Dich Deine Daunenjacke gut durch den Winter bringt, solltest Du ihr ab und an etwas Aufmerksamkeit schenken.

Schnelle Hilfe

Oh nein, der Glühwein!

Auf dem Weihnachtsmarkt ist es schnell passiert und man hat Glühwein auf der hellen Daunenjacke verschüttet. Tupfe den Fleck sofort mit einem hellen Tuch oder Taschentuch ab. Bloß nicht reiben – sonst arbeitet sich der Wein tiefer in die Fasern. Spüle die Stelle danach mit kaltem Wasser aus. Verwende kein heißes Wasser, da Hitze die Farbe dauerhaft fixiert. Daheim kannst Du den Fleck mit etwas Waschmittel vorbehandeln, kurz einwirken lassen und die Jacke waschen.

Foto: Shutterstock Illustration: Shutterstock



Noch mehr Tipps auf TikTok
Scanne den QR-Code und erfahre, wie Deine Woll- und Kaschmirkleidung lange schön bleibt.

Daunen
Vorsicht angesagt

Leicht wie nichts und trotzdem mollig warm: Das schafft nur eine Daunenjacke. Dafür ist sie beim Waschen etwas heikel. Zum Glück muss sie nur selten in die Maschine, meist genügt einmal im Winter. Wasche sie bei 30 Grad im Fein- oder Wollprogramm und verwende ein spezielles Daunenwaschmittel, da normale Mittel die feinen Federn angreifen können. Nimm die nasse Jacke danach vorsichtig heraus, sie ist jetzt schwer und die Nähte können reißen. Wichtig: Hab dabei Geduld. Beim Waschen fallen die Daunen in sich zusammen, erst das Trocknen macht sie fluffig.

Tipp: Gib Deine Jacke bei niedriger Temperatur mit zwei bis drei Tennisbällen in den Trockner. Sie klopfen die Federn auseinander. Nimm die Jacke zwischendurch heraus, schüttle sie auf und schieb Klumpen in die Mitte der Kammern. Nach dem Trocknen sollte sie gut aufgeschüttelt werden. Du kannst sie auch über Nacht oder an der frischen Luft über einem Wäscheständer ausbreiten und fertig durchtrocknen. Aber Achtung: Lasse die Jacke ganz durchtrocknen, da sonst ein Nährboden für Schimmel entstehen kann. ➜



Für empfindliche Textilien
Dank Gewebeschutz ist das „Spezialwaschmittel Wolle & Seide“ von Burti auch für Kaschmir und Daunen geeignet.

Wollwalk
Zart besaitet

Wollwalk ist gewalkte Wolle – also absichtlich verfilzt. Deshalb reagiert er empfindlich auf alles, was ihn weiter verfilzen lässt: warmes Wasser, Reibung und starkes Schleudern. Zum Glück reinigt sich Wolle an der frischen Luft überwiegend von selbst. Oft reicht es, Wollwalk einfach auszulüften. Wenn Du ihn doch waschen willst, dann bei 30 Grad im Wollprogramm, mit mildem Wollwaschmittel und ohne Schleudern. Ziehe das Teil danach feucht in Form und lass es auf einem Handtuch trocknen. Wollwalk darf nicht in den Trockner oder gebügelt werden.

Tipp: Wasche Wollwalk von Hand im Waschbecken: Lasse ihn 10 bis 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Achtung: Dabei nicht reiben. Spüle ihn anschließend gründlich aus.

Fleece
Unkompliziert

Fleece ist Englisch für „Flausch“ und perfekt für den Winter. Obendrein ist der Stoff schön pflegeleicht: Er läuft nicht ein, trocknet schnell und darf so oft in die Maschine wie nötig. Ein neues Teil wäschst Du am besten vor dem ersten Tragen. Schließe davor Reißverschlüsse. Optimal sind 30 Grad im Schonwaschgang und ein mildes Feinwaschmittel. Drehe die Jacke dabei auf links, das schützt die Außenseite vor Reibung und beugt kleinen Knötchen vor. Der Stoff sollte nur kurz in den Schleudergang. Danach kann Fleece auf die Wäscheleine – oft ist das Kleidungsstück schon nach zwei bis drei Stunden wieder trocken.

Tipp: Fleece kann mit der Zeit etwas platt werden. Gib die Kleidung ein paar Minuten bei niedriger Temperatur in den Trockner – dann stellt sich der Flor wieder auf.



Sanfte Reinigung

Mit dem „Feinwaschmittel Wolle & Feines“ mit Wasserlilie & Honigmelone von Ecover kannst Du Wollwalk sanft reinigen und pflegen.



1981

erfand

Malden Mills „Polartec“ – Fleece – auf der Basis der DuPont-Polyesterhohlfaser Dacron. Vorbild beziehungsweise Inspiration war der Pelz von Eisbären.

Quelle: Outdoor Welten

Schützt vor Regen und Schnee

Der „Einwasch-Imprägnierer“ von Bionicdry schützt vor Feuchtigkeit, Schnee und wässrigem Schmutz und erhält die Atmungsaktivität des Stoffs.



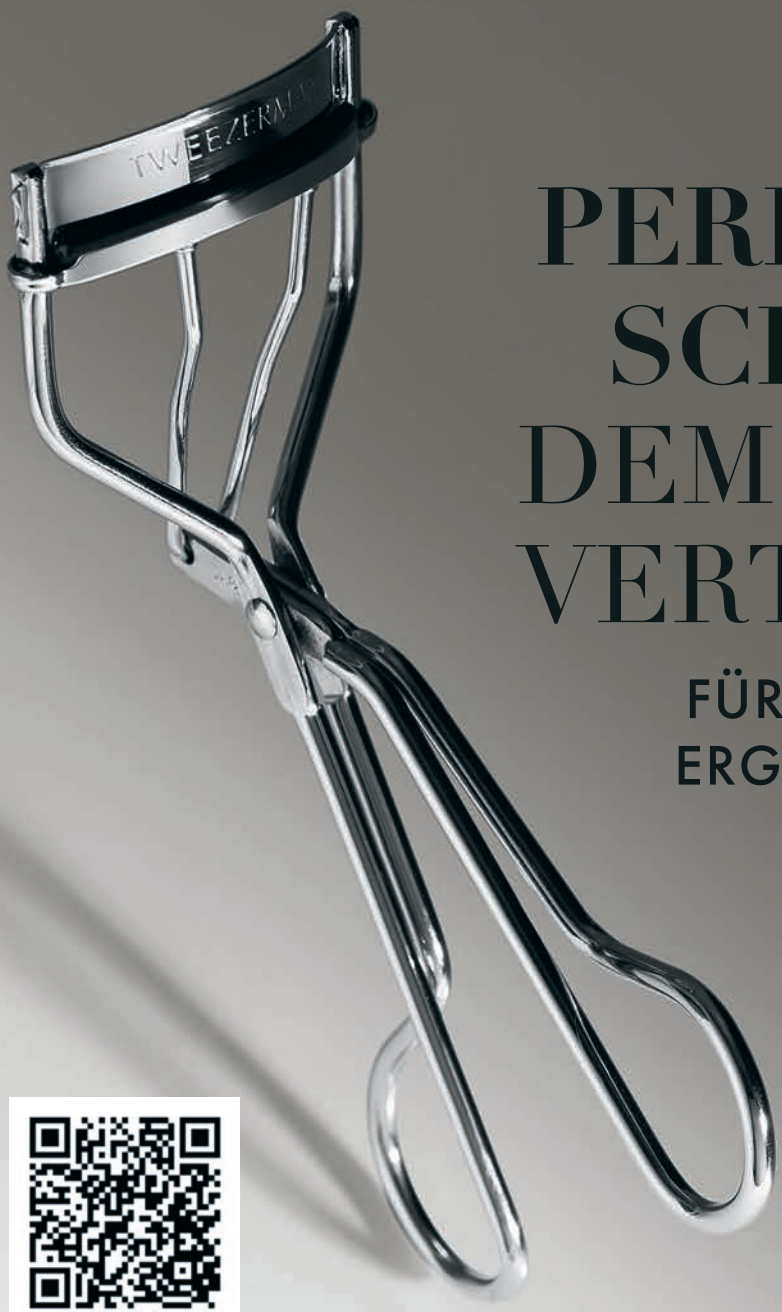
Funktionsstoffe
Die Ausnahme

Funktionskleidung hat eine feine Membran: Sie hält Regen ab und lässt Schweiß nach außen. Anders als Wolle muss sie regelmäßig gewaschen werden, da Schmutz und Hautfett die Poren verschließen. Schließe dafür Reißverschlüsse und wasche das Stück bei 30 Grad im Schonwaschgang mit sparsam dosiertem Funktionswaschmittel. Danach kannst Du das Stück an der Luft trocknen.

Tipp: Wenn Wasser von der Jacke nicht mehr abperlt, hilft Wärme: Gib das trockene Teil 30 Minuten in den Trockner, das frischt die Imprägnierung auf. ●

Illustration: Shutterstock

TWEEZERMAN®
The Beauty Tool Experts



PERFEKTER SCHWUNG, DEM PROFIS VERTRAUEN.

FÜR DEIN PERFEKTES ERGEBNIS ZU HAUSE

Entdecke die Tools der Profis.
Jetzt QR CODE scannen und
TWEEZERMAN erleben.

www.tweezerman.de

Auf die Plätzchen …

Könnte etwas die Wartezeit bis Weihnachten besser versüßen als Plätzchen? Wir glauben nicht. Aber Achtung: Diese sind so lecker, dass bis zum Fest wahrscheinlich nichts mehr von ihnen übrig sein wird



Lemoncurd-Thumbprint-Cookies

Rezept Seite 43

Mohn-Kirsch-Ringe

Rezept Seite 42



Fotos: Andrea Thode Photography



Mandorlinis

Rezept Seite 43



Mohn-Kirsch-Ringe

Für ca. 38 Stück

• 250 g Weizenmehl (Type 405) + etwas mehr zum Arbeiten • 140 g kalte Butter • 100 g Puderzucker • 1 Eigelb (Gr. M) • Mark von 1 Vanilleschote • Salz • 3 Eiweiß (Gr. M) • 180 g Zucker • 50 g gemahlene Mandeln, ohne Haut • 40 g gemahlener Mohn • ca. 150 g Kirschkonfitüre

1 Mehl, Butter in Stückchen, Puderzucker, Eigelb, Vanillemark und 1 Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. Etwa 38 Kreise mit großem Wellenrand (ø 4,5–5 cm) ausstechen und auf 1–2 mit Backpapier belegte Backbleche legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten hellbraun backen. Abkühlen lassen. Ofentemperatur auf 100 Grad Umluft reduzieren.

3 Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Mandeln und Mohn unterheben. Masse in einen Spritzbeutel mit 6-mm-Lochtülle füllen und kleine Teigtupfer kreisförmig auf die Teigränder spritzen, sodass die Mitte frei bleibt. Die Plätzchen erneut etwa 20 Minuten backen, dann jeweils ½ TL Kirschkonfitüre in die Mitte geben. Auf der zweiten Schiene von unten weitere 15 Minuten backen. Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



Zubereitung: ca. 70 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 105 kcal, 2 g E, 5 g F, 13 g KH

Lemoncurd-Thumbprint-Cookies

Für ca. 40 Stück

• 150 g weiche Butter • 180 g Puderzucker • 1 Eigelb (Gr. M) • 1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale • 2 EL Zitronensaft • 200 g Weizenmehl (Type 550) • ½ TL Backpulver • 150 g Lemoncurd • 50 g weiße Kuvertüre

1 Butter mit 100 g Puderzucker cremig rühren. Eigelb, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zügig unterkneten und den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Aus dem Teig Kugeln formen, in restlichem Puderzucker wälzen und mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit dem Daumen oder einem runden Stiel mittig leicht eindrücken.

3 Etwas Lemoncurd in die Vertiefungen füllen. Auf der zweiten Schiene von unten 12–15 Minuten hell backen. Cookies auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Weiße Kuvertüre grob hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und mit dem Esslöffel in feinen Streifen über die Cookies geben. Kuvertüre abkühlen lassen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde + 30 Minuten Kühlzeit
Pro Stück: ca. 79 kcal, 1 g E, 4 g F, 9 g KH





Alleskönner

Ob für Kuchen oder Kekse wie die Lemoncurd-Thumbprint-Cookies: „Backpulver“ von Schneekoppe ist bei Gebäck die treibende Kraft.

Schwarz-Weiß-Spritzgebäck mit Nougat

Für ca. 40 Stück

• 250 g weiche Butter • 180 g Zucker • Salz • Mark von 1 Vanilleschote • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 Eier (Gr. M) • 370 g Weizenmehl (Type 405) • 2 EL Backkakao, stark entölt • 3 EL ganze Haselnüsse • 200 g Nougatschokolade

1 Butter, Zucker, 1 große Prise Salz, Vanillemark und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. 340 g Mehl kurz unterarbeiten.

2 Teig halbieren. Über eine Hälfte Backkakao sieben und kurz einarbeiten. Restliches Mehl mit der zweiten Teigportion verkneten.

3 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160) vorheizen. Hellen und dunklen Teig jeweils in einen Spritzbeutel mit großer Tropfentülle füllen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Pro Plätzchen jeweils einen hellen und einen dunklen Teigstreifen von ca. 6 cm Länge direkt nebeneinander auf das Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 8–10 Minuten backen.

4 Das Spritzgebäck auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Die Nougatschokolade grob hacken, im Wasserbad schmelzen und glatt rühren. Plätzchen zu etwa 1/3 in Nougatschokolade tauchen und mit den gerösteten Haselnusssplittern bestreuen. Anschließend trocknen lassen.

Zubereitung: ca. 50 Minuten
Pro Stück: ca. 118 kcal, 2 g E, 6 g F, 14 g KH





Mandorlinis

Für ca. 28 Stück

• 90 g Puderzucker • 250 g gemahlene Mandeln • 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale • 2 EL Orangenmarmelade • 2 TL Orangenblütenwasser (alternativ 2 Tropfen Orangenaroma) • 100 g gehobelte Mandeln • 2 Scheiben kandierte Orange (alternativ Orangenschale)

1 Vom Puderzucker 2 EL abnehmen und für später beiseitestellen. Die gemahlenen Mandeln mit Puderzucker, Orangenschale, Orangenmarmelade und Orangenblütenwasser gründlich verkneten.

2 Aus der Masse 28 kleine Kugeln formen, in den gehobelten Mandeln wälzen und leicht andrücken. Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit etwas Puderzucker bestäuben.

3 Die kandierten Orangenscheiben in dünne Streifen schneiden. Mit einem Crème-brûlée-Brenner die Oberflächen der Mandorlinis leicht abflämmen (alternativ: bei 220–250 Grad Oberhitze-/Grillfunktion im Backofen), bis die Mandeln goldbraun sind und der Zucker karamellisiert ist. Mit je 1 Streifen Orangenscheibe belegen. Auskühlen lassen und mit dem restlichen Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: ca. 25 Minuten
Pro Stück: ca. 92 kcal, 2 g E, 5 g F, 9 g KH

Fotos: Andrea Thode Photography



Austausch im Mädchentreff Ottensen
Ende September standen bei einem Treffen mit den geförderten Einrichtungen Erfolge und aktuelle Herausforderungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit im Mittelpunkt.

Wo die Türen offen stehen

zweites zuhause

Jedes Kind verdient ein Zuhause – wo es eine warme Mahlzeit bekommt und jemanden hat, der zuhört: Der Budnianer Hilfe e. V. fördert genau solche Orte

Eine warme Mahlzeit, jemand, der zuhört, ein sicherer Ort nach der Schule oder Unterstützung bei den Hausaufgaben – für viele Kinder ist das nicht selbstverständlich. Genau hier setzt der Budnianer Hilfe e. V. mit dem Förderschwerpunkt **„Zweites Zuhause“** an: In jedem Hamburger Bezirk wird mindestens eine offene Kinder- und Jugendeinrichtung unterstützt, die jungen Menschen Geborgenheit, Stabilität und echte Chancen bietet.

Hier sind alle willkommen

Seit 2025 wird dieses Engagement durch eine Partnerschaft mit der **Dorit & Alexander Otto Stiftung** zusätzlich gestärkt. Das gemeinsame Ziel: Orte fördern, an denen Kinder und Jugendliche in Hamburg willkommen sind – unabhängig von Herkunft oder familiärer Situation.

Zu den geförderten Einrichtungen gehören unter anderem der Mädchentreff Ottensen, das Kinderzentrum Kennedy-Haus in Harburg und die Lenzsiedlung in Eimsbüttel. Was alle Einrichtungen gemeinsam haben: Sie stärken Kinder und Jugendliche und bereiten sie auf ein selbstständiges Leben vor.

Wie auch Du helfen kannst

Auch Du kannst ganz konkret dazu beitragen, dass diese wichtigen Einrichtungen weiter bestehen und wachsen können:

Vom 30. November bis 5. Dezember heißt es in Deinem budni „Aufrunden, bitte!“ In jeder Filiale kannst Du an der Kasse Deinen Einkaufsbetrag unkompliziert aufrunden. Der Betrag fließt direkt in den Fördertopf „Zweites Zuhause“ und unterstützt so die Kinder und Jugendlichen in den Einrichtungen.

Hier kannst Du spenden:
Budnianer Hilfe e. V.
DE66 2005 0550 1207 1336 77

Foto: budni Illustrationen: Shutterstock

budni aner hilfe

Aufrunden, bitte!

Mach mit bei Deinem nächsten budni-Einkauf. Viele kleine Beträge ergeben am Ende einen großen. Damit kannst Du Kindern und Jugendlichen in Hamburg helfen.

Darüber hinaus kannst Du das „Zweite Zuhause“ mit einer Überweisung an den **Budnianer Hilfe e. V.** unterstützen: **IBAN: DE66 2005 0550 1207 1336 77**

Mit Deiner Hilfe erhalten junge Menschen in Hamburg die Chance auf eine bessere Zukunft– unabhängig davon, wie ihre Startbedingungen aussehen.

Deine Spende wirkt – ganz konkret

Der Budnianer Hilfe e. V. wählt die geförderten Projekte sorgfältig aus und bleibt in engem Austausch mit den Trägern, sodass sichergestellt wird, dass die Mittel dort ankommen, wo sie gebraucht werden. ●

Mehr Informationen und alle Möglichkeiten, den Budnianer Hilfe e. V. mit Spenden zu unterstützen, findest Du hier: ***budnianer-hilfe.de***



*Produktwirksamkeit der Spilanthox Produkte in klinischen in-vivo-Wirksamkeitsstudien durch das unabhängige, renommierte Dermatest Institut seit 2018 kontinuierlich getestet und belegt. Getestet werden immer die Sofort- und Langzeitwirkung (15 Minuten und 29 Tage) an Frauen zwischen 35–65 Jahren.

PETA APPROVED Global Animal Test Policy
clean beauty
no microplastic
vegan/vegetarian
made in germany



Entdecke den Spilanthox-Effekt®!

Hochwirksame, ehrliche & natürliche Wirkstoffkosmetik, die wirklich wirkt. Für dich mit Liebe in einem Familienunternehmen entwickelt und hergestellt. Millionen von Kunden vertrauen uns seit 2017.

Bei deinem budni oder unter www.spilanthox.shop

Arbeiten bei budni

„Bleib authentisch und höre zu“

Mit 33 Mitarbeitenden hat Tobias Niemeyer als Teamleitung in der budni-Filiale in der Europa Passage große Verantwortung. Wie für ihn gute Führung aussieht

Wie war es, als Du zum ersten Mal ein Team geführt hast?
Tobias Niemeyer: 2018 habe ich meine erste eigene Filiale am Glockengießerwall übernommen. Davor konnte ich als Stellvertretung viele Erfahrungen sammeln, aus denen ich meinen eigenen Führungsstil entwickeln konnte. Am Anfang war es ungewohnt, Verantwortung für eine eigene Filiale und ein Team zu tragen. Aber man wächst an Herausforderungen. Wichtig: sich bewusst machen, dass man als Führungskraft Verantwortung trägt und gleichzeitig eine Vorbildfunktion hat.

Die budni-Filiale in der Europa Passage ist eine der größten. Welche Herausforderungen bringt das mit sich?
In unruhigen Situationen souverän und lösungsorientiert zu handeln und das möglichst schnell. Bei 33 Mitarbeitenden sind gute Kommunikation, Organisation und Aufgabenverteilung besonders wichtig. Entscheidend ist ein starkes Team. Eine Filiale kann nicht von einer Person allein erfolgreich geführt werden.

Wie sieht Dein Arbeitstag?
Bei einem kurzen Rundgang durch die Filiale nehme ich die Fokusthemen des Tages auf und begrüße mein Team. Danach geht es in die tägliche Organisation. In den frequenzstarken Zeiten bin ich bewusst auf der Fläche. Wenn es ruhiger ist, kümmere ich mich um organisatorische Themen wie die Dienstplanung.

Wie schafft man es als Teamleitung, den Bedürfnissen aller gerecht zu werden?
Indem man zuhört und versteht, dass jede:r individuell ist, andere Stärken, Erfahrungen und Bedürfnisse hat. Ich versuche, Dinge möglich zu machen, wo es geht. Denn nur zufriedene und wertgeschätzte Mitarbeiter:innen können die Leistung abrufen, die man erwartet.

Was würdest Du jemandem raten, der zum ersten Mal ein Team übernimmt?
Manche brauchen Motivation, andere klare Strukturen. Gute Führung bedeutet, alle so zu unterstützen, dass sie ihre Stärken einbringen können. Mein Tipp: authentisch bleiben, zuhören und einen eigenen Führungsstil entwickeln. ●



Kann sich auf sein Team verlassen

Vor allem zu Weihnachten steht das Team von Tobias Niemeyer vor besonderen Herausforderungen. Deshalb werden alle wichtigen Details bei einem Team-Abend vor dem Start ins Weihnachtsgeschäft besprochen. Seine erfahrenen Mitarbeitenden kennen das Saisongeschäft sehr gut und unterstützen Tobias Niemeyer auch im täglichen Doing.

Karriere bei budni

Du willst Verantwortung übernehmen?

Ob im Trainee-Programm oder als Filialleitung: Bei budni findest Du Deinen Weg zur Führungsposition. Wer zu budni kommt, muss Neugier mitbringen. Bei uns erfährst Du aus erster Hand, was es braucht, um eine Filiale zu steuern und ein Team zu führen.

Mehr Infos unter budni.de/karriere oder hier

Checkliste

So geht Führungskraft bei budni:

- ✓ Personalauswahl, Führung, Motivation und Weiterentwicklung Deines Filialteams
- ✓ Verantwortung für den betriebswirtschaftlichen Erfolg Deiner Filiale
- ✓ Organisation von reibungslosen Abläufen der Filiale
- ✓ Kundenbindung fördern und Neukund:innen gewinnen

Foto: budni

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.

MAMA EXPERTISE

Dich mit einem Kuss trösten

VITAMIN A*& C*

JOD*& VITAMIN D*

Altersgerecht angepasster PROTEIN-GEHALT

5 HMO



BEBA EXPERTISE

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

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

UNSER BESTES FÜR EUCH!