

Oktober 2025

dm-Magazin

alverde

Masken- Guide

Tuch, Peeling
oder Creme

Energie

Motor
unseres
Alltags

INTERVIEW

EDIN
HASANOVIC

Harmonie
schenkt ihm Kraft

VORSORGE

*So kommen
Familien gut durch
die Erkältungszeit*

Einsamkeit

Wie wir mit uns und anderen in
Verbindung bleiben



dm
babylove

Verbesserte
Passform



Sicherheit für kleine Abenteurer

Dank 12 Stunden Auslaufschutz bei
optimaler Bewegungsfreiheit

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



dm.de/babylove



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



”

Ob mir jemand Energie gibt oder raubt – beides passiert meistens in meinem eigenen Kopf.

EDIN HASANOVIC
Das Interview ab S. 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

Energie klingt nach etwas Verfügbarem, einem Vorrat, den man anzapfen oder speichern kann. Doch dieses Bild greift zu kurz. Energie entsteht nicht aus dem Nichts. Sie zeigt sich dort, wo etwas in Bewegung kommt – durch Reibung, durch Verbindung, durch Richtung.

Ein Fluss liefert Strom, wenn seine Kraft gebündelt wird. Sonnenlicht wirkt erst dann, wenn etwas da ist, das es einfängt. Und auch zwischen Menschen entfaltet sich Energie dort, wenn eine Verbindung entsteht. Wenn wir einen Gedanken teilen, Freude miteinander erleben oder uns einen aufmunternden Blick zuwerfen. Aus Begegnung wächst Bewegung.

Was bedeutet das für unser Denken, unser Miteinander, unsere Entscheidungen im Alltag? Denn wenn wir uns „mehr Energie“ wünschen, meinen wir oft etwas anderes: Klarheit. Resonanz. Oder ein Ziel. Es geht nicht nur darum, woher wir Energie bekommen, sondern auch, wofür wir sie einsetzen. Und was uns in den Austausch bringt.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre – und Energie, die Sie im richtigen Moment weiterträgt.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion



Auf S. 20 zeigen wir, mit welchen Farben Sie ein dunkles Make-up zaubern.

alverde Oktober 2025

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte?



Ausgeschlafen, das Haar frisch gewaschen, mit den Gedanken im Hier und Jetzt – wann fühlen Sie sich schön? Was brauchen Sie, um sich wohlfühlen? Und wie hat sich Ihr Blick auf das Schöne mit dem Leben verändert? Genau darüber möchten wir uns im kommenden Jahr mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, austauschen. Falls Sie Lust haben, Ihre Schönheitsgeschichte mit uns zu teilen, dann schreiben Sie uns unter alverde@dm.de. Wir freuen uns auf Sie.



LIVE DABEI SEIN
Manchmal überkommt sie uns – die Einsamkeit. Am 30. Oktober im **alverde**-Inspirationstalk* in der dm-App geht es um Wege aus der Isolation.

SEITE 68

NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH
NACHGEWIESEN
DURCH DIE



NEU



REVOLUTIONÄRES
EPICELLINE®
EPIGENETICS
ANTI-AGE-WIRKSTOFF

MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

Nach **15 Jahren epigenetischer Forschung**, der Analyse von über 1.000 Hautproben und der Testung von mehr als 50.000 Wirkstoffen haben wir unseren wirksamsten hautverjüngenden Wirkstoff identifiziert: **Epicelline®**.

Dieser **revolutionäre epigenetische Wirkstoff** besitzt die Kraft, beschleunigter Hautalterung durch äußere Faktoren wie Sonne, Stress und Schlafmangel entgegenzuwirken.

Er wirkt auf zellulärer Ebene, reaktiviert jugendliche Zellfunktionen – und **setzt das Hautalter in nur 2 Wochen sichtbar zurück**.

*Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98% zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft).

VORHER



NACHHER



Echte Ergebnisse, gemessen mit PRIMOS-Anti-Wrinkle-Technologie.
Unbearbeitet. ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN. Individuelle Ergebnisse können variieren.

98%

BESTÄTIGEN:
**SICHTBARE
HAUTVERJÜNGUNG***

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Äpfel**
- 8 **Interview mit Edin Hasanovic**
Der Schauspieler über seine Rolle als „Tatort“-Kommissar

Schön fühlen

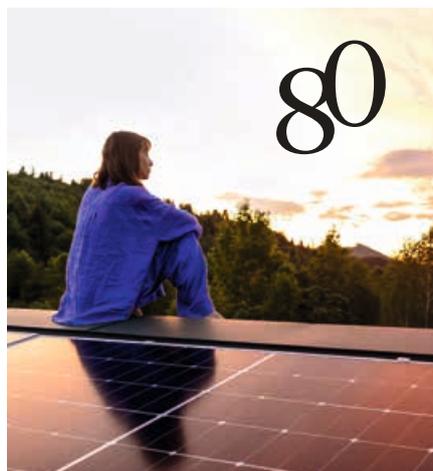
- 14 **Was Beauty-Masken alles können**
- 18 **Liquid Lipsticks**
Für ein glänzendes oder mattes Finish
- 20 **Dunkler Make-up-Look**
- 23 **Augenbrauen selbst färben**
Mit dieser Step-by-step-Anleitung gelingt es
- 24 **Pflegeliebling Sanddorn**
- 26 **Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (@fraubeauty) schenkt **alverde**-Leserin Stephanie Reifert einen Wohlfühltag
- 30 **Haarstylingprodukte im Vergleich**
- 32 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 36 **dm in Polen**
- 38 **Meldungen**
- 40 **Menschen bei dm**
Hannah Arnold setzt sich für Senioren und suchtkranke Menschen ein

Bewusst genießen

- 44 **Wintergemüse auf dem Balkon anpflanzen**
- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Kürbis-Schnecken mit Pumpkin-Spice-Frosting
- 47 **Kürbis lagern und zubereiten**
- 48 **Pflanzliche Proteine**
Tagesbedarf und Wirkung
- 51 **Produkte mit Power**



Gesund bleiben

- 54 **Pack-Tipps für den Rucksack**
Gut ausgestattet für die nächste Wanderung
- 56 **Mivolis Selbsttests mit Laboranalyse**
Die Anwendung einfach erklärt
- 60 **Wie Familien gut durch die Infektzeit kommen**
Die Kinderärzte des glückskind-Podcasts „Hand, Fuß, Mund“ geben Tipps
- 63 **Produkt-Tipps bei Erkältung**
- 64 **Saunieren für Anfänger**
- 68 **alverde-Inspirationstalk: Einsamkeit**
Psychotherapeut Manuel Podlecki zeigt Wege aus der Isolation



In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Energie

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Energiebegriffe erklärt**
- 80 **Physiker Prof. Dr. Andreas Luczak über die Energiewende**
- 82 **Im Solarcamp setzen junge Menschen ihr Wissen praktisch um**
- 84 **Energiebeschaffung bei dm**
- 86 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 88 **Porträt: Laura Philipp**
Die Profi-Triathletin und Ironman-Weltmeisterin von 2024 liebt Extremsport

Einfach mal machen

- 92 **Fotowelt: Herbstmomente einfangen**
- 94 **Ideen für den Adventskalender**
- 96 **Geschirrspülmittel im Einsatz**
- 98 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Willis Mutmachgeschichte**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Äpfel

Ihre Bäckchen
lachen uns an. Kein
Wunder, dass Äpfel
hierzulande so
beliebt sind. Hier
gibt's spannende
Fakten über die
kernigen Früchte.



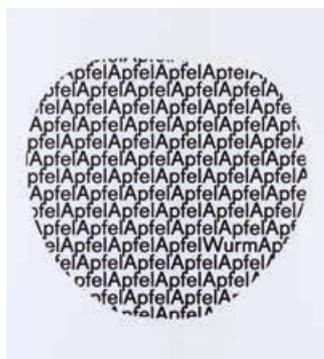
Wurm drin

Vielleicht kennen Sie „Apfel mit Wurm“ auch aus Schultagen. Reinhard Döhls konkretes Kunstwerk von 1965 verknüpft sprachliche Gestaltung sehr originell mit bildlicher Darstellung. Haben Sie den Wurm entdeckt?



Frucht mit Format

Mit seinen ausgeprägten Rippen sieht der Sternapfel Api aus, als sei er nicht von dieser Welt: ein bisschen wie ein Ufo oder wie der Stern, den er im Namen trägt. Früher liehen die Früchte manchem Weihnachtsbaum ihren Sternenglanz. Die Sorte ist übrigens alt. Der Botaniker Jean Bauhin erwähnte einen Fünfsternapfel bereits im 16. Jahrhundert.



Konkrete Poesie

LEBENSRAUM APFELBAUM



Hier wuselt das Leben: „In den Blüten finden Bienen, Hummeln und Falter Nektar und Pollen. Feldsperlinge, Kohlmeisen und Steinkäuze nisten in Baumhöhlen, die auch Fledermäuse und Siebenschläfer schätzen. In der Rinde leben Spinnen, Käfer, Raupen... Füchse, Mäuse, Rehe und Insekten naschen vom Fallobst“, erklärt Biologe Holger Haag.

Mehr übers Leben im und mit dem Apfelbaum:

Holger Haag, Lars Baus: Das große Buch vom Apfelbaum. Copenrath, 56 Seiten, 22 Euro

DARUM BRÄUNT der Schnittz

Beim Schnitzschneiden tritt Saft aus den Zellen aus, in dem sekundäre Pflanzenstoffe stecken – die Polyphenole. Reagieren sie mit dem Sauerstoff aus der Luft, bilden sich bräunliche Verbindungen. Starke Bräune wie beim Boskop spricht für viele Polyphenole. Kaum Bräune wie bei Elstar-Äpfeln für wenige. Polyphenole wirken antioxidativ: Sie schützen Apfel und Apfelesser vor freien Radikalen.



Der Neue hat FEUER

Sein Energielevel ist hoch, seine Gedanken sind tief: Im Interview spricht Schauspieler Edin Hasanovic über Cold Cases, Harmonie als Kraftquelle und darüber, wie es sich anfühlt, am Frankfurter Bahnhof als neuer „Tatort“-Kommissar aufzutauchen.

Die Playlist, die Edin Hasanovic zum *alverde*-Shooting mitbringt, ist ein Mix aus deutschem Rap, südeuropäischem Pop, arabischen Klängen, Rockklassikern und Schlagern. Genauso vielseitig wie sein Musikgeschmack ist die Liste seiner Rollen und Filmgenres. Als das Angebot für einen „Tatort“-Kommissar kam, überlegte Edin Hasanovic daher nicht zwei-, „sondern fünfmal“, bevor er zusagte. Denn kaum eine Rolle ist im öffentlichen Bewusstsein so prägend wie die der Ermittler im ARD-Sonntagskrimi. Dass er es trotzdem gewagt hat, hat mit Haltung, Neugier und Energie zu tun.

***alverde*: Was gab den Ausschlag, dass Sie die Rolle des Frankfurter Tatort-Kommissars angenommen haben?**

Edin Hasanovic: Ich wurde beim Ort – Frankfurt – und beim Namen meiner Schauspiel-Partnerin – Melika Foroutan – hellhörig. In Frankfurt habe ich schon sehr viel gedreht und finde die Stadt spannend. Melika war meine erste Kollegin, mit ihr habe ich als Teenager „KDD – Kriminaldauerdienst“ gedreht. Der Produzent, Redakteur, Melika und ich haben uns unverbindlich getroffen. Ich habe mich vor allem mit Melika unterhalten. Irgendwann habe ich gemerkt: „Oh, hier klickt es“ und habe noch während des Meetings zugesagt. Die Argumente für den „Tatort“ waren am Ende stärker als meine Angst, auf die Rolle festgelegt zu werden.

Es ist das erste Tatort-Team, das sich mit Cold Cases beschäftigt. Ungeklärte Verbrechen aus der Vergangenheit sind

seit längerem Gegenstand von TV und Podcasts. Wie erklären Sie sich die Faszination dafür?

Eine psychologisch ausgefeilte Erklärung kann ich nicht anbieten. Ich höre selbst mehrere True-Crime-Podcasts und schlafe fast jede Nacht mit einer Folge ein. Glücklicherweise hat mich noch nie eine Geschichte in den Schlaf verfolgt. Vielleicht ist es dieser sachliche Ton, in dem über etwas hochgradig Emotionales und Beunruhigendes berichtet wird, der die Faszination von True Crime und Cold Cases ausmacht.

Und diesen nüchternen Blick hat auch der neue Tatort?

Ja, insofern, als Melika und ich nicht total aufgeregt reagieren, wenn wir zum Beispiel eine Leiche finden. Das sieht man

”

Ich tanke Energie aus harmonischen Begegnungen mit Menschen. Disharmonie lähmt mich wahnsinnig.



Inhalt Hose SEIDENSTICKER STUDIO,
Jeans HM ATELIER

Titel und Beitrag Pullover JAKE'S STUDIO,
Hose SEIDENSTICKER STUDIO,
Sneakers SALOMON



”

Die Argumente für den „Tatort“ waren am Ende stärker als meine Angst, auf die Rolle festgelegt zu werden.

Hamza SEIDENSTICKER STUDIO,
Jeans HM ATELIER, Loafers DR. MARTENS

manchmal in Krimis und das ist einfach unglaublich, schließlich sind Verbrechen der Alltag von Polizisten. Gleichzeitig ist der Tatort empathisch gegenüber den Opfern und Angehörigen. Sie stehen im Fokus – wir wollen nicht die Faszination für die Täter befeuern.

Was bedeutet es Ihnen, dass Ihr Kommissar wie Sie aus Bosnien stammt?

Es war mir wichtig, dass beide Ermittler Migrationshintergrund haben, weil das einfach eine Realität im Land und vor allem in Frankfurt widerspiegelt. Und dass meine Figur, Hamza Kulina, Bosnier sein darf, ist ein Geschenk, vor allem, weil wir die Szenen

mit meiner Film-Mutter auf Bosnisch spielen. Meine Stimme und mein Gang verändern sich minimal, als würde ich mich körperlich an einer anderen Stelle verorten.

In einer Szene erzählt Hamza Kulina, wie sein Bruder in Srebrenica verschleppt wurde und seitdem verschollen ist. Soll das daran erinnern, dass es im Krieg auch viele ungeklärte Verbrechen gibt, wir ihnen aber kaum Aufmerksamkeit schenken?

Ja, vieles wird in die Schublade gesteckt: „Schrecklich, aber so etwas passiert halt im Krieg.“ Doch hinter jedem Gefallenen stehen eine Biografie und Angehörige. Es

würde mich freuen, wenn es gelingt, eine dieser Geschichten greifbarer zu machen.

Sie sind intensiv in Ihrem Spiel und sprühen bei Ihren Moderationen vor Energie. Kostet Sie das Überwindung oder ist das Ihr natürlicher Aggregatzustand?

Aggregatzustand ist ein gutes Wort. Ich glaube schon, dass ich grundsätzlich viel Energie mitbringe – aber das heißt nicht, dass ich ständig den Entertainer gebe und die Stimmung „alles super“ versprühe.

Sie haben einmal erzählt, dass Sie zu Beginn Ihrer Show „Edins Neo Night“ mehr Energie ausgestrahlt haben, als zurückkam. War die Moderation für Sie auch ein persönliches Lernfeld im Umgang mit Energie?

Die Show war in jeder Hinsicht ein Lernfeld. Einfach, weil ich dort zu hundert Prozent Edin war und mich nicht hinter einer Rolle verstecken konnte. Als ich mir mit einigem Abstand die erste Staffel angesehen habe, dachte ich: „Hoppla, wie viele Pferde sind mir da durchgegangen?“ Ich habe diese Energie, dieses Feuer – habe es aber vielleicht zu sehr rausgelassen. In Staffel zwei konnte ich es besser dosieren.

Manche Menschen tanken Energie im Rückzug, andere in Begegnung. Wie ist das bei Ihnen?

Ich tanke Energie aus harmonischen Begegnungen mit Menschen. Disharmonie

lähmt mich wahnsinnig. Ich werde sehr schläfrig, wenn ich Konflikte spüre. Ein Problem mit einem Menschen zu klären, ist für mich wie aufzutauchen, nachdem mein Kopf unter Wasser gedrückt war. Ich merke: Boah, jetzt hab ich wieder Kraft und jetzt geht es mir gut.

Was sind für Sie „Energieräuber“? Und wie gehen Sie mit ihnen um?

Ob mir jemand Energie gibt oder raubt – beides passiert meistens in meinem eigenen Kopf. Oft hat das gar nicht so viel mit dem anderen zu tun, sondern mit Dingen, die mich schon lange begleiten. Es sind meine Trigger, Glaubenssätze und Prägungen. Also ist es auch meine Verantwortung, mit dem umzugehen, was auf mich einprasselt. Ich merke mittlerweile, wenn ich überreagiere, auch wenn ich es in dem Moment noch nicht stoppen kann. Das auszuhalten ist schwierig, aber der erste Schritt, um irgendwann souveräner reagieren zu können.

Haben Sie schon eine Strategie, wie Sie vermeiden, auf den „Tatort“-Kommissar festgelegt zu werden?

Ich werde weiterhin zwischen den Genres wechseln und vertraue darauf, dass die Menschen in mir mehr als nur einen „Tatort“-Kommissar sehen werden. Ich habe in einem Film mitgespielt, der vier Oscars gewonnen hat, habe eine eigene Show und hier und da einen Preis gewonnen – aber das größte und positivste Feedback bekam ich darauf, dass ich „Tatort“-Kommissar bin. Am Frankfurter Bahnhof hatte ich das Gefühl, alle drehen sich um und sagen: „Das ist der Neue.“ So war es natürlich nicht, aber ich fühle mich schon ein wenig als Botschafter dieser Stadt.

Ist nach Frankfurt zu ziehen eine Option?

Ich bin ein Nestmensch. Ich kenne hier in Berlin jede Straße, ich kenne die Mentalität in jedem Bezirk – das gibt mir Sicherheit.

”

Dass meine Figur Bosnier sein darf, ist ein Geschenk.

Hemd und Hose SEIDENSTICKER STUDIO, Sneakers ADIDAS SAMBA



“

STECKBRIEF

Underdog und Hundefan

EDIN HASANOVIC

Er wurde 1992 im Bosnienkrieg geboren und kam als Baby mit seiner Mutter nach Berlin. Er spielte schon als Jugendlicher im Theater und in TV-Produktionen. Für seine Rolle im Kinofilm „Schuld sind immer die anderen“ (2012) erhielt er mehrere Nachwuchspreise. Internationale Beachtung fand seine Rolle im oscarprämiierten Film „Im Westen nichts Neues“ (2022). Die erste Folge mit dem neuen Frankfurter „Tatort“-Team wird am 5. Oktober ausgestrahlt, die zweite am 30. November.

HUNDE-COACH

Er liebt die Spaziergänge mit Hund Kuno. Besonders stolz macht es ihn, wenn Freunde ihn nach Tipps für die Hundelerziehung fragen.

„KÖNIG DER LÖWEN“

Der Film hat ihn als Kind zum Weinen gebracht und bis heute fasziniert ihn die emotionale Kraft des Animationsfilms.

SPIELSTARK

Er trifft sich mit Freundinnen und Freunden regelmäßig zu Spieleabenden. Sein Favorit: „Die Werwölfe von Dusterwald“.



Falten? Jetzt spürbar glätten.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

Die Haut erzählt unsere Lebensgeschichte – für gesunde Hautalterung und gezielte Pflege, unterstützt die Anti-Aging Serie von sebamед mit wirksamen Inhaltsstoffen und dem pH-Wert 5,5.

FÜR NACHHALTIGE HAUTGESUNDHEIT

Um Gesundheit und jugendliche Haut möglichst lange zu bewahren, hat sebamед eine Pflegeroutine entwickelt, die die Haut in jeder Lebensphase gezielt unterstützt.

—



*AUFBAU-CREME Studie
Derma Consult, Bonn,
Germany 2018

STÄRKUNG FÜR GESICHT, HALS UND DEKOLLETÉ

Die Anti-Aging Aufbau-Creme von sebamед sorgt für eine glattere, geschützte Gesichtshaut. Q10 beugt vorzeitiger Hautalterung vor und Hyaluronsäure spendet intensive Feuchtigkeit. Süßmandelöl, Sheabutter und Avocadoöl tragen auf natürliche Weise zur Glättung der Haut und zum Schutz vor Austrocknung bei.



Der Anti-Aging Falten-Filler von sebamед rundet die Pflegeroutine als Pflege zur Aufpolsterung über die Nacht perfekt ab. Die reichhaltige, pflegende Creme mit 3-fach Hyaluron Komplex polstert Falten effektiv auf und sorgt für ein glattes Hautbild.

*FALTEN-FILLER Studie Institut Dr. Schrader, Holzminden 2018



PFLEGE FÜR STRAHLENDE AUGENBLICKE

Die ersten Fältchen zeigen sich oft im zarten Augenbereich. Die Anti-Aging Augencreme von sebamед verbessert Glätte und Spannkraft. Bisabolol hilft, Reizungen in der empfindlichen Hautpartie zu lindern. Morgens und abends nach der Reinigung sanft einklopfen.

*AUGENCREME Studie Zurko, Madrid 2021

Schön fühlen



Seite
26

Hallo, Du Schöne, Steffi!

Ein Wohlfühl-Make-up
in nur fünf Minuten und
eine Frisur, die eine
Woche lang hält – das
bekam Leserin Stephanie
Reifert von fraubeauty.

MASKEN



PFLEGE-POWER ZUM AUFLEGEN

Das
**Who's
who
der
Masken**

Wenn die Tage kürzer werden, wünscht unsere Haut sich Pflege, die länger bleibt. Beauty-Masken, die ein Viertelstündchen oder auch mal über Nacht einwirken, sind jetzt willkommen.

Was macht die Haut im Herbst, haben wir uns gefragt. Sie würde antworten: „Ihr mögt an Erntedank und bunten Blättern Gefallen finden – ich werde mit dem Herbst einfach nicht warm. Die kühlen Außentemperaturen, die stürmische Witterung und das trocken-warme Wohnraummilieu bringen mich oder genauer gesagt meine schützende Barriere aus dem Gleichgewicht. Das klimatische Drumherum sorgt zum Beispiel dafür, dass meine natürlichen Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factor, kurz: NMF) abgebaut werden, die in meiner obersten Schicht stecken. NMF sind Aminosäuren, Milchsäure, Harnstoff, Salze wie Natrium, Kalium, Magnesium, Glycerin und andere Stoffwechselprodukte aus Schweiß und Talg. Sie binden Feuchtigkeit in meinen Hornzellen und verhindern so, dass ich austrockne. Kein Wunder, dass ich mich im Spätjahr manchmal so spröde gebe, spanne oder irritiert bin. Die Gesellschaft einer Maske wäre jetzt wohltuend.“

Crememaske

TYPISCH

Ihre Konsistenz basiert auf hochwertigen Ölen – pflanzlichen Lipiden: zum Beispiel Oliven-, Argan-, Avocadoöl oder Sheabutter. Crememasken gelten als reichhaltig. Die Einwirkzeit liegt in der Regel bei 10–15 Minuten, bei manchen auch etwas länger. Bei vielen Produkten kann man die Reste danach sanft in die Haut massieren. Andere setzen aufs Abwaschen mit Wasser und Waschlappen, Schwämmchen oder Tuch.

TALENT

Die Pflanzenöle stärken die Hautbarriere: Sie sind wie eine Art Mörtel zwischen den Hautzellen und verhindern, dass Feuchtigkeit und natürliche NMF verdunsten – trockener und stark beanspruchter, aber auch normaler Haut kommt das entgegen.

Gelmaske

TYPISCH

Ihre charakteristische, etwas glibberige Konsistenz verrät, dass hier ein Feuchtigkeitupgrade aus Tube oder Sachet kommt. Die leichte Maske auf Wasserbasis ist für ölige, zu Akne neigende oder Mischhaut manchmal die bessere Wahl als die intensive Crememaske. Die Einwirkzeit ist ähnlich und auch die Entfernung mit klarem Wasser.

TALENT

Gelmasken setzen oft auf Hyaluron, das als NMF natürlicherweise in der Haut vorkommt. Es ist ein Wasserbinde-Genie und lässt die Haut prall wirken. Aloe vera und Glycerin sind weitere beliebte Experten in der Gelmasken-Abteilung, ebenfalls mit der Begabung, Wassermoleküle zu binden.



Masken-Maß

Ein- bis zweimal pro Woche profitiert unsere Haut von der hochkonzentrierten Pflege. Mehr könnte sie irritieren. >

Tuchmaske

TYPISCH

Serumgetränkte Vliesmasken sind leicht wie Gelmasken und beinhalten oft die gleichen Wirkstoffe, etwa Hyaluron oder Aloe vera.

TALENT

Das Tuch hindert die Stoffe am Verdunsten, sodass sie mehr Zeit haben einzuziehen. Augenpads und Silikon-Gesichtsmasken arbeiten ähnlich.

Augenpads

TYPISCH

Sie sind Mini-Tuchmasken mit speziellem Wirkstoff-Team für die Augenpartie.

TALENT

Im Team sind oft Hyaluron oder Kollagen, aber auch das abschwellende Koffein. Gurken-, Magnolienextrakt und Aloe vera wirken beruhigend auf die zarte Haut unter den Augen.

Peelingmaske

TYPISCH

Abgestorbene Hautzellen verschwinden lassen, das ist voll ihr Ding. Besonders sanft kappen Peelingmasken die Bindungen zwischen den Hautzellen übrigens, wenn sie mit AHA-, BHA-Säuren oder Enzymen arbeiten. Der beanspruchten Herbsthaut bekommen die chemischen Helfer besser als mechanische Schleifpartikel, die sie zusätzlich strapazieren.

TALENT

Peelingmasken machen die Haut glatter und frischer. Sie gleichen Hautbarriere und Feuchtigkeitshaushalt zwar nicht direkt aus, erhöhen aber die Aufnahmefähigkeit für Wirkstoffe, die das können.

Overnightmaske

TYPISCH

Sie nehmen sich für ihre Pflegemission die ganze Nacht Zeit: Overnightmasken tragen wir im Idealfall 15–30 Minuten vor dem Schlafengehen auf. Dann hinterlassen sie eigentlich auch keine Spuren auf dem Kissen – wer ganz sicher gehen will, legt ein Handtuch unter.

TALENT

Während wir schlafen, ist unsere Schutzhülle besonders aufnahmefähig: Die nächtliche Pflegeeinheit nutzt das optimal aus und schleust Wirkstoffe sehr tief ein. Overnightmasken gibt es für alle Hauttypen. Für ölige, zu Unreinheiten neigende oder sehr empfindliche Haut ist diese intensive Pflege wie bei den Crememasken manchmal dennoch zu viel des Guten. ●

Wie die Tuchmaske hilft die Silikonmaske der Haut, Pflege zu verinnerlichen: Creme oder Serum im Gesicht auftragen, Maske auflegen und mit den Laschen hinter den Ohren befestigen.

Pflege mit Tiefgang



Deckkraft der Natur

Für einen natürlichen Look und ein gepflegtes Hautgefühl kommt es auf die passende Foundation an. Diese neuen Produktliebline von alverde NATURKOSMETIK verbinden Deckkraft mit Pflege und bringen die Haut zum Strahlen.

Die neuen Foundations von alverde NATURKOSMETIK richten sich nach dem Hauttyp und individuellen Bedürfnissen. Als echte All-rounder überzeugen sie mit ihren multifunktionalen Eigenschaften: pflegende und natürliche Inhaltsstoffe, die sich dem Hautton anpassen und Deckkraft schenken. Übrigens: Neben den Foundations gibt es jetzt auch viele weitere spannende Produktneuheiten von alverde NATURKOSMETIK im dm-Markt, online auf dm.de oder in der dm-App.



Natürlicher Schimmer

Die parfümfreie **3in1 Glow Foundation** bringt die Haut mit 1,0 % Vitamin C und lichtreflektierenden Schimmerpigmenten sanft zum Strahlen. Ihre leichte bis mittlere Deckkraft gleicht Rötungen und Unebenheiten aus und passt sich flexibel jedem Hautton an. Für einen natürlichen, frischen Teint mit Glow-Effekt.



Für reife Haut

Unterstützt die Elastizität der Haut: Die parfümfreie **3in1 Pro Age Foundation** mit 1,0 % Peptiden mindert feine Fältchen und Linien. Die atmungsaktive Formel schützt vor dem Austrocknen und passt sich jedem Hautton mühelos an. Dank der leichten bis mittleren Deckkraft wirkt der Teint ebenmäßiger und glatter.



Besonders sanft

Für Haut, die etwas mehr Zuwendung benötigt, eignet sich die **3in1 Sensitive Foundation**. Der 0,3 % Ceramid-Komplex aus Ceramiden und Squalan stärkt die natürliche Hautbarriere und beugt Trockenheit und Feuchtigkeitsverlust vor. Das macht sie zum idealen Begleiter für empfindliche Hauttypen: Gestresste Haut wird sichtbar beruhigt und Rötungen lassen sich durch die leichte bis mittlere Deckkraft easy kaschieren.

LIQUID Lipsticks



POLSTERT AUF

Lipgloss 2000 Calorie Lip Glaze 085
Floral Cream von MAX FACTOR*.
4,4 ml 8,95 €



GLÄNZENDES ERGEBNIS

Lipgloss Pure Shine von alverde
NATURKOSMETIK. 5 ml 2,75 €



**SPENDET
FEUCHTIGKEIT**

Lipgloss Lifter Gloss
003 Moon von
Maybelline New York.
5,4 ml 7,45 €



**CREMIGER
AUFTRAG**

Lippenstift
Liquid
MATTisfaction
Lightweight
050 von
trend !t up.
4 ml 2,95 €

Intensive Farben und ein lang anhaltendes Finish für jeden Look

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

Müheless aufzutragen, bieten sie ein angenehmes Tragegefühl.

**SCHENKT
VOLUMEN**

Lippenöl
Plump
Ambition 485
Wine O Clock
von L'ORÉAL
PARIS.
5 ml 12,95 €



**REICHHALTIGE
PFLEGE**

Lipgloss Pout Bomb
Cookie Warm Nude von
MAKEUP REVOLUTION*.
4,6 ml 5,95 €



FÜR MATTE MOMENTE

Endless Matte Liquid Lipstick 080 von Catrice.
4,5 ml 4,95 €



WISCHFEST

Lippenstift Infaillible Laque
Resistance 16H 600 Le Nu Rosé von
L'ORÉAL PARIS. 4,3 ml 12,95 €





Mitter- nachts- farben

Dunkles Make-up wirkt geheimnisvoll und ausdrucksstark.

Wir zeigen, welche Nuancen besonders gut harmonieren - und welche Techniken für sanfte Übergänge sorgen.

Augen

Tiefenschärfe

FARBINSPIRATION

Helle Haut harmoniert mit kühlen Grau- und Lilatönen. Schwarz lieber sparsam einsetzen. Auf dunkler Haut strahlen Bronze und Nachtblau besonders schön.

Eine Lidschatten-Base sorgt dafür, dass sich der Lidschatten später gleichmäßig verteilt und haftet. Wer Smokey Eyes liebt, beginnt nach der Base mit einem schwarzen Kajal. Diesen direkt über die Wasserlinie ziehen und im Anschluss mit einem Wattestäbchen sorgfältig verblenden. Den Lidschatten mit einem runden Lidschattenpinsel auf dem beweglichen Lid auftragen und nach oben hin ausblenden. In der Lidfalte darf es gerne dunkler sein, zum Brauenbogen hin blasser. Ein heller, glitzernder Ton im Auginnenwinkel schenkt einen offenen Blick.

Wangen Gekonnte Kontur

FARBINSPIRATION

Beerentöne und Pflaume verleihen heller Haut einen frischen Look. Dunkles Orange und rostbraune Töne setzen bei dunkler Haut gezielte Akzente.

Je sanfter wir Rouge auf den Wangen verblenden, desto stimmiger ist das Ergebnis. Mit einem großen, weichen Pinsel lässt sich Rouge in Puderform am oberen Wangenknochen auftragen und zur Schläfe hin ausblenden. Bei trockener Haut können auch flüssige oder cremige Texturen zum Einsatz kommen. Zu Beginn lieber sparsamer dosieren und die Intensität in mehreren Schichten aufbauen. Ein schimmernder Bronzer in Schokotönen umrahmt das Gesicht zusätzlich. Ihn können Sie auf der Stirn unterhalb der Haarlinie und unter den Ohren in Richtung Kinn auftragen.



Lippen Starkes Statement

FARBINSPIRATION

Farbe satt: Violett und Brombeere schmeicheln hellen Hauttönen, während dunkle Haut toll mit tiefem Bordeauxrot und Kaffeenuancen wie Espresso harmoniert.

Damit dunkle Lippen zum glänzenden Blickfang werden und die Farbe gleichmäßig wirkt, ist ein sanftes Lippenpeeling eine gute Basis: Es entfernt kleine Hautschüppchen, ein Balsam schenkt im Nachgang Geschmeidigkeit. Klare Konturen schafft ein Lipliner in der passenden Nuance. Sollte beim Auftragen doch ein kleiner Ausrutscher passieren, können Sie unsaubere Ränder mit einem gut deckenden Concealer korrigieren. Wer es nicht ganz so kräftig mag: Lip Tints in Mokka sind eine federleichte Alternative zum Lippenstift. Sie halten lange, färben die Lippen dunkler und schenken ein mattes Finish.

DIADERMINE AGE SUPREME

LABORATOIRES

Falten glätten oder die Haut intensiv regenerieren?
Finden Sie die passende Pflege – abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut.

FALTEN EXPERT 3D

REGENERATION



Faltenkorrektur in 3 Dimensionen

Zellschutz und intensive Regeneration

Schönheit kennt kein Alter

SYOSS

EST OSAKA, JAPAN 1977



NEU

EMPFOHLEN VON

Bill Kaulitz

DEINE CURLS

DEIN STATEMENT

FÜR DEFINIERTE LOCKEN UND WELLEN
MIT ANTI-FRIZZ-EFFEKT

YOU. INTENSIFIED.



WOW BROWS



Augenbrauen geben dem Gesicht Kontur und betonen die Mimik. Die Farbe bestimmt den Look: natürliche Wirkung mit einem Ton ähnlich der Haarfarbe, mehr Ausdruck mit dunkleren Nuancen. Mit einfachen Schritten können Sie Ihre Augenbrauen zu Hause färben.

1.



Brauen reinigen

Reinigen Sie die Augenbrauen gründlich mit ölfreiem Gesichtswasser oder Make-up-Entferner. So entfernen Sie Fette und Pflegeprodukte und sorgen dafür, dass die Farbe optimal an den Brauen haftet.

2.



Haut schützen

Tragen Sie vor dem Färben rund um die Augenbrauen etwas fettige Creme oder Vaseline auf, um Verfärbungen der Haut zu vermeiden. Zupfen Sie die Brauen erst danach, da die Farbe sonst in die geöffneten Poren eindringen kann.

3.



Farbe anmischen

In den Färbekits sind Anmischschale, Applikator, Coloration und Entwicklerlotion enthalten. Mischen Sie Farbe und Entwickler im angegebenen Verhältnis gemäß der Packungsbeilage.

4.



Sorgfältig auftragen

Tragen Sie die Farbe mit dem beiliegenden Applikator oder einem feinen Pinsel in Wuchsrichtung auf – von innen, das heißt über dem Augenwinkel, nach außen. Etwas mehr Farbe am Brauenanfang sorgt für natürliche Tiefe und betont die Form. Wenn etwas danebengeht, können Sie mit einem Wattestäbchen korrigieren.

5.



Einwirken lassen

Lassen Sie die Farbe je nach gewünschter Intensität einwirken – meist zwischen fünf und zehn Minuten. Je länger die Farbe auf den Brauen bleibt, desto dunkler das Ergebnis.

6.



Farbe abnehmen

Entfernen Sie die Farbe vorsichtig mit einem feuchten Wattepad. Anschließend das Gesicht mit lauwarmem Wasser und einer milden Reinigungs lotion säubern. Das Farbergebnis hält in der Regel zwei bis vier Wochen – je nach Produkt und Haarstruktur. ●

SANDDORN

Zitrone des Nordens

Beauty

aus dem Busch

Sanddorn wächst oft in Dünen.



An herbstlichen Sanddornsträuchern leuchten die knallorangenen Beeren gerade um die Wette. In Tiegeln und Tuben bringen sie auch uns zum Strahlen.

Carotinoide färben die Beeren orange.

Entscheidend:

Die inneren Werte

Die kleinen Beeren beinhalten eine beeindruckende Menge Vitamin C – zwischen 200 und 1.300 mg je 100 g – 100 g Zitrone enthalten nur etwa 50 mg. Sanddornbeeren punkten auch mit Vitamin A sowie seiner Vorstufe Beta-Carotin, Vitamin E und verschiedenen B-Vitaminen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Polyphenole sowie ungesättigte Fettsäuren, darunter Omega-3-, Omega-6- und Omega-7-Fettsäuren, ergänzen die Liste der Inhaltsstoffe.

Stark:

Das Pflegeteam

Kein Wunder, dass Sanddornfruchtextrakt Cremes, Seren und Haarpflegeprodukte bereichert: Der Vitamin-Cocktail schützt die Zellen vor oxidativem Stress, stärkt die Hautbarriere und sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit erhalten bleibt. Auch die Fettsäuren sowie Flavonoide und Polyphenole sind gut für den Schutzfilm der Haut. Sie gelten als anti-entzündlich, besonders die Omega-3-Fettsäuren. Flavonoide und Polyphenole wirken wie die Vitamine übrigens auch als Antioxidanzien.

Hilfreich:

Wer profitiert?

- Trockene Haut
- Reife Haut
- Empfindliche Haut
- Entzündliche Haut wie bei Ekzemen, Rosacea oder Neurodermitis
- Unreine Haut
- Geschädigte Haut, die unter Sonnenbrand, einer leichten Verbrennung oder anderen kleinen Verletzungen leidet. ●

halten bis zu 8 Haarwäschen*



Neu
Verfügbar ab 09.10.



vegan

kaschieren erste graue Haare**



Mona & Julia

Glanz viel Liebe für Deine Haarfarbe

Die pflegenden Glossings in drei Nuancen veredeln Deine Haarfarbe, schenken langanhaltenden intensiven Glanz und sorgen für ein geschmeidiges Haargefühl.

*Die Intensität und Haltbarkeit Deines Glossings hängen von der Aufnahmefähigkeit und Struktur Deiner Haare sowie von der Einwirkzeit ab.
**Gilt nur für Icy Blonde und Chocolate Brown; gilt nicht für Transparent

alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 10

Hallo, Du Schöne



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. Doch das Schöne am Älterwerden ist: „Wir haben endlich die Freiheit, uns gut zu fühlen.“ In dieser Serie feiern wir unsere Eigenarten und machen das Schöne an uns noch schöner. 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“, wie auch ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Einer ihrer liebsten Sätze: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“

Susanne ist Beauty-Influencerin und ein Freigeist. Wie das zusammenpasst und warum sie heute mit Mitte 40 die zufriedenste Version ihrer selbst ist, können Sie in ihrem Buch „Schön genug!“ nachlesen, das diesen Monat im Rowohlt Verlag erscheint.

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 Stephanie Reifert.



Als in Vollzeit tätige Psychologin und Mutter von zwei Kindern hat sich Stephanie Reiferts Beauty-Routine auf fünf Minuten reduziert. Aber die würde sie gern besser nutzen, und Susanne weiß auch, wie.

SCHÖN GESPROCHEN

über Familie, Heimat
und die Liebe auf
Distanz.



IN DER HAUPTROLLE: STEPHANIE REIFERT

UNSERE **alverde**-LESERIN

Ihre Mutter ist Brasilianerin, ihr Vater Deutscher. Als Stephanie Reifert 6 Monate alt war, zogen sie von São Paulo nach Deutschland. Im bunten, offenen Berlin mit seiner großen brasilianischen Community sollten die Kinder zur Schule gehen, Abitur machen und studieren. Als Steffi schwanger wurde, stand auch für ihre Mutter schweren Herzens fest, dass sie nicht mehr nach Brasilien zurückkehren werden. Nur zu Besuch. Zum Glück ist Steffis große Leidenschaft Reisen, die sie besonders mit ihrem 13-jährigen Sohn Luca teilt: „Nach seinem Abi gehen wir gemeinsam auf Weltreise.“ Mit ihrer 16-jährigen Tochter verbindet sie die Liebe zu Pferden. Sooft es ihr möglich ist, begleitet sie Amalia in den Stall. Es waren ihre beiden Kinder, die ihr klarmachten, dass sie ihre Arbeit als Vollzeitpsychologin mit traumatisierten, geflüchteten Frauen aufgeben muss. „Es heißt, man stumpfe ab. Ich nicht. Im Gegenteil: Ich hatte sprichwörtlich das Gefühl, das Fass ist voll. Ich wurde schwerer und meine Zündschnur daheim kürzer.“ Heute arbeitet die 43-Jährige als Psychologin im öffentlichen Dienst. Was sie von ihrer früheren Arbeit mitnimmt, ist tiefe Dankbarkeit.

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Susanne: Du bist das beste Beispiel dafür, wie gut ungeschminkt aussehen kann und wie schön gepflegte Haut ist.

Stephanie: Und das, obwohl meine Mutter eitel ist, sich bis heute gerne schminkt und sehr auf ihr Äußeres achtet. Ich hingegen habe das letzte Mal vor 20 Jahren bei meiner Hochzeit Make-up getragen.

Susanne: Lustig, dass sehr Make-up-affine Mütter oft Kinder haben, denen das vollkommen egal ist. Und umgekehrt: Je natürlicher die Mutter, desto mehr probiert sich die Tochter aus.

Stephanie: Ja, das passt auf uns. Meine Tochter ist, was Pflege und Beauty betrifft, immer auf dem Laufenden. Sie schneidet sich sogar die Haare selbst. Aber dafür braucht sie eben auch eine Stunde länger im Bad – und wir haben nur eines. Da müssen wir unsere Pflegezeiten genau timen. (lacht)

Susanne: War das schon von klein auf so bei Dir, dass Du Dich für Äußerlichkeiten wenig interessiert hast?

Stephanie: Nein. Meine Familie nannte mich früher Dickerchen. Das hat mich in meiner Kindheit und Jugend sehr gestresst, weil ich das Gefühl hatte, ihrem Wunschbild nicht gerecht zu werden. Also probierte ich viele Diäten aus. Dass mein Gewicht nichts damit zu tun hat, ob ich mich wohlfühle oder gesund bin, dämmerte mir erst, als ich schwanger wurde. Ich nahm 25 Kilo zu. Das war okay für mich. Ich habe lange gestillt und nahm über die Jahre wieder ab. Dann kam mein Sohn zur Welt, der lange Zeit chronisch krank war. Ich habe mich in dieser Zeit sehr zurückgestellt. Als ich dann meine Arbeit als Psychologin mit traumatisierten Frauen aufnahm, relativierte das alles. Dass diese Frauen vor mir sitzen mit ihren Geschichten über Missbrauch, Zwangsheirat und Menschenhandel, veränderte meine Prioritäten. Ob ich eine Falte mehr oder weniger habe, war für mich vollkommen unwichtig. Wichtig war die Zeit mit meiner Familie. Und die Dankbarkeit dafür, dass sie daran gemessen sorgenfrei war.

Susanne: Ja, wir müssen aufhören mit diesem Faltenwahnsinn. Ich finde es klasse, dass Du Dir überhaupt keinen Leidensdruck machst. Aber warum bist Du dann heute hier?

Stephanie: Es war mein Sohn, der mich auf Eure Serie aufmerksam machte, als ich unzufrieden von meinem letzten Friseurbesuch zurückkam – mit einem gerade geschnittenen Pony. Geglättet sah der auch gut aus, aber nicht nach meiner 5-Minuten-Beautyroutine mit Naturlocken. Ich will nicht lange im Bad brauchen, aber ich mag auch nicht müde aussehen, denn so fühle ich mich nicht. Auch wäre es schön, wenn ich mein Haar mal anders, einfach aufgeräumter tragen könnte ohne stundenlanges Föhnen.

“

Ich bin dankbar, dass ich meine Zufriedenheit mit mir nur manchmal und auch nur noch zu einem geringen Teil über mein Äußeres definiere. Die Arbeit mit akut traumatisierten Frauen hat vieles relativiert und ich habe viele Dinge in meinem Leben wertschätzen gelernt, die früher für mich selbstverständlich waren.

STEPHANIE REIFERT

Susanne: Das Äußere soll also zum Inneren passen – da kann ich helfen. Was für einen aufmerksamen Sohn Du doch hast. Ich habe auch zwei. Der Große ist immer viel unterwegs. Und der Kleine fängt ebenfalls an, mich nicht mehr zu brauchen. In vier, fünf Jahren sitze ich in meinem Haus und weiß, meine beiden Söhne sind da draußen in der Welt. Diese Liebe auf Distanz ist für mich eine krasse Erfahrung. >

Stephanie: Mir geht es mit meiner Tochter schon so, wenn sie für neun Tage mit ihrer Freundin im Jugendcamp in Italien ist. Ich lasse dann bewusst los, rufe nicht jeden Tag an, um ihr nicht das Gefühl zu vermitteln, Mama braucht Dich. In Brasilien sagt man immer, es reicht, ihnen einen Grund zu geben, zurückzukommen, nicht aus Verantwortung oder Pflichtgefühl, sondern weil man eine gute Zeit miteinander hat. Ich war an Ostern wieder bei meiner Familie in Brasilien. Da meine Großeltern Anfang des Jahres verstorben sind, haben wir noch mal Abschied genommen. Es war komisch, allein in ihrem Haus zu sein. Aber wichtig. Und es war schön zu sehen, wie sich meine Kinder, mit denen ich ja in zweiter Generation Portugiesisch spreche, dort fallen gelassen haben. Es war einfach Familie. Ich hoffe, das bleibt.

Susanne: Deine Familie in Brasilien hat sicher auch eine ganz andere Art, an die Dinge ranzugehen. Auch was Schönheit betrifft, sind die Brasilianerinnen ja noch einmal viel fokussierter.

Stephanie: Stimmt, meine Cousinen nehmen Botox, seit sie Ende 20 sind. Sie meinten bei meinem Besuch auch wieder, dass ich mir doch die Zornesfalte wegmachen lassen sollte, zumal das in Brasilien ja viel günstiger ist. Aber es ist für mich doch etwas anderes, als ein Hyaluronserum aufzutragen.

Susanne: Wir leben in einer Zeit des ‚Oversharings‘, jeder muss seine Meinung kundtun – gerade wenn es um das Äußere von Frauen geht. Warum bitte kann das nicht jede für sich selbst entscheiden?

Stephanie: Du sagst es. Für mich gehört die Zornesfalte zu mir. Wenn ich mich konzentriere, ziehe ich nun einmal meine Brauen zusammen. Und das tue ich oft, wenn ich die Geschichten meiner Patienten höre. Daran erinnert sie mich: dass ich aufmerksam und konzentriert zuhören kann. Und das ist doch etwas Gutes.



G
L
A
T
T

G
E
B
Ü
G
E
L
T

/HAARE

Lockig und dynamisch oder glatt und aufgeräumt – Steffi kann beides tragen.

TIPP

Für mehr Volumen und Stand Trockenshampoo ins gewaschene, nasse Haar kneten.

Stephanie: Ich finde es immer superschön, wenn ich mit glatten Haaren vom Friseur komme. Aber das Glättföhnen dauert mir viel zu lange.

Susanne: Wie oft wäschst Du Dir die Haare?

Stephanie: Einmal die Woche.

Susanne: Ja, perfekt, dann kannst Du sie Dir ruhig glätten. Das verändert die Struktur Deiner Haare, sodass die Haare, anders als beim Föhnen, dann auch bis zum nächsten Waschen so bleiben. Ich nehme an, Ihr habt ein Glätteisen daheim?

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Stephanie: Zwei sogar, meine Tochter ist ziemlich gut ausgestattet. Und das hält wirklich eine Woche lang?

Susanne: Ja, außer Du gehst im Amazonas wandern. Falls sich die Haare nach dem Schlafen doch mal etwas kräuseln, reicht es, kurz mit dem Glätteisen über einzelne Strähnen zu streichen. Das schaffst Du innerhalb Deiner Fünf-Minuten-Routine.

“

Es geht doch darum, lange zu leben, gesund zu leben. Ist doch vollkommen egal, ob Dir jemand sagt, Du hast schöne Haare. Der Tod geht ja nicht rum und sagt, die sieht noch nicht aus wie 88, die nehme ich nicht mit.

SUSANNE KRAMMER

Stephanie: Spitze, lass uns das gleich ausprobieren.

Susanne: Wichtig ist nur, dass Du die Haare mit dem Glätteisen nicht vom Kopf wegziehst, sondern in einem Bogen glättest. Dann kann Dein Haar nach außen oder innen fallen und behält seine Natürlichkeit, wirkt nicht bemüht. Vielleicht hilft Dir dabei ja auch Amalia und das wird Euer Mutter-Tochter-Ritual.

Stephanie: Schöne Idee. In Brasilien war es auch immer ein besonders intimer Moment, wenn Oma, Mama, meine Schwester und ich die Nägel im Salon lackiert bekommen haben.

Susanne: Beauty wird oft missverstanden, als Druck wahrgenommen. Dabei steckt ganz viel Schönheit auf vielen Ebenen drin.



SO GEHT'S

Was Steffi etwas müde erscheinen lässt, ist ihre leichte Hyperpigmentierung unter den Augen. Mit Pinsel und Concealer gleicht Susanne die zwei verschiedenen Hauttöne aus. Dann gibt sie noch etwas Blush auf ihre Wangen, bringt die schön geschwungenen, vollen Brauen mit Brauengel und Bürstchen in Form und zieht Stephanies Lippen mit einem Konturenstift im natürlichen Lippenrot nach, bevor sie etwas Pflegecreme aufträgt. ●

/MAKE-UP

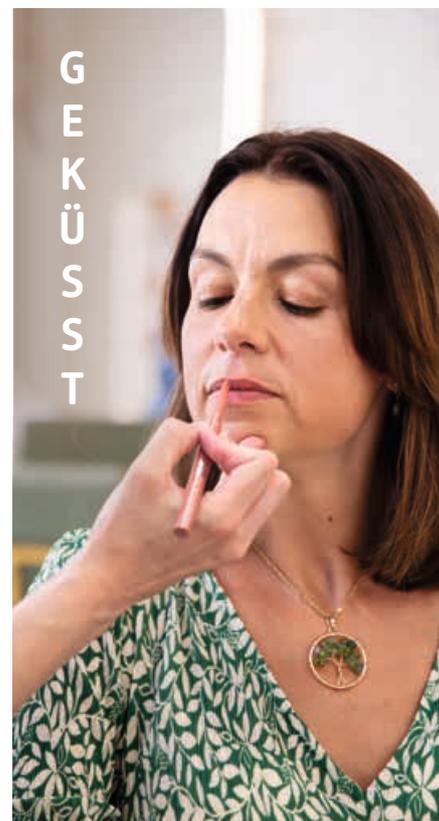
Klecksen statt klotzen: Denn wach und natürlich mag sich Steffi am liebsten.

Stephanie: Ich habe nie Pickel, aber ausgerechnet heute habe ich natürlich einen. (lacht)

Susanne: Warum nimmst Du kein Make-up?

Stephanie: Meine Tochter hat mir etwas zum Abdecken mitgegeben. Aber wenn ich zu viel benutze, gefalle ich mir nicht.

Susanne: Dann zeige ich Dir heute, wie Du mit punktuell aufgetragenem Make-up in wenigen Minuten wacher aussiehst.



Die Auswahl an Haarstylingprodukten ist riesig - viele erledigen ähnliche Aufgaben, dennoch gibt es Unterschiede. **alverde** nimmt Zwillingspaare unter die Lupe.

Wer
passt
zu mir?

Styling- produkte im Vergleich

Haaröl oder Glanzspray?

Haaröle pflegen – sie glätten die Haarstruktur, versiegeln die Spitzen und helfen gegen Frizz. Dabei entsteht Glanz, weil die Schuppenschicht des Haars sich besser anlegt. Ab Schulterlänge und vor allem bei trockenem oder lockigem Haar haben sie einen Stammplatz in der Pflegeroutine verdient. Glanzsprays hingegen geben dem Styling den letzten Schliff: Sie fixieren, sorgen für leichten Stand und ein glänzendes Finish. Perfekt für feines Haar.

Schaumfestiger oder Volumenpuder?

Beide Produkte heben das Haar – aber auf unterschiedliche Weise. Schaumfestiger wird ins handtuchtrockene Haar gegeben und ist meist auch pflegend. Volumenpuder hingegen wird ins trockene Haar eingearbeitet, saugt nebenbei noch Fett auf. Er ist ideal für Styling mit „Griff“, aber nicht jede Kopfhaut mag das pudrige Gefühl.

Sea-Salt-Spray oder Lockencreme?

Beide bringen das Haar in Bewegung: Sea-Salt-Sprays sorgen für den typischen Beach-Waves-Look: mit griffiger Textur und einem eher matten, ungemachten Finish. Ideal für glatte bis leicht wellige Haare, die sanfte Bewegung bekommen sollen. Lockencremes definieren dagegen das, was schon da ist – also natürliche Wellen oder Locken. Sie pflegen, bringen Locken in Form und zähmen Frizz.

Wachsstick oder Haarmascara?

Beide helfen gegen abstehende Härchen besonders am Haaransatz. Haarmascara erinnert optisch an Wimperntusche und kann Babyhaare gezielt fixieren. Der Wachsstick wirkt flächiger und eignet sich hervorragend für Sleek-Styles: Er legt das Haar an und glättet es – auch bei widerspenstigen Strähnen.

Mattpaste oder Gelwachs?

Mattpasten bringen Textur in kurze bis mittellange Haare – mit einem trockenen, natürlichen Finish. Sie eignen sich für lässige Undone-Looks und moderne Stylings ohne Glanz. Gelwachs bringt dagegen einen flexiblen, oft glänzenden Halt. Es lässt sich gut umstylen und kann sowohl akkurate als auch strukturierte Styles unterstreichen.



Wohldosiert
Bei Haaröl reichen oft einige Tropfen. Diese erst in den Handflächen verreiben und dann gezielt einarbeiten.

Föhnspray oder Hitzeschutzspray?

Hier handelt es sich tatsächlich um eineiige Zwillinge, die sich nur unterschiedlich kleiden: Beide Produkte bieten Schutz vor hohen Föhn-Temperaturen. Das Hitzeschutzspray stellt diese Eigenschaft rein vom Namen her in den Vordergrund, doch fast alle Produkte haben auch pflegende Inhaltsstoffe und kümmern sich beispielsweise um Glanz oder Sprungkraft für Locken. Föhnsprays sind mit einem Styling-Versprechen gestartet, bieten inzwischen aber ebenfalls zuverlässigen Hitzeschutz. ●

KUSCHEL- WETTER

Diese Beauty-Liebliche begleiten
uns in den Herbst.

SINNLICH-FEMININ

Das Signature Eau de Parfum
von LeGer entfaltet sich mit
bittersüßen Mandelnoten,
geht über in ein Herz aus
Blüten und schließt sanft mit
Zedernholz und Moschus ab.

30 ml 16,95 € (565 € je 1 l)

ANTIOXIDATIVE POWER

Der SEINZ. Vitamin C
Booster verleiht müder
Haut einen Frische-
kick und stärkt die
hauteigene Collagen-
synthese.** Mit 10 %
Vitamin C* und
Guarana-Extrakt.

30 ml 7,95 €
(265 € je 1 l)

*Vitamin-C-Derivat
**AWT In-vitro-Studie



Marke
von dm

SEINZ.
vitamin c
booster

10%
vitamin c*

energy effect

mit koffein +
guarana-extrakt

verleiht einen eberrnältigen
und strahlenden laint.

powered by dm



SEINZ.
vitamin c
booster

energy effect

mit koffein +
guarana-extrakt

verleiht einen eberrnältigen
und strahlenden laint.

powered by dm

Marke
von dm

SCHÖNER SCHIMMER

Die All in 1 Glow Drops von
alverde NATURKOSMETIK
schenken Augenlidern
und Wangen gezielte
Highlights. Gemischt mit
Foundation oder Tages-
creme verleihen sie einen
schönen Glow.

15 ml 3,45 € (230 € je 1 l)



PFLEGE UND SCHUTZ

Die Fit Me Nude BB
Cream von Maybelline
bietet LSF 50 und
verleiht einen frischen
und strahlenden Teint.

30 ml 4,95 € (165 € je 1 l)

Jean & Len
OHNE GEDØNS*

SENSITIVE DUSCHCREME
FÜR EIN SANFT GEPFLEGTES
HAUTGEFÜHL

MANDEL
BLÜTE
REIS
MILCH

SCHONEND & VEGAN

SANFT GEPFLEGT

Die Jean & Len Dusche
Mandelblüte und Reismilch
bewahrt die Haut mit
ihrer rückfettenden und
veganen Formel vor dem
Austrocknen.

250 ml 2,75 € (11 € je 1 l)

*GEDØNS = Inhaltsstoffe,
auf die Len persönlich
gerne verzichtet



FÜR DURSTIGES HAAR

Das Pantene Pro-V Shampoo Moisture Boost spendet normalem und trockenem Haar intensive Feuchtigkeit. Die Heat & Glow Leave-in Creme aktiviert sich bei Hitze und schenkt Glanz und Geschmeidigkeit. Ebenfalls erhältlich: die dazu passende Spülung und Haarmaske.

Shampoo: 300 ml 3,95 € (13,17 € je 1 l)
 Leave-in: 135 ml 8,95 € (66,30 € je 1 l)



FRISCHES HAAR IN SEKUNDEN

Das Balea Trockenshampoo Lovely Pistachio entfettet in Sekunden, ganz ohne Rückstände nach dem Ausbürsten. Es verleiht dem Haar den süßen Duft nach Pistazie und Vanille und sorgt für Volumen und Griffigkeit.

200 ml 1,95 € (9,75 € je 1 l)
 * Ohne Verschluss



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



VERJÜNGEND

Das Nivea Cellular Epigenetics Hautverjüngendes Serum setzt das Hautalter in zwei Wochen zurück und reaktiviert jugendliche Hautfunktionen.

30 ml 29,95 € (998,33 € je 1 l) * Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98% zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft).

BEAUTY-TIPP



Softe Hände
 „Die Handcreme Olive von Balea macht meine Hände zart und geschmeidig. Sie zieht schnell ein und duftet angenehm.“

Janette Zabel
alverde-Leserin aus Zweibrücken

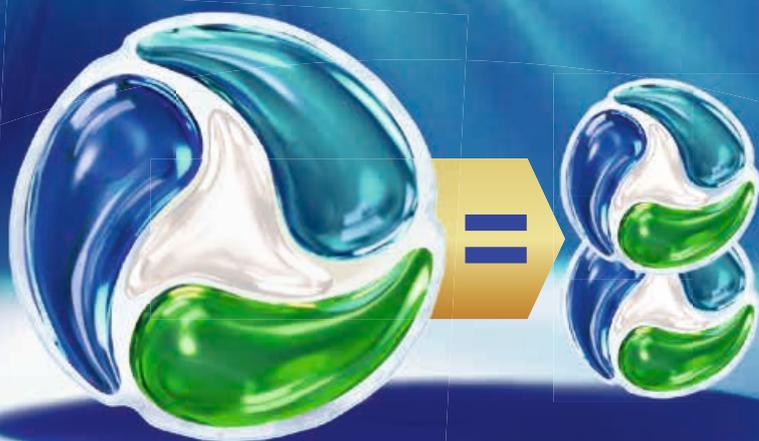


100 ml 0,75 € (7,50 € je 1 l)
 * Ohne Verschluss

Zeit für Großes – entdecke die Persil Gigant Discs

Persil
GIGANT
DISCS

NEU



1 GIGANT = 2 DISCS



Die Gigant Discs von Persil sind die Lösung für große Waschladungen und perfekte Waschergebnisse.

Sie haben die Waschkraft von zwei Persil 4in1 Discs und sind somit speziell für Waschmaschinen mit einem größeren Fassungsvermögen geeignet.

Moderne Haushalte setzen zunehmend auf **größere Waschmaschinen, vollere Waschladungen** und **effizientere Abläufe**. Pro Waschgang werden mehr Kleidungs-

stücke in die Trommel gegeben – oft stärker verschmutzt, dafür mit **weniger zeitintensiver Vorbehandlung**. Die neuen Persil Gigant Discs sind speziell auf diese Anforderungen zugeschnitten und bieten **kraftvolle Reinigung in einem Schritt** – auch bei hartnäckigen Flecken.

Gleichzeitig ist das **leistungsstarke Waschmittel** mehr als nur ein Fleckenentferner für Kleidung: **Unangenehmer Geruch**, der aufgrund von Ablagerungen aus der Waschmaschine kommen kann, **wird wirksam bekämpft**.

3X TIEFENREIN

1 Stärkere
Fleckentfernung

2 Intensivere
Leuchtkraft

3 Entfernt
Gerüche

dm erleben

Willkommen in Polen

Mit einem Mix aus bewährter Qualität und dem Gespür für lokale Bedürfnisse werden dm-Märkte in Polen zum Wohlfühlort.

Seite
36



Ankommen und wohlfühlen



*Die Jahreszahlen nennen die erste Eröffnung eines dm-Markts im jeweiligen Land.

Auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen und Einkaufsmöglichkeiten gestalten, die zum Verweilen einladen: Das ist das Ziel von dm, unabhängig vom Standort.

In insgesamt 14 europäischen Ländern ist das Unternehmen dm vertreten – und jeder neue Start ist eine spannende Herausforderung. Denn die Menschen in jedem Land haben ihre eigenen Einkaufsgewohnheiten und Vorlieben. Deshalb prüft dm genau: Was brauchen die Kundinnen und Kunden? Die Antworten fließen in die Auswahl der Standorte und die Entwicklung des Sortiments ein.

Zum Beispiel in unserem Nachbarland Polen: Rund 60 dm-Märkte gibt es dort inzwischen. Der erste eröffnete vor rund drei Jahren in der Großstadt Breslau, dem wirtschaftlichen Zentrum Niederschlesiens. Polen ist fast so groß wie Deutschland, hat aber nur rund 40 Millionen Einwohner. Sie tragen mit ihrer Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem zum schnellen Aufschwung des Landes bei. Selbstbedienungskassen sind hier beispielsweise schon lange Teil des Alltags und waren daher auch bei dm von Anfang an verfügbar – noch vor der Einführung in Deutschland. Darüber hinaus hat dm mit Services wie etwa dem Wickeltisch neue Standards für den polnischen Einzelhandel gesetzt.



Gut erreichbar und in der Nähe einer Metropole – optimale Voraussetzungen für einen dm-Markt, wie hier in Dobrzykowice.



Preiswert und hochwertig: Polnische Kunden schätzen die dm-Marken-Produkte.



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Individuelles und lebendiges Sortiment

Seit der erste dm-Markt in Polen seine Türen geöffnet hat, greifen die Kundinnen und Kunden besonders gerne zu den dm-Marken, zum Beispiel Balea, babylove oder Denkmit. Sie stehen für Qualität, faire Preise und eine verantwortungsvolle Herstellung. Neben den dm-Marken und bewährten Produkten internationaler Markenhersteller setzt dm auch auf beliebte Artikel polnischer Marken, zum Beispiel bei Gesichts- und Körperpflege. Das macht das Sortiment individuell und lebendig.

Optisch bleibt sich dm treu, ganz gleich, ob in Berlin oder Breslau: Das Logo und die Ausstattung machen die Märkte auf den ersten Blick als dm-Märkte erkennbar. Das schafft Vertrautheit und hilft bestehenden wie neuen Kundinnen und Kunden, sich schnell zurechtzufinden. Und auch digital eröffnet dm neue Möglichkeiten: Polen war das erste Land, in dem Kundinnen und Kunden seit dem ersten Tag nicht nur vor Ort, sondern auch im dm-Onlineshop einkaufen können. Auch die Nutzerzahlen der dm-App steigen stetig.

Dass die Expansion nach Polen funktioniert, liegt auch an einem starken

Netzwerk, an den Mitarbeitenden und Partnern. Denn Expansion heißt für dm nie nur „neue Standorte auf der Landkarte“, sondern immer auch: Beziehungen aufbauen, Vertrauen schaffen und Menschen finden, die das Unternehmen mit Leben füllen und es zukunftsfähig machen. Dementsprechend ist auch der neuste Zuwachs in der dm-Familie ein Land, in dem dm mehr und mehr ein Teil des Lebens wird. ●



Anders, aber doch vertraut: die Gestaltung der dm-Märkte in Polen.

Neues Land, bekannte Werte

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir bei dm stehen für Qualität, Verlässlichkeit, Innovation und soziale wie ökologische Verantwortung – Werte, die unabhängig von Landesgrenzen gelten. Wir wollen einen positiven Beitrag für die Gesellschaft leisten und den Menschen relevante Angebote machen. Polen ist dafür ein besonders spannendes Land, weil Kundinnen und Kunden dort sehr bewusst einkaufen und Neues offen annehmen.

Unsere dm-Teams vor Ort schaffen mit viel Engagement eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. So entsteht nicht nur eine Einkaufsmöglichkeit: Es entsteht eine Verbindung. Wir sehen das als große Chance, in Polen langfristig zu einem festen Bestandteil des Alltags der Menschen zu werden und gemeinsam weiter zu wachsen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

DAS PHILOSOPHIE-FESTIVAL GEHT IN DIE ZWEITE RUNDE

Philo.live! in Berlin

Vom 14. bis 16. November 2025 kommen prominente Denkerinnen und Denker sowie prägende Stimmen aus Kultur und Gesellschaft beim Philo.live!-Festival in Berlin zusammen, um über die großen Fragen unserer Zeit nachzudenken. Wohin steuert Europa? Ist der Pazifismus am Ende? Im Fokus stehen dabei Phasen des Übergangs: von der Mitte des Lebens über geopolitische Neuordnungen bis hin zu einem veränderten westlichen Selbstverständnis. „Wir leben in

Umbruchzeiten. Gerade jetzt gilt es zu fragen: Was wollen wir ändern? Was bewahren? Fakten machen noch keine Zukunft. Der Mensch ist es, der sich zu Fakten verhält und die Zukunft gestaltet“, sagt Svenja Flaßpöhler, eine der beiden Festival-Geschäftsführerinnen und verantwortlich für das Programm. Philo.live! wird gemeinsam von der phil.COLOGNE und dem Philosophie Magazin veranstaltet. dm unterstützt das Festival als einer von mehreren Sponsoren.



GEWINNSPIEL

Wir verlosen 2×2 Tickets für Philo.live!

Sie möchten Teil des diesjährigen Festivals sein? Wir verlosen 2×2 Tickets* für Sie und eine Begleitperson für einen der drei Veranstaltungstage. So können Sie beispielsweise am Freitag, 14. November, an der großen Auftaktveranstaltung mit der Schriftstellerin Juli Zeh und dem Soziologen Andreas Reckwitz teilnehmen. Das vollständige Programm finden Sie hier: philolive.de

Philo.live!
Das Philosophie-Festival in Berlin



Zum Gewinnspiel und den Teilnahmebedingungen geht es hier auf unserem Instagram-Kanal @dm_alverde_magazin.

*Teilnahmeschluss ist der 31. Oktober 2025. Am Gewinnspiel-Post mit „Gefällt mir“ markiert, kommentiert und unserem Account @dm_alverde_magazin folgt. Die Teilnahmebedingungen und den Beitrag finden Sie auf unserem Instagram-Account @dm_alverde_magazin. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden nach Ablauf des Gewinnspiels per Direktnachricht auf Instagram kontaktiert.

EINFACH BEZAHLEN MIT PAYBACK PAY

Mit einem Scan 10-fach °punkten



°Punkte sammeln und einlösen, Coupons nutzen und den Einkauf mobil bezahlen: Mit PAYBACK PAY funktioniert das an der Kasse bei dm mit nur einem Scan Ihrer PAYBACK App oder dm-App. Vom 29. September bis 26. Oktober 2025 lohnt sich das Bezahlen mit PAYBACK PAY besonders: Für jede Zahlung erhalten Sie 10-fach °Punkte auf Ihren gesamten dm-Einkauf. Wenn Sie für PAY registriert sind, können Sie den entsprechenden Coupon in der PAYBACK App oder der dm-App aktivieren.*

Mehr Infos: PAYBACK.de/pay-10fach

*Die Aktivierung des TeilnahmeCoupons in der PAYBACK App oder dm-App und die Zahlung mit PAYBACK PAY sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Aktion. Die °Punktegutschrift erfolgt automatisch innerhalb von 4 Wochen nach Aktionsende.

NOCH MEHR °PUNKTEN

Die PAYBACK °Punkte-Woche ist wieder da

Vom **16. bis 22. Oktober 2025** erhalten Neukunden für ihre Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben.¹ Für alle bestehenden Kunden gibt es ebenfalls ein °Punktegeschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs °Punktekonto.² Mehr Infos: dm.de/punktewoche

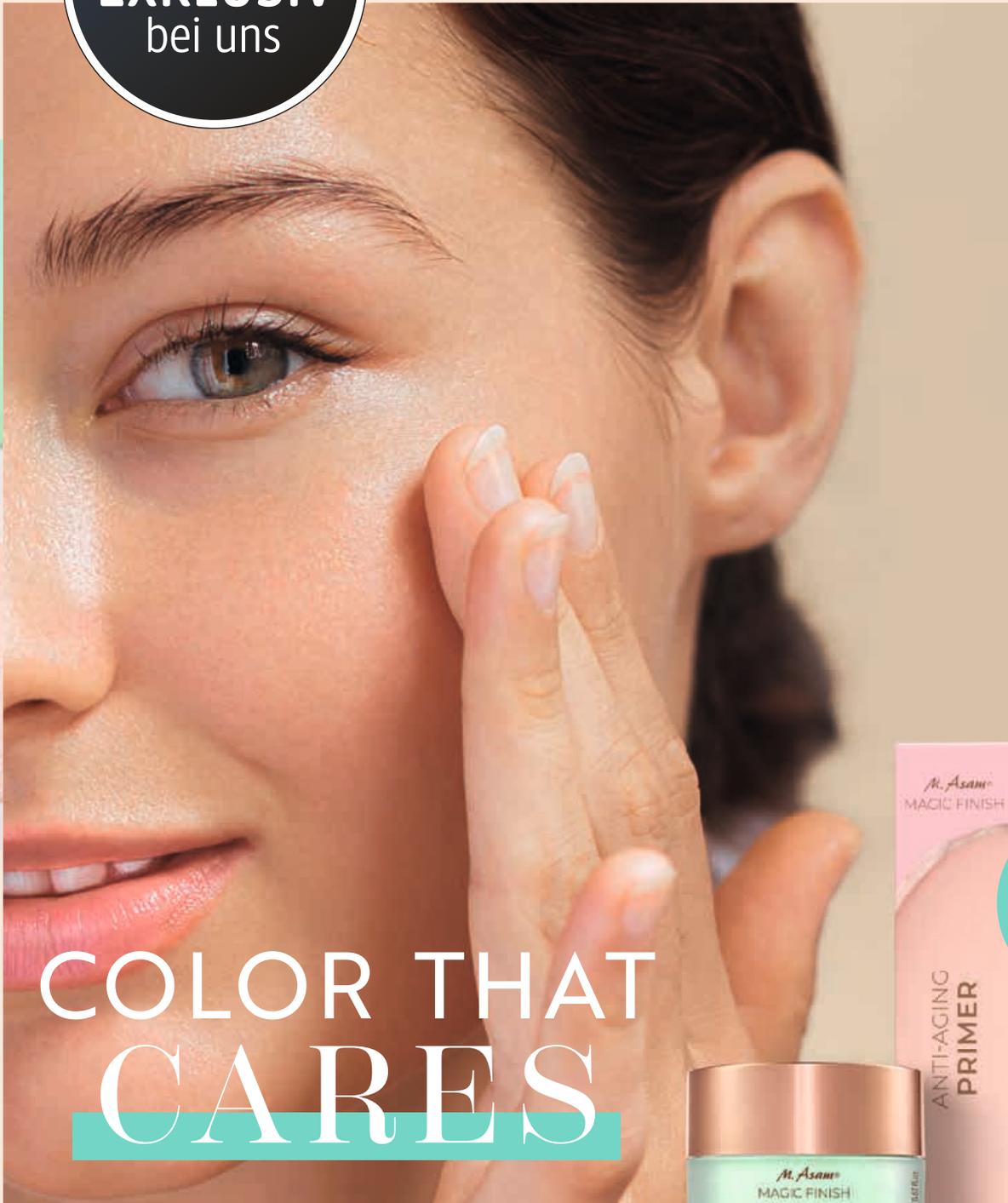
¹Die °Punktegutschrift erfolgt 2–4 Wochen nach Aktionsende. ²Die Anrechnung gilt für tatsächlich eingelöste PAYBACK °Punkte – bei Teilzahlungen zählt somit der Teil des Einkaufs, den Sie mit PAYBACK °Punkten begleichen. Die °Punktegutschrift erfolgt 2–4 Wochen nach Aktionsende.





M. Asam®
MAGIC FINISH

Artikel nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich. **BHI Group GmbH, Anwendungsstudie, 1 Woche, 1x täglich, 30 Probanden, Juli 2023.



JETZT
NEU

COLOR THAT CARES



97%
BESTÄTIGEN EIN
GLEICHMÄSSIGERES
MAKE-UP**

SKINCARE EXPERTISE TRIFFT MAKE-UP PERFEKTION

Deine Primer – die Make-up Grundlage mit Pflegeeffekt.
Entdecke für einen jugendlich strahlenden und ebenmäßigen
Teint die M. Asam® MAGIC FINISH Primer* in drei Varianten.

made in **germany**



Im Einsatz für mehr Menschlichkeit



1. Hannah Arnold ist es ein Anliegen, sich für andere Menschen einzusetzen. 2. Die Beauty-Aktion im Altersheim war ein voller Erfolg. Weitere Projekte sind in Planung. 3. Mit ihrer Großmutter teilt Hannah Arnold die Leidenschaft für den Fußball. Regelmäßig besuchen sie das Europa-Park Stadion des SC Freiburg. 4. Der Kettenanhänger hat für Hannah Arnold eine besondere Bedeutung, denn sie erhielt ihn von ihrer verstorbenen Mutter.

Als Drogistin bei dm verbindet **Hannah Arnold** ihre Leidenschaft für Make-up mit sozialem Engagement für ältere und suchtkranke Menschen.

Für Hannah Arnold ist Kosmetik mehr als nur Produkte. Sie ist ein Türöffner, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Begegnungen mit anderen Menschen geben Hannah Arnold viel – ob in ihrem dm-Markt in Freiburg oder bei Aktionen für Bedürftige, die sie selbst organisiert. Besonders erfüllt sie dabei, dass sie mit ihrer Leidenschaft Positives bewirken kann: „Wenn ich mit etwas Freude schenken kann, dann gibt mir das ganz viel zurück.“

„Jeder Mensch verdient es, gesehen zu werden.“

Ihr Weg bei dm begann vor elf Jahren mit einem Praktikum in Waldkirch bei Freiburg im Breisgau. Schon damals fiel ihrem Umfeld ihr Engagement auf, woraufhin der Marktverantwortliche sie ermutigte, sich für eine Ausbildung bei dm zu bewerben. Hannah Arnold nutzte die Chance und blieb. Heute ist sie für den gesamten Kosmetikbereich in ihrem dm-Markt verantwortlich, plant Aktionen und kennt „ihre Theke“ bis ins kleinste Detail.

2021 machte die junge Frau eine Weiterbildung als Make-up-Artist. Dieses Wissen konnte sie drei Jahre später vertiefen, indem sie eine Ausbildung zur Visagistin machte – ihr dm-Markt hatte die Ausbildung zuvor ausgeschrieben und sie bei der Bewerbung unterstützt. „Ich liebe es, neue Produkte auszuprobieren – das macht nicht nur Spaß, sondern hilft mir auch, unsere Kundinnen und Kunden besser zu beraten. Ich habe gefühlt ein zweites dm-Lager daheim“, sagt Hannah Arnold lachend.

Ihre Erfahrung bringt die Drogistin auch außerhalb des Marktes ein – etwa bei

Aktionen im Altersheim. Dort schenkte sie Senioren eine kleine Beauty-Auszeit: ein Handbad, eine Gesichtsmaske oder lackierte Fingernägel. „Es war schön zu sehen, wie sehr sich die älteren Menschen gefreut haben, dass jemand einfach Zeit mit ihnen verbringt.“

Auch im Freiburger Colombipark setzt Hannah Arnold ein Zeichen: Gemeinsam mit ihrer Großmutter organisierte sie dort eine Weihnachtsaktion für suchtkranke Menschen. Die Initiative entstand aus einem persönlichen Antrieb: „Meine Mama war suchtkrank, deshalb bin ich bei meiner Oma aufgewachsen. Nachdem meine Mutter 2023 verstorben ist, war mir klar, dass ich jetzt anderen Suchtkranken unter die Arme greifen möchte.“ Kurzerhand wandte sie sich an Kolleginnen und Kollegen in ihrem regionalen Umkreis und erhielt tatkräftige

„Wenn ich mit etwas Freude schenken kann, dann gibt mir das ganz viel zurück.“

Unterstützung. Gemeinsam sammelten die dm-Märkte Sachspenden im Wert von 1.400 Euro – es wurden kleine Pakete gepackt und unzählige Plätzchen gebacken. „Ich glaube, ich habe noch nie so viele Plätzchen gebacken wie in diesen Tagen“, schmunzelt sie. Hannah Arnold möchte damit insbesondere Menschen am Rande der Gesellschaft Aufmerksamkeit schenken. „Jeder Mensch verdient es, gesehen zu werden“, betont sie. ●

“ Zur PERSON Hannah Arnold

ICH BIN BEI dm SEIT
2014

MEINE TÄTIGKEIT
Drogistin bei dm und
Visagistin in Freiburg

MEIN HOBBY
Basteln, malen,
kreativ sein

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



Künstliche Wimpern
Big Lash Love Natural
von trend!t up



Für kleine Bäuche, die Großes leisten.



Zuverlässige Begleitung für die täglichen Herausforderungen kleiner Entdecker.



4 Mrd. gute
Bakterien

Natürlich & ohne
unnötige Zusätze

NEU: AB
4 JAHRE

Speziell
für Kids
entwickelt

AUCH FÜR
MAMA & PAPA
ERHÄLTlich



Leckeres Pulver,
einfache
Einnahme

Aus 5 kinder-
freundlichen
Bakterienstämmen

Nature Love® ist biozertifiziert unter
der Kontrollnummer DE-ÖKO-007

„Ich habe ein Produkt entwickelt, das ich meinen eigenen
Kindern mit bestem Gefühl geben kann – dank höchster Qualität,
milder Rezeptur und kindgerechter Dosierung.“

Empfehlung von Dr. Isabelle Lucas

Promovierte Lebensmittelchemikerin
& zweifache Mama



Bewusst genießen



Seite
48

Energie von innen

Ob aus Linsen, Nüssen oder Ei – auf Eiweiße kann unser Organismus nicht verzichten. Wir haben Proteine unter die Lupe genommen.

Winterliche Ernte

Wer denkt, dass sich nur im Sommer Gemüse auf dem Balkon pflanzen lässt, wird überrascht sein: Diese robusten Sorten lieben die Kälte.



HARRIET SCHUBERT
Auf balkonrebellin.de zeigt die begeisterte Balkongärtnerin, wie Gärtnern selbst mit wenig Platz gelingen kann.



Radieschen

Aussaat

Von September bis November bei milden Temperaturen (Keimung ab 5 bis 10 °C)

Ernte

Nach sechs bis acht Wochen

Topfgröße

Mindestens 15 cm tief, zum Beispiel 12-14 Radieschen in einem 60 cm langen Balkonkasten

Erde/Dünger

Lockere, gut durchlässige Erde; mit Langzeitdünger für Gemüse anreichern oder mit Flüssigdünger versorgen

Gießen

Gleichmäßig feucht halten, Staunässe vermeiden

Zusätzlich beachten

Die leckere Wintersorte „Wira“ eignet sich besonders gut für Aussaaten in der kalten Jahreszeit.



Feldsalat

Aussaat

Von August bis September, im Balkon- gewächshaus auch bis November

Ernte

Nach acht bis zehn Wochen

Topfgröße

Balkonkästen, Schalen oder kleine Kiste mit mindestens 10 cm Tiefe

Erde/Dünger

Lockere, gut durchlässige Erde; sparsam düngen

Gießen

Erde gleichmäßig feucht halten

Zusätzlich beachten

Sehr frosthart (bis -15 °C), vor Regen und Staunässe schützen, da die Blätter bei anhaltender Nässe leicht faulen



Winterportulak

Aussaat

Ab September bis Dezember (Wachstum bereits ab 4 bis 8 °C möglich)

Ernte

Nach sechs bis acht Wochen

Topfgröße

Balkonkästen oder Töpfe (zum Beispiel 20 cm Durchmesser für drei Pflanzen)

Erde/Dünger

Lockere, humose Erde; nur leicht düngen

Gießen

Erde immer feucht halten, nicht vollständig austrocknen lassen

Zusätzlich beachten

Keimt nur bei kühlem Wetter (nachts unter 12 °C). Mehrfacher Schnitt möglich, wenn das Pflanzenherz stehen bleibt. ●

Süße Kürbis-Schnecken

mit Pumpkin-Spice-Frosting



Das Frischkäse-Topping mit Kürbiskernen krönt die Schnecken – cremig und knusprig zugleich.

SÜSSLICH-WÜRZIG

Pumpkin Spice ist aus der Herbstzeit nicht mehr wegzudenken. dmBio bringt den Klassiker in verschiedenen Varianten in die Küche – neben der Gewürzmischung zum Beispiel als Pumpkin Spice Agavensirup.

PRO PORTION:
3.786 kJ (905 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

SCHWIERIGKEITS-GRAD: Mittel

REICHT FÜR:
6 Portionen
(6 Stück)

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBioDieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.

ZUBEREITUNG

Süße Kürbis-Schnecken

mit Pumpkin-Spice-Frosting

Zutaten

FÜR 6 PORTIONEN

Für den Hefeteig

- 250 ml dmBio Haltbare Alpenmilch 3,5 % Fett* + 2 EL zum Bestreichen
- 1 Pck. dmBio Backhefe*
- 75 g dmBio Rohrohrzucker*
- 500 g dmBio Dinkelmehl Type 630* + etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 75 g weiche Butter + 1 EL für die Form

Für die Füllung

- 100 g weiche Butter
- 100 g dmBio Rohrohrzucker*
- 1 EL dmBio Pumpkin Spice Gewürzmischung*
- 100 g dmBio Haselnüsse gemahlen*
- 250 g dmBio Kürbispüree*
- 1 TL dmBio Orangenschale gerieben*
- 1 Prise Salz

Für das Topping

- 1 Ei
- 2 EL dmBio Haltbare Alpenmilch 3,5 % Fett* zum Bestreichen
- 2-3 EL dmBio Kürbiskerne*
- 200 g dmBio Cashewcreme Frischkäse Alternative*
- 2 EL dmBio Pumpkin Spice Agavensirup*

*Bio erhältlich bei dm

1.



Milch lauwarm erwärmen, Hefe und Zucker darin auflösen. Mit Mehl, einem Ei und Salz sechs bis acht Minuten verkneten. Weiche Butter nach und nach einarbeiten, dann weitere fünf Minuten kräftig kneten. Teig abgedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.



2.

Butter, Rohrohrzucker, Pumpkin Spice Gewürzmischung, gemahlene Haselnüsse, Kürbispüree, Orangenschale und eine Prise Salz zwei Minuten cremig rühren.

3.

Teig auf bemehlter Fläche rechteckig (ca. 40x30 cm) ausrollen, mit der Kürbiscrème bestreichen (oben 3-4 cm frei lassen) und aufrollen. Rolle in 4 cm dicke Scheiben schneiden und mit Abstand zueinander in eine gefettete Form legen. Abgedeckt eine Stunde gehen lassen.



4.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das zweite Ei mit 2 EL Milch verquirlen, Schnecken bestreichen. Auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten goldbraun backen. Kürbiskerne fettfrei rösten und grob hacken. Cashewcreme Frischkäse Alternative mit Pumpkin Spice Agavensirup und Salz cremig rühren. Abgekühlte Schnecken mit Topping bestreichen und mit Kürbiskernen garnieren.



Kürbisliebe

Ob süß oder herzhaft - mit ein paar einfachen Tipps wird der Kürbis zum vielseitigen Highlight in der Küche und sorgt für herbstlichen Genuss.

Richtig lagern

Frische Kürbisse halten sich am besten an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort, zum Beispiel im Keller oder in der Speisekammer. So bleiben sie mehrere Wochen frisch. Einmal angeschnitten, lässt sich der Kürbis am besten gut verpackt in Frischhaltedosen im Kühlschrank aufbewahren. Anschließend innerhalb weniger Tage verarbeiten.

Schale mitessen

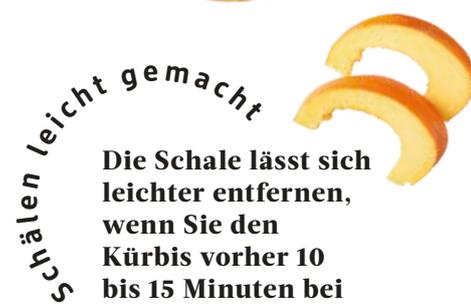
Je nach Sorte kann die Schale mitgegessen werden. Beim Hokkaido-Kürbis ist das zum Beispiel kein Problem. Größere Sorten wie der Muskatkürbis werden geschält.

Vielseitiger Einsatz

Kürbis lässt sich wunderbar süß und herzhaft zubereiten - als cremige Suppe, Ofengemüse, Püree oder in Backrezepten wie den Kürbis-Schnecken.

Zum Naschen

Kürbiskerne sind mit ihrem fein-nussigen Geschmack ein guter Snack für Zwischendurch. Mit ihrer knackigen Textur sind sie auch eine leckere Ergänzung in Müsli, Joghurt, Suppen oder beim Backen von Brot und Brötchen.



Schalen leicht gemacht

Die Schale lässt sich leichter entfernen, wenn Sie den Kürbis vorher 10 bis 15 Minuten bei 150 °C im Backofen vorgaren.

DE-ÖKO-007

100%

Voelkel demeter INGWER SHOT
Zitrone Honig
10 Shots mit Vitamin C für Immunsystem

Voelkel demeter INGWER SHOT
Beere
mit Vitamin C für Immunsystem

Voelkel demeter INGWER SHOT
Kurkuma
mit Vitamin C für Immunsystem

Voelkel demeter INGWER SHOT
Original
mit Vitamin C für Immunsystem

SIEGER
Deutscher Nachhaltigkeitspreis Produkte 2025

*1 Shot (50-95 ml) deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für dein Wohlbefinden.

*4 Shot Flaschen kaufen. Bon auf voelkel.bio/shotssocken hochladen, Shot-Socken bekommen! Solange Vorrat reicht. Aktionszeitraum: 01.09.-15.11.2025. Teilnahmebedingungen online.



Vitamin C⁺
fair
bio

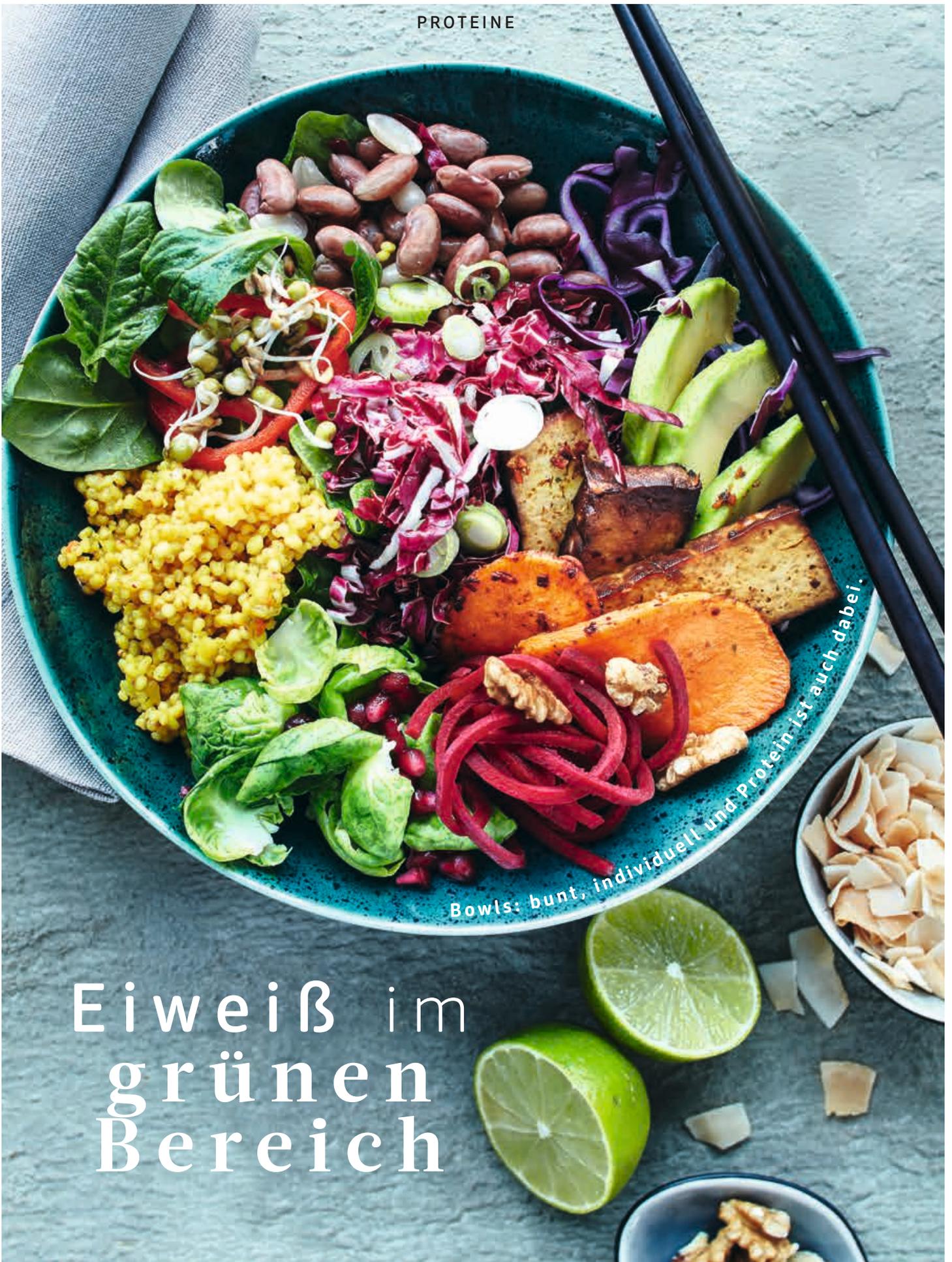
Jetzt zum Kauf von 4 Flaschen!*



Damit bei dir alles läuft:
1x täglich das Immunsystem* kicken und Shot-Socken holen.



PROTEINE



Bowls: bunt, individuell und Protein ist auch dabei.

Eiweiß im grünen Bereich

Die Zeiten, in denen sich nur Sportler und Bodybuilder für Proteine interessierten, sind längst vorbei. Inzwischen sind sie Star jeder bewussten Ernährung. Doch wie viel Eiweiß brauchen wir überhaupt – und bekommt genügend, wer dabei auf pflanzliche Lebensmittel statt auf Ei, Milch und Steak setzt?

INFO



Die Saison der frischen Erbsen ist vorbei, tiefgefroren bereichern sie den Speiseplan das ganze Jahr über. Isoliertes Erbsenprotein ist auch eine Grundlage veganer Fleischersatzprodukte. Mit Veggie Hack von dmBio lassen sich viele Lieblingsgerichte zaubern: Hackbällchen, Lasagne, Bolognese oder Chili.

Warum ist Eiweiß so wichtig?

Proteine bestehen aus Aminosäuren und diese sind im Körper an fast allem beteiligt: Sie bilden Enzyme, Hormone, Antikörper und sind Bausteine für Muskeln, Haut und Haare. Neun der insgesamt 20 Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen. Diese sogenannten essenziellen Aminosäuren müssen wir über die Nahrung aufnehmen. Während Fett und Kohlenhydrate je nach Diätkonzept mal verteufelt, mal gefeiert werden, bleibt das Protein konstant hoch im Kurs. Das liegt an seiner Sättigungswirkung und am sogenannten „thermischen Effekt“: Beim Verdauen von Eiweiß verbraucht der Körper mehr Energie als bei Fetten oder Kohlenhydraten. Außerdem hilft Protein beim Erhalt von Muskelmasse. Proteinreiches Essen lässt Muskeln allerdings nicht automatisch wachsen, es kann den Trainingseffekt nur unterstützen.

Wie viel Eiweiß brauchen wir?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen täglich 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wer älter als 65 ist, stillt oder viel trainiert, darf etwas mehr einplanen: 1 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Dabei gilt: Eine ausgewogene Mischkost deckt den Bedarf meist problemlos.

Im Alter oder bei chronischen Krankheiten schwindet oft der Appetit. Es kann sich ein schleichender Proteinmangel mit dem Verlust an Muskelmasse entwickeln. Denn das Eiweiß, das in der Ernährung fehlt, holt der Körper sich aus den Aminosäuren der Muskeln.

Tierisch oder pflanzlich?

Tierische Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch und Milch enthalten alle essenziellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis. Außerdem haben sie eine hohe biologische Wertigkeit: Dieser Begriff beschreibt, wie gut der Körper ein Nahrungsprotein in eigenes Eiweiß umwandeln kann. Pflanzliche Proteinquellen enthalten meist nicht alle essenziellen Aminosäuren und sie sind für den Körper oft etwas schlechter verfügbar. Das bedeutet: Von pflanzlichen Quellen müssen wir mehr essen, um auf dieselbe Proteinbilanz zu kommen. Noch besser läuft es, wenn man verschiedene Proteinquellen kombiniert, wie etwa in diesen Klassikern: Maisfladen mit Bohnen, Erdnusscreme auf Brot oder Risotto mit Pilzen. Die Proteine müssen aber nicht zwingend in derselben Mahlzeit enthalten sein. Es reicht aus, sie über den Tag verteilt zu essen.



GANZHEITLICH

Für den Planeten

Pflanzliche Eiweißquellen enthalten zum Beispiel Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – das zählt auf die menschliche Gesundheit ein. Hülsenfrüchte, Getreide oder Nüsse brauchen deutlich weniger Fläche, Wasser und Energie als tierische Produkte – gut für einen gesunden Planeten. Die Planetary Health Diet legt deshalb einen starken Fokus auf pflanzliche Proteinstars. Das Ernährungskonzept wurde von Forschern aus verschiedenen Disziplinen entwickelt, um die Gesundheit zu fördern und Umwelt sowie Klima zu schonen. >



PROTEINE

VIELSEITIG

Hülsenfrüchte

Aus ihnen wird inzwischen Mehl und Pasta gemacht, aber auch pur sind Hülsenfrüchte Allrounder. Nehmen wir zum Beispiel Kichererbsen. Gekocht aus dem Glas können sie sofort in Bowls, Suppen oder Currys wandern oder ergeben püriert Hummus. Dabei liefern 100 g rund 7 g Protein.*



Aufgeschlagen ergibt das Wasser der Kichererbsen einen leicht steifen veganen „Eischnee“. Er lässt sich fürs Backen nutzen.

MILD

Soja

Soja zählt zu den wenigen pflanzlichen Lebensmitteln mit vollständigem Aminosäureprofil, da es alle neun essenziellen Aminosäuren enthält, ein guter Grund, Tofu Natur, in dem etwa 8 g Eiweiß pro 100 g* stecken, öfter in der Küche einzusetzen: Er lässt sich marinieren, anbraten, backen oder roh zerbröseln.



Die Sojabohnen für den Tofu von dmBio kommen aus Österreich. Das Land ist Vorreiter im europäischen Sojaanbau.

Pflanzen- proteine: lecker und so viel- fältig

Proteine stecken in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln. Wir stellen fünf Gruppen vor, samt Beispielen von dmBio.

KÖRNIG

Getreide & Pseudogetreide

Auch wenn man sie eher mit Kohlenhydraten assoziiert, liefern Getreideprodukte durchaus Proteine – besonders vorteilhaft ist die Vollkornversion. Etwa: Haferflocken. Die Klassiker liefern 13 g Eiweiß pro 100 g.* Sie enthalten zusätzlich Ballaststoffe. Ideal für Müsli, Porridge oder Overnight-Oats. In Kombination mit Sojadrink, Früchten und Nüssen entsteht ein ausgewogenes Frühstück.



Für Haferflocken wird das ganze Korn sanft gedämpft und dann zu feinen Flocken gewalzt. So bleiben die Inhaltsstoffe erhalten.

KERNIG

Nüsse & Saaten

Da sie auch einen hohen Anteil (guter) Fette mitbringen, sind Nüsse und Saaten nicht zum Sattessen gedacht, vielmehr bereichern sie unsere Ernährung in kleinen Portionen. Erdnussmus gehört mit rund 25 g Eiweiß pro 100 g* zu den konzentrierten Quellen unter den pflanzlichen Lebensmitteln. Perfekt auf Brot, als Topping auf Ofengemüse oder in asiatisch inspirierten Soßen.



Im dmBio Erdnussmus stecken 100 Prozent Erdnüsse. Manchmal setzt sich das Öl ab – dann einfach wieder geschmeidig rühren.

FRISCH

Gemüse

Gemüse trägt in frischer Form seinen Anteil zur täglichen Proteinzufuhr bei. Brokkoli etwa bringt 4 g Eiweiß auf 100 g.* Wer ihn mit Hülsenfrüchten oder Getreide kombiniert, erhöht den Proteingehalt.



Spinat allein war sicher nicht für die Muskeln der Comicfigur Popeye verantwortlich. Aber wie Brokkoli zählt er zu den proteinreichen Gemüsearten.

Kleine POWER Pakete



**Volle
Genusskraft
von fruchtig-
süß über
säuerlich
zu cremig-
nussig.**



Kräftig grün*

Ideal für Smoothies, Müslis, Shakes oder zum Kochen und Backen. Das Matcha-Pulver von Lebe Pur bringt Abwechslung in die Küche.

40 g 6,75 €
(168,75 € je 1 kg)

Nussig und knackig*

Leckere Komposition aus cremiger Protein-Haselnusscreme und knuspriger Waffel: Der Hazelnut Spread Proteinriegel enthält 9,7 g Protein pro Riegel.

39 g 1,85 € (47,44 € je 1 kg)



Fruchtiger Kick*

Protein Soda =
Erfrischende Limo
+ Premium Protein.
Dieser innovative
Fitness-Drink ist die
perfekte proteinreiche
Erfrischung nach dem
Training.

330 ml 2,45 € (7,42 € je 1 l)
¹pro 330-ml-Dose



Heißer Zitrusmix*

Die spritzige Limette und die feine Säure der Zitrone ergeben ein fruchtig-frisches Geschmackserlebnis, das von innen wärmt – jetzt neu in Bio-Qualität.

30 g 2,75 € (91,67 € je 1 kg)
*Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



VITAMIN SHOT*



Der gefüllte Em-eukal Berry Shot überzeugt mit einem herrlich beerig-frischen Geschmack. Mit Fruchtsaftkonzentraten aus Aronia, Johannisbeere, Brombeere und Himbeere sowie zehn Vitaminen.*

75 g 1,75 € (23,33 € je 1 kg)
* C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 und E

Selbsttests mit Laboranalyse

Einfach zu präzisen Ergebnissen

NEU



Weitere Tests
erhältlich: Eisen
& Blutzucker



Mehr Infos zu den
Mivolis Selbsttests
findest Du hier



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gesund **bleiben**

Seite
60

Gut durch die Infektzeit

In der kühlen Jahreszeit erkälten wir uns früher oder später. Vor allem Familien können davon ein Lied singen. Zwei Kinderärzte geben Tipps.



Wanderbarer Begleiter

Kühle, klare Luft und das Farbenspiel der Blätter:
Ob in den Bergen oder im Flachland - der Herbst
lockt nach draußen. Immer mit dabei: der
Rucksack. Was für eine gelungene Tagestour
hineingehört, verrät Outdoor-Bloggerin Kathrin
Heckmann alias „Fräulein Draußen“.

Das sollte in den Rucksack

- Bargeld und Ausweis
- Erste-Hilfe-Set inkl. Blasenpflaster
- Aufgeladenes Handy mit Navigationsapp
- Zusammenfaltbare Regenjacke
- Wanderkarte
- Sonnenschutz
- Rettungsdecke aus Aluminium
- Taschentücher (nicht in der Natur entsorgen)
- Desinfektionsgel
- Kleines Taschenmesser
- Kleiner Müllbeutel
- Pinzette / Zeckenzange
- Energiereicher, aber leichter Proviant,
zum Beispiel belegte Vollkornbrote,
Nüsse, Riegel oder Trockenobst

Rucksack
10-25 Liter

UNSERE EXPERTIN



KATHRIN HECKMANN
Outdoorfan, Bloggerin
und Autorin

Ihren Blog startete sie nach ihrer ersten Solo-Outdoor-Reise 2013. Sie lässt die Community an ihren (Fern-)Wanderungen teilhaben, gibt Tipps und teilt ihre Gedanken zum Naturschutz.

MEHR UNTER
fraeulein-draussen.de



BUCH-TIPP

Abenteuer in der Nähe

Kathrin Heckmann:
Fraulein Draußens
Gespür für Wildnis.
Ullstein-Verlag,
288 Seiten, 16,99 Euro

alverde: Beim Packen des Rucksacks gibt es oft einen Zielkonflikt: „für alles gerüstet sein“ gegen „möglichst unbeschwert und damit auch länger wandern“. Wie lösen Sie ihn?

Kathrin Heckmann: Das Allerwichtigste beim Packen ist, dass man sich vorher mit der geplanten Tour auseinandersetzt und sich überlegt, was man an Kleidung, Verpflegung und so weiter wirklich braucht. Gewicht sparen kann man vor allem beim Komfort. Und auch viele essenzielle Gegenstände lassen sich gegen leichte Varianten austauschen: Eine PET-Flasche fällt weniger ins Gewicht als eine aus Metall oder Glas. Den Proviant kann man in Beutel statt Brotzeitboxen mitnehmen, die relevanten Seiten im Wanderführer vorher mit dem Smartphone abfotografieren. Und auch bei den Wanderrucksäcken selbst gibt es Gewichtsunterschiede. Klingt nach Kleinigkeiten, aber es summiert sich schnell. Gleichzeitig darf aber natürlich auch der ein oder andere Luxusgegenstand im Rucksack landen – dann aber ganz bewusst: Ein isolierendes Sitzkissen zum Beispiel kann eine Wanderpause sehr viel angenehmer gestalten und ein Schluck heißer Tee aus der Thermosflasche bei Kälte Wunder wirken.

Was sollte auf jeden Fall dabei sein?

Was auf Tagestouren oft unterschätzt wird – teilweise mit fatalen Folgen – ist der angemessene Wetterschutz. Gerade im Gebirge schlägt das Wetter manchmal unerwartet um, Wind und Regen können schnell zu Unterkühlung führen. Eine warme Fleecejacke und eine Regenjacke sollten im Herbst immer mit.

Gibt es Tricks, wie man an das Wichtigste schnell rankommt?

Viele Wanderrucksäcke haben am Hüftgurt bereits eine kleine Tasche, falls nicht,

kann man diese separat nachkaufen. Sie ist Ideal fürs Smartphone oder den Müsliriegel – mehrere Snacks sind beim Wandern besser als eine große Mahlzeit. Auch eine Trinkflasche hat man idealerweise im Seitenfach des Rucksacks. Weitere Kleinigkeiten, die man unterwegs vielleicht braucht, wie Sonnencreme, Blasenpflaster oder Sonnenbrille, verstaue ich im Deckelfach des Rucksacks, wo sie ebenfalls schnell greifbar sind. Wenn man die Ausrüstung in verschiedene Beutel sortiert – zum Beispiel einen für Kleidung, einen für Proviant, einen für Kleinkram wie Powerbank und Taschenmesser – kann man leicht im Rucksack Ordnung halten.

Wie schwer darf ein Rucksack sein?

Nach der gängigen Faustregel sollte der vollbepackte Rucksack für Tagestouren nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts ausmachen. Das bietet einen ungefähren Anhaltspunkt, allerdings kann eine kleine und leichte Person deutlich fitter und stärker sein als eine große und schwerer gebaute Person. Idealerweise findet man mit der Zeit für sich heraus, welches Gewicht man gut tragen kann, und hält sich daran. Der Gedanke, dass es beim Wandern auch darum geht, den Ballast des Alltags loszuwerden, kann helfen, nicht zu viel mitzuschleppen.

Soll ich mir einen Tourenrucksack anschaffen, wenn ich nur gelegentlich wandere?

Ein gut sitzender Wanderrucksack ist nur schwer zu ersetzen. Er kann einen viele Jahre lang begleiten und auch anderweitig verwendet werden – als Reisegepäck oder zum Einkaufen. Wer keine Erfahrung hat, geht am besten in ein Outdoor-Geschäft und lässt sich dort beraten. Ich empfehle immer, verschiedene Rucksäcke aufzusetzen, denn nicht jeder Rucksack passt auf jeden Rücken. ●

SELBSTTESTS MIT LABORANALYSE

Einfach zu präzisen Ergebnissen

Mit den neuen Selbsttests mit Laboranalyse der dm-Marke Mivolis erhalten Sie Antworten auf Gesundheitsfragen mit verständlicher Einordnung. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie der Ablauf von der Probenentnahme bis zum Testergebnis aussieht.



Immer mehr Menschen möchten ihre Gesundheit aktiv mitgestalten und frühzeitig Hinweise auf mögliche Nährstoffmängel oder Lebensmittel-Reaktionen erhalten. Mit den Mivolis Selbsttests können Sie herausfinden, wie es um Ihren Vitamin-D-Wert, Ihren Vitamin-B12-Wert oder Ihren Eisen-Gehalt steht. Außerdem können Sie sich auf mögliche Lebensmittel-Reaktionen testen und Ihren Langzeit-Blutzuckerwert überprüfen lassen.

Die drei Tests Vitamin D, Vitamin B12 und Lebensmittel-Reaktion sind in den dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich. Den Blutzucker-Selbsttest finden Sie in ausgewählten dm-Märkten sowie online auf dm.de und in der dm-App, der Eisen-Selbsttest ist online exklusiv auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

SELBSTTESTS

Wir zeigen Ihnen die Anwendung anhand des Vitamin-D-Tests. Die Anwendung der anderen Tests ist identisch, lediglich beim Eisen-Test wird anstelle einer Trockenblutkarte ein Kapillarröhrchen verwendet.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR DEN SELBSTTEST

1.

Entnehmen Sie alle enthaltenen Materialien aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine gerade, saubere Fläche. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.



Materialien 1. vorbereiten

2.

Aktivieren Sie zunächst den Test im Online-Portal von Labor Krone mithilfe der Beschreibung auf der beiliegenden Karte. Falls noch kein Mivolis Selbsttest durchgeführt wurde, ist die einmalige Erstellung eines Nutzerkontos im Online-Portal erforderlich. Das ist wichtig, da der Selbsttest ohne vorherige Aktivierung nicht bearbeitet werden kann. Er sollte unmittelbar vor Probenentnahme aktiviert werden, da das Probenentnahmedatum abgefragt wird.

2. QR-Code scannen zum Online-Portal



2. Nutzerkonto erstellen



AUSSAGEKRÄFTIG



Die Selbsttests funktionieren mittels Punktion des Fingers und benötigen nur eine kleine Menge Blut aus der Fingerkuppe.

3.

Die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen. Anschließend die Trockenblutkarte aus der Klarsichthülle entnehmen und bereitlegen. Das Innere der Kreise sollte dabei unberührt bleiben. >

Trockenblutkarte 3. entnehmen



SCHRITT-FÜR-SCHRITT- ANLEITUNG FÜR DEN SELBSTTEST

4.

Die Lanzette (Stechhilfe) durch Drehen der weißen Kappe öffnen und diese abziehen. Die geöffnete Lanzette bereitlegen.

5.

Um die Durchblutung anzuregen, lassen Sie Ihren Arm fünf- bis zehnmal kreisen und massieren anschließend den Mittel- oder Ringfinger mit leichtem Druck von der Handinnenfläche zur Fingerkuppe. Im Anschluss den Mittel- oder Ringfinger mit dem beiliegenden Alkoholtupfer reinigen und circa 15 Sekunden warten, bis er getrocknet ist.

6.

Die Kompresse öffnen und bereitlegen. Die Hand auf eine feste Unterlage legen und die Lanzette (Stechhilfe) leicht seitlich gegen die Fingerkuppe des Mittel- oder Ringfingers drücken. Die Lanzette löst durch Druck automatisch aus. Jede Lanzette kann und darf nur einmal verwendet werden. Nach dem Einstich die Arme herabhängen lassen, um den Blutfluss anzuregen. Den ersten Blutstropfen mit der Kompresse abwischen.

7.

Die folgenden Blutstropfen auf die vorgedruckten Kreise der Trockenblutkarte tropfen. Alle fünf Kreise der Trockenblutkarte sollten gut gefüllt sein. Dafür das Blut auf der Vorderseite mit etwas Abstand darauftropfen lassen. Bei Bedarf den Finger leicht massieren, um den Blutfluss weiter anzuregen. Sofern notwendig, die Durchführung mit der zweiten Lanzette an einem anderen Finger wiederholen. Bereits getrocknetem Blut darf kein neues Blut mehr hinzugefügt werden.



8.

Die Einstichstelle anschließend mit der beiliegenden Kompresse und dem Pflaster versorgen.

9.

Die Trockenblutkarte mindestens zwei Stunden bei Raumtemperatur trocknen lassen. Dazu die Karte schräg an einen Gegenstand lehnen. Die Karte nicht ins Sonnenlicht legen und keine Heizquelle zur Trocknung verwenden.

10.

Die getrocknete Karte in die Klarsichthülle geben und verschließen, ohne das Innere der Kreise zu berühren. Die Trockenblutkarte in der Klarsichthülle in den Rücksendeumschlag geben. Die Probe noch am selben Tag mit der Post versenden oder spätestens am Folgetag. Der Versand ist ausschließlich über Briefkästen oder Postfilialen der Deutschen Post innerhalb von Deutschland möglich und kostenfrei.

ERGEBNISSE

11. Im Online-Portal abrufen

Die Analyse und Auswertung des Ergebnisses erfolgt durch ein medizinisches Labor in Deutschland. Sobald Ihr Testergebnis vorliegt, können Sie es zusammen mit einer verständlichen Einordnung im Online-Portal abrufen.



ULRIKE SCHÖNHAAR
Markenmanagerin Mivolis



Ich freue mich, dass wir durch die Selbsttests Menschen in ihrer eigenverantwortlichen Gesundheitsprävention unterstützen können. Mit ihren präzisen Ergebnissen ermöglichen die Selbsttests die situative oder auch regelmäßige Überprüfung einzelner Gesundheitsaspekte. ●

Pflaster anbringen 8.



9. Karte trocknen lassen



Karte versenden 10.



INFEKTE



Zeit fürs H-A-A-A-TSCHI



DR. MED FLORIAN BABOR (LINKS)
UND DR. MED NIBRAS NAAMI
Fachärzte für
Kinder- und Jugendmedizin

Infekte gehören zur kühlen Jahreszeit wie Kastanien und Kürbisse. Was dahinter steckt, erklären die Kinderärzte Florian Babor und Nibras Naami.

alverde: Warum ist die kühle Jahreszeit Erkältungszeit?

Nibras Naami: Dass Infekte einen Höhepunkt haben, liegt unter anderem an den niedrigen Temperaturen. Insofern passt es, dass wir vom „Erkälten“ sprechen. Die Kälte beeinflusst aber nur indirekt: Wir verbringen mehr Zeit in geschlossenen Räumen, wo die Ansteckungswahrscheinlichkeit steigt. Gleichzeitig trocknet die Heizungsluft die Schleimhautbarriere der Atemwege aus, sodass Erreger leicht eindringen können.

Kleine Kinder sind oft krank. In welchem Alter wird das besser?

Florian Babor: In Kita und Kindergarten sind Kinder sich nah und stecken sich gegenseitig an. Acht bis zwölf Infekte innerhalb eines Jahres gelten übrigens als normal. In der Schulzeit wird's weni-

ger, weil sie direkten Kontakt nur zu ein oder zwei Banknachbarn haben.

Infekte trainieren das Immunsystem. Wie lange hält das Training vor?

Nibras Naami: Zum gesunden Aufwachsen gehören Infekte dazu: Trifft das Immunsystem auf Erreger, bildet es Antikörper, die sie binden. Dieser Schutz hält bei einigen Viren wie Masern ein Leben lang. Andere Erreger haben aber viele und immer wieder neue Stämme: So kann man an Hand-Fuß-Mund- oder Rhinoviren mehrfach erkranken.

Einige in der Familie trifft ein Infekt leichter, andere schwerer. Warum?

Florian Babor: Vielleicht hat die Person mit dem leichten Verlauf Antikörper, weil sie den Erreger schon hatte. Oder sie ernährt sich gesünder, hat bessere Abwehrkräfte. Auch Impfungen machen einen Unterschied – bei Corona milderten sie Infektionen. Andere Faktoren kennen wir nur zum Teil oder gar nicht: Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms, die Besiedelung mit guten Bakterien, beeinflusst unser Immunsystem. Aber es gibt noch keine Blaupause, wie wir eingreifen könnten. Und auch die Gene spielen hinein. In der Familie sind sie ähnlich, aber nicht gleich: Ein Kind kann robuster, das andere anfälliger sein.

Die STIKO* rät Kindern mit Vorerkrankung zur Grippeimpfung. In anderen Ländern gilt die Empfehlung für alle. Wie sehen Sie das? >

Neben ihrer Arbeit im Krankenhaus sind die beiden auch Gastgeber des Podcasts „Hand-Fuß-Mund“ und gern gesehene Experten im dm-glückskind-Podcast „HEY Familie“. Ihr Anliegen: Eltern Sicherheit geben durch fundierte Informationen zur Kindergesundheit. Um Kindern die Angst vor dem Arztbesuch zu nehmen, haben sie „Sag mal AAH!“ geschrieben. In dem Sachbuch erfahren Kinder ab drei Jahren, was sie in der Praxis erwartet.

MEHR UNTER
handfussmund.podigee.io



BUCH-TIPP

So läuft das beim Kinderarzt:

Florian Babor, Nibras Naami: Sag mal AAAH! Auf Entdeckungstour durch die Kinderarztpraxis, Fischer Sauerländer, 40 Seiten, 15,90 Euro

* Die STIKO, die Ständige Impfkommission, ist ein unabhängiges Gremium in Deutschland, das Impfeempfehlungen für die Bevölkerung ausspricht.



HEISSE TIPPS FÜR kühle Zeiten



Nibras Naami: Für Kinder, die etwa Asthma oder Diabetes haben, ist die Impfung sehr wichtig. Bei den anderen tendieren wir auch zum Ja. Ärzte gelten als Risikogruppe, aber auch Kinder in der Kita haben mit vielen Erregern zu tun. Und die Zahl der Grippekranken steigt von Jahr zu Jahr. Die echte Grippe ist heftiger als ein Schnupfen. Manchmal schwächt sie das Immunsystem so stark, dass wir dann noch eine Reihe kleinerer Infekte mitnehmen. Ein weiterer Grund, über die Impfung nachzudenken.

Sie kennen Infekte auch aus Papa-Sicht. Wie kommen Sie durch schwere Zeiten?

Florian Babor: Es hilft, sich bewusst zu machen, welche Chance solche Krankentage bieten, sich als Familie nahe zu sein, zu kuscheln, vorzulesen, zu zeigen: Ich bin für Dich da. So ist die Erkältung gleich besser zu ertragen.

Nibras Naami: Das sind später oft die Momente, die in Erinnerung bleiben.

Hallo, Sauwetter!

Bewegung an der Luft ist eine gute Grundlage fürs Immunsystem: Sie versorgt uns mit Sauerstoff und fördert die Durchblutung, was die Schleimhäute fit hält, die uns vor Erregern schützen. Voraussetzung laut Florian Babor: „Wettermgerechte Kleidung. Denn Frieren schwächt das Immunsystem und besonders die Minikörper von Babys und Kleinkindern kühlen schnell aus.“

Das zwiebelt

Beim besten Erkältungs-Hausmittel müssen die Mediziner nicht überlegen: „Wir sind Fans von Zwiebelsäckchen und -sirup“, sagt Nibras Naami. „Sie helfen beim Gesundwerden und lindern etwa die Symptome einer Mittelohrentzündung oder Bronchitis.“

Schluck um Schluck

„Bei Fieber, Husten und Magen-Darm-Infekten ist Flüssigkeit das A und O“, erklärt Nibras Naami. „Damit der Körper nicht austrocknet und sich erholen kann.“

1, 2, 3 – Nase frei

Erst ab etwa drei können Kinder durch den Mund atmen: „Sind Babys und Kleinkinder verschluckt, ist es deshalb wichtig, die Nase einigermaßen frei zu bekommen“, sagt Nibras Naami. Kochsalznasentropfen eignen sich schon für die Kleinsten und sind schonender als abschwellende Sprays. „Ein Nasensauger, der Sekret mittels Unterdruck aus der Nase entfernt, sollte in keinem Haushalt mit kleinen Kindern fehlen“, ergänzt Florian Babor.

Wann zum Doc?

Fieber ist nur bei Babys unter drei Monaten ein wichtiger Grund für den Arztbesuch. „Grundsätzlich gilt aber: Im ersten Jahr lieber einmal mehr zum Arzt gehen“, sagt Nibras Naami. Weitere Anlässe in jedem Alter: „Wenn Kinder über längere Zeit nicht trinken, erbrechen, bei starken Schmerzen oder Atemnot: Letztere zeigt sich, wenn sich die Haut zwischen den Rippen und am Bauchfell beim Atmen nach innen wölbt“, erläutert der Arzt.

Vitamin Sonne

Macht die Sonne sich rar, bildet der Körper kein Vitamin D. Das ist ungünstig, weil es die Aktivität und Bildung von Abwehrzellen steuert. „Für einen annähernd normalen Vitamin-D-Spiegel können Kinder und Erwachsene in der Herbst-Winter-Saison Tabletten oder Tropfen nehmen“, erklärt Florian Babor. „Für Kinder unter zwei empfehlen wir das fürs ganze Jahr.“

Fieber fort?

Ein Kind sollte mindestens 48 Stunden fieberfrei sein, um in Kita oder Schule zurückzukehren. „Nach nur 24 Stunden, kommt das Fieber oft noch mal zurück“, erklärt Florian Babor. ●



INSTA-TIPP

Noch mehr Tipps gibt's auf unserem Instagram-Account @dm_alverde_magazin.

Stark gegen Erkältung

Das Immunsystem freut sich in der kalten Jahreszeit über Unterstützung.



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



Atemwege befreien

Bei Erkältungen mit zähflüssigem Schleim bessern Mivolis Erkältungs Kapseln die Beschwerden. Ätherisches Eukalyptusöl unterstützt die Befreiung der Atemwege und entfaltet eine wohltuende Wirkung.

60 St. 2,85 € (0,05 € je 1 St.)

Mivolis Erkältungs Kapseln

Eucalyptusöl 200 mg.

Wirkstoff: Eucalyptusöl

Anwendungsgebiete: Zur

Besserung der Beschwerden

bei Erkältungskrankheiten der

Atemwege mit zähflüssigem

Schleim. Zu Risiken und Neben-

wirkungen lesen Sie die

Packungsbeilage und fragen

Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder

in Ihrer Apotheke.

Halskratzen lindern

Die Mivolis Halsschmerz-Lutschtabletten befeuchten den Mund- und Rachenbereich und sorgen so für Erleichterung bei Hals- und Rachenschmerzen. Die Wirkstoffkombination aus den Extrakten der Malve und Isländisch Moos legt sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute.

24 St. 2,25 € (0,09 € je 1 St.)



Abwehr unterstützen

Die Immun Direkt-Sticks von Mivolis können ohne Wasser eingenommen werden und schmecken fruchtig nach Blutorange. Zink, Selen, Vitamin C und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.*

39 g 2,95 € (75,64 € je 1 kg)



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

Schwitzen mit System

In die Sauna gehen ist ein wunderbar entsleunigendes Ritual und fördert die Gesundheit. Bei Frauen kann Saunieren etwa zyklusbedingte Beschwerden lindern. Wir geben Tipps für Sauna-Neulinge.

Sich extremen Temperaturunterschieden aussetzen, kann das Immun- und Gefäßsystem trainieren. An große Hitze in der Sauna und anschließendes Abkühlen sollte man sich jedoch behutsam gewöhnen. Idealerweise ist die Vorbereitung auf den Saunagang schon Teil des Entspannungsrituals Saunieren.

Die Vorbereitung

Sie ist das A und O, damit Sie die Auszeit rundum genießen können. Ein warmes Fußbad bereitet den Kreislauf auf die Hitze vor, die einem beim Öffnen der Saunatur mit Wucht begegnet. Schon vor dem Saunagang kann man im Hinblick auf das große Schwitzen über den Tag verteilt mehr trinken als sonst, idealerweise Wasser. Essen Sie bis zu ein, zwei Stunden vor dem Saunabesuch nur

etwas Leichtes, um den Kreislauf nicht zu belasten. Für das Saunieren machen Sie sich buchstäblich nackt: abschminken, Pflegemittel und Alltagsstress lassen Sie unter einer warmen Dusche. Anschließend gut abtrocknen. Damit Sie ungehindert schwitzen können, tragen Sie in der Sauna keine Badebekleidung. Bei Bedarf können Sie sich mit einem Handtuch bedecken. Zwischen Sauna und Dusche beziehungsweise Ruheliege bewegen Sie sich hygienisch und rutschsicher mit Badepantoletten.

Kleines Sauna-ABC

Die saunabegeisterte Ärztin Dr. Hannah Bertrand rät zu einem sanften Einstieg in die Sauna: „60 bis 70 Grad sind am Anfang in Ordnung. Ein Saunagang von acht bis zehn Minuten reicht völlig aus – und auch lieber erst einmal nur zwei Gänge pro Tag machen als zu viele. Und ich würde mit ein bis zwei Saunabesuchen pro Woche starten.“ Idealerweise gehen Sie an Tagen in die Sauna, an denen Sie sich ausgiebig Zeit nehmen können und anschließend nichts mehr vorhaben. Ungeübte Saunagänger wählen eine untere Sitzbank und arbeiten sich erst nach einer Gewöhnungszeit von drei bis vier Saunabesuchen nach oben – je weiter oben die Sitzbank, desto heißer ist es. Sitzen oder liegen Sie immer auf einem Handtuch. Aus der Liegeposition sollte man dem Kreislauf zuliebe ganz langsam aufstehen. Sauna-

aufgüsse mit reinen ätherischen Ölen können vor allem in den kalten Monaten wohltuend für die Atemwege sein. Da sie bewirken, dass es in der Sauna noch heißer und feuchter wird, kann man mit Aufgüssen warten, bis man mit der Hitze gut zurechtkommt.

Richtige Abkühlung

Niemand muss für eine optimale Saunawirkung gleich in ein Becken mit Eiswasser steigen. Eine Wassertemperatur von zehn Grad ist Abkühlung genug. Duschen Sie sich ab. Tasten Sie sich vorsichtig voran. Gibt es ein Wasserbecken, reicht es, sich eine Minute lang darin abzukühlen. „Für den weiblichen Zyklus ist es gar nicht so förderlich, sich extremer Kälte auszusetzen“, sagt Hannah Bertrand.

Ruhepausen

Hüllen Sie sich zwischen den Saunagängen in einen Bademantel und genießen Sie auf einer Liege in einem warmen, ruhigen Raum die Ruhephase. „Die Füße hochzulegen, ist vor allem bei niedrigem Blutdruck hilfreich“, so die Ärztin. Sauna-Neulinge sollten es mit dem nächsten Gang nicht zu eilig haben und 20 bis 30 Minuten pausieren. „Raus aus dem Kopf, ganz im Körper sein und sich auf seine Atmung und auf das Hier und Jetzt konzentrieren“, sagt Hannah Bertrand. „Ich lasse mein Smartphone draußen und nutze die Zeit, um wirklich runterzufahren.“

UNSERE EXPERTIN



DR. MED. HANNAH BERTRAND
ganzheitliche Ärztin
@hannahmedic

alverde: Worauf kommt es beim Saunieren an?

Es ist wichtig, auf sein Körpergefühl zu hören. Wenn man merkt, heute ist es vielleicht keine so gute Idee, in die Sauna zu gehen, sollte man es auch nicht machen. In der Sauna bleibt man generell nur so lange, wie es einem guttut.

Wie fördert Saunieren die Gesundheit?

Es fördert die Durchblutung von Organen und Muskelgewebe, aktiviert das Immunsystem, senkt den Blutdruck und wirkt entzündungshemmend. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt langfristig. Saunieren regt die Lymphförderung an – das kann bei Frauen PMS-Beschwerden wie Wassereinlagerungen und Kopfschmerzen lindern. Es hilft, Hormonschwankungen zu regulieren, und entkrampft. Auch weil das Nervensystem auf Entspannung schaltet. Gesunde Haut honoriert Saunieren mit einem Extra-Glow. ●

SAUNA



Lieber erst ärztlich abklären

**Nur wer gesund
ist und sich fit
fühlt, sollte in die
Sauna gehen.**



Ricola

Von Anfang bis Ende in besten Händen – jedes einzelne Kraut.

JETZT MIT
ZERTIFIZIERTEM
RICOLA KRÄUTERMIX*



In jedem Ricola-Bonbon steckt mehr als ein einzigartiger Geschmack:
Die bewährte und jetzt auch zertifizierte 13-Kräutermischung* aus den Schweizer Alpen sorgt in jedem
Bonbon für natürliche Frische, Wohlgefühl und diesen typisch-köstlichen Ricola-Moment.
Entdecken Sie, wie vielfältig Ricola ist, und starten Sie Ihre Kräuterreise mit Ihrer Lieblingssorte.

Erhältlich in Ihrem dm-Markt. Mehr erfahren auf www.ricola.de

*Durch SGS INSTITUT FRESENIUS zertifizierte 13 Ricola Kräuter; www.sgs-qualitaetssiegel.de/ricola

RICOLA

Von **NATUR** aus voller Kraft

Was macht ein Bonbon zu etwas Besonderem? Bei Ricola ist es der einzigartige Kräutermix aus 13 sorgfältig ausgewählten Pflanzen. Sie verleihen dem Schweizer Klassiker seinen unverwechselbaren Geschmack.

Doch bevor die Kräuter verarbeitet werden, beginnt ihre Reise in den Schweizer Alpen: Dort kümmern sich über 100 Kräuterbäuerinnen und -bauern mit viel Liebe um jedes einzelne Pflänzchen – vom ersten Austrieb bis zur Ernte. Sie kennen ihre Felder, das Klima und die Bedürfnisse ihrer Pflanzen und tragen damit wesentlich zur Qualität bei, die Ricola so besonders macht.

Unabhängig geprüft

Diese Sorgfalt schmeckt man – und sie wird regelmäßig überprüft: Als unabhängiges Prüflabor kontrolliert das SGS INSTITUT FRESENIUS regelmäßig die zertifizierten Ricola Kräuter – vom Rohstoff über die fertigen Bonbons bis hin zur Verpackung und zur Produktionsstätte. Dabei wird streng darauf geachtet, dass alle Produkte die geltenden lebensmittelrechtlichen



Das Schweizer Familienunternehmen Ricola aus Laufen bei Basel setzt auf Kräuter aus der heimischen Natur.

Grundlagen und Empfehlungen erfüllen. Das Institut bestätigt, was Ricola seit jeher ausmacht: ihre Kräuterqualität.

Das Schweizer Familienunternehmen Ricola ist zusätzlich von der Non-Profit-Organisation B Lab als Benefit Corporation (B Corp) zertifiziert – für besonders hohe Standards in Sachen Umwelt, soziale Verantwortung und Unternehmensethik.



Ob Klassiker wie Schweizer Kräuterzucker oder fruchtige Sorten wie Himbeere Melisse – jedes Ricola-Bonbon steckt voller Kräuterkraft.

** (auf dem Produkt) Zertifizierte 13 Ricola Kräuter: *Spitzwegerich, Eibisch, Pfefferminze, Thymian, Salbei, Frauenmantel, Holunderblüte, Schlüsselblume, Schafgarbe, Bibernelle, Ehrenpreis, Malve, Andorn.

alverde-
INSPIRATIONSTALK
EINSAMKEIT



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

ALLEIN unter vielen

Einsamkeit trifft uns oft in Umbruchphasen wie Umzug und Jobwechsel. Viele Menschen fühlen sich aber auch umgeben von anderen einsam. Wir zeigen Auswege aus der Einsamkeit auf.

Was ist Einsamkeit eigentlich genau? Sie ist nicht gleichbedeutend mit dem Alleinsein, das wir brauchen, um uns zu sammeln und eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Wir können auch allein leben und sehr zufrieden sein. Einsamkeit dagegen ist ein negatives, schmerzhaftes Gefühl. Es stellt sich ein, wenn wir nicht die Beziehungen zu anderen haben, die wir benötigen, und wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

„Menschen, die dauerhaft einsam sind, spüren ganz viel Angst und Stress und haben ein Gefühl des Abgetrenntseins, sie verlieren sich in negativen Gedankenstrudeln“, erklärt der Kölner Psychotherapeut Manuel Podlecki. Einsame hadern mit ihrem Selbstwert, denken: Ich bin den anderen egal, mit mir stimmt etwas

nicht, ich bin nicht attraktiv, niemand versteht mich – und kapseln sich zunehmend ab. Ein Teufelskreis beginnt.

Es kommt auf die innere Einstellung an

Ob wir uns einsam fühlen oder nicht, hängt auch von der inneren Einstellung ab. Gehe ich davon aus, dass nur andere mich glücklich machen können? Verlange ich zu viel von meinen Freunden? Pflege ich meine Freund- und Bekanntschaften selbst genug? Gehe ich an einem neuen Ort auf andere zu? Oder bleibe ich aus Angst vor Zurückweisung im Schneckenhaus? „Wir erleben die Welt nicht, wie sie ist, sondern so, wie wir uns gerade fühlen. Wenn ich jetzt aus der Tür gehe, mich dankbar und verbunden fühle und in der Freude bin, sehe und bewerte ich die Dinge ganz anders, als wenn ich gestresst und im Überlebensmodus bin“, sagt Manuel Podlecki. >



Seien Sie live beim **alverde-Inspirationstalk** zum **Thema Einsamkeit dabei**

Was tun, wenn wir uns einsam fühlen? Wie erkennen wir, ob jemand einsam ist? Wie können wir einsamen Menschen helfen?

Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir gemeinsam mit dem Kölner Psychotherapeuten Manuel Podlecki nach.

TERMIN VORMERKEN

**30. Oktober 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:**



Verbundenheit mit sich selbst finden

In seiner Arbeit mit einsamen Menschen versucht der Psychotherapeut, bei ihnen ein Gefühl der Verbundenheit zu wecken – und zwar erst einmal mit sich selbst. Denn hier liegt eine wesentliche Ursache von Einsamkeit: Wer keinen Zugang zu den eigenen Gefühlen hat, dem fällt es oft schwer, sich anderen wirklich zu zeigen. Auch Menschen in Partnerschaften können sich tief einsam fühlen, wenn sie nur nebeneinanderher leben, ohne einander wirklich zu begegnen, und nicht darüber sprechen, was sie fühlen.

Zur inneren Isolation kommt die äußere, und beide verstärken sich gegenseitig. Manuel Podlecki sieht dafür einen Grund in der intensiven Nutzung von Social Media. Auch der WHO-Bericht zur Einsamkeit argumentiert so: „Menschen kommunizieren seit Jahrtausenden nicht nur über Worte, sondern auch durch Gesichtsausdrücke, Körpersprache, Stimme und Schweigen. Dies geht verloren, wenn sie ständig über Handys und soziale Medien kommunizieren.“**

Aus dem Überlebensmodus herauskommen

Das rastlose Abgelenktsein, Kommentieren, sich Vergleichen und Konsumieren kann uns von uns selbst entfremden – und das macht uns anfällig für Einsamkeit. Wir verlieren soziale Kompetenzen und auch einfach mal nichts zu tun. „Es ist ein wichtiger Schritt, sich seine Ziele, Träume und Wünsche bewusst zu machen und letztlich zu lernen, im positiven Sinn allein zu sein“, sagt Manuel Podlecki. Dabei kann helfen, sich Rituale zu schaffen. Zum Beispiel sich jeden Tag einen Moment Zeit zu nehmen, um in Kontakt

UNSER EXPERTE



MANUEL PODLECKI
PSYCHOLOGISCHER
PSYCHOTHERAPEUT UND
COACH AUF TIKTOK:
PSYCHOTHERAPEUT_MANU

Manuel Podlecki ist es wichtig, Menschen ganzheitlich zu helfen. Er möchte sie dort erreichen, wo sie präsent sind, wie junge Menschen auf dem Social-Media-Kanal TikTok. Der Kölner möchte ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wieder Vertrauen in sich und andere zu finden, um sich verbunden und als ein Teil der Gemeinschaft zu fühlen. Der Psychologe studierte außerdem Sport- und Eventmanagement: In sein Therapieangebot integriert er auch körperorientierte Verfahren.

mit sich selbst zu gehen, seine Gedanken bewusst wahrzunehmen und sich zu überlegen, was fühle ich gerade, was möchte ich? Was erfüllt mich mit Sinn? Sich bewusst im Alltag Zeit zu nehmen auch für die scheinbar kleinen Dinge. Etwa ein besonderes Essen kochen, ein schönes Bad nehmen, in den eigenen vier Wänden zur Lieblingsmusik tanzen, seinen Körper durch Sport oder eine Massage wieder spüren, eine kleine Meditation machen... All das kann Balsam für die Seele sein und wieder die Verbindung zu sich selbst herstellen. „Wenn man mit sich in Verbindung ist, fällt es wieder leichter, Kontakt zu anderen zu finden“, sagt der Psychotherapeut.

Sich einer Person anvertrauen

Dem Psychologen ist es wichtig, junge Menschen dort zu erreichen, wo sie sich häufig aufhalten: auf der Social-Media-Plattform TikTok. „Die Social-Media-Nutzung kann Teil des Problems Einsamkeit sein, aber genauso Auswege aufzeigen, das ist eine Gratwanderung auch für mich“, bekennt er und rät: „Nach einer längeren Phase des Rückzugs kann es bereits ein sehr wichtiger und erster heilsamer Schritt sein, sich einer Person zu öffnen, zu der man eine Verbindung spürt, um über seine Gefühle zu sprechen.“ Das können zum Beispiel in der Schule eine Sozialarbeiterin oder ein Lehrer sein. Eine Gruppentherapie kann ebenfalls hilfreich sein, um im sicheren Rahmen in Kontakt mit sich und anderen zu kommen.

Eine Dosis Natur gegen Einsamkeit

Auch die Verbundenheit mit der Natur kann das Gefühl der Einsamkeit stillen. „Ich war mal eine Woche in Thailand

”

Wir erleben die Welt nicht, wie sie ist, sondern so, **wie wir uns gerade fühlen.**

MANUEL PODLECKI

an einem Ort, an dem man in einer Gemeinschaft ein ganz einfaches Leben führt, den ganzen Tag schweigt und sich nur auf seinen Atem konzentriert. Obwohl wir nicht gesprochen und uns nicht angeschaut haben, habe ich mich noch nie so verbunden mit mir selbst, der Gemeinschaft und der Natur dort gefühlt“, erzählt Manuel Podlecki. „Wer in einer akuten psychischen Krise und von Einsamkeit betroffen ist, könnte von einem Schweigertretat jedoch überfordert sein.“ Er ergänzt: „Grundsätzlich ist es wichtig, zu üben, mit sich in Verbindung zu gehen. Das bedeutet oft mehr Ruhe, Stille und weniger Reize von außen.“ Das kann auch bei Aktivitäten in der heimischen Natur gelingen.

Gleichgesinnte suchen

Das Phänomen der Einsamkeit ist vielschichtig, zieht sich durch alle Bevölkerungsgruppen und ist doch in hohem Maß individuell. Ein Ausweg: sich mit anderen zusammentun, beispielsweise mit

anderen jungen Müttern, die sich nach der Geburt ebenfalls einsam fühlen, oder mit anderen Jugendlichen, die auch in der Coronazeit den Anschluss verloren haben. In manchen Schulen sind deshalb Treffs entstanden, die junge Menschen wieder miteinander in Kontakt bringen. Doch es kostet Überwindung und ist auch mit Scham verbunden, sich als einsam zu outen. Hobbys können eine Brücke zu anderen sein. In Volkshochschulkursen beispielsweise ergibt sich oftmals ein freundschaftlicher Kontakt zu Menschen, die Freude am Malen, Singen oder Schachspielen teilen.

Der Schritt aus dem Schneckenhaus

Gegen Einsamkeit hilft es, gebraucht zu werden. Vielleicht benötigen Nachbarn Unterstützung, zum Beispiel beim Einkauf? In diesem Fall ist möglicherweise beiden Seiten geholfen, denn viele alte Menschen fühlen sich ebenfalls einsam. Ihnen einmal in der Woche Aufmerksamkeit zu schenken, bestärkt auch sie.

Besonders für Menschen, die nicht mobil sind oder erst mal anonym Kontakt haben möchten, gibt es seit Juni 2025 das „Plaudernetz“ der Malteser gegen Einsamkeit. Über das deutschlandweite Angebot können Menschen mit einer zufällig angerufenen Person ins Gespräch kommen. Das Angebot ist von 10 bis 22 Uhr anonym und kostenlos unter der Nummer 0800 330 1111 erreichbar.

Hunde können hilfreich sein

Auch Haustiere, vor allem Hunde, können als Medizin wirken: Sie lösen bei uns aus, dass wir sie bedingungslos annehmen – und sie uns. „Einsame bekommen da-

durch das Gefühl: „Ich bin okay, so wie ich bin.““, sagt Manuel Podlecki. „Hunde sind aktivierend, da man mit ihnen raus muss. Das verleiht Kraft, Energie und Sinnhaftigkeit“ – und kann vor den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit schützen. Laut dem jüngsten Bericht der WHO macht Einsamkeit auf Dauer krank und erhöht die Risiken für Herzinfarkte, Hirnschläge, Diabetes und Depressionen. Wir sprechen hier von chronisch einsamen Menschen, die sich seit mindestens sechs Monaten abgetrennt von anderen fühlen und deshalb großen Leidensdruck verspüren.

Wer kein eigenes Tier anschaffen möchte, kann vielerorts Hunde aus dem Tierheim ausführen. Beim Gassigehen kommt niemand um ein Schwätzchen mit Hundebesitzern herum. Vierbeiner öffnen Herzen. Durch Berühren und Streicheln schütten wir das Bindungshormon Oxytocin aus. ●

”

Wenn man mit sich in Verbindung ist, fällt es wieder **leichter, Kontakt zu anderen zu finden.**

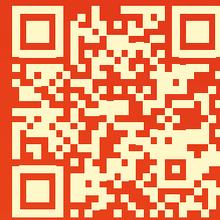
MANUEL PODLECKI

ARBEIT anders LEBEN



Der richtige Job kann Dein Leben verändern

Wann startest Du?



dm-jobs.de/durchstarten



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

In welcher Welt wollen wir leben?



Die Natur liebt Pro Climate

ÖKOBILANZIERT – RENATURIERT*

Mit jedem unserer Pro Climate Produkte wächst unser Engagement für wertvolle Landschaften in Deutschland: Seit 2021 konnten wir bereits über 5 Millionen Euro in die Renaturierung investieren und helfen somit der Natur mit jedem verkauften Produkt.



Scannen und
mehr entdecken

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

² Diese Verpackung ist recycelbar. Die Faltschachtel besteht aus mind. 90 % Recycling-Material.



dm.de/proclimate



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Den Energiefluss steuern



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Energie und Kraft allein reichen nicht aus, um echte Veränderungen zu bewirken. Dazu braucht es Richtung, Sinn und kluges Handeln.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

können Sie das bewegen, was Ihnen wichtig ist?

„Wenn ich genügend Energie hätte, wohl schon“, wird manch einer darauf vielleicht sagen.

Haben wir also genügend Energie?

Energie als Kraft, die unsere Welt gestalten und verändern kann, bewegt uns Menschen seit jeher. Denn ohne Energie stünden alle Räder still und unsere Erde wäre wüst und leer.

Als Kind schickten mich meine Eltern zu einer dreiwöchigen kirchlichen Kinderfreizeit auf die Schwäbische Alb. An einem der Abende wurde ein großes Holzfeuer entzündet und wir standen in weitem Kreis um die lodernen Flammen. Einer der Pfarrer sprach über das Geschehen vor unseren Augen: „Durch das Entzünden des Holzstoßes befreien wir gefangenes Sonnenlicht.“ Ich erinnere mich, wie ich einem Freund zuraunte: „Was für einen Quatsch der wieder erzählt!“ Der Zusammenhang zwischen dem Himmelskörper Sonne und dem Feuer war mir damals noch unklar. Erst als wir im Biologieunterricht die Photosynthese und die Bedeutung des Sonnenlichts für dieses Phänomen durchnahmen, ging mir ein Licht auf.

Welche Schlüsse zog ich daraus? Unsere Erde wird täglich von Sonnenlicht

geflutet. Wenn es uns gelänge, diese Energie aufzufangen, zu speichern und zu nutzen, könnten wir nahezu unbegrenzt viel bewegen und verändern. Wir müssten nur wissen, wofür wir die ungeheure Menge an Energie einsetzen wollen – und unsere Kräfte gezielt darauf ausrichten. Denn Energie und Kraft allein reichen nicht aus, um echte Veränderungen zu bewirken. Dazu braucht es Richtung, Sinn und kluges Handeln.

Als Verantwortlicher von dm denke ich oft, wie viel Energie doch in unserer Arbeitsgemeinschaft steckt, die europaweit aus mehr als 90.000 Menschen besteht. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie als Kundinnen und Kunden in einem dm-Markt oder online jeden Tag verlässlich das finden, was Sie bei uns erwarten. In unserer Arbeitsgemeinschaft steckt aber noch so viel mehr, als wir bisher leisten. Eine der vielen offenen Fragen bei dm ist daher, wie wir uns weiterentwickeln wollen, um dieses Potenzial zu heben und stetig zu erneuern. Denn solange wir unsere Energie sinnvoll einsetzen und mit Kraft an guten Antworten auf diese wichtigen Fragen arbeiten, bleiben wir relevant und erfolgreich.

Das gilt nach meiner Überzeugung nicht nur für dm, sondern für jeden Einzelnen – und eigentlich doch auch für unser Land.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

ENERGIE erklärt

Sie bringt Licht in die Dunkelheit, treibt Maschinen an, transportiert Menschen und Waren, heizt Räume, kühlt Lebensmittel und ermöglicht Kommunikation: Energie ist der Motor unseres Alltags und die Grundlage unseres Wohlstandes. Jahrzehntlang basierte dieser Fortschritt auf fossilen Quellen. Momentan wird ein neues Kapitel geschrieben: die Energiewende. Um zu verstehen, warum sie notwendig - und so herausfordernd - ist, hilft ein Blick auf die Grundlagen.

Quellen: ¹ smard.de/page/home/topic-article/444/215556 ² ise.fraunhofer.de/de/veroeffentlichungen/studien/studie-stromgestehungskosten-erneuerbare-energien.html ³ pflanzen.fnr.de/service/presse/pressemitteilungen/aktuelle-nachricht/ambau-nachwachsender-rohstoffe-2024-auf-knapp-23-mio-hektar

1.

Viele Wege führen zum Strom

Unser Energiemix setzt sich aus unterschiedlichen Quellen zusammen. Fossile Energien wie Erdöl, Kohle und Erdgas sind gespeicherte Sonnenenergie aus Millionen Jahren Erdgeschichte. Ihre Vorteile: Sie sind gut zu lagern, einfach transportierbar und sehr energiedicht – also effizient in der Nutzung. Ihre Nachteile: Sie verursachen hohe CO₂-Emissionen, sind endlich und machen politisch und wirtschaftlich abhängig von Förderländern.

Regenerative Energien wie Wind, Sonne oder Wasserkraft sind hingegen nahezu unbegrenzt verfügbar und im Betrieb

klimateutral. Doch auch sie müssen zunächst in nutzbare Energieträger wie Strom oder Kraftstoff umgewandelt werden. Windkraft und Photovoltaik haben in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht: Ihre Stromerzeugungskosten liegen deutlich unter denen fossiler Quellen und Atomkraft.² Stromerzeugungskosten sind der Preis pro erzeugter Kilowattstunde Strom – unter Einbeziehung aller Posten vom Bau bis Betrieb. Der Ertrag pro Fläche ist bei Wind und Sonne auch höher als von Energiepflanzen (Mais, Raps). Letztere werden in Deutschland auf immerhin 2,3 Millionen Hektar angebaut.³ >

2024
wurden in
Deutschland

464

Terawatt-
stunden Strom
verbraucht.¹

2.

Neu verbinden, speichern und Spannungen aushalten

Das heutige Stromnetz ist das Ergebnis eines anderen Zeitalters: Die Kraftwerke, erst Kohle, später noch Atom, wurden in der Nähe von Ballungsräumen und Industriezentren gebaut. Damit unser Stromnetz stabil bleibt, muss die Netzfrequenz bei genau 50 Hertz liegen. Wird mehr Strom eingespeist als gebraucht, steigt die Frequenz. Wird zu wenig eingespeist, sinkt sie. Größere Schwankungen bringen das Netz aus dem Takt – im schlimmsten Fall droht ein Ausfall. Früher nur ein theoretisches Szenario, denn Kraftwerke für fossile Energien konnten genau die im Land benötigte Strommenge erzeugen.

Die erneuerbaren Energien stellen nun andere Anforderungen an das Stromnetz:

- > **Es wird insgesamt mehr Strom gebraucht, weil Techniken, die vorher mit Benzin oder Heizöl liefen, elektrifiziert werden.**
- > **Die Energieproduktion wird stärker wetterabhängig. Das Netz muss diese Schwankungen ausgleichen.**
- > **Strom wird oft weit entfernt von Ballungsräumen und der Industrie erzeugt, etwa in Windparks auf dem Meer. Deshalb muss er über weite Strecken transportiert werden.**

Umbau mit Hochspannung – wie das Netz sich verändert

> **Stromautobahnen (Gleichstromtrassen) transportieren große Mengen Strom über lange Strecken. Sie reichen etwa von Windparks in der Nordsee zu den Verbrauchszentren in Bayern oder Baden-Württemberg. Die bisherigen Netze – Hochspannungsleitungen auf Wechselstrombasis – reichen dafür nicht aus.**

> **Intelligente Steuerung (Smart Grids) könnte helfen, Verbrauch und Einspeisung flexibler und effizienter aufeinander abzustimmen.**

> **Strom, der nicht sofort gebraucht wird, soll zwischengespeichert werden. Allerdings können die bestehenden Batteriespeicher nur den Bedarf für einige Stunden überbrücken.**

2024
wurden

1.799

Kilometer
für neue
Stromtrassen
genehmigt,
das sind fünf-
mal mehr
als 2021.⁴

3.

Wo steht die Energiewende in Deutschland?

2024 stammen fast 60 Prozent des Stroms aus erneuerbaren Quellen.⁵ Doch Strom macht nur ein Fünftel unseres Energieverbrauchs aus. Wärme und Mobilität werden bislang überwiegend fossil erzeugt. Hier liegt ein großes Umstellungspotenzial:

- > **Wärmepumpen nutzen Umweltwärme für Heizung und Warmwasser.**
- > **Direktstromheizungen kommen etwa bei gut gedämmten Gebäuden zum Einsatz.**
- > **Power-to-Heat-Anlagen wandeln überschüssigen Strom in Wärme um – sowohl für Haushalte als auch für die Industrie.**
- > **Elektroautos ersetzen Verbrenner, das Schienennetz wird elektrifiziert.**

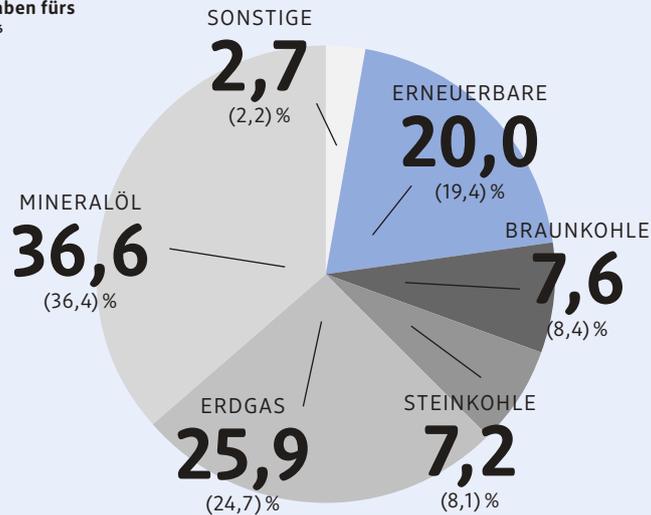
Fazit: Der Strombedarf steigt. Doch erst wenn ein höherer Anteil des Stroms „grün“ ist, bringt die Elektrifizierung echten Nutzen für den Klimaschutz.

Kleine Störfälle und die Sicherheit im Hintergrund

Sonne und Wind liefern nicht immer Strom, wenn er gebraucht wird. An windstillen trüben Tagen herrscht Dunkelflaute. Bei Hellbrisen ist dagegen so viel Strom im Netz, dass Anlagen zeitweise abgeschaltet werden müssen. Es entstehen negative Strompreise.

Wenn die Stromproduktion im eigenen Land schwächelt, können das entweder Strom-Importe aus Ländern mit günstigerer Wetterlage ausgleichen. Oder man

Diese Primärenergiequellen nutzte Deutschland 2024, in Klammern stehen die Angaben fürs Vorjahr.⁶



greift auf Energiequellen zurück, die stabil in der Stromerzeugung sind (grundlastfähig): Hier kommen Back-up-Systeme ins Spiel, die auch bei einem hohen Anteil erneuerbarer Energiequellen nötig sein werden. Aktuell springen Gaskraftwerke ein. Mittelfristig sollen sie mit „grünem“ Wasserstoff betrieben werden. Dieser Wasserstoff entsteht durch Elektrolyse, bei der Strom Wasser in Wasserstoff und Sauerstoff spaltet. Doch der gesamte Prozess bis zur Stromerzeugung ist verlustreich: Bis zu 70 Prozent der Ausgangsenergie gehen verloren. Derzeit ist Wasserstoff daher teuer und nur begrenzt verfügbar – vor allem dann, wenn er klimaneutral sein soll.

Was kostet das alles – und wie viel werden wir brauchen?

Erneuerbarer Strom ist zwar eigentlich günstig in der Erzeugung, doch diese Energie muss auch:

- > **transportiert (Netzausbau),**
- > **gesteuert (Netzstabilität),**
- > **gespeichert (Batterien)**
- > **und gesichert (Back-up-Kapazitäten) werden.**

Hinzu kommen die Kosten für neue Erzeugungsanlagen und deren Integration in das Stromnetz. Diese Faktoren erklären, warum Strom trotz eines wachsenden Anteils an Erneuerbaren bislang nicht billiger geworden ist. Schätzungen, wie viel die Energiewende bis 2045 kosten wird, liegen zwischen 500 Milliarden Euro pro Jahr und 13,3 Billionen Euro.⁷ Wie viel Strom wir in Zukunft brauchen werden, ist ebenfalls umstritten. Es gibt Szenarien für einen fast stabilen Bedarf oder einen Anstieg um bis zu 50 Prozent. Gründe sind:

- > **mehr Wärmepumpen und E-Autos**
- > **Produktion und Nutzung von grünem Wasserstoff (je mehr Wasserstoff, desto mehr Strom wird gebraucht)**
- > **Digitalisierung und Rechenzentren**

Die Energiewende braucht also mehr als nur neue Stromquellen. Genauso wichtig sind Netze, Speicher und clevere Wege, Erzeugung und Verbrauch besser aufeinander abzustimmen. ●

Moderne Solarzellenmodule wandeln hierzulande circa

22 %

der Sonneneinstrahlung in Strom um.

Quelle: Fraunhofer ISE:
Aktuelle Fakten zur Photovoltaik
in Deutschland, 2025



Die
Technik
ist da –
wir müssen
sie nur
nutzen

Wie realistisch ist die Energiewende?
Und welche Erwartungen sollte man besser überdenken? Ein Gespräch mit dem Energieexperten Prof. Dr. Andreas Luczak über Technologieoffenheit, Systemkosten und die Idee von Autarkie.



PROF. DR. ANDREAS LUCZAK
Physiker

Er war in der Industrie über 15 Jahre in verschiedenen Positionen mit Energieversorgung und -erzeugung beschäftigt. Seit neun Jahren hat er eine Professur für Nachhaltige Energietechnologien an der Fachhochschule Kiel inne.

alverde: Wie gut liegt die Energiewende im Plan?

ANDREAS LUCZAK: Beim Ausbau von Solar ist Deutschland knapp im Plan, bei Windkraft deutlich im Verzug. Bei Solar profitieren wir davon, dass die Module deutlich günstiger und die Erlöse auf dem Strommarkt höher geworden sind. Windkraft ist wirtschaftlich nicht ganz so attraktiv. Zudem gibt es das Problem der Flächenverfügbarkeit beziehungsweise die Konflikte darum. Konservativ geschätzt, brauchen wir bis zur Klimaneutralität das Vierfache der heutigen Kapazitäten. Das heißt nicht viermal so viele Anlagen, weil heutige Windkraftanlagen leistungsfähiger sind als ältere Modelle, aber wir müssen das Tempo deutlich anziehen.

Bei welchen Techniken der Erneuerbaren erwarten Sie die größten technischen Fortschritte?

Solar und Windkraft sind technisch schon sehr ausgereift und von allen Erneuerbaren mit Abstand die effizientesten. Bei Wasserstoff und Batterien sind keine großen technischen Sprünge mehr zu erwarten – die Forschung läuft seit Jahrzehnten.

Was bedeutet das für die Forderung nach Technologieoffenheit?

Wenn die Offenheit bedeutet, etwas zu finanzieren, was nach wissenschaftlichem Konsens unsinnig ist, bin ich nicht dafür. Beispielsweise ist es völlig ineffizient, Privathaushalte mit Wasserstoff zu beheizen. Hier eine Infrastruktur aufzubauen und dafür die bisherigen Gasheizungen zu erhalten, wäre eine fehlgeleitete Subvention. Das heißt aber nicht, dass man einzelne Technologien verbieten sollte. Für jemanden, der sehr wenige Kilometer fährt, kann es beispielsweise wirtschaftlich sein, sein Auto mit E-Fuels für fünf Euro den Liter zu betanken. Statt kleinteiliger Subventionen oder Verbote sollten durch eine realistische

CO₂-Bepreisung die klimafreundlichen Optionen die günstigsten sein. Dann regelt es der Markt beziehungsweise jeder kann frei entscheiden, welche Ausgabe in seiner Situation sinnvoll ist.

An sonnenreichen Tagen wird oftmals zu viel Strom erzeugt. Was bedeutet es volkswirtschaftlich und für die Netzstabilität, wenn Strom nur gegen Gebühr abgenommen wird oder abgeregelt werden muss?

Unser Stromnetz gehört europaweit zu den stabilsten. Im Durchschnitt haben wir jährlich 13 Minuten Ausfall. Als die erneuerbaren Energien an den Start gingen, gab es Prognosen, dass das Stromnetz bei einem Anteil von 20 Prozent kollabiert. Heute haben wir 50 Prozent und es bleibt stabil – weil wir in die Netztechnik investiert haben. Die technischen Lösungen gibt es. Volkswirtschaftlich ist es nicht dramatisch, dass wir Strom quasi wegschmeißen müssen, weil er in der Erzeugung immer noch sehr günstig ist. Wenn wir das Netz so stark ausbauen würden, dass es auch Spitzenlasten aufnehmen könnte, wäre es die meiste Zeit überdimensioniert.

Aber das Stromnetz muss trotzdem weiter ausgebaut werden?

Ja, und wir müssen auch weiter in die Netzsteuerung investieren, genauso wie in den Back-up von stabilen Energieträgern. All das gehört zu den Systemkosten, die bei Wind und Solar hoch sind, wohingegen die der reinen Stromerzeugung niedrig sind. Die Umstellung des Energiesystems gibt es eben nicht zum Nulltarif.

Manchmal heißt es, dass die Energieerzeugung dezentraler werden muss. Was halten Sie davon?

Was als dezentral beschrieben wird, zielt oft auf ein Gefühl von Autarkie – etwa, wenn Gemeinden sich möglichst selbst versorgen wollen. Das kann lokal für Akzeptanz sorgen, ist aber nicht immer sinnvoll: Wenn eine Gemeinde ihren Überschussstrom zur Wasserstoffproduktion nutzt, statt ihn ins Netz einzuspeisen, fehlt er in anderen Gemeinden. Ökonomisch und fürs Klima wäre es besser, der Strom fließt dorthin, wo er effizient genutzt wird. ●



BUCH-TIPP

Ganzheitlicher Blick

Andreas Luczak: Deutschlands Energiewende – Fakten, Mythen und Irrsinn. Springer Fachmedien, 286 Seiten, 19,99 Euro

ENERGIE- WENDE

auf dem Schulhof

Klimasorgen bewegen vor allem die junge Generation. Ein Gegenmittel: selbst aktiv werden bei der Energiewende. Genau das passiert bei „Solarcamp macht Schule“.



1. Vierter Projekttag an der Calvarienbergschule Ahrweiler: Die Schülerinnen und Schüler haben sich in kleine Gruppen aufgeteilt und arbeiten an verschiedenen Stationen. Besonders begeistert sind viele von der praktischen Arbeit am Fahrradunterstand und der Solaranlage auf dem Schulhof. Severin Geschier (links im Bild) vom lokalen Solarbetrieb EnergieGewinn GmbH zeigt den Jugendlichen die nächsten Schritte: Energiespeicher anbringen, Halterungen befestigen und Sicherheitsaspekte beachten.

2. Während das Dach des Fahrradunterstands vermessen wird, ist darunter schon die nächste Gruppe am Werk: Mit geschickten Handgriffen montieren sie den Energiespeicher der Photovoltaikanlage an das Holzgerüst. Hier wird der überschüssige Strom zwischengespeichert, der nicht direkt zum Laden der E-Bikes genutzt wird.

Insgesamt 25 Schülerinnen und Schüler der Realschule und des Gymnasiums Calvarienberg in Bad Neuenahr-Ahrweiler nehmen am einwöchigen Pilotprojekt „Solarcamp macht Schule“ teil. Dabei erwerben die Neuntklässler nicht nur theoretisches Wissen über Solarenergie, sondern setzen es direkt in die Praxis um. Beim Bau eines solarbetriebenen Fahrradunterstands mit integrierter Ladestation für E-Bikes werden sie von lokalen Handwerksbetrieben unterstützt, die zudem die Materialien gesponsert haben. Rückenwind bekommt das Projekt außerdem vom „Runden Tisch für Erneuerbare Energien“, der die Initiative mit viel Engagement begleitet. „Ich finde es toll, dass wir selbst Hand anlegen können und sogar mit aufs Dach

dürfen“, sagt Schüler Johannes Kreuter begeistert. Der Physiklehrer Jean Jacques Jassoy weiß, dass die Ladestation gut ankommen wird: „In unserer Schulgemeinschaft gibt es immer mehr E-Bikes, durch die der hügelige Schulweg auch ohne Auto bequem bleibt.“

Solarcamp macht Schule

Das Ziel des Projekts ist es, Jugendlichen die Bedeutung von Handwerksberufen für die Energiewende näherzubringen. „Klimaschützer haben erkannt, dass der Ausbau der Photovoltaik unter anderem durch den Fachkräftemangel gebremst wird. Wir wollen Jugendlichen zeigen, wie spannend Handwerksberufe im Klimaschutz sein können“, sagt Josef Peuker, Mitinitiator von „Solarcamp macht

Schule“. Das neue Format wurde erst an zwei Schulen umgesetzt und gehört zur Initiative „Solarcamp for Future“, die 2022 vom Verein reka e. V. und Fridays for Future ins Leben gerufen wurde. Während bei „Solarcamp for Future“ auch Studierende und Quereinsteiger teilnehmen können, richtet sich das Schulformat gezielt an Jugendliche.



WEB-TIPP

Weitere Infos zum „Solarcamp for Future“ unter solarcamp-for-future.de



3. Im Physikraum der Blick aufs große Ganze. Eine Schülergruppe hat sich um einen leuchtenden Kubus des Instituts für qualifizierende Innovationsforschung und -beratung (IQIB) versammelt. Anhand eines virtuellen Kraftwerks testen sie, wie Energieversorgung funktioniert – und was passiert, wenn zum Beispiel Windräder aus dem System verschwinden. Schnell wird klar: Jede Entscheidung hat direkte Folgen.

4. Wenig später greift eine weitere Gruppe zur Crimpzange. Die Schüler verbinden das Kabel mit dem Energiespeicher der Photovoltaikanlage. Am Ende der Woche wird die Anlage fertig installiert, sodass die Ladestation einsatzbereit ist. ●



Weniger
verbrauchen,
mehr
BEWIRKEN



Energie begleitet jeden dm-Markt und viele Prozesse im Unternehmen - bis 2045 hat dm das Ziel, Netto-null-Emissionen zu erreichen. Ein zukunftsfähiges Energiemanagement leistet seinen Beitrag dazu.

Der Klimawandel ist längst Realität - und erfordert entschlossenes Handeln. Hier nimmt der Energiesektor eine Schlüsselrolle ein, da er derzeit weltweit für rund 75 Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich ist. „Auch wenn dm kein energieintensives Unternehmen ist, ist es uns wichtig, unseren Beitrag zur Energiewende zu leisten“, sagt Claudia Ungethüm, bei dm in Deutschland verantwortlich für Energiemanagement. Um die Energieeffizienz zu steigern, investiert dm in den Ausbau ressourcenschonender (Haus-)Technik. So kommen zum Beispiel Wärmepumpen und LED-Beleuchtung zum Einsatz. „Außerdem gibt es klare Maßnahmenpläne für den Sommer- und Winterbetrieb in den dm-Märkten - mit Schaltzeiten für die Beleuchtung und Angaben zu den Temperatureinstellungen“, so Claudia Ungethüm.

Sonnenenergie nutzen

Eine weitere Maßnahme ist die Erhöhung des regenerativen Energiebezugs. Bereits seit 2012 nutzt dm-Deutschland für seine Standorte (fast alle dm-Märkte mit Direktbezug, Verteilzentren und das dm-dialogicum, der Unternehmenssitz in Karlsruhe) ausschließlich Ökostrom. Bezogen auf den gesamten Energiebedarf bezieht dm in Deutschland aktuell rund 84 Prozent* des gesamten Energiebedarfs aus regenerativen Energiequellen. „Zudem investieren wir weiterhin in den Ausbau unserer Photo-

voltaik-Anlagen“, so Claudia Ungethüm. Stand Dezember 2024 nutzt dm in 40 dm-Märkten, zwei Verteilzentren und im dm-dialogicum Strom aus PV-Anlagen. Im Jahr 2024 erzeugten diese mehr als 5 Megawattstunden Strom. „Und überschüssige Energie, die wir selbst nicht nutzen konnten, wurde, wenn möglich, ins europäische Stromnetz eingespeist.“

Neue Beschaffungsstrategien

Für die nächsten Jahre ist geplant, 20 Prozent des Energiebedarfs aus Power Purchase Agreements (PPAs) zu beziehen. „Das heißt, dass Direktverträge für den Bezug regenerativer Wind- oder Sonnenenergie abgeschlossen werden sollen.“ Als erstes Großprojekt zur Umsetzung des Energiebezugs aus PPA-Verträgen wird dm-Deutschland zusammen mit dem Energiedienstleister EHA Strom aus dem bisher größten Offshore-Windpark in Deutschland „Borkum Riffgrund 3“ beziehen. „Der Windpark soll Anfang 2026 in Betrieb gehen und an uns einen Energiebezug von circa 28.000 Megawattstunden pro Jahr liefern, was dem Energieverbrauch von circa 300 dm-Märkten entspricht“, sagt Claudia Ungethüm.

GUT ZU WISSEN

Power Purchase Agreements

Ein Power Purchase Agreement, kurz PPA (deutsch: Stromkaufvereinbarung) ist ein oftmals langfristiger Vertrag über mehrere Jahre oder Jahrzehnte zwischen einem Stromproduzenten und einem Stromabnehmer. Der Strom wird meist aus erneuerbaren Energien bezogen.



Mehr Infos zu diesem Thema und weiteren Strategien, Zielen und Maßnahmen gibt es im aktuellen „Bericht zur Zukunftsfähigkeit“ von dm.

* Gesamtbezug dm-Gruppe: 67 Prozent (84 Prozent dm-Teilgruppe Deutschland, 44 Prozent dm-Teilgruppe Österreich, Stand Ende 2023)

GESUNDE ERDE -
GESUNDE
MENSCHEN

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Mobiler als gedacht



Dr. Eckart von
Hirschhausen
versteht wenig von
Autos. Er sucht bei
seinem neuen E-Auto
nach dem Auspuff!



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

Liebe **alverde**-Lesende,

mal angenommen, es landen in 10.000 Jahren Außerirdische auf der Erde und buddeln nach den Resten unserer Zivilisation. Sie werden staunen. So wie wir auf die Skelette von Dinosauriern stießen und uns die Erdgeschichte daraus ableiteten, werden sie auf Skelette aus Stahl stoßen, auf jede Menge menschengemachte Karosserien. Und sie werden einen Wandel in den Schichten aus der ersten Hälfte des 21. Jahrhunderts finden, die Fahrgestelle verloren ihren Auspuff! Weil er offenbar evolutionär nicht mehr gebraucht wurde. So wenig wie VHS-Rekorder, Tastentelefone oder CD-Spieler. In manchen Ländern wie Norwegen vollzog sich dieser Wandel offenbar schon Ende des 20. Jahrhunderts. Ein Fundort sticht in der Langsamkeit der Veränderung heraus: Deutschland!

Zurück ins Heute: Ich bin Teil dieser langsamen Veränderung. Ich habe mir 2025 endlich ein E-Auto gekauft. Und darf verraten: bin begeistert! Es ist ein kleines Auto, die Reichweite reicht locker für die allermeisten Fahrten. Die Angst, keine Ladesäule zu finden, schwindet mit der praktischen Erfahrung: Momentan nehmen Ladesäulen flotter zu als die E-Flotte! Ich fühle mich auf eine tiefe Art befreit vom Gestank, von dem Ärger über Benzinpreise, Dieselprievileg und dem dumpfen Gefühl, mit jedem Liter, den man tankt, dubiose Staatsmänner und Kriegsregime reich zu machen. Es fühlt sich an, als wäre man auf der hellen Seite der Macht gelandet – auf der Sonnenseite. Und seitdem wir nach etwas behördlichen Mühen Solarpanels auf dem Dach installieren konnten, fahren wir mit hausgemachtem Strom, der im Betrieb nichts kostet. Und keinen Dreck macht. Das kann man nicht nur riechen, sondern an der „Kühlerhaube“ spüren. Verbrenner verbrennen. Und deshalb heizen die sich auch so auf, weil lauter kleine Explosionen viel Wärme erzeugen und davon nur ein kleiner Teil in die Fortbewegung umgewandelt wird. Auch ein geparktes Verbrennerauto heizt noch lange nach der Fahrt die Umgebung auf. Ganz anders das E-Auto: Es braucht keinen Kühler, weil es erst gar nicht so heiß wird. Weil nichts verbrennt, sondern effizient und leise vor sich hin surrt. Ich liebe es, mit dem „Flitzer“ zu fahren. Und meine Frau liebt es auch. Ein bisschen gespens-

”

Im Nachhinein frage ich mich, warum mein persönliches Verbrenner-Aus so lange gedauert hat.

tisch bleibt es, wenn das Auto rollt, ohne zu röhren. Manchen Männern fehlt womöglich das „Fahrgefühl“, man könnte auch sagen, der Lärm, der an die Außenwelt signalisiert: Achtung, hier kommt der Beherrscher von vielen Hundert Pferdestärken! Autos waren immer auch Prestige, Teil der Persönlichkeit, weniger Gebrauchsgegenstand als Identität.

Wie oft sind wir „liegendeblieben“? Noch nie. Ok, die Kilometerangabe aus dem Katalog darf man nicht zu ernst nehmen; das kenne ich schon von meinem E-Bike. Fakt ist aber, dass 98 Prozent der täglich in Deutschland zurückgelegten Distanzen ohne Ladestopp möglich sind. Warum gibt es ausgerechnet in dem Land, in dem wir so stolz sein können auf unsere Ingenieure und Tüftler, so viele Mythen und Falschinformationen zur E-Mobilität? Beispiel: Elektrofahrzeuge geraten nicht häufiger in Brand als konventionelle Pkw – die neuesten Batterietypen noch viel weniger.¹ Martin Wietschel vom Karlsruher Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung (ISI) sagt: „Viele Gründe für die Skepsis gegenüber dem Elektroauto können wir aus wissenschaftlicher Perspektive nicht nachvollziehen.“ In den letzten fünf Jahren hat sich die Batterietechnik bedeutend weiterentwickelt, und viele Menschen – wie ich – haben eigene Erfahrung mit den inzwischen über 1,6 Millionen E-Autos in Deutschland gemacht. Ich fühle mich jetzt erfahren und etwas erwachsener. Ja, die Ressourcen für die Batterien und der Kaufpreis schrecken ab. Sobald man aber die Gesamtrechnung über die gesamte Nutzung aufmacht, lösen sich auch die Bedenken auf: E-Mobilität ist deutlich effizienter und umweltverträglicher als Verbrenner. Deshalb rüsten auch gerade die Lkw-Logistiker ihre Antriebe auf Batterien rasant um.² Weil es sich rechnet. Heute bereits.

Im Nachhinein frage ich mich, warum mein persönliches Verbrenner-Aus so lange gedauert hat. Und was in 10.000 Jahren die Außerirdischen noch von uns finden sollen. Vielleicht die Stahlskelette des E-getriebenen Verkehrsträgers, mit dem über 800 Menschen gleichzeitig mit über 250 km/h unterwegs waren. Das „ICE“-Age sozusagen! Und sie werden auch dann noch rätseln, was das mit der geänderten Wagenreihung zu bedeuten hatte.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

*Quellen: ¹nature.com/articles/s41560-025-01790-0; ²klimafreundliche-nutzfahrzeuge.de/marktentwicklung-klimafreundlicher-technologien-im-schweren-strassengueterverkehr-2024-2/

Sie brennt FÜR MEHR

Die Profi-Triathletin Laura Philipp, Ironman-Weltmeisterin von 2024, betreibt mit Freude und im Einklang mit ihrem Körper Extremsport. Dabei entdeckte sie eher spät und zufällig ihr Talent.

Sich an einem Tag in gleich drei Disziplinen alles abzuverlangen, ist aus Freizeitsportlersicht kaum vorstellbar: 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Fahrrad fahren und anschließend 42 Kilometer laufen – das ist der Ironman der Frauen. Mit einer Zeit von 8:03:13 Stunden holte Laura Philipp auch bei der Ironman-Europameisterschaft im Juni in Hamburg den Sieg. Ein ganzer Achtstunden-Arbeitstag ohne Pause im „Ausdauerzustand“. Wie ging es ihr danach?

Die Berufssportlerin aus der Nähe von Heidelberg beschreibt es bildhaft: „Ich schwebe nach so einem Wettkampf wie auf einer Wolke, obwohl ich total müde bin und zu nichts mehr zu gebrauchen.“ Sie werde wie von einer Welle weitergetragen, wenn es darum geht, am nächsten Tag für vergleichsweise leichtes Training morgens wieder aufzustehen. Bei der Extrembelastung werden Hormone freigesetzt, die dem inneren Schweinehund null Chance lassen. Einmal blaumachen gibt es für Laura Philipp nicht. Sie geht schwimmen, genießt, dass das Wasser ihren Körper trägt. „Der Wasserdruck wirkt wie eine Lymphdrainage und hilft dem Körper, sich zu erholen“, erklärt sie.

Ungewöhnliche Laufbahn

Der Weg der ausgebildeten Physiotherapeutin zur Profi-Triathletin ist ungewöhnlich, eine Verkettung von Umständen und

Zufällen: die schlechte ÖPNV-Anbindung ihres Heimatorts, weshalb sie mit 16 Jahren beschloss, die 30 Kilometer zur Schule mit dem Rad zurückzulegen. Jahrelang radelte sie 60 Kilometer am Tag – auf dem Hinweg oft im Spurt, denn zur Schulzeit kam sie weniger gut aus dem Bett. „Ich merkte, dass ich nach dem Radfahren aufnahmefähiger und aufmerksamer war, sportliche Ziele hatte ich aber noch nicht“, erinnert sich Laura Philipp.

Leistungshöhepunkt ab 30

Mit ihrem Hund joggte sie lieber, als gemütlich Gassi zu gehen, so entdeckte Laura Philipp auch das Laufen für sich. Mit 24 lernte sie Kraulen und profitierte von ihrer großen Ausdauer. Bis sie eins und eins zusammenzählte und „inspiriert von Freunden“ ihren ersten Triathlon absolvierte, war sie mit 25 Jahren älter als die meisten Ironman-Konkurrentinnen, die schon als Kinder zum Triathlon kamen. Die heute 38-Jährige sieht darin einen Vorteil. Während sie noch frisch dabei ist, zeigen andere mentale Ermüdung. „Ich merke, ich kann mich immer noch verbessern“, sagt Laura Philipp und erklärt: „In langen Ausdauersportarten erreichen Frauen ihren Leistungshöhepunkt jenseits der 30.“

Laura Philipp kletterte leidenschaftlich gern und gab dieses Hobby auf, um sich dem Triathlon zu widmen. Mit ausschlag-

gebend für die Entscheidung, auch ihren sicheren Beruf an den Nagel zu hängen, war eine Profi-Triathletin, die als Patientin zu ihr in die Physiotherapie kam und sie ins Profiteam einlud. Nachdem sie einmal Wettkampfluft geschnuppert hatte, war es um Laura Philipp geschehen.

Wichtig war ihr von Anfang an, vom Profisport leben zu können. „Die Preisgelder unterscheiden sich nicht von denen der Männer. Bei den Sponsorenverträgen gibt es aber eine Pay Gap.“ Ihr Ehemann, Sportwissenschaftler Philipp Seipp, wurde früh zum Sparringspartner und erstellt ihre Trainingspläne. Das Paar gründete auch ein Unternehmen, das sportlich Ambitionierte coacht.

Das Wichtigste: gesund leben

„Ich lege meinen Fokus auf Leistungsfähigkeit aus einem gesunden Leben heraus“, sagt Laura Philipp. Die Vegetarierin schöpft ihre Energie, jede Disziplin täglich zu trainieren, daraus, im Einklang mit sich und ihrem Körper zu leben sowie zwei bis drei Stunden zwischen den Trainingseinheiten zu pausieren. Ihren Nährstoffhaushalt hat sie stets im Blick; beim Training richtet sie sich nach ihrem Körpergefühl und Zyklus.

Am 11. Oktober verteidigt Laura Philipp ihren Titel als Weltmeisterin bei der Ironman-WM auf Hawaii. ●



„Mit dem ersten Triathlon-Wettkampf war eine neue Leidenschaft in mir geboren.“

LAURA PHILIPP

24 Tage Freude: Dein Foto-Adventskalender

Mit Deinen
Fotos auch hinter
jedem Türchen
ab **8,95 €***

Gestalte unkompliziert und
schnell eine individuelle
Überraschung mit eigenen
Fotos für Deine Lieben – auch
mit Schokoladenfüllung:
auf fotoparadies.de



Mit
Schokokugeln
ab **12,95 €***



Mit kinder®
Schokolade
ab **19,95 €***

Design teilweise mit KI erstellt.

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



Versandkostenfrei
bei Lieferung
in Deinen dm-Markt



fotoparadies.de

* Die Preise gelten inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten gem. Preisliste auf fotoparadies.de
Bei Lieferung in Deinen dm-Markt fallen keine Versandkosten an.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal **machen**

Seite
92

Herbstzauber einfangen

Der Wald zeigt sich jetzt farbenprächtig – ideal, um die besondere Stimmung mit der Kamera festzuhalten.



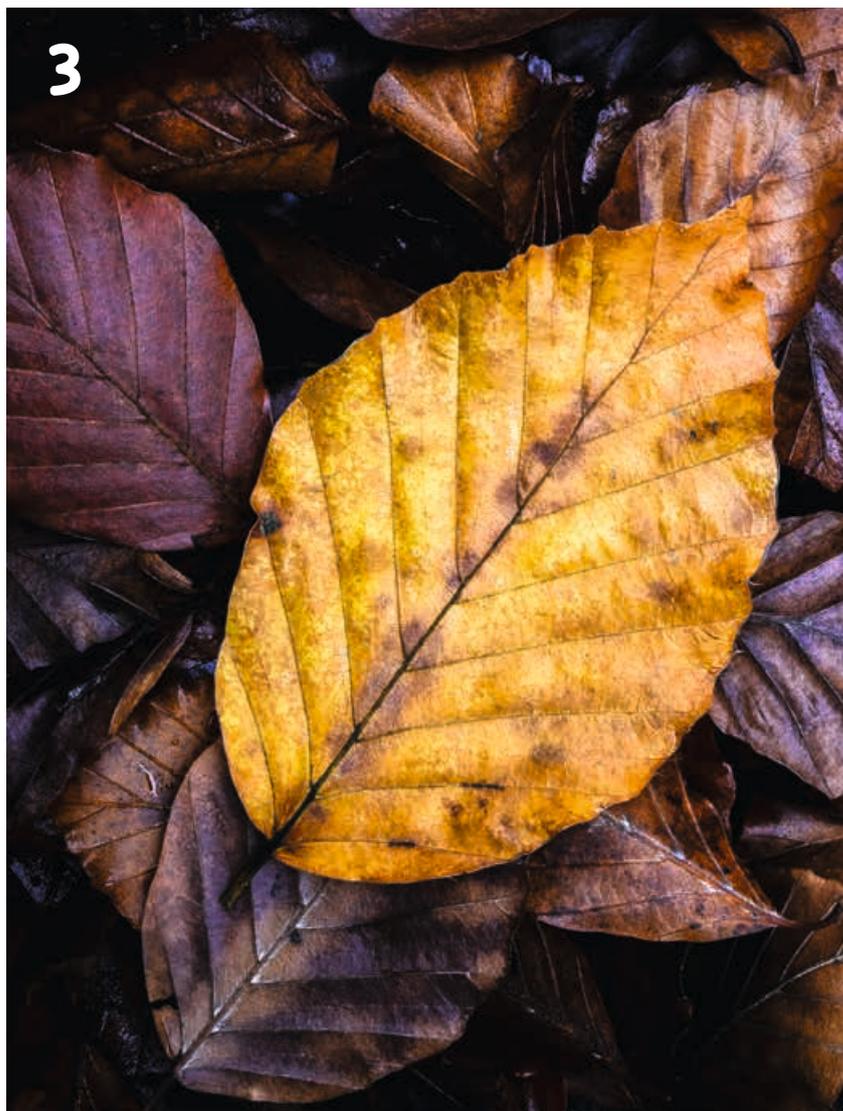


alverde-
FOTOIDEE

FOTOWELT

Mit der Kamera auf Waldtour

1
Goldenes Licht und leuchtende
Farben – der Wald zeigt sich im
Herbst von seiner schönsten
Seite. Wer beim nächsten Spazier-
gang Smartphone oder Kamera zückt,
kann mit ein paar einfachen Tipps
eindrucksvolle Fotos machen.



F
O
T
O
-
T
I
P
P



Ob einzeln oder als kleine Fotogalerie - Wandbilder aus Hartschaum lassen sich vielseitig einsetzen, um die eigenen vier Wände mit persönlichen Fotomotiven zu dekorieren. Mehr Infos unter: fotoparadies.de

1 Licht – Sonnenstrahlen einfangen

Das richtige Licht ist entscheidend. Besonders stimmungsvoll wirkt weiches Morgen- oder Abendlicht. Dann tauchen Sonnenstrahlen den Wald in goldene Töne und durchbrechen sanft das Blätterdach. Wer früh unterwegs ist oder den Sonnenuntergang nutzt, kann gezielt mit Licht und Schatten spielen – ideal, um Atmosphäre zu schaffen. Auch Nebel sorgt in diesen Stunden für geheimnisvolle Effekte und verstärkt die Stimmung im Bild.

2 Farben – leuchtende Herbsttöne

Gerade im Herbst bietet der Wald eine außergewöhnliche Farbenpracht: Leuchtendes Gelb, sattes Orange und intensives Rot sorgen für natürliche Kontraste. Diese kräftigen Töne wirken besonders intensiv, wenn sie mit ruhigen Hintergrundfarben kombiniert werden. Statt alles auf einmal zu fotografieren, lieber gezielt einzelne Farbflächen oder Strukturen hervorheben. So entsteht ein harmonisches, aber spannendes Bild.

3 Motive – Schönheit im Kleinen entdecken

Neben den großen Panoramen lohnt es sich, auch auf die kleinen Dinge zu achten. Moose, Pilze, Baumrinde oder ein Käfer auf einem Blatt – diese Details machen ein Bild lebendig und erzählen Geschichten. Wer nah herangeht und mit Perspektiven experimentiert, entdeckt häufig besonders spannende Motive. ●



Klappkarten, Kreide- und Lackstifte, Einmachgläser, Geschenkanhänger, Bänder und Washitapes finden Sie in Ihrem dm-Markt, auf dm.de oder in der dm-App.

SELBST GEMACHTE Vorfreude

24 × VORFREUEN

Wir stellen zusammen mit der dm-Marke Profissimo fünf DIY-Adventskalender vor - von einfach bis aufwendig.



MIT LIEBE ZUM DETAIL



Für Groß und Klein
Passende Produkte für unsere fünf schönen DIY-Ideen finden Sie von der dm-Marke Profissimo.

5 Ideen für einen DIY-ADVENTS-KALENDER

1. Idee Liebevoll eingetütet

So einfach, so schön: 24 gefüllte Butterbrottüten oder Geschenktaschen sind und bleiben ein Klassiker unter den DIY-Adventskalendern. Beschriften Sie die Tüten mit Zahlen und legen Sie sie in einen Korb oder hängen Sie sie mit Bändern und Wäscheklammern an einen Ast oder mit Tannengrün verzierten Kleiderbügel. Tipp für alle, die mehrere Kinder haben: Unter der Woche gibt's Schokolade und an den Wochenenden etwas Größeres wie einen Gutschein für eine Unternehmung, einen Badezusatz, Haarschmuck oder etwas zum Spielen.



3. Idee Miniklein – maximal süß

Dieser Adventskalender im Miniaturformat findet auf jeder Fensterbank Platz. Dafür nehmen Sie 24 Streichholzschachteln in unterschiedlichen Größen und kleben ihnen aus farbigem oder weißem Kartonpapier eine Häuserfront mit Fenstern und Türen auf, die Sie dann zu einer kleinen Winterweihnachtsstadt arrangieren. Darin ist Platz für Kostbarkeiten wie Gutscheine, Schmuck, Lidschatten oder selbstklebende Tattoos.

2. Idee Zum Weiterschenken

Ob Sie mit Handlettering ein „Ho Ho Ho“ draufschreiben, aus immer kürzer werdenden Washitape-Streifen einen Tannenbaum draufkleben oder eine farbige Christbaumkugel mit der Kartoffelstempel-Technik aufdrucken – es gibt gerade an Weihnachten so viele schöne DIY-Motive für Kartengrüße. Lassen Sie sich auf Pinterest und Instagram inspirieren und gestalten Sie mit Liebe 24 Weihnachtskarten, die Sie in einem selbst verzierten Karton verschenken. An diesem Adventskalender kann von klein auf die ganze Familie mitwirken, um beispielsweise Oma und Opa eine Freude zu bereiten.



4. Idee Glücksbringer im Glas

Dieser Adventskalender ist zwar klein, aber dafür gehaltvoll: Verziern Sie ein großes Einmachglas mit Bändern, Zweigen und einem schön gestalteten Etikett, das die Zahlen 1 bis 24 zum Abhaken trägt, und füllen Sie es mit 24 Zetteln, auf denen schöne Zitate ein Lächeln schenken. Natürlich können Sie das Glas auch mit Lieblingssüßigkeiten, Tee, einem Foto-Puzzle oder Gutscheinen für liebevolle Gesten füllen.

5. Idee Lichte Momente

Für diese Idee bemalen Sie 24 Einmachgläser mit weißem Kreidestift. Schöne Motive sind eine Häuserfassade, Eisblumen oder ein Winterwald. Binden Sie um alle eine Kordel mit Etikett, auf das Sie die Zahl schreiben, und türmen Sie sie zu einem Bäumchen auf. Die geöffneten Gläser können Sie später wunderbar als Teelichthalter verwenden. ●



INSTAGRAM-GEWINNSPIEL

Wir haben Ihre Lust auf DIY-Projekte geweckt? Vom 10. bis 17. Oktober verlosen wir drei Bastelsets von Profissimo auf unserem Instagram-Kanal @dm_alverde_magazin. Die Gewinner werden via Instagram benachrichtigt.

Spülhelfer für mehr *G l a n z*



Tab's, Klarspüler und Salz sind das Trio, das Ihr Geschirr strahlen lässt und die Spülmaschine schont.

Multitasker im Tab-Format

Geschirrspülmittel, die Reiniger, Klarspüler und Salz vereinen, sind ideal für den täglichen Gebrauch. Ein Tab pro Spülgang genügt. Während des Spülvorgangs werden Fett, Speisereste oder Eingebrauntes entfernt. Gleichzeitig schützt die integrierte Salzfunktion die Maschine vor Kalk, der Klarspül-Anteil sorgt für streifenfreien Glanz. Für viele Haushalte reichen diese Kombi-Tab's im Alltag aus – vor allem, wenn das Wasser nicht zu hart ist und keine besonders empfindlichen Gläser gereinigt werden.

Praktisch

Die Geschirrspülmittel-Tab's Multi-Power von Denkmit reinigen und schonen Geschirr und sind mit einer wasserlöslichen Folie umhüllt.



Wenn es glänzen soll

Ein separat dosierter Klarspüler ergänzt klassische Tabs, die keinen integrierten Klarspüler enthalten. Er verbessert das Ergebnis, indem er besonders bei Gläsern, Besteck und Porzellan dafür sorgt, dass sich das Spülwasser gleichmäßiger verteilt und besser abläuft. So entstehen weniger Tropfen und Rückstände auf der Oberfläche. Der Klarspüler wird in den dafür vorgesehenen Behälter an der Innenseite der Gerätetür eingefüllt. Dieser befindet sich in der Regel neben dem Fach für den Spültab. Eine Anzeige zeigt meistens an, wann der Behälter wieder befüllt werden muss.

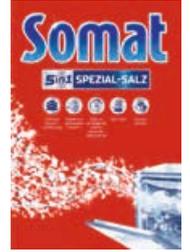


Keine Rückstände

Der Klarspüler Brillanter Glanz von Denkmit unterstützt die Trocknung, verhindert Wasserflecken und Kalkablagerungen und bringt vor allem Gläser und Besteck zum Strahlen.

Stark gegen Kalk

Besonders bei kalkreichem Leitungswasser ist es sinnvoll, regelmäßig Spülmaschinensalz einzusetzen. Dieses sorgt dafür, dass das Wasser vor dem Spülvorgang enthärtet wird und schützt dadurch vor Ablagerungen. Das Salz wird in den dafür vorgesehenen Behälter im unteren Bereich der Maschine gefüllt. Dieser befindet sich meist unter dem unteren Geschirrkorb in der Nähe des Abflusses. Zum Einfüllen die Schraubkappe öffnen und die empfohlene Menge einfüllen. Viele Maschinen zeigen an, wenn neues Salz benötigt wird.



Effektiv

Das 5in1 Spezial-Salz von Somat schützt zuverlässig vor Kalkablagerungen, verbessert die Wasserenthärtung und trägt so zu einer dauerhaft leistungsstarken Spülmaschine bei.

Weil Zuhause Geborgenheit bedeutet

Ein gesundes Zuhause ist die beste Grundlage für das Wohl Deiner Familie. Schimmel kann die Gesundheit belasten – MELLERUD sorgt mit seinen Spezial Reinigern seit über 40 Jahren verlässlich für ein schimmelfreies Zuhause.

- ✓ Geruchslos & sicher – ideal für Kinderzimmer
- ✓ Schimmel erkennen, bevor er sichtbar wird
- ✓ Qualität, auf die Verlass ist

MELLERUD

UND GUT.



HOL DIR DEN EXPERTEN NACH HAUSE

Test nur online erhältlich

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

Folge uns:    

Ein Ort zum Träumen

Mit **alverde** ein Spielbett Tiago für das Kinderzimmer gewinnen.

alverde und Paldi verlosen ein Spielbett Tiago passend zum Kinostart von „Alles voller Monster“ am 16.10.2025. Ein echtes Highlight fürs Kinderzimmer: Das Spielbett Tiago im skandinavischen Stil schafft eine ruhige, gemütliche Atmosphäre zum Spielen und Entspannen. Mit 120 cm Höhe, 90×200 cm Liegefläche, integrierter Rutsche, schräger Griffleiter, Comfort-Lattenrost und Matratze bietet es viel Platz für Abenteuer. Dank des flexiblen Designs wächst Tiago mit und lässt sich leicht in ein Jugendbett umbauen. Mit dabei sind Vorhänge und Halbzelt, wählbar aus fünf Designs – sie machen das Bett zur persönlichen Fantasiewelt. Mehr Infos unter: paldi.de



SANTE

NATURKOSMETIK

BANANA CARE FOR CURLY HAIR

Für definierte, glossy Locken - mit Bananen-Extrakt & Ceramiden.

NEU

GRATIS TESTEN*



1. Shampoo oder Conditioner kaufen 2. Bon hochladen 3. Geld zurück erhalten. Mehr Infos: www.sante-testen.de/perfectcurls

*Aktionszeitraum: 6.10.-26.10. Limitierte Einlösequote pro Tag. Aktion gilt nur für die abgebildeten Produkte. Gilt nicht für Online-Käufe.

RÄTSEL

die Kernenergie betreffend	die Schöpfung	Hülle oder Futteral für Brillen	weibliches Märchenwesen	Lauchgemüse	Gewinner eines Kampfes	Kinderspielzeug (ugs.)	Kose-name der Mutter	eur. Strom Planet	Europäer im Baltikum	Präposition
ital. Eis-spezialität	Stützerkerbe			zusammen-gedrehte Metallstränge						Vulkan-ausfluss
chines. Ehrerweisung				chemisches Element			genug! (italien.)			
				Schwimmstil			Hafen-mauer			
Ton-künstler					Klebeschild auf einer Ware					erster Bart-wuchs
			Schulter-riemchen an Tops	Acker-gerät	Farbe		Schmerz, Leid	Fußballver-band (Abk.)		
				Gesichts-verzerrung				dt. Mime t		
Teil des Schlüssels	drei-stufige Heißluftbad				4	durch-einander Telefonnr. bei Gefahr			Suppen-schüssel	ablösen, abteilen, Verbindung aufheben
Unter-schriftskürzel für: per procura	dm-Marke	Neben-fluss der Maas		Wahlzettel-behältnis verwegene Aktion			Ver-brechen			
		Figur bei L. Carroll			nicht mit Bruder Kains im Alt. Test.		Nachfol-ger (Abk.)	Euro (Abk.)		
		Nest bauen und brüten		Zeit-raum						
german. Buchstabe							Anmut, Liebreiz			
Blattlaus-ekrement					Zoologe t (Alfred)			Cowboy-Reiter-show	Instrukteur, Unter-weiser	
		6			Rehabilita-tion (Kzw.)					
ab-geschrägte Kante				Abfall beim Dreschen		3	dt. Musik-produzent t			
				Rüsseltier			flüchtiges Erlebnis			
dritter Vokal	drei (span.)				weiblicher Naturgeist		Nacht-falter gleich-gültig		2	
Zitter-pappel	Hauptstadt der Volks-rep. China				Naturwis-senschaft					
			österr. Wint-ersportort			hin- und her-fahren				
			Edelstein-gewicht			Rundfunk-gerät				
Boden-vertiefung	1			kritisch, heikel, skeptisch				Teil des Gesichts	5	Zeile eines Gedichtes
Spielkar-tenfarbe		exotisches Kletter-tier			Schau-spieler: Edin...					
Bischofs-mütze				italie-nisches Zupf-instrument				Autozei-chen für Äthiopien		
					Schwur vor Gericht		Fluss in Berlin			7
		griech. Vorsilbe f.: gegen...								
Gut-schein	Schöpfer-wesen			einsame, menschen-leere Gegend				schweiz. TV-Gesellschaft		

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

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. Oktober 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 PAIDI Möbel GmbH, Hauptstraße 87, D-97840 Hafenlohr, versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an PAIDI Möbel GmbH werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.

DIE SIND NEU BEI



Länger frisch genießen

Wrappy Obst & Gemüse Längerfrisch Starter-Set

Der wiederverwendbare Behälter lässt sich einfach bei Obst und Gemüse im Kühlschrank oder im Obstkorb platzieren. Lebensmittel bleiben so deutlich länger frisch.

Das enthaltene Frische-Pad ist austauschbar und wirkt bis zu drei Monate lang.

1 St. 7,95 €



Mivolis Kollagen 5.000

Das Produkt enthält Kollagenhydrolysat und Vitamin C. Letzteres trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei. Mit leckerem Tropic-Geschmack.

140 g 5,95 €
(42,50 € je 1 kg)

FruchtBar Bio-Hokuspokus-Mix

Die Mischung vereint zwei beliebte Snacks in einem praktischen Beutel: Fruchtige Erdbeer-Scheiben treffen auf leckere Smoothie-Chips aus Erdbeere, Banane, Kokosmilch und Roter Bete – als verstecktes Gemüse.

12 g 1,95 € (162,50 € je 1 kg)



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



dmBio Udon Nudeln*

Die besonders dicken und weichen Udon Nudeln lassen sich schnell zubereiten, da sie vorgekocht sind. Sie schmecken in Suppen, gebraten in Wok-Gerichten oder mit einer cremigen Sauce.

200 g 1,45 € (7,25 € je 1 kg)
*nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT

**alverde NATUR-
KOSMETIK naturduft
Abendhimmel**

Das fruchtige Eau de Parfum aus zarten Kirschblüten, Vanille und Sandelholz vereint Frische, Wärme und pudrige Leichtigkeit. Mit 100 Prozent natürlichen Duftessenzen auf rein pflanzlicher Basis.

50 ml 9,95 € (199 € je 1 l)
*100% der verwendeten Inhaltsstoffe inklusive Wasser sind natürlichen Ursprungs. Berechnet gemäß ISO 16128



Marke von dm



Marke von dm

**Fascino Sport-Leggings,
Sport-Shorts**

Für Training und Freizeit: Den Polyesterfasern wurde Kaffeesatz beigemischt, was zu einer optimalen Feuchtigkeitsregulierung beiträgt. In den Größen 34/36 bis 46/48 und in zwei Farben erhältlich.

Shorts 1 St. 12,95 €, Leggings 1 St. 14,95 €

**Guhl Reparatur &
Kopfhaut Shampoo**

Das milde, silikonfreie Shampoo ist auf den natürlichen pH-Wert der Kopfhaut abgestimmt. Die Rezeptur mit Panthenol kräftigt die Haarfaser und hilft dem Haar, sich zu regenerieren.

150 ml 2,95 € (19,66 € je 1 l)



WELEDA Gloss Drops Haar-Öl

Die Drops aus kostbarem Argan-Öl, Leinsamen-Öl und Borretsch-Öl sorgen für seidiges und glänzendes Haar, ganz ohne Silikone. Schon wenige Tropfen reichen aus und wirken effektiv gegen Frizz. Ideal als Finish.

30 ml 9,95 € (331,66 € je 1 l)



WELEDA baby Gesichtsschme

Die bewährte feuchtigkeitsspendende Creme gibt es jetzt in einer parfümfreien Variante. Bio-Mandelöl und hautverwandtes Wollwachs schützen die zarte Gesichtshaut vor dem Austrocknen, Bio-Calendula beruhigt.

50 ml 4,75 € (95 € je 1 l)

**PUSBLU
Winterjacke**

Die Jacke überzeugt mit ihrer wellenförmigen Steppung, die für eine gleichmäßige Wärmeverteilung sorgt. Eine spezielle Beschichtung schützt vor Regen, während die Kapuze den Kopf warm hält. In den Größen 98/104, 110/116 und 122/128 erhältlich.

1 St. 35,90 €



Marke von dm



Marke von dm

Nur online erhältlich

**Entspannung für
Körper und Geist**

ebelin Akupressurmatte

Die runden Druckpunkte der Matte üben durch ihre kleinen Spitzen sanften Druck auf die Haut aus. Kann wahlweise im Sitzen oder Liegen auf dem Rücken, mit oder ohne Kleidung verwendet werden. Mit praktischem Aufbewahrungsbeutel.

1 St. 12,95 €

SCHON ENTDECKT? GUTES GEFÜHL



Dove maximum protection Deo-Creme

Die Deo-Creme mit Granatapfel-Duft bietet 48 Stunden Schutz vor Achselnässe und Körpergeruch. Die enthaltene Pflegecreme sorgt für schön weiche Achselhaut.

45 ml 5,95 € (132,22 € je 1 l)



TENA Pants Protect+ Super M

Die hochwertigen Einweghosen für Männer und Frauen bieten Dreifachschutz bei mittlerem bis schwerem Harnverlust. Die Protect+ Auslaufbarrieren halten zuverlässig trocken und schützen vor Geruch.

12 St. 19,95 €
(1,66 € je 1 St.)



Tesori d'Oriente for Men Parfum Deodorant

Warmes Sandelholz und die zitrusartige Frische des Vetiver bieten ein intensives und verführerisches Dufterlebnis mit bis zu 48 Stunden Deo-Schutz.

150 ml 2,75 € (18,33 € je 1 l)



Tesori d'Oriente Hammam Eau de Toilette

Das Eau de Toilette duftet nach fruchtiger Orangenblüte und Jasmin, entfaltet sich zu spritziger Mandarine und Zitrone, bevor es langsam mit einer warmen Vanille- und Ambrernote abklingt.

100 ml 8,45 € (84,50 € je 1 l)

HiPP Bio Maiswaffeln Erdbeere

Köstlicher Snack für kleine Entdecker ab dem achten Monat: Die Waffeln sind aus Bio-Getreide hergestellt. Der fruchtige Geschmack entsteht ausschließlich durch die natürliche Süße aus Früchten und Gemüse.

23 g 1,15 € (50 € je 1 kg)



Lemonaid Limette

Weckt Sommererinnerungen: Die Limonade enthält viel frischen Limettensaft, ein wenig Rohrzucker und Wasser. Jede verkaufte Dose unterstützt den Lemonaid & ChariTea e. V., der sich für soziale Projekte einsetzt.

330 ml 1,55 € zzgl. 0,25 € Pfand (4,70 € je 1 l)



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

Wenn es mal schnell gehen muss

PUR YA! Real Meal

Die veganen Trinkmahlzeiten sind sofort verzehrfertig und ungekühlt haltbar. Die Kombination aus 24 natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen, 27 Gramm pflanzlichem Eiweiß und der dezenten Süße der Agave macht die Trinkmahlzeit zu einem ausgewogenen Mahlzeiterersatz. Enthalten sind unter anderem Vitamin A, C und E sowie Kalzium, Eisen und Zink. In den Sorten Kaffee, Kakao und Vanille erhältlich.

500 ml 3,95 € zzgl. 0,25 € Pfand (7,90 € je 1 l)

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Grünspecht Kräuterpads Atemfrei Starter-Set

Kräuter wie Salbei, Zitronenverbene und Holunder entfalten einen lang anhaltenden Duft, der bei verstopfter Nase unterstützt. Die enthaltene Stofftasche ermöglicht eine flexible Befestigung am Bettchen oder das Tragen am Handgelenk. Von Geburt an geeignet.

1 St. 11,95 €



dm Nur online erhältlich



Kuno Glasreiniger Lemongrass

Der Glasreiniger sorgt für streifenfreien Glanz und einen angenehm frischen Lemongrass-Duft. Mit natürlichen ätherischen Ölen ist er universell einsetzbar und eignet sich für Fenster, Spiegel, Autos und weitere glatte Oberflächen.

500 ml 1,95 € (3,90 € je 1 l)

Geschichte, ganz nah



Eine Stele
in Londorf
erinnert an
Familie
Wertheim, von
der nur Ruth
Auschwitz
überlebte.

Ein Frauenschicksal hat sein Leben verändert:
Der Schüler **Luke Schaaf** hält in Vorträgen
und einem geplanten Buch das Andenken an die
Holocaust-Überlebende Ruth Wertheim wach.



WILLI WEITZEL
Welterforscher und
Reporter

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

Heute möchte ich Euch Luke vorstellen. Ich habe ihn bei der Verleihung des Ehrenamtspreises der Bürgerstiftung Mittelhessen kennengelernt. Als Luke von seinem Projekt erzählte, hat es alle bewegt und genauso bewegend war die Applauswoge, die durchs Publikum ging.

Luke besucht die 12. Klasse der Theo-Koch-Schule im hessischen Grünberg. Sie gehört zum Netzwerk „Schule ohne Rassismus“, für das ich Pate bin. An Lukes Schule gibt es ein Forschungsprojekt, in dem Jugendliche das Leben von Jüdinnen und Juden aufarbeiten, die diese Schule einmal besucht hatten. Lehrerin Christina Müller konnte Luke dafür gewinnen – und dann ist etwas Tolles passiert: Luke hat im Projekt quasi seine Bestimmung gefunden.

Ruth lebte in Lukes Nähe

„Ich wusste noch nichts vom Nationalsozialismus und der Judenverfolgung, als ich zu diesem Projekt kam“, erzählt Luke im Video-Chat. Am Anfang seiner Recherche in geschichtlichen Quellen war er 15 Jahre und stieß auf Ruth Wertheim. Sie hatte im Nachbarort Londorf gelebt und wurde am 14.9.1942 mit ebenfalls 15 Jahren erst ins Konzentrationslager Theresienstadt deportiert, später nach Auschwitz. Ihre Eltern und Schwester starben dort, sie überlebte und wurde mit 18 Jahren befreit.

Luke liest ihre Briefe

Ruths Vater hatte die Theo-Koch-Schule noch besucht, Ruth nicht – ihre Kindheit war vom Nationalsozialismus bestimmt, der Jüdinnen und Juden vom gesellschaftlichen Leben ausschloss. Luke hat ihr Leben mit seinem verglichen. „Das hat mich unglaublich nachdenklich gemacht. Was Ruth passiert ist, darf wirklich nie wieder passieren!“ Er erklärt mir: „Ich denke das nicht, weil ich Deutscher bin, sondern als Mensch, der auf dieser Welt mit anderen lebt, ob christlich, muslimisch, jüdisch.“ Luke bekommt einen Brief zu lesen, den die 18-jährige Ruth nach ihrer Befreiung

”

**Luke, Du machst
Geschichte erlebbar,
begreifbar und
bewirkst, dass sie
einen ganz
persönlich berührt.**

an Verwandte in den USA geschrieben hat. „An einigen Stellen hat er Wasserflecken, vielleicht von Tränen. Er ist in sehr säuberlicher Schülerschrift geschrieben und darin erzählt sie wirklich, wie alles war“, sagt Luke. „Ich bin jetzt auch 18, gehe zur Schule, habe Freunde, genug zu essen und zu trinken, ein großes Zimmer. Und Ruth war mit 18 unglaublich dürr und musste dem KZ-Arzt Dr. Mengele dabei zusehen, wie er ihre Eltern und Schwester in die Gaskammern geschickt hat.“

Bei Ruths Familie in den USA

Er erfährt: Ruth Wertheim ging in die USA, nachdem sie an der Schweizer Grenze abgewiesen wurde, fand Arbeit in einer Textilfabrik, heiratete, bekam zwei Kinder und starb 1994 in Florida. Es gelingt ihm, Kontakt zur Familie aufzunehmen, und er wird von ihnen in die USA eingeladen. Lawrence S. Bacow war bis 2023 Präsident der Harvard University. Er berichtet Luke von seiner sehr liebevollen, resilienten Mutter Ruth, die nichts mehr erschüttern und aufhalten konnte. Auch ihren Nachkommen zuliebe hält Luke heute vor allem in Schulen Vorträge über Ruths Schicksal. Für ihn ist seit dem Projekt klar: Er möchte Politik studieren und Diplomat werden. Die Überzeugungskraft dafür hat er. Bald wird Luke auch ein Buch über Ruth Wertheim veröffentlichen. Näheres dazu gibt es unter: ruthwertheim.com



**Luke besucht
Schulen und
erzählt die
Geschichte der
jungen Ruth
Wertheim.**

FREUEN SIE SICH AUF DEN

November



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

Blick in
die nächste
Ausgabe



PRÄVENTION

Männer- gesundheit

Mit Vorsorgeuntersuchungen nehmen es Männer eher weniger genau als Frauen. Wir beleuchten, wie Männer von Gesundheitsprävention profitieren.



Talk am
27. November
um 19 Uhr*



INSPIRATIONSTALK

Gefühle zulassen

Warum es so wichtig ist, Gefühle zu verstehen und anzunehmen – und wie ein bewusster Umgang mit Emotionen unser Leben und unsere Beziehungen bereichert.

HAARSTYLING

Pferde- schwanz- frisuren

Der Pferdeschwanz gehört zu den schnellsten und unkompliziertesten Stylings. Mit nur wenigen Handgriffen lässt sich der Klassiker immer wieder neu interpretieren – von sportlich bis elegant.

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, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Laura Ott, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

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

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



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



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

NEU

WELEDA
NATURAL SCIENCE

BENE SCHULZ

Drop it! Mix it! Boost it!

SERUM BOOSTER DROPS

ZERTIFIZIERTE
100%
NATURKOSMETIK



Drop it!
Serum pur



Mix it!¹
oder mischen



Boost it!
Boost-Effekt

24H INTENSIVE FEUCHTIGKEIT²

100% BESTÄTIGEN, DIE HAUT
SIEHT PRALLER AUS³

- 1 z.B. Skin Food Nährende Tagespflege
- 2 Gemessen in einer Anwendungsstudie mit 30 Probanden nach einmaliger Anwendung
- 3 Anwendungsstudie mit 30 Probanden nach 2 Wochen mit 2× täglicher Anwendung

