

April 2025

dm-Magazin

alverde

INTERVIEW

ANNA MARIA
MÜHE

Spezialistin für
Zwischentöne

Im Check
KAFFEE-
MYTHEN

TONER
Gesichtswasser
mit Pflege-Plus

BODEN & BAUEN

**Wie Naturschutz
in wachsenden
Städten geht**

Ich fühle
Dich

So hilft
Empathie im Alltag



Anti-Grau, pro Farberhalt

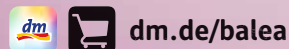


NEU: Das Wachstum + Stärke Anti-Grau Serum von Balea Professional reduziert und verzögert die Bildung grauer Haare. Für kräftiges und glänzendes Haar, das begeistert.

Für alle
Haarfarben



- Anti-Aging Technologie mit Kerascalp™
- Revitalisiert die Haarwurzel
- Verbessert die Haarstruktur



Balea Professional Wachstum + Stärke Anti-Grau Serum,
150 ml, 3,25 € (21,67 € je 1 l)

Da die Wachstumsphase des Haars allgemein sehr langsam voranschreitet, sollte die Anwendung des Produkts über einen Zeitraum von mind. 20 Wochen durchgeführt werden, um nachweisliche Effekte zu erzielen.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



”

Kleine Routinen im Alltag bewirken so viel und steigern das Wohlbefinden.

STEFANIE KATHI BAADER,
mehr dazu auf S. 52

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeden Tag treffen wir Entscheidungen, die unser Leben und unsere Umwelt beeinflussen. Ob es um unsere Ernährung, den achtsamen Umgang mit Ressourcen oder unser Miteinander geht – in all diesen Momenten gestalten wir unsere Zukunft aktiv mit.

Unsere Ernährung ist ein Spiegel der Gesellschaft und ihrer Herausforderungen. Steigende Umweltbelastungen und der Schutz begrenzter Ressourcen zwingen uns, alte Gewohnheiten zu überdenken und neue Wege zu gehen. Welche Möglichkeiten sich hier eröffnen und wie sie uns in eine nachhaltigere Zukunft führen können, lesen Sie ab Seite 45.

Auch unser Boden – Grundlage allen Lebens – braucht Pflege und Schutz. Er ist ein Schlüssel zu unserer Vergangenheit, ernährt uns in der Gegenwart und ist unverzichtbar für kommende Generationen. Wie wir ihn verstehen und bewahren können, haben wir ab Seite 69 zusammengetragen.

Empathie spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, andere Perspektiven zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu finden. Sie stärkt unsere persönlichen Beziehungen und fördert den konstruktiven Umgang mit gesellschaftlichen Herausforderungen. Auf den Seiten 90 bis 93 beleuchten wir mit Isabel Dziobek, wie Empathie den Blick weiten und das Miteinander bereichern kann. In unserem **alverde**-Inspirationstalk* am 24. April beantwortet die Expertin auch gerne Ihre Fragen zu Empathie live in der dm-App.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

Auf Seite 19 zeigen wir, wie Sie Toner in die Gesichtspflege integrieren.

Frühling



Im April erwacht nicht nur die Natur, sondern auch die Pollensaison. Esche, Birke, Pappel und Weide bringen Allergiker zum Niesen und die Augen zum Tränen. Pollenflugvorhersagen helfen, die Belastung zu tracken. Kleidungswechsel nach dem Aufenthalt im Freien, Nasenspülungen, Augentropfen und rechtzeitige Medikamenteneinnahme lindern die Beschwerden. Für mehr Infos QR-Code scannen:



alverde-
INSPIRATIONSTALK



LIVE DABEI SEIN
Am 24. April findet der **alverde**-Inspirationstalk* über Empathie live in der dm-App statt.

SEITE 90

L'ORÉAL
PARIS

**NEUE &
VERBESSERTE
FORMEL**

L'ORÉAL
PARIS

AGE PERFECT

**DIE NEUE KOLLAGEN
EXPERTE TAGESCREME**

MIT MIKRO-KOLLAGEN PEPTIDEN

**STÄRKT & STRAFFT DIE HAUT
MILDERT ALTERSFLECKEN**

**AGE
PERFECT**
KOLLAGEN EXPERTE TAG

**STRAFFERE HAUT
BEREITS NACH
DER 1. ANWENDUNG.**

SIE SIND ES SICH WERT.

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Frohe Ostern**
- 8 **Interview mit Anna Maria Mühe**
Die Schauspielerin erzählt, wie sie faszinierende Figuren schafft

Schön fühlen

- 14 **Eine Farbpalette für den Frühling**
So setzen Sie frische Beauty-Akzente
- 16 **Produkte in zarten Nuancen**
- 19 **Erfrischendes Gesichtswasser**
- 22 **Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (fraubeauty) verwöhnt Sarah Schmiedicke mit einem Wohlfühltag
- 26 **Trend-Produkte**
- 29 **Tipps für Schnurrbartträger**

dm erleben

- 34 **Meldungen**
- 36 **Bericht zur Zukunftsfähigkeit von dm**
- 38 **Singen und Bewegen im Kinderalltag**
dm-Initiative „Singende Kindergärten“ bietet kostenlose Weiterbildung

Bewusst genießen

- 42 **Erbsenanbau für dmBio**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**
Lila Chai-Latte mit Roter Bete
- 45 **Nachhaltige Foodtrends**
Innovative Ansätze für unsere Essgewohnheiten
- 48 **Kaffeemythen aufgeklärt**

Gesund bleiben

- 52 **Meditation im Alltag**
So finden Sie zu innerer Ruhe
- 54 **Sonnenschutz im Frühling**



- 59 **Hygiene für den Mund**
Zungenreinigung leicht gemacht
- 61 **Die Vorteile von Barfußlaufen**
Was die nackten Füße bei Kindern bewirken
- 62 **Kontaktlinsen tragen und pflegen**
- 64 **Kleine Helfer für Ihre Reise**
- 66 **Tanztrend: Line Dance**
Gemeinsam bewegen und Spaß haben

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Boden


- 71 **Kolumne von Christoph Werner**
- 72 **Wie lässt sich die begrenzte Ressource Boden fair aufteilen?**
Uli Burchardt, Oberbürgermeister von Konstanz, und Architekt Andreas Hofer gehen in den Diskurs
- 76 **Lebensräume schaffen**
Wie das Renaturierungsprojekt von GREENZERO funktioniert
- 78 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 80 **Regenerative Landwirtschaft**
Babykost-Hersteller Hipp entwickelt den Bio-Landbau weiter
- 82 **Pilze als Zukunftrohstoff**
Nachhaltige Lösungen für die Bauindustrie
- 84 **Porträt über Madelaine Böhme**
Die Paläontologin forscht nach den Ursprüngen des Menschen

Einfach mal machen

- 88 **Fotowelt: Stilleben künstlerisch in Szene setzen**
- 90 **alverde-Inspirationstalk**
Psychologin Isabel Dziobek gibt Tipps für ein empathisches Miteinander 
- 94 **Picknick-Abenteuer**
Ausgestattet für genussvolle Auszeiten
- 101 **Hygienisches Bett**
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Willis Mutmachgeschichten**
Jasmin Josuneit sammelt Plastik mit ihrer Hündin beim Gassigehen
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

EINTAUCHEN

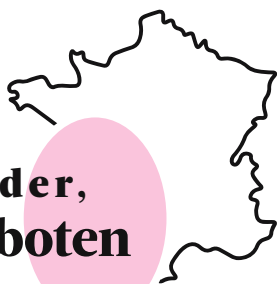
Ostern



**Draußen blühen
die ersten Blumen
und drinnen
färben wir Eier,
die auch mit
natürlichen Farb-
quellen wie Rote
Bete bunt werden:
Willkommen
Frühling und
frohe Ostern!**



Andere Länder, andere Osterboten



In Deutschland glaubten Kinder bis etwa 1900 an den Osterfuchs, bevor der Hase die Eierverteilung übernahm. In Schweden hingegen ist es der Osterhahn, bekannt als „Påsktuppen“. In Frankreich spielen zu Ostern nicht Tiere, sondern die Kirchenglocken eine zentrale Rolle. Am Karfreitag schweigen sie, wie in vielen Ländern. Daraus entstand die Legende, dass sie nach Rom reisen und mit Ostereiern zurückkehren.



EIN BESONDERES FEUER

O
S
T
E
R
F
E
U
E
R

In St. Peter im Schwarzwald lebt eine alte Tradition weiter: das Osterschwämme-Brennen. Am **Ostersonntag entzünden** Kinder und Jugendliche im Osterfeuer große, getrocknete Baumpilze, die in Drahtgitter eingefasst sind. Früher dienten diese **glimmenden Schwämme** dazu, die Öfen nach Karfreitag wieder anzufachen – ein Symbol für neues Leben. Heute schwenken die Kinder die brennenden Schwämme vor den Häusern und verbreiten so den Ostersegen.

Schoko-Osterhasen



zum Vernaschen

So entsteht der Hohlraum eines Schoko-Osterhasen: Flüssige Schokolade wird in eine zweiteilige Form gegossen. Nach dem Verschließen wird die Form einige Minuten gedreht, damit sich die Schokolade gleichmäßig an den Innenwänden verteilt. Sobald die Schokolade abgekühlt und fest geworden ist, wird die Form geöffnet, und der hohle Schoko-Hase kommt zum Vorschein.



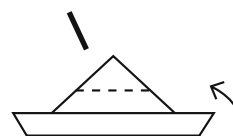
HASENÖHRCHEN DIY

Die Hasenservietten sind eine kreative Möglichkeit, Ihren Ostertisch liebevoll zu dekorieren.



STEP 1

Beginnen Sie, indem Sie die Serviette diagonal zu einem Dreieck falten.



STEP 2

Rollen Sie die lange Seite der Serviette gleichmäßig auf und drücken Sie sie alle drei bis vier Zentimeter fest, bis ein schmaler Streifen entsteht.



STEP 3

Legen Sie ein ausgepustetes Ei, das Sie mit einem Häschen-Gesicht bemalt haben, in die Mitte der Serviette. Halten Sie die Serviette an der Oberseite des Eis zusammen und fixieren Sie alles mit einem Band.



Bebilderte Anleitung

Schwindelfrei auf schmalem Grat

Mit feinem Gespür bewegt sich Anna Maria Mühe zwischen Licht und Schatten. Warum die Schauspielerin Grauzonen faszinieren und wie sie Figuren schafft, die uns herausfordern - und manchmal verstören.

Im **alverde**-Interview vor 13 Jahren erzählte Anna Maria Mühe, dass sie anspruchsvoll und selbstkritisch in ihrer Arbeit sei und gern einen vollen Terminkalender habe. Dass die Schauspielerin auch heute für ihren Beruf brennt, ist offensichtlich. Es zeigt sich in der Auswahl ihrer Rollen, den Auszeichnungen und der Begeisterung, mit der sie über ihre Projekte spricht. Aber ihrem Terminkalender gönnt Anna Maria Mühe inzwischen mehr freie Flächen. „Nach langen Dreharbeiten stürze ich mich nicht gleich ins nächste Projekt“, sagt sie. „Arbeit und Privatleben sind besser in Balance.“ Während sie sich zu Privatem bedeckt hält, sind die Ergebnisse ihrer Arbeit regelmäßig zu besichtigen. Das jüngste ist die zweite Staffel der Netflix-Serie „Totenfrau“ mit einer Paraderolle: der Bestatterin Blum, die über sich selbst hinauswächst und über Leichen geht.

alverde: Selbstjustiz ist ein beliebtes Motiv in Thrillern, auch bei „Totenfrau“. Denken Sie, dass es bei der Bewertung einen Unterschied macht, ob eine Frau

ANNA MARIA MÜHE

Sie kommt aus einer Künstlerfamilie (Eltern: Ulrich Mühe und Jenny Gröllmann) und steht seit ihrem 15. Lebensjahr vor der Kamera. Als eine ihrer wichtigsten Arbeiten sieht sie die Verkörperung der NSU-Terroristin Beate Zschäpe unter der Regie von Christian Schwochow. Dafür erhielt sie 2016 den Bambi als beste Schauspielerin National. Immer wieder ist sie auch in historischen Serien wie „Die Neue Zeit“ (2019) oder „Unsere wunderbaren Jahre“ (2020, 2023) zu sehen. Ihre aktuelle Serie „Totenfrau“ ist auf Netflix abrufbar.

Anna Maria Mühe ist mit dem Schauspieler Lucas Gregorowicz zusammen und hat eine Tochter aus einer früheren Beziehung.



Sie liebt Kaiserschmarrn, musste während der Dreharbeiten zu „Totenfrau“ aber auf Kohlenhydrate verzichten.



Ob Dreh- oder Pressetermin, sie geht in jeder neuen Stadt ins Museum.



Ritual zu Ostern: Ihre Tochter pustet Eier aus, Anna Maria Mühe bemalt sie.

oder ein Mann das Gesetz selbst in die Hand nimmt?

Anna Maria Mühe: Frauen sind in dieser Rolle noch nicht so oft erzählt wie Männer. Das macht es für die Zuschauer interessanter. Aber für die Bewertung spielt meiner Meinung nach das Geschlecht keine Rolle, ausschlaggebend ist die Motivation, aus der heraus die Figur Selbstjustiz übt. Wenn eine Figur wie Blum es für ihre Familie tut oder um ein Kind zu retten, dann bringt man dafür eher Verständnis auf.

Machen Sie bei Ihren Rollen einen Ethik-Check? Oder ist es für Sie entscheidend, dass Sie die Figur verstehen können?

Wenn ich die Rollen nach ethischen Gesichtspunkten aussuchen würde, dann bliebe wenig übrig (lacht). Ich will das, was Blum tut, nicht gutheißen. Aber als Schauspielerin ist es meine Aufgabe, die Figur aus sich heraus zu verstehen: warum sie mit ihren Erfahrungen und ihrer Sicht auf die Welt in bestimmten Situationen nicht anders handeln kann.

Dabei versuchen Sie aber nicht, Ihre Figur für den Zuschauer sympathischer zu machen?

Genau. Für mich sind Charaktere spannend, die sehr ambivalent sind und die die Zuschauer in ein Dilemma stürzen: „Ich finde es schlimm, was sie macht, aber ich finde sie trotzdem gut - verdammt, wie gehe ich damit um?“

Sie fahren in der Serie Motorrad, kämpfen und Sie bereiten Leichen für die Bestattung vor. Was haben Sie am liebsten gelernt?

Motorrad bin ich nicht gefahren, das hat

”

Für mich sind Charaktere spannend, die sehr ambivalent sind und die die Zuschauer in ein Dilemma stürzen.



INTERVIEW

die Stuntfrau gemacht. Das Training für die Kampfszenen hat mir großen Spaß gemacht – trotz heftigen Muskelkaters. Aber genauso wertvoll war es, für einen Tag eine Bestatterin zu begleiten und mir die Handgriffe zeigen zu lassen. Ich wiege das nicht gegeneinander ab, es ist eher ein Gesamtpaket für die Figur. Für Blum ist beides wichtig: das Töten und das Bestatten.

Machen Sie vor jedem größeren Projekt eine eigene Recherche, um die Lebenswelt Ihrer Rolle besser verstehen zu können, oder verlassen Sie sich auf die Drehbücher?

Ich fände es schwierig, mich darauf zu verlassen, weil ich weiß, wie wenig Zeit oft fürs Schreiben ist. Bei Nahaufnahmen, die meine Hände zeigen, ist mir wichtig, dass jede Bewegung authentisch wirkt. Diesen Anspruch habe ich. Die Menschen waren bisher immer dankbar, dass man sie und ihren Beruf ernst nimmt. Ich will keinen Quatsch vorspielen, weder den Zuschauern noch den Menschen, die den Beruf im richtigen Leben ausüben.

Sie spielen seit 2016 in der Krimireihe „Solo für Weiss“. Was zeichnet für Sie diese Reihe aus?

Ich hatte das Glück, dass ich die Nora

Weiss damals mitentwickeln durfte. Mir war es wichtig, eine Figur darzustellen, die mit sich selbst ringt. Sie wirkt verschlossen und kühl, aber in entscheidenden Momenten, besonders wenn es um Kinder geht, macht sie doch emotional auf.

Die Figur bleibt auch nach vielen Folgen geheimnisvoll.

Das Besondere an „Solo für Weiss“ ist, dass die Fälle stets mit ihrem privaten Leben verwoben scheinen – und dennoch erfährt man eigentlich nichts über sie. Es ist ein bisschen wie mit Hollywoodstars, die in Interviews sehr offen wirken, aber absolute Profis darin sind, gerade nichts Persönliches zu erzählen.

Gelassen und gut im Geschäft: Die Schauspielerinnen können sich ihre Rollen aussuchen.

”

Ich will keinen Quatsch vorspielen, weder den Zuschauern noch den Menschen, die den Beruf im richtigen Leben ausüben.

Wie schaffen Sie es, in ständig wechselnden Teams schnell warm mit den Menschen zu werden? Gibt es ein „Set-Geheimnis“, das Sie pflegen?

Ich versuche jedes Mal einfach sehr offen zu sein und dem Team zu vermitteln, dass ich den Beitrag eines jeden zu schätzen weiß. Ich bin absoluter Teamplayer. Und wenn jemand seine Arbeit gut macht, dann hat er sowieso schon bei mir gewonnen.

Sie haben sich kürzlich an einer Kampagne der Diakonie beteiligt, bei der Sie virtuell altern durften. Was hat Sie moti-

INTERVIEW

viert, sich für das Thema Pflegereform einzusetzen?

Ich werde dieses Jahr 40 und denke schon darüber nach, wie es wird, wenn ich älter bin. Die schönste – aber wahrscheinlich nicht realistische – Vorstellung für mich ist, in einem großen Haus mit meinen engsten Freunden zusammenzuwohnen, und alle helfen sich gegenseitig. Es ist also ein Thema, das mich persönlich umtreibt,

”

Wenn jemand seine Arbeit gut macht, dann hat er sowieso schon bei mir gewonnen.

für das es aber gesellschaftlich und politisch zu wenig Aufmerksamkeit gibt. Wenn ich mitbekomme, wie es an Pflegekräften mangelt und wie verhältnismäßig schlecht sie bezahlt werden, dann macht mich das wütend: Es ist doch eine Schande, wenn man sein Leben gelebt und viel geleistet hat, die letzten Meter nicht in Würde erleben zu dürfen. Ich habe keinen Finanzierungsplan für die Pflegeversicherung, das ist nicht mein Job, aber ich kann mich dafür einsetzen, dass wir uns mehr Gedanken über das Altsein machen.

Welche Filme möchten Sie ihrer Tochter in den nächsten Jahren unbedingt zeigen? Was gehört für Sie zum cineastischen Kanon?

Wir haben schon einiges zusammen geschaut, zum Beispiel „Herr der Ringe“ und „Titanic“. Und irgendwann ist sicher auch „Frühstück bei Tiffany“ dran. Für mich ist es total schön, dass sie anfängt, Interesse an Filmen zu zeigen. Und dass sie gerne ins Kino geht. Dafür bekommt sie immer Geld – Kino soll einfach zu ihrem Leben dazugehören. ●



Anna Maria Mühe fühlt sich „im Leben angekommen“.

bugatti

Sole d'Italia

THE NEW FRAGRANCE FOR HER





Schwarzkopf

GESUNDE HAARE. GEPFLEGTE STYLES.

VOLLERES HAAR NACH 6 WOCHEN**

FEUCHTIGKEITS-BOOST FÜR GEPFLEGTES HAAR

Mit Koffein & Peptiden

NEU

Mit Aloe Vera Komplex & Niacinamid für gestärktes Haar



IN DER DUSCHE

NACH DER DUSCHE

- 1 FÜLLE-SHAMPOO HAARWURZEL-AKTIVIERUNG
- 2 FÜLLE-SCHAUMSPÜLUNG VOLUMEN-EFFEKT
- 3 EXPRESS-REPAIR-SPÜLUNG SOFORTIGE KÄMMBARKEIT
- 4 HAARWUCHSTUMS-ACTIVATOR FÖRDERT HAAR-WACHSTUMSFAKTOREN

TEXTUR-SPRAY VOLUMEN & NATÜRLICHE WELLEN

HAARSPRAY GEPFLEGTE STYLES & LANG-ANHALTENDER HALT

STYLING CREME NATÜRLICHE LOOKS & LANG-ANHALTENDER HALT

FOR EVERY YOU.

**Führt bei regelmäßiger Anwendung zu weniger Haarbruch.

Fülle-Shampoo, Fülle-Schaumspülung und Express-Repair-Spülung:

*Im Vergleich zu unbehandeltem Haar. **Führt bei regelmäßiger Anwendung zu weniger Haarbruch.

Haarwuchstumsactivator: *Im Vergleich zu unbehandeltem Haar in Kombination mit Shampoo.

**Bei regelmäßiger Anwendung.

Schön fühlen

**Mein Wohlmoment
mit fraubauty**

Leserin Sarah Schmiedicke (re.)
hat es genossen, dass es an
diesem Tag allein um sie ging.

Seite
24



Farbenspiel im *Frühling*



Von sanften Pastelltönen bis hin zu knalligem Orange. Wir zeigen, mit welchen Trendfarben Sie Beauty-Akzente setzen.

Hier gibt es noch mehr Inspiration und Tipps für ein frisches Frühlings-Make-up von Olesja Schalnich.



Blühende Aussichten

Zitronengelb

Der sanfte Sonnenstrahl

Ein knalliges Gelb auf den Nägeln bringt sonnige Frühlingsgefühle auf die Fingerspitzen. Damit der Lack lange hält, starten Sie mit einem Basecoat, der Unebenheiten ausgleicht. Tragen Sie anschließend den Farblack in zwei dünnen Schichten auf und lassen Sie jede Schicht gut trocknen. Ein glänzender Topcoat rundet den Look ab.

Lebendiges Orange

Der frische Blütentraum

Peachtöne auf den Wangen verleihen einen gesunden Frischekick. Rouge können Sie ganz einfach auftragen, indem Sie leicht lächeln und das Rouge mit einem weichen Pinsel auf die höchsten Punkte der Wangenknochen tupfen. Arbeiten Sie in kreisförmigen Bewegungen nach außen, um ein natürliches Ergebnis zu erzielen. Alternativ können Sie ein Cream-Rouge mit den Fingern auftragen und verblenden.

Zartes Grün

Im Einklang mit der Natur

Ein pastellgrüner Lidschatten passt besonders gut zu braunen Augen. Verwenden Sie einen Lidschattenpinsel, um die Farbe sanft auf das bewegliche Lid zu tupfen. Kombinieren Sie dazu dezent getuschte Wimpern und einen feinen, braunen Lidstrich.

Himmelblau

Der Blick in die Weite

Ein blauer Kajal setzt einen farbenfrohen Akzent. Ziehen Sie eine feine Linie entlang des oberen Wimpernkranzes und verblenden Sie die Kanten sanft. Für mehr Intensität tragen Sie den Kajal auf der Wasserlinie auf. Tupfen Sie diese vorher leicht mit einem Wattestäbchen trocken – so hält der Lidstrich besser.

Sanftes Rosa

Der Kirschblütenzauber

Die Kunst der sogenannten Glazed Lips liegt in der Harmonie von zartem Rosé und strahlendem Glanz. Tupfen Sie einen rosafarbenen Lippenstift mit dem Finger auf – das sorgt für einen natürlichen Look. Darauf tragen Sie einen klaren Lipgloss auf, der Glanz verleiht. Für einen zusätzlichen Wow-Effekt greifen Sie zu einem Gloss mit Plumping-Effekt, der Ihren Lippen extra Fülle schenkt.

Make-up-Hacks

Verblenden für ein stimmiges Ergebnis:

Pastellfarben wirken besonders harmonisch, wenn sie sanft verblendet werden. Verwenden Sie dafür weiche, saubere Pinsel.

Die optimale Grundlage:

Ein Primer erzeugt ein ebenmäßiges Hautbild, reduziert Rötungen und sorgt für einen längeren Halt der Produkte.

Gut fixiert

Zusätzlich können Sie ein Fixierspray verwenden, um möglichst lange frisch auszusehen. Dafür Augen und Mund geschlossen halten. ●

T
I
P
S

Magischer Blütenzauber

Diese Nuancen wecken
Frühlingsgefühle und bringen
Leichtigkeit und Frische in
Ihren Make-up-Look.

Die Natur erwacht und ...

1. FLIEDERTRAUM
Lidschatten Palette
Quattro 98 Lavender
Dream von alverde
NATURKOSMETIK.
4,4 g 3,75 €

**2. LEUCHTEND
ORANGE**
Nagellack 824
Filly Lilies
von essie.
13,5 ml 8,95 €
(662,96 € je 1 l)

3. LILA SCHIMMER
Lidschatten 87 Pearly
Purple von ARTDECO.
0,8 g 5,95 € *

4. LANGER HALT
Teddy Tint 35
July forever von
Maybelline New York.
5 ml 11,95 €

... spiegelt sich in diesen lebendigen Farben wider.

**5. FARB-
AKZENT** Blush
Matte Cream
220 von
trend !t up.
12 ml 3,45 €
(287,50 je 1 l)



7. SANFTE TÖNE Lidschat-
tenpalette The Soft Peony
von Catrice. 9 g 5,95 €



9. ROSÉ-TOUCH Blush
Cream Miracle Pure 01
Radiant Rose von MAX
FACTOR. 15 ml 9,95 €
(663,33 € je 1 l)*



6. PFLEGER
GLANZ Plump Ambition
plumping Lip Oil
650 Nude Macaron
von L'ORÉAL PARIS.
5 ml 12,95 €



8. MEERESBLAU Gel Affair
Nagellack 027 Your Royal
Highness von Catrice.
10,5 ml 2,95€ (280,95 € je 1 l)



* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

DIE HAARFARBE, DIE DU DIR WÜNSCHST, MIT DER PFLEGE, DIE DU VERDIENST



Schwarzkopf

CREME
SUPREME

NEU



**INKL.
BONDING
PRE-SERUM**
Bereitet das Haar
optimal für den
Colorations-
prozess vor



Sienna Miller

Schauspielerin, Model

ENTDECKE DIE NEUE HAARFARBE
CREME SUPREME MIT 3X BONDING
HAPTIQ SYSTEM. FÜR SCHUTZ VOR
SICHTBAREN HAARSCHÄDEN
IN JEDEM SCHRITT.

FOR EVERY YOU.

ÜBERZEUGE DICH SELBST –
JETZT GRATIS TESTEN



Teilnahmebedingungen: Voraussetzung für die Rückerstattung des Kaufpreises ist der Kauf eines Schwarzkopf Creme Supreme Produkts im Kaufzeitraum 01.03.–30.04.2025 sowie das Hochladen des Kassenbons bis zum 15.05.2025 auf gratistesten.cremesupreme.de. Der Kaufpreis wird innerhalb von max. 3 Wochen auf das angegebene Konto überwiesen. Keine Barauszahlung möglich. Maximal eine Teilnahme pro Produkt, pro Person und Bankverbindung. Maximaler Erstattungsbetrag: 9,99€. Teilnahmeberechtigt ist jede Person, die mindestens 18 Jahre alt ist, mit Wohnsitz in Deutschland. Nicht mit anderen Schwarzkopf-Aktionen kombinierbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnahmebedingungen siehe: gratistesten.cremesupreme.de

Auf die Pflege, liebe Haut!

Mit diesen Wässerchen stoßen wir gerne an: Toner bereiten die Haut nicht nur auf die nachfolgende Pflege vor, in ihnen stecken oft auch wertvolle Inhaltsstoffe.



Zunächst eine Begriffsklärung: Toner, Gesichtstonikum und Gesichtswasser meinen im Grunde dasselbe. Dass heute öfter „Toner“ auf den Flaschen steht, ist aber mehr als nur eine trendigere Bezeichnung. Denn parallel zum Wording haben sich auch die inneren Werte der Produkte geändert. Früher war Gesichtswasser vor allem ein Nachputzer. Mit einem hohen Anteil Alkohol sorgte es dafür, dass auch der letzte Schmutz das Feld räumt. Die neue Generation von Gesichtswässern kann mehr – ihr Name, abgeleitet vom englischen „to tone“ (harmonisieren, in Form bringen), ist Programm. Sie entfernen nicht nur Kalkreste, sondern sind der erste Pflegeschritt nach der Reinigung. Damit bereiten sie die Haut optimal vor und bieten je nach Inhaltsstoffen sogar selbst ein echtes Pflege-Plus. >

Toner sind ein wichtiger Teil der koreanischen Gesichtspflegeroutine. Als diese im Westen populär wurde, bekam das Gesichtswasser ein Upgrade.

1.

Strahlend
Peelende und
growy Toner

Wenn das Hautbild fahl wirkt oder immer wieder kleine Unreinheiten auftreten, bieten sich peelende Toner an. Mit AHA- oder BHA-Säuren ausgestattet, entfernen sie abgestorbene Hautzellen und verfeinern die Hautstruktur. Weil sie ohne mechanische Schleifteilchen auskommen, eignen sie sich sogar für die tägliche Anwendung. Toner, die einen Glow versprechen, mildern mit Vitamin C und Niacinamid Pigmentflecken und machen das Hautbild insgesamt gleichmäßiger.

Zum Beispiel:
**Balea Beauty Expert
Liquid Peeling, No
Cosmetics Liquid
Illuminator**

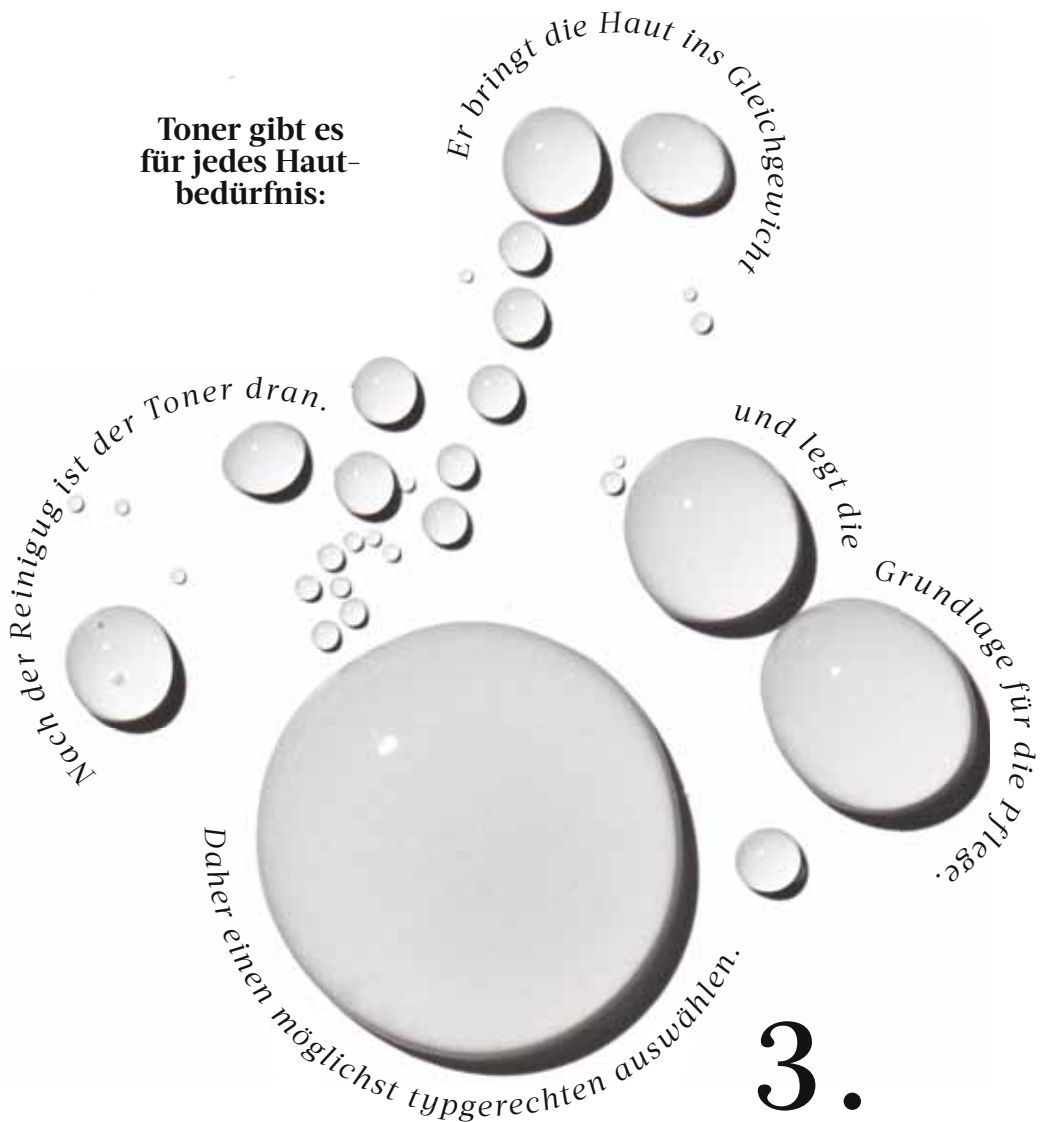
2.

Durstlöschend
Hydratisierende Toner

Ein hydratisierender Toner ist genau das Richtige, wenn sich die Haut nach der Reinigung trocken anfühlt und spannt. Diese Toner enthalten feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe wie Panthenol, Glycerin oder Ectoin, die die Haut sofort erfrischen und pflegen. Perfekt für ein pralles und geschmeidiges Hautgefühl – ganz ohne Spannungen oder trockene Stellen.

Zum Beispiel: Balea Beauty Expert Toner Hydration

**Toner gibt es
für jedes Haut-
bedürfnis:**



3.

StärkendAusgleichende und
beruhigende Toner

Fettige Haut braucht nicht unbedingt desinfizierenden Alkohol. Ist zu viel davon in der Rezeptur, kann er die Haut sogar reizen und zu stärkerer Talgproduktion anregen. Die tauglichere langfristige Strategie ist, bei öligem, aber auch irritierter Haut zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu finden. Das können Prä- und Probiotika, Ceramide, Cica und Panthenol leisten.

**Zum Beispiel: Farm Loves Faces
Toner*, Barriere & Hydro, Balea med
Milky Toner Ultra Sensitive**

Magische Anziehungskraft

Mizellenwasser wird oft in einem Atemzug mit Tonern genannt, ist aber ein ganz anderer Typ.

Die Namensgeber sind kugelförmige Molekülstrukturen, sogenannte Mizellen. Diese wirken wie winzige Magnete für Schmutzpartikel, überschüssigen Talg und Make-up-Reste. Mizellen besitzen sowohl wasser- als auch fettliebende Moleküle. Die Mizellen ziehen jede Art von Ablagerungen auf der Haut an, schließen diese in ihrem Inneren ein und lösen sie auf. Das bedeutet auch, dass Rubbeln oder Reiben und der Kontakt mit Wasser nicht erforderlich für eine gründliche Reinigung sind.

Mit der sanften Reinigung endet aber auch schon seine Aufgabe. Pflegekompetenzen hat ein Mizellenwasser nicht. Während ein Toner die Haut auf die Pflege vorbereitet oder sie unterstützt, ist Mizellenwasser der erste Schritt der Reinigung, dem ein Toner folgt.

Mizellenwasser ist auch für empfindliche Haut gut geeignet.



Für die Anwendung des Mizellenwassers ist ein Pad der passende Assistent: klassisch aus Watte oder wiederverwendbar aus Stoff. ●

WELEDA

NEU

Schluss mit dünnem Haar

65% bestätigen: KRÄFTIGERES HAAR¹

Das bewährte Haartonikum mit Rosmarinöl hilft bei dünner werdendem Haar. **Neu:** Shampoo und Conditioner mit Bio-Rosmarin, die Kopfhaut und Haare von der Wurzel bis zur Spitze pflegen.



¹ Anwendungsstudie mit Haar Tonikum, 31 Teilnehmer*innen, tägliche Anwendung, 6 Monate

² Inhaltsstoffe 100% natürlichen Ursprungs

alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 4

Hallo, Du Schöne

In dieser Serie feiern wir das Schöne an und in uns. Auf dass wir uns morgens alle mit „Hallo, Du Schöne“ im Spiegel begrüßen.



REGIE FÜHRT:
SUSANNE KRAMMER

AUCH BEKANNT ALS @fraubeauty

Sie leitete die Schönheitsresorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beautymagazin *junemag.com* und hat mit *dm* die Hautpflegeserie *hautsache* entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylisten, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen fallen kann. Slogan dieser Serie ist daher: Das Schöne schöner machen und unsere Eigenarten feiern. Dafür macht Susanne das, was sie am besten kann: Sie blickt tiefer. Dabei hilft ihr zum einen ihr Handwerk: „Berührungen am Kopf sind wie ein Türöffner“, aber auch ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Sie sagt gerne: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“



BEAUTY-TALK
über den
Mama-Filter



**IN DER HAUPTROLLE:
SARAH SCHMIEDICKE**

alverde-LESERIN

Was für ein tolles Lächeln, dachten wir uns, als wir das Foto ihrer Bewerbungsmail öffneten. 31 Jahre jung und Mama von drei Jungs. „Heute bin ich viel gelassener als vor zehn Jahren. Klar hat sich mein Körper durch die Schwangerschaften verändert, aber auch mein Fokus: Ich weiß, wofür.“ Die gelernte Sporttherapeutin arbeitet im Praxismanagement drei logopädischer Praxen. Als Schwimmtrainerin tobt sie sich einmal die Woche sportlich aus. Gerade ist sie jedoch in Elternzeit mit ihrem vier Monate alten Sohn Mats, der auch heute dabei ist. Damit Sarah zwischen den Stillmahlzeiten ihren Wohlfühlmoment voll und ganz genießen kann, ist auch ihre „bessere Hälfte“ Raphael dabei. Die anderen beiden „Raketen“, wie sie und ihr Mann ihre Jungs gerne nennen, sind heute bei Oma und Opa. „Ich finde es wunderbar, dass mal nur ICH im Mittelpunkt stehe und verwöhnt werde.“

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Susanne: Du strahlst genauso wie auf dem Foto. Würdest Du sagen, dass Du eine tiefe Zufriedenheit in Dir trägst?

Sarah: Ja, das kann man so sagen. Ich vergleiche mich ja gern mit meiner Schwester, wir zwei sind sehr eng miteinander. Während sie rausgehen, die Welt sehen und Karriere machen will, bin ich eher so in meinem kleinen Kreis daheim bei meiner Familie. Da fühl' ich mich am wohlsten und das reicht mir gerade auch. Ich bin ein echtes Heimschleißerchen geworden.

Susanne: Du hast uns geschrieben, dass sich durch die Geburt Deiner Kinder alles verändert hat. Alles und nichts. Wie meinst Du das?

Sarah: Es war immer mein Plan, Mama zu werden. Als dann mein Sohn Till zur Welt kam, fühlte sich alles vertraut an, obwohl mir immer alle erzählt haben, dass sich mit dem Mamasein alles ändert. Ich glaube, der Grundriss war einfach schon angelegt. Es war, als wenn ich darauf gewartet hätte.

Susanne: Wie alt warst Du damals?

Sarah: 26.

Susanne: Ich war noch ein wenig jünger, hatte noch kein eigenes Leben, von dem ich mich hätte verabschieden müssen. Auch wurde mir gesagt, dass ich keine Kinder kriegen kann, und da war Finn für mich natürlich ein Wunder. Damals dachte ich auch, wenn es etwas Natürliches in mir gibt, dann ist es das Muttersein. Dafür brauche ich kein Buch. Ich kann mich einfach auf mein Herz verlassen.

Sarah: Genau wie bei mir. Es ist so, als hätte ich einen Instinkt dafür. Aber das ist ja auch von Mutter zu Mutter verschieden.

Susanne: Ich glaube, viele Frauen zweifeln nach der Geburt an dem Bild der idealen Mutter in ihrem Kopf: eine Mutter, die ganz milde mit ihrem Kind umgeht. Und plötzlich schreien sie es an, weil sie

müde sind und keine Empathie für sich selbst haben. Weil sie sich eingeschränkt und überfordert fühlen oder unwohl in ihrem neuen Körper. Das sind doch aber genauso berechnete Gefühle. Ich hatte nach der ersten Schwangerschaft 30 Kilo mehr und dachte, das sei nur Wasser.

“

Durch Social Media hat Schönheit eine offizielle Maßeinheit bekommen: Likes.

SUSANNE KRAMMER

Sarah: Welch schöner Gedanke. Wenn's nur so wäre ... Meine Röllchen sind auch noch da.

Susanne: Ja, das habe ich sechs Wochen später dann auch kapiert. Bei der zweiten Schwangerschaft war es genauso. Damals gab es online bereits Fotos von vielen Frauen, die nach der Geburt wieder super skinny aussahen. Das ist ja auch in Ordnung, das gibt's. Aber dadurch, dass wir uns immer in Relation zueinander setzen, haben wir das Gefühl, wir müssten genauso sein. Denken, wir seien maßlos, weil wir einen Bauch haben.

Sarah: Ja, das kenne ich auch von mir, dass man seinen Körper viel zu oft bewertet.

Susanne: Genau, Du meinstest vorhin beim Essen auch: Ich platze. Und dann schau nur mal an, wie verliebt Dich Dein Sohn gerade anschaut.

Sarah: Wegen der Milch. (lacht)

Susanne: Aber auch Deinem Duft, Deinem Herzschlag, Deiner Stimme. Das ist genau das, was ich gemeint habe. Du bist dann voll bei ihm, schaut auf das, was da ist. Und genießt es. Und diese Zufriedenheit und Fülle strahlst Du aus.

Sarah: Fülle, ja, das trifft zu (lacht). >

Susanne: Du weißt, wie ich das meine. Wir müssen endlich aufhören, uns gegenseitig zu bewerten. Wir können den mit künstlicher Intelligenz generierten Traumbildern sowieso nicht entsprechen. Genauso wenig wie dem Good-Vibes-Only-Zwang in den Sozialen Medien. Demnach darfst Du in Deiner Babybubble morgens um vier Uhr aufstehen und den Tag erst mal mit einer Yogastunde beginnen. Dann machst Du ein Sauerteigbrot und schlüpfst in Dein Designer-Outfit, bevor Du Dich mit Deiner Freundin im neuesten Szene-Café der Stadt triffst. In solchen Momenten schneide ich mir immer eine Extrascheibe Bananenbrot runter.

“

Mein mittlerer Sohn sagt mir immer: ‚Du bist die schönste Frau auf der Welt.‘ Aber das sagt er auch zu seiner Erzieherin.

SARAH SCHMIEDICKE

Sarah: Du sagst es. Bei mir war das auch ein Lernprozess. Klar, man vergleicht sich automatisch, wenn man auf Social Media unterwegs ist. Jetzt, nach meinem dritten Kind, gehen die Kilos einfach nicht mehr so schnell runter wie davor. Mittlerweile sage ich mir: Es ist okay. Ich habe drei Kinder getragen und ernähre eines noch immer. Es gibt mittlerweile Wichtigeres in meinem Leben. Das war für mich eigentlich die schönste Erfahrung am Muttersein. Vieles juckt mich gar nicht mehr. Ich bin froh, wenn alle lebend aus dem Haus sind.

TIPP

Mehr zum Thema „Was Mutterschaft mit uns macht“ finden Sie übrigens in der kommenden **alverde**-Ausgabe.



E
N
T
S
P
A
N
N
E
N

/HAUT

Beruhigen und nähren – genau darum geht’s heute bei Sarah.

Wimperntusche muss bei Sarah immer sein. Daher gibt ihr Susanne erst mal ein paar Tropfen Reinigungsöl auf ein Pad: „Darüber freut sich Deine Haut, da sie so ein wenig Pflege bekommt.“ Danach massiert Susanne eine nährende, aber nicht fettende Creme mit Panthenol ein. Erst sinken Sarahs Augenlider, dann ihre Schultern und es bleibt eine ganze Weile still.

Sarah: Ist so schön, wenn ein anderer einen anfasst, der keine Aufmerksamkeit von mir braucht.

Susanne: Ja, ich nenne es immer: bedingungslose Berührung. Ich hatte mal die Idee, ein Bordell für Zwischenmenschlichkeit zu eröffnen.





W
E
L
L
E
N

/HAARE

Da Sarah oft keine Zeit hat und sich auf die Schnelle meist einen Half Bun bindet, **darf es heute mal mehr sein.**

Sarah: Warum fallen Deine Haare so seidig-weich? Meine sind immer strohig.

Susanne: Das liegt an Deiner Blondierung, meine Haare sind unbehandelt. Aber Deine Mähne ist für mich als Hairstylisten ein Traum, da ich Dir so viel leichter mit dem Lockenstab Fülle zaubern kann. Im Alltag, wenn's schnell gehen muss, ist das natürlich nervig, das verstehe ich. Dir würden aber auch gut dunkle Haare stehen.

Sarah: Ich kann mich noch nicht vom Blond verabschieden. Dann binde ich sie mir lieber zum Messy Bun.

Susanne: Dann wird's morgen ein Messy Curl Bun.

S
C
H
L
A
G
E
N



SUSANNES TIPP
Die perfekten Wellen beginnen mit der Haarwäsche. Am besten ein feuchtigkeitshaltiges Shampoo verwenden und gleich etwas Festiger ins Haar föhnen, der einen Hitzeschutz enthält.



G
O
F
O
R
G
L
O
W

/MAKE-UP

Ganz klar, bei Sarah liegt der Fokus auf ihren **Augen**. Passend dazu bringt Susanne auch ihren **Teint zum Strahlen.**

Zum Einsatz kommen: **Foundation, Augenbrauengel, brauner Kajal**, den Susanne mit einem Lidschattenpinsel weich ausblendet, und **Lidschattentöne in Braun und Rot**. Susanne ist im Flow, springt mal hier, mal dort hin. Tupft eine kleinere Rötung ab, mischt die Braun- und Rottöne an, setzt noch **glänzenden Lidschatten** unter die Brauen sowie auf die Mitte des oberen Augenlids und des unteren Wimpernkranzes. Dann gibt es noch etwas **Rouge** für die Wangen und zur Krönung für den oberen äußeren Wimpernkranz zwei, drei **Wimpernbündel**, die Sarahs Blick intensivieren. Noch etwas **Lipgloss in Himbeerrot** – fertig ist das Make-up mit Strahlkraft. ●



GLITZER UND GLAMOUR

Der Catrice Diamond Glaze Lipgloss in der Farbe 020 schenkt lichtreflektierenden Glanz mit einer rosafarbenen Base, ohne ein klebriges Gefühl zu hinterlassen.

3 ml 3,95 €



WEICHZEICHNER

Der flüssige Silky Blur Poreless Primer von essence verlängert die Haltbarkeit des Make-ups. Die seidigweiche Textur ist angereichert mit fünf Prozent Niacinamid.

30 ml 3,95 € (131,67 € je 1 l)



SONNENLAUNE

Mit diesen Beautys stimmen wir uns auf den April und die ersten Sonnenstrahlen ein.



INTENSIVES PFLEGEGEFÜHL

Das Lippenöl Plump Ambition in der Farbe 601 Worth It von L'Oréal Paris lässt die Lippen voller wirken. Hyaluronsäure und Tripeptid spenden bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit.

5 ml 12,95 €



NÄHREND

Die Miracle Pure Skin Reset 2 in 1 Serum Foundation von Max Factor kombiniert pflegendes Serum mit flüssiger Foundation für ein seidenmattes Finish.

30 ml 15,95 € (531,66 € je 1 l)

Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



GLOSSY

Der Tinted Lip Balm von Balea schenkt ein sanftes Farbfinish und schützt die Lippen mit LSF 30.

10 g 1,75 € (175 € je 1 kg)



SCHNELL UND EFFEKTIV

Der Nail Repair to the rescue von essie hilft bei der Regenerierung brüchiger und beschädigter Nägel mit dreifachem Proteinkomplex und stärkenden Ceramiden. Die tiefen-wirksame Nagelpflege kann auch als Unterlack verwendet werden.

13,5 ml 12,95 € (959,26 € je 1 l)



SUSANNE FRANKEN
alverde-LESERIN
AUS SCHÖNECK

BEAUTY-TIPP

REICHHALTIGE PFLEGE

„Aufgrund meiner langen Haare lege ich viel Wert auf Haarpflege. Das Oil Repair Intensiv Haaröl von Balea Professional massiere ich regelmäßig in meine Spitzen ein – Trockenheit ade.“



100 ml 2,75 € (27,50 € je 1 l)



ZUVERLÄSSIGER SCHUTZ

Das Glow Sunfluid von Nø Cosmetics bietet LSF 50+, ist schweißfest und schützt zuverlässig vor UVA- und UVB-Strahlen.

50 ml 14,95 € (299 € je 1 l)



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der dm-App

FÜR JEDEN HAUTTYP

Der MANHATTAN Clean & Free Glow It Up Skin Tint spendet Feuchtigkeit und schenkt einen strahlenden Teint. Die Variante Blur It Out wirkt mattierend und minimiert das Erscheinungsbild von Poren und Unebenheiten.

Je 30 ml 9,95 € (331,66 € je 1 l)



hautsache


von fraubeaauty & **dm**

Pflege und Schutz sind die hautsache

Entwickelt von Beauty-Expertin
fraubeaauty und dm:
die Pflegeserie mit perfekt
aufeinander abgestimmten
Wirkstoffen.



Die komplette Pflegeserie
gibt's auch hier:

 @haut.kanal

  dm.de/hautsache



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

SCHNURRBART- Charme

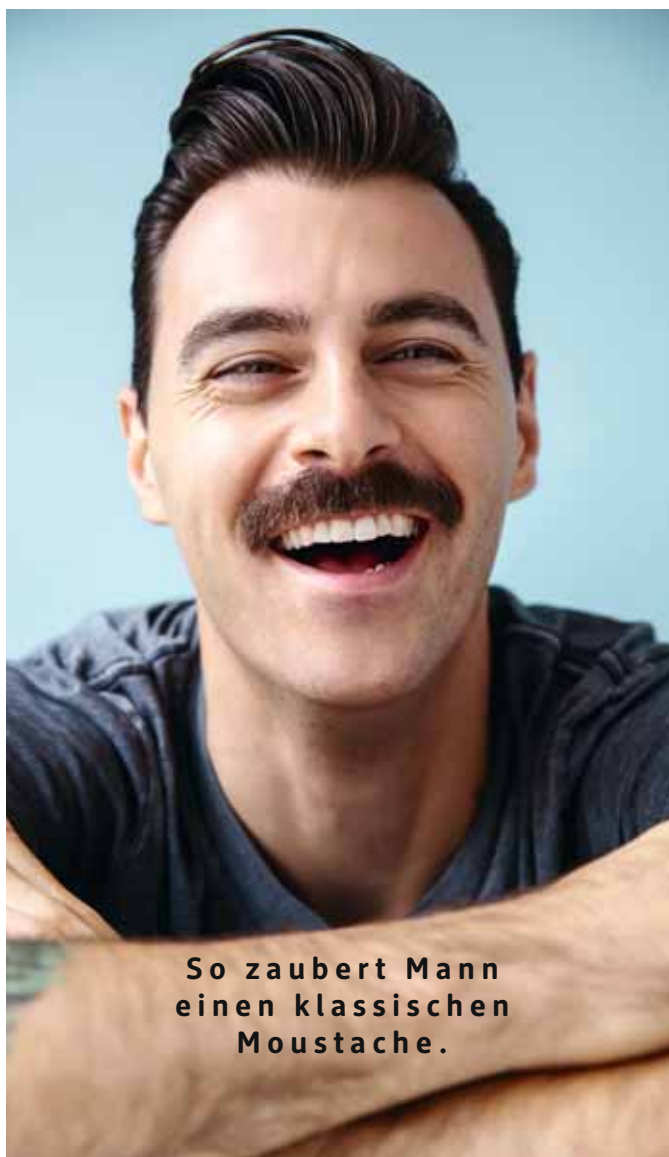


1 Erst einmal brauchen Sie Geduld. Bis die Haare bei zwei Zentimeter Länge ankommen, vergehen vier Wochen. Es reicht, wenn Sie den Bart nur über der Oberlippe wachsen lassen und den Rest weiter rasieren. An Rändern und Spitzen des künftigen Schnurrbarts besser etwas mehr stehen lassen, dann bleiben Sie beim Feintuning flexibel.

2 Bart waschen, trocknen und am besten einen elektrischen Trimmer mit einem Aufsatz von ein bis zwei Zentimetern nutzen. Vorteil: Er trimmt im trockenen Zustand. So lässt sich besser beurteilen, wie der fertige Bart aussehen wird. Wer sich besonders klare Konturen wünscht, nutzt für die Ränder einen Rasierhobel oder Nassrasierer.



Trendschnurris sind schmaler als der Magnum-Balken der 80er.



So zaubert Mann einen klassischen Moustache.

Einer für alle – der Moustache
Er schmeichelt jeder Gesichtsförmung und funktioniert auch bei zartem Bartwuchs.

3 Trimmen Sie den Bart stufig: die Haare in Nasennähe länger, an den Lippen kürzer. Direkt an der Oberlippe ist das knifflig: Aber mit der Bartschere lassen sich überstehende Härchen behutsam stutzen. Dabei der Form des Lippenbogens folgen. Wie Sie den Bart symmetrisch hinbekommen? Neben einer ruhigen Hand ist mal wieder Geduld gefragt.

4 Gesicht und Bart waschen, um die Stoppeln wegzuspülen. Ein paar Tropfen Bartöl einarbeiten und die Haare gegebenenfalls mit Bartwachs formen. Den Schnurrbart alle paar Tage nachschneiden und Härchen kappen, die aus der Reihe tanzen. So wirkt die Kontur definiert und gepflegt.



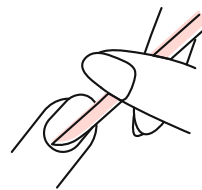
Gleichmäßiger wird der Schnitt, wenn Sie den Bart vorher bürsten oder kämmen.

Nagelneuer Look



Die perfekte Maniküre lässt sich zu Hause einfach mit selbstklebenden UV-Nagelfolien zaubern. Wir haben Tipps für ein lang anhaltendes Nageldesign wie aus dem Nagelstudio.

**UV-Nagelfolien
aufkleben leicht
gemacht. So geht es
Schritt für Schritt:**



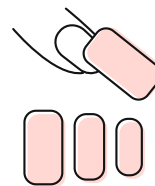
1. Step Vorbereiten

Als Erstes den Naturnagel mit Nagellackentferner reinigen und anschließend die Nagelhaut sanft zurückschieben.



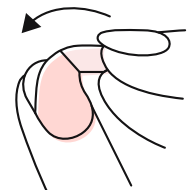
2. Step Polieren

Dann die Nägel in Form feilen. Die Oberflächen mit Nagelschwämmchen oder Polierfeile bearbeiten, um sie zu glätten.



3. Step Auswählen

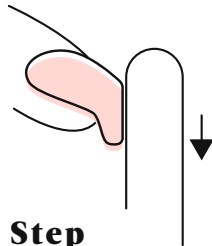
Je nach Nagelgröße die passende Nagelfolie auswählen, die Schutzfolie entfernen. Im Zweifelsfall die größere Folie nehmen.



4. Step Aufkleben

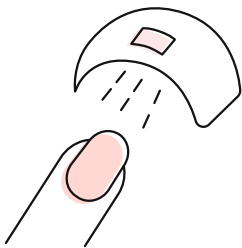
Die Nagelfolie mittig auf den Nagel kleben. Dann sanft von der Mitte nach außen festdrücken, damit keine Falten entstehen.

Runter damit? So lösen Sie Nagelfolien ab



5. Step Abfeilen

Überstehende Nagelfolie knapp über der Nagelspitze abfeilen oder abschneiden. Dann mit einer Glasfeile vorsichtig nacharbeiten.



6. Step Trocknen

Folie nochmals andrücken. Überschüssige Nagelfolie an den Kanten abfeilen. Nägel für 120 Sekunden unter einer UV- oder LED-Lampe aushärten.

So fix wie die Nagelfolien aufgeklebt sind, so schnell gehen sie auch wieder runter:

EINWIRKEN

Nagelfolie mit einer Feile anrauen. Ein Wattepad mit acetonhaltigem Nagellackentferner tränken und um den Nagel wickeln. Kurz wirken lassen.

LÖSEN

Folie behutsam mit einem Rosenholzstäbchen von den Nägeln lösen. Rückstände mit einem Nagellackentferner bearbeiten.

PFLEGEN

Anschließend Nagel und Nagelhaut mit einem pflegenden Serum verwöhnen.



Einfacher Look- Wechsel

Falls Sie sich spontan eine Veränderung Ihrer Nägel wünschen, beispielsweise für einen bestimmten Anlass, können Sie die Nagelfolien auch auf bereits manikürten Nägeln anwenden. Die Nagelfolien halten auch auf Nagellack, Shellack, Acryl- oder Gelnägeln. Nur haften sie nicht ganz so lange wie auf dem vorbereiteten Naturnagel.



/ Neu bei dm

Die selbstklebenden XPRESS Manicure UV Gel Strips von trend!t up gibt es in drei neuen Farben: Berry Blossom 110, Light Rosé 120 und Statement Red 130.

Die Nagelfolien lassen sich schnell und einfach aufkleben und sorgen für einen tollen Nagel-Style. Unter einer LED- oder UV-Lampe werden die Nägel zwei Minuten ausgehärtet. Sie halten auf Naturnägeln wie künstlichen Nägeln bis zu 21 Tage. ●

Sonnenschutz für die Haut

Nagelfolien werden unter einer UV-Lampe fixiert. Tragen Sie 20 Minuten vor der Maniküre eine Sonnencreme auf die Hände auf, um die Haut vor UV-Licht zu schützen. Die Nägel selbst dürfen keine Creme abbekommen, sonst kleben die Folien nicht richtig.

Da hoppelt Dein Herz

Du suchst Ideen fürs Osterglück? Gestalte persönliche Fotogeschenke
im dm-Markt zum Sofortmitnehmen oder auf fotoparadies.de



Auch sofort
zum Mitnehmen

Fototasse

alverde NATURKOSMETIK
Flüssigseife

Faber-Castell Buntstifte im Foto-Metalletui
(nur online bestellbar)

Fotostreifen



Versandkostenfreie Lieferung in
Deinen dm-Markt oder im Sofortservice
direkt erstellen und mitnehmen

 fotoparadies.de/ostern



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben



Mitsingen und weitergeben

Lieder bringen mehr Schwung in den Kita-Alltag. Die Weiterbildungs-Initiative „Singende Kindergärten“ von dm gibt den Erzieherinnen und Erziehern wertvolle Impulse.

Seite 38

UMFRAGE VON STERN UND STATISTA

dm ist beliebtester Arbeitgeber in Deutschland

Mehr als 34.000 Beschäftigte in Deutschland haben in einer Untersuchung des Magazins Stern und des Marktforschungsunternehmens Statista die Attraktivität ihrer Arbeitgeber bewertet. Das Ergebnis der Untersuchung: dm ist der beliebteste Arbeitgeber in Deutschland und belegt damit Platz 1 von insgesamt 650 Unternehmen in Deutschland. In einer weiteren zugehörigen Umfrage wurden 16.000 Frauen gefragt, ob sie ihren Arbeitgeber weiterempfehlen würden. Hier kann sich dm ebenfalls



über den ersten Platz freuen. Besonders wichtig waren hierbei die Punkte Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die Möglichkeit zur Teilzeitarbeit und die Work-Life-Balance. Weitere Informationen: stern.de

In der Arbeitsgemeinschaft von dm arbeiten mehr als 60.300 Mitarbeitende.

FREUDE VERSCHENKEN

dmBio-Produkte zum Muttertag



Sie sind auf der Suche nach einer kleinen Aufmerksamkeit, die Sie zum Muttertag verschenken können? Diese beiden Leckereien sind Teil der dmBio Muttertag Limited Edition: der Fruchtliebe Tee mit Apfel, Cranberry, Zitrone und Erdbeere sowie feine Marzipankugeln mit Zartbitterschokolade. Die Produkte sind vom 10. bis 23. April in Ihrem dm-Markt oder online auf dm.de und in der dm-App über die Expressabholung bestellbar.

Öko-Kontrollstelle: PL-EKO-01, EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



NOCH MEHR °PUNKTEN

Die PAYBACK °Punkte-Woche ist wieder da

Bei dm ist PAYBACK °Punkte-Woche: Vom 27. März bis 9. April 2025 erhalten Neukunden für ihre Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben.¹ Für alle bestehenden Kunden gibt es ebenfalls ein °Punktegeschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs °Punktekonto.² Mehr Infos: dm.de/punktewoche

¹Die °Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende.

²Die Anrechnung gilt für tatsächlich eingelöste PAYBACK °Punkte - bei Teilzahlungen zählt somit der Teil des Einkaufs, den Sie mit PAYBACK °Punkten begleichen. Die °Punktegutschrift erfolgt 2-4 Wochen nach Aktionsende.

BESTELLEN UND AM SELBEN TAG ERHALTEN

Express-Lieferung nach Hause



Sie haben beim Einkauf im dm-Markt noch etwas vergessen oder möchten Ihren Vorrat auffüllen? Mit dem Service „Express-Lieferung“ können Sie sich Ihre dm-Einkäufe kurzfristig bequem nach Hause liefern lassen. Das Beste: Wenn Sie bis 18 Uhr über die dm-App* oder auf dm.de bestellen, erhalten Sie Ihre Lieferung nach Wahl noch am selben oder folgenden Werktag.** Ihre Produkte werden von dm-Mitarbeitenden in recycelbaren Papiertaschen verpackt und vom Kurierpartner pickshare per Lastenrad oder E-Fahrzeug bis an Ihre Haustür geliefert. Die Express-Lieferung wird derzeit in Berlin, Bonn, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Karlsruhe, Köln, München und Stuttgart angeboten.

* Für Bestellungen über die dm-App wird ein Mein dm-Kundenkonto benötigt.
** Bestellungen vor 18 Uhr werden nach Wahl am gleichen oder nächsten Werktag ausgeliefert, bei späteren Bestellungen oder an Sonn- und Feiertagen erst am nächsten/übernächsten Werktag. Bei außergewöhnlichem Bestellaufkommen, Fahrzeugausfällen o. Ä. kann es dazu kommen, dass vereinzelt Lieferzeitfenster nicht mehr wählbar sind. Mehr Informationen, Liefergebiete, Versandkosten und geltende Einschränkungen auf dm.de/express-lieferung

GOODBYE WRINKLES, HELLO FRESH SKIN

Wissenschaftlich bestätigt:
Gemilderte Falten in 28 Tagen*



* bei täglicher Verwendung der Skin Vitality Glättenden Tagescreme

NEU



[PARAKRESSE]
Glättet langanhaltend & entspannt Gesichtszüge

[TRAUBENKERNÖL]
Pflegt & schützt vor Umwelteinflüssen

[PRO-KOLLAGEN KOMPLEX]
Polstert die Haut sofort auf & spendet Feuchtigkeit

SKIN VITALITY für die ersten Linien & Fältchen



COSMOS
NATURAL

ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

Vegan

Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf der dm.de und in der dm-App erhältlich.

Als Gemeinschaft in die Zukunft



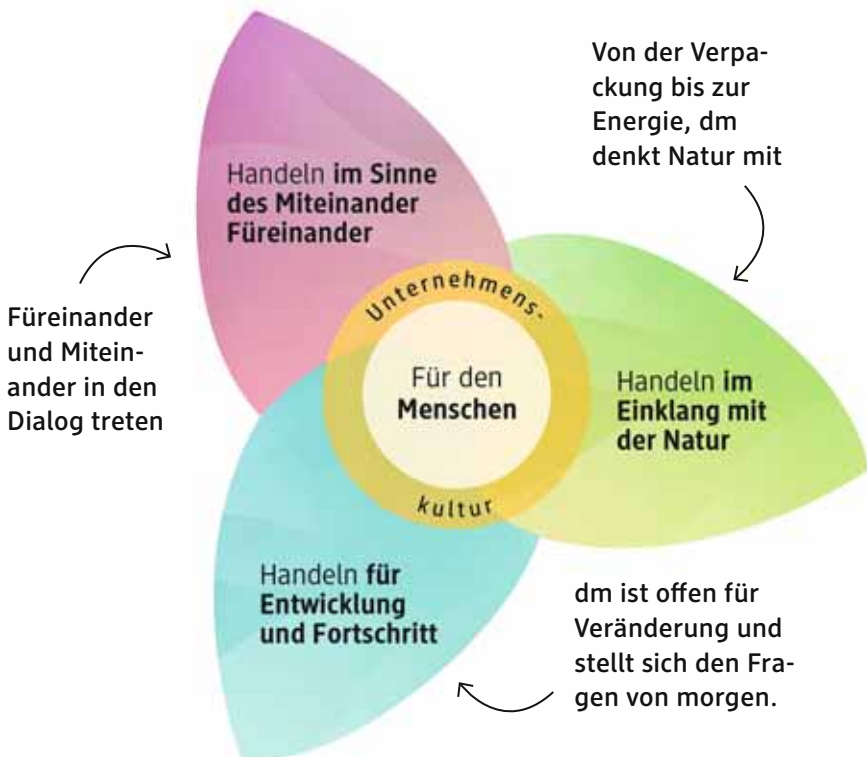
Wie lässt sich eine lebenswerte Zukunft gestalten? Mit dieser Frage beschäftigt sich dm jeden Tag in seinen Überlegungen, Plänen und Handlungen. Der neue Bericht zur Zukunftsfähigkeit reflektiert die vergangenen beiden Geschäftsjahre und gibt einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen – zum ersten Mal als gemeinschaftlicher Bericht aller 14 Länder in Europa, in denen dm vertreten ist.

Das Windrad der Zukunftsfähigkeit

Ob im Handeln für ein starkes Miteinander, im Einsatz für die Natur oder in der Förderung von Entwicklung und Fortschritt – bei dm steht der Mensch im Mittelpunkt. So zeigt das Modell „Windrad der Zukunftsfähigkeit“, wie diese ökologische, ökonomische und soziale Perspektive im Unternehmen ineinandergreifen. Darauf aufbauend gibt der Bericht Einblicke, wie dm Verantwortung übernimmt und Potenziale entfaltet.

Handeln im Sinne des Miteinanders Füreinander

Shampoo, Küchenrolle oder Schokolade, an der Herstellung von dm-Produkten sind oft viele beteiligt. Ganz besonders wichtig ist dm dabei ein starkes Engagement für die Menschen am Anfang von Lieferketten. Ein Beispiel? Zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit und Fairtrade Deutschland hat dm ein Projekt zur Verbesserung des Lebensunterhalts und der Resilienz von Kakaobauern und -bäuerinnen in Sierra Leone ins Leben gerufen. Seit 2023 profitieren 7.000 Menschen von diesem gemeinsamen Projekt, das darauf abzielt, zusätzliche Einkommensmöglichkeiten zu schaffen und die Produktivität sowie die Qualität des Kakaoanbaus zu steigern. Und die Schokolade? Die gibt's von dmBio.



Von der Kakaofrucht zur Schokolade: Der erste Schritt einer langen Reise



Handeln im Einklang mit der Natur

Die Natur ist unsere Lebensgrundlage. Es liegt an uns, naturverträglich zu handeln, ihr die Möglichkeit zur Regeneration zu geben und sie für kommende Generationen zu erhalten. Ressourcenschonendes Handeln ist dabei ein zentraler Aspekt. So entsteht in Neuried ein dm-Markt nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft: rückbaubar, wiederverwendbar und aus regionalem Holz gefertigt. Eine Photovoltaik-Anlage, wassergeführte Kühlung und Dachbegrünung tragen zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks bei. So entsteht ein Gebäude, das nicht auf maximale Lebensdauer, sondern auf langfristige Wiederverwertung ausgelegt ist – ein Ansatz, der in der Bauweise zunehmend an Bedeutung gewinnt.



Erste Entwürfe für den neuen dm-Markt in Neuried im Ortenaukreis



Handeln für Entwicklung und Fortschritt

dm pflegt eine Wirtschaftsweise, die auf langfristiges, stabiles Haushalten setzt und sinnvolle Innovationen vorantreibt. dm nutzt zum Beispiel eine von LanzaTech entwickelte Möglichkeit, Emissionen zu recyceln. Das Biotechnologieunternehmen hat einen Weg gefunden, wie das Treibhausgas wieder als Rohstoff eingesetzt werden kann – zum Beispiel für Verpackungsmaterial. Dabei wird das CO₂ aus der industriellen Produktion in einen Reaktor umgeleitet, mit Fermentation in Bio-Ethanol umgewandelt und kann so zum Ausgangsstoff bei der Herstellung vieler Produkte eingesetzt werden. Diese Herstellungsweise hat einen bis zu 40 Prozent kleineren ökologischen Fußabdruck als herkömmliche Ansätze.



Diese Flasche gibt CO₂ eine zweite Chance. ●



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Mit Lust an Zukunft

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

die Natur ist unser gemeinsamer Lebensraum – und wir alle gestalten durch unsere Handlungen von heute die Rahmenbedingungen, den dieser Lebensraum uns Menschen zukünftig bietet. Als Unternehmen haben wir besonders große Möglichkeiten: dm ist in 14 Ländern aktiv, fast 90.000 Menschen kümmern sich tagtäglich darum, Ihnen zukunftsfähige Produkte und Lösungen anzubieten.

Unsere Vision basiert auf Zusammenarbeit, Kreativität und einem respektvollen Umgang mit Mensch und Natur. Wir haben eine umfassende Umweltstrategie entwickelt, die ökologische Auswirkungen möglichst ganzheitlich betrachten will und über klimarelevante Emissionen hinausgeht. Kennzahlen dienen uns dabei, die Fortschritte zu messen.

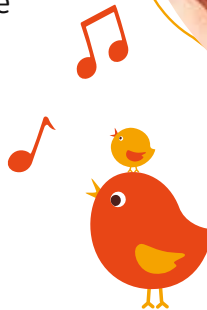
Der Bericht zur Zukunftsfähigkeit ist ein Zwischenstand – eine Momentaufnahme, die den bisherigen Fortschritt zeigt und gleichzeitig ein Lernfeld für zukünftige Projekte und Entwicklungen eröffnet. Gleichzeitig macht er deutlich, welche Ziele wir uns als Arbeitsgemeinschaft setzen und welche Maßnahmen wir dafür ergreifen. Weiterentwicklung gelingt uns am besten gemeinsam – so schaffen wir ein lebenswerte Zukunft.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Singen verbindet

Mit der Initiative „Singende Kindergärten“ bietet dm 2026 zum 17. Mal eine kostenfreie Weiterbildung an. Sie gibt Erzieherinnen und Erziehern ein breites Repertoire an Impulsen für die Gestaltung des Kita-Alltags an die Hand. Ab sofort können sie sich dafür bewerben.



Im Alltag mit Kindern lässt sich vieles singend und mit Bewegungen gestalten. Das bereitet Freude und fördert die sprachliche, musikalische und soziale Entwicklung der Kinder, und somit das Gemeinschaftsgefühl.

Beim Singen werden Zungen- und Lippenmotorik bewusst eingesetzt, das ist positiv für die Sprachentwicklung.

Unterschiedliche Klänge, Melodien und Geräusche verfeinern das Gehör.

Rhythmus- und Körpergefühl werden geschult.

Rituale wie das Begrüßungslied geben Halt und Struktur.

Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Bis zum 31. August 2025 können sich Erzieherinnen und Erzieher für „Singende Kindergärten“ 2026 bewerben – als Digital- oder Präsenzangebot* möglich.

*Präsenzveranstaltungen finden nur in bestimmten Städten statt.

Nähere Infos finden Sie unter [singende-kindergaerten.de](https://www.singende-kindergaerten.de)



Improvisieren, so wie es für den Kita-Alltag passt

Singen, spielen und Bewegung gehören zum Instrumentarium einer Erzieherin und eines Erziehers. Die Musikpädagoginnen und -pädagogen von „Singende Kindergärten“ geben dem Kita-Fachpersonal die Möglichkeit, Singen und Bewegen mit Kindern ganz neu für sich zu entdecken – angefangen mit der eigenen Stimme, die die Erwachsenen selbstbewusst in kindlicher Stimmlage einzusetzen lernen. Mit den neuen Ansätzen können sie musikalisch improvisieren. Auch Erwachsene ziehen viel Positives aus dem gemeinsamen Singen: Sie schütten Glückshormone aus und bauen Stresshormone ab. Dann entsteht Oxytocin, das Bindungshormon.

**Im *alverde*-Interview
berichtet Erzieher Jonas
Permentier von seiner Erfahrung
mit der Weiterbildung
„Singende Kindergärten“:**



JONAS PERMENTIER
KITA STERNIPARK, HAMBURG

**Sie sind auch Berufsmusiker.
Inwiefern haben Sie von der
Weiterbildung profitiert?**

Ich komme aus Belgien, Deutsch ist nicht meine Muttersprache. „Singende Kindergärten“ hat mich sehr darin unterstützt, mich zu trauen, Lieder auf Deutsch zu singen. Die Methodik war sehr hilfreich für mich – zu wissen, wie ich Lieder oder Musik ganz kleinen Kindern vermitteln kann. Ich bin wirklich sehr begeistert von dieser Weiterbildung, es ist die beste, die ich je gemacht habe. Ich kann allen ans Herz legen mitzumachen. Ich selbst habe ja sehr viele Vorkenntnisse. Bei meinen Kolleginnen, die keine haben, konnte ich beobachten, wie sehr sie davon profitieren. Nach kurzer Zeit waren sie mit großer Begeisterung dabei.

**Wie haben Ihre Kita-Kinder
das Neue angenommen?**

Äußerst positiv! Die Kinder können sich viel besser konzentrieren, wenn gesungen wird. Manche taten sich früher schwer damit, sich im Morgenkreis zu konzentrieren. Durch Singen wird das auch für diese Kinder jetzt federleicht.

Was bewirkt „Singende Kindergärten“ bei den Kindern?

Das Kreative und die Stimme zu nutzen, macht so viel Freude und schöne Gefühle. Es trägt auch unglaublich gut zur Sprachförderung bei – Kinder mit geringen Deutschkenntnissen können alle Lieder mitsingen. Die Kinder erfahren, wie sie ihre eigene Stimme benutzen können: hoch singen, tief singen, laut und leise. Durch spielerische Lieder, die zum Beispiel Tierstimmen nachahmen, lernen sie den Umgang mit der eigenen Stimme. In der Gruppe merken sie, wie laut sie singen können, sodass es noch angenehm ist für andere. Und dass sie niemand hört, wenn sie zu leise singen. Sie lernen genauso, wie es untereinander wirkt, es entsteht eine sehr schöne Gruppenaktivität.

**Wird Singende Kindergärten
in Ihrer Kita fortwirken?**

Es ist wunderbar zu erleben, wie die Lieder und die Methodik, die uns an die Hand gegeben wurden, in meiner Gruppe und auch anderen Gruppen weitergetragen werden. Die Lieder sind fester Bestandteil im Morgenkreis, der sich von einem Sprechenden in einen singenden Kreis verwandelt hat.



*Wie Sie als Eltern Singen in
den Familienalltag integrieren
können, erfahren Sie in
einem kostenlosen digitalen
Schnupperkurs auf*

**[singende-kindergaerten.de/
mitmachen/schnupperkurse](https://www.singende-kindergaerten.de/mitmachen/schnupperkurse)**



LASS UNS SINGEN

Das Lieblingslied
der Knörnschilds
„In meinem kleinen
Apfel“ ist aus „Lass
uns singen - das
ganze Jahr“.

Näheres unter
[singende-
kindergaerten.de](https://www.singende-kindergaerten.de)



JULIA KNÖRNSCHILD
alverde-REDAKTEURIN
UND MAMA VON CLARA (8)
UND NILS (6)

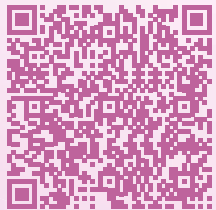
„Ich habe meiner Tochter schon vorgesungen, als sie noch ein Baby war. Aber von vielen Liedern beherrschte ich nur die erste Strophe oder den Refrain. Wie langweilig! Den Text nebenbei im Smartphone nachzulesen fand ich im Alltag mit Kleinkindern nicht immer so praktisch. Irgendwann brachte Clara die kompakten Liederbüchlein von ‚Singende Kindergärten‘ aus der Kita mit. Die konnte ich zum Beispiel in der rechten Hand halten, während ich auf der linken Seite ihren kleinen Bruder trug. Inzwischen sind meine zwei acht und sechs Jahre alt und singen immer noch gerne.“ ●



Frau sein, wohl fühlen



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe



Entdecke Mivolis-Produkte,
die Dich in Deinen
Lebensphasen unterstützen

  dm.de/mivolis

¹ Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.
² Für Schwangere, Stillende und Kinder nicht geeignet.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Bewusst genießen

Kaffeegenuss

Die Tasse Kaffee ist unter anderem als Wachmacher und Leistungssteigerer bekannt – aber stimmt das wirklich? Wir klären Kaffeemythen auf.

Seite
48





EINBLICKE

Voller Einsatz für die Erbse



KENNERBLICK

Helmut Steber prüft, ob die Erbsen gut gedeihen.

Auf vielen Naturland-Höfen werden auch Zutaten für dmBio angebaut. Wir stellen einige der Betriebe vor. Den Auftakt macht der Eichethof bei München, der Erbsen für den dmBio Barista Erbsendrink liefert.

Während der zweiwöchigen maschinellen Ernte geht der Blick immer wieder gen Himmel: Denn wenn es viel regnet, können die Erbsen anfangen zu keimen und taugen dann nur als Tierfutter. Die makellosen Exemplare dagegen wandern in die Herstellung von Lebensmitteln, oder der Eichethof verkauft sie als Saatgut.

Stille Heldin im Boden

Was Helmut Steber an der Erbse schätzt? Ihren Beitrag zum ökologischen Gleichgewicht im Hof: „Getreide und Hülsenfrüchte ergänzen sich perfekt. Die Erbse holt Stickstoff aus der Luft und reichert ihn im Boden an, was ihn wieder fruchtbar für Weizen und Co macht“, erklärt er und fügt hinzu: „Die feinen Wurzeln der Erbse schaffen das von ganz alleine, wofür früher extra Hilfsmittel eingesetzt werden mussten.“ Kein Zweifel, heute ist Helmut Steber zu 100 Prozent von Bio überzeugt.

Beikraut und Nützlinge

Ein Teil der Arbeit ist der Anbau von Hülsenfrüchten: Die Saat der gelben Erbse bringt das Hof-Team Ende März aus. Dafür muss der Boden fein und locker sein. Deshalb fahren die Bio-Bauern selten mit schweren Geräten über das Feld. Mit Trockenheit kommt die Erbse gut zurecht. Bewusst lässt der Eichethof Beikräuter wie Kamille oder Gänsedistel auf dem Feld stehen, denn sie locken auch Nützlinge an – ein Gewinn für die Artenvielfalt. Ab Ende Juli verfärben sich die Pflanzen goldbraun, ein Zeichen, dass die Ernte ansteht. Um sicherzugehen, prüft Helmut Steber etwa, wie leicht die Erbsen aus der Hülle springen. Zudem zerkleinert er einige Erbsen und misst den Feuchtigkeitsgehalt, er soll nicht über 16 Prozent liegen.



Der dmBio Barista Erbsendrink hat eine cremige Textur und lässt sich gut aufschäumen.

Helmut Steber, Betriebsleiter des Eichethofs, bedauert nur eines an der Umstellung für Bio: dass er nicht selbst darauf kam. Als er 1990 auf dem Hof anfang, fragte ihn sein damaliger Chef, ob er sich vorstellen könnte, auf Bio umzustellen. Helmut Stebers Reaktion war verhalten: „In meiner Ausbildung wurde uns vermittelt, dass Landwirtschaft ohne Chemie nicht funktioniert.“ Sein Vater, selbst Landwirt, riet ihm, sich auf die für ihn ungewohnte Methode einzulassen. Mit der Entscheidung für Bio ging die für den Anbauverband Naturland* einher. „Ich wollte einen Partner, der mich zu den Details der ökologischen Landwirtschaft beraten kann und unsere Produkte vermarktet, damit wir uns auf die Arbeit auf dem Hof konzentrieren können.“

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



dmBio REZEPT

Lila Chai-Latte

MIT ROTER BETE

CREMIG MIT PFLANZENDRINK

Ihre schöne
Farbe bekommt
die Latte von der
Roten Bete.



In diesem
Rezept ver-
wenden wir
den dmBio
Barista Erbsen-
drink vom Gut
Eichethof -
mehr über den
Naturland-Hof
siehe linke
Seite.

PRO PORTION:
1.079 kJ (258 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 35 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:** Einfach

REICHT FÜR:
2 Portionen

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



– Zubereitung –

Lila Chai-Latte

MIT ROTER BETE

Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Beutel dmBio Gewürztee Chai Klassik*
- 250 g Süßkartoffeln
- Salz
- 1 kleine Rote Bete, vorgekocht
- 250 ml dmBio Barista Erbsendrink*
- 1 TL dmBio Vielblütenhonig* alternativ: dmBio Agavendicksaft*
- 100 ml dmBio Barista Haferdrink*

* Bio erhältlich bei dm

1.

250 ml Wasser aufkochen lassen und die Teebeutel darin mindestens 15 Minuten ziehen lassen.



2.

Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In leicht **gesalzenem** Wasser circa 10 bis 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen und mit der vorgekochten **Rote-Bete-Knolle** in einen Behälter zum Pürieren füllen.



3.

Den Erbsendrink erwärmen und zur Süßkartoffel-Rote-Bete-Mischung geben. Alles pürieren, dann den Tee einrühren.



4.

Alles mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken und in zwei Gläser füllen. Den Haferdrink aufschäumen und die lila Chai-Latte damit garnieren.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter [#alverderezept](https://www.instagram.com/hashtag/alverderezept) posten.

So essen wir künftig

Globale Herausforderungen, wachsende Umweltbedenken und der Schutz von Ressourcen - wir haben Ökotrophologin Dr. Simone Frey gefragt, welche innovativen Ansätze unsere Essgewohnheiten revolutionieren und außerdem nachhaltig(er) sind. >



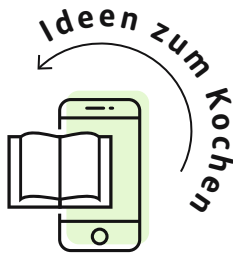
Burger kunterbunt:
Den Patty kann man aus Linsen oder Bohnen herstellen. Brötchen gibt's auch eifrei.

UNSERE EXPERTIN



DR. SIMONE K. FREY
ÖKOTROPHOLOGIN,
GRÜNDERIN VON
NUTRITION HUB

Die Nutrition-Hub-Community will dazu beitragen, dass wir uns gesünder und nachhaltiger ernähren. Simone Frey ist der Meinung, dass fundiertes Ernährungswissen eine treibende Kraft für den notwendigen Wandel zum Klimaschutz ist. Die gemeinnützige Organisation Nutrition Hub ist Herausgeber des Trendreports Ernährung. ●



Eine umfangreiche Rezeptsammlung und die Rezepte aus dem **alverde**-Magazin finden Sie auf: dm.de/rezepte

alverde: Werden Fleisch, Fisch und Co in Zukunft aus dem Labor stammen?

Dr. Simone K. Frey: Ja, aber nicht nur. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Lebensmittel herzustellen, und eine davon ist die Kultivierung von Fleisch und Fisch aus Zellen. Eine andere ist die Nutzung von Fermentation. Dabei produzieren genetisch modifizierte Mikroorganismen Proteine, die dann beispielsweise für die Käseherstellung genutzt werden. Und dann gibt es noch traditionelle Produkte wie Tofu oder Tempeh, die aus fermentierten Hülsenfrüchten hergestellt werden. Und Produkte aus Algen. Ich glaube, in Zukunft werden wir einfach mehr Vielfalt haben.

Cultured Meat, Fleisch aus dem Labor: Wie kann man sich das vorstellen?

Zur Herstellung von In-vitro-Fleisch werden Tieren schmerzfrei per Biopsie Stammzellen entnommen und in einem Nährmedium vermehrt. So wächst ein fleischähnliches Muskelstück. Der erste Burger-Patty aus gezüchtetem Fleisch wurde 2013 in London vorgestellt. Derzeit ist Laborfleisch in Deutschland noch nicht erhältlich. Der Herstellungsprozess ist immer noch sehr teuer.

Kann man Lebensmittelindustrie und Klimakrise noch getrennt voneinander betrachten?

Die Energiewirtschaft verursacht prozentual gesehen den größten Anteil an den Treibhausgasemissionen. Etwa 25 Prozent aller klimawirksamen Emissionen in Deutschland entstehen bei der Herstellung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln. Das ist einiges. Auch ein hoher Konsum von Fleisch- und Milchprodukten und das Wegwerfen von Lebensmitteln spielen dabei eine Rolle.

Rezepte auf pflanzlicher Basis liegen im Trend. Kann man einfach alle Rezepte vegan umgestalten?

Nicht jedes Gericht lässt sich eins zu eins verändern. Ganz einfach ist es, in einer Bolognesesoße Teile oder das

gesamte Hackfleisch durch rote Linsen oder Sojahack zu ersetzen. Und was ein absolutes Geschmackserlebnis ist, sind „pulled mushrooms“: Ich ziehe Austernpilze in Fäden, mische sie mit Sojasoße, Olivenöl und Knoblauch und grille sie ein paar Minuten im Backofen. Unbedingt ausprobieren!

Selbermachen – in welche Richtung geht es bei der Ernährung?

Wir beobachten einen starken Trend zur Rückkehr zum Selbermachen und zu Naturbelassenem. Kochen, Backen und Fermentieren entwickelt sich zu einem bewussten Statement für Gesundheit und Nachhaltigkeit. Menschen legen zunehmend Wert auf kurze Zutatenlisten und natürliche Lebensmittel – von selbstgemachten Pflanzendrinks bis hin zu eigenem Sauerteig.

„Ein bisschen Klimaschutz, ein bisschen Self-Care“ – viele kombinieren nachhaltige Ernährung mit gesundem Essen.

DR. SIMONE K. FREY

Spielt künstliche Intelligenz in der Ernährung eigentlich auch eine Rolle?

Oh ja, das nimmt derzeit rapide zu. Experten beobachten, dass KI-Tools* immer mehr genutzt werden, um Ernährungspläne oder Rezepte und Beiträge für soziale Medien zu erstellen. Forschungsarbeiten, wie Literaturrecherchen zum Beispiel, werden viel schneller. KI wird auch in der Landwirtschaft genutzt, um herauszufinden, wann Wasser oder Dünger nötig sind.

* KI-Tools sind Softwareanwendungen oder digitale Werkzeuge, die künstliche Intelligenz (KI) nutzt, um bestimmte Aufgaben zu automatisieren, zu optimieren oder zu unterstützen.

10,6 kg

Möhren und Rote Rüben essen wir in Deutschland jährlich.

Quelle: ble.de



Kochinspiration: Viele Apps bieten abwechslungsreiche Rezeptideen.

Anbau von Gemüse: Künstliche Intelligenz (KI) hilft beispielsweise, Schädlinge und Krankheiten auf Tomaten zu erkennen.



Veganes und gesundes Essen geht auch mit wenig Aufwand und bei Zeitmangel.



WEB-TIPP

Rezepte für die ganze Familie

Umfangreiche Sammlung an Rezepten von Dreifach-Mama Jenny entwickelt. Mit extra Rubrik für kinderfreundliche Gerichte: familienkost.de



BUCH-TIPP

Patrick Bolk: Vegan im Job

Über 60 schnelle und gesunde Rezepte - auch für unterwegs.

Verlag Bassermann, 128 S., 8,99 Euro

UNSER EXPERTE



UWE KNOP
DIPLOM-ERNÄHRUNGS-
WISSENSCHAFTLER

Der Ernährungsexperte ist Buchautor und teilt sein Wissen auch als Referent bei Fachverbänden, Unternehmen und auf Ärztefortbildungen.



TIPP

Mit diesem Spiel können Sie ihr Wissen zu Kaffeesorten, Anbaugebieten, Ernte, Röstung und Zubereitungsarten testen.
Birte und Martin Stährmann: **Kaffee-Quiz: 100 Fragen und Antworten (Quiz im Quadrat)**. Gruppello Verlag, 12,90 Euro

Für viele Menschen ist eine Tasse Kaffee
fest in der Morgenroutine verankert.



Kaffee- KLATSCH

Rund um das beliebte Heißgetränk ranken sich viele Mythen: Dehydriert Kaffee? Und hat Espresso mehr Koffein als Filterkaffee? Wir haben Diplom-Ernährungswissenschaftler Uwe Knop gefragt, was wirklich dahintersteckt.

1.

Flüssigkeitsaufnahme

Früher hielt sich hartnäckig die Annahme, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Laut Ernährungswissenschaftler Uwe Knop ist inzwischen klar: „Kaffee zählt zur täglichen Flüssigkeitszufuhr und trägt zur Hydratation des Körpers bei.“

2.

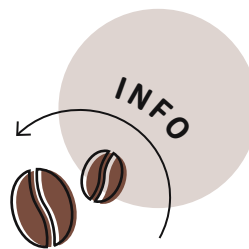
Gewohnheitssache

Während manche Menschen bei Kaffeeverzicht Kopfschmerzen bekommen, spüren andere keine Auswirkungen. Das hängt stark von individuellen Gewohnheiten ab. Laut Uwe Knop ist es rein wissenschaftlich schwer nachweisbar, ob Kaffee süchtig macht. Er empfiehlt deshalb: „Achten Sie darauf, wie Ihr Körper und Geist sowohl auf den Konsum als auch auf den Verzicht reagieren.“

3.

Zahnhygiene

Kaffee kann die Zähne verfärben, vor allem bei häufigem Konsum. Dabei spielen die Intensität des Kaffees und die Menge eine Rolle. „Ob und wie sich die Zähne verfärben, hängt auch vom gesamten Ernährungsstil ab – beispielsweise wie viel Tee oder Rotwein man trinkt“, so Uwe Knop.



Der Konsum von Kaffee am Morgen kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 31 Prozent senken.*

4.

Espresso hat mehr Koffein als Filterkaffee

Das kommt auf die Perspektive an: Während Espresso pro Portion mehr Koffein enthält, hat Filterkaffee in der Gesamtmenge oft die Nase vorn. Knop erklärt: „Der Koffeingehalt hängt nicht nur von der Zubereitungsart ab, sondern auch von der Bohnensorte und der Röstung.“ Die Arabica-Bohne enthält beispielsweise mit einem Koffeingehalt von 1,1 bis 1,7 Prozent deutlich weniger Koffein als die Robusta-Bohne, deren Koffeingehalt zwischen 2 und 4,5 Prozent liegt.

5.

Nüchternheit

Kaffee macht nicht schneller nüchtern. Man fühlt sich durch das Koffein zwar kurzzeitig wacher, doch am Alkoholgehalt im Blut ändert das nichts. „Der einzige zuverlässige Weg, Alkohol abzubauen, ist Zeit“, so Uwe Knop.

6.

Steigerung der Leistungsfähigkeit

Wie stark Kaffee Konzentration und Wachsamkeit fördert, ist individuell. Laut Knop hängt die Wirkung vor allem von der individuellen Toleranz ab: „Gelegenheitskonsumenten profitieren oft stärker von der belebenden Wirkung als Vieltrinker, bei denen sich ein Gewöhnungseffekt einstellen kann.“ ●

Hansaplast



SCHÜTZT WIE EINE ZWEITE HAUT MIT HYDROKOLLOID-TECHNOLOGIE

NEU



**SCHNELLERE
HEILUNG***



**STARKER HALT
FÜR 72+ STUNDEN**



**2x
FLEXIBLER****



Gesund **bleiben**

Willkommen, Sonne!

Wir begrüßen die ersten Strahlen der Frühlingssonne und stärken unsere Haut mit einer liebevollen Portion Lichtschutz.

Seite

54



Eine Insel mit VIEL... *Ruhe*

Gelegentlich ist unser Alltag ein langer ruhiger Fluss. Termine und Verpflichtungen machen ihn manchmal aber auch zum rauen Ozean. Wäre es nicht wunderbar, wenn in dieser wilden See kleine Inseln lägen, auf denen wir Kraft tanken könnten, um danach sicher durch die Wellen zu segeln? **alverde** hat Achtsamkeitslehrerin Stefanie Kathi Baader gefragt, wie es gelingen kann, solche Inseln im Alltag zu verankern.

UNSERE EXPERTIN



STEFANIE KATHI BAADER
YOGALEHRERIN, ACHTSAMKEITSCOACH,
BUSINESSCOACH

Sie liebt es Menschen anzuregen, ein achtsameres Leben zu führen. Achtsamkeit, Yoga und Meditation sind Themen in Stefanie Kathi Baaders Blog „My happy Sunshine“. Ihre Begeisterung fürs Schreiben kultiviert sie auch in ihren Büchern, wie diesem:

Achtsamkeit. Dein Weg zur inneren Balance.
arsEdition, 208 Seiten,
25 Euro

Ganz bei mir:
Meditation
und Achtsamkeit
sind Kraftquellen.



alverde: Achtsamkeit und Meditation sind Begriffe, die wir gerne in einem Atemzug nennen, aber manchmal gar nicht so klar abgrenzen können. Was verstehen Sie unter Achtsamkeit?

STEFANIE KATHI BAADER: Wenn ich achtsam bin, richte ich meine Aufmerksamkeit auf den Moment und nehme mich und meine Umgebung bewusst wahr. Das funktioniert auch bei einfachen Tätigkeiten in unserem Alltag: Beim Duschen kann ich zum Beispiel mit meinen Gedanken ganz im Moment sein, die Wassertemperatur fühlen, den Tropfen auf der Haut nachspüren – das ist an sich schon eine kleine informelle Achtsamkeitsübung.

“

Kleine Routinen im Alltag bewirken so viel und steigern das Wohlbefinden.

... und was ist Meditation?

Meditationen sind auch Achtsamkeitsübungen, die sogenannten formalen Kernübungen im Achtsamkeitstraining. Es geht darum, für eine bestimmte Zeit unsere Aufmerksamkeit auf Atem und Körper zu lenken und die Reize der Umgebung auszublenden. Bei der Meditation geht der Blick nach innen.

Sie haben früher in der IT-Branche gearbeitet. Heute dreht sich Ihr Berufsleben um Yoga und Achtsamkeit. Welcher Weg hat Sie dahin geführt?

Früher hatte ich viel beruflichen Stress und wollte lernen, damit besser umzugehen. Auf Empfehlung einer Freundin habe ich dann einen Yogakurs besucht und dort auch Meditation und Achtsamkeit kennengelernt. Ich habe relativ schnell gemerkt – das heißt innerhalb weniger Monate –, wie sich mein Leben

dadurch verändert. Später hat es mein Leben noch mehr umgekrempelt, als ich meine Erfahrung teilen wollte und mich nach und nach auch beruflich in diese Richtung entwickelt habe.

Welche Erfahrungen sind das?

Ich bin mehr im Gleichgewicht und bleibe in herausfordernden Situationen ruhiger. Es gibt immer stressreiche Phasen im Leben, das gehört dazu. Durch Yoga, Meditation und Achtsamkeit können wir aber lernen, gut für uns zu sorgen und auf unseren Körper zu hören. Kleine Routinen im Alltag bewirken so viel und steigern das Wohlbefinden.

Wie kann ich Achtsamkeitsübungen in meinen hektischen Alltag integrieren?

Sie könnten etwas, das Sie sowieso tun, achtsam gestalten: Ihren Morgenkaffee bewusst genießen, auf seinen Duft und Geschmack achten, seine Wärme bewusst wahrnehmen. Daraus kann ein tägliches Ritual werden. Aber auch Pausen in der Kassenschlange, über die wir uns für gewöhnlich ärgern, bieten Raum für Achtsamkeit. Atmen Sie in so einer Situation doch einmal mehrfach bewusst und tief ein und aus – das tut so gut!

Und wie mache ich den Anfang, wenn ich regelmäßig meditieren möchte?

Am besten legen Sie einen Zeitpunkt für sich fest, etwa morgens gleich nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen. Anfänger nehmen sich eine kleine Zeitspanne vor: Fünf Minuten reichen, um einzusteigen, und es fällt leichter, die Routine über mehrere Wochen durchzuhalten. Nach drei bis vier Wochen könnten Sie sich auf zehn Minuten steigern.

Was ist die beste Meditationshaltung?

Der Lotussitz, bei dem die Beine gekreuzt sind und die Füße auf dem jeweils gegenüberliegenden Oberschenkel ruhen, ist keine Voraussetzung. Viele können nicht lange so sitzen – auch ich nicht. Suchen Sie sich eine Haltung, etwa im normalen Schneidersitz oder auf einem Stuhl, in der Sie sich wohlfühlen und der Rücken aufrecht ist, damit der Atem gut fließt.

MIT ÜBUNG ZUR inneren Ruhe

Sie möchten Meditation ausprobieren? Hier sind ein paar einfache Techniken für den Einstieg...



NR. 1

Ich bin voll Kraft und Stärke!

Solche Affirmationen, die wir uns bei der Morgenmeditation immer wieder vorsagen, wecken das Selbstbewusstsein und das Belohnungszentrum im Gehirn.



NR. 2

Body-Scan-Meditation


Wir konzentrieren uns nacheinander auf verschiedene Körperteile. Viele spüren dann ein Kribbeln oder Wärme in den entsprechenden Regionen.



NR. 3

Gedanken einfangen

Oft schweifen die Gedanken bei der Meditation ab. Versuchen Sie deshalb, die Atemzüge zu benennen, etwa: „Ein“ und „aus“, „ruhig“ und „entspannt“.



Wenn
wir
Sonne
tanken,
freut
unsere
Haut
sich
über
Schutz.

Schutz in sonnigen Zeiten

Wir lieben die Sonne! Damit wir sie unbeschwert genießen können, greifen wir schon an den **ersten freundlichen Frühlingstagen** zur Sonnencreme und frisken unser Sonnenschutz-Wissen auf.

Einfach unübertroffen, das Gefühl der ersten kräftigen Sonnenstrahlen auf der Nase. So richtig genießen können wir dieses Erlebnis mit einem geeigneten Sonnenschutz, denn die Aprilsonne bringt bereits eine beträchtliche Menge ultravioletter (UV) Strahlen mit sich.

Die Wirkung der UV-Strahlen

UV-Strahlen lassen sich in zwei Kategorien unterteilen, die unsere Haut nur in kleinen Dosen ungeschützt verträgt: UVA-Strahlen dringen tief in die Hautschichten ein und bedingen dort die vorzeitige Hautalterung. Während UVB-Strahlen eher in den oberen Hautschichten wirken und für Sonnenbrand verantwortlich sind. Beide Arten von UV-Strahlen können langfristig zur Entstehung von Hautkrebs beitragen.

So stark ist die Sonne im April

Ein hilfreicher Indikator für die Intensität der UVB-Strahlung ist der UV-Index, den

Sie zum Beispiel in der Wetter-App auf dem Smartphone nachsehen können. Im Winter liegt er meist niedrig zwischen null und zwei. Es sei denn, man ist in den Bergen. Doch bereits im April erreicht er je nach geografischer Lage, Wetterbedingungen und Tageszeit Werte im mittleren Bereich, zwischen 3 und 5. Nach den langen Wintermonaten ist die Haut besonders empfindlich, da sie sich erst an die stärkere Strahlung gewöhnen muss. Sonnenschutzmittel sind deshalb schon in der Übergangszeit essenziell, um die Schutzzeit der Haut zu verlängern und sie vor Sonnenbrand zu bewahren. Über die UVA-Strahlung gibt der UV-Index allerdings keine Auskunft. Gut zu wissen: Sie fällt in der kalten Jahreszeit weniger stark ab als die UVB-Strahlung. Als Anti-Aging-Maßnahme ist leichter Sonnenschutz deshalb auch im Winter sinnvoll.

LSF × Eigenschutzzeit = Sonnenzeit

Die Eigenschutzzeit der Haut beschreibt, wie lange wir ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben können, bevor ein Sonnen-

INFO

Viele Menschen unterschätzen die Intensität der Aprilsonne und holen sich deshalb schnell einen Sonnenbrand.



brand entsteht. Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzmittels multipliziert diese Zeit: Ein Produkt mit LSF30 erlaubt es theoretisch, 30-mal länger in der Sonne zu bleiben. Vielleicht haben Sie auch schon die Bezeichnung SPF („Sun Protection Factor“) auf einer Verpackung entdeckt – sie entspricht dem Lichtschutzfaktor und beschreibt denselben Schutzmechanismus vor UV-Strahlen.

Hauttypen und ihre Bedürfnisse

Wie lange die Haut Sonne ohne Schaden verträgt, hängt vom individuellen Hauttyp ab. Helle Hauttypen profitieren von hohen Schutzfaktoren wie LSF50, während mittlere Typen oft mit LSF30 gut zurechtkommen. Besondere Vorsicht ist in Umgebungen mit verstärkter UV-Reflexion geboten, etwa am Wasser oder im Schnee. Diese spiegelnden Oberflächen erhöhen die Intensität der UV-Strahlung erheblich: Meerwasser steigert sie um etwa zehn Prozent, während frisch gefallener Schnee sie nahezu verdoppeln kann. Auch im Hochgebirge ist die UV-Belastung durch die dünnere Atmosphäre deutlich höher, weshalb ein starker Sonnenschutz hier unverzichtbar ist.

Chemische und mineralische Filter

Sonnenschutzmittel unterscheiden sich nicht nur durch die LSF-Stärke, sondern auch in ihrer Funktionsweise. Chemi-

Wer Sonnencreme wiederholt aufträgt, erhält den Schutz. Er verlängert ihn aber nicht.



Wie war das doch gleich?



1. Wie oft creme ich nach, wenn ich draußen Sport treibe?

- a) Mindestens alle zwei Stunden
- b) Einmal am Tag
- c) Vormittags und nachmittags



2. Ausreichend Sonnencreme heißt 1 Löffel pro Körperpartie: für jeden Arm und jedes Bein sowie je einen für Rumpf, Rücken und Gesicht = 7 Löffel. Nur welcher Löffel eignet sich?

- a) Ein gehäufter Teelöffel
- b) Ein gestrichener Teelöffel
- c) Ein gehäufter Esslöffel



3. Wenn ich eine Eigenschutzzeit von zehn Minuten habe: Wie lange darf ich mit LSF 30 in der Sonne bleiben?

- a) 150 Minuten
 - b) 3 Stunden
 - c) 300 Minuten
-

Etwa
10 %
der UV-Strahlung wird vom Wasser reflektiert.

sche Filter absorbieren die UV-Strahlung und wandeln sie in Wärme um. Sie sind leicht aufzutragen und ziehen schnell ein, was sie sehr beliebt macht. Mineralische Filter reflektieren die UV-Strahlen von der Hautoberfläche. Sie eignen sich besonders für empfindliche Haut, da sie oft besser verträglich sind und seltener allergische Reaktionen hervorrufen.

Gute Basis für helle Tage

Ein Basisschutz am Morgen lohnt sich, um die Haut auf den Tag vorzubereiten. Wer eine Tagespflege ohne Lichtschutzfaktor nutzt, kann diese problemlos mit einem separaten Sonnenschutzprodukt ergänzen. Praktisch sind auch Tagescremes, Handcremes oder Foundations mit integriertem LSF15 – sie bieten leichten Schutz für kurze Aufenthalte im Freien, wie den Weg zur Arbeit. Bei längeren Spaziergängen oder Gartenarbeit ist jedoch eine spezielle Sonnencreme mit höherem Schutzfaktor sinnvoll.

An alle gedacht?

Manche Partien werden beim Eincremen oft übersehen: Ohren, Haaransatz und Augenlider sitzen ganz oben auf dem Sonnendeck. Auch der Nacken, wenn nicht von Haaren bedeckt, benötigt Schutz. Und während der Sandalenzeit, bitte die Füße nicht vergessen. Sie freuen sich über eine großzügige Portion Sonnencreme. ●



UNSERE WETTERVORHERSAGE: SONNENSCHUTZ

Schütz Dich, ob sonnig, wolzig oder regnerisch



Immer dran denken:

- ☀ UV-Strahlen
 - können durch Wolken hindurchdringen
 - verursachen Hautalterung
 - sind an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt
- ☀ Deshalb mehrmals täglich eincremen - in allen Monaten
- ☀ Je heller die Haut, desto geringer die Eigenschutzzeit
- ☀ Lichtschutzfaktor × Eigenschutzzeit der Haut = maximale Verweildauer in der Sonne

Mit **SUNDANCE** die Sonne genießen

  [dm.de/sundance](https://www.dm.de/sundance)

SUNDANCE Sonnenmilch LSF 30, 200 ml: *WASSERFEST: Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors. **CLEAN HUB: Sundance unterstützt die Sammlung von Plastik in einer Meeresregion. Weitere Informationen unter: www.dm.de/sundance-cleanhub

SUNDANCE Sonnencreme Kids sensitiv LSF 50, 100 ml: *WASSERFEST: Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors. **CLEAN HUB: Sundance unterstützt die Sammlung von Plastik in einer Meeresregion. Weitere Informationen unter: www.dm.de/sundance-cleanhub
*** Kinderärztlich getestet: Dermatologisch kontrollierter Anwendungstest mit zusätzlicher Kontrolle durch einen Kinderarzt.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Colgate®

NEUE
Formel

Schutz vor zukünftigen Mundpflegeproblemen

Die neuen Colgate Total
Zahnpasten bekämpfen
die Grundursachen*.

- ✓ Zahnfleischprobleme
- ✓ Plaque
- ✓ Zahnstein
- ✓ Empfindliche Zähne
- ✓ Zahnschmelzerosion
- ✓ Oberflächliche Verfärbungen
- ✓ Schlechter Atem
- ✓ Karies

ANTIBAKTERIELL
24
STUNDEN¹



in allen Märkten von



Der Schutz und die Pflege deines Lächelns beginnt, bevor Mundpflegeprobleme entstehen. Die neuen Formeln der Colgate Total Aktiver Schutz Original und Gesunde Frische Zahnpasten wurden wissenschaftlich entwickelt, um die Grundursachen* vieler gängiger Mundpflegeprobleme² zu bekämpfen und diese aktiv vorzubeugen. Ihre einzigartige³ Technologie bietet eine nachgewiesene 24 Stunden antibakterielle¹ Wirkung. Genau das, was du brauchst, um dein Lächeln zu schützen. Zusätzlich erfrischt die Colgate Total Gesunde Frische mit einem frischen Minzgeschmack für einen sicheren, frischen Atem.

*Plaque-Reduktion, bevor Probleme auftreten; hilft, den Zahnschmelz vor Säureerosion zu schützen.
¹Bei 2x täglichem Zähneputzen nach 4 Wochen kontinuierlicher Anwendung.

²Bakterielle Plaque-Reduktion, bei 3 Monaten kontinuierlicher Anwendung.
³US-Patentiert.

Das i-Tüpfelchen für perfekte Frische: eine gereinigte Zunge

DAS Plus an Hygiene

Zur Mundpflege gehört auch regelmäßige Zungenreinigung - für frischen Atem und einen gesunden Mund.

TIPP

Dieser Zungenschaber hat auf jeder Seite eine andere Schabkante für eine gründliche zweistufige Zungenreinigung.

Unsere Zunge ist ein fantastisches Multitalent: Sie hilft uns beim Essen, Schlucken, Sprechen, sie tastet mit Feingefühl die Nahrung ab, bevor wir sie herunter schlucken. Mit ihren Geschmacksknospen ermöglicht die Zunge, dass wir ein leckeres Essen oder Getränk genießen können. Und wenn's kuschelig wird, küsst sie mit.

Saubere Zunge - sauberer Mund

Als äußerst flexibler Muskel ist die Zunge im Dauereinsatz und entsprechend beansprucht. An ihrer angerauten Oberfläche bleiben Nahrungsreste und abgestorbene Zellen der Mundschleimhaut haften. Daraus bildet sich ein Belag, in dem sich Bakterien tummeln. Sie können Mundgeruch verursachen, sich im Mundraum ausbreiten und zu Zahnfleischentzündung und Karies beitragen. Ein einfaches Mittel für mehr Hygiene ist, mindestens einmal

am Tag die Zunge zu reinigen. Für ein zusätzliches Frischegefühl sorgt ein antibakterielles Zungen- und Interdentalgel, das auf der Zunge verteilt und mit dem Zungenschaber entfernt wird.

Zungenreinigung leicht gemacht

Mit Zungenschabern, die breit, flach und ergonomisch geformt sind, lässt sich die Zunge leicht säubern. Dafür nach dem Zähneputzen den Zungenreiniger mehrmals von hinten nach vorn sanft mit der Schabkante über die Zunge ziehen. Abschließend die andere, weichere Seite über die Oberfläche führen. Den Mund ausspülen und den Zungenreiniger mit Wasser säubern. Einen etwas größeren Reiz auf der Zunge setzen Zungenreiniger mit Borsten - oder eine weiche Zahnbürste. Aus hygienischen Gründen sollten Sie letztere ausschließlich zur Zungenreinigung nutzen. ●



TIEFENREINIGUNG ÖLZIEHEN

FRISCHE

Ihrer Zunge und dem Mund etwas Gutes tun können Sie mit Ölziehen. Mundziehöhl in Bioqualität etwa mit Sonnenblumen, Sesamöl und Minze verleiht ein frisches, sauberes Mundgefühl und reinigt den Mundraum schonend und gründlich. Dafür zum Beispiel morgens vor dem Zähneputzen einen Esslöffel Öl in den Mund nehmen und mindestens zehn Minuten durch den Mundraum und die Zähne ziehen.



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Mit Liebe für Dein Kind



Ultra sensitiv, ultra pflegend

Entdecke Produkte von babylove
für zu Allergien neigender Haut



dm.de/babylove

* 91% bzw. 96,3% der verwendeten Inhaltsstoffe inklusive Wasser sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

kleine Füße, große Freiheit

Barfußlaufen kitzelt die Sinne unter der Fußsohle wach, trainiert den Fuß und beugt bei Kindern Fehlstellungen vor.



Füße sind ein Wunderwerk aus je 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln, unzähligen Bändern, Sehnen und Nerven. Füße wollen trainiert sein, sich frei entfalten, tasten und mit den Zehen greifen. Sinnesreize vor allem an der Fußsohle sind für die Entwicklung der Körperwahrnehmung wichtig. Stecken die Füße überwiegend in Schuhen, fehlen diese Eindrücke jedoch weitgehend.

Barfußgehen erdet und ist für die Psyche gut

Deshalb am besten schon von klein auf so oft wie möglich Schuhe aus, Socken runter und den Füßen Gelegenheit geben, verschiedene Untergründe zu erkunden. Das fördert die Durchblutung der Füße, schult den Gleichgewichtssinn und entlastet die Wirbelsäule. Ist ein Kind so buchstäblich geerdet, wirkt sich das auch positiv auf seine seelische Gesundheit aus.

Fehlstellungen entstehen in der Kindheit

Bis die Füße im Alter zwischen 12 und 15 Jahren ausgewachsen sind, kann allerdings so manches schief laufen: zu kleine Schuhe, zu wenig Bewegung oder Übergewicht können langfristig zu Fehlstellungen führen.

Auch die Füße Erwachsener sind dankbar für Momente der Freiheit: wie die Kinder im Haus in Stoppersocken gehen und

Wunderbar kräftigend

Am Meeresstrand im Sand spazieren

Im Wattschlamm der Nordsee herumstaken

Einem Barfußpfad mit unterschiedlichsten Untergründen folgen

Im Bachbett auf Kiesel balancieren

Auf dem Spielplatz auf Baumstämmen gehen

Mit den Zehen Murmeln, Tücher oder Stifte greifen und aufheben

für kleine und große Füße

Unbedeckte Haut immer mit Antizeckenmittel behandeln. Nach dem Aufenthalt im Freien den Körper auf Zecken untersuchen.

TIPP

draußen öfter mal barfuß. Schmerzen die Füße und ist keine Wiese in Sicht, kann es helfen, die Fußsohlen auf einem Igelball hin und her zu rollen. Auch eine Faszienrolle für die Füße, ein warmes Fußbad mit anschließender Fußmassage beleben einseitig beanspruchte Füße wieder. ●

Durchblick



ohne Brille

Kontaktlinsen bieten eine flexible und komfortable Alternative zur Brille.

Wir geben praktische Tipps zur Anwendung und Pflege.

VARIATIONEN

Die verschiedenen Arten

Flexible oder weiche Kontaktlinsen haben eine größere Auflagefläche auf der Hornhaut, was zwar einen besseren Sitz gewährleistet, aber die Sauerstoffdurchlässigkeit etwas verringert. Tageslinsen sind für den einmaligen Gebrauch gedacht und werden nach dem Tragen weggeworfen. Formstabile oder harte Kontaktlinsen bedecken nur die Pupille und schwimmen auf dem Tränenfilm, was eine hohe Sauerstoffzufuhr zur Hornhaut ermöglicht. Für komplexere Sehschwächen gibt es Speziallinsen, die in Absprache mit einem Augenarzt verwendet werden können.



Monatslinsen können bei richtiger Reinigung und Pflege bis zu 30 Tage lang verwendet werden.



NUTZUNG

Welche Kontaktlinse für welchen Typ?

Grundsätzlich ist es wichtig, die Verwendung von Kontaktlinsen mit einem Augenarzt abzuklären. Dieser überprüft die Hornhaut, die Bindehaut und die Produktion der Tränenflüssigkeit. Kontaktlinsen bieten für viele Menschen eine Alternative zur Brille, die besonders bei sportlichen Aktivitäten stören kann. Auch ästhetische Vorlieben oder das einfache Handhaben im Alltag können Gründe für die Linsen sein.



Setzen Sie die Kontaktlinse mit sauberen Fingern ein, die fett- und seifenfrei sind.

IM EINSATZ

So leicht geht's

Waschen Sie die Hände gründlich, bevor Sie mit dem Einsetzen der Kontaktlinsen beginnen. Entnehmen Sie die Kontaktlinse aus dem Behältnis und legen Sie die Linse auf die Fingerkuppe des Zeigefingers, wobei die Kontaktlinse die Form einer Schüssel haben sollte. Mit der anderen Hand heben Sie das obere Augenlid an und setzen die Kontaktlinse sanft auf die Hornhaut. Die Linse sollte zentriert auf der Hornhaut sitzen und sich beim Blinzeln nicht verschieben. Zum Entnehmen schauen Sie in den Spiegel und öffnen Ihre Augen weit. Ziehen Sie mit dem Mittelfinger das untere Augenlid nach unten. Drücken Sie die Linse dann leicht mit Daumen und Zeigefinger zusammen und entfernen Sie die Linse vom Auge.



HYGIENE

Pflege und Reinigung

Bei Tageslinsen entfällt die Pflege, da sie nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden. Monatslinsen und andere Mehrfachlinsen werden hingegen regelmäßig gereinigt. Legen Sie dafür die Kontaktlinse auf Ihre Handfläche und geben Sie etwas Kontaktlinsenpflegemittel hinzu. Reiben Sie die Kontaktlinse in der Handfläche mit dem Zeigefinger der anderen Hand, um Partikel von der Oberfläche zu entfernen. Anschließend mit der Lösung abspülen und in einem sauberen Behälter, der mit Pflegelösung gefüllt ist, aufbewahren.

Eine Desinfektionslösung reinigt den Behälter.



Wissenswert

Für Personen mit langen Fingernägeln eignet sich die V-Technik zum Einsetzen und Entnehmen. Bilden Sie mit Zeige- und Mittelfinger ein V und greifen Sie die Linse damit vorsichtig.



Sicher unterwegs

Draußen bei einem Ausflug oder auf einer Reise sind kleine Helfer gut aufgehoben.



Zuverlässiger Schutz

Das Insektenschutzspray Zitroneneukalyptus von S-QUITO free kann bis zu sechs Stunden vor Bremsen-, Mücken- und Zeckenstichen schützen. Für Kinder ab sechs Monaten geeignet.

100 ml 3,25 € (32,50 € je 1 l)

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



Sonnenschutz

Der SUNDANCE Sensitiv Kombi-Sonnenschutz mit Sonnencreme und Lippenpflegestift LSF 50+ schützt mit Vitamin E vor Sonnenbrand. Die Creme spendet bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit. Der Stift schützt empfindliche Lippenhaut.

1 St. (25 ml + 3 g) 3,75 €



Power mit Elektrolyten

Die in Mivolis Elektrolyte* enthaltene Glucose-Mineralstoffmischung versorgt den Körper mit Mineralstoffsalzen und Glucose und kann das Allgemeinbefinden verbessern.

120 g (20 Sticks) 3,95 € (32,92 € je 1 kg)

^{1,2}Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Außerdem leistet Magnesium einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

PRODUKTE



Ohrschutz

Für Partys, beim Arbeiten, Schlafen: Die Ohrstöpsel Color von Ohropax passen sich dem Gehörgang an und haben eine hohe Schalldämmung. Sobald sie in den Gehörgang eingeführt werden, dehnen sie sich sanft aus.

8 St. 2,95 € (0,37 € je 1 St.)



Sofortige Pflege

Das Emcur Insektenstichgel enthält das Mineralsalz aus Bad Ems. Es pflegt und regeneriert die Haut mit Hilfe ausgewählter Inhaltsstoffe. Aloe Vera beruhigt und spendet der Haut Feuchtigkeit. Ethanol hat einen kühlenden Effekt.

20 ml 5,45 € (272,50 € je 1 l)



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der dm-App



Kühlt und lindert

Hilfe bei schmerzhaften Verbrennungen, Sonnenbrand oder juckenden Insektenstichen: Das Mivolis Kühlgel beruhigt und kühlt die Haut, lindert Schmerz und Juckreiz.

30 ml 1,95 € (65 € je 1 l)



Stylish

Im Weltraum-Design: Die Kids Space Pflaster von Wild Stripes sind flexibel und halten auch gut an Körperstellen wie Ellbogen oder Knien. Das Material ist hautfreundlich und lässt sich einfach von der Haut entfernen.

20 St. 3,95 € (0,20 € je 1 St.)



Praktische Hilfe

Kombiniert saugfähige Wundauflage, elastische Fixierbinde und Klebestreifen in einem: Der Mivolis Schnellverband 3in1 lässt sich schnell und ohne Hilfe von einer weiteren Person anlegen.

2 St. 1,85 € (0,93 € je 1 St.)



Helfen sanft

Ohne Medikamente oder Wirkstoffe: Die Moskinto Mückenpflaster stoppen Juckreiz und Schwellung von Insektenstichen durch rein mechanische Wirkung. Sie halten bis zu sieben Tage auf der Haut und fallen dann von selbst ab.

24 St. 5,95 € (0,25 € je 1 St.)

* Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



In der Reihe TANZEN

Ob allein vor dem Spiegel oder in einer Gruppe - Tanzen macht glücklich. **Line Dance** bietet die perfekte Gelegenheit, ohne Tanzpartner aktiv zu werden und gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft zu sein. Wie das funktioniert, erklären wir hier.



Was ist Line Dance?

Der Reiz des Tanzes besteht in der Choreografie: Die Tänzer, die in Reihen (english: Line) vor- und nebeneinander stehen, führen synchron dieselben Bewegungen aus. Die Schrittfolgen wiederholen sich oft – perfekt, um als Anfänger reinzukommen. Durch regelmäßiges Tanzen entwickelt sich das Rhythmusgefühl und die Choreografie festigt sich. Mit der Zeit denkt man kaum noch über die Schritte nach und sucht sich neue Herausforderungen und anspruchsvollere Choreografien. Traditionell wird Line Dance zu Country-Musik getanzt, inzwischen ist auch Popmusik auf Linie gebracht.

Warum es guttut

Line Dance wirkt sich in vielen Bereichen positiv auf unseren Körper aus.

Die Choreografien schulen Koordination, Konzentration, den Orientierungs- und Gleichgewichtssinn. Auch beim Abschalten hilft es: „Wir wollen gemeinsam den Alltagsstress ausblenden und einfach eine schöne Zeit haben“, erzählt die Tanzlehrerin Anna Molitor. Es begeistert sie, dass sich Line Dance ständig weiterentwickelt: „Es gibt die absoluten Dauerbrenner, die überall auf der Welt getanzt werden, und neue Choreografien, die immer wieder für Abwechslung sorgen. Davon lebt die Line-Dance-Szene“, erzählt Anna Molitor.



INSTA-TIPP

Auf Instagram @dm_alverde_magazin zeigt Tanzlehrerin Anna Molitor einfache Line Dance-Schritte zum Nachmachen.

Die Geschichte

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts, hauptsächlich in den USA, aus verschiedenen Tanzstilen, darunter auch Showtanz. Schon in den 1950er-Jahren trug die Fernsehsendung „American Bandstand“ zur Verbreitung bei, indem sie wöchentlich neue Line-Dance-Choreografien vorstellte. In Europa ging es in den 60er-Jahren los, insbesondere in Diskotheken. Auch John Travolta tanzte in „Saturday Night Fever“ (1977) Line Dance. Für den größten Popularitätsschub sorgte in den 90er-Jahren die US-Country-Musik-Industrie: Sie machte ihn weltweit populär.



Für manche gehören Cowboystiefel und Westernhut unbedingt zum Line Dance dazu, aber einen festen Dresscode gibt es in den meisten Gruppen nicht. Bequeme Alltagskleidung reicht völlig aus.

UNSERE EXPERTIN



ANNA MOLITOR (26) IST TANZLEHRERIN IN BONN. SIE GIBT LINE-DANCE-KURSE UND PLANT EVENTS.

Profi-Tipps für Anfänger

Man braucht keinerlei tänzerische Vorkenntnisse und startet als Anfänger erst mit den Grundelementen und einfachen Schritt-kombinationen.

Wenn etwas nicht so läuft wie geplant, hilft die Gruppe dabei, sich wieder in die Reihe einzuordnen und man kann ganz schnell weitertanzen. Durch eine Routine prägen sich die Choreografien ein.

Line-Dance-Partys sind eine gute Möglichkeit, um Communitys aus verschiedenen Städten kennenzulernen. Dort werden bekannte Choreografien aus der Line-Dance-Szene getanzt.

In den Kursen wird eine aufrechte Haltung geschult. Sie stärkt die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

LINE DANCE AUF TIKTOK

V Inspiration gesucht? Auf Tiktok zeigen Fans, wie **I** vielfältig Line Dance ist. Zu bewundern sind unter **R** anderem Choreografien zu Liedern wie „Austin“ **A** von Dasha und „Texas Hold 'Em“ von Beyoncé. **L** Zusätzlich helfen Video-Tutorials auf der Plattform dabei, die Tänze zu lernen. ●

Rundum-Pflege für schöne & gesunde Füße

Neu ab April 2025 bei



Jetzt shoppen auf dm.de/tetesept

tetesept:

*Anwendungsbeobachtung an einem unabhängigen Testinstitut mit 30 Probanden nach einmaliger Anwendung inkl. Feuchtigkeitsmessung nach 48 Stunden und subjektivem Fragebogen nach 20 Minuten. Zustimmungquote in %. 97 % der Probanden beurteilen die kosmetischen Eigenschaften des Produkts als gut oder sehr gut.

In welcher Welt **wollen wir leben?**



**Es beginnt
unterirdisch**

Wir leben auf und von unserem Boden. Wir ergründen, wie wir ihn nutzen und schützen können und was er uns über die Vergangenheit sagt.





WELEDA

Summer of freshness

NEUES
DESIGN



CREMEDUSCHEN & DUSCHGELS

INHALTSSTOFFE **100% NATÜRLICHEN** URSPRUNGS

PFLEGEN & INSPIRIEREN DIE SINNE, SPENDEN FEUCHTIGKEIT,
SPÜRBAR GLATTERE UND GESCHMEIDIGERE HAUT

Zukunft beginnt mit der Gegenwart



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

**„Die Lorbeeren
von heute sind
der Kompost
von morgen.“**

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie den Ausspruch: „Die Lorbeeren von heute sind der Kompost von morgen“?

Begegnet ist er mir bei einer Veranstaltung. In meinem Redebeitrag machte ich darauf aufmerksam, dass die Erfolge von heute die Früchte der Saaten von gestern seien. Ich warf die Frage auf, ob die Saaten, die wir heute ausbringen, in Zukunft auch genießbare Früchte hervorbringen würden. Die nächste Rednerin griff meine Aussage auf und gab zu bedenken, dass die Lorbeeren von heute der Kompost von morgen seien.

Dieser Gedanke schlug bei mir ein. Denn tiefgründig an ihm fand ich, dass er sich in zweifacher Weise auslegen lässt: Denke ich an ... Kompost im Sinne von organischen Abfällen, die ich im Eimer am ausgestreckten Arm zur grünen Tonne trage, sehe ich, was verwelkt, kraftlos und vergangen ist. Denke ich Kompost hingegen als Humus, der aus Vergangenem entsteht und die Grundlage für Neues wird, bekommt der Ausspruch eine schöpferische Zukunftsperspektive. So gedacht, ist es gut, dass die Lorbeeren von heute morgen vergehen und zu Humus werden. Denn auf diesem Humus kann etwas entstehen, das über die Lorbeeren von heute hinausgeht.

Mir gibt dieser Gedanke Zuversicht, weil er die Gegenwart nicht als End-, sondern als Ausgangspunkt begreift. Wenn es scheint, als würden die vertrauten und bisher bewährten Lebensüberzeugungen

erschüttert, kann Neues entstehen. Voraussetzung ist, dass wir einen Blick für die Potenziale entwickeln und diese dann auch beherzt aufgreifen. Bisher gewonnene Erfahrungen und Erkenntnisse können uns dabei helfen.

Im Einzelhandel kennen wir vergleichbare Situationen: Immer wieder geschehen Überraschungen, die bisher erfolgreiche Vorgehensweisen und bewährte Konzepte aus der Zeit fallen lassen. Bei dem Bemühen wir uns, die Gegenwart nicht als Ende der Vergangenheit, sondern als Beginn der Zukunft einzuordnen. Das fordert uns und ist oft anstrengend. Das Gefühl von Verunsicherung ist uns daher auch sehr vertraut. Diese Sichtweise ermöglicht uns jedoch vor allem, immer wieder neue Wege zu finden, wie wir unsere Kundinnen und Kunden im Blick behalten und unser Angebot aktuell halten können.

Was für uns im Unternehmen gilt, gilt auch für unser Land. Und fürs eigene Leben gilt es auch. Mit den Erfahrungen, Erkenntnissen und Erfolgen der Vergangenheit können wir neue Wege zu dem finden, was uns wichtig ist. Deswegen haben meine Frau und ich den Ausspruch „Die Lorbeeren von heute sind der Kompost von morgen“ für unsere letzte Weihnachtskarte ausgewählt. Das hat zwar manchen überrascht. Wenn dies die Zuversicht fürs neue Jahr gestärkt hat, war der Ausspruch jedoch genau richtig!

Herzlichst

Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

BAUEN

Ist hier noch

PLATZ

?



Städte wachsen, in vielen ist Wohnraum rar und teuer. Gleichzeitig ist Boden eine endliche Ressource und seine Versiegelung schreitet täglich fort. Wie wir auf intelligente Weise Raum schaffen und Raum erhalten können, darüber diskutieren zwei Männer, die sich auf ihrem Gebiet für Nachhaltigkeit einsetzen: **Uli Burchardt**, Oberbürgermeister von Konstanz, und **Andreas Hofer**, Architekt und Intendant der Internationalen Bauausstellung 2027.

alverde: Herr Burchardt, wie leicht oder schwer ist es, als Bürgermeister neues Bauland auszuweisen, und welche Konflikte entstehen dabei?

ULI BURCHARDT: Sehr schwer – selbst wenn das Grundstück der Stadt gehört und wir im Gemeinderat beschlossen haben, dort zu bauen. In den meisten Fällen wird irgendein Schutzgut berührt – und ein Kläger findet sich fast immer. Ein Beispiel: Wir wollen in Konstanz auf einem ehemaligen Acker die Siedlung Jungerhalde bauen, in Holzbauweise, die Hälfte bestünde aus geförderten Mietwohnungen. Sozial, ökologisch und mit vorbildlicher Bürgerbeteiligung. Aber selbst bei diesem Projekt formierte sich Widerstand nach dem Motto „Hier wird ein wertvolles Feld zerstört“. Es ging vor den Petitionsausschuss. Jetzt wird die Siedlung zwar gebaut, aber der Weg dahin war viel länger und mühsamer, als er es hätte sein müssen. Wenn Du in Deutschland Wohnraum schaffen willst, gibt es zig Verbände und Behörden, die Dir Knüppel zwischen die Beine werfen.

Herr Hofer, können Architekten Angebote machen, die solche Widerstände ausräumen, also mit Entwürfen verführen?

ANDREAS HOFER: Ich habe jedenfalls den Glauben noch nicht verloren, dass man mit Städtebau auch begeistern kann. Dieser Verweigerungsmodus, mit dem wir es heute zu tun haben, resultiert aus Frustrationen der Vergangenheit. Die Menschen haben Bilder von überdimensionierten, hässlichen Siedlungen im Kopf – und die möchten sie nicht wieder haben. Als Architekten ist es unsere Aufgabe, Zukunftsbilder zu entwerfen. Und ich glaube, eines der Probleme ist, dass wir als Gesellschaft keine gemeinsamen Projekte haben.

ULI BURCHARDT: Ja, wir haben noch kein Bild, wie die nachhaltige Stadt der nahen Zukunft aussehen soll. Ich glaube, dass sich unsere Mobilität durch autonome

kleine elektrische Shuttles sehr stark verändern wird. Das wird viel an Straßen und Parkplätzen überflüssig machen – im Übrigen fast die einzige Fläche, auf der wir noch wirklich gestalten können. Für andere klingt diese Vorstellung noch völlig abgehoben. In einer Demokratie müssen wir darüber ins Gespräch kommen und gemeinsame Bilder schaffen.

Naturschutzverbände fordern, auf schon versiegelten Flächen zu bauen und im besten Fall bestehende Gebäude umzubauen. Wie weit lässt sich das realisieren?

ANDREAS HOFER: Vor allem in Gewerbegebieten gibt es ein großes Potenzial. Das können wir nur heben, wenn wir über Nutzungsmischung neu nachdenken. Die



Besiedlung ist nicht Versiegelung, es gibt Möglichkeiten, sie ökologisch intelligent zu gestalten.

ULI BURCHARDT



alte, simple Lösung ist, Wohnen und Arbeiten strikt voneinander zu trennen. Das vermeidet Konflikte, ist aber nicht effizient, produziert Mobilität und unattraktive Räume. Um unsere Städte nachhaltig umzubauen, müssen wir mancherorts außerdem auf bisher unbebauten Flächen bauen, zur Siedlungsergänzung und um Lücken zu schließen. >



ULI BURCHARDT

OBERBÜRGERMEISTER

Er absolvierte eine Ausbildung zum Landwirt und studierte Forstwirtschaft. Seit Ende der 90er-Jahre war er in der Geschäftsleitung des nachhaltigen Handelsunternehmens Manufactum, bevor er sich als Unternehmensberater selbstständig machte. Seit 2012 ist der CDU-Politiker Oberbürgermeister von Konstanz. 2019 rief er für Konstanz als erste Stadt in Deutschland den „Klimanotstand“ aus. In seinem aktuellen Buch „Menschenschutzgebiet“ (Goldmann, 336 Seiten, 22 Euro) entwirft er eine Vision, die Stadt als Teil der Natur begreift.

Viel Holz und Grün: die zukünftige Siedlung Jungerhalde in Konstanz





ANDREAS HOFER
ARCHITEKT

Er studierte an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich. Als Architekt engagierte er sich für ökologisches Bauen und den genossenschaftlichen Wohnungsbau.

Andreas Hofer publiziert regelmäßig in verschiedenen Medien zu Architektur-, Städtebau- und Wohnungsfragen, begleitet Wohnbauprojekte als Jurymitglied in Wettbewerben und engagiert sich in der Lehre an Hochschulen. Seit 2018 ist er Intendant der Internationalen Bauausstellung 2027 Stadt-Region Stuttgart (IBA '27).

ULI BURCHARDT: Wir haben in meiner Amtszeit Tausende Wohnungen gebaut, ohne dafür neue Fläche zu verbrauchen. Aber dieses Potenzial ist momentan ausgereizt. Und so sieht es in vielen sogenannten Schwarmstädten aus. Die leerstehenden Gebäude gibt es in anderen Städten, die nicht so gefragt sind – in der Regel aus nachvollziehbaren Gründen, weil es dort vielleicht weniger Arbeit gibt. Die Politik kann Zu- und Wegzüge nur bedingt lenken. Und ich als Bürgermeister kann Menschen, die wir in der Stadt als Fachkräfte brauchen, ja nicht sagen: „Tut mir leid, Wohnungen können wir euch nicht anbieten.“ Ich teile nicht den Gegensatz, den Naturschutzverbände aufmachen: hier die reine Natur, da die Versiegelung durch den Menschen. Denn Besiedlung ist nicht Versiegelung, es gibt Möglichkeiten, sie ökologisch intelligent zu gestalten.

Gewerbebauten in der Neckarspinnerei bei Stuttgart wurden zeitweilig zum Wohnen genutzt.



ANDREAS HOFER: Das sehe ich genauso. Wir haben im Quartier „Neckarspinnerei“ bei einem Neubaugebiet mit einem digitalen Tool einen Vorher-Nachher-Vergleich gemacht. Zu unserer Überraschung schnitt der Entwurf in vielen Parametern besser ab als der bisherige Auenwald: In der Summe mehr Grünflächen, eine verbesserte Wasserbilanz und Überflutungsvorsorge, besserer Schutz vor Hitze, aber auch eine höhere Biodiversität. Das liegt daran, dass Flächen nur teilversiegelt werden und insgesamt

Neubauten Wertschöpfung generieren, könnten einen Teil dieses Geldes in einen Fonds einzahlen, von dem dann an anderen Stellen Renaturierungen finanziert werden. Wir müssen raus aus diesem kleinteiligen Denken, in dem die Verantwortung an der Grenze des Landkreises endet. Im Naturschutz wie im Wohnungsbau brauchen wir den Blick aufs Ganze.

Viele Menschen ziehen aus den Städten, weil sie sich diese nicht mehr leisten können, und das führt dann zu Einfamilienhäusern, die Fläche gerade nicht effizient nutzen. Haben Sie eine Idee, wie Wohnungsbau wieder sozialer werden kann?

ULI BURCHARDT: Am vielversprechendsten sind für mich Genossenschaften. Ich zahle Miete an die Genossenschaft, mache zwar keinen Spekulationsgewinn, aber ich kann dort bis an mein Lebensende zu moderaten Kosten bleiben. Und ich bin nicht einfach nur Mieter, sondern Teil einer Gemeinschaft, die sich engagieren kann und muss.

ANDREAS HOFER: Vielen Dank für den Werblock für Genossenschaften, das hätte ich als Schweizer nicht besser machen können. Die Stadt Zürich verkauft seit 1964 keine Grundstücke mehr, sondern vergibt sie in Erbpacht. In solchen Genossenschaften ist es auch gelebte Praxis, dass man von einer größeren in eine kleinere Wohnung zieht, wenn die Lebensumstände sich ändern. Meiner Auffassung nach sollten 30 Prozent der Wohnungen den Marktmechanismen entzogen werden. Um das Wohnen wieder bezahlbarer zu machen, braucht es vor allem aber langfristige Strategien – mit einem echten gemeinnützigen Wohnungsbau, mit Wohnungsbeständen, die nicht nach wenigen Jahrzehnten aus der Mietpreisbindung fallen, und das in Häusern, die hundert Jahre und länger halten. ●

„Das ist genau der Weg, den wir gehen müssen, um sagen zu können: Nach der Bebauung ist es besser als vorher.“

ANDREAS HOFER

die Vielfalt an Flächen erhöht ist. Das ist genau der Weg, den wir gehen müssen, um sagen zu können: Nach der Bebauung ist es besser als vorher.

Wenn man gefragte Städte nicht am Wachsen hindern sollte, lässt sich dafür an anderer Stelle Ausgleich schaffen?

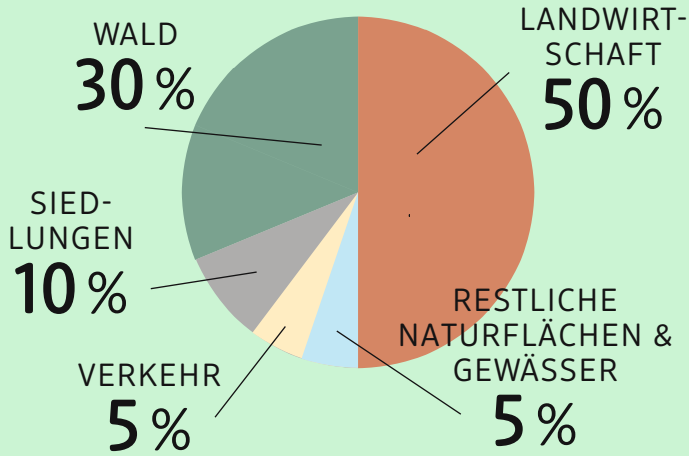
ULI BURCHARDT: Es gibt sehr viele brachliegende Gewerbegebiete, die man renaturieren oder einer anderen Nutzung zuführen könnte. Die Frage ist nur: Wer zahlt das? Ich meine: Städte, die durch

1 Statistisches Bundesamt: Genesis-Online 33111; BMEL (723) 2 bmu.de/themen/nachhaltigkeit/strategie-und-umsetzung/reduzierung-des-flaechenverbrauchs
 3 Hipp Bodenkompass

ZAHLEN & FAKTEN

Flächennutzung

So werden Flächen in Deutschland genutzt¹



Ehrgeiziges Ziel

Laut Deutscher Nachhaltigkeitsstrategie von 2018 sollen bis zum Jahr 2030 pro Tag weniger als

30

HEKTAR

neue Flächen für Siedlungen und Verkehr neu in Anspruch genommen werden.²



Der Boden lebt³

SCHNECKEN
Die Nützlinge unter den Schnecken tragen zum Humus-Aufbau bei.

AMEISEN
Die fleißigen Waldarbeiter und andere Insekten verwerten organisches Material.

TAUSEND-FÜSSLER
Sie durchlüften den Boden und mischen organisches und anorganisches Material.

MAULWURF
Der Maulwurf durchmischt den Boden im großen Stil und vertreibt Wühlmäuse.

REGENWÜRMER
Sie durchmischen den Boden. Durch ihre Röhren gelangen Luft und Wasser in den Boden.

MILBEN
Die häufigste Art sind Hornmilben, die zu den Humusbildern gehören.

FADENWÜRMER
Neben nützlichen gibt es auch viele Fadenwürmer, die Wurzeln schädigen.

EINZELLER
Sie ernähren sich von Bakterien und Pilzen und reichern organische Substanzen an.

RENATURIERUNG

Von der SCHMIEDE zum RESERVAT

Wo früher Industrie den Takt vorgab, soll heute wieder die Natur zurückkommen. Aber wie geht das? Einfach die Natur sich selbst überlassen? Nicht ganz. Genau hier setzen die Renaturierungsprojekte von GREENZERO an.

Eine sonnige Lichtung, umgeben von vielen hochgewachsenen Bäumen. Mittendrin: eine alte Schmiede aus rotem, inzwischen verwittertem Backstein. Über 80 Jahre trotzte sie hier Wind und Wetter, umgeben von Gruben, Schächten und dem Klappern schwerer Maschinen. Heute erstrahlt die Umgebung in Grün. In der Schmiede flattern Eulen umher, Marder huschen durch die Löcher und dutzende Fledermäuse finden dort jeden Morgen einen Schlafplatz. Was inzwischen viele Tiere anlockt, war mehr als ein Jahrhundert lang Teil eines Kohlebergwerks: „Ewald5“ heißt die stillgelegte Zeche in Herten im Ruhrgebiet.

Im Einsatz für die Zukunft

Ewald5 ist eines von knapp zehn Renaturierungsprojekten des Unternehmens GREENZERO. „Renaturierung ist der Versuch, auf einer bestimmten Fläche ein Maximum an Biodiversität zu erzeugen“, erklärt Dirk Gratzel. Als Geschäftsführer von GREENZERO unterstützt er Unternehmen, Kommunen und Organisationen

dabei, Umweltverschmutzungen zu analysieren, zu senken und der Natur wieder Raum zu geben. Dafür erwirbt GREENZERO brachliegende Flächen in Deutschland.

Zusammen mit Partnern wird dann versucht, der Natur so viel Starthilfe wie möglich zu geben, erklärt Dirk Gratzel. dm ist stolz, einer dieser Partner zu sein und hat seit 2021 insgesamt mehr als 11 Millionen Euro in die Renaturierungsprojekte von GREENZERO investiert. Darüber hinaus wurde in Zusammenarbeit mit GREENZERO auch die dm-Produktreihe „Pro Climate“ weiterentwickelt, um mehr nachhaltig optimierte Produkte anbieten zu können.

Natur nicht sich selbst überlassen

Lebensräume entstehen nicht einfach so. Tatsächlich ist Renaturierung ein „vielschichtiger und komplexer Prozess, der immer von dem Gebiet abhängt“, erklärt Robin Gottlieb. Er ist Ökologe für GREENZERO und kümmert sich mit anderen Bio-

logen, Forstwirten und Artenschützern um die Lebensräume vor Ort. In Zusammenarbeit mit den Experten werden Biotope klassifiziert und die Flächen kartographiert. Am Anfang des Prozesses steht dabei immer die Bestandsaufnahme. Welche Lebensräume gibt es auf einer Fläche? Welche Eigenschaften haben sie und wie ist ihr genereller Zustand?

Im Falle von Industriebrachen kann dabei oft viel in kurzer Zeit angestoßen werden. Böden werden entsiegelt, vorbereitet, Saatgut ausgebracht – und mit ausreichend Pflege kann aus jedem Parkplatz bald ein artenreiches Offenland werden. In einem Wald, der in einem schlechten Zustand ist, ist so etwas schwieriger. Hier stellt sich die Frage, welche Pflanzen sich



¹Eine Vielzahl von Umweltauswirkungen (Klimawandel (CO₂), Überdüngung, Versauerung, Sommersmog, Ozonabbau) der Pro Climate Produkte werden erfasst und nach dem CE Delft Standard in Umweltkosten umgerechnet. Diese investiert dm zur Förderung der ökologischen Vielfalt in Renaturierungsprojekte in Deutschland.



WALDKAUZ

Früher war der Waldkauz wegen seines unheimlich klingenden Rufs ein schlechtes Omen. Heute ist er ein gern gesehener Gast auf Ewald 5.

RESERVAT EWALD 5

Aus dem früheren Zechengelände ist eine grüne Oase geworden - und reich an vielen Lebensräumen für ganz unterschiedliche Tiere:

Artschutzschmiede: Hier nistete 2024 ein Waldkauzpärchen mit drei Jungen.



Eine Reisighecke bietet Totholz als Ruhe- und Niststätte für Insekten, Reptilien und Kleinsäuger.



Greenzero-Fläche Ewald 5 Nimrodstraße, in 45699 Herten



sinnvoll ergänzen lassen, ob man Totholz als Nährstoffgrundlage liegen lassen kann oder Nisthilfen für Tiere anbringt, die sich hier besonders wohlfühlen könnten.

Ein geordnetes Chaos

Robin Gottlieb betont, dass es nicht darum geht, eine Entwicklung vorzugeben und davon auszugehen, dass die Natur einfach mitspielt. Vielmehr gleicht diese Entwicklung einem Trampelpfad und die Natur entscheidet, welche Abzweigung sie nehmen möchte.

Und so gibt es schon manche Erfolge zu verbuchen: Während auf einer der Flächen eine fast ausgestorbene Orchideenart ein neues Zuhause gefunden hat, tummelt sich auf anderen die als gefährdet eingestufte Wildkatze wieder. Trotzdem sind die Flächen keine abgeriegelten Bereiche. Im Gegenteil, Spaziergänger sind willkommen, Wege ausgewiesen und Informationstafeln aufgestellt. Und online können schon jetzt erste Schnupperstunden gedreht werden. ●

Natürliche Wald- und Saumentwicklung für resiliente und artreiche Mischwälder

Mehr zu Ewald 5



Temporäre Kleingewässer bieten einen wichtigen Lebensraum für Libellen- und Amphibienarten.



Einsatz einer artreichen Blütenwiese zum Erhalt von standorttypischen Pflanzenarten und Förderung der Insektenvielfalt



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

GESUNDE ERDE -
GESUNDE
MENSCHEN

Den Ackerboden wieder gut machen



„Ich mach mir die Hände schmutzig für eine zukunftsfähige Welt.“ Das ist das Motto von Acker e. V. Eckart von Hirschhausen ackert mit.

Liebe **alverde**-Lesende,

ich bin Berliner, und da vergisst man ja schnell, dass nichts von dem, was wir im Supermarkt kaufen, im Supermarkt gewachsen ist. Als Städter verliert man schnell die „Bodenhaftung“, weil so viele Flächen versiegelt sind. Und wir so wenig mitbekommen, was eigentlich die Grundlage des Lebens auf der Erde ist: die Erde selbst. Also im Sinne von fruchtbarem Boden. Und egal ob wir uns für die Krone der Schöpfung oder geniale Unternehmer halten, an einer Tatsache kommen wir nicht vorbei: Menschen können viel, aber keine Fotosynthese. Das können nur grüne Pflanzen. Sie verwandeln dabei Sonnenlicht und Kohlendioxid in Blätter, Wurzeln, Knollen und Früchte – auf gut Deutsch: Ohne lebendige Pflanzen könnten wir nicht leben. Und uns auch nicht fortpflanzen. Pflanzen vollziehen dieses Wunder der Natur, aus etwas Unsichtbarem etwas Sichtbares – und noch dazu oft Essbares – zu bilden, nicht im luftleeren Raum, sondern sie brauchen fruchtbaren und gesunden Boden mit vielen lebendigen Mikroorganismen. Und der wird in Deutschland gerade knapper, weltweit sowieso. Warum habe ich so etwas Fundamentales nie in der Schule gelernt? Obwohl ich Bio-Leistungskurs hatte?

Letztes Jahr durfte ich an meiner ehemaligen Schule in Berlin aber sehen, was sich dort verändert hat. Zusammen mit Judith Rakers pflanzte ich auf einem kleinen Acker auf dem Schulgelände einen Kürbis, und wir unterhielten uns angeregt. Wer das nachhören möchte, findet leicht den Podcast „Auf'm Acker“.

Hinter dem Schulacker steckt Christoph Schmitz. Er ist auf dem Bauernhof groß geworden, studierte Agrar- und Wirtschaftswissenschaften und arbeitete am Potsdam Institut für Klimafolgenforschung. Mit der Geburt seiner Tochter im Jahr 2012 beschäftigen ihn viele Fragen: Können Kinder, die Tagesausflüge auf den Hof seiner Eltern machen, wirklich verstehen, wie Landwirtschaft funktioniert? Wäre es nicht besser, der Acker käme dauerhaft zu den Kindern und nicht die Kinder zum Acker?

Um der Entfremdung der Gesellschaft von ihren Nahrungsmitteln zu begegnen, entwickelt er seine Idee, den Gemüseanbau im Rahmen des Bildungsprogramms GemüseAckerdemie an Schulen zu bringen. So entstand das Sozialunternehmen Acker e. V. Ich durfte bei der 10. Jahresfeier dabei sein, zusammen mit anderen Botschaftern wie Judith Rakers, Checker Tobi oder Christoph Biemann von der Sendung mit der Maus. Die Bilanz ist beeindruckend: Es haben bereits über 300.000

„Wir bekommen so wenig mit, was die Grundlage des Lebens auf der Erde ist: die Erde selbst.“

Kita- und Schulkinder geackert. Jede Menge Gemüsepflanzen, Regenwürmer und andere Bewohner von gesundem Boden haben so ein neues Zuhause gefunden. Das Ziel ist, dass bis zum Jahr 2030 jedes Kind wieder weiß, wie eigentlich eine Möhre wächst. Und dass sie krumm genauso gesund ist wie gerade.

Die Schüler entdecken in der GemüseAckerdemie neue Gemüsesorten und Kräuter, schnippeln, kochen und probieren aus. Durch die positiven Geschmackserlebnisse landet immer öfter Gemüse auf ihren Tellern. Und bleibt da nicht liegen. Für die emotionale Verbindung mit Natur und Lebensmitteln braucht es die praktische Erfahrung draußen mit Erde, Samen, Wetter, Geduld und Ernte. Schwimmen lernt man ja auch nicht theoretisch im Klassenraum. Und oft wissen sie dann plötzlich mehr über Pastinake, Kürbis und Erbse als ihre Eltern – was in meinem Fall auch nicht schwer ist. Das verändert ganze Familien. Die Eltern bringen plötzlich zum Geburtstag keine Fertigmehlkuchen mehr mit, sondern leckere frische Sachen. Es geht Christoph Schmitz nicht nur um die Kinder, auch um die große Ganze: eine Gesellschaft, in der nachhaltiges Konsumverhalten und Wertschätzung für Natur und Lebensmittel Normalität sind. Und in der man nicht mehr ein Drittel aller Lebensmittel wegwirft, weil man nicht weiß, wie viel Arbeit und Wert darin steckt. Kleiner Acker, große Wirkung. Bei meinem nächsten Besuch schaue ich mal, das aus meinem Kürbis geworden ist. Und ein Rezept für eine Suppe, das nicht zu kompliziert ist, finde ich auch noch. Meine Frau ist auf dem Land aufgewachsen. Vielleicht kann ich so mal wieder bei ihr punkten. Um nicht zu sagen: etwas Boden wieder gut machen.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Stefan Hipp wuchs auf einem Bauernhof in Oberbayern auf und führt das Unternehmen Hipp in vierter Generation.



Der Hof im polnischen Podagi ist in die Landschaft und Biotope eingebettet.

LANDWIRTSCHAFT

ERD- verbunden

Auf einem XL-Hof in Polen entwickelt Babykost-Hersteller Hipp den Bio-Landbau weiter. Im Zentrum steht dabei ein gesunder Boden – für Geschäftsführer **Stefan Hipp** ist er der Schlüssel für Ernährungssicherheit, Artenvielfalt und Klimaschutz.

alverde: Was fasziniert Sie persönlich am meisten am Boden als Ökosystem und Ressource?

STEFAN HIPPE: Wie lebendig er ist. Mich begeistert es, im Erdboden zu wühlen und ihn in der Hand zu halten. Er ist Lebensraum für Milliarden Organismen. Gesunder Boden ist locker, leicht feucht und krümelig. Im Gegensatz dazu kann ein toter Boden aus sich selbst heraus kein Pflanzenwachstum mehr generieren, also Lebensgrundlage schaffen. So einen ausgelaugten Boden fand ich vor, als ich vor über 20 Jahren in Podagi in Polen mit meiner Landwirtschaft anfang. Umso mehr hat mich beeindruckt, was wir mit einfachen Maßnahmen erreichen konnten, um die Bodenqualität zu verbessern.

Was sind die wichtigsten Maßnahmen, um den Boden fruchtbar zu halten?

STEFAN HIPPE: Das ist zunächst die Fruchtfolge, also jedes Jahr eine andere Pflanze anzubauen. Zwischen Getreide und Gemüse kommen dazu immer wieder Hülsenfrüchte und Klee gras dran, weil sie Stickstoff in den Boden bringen – also ein natürlicher Dünger sind. Zudem muss der Boden vor Erosion geschützt werden, sonst tragen



PRAXISBEISPIEL

ROBUST UND VIELFÄLTIG

Auf dem Hof werden verschiedene Getreide- und Gemüsesorten getestet, um jeweils die zu finden, die optimal an Boden und Klima angepasst sind.

Wind und Regen den Humus ab, also die fruchtbare oberste Schicht aus abgestorbenen Substanzen. Obwohl der Hof 2.000 Hektar groß ist, halten wir die einzelnen Felder übersichtlich und pflanzen zwischen ihnen Hecken und Bäume als Windbrecher. Mit Blühstreifen und kleinen Biotopen als ökologische Trittsteine haben wir eine Infrastruktur für Insekten geschaffen. Alles zusammen sorgt für ein gutes Mikroklima. Wir hatten einige trockene Jahre, aber die haben uns weniger zugesetzt als den konventionell wirtschaftenden Höfen in der Region.



Mich stimmt zuversichtlich, dass auch konventionelle Landwirte heute viel bodenbewusster arbeiten.

STEFAN HIPPE



Was erproben Sie in Podagi, das noch nicht Standard im Öko-Landbau ist?

STEFAN HIPPE: Ein wichtiges Thema ist Kompost. Auch das ist natürlich ein Grundprinzip im Bio-Landbau, aber ein guter Kompost braucht mehr, als den Mist aus dem Stall zu nehmen und zweimal mit der Mistgabel umzudrehen. Wir setzen einen sogenannten Kompostwender ein, der den Kompost kontrolliert belüftet. Damit vermeiden wir Methanemissionen und bauen in acht bis zehn Wochen hochwertigen Humus auf. Unser Ansatz bei Themen wie Fruchtfolge und Sortenwahl ist, viel auszuprobieren und den Prozess auch gemeinsam mit Wissenschaftlern auszuwerten. Übergeordnetes Ziel ist, die Bio-Landwirtschaft fortwährend besser zu machen.

Bio-Landwirtschaft bringt geringere Erträge. Ist es am Ende ein Nullsummenspiel? Konventionelle Landwirtschaft be-



PRAXISBEISPIEL

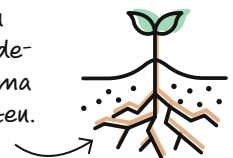
BLÜHENDE LANDSCHAFTEN

Mit Blühstreifen in den Feldern und Biotopen schafft der Hof eine Art Verkehrsinfrastruktur für Insekten. Das vergrößert ihren Radius und ermöglicht den Austausch zwischen Populationen.

anspricht den Boden stärker, verbraucht aber weniger. Bio schützt den Boden, braucht davon aber mehr.

STEFAN HIPPE: Die Produktivität ist im konventionellen Anbau nicht durchweg besser. Aber selbst bei Feldfrüchten, bei denen der konventionelle Ertrag höher ist, fehlt die langfristige Perspektive. Immer mehr Chemie ist notwendig, um überhaupt etwas aus dem Boden herauszuholen. Deshalb gibt es für mich keine Alternative dazu, den Boden gesund zu halten. Mich stimmt zuversichtlich, dass auch konventionelle Landwirte heute viel bodenbewusster arbeiten, auch wenn sie noch nicht auf Dünger und chemische Schädlingsbekämpfung verzichten. Ich bin überzeugt, dass Bio einen großen Beitrag zur Ernährungssicherheit leisten kann. Aber wir sollten auch alle bereit sein, unsere Ernährungsgewohnheiten, insbesondere den Konsum tierischer Produkte, zu überdenken. Dann kann Landwirtschaft im großen Stil nachhaltig werden. ●

In einem gesunden Boden herrscht ein ideales Mikroklima für die Pflanzen.



PILZE

NETZWERKER im Untergrund



PROF. DR. DIRK HEBEL
ARCHITEKT

Er ist Professor für nachhaltiges Bauen am Karlsruher Institut für Technologie. Dirk Hebel beschäftigt sich auch mit anderen alternativen Materialien wie Bambus, aber sein Herz schlägt für das Pilz-Myzel.

Die Hoffnung wächst unter der Erde: **Myzel**, das Wurzelwerk von Pilzen. Aus ihm lässt sich nicht nur eine Vielzahl von Produkten herstellen. Aus ihm könnte auch die Zukunft des Bauens gemacht sein.

Das Wesentliche beim Pilz? Da denken die meisten von uns an das Fruchtfleisch, an das, was wir oberirdisch sehen und das lecker zubereitet auf unseren Tellern landet. Für die Wissenschaft aber ist längst etwas ganz anderes interessant: der Teil des Pilzes, der unter der Oberfläche liegt, sein Wurzelwerk. Ein gigantisches Geflecht, das sich Myzelium oder Myzel nennt. Gemacht aus mikroskopisch feinsten Zellfäden, den „Hyphen“, über die die Pilze Mineralstoffe, Stickstoff und Phosphor aus dem Boden herauslösen und in Energie umwandeln.

den Rohstoff gemacht sind, der gleichzeitig flexibel und stabil, leicht und trotzdem widerstandsfähig, umweltschonend und am Ende kompostierbar ist. Einem, der nicht nur sukzessive Leder oder auch erdöl-basierte Materialien ersetzen soll. Auch in der Bauwirtschaft könnte er eine Unabhängigkeitserklärung von ressourcenintensiven Verbundstoffen sein.

Ökologischer Platten-Bau

Wie das genau aussehen könnte, daran forscht Dirk Hebel. Er ist Professor für nachhaltiges Bauen am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Gerade beschäftigen er und sein Team sich dort mit der Herstellung von Holzwerkstoffplatten, wie sie im Roh- und Innenausbau massenhaft eingesetzt werden. Gewöhnlich bestehen diese OSB- oder Pressspanplatten bis zu 15 Prozent aus chemischen Klebern. „Diese Kleber sind erstens nicht so gesund und zweitens kann man die Platten nicht recy-

Eine Unabhängigkeitserklärung

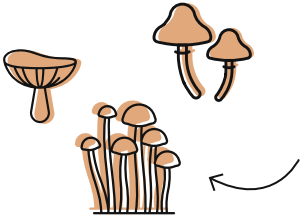
Die Myzelien sind so dicht und weit verzweigt, dass sie es auf einen Hektar Waldboden auf sechs Tonnen Gewicht und eine Gesamtlänge von 100 Millionen Kilometern bringen. Und sie sind der Stoff, aus dem die Träume von einem nachwachsen-



Innerhalb eines Tages entstehen aus einer Pilzkolonie bis zu 1.000 Meter neues Myzel, die „Wurzeln“ der Pilze.

Auf Pilzfarmen fällt viel ungenutztes Myzel an.





Man schätzt, dass es aktuell zwischen 2,2 und 3,8 Millionen Pilzarten gibt. Davon sind nur knapp 120.000 wissenschaftlich beschrieben.

celn, weil man den Kleber natürlich nicht herausbekommt. Man kann die Platten nur verbrennen. Am Ende hat man eine Asche, die so toxisch ist, dass sie auf Sonderdeponien gelagert werden muss.“ Im KIT werden die Platten mit Pilzmyzel verbunden. „Das gibt ein enormes Einsparpotenzial an umweltschädlichen Stoffen.“



Ich träume vorerst davon, dass wir im Baumarkt bald ganz selbstverständlich pilzgebundene Holzplatten kaufen werden.

DIRK HEBEL



Dirk Hebel sagt, dass vor allem die Eigenschaft des Myzels, sich mit fast jedem organischen Material zu einem festen Stoff zu verbinden, gerade auch für

die Bauwirtschaft vielversprechend sei. „In Versuchen auch in Verbindung mit Bambus oder Hanf erreichen die Materialien bereits Druckfestigkeitswerte und Biegesteifigkeiten vergleichbar mit Ziegelstein.“ Das rein biologische Material muss man dann allerdings – wie auch Holz – vor direktem Wasserkontakt schützen. Denn sonst beginnen Mikroben und auch andere Pilze das Material zu zersetzen. „Das Kompostieren ist aber erst nach dem ursprünglichen Gebrauch als Bauteil gewünscht.“

Mush-Rooms

Da die sogenannten „schwarzen“, die Schimmelpilze, gesundheitsschädlich sind, arbeitet man auch in der Forschung ausschließlich mit dem Myzel von „Weißfäule-Pilzen“. Zu ihnen zählen unter anderem alle Speisepilze. Dieses Myzel fällt täglich tonnenweise in den Pilzfarmen an, wo nur die Fruchtkörper für den Verkauf in Supermärkten geerntet werden. „Diese Mengen könnte man nutzen, um daraus Baumaterial herzustellen.“ Werden wir also bald in Mush-Rooms leben – in Häusern, gebaut aus Myzel-Verbundstoffen? Bis dahin, sagt Dirk Hebel, sei es noch ein weiter Weg. „Ich träume vorerst davon, dass wir im Baumarkt bald ganz selbstverständlich pilzgebundene Holzwerkstoffplatten kaufen werden.“



BAUMATERIAL BODENSTÄNDIG BAUEN

Das Pilz-Myzel kann wie ganz oben im Bild Holzspäne durchwachsen, aber ebenso (Abfall-) Material wie Hanffasern oder Stroh. Die Pilzwurzeln durchdringen es und bilden eine feste Struktur. Heraus kommen dann beispielsweise Bauplatten (unteres Bild), die sich später kompostieren lassen. ●



FORSCHUNG

Tief graben, **NEU DENKEN**

Die Paläontologin **Madelaine Böhme** sucht mit kriminalistischem Spürsinn die Ursprünge des Menschen. Und stellt dabei vermeintliche Gewissheiten ihrer Disziplin infrage.

Ihre bulgarischen Großeltern waren skeptisch, als die 19-jährige Madelaine Böhme während eines Urlaubs bei ihnen Elefanten ausgraben wollte. Ein Unterkiefer, den sie von der Ausgrabungsstelle als Beweis mitbrachte, überzeugte sie. Heute leistet die in Tübingen lehrende Paläontologin Überzeugungsarbeit im Kollegenkreis. Sie widerspricht der vorherrschenden These, dass alle wichtigen Schritte der menschlichen Evolution in Afrika stattfanden. Mit ihrem Team grub sie 2016 im Allgäu die Knochen eines zwölf Millionen alten Menschenaffen aus, der auch aufrecht gehen konnte. Sie gab ihm den (nicht wissenschaftlichen) Namen „Udo“ – zu Ehren von Udo Lindenberg, der am Fundtag den 70. Geburtstag feierte. „Udo“ und andere Funde in Eurasien sind für Madelaine Böhme ein Indiz dafür, dass der letzte gemeinsame Vorfahre von Menschen und Schimpansen in Eurasien gelebt haben könnte. „Ich glaube, dass wir das viel gesuchte Bindeglied zwischen Menschen und Menschenaffen bisher auch deshalb nicht gefunden haben, weil wir falsche Vorstellungen von seinem Aussehen haben.“

Glücksfall Mauerfall

Suchen, Rekonstruieren und Kombinieren faszinierten Madelaine Böhme schon als

Kind. Noch bevor sie eingeschult wurde, sprach ihr Vater, ein verwitweter Naturwissenschaftler, mit ihr über Evolution. Die kleine Madelaine interessierte sich für Tiere, lebende wie tote, und sammelte Knochen. „Ich war sicher ein bisschen extrem, aber ich glaube, viele Kinder wissen früh, was sie wirklich interessiert. Wenn Erwachsene das fördern oder zumindest nicht behindern, kann etwas Großes entstehen.“ Paläontologie war ihr Traumberuf, aber „wäre die Mauer nicht gefallen, wäre ich in der DDR als Geologin im Bergbau gelandet“. So konnte sie nach Geologie, Paläontologie studieren und sich auf das Neogen spezialisieren. Das ist die Erd Epoche vor 23,8 bis 1,6 Millionen Jahren – in der Rechnung der Geowissenschaftler die jüngste Vergangenheit. „Dinosaurier haben mich nie besonders interessiert – ich suche mit meiner Arbeit immer nach der Verbindung zur Gegenwart.“

Madelaine Böhmes Arbeit kombiniert Ausgrabungen mit modernster Technik. So erlaubt die Computertomografie, fossile Überreste detailliert und dreidimensional zu analysieren. Die chemischen Untersuchungen von Isotopen (Varianten eines chemischen Elements) geben Hinweise auf Klima und Lebensbedingungen vor Millionen von Jahren. Kleine Details

lassen das Leben unserer Vorfahren auf einmal plastisch wirken. Madelaine Böhme nennt ein Beispiel: „Wir können heute bestimmen, wie lange Neandertaler-Babys gestillt wurden: viel kürzer als die Homo-sapiens-Babys. Wir wissen es, weil sich die in der Muttermilch enthaltene charakteristische Zusammensetzung verschiedener Kalzium-Isotope in Knochen und Zähnen einlagert.“

Was von Wüsten bleibt

In ihrer Professur für „terrestrische Paläoklimatologie“ beschäftigt sich Madelaine Böhme aktuell mit Wüstenbildung in Afrika und der arabischen Halbinsel. Wüsten entstehen und verschwinden relativ schnell (die Sahara war vor 10.000 Jahren grün), entsprechend schwierig ist die Spurensuche. Gleichzeitig lohnend, weil Wüsten ein wichtiger Motor für den Austausch und die Begrenzung von Ökosystemen sind. Mit ihrer Forschung zeigt Madelaine Böhme nicht nur, wie stark das Klima die Evolution beeinflusst hat, sondern auch, wie eng Geschichte und Gegenwart verknüpft sind: „Das Klima und die Natur ändern sich beständig, manchmal auch sehr schnell“, sagt Madelaine Böhme. „Der Mensch ist extrem anpassungsfähig. Diese Fähigkeit sollten wir nicht unterschätzen.“ ●

”

Dinosaurier
haben mich nie
besonders inter-
essiert - ich suche
mit meiner Arbeit
immer nach der
Verbindung zur
Gegenwart.

MADELAINE BÖHME

“



M. Asam®

*M. Asam® MAGIC FINISH Make-up classic 30ml ist die umsatzstärkste Foundation im Gesamtjahr 2023 in der Warengruppe Deko Kosmetik im Bereich Drogeriemärkte in Deutschland. Quelle: NielsenIQ, Warengruppe Deko Kosmetik, Unterwarengruppe Dekorative Kosmetik Restliche, Umsatz in EUR, Deutschland, Drogeriemärkte, Gesamtjahr 2023.
**M. Asam® MAGIC CARE Perfect Teint: Externes Patent: BHI GmbH, 30 TeilnehmerInnen, nach einer Anwendung, April 2022.
***Artikel nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.



PERFEKT AUSSEHEN IN 1 MINUTE

Entdecke unsere magischen Bestseller!***

M. Asam® MAGIC CARE Perfect Teint wirkt wie ein magischer, transparenter Weichzeichner für ein sofort optimiertes Hautbild. Das M. Asam® MAGIC FINISH Make-up mit der einzigartigen Mousse-Textur ist Deutschlands Nr.1 Foundation* und kaschiert Rötungen und Augenringe.

made in germany

Einfach mal **machen**



Seite
90

Wir verstehen uns

Zuhören, mitfühlen
und richtig reagieren:
Empathie macht den
Umgang leichter und
schöner – und Freundschaften erst möglich.



alverde-
FOTOIDEE

M A G I E im Stillen



VERBORGENES

Motive finden

Schauen Sie sich zu Hause um – mit den meisten Gegenständen im Haushalt kann man wunderbar experimentieren. Sie müssen das Obst fürs Stillleben nicht unbedingt in einer Schale präsentieren. Früchte in einem künstlerischen Arrangement wie diese Mandarinen sind auch eine Idee. Eine Brille, eine Zeichnung der Kinder, Besteck, schöne Steine oder die Gartenutensilien können ebenfalls geeignete Motive abgeben. Ein Apfel mit einem kleinen Makel oder eine angestoßene Tasse verleihen Charakter.

Kleinste Details rücken bei Stillleben in den Vordergrund. Mit etwas Zeit, Geduld und Kreativität verwandeln Sie Unscheinbares in starke Motive.

Mehrere Ebenen

Mit dem so genannten Layering bekommen Sie Tiefe und Dynamik ins Bild, in dem Sie mehrere Ebenen im Bild anordnen. Platzieren Sie zum Beispiel einen Gegenstand im Vordergrund, einen eher in der Mitte und im Hintergrund einen anderen – oder beispielsweise ein buntes Schuhpaar vorn, im Hintergrund ist der Rest des Raumes zu sehen. Linien können die Augen des Betrachters durch die Ebenen führen – etwa die Tür, die den Blick Richtung Ausgang lenkt.

IN DIE TIEFE GEHEN



Mit Farben spielen

Einen Kontrast zwischen Hintergrund und Gegenstand können Sie selbst herstellen: Einfach den Gegenstand vor einen farbigen Hintergrund stellen oder auf einen bunten Stoff beziehungsweise ein farbiges Papier legen. Bei der Zusammenstellung der Farben können Sie sich an den Komplementärfarben orientieren, etwa Blau mit Orange kombinieren. Oder: Fotografieren Sie durch ein dünnes, farbiges Glas. Das erzeugt interessante Lichtbrechungen und Reflexionen.

KOMPLEMENTÄR



Der Maler Max Beckmann malte dieses Stillleben 1939: ein Mimosenstrauch, ein Buch von Voltaire und ein leeres Glas.



Stilleben in der Malerei

Im 16. Jahrhundert entwickelte sich die Stilleben-Malerei in Europa als eigenständiges Genre. Vor allem in den Niederlanden erfreute man sich an Motiven mit Blumen und Mahlzeiten. Aber auch düstere Vanitas-Stilleben, die Vergänglichkeit mit Symbolen wie Büchern, Musikinstrumenten und Totenschädeln darstellten, hängte man sich zu Hause auf (vanitas, lateinisch: Vergänglichkeit). Später wurden Stilleben dekorativer. Die Motive waren prächtig arrangiert, oft Ausdruck von Wohlstand und Eleganz. Künstler wie Cézanne und Picasso führten neue Darstellungsformen aus dem Impressionismus und Kubismus ein. ●

FOTOTIPP



Dekorative Stilleben machen sich gut auf großformatigen Flächen wie Fotoleinwänden. Infos unter fotoparadies.de





←
Miteinander reden,
sich miteinander
freuen: die
alltägliche
Seite der
Empathie

F ü h l s t

DU MICH



Empathie macht alles leichter. Die Fähigkeit, sich in andere hineinversetzen zu können, ist die Grundlage für gegenseitiges Verständnis und Unterstützung. Vorausgesetzt, wir wissen um die Möglichkeiten und die Stärkungsmittel von Empathie. Aber auch genauso um ihre Tücken.

Wir tun es täglich so selbstverständlich, dass es uns kaum noch auffällt: Wir erkennen, dass die Freundin nach einer Trennung immer noch traurig ist und Trost braucht. Wir sehen den Ärger der Kollegin wegen der Überstunden und sprechen sie besser nicht an, ob sie uns einen Kaffee aus der Kantine mitbringt. Erfahren wir aus den Nachrichten von einem schweren Erdbeben, können wir uns vorstellen, wie schlimm das für die Menschen vor Ort ist, und spenden vielleicht, um ihre Not ein wenig zu lindern. Kurz: Wir sind empathisch. Wir verstehen, was im anderen vorgeht. Können ihn „lesen“.

sein. Beides sei in uns allen angelegt. Aber unterschiedlich verteilt: Frauen hätten laut Studien mehr von der emotionalen Involviertheit und auch tendenziell eine höhere kognitive Empathie, (vor allem, wenn es um das Lesen anderer Frauen geht). Und dann gibt es noch Sonderfälle: Psychopathen etwa könnten zwar sehr gut die Gefühle anderer lesen, wären aber nicht in der Lage, emotional mitzuschwingen. „Wenn man sie fragt: Wie sehr leiden Sie mit? Dann sagen sie oft: Absolut gar nicht!“

Zuviel des Guten

Umgekehrt gibt es aber auch ein Zuviel gerade beim Mitschwingen. Wenn man all das Leid überall auf dem Planeten, aber auch im Umfeld zu nah an sich heranlässt und sich davon wie erschlagen fühlt, dann spricht man von einem „Empathie-Burn-out“. „Das passiert oft Menschen, die in Hilfeberufen arbeiten. Ärzten, Psychotherapeuten, Ersthelfern, Pflegenden“, so Isabel Dziobek. Die Gefahr dieses Burn-outs: abzustumpfen, unempfindlich zu werden und dabei die gerade für diesen Beruf so wichtige Empathie zu verlieren, aus der heraus man erkennt, was andere brauchen. Was ihnen guttut. Wo man sie unterstützen kann. Um das zu verhindern, sei es wichtig, immer auch Grenzen zu setzen. >



EMPATHISCHE ERZIEHUNG

Kinder, die im Teenager-Alter empathisch von ihren Eltern begleitet werden, gehen als Erwachsene einfühlsamer mit Freunden und später mit eigenen Kindern um.*

Mitschwingen

Und zwar gleich auf zwei Ebenen, so die Neurowissenschaftlerin und Psychologieprofessorin Isabel Dziobek. Das eine sei die emotionale Komponente, „also das Mitschwingen mit den Gefühlen anderer. Wenn sich jemand freut, freue ich mich mit. Wenn jemand traurig ist, bin ich auch traurig. Wenn jemand Schmerzen empfindet, leide ich mit.“ Das andere sei der denkende Aspekt. Die Fähigkeit, zu erkennen, was sich im Kopf eines anderen abspielt. Die innere Verfassung anderer lesen und verstehen zu können, ohne selbst gefühlsmäßig involviert zu



EMPATHISCHE FÜHRUNGSKRÄFTE

Empathische Führungskräfte können nach einer Krise das Beziehungsgefüge im Unternehmen besser heilen. Es fällt ihnen aber schwerer, den operativen Schaden der Krise zu beseitigen.¹



ISABEL DZIOBEK

PSYCHOLOGIN, NEUROWISSENSCHAFTLERIN UND PSYCHOTHERAPEUTIN

Die Professorin an der Humboldt Universität zu Berlin und am Deutschen Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) forscht seit Jahren zum Thema Empathie. Sie hat 2005 selbst erlebt, dass es nicht nur ein Zuwenig, sondern auch ein Zuviel an Empathie geben kann. Damals leistete sie nach dem großen Tsunami in Südostasien vier Monate Freiwilligenarbeit in einem Flüchtlingscamp in Sri Lanka. „Nachdem ich zwei Wochen lang acht Stunden am Tag mit Menschen zu tun hatte, die ihre Familie, ihre Kinder verloren hatten, konnte ich irgendwann nicht mehr. Ich musste auch erst Strategien entwickeln, lernen, mich abzugrenzen, um nicht mehr von all dem Leid weggeschwemmt zu werden und wieder handlungsfähig zu sein.“

„Zu sagen: Jetzt ist für mich Pause. Jetzt mache ich etwas anderes, weil ich mich sonst selbst handlungsunfähig mache.“ Gerade, wenn man helfen will, sei es wichtig, sich das Unglück anderer nicht zu nahe kommen zu lassen.

Nähe schafft Empathie

Das fällt uns umso leichter, je weiter entfernt Not und Krise von unserem eigenen Leben stattfinden. Man könnte es die selektive Seite der Empathie nennen. Weil sie manche ein-, aber auch viele ausschließt. Meint: Wir fühlen eher mit den Flutopfern aus dem Ahrtal, als mit Menschen, die etwa in einem afrikanischen Staat das Gleiche oder gar Schlimmeres erleiden. Wir sind nämlich umso empathischer mit anderen, je ähnlicher sie uns kulturell, sprachlich, sozial und vom Alter her sind. „Einfach, weil man sich in diese Menschen am besten hineinversetzen kann!“ Frauen

Je ähnlicher
uns Menschen
sind, desto
leichter fällt
uns **Empathie.**

sind deshalb am besten darin, Frauen zu verstehen. Und noch besser, wenn diese Frauen etwa das gleiche Alter haben. Je mehr Lebens-Koordinaten man also teilt, umso leichter fällt das Mit-Denken und -Fühlen. Isabel Dziobek, die eine ein-eiige Zwillingsschwester hat, weiß das aus Erfahrung. „Meine Schwester und ich sehen uns selten und wir arbeiten in ganz verschiedenen Bereichen, aber ich weiß immer sofort, was sie in bestimmten Situationen fühlt.“

Einfühlung als Trainingsache

Was aber, wenn diese Fähigkeit fehlt. Etwa bei Autisten. Oder Menschen mit sozialen Problemen. Dann kann sie immer noch aufgebaut werden. Isabel Dziobek, die seit Jahren zu diesem Thema forscht, experimentiert da mit verschiedenen Ansätzen – zu denen etwa auch Meditation oder Tanzen zählen. Mit ihrem Team hat sie außerdem ein Empathie-Training entwickelt, das vor allem den „denkenden“ Empathie-Muskel stärkt. Um darüber vielleicht auch den fühlenden zu erreichen. Man lernt mit Unterstützung von Schauspielern, an ihrer Mimik und Stimmlage, ihren Bewegungen in bestimmten Situationen dieses besondere Emotions-Alphabet zu lesen. „Wenn das dann nachgespielt wird, erfährt man ja auch, wie sich das anfühlt. Wie es zum Beispiel im Bauch grummelt, wenn man wütend ist.“

Strategischer Vorteil

Könnte man nicht einfach auf Empathie verzichten? Zumal sie einen angesichts des Zustands der Welt ja ganz schön plagen kann? Theoretisch ja. Praktisch würde man in so ziemlich allen Lebensbereichen den Kürzeren ziehen. Man würde stets das Falsche schenken, weil

Quellen: ¹digital.uni-passau.de/beitraege/2018/studie-zu-empathie-im-krisenmanagement ²test.de/Spenden-fuer-den-Tierschutz-Ein-Herz-fuer-Tiere-3826160-0/#:~:text=Für%20Tiere%20viele%20Menschen,2020%20m%20Auftrag%20gegeben%20hatte

man nicht erkennt, was der andere brauchen kann. Würde nicht sehen, ob jemand aggressiv oder wütend ist und sich möglicherweise nicht schützen können. Man würde Gefahren zu spät bemerken, weil man die Angst bei den anderen nicht lesen kann. Und dann würden einem auch beruflich manche Vorteile durch die Lappen gehen. Denn entgegen der weit verbreiteten Annahme, dass Einfühlen stets zu Gutem, zu Fürsorge, Unterstützung, Rücksicht-

nahme führt, „ist Empathie ja erst mal etwas Neutrales“, so Isabel Dziobek. Ich kann mein Verstehen etwa der Schwächen anderer auch für mich nutzen. Etwa beim Fußball, wenn ein Spieler erkennt, dass der Gegner abgelenkt ist, und an ihm vorbei ein Tor schießt.

Andere Menschen zu „lesen“ und zu fühlen, bringt auch handfeste Vorteile.

Weltverbesserungsinstrument

Vor allem wäre Empathielosigkeit auch so etwas wie die Steilvorlage für Einsamkeit und damit lebensverkürzend. „Zig Studien belegen, dass Beziehungen der wichtigste Schutz für unsere mentale und körperliche Gesundheit sind. Menschen, die ein gutes Sozialleben haben, werden älter.“ Und ein gutes Sozialleben, so Isabel Dziobek, setze eben voraus, dass man auch empathisch ist. Denn natürlich, so die Wissenschaftlerin, verbringen wir unsere Zeit viel lieber mit Leuten, die uns gut verstehen. Die spüren, wann wir Trost brauchen, Ermunterung, aber auch Zeit für uns. Die mit uns lachen, sich mit uns freuen, die ahnen, was wir uns zum Geburtstag wünschen, ohne, dass wir es ihnen aufschreiben müssen, und die mit ihrer Empathie die Welt für uns alle etwas menschlicher machen. ●



EIN HERZ FÜR TIERE

Es scheint, als hätten wir vor allem auch Empathie für Tiere. Schließlich spenden viele Menschen noch lieber für sie als etwa für Kinder. Mit rund 29 Prozent wurde Tierschutz in einer Umfrage² als häufigster Spendenzweck genannt. Darin zeigt sich zum einen eine „Vermenschlichung“ von bestimmten Tierarten. Beispielsweise von Hunden und Katzen, die sich dafür anbieten, weil wir mit ihnen leben und also jene Nähe empfinden, die die Empathie braucht. Aber auch Mitleid – ein Bedauern der Umstände, unter denen Tiere etwa in der Massentierhaltung leben. Ein Gefühl, so der US-Psychologe Paul Bloom, der viel zum Thema forscht, das „weniger auf eigenen Erfahrungen“ basiert. „So hegen wir etwa Mitleid für misshandelte Tiere – auch ohne ihren Schmerz wirklich nachempfinden zu können.“

alverde-
INSPIRATIONSTALK
EMPATHIE



Seien Sie live dabei

Warum ist Empathie für unser Zusammenleben so wichtig und wie finden wir das richtige Maß? Darüber sprechen wir mit **Isabel Dziobek** im **alverde-**Inspirationstalk.

Empathie ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft. Dennoch kann es an bestimmten Punkten sinnvoll sein, den Empathie-Muskel zu trainieren. Und es gibt Situationen, in denen wir uns vor zu viel Mitgefühl schützen müssen. Empathie-Expertin Isabel Dziobek überträgt Erkenntnisse aus der Forschung auf den Alltag und beantwortet Fragen.

TERMIN VORMERKEN

24. April 2025,
20 Uhr

Interessiert an Themen und Infos zu den **alverde-**Inspirationstalks*? Unter dm.de/alverde-magazin können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.

HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein dm-Kundenkonto erforderlich.

PICKNICK

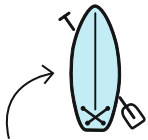
Genuss im Schneidersitz



Ob im Grünen oder in den eigenen vier Wänden - von der Picknickdecke sieht die Welt einfach anders aus.

HIER IST'S SCHÖN, ... *hier lass ich mich nieder*

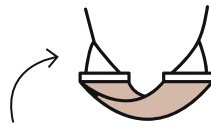
Es muss nicht immer die Traumlocation am See oder im Park sein, auch im eigenen Hinterhof, auf öffentlichen Plätzen, einer Parkbank oder Mauer lässt es sich wunderbar picknicken. Einfach mal eine Pause einlegen – das kann man mit einer Picknickdecke überall. Wer Kinder hat, weiß die zwei Quadratmeter Stoff besonders zu schätzen. Auch Feste lassen sich darauf feiern. Und wenn das Wetter mal schlecht ist, schlägt man die Picknickdecke einfach im Kinderzimmer auf. Das ist übrigens eine super Sache, wenn den Kleinen gerade mal wieder so gar nix zu schmecken scheint und Essen bei Tisch einfach nur anstrengend ist. Scheinbar ändert sich auf der Decke auch der Appetit, wie uns einige Mütter aus der **alverde**-Redaktion berichten.



Auf einigen großen Seen in Deutschland kann man mittlerweile XL-Stand-up-Paddles und Liegestühle, Sonnenschirm und Picknickkorb mieten. Während die Kinder Freude am Paddeln haben, können die Großen entspannen. Romantisch und sicher nie aus der Mode kommt ein Picknick im Paddelboot.

FÜHLT SICH AN ... *wie Urlaub vom Alltag*

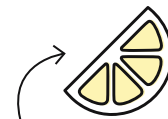
Es ist dieses Ausreißergefühl, das einen überkommt, wenn man mit der Picknickdecke unterm Arm durch Stadt oder Land streift. Dieses Sich-treiben-Lassen, den Muffin verspeisen und danach unter einer Baumkrone wegdösen, Blumen zum Kranz stecken oder eine Runde Frisbee mit seinem Hund spielen. Dieses Stück Stoff steht für die Freiheit, sich überall, wo es schön ist, einfach niederzulassen und im Hier und Jetzt zu verweilen. Einmal Platz genommen, schalten wir sogleich in den Entspannungsmodus, so gesehen ist die Picknickdecke ein Weg, sich in Achtsamkeit zu schulen. Auch ist sie ein wunderbarer Ort, sich mit anderen zu verabreden. Paaren kann sie ein Liebesnest sein, für Freunde das schönste Café der Stadt und für Kinder Krabbeldecke, Laufstall oder einfach ihr mobiles Draußen-Zimmer.



Eine Hängematte ist auch eine tolle Alternative zur Decke oder kommt einfach zusätzlich mit. So können sich größere Kinder kurzerhand abseilen.

KOMMT MIT ... *Lieblinge für die Hand*

Käsewürfel, Nüsse, Salzbrezeln, Apfelschnitze, Gurkenscheiben, Minitomaten, Falafeln und Frikadellen – all das lässt sich wunderbar in Muffinförmchen anrichten. Noch ein paar Zahnstocher rein – fertig. Dips wie Hummus oder Kräuterquark finden in Einmachgläsern Platz. Die hart gekochten Eier transportiert man am besten im Eierkarton und Eiswürfel für kühle Getränke schmelzen im Thermosbecher um einiges langsamer. Wer den geringsten Aufwand will, nimmt einfach Schneidebrett und Klappmesser mit. So kann sich jeder selbst aussuchen, worauf er oder sie gerade Lust hat. Die Sandwiches werden dann später gemeinsam auf der Decke belegt. Noch ein Tipp für alle Saft- und Limofans: Muffinförmchen aus Papier eignen sich wunderbar als Trinkschutz vor Insekten.



Eine halbierte Zitrone, bespickt mit einer Handvoll Nelken – sieht hübsch aus und vermiest den Wespen den Appetit an den Leckereien im Picknickkorb.

ICH PACKE MEINEN KORB ...

Teller und Becher • Wespen- und Mückenschutz • Sonnencreme • Spiele • Musik • Kühltasche mit Getränken und Leckereien • Mülltüte • Und das Wichtigste: eine Decke

... UND NEHME MIT



dm HOME & LIVING

Die wichtigste Zutat finden Sie diesen Monat auch bei dm: eine farbenfrohe, wasserabweisende Picknickdecke. Redakteurin Julia hat mit ihren Kindern darauf gleich mal ihre Mittagspause zu Hause verbracht. Fazit von allen: „Das machen wir ab sofort jede Woche einmal.“



Pflege mit Friseurkompetenz



DEJAN GARZ The Foundation Shampoo, Hitzeschutzspray, Conditioner

Friseurmeister Dejan Garz ist Deutschlands erfolgreichster Hairfluencer. Das Wissen, welche Wirkstoffe funktionieren, hat er in seine eigene Serie eingebracht. Die Produkte kombinieren das Beste aus Biotechnologie und natürlichen Inhaltsstoffen. Ergebnis: Wow-Haare geschmeidig, glänzend und mit Spannkraft.

Shampoo, Conditioner je 300 ml 9,95 € (33,16 € je 1 l); Hitzeschutzspray 75 ml 9,95 € (132,66 € je 1 l)



LIMITED EDITION



Denkmit Spülmittel Feigenblüte & Basilikum

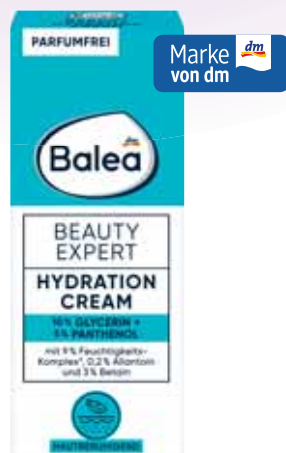
Nach dem Abwasch erfüllt ein fruchtig frischer Duft den Raum. Mit dem Nachfüllbeutel kann die Flasche bis zu zweimal wieder aufgefüllt werden.

300 ml 1,95 € (6,50 € je 1 l);
Nachfüllpack 600 ml 2,45 € (4,08 € je 1 l)
*im Vergleich zur entsprechenden Menge Denkmit Spülmittel Feigenblüte & Basilikum 300 ml

Balea BEAUTY EXPERT Hydration Cream

Mit einer Kombination aus unter anderem Glycerin, Panthenol, Urea und Aminosäuren spendet die Creme intensive und lang anhaltende Feuchtigkeit.

50 ml 5,95 € (119 € je 1 l)
*3% SyriCalm™, 3% Aminosäuren-Komplex, 3% Urea



DIE SIND NEU BEI



M. Asam Magic Care Overnight Lip Treatment

Geschmeidige und glatte Lippen über Nacht: Die Formulierung mit Mandelsäure entfernt sanft abgestorbene Hautzellen und lässt sich dank Roll-on-Applikator einfach auftragen.

15 ml 15,95 € (1.063,33 € je 1 l)

FOAMIE Feste Duschpflege Berry Basilicum

Mit dem frischen Duft nach Erdbeer-Basilikum geht die Sonne schon unter der Dusche auf. Ein hautoptimierter pH-Wert und Massagenoppen sorgen für sanfte Reinigung.

80 g 4,45 € (55,63 € je 1 kg)



PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



Hansaplast Zweite Haut Schutz

Ultra dünn, flexibel und mit starkem Halt: Das wasserdichte Pflaster bildet eine schützende Barriere. Es schafft feuchte Wundheilungsbedingungen und unterstützt so den natürlichen Heilungsprozess.

6 St. 3,95 € (0,66 € je 1 St.)

ALANA Badeponcho

Die GOTS*-zertifizierten Badeponchos mit Kapuze bestehen aus kuscheligem Frottee. Durch den praktischen Schnitt lassen sie sich schnell überziehen.

Größe 0 (92-104) 1 St. 19,90 €;
Größe 1 (110-120) 1 St. 22,90 €
*global-standard.org



Marke von dm

Marke von dm



Mivolis Pflanzliches Melatonin Trinkgranulat

Schneller ins Reich der Träume: Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Neben dem „Schlafhormon“ aus der Montmorency-Kirsche enthält das Trinkgranulat Ashwagandha und Magnesium.

44 g 2,95 € (67,04 € je 1 kg)



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

Marke von dm



dmBio Traumhafter Frühlingstee

Mild, süßlich-fruchtig mit Apfel, Hibiskus und Zitronenmelisse passt dieser Tee perfekt in den Frühling. Ebenso eignet er sich gekühlt als Sommergetränk.

40 g (20 Beutel) 1,95 €
(48,75 € je 1 kg)



Beerenstark und knusperzart

FRUCHTBAR Pausenfreund Bio-Erdbeer-Waffeln

Die Knusperwaffeln sind mit 49 Prozent Erdbeer- und 25 Prozent Milchcremefüllung ein leckerer Snack. Sie sind mit Agavendicksaft gesüßt und ohne Palmfett.

100 g 2,45 € (24,50 € je 1 kg)

Liebe in der Tasse

CUPPER For You Selection

Ein kreatives Mix Pack mit acht verschiedenen Kräuter- und Früchteteemischungen, zum Verschenken mit persönlichem Gruß oder selbst genießen. Alles bio und in unbleichten, plastikfreien Beuteln verpackt.

43 g (24 Beutel) 4,45 € (103,49 € je 1 kg)



EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der dm-App

Hammermühle Körnerstangen

Die glutenfreien Körnerstangen aus Natursauerteig werden im Backofen aufgebacken. Nach zehn Minuten sind die knusprigen Brötchen mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen fertig zum Genießen.

220 g (2 St.) 3,45 € (15,68 € je 1 kg)

Tesori d' Oriente Hammam*

Spritzige Zitrusnoten, betörende Jasmin- und Orangenblüten und warme Holznoten schaffen ein harmonisches Dufterlebnis – inspiriert von orientalischen Traditionen.

Eau de Toilette 100 ml 8,45 € (84,50 € je 1 l)

* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Mivolis Fresh Pastillen

Perfekt, um den Atem zwischendurch zu erfrischen: Die zuckerfreien, nach Eukalyptus schmeckenden Pastillen haben Platz in jeder Tasche.

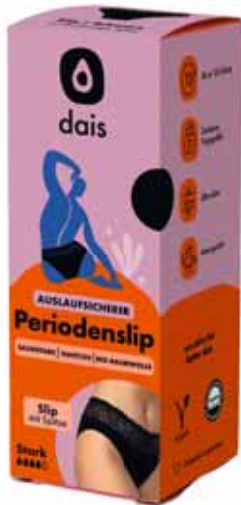
25 g 0,55 € (22 € je 1 kg)

Schon **ENTDECKT?**

dais Periodenslip mit Spitze*

Maximaler Komfort und extra starke Saugkraft, vergleichbar mit vier Tampons: Der auslaufsicere Slip schenkt bis zu zwölf Stunden Schutz und ein trockenes Tragegefühl.

1 St. 19,95 € * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Raid Essentials Lichtfalle

Natürlich gegen Plagegeister: Ohne biozide Wirkstoffe lockt die Lichtfalle gezielt Motten, Fruchtfliegen, Schnaken und Mücken an und fängt sie sicher ein. Für die Anwendung in der Nähe von Kindern und Haustieren geeignet.*

1 St. 9,95 € * Bei Verwendung nach Gebrauchsanweisung



dm Nur online erhältlich



Medisana Handgelenk-Blutdruckmessgerät BW 345*

Das neue Modell zeichnet sich durch eine noch bessere Lesbarkeit dank beleuchtetem LC-Display aus. Es stuft die Messwerte anhand einer Ampel-Farbskala ein.

1 St. 16,95 €



Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

Colgate Total Original, Total Gesunde Frische

Beide Varianten bekämpfen die Grundursachen* vieler gängiger Probleme im Mund wie Plaque oder Karies. Dafür sorgt unter anderem ihre antibakterielle Wirkung¹, die 24 Stunden anhält.

Je 75 ml 3,45 € (46 € je 1 l)

* Plaque-Reduktion, bevor Probleme auftreten;

¹ Bei zwei Mal täglichem Zähneputzen nach vier Wochen kontinuierlicher Anwendung





So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und zu Allergien neigender Haut



Getestet und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)**



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



*30% des Kunststoffes (ohne Verschluss und Etikett) aus recyceltem CO₂ (mit Mengenausgleich) • www.dm.de

- ** 1 Spülmittel Ultra Sensitive: 5/2022
 - 2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2024
 - 3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2024
- www.daab.de

[dm.de/denkmith](https://www.dm.de/denkmith)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Federleichte Frische

Das Bett ist unser Rückzugsort voller Träume und Erholung. Wir zeigen, wie Sie eine hygienische Umgebung für einen tiefen Schlaf schaffen.



Pflege-Tipps für die Matratze

Saugen Sie beim Bettwäschewechsel die Matratze ab. Bei unangenehmen Gerüchen verteilen Sie trockenes Natron großflächig, lassen es fünf Stunden einwirken und saugen es dann gründlich ab. Urin-, Schweiß- sowie Blutflecken oder Erbrochenes entfernen Sie, indem Sie den Matratzenbezug in der Waschmaschine waschen. Geben Sie dazu Waschmittel, beispielsweise einen Hygiene-spüler, ins Waschmittelfach und eine Tasse Natron direkt in die Trommel, um die Reinigungskraft zu verstärken.



/ Natürlich

Das reine Aktiv Natron von Heitmann pure neutralisiert Gerüche und reinigt Matratzen-bezüge sanft.

Hygiene bis in die Fasern

Für Allergiker und Menschen, die nach einer Krankheit ihr Bett frisch beziehen möchten, eignet sich ein Hygiene-spüler ohne Farb- und Duftstoffe. Er entfernt Bakterien, die sich in den Textilien festsetzen können. Gleichzeitig sorgt er für eine Reinigung Ihrer Waschmaschine. Manche Produkte sind bereits bei niedrigen Temperaturen ab 20 Grad wirksam, was Energie spart und die Textilien schont.



/ Gründlich

Beseitigt 99,9 Prozent der Keime und Bakterien: Der Denkmit Hygiene-spüler reinigt Matratzen-bezüge, Decken und Bettwäsche.

Saubere, kuschelige Bettwäsche

Da wir nachts schwitzen und Hautschüppchen verlieren, die Milben und Bakterien begünstigen, ist das regelmäßige Waschen der Bettwäsche wichtig. Drehen Sie die Bezüge auf links und schließen Sie alle Ver-schlüsse. Waschen Sie helle Bettwä-sche mit einem Vollwaschmittel bei 40 bis 60 Grad. Anschließend lufttrocknen lassen oder in den Trockner geben. Nutzen Sie für farbige Bettwäsche ein Colorwaschmittel, um ein Verblässen der Farben zu verhindern.



/ Anti-Grau

Das Vollwaschmit-tel von Denkmit sorgt für strahlend weiße Bettwä-sche und entfernt Flecken aus dem Textil. ●

Respekt für Insekten

Sie sind wichtig, doch aus Küche und Haushalt wollen wir Insekten aus hygienischen Gründen lieber fernhalten.

Fliegen, Fruchtfliegen, Lebensmittelmoten – Insektenabwehr ist besonders in der warmen Jahreszeit ein Dauerthema. Mit insektizidfreien Wirkstoffen rücken Produkte der dm-Marke Profissimo Sechsbeynern in und ums Haus zu Leibe. Gleichzeitig weitet dm seine Kooperation mit der Initiative INSECT RESPECT aus. Das bedeutet, dass mit jedem verkauften Produkt mit INSECT-RESPECT-Siegel insektenfreundliche Lebensräume gefördert werden.

Ausgleichsflächen für Insekten schaffen

Die Ausgleichsflächen von INSECT RESPECT steigern die Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen und verbessern das urbane Klima. Eine Vielzahl an Artikeln aus dem Insektenabwehr-Sortiment wird nach und nach das INSECT-RESPECT-Siegel tragen. Über einen QR-Code auf der Produktrückseite

erfahren Sie Wissenswertes über Insekten und erhalten Tipps, damit Sie einem Insektenbefall vorbeugen können.

Insekten sind für unseren Fortbestand wichtig

Insekten sind mit ihren vielfältigen, wichtigen Aufgaben für das Leben auf der Erde und für unseren Fortbestand enorm wichtig. Doch es gibt immer weniger von ihnen. Ihre Lebensräume schwinden: Treiber des Insektensterbens sind unter anderem Monokulturen in der Landwirtschaft. Sie bieten nur einem kleinen Teil von Insekten Nahrung, die sich stark ausbreiten und infolge mit chemischen Giften bekämpft werden. Die Versiegelung von Flächen trägt ebenfalls zum Insektensterben bei. Auch achtlos weggeworfene Zigarettenkippen sind für Insekten und andere Tiere tödlich.



INSECT RESPECT fördert das Bewusstsein für den Wert und die Bedrohung von Insekten. Das Label steht für diese Prinzipien bei der Insektenbekämpfung und -abwehr:

1. Vermeidung und Reduzierung
2. Ökologisierung
(Verzicht auf Insektizide)
3. Kompensation der Insektenabwehr durch das Anlegen insektenfreundlicher Flächen. So fördert INSECT RESPECT die lokale Biodiversität.

Infos: insect-respect.org

Mit wärmeren Temperaturen fühlen sich Insekten in der Küche wieder wohl, etwa Fruchtfliegen, Fliegen und Motten. Damit sie unsere Lebensmittel nicht verderben oder Keime einschleppen, können Sie mit Profissimo-Produkten dagegen vorgehen. Wir stellen zwei von ihnen vor:



/ Fliegen

Die Fliegenfalle von Profissimo besteht aus beleimten, giftfreien und geruchlosen Klebestreifen.



/ Kriechtiere

Die Profissimo Ungeziefer-Leimfalle fängt Silberfischchen, Kellerasseln, Schaben, Heimchen und andere Krabbler im Haus ein.

Nähere Informationen zu Profissimo und INSECT RESPECT auf dm.de





Entspannung in den Salzburger Bergen

Mit **alverde** einen Urlaub im Hotel „Der Löwe“ in Leogang gewinnen.



alverde und das Hotel Der Löwe verlosen vier Übernachtungen für zwei Personen in der Lebe Frei Suite Superior. Genießen Sie eine Privatsauna, eine freistehende Badewanne sowie eine große Terrasse mit Blick ins Bike- und Wanderparadies Leogang. Genießerfrühstück und ein 5-Gang-Abendmenü inklusive. Zusätzlich können Sie im Rooftop-, Adults-Only- und Family-Spa mit In- und Outdoorpool entspannen. Weitere Informationen finden Sie unter loewe.at

matt glänzend und durchsichtig	Schriftenbündel zu einem Vorgang	großes Meeres-säugetier	Börsen-aufgeld über dem Nennwert	Reihen-folge der Buch-staben	Bosheit Getreide-fruchtstand	Augen-blick	Gewürz- und Heil-pflanze	kleine Zweige Mainzel-männchen	Schau-spiel-haus	Hinter-lassen-schaft	widerwillig, ohne Vergnügen
dm-Marke			Schieflatt				8		also (lat.)		im Wasser lebender Schwanz-lurch
Diener in Livree Gauner, Lump		2			Gerät auf d. Bauernhof sich täuschen						9
			Reisender, der im Zelt über-nachtet	Gigant Teil des Ess-geschirrs		4		Erdteil beider-seits des Äquators	Formelglied etwas heftig verlangen		
Hauptstadt der Ukraine	seemänn.: hinten Trickfilm-hund		5				heftige Wut Vakuum			Deutsche Schauspie-lerin: Anna Maria ...	Euro-päerin
Datenüber-tragungs-technik (Abk.)	Ladeflä- chendecke Weg- zeichnung			TV-Sender (Abk.) türkische Währung			fachlich sicher	7			sehr großer Raum
Ausleihen v. Geld (ugs.) Schmuck am Kopfputz	3		Stadt in N'sachsen Mehrfamili- enhaus, Abk.	6		sein (frz.) Winter-sportgerät				Handels-bruch, Gewohn-heit	
		1		Kamera-objektiv (ugs.)				un-wirk-lich		Raub-fisch mit Rücken-flosse	
Flüssig-keits-leitung				China-gras				Geräte der Sport-fischer			

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

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 30. April 2025**

Im Gewinn sind die An- und Abreisekosten nicht enthalten. Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn ist ab Mai 2025 buchbar. Das Angebot ist ein Jahr ab Ausstellungsdatum gültig. Nicht einlösbar: August, Weihnachten, Silvester, Februar. Der Gewinn wird vom Hotel Der Löwe lebe frei, Leogang 119, A-5771 Leogang, Salzburg versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Hotel Der Löwe lebe frei werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Die Hunde- flüsterin



Ein eingespieltes
Team: Jasmin
Josuneit und ihre
Hündin Fiona



Willi Weitzel stellt diesmal **Jasmin Josuneit** aus Mainz vor. Die Hundetrainerin und ihre Mischlingshündin Fiona sammeln jeden Tag beim Gassigehen Plastik. Dafür hat Jasmin sich den Jagdtrieb der verspielten Hündin zunutze gemacht.



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND
REPORTER

**Kinder und Eltern
kennen ihn vor allem
durch die Sendung
„Willi wills wissen“,
zu finden in der
ARD-Mediathek.**

—
**„Jasmin, Du hast
Dein Talent zu Deinem
Beruf gemacht. Und
Du hast das Talent
entdeckt, das in Fiona
schlummert, und sie
darin gefördert.“**

SPORTLICH MÜLL SAMMELN

Ich sammle oft beim Spazieren gehen in einer Tüte nebenbei Abfall. Und das geht auch beim Joggen. 2023 lernte ich bei einer Veranstaltung Erik Ahlström kennen, den Begründer des „Ploggings“ (aus dem schwedischen „plocka“ für aufheben, sammeln und „Jogging“). Das bedeutet: beim Joggen Müll sammeln. Eine ganz tolle Bewegung!

Schon einmal habe ich in einer Mutmachgeschichte über Müllsammler berichtet, über junge Leute von „Rostock Müllfrei“ e.V. Solchen Initiativen wollen wir eine Bühne geben. Als ich kürzlich von Jasmin und ihrer Plastik sammelnden Hündin Fiona hörte, wurde ich neugierig und habe Jasmin im Video-Chat getroffen.

Ihre Geschichte macht doppelt Mut: Jasmin hat es geschafft, ein Leben, mit dem sie gar nicht glücklich war, umzukrempeln und selbstständige Hundetrainerin zu werden. Sie hat erkannt, was Fiona Spaß macht, als die Hündin aus Langeweile eine alte Plastikflasche anschleppte, und gar nicht mehr von ihr ablassen wollte. Jasmin hat Fiona darin bestärkt und trainiert, noch mehr Plastik aufzuspüren, statt Wildtierfährten zu folgen. Sobald das Tier Beschäftigung braucht, nimmt es die Plastikfährte auf und legt Jasmin die „Beute“ vor die Füße. Etwa ein Kilogramm Plastik sammeln die beiden jeden Tag. Echt beeindruckend!

Jasmin ist voller Begeisterung für Hunde

Aber schauen wir erst noch mal, wie Jasmin überhaupt im positiven Sinn auf den Hund gekommen ist. Sie erzählt mir, wie sie jahrelang als Fertigungsmechanikerin in der Produktion über Zeitarbeitsfirmen „verliehen“ wurde und sehr unglücklich war. Doch da gab es ihren Hund Felix, den sie als 13-Jährige bekommen hatte. Über ihn kam sie auf ihr großes Talent, mit Hunden umzugehen. Jasmin sprüht Funken, wenn es um Hunde geht.

Während wir sprechen, ist sie von schlafenden Vierbeinern umgeben, jeder brav auf seinem Platz. Sie unterhält einen Hundesitting-Service für zehn bis 15 Hunde. Für mich als „Katzenmensch“ ist es faszinierend, wie sie die ganzen Hunde händeln kann. Jasmin kann sich in jeden ihrer Vierbeiner hineinversetzen. Kennt seine Bedürfnisse. Mir wird klar, dass nicht jeder

Hund die Neigung hat, Plastik zu sammeln. Und nicht jedes Frauchen oder Herrchen sein Tier darin anleiten kann, dafür braucht es schon eine Trainerausbildung. Also, liebe Hundebesitzer, macht es lieber wie ich und hebt selbst Müll auf, statt Euren Hund das machen zu lassen.

Lieblingsbeschäftigung von Fiona: Plastiksammeln

Noch neben ihrem Beruf in der Fabrik hat Jasmin damals die Ausbildung zur Hundetrainerin gemacht. „Irgendetwas stimmte mit Felix nicht“, erzählt sie mir. „Er war plötzlich aggressiv und dagegen musste man doch etwas tun können.“ Auf dem Trainingsplatz biss Felix ihr ins Handgelenk. „Es war, wie mir zu sagen: Halt mal, so geht es nicht, ich brauche Hilfe.“ Ihr wurde klar: Ihm fehlten in seinem Hundealltag Sozialkontakte, er brauchte andere Hunde. So kam Fiona aus dem Tierschutz zu ihnen. Die Mischlingshündin hieß mal „Guindilla“ (spanisch: „Peperoni“). Dass Fiona Feuer im Hintern hat, war dann für ihren Dogwalker-Service ein Problem, denn Fiona machte die anderen Hunde mit ihrem Jagdtrieb unruhig. Seit Fiona Plastik sammelt, hat sich das geändert.

Jasmin ist es ein Anliegen, Plastik und Verschwendung zu vermeiden. Sie erklärt mir, wie sie Tuben mit Hundeleberwurst anders gestalten würde, sodass auch der Rest darin leicht herauszudrücken ist. Hier spricht die Fertigungsmechanikerin aus ihr. ●



→
**Fiona hat
einen Riecher
für Plastik-
flaschen.**

Tolle
Preise

Frisch in den Frühling

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Beauty-Sets

Der Frühling ist die perfekte Zeit für frischen Wind in der Beauty-Routine. Die dm-Marke ebelin verlost zwölf Beauty-Sets für Haut und Haare. Der Haarturban sorgt für ein schnelles Trocknen der Haare, die Mini-Spiralentwirrbürste entknotet das Haar auf schonende Weise und die Volumenclips zaubern im Handumdrehen voluminöse Looks. Der Gua-Sha-Massagestein aus Rosenquarz ist ideal, um die Gesichtshaut zu entspannen und der Vulkansteinroller sorgt für schnelle Abhilfe bei glänzender Haut. Ein makelloses Finish schafft der 2in1 Powder-Puff, der sowohl für Make-up- als auch für Puderprodukte geeignet ist.



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

So funktioniert es:

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. April 2025 an:

dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion,
Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe

Oder nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele
Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm.de-Kundenkonto.

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. Mai 2025 unter
dm.de/alverde-sudoku

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Ihre Daten werden spätestens sechs Monate nach Ziehung der Gewinner gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages (geistesleben.de); „Die schönsten Sudokus aus Japan: Einsame Hunde – leicht knifflig“, herausgegeben von Jean-Claude Lin.

Bildnachweis: adobe/Irina_Evva (S. 3, 90), adobe/loreanto (S. 87), adobe/NIKCOA (S. 44), Stefanie Kathi Baader/privat (S. 52), Kristian Barthen (S. 69, 78), Bassermann (S. 47), Stephanie Braun (Titel, S. 5, 9, 10, 11), CEWE Stiftung & Co. KGaA (S. 89), Chris Danneffel (S. 73), Fairtrade/Mohamed Aly Diabaté (S. 36), Susanne Franken/privat (S. 27), gettyimages/717Images by Paul Wood (S. 69, 77), gettyimages/Veronique Beranger (S. 19), gettyimages/Oppenheim Bernhard (S. 21), gettyimages/LEONELLO CALVETTI/SCIENCE PHOTO LIBRARY (S. 44), gettyimages/David Crockett (S. 25), gettyimages/d3sign (S. 3), gettyimages/digitalgenetics (S. 29), gettyimages/Anna Efetova (S. 30), gettyimages/FreshSplash (S. 41), gettyimages/Hendrik Frings (S. 102), gettyimages/GMVozd (S. 44), gettyimages/Kat Ka (S. 54, 55, 56), gettyimages/Nik_Merkulov (S. 25), gettyimages/Paperkites (S. 24), gettyimages/Nico Perez Photography (S. 94), gettyimages/sinology (S. 47), gettyimages/Mariia Siurtukova (S. 48), gettyimages/Vladislav Stepanov (S. 63), gettyimages/Bernd Vogel (S. 62), gettyimages/Wirestock (S. 3, 19, 20, 21), gettyimages/Yarphoto (S. 82), gettyimages/Yulia-Images (S. 5, 69, 72), Alberto Granzotto (S. 46), GREENZERO (S. 77), Gruppello Verlag (S. 48), Sebastian Heck (S. 3, 37), HiPP (S. 69, 80, 81), Hotel Der Löwe (S. 103), IBA'27/Dominique Brewing (S. 74), IBA'27/Sven Weber (S. 74), KIT (S. 83), Marina Knop (S. 48), Julia Knörnschild/privat (S. 39), Krehl Girke Architekten, Konstanz (S. 73), Sebastian Mast (S. 34), Nübold Architekten (S. 37), Jonas Petermann/privat (S. 39), plainpicture/Michelle Gibson (S. 88), plainpicture/Lohfink (S. 45), plainpicture/David Prince (S. 15), plainpicture/Oleg Zaicev (S. 101), Antje Plewinski (S. 44), Stefanie Reichert Fotografie (S. 67), Christina Riedl (S. 71), Peter Rigaud c/o Shotview Artists (S. 92), Marlitt Schulz (S. 34), Sicht Schaffen (S. 42), Stadel Museum, Frankfurt am Main (S. 89), stocksy/Clique Images (S. 89), stocksy/Sergey Filimonov (S. 107), stocksy/Whitney Finuf (S. 14), stocksy/Sophia Hsin (S. 88), stocksy/Screen moment (S. 6), stocksy/Julia Volk (S. 52, 53), Ingrid Theis (S. 105), Trunk/Guillaume Lechat (S. 29), Universität Tübingen (S. 85), Verena Vötter (S. 13, 22, 23, 24, 25), Silke Walz (S. 33, 38), Christoph Weiss (S. 16, 17), Westend61/Jose Luis CARRASCOSA (S. 61), Westend61/Angel Santana Garcia (S. 5, 51, 54), Westend61/Switlana Sonyashna (S. 59), Westend61/Uwe Umstätter (S. 64), Westend61/Valbar Studio (S. 47), Marta Wisniewska (S. 82), Nathalie Zimmermann (S. 104, 105)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Mai



AKTUELLE AUSGABE:
dm.de/alverde-magazin
alverde AUF INSTAGRAM:
@dm_alverde_magazin

Blick in
die nächste
Ausgabe



**Talk am
22. Mai um
20 Uhr***



LEBEN

Richtig streiten

Ein Konflikt muss nicht eskalieren, er kann Beziehungen vertiefen, Missverständnisse klären und zu besseren Lösungen führen. Doch wie geht gutes Streiten?

HAARPFLEGE

Stroh zu Gold

Glanzlos, spröde, splissig: Trockene Haare signalisieren „Bitte kümmere Dich um mich“. Friseur und Hairfluencer Dejan Garz weiß, was ihnen hilft.


SPORTLICH

Wir lassen die Muskeln spielen ...

... und geben Tipps, wie man sie aufbaut. Denn das pusht nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern stärkt auch die Knochen, fördert den Stoffwechsel und senkt das Risiko, sich zu verletzen.

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Leonard Proske, Anna Lena Weimann, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Jasmin Nesch, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

 In welchem dm-Markt die in dieser Ausgabe **beworbenen Produkte** verfügbar sind, finden Sie auf dm.de. Produktname im Suchfeld eingeben, Produkt anklicken und den Ort Ihres dm-Marktes beim abgebildeten Icon eingeben.

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



• Umschlagpapier aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Herkünften
• Papier im Innenteil aus 100 % Recycling-Material
• Magazin recyclebar



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

DEINE HAUT VERDIENT DEN BESTEN SCHUTZ

SCHNELL EINZIEHENDE, UNSICHTBARE FORMELN

GARNIER
AMBRE
SOLAIRE

AUFTRAGEN & UNTERWEGS
AUFFRISCHEN



SONNENSCHUTZ: 3-FACH
RESISTENT GEGEN
WASSER, SAND
& SCHWEISS

*Angereicherte Formel mit wertvollen
Ceramiden für eine natürlich gestärkte und
regenerierte Hautbarriere.