

Mai 2025

dm-Magazin

alverde

Glanz- leistung

Tipps von
Hairfluencer
Dejan Garz

Stark
Muskel-
training
für alle

INTERVIEW

**ANJA &
MARIE**

Zwei Hebammen
zwischen
Kreißsaal und
Podcast

Sinnvoll streiten

Mit klaren Ansagen
und Kompromissen

ENDLICH
WILLKOMMEN

**Betreutes
Wohnen für
Stadttauben**





ÖKO-TEST

alverde NATURKOSMETIK
Baby Waschlotion & Shampoo

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin 03/2024,
22 Produkte im Test,
davon 14 x sehr gut

ÖKO-TEST

alverde NATURKOSMETIK
Baby Wundschutzcreme

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin 03/2023
22 Produkte im Test,
davon 14 x sehr gut



Hebammen-
testen.de

**98%
Empfehlung**

für alverde NATURKOSMETIK
Baby Pflegeöl 100%
reines Bio-Mandelöl
von 50 Hebammen 09/2023
Lz.-Nr. 1001743



Das Beste für Dein Baby liegt in unserer Natur

Natürliche Pflege mit
wertvollen Bio-Inhaltsstoffen



**PFLEGEKOMPETENZ
SEIT 1989**

Zertifizierte Naturkosmetik

¹alverde BABY Wundschutzcreme Calendula: Diese Verpackung ist recycelbar.
Die Tube besteht aus mind. 70% Recyclingmaterial (ohne Verschluss).

alverde BABY Waschlotion & Shampoo Calendula: Diese Verpackung ist recycelbar.
Die Flasche besteht aus mind. 96% Recyclingmaterial (ohne Verschluss und Etikett).



**HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN**



dm.de/alverde



”

Wenn wir Sport als etwas empfinden, mit dem wir uns selbst Gutes tun können, ist das die beste Motivation.

REGINA HALMICH
Mehr auf Seite 65/66

Liebe Leserin, lieber Leser,

Schönheit hat viele Gesichter. Doch was bedeutet sie für uns, wenn immer mehr Bilder mit künstlicher Intelligenz erzeugt werden und uns so ein bestimmtes Ideal vorgeben? Sind es wirklich makellose Gesichter, die uns faszinieren, oder ist es nicht vielmehr die Einzigartigkeit jedes Menschen? Gedanken und Impulse zu diesem Thema finden Sie ab Seite 20.

Mutter werden und sein verändert vieles, meist alles im Leben. Wenn es um die Rolle der Mütter geht, wird oft der Mutterinstinkt angeführt, durch den die Mutter am besten weiß, was ihr Kind braucht. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Fürsorge erlernt wird und Väter sowie nicht-biologische Eltern, die aktiv in die Fürsorge eingebunden sind, vergleichbare neurologische Veränderungen aufweisen. Diese Erkenntnis öffnet den Blick für eine gerechtere Verteilung von Verantwortung. Wie moderne Hirnforschung uns von alten Rollenbildern befreit, erfahren Sie auf den Seiten 58 und 59.

Streit wird oft als etwas Negatives gesehen, doch er kann auch eine Chance sein. Konstruktive Auseinandersetzungen helfen, neue Wege zu finden und einander besser zu verstehen. Wie das gelingen kann, erklärt Kommunikationstrainerin Miriam Kolodziej (S. 90 – 93). Mit ihr spreche ich darüber auch am 22. Mai live im **alverde**-Inspirationstalk.

Ihre

Tanja Hildebrandt

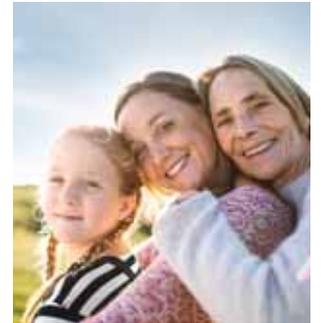
alverde-Redaktion

So tun Sie trockenem Haar etwas Gutes. Mehr auf S. 14.

alverde Mai 2025

UNSERE

Wertschätzung



Mütter halten sehr oft dutzende Bälle gleichzeitig in der Luft. Zeit, um am Muttertag, dem 11. Mai, innezuhalten und „Danke“ zu sagen. In der Familie, aber auch als Gesellschaft. Wir wünschen allen Müttern einen wunderschönen Muttertag und viel Kraft für alle anderen Tage!

alverde-
INSPIRATIONSTALK



**SEIEN SIE
LIVE DABEI**

Am 22. Mai findet der **alverde**-Inspirationstalk zum Thema sinnvoll Streiten live in der dm-App statt.

SEITE 90

PREMIUM SUNCARE

V.SUN

ERHÄLTICH
IN DEINEM
dm-MARKT



HAUTPFLEGE TRIFFT SONNENSCHUTZ –
VERLÄSSLICH UND LEICHT



ONLINE KAUFEN BEI dm

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Naturschützer Bienen**
- 8 **Interview mit HALLOHEBAMME**
Anja Stern und Marie Kuon über
Geburtshilfe und Mutterschaft

Schön fühlen

- 14 **Pflege für trockene Haare**
- 18 **Contouring leicht gemacht**
- 20 **Das war der Dove + alverde
Inspirationstag**
Wir blicken zurück auf ein erkenntnis-
reiches Event zum Thema Schönheit
- 27 **Sonnencreme und Make-up**
So vertragen sich die Produkte optimal
- 28 **Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (@fraubeauty) schenkt
alverde-Leserin Nina Ickler einen
frischen Look an ihrem Wohlfühltag
- 32 **Durch Waxing zur glatten Haut**
Welche Methode passt zu Ihnen?
- 34 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 38 **Meldungen**
- 40 **Passfotos im dm-Markt**
Jetzt gibt es den neuen Passbildservice
- 42 **Menschen bei dm**
Jennifer Gedigk ist Bereichsverantwort-
liche im Digital Business Development

Bewusst genießen

- 46 **dmBio Alpenmilch
von Naturlandhöfen**
- 47 **dmBio Rezept des Monats**
Germknödel mit Vanillesoße
- 50 **Lebensmittel mit Bitterstoffen**
- 52 **dmBio Lieblingsprodukte**
- 55 **Glutenfreie Leckereien**



Gesund bleiben

- 58 **Was Mutterschaft mit uns macht**
Über die Entwicklung im Gehirn
- 61 **Endlich gut einschlafen**
Diese Rolle spielt das Hormon Melatonin
- 62 **Schnelle Wundheilung nach einer
Zahn-OP**
- 65 **Muskeln aufbauen und erhalten**
Boxweltmeisterin Regina Halmich deckt
Mythen im Kraftsport auf
- 67 **Produkte für Sportler**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Verantwortung

- 71 **Kolumne von Christoph Werner**
- 72 **Prävention**
Bas Kast und Johannes Nießen diskutieren,
was Gesundheitskompetenz stärkt
- 76 **Informationsfreiheit erleichtern**
Das Projekt „Frag den Staat“ ermöglicht es
- 78 **Kolumne von
Eckart von Hirschhausen**
- 80 **Stadttauben**
Zu Besuch bei einem betreuten Tauben-
schlag in Hamburg
- 84 **Porträt: Cordula Pflaum**
Die Flugkapitänin setzt sich für eine neue
Führungskultur ein

Einfach mal machen

- 89 **Fotowelt: Bilder mit der Familie**
- 90 **alverde-Inspirationstalk:
Richtig streiten**
Kommunikationstrainerin Miriam Kolodziej
gibt Tipps für schwierige Gespräche 
- 95 **Mülleimer reinigen**
- 100 **Neue Marke: dmhome**
Die erste Limited Edition steht unter dem
Motto Celebration
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Willis Mutmachgeschichte**
Lilly Schwarz hat ein Klimamodell entwickelt
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Bienen

Ohne **Bienen** wäre der Frühling nur halb so schön. Die Bestäuber sorgen dafür, dass Obstbäume blühen und Früchte tragen. Sie tragen Pollen von Blüte zu Blüte, wodurch sich Pflanzenarten vermehren können.



Lust auf Wildnis?

Ist in Ihrem Garten noch Platz?

Ökologisch wertvoller als ein kurz gemähter Rasen ist eine Mini-Blumenwiese. So legen Sie sie an:

1. Wählen Sie einen sonnigen Standort mit nährstoffarmem Boden.
2. Entfernen Sie das vorhandene Gras, lockern Sie die Erde auf und mischen Sie bei nährstoffreichem Boden etwas Sand unter.
3. Streuen Sie dann regionales Wildblumensaatgut gleichmäßig aus und drücken Sie es leicht an.
4. Halten Sie den Boden in den ersten Wochen feucht.
5. Nach etwa zwei Monaten erscheinen die ersten Blüten.
6. Zur Pflege die Wiese ein- bis zweimal im Jahr mähen.



„Um das Bienensterben aufzuhalten, müssen wir den Wildbienen neue Lebensräume schaffen.“ – Quentin Kupfer

Der 21-jährige Quentin Kupfer teilt Inhalte rund um Bienen, Umweltprojekte und Artenschutz auf verschiedenen Medien – so auch in seiner YouTube-Serie über das Imkern: „Mit 15 Jahren entdeckte ich meine Faszination für Bienen. Beunruhigt, dass 70 Prozent der Insekten in Deutschland verschwunden waren, wollte ich helfen. Ich pflanzte Blühstreifen, baute coole Insektenhotels, habe viele Bücher gelesen und beschäftige mich bis heute mit der Bedeutung der Bienen in der Natur. Bienen sind faszinierend!“

Summen im Netz



Hier geht's zu den YouTube-Videos von Quentin:



ZUM SCHUTZ DER BIENEN



Seit **2004** engagiert sich dm gemeinsam mit dem Verein Mellifera e.V. für den Schutz der heimischen Honigbiene. Diese Kooperation hat zu verschiedenen erfolgreichen Projekten geführt, darunter das BienenBlüten-Reich, das die Eine-Million-Quadratmeter-Marke bei der Anlage von Blühflächen erreichte.



BUCH-TIPP

Maja Lunde: Die Geschichte der Bienen. btb Verlag, 528 Seiten, 13 Euro

Der Roman verbindet drei Geschichten über Menschen und Bienen und zeigt, welche Bedeutung Bienen für unser Ökosystem haben.



Starkes Team

für Minis und Mamas

Eine beliebte Webseite, eine Produktlinie und jede Menge Follower auf Social Media ... Als Anja Stern und Marie Kuon den Hebammenberuf wählten, haben sie mit all dem nicht gerechnet. **alverde** hat sich mit dem Hebammenduo HALLOHEBAMME unterhalten, übers Hebammesein in der digitalen Welt, echte Kreißsäle und Mutterschaft.

alverde: Warum sind Sie Hebammen geworden?

Marie: Nach dem Abi habe ich gesagt, ich werde Geheimagentin oder Hebamme. Die Geheimagentin war dann doch mit der Familie nicht so gut vereinbar ... (lacht) Mein Wunsch, Hebamme zu werden, ist aber noch viel älter. Im Poesiealbum meiner Schwester, das meine Mutter mit mir zusammen ausgefüllt hat, stand als Berufswunsch schon Hebamme – da war ich zweieinhalb. Auch die ersten Schulpraktika habe ich im Kreißaal gemacht.

Anja: Ich hatte den Beruf erst gar nicht auf dem Schirm und wollte Medizin stu-

dieren. Auf Anraten meiner Eltern habe ich zunächst eine Ausbildung in einer chirurgischen Praxis gemacht, um zu gucken, ob das Medizinstudium was für mich ist – war es nicht. Ich wollte aber im medizinischen Bereich bleiben und eigenverantwortlich arbeiten. So stieß ich auf das Berufsbild Hebamme.

Wie kam es zu Ihrem digitalen Projekt HALLOHEBAMME?

Marie: Es gab einen Schlüsselmoment auf einer Fortbildung 2019. Bei uns allen klingelte ständig das Handy, weil wir von werdenden Müttern wegen Wochenbettbetreuungen angefragt wurden. Keiner hatte Kapazitäten und wir haben am laufenden Band Absagen erteilt. Da waren wir frustriert, weil uns klar war, dass diese Familien vielleicht gar keine Hebamme finden. Dabei hat man doch vor allem beim ersten Kind so viele Fragen. Im Internet musste man sich damals Informationen mühselig zusammensuchen und korrekt waren sie auch nicht immer. Mit HALLOHEBAMME wollten wir eine Anlaufstelle schaffen, für alle, die keine Hebamme gefunden haben – eine Anlaufstelle mit wichtigen und richtigen Informationen, um gut durchs Wochenbett zu kommen.

In der Wochenbettbetreuung sind Sie den Familien sehr nah. Entsteht Nähe auch in der digitalen Welt?

Marie: Ja, schon, wenn auch auf eine ganz andere Art als bei der Wochenbettbetreuung, wo wir als Hebammen sozusagen in der Bettritze sitzen. Ich glaube, dass wir

HEBAMMENDUO: HALLOHEBAMME

Seit elf beziehungsweise acht Jahren arbeiten Anja Stern und Marie Kuon als Hebammen im Kreißaal und in der Wochenbettbetreuung: „Der Beruf ist toll. Traurig nur, dass wir so vielen werdenden Müttern absagen müssen, weil es so viele Anfragen gibt und wir so wenige Hebammen sind“, sagt Marie Kuon. Um den Hebammenmangel abzufedern, teilen sie seit 2019 digital ihre Tipps auf hallohebamme.de und den sozialen Medien. Im dm-Familienprogramm gestalten sie den Podcast GEBURTSKANAL. Außerdem gibt es seit September die Produkte von HALLOHEBAMME mit und bei dm. Übrigens: Beide kennen das Muttersein aus erster Hand und haben je eine Tochter.



**Typische Sätze im Kreißaal:
Du schaffst das. Tief atmen.
Ich kann nicht mehr.**



**Eine unvergessliche Geburt:
Marie: Die erste Geburt, bei der ich dabei war. Ich weiß noch, wie der Kreißaal aussah und habe das Paar genau vor Augen.**



**Das war lustig:
Anja: Im Kreißaal benutzten wir früher CD-Wechsler. Ein Deck spielte die CD der Mutter, die gerade geboren hat. Am Ende der CD war sie am Ende ihrer Kraft. Das Gerät schaltete aufs andere Deck, in dem zufällig noch eine CD lag: „I will survive!“ erklang und darüber musste sie trotz Wehen lachen.**



”

Mit HALLOHEBAMME wollten wir eine Anlaufstelle schaffen für alle, die keine Hebamme gefunden haben.

MARIE KUON (RECHTS)

den Müttern, die bei Instagram unsere Tage verfolgen, schon recht vertraut sind. Ich merke das an den Reaktionen, wenn Frauen mich etwa beim Einkaufen ganz unbefangen ansprechen. Dann heißt es: „Du bist doch Marie von HALLOHEBAMME. Ich habe das Gefühl, Ihr begleitet mich so durch den Tag.“ Ich mag es, bei diesen zufälligen Treffen mit den Leuten ins Gespräch zu kommen und zu erfahren, wer das ist, der uns folgt.

Anja: Ich denke, Sicherheit und Halt vermittelt HALLOHEBAMME durchaus: Manchmal schreiben Frauen uns, dass sie sich durch die Informationen, die wir zur Verfügung stellen, gut aufgehoben fühlen. Es ist sowieso bemerkenswert, wie sehr sich manche Menschen öffnen, wenn sie uns über die sozialen Medien oder per Mail kontaktieren. Für den ein oder anderen ist Distanz vielleicht auch hilfreich.

Werden Sie im Kreißsaal erkannt und sprechen Frauen Sie gezielt auf die Wochenbettbetreuung an, weil sie Sie von HALLOHEBAMME kennen?

Anja: Es kommt häufiger vor, dass Mütter oder Väter mich nach der Geburt fragen, ob Sie mich etwa von TikTok kennen. Ein Running Gag ist: Die Tür geht auf und dann sagt jemand „Hallo Hebamme!“ Und Anfragen für die Wochenbettbetreuung kommen wegen unserer digitalen Präsenz auch viele.

Ein Baby stellt das Leben auf den Kopf. Viele Mütter fühlen sich unvorbereitet trotz Beratung, Kursen und Lektüre. Sie sind beide Mütter. Wie hat es sich für Sie als Hebammen angefühlt, Mutter zu werden?

Anja: Ich konnte vieles, was mich erwartet, schon realistisch einschätzen. Ich kannte mich natürlich aus mit Rückbil-

dung und Milcheinschuss. Anders war es mit den Emotionen, die da reinspielen. Ich glaube, aufs Mutterwerden kann einen keine Ausbildung der Welt vorbereiten. Und wie anstrengend schlaflose Nächte sein können!

Marie: Ich bin sehr dankbar, Mama zu sein. Meine Tochter aufwachsen zu sehen, erfüllt mich mit Stolz und Liebe. Das Reinschlüpfen in die Mutterrolle kann aber auch für Hebammen eine Herausforderung sein. Zumal alle Kinder unterschiedlich sind und so wie mein Kind ist, ist kein anderes.

Gibt es Ratschläge, die Sie aus Ihrer eigenen Mutterschaft mitgenommen haben, die Sie jetzt auch den Familien an die Hand geben, die Sie betreuen?

Anja: Natürlich geben wir mal Tipps, die uns auch geholfen haben. Allerdings muss man sich klarmachen, dass wir die Familien nur begleiten. Sie haben ihre eigenen Vorstellungen, wie das laufen soll. Unsere eigene Meinung oder was für uns gut war, muss nicht für die Familien passen. Da muss man sich auch zurückhalten.

Frauen haben viele Möglichkeiten, sich rund ums Kinderkriegen zu informieren. Gibt es Themen oder Bereiche, die dennoch nicht ausreichend im Fokus stehen?

Anja: Ich habe den Eindruck, dass viele nur bis zum Zeitpunkt der Geburt denken. Aber sich kaum mit der Zeit danach beschäftigen und dann teilweise sehr überrascht sind. Wie oft haben wir die Situation, dass eine frischgebackene Mama erschrickt, wenn der Wochenfluss einsetzt, und wir sie dann zum Glück beruhigen können, dass das ganz normal ist. Es gibt schon noch Tabuthemen rund ums Wochenbett und Themen, über die nicht alle Frauen gut aufgeklärt sind.

Kann man als werdende Eltern überinformiert sein: Machen zu viele Informationen unentspannt?

Marie: Grundsätzlich sind fundierte Informationen eine gute Sache: Wenn ich informiert bin, kann ich mich vorbereiten und



Anja Stern wird in der Klinik gerne mal mit „Hallo Hebamme!“ begrüßt.

”
Ich glaube, aufs Mutterwerden kann einen keine Ausbildung der Welt vorbereiten.

ANJA STERN

INTERVIEW

vorher überlegen, wie ich mit Herausforderungen, die auf mich zukommen, umgehen möchte. Das gibt ja auch Sicherheit. Manche Familien, die sehr gut informiert sind, schmieden aber so unverrückbare Pläne, dass es ihnen schwerfällt davon abzuweichen. Dass ein Plan nicht aufgeht, wie gedacht, kann einfach vorkommen. Ich sehe darin unsere Aufgabe als Hebammen, schon in den Vorgesprächen während der Schwangerschaft zu besprechen: Wie kann ein Plan aussehen? Und was machen wir, wenn es anders kommt?

Wir spielen jetzt mal Wunschkonzert: Welche Betreuung von Frauen durch ihre Hebammen wäre optimal?

Anja: Das Wichtigste ist, dass eine 1:1-Betreuung bei der Geburt möglich ist. Damit wir die Frauen in dieser so prägenden Situation gut begleiten und unterstützen können. Die derzeitigen Strukturen in der klinischen Geburtshilfe, lassen dies jedoch häufig nicht zu. Das muss sich dringend ändern.

Marie: Vor, während und nach der Geburt haben Familien gesetzlich Anspruch auf Hebammenhilfe: Es sollte selbstverständlich sein, dass sie die bekommen und auch Wahlmöglichkeiten haben. Es geht ja nicht nur darum, eine Hebamme zu finden, sondern auch eine, die gut zu einem passt. ●



PODCAST-TIPP

Hier geht's zum
dm-Podcast
GEBURTSSKANAL mit
HALLOHEBAMME



Marie Kuon findet es bei der Wochenbettbetreuung spannend, wie Familien allmählich zusammenwachsen.



Der Feuchtigkeits- **BOOSTER** für Deine Haut.

Entdecke die Nr. 1 Tuchmaske³
in Deinem dm-Markt oder online.



³Meistverkaufte Tuchmaske in Deutschland gem. Marktforschungsinstitut NielsenIQ; Bereich Drogeriemarkt + Lebensmitteleinzelhandel (ohne Discounter), nach Absatz Packungen im Jahr 2024. HYALURON TUCHMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit nach 4-wöchiger Anwendung um bis zu 144% (ø 40%) und 30 Minuten nach einmaliger Anwendung um bis zu 78% (ø 43%). Testzeitraum 10/2019. **Weniger als 1 Hautunverträglichkeit pro Million verkaufter Packungen. Vereinzelt können Hautunverträglichkeiten auftreten. Allergiker sollten die Inhaltsstoffe genau prüfen. Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%. ²Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert. Infos unter <https://climate-id.com/de/EDP7TH>.

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

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

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

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

Schön fühlen

Wohlfühlmoment mit fraubeady

Susanne Krammer (re.) traf Leserin Nina in München und war beeindruckt davon, mit welcher radikaler Akzeptanz sie der Diagnose Brustkrebs begegnet.

Seite
28



TROCKENE HAARE

Sie glänzen wieder

schön geschmeidig



Wenn Haare stumpf und splissig sind und sich schwer stylen lassen, ist ihre Botschaft oft: „Kümmere Dich um mich.“ Wie, weiß Friseurmeister und Hairfluencer Dejan Garz.

Warum so spröde heute?

Trockenes Haar – dieser Begriff ist etwas irreführend, findet Dejan Garz: „Den Haaren fehlt es nicht so sehr an Wasser, sondern an Lipiden.“ Die ölhaltigen Lipide verbinden die ziegelartig angeordneten Hornschuppen der Haare. Ist die Schuppenschicht intakt, reflektiert sie das Licht – und die Haare glänzen. Stehen die Schuppen ab oder haben sich einige sogar verabschiedet, findet das Licht keine glatte Reflexionsfläche – die Haare wirken matt. Die aufgeraute Schuppenschicht ist für den Friseur das erste und häufigste Anzeichen dafür, dass Haare trocken sind. Die Haare fühlen sich auch weniger geschmeidig an: Kamm und Finger stocken oder bleiben hängen. Je poröser die Schuppenschicht wird, desto häufiger treten Frizz (die Haare krisseln oder stehen wie elektrisch geladen ab) oder Spliss auf.

Was setzt Dir so zu?

Viele ganz alltägliche Belastungen stressen die Schuppenschicht: etwa UV-Strahlen, falsch eingesetzte Föhnhitze, Glätteisen, Lockenstab und Colorationen. Die größten Haarsünden allerdings sind noch banaler, weiß der Hairfluencer: Die Haare an der Luft trocknen zu lassen und – bei langen Haaren – mit offenen Haaren zu schlafen. In beiden Fällen ist das Haar Reibungen ausgesetzt: „Bei nasen Haaren ist die Schuppenschicht aufgequollen und deshalb besonders empfindlich. Schon wenn die Haare an die Schultern stoßen, gekämmt oder mit einem Turban an die Kopfhaut gedrückt werden, kann das die Schuppenschicht schädigen.“

Heißt das nun: Finger weg, von allem, was die Pflege einfach und das Haarstyling interessant macht? „Nein“, beruhigt Dejan Garz. „Haare sollen Spaß bringen. Durch gute Pflege lassen sich Beanspruchungen ausgleichen und oft machen schon kleine Veränderungen Routinen deutlich schonender.“

**Steht uns gut:
Badekappen
schützen vor
Wasser, Chlor
und Salz.**

Für die Badesaison

UNSER EXPERTE



DEJAN GARZ

Er hat über zehn Jahre praktische Erfahrung im Friseurberuf. Inzwischen ist der Friseurmeister Deutschlands größter Haarpflege-Influencer und zu finden auf Instagram @dejangarz. In diesem Frühjahr hat er seine erste Haarpflege-Linie herausgebracht, die Biotechnologie mit natürlichen Inhaltsstoffen kombiniert. „The Foundation“ spendet intensive Pflege und lang anhaltende Feuchtigkeit.

WIE GEHT DAS?

Fettige Kopfhaut, trockenes Haar

Während trockene Haare das Ergebnis äußerer Einflüsse sind, bestimmen Faktoren wie Hormone und Ernährung den Zustand der Kopfhaut. Eine trockene, schuppige Kopfhaut bedeutet nicht, dass auch das Haar trocken sein muss. „Eine fettige Kopfhaut produziert viel Talg, aber dieser verteilt sich nicht in die Längen“, erläutert Dejan Garz. Ein schnell fettender Ansatz und spröde, trockene Haare sind deshalb keine seltene Kombination. >



Diese Pflege tut gut:

1.

Haarwäsche



Wie oft?

Es gibt gute Gründe für eine tägliche Haarwäsche: Aber es gibt auch einen sehr guten Grund, das Haar seltener zu waschen, denn Wasser und Tenside beanspruchen es. Dejan Garz: „Einfach mal ausprobieren, wie die Haare zwei oder drei Tage ungewaschen aussehen und sich anfühlen. Viele waschen die Haare seit der Pubertät täglich, obwohl Kopfhaut und Haare inzwischen andere Bedürfnisse haben.“

Welches Produkt?

Shampoos speziell für trockene, strapazierte Haare federn die notwendige Reinigung durch leistungsfähige Tenside mit pflegenden Wirkstoffen ab.

Wie lange?

30 bis 45 Sekunden shampooen und dann gut ausspülen. Dabei lauwarmes, nicht heißes Wasser verwenden.

2.

Haarmasken oder -kuren



Wie oft?

Ein- bis zweimal in der Woche.

Welches Produkt?

Praktisch alle Masken und Kuren haben sich die Reparatur und Intensivpflege auf die Fahnen geschrieben und sind mit entsprechenden Wirkstoffen formuliert. Skeptisch ist Dejan Garz bei Produkten, die Spülung, Kur und Leave-in in einem sein wollen: „3in1-Produkte spenden auf jeden Fall Pflege, aber Kuren und Conditioner haben eigentlich verschiedene pH-Werte, deshalb sind die Spezialisten wirkungsvoller.“

Wie lange?

Einige Minuten - je nach Produktbeschreibung. Viele Kuren eignen sich auch für die Über-Nacht-Anwendung.

CONDITIONER

Pflege vor dem Waschen

Die Reihenfolge – Conditioner, Wash, Conditioner (CWC) – macht die Haarwäsche besonders schonend: **Einfach Conditioner auf die trockenen und leicht feuchten Haare auftragen. Die Vorbehandlung schützt die Haare beim Shampooen und beim Kontakt mit Wasser. Wer sehr strapaziertes Haar hat, kann vor der Wäsche auch wasserabweisendes Haaröl in die Spitzen geben. Wichtig: Den Ansatz von Conditioner oder Öl freihalten, damit sich die Kopfhaut gut reinigen lässt.**



3.

Conditioner



Wie oft?

Nach jeder Haarwäsche.

Welches Produkt?

Conditioner für trockenes oder strapaziertes Haar spenden viel Pflege. Am wichtigsten ist aber, überhaupt eine Spülung zu benutzen. Der leicht saure pH-Wert schließt die Schuppen, die Shampoo und Wasser geöffnet haben.

Wie lange?

Etwa eine Minute einwirken lassen. Nach einem Conditioner zum Ausspülen kann trockenes Haar auch gut noch einen Leave-in-Conditioner vertragen – den gibt es als Spray oder leichte Creme.

4.

Föhnen



Wie oft?

Nach jeder Haarwäsche. Allein unbehandeltes, gesundes Haar verkraftet es auf Dauer, an der Luft getrocknet zu werden. Beste Vorbereitung für den warmen Luftstrom: Ein altes Baumwoll-T-Shirt oder ein Microfaser-Turban nehmen die tropfende Nässe auf.

Welche Technik?

Immer nach unten föhnen, damit die Schuppenschicht geschlossen wird. Wer Glätteisen oder einen Lockenstab verwendet, sollte die Haare stets mit einem Hitzeschutz wappnen. In diesen Produkten sorgen Silikone und Polymere dafür, dass sich die Wärme des Gerätes besser verteilt und das Haar nicht an einer Stelle überhitzt wird.



HAUBEN & ZÖPFE

Schutz über Nacht

Langes, offenes Haar und ein Baumwollkopfkissen: Die mögen sich nicht. Stoffe aus Seide oder Satin verhindern Reibungen – entweder als Kissen oder als Nachtmütze. Was aber auch schon eine Menge bringt, ist ein Flechtzopf, denn so kommen viel weniger Haare mit dem Stoff in Berührung.

Pflege ohne Waschen

Conditioner, Leave-in-Pflege oder Haaröl schützen die Haare gut zwischen den Haarwäschen: Unter der Dusche einen Conditioner auftragen oder in trockene Haarspitzen Öl einmassieren.



Reparatur und Schutz als Grundlage für schönes Haar: In The Foundation von Dejan Garz steckt Friseurkompetenz. ●



Contouring- Künstler

ZUM VERBLENDEN

Bronzerpinsel von
ebelin PROFESSIONAL.
1 St. 4,95 €

PUDER-TRIO

Face Contouring
Set 10 von trend It up.
7,5 g 3,95 €

STRAHLENDER LOOK

Bronzing Puder To
Paradise 03 von L'Oréal
Paris. 9 g 12,95 €

DOPPEL- SEITIG

Contouring
Stift Fast Base
Medium von
REVOLUTION.*
4,3 g 6,95 €

SCHICKES BRAUN

Contouringstick 3
Santa Monica von
ARTDECO.* 4,5 g 9,95 €

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

Cremig, pudrig oder flüssig – um die Gesichtszüge in Szene zu setzen, gibt es viele Möglichkeiten. Mit diesen Schattenspielern zaubern Sie ein eindrucksvolles Make-up.

Sanfte Bräune für einen natürlich strahlenden Look.

SCHOKOLADIG SCHÖN

Bronzing Puder City Bronze 200 Medium Cool von Maybelline New York. 8 g 6,95 €



LEICHTE TEXTUR

Baby Got Bronze Liquid Bronzer 20 Sunkissed Sweety von essence. 10 ml 3,45 € (345 € je 1 l)



ZARTE TEXTUR

Bronzer Multi Tasker 3in1 001 Light von MANHATTAN Cosmetics. 4,5 g 8,95 €



BEAUTY-TOOL

Make-up Schwamm Miracle Complexion von REAL TECHNIQUES. 1 St. 7,95 €



Mehr Menschlichkeit für unsere Schönheit

Am 21. Februar 2025
haben wir beim
Dove + alverde-
Inspirationstag
erkundet, was wahre
Schönheit bedeutet und
welchen Einfluss künst-
liche Intelligenz und
neue Technologien auf
unsere Vorstellung von
Schönheit haben.

Dove 
+
dm-Magazin
alverde
Inspirationstag



Welche Wirkung haben Schönheitsbilder auf uns?

Wer entscheidet eigentlich, was schön ist? Schönheitsbilder und -ideale wandeln sich stetig – sie greifen gesellschaftliche, historische und wirtschaftliche Trends auf und werden durch technologische Entwicklungen geformt und geprägt.

Schönheitsbilder sind mächtig und können großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl nehmen. Wenn wir uns mit einem Schönheitsideal identifizieren können, kann uns das bestärken – entsprechen wir diesem Ideal aber nicht, kann das Druck auslösen und zu belastenden Vergleichen führen, besonders bei Idealen, die unrealistisch und unerreichbar sind.

Musikerin Mandy Capristo und Entertainer Riccardo Simonetti kennen diese Unsicherheiten nur zu gut. Bei unserem Dove + **alverde**-Inspirationstag haben sie gemeinsam über ihre persönliche Vorstellung von Schönheit gesprochen.

Riccardo Simonetti: Wie hat sich Dein Verhältnis zur Schönheit über die Zeit verändert? Du warst ja schon recht früh Teil der Öffentlichkeit, damals mit 16 Jahren als Sängerin.

Mandy Capristo: Für mich hat es sich damals so angefühlt, als wäre ich direkt vom Kinderzimmer aus in der Öffentlichkeit gelandet. Plötzlich war ich von ganz vielen Menschen umgeben, und jeder hatte eine Meinung dazu, was ich getan habe, gesagt habe und wie ich aussah. Das war mit enormem Druck verbunden. Ich habe eine Persona kreiert, die ich in der Öffentlichkeit war, um mich selbst zu schützen, aber das war nicht mehr ich selbst. Es wurde für mich dann einfacher, je älter ich wurde. Ich habe meiner inneren Stimme und meinen eigenen Werten mehr vertraut.

Riccardo Simonetti: Das kann ich total nachvollziehen. Ich bin als Junge ländlich aufgewachsen und konnte mit den damaligen Männerbildern nichts anfangen. Ich sah schon immer recht androgyn aus und wurde oft für ein Mädchen gehalten. Die Männer, mit denen ich in den Medien konfrontiert war, waren diese muskulösen, durchtrainierten Unterwäschemo-



Für Riccardo Simonetti sind realistische Vorbilder wichtig.



Vertraut auf ihre innere Stimme: Musikerin Mandy Capristo

dels. Das war weit entfernt von meiner eigenen Realität, und ich habe zu diesem Schönheitsbild gar keinen Zugang gefunden. Das Schönheitsideal, das wir gerade etabliert haben, ist so weit weg von den allermeisten Menschen. Diversität bedeutet für mich Schönheit, und ich würde mir wünschen, dass diverse Schönheitsbilder wieder mehr in die Mitte unserer Gesellschaft rücken.

Mandy Capristo: Und um auch mehr bei sich zu sein, ist es total wichtig, aus dem Vergleich zu gehen. Wenn ich anfangs, zu viel nach rechts und links zu schauen, dann verändert sich mein Gefühl zu mir selbst. Schönheit ist so individuell, und wir sollten uns bewusst machen, dass nicht immer automatisch etwas schön ist, nur, weil die Gesellschaft es als schön bezeichnet. Wir sind gut so, wie wir sind.

Riccardo Simonetti: Und ich würde gerne noch ergänzen: Sei Dir Deiner eigenen Macht bewusst. Suche Dir Vorbilder, die Dich ermutigen und Dir vielleicht sogar ähnlich sehen. Du hast ein Stück weit Kontrolle darüber, was Du konsumierst und Dir anschaust. >



KI-Experte Simon Graff zeigt, dass künstliche Intelligenz Stereotypen reproduziert.

Woher weiß künstliche Intelligenz, was schön ist?

Künstliche Intelligenz (KI) basiert auf Algorithmen und neuronalen Netzen, die Daten analysieren, Muster erkennen und anhand deren Entscheidungen oder Vorhersagen treffen. Eine KI denkt also nicht selbst, sondern verarbeitet Daten und trifft diese Entscheidungen basierend auf Wahrscheinlichkeiten. „Das können zum einen öffentliche Datensätze wie Texte und Bilder aus

dem Internet, aus Social Media und aus der Werbung sein, aber auch wissenschaftliche Studien oder Firmendatenbanken“, weiß KI-Experte Simon Graff. Die Qualität und Vielfalt dieser Daten beeinflussen stark, wie „objektiv“ eine KI später arbeitet.

Was ist KI-Bias?

Eine Verzerrung beziehungsweise Voreingenommenheit (englisch: bias) tritt auf, wenn bestimmte Personengruppen bevorzugt oder benachteiligt werden. Das kann passieren, wenn KI-Trainingsdaten nicht ausgewogen und repräsentativ sind und bestimmte Merkmale wie Geschlecht, Hautfarbe und Körperform überrepräsentiert sind. Bestehende gesellschaftliche Vorurteile können so verstärkt werden. Ein Beispiel: KI-Gesichtserkennung funktioniert bei

Menschen mit heller Haut besser, weil KI größtenteils mit Bildern von ihnen trainiert wurde.

Wie reproduziert KI Schönheitsideale?

KI-Modelle, die Bilder von Menschen erzeugen, werden meist mit populären Social-Media- oder Werbebildern trainiert, die oft westlich geprägte Ideale bevorzugen: hellhäutig, schlanke Körperform und ein symmetrisches Gesicht mit makelloser Haut. „Diese Daten werden teilweise auch schon mit bestimmten Labels versehen. Die KI reproduziert das Muster: schlank ist schön“, sagt Simon Graff. Algorithmen auf Plattformen wie Instagram oder TikTok zeigen Nutzerinnen und Nutzern bevorzugt Bilder von Menschen, die dem verbreiteten Schönheitsideal entsprechen, da diese Inhalte oft mehr Aufmerksamkeit und Reichweite bekommen.

Zukunftsfähig im Umgang mit KI

Um Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen und neu zu denken, braucht es einen bewussten Umgang mit Medien und gezielte Präventionsarbeit, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Medien prägen unser Verständnis von Schönheit – erlernte Medienkompetenz kann im Umgang unterstützen. Autorin Dominique de Marné ist der Meinung: „Kinder haben noch eine ganz andere Sicht auf ihren Körper. Es ist wichtig, sie in ihrer Individualität zu bestärken.“

Ebenfalls wichtig: dem KI-Bias entgegenwirken mit inklusiver Wortwahl im Umgang mit KI-Tools. Erstellt man aktuell eine „erfolgreiche Person“ mit einer bildgenerierenden KI, so ist das Ergebnis ein 50-jähriger Mann im Anzug. „Hier müssen wir aktiv mit unserer eigenen Sprache ansetzen, denn wir sind die erste Instanz, die diesem Bias entgegenwirken kann“, so KI-Expertin Inken Paland. Wenn wir wissen, wie KI funktioniert, können wir uns das zunutze machen. „Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass KI lediglich Ergebnisse wiedergibt, die sie für wahrscheinlich hält – nicht das, was tatsächlich real ist.“ Auch Dove ist es ein großes Anliegen,

neue digitale Standards zu schaffen. Das Booklet „Real Beauty Prompt Playbook“ unterstützt beim inklusiven Prompten, also bei der Texteingabe für KI-Tools, und zelebriert damit wahre Schönheit.

Damit KI also nicht nur bestehende Schönheitsideale reproduziert, können wir sie bewusst und verantwortungsvoll nutzen. Denn wenn wir KI als Werkzeug zur Förderung von Inklusivität und Vielfalt verstehen, kann sie dabei helfen, ein realistischeres und breiter gefächertes Schönheitsverständnis zu etablieren.

“

Wir müssen uns über unseren Medienkonsum bewusst sein. Entscheiden wir uns für Vielfalt oder ein immer gleiches Ideal?

RICCARDO SIMONETTI



Riccardo Simonetti, Alissa Martens, Tanja Hildebrandt, Mandy Capristo und Inken Paland (v.l.n.r.) beim **alverde**-Inspirationstalk*.

“

KI kann Schönheitsideale reproduzieren. Aber wir können entscheiden, wie wir mit KI umgehen und wie wir sie nutzen.

INKEN PALAND

TALK

Den **alverde**-Inspirationstalk können Sie sich jederzeit in der dm-App* unter der Rubrik „Bisherige dmLIVE-Shows“ ansehen. ●



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



BOHO-LOOK

für besondere Momente

Sommerliche Festtagsfrisuren leicht gemacht. Ob für Hochzeiten oder Familienfeiern - Julia von den Langhaarmädchen zeigt step by step, wie der schicke Boho-Style ganz einfach gelingt.



Hier geht's zum Video-Tutorial der Langhaarmädchen.

Schöner Halt

Der Haarschmuck der dm-exklusiven Kooperationsmarke Langhaarmädchen veredelt jede Frisur. Von verspielten Schleifen bis hin zu eleganten Haarklammern, die die Frisur stilvoll zusammenhalten - sie bieten vielfältige Möglichkeiten für einen Festtagslook. Jetzt in Ihrem dm-Markt erhältlich.



1. Aufteilen
Bereiten Sie die Haaransätze vor dem Stylen mit dem Langhaarmädchen Trockenshampoo vor. Dann das Deckhaar in drei gleich große Strähnen aufteilen und diese am Hinterkopf mit Mini-Haargummis zusammenbinden.



2. Eindrehen
Bilden Sie an einem Zopf eine Lücke über dem Haargummi und ziehen Sie die Zopfspitze von oben hindurch, damit ein Twist im Zopf entsteht.



3. Wiederholen
Diesen Schritt führen Sie bei den anderen beiden Zöpfen ebenfalls durch.



4. Zusammenführen
Binden Sie nun die losen Enden der drei Zöpfe mit einem weiteren Mini-Haargummi mittig zusammen.



5. Volumen zaubern
Für mehr Haltbarkeit und Griff sprühen Sie etwas vom flexiblen Langhaarmädchen Haarspray auf die Haare. Ziehen Sie die getwisteten Bereiche sanft auseinander. So entsteht mehr Volumen und ein verspielter Boho-Look.



6. Feinschliff
Sprühen Sie abschließend noch Haarspray als Finish über die Frisur und setzen Sie, wenn gewünscht, eine Haarklammer über das letzte Haargummi.



Neu


Dove

Deo-Schutz & Pflege

für den ganzen Körper



Entdecke eine neue Art Deo-Schutz & Pflege für jeden Teil deines Körpers* - dermatologisch getestet.

- Geeignet für Achseln, Brust, Beine & mehr
- Mit besonderen Wirkstoffen gegen Körpergeruch
- Mit ausgewählten Inhaltsstoffen, die die Haut sanft pflegen & bei Irritation die Regeneration unterstützen

Erfahre hier mehr:



* Spray nicht für den Intimbereich geeignet.

Mehr Menschlichkeit für unsere Schönheit im Zeitalter der künstlichen Intelligenz:
Ein Blick zurück auf den Dove + alverde-Inspirationstag

Dove + alverde dm-Magazin
Inspirationstag

Im Februar 2025 war es endlich soweit – zusammen haben wir mit dem alverde-Magazin und unseren Gästen darüber gesprochen, wie wir im Zeitalter von künstlicher Intelligenz mehr Menschlichkeit und echte Authentizität in die Welt der Schönheit bringen können. Und was soll ich sagen? Es war ein Tag voller Wow-Momente, spannender Diskussionen und richtig guter Vibes.

Unsere großartigen Speaker und Gäste – darunter Riccardo Simonetti, und Mandy Capristo – haben das Thema „Schönheit und KI“ aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Besonders die Paneldiskussion über KI-generierte Bilder in Social Media und Werbung hat gezeigt, wie sehr KI starre Schönheitsideale verstärken kann.

Aber es gab auch jede Menge Hoffnung: Wir bei Dove können den Output von KI beeinflussen – wenn wir ihr möglichst vielfältige und echte Schönheitsbilder beibringen. Denn egal, wie innovativ KI wird, eines bleibt: Echte Schönheit ist so individuell wie jeder einzelne Mensch.

Danke an alle, die dabei waren und mit uns diskutiert, gelacht und neue Ideen entwickelt haben. Besonders möchte ich mich auch bei dem alverde-Team für die inspirierende Zusammenarbeit bedanken. Gemeinsam machen wir die Welt ein bisschen bunter und echter – auch in Zeiten von KI! ❤️



Alissa Martens
Dove Masterbrand Lead Europe



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

Grundlage

u
t
e



Sonnencreme ist der unsichtbare Bodyguard unseres Teints, stets bereit, ihn vor UV-Strahlen zu schützen. So verträgt sie sich optimal mit Ihrem Make-up - ganz ohne Glanz und Schichtenchaos.

1.

An erster Stelle Feuchtigkeit

Nach dem Waschen versorgen wir die Haut erst mal mit einer leichten, also wasserbasierten Feuchtigkeitscreme, die ruckzuck einzieht und keinen fettigen Film hinterlässt. Danach rund fünf Minuten abwarten.



2.

Expertin für sensible Zonen

Die leichte Textur von Sonnencreme, -fluid oder -gel fürs Gesicht verhindert, dass das Make-up sich absetzt. Es gibt sie für alle Hauttypen und Bedürfnisse, etwa mit Anti-Aging-Pflegestoffen.

3.

Hauptzutat: ¼ Teelöffel LSF

Diese Portion Sonnencreme wiegt etwa zwei Gramm und schützt Gesicht und Hals angemessen. Am besten klopfen Sie sie leicht ein und warten vor dem nächsten Schritt wieder etwa fünf Minuten.

4.

Make-up-Motto: Schwerelos

Leichte Foundations auf Wasserbasis verbinden sich optimal mit der Sonnencreme. Zusätzlichen Schutz bieten Foundation-Varianten mit LSF. Ihr Schutz allein reicht allerdings meist nicht aus.

5.

... und noch einmal

Wer nicht im Büro sitzt, sondern viel Zeit draußen verbringt, erneuert den Schutz alle zwei Stunden. Muss das Make-up richtig frisch bleiben, dann am besten ein unsichtbares Sonnenspray nutzen.



alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 5

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. Freuen Sie sich auf seitenweise Selbstliebe. Dieses Mal mit Leserin Nina Ickler.



REGIE FÜHRT:
SUSANNE KRAMMER
AUCH BEKANNT ALS
@fraubeauty

Sie leitete die Schönheitsressorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beautymagazin junemag.com und hat mit dm die Hautpflugeserie hautsache entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylistin, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen fallen kann und dass wir ihm oft viel zu viel Macht über uns geben. In dieser Serie feiern wir unsere Eigenarten und machen das Schöne noch schöner. Dafür macht Susanne das, was sie am besten kann: Sie blickt tiefer. Ihr Handwerk hilft ihr dabei: „Berührungen am Kopf sind wie ein Türöffner“, ebenso ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Einer ihrer liebsten Sätze: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“

Susanne und Nina teilten an diesem Wohlfühlnachmittag so viel miteinander, dass sie darüber beinahe den Beauty-Part vergaßen.



BEAUTY-TALK

über Brüste,
Menopause und
Nacktmulle



HAUPTROLLE NINA ICKLER

UNSERE **alverde**-LESERIN

Die 41-Jährige hat an diesem Montag im Januar allen Grund sich auf das neue Jahr zu freuen: Chemo, Entfernung und Rekonstruktion beider Brüste sowie Reha sind seit wenigen Tagen Geschichte. In Kürze beginnt sie mit der Wiedereingliederung in ihren Beruf als Kinderkrankenschwester. Als sie unsere Einladungsmail auf dem Ergometer las, liefen nicht nur der Schweiß, auch die Tränen. Wie auch an diesem Wohlfühlnachmittag. Es war ein verbindendes Weinen, das daran erinnert, dass wir, so unterschiedlich unsere Geschichten auch sind, die gleichen Gefühle teilen. Ihr offener Umgang mit ihnen, ihre drei Töchter und ihr Mann haben ihr im vergangenen Jahr sehr geholfen. Ebenso der Sport. Viermal die Woche geht Nina ins Fitnessstudio. „Ich merke einfach, dass ich nach zwölf Jahren Mamasein momentan sehr viel Zeit für mich brauche, um die Erkrankung Stück für Stück zu verarbeiten.“

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Susanne: Im Februar hast Du wieder angefangen zu arbeiten. Hast Du Dich auf ein Stück Normalität gefreut?

Nina: Ja. Allerdings konnten nicht alle Arbeitskolleginnen mit meiner Erkrankung umgehen. Einige sind mir aus dem Weg gegangen. Ich hatte etwas anderes erwartet, zumal ich in der Klinik arbeite und oft für Untersuchungen dort war. Aber ich habe zum Glück schnell gemerkt, dass das etwas mit ihnen zu tun hat und nicht mit mir.

Susanne: Ja, um mit anderen in Resonanz zu gehen, musst Du in Kontakt mit Dir selbst sein.

Nina: Traurig stimmte es dennoch, wenn einige die Frage „Wie geht es Dir?“ nur stellen, um gefragt zu haben, aber ohne eine ehrliche Antwort darauf zu wollen.

Susanne: Traurig ist auch, dass man immer nach einer Entschuldigung sucht, warum sie sich so verhalten. Ging mir ganz genauso während meines journalistischen Selbstversuchs, einer misslungenen Brust-OP, die in einer lebensbedrohlichen Sepsis endete. Die Themen, über die wir am allerwenigsten reden, sind nun mal der Tod und das Sterben. Wenn Du nur mit dem Zeh in die Richtung zeigst, bist Du für manche toxisch.

Nina: Ja, weil sie dann mit ihrer eigenen Sterblichkeit konfrontiert werden. Wer will das schon, man will es ja selbst nicht.

Susanne: Aber erging es Dir auch so, dass von manchen Menschen dafür etwas kam, von denen Du es so nie erwartet hättest?

Nina: Ja, das habe ich im Fitnessstudio erlebt, als ein großer wie breiter Mann mir anerkennend auf die Schulter klopfte oder mir jemand über Instagram schrieb, dass er mir von Herzen die Daumen drückt.

Susanne: Was würdest Du sagen, hat sich in dieser Zeit alles verändert in Deiner Selbstwahrnehmung?

Nina: Jetzt fühle ich mich noch so verletzt und verwundet, aber ich glaube, sobald das alles geheilt ist, bin ich langfristig dadurch stärker geworden. Ich empfinde eine große Dankbarkeit und Demut meinem eigenen Körper gegenüber. Ich habe mich auch nochmal anders lieben gelernt, wenn ich mich im Spiegel angeschaut habe – so ohne Augenbrauen und Wimpern. Während der Therapie habe ich viele starke Frauen kennengelernt und heute zwei Freundinnen mehr. Die eine ist Mitte 20 und während ihrer Schwangerschaft erkrankt, die andere 30. Wir haben uns gegenseitig während der Chemo Fotos geschickt von unserer Transformation zum Nacktmull.

“

Während der Chemo, ohne Augenbrauen und Wimpern, habe ich mich ungeschminkt selbst nicht mehr erkannt. Da war Make-up für mich der Retter in der Not. Ich bin mit den Augenbrauentattoos sogar ins Bett gegangen.

NINA ICKLER

Susanne: Wenn ich mit gleichaltrigen Frauen in einer Runde sitze, ist älter werden natürlich ein Riesenthema. Sage ich dann „also ich liebe mich mit Anlauf“ schaue ich in verdutzte Gesichter – fast so, als hätte ich ihnen gerade etwas Schlimmes gebeichtet. In einer Gesellschaft, die so mit Angst arbeitet, ist Selbstliebe die größtmögliche Rebellion.

Nina: Deshalb war mir auch wichtig, dass ich weiterhin viel Sport mache, dass ich mich in meinem Verantwortungsbereich

so gut wie möglich um mich selbst küm-
mere, mich gesund ernähre, meinen
Alltag mit der Familie weiterlebe, mit
ihnen ins Schwimmbad gehe, auch wenn
das die Onkologin gar nicht gut fand.
Ich wollte nie, dass diese Erkrankung so
viel von mir einnimmt. Ein extrem gutes
Ventil für mich ist seitdem auch Weinen.
Das konnte schon mein Opa bei jeder
Rede. Ich habe das erst mit der Erkrän-
kung gelernt – im Supermarkt oder zur
Hauptbesuchszeit im Fitnessstudio.

Susanne: Das kann ich mittlerweile auch
gut. Selbst vor meiner Notfall-OP habe
ich noch eine Rolle gespielt, mich selbst
unter Druck gesetzt, eine coole Kranke
zu sein. Und wohin hat es geführt? Als
ich dann die perfekten Brüste hatte, die
ja nicht meine waren, und die sich dann
so entzündet haben, dass ich nicht mehr
aufrecht stehen konnte, habe ich mich so
nach mir zurückgesehnt. Meinen inneren
Kritiker habe ich mittlerweile überschrie-
ben, der hatte nun 45 Jahre Primetime.

“

**Welchen Frieden
es doch bringt,
sich nicht mehr
über die Oberfläche
zu kritisieren.**

SUSANNE KRAMMER

Nina: Ich mach mich heute auch weniger
verrückt, wie ich aussehe, weil man das
eben manchmal eh nicht unter Kontrolle
hat. Schönheit ist doch so viel mehr. Ich
fand auch meine Freundinnen mit Glatze
wunderschön.

Susanne: Es nimmt so viel Platz in unse-
rem Leben ein, zu schauen, was wir nicht
sind oder haben, statt zu schauen, was
da ist. Wenn ich eine Vision für uns alle
hätte, dann diese tiefe Zufriedenheit mit
dem Hier und Jetzt. Meine Tante Paula
wird dieses Jahr 90 und antwortet auf die
Frage, in welchem Alter sie am glücklich-
sten war, immer: in jedem.

V
O
R
S
O
R
G
E
N



/HAUT

**Die ist bei Nina
superschön, deshalb
rät ihr Susanne auch,
sich mit den
Rötungen auf ihren
Wangen nicht
abzufinden.**

SUSANNES TIPP

**Wegen ihrer Cou-
perose rät Susanne
Nina auf reizende
Inhaltsstoffe wie
Retinol oder Frucht-
säure zu verzichten
und weiterhin
LSF 50+ zu tragen.**

Susanne: Nimmst Du LSF?

Nina: Ja – immer. Mein Favorit ist Deine
Tagescreme mit LSF 50+.

Susanne: Achte auf Deine Wangen, wenn
die Rötungen schlimmer werden, lass das
lieber mal vom Hautarzt checken.

Nina: Ja, ich habe mir die Äderchen auch
schonmal weglasern lassen, sie kommen
aber wieder.

Susanne: Es ist total wichtig, bei Haut-
geschichten dranzubleiben. Es gibt tolle
Cremes und Methoden gegen entzündli-
che Hautzustände. Je länger man wartet,
umso schwerer ist es, sie loszuwerden.



/HAARE

Susannes Fashionherz schlägt Purzelbäume. „Sleek, Wasserwellen – **ich liebe Kurzhaarfrisuren**“. Aber da Nina an ihrem Seitenscheitel hängt und es gern natürlich mag, gibt es von ihr nur etwas **Salzspray und Schaumfestiger**. „Wir sind ja hier nicht bei Gucci, das ist Dein Wohlfühltag.“

Susanne: Wie lang war Dein Haar?

Nina: Ein wenig kürzer als Deines.

Susanne: Ich muss ja sagen, ich finde die kurzen Haare sensationell an Dir.

Nina: Ich würde jetzt auch objektiv betrachtet sagen, es steht mir. Aber es ist noch nicht so, dass ich es fühle.

Susanne: Es ist auch ein Unterschied, ob Du sie mit 16 abrasierst für den Punk in Dir oder ob sie Dir genommen werden.

Nina: Deshalb steht auf meinem Visionboard auch ganz groß: Curly Bob.



KURZ & GUT

SUSANNES TIPP
Weil Nina wissen möchte, was sie dagegen tun kann, dass das eine Auge größer ist als das andere: „Da hilft nur umdrehen oder am allerbesten auf dem Rücken schlafen.“
(lacht)



/MAKE-UP

Ihre **Wimpern** sind nur kurz und gerade nachgewachsen, ihre Augenbrauen lückenhaft. Ihre Brauen hat sie dank Microblading zurück. Wimpern klebt sie gerne auf, wie auch heute Susanne: „Den **Fokus auf Deine Augen** zu setzen, finde ich gut.“



Und das gibt's zudem: **Magic Cream** und **Foundation**, die Susanne mit dem Pinsel aufträgt. Der Concealer bleibt hingegen in der Tasche. „Du bist ein Mensch, der viel Mimikspiel um die Augen hat, da ist es schöner, nichts zu platzieren.“ Die Augen betont sie mit Braun in verschiedenen Schattierungen und einem **braunen Kajal** am äußeren, oberen Wimpernkranz. „Ich nehme so gut wie nie Schwarz. Meine Ausbilderin hat immer gesagt, dass Schminke eine Schwester im Unglück hat. Zu viel oder falsch platziert, kann sie Deinem Gesicht auch ein Downgrade verpassen.“ Zum Schluss gibt es noch ein paar Bündel **Wimpern**, etwas **Brauengel, Lipliner, Gloss** und den Tipp: „Lipliner nie zu stark anspitzen für ein natürliches Lippen-Make-up.“

ERHELLEND



MAKE-UP-MYTHOS

Was viele nicht wissen: Die dunklen Lidschattentöne machen den Anfang, die hellen kommen zum Schluss. Oder wie Susanne sagt: „Immer zum Licht hinbewegen.“ Für besonders weiche Farbübergänge.

Zum Kennenlernen

Kaltwachs

Für Eilige

Kaltwachsstreifen sind ideal, wenn es schnell gehen soll. Die spezielle Rezeptur mit synthetischen Polymeren sorgt für die nötige Klebkraft und eine wachsähnliche Textur. Die Anwendung ist denkbar einfach: Den Streifen kurz in den Handflächen anwärmen, aufdrücken und abziehen.



Vorteil: Überall, ohne Vorbereitung und Vorkenntnisse anwendbar



Aber: Bei großflächigen Anwendungen verbraucht man einige Streifen – kleines Minus auf der Nachhaltigkeits-Skala. Sensible Haut kann mit Rötungen oder Pickelchen reagieren.

Goldstandard für nachhaltige Haarentfernung: flüssiges Wachs



MEHR Wachs WAGEN

Glatte Haut, aber nicht alle paar Tage zum Rasierer greifen? Mit diesem Wunsch landet man schnell beim Waxing, das inzwischen auch prima zu Hause funktioniert. Doch auch hier gibt es verschiedene Methoden – wir erklären, welche zu welchem Bedürfnis passt.

Orientalische Tradition

Sugaring

Für Naturverliebte

Die Paste auf Basis von Zucker punktet mit einer kurzen Liste von Inhaltsstoffen auf natürlicher Basis. Die Zuckerpaste wird sanft erhitzt (ein mitgelieferter Temperaturindikator hilft, 40 Grad nicht zu überschreiten), flüssig mit einem Spachtel aufgetragen und dann mithilfe eines Stoffstreifens abgezogen.



Vorteil: Sanft und damit perfekt sogar für sensible Bereiche wie Achseln oder Bikinizone.



Aber: Das Erwärmen und gleichmäßige Auftragen der Paste benötigen etwas Zeit und Geduld.

Sanft zupackend

Warmwachs

Für Gründliche

Es ist die perfekte Wahl, wenn es um großflächige Anwendungen wie Beine oder Arme geht. Warmwachs kombiniert häufig natürliche und synthetische Wachse mit pflegenden Ölen, die die Haut geschmeidig halten. Es wird im Wasserbad, in der Mikrowelle oder in einem zum Produkt gehörenden Erhitzer erwärmt und im flüssigen Zustand auf die Haut aufgetragen. Mit wiederverwendbaren Stoffstreifen lassen sich die Haare abziehen.



Vorteil: Durch die Wärme öffnet das Wachs die Poren. Dadurch werden auch kürzere Haare zuverlässig erfasst.



Aber: Der Umgang mit der warmen Masse braucht ein wenig Übung und empfindliche Haut kann – auch wenn die Methode schonender als Kaltwachs ist – mit leichten Rötungen reagieren.



So geht's glatt

Damit die Haare samt Wurzeln effektiv erwischt werden, sind diese Punkte bei allen Methoden wichtig:

Vorbereitung: Alle Pasten haften nur auf sauberer, trockener Haut. Deshalb auf keinen Fall die Haut vorher eincremen.

Haarlänge: Ideal sind drei bis fünf Millimeter für ein gründliches Ergebnis.

Après-Pflege: Spezielle Produkte für die Haut nach der Rasur beziehungsweise Enthaarung beruhigen mit Aloe vera oder Panthenol. ●



judith williams
COSMETICS

Gala
loves♥

WOW MAGIC LIPS

◆ WOW VOLUMEN ◆

Warmes Prickeln aktiviert
Volumeneffekt

◆ WOW FARBE ◆

pH-Technologie für deine
individuelle Lippenfarbe

XXL-
Applikator

MAGIC
WONDER
Peptide
Lip Boost



ENTDECKE DIE GANZE LINIE!
In ausgewählten dm-Märkten, online
auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

LIFTING-EFFEKT

Der Maybelline New York Face Lifter Stix mit Cranberry-Samenöl verleiht einen gelifteten Make-up-Look. Die lichtreflektierenden Pigmente zaubern einen ebenmäßigen Teint.

6 g 8,95 €



NACHSCHUB

Für mehr Geschmeidigkeit und schwingvolles Haar: Der Nachfüllpack des Elvital Hyaluronic Shampoos enthält Hyaluronsäure und reinigt das Haar gründlich und zugleich schonend.

250 ml 2,95 € (11,80 € je 1 l)

²Unsere nachfüllbaren recyclebaren Nachfüllpacks bestehen aus 60% weniger Plastik als das 250 ml Shampoo Format.



RUNDUM GEPFLEGT

Diese Beauty-Helfer schenken Frische, Leichtigkeit und Düfte, die verwöhnen.

ROSIGE ELEGANZ

Die Lippenpflege Vaseline Lip Cutie Rosy sorgt für 72 Stunden Feuchtigkeit, pflegt die Lippen und verleiht einen sanften, rosigen Glanz.*

7 g 3,45 €

*Langanhaltende 72h Feuchtigkeit



HONIG-SCHÄTZE

Intensive Pflege für brüchiges Haar: Die Nachfüllpackung des Garnier Honey Treasures Shampoos enthält Akazien-, Manuka- und Lavendelhonig, was das Haar repariert und stärkt.

250 ml 2,15 € (8,60 € je 1 l)

¹Unsere recyclebaren Nachfüllpacks bestehen aus 60% weniger Plastik als das 250 ml Shampoo Format.



BELEBEND

Das lavera NATURKOSMETIK Energy & Joy Bodyspray 01 versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Koffein sorgt für einen Energie-Kick. Natürliche Aromen für ein belebendes Gefühl.

50 ml 8,95 € (179 € je 1 l)





Marke von dm

REINIGUNG

Mit zehn Prozent Glycerin und einem Prozent Panthenol spendet der Balea Beauty Expert Jelly Cleanser Feuchtigkeit, beruhigt die Haut und beugt Unreinheiten vor.

125 ml 3,95 € (31,60 € je 1 l)



SANFT ZUR HAUT

Die leichte und unparfümierte Neutrogena Retinol Boost Nachtcreme setzt reines Retinol in der Hautoberfläche frei, um sichtbare Zeichen der Hautalterung wirksam zu reduzieren und gleichzeitig deren Entstehung zu verzögern. Die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt, ist glatter und strahlender. Für sichtbare Ergebnisse in nur 7 Tagen.*

50 ml 13,95 € (279 € je 1 l)

*wissenschaftliche Studie, 37 Probanden, 1x tägliche Anwendung



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



DISKRET

Die Plantur 39 Anti-Gray Effekt färbende Spülung dunkelt die Haare mit jedem Waschen schrittweise ab. Für mehr Glanz, bessere Kämmbarkeit und ein natürliches Farbergebnis.

150 ml 15,95 € (106,33 € je 1 l)

BEAUTY-TIPP



MELANIE HÖFERT
alverde-LESERIN AUS
FREIBURG IM BREISGAU

LIEBLING

„Das Balea Professional Haaröl Plex Care ist aktuell mein Lieblingsprodukt von dm. Endlich ein Haaröl, das meine Haare pflegt, schön weich macht, nicht beschwert und gleichzeitig Hitzeschutz bietet.“



Marke von dm

100 ml 2,55 € (25,50 € je 1 l)

Lieblingsstücke zum Schwärmen



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

Lerne die neue
Interieur-Marke von dm kennen



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* Online und in ausgewählten dm-Märkten.

  dm.de/dmhome

dm erleben

Neuer Passbildservice bei dm

Biometrische Passbilder können Sie nach wie vor ohne Termin im dm-Markt aufnehmen lassen.

Seite
40





INTERNATIONALER HEBAMMENTAG UND DEUTSCHER HEBAMMENPREIS

Der Mai im Zeichen der Hebammen



Am 5. Mai ist Welthebammentag. Dieses Jahr betont er die wichtige Rolle von Hebammen in internationalen Krisensituationen. Mit seiner Kampagne „Frauen zahlen den Preis“ macht der Deutsche Hebammenverband e. V. noch bis zum 7. Mai auf wichtige Forderungen aufmerksam.

dm unterstützt den Deutschen Hebammenpreis

Seit zehn Jahren kooperiert dm mit dem Deutschen Hebammenverband e. V. (DHV) und unterstützt dessen Belange. Um das Verdienst und den Stellwert von Hebammen ins Rampenlicht zu rücken, verleiht dm gemeinsam mit dem DHV zum zweiten Mal den Deutschen Hebammenpreis. Im Rahmen des Deutschen Hebammenkongresses in Münster wird der Preis am 5. Mai in drei Kategorien verliehen: an geburtshilfliche Teams für innovatives Denken und Handeln, an Einzelpersonen für herausragende individuelle Innovation und Kreativität sowie an Ausbildungsstätten für außergewöhnliche Ansätze. Der Deutsche Hebammenpreis ist mit insgesamt 6.500 Euro dotiert.

Kampagne des DHV „Frauen zahlen den Preis“

Seit Langem fordert der Deutsche Hebammenverband eine 1:1-Betreuungsgarantie durch Hebammen unter der Geburt sowie ein flächendeckendes, wohnortnahes Versorgungsnetz in Schwangerschaft und Wochenbett. Doch es hat sich nichts geändert. Um den Forderungen Nachdruck zu verleihen, hat der DHV am 7. Februar die Kampagne „Frauen zahlen den Preis“ gestartet. Die Botschaft: Es reicht! Der Verband fordert von der neuen Bundesregierung, endlich zu handeln. Damit sein Anliegen die Aufmerksamkeit der Koalition bekommt, hat der Verband bis zum 7. Mai eine Petition gestartet. Das Ziel: So viele Unterschriften wie möglich sammeln.



Hier geht es zur Kampagne

DHV-Präsidentin Ulrike Geppert-Orthofer betont: „Das Thema Geburt geht uns alle an! Wir dürfen nicht hinnehmen, dass jede dritte Frau sich unter der Geburt alleingelassen oder vernachlässigt fühlt und traumatisiert wird. Frauen, Kinder und Familien müssen ganz oben auf der politischen Agenda stehen. Wir alle zahlen den Preis, wenn die Politik nicht handelt. Wir wenden uns daher mit klaren und umsetzbaren Forderungen an die Politik.“

HILFSAKTION FÜR FAMILIEN

dm unterstützt #WeAreAllUkrainians



Babyartikel der dm-Marken gehen an 10.000 Familien in der Ukraine.

Zu lange dauert der Krieg in der Ukraine schon an. Doch die Hilfsaktionen laufen im Hintergrund weiter: Im Rahmen der Initiative #WeAreAllUkrainians von Wladimir Klitschko, Tatjana Kiel und Dörte Kruppa unterstützt dm jetzt erneut hilfsbedürftige Familien mit Produktpaketen. Das sind fünf Lkw mit über 150 Paletten, beladen mit Babypflegeprodukten, Babykeksen, Windeln, Feuchttüchern, Kinderkleidung und Spielzeug im Wert von mehr als 250.000 Euro. In Kyiv werden die Produkte zu 10.000 Babyboxen zusammengestellt und an die Familien verteilt. Der Warenwert der von dm gespendeten Hilfsgüter beläuft sich seit Kriegsbeginn damit auf mehr als 3,5 Millionen Euro.

NEUE dm-MARKE dmhome

Lieblingsstücke für Ihr Zuhause

Design trifft auf Qualität: Die neue dm-Marke dmhome ist mit ausgewählten Lieblingsstücken bei dm eingezogen.* Auf Seite 101 gibt es dazu auch ein Interview mit näheren Informationen zum Sortiment. Ob clevere Aufbewahrungslösungen, Wohn- und Küchenaccessoires oder kuschelige Textilien: Die neuen Design-Highlights sorgen für Wohlfühlatmosfera. Den Start macht die erste Frühjahrs-/Sommerkollektion mit einem stilvollen Geschirrsortiment. Zudem gibt es jeden Monat neue Aktionsprodukte.

*Die Produkte von dmhome sind in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.



Neue Partner - noch mehr °Punkte

Das PAYBACK Glücklos

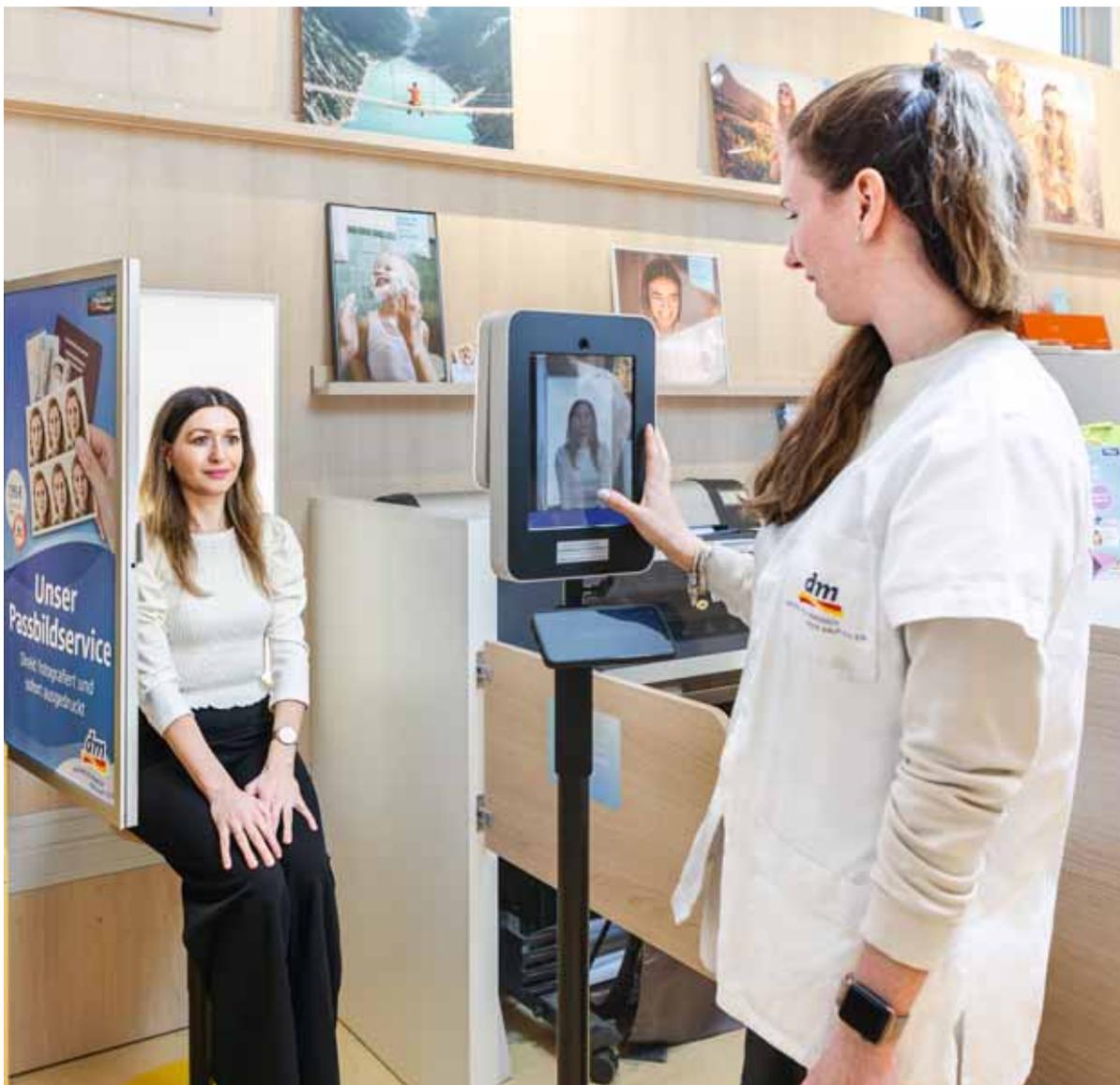
Noch bis 1. Juni 2025 gibt es zu jedem Einkauf mit Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte im dm-Markt vor Ort ein Glücklos mit zwei Coupons und einem Gewinncode.* Sie haben die Chance auf viele tolle Gewinne, wie ein Jahr gratis einkaufen bei dm.** Hierzu die PAYBACK App öffnen, den Code eingeben und die Gewinnchance nutzen. Als besondere Überraschung bekommen Sie hier bereits den ersten Gewinncode: **29trnahb3**

Alle Infos auf PAYBACK.de/glueckslos

*Solange der Vorrat reicht (Aktionszeitraum vom 28.04. - 01.06.2025). Coupon- und Gewinncodebedingungen beachten. Teilnahmebedingungen auf PAYBACK.de/glueckslos
** 12 dm-Einkaufsgutscheine im Wert von je 200 Euro

Passfotos sicher & digital

Ab Mai 2025 ist die elektronische Übermittlung von Passbildern ans Bürgerbüro gesetzlich verpflichtend. dm stellt seinen Passbildservice auf das neue Verfahren um und bleibt weiterhin eine verlässliche Anlaufstelle für hochwertige Passbilder.



Platz nehmen, in die Kamera schauen, knipsen – in wenigen Minuten gibt es im dm-Markt biometrische Passbilder für Ausweis oder Reisepass. Möglich ist das in fast allen dm-Märkten in Deutschland. Perfekt, um das Fotografieren gleich mit dem Einkauf zu verbinden.

Sicher und digital fürs Bürgerbüro

Das Beantragen von amtlichen Ausweisen wird jetzt digital: Das biometrische Passbild wird in einer zertifizierten dm-Cloud gespeichert und kann direkt vom Bürgerbüro abgerufen werden. Hintergrund ist der Beschluss der Bundesregierung, die Prozesse in der öffentlichen Verwaltung effizienter und sicherer zu machen: Demnach dürfen Ausweisfotos für Personalausweise oder Reisepässe ab Mai 2025 nur noch in digitaler Form übermittelt werden. So ist auch sichergestellt, dass die Fotos vor Abgabe nicht manipuliert wurden.

Hierfür gab es Anpassungen im deutschen Passgesetz und im Personalausweisgesetz, nach denen papierbasierte Passbilder für die Beantragung von Personalausweisen und Reisepässen nicht mehr verwendet werden dürfen.

Praktisch und zeitsparend

Bei der Aufnahme wird gleich sichergestellt, dass das Passbild den biometrischen Vorgaben entspricht. Extra bei dm: Die gedruckten Fotos gibt es gratis dazu – ideal, um sie für Führerscheinanträge, Schüler- oder Vereinsausweise zu nutzen. Nach dem Fotografieren erhalten Sie einen ausgedruckten Data-Matrix-Code. Den Code nehmen Sie zu Ihrem Termin beim Bürgerbüro mit. Dort wird er gescannt und das Bild kann auf diese Weise abgerufen werden.

Fotos werden sicher gespeichert

Um den gesetzlichen Anforderungen gerecht zu werden, hat dm in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) eine technische Lösung entwickelt. Die Aufnahmegeräte in den dm-Märkten verfügen über den integrierten Biometrie-Check und moderne Verschlüsselungstechnologien, eine sichere Datenleitung sowie die Speicherung in einer eigenen zertifizierten dm-Cloud. Nur registrierte und berechtigte Mitarbeitende in den dm-Märkten dürfen Passbilder aufnehmen.

Datenschutz auf höchstem Niveau

Der Schutz sensibler Daten hat oberste Priorität. Daher dürfen ausschließlich autorisierte und geprüfte Anbieter die digitale Übermittlung übernehmen – wie dm. Alle Fotos werden nach höchsten Sicherheitsstandards verschlüsselt gespeichert und übertragen. Der Zugriff ist nur über streng geregelte, zertifizierte Schnittstellen möglich – unbefugter Zugriff wird so ausgeschlossen.

Wo der nächste Passbildservice verfügbar ist, zeigt der Filialfinder unter dm.de/filialfinder. Einfach Postleitzahl eingeben und prüfen, ob „Passbildservice“ angegeben ist. ●



WEB-TIPP

Weitere Infos auch unter: dm.de/passbildservice



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Unser Passbildservice in Ihrer Nähe

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

zwei Dinge liegen uns besonders am Herzen: Wir möchten, dass unsere Kundinnen und Kunden ihre biometrischen Passbilder weiterhin schnell, rechtskonform und günstig im dm-Markt erstellen können. Und wir wollen den Fortschritt der Digitalisierung nutzen, um Abläufe einfacher zu gestalten.

Unsere Kolleginnen und Kollegen haben den Passbildservice mit viel Engagement und technischem Know-how auf die neuen Anforderungen umgestellt. Sie sind speziell geschult, um Ihnen biometrische Passbilder zu erstellen – ganz gleich, ob Sie in der Stadt oder auf dem Land leben. Gerade in ländlichen Regionen sind Fotostudios oft rar. Dank unserer flächendeckenden dm-Märkte bleibt dieser Service für alle bequem erreichbar – ohne lange Wartezeiten oder komplizierte Terminvereinbarungen. Kein Wunder, dass mittlerweile ein relevanter Teil der biometrischen Passbilder in Deutschland von uns aufgenommen wird.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Optimistischer Blick auf viele Kanäle



1. In der dialogicum-Cafeteria ist Jennifer Gedigk hin und wieder Gast: „Wenn der Barista mich sieht, holt er schon das Matcha-Latte-Glas raus.“ **2.** Ihr „Happy Place“: das Fitnessstudio. Den Weg dorthin findet sie mehrmals die Woche. Lieblingsgerät ist die Langhantel, aber auch Kettlebells taugen als Gegengewicht zum Alltag. **3.** Jennifer Gedigk am Schreibtisch.

Omnichannel Retailing begleitet **Jennifer Gedigk** seit Tag eins ihres Berufseinstiegs bei dm. Und Jennifer Gedigk begleitet das Omnichannel Retailing – ob als Trainee, Team- oder Bereichsverantwortliche.

Erinnern Sie sich noch daran, als vor acht Jahren die Filiallieferung möglich wurde und man Bestellungen aus dem Online-shop direkt im dm-Markt abholen konnte? Das war Jennifer Gedigks erstes Projekt und es ist ein gutes Beispiel dafür, was Omnichannel Retailing bedeutet. Die

„Ich hatte die Chance, die Entwicklung zum Omnichannel-Händler mitzubegleiten.“

Pfälzerin befasst sich damit, Online- und Offline-Kanäle zu verknüpfen, sodass wir als Kunden beim Einkauf nahtlos zwischen Onlineshop, App und dm-Markt wechseln können. Der Bereich ist rasant gewachsen: „Ich hatte die Chance, die Entwicklung vom stationären zum Omnichannel-Händler mitzubegleiten und den Online-Handel wachsen zu sehen – eine großartige Erfahrung“, sagt Jennifer Gedigk. Seit zwei Jahren entwickelt sie in ihrer Rolle als Bereichsverantwortliche gemeinsam mit den Teams die Einkaufsprozesse in Web und App sowie diverse Omnichannel-Services weiter und erschließt neue Geschäftsfelder.

In der dm-Unternehmenskultur mit Freiräumen für eigenverantwortliches Handeln fühlte sie sich schon als Praktikantin wohl: „Unsere Unternehmenskultur stellt den



Optimistischer Begleiter: Den Hoptimisten bekam sie von einer Freundin.

Menschen in den Mittelpunkt.“ Sie wurde übrigens erst kürzlich im Rahmen einer Kulturinitiative überarbeitet und in einem Buch zusammengefasst. „Jeder Kollege hat eines erhalten. Dass wir bei dm so viel dafür tun, dass unsere Unternehmenskultur Wurzeln schlägt, ist einzigartig“, findet sie.

Die 34-Jährige mag Inhalte, die zum Nachdenken anregen. Auf ihrem Smartphone hat sie eine umfassende Sammlung von Zitaten. Zum Beispiel: „Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen“ von Marcus Aurelius oder „Wenn du Orangen willst, such nicht im Blaubeerfeld“, so lautet ein Buchtitel des Autors John Strelecky.

Jennifer Gedigk ist als eines von sechs Geschwistern aufgewachsen. Ob sie das geprägt habe? Sie antwortet spontan: „Wer

„Dass wir so viel dafür tun, dass die Unternehmenskultur Wurzeln schlägt, ist einzigartig.“

mit so vielen Brüdern und Schwestern aufwächst, lernt, wie man gut kommuniziert. Und natürlich lacht man auch zusammen.“

Jennifer Gedigk lacht überhaupt viel und gerne. Auf den Fotos vom **alverde**-Shooting wirkt sie so auch am natürlichsten. Sie ist eine Optimistin: „Wenn eine Tür sich mir öffnet, gehe ich durch und lasse mich auf das ein, was dahinter liegt.“ So war das schon, als sie als Praktikantin bei dm startete und so ist das noch heute.

ZUR PERSON

Jennifer Gedigk



ICH BIN BEI dm SEIT
2016



MEINE TÄTIGKEIT
Bereichsverantwortliche
Digital Business
Development



MEIN LIEBLINGSESSEN
Quark oder wie man in meiner Pfälzer Heimat sagt „Weißer Kees“ in allen Variationen.



UNVERGESSLICH
Den Adam's Peak in Sri Lanka zu erklimmen. Als ich oben ankam, konnte ich die Sonne über den Wolken aufgehen sehen.

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



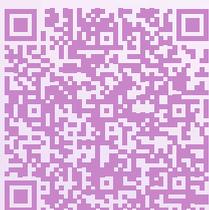
DE-ÖKO-006

Die Streichcreme Aubergine von dmBio

Von Kinderwunsch bis Wunschkind

Mivolis unterstützt Dich auf Deinem ganz persönlichen Weg

*Vegane Nährstoffe,
abgestimmt auf Deine
Bedürfnisse*



Entdecke Mivolis-Produkte,
die Dich in Deinen
Lebensphasen begleiten



dm.de/mivolis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Bewusst genießen

Bitte, mehr bitter

Süße Orangen, scharfe Radieschen und bitterer Rucola: Bitterstoffe haben viele Vorteile und setzen einen Kontrapunkt zum allgegenwärtigen Süß.

Seite
50





Mit der Kuh auf Du

Wie arbeiten Naturland-Bäuerinnen und -Bauern? Mirjam und Jakob Sichler (Foto rechts) vom bayrischen Großrachlhof, die für dmBio Alpenmilch herstellen, geben einen Einblick.



Gras-Genuss: Die Kühe verbringen viel Zeit auf der Weide.



Für Jakob Sichler war der Weg klar: Schon als Kind saß er bei seinem Vater auf dem Traktor und ging im Kuhstall ein und aus. Gemeinsam mit seiner Frau Mirjam führt er den Großrachlhof im Chiemgau bereits in der 17. Generation. Über einen so langen Zeitraum gab es auch Veränderungen: Anfang des 20. Jahrhunderts stellte der Hof von Arbeitspferden – die aufgrund der aufkommenden Motorisierung nicht mehr gefragt waren – auf die Haltung von Kühen um. 2009 entschied sich die Familie, noch stärker auf Kreislaufwirtschaft zu setzen und als Bio-Betrieb zu wirtschaften. „Damals gab es viele Diskussionen um Gentechnik und wir wollten unabhängig bleiben“, erklärt Jakob Sichler. „Am Bio-Verband Naturland* überzeugten uns die transparenten und strengen Richtlinien.“

Mit Kühen auf Tuchfühlung

Bei ihrer ersten Begegnung hatte Mirjam Sichler noch jede Menge Respekt vor den stattlichen Kühen. Heute wuschelt sie ihnen durchs Fell und kennt sie beim Namen: „Ich ziehe Kraft aus der Natur und freue mich, dass unsere Arbeit so nah an den Tieren und der Umwelt ist.“ Im Stall kann Mirjam Sichler jederzeit einspringen, aber ihr eigentlicher Arbeitsbereich sind die Ferienwohnungen auf



Vom Gras ins Glas

Hinter der dmBio Alpenmilch stecken Familienbetriebe wie der Großrachlhof.

dem Hof. Dabei erlebt sie viel Interesse an der Landwirtschaft und gibt den Urlaubern authentische Einblicke ins Hofleben – von der Wiese bis in den Melkstall.

Die rund 50 Fleckvieh-Kühe auf dem Großrachlhof zeichnen sich durch ihre Robustheit aus. „Sie kommen auch mit abschüssigen Wegen zurecht und erschrecken nicht, wenn es ein Unwetter gibt“, erklärt Jakob Sichler. Als Folge des Klimawandels wird es früher grün, daher stehen die Kühe bis zu neun Monate auf der Weide. „Nur große Hitze mögen sie nicht.“ An heißen Sommertagen bleiben



sie daher freiwillig im Stall und verbringen die Nacht draußen. 90 Prozent des Futters stammen von hofeigenen Wiesen und Feldern. Im Winter bekommen sie zusätzlich etwas Bio-Kraftfutter.

Nachhaltigkeit als Lebensstil

Für Familie Sichler ist Bio mehr als eine Zertifizierung. „Es ist unser Lebensstil“, sagt Mirjam Sichler. Der Hof soll hochwertige Lebensmittel produzieren und auch künftigen Generationen Lebensgrundlage bieten. „Wenn eines unserer Kinder den Hof weiterführen möchte, wissen wir, dass wir alles richtig gemacht haben.“ ●

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



dmBio REZEPT

Germknödel

mit Vanillesoße und gerösteten Mandeln

Zur Kaffezeit



Die Knödel sind
mit Sauerkirsch-
Aufstrich gefüllt.

In diesem Rezept verwenden wir dmBio Alpenmilch. Die Milch dafür kommt unter anderem vom Großrachlhof in Grassau. Der Naturlandhof liegt im Chiemgau.

Siehe linke Seite

PRO PORTION:
2.406 kJ (575 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 70 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:** Mittel

REICHT FÜR:
4 Stück

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio

- Zubereitung -

Germknödel

mit Vanillesoße und gerösteten Mandeln



Zutaten

FÜR 4 STÜCK

Für den Teig:

- 100 g dmBio haltbare Alpenmilch 3,5 % Fett*
- 10 g dmBio Rohrohrzucker*
- 1 Päckchen (7 g) dmBio Backhefe*
- 270 g dmBio Dinkelmehl Type 630*
- 1 Bio-Ei
- 30 g weiche Butter
- ½ TL Salz
- 40 g dmBio Fruchtaufstrich Sauerkirsche*

Für die Vanillesoße:

- 4 Bio-Eigelb
- 300 g dmBio haltbare Alpenmilch 3,5 % Fett*
- 1 Prise Salz
- 50 g dmBio Rohrohrzucker*
- 1 Päckchen dmBio Bourbon-Vanille gemahlen*

Für das Topping:

- 60 g dmBio Mandeln gemahlen*

*dmBio erhältlich bei dm

GEWINNSPIEL

dm verlost auf dm.de eine Woche Familienurlaub (zwei Erwachsene, zwei Kinder) auf dem Großbrachhof, der Alpenmilch für dmBio liefert (S. 46). Hier geht's zum Gewinnspiel:



1.

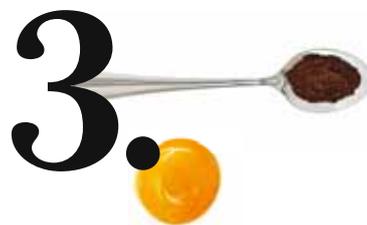
Für den Teig die **Milch** lauwarm erwärmen und mit **Zucker** und **Backhefe** verrühren. **Mehl**, zimmerwarmes **Ei**, **Butter** und **Salz** zugeben und alles zu einem Teig kneten. Bei Zimmertemperatur zugedeckt circa 30 Minuten gehen lassen.



2.

Für die Vanillesoße **Eigelb**, **Milch**, **Salz** und **Zucker** in einen Topf geben und unter Rühren zum Sieden bringen. Mischung bis maximal 80 Grad erhitzen, damit das Ei andickt. **Bourbon-Vanille** unterrühren.

Anschließend den Teig in 4 Portionen teilen und kleine Fladen formen. **Fruchtaufstrich** in die Mitte geben, den Teig zusammendrücken und zu Knödeln formen. Diese in ein Bambuskörbchen (alternativ in einen Dämpfeinsatz) setzen. Wasser in einem Topf (bis etwa 1 cm unter dem Bambuskörbchen) aufkochen. Die Knödel in den Dämpfer geben, Deckel schließen und die Knödel im Dampf circa 20 Minuten garen.



3.

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Germknödel mit Vanillesoße anrichten und mit gerösteten Mandeln warm servieren.



4.

Deine besten Sportsfreunde

NEU



*Geschmackvoll und
zuckerarm mit
hohem Proteingehalt*



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

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

* Dieses Produkt gilt unter Einhaltung der angegebenen Zubereitung mit Wasser pro Portion als zuckerarm, fettarm und laktosearm (< 1g/100ml Laktose)
 † Dose (außer Deckel und Etikett) aus 100% Recycling-Material



**HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN**

Herbe Helden

Von der „**bitteren Pille**“ bis zum „**bitteren Ende**“ – diese Geschmacksrichtung hat keinen guten Ruf. Zu Unrecht. Denn bittere Lebensmittel machen unsere Ernährung facettenreicher und genussvoller.

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Es sind aber verschiedene chemische Verbindungen, die deshalb auch verschiedene Wirkungen im Körper entfalten können. Insgesamt beeinflussen Bitterstoffe aber die Verdauung positiv, indem sie beispielsweise die Produktion von Speichel-, Magensaft und Gallenflüssigkeit anregen oder die Darmtätigkeit verbessern. Viele Vorteile, die wir uns leicht entgehen lassen. Denn das erste Signal, das bitter sendet, ist „Abstand halten“. Bitterstoffe gehören zu den ältesten chemischen Abwehrmechanismen der Pflanzenwelt gegen Fressfeinde. Unsere Geschmacksrezeptoren auf der Zunge nehmen Bitteres intensiver wahr als beispielsweise Süßes. Die Warnung, die uns der bittere Geschmack senden will, ist bei handelsüblichen Gemüsesorten, Früchten, Kräutern und Gewürzen jedoch unnötig (zur Ausnahme Näheres auf Seite 51).

Eine Frage der Gewöhnung

Unsere Ernährung ist in den vergangenen Jahrzehnten insgesamt immer süßer geworden – was unsere Toleranz für Bitteres weiter gesenkt hat. In einigen Gemüsesorten wurden Bitterstoffe durch Züchtungen gezielt verringert, Köche schneiden die besonders bitteren Teile von Lebensmitteln weg wie etwa das Chicoréeherz. Dezent bittere Noten sind jedoch auch eine Chance, sich wieder an diese unterschätzte Geschmacksrichtung heranzutasten: Je öfter man Bitteres probiert, desto eher gewöhnt man sich

daran und empfindet es zunehmend als wohlschmeckend. Bitterstoffe bringen als Kontrast zur allgegenwärtigen Süße unser Geschmacksempfinden ins Gleichgewicht. Sie werden uns Schokolade und Eis nicht austreiben, aber machen den Griff zu weniger gezuckerten Varianten leichter.

Für Einsteiger

BROKKOLI

Brokkoli ist ideal, um sich an Bitterstoffe heranzutasten. Der natürliche Farbstoff Quercetin verleiht ihm eine leicht bittere Note, die gut mit nussigen Aromen harmoniert. Tipp: Mit Mandelblättchen und etwas Zitronenabrieb garnieren.

Der Muntermacher

KAFFEE

Kaffee zeigt, wie angenehm Bitterstoffe sein können – wenn die Zubereitung stimmt. Zu heißes Wasser oder eine zu lange Brühzeit lassen unangenehme Noten entstehen.



Der Frühlingsklassiker

GRÜNER SPARGEL

Seine Bitterstoffe entfalten sich besonders gut, wenn er in Butter geschwenkt wird. Mit etwas Parmesan und Nüssen ergibt sich eine einfache, aber raffinierte Beilage.

Für Fortgeschrittene

RADICCHIO

Dieser Salat enthält Intybin, einen besonders intensiven Bitterstoff. Radicchio schmeckt roh im Salat oder kurz gegrillt mit etwas Honig und Ziegenkäse.

Die Mediterrane

SALBEI

Mit Bitterstoffen wie Tanninen eignet sich Salbei hervorragend für Tees oder als Zutat in Pasta-Gerichten. Seine Würze passt besonders gut zu Olivenöl und Zitrone.

Der Sommerfrische

RUCOLA

Sein Comeback liegt schon einige Jahre zurück, inzwischen hat er trotz seiner ausgeprägten Schärfe einen festen Platz in der Salatschüssel. Sein scharfer, bitterer Geschmack harmoniert hervorragend mit süßen Früchten wie Erdbeeren oder Melonen. Auch als frisches Topping auf der Pizza macht er sich gut.

Vorsicht bei diesen Gemüsen

Manche Kürbis-, Gurken- und Zucchinisorten enthalten Cucurbitacine, die bei übermäßigem Verzehr gesundheitsschädlich sein können. Diese Bitterstoffe wurden bei modernen Sorten zwar weitgehend weggezüchtet, doch Stressfaktoren wie Hitze können sie wieder aktivieren. Daher: Gemüse vor dem Kochen roh probieren und bei unangenehm bitterem Geschmack nicht zubereiten. ●



dmBio Lieblinge

Natürlich lecker erleben



Ob Müsli oder ein Teller Pasta – **dmBio sorgt für Genussmomente.** Wir haben dm-Mitarbeitende gefragt, was ihre **Lieblingsprodukte** sind.

Die Produkte von dmBio vereinen Qualität und Geschmack mit einem starken Fokus auf Nachhaltigkeit. Die Rohstoffe aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft werden im Einklang mit Mensch und Natur angebaut. Über 75 Prozent der dmBio Produkte werden in Deutschland hergestellt oder abgefüllt. So verbindet die dm-Marke Genuss mit Verantwortung für die Umwelt und die lokale Wirtschaft.



EILEEN KUHN
DROGISTIN IM dm-MARKT
IN KÖLN



Die vegane Snackwurst Landjäger Art von dmBio ist ein super Snack und auch auf dem Brot zu genießen. Besonders gefallen mir die Konsistenz und der rauchige Geschmack. Für mich ein Must-have für die (vegane) Vesperplatte.



DE-ÖKO-005
EU/Nicht-EU
Landwirtschaft

BIO-LEBENSMITTEL



ANJA WEBER
MARKTVERANTWORTLICHE IM
dm-MARKT IN KÜNZELSAU

”

Mein dmBio Lieblingsprodukt ist das dmBio Das Pure. Dieses Hafer- und Saatenbrot besteht aus veganen Zutaten wie Haferkernen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Kürbiskernen und Haferflocken, ohne Mehl und Hefe. Am besten schmeckt mir das ballaststoffreiche Saatenbrot in Kombination mit der herzhaften Streichcreme Toskana von dmBio.



DE-ÖKO-001



DE-ÖKO-039

„Ich liebe Kaffee! Dafür benutze ich immer die ganzen Bohnen Caffé Crema von dmBio. Die Arabicabohnen stammen aus den Hochlagen von Peru, Honduras und Papua-Neuguinea. Der vollmundig-aromatische Geschmack entsteht durch die schonende Langzeitröstung – das macht für mich die perfekte Tasse Kaffee aus.“



SUSANN LACHMUTH
MARKTVERANTWORTLICHE
IM dm-MARKT IN GERA



SARAH LIEBSTEIN
IN AUSBILDUNG ZUR
DROGISTIN IM dm-MARKT
IN DRESDEN

„In mein Porridge morgens mische ich super gerne die dmBio Chiasamen hinein. Man kann sie aber auch gut im Müsli oder im Smoothie verwenden. Chiasamen besitzen ein hohes Quellvermögen – deswegen am besten mit reichlich Flüssigkeit essen. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.“



DE-ÖKO-001



NL-BIO-01

”

Die dmBio Pistaziencreme ist nicht nur absolut beliebt bei unseren Kunden, sondern auch mein Favorit von dmBio. Sie eignet sich perfekt auf dem Croissant oder auch als Glasur auf dem Kuchen. Am besten schmeckt sie mir aber als Füllung der berühmten Dubai-Schokolade in Kombination mit Tahin. ●



MANUEL MUSSNER
dm-VERKÄUFER IN SCHÖNAU AM KÖNIGSSEE

„Die schokolierten Brezeln von dmBio sind der optimale Snack für zwischendurch. Die zart schmelzende Süße der Vollmilchschokolade trifft auf den leicht herben Geschmack der Laugenbrezeln. Herrlich! Für mich die perfekte kleine Nascherei.“



DE-ÖKO-001



JOELLE MISSLER
DROGISTIN IM dm-MARKT IN
DRESDEN

Selbstsicher mit den Dritten

Für Nicole war lange das größte Problem ihrer dritten Zähne, dass die Prothese nicht immer gut hielt. Ein herzliches Lachen erlaubte sie sich kaum noch, bestimmte Lebensmittel strich sie aus ihrem Speiseplan. Sogar vor Freunden versteckte sie ihre Vollprothese und sie zog sich immer mehr aus dem sozialen Leben zurück. Die Idee eine Haftcreme zu kaufen war ihr damals unangenehm. Heute kann sie darüber nur noch den Kopf schütteln. Denn seit 7 Jahren verlässt sie sich auf Blend-a-dent aus ihrer Drogerie und hat sich damit ihr Leben zurückerobert. Was ist mit Ihnen? **Probieren Sie es aus und holen sich ihr Lächeln zurück!**



*„Ich habe mir
mein Lächeln
zurück geholt!“*

Nicole, 54



- Ermöglicht eine einfache und präzise Dosierung
- Bietet besten Krümelschutz* bei Anwendung in durchgehenden Linien

* Vgl. mit blend-a-dent Complete

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

blend-a-dent 

Glutenfrei genießen

Vielfalt für einen
unbeschwerten Alltag



1. Ein Stück Italien

Der Pizzateig aus der Bauck Mühle Backmischung bleibt nach dem Backen innen saftig und wird außen kross. Die Mischung ist aus Reissvollkornmehl hergestellt. Sie wird mit Wasser und Öl gemischt, schon ist der Teig zum Belegen fertig - er benötigt keine Gehzeit.
350 g 2,85 € (8,14 € je 1 kg)

2. Krosse Kruste

Kernig-kräftiger Geschmack in knuspriger Kruste: Im laktosefreien Bio Panini Grainy von Schnitzer stecken unter anderem Mohn, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam. Einfach circa zehn Minuten im Ofen aufbacken oder halbieren und toasten.
188 g 2,55 € (13,56 € je 1 kg)
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

3. Fix gemacht

Pasta-Genuss ganz nach italienischer Art mit cremiger vegetarischer Füllung: Die Tortelloni Tomate & Mozzarella von Hammermühle sind mit Reis- und Maismehl hergestellt und bereichern die schnelle Küche. Sie sind in nur zwei bis drei Minuten gekocht.
250 g 4,75 € (19 € je 1 kg)

4. Guter Start in den Tag

Schokoladig und knusprig: Das vegane dmBio Schoko-Müsli mit zarten Haferflocken, knusprigen Cornflakes und feiner Zartbitter-Schokolade ist ohne Rosinen. Es schmeckt mit Pflanzendrink oder Milch für Genuss am Morgen.
375 g 2,95 € (7,87 € je 1 kg)

5. Süß, salzig und knackig

Kombi aus Salzbrezeln und Schokolade für ein besonderes Geschmackserlebnis: Die dmBio Mini Schoko-Brezeln mit Hafermehl sind luftig kross gebacken und von zart schmelzender Vollmilchschokolade umhüllt.
80 g 2,35 € (29,38 € je 1 kg)

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 



Gemeinsam mit dm entwickeln wir als erfahrene Hebammen Pflegeprodukte, die Euch in der Zeit vor und nach der Geburt begleiten. Gestaltet mit Expertise und viel Liebe für Euch und Euer Baby.

Ayja & Marie



Von Hebammen entwickelt, für Eltern gemacht



  dm.de/hallohebamme
   [@hallohebamme](https://www.instagram.com/hallohebamme)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gesund **bleiben**

Seite
65

Volle Kraft voraus

Ex-Boxweltmeisterin Regina Halmich teilt mit uns Tipps rund um den Muskelaufbau und räumt mit Kraftsport-Mythen auf.



MUTTERTÄT

WAS MUTTERSCHAFT MIT UNS MACHT

Und auf einmal
war alles anders –
war ich anders.
Es gibt Ereignisse,
die unser Leben
in ein Davor und
ein Danach teilen.
Mutterwerden
ist eines.



Wir besuchen Geburtsvorbereitungskurse, erhalten Unterstützung im Wochenbett, gehen in die Rückbildung ... wer Mutter wird, erfährt viel über die körperlichen Veränderungen im Laufe einer Schwangerschaft und danach. Halten wir dann unser Kind im Arm, ist klar, wir sind alles, aber nicht vorbereitet. Was da mit uns passiert, ist schlicht so ergreifend, dass es schön ist, endlich ein Wort dafür zu haben: Muttertät. Eine durch Hormone ausgelöste Entwicklung, die unser Gehirn neu verdrahtet und für immer verändert – so wie in der Pubertät. Viele sprechen daher auch von Matreszenz, abgeleitet von Adoleszenz.

Die Muttermorphose

Ob jemand ein Kind zur Welt gebracht hat, kann man nicht nur am Gehirn ablesen, indem man MRT-Aufnahmen vor, während und nach einer Schwangerschaft miteinander vergleicht. Man kann auch sehen, ob einer werdenden Mutter die Fürsorge später eher leicht oder schwer fallen wird. Die wesentlichen Veränderungen finden nämlich in der Hirnregion statt, die für die Fähigkeit des Hineinversetzens in andere zuständig ist. „Oft wählen Mütter andere Parteien als vorher oder sind Botschafterinnen für mehr Nachhaltigkeit“, sagt Journalistin Annika Rösler, die gemeinsam mit Evelyn Höllrigl Tschaikner für ihr Buch „Mythos Mutterinstinkt“ neueste Forschungsergebnisse analysierte. Dass Muttertät Frauen insgesamt wachsamer, stressresistenter, robuster und gelassener macht, ist belegt. Neurowissenschaftler sprechen daher auch von einer „Sensibilisierung“ – und die ist von Mutter zu Mutter verschieden.

Hirnforschung beendet die Mär vom Mutterinstinkt

Die Gleichzeitigkeit von Gefühlen, die einfach so aus einem herausbrechen, Überforderung, Selbstzweifel – für den heranwachsenden Teenager haben wir Verständnis, für uns in der neuen Rolle der Mutter weniger. Noch immer tragen

wir das Bild der bedingungslos liebenden, kompetenten Mutter in unseren Köpfen und Herzen. Doch davon können wir uns befreien – ebenso von unseren Selbstzweifeln. „Das Wissen um die Muttertät widerlegt den Mutterinstinkt, da das Mutterwerden – nun auch neurobiologisch bewiesen – eine Entwicklung über viele Jahre hinweg ist“, sagt Annika Rösler. „Frauen haben weder einen unumstößlichen Kinderwunsch noch wissen sie mit der Geburt ihrer Kinder instinktiv, was zu tun ist. Die Liebe muss sich häufig erst entwickeln. Mutterschaft ist ein mitunter sehr anstrengendes Trainingslager.“ Denken wir an Wochenbettdepression oder Baby Blues, ist das Wissen darum, dass man Fürsorge lernen kann, besonders wertvoll. Denn letztendlich ist es die bewusst miteinander verbrachte Zeit, die den Unterschied macht. So zeigen mittlerweile zahlreiche Studien, dass Väter, wie auch nicht biologische Eltern, die sich gleichermaßen um ein Kind sorgen auch vergleichbare neurologische Veränderungen aufweisen. Und dass dieses Hirn-Upgrade beim Partner bereits während der Schwangerschaft ihrer Partnerin starten kann. Fürsorge ist eine Entscheidung.

Warum gemeinsame Zeit den Unterschied macht

Die Verantwortung für ein Kind verändert uns. Wir wachsen mit ihm. Jedes Mal, wenn wir gemeinsam Freude empfinden, uns in die Augen schauen, einander berühren. Den Anstoß dafür geben Hormone während der Schwangerschaft. Aber sie sind nicht die Voraussetzung. Die Voraussetzung ist echte Nähe. Und für die ist es nie zu spät – für keinen der Elternteile. „Kümmern ist an kein Geschlecht gebunden“, betont Annika Rösler. „Daher sollten wir künftig nicht mehr allein von der Muttertät sprechen, sondern auch von der Parentät.“ Was einmal mehr unterstreicht, wie wertvoll doch unsere aktuellen Diskussionen über eine gerecht, geteilte Familienarbeit für alle sind – besonders für unsere Kinder.



Dieses Wissen um die neurologischen Veränderungen ist wirklich revolutionär, weil wir damit alle Formen von Elternschaft wie Regenbogenfamilien, Adoptiveltern, Alleinerziehende, Mütter wie Väter als völlig gleichwertige, liebende und fähige Bezugspersonen betrachten können.

ANNIKA RÖSLER



BUCH-TIPP

Warum der Spruch: „Kinder halten geistig fit“ aus wissenschaftlicher Sicht genauso zutreffend ist wie der, dass es ein Dorf braucht, um ein Kind zu erziehen. Wie moderne Hirnforschung uns von alten Rollenbildern befreit und Elternschaft neu denken lässt, können Sie in dem wunderbar geschriebenen wie recherchierten Buch „Mythos Mutterinstinkt“ von Annika Rösler und Evelyn Höllrigl Tschaikner nachlesen. Kösel-Verlag, 240 Seiten, 18 Euro ●



DOPPELTE AUSZEICHNUNG BEI STIFTUNG WARENTEST



TESTSIEGER

Stiftung Warentest test	GUT (1,8) Produktgleich mit Hydro 5 Skin Protection Regular Im Test: 20 Nassrasierer für Männer Ausgabe 12/2024 www.test.de
-----------------------------------	--

24HT160

GUT (1,9)

Stiftung Warentest test	GUT (1,9) Produktgleich mit Hydro 3 Skin Protection Im Test: 20 Nassrasierer für Männer Ausgabe 12/2024 www.test.de
-----------------------------------	--

240141

CARBON COATED FOR SHARPNESS

SMALL HEAD FOR PRECISION

CARBON COATED FOR SHARPNESS

SKIN GUARD FOR PROTECTION

Sanfte Einschlafhilfe



In manchen Nächten sind wir bettschwer, sobald wir das Licht gelöscht haben, in anderen liegen wir lange wach und wälzen Probleme. Wie gut wir in den Schlaf finden, hängt auch vom Hormon Melatonin ab.

Taktgeber der inneren Uhr

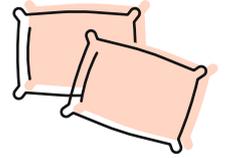
Melatonin ist das zentrale Hormon für die Steuerung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus. Es wird in der Zirbeldrüse aus dem stimmungsaufhellenden Serotonin gebildet und steuert den zirkadianen Rhythmus, unsere „innere Uhr“. In den Abendstunden steigt

der Melatoninspiegel an, er sorgt für eine Erweiterung der peripheren Blutgefäße und signalisiert dem Körper: Es ist Zeit, zur Ruhe zu kommen. Unser Blutdruck sinkt, der Atem wird flacher und unser Körper beginnt mit nächtlichen Reparatur- und Erholungsprozessen. Zwischen zwei und vier Uhr nachts erreicht der Melatoninspiegel seinen Höchstwert, um in den frühen Morgenstunden langsam wieder abzufallen. Gleichzeitig übernimmt das Stresshormon Cortisol die Führung und leitet sanft den Aufwachprozess ein.

Es gibt viele Faktoren, die die Melatoninproduktion beeinflussen können. Künstliches Licht – insbesondere blaues Licht von Smartphones oder Tablets – kann die Ausschüttung hemmen. Auch körperliche Aktivität am späten Abend oder Stress führen dazu, dass das Hormon nicht in ausreichender Menge produziert wird. Zudem nimmt die natürliche Melatoninproduktion mit dem Alter ab. Wer häufig unter Zeitverschiebungen leidet, sei es durch Reisen oder Schichtarbeit, kennt die Herausforderung: Die innere Uhr gerät durcheinander und das Einschlafen fällt schwer.

Melatonin als Betthupferl

Wenn die körpereigene Produktion nicht ausreicht, kann Melatonin auch von außen zugeführt werden. Bei dm gibt es das Hormon als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten, Kapseln, Drops, Pulver, Granulat oder Sprays. Manche Präparate kombinieren Melatonin mit Pflanzenstoffen wie Ashwagandha, Baldrian oder Lavendel, die zusätzlich zur Entspannung beitragen. Wichtig zu wissen: Melatonin verlängert weder die Schlafdauer noch beeinflusst es die Schlafqualität – es hilft, wenn kurz vor dem Schlafengehen ein Milligramm aufgenommen wird, die Einschlafzeit zu verkürzen. Idealerweise hält man eine regelmäßige Einnahme und Schlafenszeit ein, um die innere Uhr bestmöglich zu stabilisieren.



Rituale zur Nacht

Auch eine gute Schlafhygiene hilft, schneller ins Reich der Träume zu finden.



Lichtmanagement

Blaues Licht von Smartphones und Tablets eine Stunde vor dem Schlafengehen meiden



Regelmäßigkeit

Einen möglichst festen Schlafrhythmus einhalten



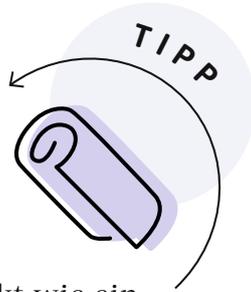
Entspannung

Rituale wie Lesen oder Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen. ●

Zahn im Krankenbett

Nach einer Zahn-OP
unterstützen Sie die
Wundheilung mit
diesen Tipps.





Wirkt wie ein Druckverband: Blutet die Wunde nach, beißen Sie 30 Minuten auf ein zusammengerolltes Stofftaschentuch oder ein nicht fuselndes Abschminkpad.



Bei anhaltend starken Schmerzen, Blutungen, Fieber und Mundgeruch sollten Sie Ihre Zahnarztpraxis aufsuchen.

Eingriffe im Mund sind besonders unangenehm. So Grundlegendes wie Sprechen, Essen und Trinken sind mit Schmerzen verbunden und erst mal nur eingeschränkt möglich. Und oft bleiben nach dem Zähneziehen eine dicke Wange und ein Bluterguss zurück – Kühlpads gleich nach der OP lindern die Schwellung.

Turbo Selbstheilung im Mund

Zum Glück verläuft der Heilungsprozess im Mund viel schneller als bei einer Wunde anderswo am Körper. Die Natur hat das vor Urzeiten wohl so eingerichtet, damit wir nach einer Verletzung im Mund so schnell wie möglich wieder überlebenswichtige Nahrung zu uns nehmen können. Die Wunde weiß sich selbst zu helfen: etwa mit einem Pfropf aus geronnenem Blut, der die Wunde verschließt, und mit weißem Wundschorf, der nach wenigen Tagen auftritt. Spülen Sie den Mund nach dem Essen behutsam mit Wasser aus. Verwenden Sie nur antibakterielle Mundspülung, wenn sie ärztlich empfohlen wurde. Gönnen Sie sich Ruhe und meiden Sie Hitze, die eine Entzündung befeuern kann.

Essen und Trinken nach der Zahn-OP

Damit die Selbstheilungskräfte im Mund ungestört ablaufen können, gilt beim Essen und Trinken nach einer Zahn-OP die Devise: den Wundbereich nicht reizen – und deshalb auf Heißes, Eiskaltes, Scharfes, Süßes und Saures verzichten. Wohltemperierter Kräutertee und Wasser sind geeignete Getränke. Ist der Mund einseitig beeinträchtigt, kann ein Trinkhalm aus Glas oder Edelstahl das Aufnehmen von Flüssigkeit erleichtern. Alles, was Sie damit nicht trinken würden, wie Kaffee, Schwarztee, Bier und anderes Alkoholhaltiges, ist in den ersten 24 Stunden tabu, denn es kann die Wundheilung stoppen.

Essen Sie erst wieder etwas, wenn die Narkosewirkung ganz verschwunden ist, damit Sie sich nicht unbemerkt auf Zunge oder Wange beißen und verletzen.

Mit nicht zu heißen Cremesuppen ohne Stücke, dünnen Breien aus Kartoffeln, püriertem Gemüse und mildem Obst ohne Kernchen (also keine Kiwi oder Himbeeren) sind Sie in den ersten drei Tagen nach dem Eingriff auf der sicheren Seite. Speisen, die krümeln, können in die Wunde gelangen und sie entzünden. Ebenso Milchsäurebakterien in Milchprodukten. Tabakrauch kann in den ersten 24 Stunden nach der Zahn-OP die Immunabwehr und den Blutfluss stören. Weil es blutverdünnend wirkt, ist als Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (ASS) ungeeignet: Es kann Nachblutungen verstärken.



Putzen Sie erst 24 Stunden nach der Zahn-OP wieder diejenigen Zähne, die nicht an die Wunde angrenzen. Berühren Sie den operierten Bereich des Zahnfleisches nicht. ●

Dein Plus an Zahnfleischschutz

Dontodent PRO+ wirkt beruhigend bei gereiztem Zahnfleisch*,
beugt Parodontitis vor*/** und stärkt das Mund-Mikrobiom*

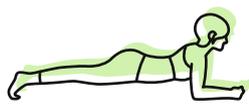
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe



¹ Dontodent PRO+ Zahncreme Zahnfleisch Probiotik Aktiv, 75 ml, 2,75 € (36,67 € je 1l)
² Dontodent PRO+ Mundspülung Zahnfleisch Probiotik Aktiv, 400 ml, 3,25 € (8,13 € je 1l)

* Wirkstoffe: Lactobacillus plantarum, Acacia Senegal Gum.
** Enthält Natriumfluorid (450 ppm F-)





Planks
trainieren die
Rumpf-
muskulatur.

Wir setzen auf **KRAFT**

Lässig Getränkekisten schleppen, auch dafür lohnt sich Kraftsport. Besonders profitiert aber die Gesundheit. Ex-Boxweltmeisterin Regina Halmich gibt Tipps.



REGINAS TIPPS LIEBLINGS- ACCESSOIRES

„Als Alternative zu klassischen Gewichten nutze ich gerne Tubes“, verrät Regina Halmich. Die elastischen Widerstandsbänder gelten als gelenkschonend. „Toll ist, dass sie eine konstante Spannung über die gesamte Bewegung hinweg ermöglichen. Das fördert die Muskelaktivierung und -kontrolle.“

SPORTSFREUND

Das Springseil ist Regina Halmichs langjähriger Begleiter: „Ich arbeite damit, weil ich nicht gerne jogge und es ein guter Ersatz dafür ist.“

MOTIVATION

Auch Sportlerinnen kennen den inneren Schweinehund. „Im Laufe meiner Karriere musste ich ihn viele Male überwinden. Deshalb weiß ich, wie wichtig die positive innere Einstellung ist. Wenn wir Sport als etwas empfinden, mit dem wir uns selbst Gutes tun können, ist das die beste Motivation. Dazu gehört es, Sportarten zu finden, die einem Spaß machen und die man vielleicht sogar mit Freunden ausüben kann.“

MEGA ÜBUNG

„Eine meiner liebsten Übungen ist der Plankstütz“, sagt Regina Halmich, „weil er so simpel und effektiv ist. Wenn man ihn drei- bis viermal pro Woche macht, ist schon viel gewonnen. Als Gewicht dient hier das eigene Körpergewicht. Wer vollkommen untrainiert ist, beginnt mit nur 20 Sekunden und steigert sich jedes Mal um fünf bis zehn Sekunden.“ >

Für Frauen kann Kraftsport ein echter Gamechanger sein. Denn er stärkt neben den Muskeln, auch umliegende Gelenke und Knochen. Gerade in der Lebensmitte wirkt er wie ein Schutzschild gegen Osteoporose, die der sinkende Östrogenspiegel begünstigt. Moderate Kraftübungen können sogar die Lebenserwartung erhöhen, wie eine amerikanisch-chinesische Studie verdeutlicht. Der Effekt ist bei Frauen besonders ausgeprägt: Das Sterberisiko sank bei den Studienteilnehmerin-

nen, die regelmäßig Sport trieben, um 24, bei den Männern um rund 15 Prozent.* Dass wir vom Kraftsport so profitieren, liegt an hormonähnlichen Stoffen, die unsere Muskeln bei jedem Training aussenden: den Myokinen. Sie sind entzündungshemmend, helfen akute Krankheiten wie Rheuma zu lindern oder verbessern die Prognose von Krebspatienten. Sie wirken aber auch vorbeugend gegen Krankheiten wie Diabetes, Demenz und Krebs.



Cardio

1

baut mehr Fett ab als Krafttraining

„Jain“, sagt Regina Halmich. „Die Kombi aus beiden macht's.“ Denn Cardio verbrennt zwar während des Trainings mehr Kalorien. Allerdings erhöht das Krafttraining die Muskelmasse. Dadurch steigt der Grundumsatz, unser Kalorienverbrauch in Ruhephasen. „Mit mehr Muskeln verbrennt der Körper also auch nach dem Training und in Ruhe mehr Kalorien“, sagt Regina Halmich.



Krafttraining

2

macht Frauen zu muskulös

Beim Muskelaufbau spielt Testosteron eine zentrale Rolle. Frauen haben viel weniger Testosteron als Männer. „Das bedeutet, dass Frauen, auch wenn sie Kraft trainieren, keine Mega-Muskeln aufbauen“, versichert Regina Halmich. „Deshalb testen Sie doch zur Abwechslung auch mal schwere Gewichte mit nur zwei oder drei Wiederholungen und loten Ihre Grenzen aus. Dann kommt auch keine Langeweile auf.“



Muskelaufbau

3

im Alter funktioniert nicht

„Es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Wer mit 60 oder 70 mit dem Training startet, braucht aber sicher mehr Geduld“, erklärt Regina Halmich. „Denn der Stoffwechsel und damit auch der Muskelaufbau arbeiten einfach langsamer als in jungen Jahren.“

Muskelwissen im Faktencheck. Was meint Regina Halmich dazu?



Langes Workout

4

bedeutet viele Muskeln

Nicht unbedingt. Wer mehr als eine Stunde lang Kraft trainiert, der ermüdet, arbeitet weniger genau und hat wahrscheinlich schon bald keine Lust mehr. „Ich würde lieber kürzer trainieren, dafür aber dreimal die Woche und dabei sehr sorgfältig darauf achten, die Übungen richtig auszuführen“, empfiehlt Regina Halmich. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass 25 bis 30 Minuten vollkommen ausreichen.“



Muskelkater

5

Wer nach dem Training keinen bekommt, der trainiert nicht richtig.

Regina Halmich kann Entwarnung geben: „Das stimmt zum Glück nicht. Er ist kein Zeichen für effektives Training. Wenn ich keinen bekomme, kann ich dennoch Muskeln aufbauen. Wenn er da ist, deutet er allerdings schon darauf hin, dass mein Training eine bislang vernachlässigte Muskelgruppe erreicht hat. Und das passiert übrigens auch Profis.“ Hat die Ex-Boxweltmeisterin ein Rezept gegen Muskelkater? Sie empfindet einen Saunagang als wohltuend und macht am nächsten Tag dieselbe Übung noch einmal, „um mich daran zu gewöhnen“, sagt sie. ●



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

Sportlich unterwegs

Magnesium ist ein essenzielles Element für uns – der stille Helfer entfaltet seine Bedeutung vor allem bei Aktivität.



Power-Muskeln

Die Doppelherz Magnesium Kalium Sport Brausetabletten** enthalten je 300 Milligramm Magnesium und Kalium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Mit Zitrone-Grapefruit-Geschmack.

99 g 2,95 € (29,80 € je 1 kg)



Unterstützung

Die Magnesium 600 TripleAction Tabletten von tetesept** haben eine Depotwirkung: Das enthaltene Magnesium wird über mehrere Stunden an den Körper abgegeben. Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

58,9 g (30 St.) 4,95 € (84,04 € je 1 kg)
*Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und einen normalen Energiestoffwechsel



Für die Nacht

taxofit® Magnesium Nacht Tabletten** sorgen mit Melatonin für ein schnelleres Einschlafen². Das enthaltene Magnesium wird über acht Stunden hinweg in der Nacht freigesetzt und entspannt die Muskeln¹ im Schlaf.

47,9 g 4,45 € (92,90 € je 1 kg)

¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

²Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin=1 Tablette eingenommen wird.



Praktisch für unterwegs

Beim Sport kann ein erhöhter Bedarf an Kalium und Magnesium entstehen.

Der Inhalt des Mivolis Magnesium + Kalium Direkt-Sticks** wird auf die Zunge gegeben und ohne Wasser geschluckt. Kalium wie Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

112,5 g 2,45 € (21,78 € je 1 kg)



Zum Naschen

Die Kneipp Magnesium + B12 Gummis** sind vegan und schmecken nach Himbeere. Ein Stück enthält 120 Milligramm Magnesium und 2,5 Mikrogramm Vitamin B12 – ideal, um die Vitamine flexibel zu dosieren.

216 g (60 St.) 7,95 € (36,81 € je 1 kg)

¹Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei.

²Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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



Zusätzlicher
Auslaufschutz
am Rücken



Hebammen-
testen.de
**99%
Empfehlung**
für dm babylove
Premium Windeln mini
von 100 Hebammen 09/2024
Lz.-Nr. 1001782



So viel Liebe verdient so viel Schutz

Mit Nässeindikator und Nabelschutz

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



dm.de/babylove



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

In welcher Welt **wollen wir leben?**



Ich mach's einfach

Entscheidungen haben Konsequenzen, aber wichtig ist, überhaupt eine zu treffen. Ein Blick auf die kleinen und großen Zusammenhänge, in denen wir Verantwortung übernehmen.





ALANA
 Von Anfang an natürlich

Kleine Wunder, große Verantwortung

96 % unserer ALANA Textilien sind GOTS-zertifiziert



Aus reinen
 Naturmaterialien



ORGANIC
 Zertifiziert von BCS
 Lizenznr. 21665
www.global-standard.org

Der Global Organic Textile Standard (GOTS) garantiert die Einhaltung strenger ökologischer und sozialer Kriterien – und das entlang der gesamten Herstellungs-kette. Damit steht er für einen der höchsten Standards in der Textilproduktion weltweit und schenkt schon den Kleinsten ein gutes Gefühl auf der Haut.



dm.de/alana



HIER BIN ICH MENSCH
 HIER KAUF ICH EIN

Verantwortung hat die Folgen im Blick



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

**„Ein Mensch,
der sich mit den
Folgen seiner
Entscheidungen
auseinandersetzt,
kann sein
Handeln aus der
Sache heraus
begründen.“**

Liebe Leserin, lieber Leser,

übernehmen Sie gerne Verantwortung?

Auf diese Frage antworte ich immer: „Ja, solange mit der Übernahme von Verantwortung auch die Übertragung von Entscheidungsbefugnis einhergeht.“ Denn ich möchte nur für etwas einstehen, wenn ich zuvor durch meine Entscheidungen auch Einfluss darauf nehmen konnte.

Dieser Zusammenhang besteht andersherum ebenso: Wenn ich mir Entscheidungsfähigkeit zutraue, gehört es dazu, die Verantwortung für die Ergebnisse zu übernehmen. Wäre das anders, würde sich niemand mehr für die Folgen seiner Entscheidungen zuständig fühlen, und Entwicklungen nähmen einen Lauf, der außer Kontrolle geraten und sich gegen die ursprünglichen Absichten kehren könnte.

Bei dm ist der Zusammenhang zwischen Entscheidung und Verantwortung schon seit Jahrzehnten ein Thema. In der Beschäftigung damit stießen wir vor einiger Zeit auf ein Gedicht von Theodor Storm, das den Zusammenhang praktisch verdeutlicht:

**Der eine fragt:
„Was kommt danach?“
Der andre fragt nur:
„Ist es recht?“
Und also unterscheidet sich
der Freie von dem Knecht.**

Theodor Storm beschreibt den Freien als denjenigen, der nach den Auswirkungen seiner Entscheidungen fragt. Als Knecht bezeichnet er denjenigen, der lediglich einen Auftrag erfüllen möchte. Mit dieser Charakterisierung kritisiert er nicht die Einstellung eines Menschen, der sich mit der getreuen Ausführung von Anweisungen zufrieden gibt. Er macht jedoch deutlich: Ein Mensch, der sich mit den Folgen seiner

Entscheidungen auseinandersetzt, kann sein Handeln aus der Sache heraus begründen. Er verbindet sich mit dem erkannten Sinn und handelt aus Einsicht. Sein Handeln wird frei, weil er sich aus Erkenntnis bewusst für oder gegen eine Handlung entscheidet.

Entscheidungsfreude und Verantwortungsübernahme sind für mich somit die zwei Seiten derselben Medaille. Im Unternehmenszusammenhang bezeichne ich diese als „Führungskompetenz“.

Wenn sich Menschen durch viel Entscheidungsfreude und Durchsetzungskraft hervortun, ist es meiner Erfahrung nach hilfreich, durch Fragen zu prüfen, ob die kurz-, mittel- und langfristigen Folgen bedacht sind und wie die Verantwortung für diese übernommen werden soll. Verantwortungsübernahme drückt sich für mich nicht im nachträglichen Bedauern oder in einem Rücktrittsangebot aus, sondern in der gedanklichen Vorwegnahme konkreter korrekativer Maßnahmen, die später auch tatsächlich ergriffen werden können. Wenn es keine logisch nachvollziehbaren Antworten auf die Frage zu den Folgen gibt, ist dieser Mensch nicht unbedingt ein Hasardeur. Ich habe dann aber keine Persönlichkeit mit Führungsqualitäten vor mir, und es ist klug, genau abzuwägen, wie viel Gestaltungsspielraum man diesem Menschen einräumt.

Dies gilt nach meiner Überzeugung sowohl in Wirtschaftsunternehmen und Organisationen als auch in politischen Parteien. Und in Regierungsbüros gilt das sowieso. Wir sollten daher auf Menschen setzen, die nicht nur von Verantwortungsübernahme sprechen, sondern auch zeigen, dass sie die Folgen ihrer Entscheidungen tatsächlich bedenken.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



PRÄVENTION

Kommt Party-
laune nur auf,
wenn Alkohol
im Spiel ist?



Bevor der Arzt kommt



Muss es gerade
Kindern schwer-
gemacht werden,
Süßem zu
widerstehen?





Unser Lebensstil trägt mit dazu bei, dass aus einer längeren auch eine möglichst unbeschwerte Lebenszeit wird. Wie wir klarer erkennen, was uns guttut und was es braucht, tatsächlich danach zu handeln, darüber diskutieren Bestseller-Autor **Bas Kast** und der Mediziner und kommissarische Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit, **Johannes Nießen**.



DR. JOHANNES NIEßEN
MEDIZINER

Er arbeitet seit Jahrzehnten im Bereich der öffentlichen Gesundheitsvorsorge, vorwiegend in verschiedenen Gesundheitsämtern. Während der Coronapandemie saß er im Expertenrat der Bundesregierung. Ab Oktober 2023 leitete er die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kommissarisch und begleitete deren Übergang in das neue Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, das im Februar 2025 seine Arbeit aufgenommen hat.

alverde: Herr Nießen, Sie arbeiten seit Langem in der Gesundheitsförderung und Prävention. Was muss aus Ihrer Sicht passieren, damit Eigenverantwortung tatsächlich funktionieren kann?

JOHANNES NIEßEN: Gesundheitskompetenz ist der Schlüssel. Menschen müssen verstehen, was gesund ist, aber sie brauchen auch die richtigen Rahmenbedingungen, um gesund leben zu können. In der

der Fachsprache reden wir von „Verhaltensprävention“ und „Verhältnisprävention“. Es bringt wenig, wenn wir ständig sagen: „Bewegt Euch mehr!“, aber gleichzeitig Städte so planen, dass es kaum sichere Radwege gibt. Oder wenn gesunde Lebensmittel teurer sind als hochverarbeitete Snacks. Eigenverantwortung funktioniert nur, wenn die Gesellschaft sie auch unterstützt.

Ein häufiger Vorwurf an gesundheitsbewusst lebende Menschen lautet: Sie seien Spaßbremsen oder übertriebene Selbstoptimierer. Herr Kast, was entgegen Sie?

BAS KAST: Das ist ein Reflex, der mir oft begegnet. Es gibt vielleicht einige Influencer, die es übertreiben, oder exzentrische Milliardäre, die nicht sterben wollen. Aber wenn in Deutschland über die Hälfte der Menschen übergewichtig ist, hat es nichts mit Selbstoptimierung zu tun, auf seine Ernährung zu achten. Als ich Interviews zu meinem jüngsten Buch über Alkohol gegeben habe, wurde ich irgendwann immer gefragt: „Aber was ist mit dem Genuss?“ Ich glaube, Genuss ist hier der falsche Begriff, es geht nicht um den Geschmack von Alkohol, sondern um die Wirkung, auf die viele nicht verzichten wollen. In den 50er-Jahren fiel Rauchen auch noch in die Kategorie „Das wird man sich doch gönnen können“. Heute sagt das niemand mehr. Bei Alkohol oder Ernährung, ist das noch anders. Dabei sprechen wir hier von Dingen, die massiven Einfluss haben: auf unser Wohlbefinden, unsere Lebenserwartung und unser Risiko für Krankheiten.

JOHANNES NIEßEN: Ja, in der Tabakprävention hat sich das Mindset komplett

gedreht. Kampagnen haben vermittelt, dass Rauchen nicht mehr cool ist, gleichzeitig wurden Zigaretten teurer, ihr Verkauf und Konsum eingeschränkt. Man kann das nicht eins zu eins auf Alkohol übertragen, aber in diese Richtung muss es gehen.

Herr Kast, was hat Sie dazu bewogen, Ihren Lebensstil zu ändern und verschiedene Bereiche der Gesundheit so akribisch zu durchdringen?

BAS KAST: Ich hatte lange nicht über meine Ernährung nachgedacht, bis ich



BAS KAST

WISSENSCHAFTSJOURNALIST

Er studierte Biologie und Psychologie, arbeitete nach dem Studium als Wissenschaftsjournalist und ist erfolgreicher Buchautor. Seit dem „Ernährungskompass“ 2018 erklimmen seine Sachbücher zuverlässig die obersten Plätze der Bestsellerlisten. In seinem aktuellen Buch erklärt er: „Warum ich keinen Alkohol mehr trinke“ (Verlag C.Bertelsmann).





„Wenn in Deutschland über die Hälfte der Menschen übergewichtig ist, hat es nichts mit Selbstoptimierung zu tun, auf seine Ernährung zu achten.“

BAS KAST

müssen Teil der Stadtplanung, der Schulbildung, und der Wirtschaftspolitik sein. Mit unserem neuen Institut für Öffentliche Gesundheit wollen wir eine solide Datenlage schaffen: Für 378 Kommunen soll man zukünftig abrufen können, wie die Lage etwa bei Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. So können die Verantwortlichen vor Ort zielgerichtet handeln.

Was ist Ihr wichtigster Rat, um Eigenverantwortung für die Gesundheit zu stärken?

BAS KAST: Man sollte lernen, sich nicht nur im Moment zu betrachten, sondern sich zu fragen: „Wie fühle ich mich in einer Stunde oder in fünf Jahren?“ Diese langfristige Perspektive hilft enorm.

JOHANNES NIEBEN: Für mich bedeutet es, immer wieder Chancen zu eröffnen. Wer heute nichts an seiner Ernährung ändern will, bekommt vielleicht in ein paar Jahren den entscheidenden Anstoß durch ein cooles YouTube-Video. Deshalb dürfen wir uns in der öffentlichen Gesundheitsvorsorge nie zurücklehnen und wollen immer neue Wege finden, um die Menschen zu erreichen. ●

mit Ende 30 plötzlich Herzstolpern bekam. Gleichzeitig lief meine ältere Schwester mir beim Joggen einfach davon. Ich begann zu recherchieren und stellte meine Ernährung auf eine pflanzenbetonte, frische Kost um. Ich hatte früher oft Kopfschmerzen, immer eine Packung Aspirin dabei. Nach zwei Wochen der Ernährungsumstellung waren sie verschwunden. Wir gewöhnen uns oft an Beschwerden, die nicht normal sein sollten, wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Erschöpfung. Mit dem „Ernährungskompass“ wollte ich andere Leute motivieren, sich ebenfalls mit dem Thema zu beschäftigen. Mein Ansatz war und ist, den Stand der Wissenschaft wiederzugeben und genau und anschaulich zu erklären, was bestimmte Stoffe im Körper auslösen.

Aber wie erreicht man Menschen, die diese Wissenschaftsbegeisterung nicht teilen und durch einen eher rationalen Ansatz nicht abgeholt werden?

JOHANNES NIEBEN: Häufig hat ein ungesunder Lebensstil nichts mit geringer Begeisterung an wissenschaftlichen Fakten zu tun, sondern vielmehr mit Lebensstil und sozialen Faktoren. In Armut lebende Menschen haben eine deutlich geringere Lebenserwartung: Männer aus sozial benachteiligten Verhältnissen leben im Schnitt neun Jahre kürzer als Wohlhabendere, bei Frauen sind es vier Jahre. Diese sozialen Ungleichheiten müssen wir erst

einmal reduzieren. Gleichzeitig setzen wir verstärkt auf klare Botschaften – zum Beispiel in sozialen Medien – und versuchen, gesunde Strukturen in Schulen, Kitas und Kommunen zu etablieren. Der Kooperationsverband „Gesundheitliche Chancengleichheit“, vermittelt Kommunen beispielsweise Kompetenzen, um alkoholfreie Sportveranstaltungen durchzuführen und ausgewogenes Essen und gute Bewegungsangebote in Kitas und Schulen einzuführen.

BAS KAST: Was wir uns auch klarmachen müssen: Wir sind nicht „disziplinlos“, sondern leben in einer Umwelt, in der sich unsere Instinkte gegen uns wenden. Zehntausende Jahre hat es Sinn gemacht, jede Kalorie zu speichern und jede Gefahr zu meiden. Heute leben wir im Überfluss und können immer in unserer Komfortzone bleiben. Alles wird zurückgeworfen auf die Willensstärke des Einzelnen, etwa nicht zum Schokoriegel zu greifen oder sich trotz Regen aufs Fahrrad zu setzen. Verständlich, dass das vielen Menschen erst mal schwerfällt. Aber umso mehr dürfen wir uns auf die Schulter klopfen, wenn wir es schaffen, den Versuchungen zu widerstehen.

Fördert unser Gesundheitssystem denn genügend Eigenverantwortung?

JOHANNES NIEBEN: Wir haben ein leistungsstarkes System, aber fördern zu wenig ein gutes Körperbewusstsein. Es geht in Arztpraxen und auch bei der Selbstmedikation zu oft nur um die Symptombekämpfung: Man bekommt das Schmerzmittel für Kopf oder Rücken, aber die Frage nach den eigentlichen Ursachen wird nicht gestellt. Und leider werden Ärzte für gesundheitliche Beratung aktuell auch schlecht honoriert. Krankenkassen belohnen Vorsorgeuntersuchungen mit Bonusprogrammen, aber das allein reicht nicht. Gesundheitsförderung und Prävention dürfen keine Nischenthemen sein. Sie

„Eigenverantwortung funktioniert nur, wenn die Gesellschaft sie auch unterstützt.“

JOHANNES NIEBEN



1 Liebesleben-Studie der BZgA 2023 2 BZgA, „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023“ 3 TK-Studie „Iss was, Deutschland“ 2023 4 Schaeffer, D., Berens et al. (2021): Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – vor und während der Corona Pandemie, Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung, Uni-Bielefeld

**Z
A
H
L
E
N
&
F
A
K
T
E
N**

Safer Sex

51%



der Menschen in **fester Beziehung** haben beim ersten Sex mit dem neuen Partner/der neuen Partnerin **Schutzmaßnahmen vor sexuell übertragbaren Krankheiten** getroffen.¹



Gesundes Essen - gerne, aber...

92% der Menschen ist wichtig, dass ihr Essen gesund ist. Gründe, die sie im Alltag davon abhalten gesund zu essen:³

44%

fehlen

ZEIT UND RUHE

37%

fehlt das

DURCHHALTE-VERMÖGEN

27%

finden es schwer zu vereinbaren mit dem **JOB**

25%

fehlen die

KOCHKENNTNISSE

Jung und immer öfter nüchtern

2023 haben

65,1%

und

60,8%

MÄNNLICHEN JUGENDLICHEN*

WEIBLICHEN JUGENDLICHEN*

schon ALKOHOL getrunken.

2001 waren es noch **88,3% und 85,5%.**²



*Jugendliche von 12 bis 17 Jahren

HPV-Impfung

61%

der Menschen kennen die kostenlose Impfung gegen Humane Papillomaviren für **Mädchen zwischen 9 und 17 Jahren**.

Dass es die Impfung auch für **Jungen** in derselben Altersgruppe gibt, ist nur

33%

bekannt.¹



Was ist eigentlich gesund?



42,9%

DER FRAUEN

39,3%

DER MÄNNER



verfügen über eine exzellente oder ausreichende GESUNDHEITSKOMPETENZ.

Fast **3/4** der Menschen haben Probleme bei der Beurteilung von Gesundheitsinformationen.⁴

Kann man hier
rein? Verwal-
tungsdokumente
sind zwar teils
geschützt ...



... aber in vielen
Fällen für jeden
zugänglich.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Ich hab' da mal 'ne Frage

Fragen können nerven, aber am Ende alle schlauer machen.

Nach dieser Devise fordert das Projekt „Frag den Staat“ Transparenz in Politik und Verwaltung ein. Wir haben beim Initiator Arne Semsrott nachgefragt.

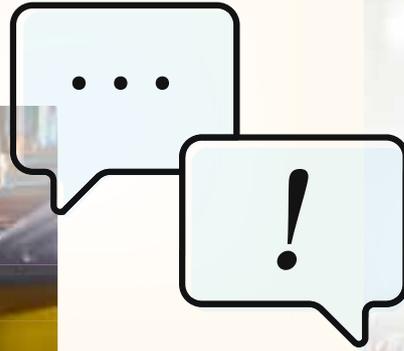
Das Schwimmbad ist auf einmal zu, ein großer Baum in der Einkaufspassage wird gefällt oder die viel genutzte Umgehungsstraße des Orts geschlossen. Immer wieder kommt es vor, dass Bürgerinnen und Bürger in ihrem Alltag die Konsequenzen politischer Beschlüsse erleben – und auf ihrer Stirn ein Fragezeichen steht. In den meisten Fällen ist die Angelegenheit schnell wieder vergessen: „Wird schon seinen Grund haben.“

Für diejenigen, die es genauer wissen wollen, gibt es seit 2006 das Informationsfreiheitsgesetz (IFG). Es gibt Bürgern

das Recht, amtliche Dokumente von Bundesbehörden einzusehen. Bis auf Bayern und Niedersachsen wurde in jedem Bundesland ein solches IFG eingeführt. Wer es nutzen möchte, muss bei der lokalen Stadtverwaltung, einer Behörde oder einem der Ministerien auf Bundesebene eine offizielle Anfrage stellen. Ziemlich umständlich, und deshalb machten von der neuen Informationsfreiheit zunächst nur wenige Gebrauch.

Informationsfreiheit erleichtern

2010 gründete der Datenjournalist Stefan Wehrmeyer das Projekt „Frag den Staat“,



←
In den Archiven
der Verwaltung
schlummern
ganze Informa-
tionsschätze.



Wie läuft das?

Verwaltung – komplex, notwendig und unterschiedlich gewachsen

Von Bildung über Verkehr bis hin zu Sozialleistungen – die Verwaltung sorgt dafür, dass staatliche Aufgaben umgesetzt werden. Allein auf Bundesebene arbeiten mehr als 500.000 Menschen in Ministerien und Ämtern. Doch Verwaltung ist nicht überall gleich: Während das Innenministerium auf eine 150-jährige Geschichte zurückblickt, wurde das Umweltministerium erst 1989 gegründet. Das prägt auch den Umgang mit Transparenz – bei älteren Strukturen hat Vertraulichkeit einen hohen Stellenwert, während jüngere Ministerien Offenheit fördern. ●

I
N
F
O

um das IFG aus der Theorie in die Praxis zu holen. Auf der Plattform können Nutzer mithilfe von Vorlagen direkt Anfragen erstellen und versenden – und Behörden im besten Fall direkt über das Portal antworten. Alle bisherigen Anfragen und Antworten sind in einer öffentlich zugänglichen Datenbank gespeichert. „Die Plattform ist ein Wissensschatz und ermöglicht, voneinander zu lernen, wie eine gute Anfrage aussieht“, erklärt der Projektleiter Arne Semsrott. Auf diese Weise wurden inzwischen 290.000 Informationsgesuche eingereicht, von denen rund 75 Prozent erfolgreich waren. Wenn der Verdacht besteht, dass Behörden rechtswidrig Dokumente zurückhalten, zieht „Frag den Staat“ auch vor Gericht. Auf diese Weise erwirkte das Projekt 2024 beispielsweise die Veröffentlichung der Protokolle des Corona-Krisenstabs.

Transparenz und Verantwortung

Das IFG verbindet Transparenz mit politischer Verantwortung: Wenn Bürger Entscheidungen besser verstehen können, steigt das Verantwortungsbewusstsein von Politik und Verwaltung. Gleichzeitig fördert Transparenz auch die Kompetenz

in der Gesellschaft. „Wissen und Informationen sind Voraussetzung für Beteiligung“, erklärt Arne Semsrott und ergänzt: „Wir wollen, dass mehr Menschen in unserer Gesellschaft Einfluss auf Entscheidungen nehmen können.“ Wer weiß, warum die Umgehungsstraße gesperrt

„Wir bieten Vorlagen und Wissensangebote dafür, wie man an die Informationen kommt, die einen interessieren.“

ARNE SEMSROTT

oder das Schwimmbad geschlossen wurde, kann dieses Wissen in die nächste politische Wahl einfließen lassen. Oder wird vielleicht sogar selbst politisch aktiv.

EXKLUSIVE
SERIE

GESUNDE ERDE –
GESUNDE
MENSCHEN

Die Kraft der kleinen Veränderungen

Sich bewusst entscheiden, im Kleinen anfangen und ein Zeichen setzen: Verantwortung ist nicht nur individuell, sondern auch gemeinschaftlich.





DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, WISSENSCHAFTSJOURNALIST UND
GRÜNDER DER STIFTUNG „GESUNDE ERDE –
GESUNDE MENSCHEN“

Liebe **alverde**-Lesende,

in dieser **alverde**-Ausgabe geht es viel um einen großen Begriff – „Verantwortung“. Die Vorsilbe „ver“ bedeutet im Deutschen so manches. Wenn sich jemand ver-fährt, kommt er nicht unbedingt an, erhöht aber seine Ortskenntnis. Wenn sich jemand ver-liebt, kann daraus Liebe werden, oder man hat sich einfach nur so mal ver-knallt oder ver-schossen. Bei der Verantwortung bedeutet das „Ver“ eine Reaktion. Es ist unser Verhalten auf eine Frage an uns. Fragen, die das Leben an uns stellt. Denen wir uns stellen. Und wenn wir uns gar nicht zu der Frage verhalten, dann verhält sie ungehört. Das finden wir dann bei anderen unerhört. Verantwortungslos. Oder wie ich es in der Jugendsprache neulich aufgeschnappt habe, „ehrenlos“ oder „hobbylos“. Und bei uns selbst?

Welchen Fragen höre ich zu? Lasse ich zu, lasse ich an mich heran. Das geht schon morgens los: Wofür soll ich eigentlich aufstehen? Habe ich noch Zeit, was zu frühstücken, ist das nun gesund oder ungesund? Milch in den Kaffee oder Hafer-, Soja- oder Erbsendrink? Da ist man kaum wach und schon überfordert mit der Menge an Entscheidungen. Und dann holen einen die großen Fragen auch noch ein, wenn man die Nachrichtenseiten auf dem Handy liest: Wie sichern wir unsere Lebensgrundlagen für jetzt und für die Zukunft? Wie viel Toleranz darf man mit den Intoleranten haben? Wollen wir wirklich in den Sommerferien „ins Warme“ fahren, wenn das Warme zu heiß wird, der Wald brennt und das Meerwasser zu warm ist, um sich zu erfrischen? Und was machen wir mit dem Hund? Und mit Oma? Puh – eins nach dem anderen.

Drei kleine „Lifehacks“, wie das heute heißt, also Tipps, die das Leben verbessern sollen.

Die Psychologie hat herausgefunden, dass unsere Willensstärke endlich ist, ein bisschen wie eine Batterie, ein Akku, der irgendwann leer wird. Das erklärt ganz gut, warum wir abends und vor allem nachts oft mehr unsinnige Dinge tun als morgens oder tagsüber. Ich habe für diesen Text schon seit Tagen die E-Mail von der charmanten **alverde**-Redakteurin im Postfach, wann ich

Jeder kann versuchen, sich nicht nur als Konsument zu verstehen, sondern auch als jemand, der sich engagiert, um eine Welt zu gestalten und zu erhalten.

denn liefern würde zu „Verantwortung“. Ich habe ihr lange nicht geantwortet, lieber nachgedacht, weil das Thema so unendlich ist und so groß, dass es eh nicht erschöpfend in eine Kolumne passt. Und dann habe ich einfach an einem Morgen angefangen draufloszuschreiben und überraschte mich selbst, wie sich Dinge oft im Tun erst entwickeln, ganz anders als gestern Nacht beim Grübeln. Also: Wichtige Entscheidungen werden besser, wenn man sprichwörtlich „eine Nacht drüber schläft“. Aber dann eben auch aufsteht und anfängt.

Lifehack Nummer zwei: Perfektion ist der sicherste Weg ins Unglück und die eigene Resignation. Gerade was ein verantwortliches Einkaufen angeht, ist es unmöglich, alles „richtig“ zu machen. Aber nur, weil man nicht alles richtig machen kann, ist es kein Argument, dass alles egal ist. Der verantwortungsvolle Konsument braucht auch verantwortungsvolle Händler, Hersteller und politische Rahmenbedingungen. Ich kann durch mein eigenes Verhalten nur begrenzt dafür sorgen, dass die Bahn pünktlich fährt, Kerosin besteuert wird und dass umweltfreundliche Produkte günstiger werden als das, was viele Ressourcen verballert. Ich kann aber versuchen, jeden Tag nicht mehr zu kaufen, als ich brauche, und mich nicht nur als Konsument verstehen, sondern auch als Bürger, als Teil einer Gemeinschaft, als jemand, der sich engagiert, um eine Welt zu gestalten und zu erhalten, in der wir gerne leben. Und das am besten nicht als Einzelkämpfer oder Meckerer auf Social Media, sondern konstruktiv mit anderen zusammen. Im Kleinen wie im Großen.

Damit sind wir bei Punkt drei: Welche Perspektive wähle ich für meine Verantwortung? Die radikalste ist, sich in Gedanken ans Ende des eigenen Lebens zu bewegen und von dort zurückzuschauen. Wer möchte ich gewesen sein? Wozu habe ich meine Zeit, meine Möglichkeiten, mein Herzblut genutzt? Und was werden zukünftige Generationen über uns sagen, unsere Kinder und Enkel sollen doch mal stolz und liebevoll an uns denken können? Sie werden jede Menge Fragen haben an uns – gut, wenn wir jetzt schon mit dem Beantworten anfangen.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen



Zur Familie der Tauben zählen über 300 verschiedene Arten, die über die ganze Welt verteilt sind. In Deutschland findet man neben der Stadt- auch die Ringel- und Türkentaube.

Schillernde Persönlichkeiten: Stadttauben sind gekommen, um zu bleiben.



STADTTAUBEN

Lösung im Anflug



DR. ANKE HÖFER (LINKS)
LEITENDE AMTSTIER-
ÄRZTIN BEZIRKSAMT
HAMBURG-NORD

ELEONORA TILSE (RECHTS)
TIERÄRZTIN UND BIOLOGIN,
DOKTORANDIN AN
DER TIERÄRZTLICHEN
HOCHSCHULE HANNOVER

Tauben in den Städten sind oft ein Problem - allerdings ein menschengemachtes. Die vielversprechendste Lösung sind betreute Taubenschläge. **alverde** hat sich in Hamburg angeschaut, wie man Tauben zum Umzug bewegt.

Über die Brücke rauscht die S-Bahn, unter ihr flattern die Tauben. Schätzungsweise 300 Exemplare der Stadtvögel haben sich rund um die Station Barmbek in Hamburg angesiedelt. Den breiten Fußweg verunzieren große weiß-graue Kot-Kleckse und das Nahrungsangebot, das Menschen hinterlassen haben - vom angebissenen Brötchen bis zu ausgestreuten Maiskörnern. „Wir sind an einem Punkt, an dem die Akzeptanz der Bevölkerung schwindet“, sagt Dr. Anke Höfer, Amtstierärztin im Bezirk Nord, in dem Barmbek liegt. Die Antwort des Bezirks ist ein Taubenschlag, in dem die Vögel Futter finden, nisten können - und gleichzeitig an übermäßiger Vermehrung gehindert werden, indem ihre Eier durch Gipsattrappen ausgetauscht werden.

raufen randvoll gefüllt mit Samen und Kernen. Unter einer Brücke schlafen oder im Loft mit Vollpension residieren? Klingt nach einer einfachen Entscheidung. Aber Tauben sind sehr standorttreu, sie hängen an ihrem einmal gefundenen Zuhause. Die ersten gefiederten Mieter sind deshalb heimatlose Tauben aus dem Tiererschutz. Durch sie haben auch die Bahn-

*Rastplätze,
Nistschalen
und ausreichend artgerechtes Futter:
All das gibt es
im Taubenloft.*

Weitergezwitchert

Das Taubenloft steht auf einer Brachfläche etwa 300 Meter vom Viadukt mit der großen Taubenpopulation entfernt. Anke Höfer öffnet die Tür des Containers: Auf der einen Seite steht eine Regalwand, in jedem Fach flache Brutschalen aus Pappmaché. Auf der anderen Seite sind Sitzbrettchen befestigt, die als Ruheplätze dienen. Auf dem Boden stehen Futter-

hofstauben mitbekommen, dass es hier Futter gratis gibt. Ein Schwarm von etwa 20 Vögeln fliegt den Futtertrogt vor dem Container an, einige stecken neugierig ihre Köpfe durch die Einflugöffnungen. „Wenn man einzelne Tauben beobachtet, stellt man schnell fest, wie charmant



Felstausben wurden vermutlich bereits 5.000 vor Christus in Ägypten und Mesopotamien domestiziert - damit zählen sie zu den ältesten „Haustieren“.



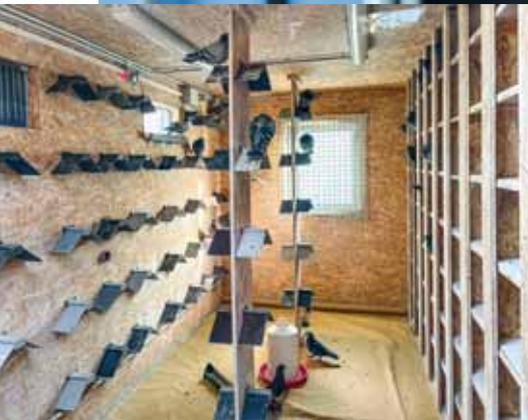
Dank des Fußrings lässt sich nachvollziehen, wie oft eine Taube den Schlag besucht.



Ratten der Lüfte?

Richten Tauben tatsächlich mehr Schäden an als andere Tiere in der Stadt?

Wenn viele Tiere auf engem Raum leben, können sich Krankheitserreger leichter ausbreiten. Das gilt auch für Tauben. Auf den Menschen übertragen sich Parasiten und Bakterien nur bei engem Kontakt. Eine allgemeine Gesundheitsgefahr stellen Tauben also nicht dar. Doch was ist mit Schäden an Gebäuden? An sich ist Taubenkot nicht ätzender als der von anderen Vögeln. Das Problem entsteht dadurch, dass Tauben selten allein kommen und der Kot bei schlechter Ernährung mehr Säure enthält und das Mauerwerk stärker angreifen kann.



Im Loft können Tauben kurz rasten, schlafen und brüten.



sie sind und jede ihre eigene Persönlichkeit hat“, sagt Anke Höfer. Dauergäste erkennt sie inzwischen an der Gefiederzeichnung, einige haben Namen bekommen. Dennoch hält das Team professionelle Distanz, betont die Amtstierärztin.

„Unser Ziel ist ein gutes Miteinander von Tauben und Menschen.“

DR. ANKE HÖFER
Amtstierärztin in Hamburg



Männliche Tauben gurren als Teil des Balzverhaltens. Da Stadtauben ganzjährig brüten, bekommen wir es entsprechend oft zu hören.

Wenn füttern schadet

Genau die fehlt bei einigen Taubenfreunden, die weiterhin Futter unter der Bahnhofs-Brücke verteilen. Gut gemeint, denn in der Stadt ist das Nahrungsangebot oft mager. Doch es senkt die Motivation, in den Taubenschlag umzuziehen. Plakate rund um den Bahnhof klären darüber auf, dass die Tauben im Loft Futter finden und frei ein- und ausfliegen dürfen. Außerdem haben die Menschen im Stadtteil jetzt eine Anlaufstelle, bei der sie Probleme





Tauben ernähren ihre Jungen mit sogenannter Kropfmilch. Diese wird im Kropf gebildet und die Jungen nehmen sie auf sie, indem sie den Kopf in den Hals der Eltern stecken.

mit Tauben melden können. Die Tierärztin nennt ein Beispiel: „In einer Tiefgarage haben sich, als der Bau stockte, Tauben im Untergeschoss angesiedelt. Sie sollen im Loft ein neues Zuhause finden.“

Ziel: Best Practice finden

Im Taubenloft werden die Vögel nicht nur gut versorgt, sondern auch genau beobachtet. Dazu versieht das Loft-Team die Tauben im Container mit einem winzigen Transponder an einem Fuß, sodass ihre Besuche von einer elektrischen Schranke registriert werden können. Der Taubenschlag wird zwei Jahre wissenschaftlich von Eleonora Tilse von der Tierärztlichen Hochschule Hannover begleitet. Ziel ist herauszufinden, was einen Taubenschlag langfristig erfolgreich macht: Werden Brutschalen aus Pappmaché oder aus Ton besser angenommen? Wann ist der beste Zeitpunkt, um Eier gegen Attrappen auszutauschen? Wie ist der Gesundheitszustand der Loft- gegenüber den Bahnhofs-tauben? Beim betreuten Taubenschlag geht es um Tierwohl, aber auch um den öffentlichen Raum, in dem sich Menschen wohlfühlen. „Es gab und gibt viele Vorurteile gegen Tauben“, sagt Eleonora Tilse. „Aber auch die Taubenliebe ist manchmal fehlgeleitet. Unser Ziel ist ein gutes Miteinander von Tauben und Menschen.“

Durch ein vergittertes Fenster können die Tauben ein- und ausfliegen.



MARTIN RÜMMLER
BIOLOGE UND VOGELSCHUTZ-REFERENT BEIM NATURSCHUTZ-BUND DEUTSCHLAND (NABU)

Tauben in der Stadt

Ein NABU-Experte erklärt, warum es Tauben nicht in die „Natur“ zieht.

alverde: Warum gibt es so viele Tauben in den Städten?

MARTIN RÜMMLER: Der Vorfahre der Haustaube ist die Felsentaube. Das erklärt, weshalb Tauben keine Nester in Bäumen bauen, sondern in Gebäudenischen Nistplätze finden. Tauben wurden seit Jahrhunderten für verschiedene Zwecke domestiziert. Die Tauben in unseren Städten stammen meist von entflohenen oder freigelassenen Brief- oder Zucht-, Hochzeits- oder Friedenstauben ab. Es sind keine Wildtiere, eher verwilderte Haustiere. Deshalb haben sie wenig Scheu vor Menschen. Zudem sind Tauben so gezüchtet, dass sie bis zu sechsmal im Jahr Eier legen. Als Konsequenz hat sich die Zahl der Stadtauben in den letzten 30 Jahren verdreifacht.

Verwilderte Haustiere – heißt das, sie kommen nicht alleine zurecht?

MARTIN RÜMMLER: Doch, Tauben sind in der Lage, ihr Futter selbst zu finden. Nur sind ihre natürliche Nahrung Samen und Körner und da ist das Angebot in der Stadt beschränkt. Die Innenstädte sind für sie dennoch attraktiv, denn hier fällt immer Essen ab. Leider ist es oft nicht artgerecht – Tauben vertragen beispielsweise wie alle Vögel kein Brot. Zu wenig und das falsche Futter führen übrigens zum sogenannten Hungerkot. Der ist flüssiger und schädigt Gebäude stärker als der Kot gesunder Tauben.

Welche Maßnahmen, den Taubenbestand zu verringern, sind erfolgreich und entsprechen gleichzeitig den Tier-schutzkriterien?

MARTIN RÜMMLER: Tauben zu töten lehnen wir ab. Sie mit Verhütungsmitteln an der Vermehrung zu hindern ist in der Umsetzung knifflig. Vergrämungsmaßnahmen, wie mit Gittern und Spikes Nist- und Landeplätze unzugänglich zu machen, verlagert das Problem meist nur. Die beste Lösung, um die Population langsam zu verringern, sind betreute Taubenschläge. Wichtig ist aber, dass sie langfristig bestehen. Einigen, die von privaten Tier-schützern betrieben werden, ging das Geld aus, in anderen Fällen stellen Städte die Finanzierung ein. Dann fängt man wieder bei null an. ●

Höhenflüge mit Bodenhaftung

Cordula Pflaum ist als Lufthansa-Ausbildungskapitänin für Langstreckenflüge eine Pionierin. Als Trainerin und Speakerin bringt sie das, was in der Luftfahrt überlebenswichtig ist, auch in anderen verantwortungsstarken Bereichen nach vorne: Sicherheits- und Fehlerkultur.

Während andere Mädchen noch zwischen Berufswunsch „Prinzessin“ und „Tierärztin“ schwankten, begeisterte sie sich schon für Flugzeuge. Für die jüngste von vier Töchtern gab es keinen schöneren Ort als den kleinen Flugplatz Ganderkesee bei Bremen. Nahe dem Wohnort ihrer Klavierlehrerin. „Nachdem meine Mutter mich dort abgeholt hatte, fuhr sie jedes Mal in eine kleine Auffahrt in Sichtweite des Rollfeldes, damit ich den Flugzeugen zuschauen konnte.“ Mit 19 – damals das Mindestalter – beginnt Cordula Pflaum ihre Pilotenausbildung. Sie wird eine der erste Flugkapitäninnen unter lauter Flugkapitänen und die erste Ausbilderin unter 500 Ausbildern für die Langstrecke. Eine Bilderbuchkarriere. Zumal „für eine Frau“, wie sie oft zu hören bekommt.

Die ungeliebte Sonderrolle

Sie gilt als Ausnahme in der männerdominierten Luftfahrt. Ein Status, mit dem sie sich lange nicht anfreunden mag. Aus dem Cockpit stellt sie sich deshalb über Jahrzehnte mit „Hier spricht Ihr Kapitän!“ vor. „Anerkennung nehme ich gern entgegen. Aber nicht, weil ich eine Frau bin. Sondern weil ich etwas von meinem Fach verstehe.“ Und das tut sie. Ihre Erfahrung ist längst auch außerhalb der Luftfahrt gefragt – als Rednerin und Trainerin in der

Wirtschaft und in der Medizin. Zu den Themen Fehler- und Sicherheitskultur, Hierarchien, Führung. Denn die Ausgangslage ist ähnlich: Die Menschen im Publikum tragen auch große Verantwortung. Und es geht es immer um die Frage: Wie werde ich dieser Verantwortung gerecht, ohne von ihr erdrückt zu werden? Ohne, dass sie mich so stresst, dass ich das Eigentliche aus dem Blick verliere?

Verantwortung leben

Manche Strategien aus der Luftfahrt haben so auch in der Medizin Eingang gefunden. Etwa das sogenannte „Team-Time-out-Verfahren“. Damit wird Zuständigkeit strukturiert, werden gemeinsam Checklisten abgearbeitet: „Rollenklarheit ist wichtig. Das Team bespricht sich zum Beispiel vor einer OP genau, wer für was verantwortlich ist und ob alles dafür Notwendige bereitliegt.“ Ganz so, wie es auch Cordula Pflaum praktiziert, wenn wieder ein Langstreckenflug mit einem Airbus 380 ansteht und etwa 23 Menschen am Start sind, die fünf Minuten Zeit haben, ein Team zu bilden, um Verantwortung für rund 500 Passagiere zu übernehmen. Das wird deutlich leichter, auch mit einer Führungskultur, in die „psychologische Sicherheit“ eingepreist ist. Meint: „Dass man Fehler benennen darf, die eigenen und die, die man bei anderen bemerkt.“

Mit der Gewissheit, dass man deshalb keinerlei Nachteile riskiert, sondern dass es im Gegenteil gewünscht ist. Sicherheit geht vor. In der Luftfahrt ist es gesetzlich verankert, dass auch bei Piloten regelmäßige Leistungs- und Gesundheits-Checks vorgenommen werden. „Ich kenne keinen anderen Beruf, in dem man während seiner gesamten Laufbahn immer wieder geprüft wird.“ Etwas, das Cordula Pflaum sehr gern etwa auch in der Medizin festgeschrieben sehen würde.

Am liebsten im Cockpit

Cordula Pflaum sagt, sie liebe auch ihre Tätigkeit als Führungskräfte-Trainerin. Aber nichts sei so wunderbar wie das Fliegen. „Jedes Mal, wenn ich auf die Startbahn rolle und den Schub setze, ist das das Schönste der Welt.“ Sogar mit ihrem Exoten-Status hat sie sich angefreundet. Davon erzählt die Sportbegeisterte – sie spielt Tennis und Squash, fährt Ski und schwimmt – auch in dem Buch, das sie gemeinsam mit der Sozialwissenschaftlerin Heidi Friedrich geschrieben hat. Es handelt „von Höhenflügen, Vorurteilen und meinem Leben als Pilotin“ und heißt „Guten Tag, hier spricht Ihre Kapitänin“ (Goldmann). Und genau so, stellt sich Cordula Pflaum seit ein paar Monaten nun auch ihren Passagieren aus dem Cockpit vor. ●

Die 55-Jährige möchte ein Vorbild für ihre beiden Töchter und andere Mädchen sein.



„Anerkennung nehme ich gern entgegen. Aber nicht, weil ich eine Frau bin. Sondern weil ich etwas **von meinem Fach verstehe.**“

CORDULA PFLAUM

NEU

Unser digitaler Passbildservice

sicher • rechtskonform • günstig

Biometrisches
Passbild im dm-Markt

7,95 €

nicht erhöht seit
1.9.2022



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



Mehr zum digitalen Passbild
im dm-Markt:
dm.de/passbildservice



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal **machen**

Seite
90

Richtig streiten

Konflikte können Klarheit und Lösungen bringen. Sogar Beziehungen stärken. Wie Streit konstruktiv wird, haben wir eine Expertin gefragt.



Hinter jedem guten Foto steht ein echter Profi: DU

Wir erkunden in einer kleinen Gruppe die Umgebung – unter Anleitung eines Profifotografen.



KOSTENLOSE

Fotografie-
Werkstatt
DEUTSCHLANDWEIT

Informationen und Anmeldung unter
dm-fotografie-werkstatt.de oder einfach
QR-Code scannen:



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Familienfotos einmal anders



Muttertag, Vatertag, Hochzeit oder Familientreffen bieten eine gute Gelegenheit, sich mal wieder an kreativen Fotos zu probieren.



Spontane Emotionen einfangen

Ein Blick zwischen Geschwistern, ein Lächeln, eine liebevolle Geste zwischen Mutter und Kind. Das sind die „magischen Momente“ eines Familientreffens – auch wenn auf dem Tisch etwas Durcheinander herrscht oder die spielenden Kinder zerzaustes Haar haben. Lassen Sie die Kamera ruhig mal ein paar Sekunden auf dem Motiv ruhen, bevor Sie auslösen. Achten Sie auf Gesten wie eine Umarmung oder eine Person, die die andere zart berührt.



Das Motiv im Bild hervorheben

Der Bokeh-Effekt, bei dem der Hinter- oder Vordergrund unscharf wird, ist ein einfaches Mittel, um Fotos in festliche, romantische oder verträumte Bilder zu verwandeln. Das funktioniert fast überall, besonders gut bei abendlichen Festen mit vielen Lichtern oder Kerzen. Der Abendhimmel kann als Hintergrund dienen. Eine offene Blende von 1,4 bis 2,8 erzeugt diesen Effekt und führt zu einem schönen, unscharfen Hintergrund. So wird der Fokus auch auf das wichtigste Element im Bild gelenkt.



Der Zauber der kleinen Dinge

Wie wäre es mal mit einer Nahaufnahme von den Händen der Eltern, die die Hände ihrer Kinder halten? Oder alle stellen die Füße nebeneinander oder die Kinder spazieren auf den Füßen der Eltern. Statt Gesichter komplett in den Fokus zu nehmen, können Sie auch die Augen der Personen ablichten – ein intensiver, liebevoller Blick in die Kamera oder ein Blick zwischen den Eltern oder zwischen Eltern und Kindern. ●

FOTOTIPP



Zu Mutter- und Vatertag eine Foto-Erinnerung verschenken? Erstellen Sie schnell und einfach ein Foto-Puzzle. Infos: fotoparadies.de

Miteinander
reden: Aus Streit
kann auch Neues
entstehen.



Streiten, *aber richtig ...*

Konflikten gehen die meisten von uns lieber aus dem Weg. Dabei ist gerade das vermeintliche Gegeneinander die Basis für ein sehr viel besseres Miteinander. Der Weg zu mehr Nähe, Fairness und Verständnis ist viel leichter, als viele denken.

Schon Johann Wolfgang von Goethe hat es wärmstens empfohlen. Er schrieb, man müsse sich manchmal einfach streiten, „denn dadurch erfährt man was voneinander“. Tatsächlich kann man andere bei Auseinandersetzungen durchaus von einer ganz anderen Seite kennenlernen. Als Eltern erfährt man vielleicht, dass ein pubertierender Teenager es schafft, drei Türen in nur fünf Sekunden zuzuknallen. Als Ehepartner möglicherweise, wie unglaublich laut der oder die andere schweigen kann. Da hätten wir ein paar exzellente Gründe beisammen,

warum wir Streit so gern aus dem Weg gehen. „Aus Angst, er könne die Beziehung belasten, Vertrauen schädigen oder einfach, um unangenehme Situationen und auch Gefühle zu meiden“, so Miriam Kolodziej.

Lösungsorientiert

Die Berlinerin ist zertifizierte Kommunikationstrainerin und „Expertin für schwierige Gespräche“. Sie kennt die Sorgen, die eine drohende Auseinandersetzung gewöhnlich begleiten, aus ihrer Beratungspraxis. Dann stellt sie eines klar: „Der Streit ist immer auch ein guter Anlass, sich besser kennenzulernen. Zu klären, was willst Du? Was will ich? Was brauchst Du? Was brauche ich?“ Streiten, so sagt sie, bedeute zunächst, dass ich für meine Bedürfnisse eintrete, sie ernst nehme. Beginnen Probleme da, wo andere eben ihre Bedürfnisse auch ernst nehmen und durchsetzen wollen? Ein Irrtum, so Miriam Kolodziej. „Dass beim Streiten immer nur einer gewinnen kann, ist ein Trugschluss und auch mit ein Grund, weshalb viele die Ausein-

*„In der Hitze
eines Streits wird
oft **die Wahrheit**
gesagt, die man
sonst verschweigt.“*

FRIEDRICH NIETZSCHE

UNSERE EXPERTIN



MIRIAM KOLODZIEJ
KOMMUNIKATIONSTRAINERIN UND
„EXPERTIN FÜR SCHWIERIGE GESPRÄCHE“

Sie trainiert Einzelne und Gruppen, überzeugend und selbstbewusst aufzutreten, klar zu kommunizieren und erfolgreich Konflikte zu lösen.

Wie hilfreich dabei auch Akzeptanz ist, weiß Miriam Kolodziej aus Erfahrung: „Mein Partner und ich sind in einem grundverschieden: Er ist sehr aufmerksam, während ich diese Blindheit vieler Männer habe. Wenn etwa die Butter im Kühlschrank woanders steht, sehe ich sie nicht mehr. Das war oft ein Thema. Mein Freund hat irgendwann verstanden, dass ich das nicht mache, weil ich faul bin oder ihn ärgern will. Unsere Wahrnehmung funktioniert einfach anders. Seitdem wir das akzeptiert haben, ist das kein Streitthema mehr.“ Infos: communicorn.de

dersetzung meiden.“ Beim Streiten, beim richtigen jedenfalls, gäbe es immer zwei Sieger. „Am Ende steht eine Lösung, die man gemeinsam gefunden hat und die deshalb schon viel besser ist, als die, die man sich vielleicht für sich allein ausgedacht hätte.“

Immer und nie

Also immer raus damit: Dass ich lieber in den Bergen als an der See Urlaub machen will? Dass es mich nervt, wie der Jugendliche sein Zimmer verlottern lässt, und die Nachbarn schon wieder grillen? Ja, durchaus. Aber konstruktiv. Ohne Vorwürfe wie „Du hast ...“, „Du bist ...“ und ohne Pauschalisierungen wie „immer machst Du ...“ oder „nie kann man bei Dir ...“. Das vergisst man oft im Eifer des Gefechtes. Ebenso wie die wichtigste Frage überhaupt: Worum geht es eigentlich? Nicht zu verwechseln mit dem Streitauslöser. „Der lautet vielleicht: ‚Du bist dauernd zu spät‘ oder ‚Du hast doch nicht etwa wieder den Einkauf vergessen!‘ Aber die Ursache

für meine negativen Gefühle liegt woanders. Nämlich auf der Bedürfnisseebene“, so Miriam Kolodziej. Es kann sein, dass man sich mehr Unterstützung wünscht, mehr Respekt, mehr Liebe, mehr Anerkennung. Doch wir schaffen es nicht, das auch zu sagen. Stattdessen nehmen wir einen an sich nichtigen Anlass und rechnen ab: „Immer kommst Du zu spät.“ „Nie kann ich was mit dir planen.“ Kein Wunder, wenn das Gegenüber sich zurückzieht, sich wappnet, weil es sich wie in einer Notwehrsituation fühlt.

Signale des Wohlwollens

Genau das gilt es zu verhindern. „Das beginnt schon mit der Einleitung des Gesprächs. Etwa, wenn ich sage ‚Mein lieber Chef, meine liebe Freundin, mein lieber Schatz. Ich merke, dass mich dies und das stört, weil ich das und das brauche.‘ Oder: ‚Das und das wünsche ich mir. Kannst Du mich dabei unterstützen?‘“ Den Weg zu einer Lösung ebnet außerdem offene Fragen: „Wie siehst Du es? Was brauchst Du? Welche Ideen hast Du zu dem Thema?“ Und auch mit etwas, das sich Rapport nennt und dazu dient, einem anderen von Anfang an Wohlwollen entgegenzubringen. „Man bezieht sich auf den anderen. Sagt etwa: ‚Danke, dass wir dieses Gespräch führen. Gut, dass du es ansprichst.‘ Oder: ‚Ich bin froh, dass Du das ansprichst!‘ Oder: ‚Schön, dass Du offen mit mir bist‘“, erklärt Miriam Kolodziej.



Laut einer Studie der Robert-Bosch-Stiftung sind

69 %

der Deutschen davon überzeugt, dass sich **„Politiker auch mal streiten müssten, wenn sie unterschiedlicher Ansicht“** sind. Allerdings sagen fast genauso viele Menschen, dass aus dem Streit Kompromisse erwachsen müssten: „Streit um der Debatte wegen ist für viele Menschen kein Selbstzweck, er muss in Ergebnisse münden.“

Pausenzeichen setzen

Es geht dabei darum, der anderen Person zu signalisieren: „Ich höre dich, ich sehe Dich!“ Denn das sei es, worum Menschen wirklich kämpfen: wahrgenommen zu werden. „Allein der Satz: Ich verstehe, dass Du ärgerlich bist oder traurig“, sagt Miriam Kolodziej, „kann enorm viel Druck aus dem Kessel nehmen.“ Was aber, wenn man es mit einem Menschen zu tun hat, der die Regeln zum besseren Streiten

Altersmilde?
Jedenfalls **streiten Ältere deutlich seltener als Jüngere**, um genau zu sein: Die 30- bis 39-Jährigen streiten

89,4-mal

pro Jahr, die Generation 60plus dagegen nur 18,2-mal im selben Zeitraum.*



nicht kennt? Miriam Kolodziej sagt, auch wenn nur eine Person die Gesprächs-Dynamik auf diese Weise ändert, würden sich ebenso für die andere neue Räume öffnen. Denn der Mensch neige zu einem Verhalten, das sie „Monkey see, Monkey do“ nennt. „Menschen ahmen nach. Wenn also eine Person im Streit ab und zu mal ein Pausenzeichen gibt - sagen kann: ‚Ich kann das gerade nicht mehr aufnehmen. Ich bin so aufgewühlt. Ich brauche jetzt eine kurze Pause, auch damit ich fair bleiben kann‘, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der andere das übernimmt.“

Bedürfnisse erkennen

Das ist viel Denkarbeit ausgerechnet dort, wo die Gefühle gern das Ruder übernehmen. Aber es sollte uns auch bewusst sein, dass es manchmal nur um Gefühle geht.



Im Job ist das Gehalt unangefochten
Streitanlass Nummer 1.*

Solche, die man nach einem harten Tag voller kleiner und großer Ärgernisse mit nach Hause bringt und für die wir dann ein Ventil suchen.

Eine Studie ergab, dass allein Hunger sehr wütend machen kann und es einem da nur zupasskommt, wenn einem der Mann mit einer nicht ausgeräumten Geschirrspülmaschine einen 1-a-Streitanlass gibt. „Hangry“ nannten die Forscher um Viren Swami von der britischen Anglia Ruskin University in Cambridge das Phänomen. „Da geht es um Selbstwahrnehmung: Bin ich mir darüber klar, wie es mir gerade geht? Bin ich gestresst? Dann wäre eine gute Kommunikation, zu sagen: ‚Mit mir ist heute nicht viel los. Ich will in Ruhe gelassen werden.‘ Oder: ‚Ich muss erst mal was essen. Gib mir bitte diesen Moment‘“, rät die Expertin. Offenheit, Transparenz, Selbstreflexion, grundsätzliches Wohlwollen dem anderen gegenüber und aussprechen, was ist. Konflikte zerfallen nicht zu Staub, wenn man sie ignoriert. Sie schwellen weiter und werden immer größer.

Kein Streit ist auch keine gute Lösung

Sonst lebt man ewig an den eigenen Bedürfnissen vorbei und lässt außerdem einen lieben Menschen jahrelang ins Unglück laufen, von dem er nichts weiß. Nur weil man es gleich am Anfang nicht geschafft hat, zu sagen, wie wenig man es mag, bei offenem Fenster zu schlafen, oder wenn einer ständig unpünktlich ist. Aus Angst davor, als zu fordernd, zu unfreundlich oder verletzend zu erscheinen. Miriam Kolodziej erläutert: „Diese Sorge ist unbegründet. Wenn bei mir nach einem Training das so gefürchtete Gespräch geführt wurde, sagen die meisten, dass es gar nicht erst zum Streit gekommen ist.“ Und wenn - dann ist das auch ein gutes Zeichen. Denn eines setzt Streit ja in jedem Fall voraus: Dass man sich mit der anderen Person auseinandersetzt. Dass man sich eben nicht egal ist. ●

alverde-
INSPIRATIONSTALK
KONSTRUKTIV
STREITEN



Seien Sie
live dabei

Kommunikationsexpertin **Miriam Kolodziej** spricht im **alverde**-Inspirationstalk darüber, wie konstruktives Streiten mit Selbstreflexion und Wohlwollen zusammenhängt.

Welche Strategien helfen bei einem Konflikt? Wie schaffe ich eine gute Basis für einen konstruktiven Streit? Was erleichtert es mir, gemeinsam mit meinem Gegenüber eine akzeptable Lösung zu finden? Freuen Sie sich auf einen spannenden **alverde**-Inspirationstalk. Miriam Kolodziej, Expertin für „schwierige Gespräche“, beantwortet im Live-Talk auch Ihre Fragen im Chat.

TERMIN VORMERKEN
22. Mai 2025,
20 Uhr

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

**HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:**



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

SO EINGETROCKNET?
SO WHAT?

NEU



Getrennt und gesäubert

Bei steigenden Temperaturen machen sich gerne Bakterien und Gerüche im Mülleimer breit. Mit der korrekten Mülltrennung, Entsorgung und Reinigung klappt es mit der Hygiene.



Praktisch und sicher

Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, spülen Sie Verpackungen von Lebensmitteln kurz aus, bevor sie in den Mülleimer wandern. Für die einfache Entsorgung Ihres Mülls sind reißfeste Müllbeutel geeignet. Ein zusätzliches Zugband erleichtert das Tragen und den sicheren Verschluss des Müllbeutels. Achten Sie darauf, den Müllbeutel nicht zu voll zu packen, damit er nicht zu schwer wird.



/ Reißfest

Die Profissimo Müllbeutel (35 Liter) mit Zugband sind reißfest und vorgetrennt. Die Aufreißhilfe der Banderole erleichtert das Öffnen des Beutels.

Leichte Abfallbeseitigung

Kompostierbare Rohstoffe wie Obst- und Gemüsereste, Kaffeesatz, Teebeutel oder Eierschalen gehören in den Bioabfall. Feuchtigkeitsabweisende Papierbeutel eignen sich hervorragend für Bioabfall, da sie Nässe in der Biotonne reduzieren und somit Gerüchen und Schimmel vorbeugen. Verwenden Sie einen kleineren Behälter für den Biomüll und entsorgen Sie ihn jeden Tag bis alle zwei Tage – so vermeiden Sie unangenehme Gerüche und Madenbildung.



/ Hygienisch

Die feuchtigkeitsabweisenden Kompostbeutel (10 Liter) sind ideal für die hygienische Entsorgung von Bioabfällen. Sie bestehen aus umweltfreundlichem Papier. Die Innenbeschichtung ist biologisch abbaubar.
blauer-engel.de/uz217b

Strahlend sauber

Im Sommer ist es sinnvoll, den Biomülleimer nach jedem Leeren zu reinigen. Nutzen Sie dafür einen Universalreiniger und schrubben Sie den Eimer gründlich mit einer Bürste. Achten Sie besonders auf die Ecken und den Deckel, wo sich Schmutz ansammelt. Nach dem Ausspülen lassen Sie ihn komplett trocknen, bevor Sie ihn wieder benutzen. Stellen Sie den Mülleimer umgedreht oder leicht schräg an einen gut belüfteten Ort, idealerweise im Freien. Lassen Sie den Deckel geöffnet, damit der Mülleimer schneller trocknet.



/ Pflanzenbasiert

Der Frosch Allzweckreiniger wirkt mit Fettlösern aus der Orangenschale. Er enthält pflanzenbasierte Inhaltsstoffe und sorgt für einen frischen Duft.

Spezialist fürs Zahnfleisch

Dontodent PRO+ Zahnfleisch Probiotik Aktiv Zahncreme

Die Zahncreme wurde speziell für empfindliches, gereiztes Zahnfleisch entwickelt und reduziert mit einem Duo-Wirkstoffkomplex* Zahnfleischprobleme. Mit Natriumfluorid schützt sie die Zähne vor Karies und Plaque.

75 ml 2,75 € (36,67 € je 1 l)

* Wirkstoffe: Lactobacillus plantarum, Acacia Senegal Gum



Kneipp Naturkind Schaumbad Regenbogen-Nixe*

Das Schaumbad färbt das Wasser pink und duftet nach Aprikose. Die Rezeptur mit Jojobaöl bewahrt Kinderhaut vor dem Austrocknen.

40 ml 0,95 € (23,75 € je 1 l)

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



DIE SIND NEU BEI



Marke von dm



Balea BEAUTY EXPERT Skin Refining Toner

Mandel- und Glycolsäure unterstützen die Hautregeneration und helfen, verstopfte Poren zu befreien. Panthenol im Toner wirkt beruhigend.

100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l)

* 1% Panthenol, 1,5% Betaine, 3% Glycerin

Balea Aroma Duschgel Be happy and joyful

Glücksgefühle am Morgen: Der fruchtig belebende Duft mit ätherischem Öl macht die Dusche zum kleinen Highlight, denn er kann positive Energie in den Tag bringen.

200 ml 0,95 € (4,75 € je 1 l)

* Bezogen auf die Summe der einzelnen organischen Inhaltsstoffe

** Gemäß OECD 301,302 oder äquivalenten Methoden
*** Ohne Verschluss



Marke von dm



Marke von dm

**ALANA
Zweiteiliges Musselin-Set**

Das GOTS*-zertifizierte Set aus Shorts und Tunika mit niedlichen Rüschenärmeln besteht aus 100 Prozent Bio-Baumwolle. Der weiche Musselin-Stoff ist atmungsaktiv und liegt besonders angenehm auf der Haut.

1 St. 13,90 € *global-standard.org

**Neutrogena Hydro Boost
10% Niacinamide Serum**

Das parfümfreie Serum spendet Feuchtigkeit und verfeinert sichtbar die Poren – für eine glatte, strahlende Haut.

30 ml 12,95 € (431,67 € je 1 l)



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



DE-ÖKO-005

Knusprig, fruchtig & zartschmelzend

Nucao White Crunchy Strawberries*

Knusprige gefriergetrocknete Erdbeeren ummantelt von veganer weißer Schokolade bilden eine frühlingshafte Kombination für bewusste Naschkatzen. Geeignet als Snack oder als kreative Deko auf Desserts.

50 g 2,95 € (59 € je 1 kg) *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Marke von dm



**Mivolis Halsbonbon
Grapefruit-Hibiskus**

Wohlthuend für Hals und Rachen: Die zuckerfreien Bonbons mit Vitamin C erfrischen durch den Geschmack der säuerlichen Grapefruit und des blumigen Hibiskus.

75 g 0,75 € (10 € je 1 kg)



Marke von dm

Dein Bestes Naturverliebt 60% Geflügel I*; Dein Bestes Exquisit Kautangen Reich an Huhn*

Lässt Hundeherzen höher schlagen: Im Napf überzeugt das Nassfutter mit einer Kombination aus Geflügel, Karotten und Kartoffeln und saftigen Stückchen. Die schonend getrockneten Kautangen gibt es als Belohnung.

Nassfutter 800 g 2,15 € (2,70 € je 1 kg); Kautangen 80 g 1,75 € (21,88 € je 1 kg)

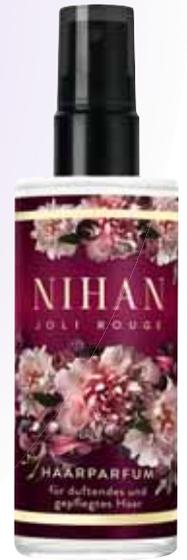
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Verführerisches Duft-Bouquet

NIHAN Joli Rouge

Die Verführungskraft des sinnlichen Dufts liegt in seinen Kontrasten: Süße schwarze Kirsche trifft auf elegante Blumenakkorde und rauchig holzige Noten. Ob als Eau de Parfum oder Haarparfum als Frischekick unterwegs: Die edlen Aromen vereinen Eleganz und Wärme.

EdP 50 ml 9,95 € (199 € je 1 l);
Haarparfüm 100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l)



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



Balea MEN Rasieröl Sensitive

Für die Rasur von
Bart und Konturen:
Angereichert mit
einem natürlichen
Pflegekomplex und
Rizinusöl, lässt
das Öl die Klinge
sanft gleiten. Beru-
higt und schützt.
Auch für empfindli-
che Haut geeignet.
50 ml 1,75 € (35 € je 1 l)



Schon **ENTDECKT?**

Jessa Intimpflegecreme Sensitiv

*Die Formulierung mit
Mandelöl, Sheabutter und
Milchsäure unterstützt
das Gleichgewicht des
natürlichen pH-Bereichs
der äußeren Intimzone.
Ideal zur Linderung von
Rötungen, Juckreiz und
Trockenheit.

50 ml 4,95 € (99 € je 1 l)



Naomi Jon Villain*

Verführung trifft auf Rebellion: Mit einer
Kombination aus herb-würzigem Kaffee,
sinnlich zarter Rose und wärmender Vanille
setzt das Eau de Parfum in einem auffallen-
den pinken Design ein kraftvolles Statement

50 ml 14,95 € (299 € je 1 l) *nur in ausgewählten
dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App
erhältlich



**bite away two
Elektronischer
Stichheiler**

Schnelle und effektive Behandlung von Insektenstichen mit nur einem Klick: Der Wärmestift kann Juckreiz in zwei Minuten nachhaltig lindern, ganz ohne Chemie. Klinisch erwiesene Wirksamkeit

1 St. 22,95 €



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



wild stripes Nasentape

Schnarchend im Bett oder aus der Puste beim Sport? Die bunten Nasentapes erleichtern das Atmen und können Schnarchen reduzieren; mit einer Tragedauer von bis zu zwölf Stunden.

20 St. 5,95 € (0,30 € je 1 St.)



**toilet tapes Eco-Toilet-Block
Mystic Marine**

Die nachhaltigere Variante eines WC-Steins: Die Seife ist biologisch abbaubar und der Klebestreifen sowie der Seifencup sind aus recycelbarem Polypropylen. Durch den Klebestreifen lassen sich die Tapes schnell an jeder Toilette anbringen.

1 St. 1,95 €



**Wundschutz für
Wasserfans**

Hansaplast Aqua Protect

Dank extra starker Klebkraft halten diese Pflaster dicht: beim Waschen, Duschen, Baden und Schwimmen. Das Bacteria Shield schützt zu 99 Prozent vor Schmutz und Bakterien.* Mit 39 x 39 mm und 65 x 25 mm sind die wasserdichten Pflaster ideal für kleine Alltagswunden.

20 St. 2,95 € (0,15 € je 1 St.)

* Hansaplast Pflaster schützen vor Schmutz und Bakterien.

Feierfreude

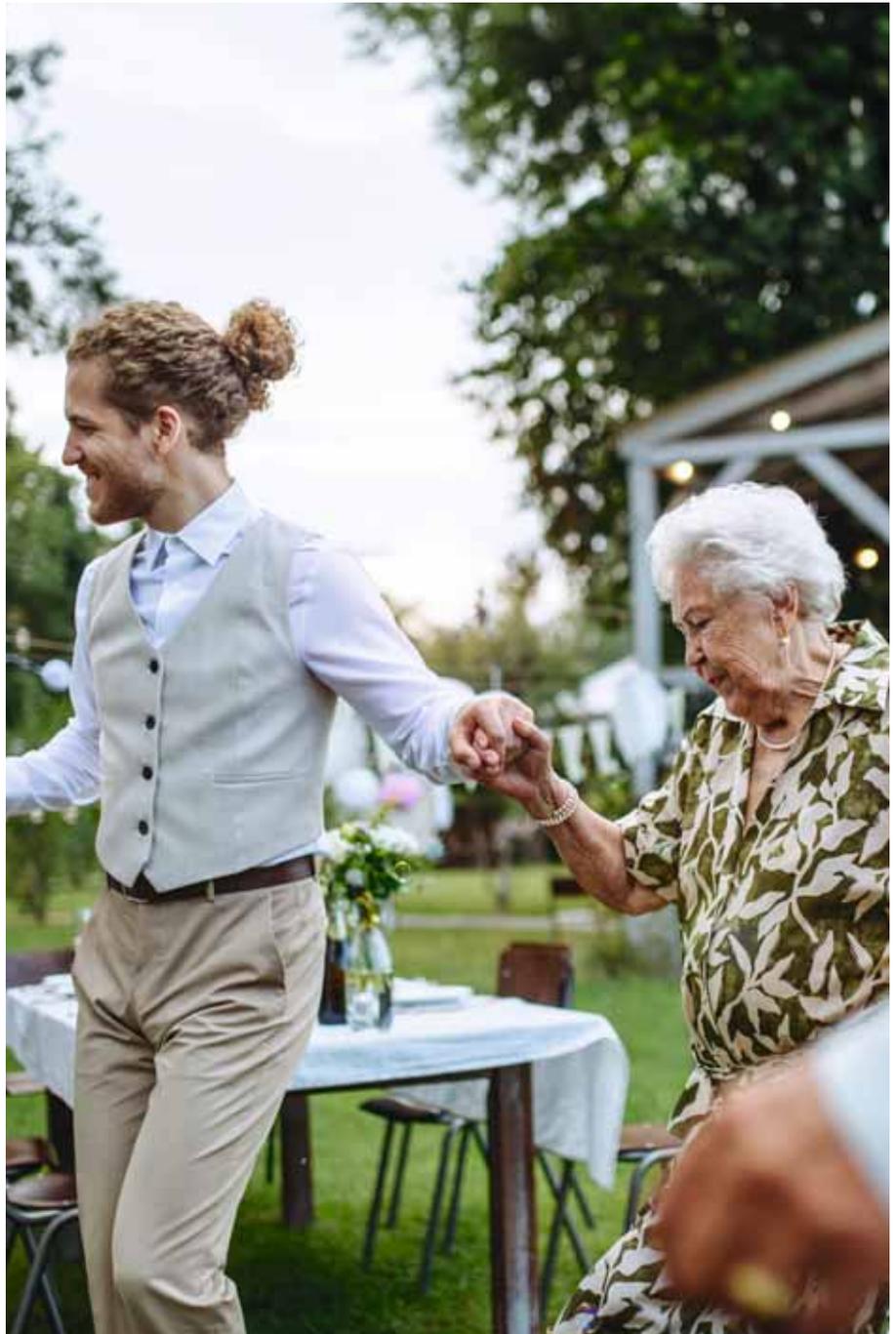
Feste bleiben in Erinnerung, stärken den Zusammenhalt und sind oft auch der Beginn von etwas Neuem.

Aus gutem Grund

Warum wir mehr Feste ohne Anlass brauchen? Weil es einfach guttut, spontan zu sein und mit anderen in Austausch zu gehen. So stärken wir bestehende Beziehungen und knüpfen neue. Fragen Sie sich einfach, zu welchem Fest Sie gerne gehen würden und wie Sie sich selbst den Abend so schön und entspannt wie möglich als Gastgeber gestalten können. Beispielsweise können Sie eine Weinprobe bei sich daheim organisieren oder eine lockere Runde im Balagan-Stil, zu der übrigens auch immer mehr Restaurants einladen: Gegessen wird an einer großen Tafel mit vielen verschiedenen Leckereien auf bunten Tellern, die alle munter miteinander teilen. Indem jeder sein persönliches Lieblingsgericht mitbringt, haben Sie den Tisch im Nu gedeckt und auch gleich einen wunderbar duftenden Grund, sich auszutauschen.



Alkoholfreie Drinks wie Mocktails kommen immer gut an. Genauso wie eine Saft- oder Wasserbar mit frischer Minze, Zitrone, Beeren und Kräutern zum Selbermischen.





Stimmung machen

Von der Deko bis zu den geladenen Gästen hat man als Gastgeber so einiges in der Hand. Wie sich die Stimmung jedoch entwickelt, lässt sich nicht planen, zum Glück jedoch beeinflussen. Sie könnten sich ein schönes Motto überlegen oder zu einem Krimidinner einladen, mithilfe eines Spielesets für zu Hause. Sie mögen es lieber spontan und ungezwungen? Dann stellen Sie sich doch ein kleines Erste-Hilfe-Set zusammen, das bei Flaute neuen Schwung in die Runde bringt – von lustigen Spielen, wie Musik-Bingo, einer Playlist, die in die Beine geht oder einer kleinen Fotoecke für lustige Schnappschüsse. Beliebt auf vielen Feiern sind derzeit Sofortbildkameras. Damit kann man gut die ganz kleinen Gäste beschäftigen und sie kurzerhand zum Partyfotografen erklären. Sind viele Kinder geladen, freuen sich diese – wie auch ihre Eltern – über eine kleine Bastel- und Spielecke oder Seifenblasen- und Ballspiele im Garten.



INSTA-GEWINNSPIEL

Wir verlosen drei Party-Sets der neuen Limited Edition Celebration von dmhome auf @dm_alverde_magazin

dm home

Willkommensfest bei dmhome – der neuen Marke von dm

Celebration heißt das Thema der ersten Limited Edition von dmhome. Wir sprechen über die neue Interior-Marke mit dmhome-Markenmanagerin Kerstin Schweitzer und mit Julia Bretzger, die das Sortiment Home & Living verantwortet.

alverde: Warum bringt nun auch dm eine eigene Interior-Marke heraus?

Julia Bretzger: Seit Corona sehen wir, dass die Nachfrage nach Interior-Artikeln und der Wunsch nach mehr Inspiration im Home & Living-Bereich auch bei dm groß ist. Das haben Marktforschungsuntersuchungen belegt. Dieser Schritt ist für uns daher eine sinnvolle Erweiterung unseres 2023 ausgebauten Home & Living-Sortiments mit monatlich wechselnden Themenwelten.

Kerstin Schweitzer: Die neue dm-Marke ergänzt dieses optimal und ermöglicht es uns, Trends aufzugreifen und ausgewählte Lieblingsstücke für das Zuhause anzubieten.

Was unterscheidet diese Marke von anderen Interior-Brands?

Kerstin Schweitzer: Wir legen großen Wert auf Qualität und ein faires Preis-Leistungsverhältnis. Dafür arbeiten wir mit unseren langjährigen Herstellpartnern zusammen. Die erste Geschirrkollektion haben wir beispielsweise in Portugal produziert. Da sich unser Sortiment thematisch jeden Monat neu erfindet, ist jeder dmhome-Artikel mit Liebe zum Detail ausgewählt. Ästhetik, Modernität und Trendbewusstsein sind uns wichtig. Wir sind offen für alle Stilrichtungen, wollen vielfältig sein und überraschen. Einige Lieblingsstücke bieten wir neben der Aktionsware auch als Dauerkollektion in ausgewählten dm-Märkten an und natürlich online.

Wie geht es weiter mit dem Home & Living-Sortiment?

Julia Bretzger: Der Launch von dmhome ist ein weiterer Meilenstein im Ausbau unseres Home & Living-Sortiments. Zusätzlich sind spannende Kooperationen mit bekannten Interior- und Lifestyle-Marken geplant. Es lohnt sich also, mindestens einmal im Monat bei dm vorbeizuschauen. ●



Grau ist mehr als nur eine Haarfarbe.

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, ihre **natürliche Haarfarbe** zu tragen. Doch gerade **graues Haar** ist anspruchsvoll - unerwünschte Gelbstiche und ein blasser Ton können den perfekten Look schnell beeinträchtigen.

Zum Glück gibt es mit **Cool Silver von L'Oréal Paris** jetzt eine Pflégetönung, die speziell für graues Haar entwickelt wurde: **Die Formel mit Ceramid** sorgt für **2x kräftigeres Haar** und verleiht einen seidigen Glanz, während kühle Silberreflexe **Gelbstiche neutralisieren** und für ein makelloses Finish sorgen - **und das bis zu 10 Tage lang!**



Cool Silver - erhältlich in drei Shades.

Das Ergebnis? Gepflegteres graues Haar, das Stil und Selbstbewusstsein ausstrahlt. Denn Grau ist mehr als nur eine Haarfarbe - es ist ein Statement.



Ergebnisse mit Cool Silver „Silber Metallic“*

*Ergebnisse können abweichen



Familien- urlaub am Chiemsee

Mit **alverde** zwei
Übernachtungen
im Hotel Gut Ising
gewinnen.



alverde verlost passend zum Kinostart des Familienfilms BAMBI am 1.5.2025 gemeinsam mit Gut Ising zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Hotel Gut Ising. Das 170 Hektar große Anwesen am Chiemsee bietet zahlreiche Möglichkeiten, um inmitten der Voralpenlandschaft aktiv zu sein oder zu entspannen. Mit familiärer Atmosphäre, exzellenter Kulinarik und einem stilvollen Ambiente ist Gut Ising ein perfekter Ort für Erholung und Genuss. Weitere Infos unter: gut-ising.de

Leiterin eines Betriebes		Getreide vom Urtext abweich. Fassung		Körperflüssigkeit	Hektopascal (Abk.)	nördlicher Breite (Abk.) Golfbegriff		Respiration	hässlich, schlecht, unwohl		Gebetschlusswort	durch (lat.)		Zahlungsmittel	Spaßmacherkantig	
Hebammen Anja und Marie von ...												Ringelwurm Schutzbegleitung				
Kletterpflanze mit Haftwurzeln			11	Spiel Schach Utensil für Getränke				6			Sängerin † (Juliette) Bankautomat (Abk.)			2		
Datum mit besonderem Gepräge						13	Quantität Pseudonym im Internet				5		Lastwagen (Abk.) Bogen (frz.)			7
		9	Autor von „Garp und wie er die Welt sah“		Insekt chemische Verbindung				orient. Märchengestalt russ. Pfannkuchen							
eine der Hohenzollerprinzessinnen †		gleichmäßig rinnen Messband-einteilung						Berliner Wappentier biblischer Prophet				3	Heidekraut		ital. Geigenbauer, † 1684 (Nicola)	
Bahnzugmaschine (Kurzwort)	Stallstrohmusikal. Bühnenwerk		10			Säugetier m. Stacheln See (ital.)					schneller Zug (Abk.) Polstersitzbank				eirund, ellipsenförmig	
				Komfortwohnhaus Schriftstellerverband				Trick 22. griech. Buchstabe					Metropole am Tiber			
Kose-name des Vaters wendig					dm-Marke							gefeierte Künstlerin chem. Z. f. Aluminium			1	
			12			Hafenstadt in Israel		4					Autoabgasreiniger (Kurzwort)			
Gewinnklasse im Lotto, Toto					bestimmte Arzneimittelmenge		8		laugenartige chemische Verbindung							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

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 31. Mai 2025**

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. Die Gewinne werden von Gut Ising K. Magalow KG, Kirchberg 3, 83339 Chieming/Ising versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Gut Ising K. Magalow KG 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.

Mutige *Nachwuchs-* *forscherin*



Willi und Lilly kennen sich schon länger. Hier beim Bürgerdialog „KI macht Zukunft“ des Digitalministeriums in der Hessischen Landesvertretung in Berlin.



Lilly Schwarz hat ein bahnbrechendes Klimamodell entwickelt. Die Bundessiegerin bei „Jugend forscht“ ist ehrenamtlich Feuerwehrfrau, spielt Orgel in der Kirche. Ihr Lebensziel: für die Gesellschaft Nützliches zu tun. Willi Weitzel stellt sie vor.

Lilly Schwarz ist eine außergewöhnliche junge Frau, die mich und andere, die ihr begegnen, mit ihrem Optimismus und ihrer fröhlichen Art sofort ansteckt. Lilly ist hochbegabt und hat in jungen Jahren schon Beeindruckendes geleistet. Ich möchte sie aber vor allem wegen ihrer Unerschrockenheit, mit der sie Ideen umsetzt und etwas einfach macht, vorstellen.

„Optimus Klimas“ klingt optimistisch

Lilly und ich sind uns zum ersten Mal bei einer Veranstaltung von „Jugend forscht“ begegnet, die ich moderiert habe. Mit ihrem Projekt „Optimus Klimas“ hat Lilly im vergangenen Jahr den Bundessieg bei „Jugend forscht“ für die beste interdisziplinäre Arbeit geholt und als damals 16-Jährige die Klimamodellierung revolutioniert. Das Neue daran ist, dass sie neuronale Netze, das ist eine Variante der künstlichen Intelligenz, dafür nutzte. „Damit habe ich es geschafft, die Rechenzeit, die bisherige Klimasimulationen brauchen, von drei Monaten im Schnitt auf drei Minuten zu reduzieren“, erklärt sie mir.

So konnte sie Kippunkte mitberechnen – das sind Ereignisse, die die Dynamik der Klimaerwärmung grundlegend beschleunigen, wie zum Beispiel das Schmelzen der Polareisdecke oder das Auftauen von Permafrostböden. Das Thema in seiner ganzen Komplexität hat sie brennend interessiert und sie wollte, dass die Klimafor schung vorankommt. Respekt! „Wir können immer noch was tun, das ist der Optimismus, den wir in Sachen Klima haben sollten“, sagt Lilly. „Manches ist vielleicht verloren, wir haben ein Problem, aber wir kümmern uns jetzt drum, dann wird das Problem ein bisschen kleiner.“

Lilly löscht auch bei der Feuerwehr Brände

Lilly hat ein außergewöhnliches Anliegen für eine 17-Jährige: „Ich möchte der Gesellschaft nützlich sein.“ Deshalb ist sie auch „wahnsinnig gern“ in der Einsatzabteilung der freiwilligen Feuerwehr ihrer Heimat-



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND
REPORTER

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

„Bei Dir, Lilly, denke
ich an ein Zitat von Au-
gustinus*: ‚In Dir muss
brennen, was Du in an-
deren entzünden willst.
Nur wer selbst brennt,
kann Feuer in anderen
entfachen.‘ Du brennst
für Dein Klimaprojekt.
Nachwuchsforscher
wie Du stimmen mich
optimistisch für die
Zukunft.“

*Augustinus von Hippo (354–430),
Philosoph, Kirchenmann, Heiliger

stadt aktiv. Wann immer der Alarm losgeht, lässt sie alles liegen und stehen. Mal um eingeklemmte Menschen nach einem Verkehrsunfall auf der Autobahn aus dem Auto zu befreien, mal um zu einem Brand auszurücken. Lilly ist in vielen Bereichen begabt, so auch im Musikalischen. Sie begleitet an der Orgel Gottesdienste.

Ihr erstes Projekt: ein Handspiel für Blinde

Mit fünf Jahren lernte sie Programmieren, übersprang später eine Klasse. Und wenn sie dieses Jahr ihr Abitur macht, hat sie parallel auch schon einen Großteil eines Bachelorstudiums in Mathematik abgeschlossen, das sie mit 14 Jahren auf Empfehlung ihrer Mathematiklehrerin an der Universität Kassel begonnen hat. „Ohne meine Betreuerinnen und Betreuer am Schülerforschungszentrum Nordhessen, am SFN, hätte ich so etwas Großes wie ‚Optimus Klimas‘ nicht machen können“, sagt sie. Am SFN lernte sie, wie Forschung funktioniert, entwickelte zunächst ein ebenfalls preisgekröntes Handspiel für Blinde.

„Es ist mit der Forschung ein bisschen, als würde man jeden Tag Rätseln spielen: Sachen probieren, viel recherchieren, selber Experimente machen, wochenlang programmieren, es klappt oder es klappt nicht. Dann am Ende hat man irgendeine neue Erkenntnis.“ Eine Hochbegabung allein reicht nicht, um etwas zu erreichen, es braucht Leidenschaft und Mut, einfach etwas anzupacken. ●



Lilly gehört zum
Einsatzteam der
freiwilligen Feuer-
wehr Fritzlar. Hier
bei einer Übung.

Tolle
Preise

Pflege-Paket für Ihn

MITMACHEN UND GEWINNEN

SEINZ.
powered by **dm**

12 Pflege-Sets

Die dm-Marke SEINZ. verlost zwölf Produktsets mit je sieben Pflege-Produkten für Männer: Das AHA- & PHA-Waschgel reinigt zuverlässig Bart und Gesicht, während die Anti-Aging-Creme und die Tuchmaske Feuchtigkeit spenden. Nach der Rasur beruhigt und pflegt das After-Shave Balsam irritierte Haut. Für bis zu 48 Stunden starken Halt im Haarstyling sorgt das Power-wax. Das Deodorant Spray bietet 24 Stunden sicheren und zuverlässigen Schutz und das Eau de Toilette versprüht einen lang anhaltenden Duft, der zugleich modern und herb ist.



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

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 31. Mai 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. Juni 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: Mike Abmaier (S. 42), adobe/Davide Angelini (S. 27), adobe/grey (S. 48), adobe/rostyle (S. 5, 69, 80), adobe/svetamart (S. 32), Agentur Jungadler (S. 85), BEE STEEZ (S. 7), Bezirksamt Hamburg-Nord (S. 81, 82), BIÖG (S. 73), Blaublut Edition/Susan Buth (S. 14), Boris Breuer (Titel, S. 5, 9, 10, 11), btb Verlag (S. 7), Nadja Buchczik (S. 48), Dominik Butzmann (S. 79), Uli Deck (S. 21, 22, 23), DHV Wyrwa (S. 38), Dejan Garz/privat (S. 15), Jennifer Gedigk/privat (S. 42), gettyimages/Luis Alvarez (S. 20), gettyimages/annadeba (S. 27), gettyimages/AscentXmedia (S. 107), gettyimages/AzmanJaka (S. 76), gettyimages/brusinski (S. 72), gettyimages/Cathy Crawford (S. 31), gettyimages/Robert Daly (S. 69, 78), gettyimages/Fascinadora (S. 45), gettyimages/Albert Fertl (S. 6), gettyimages/GuindillayPimienta (S. 57), gettyimages/Halfpoint Images (S. 100), gettyimages/Isbjorn (S. 67), gettyimages/izusek (S. 3, 90, 91), gettyimages/Oliver Rossi (S. 87), gettyimages/Sbenitez (S. 16), gettyimages/StefaNikolic (S. 89), gettyimages/Tim UR (S. 48), gettyimages/xavierarnau (S. 72), gettyimages/Xsandra (S. 75), Tanja Ghirardini Fotografie (S. 103), Sebastian Heck (S. 3, 41), Melanie Höfert/privat (S. 35), Kösel-Verlag (S. 59), Simon Koy (S. 53), Eileen Kuhn/privat (S. 52), Langhaarmädchen (S. 24), Sarah Liebsstein/privat (S. 53), Mike Meyer (S. 73), Joelle Missler/privat (S. 53), Simone M. Neumann/Hessische Landesvertretung Berlin (S. 105, 104), Marc Niemeyer (S. 65), plainpictures/DEEPOL by plainpicture/Anastasiia Nelen (S. 69, 72), plainpictures/DEEPOL by plainpicture/Jessica Peterson (S. 5, 89), plainpictures/DEEPOL by plainpicture/Uwe Umstaetter (S. 77), plainpictures/Lohfink (S. 69, 77), plainpicture/Lubitz + Dorner (S. 76), plainpicture/mia takahara (S. 58), Christina Riedl (S. 71), Martin Rümmler/privat (S. 83), shutterstock/Riko fajar (S. 7), shutterstock/ImagePixel (S. 17), shutterstock/liuhuaxuan (S. 30), shutterstock/New Africa (S. 31), shutterstock/geo nguyen (S. 3, 14, 15, 16, 17), Sicht Schaffen (S. 46), Henry Sowinski (S. 53), stocksy/BONNINSTUDIO (S. 3), stocksy/Ivan Ozerov (S. 61), stocksy/Sibila and Pavel (S. 52), stocksy/Anna Tabakova (S. 95), stocksy/Tanya Yatsenko (S. 89), Ingrid Theis (S. 105), Verena Voetter (S. 13, 28, 29, 30, 31), Sabrina Wagner (S. 92), Nicky Walsh (S. 48, 55), Silke Walz (S. 37, 40), Anja Weber/privat (S. 53), Christoph Weiss (S. 18, 19)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Juni



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

Blick in
die nächste
Ausgabe



Talk am
26. Juni um
20 Uhr*



SCHÖNHEIT

Guter Platz für Beauty-Helfer

Bad, Schlafzimmer oder Kühlschrank? Wir werfen einen Blick darauf, wo Foundation, Mascara und Tagescreme am längsten frisch bleiben.

ERHOLUNG

Entspannt urlauben

Die Vorfreude auf den Urlaub zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht. Doch oft erfüllen die freien Tage nicht unsere Erwartungen. So gelingen erholsame Ferien.

GESUNDHEIT

Trockene Augen

Die Augen tränen und sind dennoch trocken? Was hinter dem Phänomen steckt, erklärt eine Augenärztin. Sie hat Tipps, wie die richtige Augenpflege die Tränenflüssigkeit wieder ins Fließen bringt.

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. 072162514-0 **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, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, 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.



-Shopping in der dm-App

Lass Dich inspirieren von Beauty-Highlights,
Pre-Launches, Tipps von Hebammen u. v. m.



Code scannen
und alle Shows
in der dm-App
entdecken*



* Bitte beachte, dass Du zum Anschauen einer Live-Show
in der dm-App ein dm-Konto benötigst.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN