September 2025

dm-Magazin

alverde

Hochsensibel
Die Stärke der Feinfühligen

Prickelnd
Kreative Kombucha-Rezepte

Planen & Träumen
Ideen fürs Journaling

ARBEIT NEU DENKEN
Zwischen Lernen, Leistung und Erfüllung

Giulia Enders
Die Ärztin und Autorin gibt Organen eine Persönlichkeit

Natürliche Pflege für kräftiges Haar

alverde NATURKOSMETIK

Unterstützt Haarwachstum²

*Reduziert Haarausfall & stärkt die Haarwurzel**

Vegan

Zertifizierte Naturkosmetik

PFLEGEKOMPETENZ SEIT 1989

[1] Diese Verpackung ist recycelbar. Die Flasche besteht aus 96 % Recycling-Material (ohne Verschluss und Etikett).
[2] Im Anwendertest (28 Tage Anwendung, Teilnehmer über 25 Jahre mit feinem bzw. dünner werdendem Haar) haben 29 von 30 Probanden eine Verbesserung des natürlichen Haarwachstums bestätigt.
* Nicht bei krankheitsbedingtem Haarausfall; Studien zu Coffein und Rosmarin-Öl.

dm.de/alverde

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

”

Am Anfang fiel es mir schwer, über andere Organe als den Darm zu schreiben.

GIULIA ENDERS
Mehr dazu ab S. 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein paar Stufen mehr, ein kurzer Sprung. Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen. Oft braucht es gar nicht viel, damit der Körper merkt: Hier passiert etwas. Und schon beginnt er, sich anzupassen, aufzubauen, auszugleichen und stabiler zu werden.

Bei der Beschäftigung mit dem Thema Osteoporose für diese Ausgabe ist mir erst deutlich geworden, wie zentral Knochengesundheit für jede und jeden von uns ist. Laut WHO gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Knochenmasse baut sich laufend auf und ab, und in jungen und mittleren Jahren legen wir die Grundlagen dafür, wie unser Körper dem Knochenschwund im Alter begegnet. Wir haben mit Dr. Dorothee Biener und Professor Dr. Henning Kunter darüber gesprochen und für Sie ein Fünf-Minuten-Programm zur Knochengesundheit zusammengestellt (S. 54–57). Ich mache die Übungen am liebsten morgens, das passt gut in meinen Tagesablauf.

Wenn etwas davon Sie begleitet, freut uns das sehr.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde–Redaktion

Wie wird die Haarbürste wieder sauber? Auf S. 20 geben wir Tipps.

Trendscouts gesucht

Ihr Tipp in alverde

Sie haben ein Lieblingsprodukt aus dem Beauty-Bereich, das Sie gerne weiterempfehlen möchten? Unterstützen Sie uns als Trendscout* (siehe S. 33) und teilen Sie Ihren Produkt-Tipp mit anderen *alverde*-Lesenden. Nennen Sie uns Ihr Lieblingsprodukt bei dm und erzählen Sie uns, warum es Ihr Favorit ist. Die Infos, gemeinsam mit einem Porträtfoto, können Sie an alverde@dm.de mit dem Stichwort „Trends“ schicken. Mit etwas Glück veröffentlichen wir Ihren Tipp in einer der kommenden Ausgaben.

LIVE DABEI SEIN

Sie vermuten, hochsensibel zu sein? Im *alverde*-Inspirationstalk am 25. September in der dm-App mit Nina Brach bekommen Sie hilfreiche Tipps.**

SEITE 66

*Mit Übersendung erklären Sie sich unwiderruflich damit einverstanden, dass Ihr Tipp zusammen mit Ihrem Namen und Ihrem Foto in *alverde* veröffentlicht wird. Ihre Daten werden nach Verwendung Ihres Tipps gelöscht. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 b) DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz **Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

APOTHEKER
DR. SCHELLER

ORIGINAL 10 EXCELLENT 2024 dermatest®
dermatest-guarantee.com

NEU

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

ULTRA SENSITIV GESICHTSPFLEGE FÜR EMPFINDLICHE UND ZU NEURODERMITIS NEIGENDE HAUT

MADE IN GERMANY SINCE 1986

Vegan

ELLA ENDLICH

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

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

6 **Schwärme**
8 **Interview mit Giulia Enders**
Die Ärztin und Autorin erklärt den Körper und seine Organe

Schön fühlen

14 **Körperpflege-Helden**
Diese Wirkstoffe in Bodylotions kennen wir aus der Gesichtspflege
16 **Augenbrauen in Form bringen**
19 **Wie das Make-up länger hält**
20 **Reinigungssession für Haarbürsten**
22 **Tipps für duftendes Haar**
25 **Der Wirkstoff-Guide**
Warum Säuren Multitalente in der Gesichtspflege sind
28 **Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (@fraubeauty) schenkt *alverde*-Leserin Maria Dost einen Wohlfühltag
32 **Trend-Produkte**

dm erleben

36 **Meldungen**
38 **Fotoservices in Ihrem dm-Markt**
40 **Menschen bei dm**
Thomas Behm ist Mitarbeiter und Forschungsgruppenleiter im dm-Markt in Münster

Bewusst genießen

44 **Anbau der dmBio Kalamon-Oliven**
45 **dmBio Rezept des Monats**
Tomaten-Wurzelbrot mit Oliven
48 **Kombucha**
Spritzige Rezepte mit dem fermentierten Teegetränk
51 **Produkt-Tipps**

Gesund bleiben

54 **Starke Knochen**
So bleiben Sie mobil
59 **Heilpflanze des Jahres 2025**
Die Lindenblüte
60 **Migräne bei Frauen**
Was die Erkrankung im weiblichen Körper triggert
63 **Produkte für den Herbst**
64 **Umgang mit Weisheitszähnen**
Wann sollten sie entfernt werden und wann nicht?
66 ***alverde*-Inspirationstalk**
Systemische Coachin Nina Brach gibt Tipps, wie Hochsensibilität zur Stärke wird

LIVE

In welcher Welt wollen wir leben?

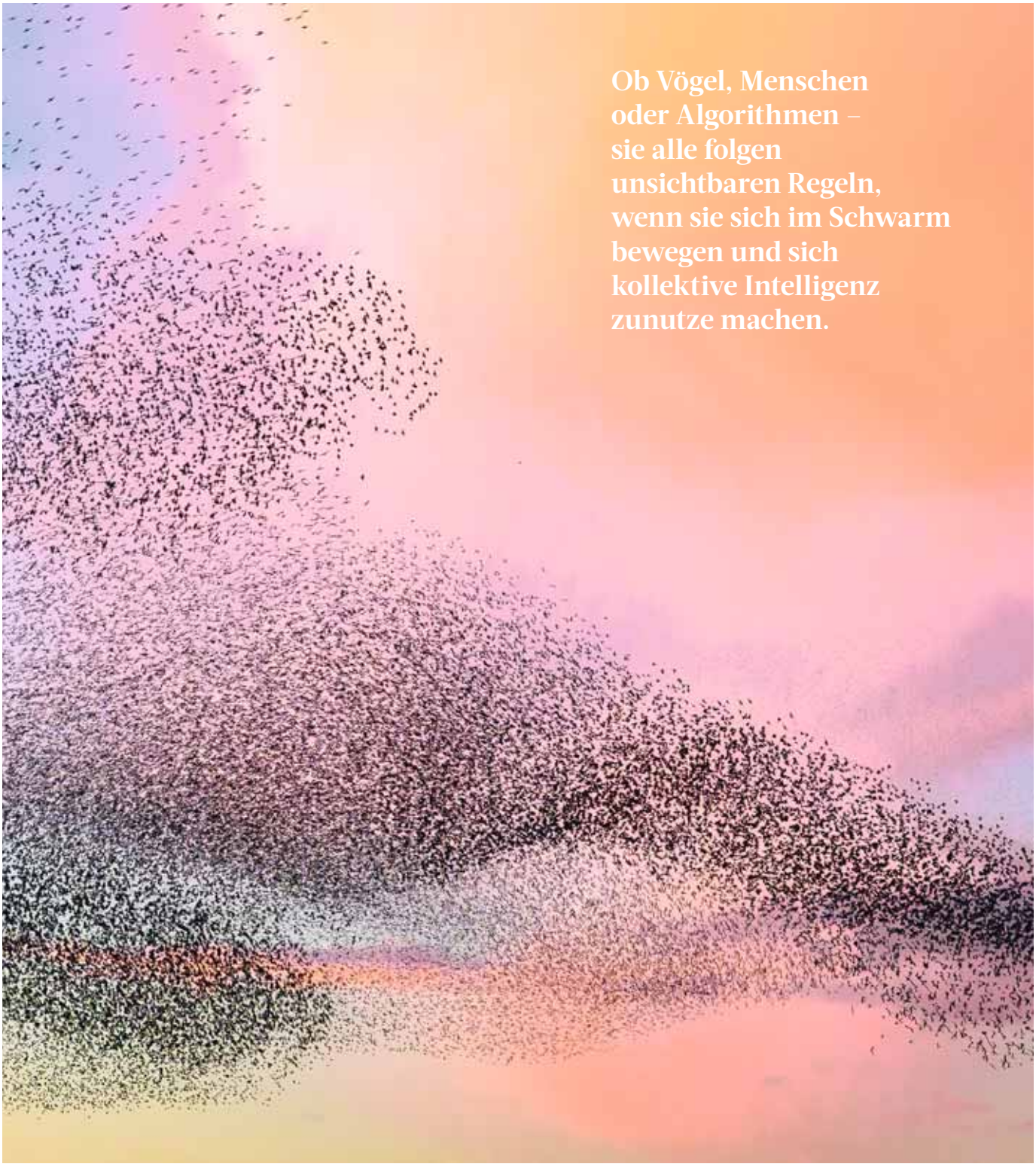
Schwerpunkt: Arbeit

73 **Kolumne von Christoph Werner**
74 **Was ist gute Arbeit?**
Wir zeigen drei Perspektiven auf
78 **Handwerksberufe in Zeiten von KI**
Prof. Dr. Friedrich Hubert Esser über die Berufsbildung in Deutschland
80 **Erfolgsgeschichten**
Gründerinnen und Gründer sprechen über ihre Erfahrungen
84 **Porträt Mirjam Kottmann**
Die TV-Journalistin ist auf den Rollstuhl angewiesen und motiviert Menschen mit Beeinträchtigung
86 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**

Einfach mal machen

90 **Fotowelt: Ein Motiv – verschiedene Perspektiven**
93 **Autoreinigung leicht gemacht**
98 **Journaling-Tipps zum Nachmachen**
102 **Kreuzworträtsel**
104 **Willis Mutmachgeschichte**
Greta Niewiadomski ist Model mit Handprothese
106 **Sudoku**
107 **Vorschau**

Schwärme



Ob Vögel, Menschen oder Algorithmen – sie alle folgen unsichtbaren Regeln, wenn sie sich im Schwarm bewegen und sich kollektive Intelligenz zunutze machen.

AUF MISSION

Viele kleine Agenten

Multiagentensysteme basieren auf künstlicher Intelligenz und bestehen aus zahlreichen kleinen Einheiten, sogenannten Agenten. Jeder dieser Agenten folgt bestimmten Regeln – so lösen sie gemeinsam eine komplexe Aufgabe, jeder innerhalb seines Bereichs.

Wie ein einziger **lebendiger Organismus** mutet ein Schwarm aus Staren am Himmel an: Die größten Schwärme umfassen bis zu **1 Million Vögel.** Jeder Star konzentriert sich beim Fliegen auf seine sechs bis sieben unmittelbaren Nachbarn und versucht, Position und Abstand beizubehalten (Bild links).

Die Hälfte eines Bienenschwarms verlässt seinen Bienenstock zwischen 11 und 13 Uhr mittags. Zu dieser Uhrzeit ist die Temperatur zum Ausfliegen warm genug, außerdem sind Blütenpflanzen geöffnet.

Quelle: Hivewatch Schwarmstatistik 2018

Gemeinsam sind wir schlauer

Bei dem jährlich stattfindenden NABU-Projekt „Stunde der Gartenvögel" melden deutschlandweit Tausende Freiwillige ihre Vogelbeobachtungen. 2024 haben mehr als 58.000 Menschen teilgenommen und über 1,2 Millionen Vögel gemeldet – Daten, die Wissenschaftler allein nicht in diesem Umfang hätten erheben können.

Weitere Infos und Quelle: NABU.de, Endergebnis der 20. Studie „Stunde der Gartenvögel", 2024

Demokratie unter Wasser

Fische folgen im Schwarm dem <u>Mehrheitsprinzip</u>: Schwimmen zehn Fische nach rechts und acht nach links, entscheidet sich der Schwarm in den meisten Fällen für rechts.

Quelle: Max-Planck-Gesellschaft, „Wirbel im Schwarm", 2022

Zu verstehen, warum der Körper etwas macht, kann sehr erleichtern.

Titel und Inhalt *Hose+Shirt* American Vintage, ***Halstuch*** Codello, ***Sneaker*** WODEN

Hose + T-Shirt Universo Cancellato, ***Sneaker*** Copenhagen Studios

Per Du
mit dem Körper

Giulia Enders erklärte als Medizinstudentin den „Darm mit Charme". In ihrem neuen Buch „Organisch" nimmt sie uns mit auf eine Entdeckungsreise durch den Körper.

Ihre Augen sind weit geöffnet, ihre Mimik ist lebhaft, als Giulia Enders uns an diesem Interviewtag erzählt, was unser Organismus so draufhat. Sie sitzt da gemütlich im Schneidersitz auf einem kuscheligen Sessel und steckt uns an mit ihrer Begeisterung für den Körper. Bei ihr klingt es, als spreche sie von einem guten Freund. Dass das Wissen über ihn unsere Haltung zum Leben grundlegend verändern kann, glauben wir ihr aufs Wort. Oder wie geht es Ihnen?

alverde: **Nach dem Erfolg von „Darm mit Charme" haben Sie Ihr Studium abgeschlossen, im Krankenhaus gearbeitet und sind an vielen Türen vorbeigegangen, die Ihr Bestseller öffnete. Warum?**
Giulia Enders: Der Darm ist mein Lieblingsorgan. Und ich hatte irgendwann so viel Wissen über ihn angehäuft, dass ich andere daran teilhaben lassen wollte. Als ich das Angebot zu meinem ersten Buch erhielt, war das für mich wie ein Ventil. Aber viele Angebote, die später kamen, fühlten sich an, als ob nur mein Gesicht irgendwo draufgeklatscht werden sollte. Bei solchen Entscheidungen frage ich mich grundsätzlich: Was will ich damit erreichen? Auch als ich mich plötzlich von Einladungen und Interviewanfragen überwältigt fühlte, gab diese Frage mir Orientierung. Auf „Warum soll ich jetzt noch weiter im Scheinwerferlicht meines Buches schwimmen?" gab es keine Antwort. Aber in die Klinik gehen und mein Wissen zu nutzen, das war für mich eine Antwort.

Sie sagen, dass Ihnen die Arbeit im Krankenhaus paradoxerweise noch mal sehr deutlich gemacht hat, welch wichtige Rolle Wissenschaftskommunikation spielt.
Als Ärztin im Krankenhaus fehlte mir oft die Zeit, meinen Patienten viel zu erklären, obwohl ich wusste, welche Informationen Ihnen helfen könnten, auch psychisch. Da ist es gut, wenn man dieses Wissen nachlesen kann: Denn zu verstehen, warum der Körper etwas macht, kann sehr erleichtern. Wer gesundheitliche Probleme hat, nimmt seinen Körper oft als Gegner wahr, der verhindert, dass man eine Verabredung wahrnimmt oder im Job funktioniert. Das ist anstrengend. Aber wer versteht, was sein Körper eigentlich wollte, fühlt sich nicht bestraft. Ich habe mal einer Patientin erklärt, warum die Immunzellen ihres Darms so übervorsichtig sind, dass sie auch guten Bakterien nicht mehr trauen. Dass er nicht gegen sie kämpft, sondern sein Verhalten beschützend gemeint ist. Sie war sehr gerührt und erleichtert und konnte ihre Situation endlich aus einer anderen Perspektive betrachten.

Das klingt wie ein Weg zu Selbstliebe und -fürsorge.
Unbedingt. Wenn ich lese, was meine

Pulli Thinking Mu

Immunzellen den ganzen Tag über machen, dass sie jede einzelne Zelle einmal abtasten und fragen: „Alles okay?", dann kriege ich viel mehr Bodypositivity, als wenn mir jemand sagt: „Du bist wunderschön!" Aber Körperwissen wirkt sich nicht nur auf die Beziehung zu uns selbst, sondern auch auf den Umgang mit anderen aus. Einmal behandelte ich einen Teenager mit einer entzündlichen Darmerkrankung. Die Eltern erzählten, dass er jedes Mal launisch war, bevor sich seine Darmsymptome verschlechterten. Sie haben dann immer entsprechend geschimpft. Als sie aber den Zusammenhang verstanden, dass der Darm Gehirn und Verhalten beeinflusst, konnten sie schließlich ganz anders auf ihr Kind eingehen. Obwohl es in erster Linie biologisches Wissen ist, kann es dazu führen, dass wir netter mit uns und unseren Mitmenschen umgehen.

In Ihrem neuen Buch „Organisch" geht es nicht um den Darm, sondern ums Immunsystem, Haut, Lungen, Herz und Gehirn. Haben Patientengeschichten dazu beigetragen?

Das Schreiben und das Ärztinsein laden sich gegenseitig auf. Ich habe Erfahrungen mit Leuten im Krankenhaus gesammelt und die hatten eben nicht nur einen Darm (lacht). Ich habe mich auch um ihr Herz oder ihre Lungen gekümmert. Dabei kamen mir viele Fragen, die miteinander verflochten sind. Kommen heute mehr Patienten, weil die Luft schlechter ist? Und hängt das mit ihren Bauchschmerzen zusammen? So entstand die Idee zu meinem neuen Buch.

Um zu erklären, wie verschiedene Organe funktionieren, vergleichen Sie sie mit Mitgliedern Ihrer Familie. Wie sind Sie auf diese ungewöhnliche Sicht gekommen?

Am Anfang fiel es mir schwer, über andere Organe als den Darm zu schreiben. Ich habe sogar eine Paartherapeutin gefragt, wie ich einen besseren Zugang zu ihnen bekommen könnte. Sie fragte: Erinnert Dich eines dieser Organe vielleicht an jemanden, mit dem Du Dich verbinden kannst? Und tatsächlich, die Weichheit der Lunge erinnerte mich an meine Urgroßmutter. Danach fiel es mir plötzlich ganz leicht: Die Haut, das Berührungsorgan, über das wir mit anderen in Kontakt treten, das war meine Oma, die so begabt war, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, und die viele wundervolle Freundschaften gepflegt hat! Die Kraft der Muskeln, das hilfreiche Anpacken: ganz klar meine Mutter. Bei dieser Zuordnung waren meine Schwester und ich sofort einer Meinung.

Sie beschreiben sich und Ihre Schwester als linke und rechte Gehirnhälfte. Sie hat

Ihre beiden Bücher illustriert. Welche Rolle spielt sie für Ihr Schreiben?
Meine Schwester ist Synästhesistin. Das bedeutet, sie sieht Zahlen und Texte als Farben oder Formen. Löst ein Text bei ihr kein Bild aus, weiß ich: Da muss ich noch mal ran. Das ist für mich eine große Hilfe, weil ich das nicht kann. Wir waren schon immer in vielem das Gegenteil der anderen – sie ist eher ruhig, ich quirlig, sie kann gut mit Pflanzen und Tieren und ich mit Menschen. Diese Liste könnte ich endlos weiterführen. Was in unserer Kindheit zu Streit geführt hat, ist heute ein wertvoller Schatz. Wir telefonieren fast täglich – nicht selten eine Stunde lang. Ohne ihren Blick auf die Dinge habe ich etwas nur zur Hälfte verstanden und andersherum auch. Ich denke oft: Die Andersartigkeit der Menschen ist wunderbar, wenn wir verstehen, sie gut zu nutzen.

> **Das Schreiben und das Ärztinsein laden sich gegenseitig auf.**

Jacke im College-Stil ***Mavi****,* ***Pullunder*** Thinking Mu

STECKBRIEF

Blick aufs Menschliche

GIULIA ENDERS

Die Ärztin wurde 1990 in Mannheim geboren. Schon während des Studiums begeisterte sie sich für die Wissenschaftskommunikation und gewann mit dem Vortrag „Darm mit Charme“ mehrere Science Slams. 2014 erschien das gleichnamige Buch, ein Bestseller, der leichtfüßig und lustig die Funktionsweise des Darms erklärt. Nach dem Studium widmete sich Giulia Enders der Gastroenterologie. Ihre Tätigkeit im Krankenhaus hat sie für die Arbeit an „Organisch“ nur vorübergehend unterbrochen.

Bei Schreibblockaden
rufe ich meine Schwester an.

Lieblingsbuch:
„Im Grunde gut“
von Rutger Bregman

Von Oma habe ich
die Neugier und das fröhliche Naturell.

3x SCHUTZ
bei Stress, Hitze & Bewegung

Rexona
MAXIMUM PROTECTION

Erlebe unseren stärksten Deo-Schutz in jeder Situation
Die Rexona Maximum Protection Anti-Transpirante schützen dank patentierter Formel zuverlässig bis zu 96 Stunden extra stark und langanhaltend vor Schweiß und ungewolltem Körpergeruch.

Rexona lässt dich nicht im Stich!

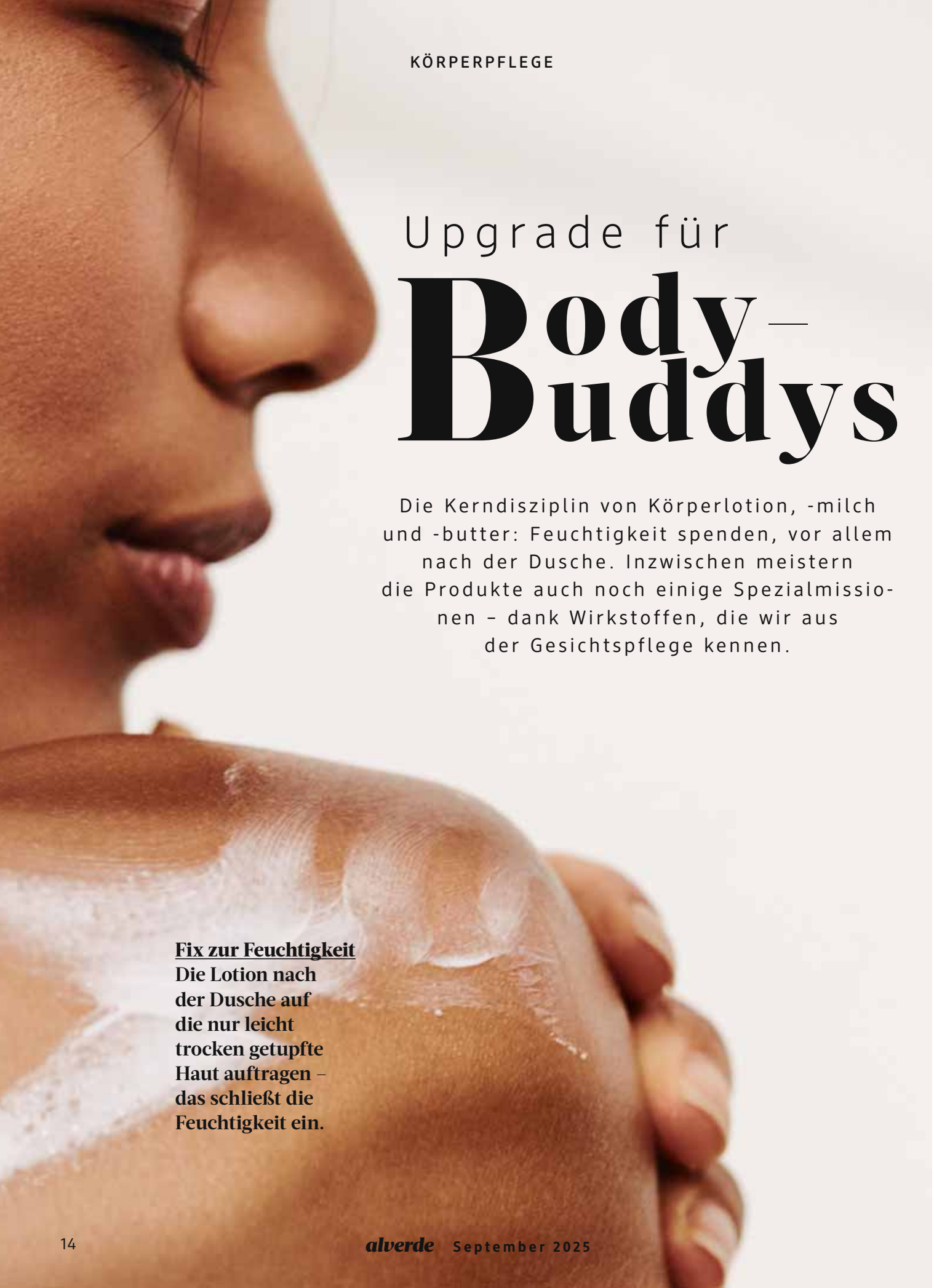
Schön fühlen

Seite 22

Frischer Auftritt
Mit diesen Pflegetipps wird Ihr Haar zum duftenden Highlight und hinterlässt bleibenden Eindruck.

Upgrade für Body-Buddys

Die Kerndisziplin von Körperlotion, -milch und -butter: Feuchtigkeit spenden, vor allem nach der Dusche. Inzwischen meistern die Produkte auch noch einige Spezialmissionen – dank Wirkstoffen, die wir aus der Gesichtspflege kennen.



Fix zur Feuchtigkeit
Die Lotion nach der Dusche auf die nur leicht trocken getupfte Haut auftragen – das schließt die Feuchtigkeit ein.

Es gibt vor allem einen Grund, weshalb die Haut am Körper in der Regel anspruchsloser ist als im Gesicht: Kleidung schützt sie vor UV-Strahlen, dem externen Treiber Nummer eins für Hautalterung. Im Sommer war diese Regel allerdings für Teile des Körpers außer Kraft gesetzt. Hinzu kam Chlor- und Salzwasser. Und bald steht der Winter mit trockener Luft an, die die Haut ebenfalls herausfordert. Zu verschiedenen äußeren Einflüssen kommt die innere Uhr: Schon ab Mitte 20 teilen sich Zellen langsamer, später werden stützende Strukturen wie Kollagen abgebaut. Es gibt also jede Menge Gründe, weshalb die Haut am Körper manchmal nicht einfach nur mehr Fett und Feuchtigkeit braucht, sondern Wirkstoffe, die sie gezielt stärken.

Nach denen muss man glücklicherweise nicht lange suchen. Von Allantoin bis Q10 stecken bewährte Helfer aus der Gesichtspflege inzwischen auch in Lotion und Creme für den Körper. Hier kommt eine kleine Wirkstoffkunde:

ALLANTOIN
Das milde Multitalent

Der Inhaltsstoff stammt ursprünglich aus Pflanzen wie Beinwell oder Weizenkeimen, wird aber heute meist synthetisch hergestellt. In der Hautpflege ist Allantoin für seine beruhigenden und regenerierenden Eigenschaften bekannt. Es hilft, Irritationen zu lindern und die Haut weicher und glatter wirken zu lassen.

PANTHENOL
Klassiker mit Tiefenwirkung

Panthenol, auch als Provitamin B5 bekannt, wird in der Haut in die aktive Form Pantothensäure umgewandelt. Es wirkt feuchtigkeitsbindend, fördert die Regeneration der Hautzellen und unterstützt die Wundheilung. Bei spröder, rissiger Haut ist dieser Inhaltsstoffe eine Wohltat, etwa in beruhigenden Bodylotions.

CICA
Tigerstarke Pflege

Hinter dem Begriff Cica verbirgt sich Centella asiatica, auch Tigergras genannt. Die Pflanze wird in der traditionellen asiatischen Medizin für ihre hautberuhigenden, entzündungshemmenden und regenerierenden Eigenschaften geschätzt. In Körperpflegeprodukten kümmert sie sich um gereizte, trockene oder empfindliche Haut und kann helfen, kleine Schäden zu reparieren.

CERAMIDE
Unsichtbare Schutzschilde

Ceramide sind körpereigene Lipide, die in der obersten Hautschicht vorkommen. Sie bilden einen wichtigen Bestandteil der Hautbarriere und helfen, Feuchtigkeit zu bewahren. Wird diese Barriere durch Umwelteinflüsse oder Alterung gestört, können Pflegeprodukte mit Ceramiden die Lücken wieder auffüllen – ideal bei trockener, spannender oder schuppiger Haut.

NIACINAMID
Der strahlende Held

Auch bekannt als Vitamin B3, ist Niacinamid ein Wirkstoff, der Pigmentverschiebungen ausgleichen kann und die Hauttextur verbessert. In der Gesichtspflege längst ein Star, hält er nun Einzug in Körpercremes – insbesondere dort, wo Hyperpigmentierung durch Sonneneinwirkung auftritt, etwa an Dekolleté oder Schultern.

UREA
Feuchtigkeit mit Peeling-Plus

Urea, also Harnstoff, ist ein natürlicher Bestandteil der Haut und besonders effektiv, wenn es um die Versorgung mit Feuchtigkeit geht. In höherer Konzentration wirkt er sogar leicht keratolytisch – das heißt: Abgestorbene Hautzellen werden sanft entfernt, was die Haut glatter erscheinen lässt. Ideal bei sehr trockener oder rauer Körperhaut.

Q10
Der Energiespender

Das Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die für die Energieproduktion in den Zellen eine zentrale Rolle spielt. Mit zunehmendem Alter nimmt die natürliche Produktion ab – ein Grund, warum Q10 in Pflegeprodukten so beliebt ist. Es lässt die Haut dabei glatter und straffer erscheinen und wirkt antioxidativ.

In Form

OB AUSDRUCKSSTARK, NATÜRLICH ODER PRÄZISE GEFORMT – DIESE PRODUKTE ZAUBERN EINEN WOW-BROW-EFFEKT.

WISCHFEST
Augenbrauenstift 24h Micro Brow Liquid Liner 06 Dark Brown von ARTDECO.* 0,6 ml 11,95 €

NATÜRLICH DEFINIERT
Augenbrauenstift Ultra Slim 01 Blonde von Maybelline New York. 1 St. 5,95 €

PRAKTISCHER PUDER
Brow' Tastic Eyebrow Kit Blondy Brow 001 von MANHATTAN Cosmetics. 3,27 g 3,95 €

LEICHTES AUFTRAGEN
Augenbrauenstift Blade & Shade Nano von NYX Professional Makeup.* 0,06 g 11,95 €

FÜLLT AUS
Superfluff Augenbrauen-Mousse 255 Soft Brown von Maybelline New York. 5 ml 9,95 €

gebracht

PFLEGT UND FIXIERT
Transparentes Augenbrauen- & Wimperngel von alverde NATURKOSMETIK. 7 ml 3,95 €

PRÄZISE AUFFÜLLEN
Infaillible Faux Brow von L'ORÉAL PARIS. 1 ml 13,95 €

PUDRIG MAGIC FINISH Augenbrauenstift Eyebrow Designer Dark Blonde von M.Asam. 0,28 g 9,95 €

GEL-TEXTUR
Augenbrauen- & Wimperngel Clear Lash & Brow Styler von M.Asam. 7 ml 12,95 €

STARKES WACHS
Brow Fix Shaping Wax 010 Transparent von Catrice.* 5 g 4,95€

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

hautsache
von fraubeauty & dm

Deine Pflegeroutine?
hautsache

Für Haut, die sich wohlfühlt:
die Pflegeserie von fraubeauty & dm.

Die komplette Pflegeserie gibt's auch hier:

@haut.kanal

dm.de/hautsache

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Haltet! uns

So bleiben Blush, Concealer und Lidschatten standfest.

Lieber pudern …

Wer ein mattes Finish wünscht, greift zum Puder, genauer gesagt zum Fixing- oder Finishing-Puder. Er ist meist weiß, wird aber auf der Haut unsichtbar, kaschiert Poren wie Fältchen für ein sogenanntes Airbrush-Finish und macht Make-up lange haltbar.

Setting-Puder gibt es auch pigmentiert. „Er mattiert die Haut nach Foundation und Concealer, nimmt überschüssiges Öl und Hautglanz auf und bereitet sie optimal für anschließende Pudertexturen wie Rouge vor", erklärt Susanne Krammer, auch bekannt als @fraubeauty. „Da die Bezeichnung der Kosmetikprodukte hier nicht einheitlich ist, erkennen Sie Setting-Puder am Inhaltsstoff Talc, während Finishing-Puder oft Silica (Kieselsäure) enthalten." Letzteres kommt – wie der Name schon sagt – immer zum Schluss. Denn anders als Setting-Puder kann Finishing-Puder selbst über Highlighter und Lippenstift gegeben werden, ohne zu verwischen oder die Farbe zu verändern.

Gewusst wie

Leicht und natürlich wird's mit einem Pinsel oder einer Quaste. Durch leichtes Drücken statt Streichen mattiert man bestimmte Stellen wie die T-Zone besonders gut. Präzise und lang anhaltend wird's mit einem angefeuchteten Sponge.

> Setting-Produkte sind wie ein Komma, das die einzelnen Make-up-Steps miteinander verbindet. Finishing-Produkte sind der Schlusspunkt, der das Make-up fixiert und haltbar macht.
>
> MAKE-UP-ARTIST SUSANNE KRAMMER AKA @FRAUBEAUTY

… oder sprühen?

Wer es lieber natürlich und seidig mag, greift zum Setting- oder Fixing-Spray. Die Setting-Produkte bestehen hauptsächlich aus Wasser, spenden Feuchtigkeit und verleihen dem Make-up natürliche Frische, falls Sie mal zu viel Puder aufgetragen haben, was Fältchen betont. Feuchtigkeits-, Pflege- und Thermalwassersprays können Sie somit genauso gut als Setting-Spray nutzen. Sie durchfeuchten die Make-up-Schichten, sodass sie sich besser mit der Haut verbinden, und bereiten sie nach dem Abpudern optimal auf Cremetexturen wie Rouge und Blush vor. Viele besitzen pflegende Eigenschaften und dienen daher auch als Primer. Einige mattieren, andere enthalten Schimmerpartikel für einen leichten Glow.

Wichtig zu wissen: Setting-Sprays kommen vor dem Augen-Make-up zum Einsatz, um nichts zu verwischen. Im Gegensatz dazu schließen Fixing-Sprays das Make-up ab, machen es wasser-, schweiß- und feierfest. Die meisten enthalten Alkohole und Polymere, wodurch sie superschnell auf der Haut antrocknen und das Make-up versiegeln. Make-up-Artist Susanne Krammer verwendet es gern für ein intensives und lang haltendes Augen-Make-up: „Nehmen Sie mit dem Pinsel etwas Lidschatten auf und spühen Sie danach Fixing-Spray drauf – nicht umgekehrt. Das verlängert nicht nur die Haltbarkeit Ihres Lidschattens, es intensiviert auch seine Farbe und Leuchtkraft. Das können Sie bis auf den Lippenstift übrigens mit jedem Produkt machen – vom Bronzer bis zum Concealer. Die Produkte lassen sich trotzdem noch immer gut verblenden."

Gewusst wie

1. Schütteln, 2. Sprühen, 3. Punchen – mit einem Sponge lässt sich das Setting-Spray wunderbar in die Haut einarbeiten. Zum Trocknen greifen Ungeduldige zum Gesichtsventilator oder Föhn.

Bürsten

IN BESTFORM

Eine kleine Massage, ein warmes Bad … dieses Wellness-Ritual haben sich Haarbürsten mehr als verdient. *alverde* erklärt, wie die Beauty-Tools wieder sauber werden.

An Haarbürsten bleibt so einiges hängen: Neben Haaren nisten sich Flusen, Staub und Stylingrückstände zwischen den Borsten ein. Etwa einmal im Monat sollten sie daher gründlich gereinigt werden:

1 Tschüss, alte Zöpfe

Zum Start werden die Haare entfernt – mit Hilfsmitteln, die sich ohnehin meist im Bad finden: Ein Kamm, eine Haarnadel oder eine Pinzette leisten gute Dienste. Besonders gründlich gelingt das Entfernen mit dem ebelin Bürstenreiniger, der selbst hartnäckig verfangene Haare mühelos aus den Borsten zieht. Um Fusseln und Flusen zwischen den Borsten kann sich eine harte Zahnbürste kümmern (die selbstverständlich nicht im Mund zum Einsatz kommt).

2 Ein Bad für die Borsten

Jetzt wird es wohltuend warm: Haarbürsten aus Kunststoff genießen ein Vollbad in lauwarmem Wasser, in dem etwas Shampoo aufgelöst ist. Die Bürsten dürfen es sich hier für zwei Stunden gemütlich machen. Holzbürsten hingegen nur kurz im Wasser hin- und herschwenken, um das Material zu schonen. Anschließend unterstützt die Zahnbürste die Reinigung in den Zwischenräumen.

Das Geheimnis des Kamm- und Bürstenreinigers: seine abgeschrägten Metallborsten.

3 Gut getrocknet, besser gebürstet

Nach dem Bad wird die Bürste kräftig ausgeschüttelt und mit den Borsten nach unten auf ein sauberes Handtuch gelegt. Ideal ist ein luftiger Platz, damit die Feuchtigkeit gut verdunsten kann. Rundbürsten dürfen beim Trocknen gelegentlich gedreht werden, um die Trocknung zu beschleunigen. Wer es eilig hat, kann vorsichtig mit einem Föhn auf niedriger Stufe nachhelfen.

L'ORÉAL PARIS
MEN EXPERT
L'ORÉAL MEN EXPERT
BARBER CLUB
3-IN-1 BARTSHAMPOO
BART + GESICHT + HAAR
L'ORÉAL MEN EXPERT
BARBER CLUB
DEODORANT BODYSPRAY
48H
L'ORÉAL MEN EXPERT
BARBER CLUB
DUSCHGEL FÜR KÖRPER, HAARE & BART
X3
L'ORÉAL MEN EXPERT
BARBER CLUB
BARTÖL HAUT & BART
BARBER CLUB
3in1 BARTBALSAM
FÜHLE DICH GUT & STRAHLE ES AUS.
WIR SIND ES UNS WERT.
*AUSGENOMMEN FARBSTOFFE UND ZUSATZSTOFFE

Zart duftendes Haar ist ein Stimmungsbooster.

Die richtige Kopfnote

Einfach ein tolles Gefühl: frisch gewaschenes und duftendes Haar. Wir zeigen, wie Sie lange etwas davon haben.

HÄLT LANGE

Duftspeicher

Trockenes und leicht poröses, lockiges Haar nimmt Aromen rasch und intensiv auf – der Duft verfliegt meist aber auch recht schnell wieder. Sehr glattes Haar profitiert von seiner niedrigeren Porosität und einer geschlossenen Schuppenschicht: Es nimmt Aromen zwar langsamer und nicht so intensiv auf, behält den Duft aber etwas länger.

NATÜRLICH

Frisch nach der Haarwäsche …

… duftet das Haar am intensivsten. Um den Duft zu erhalten, können Sie mehrere Produkte derselben Serie nutzen: Shampoo, Conditioner und Leave-in-Cremes oder -Sprays. Letztere können den Duft im Haar versiegeln und ihn mit natürlichen Duftstoffen wie Rosenessenzen verstärken. Kühles Wasser beim Ausspülen des Conditioners sorgt außerdem dafür, dass die Duftmoleküle der verwendeten Haarprodukte länger eingeschlossen werden.

ÜBER NACHT

Sanft gebettet

Wer morgens mit duftendem Haar in den Tag starten möchte, kann über Nacht nachhelfen: Dazu ein paar Tropfen ätherisches Öl vor dem Einschlafen auf einen Kissenbezug träufeln, der auch Flecken bekommen darf. Durch den Kissenkontakt nimmt das Haar die Duftaromen auf. Achten Sie darauf, dass dem Öl kein Alkohol zugefügt ist, da dieser das Haar austrocknen kann.

HAARPARFÜM

Pflege und Dufterlebnis

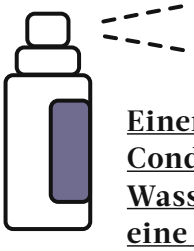
Ob fruchtig-süß, holzig oder ganz dezent: Haarparfüm gibt es in verschiedenen Duftrichtungen. Aber warum zu speziellem Duft fürs Haar greifen? Die Parfüms, die wir auf unsere Haut sprühen, haben einen hohen Alkoholanteil. Haarparfüms dagegen besitzen keinen oder nur einen minimalen Alkoholgehalt – und dazu pflegende Inhaltsstoffe wie Peptide oder Pflanzenextrakte.

DUFTLIEBLING

Easy in der Anwendung

Am intensivsten duftet es, wenn Sie das Haarparfüm auf Ihr trockenes Haar aufsprühen. Der Duft verteilt sich rasch und wird bei jeder Bewegung aktiviert. Ideal auch für unterwegs, wenn Ihr Haar unangenehmen Gerüchen oder Zigarettenrauch ausgesetzt ist. Wer es dezenter mag, kann das Spray auf handtuchtrockenem Haar auftragen. Beim Trocknen entfalten sich sanft die Duftstoffe. Achten Sie bei der Anwendung darauf, das Haarparfüm nicht direkt auf Ihre Kopfhaut zu sprühen. Ideal ist ein Abstand von 20 bis 30 Zentimetern – und ein gezieltes Besprühen der Längen und Spitzen.

Schenkt Frische für zwischendurch oder unterwegs.



Einen Teelöffel Conditioner mit 250 ml Wasser vermischen, in eine Sprühflasche geben und damit die Haarbürste besprühen. Das frischt den Duft im Haar auf und pflegt.

BIO:VEGANE
LEGIT BEAUTY

TÄGLICHE PFLEGE AUS DER NATUR

*

FEUCHTIGKEIT

Trockene Haut

*

BERUHIGUNG

Sensible Haut

*

AUSGLEICH

Mischhaut

JETZT TESTEN!

Vegan
VEGANE FORMEL

ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

OWN DEVELOPMENT & PRODUCTION
MADE IN GERMANY

*Nur in ausgewählten dm-Märkten erhältlich.

Welche SÄURE PASST ZU MEINER HAUT?

AHA, BHA, PHA – Abkürzungen, die wie geheime Zauberformeln klingen, stecken als milde Säuren in vielen Gesichtspflegeprodukten.>

AHA

Beauty-Booster für müde Haut

Alpha-Hydroxysäuren sind wasserlösliche Fruchtsäuren wie Glykolsäure, Milchsäure oder Mandelsäure. Sie können je nach Molekülgröße unterschiedlich tief in die Haut eindringen. Dabei lösen sie sanft abgestorbene Hautzellen und fördern die Zellerneuerung. Die Haut wird glatter und kann Pflegewirkstoffe besser aufnehmen.

BHA

Tief wirksam gegen Unreinheiten

Beta-Hydroxysäure ist in der Kosmetik hauptsächlich Salicylsäure, die fettlöslich wirkt und in die Poren eindringen kann. Dort löst sie Talg, reinigt verstopfte Poren und wirkt entzündungshemmend sowie antibakteriell.

PHA

Milde Pflege, starke Wirkung

Polyhydroxysäuren wie Gluconsäure und Lactobionsäure gelten als mildere Weiterentwicklung der AHA-Säuren und wirken ähnlich mit zusätzlichen feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und weniger Reizungen.

Kosmetische Säuren sind wahre Multitalente in der modernen Gesichtspflege.

TROCKENE HAUT

Trockene Haut erscheint oft glanzlos, mit feinen Poren und neigt zu Schüppchenbildung. Sie braucht Pflege, die Feuchtigkeit spendet und die Hautbarriere stärkt. AHA-Säuren wie Milchsäure regen die Zellneubildung an und fördern die Feuchtigkeitsbindung. Glykolsäure löst abgestorbene Hautzellen und verbessert die Wasseraufnahme. PHA-Säuren wie Lactobionsäure enthalten mehrere wasseranziehende Bestandteile, die intensiv Feuchtigkeit binden und Hautirritationen mildern.

DIE SIND EIN MATCH:
Milchsäure, Mandelsäure, Glykolsäure, Lactobionsäure

EMPFINDLICHE HAUT

Rötungen, Spannungsgefühle und Reizungen sind typische Anzeichen einer sensiblen Haut, deren Schutzbarriere oft geschwächt ist und die schneller zu Unverträglichkeiten neigt. PHA-Säuren wirken feuchtigkeitsspendend und verbessern die Hautbarriere. Wegen ihrer großen Moleküle dringen sie sowie die Ausnahmen unter den AHA-Säuren, Milch- und Mandelsäure, weniger tief ein und sind daher gut verträglich.

DIE SIND EIN MATCH:
Lactobionsäure, Mandelsäure, Milchsäure

FETTIGE HAUT

Glänzende Haut und vergrößerte Poren sind typische Merkmale fettiger Haut. Dank ihrer fettlöslichen Eigenschaften eignet sich Salicylsäure besonders gut für diesen Hauttyp. Sie dringt tief in die Poren ein, löst Verhornungen und wirkt entzündungshemmend. AHA-Säuren können ergänzend die Hautoberfläche glätten und Unregelmäßigkeiten mildern.

DIE SIND EIN MATCH:
Salicylsäure, Glykolsäure, Mandelsäure, Milchsäure

„Alles, was ich wollte. Und ein bisschen mehr“

Dein Geschenk:
Jetzt nach jedem Einkauf mit der dm-App*

RUMMO · Voelkel · essence · True Mints · BIOVEGAN · HEITMANN pure
Cottonelle · FAIRY · Dove · YogiTea · Dr.BEST · extra

... und viele weitere Marken

dm.de/geschenke

*Vom 14.8.–24.9.2025. Nach jedem Einkauf mit dm-App (ab 1 €) oder (Online-) Bestellung (ab 10 €) Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt bei Folgeeinkauf. dm-Konto und dm-App (oder PAYBACK App bei Kontenverknüpfung mit PAYBACK) erforderlich. Täglich nur ein Coupon. Gratisprodukt solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei storniertem Einkauf/Bestellung. Weitere Infos: dm.de/neu/geschenke-wochen2025

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe · Stand 8/2025

alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 9

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 Maria Dost.

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 Hautpflegeserie 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. Das Schöne am Älterwerden ist, es schärft den Blick fürs Wesentliche. In dieser Serie feiern wir unsere Eigenarten fernab von Idealen und machen das Schöne an uns noch schöner. Denn darin ist Susanne Spezialistin. Sie bleibt nicht an der Oberfläche, Sie blickt tiefer. Dabei helfen ihr zum einen ihr Handwerk: „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.“

In ihrer Jugend fand sich Maria Dost hässlich, heute findet sie sich gut, so wie sie ist. Und das strahlt sie auf den Bildern auch aus.

BEAUTY-TALK
über die Pubertät und andere Ausnahmezustände

HAUPTROLLE
MARIA DOST
UNSERE *alverde*-LESERIN

Maria ist voll kribbeliger Vorfreude. In wenigen Wochen wagt die 40-Jährige den Schritt in die Selbstständigkeit und tauscht ihre Tätigkeit in der Personalabteilung gegen die als Beraterin und Coachin für Mütter. Was für andere nach Risiko klingt, ist für Maria Fügung. Durch die Geburt ihrer beiden Töchter (1 und 5) hat sie sich intensiv mit ihrer eigenen Kindheit und Elternschaft auseinandergesetzt, Seminare besucht und Fachliteratur gewälzt. „Auch die Firmenkultur und der Umgang mit den Mitarbeitenden haben mich auf Dauer unglücklich gemacht." Ihr Vorhaben „MamaHerzenskraft" ist das genaue Gegenteil davon: eine liebevolle, kompetente Begleitung für Mütter, die sich selbst und ihre Kinder besser kennenlernen möchten – und herausfinden wollen, was es braucht, damit sich beide Seiten im Familienalltag verbunden, zufrieden und erfüllt fühlen. Ein Glück, dass die Nächte mittlerweile ruhiger sind und die jüngste Tochter abgestillt ist. Wohlfühlmomente wie dieser in München sind für sie dennoch kostbar.

Susanne: Mütter beraten – ein wichtiger Job. Ich hab das Gefühl, für kleinere Kinder wird viel getan. Für größere weniger, dabei wird es dann doch meist schwierig.

Maria: Es geht darum, gerade in den jungen Jahren der Kinder darauf zu achten, mit ihnen in Verbindung zu bleiben, damit sie sich später nicht verschließen. In der ersten und zweiten Autonomiephase (rund um das zweite und das fünfte Lebensjahr) möchten Kinder gesehen und ernst genommen werden. Fühlen sie sich in dieser Zeit sicher, angenommen und dürfen mitgestalten, wächst in ihnen ein tiefes Vertrauen: „Ich bin wichtig – und meine Eltern sind für mich da." Diese innere Gewissheit bleibt – auch in der dritten Autonomiephase, der Pubertät. Fehlt diese Erfahrung in jungen Jahren, zeigen sich die Folgen häufig später. Denn in der Pubertät haben sie die Kraft, sich lautstark zu wehren. So war es auch bei mir.

Susanne: Dann dreht sich alles nur noch um die Symptombekämpfung, nicht mehr um die Ursache. Oder haben Deine Eltern so reagiert, wie Du es Dir gewünscht hast?

Maria: Für meine Verhältnisse war es manchmal zu viel des Guten. Ich hatte mir mehr Freiheiten gewünscht. Meine Magersucht war ein Symptom davon, ich wollte gesehen werden. Damit waren meine Eltern überfordert. Aber ich habe zum Glück allein wieder rausgefunden.

Susanne: Wie sehen Dich die Eltern heute?

Maria: Meine Mutter ist vor zweieinhalb Jahren gestorben. Aber ja, manchmal glaube ich, meine Eltern sahen und sehen mich noch als Kind.

Susanne: Als das Kind vor der Zeit, in der Du „schwierig" wurdest?

Maria: Ja, als das brave, liebe Mächen. Das wollte ich aber nicht sein.

Susanne: Wer will das schon?

Maria: Krass, wie einen das bis ins Erwachsenenalter beschäftigt. Dann kriegt man selbst Kinder und will es anders machen, den Kreislauf durchbrechen.

Susanne: Unseren Eltern ging es da nicht anders als Nachkriegsgeneration. Denen haben wir auch beim Heilen zugeschaut. Vielleicht konfrontieren mich meine Söhne in ein paar Jahren ebenfalls damit, was ich für einen Mist gemacht habe.

Maria: Es ist immer die Frage, wie geh ich damit um? Ist ja eigentlich total cool, wenn uns Kinder das alles spiegeln, weil sie keine Angst haben.

> **„Schönheit kommt für mich von innen. Bin ich glücklich, brauche ich kein Make-up. Früher war das anders: Da wäre ich nie ohne Wimperntusche aus dem Haus. Glücklicherweise habe ich mich davon frei gemacht.**
>
> MARIA DOST

Susanne: Das sehen, glaube ich, wenige so wie Du. Meine Eltern sind mit mir von Sekunde eins an nicht in den Dialog gegangen. Wir haben so oft verschiedene Erinnerungen an frühere Tage. Ich habe meine Wahrnehmung nie behalten dürfen, sodass ich irgendwann schon dachte, ich spüre alles falsch.

Maria: Das nennt man Gaslighting.

Susanne: Oder auch Täter-Opfer-Umkehr. Ich werde auf jeden Fall in Deinen Podcast „Starke Bindung" reinhören.

Maria: Ja, ich mache ihn zusammen mit meiner Freundin Selina Kühlwein, sie ist Gestalttherapeutin. Wir möchten Eltern ganz praktisch darin unterstützen,

ihren Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu schenken – selbst wenn der Familienalltag mal chaotisch ist.

Susanne: Wie heißt es: Es steckt Freiheit im Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Maria: Das habe ich im Seminar über Gewaltfreie Kommunikation auch gelernt. Ich hab so viel an mir gearbeitet, jetzt will ich anderen helfen, auch dort hinzukommen. Damit unsere Kinder Menschen werden, die an sich glauben und sich Unterstützung holen, wo sie sie brauchen.

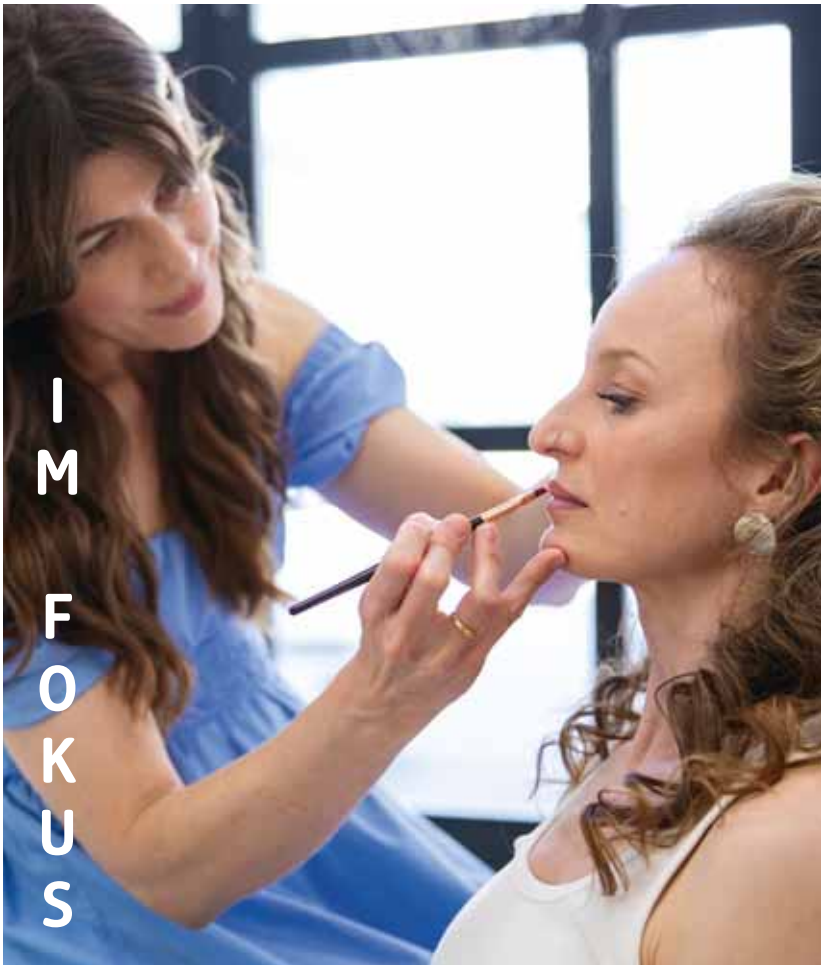
Susanne: Dann wird unsere Zukunft eindeutig besser. (lacht)

/HAUT

Maria: Ich bin noch auf der Suche nach der passenden Pflege. Greife ich zu fettreichen Cremes, reagiert meine Haut gleich mit Unreinheiten. Leichte Feuchtigkeitspflege reicht meiner Haut jedoch nur im Sommer, im Winter ist sie danach immer noch trocken. Hast Du einen Tipp?

Susanne: Was Deiner Haut fehlt, sind Ceramide, da sie Schwierigkeiten hat, Feuchtigkeit zu halten. Ceramide kannst Du Dir als Türsteher vorstellen. Sie sorgen dafür, dass Deine Haut die in den Cremes enthaltene Feuchtigkeit nicht wieder verliert. Daneben braucht sie natürlich noch Sonnenschutz, Antioxidantien und Fette.

Perfect Match:
Über Susannes hautsache-Serie freut sich Maria sehr. Sie enthält all die Inhaltsstoffe, die ihre Haut braucht, und diese sind auch noch frei von Paraffinen, Duftstoffen und Alkohol.



/MAKE-UP

Susanne: Was gefällt Dir am besten an Dir?

Maria: Mein Lachen. Ich benutze gern Lippenstift. Ansonsten nehme ich meist nur einen weißen Kajal für die Wasserlinie, etwas Tusche und Rouge – das wars. Ich mag es nicht, wenn sich die Foundation in meinen Fältchen absetzt. Dann nehme ich lieber nix.

Susanne: Viele trauen sich nicht an Foundation und Concealer, weil sie fullface denken, aber einen Hauch Make-up – das kann jede und steht jeder. Ich zeig Dir gleich, was ich meine.

Maria: Sag mal, findest Du, dass ich Schlupflider habe?

Susanne: Ja, das hast Du. Aber Schlupflider sind nicht gleich Schlupflider. Sie stören erst dann, wenn sie Dich stören. Und Deine sind schön, sie öffnen Deinen Blick und bringen Deine Augen stärker zum Strahlen, weil Du viel Platz zwischen Lidrand und Braue hast. Auch Deine schönen, langen Wimpern fallen dadurch noch mehr auf. Du siehst: Deine Schlupflider tun sehr viel für Dich.

/HAARE

Maria: Meine Naturkrause habe ich lange Zeit nicht verstanden, mir immer Produkte für glattes Haar gekauft oder zum Glätteisen gegriffen. Bis ich dann mal kapiert habe, dass ich Locken habe.

Susanne: So geht es ganz vielen. Wie arbeitest Du sie heraus?

Maria: Ich habe seit einiger Zeit einen Lockenstab. Aber ich verbrenne mich ständig und komme so gar nicht klar mit dem Ergebnis.

Susanne: Ganz ehrlich: Haarstyling ist reine Übungssache. Es gibt keine Naturtalente. Wir machen es heute mal zusammen, ja? Meine Empfehlung: ein konisch zulaufender Lockenstab. Der baut natürliche Locken auf. Willst Du einen Mittel- oder Seitenscheitel?

Maria: Ich werfe mein Haar meist nach hinten. Mag es gern lässig, nicht zu gestylt.

Susanne: Dann lass uns das als Styling-idee nehmen. Das sieht supercool und kraftvoll aus. Dafür nehmen wir von Ohr zu Ohr die Seiten- und Stirnsträhnen locker zusammen, schlagen sie oben einmal zur Schnecke ein und stecken sie mit einer Bobby Pin diagonal fest. Noch etwas Haarspray, fertig. Minimaler Aufwand, maximale Wirkung.

Marias Look

Susanne trägt nur partiell an Stirn und Nasenwänden etwas Foundation mit dem Pinsel auf. „Damit nehme ich Dir etwas die Röte, ohne Deine Sommersprossen abzudecken." Dann gibt es noch Concealer auf die Nasenflügel und unter die Augen. Marias Augenbrauen füllt Susanne mit einem Brauenstift auf, kämmt sie mit einem Bürstchen in Form und gibt noch etwas Fixiergel drauf. Aufs Oberlid kommt ein sattbrauner Lidschatten, auf Wangenknochen und Haaransatz ein zarter Bronzer, der Maria einen wunderbaren Urlaubsteint verleiht. Den Sonnenterrassen-Wangen und -Nasenrücken verleiht Susanne mit Highlighter noch etwas Glanz. Marias Augen betont sie mit ein paar Wimpernbündeln am Oberlid. Dann kommt der Eyecatcher, ein Longlasting Lippenstift in Barbiepink. Um eine Verbindung zwischen der Knallfarbe und Marias Haut zu schaffen, umrandet Susanne Marias Lippen mit einem Lipliner im natürlichen Lippenrot.

SUSANNES TIPP

Brush Priming. Dafür arbeitet man die Foundation auf dem Handrücken so lange in den Pinsel ein, dass dieser später auf der Haut nur noch einen Hauch von Pigment abgibt. Das zaubert einen besonders natürlichen Teint.

SELF-CARE

Verwöhnprogramm: Mit diesen Beauty-Schätzen lassen wir es uns gut gehen.

KLEINE AUSZEIT

Die Balea Cremedusche Lovely Pistachio duftet süß nach Vanille und Pistazie und schenkt einen besonderen Wohlfühlmoment. Sie ist eine von drei Balea Limited Editions im Herbst und Winter.

300 ml 0,55 € (1,83 € je 1 l)
*Bezogen auf die Summe der einzelnen organischen Inhaltsstoffe.
**Gemäß OECD 301, 302 oder äquivalenten Methoden.
***Ohne Verschluss und Folie.

DUFTLIEBLINGE

Das Midnight Cherry Eau de Parfum von House of Thêom duftet verführerisch nach fruchtiger Kirsche, Rose und cremiger Tonkabohne. Das Velvet Whisper Eau de Parfum ist elegant und leicht – mit spritziger Mandarine, Orangenblüte und Amber.

je 75 ml 19,95 € (255,93 € je 1 l)

DECKEND

Der Make-up-Buffer-Pinsel von ebelin Professional ist mit seiner abgeflachten Oberfläche ideal für das großflächige Auftragen und Verblenden cremiger Texturen.

1 St 4,95 €

NATÜRLICHES VOLUMEN

Die Magic Finish Grow & Tint Mascara von M. Asam kombiniert ein hormonfreies Wachstumsserum mit einer lang anhaltenden Tönung für die Wimpern. Die Silikonbürste schenkt präzise Definition.

12 ml 18,95 € (1.579,17 € je 1 l)

SEIDIG-MATT

Für einen Look mit Weichzeichner-Effekt: Die neuen Loose Powder von trend !t up fixieren Make-up und schenken ein mattes Finish. In den Varianten Banana Milk für mittlere bis dunkle Haut und Cherry Pie für helle Haut erhältlich.

je 4,5 g 3,45 €

GLANZLEISTUNG

Mit dem Lifter Gloss in der Farbe 027 Toffee von Maybelline wirken die Lippen dank Hyaluronsäure geglättet und aufgepolstert – für einen glänzenden Look.

5,4 ml 7,45 €

AUSDRUCKSSTARK

Die Hyper Lash Waterproof Mascara von Catrice sorgt mit ihrer Faserbürste für voluminöse Wimpern und sichtbar mehr Länge. Dank der leichten Textur lässt sie sich gut aufbauen.

11 ml 5,95 € (540,91 € je 1 l)

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

STRAHLENDE AKZENTE

Mit dem ebelin Professional Rouge- und Highlighterpinsel lassen sich pudrige Texturen im Handumdrehen auftragen. Er passt sich durch seinen abgerundeten Schnitt perfekt den Gesichtskonturen an.

1 St 4,45 €

BEAUTY-TIPP

RENATE SCHÖPPE
***alverde*-LESERIN**
AUS BAESWEILER

FRISCHER BLICK

„Mit der Straffenden Augencreme Vital+ von Balea fühlt sich meine Haut glatt und frisch an. Die leichte Textur setzt sich nicht in den Fältchen um das Auge herum ab.“

* In-vivo-Studie mit 20 Tester:innen nach 4-wöchiger Anwendung.

15 ml 3,95 € (263,33 € je 1 l)

Strahlkraft bis in die Spitzen

Balea PROFESSIONAL

Intensiver, langanhaltender Glanz und spürbare Reparatur für gesund aussehendes Haar

dm.de/balea

1 Balea Professional Glow & Shine Spülung, 200 ml, 2,25 € (11,25 € je 1 l)
2 Balea Professional Glow & Shine Shampoo, 250 ml, 2,25 € (9,00 € je 1 l)
3 Balea Professional Glow & Shine Laminier-Kur, 200 ml, 2,75 € (13,75 € je 1 l)

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

dm erleben

Kreativ werden
Entdecken Sie, wie Sie mit den Fotoservices bei dm Ihre eigenen Fotoprodukte individuell gestalten können.

Seite 38

ARBEIT ANDERS LEBEN

dm ist **beliebtester Arbeitgeber** im Lebensmitteleinzelhandel

Laut dem Ranking des Berliner HR-Beratungs- und Marktforschungsinstituts Trendence ist dm der beliebteste Arbeitgeber im Lebensmitteleinzelhandel. Das Besondere daran: Gleich mehrere teilnehmende Gruppen haben dm als bevorzugten Arbeitgeber genannt. Schülerinnen und Schüler, Fachkräfte sowie Akademikerinnen und Akademiker geben mehrheitlich an, dass sie sich innerhalb der Branche am ehesten bei dm bewerben würden. Außerdem haben Fachkräfte aus dem Bereich Soziales und Gesundheit dm branchenübergreifend zu ihrer bevorzugten Arbeitsgemeinschaft gekürt. Für das aktuelle Ranking 2025 (mehr Infos: trendence.com) befragte Trendence insgesamt 70.000 Schülerinnen und Schüler, Akademikerinnen und Akademiker, Studierende und Fachkräfte, bei welchen Unternehmen sie sich am ehesten bewerben würden. Laut dem Ranking „Europe's Best Employers 2025" der Financial Times gehört dm auch zu den besten Arbeitgebern Europas – dm belegt hier europaweit den ersten Platz im Lebensmitteleinzelhandel.

Teppichreiniger zum Ausleihen

In den meisten dm-Märkten haben Sie die Möglichkeit, kostenlos einen Teppichreiniger für Polster, Teppiche und Autositze auszuleihen. Dazu können Sie ganz einfach online einen Termin in Ihrem dm-Markt reservieren. Im Anschluss können Sie das Gerät gegen eine Kaution von 200 Euro in bar und bei Kauf des passenden Sapur Reinigungskonzentrats mit nach Hause nehmen – zum Datenabgleich wird ein Ausweisdokument benötigt. Nun haben Sie ein bis drei Tage Zeit, das Gerät zu nutzen. Im Anschluss bringen Sie den Teppichreiniger in vollständigem und gereinigtem Zustand zurück in Ihren dm-Markt.

Hier finden Sie weitere Infos zum Service und können einen Ausleih-Termin vereinbaren.

GRATIS-COUPONS NACH JEDEM EINKAUF MIT DER dm-APP

Geschenk für Sie

Vom 14. August bis zum 24. September 2025 erhalten Sie nach jedem Einkauf in Ihrem dm-Markt, in der dm-App oder online auf dm.de einen Gratis-Coupon als Geschenk – dafür einfach bei jedem Einkauf die dm-App scannen oder online in der dm-App oder auf dm.de mit Ihrem dm-Kundenkonto bestellen. Den Coupon können Sie bei Ihrem nächsten Einkauf einlösen.*

Hier geht's zur dm-App.

*Vom 14.08. bis 24.09.2025. Nach jedem Einkauf mit dm-App (oder PAYBACK App/Karte bei Kontenverknüpfung dm-Konto mit PAYBACK) oder (Online-)Bestellung Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt. dm-Konto erforderlich. Täglich nur ein Coupon. Voraussetzung: Mindesteinkaufswert 1 € im dm-Markt/10 € bei Bestellungen (ausgeschlossen Geschenkkarten, Mobilfunkguthaben) nach Abzug aller Rabatte, Coupons, Pfand. Coupon spätestens 24 h nach dm-Markt-Einkauf, bei Bestellungen spätestens 24 h nach Versandbestätigung oder Abholung der Express-Bestellung verfügbar. Coupon einlösbar mit dm-App (oder bei Kontenverknüpfung mit PAYBACK App) bei Folgeeinkauf/-bestellung ab 1 € Einkaufswert (ausgeschlossen Geschenkkarten, Mobilfunkguthaben) nach Abzug aller Rabatte, Coupons, Pfand. 25 Tage ab Erhalt des Coupons einlösbar.
Gratisprodukt erhältlich, solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei storniertem Einkauf/Bestellung. Weitere Infos und Bedingungen unter: dm.de/neu/geschenke-wochen2025

GEMEINSAM MIT EINEM WEITEREN PRODUKT

Antitranspirant von SEINZ. ist Testsieger

*Ethanol

Stiftung Warentest hat 15 Antitranspirante für Männer genauer unter die Lupe genommen. Testsieger ist das Spray „sport" der dm-Marke SEINZ.: Es hat gemeinsam mit einem weiteren Produkt die Note „gut" (2,5) erhalten. Besonders überzeugt hat die zuverlässige Wirkung gegen Schweißgeruch. Hierfür hat Stiftung Warentest einen Schwitzraum aufgebaut, bei dem 38 Grad Raumtemperatur und 35 Prozent Luftfeuchtigkeit herrschte. Die Probanden hielten sich darin zweimal 20 Minuten lang auf und kamen dabei ordentlich ins Schwitzen.

test.de, Ausgabe 6/2025

HALLOHEBAMME
GEMEINSAM MIT dm

International Trade Show in Amsterdam

HALLO-HEBAMME IST „INTERNATIONALE INNOVATION"

Markenmanagerin Jacqueline Mengele und Adrian Martin, Bereichsverantwortlicher für Brandmanagement und Kommunikation, beim HALLOHEBAMME-Stand.

Die dm-Kooperationsmarke HALLOHEBAMME ist bei der diesjährigen Messe „World of Private Label International Trade Show" in Amsterdam als „Internationale Innovation" ausgestellt worden. Die HALLOHEBAMME-Produkte waren Teil des Idea Supermarket – ein Ausstellungsbereich, bei dem innovative Eigenmarkensortimente von über 70 Händlern aus aller Welt präsentiert werden. Das Sortiment von HALLOHEBAMME besteht aus 13 Produkten, die optimal auf die Bedürfnisse von Mama und Baby in der Schwangerschaft, dem Wochenbett, der Stillzeit und der Zeit darüber hinaus abgestimmt sind.

MOMENTE
zum Anfassen

Ob Lieblingsfotos für besondere Anlässe oder biometrische Passbilder für Ihre Ausweisdokumente – bei dm finden Sie **den Service,** der genau auf Ihre **Wünsche eingeht.**

GESTALTEN
im dm-Markt

Die digitale Fotostation in den dm-Märkten lädt dazu ein, kreativ zu werden. Von klassischen Abzügen bis zu persönlichen Grußkarten: Es gibt eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten. Im **Sofortservice**[1] wählen Sie ein Format aus, gestalten es nach Wunsch und nehmen es gleich mit. Die Fertigstellung ausgewählter Produkte wie kleiner Fotobücher, Leinwände, Poster oder Magnete wird dabei durch den **Bedienservice**[2] unterstützt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich vor Ort darum, dass die Produkte gebunden, aufgezogen oder vorbereitet werden.

[1] Sofortausdrucke von Fotobüchern, Kalendern, Stickern und Grußkarten sind aus technischen Gründen nicht in allen dm-Märkten erhältlich.
[2] In teilnehmenden dm-Märkten.

Welche Fotoservices Ihr dm-Markt vor Ort anbietet, erfahren Sie unter dm.de/store

LAST-MINUTE
Foto-Expressabholung

Bestellen Sie Ihre Fotos ganz bequem von zu Hause: Unter fotoparadies.de/express laden Sie Ihre Bilder hoch und wählen Ihr Wunschprodukt – von Abzügen über Panoramatassen und Leinwände bis hin zu Fotopaneelen. Nach zwei Stunden warten Ihre persönlichen Fotoprodukte abholbereit in Ihrem dm-Markt auf Sie – ideal für spontane Ideen oder Last-minute-Geschenke.[3]

[3]In teilnehmenden dm-Märkten.

PERSÖNLICHE NOTE
mit Sofortstickern

Verwandeln Sie dm-Produkte wie Ihr Shampoo mit Ihren Fotos in echte Unikate: An der Fotostation oder online mit der Sticker-Express-Abholung können Sie mit Vorlagen individuelle Fotosticker gestalten, die sich ideal zum Verschenken oder Dekorieren eignen. Auch für Smartphone und Zubehör lassen sich so personalisierte Fotosticker anfertigen.[4]

[4]In teilnehmenden dm-Märkten.

PASSBILDER
in wenigen Minuten

Einmal kurz Platz nehmen, geradeaus in die Kamera blicken – und schon ist das neue Passbild fertig. In ausgewählten dm-Märkten können Sie in nur wenigen Minuten professionelle biometrische Passbilder für Ausweis oder Reisepass anfertigen lassen. Die geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen dafür, dass alle amtlichen Vorgaben eingehalten werden. Anschließend erhalten Sie einen persönlichen Data-Matrix-Code und auf Wunsch auch die ausgedruckten Passbilder. Damit kann das Bürgerbüro Ihr digitales Passbild sicher und unkompliziert abrufen. Ihr Foto wird verschlüsselt in der zertifizierten dm-Cloud gespeichert, steht dort für sechs Monate bereit und wird danach automatisch gelöscht.

ANALOGFOTOGRAFIE
in Digital und Print

Ihre Dias, Kleinbildfilme oder Einwegkamera können Sie ganz einfach in eine Auftragstasche packen, die Sie an der Fotostation in Ihrem dm-Markt finden. Geben Sie den Umschlag anschließend direkt dort ab. Nach sieben bis zehn Arbeitstagen halten Sie Ihre entwickelten Fotos in den Händen, bereit, um besondere Momente wieder aufleben zu lassen. Zusätzlich erhalten Sie Ihre Bilder digital per Download-Link, der sechs Wochen lang für Sie bereitsteht. Mit Fotoabzügen von Originalbildern und dem Digitalisieren analoger Videos auf DVD bleiben wertvolle Erinnerungen langfristig erhalten.

DOKUMENTE
vervielfältigen

Der Copyservice vor Ort unterstützt Sie in nahezu allen dm-Märkten schnell und unkompliziert bei der Bearbeitung Ihrer Unterlagen – vom Drucken über Scannen bis hin zum Kopieren in Schwarz-Weiß oder Farbe. Einzelne Seiten erfassen Sie bequem mit dem Einzelscanner, während der Schnellscanner mehrere Seiten in einem Durchgang verarbeitet.

Online-Services

FOTO Paradies

Zahlreiche Fotoprodukte lassen sich unkompliziert von zu Hause aus über fotoparadies.de oder die Foto-Paradies-App gestalten und bestellen. Für größere Projekte wie Fotobücher oder Kalender bietet die Foto-Paradies-Bestellsoftware am Computer mehr Gestaltungsfreiheit und Zeit für die eigenen Ideen.

KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Erinnerungen bewahren

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht kennen Sie dieses besondere Gefühl: Ein altes Fotoalbum aufschlagen, die Seiten knistern leise, und plötzlich ist man mittendrin – im Familienurlaub am Meer oder auf der letzten Geburtstagsfeier mit bunten Luftballons. Gedruckte Fotos, die wir in den Händen halten, sprechen unsere Sinne auf besondere Weise an – sie berühren, bleiben haften, wecken Emotionen, die uns oft viel unmittelbarer erreichen als digitale Bilder.

Natürlich halten wir heute mit dem Smartphone mehr besondere Augenblicke fest als je zuvor. Doch gerade deshalb lohnt es sich, ausgewählte Erinnerungen aus der Bilderflut herauszulösen und ihnen einen festen Platz zu geben.

Unsere Kolleginnen und Kollegen in den dm-Märkten unterstützen Sie gerne dabei, solche persönlichen Fotoschätze unkompliziert auf den Weg zu bringen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

dm persönlich

Blick zurück und nach vorn

1. „Wähle einen Beruf, den Du liebst. Dann brauchst Du keinen Tag mehr in Deinem Leben zu arbeiten“, lautet ein Zitat, das Konfuzius in den Mund gelegt wird: Für Thomas Behm fühlt sich Drogistsein so an. **2.** Thomas Behm auf dem Weg zur Arbeit in der Fahrradstadt Münster. **3.** Das Selbstauslöser-Foto seiner Eltern in den Flitterwochen mag er sehr. Das Drogistenpaar zeltete im Wald. „Aber Zeit für Kosmetik und Rasur musste sein“, sagt Thomas Behm augenzwinkernd. **4.** Der Forschungsgruppenleiter im Kreise „seiner“ Lehrlinge.

Schon mit vier Jahren wollte **Thomas Behm** Drogist werden wie seine Eltern und Großeltern, leitete aber den Großteil seines Berufslebens ein Programmkino. Heute genießt er sein drogistisches Comeback bei dm.

Die Wohnung seiner Kindheit lag direkt über dem Geschäft seiner Eltern, einer Drogerie in Bremen. „Meine drogistische Laufbahn begann dort mit kleinen Aufgaben: Als Kind habe ich Vogelsand und Kolbenhirse abgefüllt“, erinnert er sich an die 1960er-Jahre. Seine Ausbildung zum Drogisten machte Thomas Behm später in Konstanz. Dort rührte er Chemikalien an, mischte Farben und füllte Heilkräuter ab. „Das hat mir wirklich Spaß gemacht“, sagt

„Meine drogistische Laufbahn begann mit kleinen Aufgaben.“

er, aber dann brach die Zeit der Friedens- und Umweltbewegung an und brachte den Drogisten zum Nachdenken: „Mir ging auf, dass viele Produkte, die wir verkaufen, sehr umweltschädlich sind.“ Die Drogerie, in der er arbeitete, führte zwar umweltfreundliche Alternativen ein, aber Thomas Behm vermutete, dass die Drogerie seiner Eltern dafür noch nicht bereit sei. Und so verzichtete er darauf, sie zu übernehmen. Er zog nach Münster, arbeitete dort in einem Bioladen und holte das Abitur nach. Danach studierte er Publizistik, Soziologie und Politologie. 1989 begann er, zusammen mit seinem Lebensgefährten, Filme zu zeigen. „Zunächst alles ehrenamtlich. Erst 1997 übernahmen wir das Programmkino Cinema in Münster. Ein Jahr später bauten wir das Foyer in das Café Garbo um“, erklärt Thomas Behm. Besonderer Erfolg: 2001 erhielt das Kino die höchste Auszeichnung der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien. Seither landete es regelmäßig unter den Top Ten der rund 1.600 Kinos in Deutschland. Thomas Behm und sein Mann hatten viel Freude am Kino: „Aber wir waren uns einig, dass wir es rechtzeitig an jüngere Menschen mit neuen Ideen abgeben möchten.“ Das ist inzwischen geschehen und der 62-Jährige arbeitet stattdessen seit fast drei Jahren als 20-Stunden-Kraft bei dm.

„Die Düfte im dm-Markt: Waschmittel und Seife, aber auch der Kontakt zu ganz unterschiedlichen Kunden … das war wie nach Hause kommen“, erinnert er sich. Was ihm im dm-Team gleich positiv auffiel, war der Vertrauensvorschuss: Man hat ihm sofort zugetraut, Aufgaben selbstständig zu erledigen. Deshalb freut er sich auch so über seine Rolle als Lernbegleiter einer Forschungsgruppe. Diese bietet Lehrlin-

„Die Düfte im dm-Markt: Waschmittel und Seife … das war wie nach Hause kommen.“

gen Raum, eigenständig selbst gewählte Themen zu erarbeiten: „Ich muss dabei immer daran denken, was mein Vater einmal zu seinen Mitarbeitenden gesagt hat: ‚Werdet Unternehmer, unternehmt etwas.‘ Er meinte damit nicht, ein Unternehmen gründen, sondern eigenverantwortliches Handeln.“ Schließlich hilft einem das im Leben wie auch in jedem Job. Und überhaupt, findet Thomas Behm, ist die Drogistenausbildung mit den vielfältigen Bereichen, die sie abdeckt, eine tolle Grundlage für ganz unterschiedliche berufliche Wege. Da spricht er aus Erfahrung.

ZUR PERSON

Thomas Behm

ICH BIN BEI dm SEIT
2022

MEINE TÄTIGKEIT
Mitarbeiter im dm-Markt in Münster, Forschungsgruppenleiter

LIEBLINGS-FILM
Harold & Maud

DROGISTISCHE WURZELN

Die Drogerie der Großeltern mütterlicherseits in Breslau. Auch die Eltern des Vaters hatten eine Drogerie.

SEINZ.
powered by dm

DEIN POWER SERUM

Das neue Serum
mit 10 % **Vitamin C***
und Guarana-Extrakt
für eine strahlend
frische, wache Haut

7,95 €
0,03 l (265 € je 1 l)

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/seinz

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe *Vitamin C Derivat.

Bewusst genießen

Seite 48

Erfrischend anders
Als Trendgetränk ist Kombucha gerade eine große Nummer. Die aromatische Zutat verleiht aber auch vielen Gerichten eine ausgefallen süß-säuerliche Note.

EINBLICKE

Herbe Frucht, klare Haltung

Ein starker Partner für Landwirtschaft und dmBio

Oliven sind Stars der mediterranen Ernährung. Für dmBio sorgt unter anderem der griechische Naturland-Bauer Alexis Panagiotis dafür, dass die Steinfrüchte Pasta, Pizza und Salat veredeln können.

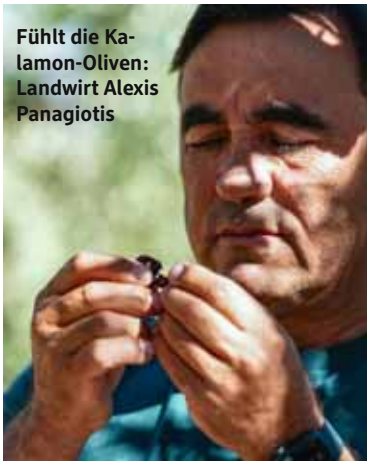
Auberginenfarben glänzt die Schale, das Fruchtfleisch ist dunkel – so reifen Kalamon-Oliven. Auf der Halbinsel Peloponnes, wo die Olivenfarm von Alexis Panagiotis liegt, ist in der Regel im November Erntezeit. Die Oliven werden teils per Hand gepflückt – die traditionelle Methode. Teils kommen Maschinen zum Einsatz, die die älteren Bäume sanft schütteln, sodass die Oliven in die auf dem Boden ausgebreiteten Tücher fallen. Der 52-Jährige kennt solche Szenen seit seiner Kindheit: „Ich bin zwischen Olivenbäumen aufgewachsen und Olivenbauer war mein Traumberuf."

Kostbares Wasser

Seit 1995 ist der Betrieb bio-zertifiziert, 2019 hat er sich dem internationalen Naturland*-Anbauverband angeschlossen. „Mich haben die hohen Standards überzeugt, die Naturland beispielsweise beim Wassermanagement hat", sagt Alexis Panagiotis. Wasser ist für ihn ein zentrales Thema. Olivenbäume brauchen zwar ein trockenes Klima, doch ohne Niederschlag kommen auch sie nicht aus. „In den letzten Jahren sind die Bäume immer wieder in Trockenstress gekommen, weil es kaum geregnet hat", erklärt der Olivenbauer.

/ Aromatisch & praktisch
Die entsteinten dmBio Kalamon-Oliven kommen servierfertig aus dem Glas.

Die Oliven sind im November erntereif.


Fühlt die Kalamon-Oliven: Landwirt Alexis Panagiotis

Zukunftsfeste Tradition

Der Anbau nach Naturland-Richtlinien stellt sich den Herausforderungen des Klimawandels. Maßnahmen wie die dauerhafte Bedeckung des Bodens mit Gräsern, Blumen und Kräutern sorgen dafür, dass der Boden Feuchtigkeit besser speichern kann und nicht austrocknet. Der Verzicht auf synthetische Dünger und Pestizide hilft der Artenvielfalt – Alexis Panagiotis kann sich täglich davon überzeugen: „Im Olivenhain sehen wir Insekten, die wir an keiner anderen Kulturpflanze beobachten."

Nicht zu schwarz sehen

Neben den natürlich schwarzen Oliven wie der Kalamon-Olive gibt es auch grüne Oliven, die einfach schwarz eingefärbt werden. Das ist bei Bio-Oliven selbstverständlich nicht möglich. Die gefärbten Oliven verraten sich durch einen einheitlichen tiefschwarzen Ton, während die echten Kalamon-Oliven dunkelviolett changieren.

Öko-Kontrollstelle: GR-BIO-01 *naturland.de

EXKLUSIVE REZEPTE VON dmBio

Tomaten-Wurzelbrot mit Oliven

MEDITERRANER GENUSS

In dem Rezept verwenden wir den dmBio Oliven-Mix mit Kalamon-Oliven, die unter anderem auf der Farm von Alexis Panagiotis in Griechenland aromatisch reifen.

Siehe linke Seite

PRO BROT:
4.958 kJ (1.185 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
Arbeitszeit:
10 Minuten. Backzeit:
20 Minuten

SCHWIERIGKEITS-GRAD: Einfach

REICHT FÜR:
2 Brote

EXKLUSIVE REZEPTE VON dmBio

Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.

– ZUBEREITUNG –

Tomaten-Wurzelbrot mit Oliven

Zutaten

FÜR 2 BROTE

- 100 g dmBio Soft-Tomaten*
- 80 g dmBio Grüne Peperoni*
- 80 g dmBio Oliven-Mix*
- 3 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
- 500 g dmBio Weizenmehl Type 550* + etwas mehr zum Bearbeiten
- 10 g Salz
- ½ TL dmBio Vollrohrzucker*
- 1 TL dmBio Italienische Kräuter*
- 1 Päckchen dmBio Backhefe*

* dmBio erhältlich bei dm

1.

Tomaten klein schneiden und mit 250 ml lauwarmem Wasser grob pürieren.

Peperoni und **Oliven** abgießen und ebenfalls klein schneiden.

2.

Tomatenmischung mit Peperoni, Oliven, **Olivenöl, Mehl, Salz, Zucker, italienischen Kräutern** und **Hefe** in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig ca. eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.

3.

Backofen auf 230 Grad vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in zwei längliche Stücke teilen, jeweils vorsichtig eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Weitere zehn Minuten gehen lassen.

4.

Dann im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 230 Grad circa 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und servieren.

WEB-TIPP

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

INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram mit #alverderezept posten.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

HUOBER BREZEL

Ein Händchen für Brezeln

Hinter dem knusprigen Snack-Gebäck von HUOBER stehen eine 75-jährige Geschichte, mutige Entscheidungen und Innovationen in einem alten Handwerk.

Mit einfachen Mitteln, aber einem klaren Qualitätsverständnis startet Emil Huober 1950 in Erdmannhausen bei Stuttgart seinen Brezel-Betrieb. Die ersten Brezeln wurden von Hand geschlungen. Die Nachfrage stieg schnell. 1958 wurde die erste Ausformungsmaschine eingesetzt und das Sortiment wuchs. In den 70er-Jahren veränderte sich die Handelslandschaft grundlegend. HUOBER geriet dabei in eine Schieflage: Die Produktionsmenge wuchs, die Erträge sanken jedoch.

Mit Bio aus der Krise

In der wirtschaftlichen Krise konzentrierte sich Emils Sohn Karl-Heinrich aufs Brezel-Geschäft und traf eine wegweisende Entscheidung: Über zwei Jahrzehnte hinweg stellte er den Betrieb Schritt für Schritt auf ökologische Landwirtschaft um. Mit dem Slogan „Aus bestem Korn" führte HUOBER seine Kundschaft langsam an das Thema Bio heran, lange bevor das grüne Siegel allgemein bekannt war. Die konsequente Umstellung gelang zur Jahrtausendwende. Heute verarbeitet HUOBER täglich rund 25 Tonnen Mehl von regionalen Mühlen und aus heimischer Bio-Landwirtschaft und stellt damit unter anderem diese drei Snacks her:

Ein Trio für Ausflüge, Partys und Abende auf dem Sofa.

Dinkel-Knusperbrezel
Für diese feinen Brezeln wird Dinkelmehl in einer traditionsreichen Mühle im Allgäu vermahlen. Der Sesam stammt direkt von SEKEM, einer Initiative in Ägypten, die mit biologisch-dynamischer Landwirtschaft Wüste in fruchtbares Land verwandelt.

Vollkorn-Knusperbrezel
Die herzhafte Variante überzeugt durch ihren kernigen Geschmack. Das Mehl stammt aus dem vollen Weizenkorn, das bei HUOBER in der eigenen Spezialmühle vermahlen wird.

Crossini Pizza
Luftig, leicht, mediterran: In den Crossini stecken Mittelmeer-Kräuter, Bio-Olivenöl und stangenweise Italien-Feeling.

Verpackung neu denken

HUOBER bringt für die Pizza-Crossini eine neuartige Verpackung auf Cellulose-Basis zum Einsatz. Diese Folie schützt das Gebäck so gut wie das Pendant aus Kunststoff, zersetzt sich im Kompost jedoch vollständig.*

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001 *Ohne eigene Kompostiermöglichkeit muss die Verpackung im Verpackungs- oder Restmüll entsorgt werden.

Hier sprudelt das AROMA

Kombucha: Für das fermentierte Teegetränk lassen viele von uns Limo und Wein immer häufiger stehen. Auch als Zutat in der feinen Küche zeigt Kombucha gerade, was er drauf-hat. Davon können wir uns auch am heimischen Herd inspirieren lassen. Kombucha-Expertin Alexandra Klein stellt uns die prickelnde Flüssigkeit vor.

Typisch Kombucha: milde Säure und dezente Süße.

Die Grundlage bildet meist schwarzer, grüner, Oolong- oder weißer Tee.

Kräuter, Früchte oder Blüten verfeinern das fermentierte Teegetränk.

UNSERE EXPERTIN

ALEXANDRA KLEIN
ist auf Instagram auch als @krautermadame bekannt.

In der kulinarischen Welt der Köchin dreht sich alles um das Trendgetränk. Im Salzburger Restaurant Ikarus ist sie zuständig für Kombucha-Fermentationen und Wildkräuter, ihre zweite Leidenschaft, die sich da gut einfügt. Ihr Wissen über Kombucha gibt sie in Seminaren weiter.

MEHR UNTER
kräutermadame.com

BUCH-TIPP

Noch mehr Inspiration:

Alexandra Klein: Kombucha selbst gemacht.
Servus Verlag, 128 Seiten, 20 Euro

***alverde:* Kombucha liegt im Trend. Aber woher kommt er ursprünglich?**
Alexandra Klein: Aus dem ostasiatischen Raum. Erste Aufzeichnungen stammen aus dem China der Yin-Dynastie, dem zweiten Jahrtausend vor Christus. Es heißt, der Arzt Kombu habe dem Kaiser von China ein fermentiertes Teegetränk gebraut. Zusammen mit dem chinesischen Wort für Tee „cha" soll der Name Kombucha entstanden sein.

Und wie kommen Sie zum Kombucha?
Ich habe ihn als Kind in der „Hexenküche" meiner Tante kennengelernt. Sie hatte alle möglichen Fermente, Algen und Pilze und eben auch Kombucha. Für sie war er aber kein Genuss-, sondern ein Gesundheitsmittel und ich weiß noch, wie ekelhaft ich sein hefiges Aroma fand. Ein zweites Mal begegnete er mir, als ich schon Köchin im Restaurant Ikarus in Salzburg war. Ein schwedischer Gastkoch bereitete ein Dessert mit Kombucha zu. Und ich hatte den Auftrag, einen Scoby, also diese Kultur aus Bakterien und Hefen, zu besorgen, die bei der Kombucha-Fermentation den Zucker in Säuren und Kohlensäure umwandelt. Es war damals gar nicht so einfach, an einen ranzukommen, hat sich aber gelohnt. Dass man aus Kombucha ein so wundervolles Dessert zaubern kann, hat mich sofort fasziniert.

Die Faszination mündete schließlich in einem Buch.
Ja, denn ich war richtig euphorisch, habe ein Kombucha-Tagebuch geführt und mit einem Chemiker zusammengearbeitet. Was ich herausfand und die Rezepte, die ich entwickelte, füllten dann ein ganzes Buch. Ohne meine vor sich hin blubbernden Kombucha-Gläser könnte ich mir meine Küche nicht mehr vorstellen.

Kombucha basiert unter anderem auf Schwarz- oder Grüntees, die reichlich Tein enthalten. Bleibe ich schlaflos, wenn ich abends ein Kombucha-Dessert genieße?
Kombucha wirkt etwas anregend, aber deutlich weniger als der ursprüngliche Tee. Das Tein ist noch nachweisbar, baut sich beim Brauen aber stark ab. Ähnliches gilt beim Alkoholgehalt. Der liegt bei pasteurisiertem Kombucha oft unter 0,5 Prozent – im Bereich von Apfelsaft. Selbst angesetzter kann höhere Werte erreichen und ist dann für Kinder und Schwangere ungeeignet. Menschen mit einer Histaminintoleranz rate ich vom Kombucha ebenfalls ab.

Die meisten kennen Kombucha als Getränk. Wie mögen Sie ihn?
Ich trinke ihn ebenfalls gerne und verfeinere ihn mit allem, was Küche und Garten hergeben: Kräuter, Gewürze, Blüten, Beeren, Gurken, Rote Rüben. Ich schätze aber vor allem seine Vielseitigkeit als Zutat: Er passt sowohl zu Desserts wie Panna cotta als auch zu Marinaden oder Dressings.

Was macht ihn so vielseitig?
Die milde Säure und angenehme Restsüße harmonieren mit ganz vielen Gerichten. Und er ist ein wundervoller Aromaträger, der Geschmacksnuancen etwa von Kräutern intensiv aufnimmt: Kombucha, ein schönes Öl und ein bisschen Salz, mehr braucht es für ein aromatisches Spätsommer-Dressing gar nicht, noch nicht mal Zucker, Essig oder Zitronen. Dass die Salatsoße mit Kombucha nicht so sauer ist, lieben übrigens auch meine Kinder.

Und was sagt Ihre Tante zu Ihren Kombucha-Varianten?
Sie war sehr überrascht und hat sich darüber gefreut, was man alles mit Kombucha anstellen kann. Einer der ersten Scobys, mit denen ich gearbeitet habe, stammte übrigens aus ihrem Bestand. >

Kombucha-Salatherzen

ZUTATEN

- 250 g grüne Bohnen
- 4 Salatherzen
- 60 g Olivenöl*
- 3 Pfirsiche
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Zweige Zitronenthymian
- 150 ml Kombucha
- Salz*
- Saft einer ½ Zitrone
- 50 ml Milch
- 250 g Fetakäse
- 200 ml Sahne
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- Salz, Pfeffer*
- 100 g blanchierte Mandeln* zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken. Salatherzen halbieren, Strunk entfernen und in Olivenöl anbraten. Die Pfirsiche in kleine Spalten schneiden und anbraten. Frühlingszwiebeln fein hobeln.

Restliches Olivenöl mit Zitronenthymian mixen, mit Kombucha und dem Saft der halben Zitrone zu einer Marinade vermischen und salzen.

Für die Espuma Milch mit Fetakäse fein mixen, mit der Sahne vermengen, mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Die Masse durch ein feines Sieb passieren, dann in einen Sahnesiphon füllen. Für eine große Flasche nur eine Gaspatrone verwenden. Vor dem Anrichten gut schütteln.

Die Bohnen sowie die gebratenen Salatherzen mit der Marinade mischen und in eine flache Schüssel geben. Darauf die Pfirsiche verteilen und mit der Espuma beträufeln. Mit blanchierten Mandeln garnieren.

GEWUSST WIE

Espuma ist ein luftiger Schaum, der mit einem Sahnesiphon hergestellt wird.

Mandeln blanchieren – Dazu werden sie eine Minute in kochendes Wasser, danach sofort in Eiswasser gelegt und anschließend aus der Haut gedrückt.

Kombucha-Rezepte

Rote-Rüben-Mocktail

ZUTATEN

- ¼ gekochte Rote Rübe
- 3 getrocknete Datteln
- ½ Tonkabohne
- 2 Nelken
- 1 kleines Stück Bio-Ingwer
- 1 Flasche Kombucha (750 ml)
- nach Gusto: Mineralwasser
- Eiswürfel

Und außerdem

- Bügelflasche
- Sieb

ZUBEREITUNG

Die Rote Rübe schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Datteln klein schneiden, Tonkabohne und Nelken im Mörser anstoßen. Ingwer reiben.

Alle Zutaten in eine Bügelflasche geben. Mit Kombucha auffüllen. Die Flasche gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Nach drei Tagen das Getränk abseihen und mit Eiswürfeln genießen. Wer es sprudelnder mag, gibt nach Belieben Mineralwasser dazu.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007 * Bio erhältlich bei dm

Food-Lieblinge des Monats

Für aktive Tage

Fett und Proteine: zwei zentrale Ernährungsbausteine, die jede Mahlzeit bereichern.

HAFER-FRÜHSTÜCK

Mit dem Verival Protein-Porridge Kakao-Banane glutenfrei und eiweißreich in den Tag starten: Der Vollkornhaferschrot ist verfeinert mit Bananen, Datteln, Leinsamen und Kakao – ohne Zuckerzusatz*.

350 g 4,95 €
(14,14 € je 1 kg)

Aromatisch

Charakteristisch im Geschmack und reich an Omega-3-Fettsäuren, verfeinert das dmBio Hanföl kalte und warme Gerichte.

250 ml 3,95 €
(15,80 € je 1 l)

Vielseitig

Diese dmBio Pistazien Creme enthält 25 Prozent Pistazien. Verfeinert mit Kakaobutter und Bourbon-Vanille ist sie köstlich auf Brot und in Süßspeisen.

200 g 4,95 € (24,75 € je 1 kg)

Nussig

Mild-aromatisch verleiht das dmBio Walnussöl Salaten, Smoothies und Desserts das gewisse Etwas. Reich an Omega-3-Fettsäuren.

250 ml 5,45 €
(21,80 € je 1 l)

Bessersnacker

Mit 14 g Protein und ohne Zuckerzusatz*: Die Designer Protein Bar White Chocolate Pistachio ist ein Snack für Sportler, Ernährungsbewusste und Schokofans.

45 g 2,25 € (50 € je 1 kg)

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007 *Zutaten enthalten von Natur aus Zucker

Mivolis

Ein gutes Gefühl beginnt im Bauch

Mivolis unterstützt Deine natürliche Verdauung

NEU

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/mivolis

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

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

Gesund bleiben

Seite 60

Migränegewitter

Frauen leiden häufiger und heftiger an Migräne als Männer. Mit einer Neurologin gehen wir den Ursachen im weiblichen Organismus auf den Grund.

Osteoporose gehört laut WHO zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit, allein in Deutschland sind sechs Millionen Menschen betroffen.[1]

Treppensteigen stärkt Kondition und Knochen.

Einen **SCHRITT** voraus

Unsere Knochen sind unser Fundament. Im Alter werden sie bei vielen porös, dann drohen Brüche. Aber man kann **vorsorgen** – je früher, desto besser.

Wer oft Treppen steigt und auch mal die eine oder andere Stufe springt, hat schon viel gewonnen. „Es sind die Alltagsbewegungen, die den Unterschied machen", sagt Orthopäde und Chirurg Professor Dr. Henning Kunter. Seine Beobachtung: Osteoporose wird meist als Erkrankung der Älteren wahrgenommen. Vor dem 60. Lebensjahr beschäftigt sich kaum jemand mit ihr. Dabei werden zwischen 20 und 50 die entscheidenden Bausteine gelegt, um später von Knochenschwund verschont zu bleiben.

Knochenarbeit lohnt sich

Was vielen neu ist: Knochen sind auch bei ausgewachsenen Menschen nicht statisch, sondern lebendig und permanent im Umbau. Knochenmasse wird laufend aufgebaut und abgebaut. Was in welchem Maß geschieht, hängt vom Alter und vom Geschlecht ab, aber auch davon, wie sehr der Knochen gefordert wird. Müssen wir ein paar Tage lang das Bett hüten, baut sich Knochensubstanz ab. Andersherum: Treiben wir Sport, dann baut sich zusätzliche Substanz auf.

Hervorragende Knochen-Sportarten sind Springen, ob Seilspringen, Treppenstufen springen, und Rückschlag-Sportarten wie Tennis, bei denen man einem Ball hinterherspringen muss. Die schnellen, kurzen Stoßbewegungen sind Gold wert. „Es müssen starke Impulse sein, und idealerweise bewegen wir uns aus unserer Komfortzone", so Henning Kunter. „Dann merkt der Knochen: Da bin ich noch nicht richtig ausgelegt, da fehlt mir noch etwas. Und dann schafft er von allein mehr Stabilität, etwa indem er mehr Kalzium einlagert. Die Knochendichte steigt."

Vorsorge beim Zähneputzen

Prima sind laut Henning Kunter auch Krafttraining und Belastungen auf einem Bein: Das gesamte Körpergewicht auf eine Seite zu verlagern, ist ein starker Impuls. Zudem müssen die Muskeln am Gleichgewicht arbeiten und üben dadurch Zug auf die Knochen aus. „Einbeinige Übungen kann man gut in den Alltag integrieren", sagt der Experte. „Zum Beispiel kann man sich grundsätzlich einbeinig die Zähne putzen. Oder am Morgen ein paar Ein-

UNSER EXPERTE

PROF. DR. HENNING KUNTER
Der Orthopäde und Unfallchirurg ist Chefarzt am Evangelischen Krankenhaus Köln-Kalk. Seine wissenschaftlichen Spezialgebiete sind Alterstraumatologie und Osteoporose.

[1]osteoporose-deutschland.de/osteoporose/daten-und-fakten/

Die maximale Knochendichte („Peak Bone Mass“) erreichen wir mit 25–30 Jahren. Danach nimmt die Knochendichte jährlich um 0,5 % ab.

bein-Kniebeugen versuchen.“ Die Treppe anstatt den Aufzug nehmen, ab und an sprinten, einen Lieblingssport finden – egal wie, jede Bewegung zählt. Denn wenn in höherem Alter natürlicherweise mehr Knochendichte abgebaut wird, startet jeder von uns von einem anderen Level, und der Aktive von einem sehr viel höheren.

Ernährung für ein gesundes Gerüst

Bewegung ist also das A und O, aber auch die Ernährung spielt eine Rolle. Einer der wichtigsten mineralischen Bausteine unseres Skeletts ist Kalzium, es sorgt für Festigkeit und Härte. Fehlt dem Körper Kalzium, klaut er es gern von den Knochen, das verringert ihre Dichte. Auf eine ausreichende Kalzium-Zufuhr zu achten – etwa aus Milchprodukten, Brokkoli oder Kresse –, ist also sinnvoll.

Kalzium kann unser Körper aber nur verwerten, wenn er auch ausreichend Vitamin D hat. „Weit über 80 Prozent der Menschen in Deutschland haben einen Vitamin-D-Mangel“, sagt Henning Kunter. Über die Nahrung können wir kaum genug aufnehmen, den Großteil bildet unser Körper im Sonnenlicht. Man kann den persönlichen Spiegel testen, der frühe Herbst ist dafür die beste Zeit, im Zweifel kann man Vitamin D supplementieren.

BUCH-TIPP

Knochenwissen kompakt

Henning Kunter: Aktiv gegen Osteoporose.
Verlag Stiftung Warentest,
176 Seiten, 20 Euro

„Frauen sind **BESONDERS** betroffen“

Frauenärztin und Biologin Dr. Dorothee Biener weiß, was der weibliche Körper Außergewöhnliches leistet – bei Penguin erschien ihr Buch „Wir Superheldinnen“. Sie kennt aber auch seine Schwachstellen und erklärt, warum Frauen sich besonders um ihre Knochengesundheit kümmern sollten.

“

Frauen sind anfälliger für Osteoporose. In Deutschland sind vier- bis fünfmal so viele Frauen betroffen wie Männer. Nach der Menopause erleidet jede zweite Frau mindestens einmal einen Knochenbruch. Das Risiko ist damit höher als das für Herzinfarkt, Schlaganfall und Brustkrebs zusammen. Viele wissen das gar nicht. Östrogen schützt die Knochen, weil es die Zellen fördert, die den Knochen immer wieder aufbauen. Wenn mit der Menopause das Östrogen massiv absinkt, funktioniert diese Regeneration nicht mehr. Es wird weiterhin Knochen abgebaut, aber viel weniger neu aufgebaut. Besonders bei familiärer Vorbelastung empfehle ich eine frühzeitige Knochendichtemessung, um so das persönliche Risiko bestimmen zu lassen.

UNSERE EXPERTIN

DOROTHEE BIENER
Sie arbeitet als Gynäkologin in Berlin und behandelt ihre Patientinnen auch mit manueller Medizin (Chirotherapie): „Es ist so wichtig, den Bewegungsapparat immer mit im Blick zu haben.“

Knochenstark

Fünf Sport-Minuten, die gut investiert sind: Wir zeigen vier Übungen für die Knochengesundheit

Wer regelmäßig Bewegung in den Alltag einbaut, stärkt seine Knochen nachhaltig. Ein guter Trainingspartner ist das Theraband, denn es leistet sanften Widerstand, den die Knochen brauchen, um sich aufzubauen. Auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind effektiv und überall, jederzeit umsetzbar.

1

Liegestütz in Tischhöhe

Mit den Fußspitzen am Boden und den Händen sicher abgestützt, streckt und beugt man langsam die Arme. Zehn Wiederholungen pro Durchgang.

Beinstrecken

Im Sitzen die Enden eines Therabandes in beide Hände nehmen. Einen Fuß mittig in das Band stellen und das Bein abwechselnd durchdrücken und anwinkeln. Zehn Wiederholungen pro Durchgang.

2

Tiefe Hocke

Füße sind schulterbreit und leicht nach außen zeigend auseinander, Arme zeigen nach vorne. Nun langsam mit dem Gesäß so tief wie möglich in die Hocke gehen und wieder aufrichten. Zehn Wiederholungen pro Durchgang.

3

Frontheben

Mit einem Bein mittig auf ein Theraband stellen, Oberkörper gerade halten. Gestreckte Arme von der Hüfte bis zur Schulter hoch bewegen. Zehn Wiederholungen pro Durchgang.

4

babylove

Verbesserte Passform

Sicherheit für kleine Abenteurer

Dank 12 Stunden Auslaufschutz bei optimaler Bewegungsfreiheit

dm.de/babylove

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

HEILPFLANZE DES JAHRES 2025

Die Linde & ihre Blüten

Ob bei Erkältungswetter, innerer Unruhe oder zur Entspannung – Lindenblüten gelten in der Volksheilkunde seit Jahrhunderten als Hausmittel.

Baum mit Bedeutung

Die Linde gilt als „Baum der Gemeinschaft" – ein Symbol für Frieden, Liebe und Schutz. In Deutschland sind vor allem die Sommerlinde (Tilia platyphyllos) und die Winterlinde (Tilia cordata) verbreitet, die auch in der Pflanzenheilkunde Anwendung finden. Im Juni und Juli werden die frisch geöffneten Blüten gemeinsam mit dem Hochblatt geerntet, das direkt an der Blüte sitzt.

Kleine Blüte, große Wirkung

In Lindenblüten stecken rund 60 verschiedene Inhaltsstoffe – darunter wertvolle Flavonoide, ätherische Öle sowie Schleim- und Gerbstoffe. Die Blüten werden seit jeher in der Naturheilkunde als Tee geschätzt, der in der Erkältungszeit wohltuend unterstützen kann. Im Volksmund ist der Lindenblütentee auch unter dem Namen „Schwitztee" bekannt.[1]

Heilkunde nach Hildegard

Schon im 12. Jahrhundert erwähnte Hildegard von Bingen die wohltuende Kraft der Blüten. In ihren Schriften beschreibt sie, wie sie Tees und Aufgüsse aus Lindenblüten und -blättern zur Beruhigung, Stärkung und als unterstützendes Hausmittel nutzte.

Wohltuend vielseitig

Teeaufguss: wohltuend bei Reizhusten

Inhalation: zur Unterstützung bei belasteten Atemwegen

Fußbad mit Lindenblüten: zur Entspannung

Umschläge mit Lindenblättern: zur Pflege sensibler Haut

SCHON GEWUSST?

Die Auszeichnung „Heilpflanze des Jahres" wird jährlich von einer Jury des Naturheilvereins Theophrastus (NHV Theophrastus) vergeben. Sie würdigt die traditionelle, kulturelle und pharmakologische Bedeutung einer Pflanze.

[1] Quelle: lwf.bayern.de/wissenstransfer/forstliche-informationsarbeit/140663/index.php

Ist „die“ Migräne *weiblich?*

Licht blendet, Geräusche sind unerträglich, der Kopf pocht – Migräne trifft mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer.

Doch warum ist das so? Eine Neurologin erklärt, was den Migräne-kopfschmerz im weiblichen Körper triggert.

Rund 10 bis 15 Prozent* der Menschen in Deutschland haben ein Migränegehirn. Und das ist ein ausgesprochenes Sensibelchen, das auf Außenreize und Veränderungen sehr empfindlich reagiert: „Es ist ein bisschen so, als hätte das Gehirn einen Sonnenbrand. Wenn dann Reize kommen, zum Beispiel Licht oder Lärm, reagiert das Migränegehirn mit einer neurogenen Entzündung. Das ist eine Entzündungsreaktion an den Hirnhäuten“, sagt Neurologin Prof. Dr. Dagny Holle-Lee. Diese Entzündung erhöht die Schmerzempfindlichkeit und ist damit grundlegend verantwortlich für den Migränekopfschmerz.

Reiz-Mischmasch

Migräne ist eine genetische Erkrankung. Wer unter ihr leidet, hat meist Familienmitglieder, die ebenfalls zur Migräne neigen. „Das heißt, man kommt mit einem Migränegehirn zur Welt“, erklärt die Neurologin. Eine Migräneattacke entsteht allerdings erst, wenn das Gehirn einem Gemisch an Reizen, sogenannten Triggern, gleichzeitig ausgesetzt ist: „Man hat Stress im Job, schläft deshalb schlecht und dann kommt noch die Menstruation dazu“, gibt die Ärztin ein Beispiel. Dass gerade die Hormonschwankungen rund um die Monatsblutung einen erheblichen Einfluss haben, verdeutlicht die Statistik: Bis zur Pubertät sind Mädchen und Jungen etwa gleich häufig betroffen. Nach der Pubertät sind es viel mehr Frauen. Nach den Wechseljahren nähert sich die Zahl migränebetroffener Frauen und Männer dann wieder an.

14,8 %** der Frauen in Deutschland leiden unter ***Migräne.***

Östrogen im Sturzflug

Auslöser für Migräneanfälle ist vor allem der Abfall des Östrogenspiegels vor und zu Beginn der Periode. Denn dann wird der Botenstoff CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) im Gehirn in größeren Mengen freigesetzt und verursacht eine Entzündung, indem er die Blutgefäße erweitert. „Studien wiesen im Blut von Migränepatientinnen während der Menstruation sehr viel höhere CGRP-Werte nach als im Blut nicht betroffener Frauen“, bestätigt die Ärztin. Übrigens sinkt mit dem Östrogenspiegel die Schmerzschwelle. Und auch der Wohlfühl-Botenstoff Serotonin geht rund um die Periode in den Keller und vernachlässigt seinen schmerzdämpfenden Job. Eher selten verstärkt auch eine Histaminintoleranz die Migräneanfälle während der Tage. Histamin ist ein körpereigener Botenstoff, der auch in Lebensmitteln wie Rotwein und vielen Käsesorten vorkommt. Die Histaminintoleranz ist eine Unverträglichkeit, die durch einen Mangel am Enzym Diaminoxidase (DAO) entsteht, der in Zusammenhang mit der Menstruation besonders ausgeprägt ist: „Das Abfallen des Östrogenspiegels schwächt das Enzym DAO, während gleichzeitig besonders viel Histamin freigesetzt wird“, erklärt Prof. Dagny Holle-Lee. Auch Histamin erweitert die Blutgefäße im Gehirn und fördert die Entzündungsprozesse, die für den Kopfschmerz verantwortlich sind.

Gute Nachrichten

Fallen die Hormonschwankungen weg, etwa nach den Wechseljahren, bessert sich oft auch die Migräne. Im Kopf werdender Mamas herrscht meist ebenfalls erholsame Ruhe, da vor allem während des zweiten und dritten Trimesters einer Schwangerschaft Östrogen und andere Hormone konstant bleiben.

UNSERE EXPERTIN

PROF. DR. DAGNY HOLLE-LEE
Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerz- und Schwindelzentrums an der Universitätsklinik Essen

BUCH-TIPP

Die Neurologin behandelt täglich Migränepatienten und teilt ihr Wissen auf Instagram: @Migraene_doc und in Sachbüchern wie dem folgenden.
Dagny Holle-Lee: Diagnose Kopfschmerz und Migräne. Verlag Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, 128 Seiten, 15 Euro

* dmkg.de/patienten/antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-rund-um-den-kopfschmerz-onlinebroschuere/online_broschuere_migraene ** rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/JoHM_S6_2020_Migraene_Spannungskopfschmerz.html

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT dm

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.

Anja & Marie

Zeit für kleine **Streicheleinheiten**

dm.de/hallohebamme

@hallohebamme

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

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

Herbst voraus

Kürzere Tage, kühlere Temperaturen – so meistern wir den jahreszeitlichen Übergang entspannt.

Betthupferl

Die Kneipp Gute-Nacht-Gummis enthalten Kalifornischen Mohn, Melatonin und Vitamin B6. Melatonin kann dazu beitragen, dass sich die Einschlafzeit verkürzt.*

81 g 7,95 € (98,15 € je 1 kg)
*Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Wund-Safari

Ob Zebra, Leopard oder Tiger: Die Classic Sensitive Pflaster von Wild Stripes kommen mit Animal Prints stilvoll daher. Die flexiblen Pflaster in verschiedenen Größen fühlen sich an wie eine zweite Haut.

20 St. 3,95 € (0,20 € je 1 St.)

Wochenkur

Die Mivolis Immun Wochenkur versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen. Die Trinkampullen mit Orangengeschmack sind auch ideal für unterwegs.

7 St. 175 ml 5,45 € (31,14 € je 1 l)

Energie-Coach

taxofit Energie B 12 500+D3+C Direkt enthält hochdosiertes Vitamin B12, das Müdigkeit reduziert und den Energiestoffwechsel unterstützt.[1] Vitamin C und D3 tragen zur Unterstützung der Abwehrkräfte bei.[2]

34 g 3,95 € (116,18 € je 1 kg) [1]Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und reduziert Müdigkeit und Ermüdung. [2]Vitamin C und Vitamin D3 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

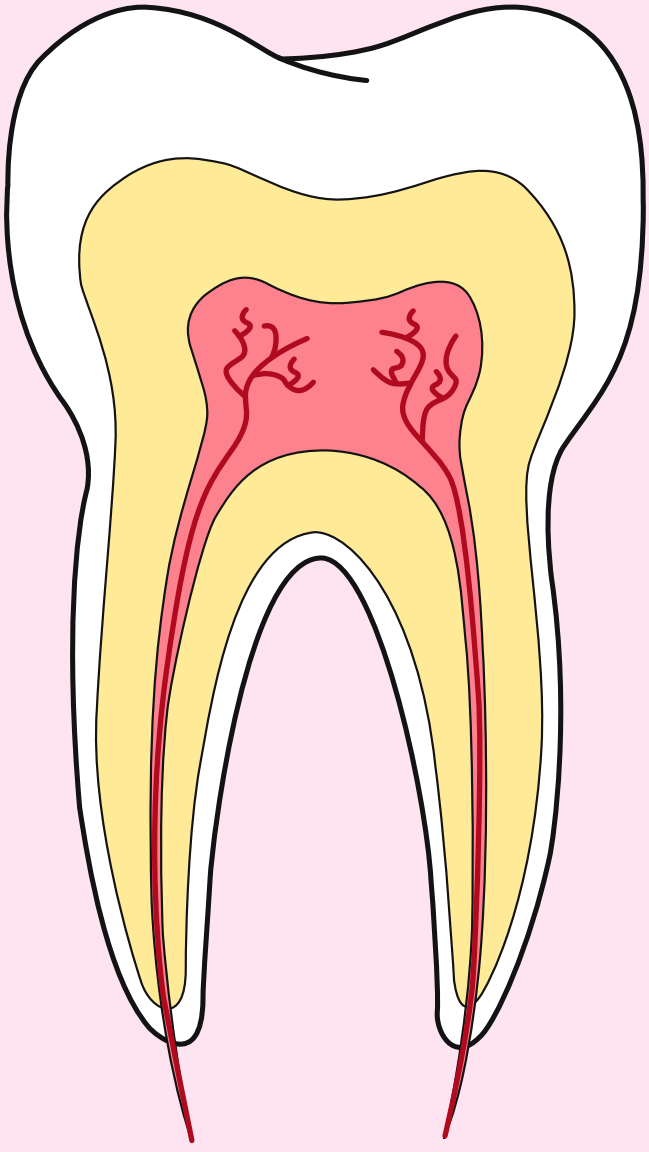
Küchenwunder

Die kalorienfreie Zuckeralternative Erythrit von Mivolis eignet sich für Desserts und Getränke, zum Backen und Kochen. Erythrit lässt den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen als Zucker.

500 g 3,95 € (7,90 € je 1 kg)

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

Weise umgehen mit



WEISHEITSZÄHNEN

Wann sollten sie **entfernt** werden, wann nicht? Wir haben **Tipps und Infos** rund um die Weisheitszähne.

Im Alter zwischen 17 und 21 Jahren brechen bei den meisten Menschen die Weisheitszähne durch. „Weil es oft unerwünschte Folgen hat, wenn sie sich im Kiefer Platz verschaffen, haben sie leider keinen guten Ruf", sagt der Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie Dr. Thomas Schmidt-Sellin.

Relikte aus der Urzeit des Menschen

Weisheitszähne sind Relikte unserer Entwicklungsgeschichte. „Wir haben auf dem Weg zum Menschsein ein flacheres Gesicht bekommen. Die Größe der Zähne und ihre Zahl sind jedoch gleich geblieben", erklärt Thomas Schmidt-Sellin, der dem Landesverband Berlin der Deutschen Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie vorsteht. „Daraus folgt, dass am Ende der Zahnreihe für die zuletzt erscheinenden Weisheitszähne oftmals kein Platz mehr bleibt, um vollständig in die Mundhöhle durchbrechen zu können. Sie liegen dann mitunter recht abenteuerlich im Kieferknochen."

Es bleibt auch nicht immer bei vier Weisheitszähnen: Manchmal finden sich noch ein bis zwei überzählige Weisheitszahnanlagen neben einem Weisheitszahn. Was das Platzproblem zusätzlich verschärfen kann. „Es gibt auch Menschen, die nur einen Zahn, zwei, drei oder gar keine Weisheitszähne angelegt haben", sagt Thomas Schmidt-Sellin.

Kündigen sich Weisheitszähne an, befürchten Kieferorthopäden, dass sie die übrigen Zähne verschieben und die kieferorthopädische Behandlung behindern oder die Stabilität des Behandlungsergebnisses gefährden. Entsprechend empfehlen sie häufig, Weisheitszähne zu entfernen. Ebenso Zahnärzte, wenn sie sehen, dass Weisheitszähne ihre Nachbarzähne schädigen, weil sie schief wachsen. Auf längere Sicht drohen dadurch schmerzhafte Entzündungen und Karies.

Mögliche Probleme abklären

Haben sie Platz im Kiefer und schädigen die nebenstehenden Backenzähne nicht, spricht für Thomas Schmidt-Sellin nichts dagegen, die Weisheitszähne zu behalten. „Die Entscheidung für oder gegen eine Entfernung der Weisheitszähne sollte aber bis zum 25. Lebensjahr abgeschlossen sein." Ein Eingriff im Mund berge in späteren Jahren immer ein höheres Risiko als in jungen. „Deshalb ist es besser, eine OP so früh wie möglich zu machen."

Erst mal abzuwarten, wie sich das Wachstum der Weisheitszähne entwickelt, ist für ihn keine Option. Denn es könnten dabei irreversible Schäden entstehen. Thomas Schmidt-Sellin rät deshalb, frühzeitig mögliche Folgeprobleme abzuklären und eine zahnärztliche beziehungsweise kieferorthopädische Empfehlung einzuholen.

UNSER EXPERTE

DR. THOMAS SCHMIDT-SELLIN
Vorsitzender des Landesverbands Berlin der Deutschen Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

***alverde*: Wie kann man sich auf eine Weisheitszahn-OP vorbereiten?**
Der Mund ist so dicht mit Bakterien besiedelt wie kaum ein anderer Bereich im Körper, abgesehen vom Darm. Keime können in seltenen Fällen schon mal ihren Weg in die Wunde finden. Deshalb hat eine gründliche Mundhygiene vor der Zahn-OP positiven Einfluss auf die Behandlung: Zähneputzen, Zwischenbürstchen, Zahnseide und antibakterielle Spüllösung anwenden.

Was ist nach der OP wichtig?
In der Wunde werden Entzündungsmediatoren freigesetzt, körpereigene Substanzen, die eine Entzündungsreaktion einleiten. Die braucht es, um die OP-Wunde zu reparieren. Jeder Wundheilungsprozess ist ein Entzündungsprozess. Wir wollen aber keine Infektion. Deshalb ist es wichtig, sich genau an das zu halten, was die Praxis nach der OP empfiehlt. Der Körper braucht nach dem Eingriff drei Tage Ruhe ohne körperliche Belastung, ohne Hitzeeinwirkung durch Sonne, Sauna oder heiße Getränke.

TIPP

Die Wange mit einem nicht gefrorenen Kühlpad kühlen. Schmerzmittel wie Ibuprofen lindern zusätzlich die Schwellung.

alverde-
INSPIRATIONSTALK
HOCHSENSIBILITÄT

Hochsensibilität hat viele Gesichter: von der intensiven Wahrnehmung von Reizen bis zum sechsten Sinn.

Stark *sensibel*

Hochsensible gehen mit geschärften Sinnen durchs Leben. Das ist anstrengend, doch auch bereichernd. Die Systemische Coachin Nina Brach erklärt, wie Hochsensible ihre Mitte wahren.

Hochsensibel zu sein, gilt als Persönlichkeitseigenschaft. Es gibt keine Diagnose wie zum Beispiel für ADHS, die offiziell als Störung gilt und im ärztlichen Diagnosekatalog enthalten ist. Hochsensibilität bedarf keiner Medikation.

Wie schwer es dennoch sein kann, im Alltag als besonders empfindsamer Mensch klarzukommen, weiß Nina Brach aus eigener Erfahrung. Mit Mitte 20 entdeckte sie, dass ihr Anderssein einen Namen hat. Heute gibt sie als Systemische Coachin hochsensiblen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe. Viele haben das Gefühl, falsch zu ticken – so hat Nina Brach es selbst lange empfunden. Zum Beispiel dachte sie, sie müsse sich wie alle anderen Studierenden in der Bibliothek doch stundenlang auf eine Aufgabe konzentrieren können. Sie konnte es nicht und zweifelte an sich. Bis ihr klar wurde: Es liegt an der Struktur des hochsensiblen Gehirns. „Ich nehme schnell ganz viel wahr und wäge es gedanklich ab. Alles, was an Reizen um mich da ist, wird reingespült, überschwemmt mich und erschwert die Konzentration."

„Auf einmal machte alles Sinn"

Mit dem Buchtitel „Sind Sie hochsensibel?", der ihr zufällig in die Hände fiel, änderte sich Nina Brachs Leben. Die Autorin des Buches ist die Pionierin der Hochsensiblen-Forschung, die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron. „Ich war so glücklich, dass alles auf einmal Sinn machte", erzählt Nina Brach. In ihrer Forschung identifizierte Elaine Aron etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung als hochsensibel – Frauen und Männer

UNSERE EXPERTIN

NINA BRACH
Systemische Coachin
für Hochsensibilität
aus Berlin
@NINABRACH.HSP.COACHING

Sie hilft Menschen, in Alltag, Familie, Partnerschaft und Beruf besser mit ihren hochsensiblen Wesenseigenschaften umzugehen. Nina Brach weiß, was es bedeutet, einen sechsten Sinn zu haben, tief empathisch zu sein. „Ich habe mich früher unverstanden und falsch gefühlt, fast wie von einem anderen Planeten. In meinem Kopf war ein einziger Wirrwarr von Gedanken, und dieser Strom riss einfach niemals ab! Inzwischen feiere ich mein feines Gespür. Es ist wie ein Schlüssel, der mir Zugang zu so vielem verschafft, das andere nicht sehen und wahrnehmen. Der mir so vieles ermöglicht und mit dem ich anderen helfen kann. Das ist ein Geschenk!“

gleichermaßen. Das dürfte in etwa auch auf die hiesige Bevölkerung zutreffen. Elaine Aron entwickelte zudem einen Selbsttest zur Identifikation von Hochsensibilität. Menschen mit dieser Wesenseigenschaft nehmen Reize wie Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührungen intensiver wahr und verarbeiten sie tiefer. Für Nina Brach und viele andere ist es hilfreich, den Begriff Hochsensibilität zu kennen: „Um etwas zu haben, auf das man sich fokussieren kann, wenn man merkt: Da ist ein Thema, das mir immer wieder auf die Füße fällt – und mit dem ich am Ende Frieden schließen kann.“

Strategien für einen entspannten Alltag

Nina Brach konnte sich ihr Leben fortan „zurechtruckeln“, wie sie es formuliert, sodass es für sie passte: Ohrstöpsel in lauter Umgebung nutzen, sich nicht mehr in Menschenmengen aufhalten oder lernen, sich im Studium überschaubare Lernhappen vorzunehmen und zu einer anderen Aufgabe zu switchen, wenn die Konzentration schwindet.

In sinnlicher und emotionaler Dauerbrandung zu stehen, bringt aber auch mit sich, dass Hochsensible ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. „Die Antennen sind überall, nur nicht bei einem selbst“, erklärt Nina Brach und empfiehlt, regelmäßige „Check-in-Zeiten“ mit sich selbst zu machen. „Das kann um die Wechseljahre noch mal besonders wichtig sein, wenn viele Frauen das Gefühl haben, ihre Hochsensibilität äußert sich stärker“, sagt Nina Brach und rät, sich immer wieder mal kurz zurückzuziehen und zu fragen: Was brauche ich gerade, ist alles gut?

Positives sichtbar machen

Nina Brachs Fähigkeit, gewöhnliche Geräusche vor allem in der Summe bis an die Schmerzgrenze wahrzunehmen, haben auch eine positive Seite. „In klassischen Konzerten geht die Musik so tief. In solchen Momenten empfinde ich meinen Hörsinn als allergrößtes Glück.“ Nina Brach ist es wichtig, das Positive sichtbar zu machen. „Viele, die sich an mich wenden, sehen ihre Hochsensibilität in erster Linie als etwas Negatives und Belastendes.“ Beispielsweise kann es sehr anstrengend sein, immer mit anderen mitzuleiden und Empathie zu empfinden. „Dieses Mitfühlen ermöglicht es aber auch, dass ich gleich bemerke, wenn es der Kollegin nicht gut geht, und ich kann ihr als Sparringspartner zur Seite stehen“, sagt Nina Brach. Weil sie sich sehr gut in andere hineinversetzen können und sehen, wo deren Stärken liegen, sind Hochsensible oft gute Führungspersonen. „Sie haben das große Ganze im Blick, was wirklich wichtig ist, und bringen andere Perspektiven ein.“

> **“**
> **Mir liegt es sehr am Herzen, auf die positiven Seiten von Hochsensibilität zu fokussieren. Denn das kann sehr bereichernd sein.**
>
> NINA BRACH

Familie als neue Herausforderung

Als Nina Brach Mutter wurde, begann sie sich angesichts der neuen Herausforderungen noch mal neu und intensiv mit ihrer Hochsensibilität auseinanderzusetzen. Den Begriff Hochsensibilität verwendet sie zwar meist übergreifend. Im Ge-

gensatz zu Elaine Aron, die von „Highly Sensitive Persons“ spricht, unterscheidet Nina Brach in ihrem Buch Hochsensibilität und Hochsensitivität (siehe die Spalte rechts). „Ganz oft kommt beides im Doppelpack vor, manchmal aber auch nur eines. Ich finde die feinere Unterscheidung hilfreich, um besser herauszufinden: Wo genau möchte ich weiterkommen?“

Hochsensibilität erklären

Will man sich anderen mitteilen, dann trägt man seine Hochsensibilität besser nicht als Label vor sich her. Nina Brach empfiehlt, sich lieber auf konkrete Herausforderungen zu fokussieren und dafür Lösungen zu finden. „Etwa der Freundin, mit der Sie in einem lauten Café sitzen, sagen: Ich würde lieber ein paar Schritte draußen gehen, damit wir in Ruhe reden können. Statt: Ich bin hochsensibel, das geht hier gar nicht für mich.“

Ist in einer Partnerschaft eine Person hochsensibel, ist die Herausforderung für beide, sich gegenseitig verstehen zu lernen, Kompromisse zu finden und sich so sein zu lassen, wie man ist.

> **Ich ging über eine Brücke und sah einen unfassbar schönen Sonnenuntergang. Ich war zu Tränen gerührt und so glücklich.**
>
> NINA BRACH

Anzeichen für Hochsensibilität

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen – Hochsensible haben überdurchschnittlich geschärfte Sinne.

Wie man wissenschaftlich nachweisen konnte, ist ihr Nervensystem sensibler eingestellt.

Anzeichen für Hochsensitivität

Eine außergewöhnliche Empfänglichkeit für Nuancen in sozialen Interaktionen.

Ein tiefes Verständnis für die Gefühle anderer und ein hohes Maß an Empathie und Intuition.

Stimmungen und Energien anderer können hochsensitive Menschen spüren und aufnehmen, quasi als sechsten Sinn.

BUCH-TIPP

Nina Brach: Ein Hoch auf deine Sensibilität. Wie du als hochsensibler Mensch zu zarter Stärke gelangst.
Nymphenburger Verlag,
144 Seiten, 20 Euro

alverde-
INSPIRATIONSTALK
HOCHSENSIBILITÄT

dm LIVE

Seien Sie ***live dabei***

Sie sind hochsensibel oder vermuten, es zu sein, und erleben es als ziemliche Herausforderung? Im ***alverde***-Inspirationstalk mit Nina Brach bekommen Sie hilfreiche Tipps.

Unsere Expertin, die Systemische Coachin Nina Brach, geht in dem etwa 45-minütigen Live-Talk auch auf Fragen der Zuschauerinnen und Zuschauer ein. Hochsensible erfahren, wie sie ihr Anderssein positiv annehmen und ihre Fähigkeiten für sich nutzen können. Wir thematisieren auch, wie sie ihren Alltag in Familie, Partnerschaft und Beruf entspannter bestreiten.

TERMIN VORMERKEN

25. September 2025, 19 Uhr

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

HIER DIE dm-APP RUNTERLADEN:

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

ALANA
Von Anfang an natürlich

Von Natur aus verantwortungsvoll

GOTS-zertifizierte ALANA Textilien

Aus 100 % Naturmaterialien

GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD · GOTS ·

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

Textilien, die Kinder von Anfang an sanft und sicher begleiten – der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** steht für eine nachhaltige und sozial gerechte Herstellung.

dm.de/alana

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

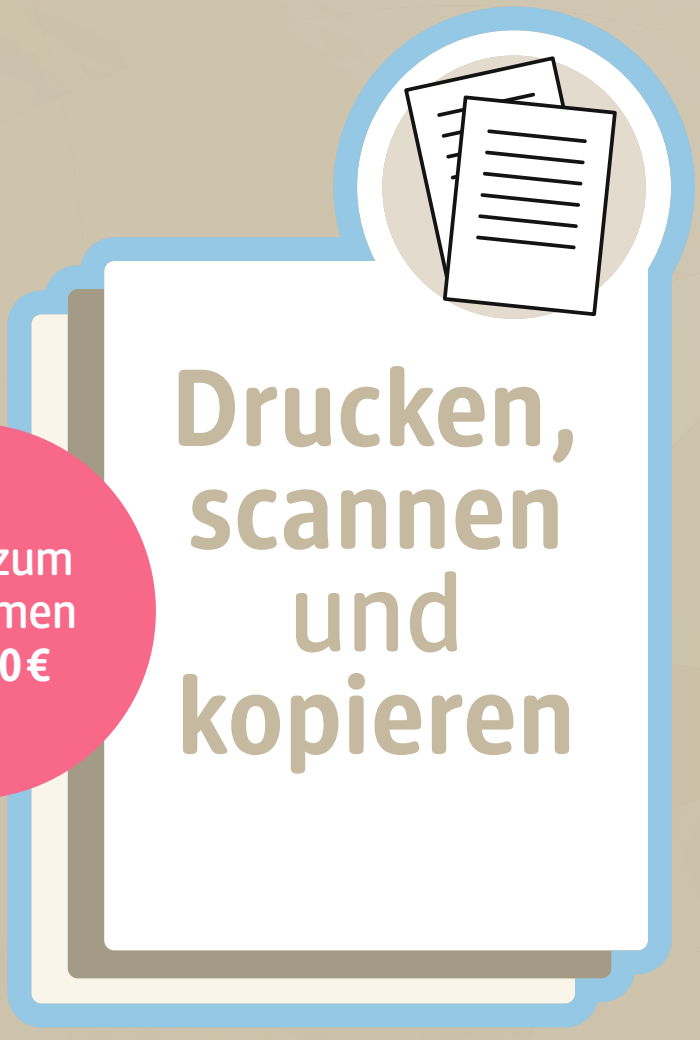
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

In welcher Welt **wollen wir leben?**

Viel zu tun
Kaum etwas verbindet so viele Menschen wie die Erwerbsarbeit – und kaum etwas verändert sich so stark. Wie gestalten wir diesen Wandel mit Sinn und Perspektive?

Kein Drucker? Kein Problem! Mit unserem Copyservice

Einfach und günstig – an der Fototheke in Deinem dm-Markt



Drucken, scannen und kopieren

Direkt zum Mitnehmen ab 0,10 €

Noch Fragen?
Hier gibt's Antworten:

dm.de/copyservice

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Orientierung an der Sinnfrage

Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Entscheidend ist, ob ich mich mit meiner Arbeit verbinden kann, ob ich einen Sinn in ihr sehe."

Liebe Leserin, lieber Leser,

arbeiten Sie gerne?

„Es kommt darauf an!" – antworten wahrscheinlich viele. Daher die spannende Frage: Worauf kommt es denn an? Hängt es ab vom Grad der Mühe, die uns die Arbeit macht? Von der Anerkennung, die wir dafür erhalten? Vom Einkommen, das wir dadurch erzielen können? Vom Unterschied, den wir damit machen können? Viele werden nun wahrscheinlich sagen: „Ja, davon hängt es auch ab – aber nicht nur." Also von allem ein bisschen?

Tätig sind wir eigentlich immer, solange wir über unseren Willen verfügen. Selbst wenn wir uns entscheiden, flach auf dem Rücken zu liegen und Löcher in die Luft zu starren. Denn in dieser Lage können wir immer noch unseren Gedanken nachhängen. Die Frage, ob ich diesen Tätigkeiten gerne nachgehe, erübrigt sich. Denn ich könnte mich ja auch anders entscheiden, wenn ich es wollte. Die Entscheidung hängt weitestgehend von mir selbst ab.

Bei der Arbeit ist es hingegen anders. Denn bei einer Tätigkeit, die ich als Arbeit leiste, orientiert sich das Arbeitsergebnis immer an den Bedürfnissen anderer Menschen. Diese Menschen sind es auch, die darüber entscheiden, ob das Arbeitsergebnis gut war. Dabei kann für den Empfänger meine aufgewendete Mühe von Bedeutung sein oder auch nicht. Entscheidend ist der Nutzen, den er oder sie mit meinem Arbeitsergebnis verbindet. Damit kommt zur Arbeit, neben der Tätigkeit für andere, der Aspekt der Verbindlichkeit hinzu. Zusammenarbeit in einem Unternehmen, über Unternehmensgrenzen hinweg oder direkt für einen Kunden bewährt sich auf Dauer nur, wenn die Empfänger meiner Leistungen sich auf die versprochene Qualität verlassen können. Ehe ich mich versehe, stecke ich also in den Verpflichtungen fest, in die ich mich eben noch recht unbeschwert hineinbegeben habe. Startup-Unternehmerinnen und -Unternehmer können ein Lied davon singen, sobald sie ihr Geschäftsmodell auch tatsächlich umsetzen und loslegen.

Wann leiste ich daher meine Arbeit gerne? Entscheidend ist, ob ich mich mit meiner Arbeit verbinden kann, ob ich einen Sinn in ihr sehe und am Ende nicht bereue, meine kostbare Lebenszeit dafür aufgewendet zu haben. Die eingangs genannten Aspekte wie Mühe, Anerkennung, Vergütung und Wirksamkeit spielen natürlich immer eine Rolle. Sie können jedoch den eigenen Antrieb, der durch einen erkannten Sinn in einer für andere verrichteten Tätigkeit besteht, auf Dauer nicht ersetzen.

Diese Fragen beschäftigen uns viel bei dm. Deshalb gehen wir immer wieder der Sinnfrage nach und orientieren uns an ihr bei der Bearbeitung von Aufgabenstellungen. Dies konsequent durchzuhalten, ist eine Herausforderung. Es kommt vor allem darauf an, dass wir uns stets um die Sinnfrage bemühen und neue Ideen sich an ihr entzünden können.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

Was ist *gute* Arbeit?

Arbeit nimmt viel Raum in unserem Leben ein – zeitlich, aber auch emotional. Sie kann beflügeln oder belasten, uns wachsen lassen oder ausbremsen. Die Erwartungen an die Arbeit sind hoch, aber auch die Ansprüche, die heute an viele Mitarbeitende gestellt werden. Digitalisierung, Fachkräftemangel und demografischer Wandel mischen die Karten noch einmal neu. ***alverde*** geht der Frage nach, wie berufliche Qualifikation zukunftsfest wird, was künstliche Intelligenz für die Produktivität bedeutet und warum Sinnhaftigkeit jeden Beruf bereichern kann.

1.

Qualifikation – Lernen, in Bewegung zu bleiben

alverde: **Unsere Arbeitswelt verändert sich vor allem technologisch schnell. Welche Qualifikationen sollten Unternehmen Berufseinsteigern vorrangig vermitteln?**
CHRISTIAN HARMS: Es wird weniger wichtig, einen konkreten Handgriff perfekt zu beherrschen oder Fakten auswendig zu lernen. Künftig zählt, wie wir denken: kreativ, kritisch, vernetzt. dm-Gründer Götz W. Werner hat es „konstruktive Unzufriedenheit" genannt – ein inneres Kribbeln, das uns dazu bringt, die Dinge zu hinterfragen, nicht die erstbeste Antwort zu akzeptieren. Diese Fähigkeit ist nicht nur für die Arbeit entscheidend, sondern stärkt auch unsere Demokratie.

Wie lässt sich ein solcher Geist fördern?
CHRISTIAN HARMS: Indem man Vertrauen schenkt, wenig Details vorgibt und gleichzeitig klare Rahmenbedingungen setzt. Bei dm ist das zum Beispiel unsere starke Kundenorientierung. Wer sie verinnerlicht hat, kann Prioritäten eigenständig erkennen. Das ist nicht nur unsere Philosophie, wir schaffen Erfahrungsräume – etwa im Theaterprojekt „Abenteuer Kultur", in dem junge Menschen in andere Rollen schlüpfen und so ihre Empathiefähigkeit trainieren. Auch Führungskräfte sind gefordert: Wenn sie selbst Kritik zulassen und bereit sind, Vertrautes zu verlernen, entsteht eine Kultur des gemeinsamen Lernens.

Wie behält das Lernen nach der Ausbildung Platz im Arbeitsalltag?

> ***„Künftig zählt, wie wir denken: kreativ, kritisch, vernetzt."***
> **CHRISTIAN HARMS**

CHRISTIAN HARMS: Dafür braucht es Freiräume und die entstehen durch effiziente, intuitive Prozesse. Wenn wir davon sprechen, dass wir Dinge hinterfragen, dann heißt das nicht, dass jeden Tag etwas Neues ausprobiert wird und alles im Fluss ist. Wir bewegen uns vielmehr von einem festen Zustand hin zum nächsten festen Zustand.

Welche Rolle spielen digitale Lernformen?
CHRISTIAN HARMS: Sie sind ein guter Einstieg, etwa um Grundlagen zu vermitteln. Wir arbeiten mit Videos, Online-Schulungen mit spielerischen Elementen und Podcasts. So bieten wir Formate, die verschiedene Lerntypen ansprechen. Doch wenn es um Kreativität und Austausch geht, setzen wir auf Präsenzformate. Denn Innovation entsteht oft durch Zufall – beim Gespräch an der Kaffeemaschine, nicht im Webseminar. >

CHRISTIAN HARMS
Geschäftsführer
für das Ressort
Mitarbeiter bei dm

Er begann 1996 sein duales Studium bei dm, war Marktverantwortlicher, Gebietsverantwortlicher, Sortimentsmanager und ist seit 2008 in der dm-Geschäftsführung.

2022 haben in Deutschland rund

8 %

der 25- bis 64-Jährigen an einer Bildungs- oder Weiterbildungsmaßnahme teilgenommen.[1]

Quelle: [1]Statistisches Bundesamt 2023

DR. CORNELIUS MARKERT
Geschäftsführer am Institut für die Geschichte und Zukunft der Arbeit

Der Arbeitsökonom beschäftigt sich mit Veränderungen in der Arbeitswelt, insbesondere mit der Frage nach guter Arbeit und Produktivität.

> „Wir stehen vor einem neuen Produktivitätsschub durch KI."
>
> **DR. CORNELIUS MARKERT**

2.

Produktivität – nicht mehr, sondern intelligenter arbeiten

alverde: **Produktivität klingt für viele abstrakt. Was steht hinter dem Begriff?**
CORNELIUS MARKERT: Produktivität misst, wie viele Güter oder Dienstleistungen in einer Stunde Arbeit entstehen. Sie ist kein Selbstzweck, sondern ein Hebel: Wenn wir produktiver werden, können wir mehr herstellen oder weniger arbeiten. In den letzten 150 Jahren ist beides passiert: Die Arbeitszeit hat sich halbiert, der Lebensstandard ist deutlich gestiegen.

Geht das so weiter?
CORNELIUS MARKERT: Wir stehen vor einem neuen Produktivitätsschub durch KI. Im Gesundheits- und Bildungsbereich kann sie die Diagnosen erleichtern, Dokumentationen schreiben oder Bildungspläne erstellen. Aber: Der Mensch bleibt zentral. Es braucht weiterhin Fachkräfte, die die Technik verstehen, bewerten und begleiten. Auch in der industriellen Produktion gibt es trotz hoher Automatisierung noch Spielräume, durch KI produktiver zu werden – etwa in der Qualitätssicherung, Wartung oder Logistik.

Höhere Produktivität durch KI: Kann das auch bedeuten, dass für Menschen zwar noch anspruchsvolle, aber insgesamt wenige Tätigkeiten übrig bleiben?
CORNELIUS MARKERT: Die Gefahr besteht, aber es liegt an uns, wie wir den Wandel gestalten. Als ein Plus sehe ich das duale Ausbildungssystem in Deutschland. Mit diesem erwirbt man genau den praktischen und theoretischen Zugang, der auch bei der Arbeit mit KI wichtig ist. Hinzu kommt die Unternehmenskultur in Deutschland und Europa, in der es einen hohen Grad an Mitbestimmung und Sicherheit gibt: Sie bringen vermutlich eher Ideen ein, wie KI weite Teile Ihrer Arbeit übernehmen kann, wenn Sie die Gewissheit haben, dass Sie eine neue Aufgabe bekommen.

Kann der Produktivitätsgewinn durch KI auch den demografischen Wandel abfedern? Momentan wird ja eher die Forderung nach mehr Arbeitsstunden gestellt.
CORNELIUS MARKERT: Mehr Stunden führen nicht automatisch zu mehr Produktivität. Im Gegenteil: Nach langen Arbeitstagen steigen Fehleranfälligkeit und Unfallrisiken. Produktivität heißt eben nicht, schneller oder länger zu arbeiten, sondern intelligenter. Entscheidend ist ein gutes Verhältnis von Input zu Output. Und da sehe ich große Chancen: durch neue Techniken wie KI, aber auch durch bessere Organisation und Arbeitsbedingungen.

Seit 1970 ist die Produktivität um rund **150 %** gestiegen.[2]

[2] IGZA (2023). Matrix der Arbeit – Materialien zur Geschichte und Zukunft der Arbeit. 7 Bände. J.H.W. Dietz Verlag, Bonn. Download, kostenfrei: igza.org/mm

3.

Sinn – Die Kraft des „Wozu“ und seine Grenzen

alverde: **Manche erleben ihre Arbeit als sinnstiftend, andere eher als Broterwerb. Was macht den Unterschied?**
TATJANA SCHNELL: Wir haben vier zentrale Kriterien identifiziert, die uns Sinn in der Arbeit erleben lassen: Erstens die Kohärenz – also dass die Tätigkeit zu meinen Talenten und Werten passt. Zweitens die Orientierung: Ich kann mich mit dem „Purpose“ des Unternehmens identifizieren. Drittens die Bedeutsamkeit: Ich erlebe, dass mein Tun jemandem nützt. Und viertens das Gefühl von Zugehörigkeit, also als Mensch wahrgenommen zu werden, nicht nur als Funktion. Alle vier Faktoren müssen nicht gleich stark ausgeprägt, aber sie müssen im Grundsatz erfüllt sein. Wenn das gelingt, steigt auch die Bereitschaft, schwierige Phasen als Herausforderung zu begreifen.

Das Klischee besagt, die Krankenschwester hat eine sinnvolle Arbeit, der Werbetexter nicht. Stimmt das so?
TATJANA SCHNELL: Es gibt in allen Branchen Menschen, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben. In sozialen und medizinischen Berufen ist ihr Anteil besonders hoch. Aber gerade dort sehen wir auch viele Sinnkrisen, wenn etwa die Rahmenbedingungen nicht ermöglichen, das zu leben, was man eigentlich als sinnvoll empfindet. Dann entsteht ein Spannungsverhältnis, das bis zum Burn-out führen kann.

Was kann ich selbst dazu beitragen, meine Arbeit als sinnerfüllter zu erleben?

> **„Arbeit sollte sinnvoll sein, aber nicht notwendigerweise unser Lebenssinn.“**
> **TATJANA SCHNELL**

TATJANA SCHNELL: Sinn lässt sich nicht allein herstellen. Ich kann keine Verantwortung spüren, wenn mir keine übertragen wird. Und wenn das Unternehmensleitbild sich im Arbeitsalltag nicht wiederfindet, hilft es nicht, sich das schönzureden. Es gibt Möglichkeiten, das zu ändern – etwa, wenn man mit Vorgesetzten ins Gespräch geht. Das mag nicht immer angenehm sein, aber es ist besser, als einfach zu kündigen.

Erwarten wir heute vielleicht zu viel von der Arbeit?
TATJANA SCHNELL: Ja, oft. Arbeit sollte sinnvoll sein, aber nicht notwendigerweise unser Lebenssinn. In den letzten Jahrzehnten haben viele sich stark über ihren Job definiert. Das wird problematisch, wenn durch KI Aufgaben wegfallen. Zu den wichtigsten Sinnquellen zählt, Fürsorge und Verantwortung für die nachfolgende Generation zu übernehmen. Arbeit kann zu einem sinnvollen Leben beitragen – aber sie muss es nicht allein leisten.

TATJANA SCHNELL
Professorin für Existenzielle Psychologie an der MF Specialized University in Oslo

Sie erforscht seit über 20 Jahren, wie Menschen Sinn erleben, und hat darüber mehrere Sachbücher geschrieben.

48 %
der Beschäftigten in der DACH*-Region sehen Sinn in ihrer Arbeit.[3]

* Deutschland, Österreich, Schweiz [3] Great Place to Work „Global Engagement Study“ 2022

Sie nimmt die *Zukunft* in die Hand

Künstliche Intelligenz wird manche der sogenannten Schreibtischjobs ersetzen. Wird das in der Folge dem Handwerk und den sozialen Berufen den dringend benötigten Zulauf bescheren? Ein Blick in die nahe Zukunft macht da – ein wenig – Hoffnung.

Pauline Unkelbach lernt in der traditonsreichen Schneiderei Roland Schmidt in Frankfurt.

Genaues, feines Arbeiten: darauf kommt es im Schneiderhandwerk an.

„Am Sakko-Knopfloch zeigt sich die Meisterschaft“, sagt Pauline Unkelbach. Undenkbar, dass künstliche Intelligenz da jemals auch nur annähernd etwas ähnlich Hochwertiges und auch Individuelles abliefern könnte wie eine Schneiderin. Die Zwanzigjährige aus Hanau absolviert in Frankfurt gerade eine Ausbildung zur Maßschneiderin. Sie fühlt sich nicht nur sehr glücklich mit ihrer Arbeit, die sie als enorm sinnstiftend erlebt. Sie fühlt sich auch sehr sicher vor einer der größten Umwälzungen seit der industriellen Revolution: dem Einsatz von künstlicher Intelligenz am Arbeitsplatz. Vor allem Bürojobs in den Verwaltungsbereichen von Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen sollen davon betroffen sein. Laut einer Studie von McKinsey[1] könnten hier fast ein Drittel der Arbeitsstunden von KI übernommen werden. Mit Folgen für den Bedarf an Arbeitskräften in diesen Bereichen.

Berufswahlverhalten

Ist das den jungen Menschen am Anfang ihres Berufslebens bewusst? Eine Studie der Universität Bern[2] legt das nahe. Die Forscher hatten das Online-Suchverhalten bei der Berufswahl von Jugendlichen untersucht. Mit dem Ergebnis, dass das Interesse an Verwaltungsberufen und kaufmännischen Ausbildungen um 18 Prozent zurückging. Nach Einschätzung von Prof. Dr. Friedrich Hubert Esser, Präsident des Bundesinstituts für Berufsbildung, „spricht manches dafür, dass das in Deutschland ähnlich ist“. Allerdings könne man auch feststellen, dass Jugendliche die wachsende Bedeutung der Digitalisierung positiv und als Chance auf Weiterentwicklung betrachten. Und KI weniger als Bedrohung denn als Anreiz empfunden wird. Es würden nämlich gerade die Ausbildungsberufe bevorzugt, in denen KI durchaus eine Rolle spielt, nicht als Konkurrenz, sondern als Unterstützung. „Die Jugendlichen achten schon darauf, ob man in einem Beruf auch mit modernen Medien arbeitet. Mit Notebooks, mit Tablets. Einfach, weil die ohnehin schon zu ihrer Kultur gehören, ebenso wie künstliche Intelligenz.“

PROF. DR. FRIEDRICH HUBERT ESSER
Präsident des Bundesinstituts für Berufsbildung

Der Präsident des Bundesinstituts für Berufsbildung hat selbst eine bewegte Berufsbiografie hinter sich. Nach einer Ausbildung im Bäckerhandwerk machte er über den „zweiten Bildungsweg“ Abitur und studierte Wirtschaftswissenschaften, Betriebswirtschaftslehre und Wirtschaftspädagogik.

Wissensintensiv und digitalisiert bevorzugt

So seien derzeit vor allem Ausbildungen gefragt, „die mit der digitalen Welt verknüpft und durchaus anspruchsvoll sind.“ Beispielsweise zum Mechatroniker, Fachinformatiker, Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik. Natürlich kann es sein, dass einige sich in der Berufsberatung noch einmal umorientieren, weil der Traumberuf doch nicht so zukunftsfest scheint. So wie Robin Barthold aus dem Hochtaunuskreis. Eigentlich wollte der 18-Jährige Bankkaufmann werden: „Aber der wird ja mehr und mehr durch KI ersetzt. Deswegen habe ich gesehen, dass ich im Handwerk bessere Chancen habe.“ Nach einigen Praktika hat er sich nun für eine Ausbildung zum Zerspanungsmechaniker entschieden. „Da spielt KI auch eine große Rolle, aber eher als Arbeitserleichterung.“

Aufstiegsträume

Friedrich Hubert Esser geht davon aus, dass die KI einige Berufe verdrängen wird und andere neu entstehen lässt – unterm Strich gleiche sich das aus. Eine Umwälzung, die den Lehrlingsmangel im Handwerk und in der Pflege behebt, sieht er aber nicht. Denn bei der Berufswahl spielen Image und (veraltete) Annahmen eine große Rolle. Etwa, dass nur ein Studium und/oder ein Bürojob ein Karriere-Turbo seien. „Das hat in den 1970er-Jahren angefangen, mit den Aufstiegsträumen der Elterngeneration aus dem Handwerk, aus dem Bergbau, aus der Dienstleistung und ist immer noch verbreitet“, so der Experte.

KI ist ein Gewinn. Zwar macht sie Arbeitsplätze auch obsolet, aber gleichzeitig schafft sie neue.

PROF. DR. FRIEDRICH HUBERT ESSER

Wie anspruchsvoll Handwerksberufe gerade auch durch den Einsatz von KI längst sind, wie viel modernste Technologie, wie viel Wissen und auch Sinnhaftigkeit in Handwerksberufen stecken kann, das muss sich noch weiter herumsprechen. Dabei ist am Ende nicht die KI der stärkste Motor für eine Trendwende, sondern es sind Auszubildende wie Pauline Unkelbach und Robin Barthold, die mit ihrem Beispiel anderen den Weg zu einem spannenden, sicheren und zukunftsträchtigen Arbeitsplatz ebnen könnten.

[1] mckinsey.de/news/presse/2024-05-23-mgi-genai-future-of-work [2] papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4665582

Hier hat's *Klick* gemacht

Eine Idee, die elektrisiert – so beginnt für viele der Weg in die Selbstständigkeit. Doch was passiert, wenn aus der Vision ein Unternehmen wird, mit Produkten, Verantwortung und Videocalls? Wie verändert sich der Alltag, wenn man nicht mehr nur träumt, sondern liefert? ***alverde*** hat mit vier Gründerinnen und Gründern, deren Produkte mittlerweile im dm-Regal stehen, gesprochen: über Aha-Momente, lange Arbeitszeiten und die Kunst, Bauchgefühl und Businessplan in Einklang zu bringen.

NIPPELCOVER

Nippli

Sichtschutz mit Selbstvertrauen

Weil sie mit den Brustwarzenabdeckungen anderer Anbieter gar nicht zufrieden war, brachte Miriam Weilmünster 2022 ihre eigenen Nippelcover auf den Markt. Dabei ist nippli schon das zweite Unternehmen der heute 25-Jährigen.

Wurde Ihnen das Gründen in die Wiege gelegt? Ich hatte schon als Kind den Wunsch, später unabhängig zu sein – auch finanziell. In meiner Familie mussten wir jeden Cent zweimal umdrehen. Mir war klar: Wenn ich etwas will, muss ich's selbst aufbauen.

Und warum nicht erst mal eine Ausbildung? Ich wusste nicht so richtig, was zu mir passt, und in der Pandemie war es noch schwieriger, etwas zu finden. Ich habe mich kurzerhand als Lash-Stylistin selbstständig gemacht und war damit so erfolgreich, dass ich eine Ausbildungs-Akademie gegründet habe. Zusätzlich habe ich einen Onlineshop für falsche Wimpern gestartet, aber der war ein Flop.

Aber Sie ließen sich nicht entmutigen? Nein, denn ich habe dadurch unglaublich viel gelernt, von TÜV-Anforderungen bis zur Produktzulassung. Ein Crashkurs im Gründen sozusagen. Ich brauchte nur noch die richtige Idee – und die lieferten mir schlecht sitzende Nippelcover. ***Was lief mit nippli anders?*** Es ist auch ein Herzensprojekt, aber ich habe vorher eine Marktanalyse gemacht und festgestellt, dass es eine Lücke gibt: Nippelcover, die sich nicht abzeichnen, nicht jucken und auch noch wiederverwendbar sind. ***Die größte Herausforderung bisher?*** Ein Team aufzubauen, ich musste herausfinden, wobei ich Hilfe brauche und wer mich unterstützen kann. Für mich als Selfmade-Frau gar nicht so einfach. Aber jetzt bin ich froh über die Entlastung und die gute Zusammenarbeit.

Wie gehen Sie mit der Verantwortung um? Nicht verrückt machen lassen. Natürlich gibt es mal schlaflose Nächte, aber ich habe Vertrauen in meine Ideen. Ich habe mit nippli noch einiges vor und will langfristig eine starke Marke rund um die Brust aufbauen.

UNSICHTBAR

Medizinisches Silikon

Nippelcover sind Pads, die verhindern, dass sich Brustwarzen unter der Kleidung abzeichnen. Das Material, medizinisches Silikon, ist speziell für die Verwendung am Körper konzipiert. Anders als herkömmliche Cover, bei denen das Silikon zwischen Folien gespritzt wird, wird es bei nippli gestanzt – das macht ihre Cover fast unsichtbar.

JACLYN SCHNAU GRÜNDERIN VON PUMPKIN ORGANICS

BABYNAHRUNG

Pumpkin Organics

Kindersnacks mit Kompetenz

Zwei kritische Tester für ihre gemüsebasierten Snacks hat Jaclyn Schnau inzwischen in ihrer eigenen Familie. Die Marke für Babys und Kleinkinder gründete sie bereits 2016 – noch bevor sie selbst Mutter wurde.

Warum Babynahrung? Ich habe in der Lebensmittelbranche gearbeitet – ich liebe Essen, aber nicht die Art, wie viele Produkte hergestellt werden. Zu viel Quantität statt Qualität. Als ich selbst gesundheitliche Probleme hatte, habe ich mir viel Ernährungswissen angeeignet. Und bei Kindern ist Ernährung noch wichtiger, denn Gehirn, Geschmack und Gewohnheiten werden in den ersten 1.000 Tagen geprägt. Meine Mission: Kinder sollen sich in Gemüse verlieben. ***Fiel das Gründen als Kanadierin leichter?*** Unser Mindset ist ähnlich wie das der US-Amerikaner. Ich sehe aber auch bei den Menschen in Deutschland ein riesiges Potenzial. Aber die Bürokratie und zu viele Lücken in der Kita-Infrastruktur machen es schwer. ***Welche Lösung haben Sie für Ihre Familie***

gefunden? Ich arbeite bis 15.30 Uhr, manchmal auch noch abends. Dazwischen bin ich 100 Prozent Mutter. Ich glaube, kaum jemand arbeitet so effizient wie Mütter von kleinen Kindern. Man kann nicht länger bleiben und einem Zweijährigen sagen: „Sorry, Du musst Deine Windel allein wechseln." ***Wie wichtig ist das Team?*** Extrem wichtig. Das habe ich gemerkt, als mein Mann während meiner ersten Schwangerschaft ins Unternehmen einstieg. Endlich hatte ich einen Sparringspartner. Heute sind wir ein kleines Team, in dem jeder Verantwortung übernimmt. ***Ein Start-up-Mythos, mit dem Sie aufräumen möchten?*** Dass man sich auf jedem Start-up-Event zeigen und täglich auf LinkedIn posten muss. Man kann als Gründerin leise sein und sich auf sein Unternehmen konzentrieren. ***Und welche Start-up-Regel stimmt hundertprozentig?*** „Cash is King." Wenn man die Finanzen nicht im Blick hat, ist es vorbei. ***Wie sieht Ihre Arbeit in zehn Jahren aus?*** Ich sehe mich dann weniger im Tagesgeschäft, dafür als Botschafterin für gesunde Kinderernährung.

PRAKTISCHE TIPPS

Kids-Ernährungs-Summit

Seit 2022 veranstaltet Pumpkin Organics einen jährlichen Kids-Ernährungs-Summit. Dort teilen Experten kostenlos und digital ihr Wissen und geben praktische Tipps rund um gesunde Kinderernährung.

MATHIAS THOLEY GRÜNDER VON NUCAO

SCHOKOLADE

Nucao

Schokolade mit Systemwechsel

Mathias Tholey merkte am Ende seines Wirtschaftsingenieurstudiums, dass sein Herz eher für Ernährung schlägt als für Energie oder Autos. 2016 gründete er mit zwei Kommilitonen nucao.

Was verstehen Ingenieure von Schokolade? Die Ingenieur-Denke hilft: Wir hinterfragen Prozesse, auch beim Kakaoanbau. Die sozialen und ökologischen Folgen wollten wir anders lösen – mit Schokolade, die man mit gutem Gewissen essen kann. ***Wie war der Anfang?*** Den ersten Riegel haben wir zu Hause in unserer Küche kreiert. Dann gewannen wir einen Start-up-Wettbewerb, erweiterten unser Sortiment – und haben uns verzettelt. Der klassische Start-up-Fehler. Wir mussten uns neu aufstellen: nur noch Schokolade mit verbesserter Rezeptur und in neuer Gestaltung. ***Ein schmerzhafter Prozess?*** Sehr. Wir mussten viele Mitarbeiter entlassen. Das war schlimm, weil wir zu den meisten ein persönliches Verhältnis hatten. Aber wir mussten aufs große Ganze schauen. ***Wo stehen Sie heute?*** Der Relaunch ist geglückt. Wir bringen nur neue Produkte heraus, wenn wir hundertprozentig überzeugt sind. Das Team wächst wieder – vorsichtiger. Herausforderungen gibt es dennoch genug: Aktuell kämpfen wir mit Rohstoffproblemen durch den Klimawandel. ***Wie gehen Sie mit Belastung um?*** Ich habe zwei Aufgabenbereiche an Kollegen abgegeben, die sie heute besser ausfüllen als ich. Das gibt mir Freiraum, nucao strategisch weiterzuentwickeln. Dennoch arbeite ich 50 bis 60 Stunden pro Woche.

Wie halten Sie das durch? Ich habe mir den Arbeitsplatz maximal schön gemacht und arbeite mit tollen Menschen zusammen – ein großer Teil des Soziallebens findet bei Gründern im Start-up statt. Und ich kenne das „Wozu". Wenn es nur ums Schokoladeverkaufen ginge, würde ich das nicht machen.

MONOMATERIAL

Recycling

Die OYESS Lippenpflege besteht aus Monomaterial. Deshalb ist die Verpackung besonders gut zu recyceln.

WALDÄHNLICH

Agroforst

Ein Großteil des nucao-Kakaos stammt aus Agroforst. Bei dieser Anbauform wächst Kakao in waldähnlichen Anbaugebieten – für mehr Biodiversität und Bodengesundheit. Bis Ende 2025 soll das gesamte Sortiment Naturland*-zertifiziert sein.

*naturland.org

ANNA BREIDT GRÜNDERIN VON OYESS

LIPPENPFLEGE

Oyess

Lippenpflege mit langer Vorgeschichte

Zu Beginn der Coronapandemie erhielt Anna Breidt die betriebsbedingte Kündigung. Zusammen mit ihren ehemaligen Kollegen Nadja King und Frank Hoffmann gründete sie OYESS, das mit Lippenpflege an den Start ging und nach und nach sein Sortiment erweitert.

War das Gründen ein heimlicher Traum? Ich war offen für Selbstständigkeit, habe nebenbei gecoacht. Aber ohne diese Ausnahmesituation – die Kündigung und das langjährige Vertrauensverhältnis zu meinen beiden Mitgründern – wäre es nicht passiert. ***Und warum Lippenpflege?*** Das war ein Bereich, in dem wir uns durch unsere vorherigen Jobs sehr gut auskannten. Die Erfahrungen und das Netzwerk aus unserer Arbeit für große Konzerne waren sehr hilfreich. Fünf Monate nach der Gründung waren wir schon im Drogeriemarktregal. ***Das klingt rekordverdächtig – und nach durchgearbeiteten Nächten.*** Ja, die digitalen Meetings waren oft spätabends, wenn die Kinder schliefen. Wäre nicht die Pandemie gewesen, hätten wir uns für zwei Wochen irgendwo eingeschlossen und alles durchgeplant. ***Was machen Sie bewusst anders als bei ihren vorherigen Stellen?*** Unsere Meetingkultur ist fokussierter, die Arbeitszeit flexibler. Wir sind ein sehr kleines Team und arbeiten alle zu Hause, denn wir wohnen weit entfernt voneinander. Aber mindestens einmal im Monat treffe ich mich mit den Mitgründern. Wir wägen ab, was remote besser klappt und wofür wir uns sehen müssen. ***Wie sieht es aus mit der Work-Life-Balance?*** Es gibt eigentlich keinen Tag, der komplett arbeitsfrei ist. Trotzdem achte ich auf feste Auszeiten. Meinen Sport lege ich mir beispielsweise oft in die Mittagszeit – dann muss ich Pause machen. Und morgens ist das Matchatrinken mit meiner Familie ein festes Ritual. ***Wie sieht Ihre Arbeit in zehn Jahren aus?*** Ich mag die Kreativität und den Veränderungswillen in der Start-up-Welt. In diesem Universum möchte ich gerne bleiben.

Mit Rollstuhl im *Rampenlicht*

Mirjam Kottmann ist seit 30 Jahren TV-Journalistin und seit einiger Zeit auf den Rollstuhl angewiesen. Sie möchte Menschen mit Beeinträchtigung dazu motivieren, ihre Träume zu leben und ihre Ziele zu verfolgen.

„Meine Beine gehen nicht mehr, sonst funktioniert ja alles noch, mein Kopf und mein Mundwerk", sagt Mirjam Kottmann. Die 51-jährige Münchnerin möchte noch möglichst lange als Fernsehjournalistin arbeiten. „Ich liebe meinen Beruf." Ein Schülerpraktikum beim Fernsehen stellte früh die Weichen: „Ich saß im Schneideraum und wusste: Das will ich machen und nichts anderes. Rausgehen, Leute interviewen, Eindrücke sammeln, in einen Beitrag verpacken und schneiden. Die Arbeit ist total kreativ."

Mirjam Kottmann hat sich beim Bayerischen Rundfunk (BR) schon bald einen Namen als Reporterin gemacht. Hautnah vom Geschehen berichtete sie live aus Rom von der Wahl des deutschen Papstes Benedikt, den Filmfestspielen in Venedig oder aus Hochwassergebieten in Bayern. Heute hier, morgen dort, oft ohne zu wissen, für wie lange. Ihre Neugier und Offenheit brachten sie auch an ihre Grenzen: vor allem bei der für sie wichtigsten Reportage über Menschen, die auf eine Organspende warteten. Eine Betroffene starb während der Filmarbeiten, ein anderer Wartender bekam ein Spenderherz und Mirjam Kottmann durfte bei der Transplantation im OP dabei sein. „Ich kann eigentlich gar kein Blut sehen", erzählt sie. Einen Anflug von Übelkeit konnte sie aber überwinden, die bangen Stunden im OP möchte sie als Erfahrung heute nicht missen.

Ein Wettlauf mit der Zeit

Mit 24 dann die Diagnose Multiple Sklerose (MS). Die Bücher zum Thema verhießen nichts Gutes: Die unheilbare Krankheit kann völlig unberechenbar voranschreiten – sie muss es aber nicht. In einer Selbsthilfegruppe riet man Mirjam Kottmann, die Erkrankung erst mal für sich zu behalten – es wurden zehn Jahre daraus. Ein Skiunfall, bei dem sie sich ein Knie schwer verletzte, diente lange als Deckmantel dafür, dass ihr das Gehen immer schwerer fiel. Als die Gerüchteküche beim BR schon brodelte, weihte sie ihren damaligen Chef ein. „Ich wollte nicht geschont werden", erklärt sie.

Bei den Drehs musste sie jetzt kürzertreten. Die Kamerateams halfen ihr zunehmend beim Ein- und Aussteigen in die BR-Busse. Hilfreich war auch ein Parkplatz direkt vor dem BR-Gebäude. Gemeinsam überlegten Mirjam Kottmann und Kollegen aus der Bauabteilung, welche Anpassungen nötig waren, um ihr das Arbeiten weiter zu ermöglichen. Gesagt, getan. Steinig war der Weg dennoch, über Hürden in den Köpfen anderer und im eigenen. Mirjam Kottmann machte noch Reportagen und Live-Schalten, etwa für die Tagesschau, aber es fiel ihr schwer, sich im Fernsehen mit dem Rollstuhl zu zeigen. Bei einer Reportage über die Tafel fasste sie sich ein Herz und war im Rollstuhl mit dem Mikro in der Hand zu sehen. Haufenweise positive Zuschriften bestärkten sie. „Eine Schülerin schrieb mir, dass sie ihren Traum, Journalistin zu werden, jetzt nicht aufgeben müsse, nur weil sie im Rollstuhl sitze. Das hat mich sehr berührt."

Erste Moderatorin im Rollstuhl

Seit Februar 2024 gehört Mirjam Kottmann zum Moderationsteam der BR24-Nachrichten – als erste Person im Rollstuhl. Arbeitsassistentinnen unterstützen sie im Studio, wo sie Filmmaterial bearbeitet. „Keine Bewegungsfreiheit mehr zu haben, ist für mich ein riesiger, sehr trauriger Verlust", sagt Mirjam Kottmann, die immer intensiv Sport getrieben hat – Ballett, Tennis, Leichtathletik, Skifahren. Dennoch will sie „die Zukunft groß denken". Andere haben das erkannt: Die Auszeichnung mit dem Ehrenpreis als „European Journalist oft the Year 2024" für ihre Haltung, Vorreiterrolle und journalistische Kompetenz kam für sie unerwartet: „Mir war heiß und kalt zugleich, ich habe meine Beine gespürt, die ich sonst gar nicht mehr spüre. Die Nachricht ging mir buchstäblich durch Mark und Bein."

„Ich habe keine Behinderung, ich werde behindert: von Bordsteinen oder weil es kaum barrierefreie Toiletten gibt.“

MIRJAM KOTTMANN

GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN

SINGING in the rain

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
Arzt, Wissenschaftsjournalist und
Gründer der Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“

„Der Geruch von Spätsommerregen verzückt nicht nur mich, sondern schon seit evolutionären Urzeiten viele Generationen weltweit.“

Liebe ***alverde***-Lesende,

w ann haben Sie das letzte Mal im Regen getanzt? Jetzt im September haben Sie hoffentlich die Gelegenheit dazu. Sie können ja die Chancen dazu mit einem einfachen Trick steigern. Nehmen sie KEINEN Regenschirm mit. Denn nach der Meinung vieler Menschen gilt: Wenn man einen Regenschirm dabeihat, regnet es nicht. Wir amüsieren uns ja gerne über den „Aberglauben“ von anderen Kulturen, die zum Beispiel versuchen, mit Trommeln den Regen in Dürrezeiten herbeizubeschwören. Zu glauben, dass man mit dem eigenen Regenschirm Einfluss aufs Wetter hat, ist weitaus abstruser, wenn man es genauer nimmt. Wobei ich gar nicht weiß, ob so eine europäische Regenwolke nicht doch einen radiologischen Blick in die Taschen wirft und sich dann denkt: Oh, da hat jemand einen Schirm dabei, dann ziehe ich mal weiter.

Klar ist, dass Perioden, in denen es zu wenig regnet, sowie die Schäden durch plötzlichen Starkregen aufgrund der globalen Überhitzung in vielen Regionen ein großes Problem sind und werden. Klar, denn je wärmer es wird, desto mehr Wasser verdunstet und hält sich länger in der Luft gelöst – bis es dann mit Karacho wieder herunterkommt. Physik eben. Wenn es keine Dauerwolkenbrüche sind, ist ein Spätsommerregen für mich aber ein echt sinnliches Ereignis. Nicht nur die ersten Tropfen auf der Haut, auch dieser ganz spezielle Duft in der Nase, kaum dass die Haut der Erde benetzt wurde. In den ersten Sekunden, wenn Regen auf den Boden fällt und dieser mit jeder offenen Pore ausdünstet: Danke – darauf habe ich gewartet! Allein für diesen olfaktorischen Glücksmoment lohnt es sich, rauszugehen – falls man es noch nicht ist. So wie in dem Witz, in dem der eine Frosch zum anderen sagt: „Du, es fängt gleich an zu regnen. Lass uns ins Wasser gehen, sonst werden wir noch nass!“

Ich war neugierig, was an diesem Geruch eigentlich so faszinierend sein könnte, und fand einen Teil des Geheimnisses: Dieser Geruch verzückt nicht nur mich, sondern schon seit evolutionären Urzeiten viele Generationen weltweit. Verantwortlich dafür ist eine Substanz namens Geosmin – wörtlich der Duft der Erde, wobei es genauer gesagt eine Mischung von Molekülen ist, die Mikroorganismen produzieren. Es riecht ein bisschen muffig, erdig, faulig, erinnert an Rote Bete, Pilze oder Spinat. Unsere Nase ist extrem sensibel für diesen Reiz. In minimalen Konzentrationen erkennen wir bereits den Sommerregen-Marker. Würden wir einen Teelöffel Geosmin in dem Wasser aus 200 olympischen Schwimmbädern verdünnen, würden wir es noch wahrnehmen. Wahnsinn, oder? Warum nur? Wahrscheinlich weil es früher keine so großen Wasserbecken gab, wir aber immer schon auf Wasser angewiesen waren. Und so wurden unsere Nasen zu Navigationssystemen, zu Wünschelruten. Immer der Nase nach – denn da, wo es feucht ist, gibt es Leben, Vermehrung, eine Quelle – und das war und ist überlebensnotwendig. 2024 wurde der menschliche Rezeptor erstmalig durch ein Forschungsteam vom Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie identifiziert. Übrigens: Auch Fruchtfliegen fliegen auf den Geruch und Kamele finden damit die Oase. Der Geruch kann aber auch abschrecken, wenn er auf bakterielle Verunreinigung bei Lebensmitteln hinweist. Die Dosis macht das Gift, Sie wissen schon.

Weil unser Geruchssinn auf Geosmin so hochsensibel reagiert, wird es auch in Parfüms eingesetzt und ist trotz intensiver Bemühungen der Biochemiker immer noch recht aufwendig in der Herstellung. Da ist es günstiger, durch den Regen zu tanzen und all das direkt zu inhalieren, was der Boden verschwenderisch verströmt. Und Sie können ja auch noch dazu singen: Es regnet, es regnet, die Erde wird nass! Hauptsache, Sie vergessen sich dabei – und den Regenschirm!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Wer schön sein will, kann leihen: unser Teppichreiniger

Lass Deine Teppiche und Polster in neuem Glanz erstrahlen – mit unserem Teppichreiniger-Service. Einfach Termin online reservieren und Flecken gehören schon bald der Vergangenheit an.

Reinigungs-konzentrat kaufen und Gerät kostenlos leihen

Jetzt auf dm.de oder in der dm-App

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Einfach mal **machen**

Seite 100

Kopf frei
Journaling lässt uns kreativ werden – und hilft dabei, den Fokus zu bewahren.

alverde-
FOTOIDEE

Ein Motiv– viele Blickwinkel

Schon kleine Veränderungen des Standpunkts eröffnen beim Fotografieren überraschend neue Sichtweisen.

Die Welt von unten

Die **Froschperspektive** verleiht dem Motiv Größe und Dramatik. Fotografieren Sie aus Bodennähe, sodass Bäume in den Himmel wachsen oder ein Gartenhäuschen plötzlich wie ein Hochhaus wirkt. Einfach in die Hocke gehen oder das Smartphone flach am Boden halten. Zu Hause können Sie den Effekt auch mit kleinen Objekten erzeugen, etwa durch eine Aufnahme aus steilem Winkel von unten.

Schräge Sicht

Durch Veränderung des Kamerawinkels und der Höhe entstehen bei **Auf**- und **Untersicht** Spannung und Tiefe im Bild. Dabei wird die Kamera leicht nach oben oder unten auf das Motiv gerichtet. Bei der Untersicht verschwindet häufig der Horizont, da der Blick nach oben geführt wird. Umgekehrt zeigt die Aufsicht meist den Boden unterhalb des Motivs. Dadurch werden Elemente im Hintergrund stark reduziert, was das Hauptmotiv betont.

Auf Augenhöhe

Um die **Normalperspektive** aufzunehmen, wird die Kamera auf Höhe des Motivs positioniert – bei Menschen auf Augenhöhe, also meist in stehender oder sitzender Haltung, und bei Tieren oder Pflanzen entsprechend tiefer. Dieser natürliche Blickwinkel schafft Nähe zum Motiv und vermittelt dem Betrachter das Gefühl, direkt am Geschehen beteiligt zu sein. Variieren Sie während des Fotografierens zusätzlich die Distanz zum Motiv, das verstärkt die emotionale Wirkung.

Wie ein Vogel im Flug

Die sogenannte **Vogelperspektive** zeigt Motive von oben – ideal für detailreiche Szenen oder flache Arrangements. In der Food-Fotografie lassen sich beispielsweise auf dem Tisch arrangierte Zutaten ästhetisch von oben abbilden. Bei größeren Motiven können Sie Treppen, Balkone oder Aussichtspunkte nutzen.

FOTO-TIPP

Erinnerungen zum Anfassen: Ihre Fotos auf einem Emaille-Becher im Vintage-Stil – ein kreatives Geschenk für die Liebsten.

Infos: fotoparadies.de

Immer zuverlässig

Waschen, putzen, reinigen –
dank kraftvoller Rezepturen
schnell und einfach

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

dm.de/denkmit

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

AUTOPUTZ
leicht gemacht

Bei dm können Sie einen Teppichreiniger ausleihen, der sich auch für Autositze eignet. Die Polsterdüse verteilt die Reinigungslösung gleichmäßig und saugt sie gleichzeitig wieder ab.
Mehr auf S. 36.

Krümel, Staub oder Fingerabdrücke – der Alltag hinterlässt im Auto Spuren. Mit ein paar Handgriffen und den richtigen Produkten wird das Fahrzeug schnell wieder sauber.

Klare Sicht für mehr Sicherheit

Saubere Scheiben sind wichtig für die Fahrsicherheit. Sprühen Sie einen Glasreiniger auf die Innen- und Außenseiten der Fensterscheiben sowie auf die Außenspiegel. Anschließend mit einem weichen, fusselfreien Mikrofasertuch trocken wischen. So verschwinden Staub und Schmutz. Glasreiniger mit Glanzschutz sorgen zusätzlich dafür, dass Wasser leichter abperlt.

Sanft polieren

Ob Hochglanz-Elemente im Innenraum oder der Autolack außen: Für glänzende Oberflächen empfiehlt sich die Reinigung mit einem Mikrofasertuch. Staub und leichte Verschmutzungen entfernen Sie, indem Sie die Fläche trocken abwischen – ganz ohne zusätzliche Reinigungsmittel. Bei stärkeren Verschmutzungen verwenden Sie ein feuchtes Mikrofasertuch. Waschen Sie das Tuch anschließend ohne Weichspüler, damit die Fasern ihre Saugkraft behalten.

Feucht abwischen

Kunststoffoberflächen, Schaltknauf, Mittelkonsole oder Türgriffe sind ständig in Gebrauch. Mit feuchten Cockpit-Pflegetüchern gelingt die Reinigung ganz einfach: streifenfrei und ganz ohne zusätzliches Wasser. Die Tücher sind sofort einsatzbereit und passen perfekt ins Handschuhfach.

Mehr Glanz
Mit dem Denkmit Glasreiniger entfernen Sie zuverlässig Rückstände auf Fenstern und Spiegeln. Er sorgt für ein streifenfreies Ergebnis.

Staubfrei
Das Profissimo Hochglanz-Oberflächen-Tuch besteht aus weichen Hochflor-Fasern und ist besonders oberflächenschonend.

Streifenfrei
Die Denkmit Reinigungstücher säubern und pflegen Kunststoffoberflächen im Auto-Cockpit und reduzieren die Staubanziehung.

DIE SIND NEU BEI dm

Drei Tücher rocken den Haushalt

Spontex Mikrofasertücher-Set Ultimate Clean

Schaffen Sauberkeit nur mit Wasser: Das grüne Allzwecktuch meistert unterschiedlichste Reinigungsaufgaben, das blaue Fenstertuch sorgt für streifenfreien Glanz und das gelbe Staubtuch mit langen Fasern nimmt Staub besonders gut auf.

3 St. 3,95 € (1,32 € je 1 St.)

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

Frosch Spül-Spray Orange

Sauberkeit zum Sprühen: Die kraftvolle Rezeptur entfernt Fett und Eingebranntes besonders effektiv und hinterlässt einen erfrischenden Orangenduft. Für glänzendes Geschirr, saubere Pfannen, Töpfe und den Grill.

300 ml 1,95 € (6,50 € je 1 l)

Denkmit Wäscheparfüm Floral Whisper

Eleganter Duft, der lange anhält: Das Wäscheparfüm ist sowohl in der Waschmaschine als auch im Trockner anwendbar.

400 ml 2,85 € (7,13 € je 1 l)

dmBio Brotchips Knoblauch & Kräuter

Herzhafter Snack: Die extradünnen Brotchips sind knusprig gebacken statt frittiert. Die Zutaten stammen aus biodynamischer Landwirtschaft, zertifiziert durch Demeter.*

100 g 1,65 € (16,50 € je 1 kg)
*demeter.de/richtlinien-zertifizierung
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

FRUCHTBAR Bio-Hafer-Wolken

Der fruchtige Energielieferant in niedlicher Wolkenform passt gut in kleine Kinderhände. In ihm stecken Haferflocken, Apfel und Banane, die für natürliche Süße sorgen. Geeignet ab 12 Monaten.

50 g 1,25 € (25 € je 1 kg)

Die Kürbis-Saison ist eröffnet

dmBio Bliss Balls Pumpkin Spice*

Die Fruchtkugeln auf Dattelbasis stimmen mit einer cremigen Pumpkin-Spice-Füllung auf den Herbst ein. Vegan und glutenfrei.

60 g 1,65 € (27,50 € je 1 kg)
*nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App ab dem 11. September erhältlich – solange der Vorrat reicht

Klare Sicht und spiegelnder Glanz

HEITMANN Multiflächen Hochglanz Reiniger

Der Reiniger entfernt Fingerabdrücke, Schmutz und fettige Rückstände mühelos und hinterlässt eine makellos glänzende Oberfläche. Die kraftvolle und zugleich materialschonende Rezeptur eignet sich für lackierte oder folierte Hochglanzfronten sowie für Spiegel, Glas und Fenster.

500 ml 2,75 € (5,50 € je 1 l)

Kuno to go Universalwaschmittel in festen Streifen

Ideal für unterwegs: Die Streifen sparen Platz und sind auslaufsicher. Sie lösen sich rückstandslos auf und reinigen effektiv – in der Waschmaschine genauso wie per Handwäsche. Die Verpackung besteht aus Papier, die Streifen sind biologisch abbaubar.

8 WL 1,75 € (0,22 € je 1 WL)

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Schon **ENTDECKT?**

Kölln 5-Korn-Schmelzflocken

Die Bio-Getreideflocken bestehen aus Hafer, Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel. Sie sind leicht löslich und enthalten Vitamin B1 – ideal für Babybrei ab dem 6. Monat.

225 g 1,85 € (8,22 € je 1 kg)

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

Profissimo Bratschlauch

Schonend garen ohne zusätzliches Fett: Der Bratschlauch ist bei bis zu 200 Grad im Backofen und zum Garen oder Erwärmen auf mittlerer Stufe in der Mikrowelle verwendbar. Er lässt sich individuell zuschneiden. Der Backofen bleibt sauber.

3 m 1,55 €
(0,52 € je 1 m)

FRECHE FREUNDE Kids Crunchy Bits

Ideal als Pausensnack: Die Crunchy Bits kombinieren eine knusprige Hülle aus Vollkorn mit einer cremigen Haselnuss-Kakao-Füllung. Ausschließlich mit Frucht gesüßt.

30 g 1,45 € (48,33 € je 1 kg)

Nur online erhältlich

nevernot Vajelly Intimwaschgel

Reinigt die Vulva sanft mit angepasstem pH-Wert, Milch- und Hyaluronsäure – aggressive Tenside und Duftstoffe müssen draußen bleiben. So unterstützt die Waschlotion die natürliche Balance und trocknet die Haut nicht aus.

100 ml 4,95 € (49,50 € je 1 l)

Jessa nature Slipeinlagen Cotton Normal

Die Slipeinlagen mit 100 Prozent pflanzenbasierten Fasern* und weicher Oberfläche aus GOTS[1]-zertifizierter Bio-Baumwolle bieten hohen Tragekomfort und zuverlässigen Schutz.

40 St. 1,45 € (0,05 € je 1 St.)

*Fasern machen 81 Prozent der Produktzusammensetzung aus, ohne Trennpapier (Abziehpapier / Abdeckpapier). Der Rest besteht aus Kunststoffkleber für optimalen Halt.

[1]global-standard.org

nur die Relax & Go Soft Touch Leggings

Weich, bequem und blickdicht: Die Leggings haben einen extrabreiten Komfortbund und sitzen dank Elasthan perfekt bei optimaler Bewegungsfreiheit. In drei Größen erhältlich.

1 St. 19,95 €

MABYEN Mama Ölserum

Intensive Pflege für die Haut während und nach der Schwangerschaft: Die Rezeptur mit Bio-Wildrosenöl und Frauenmantelextrakt kann Schwangerschaftsstreifen reduzieren und deren Entstehung vorbeugen. Die kühlenden Edelstahlkugeln stimulieren die Haut.

125 ml 9,95 € (79,60 € je 1 l)

*in-vitro-Wirkstudie des Rohstoffherstellers

IVY & LANE Pistachio Crush Body Mist

Das Spray umhüllt den Körper mit dem Duft von süßen Pistazien und cremigen Eisnoten – für ein lang anhaltend erfrischtes Hautgefühl mit sinnlichem Flair.

200 ml 5,95 € (29,75 € je 1 l)

Denkmit Feuchte Bad-Reinigungstücher

Für die blitzschnelle Badreinigung: Dank der Anti-Kalk-Formel lassen sich Schmutz, Kalk und Seifenreste mühelos von abwaschbaren Oberflächen entfernen. Mit frischem Duft.

20 St. 1,75 € (0,09 € je 1 St.)

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

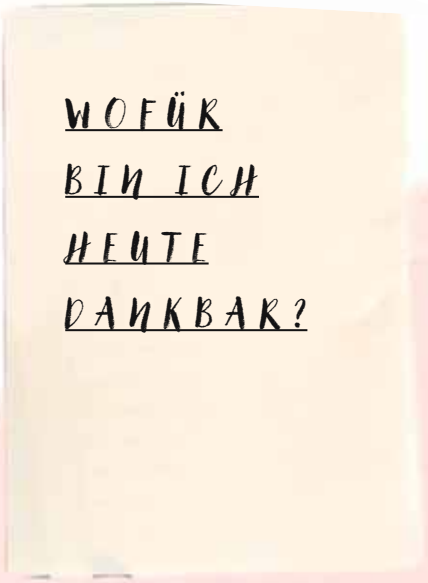
Den Kopf in DIE HAND nehmen

Hilft beim Planen, Erinnern und Träumen: Journaling räumt Kopf und Herz auf.

Ihm können wir alles anvertrauen, es überallhin mitnehmen: Das Journal ist ein sicherer Ort zum Nachdenken und Nachspüren. Ein Spiegel unseres Innenlebens, der uns hilft, Abstand zu gewinnen, uns selbst zu reflektieren und so besser zu verstehen. Mit Journaling können wir wachsen, aber auch unseren Tag planen, Listen führen, Erinnerungen oder Zeichnungen festhalten. Abgesehen von Format und Seitenzahl sind keine Grenzen gesetzt. Auch fördert das Schreiben von Hand unsere Kreativität und Konzentration, da es im Gehirn andere Areale aktiviert als das Tippen. Und? Lust, selbst zum Stift zu greifen? Dann planen Sie sich für Ihr Schreibritual am besten ein festes Zeitfenster am Rand des Tages ein – wie nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen. Denn gute Gewohnheiten sind wichtiger als Motivation.

Fokus
Journaling

Wer kennt sie nicht, die Angst vorm weißen Blatt? Was hilft, sind feste Fragen wie etwa: Wofür bin ich heute dankbar? Welche Begegnung hat mich besonders berührt? Journaling kann auch dabei helfen, sein Ziel im Fokus zu behalten. Etwa: Wie schaffe ich es, im turbulenten Familienalltag mehr Zeit für mich zu finden? Sie können für ihr Journal aber auch ein übergeordnetes Leitthema wählen, wie Reisen, Natur, Träume. Das regelmäßige Schreiben mit einem klaren Fokus schafft Struktur und stärkt unsere Achtsamkeit. >



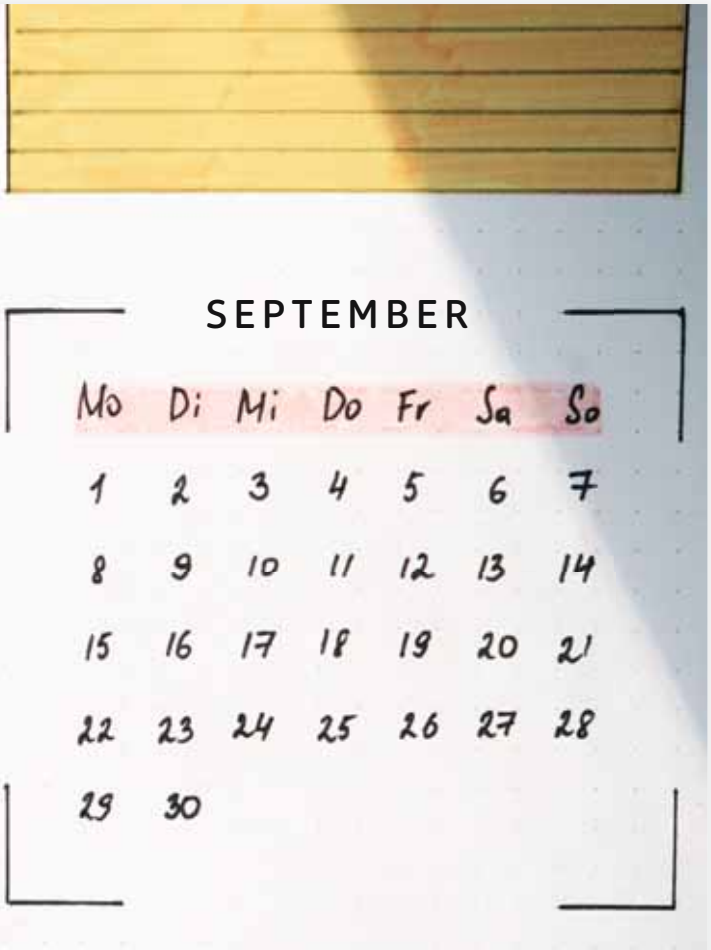
FREI KOPF

Interstitial Journaling

Dieses Journal trackt den Tagesablauf en detail. So lassen sich Zeiträuber wunderbar aufspüren und neue Prioritäten setzen. Denn statt ein Mal am Tag zu notieren, was heute ansteht, hält man dies bei jedem Tätigkeitswechsel fest. Dafür wandern kurze, prägnante Notizen ins Journal, die so auf lange Sicht die Produktivität steigern. Hierfür gibt es auch digitale Tools.

Bullet Journaling

So schön wie praktisch: Das Bullet Journal, kurz Bujo, vereint Organisationstalent mit Kreativität. Sie können Inspirationen sammeln, Mindmaps erstellen, To-dos festhalten genauso wie Lieblingszitate, Rezepte, schöne Erinnerungen oder Sie visualisieren Ihre Wünsche, planen Woche für Woche, kurz: Es ist so individuell wie wir. Die meisten Bujos sind eine Kombi aus Tagebuch und Kalender, beinhalten eine Monats-, Wochen- und Tagesübersicht, die mit Sketchnotes (einer Kombi aus Skizzen und Notizen), Handlettering und Stickern verziert viel Persönlichkeit zeigen.



Visual Journaling

Manch einem fällt es leichter, seine Empfindungen in Bilder statt Worte zu übersetzen oder in einer Kombi aus beidem. Wer für die Innenschau eine größere Spielwiese braucht, gern zeichnet, skizziert oder Collagen gestaltet, kann ein Visual oder Art Journal führen und sich auf diese Weise mit Themen, die einen gerade stark beschäftigen, anschaulich auseinandersetzen.

U wie unique

Typografie begegnet uns überall. Stilvolle wie wortstarke Begleiter für jede Stimmung hält die Exklusive Limited Edition der dänischen Lifestyle-brand Design Letters für dm bereit, die Sie diesen Monat im Home & Living Sortiment bei dm finden. Die schlanken, gestreckten Buchstaben auf Tassen und Flaschen sind in ihrer schnörkellosen, strengen Zurückhaltung unverwechselbar.

TIKTOK TREND

Junk Journaling

Sammelalbum und kreative Upcy-cling-Idee für Reste mit Erinnerungswert, wie Rechnungen, Eintrittskarten, einem Ausschnitt vom Comic aus Kindertagen, dem Motiv Ihres aussortierten Lieblings-shirts oder einer gepressten Blume von der letzten Wanderung.

KREUZWORT-RÄTSEL LÖSEN

Abenteuer im Freizeitpark

Mit ***alverde*** einen Erlebnisurlaub im Europa-Park gewinnen.

alverde und der Europa-Park verlosen einen Erlebnisaufenthalt mit zwei Übernachtungen in einem der parkeigenen 4-Sterne-(Superior-)Erlebnishotels, inklusive Frühstück, zwei Tage Eintritt in den Europa-Park und einen Tag Eintritt in die Wasserwelt Rulantica für vier Personen, sowie Merchandise (Handtuch, Notizblock, Kissen) zum 90-minütigen Animationsfilm „GRAND PRIX OF EUROPE“. Der Europa-Park steht auch im Jahr des 50. Jubiläums für grenzenlose Abenteuer und unvergessliche Erlebnisse. Mehr unter europapark.de

judith williams
COSMETICS

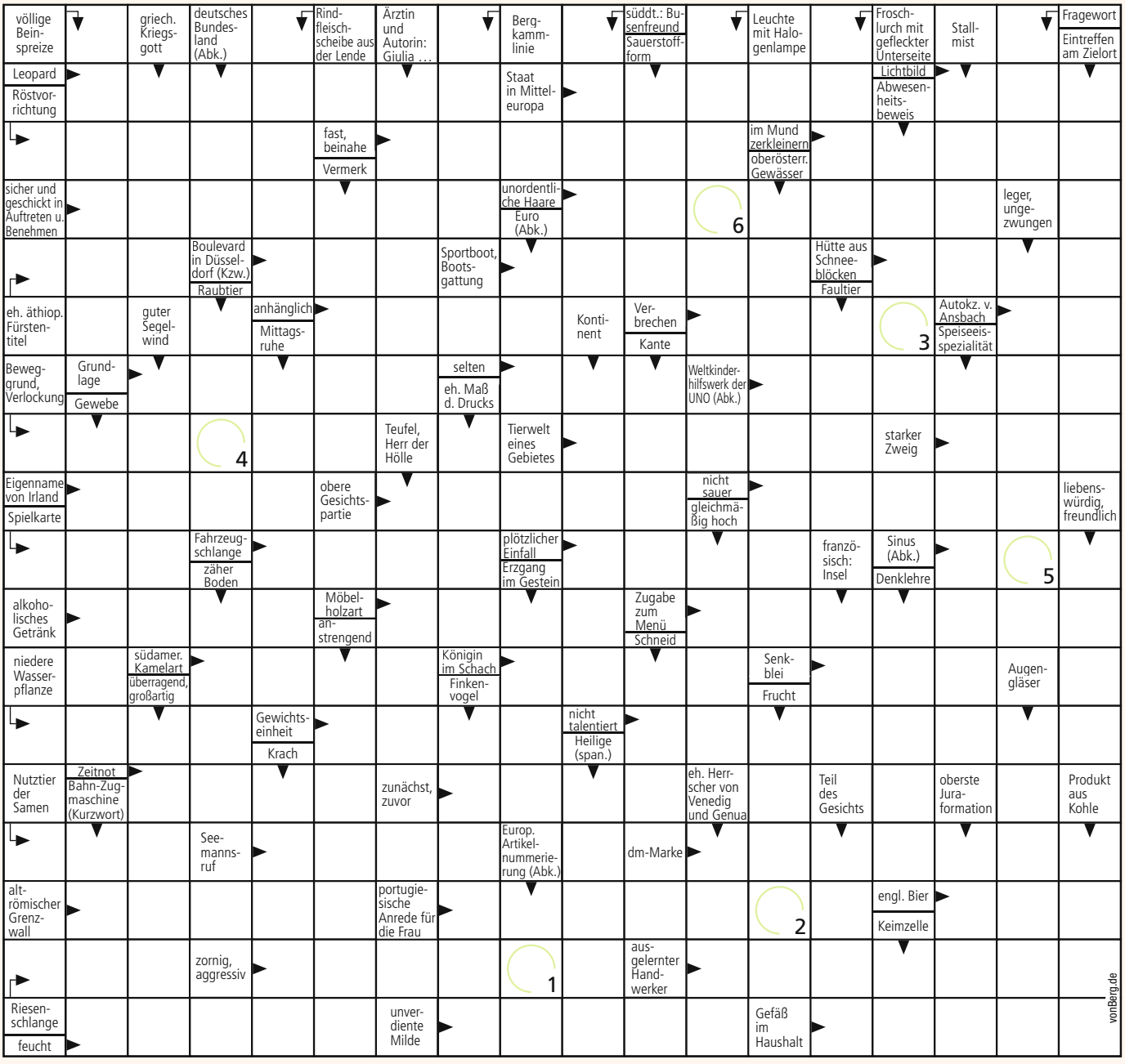
VORHER

NACHHER[1]

[1] Vorher-Nachher-Aufnahmen nach 4 Wochen 1-mal täglicher Anwendung. Darstellung von individuellem Einzelergebnis.

KOLLAGEN
DEIN DESIGNER FÜR STRAFFE HAUT

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



Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. **Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an:** dm-drogerie markt, ***alverde***-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 30. September 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. Der Gewinn wird von Europa-Park GmbH & Co Mack KG, Europa-Park-Straße 2, 77977 Rust, Deutschland versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Europa-Park GmbH & Co Mack 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.

Willis MUTMACH-GESCHICHTEN

Bionic-Model mit Mission

Die Prothese mutet futuristisch an: Mit ihr wird Greta als kompetent und stark angesehen, ohne sie manchmal als bedauernswert.

Greta Niewiadomski wurde ohne rechte Hand geboren und litt lange unter Mitleid und Vorurteilen anderer. Als Model mit Handprothese möchte sie Vorbild für andere Betroffene sein. Willi Weitzel stellt die Mutmacherin vor.

Greta zieht ihre Bionic-Hand an wie einen Handschuh. Indem sie sich vorstellt, dass sie die Hand bewegt, werden über Nervenreize Muskeln aktiv und stimulieren die Elektroden in der Prothese. Das fasziniert nicht nur mich, sondern auch die meisten anderen, die Gretas Hand sehen. Dazu später. Ich möchte Greta heute vorstellen, weil sie sich auf so starke Weise dafür einsetzt, ein Bewusstsein zu schaffen und darüber aufzuklären, dass Menschen, denen Gliedmaßen fehlen, nicht unser Mitleid wollen. Sie sind auf ihre Art komplett und stark.

Kein einhändiges Vorbild

„Ich hatte viele Mutmacher im Leben, aber kein Vorbild, das einhändig war. Deswegen macht es mich richtig glücklich, dass ich heute Vorbild sein kann“, sagt Greta im Video-Chat zu mir. Die Hamburgerin studiert nach ihrem Bachelor-Abschluss in Psychologie Klinische Neurowissenschaften. Ihr Spezialgebiet ist die Forschung zur Entwicklung von Prothesen. Ihr Studium finanziert Greta als „Bionic-Model“. Das macht ihr großen Spaß und sie ist als Frau mit Prothese sichtbar (Näheres auf Instagram @gretamariq). Greta hofft, dass sie so dazu beitragen kann, die gesellschaftliche Wahrnehmung von Menschen mit körperlichen Behinderungen zu verändern.

„Ich habe schon in meiner Bachelor-Arbeit darüber geschrieben, dass die Prothese ganz viel an dem Stereotyp über Menschen mit Behinderung ändert“, erzählt sie. „‚Behindert‘ als Begriff und als Bild, das wir in der Gesellschaft haben, ist mit krank assoziiert. Es kommt vor, dass mir fremde Menschen im Bus gute Besserung wünschen, obwohl ich gesund bin.“

Hilfsbedürftig versus Superkraft

Ihre Hightech-Hand kann Greta nutzen, um die „Fremdwahrnehmung komplett umzudrehen“, wie sie sagt. „Von einem hilfsbedürftigen Bild und einem abwertenden Blick hin zum Bild einer sehr kompetenten Frau.“ Während die Menschen befangen sind, wenn sie Gretas Armstumpf sehen, ist die Prothese ein Eisbrecher. „Boa, wie cool, was kann die denn?“, fragen viele. So wenig man ihr ohne Prothese oftmals zutraut, so sehr geht die Fantasie manchmal beim Anblick der Prothese durch: „In Hamburg wurde ich nicht in einen Club gelassen, mit der Begründung, ich könnte meine Bionic-Hand als Waffe einsetzen und jemanden umhauen.“ Terminator lässt grüßen.

WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND REPORTER

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

> Sichtbarkeit schafft Ermutigung. Greta, Du hast die Chance im wahrsten Sinne des Wortes ergriffen und nutzt sie nicht nur für Dich.

Eine Woche nicht behindert sein

Für Kinder und Jugendliche mit Amputationen und Dysmelie – so nennt man angeborene Fehlbildungen der Gliedmaßen – ist Greta ein Vorbild. Jedes Jahr betreut sie eine Woche in einem Jugendcamp Kinder, wie sie eines war: oft unverstanden und ausgegrenzt. Sind sie unter sich, bedeutet das: „Eine Woche nicht behindert sein“, weiß Greta. Keine Spiele und Morgenkreise, bei denen man sich die Hand geben muss, niemand muss beweisen, dass er trotzdem etwas kann. „Zu mir sagte als Kind mal eine Mutter: ‚Irgendwann wächst Deine Hand nach, dann bist Du auch ein schönes Mädchen‘“, erzählt Greta. Ich kann nur erahnen, was sie in ihrem Leben schon alles erfahren musste. Als sie selbst als Jugendliche an diesem Feriencamp teilnahm, war das für Greta deshalb „das Paradies“, wie sie sagt. Heute möchte sie die Kinder als Betreuerin im Jugendcamp bestärken. Wenn sie hören, dass Greta Taekwondo für die Paralympics trainiert, werden sie staunen.

Greta (Bildmitte) im Jugendcamp für Kinder, denen Gliedmaßen fehlen. Es wird vom Bundesverband für Menschen mit Arm- und Beinamputation (BMAB) organisiert. bmab.de/jugendcamp

Tolle Preise

Für ein strahlendes Lächeln

MITMACHEN UND GEWINNEN

12 Zahnpflege-Sets

Die dm-Marke Dontodent verlost zwölfmal ein Zahnpflege-Set für eine rundum gepflegte Mundhygiene – perfekt für die tägliche Routine. Mit dabei: Die Perfect Comfort Zahnbürste, die zusammen mit dem Zungenreiniger und den praktischen Zahnseide-Sticks selbst schwer erreichbare Stellen zuverlässig reinigt. Die Clear Fresh Zahncreme und die antibakterielle Mundspülung schenken ein angenehm sauberes Mundgefühl und sorgen für lang anhaltende Frische. Für zwischendurch eignet sich der zuckerfreie Kaugummi Black Shine mit Aktivkohle und Minzgeschmack.

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

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 × 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?
Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. September 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. Oktober 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. 35), adobe/Atlas (S. 96), adobe/Julia Albul (S. 94), adobe/Vesna Cvorovic (S. 99, 100), adobe/irisphoto1 (S. 98), adobe/katyamaximenko (S. 46), adobe/Екатерина Клищевник (S. 25, 26), adobe/New Africa (S. 46), adobe/Thurstan H/peopleimages.com (S. 94), adobe/Pixel-Shot (S. 3, 20, 96, 97), adobe/Radarani (S. 86), adobe/Rido (S. 63), adobe/Viktoriia (S. 7), Ekaterina Ananina (S. 98, 99, 100, 101), Luise Blumstengel (Titel, S. 5, 8, 10, 11), BR/ Vera Johannsen (S. 71, 85), Dominik Butzmann (S. 87), Uli Deck (S. 36), Europa Park (S. 102), Ev. Krankenhaus Köln-Kalk (S. 55), Sonja Filitz (S. 68), Sven Gehwald (S. 104), Gelowicz/Bundesinstitut für Berufsbildung (S. 79), gettyimages/baibaz (S. 46), gettyimages/Caiaimage/Martin Barraud (S. 5, 71, 74), gettyimages/domnicky (S. 59), gettyimages/Strelciuc Dumitru (S. 98), gettyimages/extreme-photographer (S. 3), gettyimages/miodrag ignjatovic (S. 93), gettyimages/kittimages (S. 31), gettyimages/Olga Peshkova (S. 48), gettyimages/posteriori (S. 95), gettyimages/puhhha (S. 19), gettyimages/Sjo (S. 6), gettyimages/Dana Tezarr (S. 107), gettyimages/Dougal Waters (S. 3, 66, 67), Sebastian Heck (S. 3, 39), Huober Brezel GmbH & Co. (S. 47), Institut für die Geschichte und Zukunft der Arbeit (S. 76), Christian Königsmann, Stiftung Warentest (S. 57), Stefanie Kösling (S. 71, 78), Annette Koroll Fotos (S. 56), Georg Kukuvec Photography (S. 50), Frank Lothar Lange (S. 61), Florian Lechner (S. 77), Adrian Martin/privat (S. 37), Nippli (S. 80), Nymphenburger Verlag (S. 69), Plainpicture/Vladimir Serov (S. 22), Antje Plewinski (S. 46), Pumpkin Organic (S. 81), Chris Rausch (S. 40), Christina Riedl (S. 73, 75), Claudia Rößlhuber (S. 50), Sicht Schaffen (S. 44), Claudia Schönbauer (S. 49), Renate Schöppe/privat (S. 33), Servus Verlag (S. 49), shutterstock/liuhuaxuan (S. 30), Daniel Sommer (S. 83), Stills/Lee Morton (S. 89), Stills/Megan Rogers (S. 13), Stills/Daniel Undesser (S. 53, 60), stocksy/Leandro Crespi (S. 14), stocksy/Nataša Mandić (S. 43), the nu company GmbH (S. 82), Verena Vötter (S. 28, 29, 30, 31), Verlag Stiftung Warentest (S. 56), Silke Walz (S. 38), Christoph Weiss (S. 5, 90, 91), Sibylle Wegner (S. 65), Welterforscher Film und so weiter GmbH (S. 105), Westend61/Eva Gruendemann (S. 51), Westend61/Joseffson (S. 54), Annett Windisch (S. 105)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Oktober

alverde ONLINE

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

Blick in die nächste Ausgabe

dm LIVE

Talk am 30. Oktober um 19 Uhr*

EINSAMKEIT

Auswege finden

Wir ergründen, warum sich immer mehr Menschen einsam fühlen, und zeigen Wege und Möglichkeiten auf, wie wir Einsamkeit überwinden können.

PFLEGE

Masken-runde

Von Augenpad bis Peelingmaske – wir tauchen in die Welt der Beautymasken ein und erklären, was sie draufhaben.

INFEKTE

Herbst mit Hatschi

Die Kinderärzte und Podcaster Florian Babor und Nibras Naami geben Tipps, wie Familien aus der Schnupfenzeit das Beste machen.

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

IMPRESSUM
Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Uta Segler, 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

FSC
www.fsc.org
MX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C011124

Bye Bye
Unreinheiten

Starke Pflege für ein ebenmäßigeres und sichtbar reineres Hautbild.

Tonerde TUCHMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautebenheit um bis zu 89% (ø 45%) sowie eine Verbesserung der Parameter Unreinheiten um bis zu 29% (ø 8%) und Hautbild um bis zu 31% (ø 11%). Testzeitraum 10/2024. Zink MASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautreinheit um bis zu 52% (ø 32%) und eine Reduktion des Hautfettgehalts um bis zu 64% (ø 48%). Testzeitraum 02/2024. [1]Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%.

Schaebens