

November 2025

dm-Magazin

alverde

PISTAZIEN

Über eine
Nuss, die
keine ist

INTERVIEW

**RICCARDO
SIMONETTI**

Seine beste
Investition:
Selbstwert

PFERDE- SCHWANZ

4 Upgrades
für den
Klassiker

GENDERMEDIZIN

**Warum sie
auch Männer-
sache ist**

Mit Gefühl

Emotionen verstehen und
einordnen - bei sich und anderen





Von Natur aus beliebt

Eure Lieblingsprodukte für jeden Tag

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

Hintergrund maßgeblich mit KI erstellt



Zertifizierte Naturkosmetik

PFLEGEKOMPETENZ
SEIT 1989

Tagescreme Bio-Wildrose: Diese Verpackung ist recycelbar. Die Tube besteht aus mind. 70 % Recycling-Material (ohne Verschluss).

Pflegedusche Bio-Minze & Bio-Bergamotte: Diese Verpackung ist recycelbar. Die Flasche besteht aus 96 % Recycling-Material (ohne Verschluss und Etikett).

Handcreme Schutz & Pflege: Diese Verpackung ist recycelbar. Die Tube besteht aus mind. 60 % Recycling-Material (ohne Verschluss).



dm.de/alverde



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich weiß gerne vorher, was auf mich zukommt, um mich vorbereiten zu können. Doch nicht alles lässt sich planen, und genau darin liegt ja auch etwas Wunderbares. Ungewissheit fördert unsere innere Beweglichkeit und ist eine Einladung, die Welt mit wachen Augen zu betrachten. Ein Spaziergang mit meinem Hund hat mir das kürzlich deutlich gemacht: Er führte mich in eine mir unbekannte Straße. Ich ließ das zu – und stand plötzlich vor einem uralten Birnbaum – ein inspirierender Anblick mitten im Wohngebiet. Wer offen bleibt, kann manchmal Überraschungen feiern. In unserer Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ widmen wir uns in dieser Ausgabe unterschiedlichen Facetten der Ungewissheit (ab S. 76). Und dabei zeigt sich einmal mehr, dass sie auch der Beginn von etwas Außergewöhnlichem sein kann.

Emotionen entstehen manchmal ganz unerwartet. Eine Geste berührt, oder wir reagieren in einer Situation anders, als wir es von uns kennen. Kinder zeigen ihre Gefühle noch ungehemmt. Im Laufe des Lebens verändert sich das. Wir lernen, Emotionen zu kontrollieren, zu hinterfragen, einzuordnen. Das erleichtert das Zusammenleben und hilft, sich in der Welt zurechtzufinden. Doch manchmal bedeutet es auch, dass wir unsere Emotionen nicht mehr deutlich spüren oder sie lieber übergehen, statt ihnen Beachtung zu schenken. Im Inspirations-talk mit Lukas Klaschinski gehen wir unseren Gefühlen auf den Grund, auf den Seiten 54-57 und am 27. November live in der dm-App. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

”

Gefühle sind das,
was uns mit uns
selbst und mit der
Welt in Beziehung
bringt.

LUKAS KLASCHINSKI
Mehr dazu ab S. 54

Janis ist Weltmeister!



Wir freuen uns so mit unserem Kollegen Andreas Hohl aus der Grafik: Sein Sohn Janis gewann diesen Sommer mit der U23 Nationalmannschaft im Rollstuhlbasketball in Brasilien die Weltmeisterschaft. Und da die Anerkennung im Para-Sport noch immer zu wünschen übrig lässt, möchten wir dem 18-jährigen Sportler hiermit laut gratulieren: „Janis, wir feiern Dich.“



LIVE DABEI SEIN
Am 27. November findet der **alverde**-Inspirationstark* zum Thema Gefühle in der dm-App statt.

SEITE 54



Voluminös, lang
und ausdrucks-
stark – mit den
Mascara-Hacks
auf S. 19 klappt's.

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Happy Singles' Day**
- 8 **Interview mit Riccardo Simonetti**
Der Moderator und Autor spricht über seinen Weg in die Entertainment-Welt

Schön fühlen

- 14 **Seren-Liebliche im Überblick**
Was die Pflegewunder bewirken
- 16 **Intensive Deckkraft**
Diese Concealer und Foundations sorgen für ein ebenes Finish
- 19 **Mascara-Guide für schöne Wimpern**
- 22 **Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (@fraubauty) schenkt **alverde**-Leserin Monika Jenke einen Wohlfühltag



8

- 27 **Pferdeschwanz stylen**
Die Langhaarmädchen teilen wertvolle Tipps
- 30 **Trend-Produkte**
- 32 **Naturkosmetik-Siegel erklärt**

dm erleben

- 37 **Meldungen**
- 38 **Kundenmonitor**
- 40 **Menschen bei dm**
Marcel Rieser
- 43 **Welt-Frühgeborenen-Tag**

Bewusst genießen

- 46 **dmBio Seitan**
- 47 **dmBio Rezept des Monats**
Veganes Tikka-Masala
- 50 **Pistazien-Genussmomente**



VEGAN

**Pore Control
mit BHA & Grünem Tee**
**Moisture Fresh
mit Hyaluron, Squalan & Aloe Vera**



**HEUTE POREN-POWER ODER
FEUCHTIGKEITS-BOOST?
DU ENTSCHIEDEST!**

SANTE
NATURKOSMETIK



Gesund bleiben

- 54 **alverde-Inspirationstalk: Gefühle**
Psychologe Lukas Klaschinski gibt Tipps, wie wir mit unseren Emotionen mehr in Verbindung treten
- 58 **Produkt-Tipps**
- 61 **Was Männer für ihre Gesundheit tun können**
- 64 **So funktioniert die elektronische Patientenakte**
- 68 **Freies Spielen für die Entwicklung von Kindern**
- 70 **Die Kälte nutzen**
Wie Sie Ihre Temperatur-Toleranz erweitern



In welcher Welt wollen wir leben?

- Schwerpunkt: Ungewissheit
- 74 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Ungewissheit als Chance**
Drei Perspektiven aus Psychologie, Wissenschaft und Wirtschaft
- 80 **Wolken – Rätsel am Himmel**
Warum der wichtigste Faktor im Klimasystem so schwer zu fassen ist



- 82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 84 **Reportage: Impro-Theater**
Aufs Stichwort spontan – ein Selbstversuch
- 88 **Sophia Maier im Porträt**
Die Reporterin macht Menschen in Krisengebieten sichtbar

Einfach mal machen

- 92 **Fotowelt: Gerichte fotografieren**
- 101 **Boden reinigen**
So werden Laminat, Fliesen oder Parkett wieder sauber
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Willis Mutmachgeschichte**
Über die Mut-Mach-Tage in Murr nahe Stuttgart
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



Kosmetikum



Medizinprodukt

DEINE ERSTE HILFE

BEI ZU UNREINHEITEN UND ZU AKNE NEIGENDER HAUT



DERMA
CARE

Deine schnelle Hilfe bei akuten Hautirritationen: SOS Derma Care bietet medizinische Pflege speziell für zu Unreinheiten und Akne neigende Haut. Die Anti-Pickel Gesichtsschreme wirkt gezielt gegen Pickel und Mitesser, während die Anti-Pickel Akut Patches den Heilungsprozess effektiv unterstützen. Vertraue auf klinisch und dermatologisch getestete Wirksamkeit – für mehr Selbstbewusstsein in deinem Alltag.

*Klinisch-dermatologische Anwendungsstudie mit 4-wöchiger-Anwendung

Mehr Infos auf



sosofficial
& sos.de

EINTAUCHEN

Singles



Auf Zeit oder für
immer: Singles gehen
ihren eigenen Weg
jenseits klassischer
Paarkonzepte. Wir
schauen auf ein
Lebensmodell, das
besser ist als sein Ruf.

UNSERE EXPERTIN



LISA FISCHBACH
Diplom-Psychologin

Sie leitet seit über 15 Jahren den Bereich Forschung und Matchmaking bei der Online-Partnervermittlung ElitePartner. In ihrer Hamburger Praxis berät sie Singles und Paare zu Liebe, Partnerschaft und persönlicher Entwicklung.

S
I
N
G
L
E
S
E
I
N

Am 11.11. ist der chinesische Singletag. Studierende der Universität Nanjing gründeten ihn 1993 als Gegenstück zum Valentinstag. Die vier Einsen symbolisieren das Singlesein. Inzwischen gilt der 11.11. als umsatzstarker Online-Shoppingtag. Um das Singleleben zu feiern und neue Kontakte zu knüpfen, gehören in China aber auch Partys, Karaoke-Events und Blind-Date-Veranstaltungen dazu.

Nicht
selten
allein

1/3

der Deutschen
zwischen
**18 und 69
Jahren**
ist Single.*

64%

der Singles
genießen ihren
Singlestatus.**

60% 68%

64%

schätzen
am Singlesein
vor allem die
Autonomie.**



*ElitePartner Studie 2023
**ElitePartner Studie 2025

”

FRAUEN PFLEGEN
ENGE FREUND-
SCHAFTEN UND
FÜHLEN SICH AUCH
OHNE PARTNER
GEBORGEN.

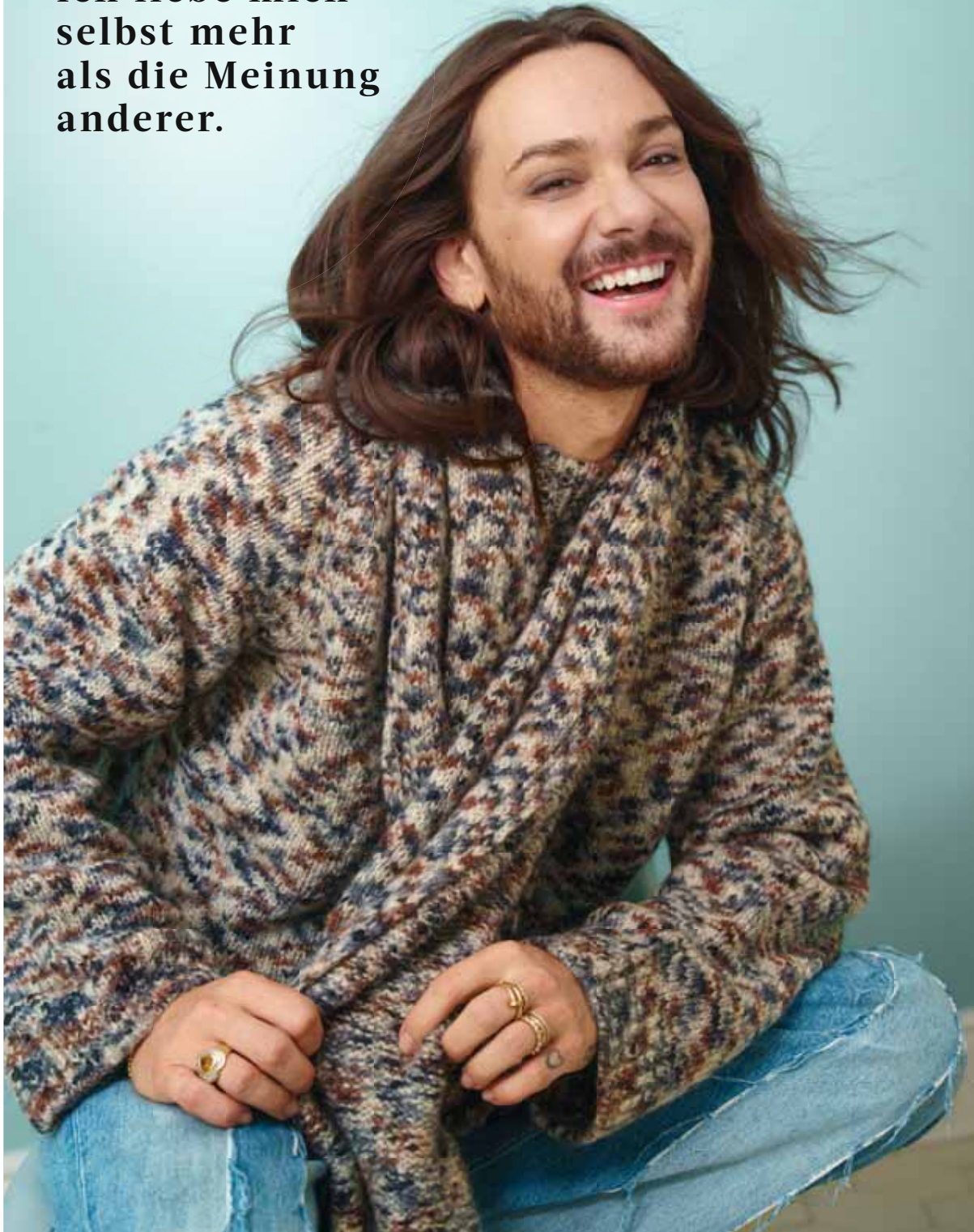
LISA FISCHBACH

FRAUEN
GANZ BEI SICH

„**Singlefrauen** gehen meist **selbstbewusst** durchs Leben und sind zufrieden solo“, sagt Lisa Fischbach. „Der Grund dafür ist ihre hohe Singlekompetenz. Frauen pflegen **enge Freundschaften** und fühlen sich auch ohne Partner geborgen.“ Männer haben hingegen seltener Vertraute für tiefgehende Gespräche. Nur sehr junge Frauen und jene mit Kinderwunsch stört der Singlestatus ebenfalls häufiger.

”

Ich liebe mich
selbst mehr
als die Meinung
anderer.



Pullover & Schal A.P.C.,
Jeans MARNI

Titel Pullover STUDIO Seidensticker

Unterhaltung mit Haltung

Riccardo Simonetti

wollte schon immer
auf die große Bühne.

Was ihn dorthin
getragen hat, ist nicht
nur Talent – sondern
der feste Wille, sich
selbst treu zu bleiben.

Die Begrüßung ist sehr herzlich, als wir uns in Berlin treffen. Wir kennen uns bereits vom **alverde**-Inspirationstag im März. Gleich zu Beginn sagt Riccardo: „Heute ist nicht mein bester Tag. Ich hatte die letzten Tage ein wenig gesundheitlich zu kämpfen, hoffe aber, dass ich heute alles geben kann.“ Diese Offenheit wissen wir im Team zu schätzen. „Wenn Du immer nur Stärke zeigst, denken alle, Du bist unantastbar“, erklärt er. Nachdem wir den Ablauf fürs Shooting besprochen haben, starten wir mit dem Interview – und erleben gemeinsam einen intensiven, offenen und inspirierenden Vormittag.

alverde: Du bist Moderator, Bestseller-Autor, häufiger Gast in TV-Shows und Schauspieler – wie bezeichnest Du Dich selbst?

Riccardo Simonetti: Als Entertainer. Egal,

ob ich in einer Fernsehshow auftrete, auf der Bühne stehe, hinter dem Mikrofon bin oder eben meinen Tag auf Social Media dokumentiere – ich möchte Menschen unterhalten, inspirieren und ihnen etwas mitgeben. Für mich war es früher sehr wichtig, mich an Vorbildern orientieren zu können. Deshalb versuche ich, heute für andere Vorbild zu sein.

Was hat Dich als Kind so sehr zur Bühne hingezogen?

Wenn ich in meinem Heimatort Bad Reichenhall extravagante Klamotten getragen habe, fanden das viele Leute in meinem Umfeld nicht unbedingt toll und haben sich darüber aufgeregt. Aber wenn ich auf der Bühne stand mit einem außergewöhnlichen Kostüm oder Make-up, habe ich Applaus dafür bekommen. Es ist wohl normal, dass man sich zu dem Ort hingezogen fühlt, wo die Leute einen mögen. Bei mir war das immer die Bühne.

Gerade als Teenager hat man Selbstzweifel und fühlt sich oft unsicher. War das bei Dir anders?

Bestimmt war ich der selbstbewussteste Teenager, dem Du je begegnet bist. Auch wenn viele mich verurteilt haben für das, was ich mochte und wofür ich mich interessierte – ich dachte: Wenn mich etwas so glücklich macht, dann kann es nicht falsch sein.

Gab es trotzdem einen Punkt, an dem Du aufgeben wolltest?

Ich musste lernen, wie diskriminierend Medien oft mit Menschen umgehen, die Teil einer marginalisierten Gruppe sind. Aber ich wusste auch: Diese Entertainment-Welt ist die einzige Chance, mein Glück zu finden. Madonna hat mal gesagt: „The most controversial thing I did was to stick around.“* Das habe ich mir zu Herzen genommen. Also war ich hartnäckig, zurückgehen war keine Option. >

* „Das Kontroverseste, was ich tat, war, zu bleiben.“

Du bist geblieben und auf vielen Bühnen zu Hause – was bedeutet Dir das?

Es war immer mein Ziel, familienfreundliche Sendungen zu machen und mehrere Generationen vor dem Bildschirm zu versammeln. Das ist mir gelungen. Wenn ich irgendwo bin, wollen so viele Menschen unterschiedlichen Alters ein Gespräch mit mir führen – dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe viel gelernt und versuche, mein Wissen weiterzugeben. So profitiere nicht nur ich von diesem Erfolg, sondern ich kann auch dafür sorgen, dass die Tür, die ich mühsam aufstoßen musste, für andere offen bleibt. Das soll nicht nur mein Erfolg sein.

Wie offen ist diese Tür tatsächlich?

Das kommt darauf an, was man betrachtet. Die negativen Kommentare unter einem Bild auf Instagram sind nichts anderes als das, was mir vor 15 Jahren auf dem Schulhof hinterhergerufen wurde. Es hat sich nichts verändert, nur die Ebene, auf der es passiert. Aber die Kämpfe sind immer noch die gleichen.

Was macht das mit Deinem Selbstbewusstsein?

Selbstbewusstsein ist immer nur geliehen, das gehört Dir nie. Das, was langfristiger ist, ist das Selbstwertgefühl; darin solltest Du investieren. Sich selbst mehr lieben als

die Meinung anderer – das zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben.

Hast Du Tipps für Tage, an denen man sich lieber unter der Decke verkriechen würde?

Dann mache ich Musik an, die in mir gute Gefühle auslöst. Ich gönne mir ein leckeres Frühstück und ziehe das Outfit an, in dem ich mich wohlfühle. Du kommst auch durch den Tag, wenn Du nur bei 70 Prozent bist oder bei 60 Prozent. Vielleicht ist das nicht der beste Tag, aber trotzdem kann es am Ende noch ein guter Tag werden.

Wie gehst Du mit Ungewissheit um?

Mal besser, mal schlechter. Ich bin jemand, der gern vorbereitet ist, der Dinge plant und für alles eine Antwort hat. Doch immer wieder muss ich feststellen: Manche Dinge lassen sich einfach nicht planen. Ich versuche, auch Raum für Ungewissheit zu lassen und darin etwas Schönes zu sehen.

Bei einem Blick auf die Welt fällt das schon manchmal schwer.

Der Weltschmerz ist hart. Aber ich versuche, mir vor Augen zu führen, dass ich tue, was ich kann. Ich habe eine eigene gemeinnützige Organisation, bin UNICEF-Botschafter und engagiere mich karitativ. Ich bin kein Politiker, aber ich versuche, etwas zu bewirken. Das hilft mir.

Wie fühlt es sich an, wenn das eigene Leben zur Dauerperformance wird?

Du lebst das Leben, das Du immer leben wolltest. Das bedeutet, dass Du es immer leben musst – auch wenn Du an einem Tag erschöpft oder krank bist. Du musst ein Lächeln aufsetzen und Deine Show machen.

Was tust Du für Dich, um dabei nicht auszubrennen?

Jede Gelegenheit zum Feiern nutzen – Weihnachten, Silvester, Halloween, Ostern, Mittwochabend. Einfach, weil mein Leben überdurchschnittlich von meinem Job dominiert ist. Um die Freude im Alltag nicht zu verlieren, greife ich





Cardigan COS

„Investiere in Dein Selbstwertgefühl. Selbstbewusstsein ist immer nur geliehen.“

nach jedem Moment, der Happiness bedeutet.

Du hast eine klare Haltung gegenüber Alkohol und Drogen. Wie kam es dazu?

Meine Vorbilder haben alles verloren, was ich als erstrebenswert empfand, wenn sie sich zu sehr auf Drogen und Alkohol eingelassen haben. Deshalb habe ich schon als Kind beschlossen, beides niemals anzurühren.

Wie feierst Du Weihnachten?

Ich liebe Weihnachten, weil ich das Gefühl habe, heute muss ich niemanden unterhalten. Mein Mann und ich sind bei meiner Mama in Bayern. Sie kauft den größten Weihnachtsbaum und liebt es, Weihnachten für mich so zu inszenieren, als wäre ich noch vier Jahre alt – und dafür ich bin sehr dankbar.

“

STECKBRIEF

Vielfältig und einflussreich

RICCARDO SIMONETTI

Er wurde 1993 in Bad Reichenhall geboren und wuchs in einem Frauenhaushalt mit Mutter, Schwester und Großmutter auf. Bereits im Alter von vier Jahren stand er zum ersten Mal auf der Bühne und mit 14 Jahren hatte er eine eigene Radiosendung. 2019 wählte ihn das Forbes Magazin zu den 30 einflussreichsten Menschen unter 30 – den „30under30“. Er ist Gründer der Riccardo Simonetti Initiative, die sich für gesellschaftliche Vielfalt und gegen Diskriminierung einsetzt, und wurde 2022 zum bisher jüngsten deutschen Botschafter für UNICEF ernannt. Er hat mehrere Bücher geschrieben; „Mama, ich bin schwul“ wurde ein Spiegel-Bestseller. Darüber hinaus war er in TV-Hits wie „Wer stiehlt mir die Show“ oder „LOL: Last One Laughing“ zu sehen. Riccardo lebt mit seinem Mann in Berlin und auf Mallorca.

WEIHNACHTSMANN

Er macht sich das ganze Jahr über Gedanken darüber, was er seinen Lieben zu Weihnachten schenken möchte. Jedes noch so kleine Geschenk wird aufwendig verpackt.

TRUST THE UNIVERSE

Sein Motto für 2026 lautet wie jedes Jahr: Dem Universum vertrauen und darauf hoffen, dass die richtigen Dinge passieren. Und wenn man manches im ersten Moment auch nicht versteht, darauf vertrauen, dass es am Ende Sinn ergibt. ●

APOTHEKER DR. SCHELLER



REINE BIO-ÖLE

FÜR HAUT & HAAR

UNSERE REINEN PRODUKTE

- ⊕ REINES RIZINUSÖL**
unterstützt das Haarwachstum
und pflegt die Haut intensiv
- ⊕ REINES ARGANÖL**
glättet die Haut und verleiht
Elastizität
- ⊕ REINES JOJOBAÖL**
stärkt die Hautschutzbarriere



Schön ***fühlen***



Seite

27

Pferdeschwanz mal anders

Die Langhaarmädchen bringen frischen Wind in den Frisurenklassiker und variieren vom lässigen Alltagslook bis hin zum eleganten Sleek-Style.

SEREN

Wenn die
Haut nach
mehr
verlangt

S
E
R
E
N

Durstig, fahl oder müde? Seren geben der Haut genau das, was sie gerade braucht: hochkonzentrierte Pflege.

Sie gelten als kleine Pflegewunder: Seren sind besonders nährstoffreich, dringen tief in die Hautstruktur ein und wirken gezielt. Je nach Formulierung spenden sie Feuchtigkeit, bringen müde Haut zum Strahlen, unterstützen die Regeneration oder polstern Falten von innen auf. Deshalb werden Seren vor der Tages- und Nachtpflege und nach Gesichtereinigung und Tonic aufgetragen und sind so ein kleines Upgrade in der Gesichtscare-Routine. Verwenden Sie nach der Anwendung am Morgen unbedingt eine Sonnencreme, da einige Seren die Haut lichtempfindlicher machen können.

Kleine Menge, große Wirkung

Ein paar Tropfen des Serums aus der Pipette genügen, sie werden sanft in die Haut eingeklopft. Mehrere Seren übereinander aufzutragen, klingt verlockend, bringt der Haut aber nicht unbedingt mehr und könnte sie sogar reizen. Ein gutes Beispiel dafür sind hochkonzentriertes Vitamin C und Retinol, die Sie besser nicht gleichzeitig verwenden sollten. Nutzen Sie Vitamin C am Morgen und Retinol am Abend, so bekommt Ihre Haut die optimale Pflege rund um die Uhr. Obendrein spielt Ihr Hauttyp eine Rolle: Empfindliche Haut reagiert schneller auf reizende Kombinationen. Daher sollte mit einer geringen Konzentration begonnen werden.

Die Seren-Liebliche

Vitamin C

Vitamin C ist ein Multitalent: Es regt die körpereigene Kollagenproduktion an, die für Elastizität und Spannkraft sorgt. Zudem lässt Vitamin C Pigmentflecken mit der Zeit verblassen, lindert Rötungen und schützt die Haut mit seiner antioxidativen Wirkung vor Umwelteinflüssen und vorzeitiger Hautalterung.

Das Beste herausholen – für mehr Strahlkraft

Der richtige Zeitpunkt macht den Unterschied: Morgens aufgetragen, stärkt Vitamin C die Hautabwehr gegen freie Radikale, die durch UV-Strahlen und Luftverschmutzung entstehen und unsere Haut schädigen können. Dabei sollte unbedingt ein Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 zum Einsatz kommen, denn Vitamin C macht die Haut empfindlicher gegen UV-Strahlen. Aber auch abends ist es eine gute Wahl: Während sich die Haut im Schlaf regeneriert, unterstützt es die natürlichen Reparaturprozesse und wirkt so besonders effektiv gegen die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Bei empfindlicher Haut kann es hilfreich sein, das Serum an einer kleinen Stelle auszuprobieren, um die Verträglichkeit zu testen.

Retinol

Als Form der A-Vitamine unterstützt Retinol die Haut auf mehreren Ebenen: Es kann Fältchen glätten, die Hautstruktur verfeinern und Unreinheiten wie Akne mildern. Kein Wunder also, dass Retinol in vielen Anti-Aging-Produkten ein fester Bestandteil ist.

Das Beste herausholen – für glatte Haut

Die Anwendung mit Retinol ist abends am wirksamsten, da es die Haut lichtempfindlicher macht. Wenn Sie das Retinol-Serum neu in Ihre Pflegeroutine integrieren, starten Sie am besten mit

ein bis zwei Anwendungen pro Woche und steigern langsam die Häufigkeit. Grundsätzlich eignet sich Retinol für alle Hauttypen. Während der Schwangerschaft sollte es nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden, da Vitamin-A-Derivate über die Blutbahn zum ungeborenen Kind gelangen können.

Hyaluron

Es gilt als Frische-Booster: Hyaluron bindet Feuchtigkeit, polstert die Haut von innen auf und lässt den Teint glatter, praller und strahlender erscheinen. Häufig wird angenommen, dass Hyaluron Feuchtigkeit spendet – tatsächlich kann der Wirkstoff sie nicht selbst liefern, dafür jedoch binden.

Das Beste herausholen – für pralle Frische

Damit Hyaluron seine Wirkung voll entfalten kann, braucht es eines: Feuchtigkeit. Tragen Sie das Serum daher immer auf leicht feuchter Haut auf – am besten nach der Reinigung. Vor allem bei sehr trockener Haut sollte Hyaluron immer mit einer feuchtigkeitsspendenden Pflege mit Aloe vera oder Sheabutter kombiniert werden, damit der gewünschte Effekt nicht ins Gegenteil umschlägt.

Niacinamid

Es stärkt die Hautbarriere und beruhigt Unreinheiten. Gleichzeitig kann Niacinamid, auch bekannt als Vitamin B3, feine Linien mildern und Pigmentflecken nach und nach verblassen lassen.

Das Beste herausholen – für ein ebenmäßiges Hautbild

Da Niacinamid in vielen Pflegeprodukten vorkommt, ist es wichtig, auf die Gesamtkonzentration in der täglichen Routine zu achten. Seren zwischen zwei und fünf Prozent gelten als gut verträglich für viele Hauttypen. Sie können bis zu zweimal täglich, morgens oder abends, angewendet und unbedenklich mit anderen Wirkstoffen kombiniert werden. ●

Ebener Feint



LEICHTE TEXTUR
BB Cream Fit me Nude
von Maybelline New York.
30 ml 4,95 € (165 € je 1 l)



ABGEDECKT
Perfect Cover
Foundation &
Concealer 05
Porcelain von
alverde NATUR-
KOSMETIK.
25 ml 4,45 €
(178 € je 1 l)



**FRISCHE
HAUT**
Concealer CC
Skin Adapting
010 von trend !t
up. 15 ml 2,95 €
(196,67 € je 1 l)



KASCHIERT
Concealer Under Eye Brightener
Liquid 020 Warm Nude von
Catrice. 10 ml 4,45 € (445 € je 1 l)

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



**GRUND-
LAGE**

Soft Glam
Foam Primer
010 Beyond
The Cloud von
Catrice.
32,5 ml 5,95 €
(183,08 € je 1 l)

**Für ein natürlich
schönes Hautbild:
Diese Primer, Concealer
und Foundations
sorgen für ein lang-
anhaltendes Finish.**



VERFEINERND

Prime Lab 24h Pore Minimizer von
L'Oréal Paris. 30 ml 13,95 € (465 € je 1 l)

VERJÜNGEND

Concealer
Instant Anti-
Age Effekt
Löscher 02
Nude von
Maybelline
New York.
6,8 ml 9,95 €



MATTES ERGEBNIS

Foundcealer Infaillible Skin Ink
100 Light Warm von L'Oréal Paris.
15 ml 14,95 € (996,67 € je 1 l)



**STARKE
DECK-
KRAFT**

Concealer
Long-Wear
Waterproof
14 Soft Ivory
von Artdeco.*
7 ml 14,95 €



**LUFTIGE
KONSISTENZ**

Foundation
Make-up
Classic Teint von
M. Asam.*
30 ml 22,95 €
(765 € je 1 l)

M. Asam®
MAGIC FINISH

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

NEU IN
WATER
PROOF

ALL EYES ON MAGIC MASCARAS

Finde Deine neue Lieblingsmascara für Wimpern wie nie zuvor*

Jeder Blick ist einzigartig – und so sollte auch jede Mascara sein. Mit der neu interpretierten Mascara-Range und innovativen Neuheiten von M. Asam® wird jeder Wimpernlook zu einem ganz persönlichen Wow-Moment: Volumen, Länge, Schwung oder Definition – für Augenblicke, die verzaubern und unvergesslich bleiben. Jetzt auch neu in Waterproof.

made in germany



Auf einen Tusch

Der Liebling unter den Make-up-Produkten ist und bleibt die **WIMPERNTUSCHE**. Doch lieben heißt nicht kennen. Oder wussten Sie, dass Profis ihre Wimpern primen? Wir haben **MAKE-UP-ARTIST SUSANNE KRAMMER** aka @fraubeauty zugeschaut.

Tuschen – die einfachste Sache der Welt?

Nicht ganz. Hier kommen ein paar Upgrades zur freien Auswahl:

1.

Schön sauber bleiben

Bei der Scincare-Routine landet meist etwas Augen- oder Gesichtscreme auf den Wimpern, die Sie gut mit einem Wattepad und Mizellenwasser wieder abnehmen können.

2.

Zum Höhenflug ansetzen

Die richtige Haltung kennt die Wimpernzange. Achten Sie nur darauf, dass die Gummierung stabil und nicht brüchig ist, damit der Bügel gut zurückfedert und Ihre Wimpern schont.

NIE PUMPEN, SONDERN DREHEN

So gelangt weniger Sauerstoff in den Behälter und das Produkt trocknet nicht so schnell aus.

3.

Einmal auffüllen, bitte!

Fahren Sie mit einem Augenbrauenstift unterhalb der oberen Wimpern am Ansatz entlang. Sie können auch einen Kajal nehmen, aber der ist intensiver und das Ergebnis weniger natürlich.

4.

Abpudern, was geht

Setting- oder Fixingpuder nimmt überschüssiges Öl auf, sodass die Mascara später besser hält. Make-up-Artist @fraubeauty verwendet dafür gern einen Pinsel.

5.

Halt mal kurz

Damit die Mascara gut haftet, können Sie vorher auch ein transparentes Augenbrauengel als Primer verwenden. Oder Sie greifen zu einem farbigen Lidschattenprimer, der Ihren Wimpern gleich etwas mehr Fülle schenkt. So sehen Sie auch, auf welchen Härchen Sie diesen bereits aufgetragen haben.

6.

Kleiner Push in die richtige Richtung

Wenn Sie beim Tuschen nach unten schauen, haben Sie genau den richtigen Bürstenschwung drauf, um Ihren Wimpern vom Ansatz bis in die Spitzen Auftrieb zu verleihen. Halten Sie dafür am besten einen kleinen Spiegel vor Ihre Brust. Drücken Sie Ihre Wimpern danach mit dem Zeigefinger leicht nach oben, bis die Tusche getrocknet ist.

7.

Standfest bleiben

Falls Sie normale, nicht wasserfeste Mascara verwenden, können Sie zu guter Letzt noch ein Setting-Spray drübergeben, um die Wimperntusche wisch- und wetterfest zu machen. >



Aller guten Dinge sind

3

Mascara ist nicht gleich Mascara – wir dürfen vorstellen ...

1.

Die wasserfeste Mascara

Sie sind auf eine Hochzeit eingeladen oder möchten einen Freundinnen-Tag im Spa einlegen? Dann ist die wasserfeste Mascara Ihre erste Wahl. Sie hält Wasser und Schweiß stand, weshalb Sie zum Abschminken ein Reinigungsöl brauchen. Falls Sie Volumen aufbauen möchten, sollten Sie die Wimpern kurz hintereinander tuschen, da wasserfeste Mascara schnell antrocknet. Gerade für Wimpern, die gern an Schwung verlieren, ist ihre leichte Textur ideal, da sie die Wimpern nicht beschwert.

2.

Die klassische Mascara

Aufgrund der enthaltenen Fette und Wachse besitzt sie eine cremige Textur und ist klasse, um Volumen aufzubauen und die Wimpern zu schwärzen. Der Klassiker unter den Mascaras ist wasserlöslich und lässt sich daher wunderbar leicht abschminken.

3.

Die Tubing Mascara

Sie ist wisch- und wasserfest und ruckzuck abgeschminkt. Der Grund: Sie enthält Polymere, die sich quasi über die Wimpern stülpen, weshalb man die Farbe ganz leicht mit einem nassen Wattepad abziehen kann. Da sie anders als wasserfeste Mascara nicht mit dem Hautfett emulgiert, ist sie perfekt für ölige Haut.



”

Am wichtigsten bei der Mascara sind Textur und Handling. Kurze Wimpern mit einer Riesenbürste zu tuschen, ist in etwa so, als würde man mit einem Lkw rückwärts einparken.

@fraubauty



BÜRSTENGUIDE

Biegsam, fest, dicht, kammartig – so fällt Ihnen die Wahl leichter ...

Silikonbürsten sind schmal und flexibel, kommen überallhin und erwischen selbst kleinste Härchen.

Kegelförmige Bürsten fächern die Wimpern wunderschön auf.

Sanduhrbürsten verleihen Ihren Wimpern Länge.

Kämme trennen einzelne Härchen perfekt voneinander – für mehr Präzision.

Gebogene Bürsten verleihen Ihren Wimpern Auftrieb. ●





**DEIN
LIPPENSTIFT
KANN
NICHTS
DAFÜR.**

**BELÄSTIGUNG IST
NIEMALS DEINESCHULD.**

NICHTS SOLLTE ZWISCHEN EINER FRAU UND IHREM SELBSTWERT STEHEN.

STANDUP

gegen Belästigung in der Öffentlichkeit

by **L'ORÉAL**
PARIS

with **RIGHT
TO
BE** _____

#WeStandUp

Mach mit beim Training auf standup-deutschland.com



alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 11

Hallo, Du Schöne

In dieser Serie feiern wir das Schöne an und in uns. Auf dass wir uns morgens alle mit „Hallo, Du Schöne“ im Spiegel begrüßen. Freuen Sie sich auf seitenweise Selbstliebe. Dieses Mal mit Leserin **Monika**.



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, Hairstylin, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, dass wir dem Blick in den Spiegel oft viel zu viel Macht über uns geben. Das Schöne am Älterwerden ist loslassen. „Wir haben endlich die Freiheit, uns gut zu fühlen.“ Und genau das machen wir in dieser Serie. Wir feiern unsere Eigenarten jenseits bekannter Schönheitsideale und machen das Schöne an uns noch schöner. Denn darin ist Susanne Spezialistin. Sie bleibt nicht an der Oberfläche, sie blickt tiefer. Dabei helfen ihr zum einen ihr Handwerk: „Berührungen am Kopf sind wie ein Türöffner“, ebenso ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Einer ihrer liebsten Sätze: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“



„Mama, wenn Du das willst, dann mach das – egal, was die anderen sagen“, meinte ihr 13-jähriger Sohn zu ihr. Und so verließ Monika für diesen Wohlfühlmoment mit uns ihre Komfortzone.

BEAUTY-TALK

über eigene
Grenzen und die
Erwartung anderer



HAUPTROLLE MONIKA

UNSERE **alverde**-LESERIN

„Ich muss mich jeden Tag bewusst dafür entscheiden, dass ich schön und genug bin. So lange, bis Kopf und Herz es verinnerlicht haben“, schrieb uns Monika aus Baden-Württemberg.

Die 41-jährige Lehrerin und Mutter zweier Jungs (13 und 9 Jahre) erlebte einen tiefen Zustand der Erschöpfung und ist gerade dabei, ihr Selbstvertrauen Stück für Stück zurückzugewinnen. Dass das Zeit braucht, viele Coachings und Therapien, fiel ihr am Anfang schwer: „Ich war getrieben vom Wunsch, schnell wieder zu arbeiten. Aber Heilung ist langsam – besonders bei Burn-out. Mein Gehirn musste sich regelrecht ‚umprogrammieren‘. Ich habe gelernt, mich selbst zu akzeptieren, und das Wort ‚müssen‘ durch ‚dürfen‘ ersetzt.“ In zwei Monaten kehrt Monika zurück an ihre alte Schule. „Dass ich möglicherweise nie wieder in dem Maß funktionieren werde wie früher, macht mir manchmal Angst. Aber es schenkt mir auch Klarheit und neue Freiheit. Ich darf anders leben als zuvor. Und das ist in Ordnung.“

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Susanne: Wie geht es Dir damit, in wenigen Wochen wieder zurück zu Deiner alten Schule zu gehen?

Monika: Es ist okay. Ich habe gelernt, was andere sagen und denken, dürfen sie – nur bestimmt es mich nicht mehr. Ich war immer sehr akkurat und perfektionistisch. Als dann noch Konflikte im Berufsumfeld dazukamen, die ich selbst nicht bewältigen konnte, habe ich einfach nur noch versucht, es allen recht zu machen, um meinen Frieden zu haben. Der Preis dafür war hoch: Meine Kinder haben mich über knapp drei Jahre als hochgestresste, traurige und müde Mutter erlebt, die jeden Tag ihre letzten Kräfte mobilisierte, um irgendwie weiterzumachen. Ich konnte nicht mehr schlafen, bekam Sehstörungen. Irgendwann zog mein Körper die Notbremse und ich verlor vor den Augen meiner Söhne das Bewusstsein. Burn-out.

Susanne: Wie reagierte Dein Umfeld?

Monika: Meine Familie und engen Freunde: großartig. Dafür bin ich sehr dankbar. Meine Kollegen waren etwas überfordert und im Bekanntenkreis höre ich oft, wie man so lange krank sein könne, jeder habe doch mal ein Burn-out. Da ich nicht mehr alles in vollem Umfang wie früher leisten kann und will, fällt dann auch mal der Satz: „Ich weiß schon, Du bist ja gerade psychisch labil.“

Susanne: Ich käme im Leben nicht auf die Idee, so etwas zu jemandem zu sagen.

Monika: Ich bin dann auch immer vollkommen perplex. Früher hätte mich so ein Vorwurf noch lange belastet, heute kann ich die Enttäuschung bei der Person lassen. Mein Mann und mein älterer Sohn unterstützen mich da sehr mit ihrer sachlichen und klaren Art. Ich habe lange Zeit immer versucht, es allen recht zu machen und zu gefallen. Aber das geht nun einmal nicht.

Susanne: Ja, wenn Du den Frieden der anderen aufrechterhalten willst, geht das

ganz oft über Deinen eigenen. Kenne ich. Ich wurde in der Schule krass gemobbt, so krass, dass ich wechseln musste. „Warum ich?“, habe ich mich lange gefragt. Dann ist mir aufgefallen, dass ich gemocht werden wollte. Ich glaube, es war genau das, womit die anderen schlicht überfordert waren. Denn dadurch entstand ein Ungleichgewicht. Die beliebtesten Menschen sind meist die, die sich nicht um die Meinung der anderen scheren und einfach sie selbst sind. Was hat Dir geholfen, Dich abzugrenzen und Deinen Raum zu finden?

“

Ich habe gelernt, mich selbst zu akzeptieren, und das Wort ‚müssen‘ durch ‚dürfen‘ ersetzt. (...) Ich darf anders leben als zuvor. Und das ist in Ordnung.

MONIKA

Monika: Es hilft mir, in Therapie zu gehen, was mich zu Beginn Überwindung kostete. Ich habe auch viel gelesen, mich mit Gewaltfreier Kommunikation und Konfliktlösung beschäftigt und mit Narzissmus, um auch andere zu verstehen. Und ich habe mir Skills antrainiert, wie Atemübungen, die mir beim Einschlafen helfen, oder nachts aufzustehen und mich zu schütteln, wenn mich Gedanken nicht weiterschlafen lassen. Außerdem schreibe ich jeden Morgen auf, wofür ich dankbar bin. Mittlerweile bin ich bei Seite 200.

Susanne: Mein Lieblingsskill für unangenehme Gesprächspausen, bei denen ich mich nicht um Kopf und Kragen reden will, ist: Einfach an etwas anderes

denken, zum Beispiel: „Wie viele Kalorien hat eigentlich ein Fischstäbchen?“

Monika: (lacht) Das probiere ich das nächste Mal auch. Ich habe übrigens den Sport wiederentdeckt, um auch körperlich meine Grenzen zu spüren.

Susanne: Anderen Grenzen setzen, das ist manchmal echt schwer. Aber findest Du nicht auch, dass es verdammt guttut, damit leben zu können, dass andere einen nicht mögen?

“

Die beliebtesten Menschen sind meist die, die sich nicht um die Meinung anderer scheren und einfach sie selbst sind.

SUSANNE KRAMMER

Monika: Oh ja. Es tut aber auch gut, seine Grenzen zu überwinden. Ich hatte so einen Moment mit meinem Sohn im Hochseilgarten. Als ich trotz Angst weitergegangen bin und darauf vertraut habe, gehalten zu werden. Mein größter Kraftquell ist mein christlicher Glaube. Er erinnert mich daran: Du bist genug.

Susanne: Ich glaube auch. Allein die Tatsache, dass ich hier sein darf, in dieser Form und Einmaligkeit, ist ein Geschenk. Wer auch immer uns da oben zusammengebastelt hat, der hat sich sicher das Beste dabei gedacht.



/HAARE

Mit ihren *langen Haaren* erweist Monika dem Langhaarmädchen-Salon heute alle Ehre. Susanne zaubert sie *noch länger*.

SUSANNES TIPP

Etwas Trockenshampoo vor dem Glätten verleiht dem Haar Grip, etwas Haaröl danach in den Längen gesunden Glanz.

Susanne: Du hast so tolle, gesunde lange Haare. Glatt fallen sie gleich noch mehr auf.

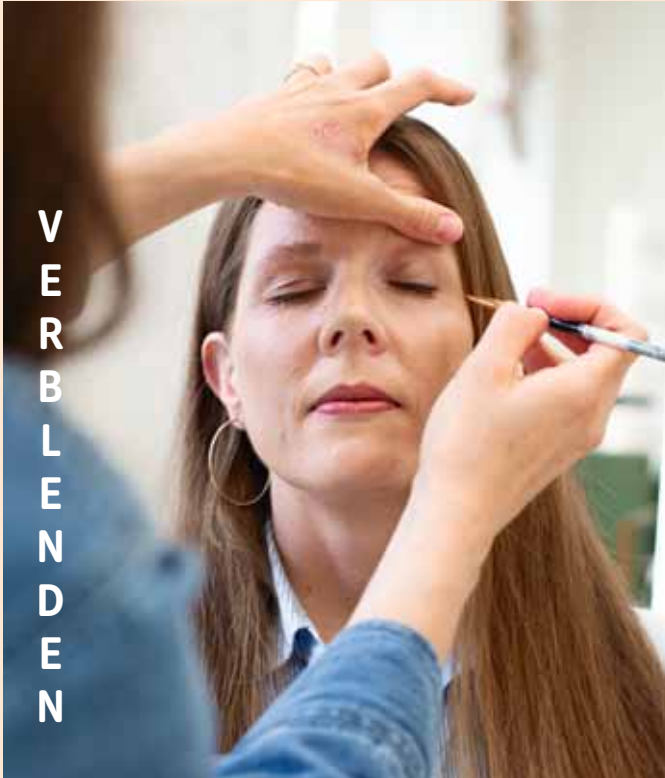
Monika: Wow, so glatt hatte ich sie noch nie.

Susanne: Bei Deinen Locken musst Du mehrmals mit dem Glätteisen drüberfahren, aber das hält dann auch bis zur nächsten Wäsche.

Monika: Mein Mann meinte schon: „Bitte keinen Kurzhaarschnitt.“

Susanne: Na, dann wird er Deinen neuen Look lieben.

Monika: Und wie anders mein Haar gleich aussieht durch den Mittelscheitel. Toll.



V
E
R
B
L
E
N
D
E
N

FÜR EIN RAUCHIGES AUGEN-MAKE-UP

Susanne entscheidet sich bei Monika für einen mauvefarbenen Lidschatten, den sie mit einem Pinsel aufnimmt und auf dem Lid am höchsten Punkt unter der Braue ansetzt. „Indem ich 30-mal mit dem Pinsel hin- und herfahre, blende ich den Lidschatten perfekt aus – für ein rauchiges und dennoch natürliches Ergebnis.“ Auch am unteren Wimpernkranz trägt sie den Lidschatten mit einem feineren Pinsel auf und intensiviert das Augen-Make-up mit einem farblich passenden Kajal am Wimpernkranz oben und unten. Monika liebt's. ●

/MAKE-UP

Für Monika hat Susanne nur einen ***Hauch von Make-up*** übrig. Aber der wirkt – und unterstreicht ihre schönen Augen.

Monika: Schminken ohne Brille ist für mich eine Herausforderung, da ich durch das Schielen wenig sehe.

Susanne: Die Foundation kannst Du mit Brille auftragen und zwar minimal und das nur um Deinen Mund herum, wo Du ein paar Unreinheiten hast. Denn ich liebe Deine Sommersprossen. Am besten nimmst Du dafür einen Pinsel. Indem Du die Pigmente zuerst in den Pinsel einarbeitest, sodass nur noch ein Hauch davon in den Spitzen ist, wirkt der Auftrag besonders natürlich.

SUSANNES TIPP

Falls die Lippen gerade etwas blass sind: Lippen mit einem Lipliner im natürlichen Lippenrot ausmalen. Anders als Lippenstifte sind diese wachsbasiert und geben nur einen Hauch von Farbe ab.



W
O
H
L
F
Ü
H
L
E
N

gitti kids

Get creative, get together.

Deine kinderfreundlichen Nagelfarben für
Kreativität, Miteinander und jede Menge
Freude.

- ✓ Geruchsneutral
- ✓ Ohne potenziell
reizende Lösungsmittel
- ✓ Hält trotz
Händewaschen

gitti kids
jetzt bei dm*

*nur in ausgewählten
dm-Märkten erhältlich.



Ponytail POWER

Ob frech, locker oder elegant – diese vier Looks zeigen, wie viel in einer Pferdeschwanzfrisur steckt. Zum Kinostart von „Bibi Blocksberg – Das große Hexentreffen“ variieren die **Langhaarmädchen** den ikonischen Bibi-Pferdeschwanz.

SLEEK

Glatt und glänzend: Der Slick-Look ist der Inbegriff von Eleganz. Streng gebunden, glatt am Kopf anliegend und mit einem Glanz, der das Licht förmlich einfängt. Slick kommt aus dem Englischen und steht für genau das: glatt und geschmeidig. Damit der Pferdeschwanz gelingt, setzen die Langhaarmädchen auf eine gezielte Vorbereitung mit glättendem Serum sowie Intense Repair Shampoo und Pflege.

So gelingt's: Für glatte Haare ist eine Paddelbürste ideal: Ihre breite, flache Form mit Holzstiften oder Kunststoffnoppen bündelt große Haarpartien schnell und sorgt beim Föhnen für

ein glattes Finish. Bei lockigem oder welligem Haar den Slick-Zopf besser nur gelegentlich stylen, da Hitze und Styling die trockenere Haarstruktur stärker beanspruchen. Das lockige Haar wird mit einer Rundbürste glatt geföhnt, um die Struktur zu beruhigen. Bei Bedarf kann mit Glätteisen und Hitzeschutz nachgearbeitet werden.

Finishing für mehr Glanz: Für den typischen Glanz Gel, Styling-Creme oder Haarwachs mithilfe eines Wax-Sticks am Ansatz auftragen. Zum Abschluss den Pferdeschwanz mit Finishing- oder Anti-Frizz-Spray fixieren oder Haaröl in den Längen für Extraglanz verteilen.



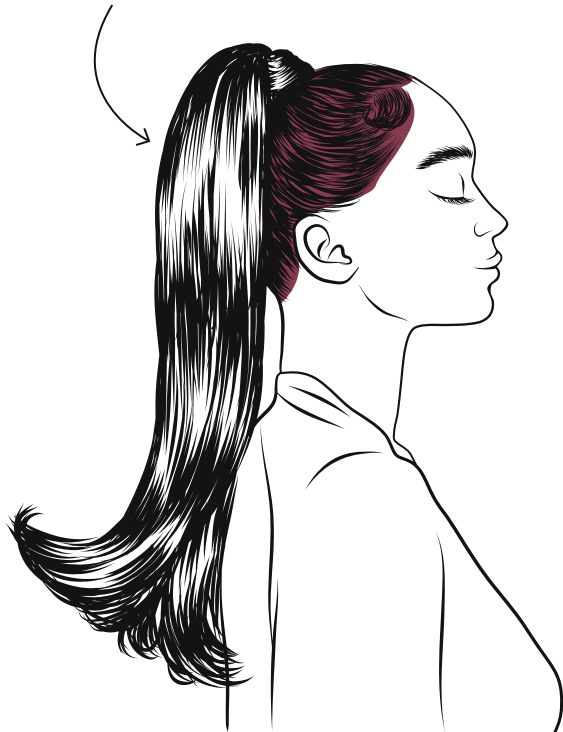
DOPPELT GESTYLT

Voluminös und locker: Auf den ersten Blick wirkt der Look wie ein einzelner, voller Pferdeschwanz, tatsächlich stecken jedoch zwei dahinter. Ein Haarspray mit flexiblem Halt fixiert, ohne zu verhärten, und kann bereits vor dem Styling leicht über das gesamte Haar, auch in die unteren Längen, gesprüht werden. So erhält der Look mehr Griffigkeit.

So gelingt's: Beginnen Sie mit dem oberen Pferdeschwanz und binden Sie dafür die Haare am Oberkopf zusammen, ähnlich wie bei einem Half Bun. Teilen Sie dann die unteren Haare in zwei Strähnen auf, nehmen Sie jeweils eine rechts

und eine links vorbei über dem ersten Haargummi zusammen und binden Sie die zwei Strähnen ebenfalls zu einem Pferdeschwanz. Dabei eignen sich möglichst dünne Haargummis in der eigenen Haarfarbe besonders gut.

Finishing für langen Halt: Für noch mehr Fülle raten die Langhaarmädchen, die ersten ein bis zwei Zentimeter der oberen Pferdeschwanzfrisur leicht anzutoupieren, das ist aber kein Muss. Den doppelten Pferdeschwanz anschließend mit Haarspray fixieren – so behält er länger seine füllige, elegante Form. >





BIBIS PFERDE-SCHWANZFRISUR

Zauberhafter Haarschmuck: Bunte Schleifen, verspielte Bänder oder elegante Spangen sind wahre Styling-Booster und verleihen selbst schlichten Frisuren sofort einen besonderen Charme. Der Bibi-Signature-Look von „Bibi Blocksberg“ zeigt genau das: einen locker gebundenen Pferdeschwanz, der durch eine auffällige rote Schleife zum stilvollen Highlight avanciert.

So gelingt's: Wichtig ist, dass der Pferdeschwanz nicht zu streng sitzt, sondern weich und natürlich fällt. Zum Schluss befestigen Sie eine große, rote Schleife am Haargummi.

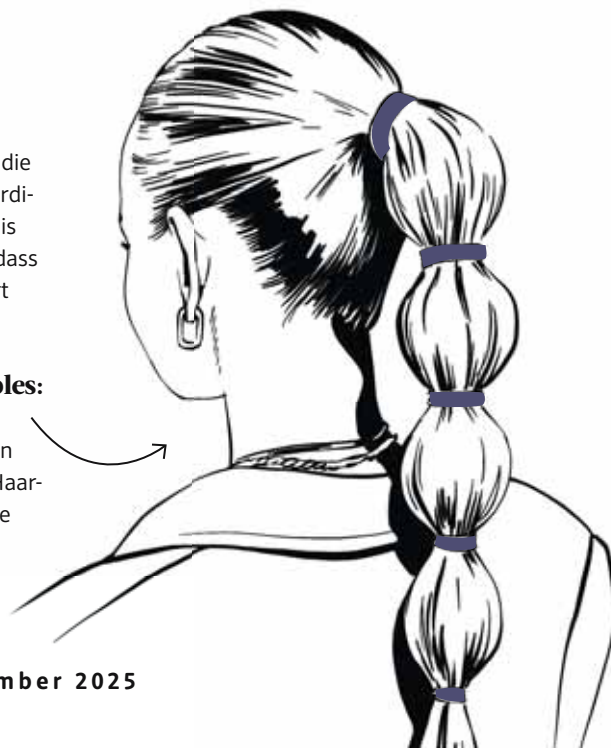
BUBBLE-ZOPF

Blickfang mit Kugeln: Zur Vorbereitung des Bubble-Zopfs geben Sie strukturgebende Produkte wie Volumenpuder, Trockenshampoo oder flexibles Haarspray in die Längen.

So gelingt's: Binden Sie zunächst einen straffen, mittelhohen oder hohen Zopf und teilen Sie ihn mit mehreren Mini-Haargummis in gleichmäßige Abschnitte. Für gleichmäßige Bubbles geben die Langhaarmädchen den Tipp, etwa alle drei Finger-

breit ein neues Mini-Haargummi zu setzen. So wirkt das Verhältnis harmonisch und lässt sich gut an die Haarlänge anpassen. Je nach Haardicke reicht es, die Mini-Haargummis drei- bis viermal umzubinden, sodass die Haare nicht zu sehr strapaziert werden.

Finishing für perfekte Bubbles: Nach dem Abbinden werden die einzelnen Partien mit den Fingern vorsichtig aufgelockert und mit Haarspray fixiert – so hält der kugelige Effekt besonders lange.



Schleife aufpeppen

Der Langhaarmädchen-Tipp: Für einen individuellen und kreativen Look kleben Sie Perlen, Strasssteine oder Glitzer mit Textilkleber auf Ihre Schleife.



MONA MAYR UND
JULIA SCHINDELMANN
Gründerinnen der
dm-Kooperationsmarke
Langhaarmädchen

„Ein typisches Detail der Bibi-Frisur ist der Pony. Wer keinen trägt, lässt einfach ein paar herausgezupfte Gesichtssträhnen fallen. Der perfekte Look für alle, die sich ein wenig Leichtigkeit in die Frisur zaubern möchten.“



FILM-TIPP

Bibi Blocksberg

„Das große Hexentreffen“
Ene, mene, Kinostart, Bibi Blocksberg wieder voll in Fahrt: Eine der erfolgreichsten Kultfiguren aller Zeiten ist ab dem 11. Dezember 2025 wieder auf der großen Leinwand zu sehen. 🍿



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

Nehmt Euch Zeit. An Weihnachten und jeden Tag



Lass Dich inspirieren:
dm.de/jedentag



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

ZUM Wohlfühlen

Diese Favoriten schenken uns besondere Beauty-Momente.

Marke von dm



AUFGEFRISCHT

Das Hair Glossing Icy Blonde der Langhaarmädchen mit Anti-Gelbstich-Effekt intensiviert hellblonde bis mittelblonde Haare. Zudem pflegt es mit Aprikosenkernöl, Hyaluron und Panthenol und schenkt seidigen Glanz. Hält bis zu acht Haarwäschen.*

150 ml 4,95 € (33 € je 1 l)

*Die Intensität und Haltbarkeit Deines Glossings hängen von der Aufnahmefähigkeit und Struktur Deiner Haare sowie von der Einwirkzeit ab.



HELPER FÜRS HAUTBILD

Das Daily Skin Guard Facial Mist von Nø Cosmetics hilft, Rötungen und Unreinheiten zu reduzieren und das Hautbild zu verfeinern. Praktisch: Lässt sich über Creme oder Make-up unterwegs aufsprühen.

120 ml 12,95 € (107,92 € je 1 l)



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).



GESCHMEIDIG

Die leichte Hydrating Bodylotion von Weleda mit Hyaluronsäure und Bio-Aloe vera Gel spendet sofortige Erfrischung und lang anhaltende Feuchtigkeit. Für ein weiches Hautgefühl.

250 ml 9,95 € (39,80 € je 1 l)

FRISCHEGEFÜHL

PRODUKTE

STRAHLEND

Der Manhattan Multi-Tasker Turbo-charged Glow Illuminator lässt den Teint leuchten. Mit lichtreflektierenden Perlenpartikeln und Vitamin C und E.

10 ml 7,95 € (795 € je 1 l)



WEICHZEICHNER-EFFEKT

Das transparente Make-up Magic Care von M. Asam ist der perfekte Partner für getönte Tagescreme oder Make-up. Mit seinem Weichzeichner-Effekt lässt es feine Linien, Fältchen, große Poren und Unreinheiten optisch verschwinden.

30 ml 22,95 € (765 € je 1 l)

Marke von dm

Marke von dm

FRISCHER TEINT

Der Blurring Powder von alverde NATURKOSMETIK gleicht den Hautton aus, indem er gelbliche Untertöne überdeckt. Für einen frischen, aufgehellten Teint.

11 g 3,75 €
(340,91 € je 1 kg)



AUSDRUCKSSTARK

Der hochpigmentierte Glam Addiction Lid-schatten von trend it up schenkt mit seinem metallischen Finish einen glamourösen Look – mit bis zu 16 Stunden Halt.

2,5 g 2,75 €



Sanfte Pflege

„Der milde Balea Reinigungsschaum eignet sich hervorragend für meine sensible Haut – er duftet angenehm nach Mandelblüten. Außerdem verwende ich ihn zur schonenden Reinigung meiner Wimpernverlängerung.“

Rosa Elidjani, **alverde**-Leserbeirätin aus Stuttgart

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



150 ml 1,95 € (13 € je 1 l)



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

Natur- talente aus der Tube

Auf Augenhöhe – nur anders: **Naturkosmetik** pflegt mit Wirkstoffen aus natürlichen Quellen und folgt damit anderen Pfaden als ihre konventionelle Schwester.

Schon ihre Namen klingen wohltuend: Jojoba, Aloe vera, Heilerde – typische Zutaten der Naturkosmetik. Dass sie so viel Beauty-Talent haben wie ihre synthetischen Verwandten, ist wissenschaftlich belegt: Pflanzenöle wie das der Mandel oder Wirkstoffe wie Bakuchiol – ein pflanzliches retinolähnliches Molekül – überzeugen bei Hautregeneration und Anti-Aging.

Gut zu wissen

Konventionelle Kosmetik verwendet alle zugelassenen Inhaltsstoffe: natürliche und synthetische, mit und ohne Bio-Qualität, gentechnisch verändert oder nicht. Produkte, die natürliche und synthetische Stoffe kombinieren, gelten als naturnahe Kosmetik. Der Begriff Naturkosmetik ist nicht geschützt. Unabhängige Siegel auf den Produkten stehen für zertifizierte Naturkosmetik, die auf synthetische Inhaltsstoffe wie Duftstoffe, Silikone und Paraffine verzichtet. Die Produkte der dm-Marke alverde NATURKOSMETIK tragen übrigens sehr viele dieser Siegel, um zu verdeutlichen, wie viel Natur in ihnen steckt:

BDIH-Siegel

Das Gütezeichen des BDIH* steht seit mehr als 20 Jahren für „Kontrollierte Naturkosmetik“. Seine Standards? Die natürlichen Rohstoffe wie Pflanzenöle, -fette, Blütenwässer sollten überwiegend aus biologischem Anbau stammen. Umwelt- und ressourcenschonende Herstellungsverfahren spielen aber ebenfalls eine Rolle. Näheres unter: kontrollierte-naturkosmetik.de

Cosmos Standard

Auf diese Kriterien achtet auch der Cosmos Standard: Zusammen mit anderen Naturkosmetik-Zertifizierern hat der BDIH ihn ins Leben gerufen, um die ursprünglichen Zertifizierungen um diesen internationalen Standard zu ergänzen. Es gibt zwei Varianten: COSMOS Organic für Bio-Produkte und COSMOS Natural für Naturkosmetik ohne Bio-Pflicht. Näheres unter: cosmos-standard.org



Natrue-Siegel

Auch der Verband NATRUE unterscheidet bei seinem Siegel zwei Zertifizierungsstufen: Natur- und Bio-kosmetik – Letztere verlangt mindestens 95 Prozent Rohstoffe aus biologischem Anbau. Alle drei Siegel fördern übrigens nachhaltige Verpackungslösungen. Näheres unter: natrue.org/de/

L
I
V
E



Natürlich schön, aber oft unterschätzt: Das dmLIVE „Natur kann“ räumt am **18. November** auf mit Klischees über grüne Schönheitshelfer und präsentiert Bestseller der dm-Marke alverde NATURKOSMETIK. Spoileralarm: Das Overnight Coffein Serum, das Wimpernserum und der Kajal Eyeliner in Schwarz sind echte Lieblingsprodukte. Sendung verpasst? Im Archiv können Sie sie auch noch zu einem späteren Zeitpunkt anschauen.**

* Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e. V.
** Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Konto erforderlich.

TENA®

Neu!
UNGLAUBLICH

**DÜNNER
SCHUTZ**



ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ
BEI BLASENSCHWÄCHE.

ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.

dm erleben

Kundenmonitor

dm-drogerie markt erreicht in der aktuellen Studie zur Kundenorientierung Bestnoten und ist Deutschlands beliebtester Drogerie-market.

Seite
38



NEU



Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

Stärke das Kollagen, das du hast.
Baue das Kollagen auf, das dir fehlt.

Wissenschaftlich bestätigt:
Verbessert Straffheit, Elastizität & Hautbild*



Mit LSF 30

Schützt vor der Sonne, dem
Hauptverursacher des
Kollagenabbaus



*exklusive der Collagen Bank
Belebende Augen-Gel-Creme

COSMIC GLAM



GALACTIC BLUSH COUTURE* | BEAUTY BOX TRIO* | EYESHADOW* |
EYELIGHTS MASCARA* | COSMIC KISS LIP FILLER*

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

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

ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlstfeld, Deutschland

ARTDECO

Established in Munich – since 1985



VORFREUDE VERSCHENKEN

Der dmBio Adventskalender zum Selbstgestalten

Sie möchten Ihren Lieblingsmenschen mit einem selbst gemachten Adventskalender eine Freude bereiten? Der dmBio Aufsteller bietet 24 weihnachtliche Leckereien in kleinen Verpackungsgrößen – so sind beispielsweise gebrannte Haselnüsse, Trinkschokolade oder leckeres Popcorn mit Zimt erhältlich. Dazu gibt es das passende Adventskalender Tüten-Set von Profissimo, damit Sie direkt mit dem Befüllen loslegen können.



DE-ÖKO-007

PRODUKT-HIGHLIGHT



Neue Sportmode von Fascino



Alle Teile der Kollektion sind auch in Schwarz erhältlich.



Ob beim Training oder bequem im Alltag: Die neue Sport-Kollektion von Fascino ist perfekt für alle, die Wert auf Style, Funktion und Nachhaltigkeit legen. Das Sport-Bustier und die Sport-Leggings setzen auf intelligente Materialien und hohen Tragekomfort. In die Polyester-Fasern ist Kaffeesatz beigemischt – das sorgt nicht nur für eine hervorragende Feuchtigkeitsregulierung, sondern beugt auch unangenehmen Gerüchen effektiv vor. Dank der umweltschonenden Dope-Dye-Färbetechnik wird während des Färbeprozesses weniger Wasser verbraucht als bei herkömmlichen Färbemethoden. Die Farben bleiben dabei besonders intensiv und langlebig. Alle Produkte sind exklusiv online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

PAYBACK

VIELFACH °PUNKTEN

Der PAYBACK Joker ist zurück



Ab dem 27. Oktober 2025 erhalten Sie bei jedem Einkauf bei dm und weiteren teilnehmenden Partnern gegen Vorlage Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte ein Couponheft mit unterschiedlichen Joker-Coupons*. Jedes Couponheft enthält außerdem einen Gewinncode, den Sie in der PAYBACK App eingeben und mit dem Sie so tolle Preise gewinnen können.**

Unser Geschenk an Sie: Ihr exklusiver PAYBACK Joker Gewinncode n4c7v5f3p – jetzt in der PAYBACK App eingeben und gewinnen.

Mehr dazu unter PAYBACK.de/joker

* nur solange der Vorrat reicht (Aktionszeitraum 27.10. bis 23.11.2025).

**Die Joker-Coupons können entsprechend partner-individueller Einlösezeiträume (siehe Abdruck) beim nächsten Einkauf eingelöst werden. Die Eingabe von Gewinncodes ist vom 27.10.2025 bis 01.12.2025 möglich. Die Gewinne werden automatisch nach Codeeingabe von einem Algorithmus ausgespielt. Einmal pro Tag können Kundinnen und Kunden auch ohne Couponheft in der PAYBACK App einen Gewinncode eingeben. Bis zu vier Wochen nach Gewinnspielende (01.12.2025) erfolgt eine Gewinnbenachrichtigung bevorzugt per E-Mail an die Kontaktdaten des hinterlegten Hauptkontos der Gewinnerinnen und Gewinner von Sachpreisen. Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen finden Sie auf: PAYBACK.de/joker.

Kundenfavorit dm

Den ersten Platz in der Hauptkategorie „Globalzufriedenheit“ belegt dm mit der

Gesamtnote

1,76

Deutschlands beliebtester Drogeriemarkt ist auch in diesem Jahr – und damit mehrfach in Folge – dm-drogerie markt. Im aktuellen Kundenmonitor erreicht dm Bestnoten.



Wertschätzung und Kundenbegeisterung, dafür steht dm-drogerie markt bei seinen Kundinnen und Kunden – und liegt in diesen Kategorien im Kundenmonitor vorn. Ebenso in puncto Vertrauen, das dm mehr als anderen Drogeriemärkten entgegengebracht wird. Die Befragten nehmen dm als am meisten umwelt- und zukunftsorientiert wahr. Die Verbraucherstudie hat zudem ermittelt: Wer überwiegend bei dm einkauft,

schätzt die Auswahl und Angebotsvielfalt – unter anderem bei Bio-, Gesundheits- und Kosmetikprodukten. Die an der Studie Teilnehmenden honorieren die Qualität der dm-Marken, Bio- und Kosmetikprodukte mit Bestnoten. Mehr Kundinnen und Kunden nutzen Gesundheitsprodukte in ihrem dm-Markt (62 Prozent gegenüber 57 Prozent im Vorjahr). Mit der dm-App und dem dm-Onlineshop sind die Befragten zufrieden.

So bewerten die Teilnehmenden an der Studie dm

Demnach
sind
40%
der befragten
Kundinnen und
Kunden
„vollkommen
zufrieden“,

44%
„sehr zufrieden“,

15%
„zufrieden“ mit
den Leistungen
von dm.



Der Kundenmonitor ist eine von Auftraggebern unabhängige Studie zur Kundenorientierung in Deutschland. Für die aktuelle Studie hat die durchführende ServiceBarometer AG in diesem Jahr **3.288 repräsentativ ausgewählte Personen** online zu Drogeriemärkten in Deutschland befragt. Die Teilnehmenden bewerteten ihre bevorzugte Einkaufsstätte in Einzelkategorien. Detaillierte Informationen zur Studie gibt es unter: kundenmonitor.de

Preis-Leistungs-
Verhältnis

Bestnote
2,02

Service durch
Mitarbeitende

Bestnote
2,28

Auswahl und Angebots-
vielfalt insgesamt

Bestnote
1,91

Auswahl und An-
gebotsvielfalt bei
Bio-Produkten

Bestnote
2,06

Vertrauen
der Kundinnen
und Kunden

Bestnote
1,56



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Herzliches Dankeschön!

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

es ist ein kleines Jubiläum: Seit nunmehr 25 Jahren stehen wir bei Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden, als Drogeriemarkt an erster Stelle. Sie bleiben dm treu, das erfüllt uns mit Dankbarkeit und freut uns sehr. Gemeinsam mit Ihnen und den Mitarbeitenden in den dm-Märkten bilden wir eine große dm-Familie.

Ihr großes Vertrauen in uns ist nicht selbstverständlich. Wir von dm fühlen uns in unserem Bemühen bestätigt, Ihnen stets das Angebot und die Services bei dm anzubieten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Darin werden wir auch nicht nachlassen, sondern entwickeln uns, mit dem Ohr dicht an Ihren Wünschen, weiter.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Die Kunst des **Kombinierens**



1. Marcel Rieser teilt sich die Gesamtbereichsverantwortung für das dm-Sortiment mit einer Kollegin und einem Kollegen.
2. Spielzeug mit Symbolkraft: Erst im Zusammenspiel wird aus Einzelteilen ein stimmiges Ganzes. 3. Mountainbiken ist der perfekte Arbeitsausgleich: Es macht Spaß, hält fit und gesund – und man befindet sich unmittelbar in der Natur.
4. Der Dialog prägt den Arbeitsalltag von Marcel Rieser – hybrid, digital oder am liebsten vor Ort mit den Kollegen.

Ob vertrautes Lieblingsprodukt, inspirierende Neuentdeckung oder überraschende Dienstleistung – was Kundinnen und Kunden bei dm finden, ist mit viel Sorgfalt ausgewählt. Marcel Rieser und seine Kollegen sorgen online wie im dm-Markt für ein Angebot, das genau zu den Wünschen der Kunden passt.

Zu unserem Gespräch bringt Marcel Rieser ein buntes Flugzeug aus der Spielzeugkiste seines Sohnes mit. Kein Modell, das nach einer vorgegebenen Anleitung zusammengebaut ist, sondern eine kreative Komposition aus unterschiedlichsten Einzelteilen. Genau das fasziniert ihn: Die Art und Weise, wie die Bausteine hier kombiniert sind, ist einzigartig und das macht dieses Flugzeug zu etwas Besonderem.

„Das stimmige Gesamtbild ist entscheidend.“

Für den Gesamtbereichsleiter Sortiment und Digital Business bei dm steht dieses individuell gebaute Flugzeug sinnbildlich für das sorgfältig kuratierte Sortiment von dm, das Erwartbares und Überraschendes auf unverwechselbare Weise vereint. „Das stimmige Gesamtbild ist das Entscheidende, auch besondere Einzelteile tragen dazu bei“, sagt er.

Marcel Rieser ist für die Sortimente Haushalt, Wasch-Putz-Reinigung, Tier, Intimhygiene und Baby verantwortlich. Gemeinsam mit seinen Sortimentsmanagern beschäftigt er sich beispielsweise mit der Frage, wie man sicherstellt, dass Kundinnen und Kunden innerhalb einer Sortimentskategorie nichts vermissen, sich Artikel aber auch nicht doppeln. „Schließlich möchten wir kein unnützes Angebot machen, sondern ein relevantes“, so Marcel Rieser. „Es ist uns wichtig, dass die Menschen verstehen, was sie bei uns finden und erwarten können, um nicht

umsonst zu uns zu kommen. Dafür ist es entscheidend, die Wünsche unserer Kunden zu kennen und als Händler ein klares Profil zu haben.“

Menschen und Kompetenzen zusammenzubringen, damit Neues entsteht, versteht Marcel Rieser auch als eine seiner Kernaufgaben als Führungskraft. „Es begeistert mich, dass wir bei dm über einen so großen Schatz an Kolleginnen und Kollegen, an Ideen, aber auch an Technologien und Infrastruktur verfügen. Das alles lässt sich wunderbar kombinieren, um ein überzeugendes Angebot für unsere Kunden zu schaffen.“

Dabei spielt die dialogische Unternehmenskultur von dm für Marcel Rieser eine Schlüsselrolle: „Wir betrachten den Menschen als freiheitsfähiges Entwicklungswesen und versuchen, die Verantwortung bei den Menschen zu belassen, die sich

„Menschen, Marken und Märkte zusammenzubringen, begeistert mich.“

am besten in ihrem jeweiligen Bereich auskennen“, erklärt der promovierte Wirtschaftspsychologe. Das fördert eigenverantwortliches und innovatives Handeln – und prägt auch den Umgang der Menschen miteinander – ob im Kollegium, mit Partnern oder Kunden: „Entscheidend ist, dass wir uns gemeinsam an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden orientieren.“ ●

“ Zur PERSON Marcel Rieser

ICH BIN BEI  SEIT
2021

MEINE TÄTIGKEIT
Geschäftsbereichsverantwortlicher Sortiment und Digital Business

MEIN AUSGLEICH
Mountainbike fahren und handwerklich tätig sein – vor allem mit Holz arbeiten

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



Der ALANA Wickelbody mit Ringeln besteht aus Bio-Baumwolle und ist GOTS*-zertifiziert.

*global-standard.org

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



dm unterstützt den Welt-Frühgeborenen-Tag

Seit 2011 wird jedes Jahr am 17. November rund um den Globus der Fokus auf die größte Kinderpatientengruppe gerichtet: die Frühgeborenen.

Lila Herz-Tattoos, -Aufkleber und -Buttons, die Mitte November in teilnehmenden dm-Märkten ausliegen, setzen ein Zeichen für Frühgeborene.

Seit 2019 kooperiert das dm-Familienprogramm glückskind mit dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V. Das Ziel der Partnerschaft: gemeinsam Familien zur Seite stehen, die von einer Frühgeburt betroffen sind. Der Verband setzt sich seit mehr als 30 Jahren für die besonderen Bedürfnisse von Frühgeborenen und deren Familien ein. dm möchte dazu beitragen, seine Anliegen und Hilfsangebote noch bekannter zu machen.



Unterstützt von dm, bietet der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V. (BVDfK) eine **kostenfreie Hotline** an unter der Servicenummer:

0800 875 877 0

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9 Uhr bis 13 Uhr, Mittwoch von 16 Uhr bis 20 Uhr

Näheres zum Angebot und zu Aktionen unter: fruehgeborene.de
Auf instagram: [@bundesverband_fruehgeborene](https://www.instagram.com/bundesverband_fruehgeborene)



Bundesverband
Das frühgeborene Kind

Frühgeboren bleibt man immer

Laut dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V. kommen jährlich etwa 60.000 Kinder vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche und damit zu früh auf die Welt. Auch Kinder, die nur wenige Wochen früher als geplant geboren werden, haben anfangs mit gesundheitlichen Herausforderungen zu kämpfen – viele sehr unreife Frühgeborene ein Leben lang. Bei glückskind finden Sie viele Infos zum Thema Frühgeburt:



Hier berichten zum Beispiel erwachsene Frühgeborene aus ihrem Leben.

Oktopusse für Frühgeborene

dm-Mitarbeitende haben kuschelige Schmusegesellen gehäkelt.



Gleich acht Arme laden zum Greifen ein: Oktopusse sind perfekte Schmusetiere für Frühchen. Die Kleinen im Brutkasten beruhigt es nachweislich, die Wolltentakel festzuhalten. Melanie Sabellek von der dm-Tochter dmTECH hat von der positiven Wirkung der gehäkelten Oktopusse auf Frühgeborene gelesen. Sie kontaktierte die gemeinnützige Organisation, die Kliniken mit selbst gemachten achtermigen Begleitern versorgt: „Oktopus für Frühchen Deutschland“.

Die passionierte Häklerin verliebte sich sofort in die DIY-Gesellen. Es gelang ihr,

gemeinsam mit Kolleginnen am Unternehmenssitz von dm in Karlsruhe einen Häkeltreff zu initiieren. Das Team des dm-Familienprogramms glückskind finanzierte die Handarbeitspakete, die Melanie Sabellek über die Organisation bezog.

Damit die gehäkelten Oktopusse für Frühgeborene geeignet sind, müssen sie strenge Kriterien erfüllen, die das Team von „Oktopus für Frühchen“ zusammengestellt hat. Entsprechend müssen etwa Wolle und Füllwatte von Herstellern bezogen werden, die für ihre Produkte das

Zertifikat „OEKO-TEX Standard 100 – Klasse 1“ vorweisen können. Zudem müssen beim Häkeln zu Hause aus Hygienegründen ein paar Dinge beachtet werden, insbesondere wenn Haustiere gern mit den Wollknäueln spielen würden. Alles kein Hindernis für das Häkelteam bei dm: Entstanden sind viele kunterbunte Oktopusse, von denen alle nun von „Oktopus für Frühchen“ geprüft werden – um dann zu früh geborene Babys auf Frühgeborenenstationen zu begleiten. Nähere Informationen, auch über Unterstützungsmöglichkeiten, gibt es unter: oktopusfuerfruehchen.de

dm
**glücks
kind**
Der Familienbegleiter



Dein Winter mit Seeberger



Adventskalender mit
24 natürlichen, salzigen und
karamellisierten Snacks

Winterbox mit vier
lecker gebrannten
Nuss-Sorten



Kakao-Mandeln in
Milkschokolade



Cranberries in
Zartbitterschokolade

**Snack gut.
Snack Seeberger.**

Bewusst **genießen**

Seite
50

Knacken und knabbern

Die Schale präsentiert sich gedeckt, die Farbe des Kerns knallt dafür umso mehr: Pistazien sind ein Hingucker und bringen neben leuchtendem Grün auch viel Geschmack mit.





Der hat Biss

EIWEISSQUELLE

Wenn es um vegane Fleischalternativen geht, entscheidet oft das Mundgefühl. Hier punktet Seitan mit seiner faserig-festen Konsistenz und, je nach Zubereitung, mit Knusper-Faktor.

Seitan – der japanische Begriff bedeutet „Weizengluten“. Und damit ist schon viel gesagt: Denn Seitan besteht hauptsächlich aus dem Klebereiweiß Gluten, das aus Weizenmehl gewonnen wird. Durch wiederholtes Auswaschen mit Wasser wird die Stärke entfernt; zurück bleibt ein elastischer, eiweißreicher Teig mit charakteristisch fester, leicht faseriger Textur.

Bereits vor etwa 1.500 Jahren entdeckten Mönche in der japanisch-chinesischen Zen-Tradition dieses Verfahren, um pflanzliche Proteinquellen auf den Teller zu bringen. Das traditionelle „Fu“ ist bis heute in japanischen Supermärkten zu finden. Im Unterschied zu Seitan handelt es sich um getrocknetes Weizengluten, das erst bei der Zubereitung wieder mit Wasser versetzt wird. Den modernen Seitan entwickelte Georges Ohsawa, ein Vertreter der makrobiotischen Ernährung*, Mitte des 20. Jahrhunderts. Seit den 70er-Jahren wurde Seitan in der Veggie-Community langsam populär. Er wird vor allem genutzt, um veganen Würstchen den richtigen Biss zu geben.

Angebratene Seitan-Stücke machen einen Salat gehaltvoller.



Seitan ist auch pur erhältlich, zum Beispiel von dmBio. Perfekt für kreative Köche, denn Seitan ist zu vielen kulinarischen Einsätzen bereit:

1. Marinieren: Seitan nimmt Soßen und Gewürze gut auf. Besonders aromatisch wird er, wenn er vor dem Garen in einer Mischung aus Sojasoße, Knoblauch und Ingwer zieht.

2. Kochen: In einer gut gewürzten Brühe gegart, nimmt Seitan nicht nur Geschmack auf, er wird auch wunderbar saftig. Perfekt für Eintöpfe.

3. Braten: In Streifen geschnitten, entwickelt Seitan beim Anbraten oder Grillen eine schöne Kruste.

TIPP

EU-Landwirtschaft



Tipp: Angebrochener Seitan sollte rasch verbraucht werden – oder er wandert ins Gefrierfach. ❄️

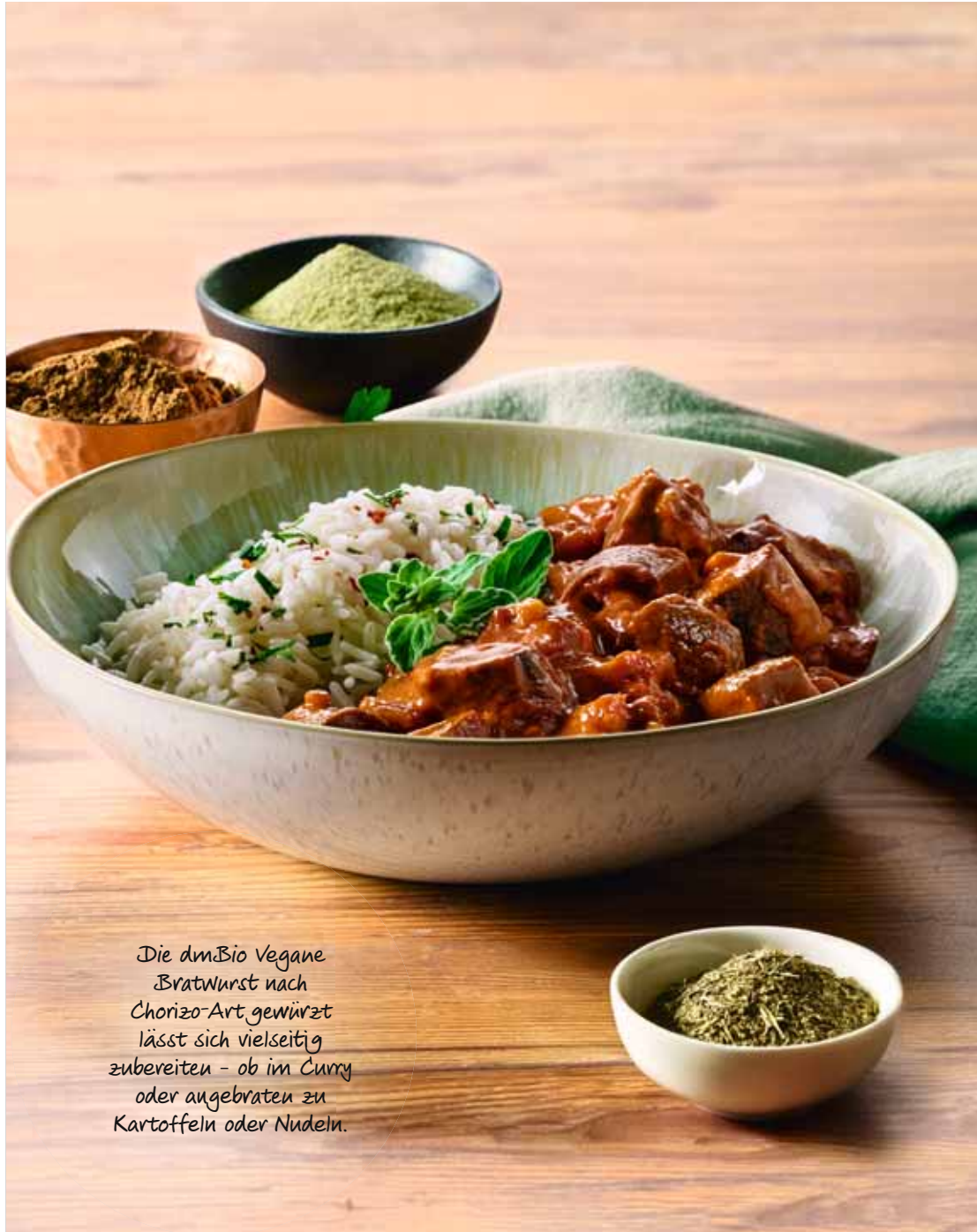
EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



dmBio REZEPT

Veganes Tikka-Masala

mit Seitan



Die dmBio Vegane
Bratwurst nach
Chorizo-Art gewürzt
lässt sich vielseitig
zubereiten - ob im Curry
oder angebraten zu
Kartoffeln oder Nudeln.

WÜRZIG-INTENSIV
Die
Gewürz-

mischung
Garam Masala
stammt aus der
indischen Küche
und eignet sich
für Currys, Dals
und Eintöpfe.
Koriander, Zimt,
Pfeffer, Ingwer,
Chili, Nelken
und Muskatnuss
verleihen eine
orientalische
Note.

PRO PORTION:
2.920 kJ (698 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
50 Minuten

SCHWIERIGKEITS-
GRAD: Einfach

REICHT FÜR:
4 Personen

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio

ZUBEREITUNG

Veganes Tikka-Masala

mit Seitan

Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Beilage

- 250 g dmBio Jasminreis weiß*
- Salz

Für das Curry

- 3 Packungen dmBio Vegane Bratwurst nach Chorizo-Art gewürzt*
- 1 EL dmBio Garam Masala*
- 1 EL dmBio Spicy Chili*
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 4 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*
- 2 EL dmBio Tomatenmark*
- 1 Dose dmBio Tomatenstücke*, 400 g
- 200 ml dmBio Kokosmilch*
- 1 EL dmBio Kräutersalz*
- 1 TL dmBio Kurkuma gemahlen*
- 1 EL dmBio Zitronensaft*

1.

Den Jasminreis nach Packungsempfehlung in leicht gesalzenem Wasser zubereiten.



2.

Die Wurst in Stücke schneiden und mit Garam Masala und Spicy Chili vermengen. Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.



3.

Das Sonnenblumenöl erhitzen und die Wurst darin anbraten. Knoblauch und Ingwer mitbraten. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Die Tomaten und die Kokosmilch angießen und circa zehn Minuten einkochen lassen.



4.

Mit Kräutersalz, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken.

Das Tikka-Masala mit dem Reis anrichten.



WEB-TIPP

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

* erhältlich bei dm

Dein Moment, Dein Tee – jetzt neu von dmBio

Für alle
was dabei



1,95 €
0,0316 kg
(61,71 € je 1 kg)



Für alle, die es
fruchtig mögen

1,45 €
0,04 kg
(36,25 € je 1 kg)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Kostbare KERNE

Inzwischen mischen sie überall mit: Dank ihrer kräftigen Farbe und dem unverwechselbaren Aroma schaffen schon wenige Pistazien große Genussmomente. Doch woher kommt diese Gourmetfrucht eigentlich – und warum zählt sie zu den edelsten Zutaten in der Küche?

Wie so manch andere kernige Knabberlei ist die Pistazie nur umgangssprachlich eine Nuss. Botanisch zählt sie zu den Steinfrüchten – so wie Mandeln, Mangos und Pfirsiche. Genießbar ist ihr innerster Kern, jener Samen, der unter einer harten Schale verborgen liegt. Der Pistazienbaum (*Pistacia vera*) stammt ursprünglich aus den trockenen Steppenregionen rund um den Iran und Afghanistan. Heute liegen die wichtigsten Anbauggebiete in den USA (vor allem Kalifornien), der Türkei, dem Iran sowie in Südeuropa. Für dmBio kommen die Kerne unter anderem aus den USA sowie europäischen Anbauregionen wie Süditalien und Andalusien – also dort, wo Sonne, Trockenheit und nährstoffarme Böden aufeinandertreffen. Unter solchen Bedingungen wachsen Pistazien zwar langsamer, entwickeln dafür aber ein besonders intensives Aroma.

PISTAZIEN

SÜSS ODER HERZHAFT?



Was sie brauchen

Was die Pistazie so besonders – und auch teuer – macht, ist ihre anspruchsvolle Kultivierung. Die Bäume benötigen rund 15 Jahre, bis sie stabile Erträge liefern. Im Bio-Anbau wird konsequent auf synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet. Stattdessen kommen Nützlinge oder Pheromonfallen zum Einsatz, Methoden, die den Anbau aufwendiger, aber auch naturverträglicher machen. Die Ernte muss schnell und sorgfältig erfolgen, teilweise mit der Hand, damit die empfindliche Schale nicht beschädigt wird. Und selbst dann ist der Ertrag pro Baum relativ gering. Hinzu kommt, dass auf eine reiche Saison meist eine magere folgt. Auf Sizilien wird deshalb traditionell nur jedes zweite Jahr geerntet. Der Ernteaufwand endet nicht auf dem Feld: Frisch gepflückte Pistazien müssen binnen weniger Stunden von ihrer fleischigen, rötlich-grünen Außenhülle befreit, gewaschen und getrocknet werden, sonst droht Schimmelbildung. Nur wenn dieser Prozess schnell und hygienisch abläuft, bleibt die Qualität der Kerne erhalten.

Was in ihnen steckt

Hochwertige Pistazien zeichnen sich durch einen intensiv grünen Kern und eine beige Schale ohne dunkle Stelle aus. Eine an der Naht aufgesprungene Schale zeigt, dass die Pistazie reif geerntet wurde. So zart sie wirken, so beeindruckend ist ihr Inneres: Pistazien sind eine Eiweißquelle, sie enthalten Magnesium, Kalzium, Eisen, Vitamin E und Folsäure. Ihren Trend-Status haben sich die kleinen Kerne also redlich verdient.



Die Pistazien werden energieeffizient mit Infrarotlicht geröstet und mit einer Salzlösung besprüht.

In der Creme stecken neben 25 Prozent gerösteten und gemahlenden Pistazien auch Kakaobutter und Rohrzucker.

Pistazien pur und als Creme sind Hauptdarsteller in diesen Rezepten

Hafer-Pistazien-Riegel

ZUTATEN

für ca. 8 kleine Riegel

- 80 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 20 g dmBio Kakao Nibs*
- 1 EL dmBio Chiasamen*
- 1 Prise Salz
- 75 g dmBio Pistaziencreme*
- 75 g dmBio Mandelmus*
- 1 EL dmBio Ahornsirup*

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Creme, Mus und Ahornsirup bei niedriger Hitze schmelzen. In die Haferflockenmischung rühren und eventuell mit den Händen verkneten. Die Masse in eine kleine Form drücken, zum Beispiel eine Auflaufform. Kühl stellen und nach zwei Stunden in Riegel schneiden.

TIPP

Im Kühlschrank halten sich die Riegel mindestens eine Woche.

Pistazien-Pesto

ZUTATEN

für 2–3 Portionen

- 35 g dmBio Pistazien geröstet & gesalzen*
- 15 g frischer Rucola
- 10 g frischer Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
- 5 g dmBio geriebene Zitronenschale*
- 2 EL dmBio Zitronensaft*
- 1–2 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- dmBio Schwarzer Pfeffer* nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Pistazien grob hacken. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürrierstab fein pürieren. Wer es stückiger mag, mixt nur kurz. Schmeckt auch als Brotaufstrich oder als Topping auf Ofengemüse.

TIPP

Das Pesto hält im Kühlschrank zwei bis drei Tage, mit Öl bedeckt, länger. ●

This is a ~~Candy~~ Protein Waffle Bar

JETZT
AUCH BEI



High Protein

Wenig Zucker

ohne Palmöl



Gesund **bleiben**

Seite
61

Männer und Vorsorge

Was brauchen Männer, um gut für ihre Gesundheit zu sorgen? Wir gehen zudem der Frage nach, welche Rolle gesellschaftliche Faktoren dabei spielen.







Ein Gefühl für sich selbst

Wer seinen Gefühlen Raum gibt, stärkt die Verbindung zu sich selbst. Psychologe Lukas Klaschinski zeigt, wie wir durch den Kontakt mit unseren Emotionen mehr Klarheit gewinnen.

Der Wind, der ihn trägt. Die Kraft, die ihn hebt. Für den Psychologen Lukas Klaschinski war das Kitesurfen in Südafrika der Inbegriff von Freiheit. Doch der Moment, als er in ungewohnter Höhe durch die Luft gezogen wurde und hart aufprallte, wurde für ihn zum Wendepunkt. „Ich stellte mir immer wieder die Frage: Was, wenn mein Leben jetzt vorbei gewesen wäre? Habe ich alles getan, was ich tun wollte?“ Die Antwort darauf überraschte ihn: „Getan ja, aber nicht gefühlt.“ So begann seine Reise zu sich selbst und einem neuen Verständnis von emotionaler Stärke.

Was passiert, wenn wir nicht fühlen?

Wir alle kommen mit der Fähigkeit zu fühlen auf die Welt. Trotzdem haben heute nicht alle Menschen einen guten Kontakt zu ihren Gefühlen. Das gesellschaftliche Interesse an psychologischen Themen wächst – es gibt zahlreiche Bücher oder Podcasts als Ratgeber. Aber wissen heißt nicht gleich verinnerlichen. Muster aus der Vergangenheit wirken weiterhin nach. Alte soziale Prägungen werden über Generationen weitergegeben und beeinflussen die Art und Weise, wie wir heute mit Emotionen umgehen. „Das liegt an unserer kollektiven Prägung: In der

Seien Sie live beim **alverde**-Inspirationstalk dabei

Wie komme ich wieder in Kontakt mit meinen Gefühlen? Im **alverde**-Inspirationstalk spricht Psychologe und Autor Lukas Klaschinski darüber, wie wir wieder echten Zugang zu unserer Gefühlswelt finden.

In dem rund 45-minütigen Live-Talk in der dm-App geht es auch auf Fragen der Zuschauer ein und zeigt, warum wahre Stärke nicht daraus entsteht, Gefühle zu kontrollieren, sondern sie bewusst zuzulassen.

TERMIN VORMERKEN
27. November
2025, 19 Uhr

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

**HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:**



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

Geschichte hatten Gefühle keinen Platz“, erklärt Lukas Klaschinski. „Während und nach dem Zweiten Weltkrieg mussten viele Menschen nicht nur körperlich, sondern auch emotional überleben – durch Verdrängung, Anpassung und Schweigen. Diese Muster wurden oft unbewusst weitergegeben.“ Das führt zu einer inneren Verhärtung. „Es ist wie ein Tanz, dessen Schritte man als Kind kannte, aber längst verlernt hat“, so der Psychologe.

Deshalb fällt es vielen Menschen auch heute noch schwer, unangenehme Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut wirklich zuzulassen und zu fühlen. Sätze wie „Stell Dich nicht so an“ haben sich tief in das Gefühlsleben eingegraben und prägen die Art und Weise, wie wir mit solchen Gefühlen umgehen.

Mit Emotionen wachsen

Wer sich selbst besser versteht, kann auch empathischer auf andere eingehen. Das zeigt sich besonders in der Elternschaft. Wenn Eltern ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und zulassen, legen sie damit auch für ihre Kinder einen Grundbaustein für einen gesunden Umgang mit ihnen. Lukas Klaschinski macht das mit seiner Tochter ganz praktisch: mithilfe sogenannter Emotionskarten. Darauf stehen die Emotionen Wut, Freude, Angst oder Traurigkeit. Gemeinsam sprechen sie darüber, wann sie ein Gefühl zuletzt erlebt hat und ob es ihr in dem Moment geholfen hat. So entsteht ein spielerischer Zugang zur eigenen Gefühlswelt und die Gewissheit: Alles, was ich fühle, ist wichtig. „Keine Emotion ist falsch oder überflüssig. Die Kunst liegt nicht darin, sie loszuwerden, sondern mit ihr in Beziehung zu treten“, erklärt der Psychologe.

Der Körper spricht mit

Gefühle, die keinen Ausdruck finden dürfen, verschwinden nicht. Sie ziehen sich zurück – in die Muskulatur oder in das Nervensystem. Dort können sie zu Verspannung, Reizbarkeit, Erschöpfung, Bluthochdruck oder depressiven Verstimmungen führen.



LUKAS KLASCHINSKI
PSYCHOLOGE, AUTOR,
PODCASTER
@LUKAS.KLASCHINSKI

In seinem Buch „Fühl dich ganz“ verbindet er psychologisches Wissen mit seinen persönlichen Erfahrungen und zeigt, warum es sich lohnt, die eigenen Emotionen zu fühlen und zu verstehen. Für seine Erkenntnisse scheut er keine Selbstexperimente – ob allein in völliger Dunkelheit, beim Paarcoaching oder an einer Steilwand trotz Höhenangst. Seine Mission: Menschen dabei zu begleiten, sich selbst wieder zu spüren und besser zu verstehen – durch echtes Fühlen, ehrliche Beziehungen und mehr Selbstmitgefühl.

”

Gefühle sind das, was uns mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt in Beziehung bringt.

LUKAS KLASCHINSKI

Jeder fühlt anders

Gefühle äußern sich über den Körper – doch diese Signale wahrzunehmen fällt vielen schwer. Lukas Klaschinski beschreibt das so: „Viele Menschen haben über den Körper gar keinen Zugang mehr zu ihren Gefühlen – da ist wenig Repräsentanz, also wenig Rückmeldung.“ Doch das bedeutet nicht, dass der Körper schweigt. Vielmehr werden seine Signale nicht mehr als Ausdruck emotionaler Zustände erkannt. Gefühle äußern sich dann indirekt, zum Beispiel über Spannung, Druck oder innere Unruhe. Doch weil die Verbindung zum inneren Erleben fehlt, bleiben diese körperlichen Hinweise oft unbenannt und verunsichern.

Wer beginnt, diese Signale zu erkennen, kann auch die Angst davor verlieren: „Alles, was wir benennen können und kennen, ist nicht mehr so fremd“, sagt der Psychologe. Deshalb hilft es, auch sprachlich mit dem, was man fühlt, in Kontakt zu kommen: Gefühle zu benennen, sie vielleicht sogar zu beschreiben – ohne sie sofort verändern zu wollen.

Für sich einstehen

Gefühle zu zeigen, erfordert Mut – besonders, wenn sie auf Widerstand stoßen. „Wenn jemand gar keine Akzeptanz für die eigenen Gefühle hat, dann können wir mit ihm auch nicht in Beziehung stehen“, sagt Lukas Klaschinski. In solchen Momenten hilft es, bei sich zu bleiben: „Ich empfinde das so, wenn Du das

anders siehst, ist das Deine Wahrnehmung.“ Gefühle verlieren nicht an Wert, nur weil sie jemandem nicht einleuchten. Sie sind die Grundlage für alles, was uns verbindet. „Gefühle sind das, was uns mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt in Beziehung bringt“, betont Lukas Klaschinski.

Eine Reise in die Vergangenheit

Manches, was uns im Alltag emotional trifft, hat weniger mit der aktuellen Situation zu tun, sondern mit etwas, das schon lange in uns wirkt. Lukas Klaschinski erklärt: „Es gibt Gefühle, die weisen auf die Vergangenheit hin. Die sagen uns: Da ist etwas, das wir früher nicht aufgelöst haben.“ Er berichtet, wie er selbst mit solchen Mustern konfrontiert war: „Ich habe in meiner Kindheit sehr heftige Erfahrungen mit männlichen Bezugspersonen gemacht. Später habe ich dann auf Polizei oder Lehrer sehr negativ reagiert.“ Situationen, die für andere neutral wirkten, lösten in ihm starke Gefühle aus.

Raum für neues Denken

Entscheidend war für ihn die Erkenntnis: „Das war gar nicht der Polizist oder der Lehrer, sondern meine Geschichte, die da gesprochen hat.“ Erst als ihm das bewusst wurde, konnte er innerlich Abstand gewinnen und mit mehr Verständnis auf sich selbst schauen. Heute begegnet er Autoritätspersonen freundlicher. Diese alten Prägungen wirken wie ein inneres Programm, das wir zunächst entschlüsseln müssen, um uns nicht mehr unbewusst davon steuern zu lassen. Solche Erfahrungen zeigen: Bei heftigen Emotionen lohnt es sich, genauer hin- und vor allem in die Vergangenheit zu schauen.

#goodvibesonly

Gerade auf Social Media verschwimmen diese Grenzen schnell: zwischen dem, was wir fühlen, und dem, was wir zu fühlen glauben. Emotionen werden oft einseitig dargestellt oder bewusst zuge-spitzt. Dort scheint oft nur Platz für gute

Laune zu sein, woraus schnell der Ein-druck entsteht, dass nur positive Gefühle „erlaubt“ sind. Dabei sind echte Gefühle leiser, roher, widersprüchlicher. „Gefühle sind wie Wetter: Sie wechseln. Niemand ist nur gut drauf. Wir sind traurig, freu-dig, wütend, ängstlich – manchmal alles gleichzeitig“, sagt Lukas Klaschinski. Der Druck, ständig glücklich wirken zu müs-sen, auch toxische Positivität genannt, kann dazu führen, dass wir Wesentliches verdrängen.

Fühlen gibt Halt

Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und auszuhalten, ist eine Fähigkeit, die wir lernen können. Sie hilft auch in öffent-lichen Debatten, in denen Emotionen oft instrumentalisiert werden: Wer mit sich im Reinen ist, lässt sich weniger leicht von lauten Meinungen mitreißen und begeg-net anderen mit mehr Empathie.



Keine Emotion ist falsch oder überflüssig. Die Kunst liegt nicht darin, sie loszuwerden, sondern mit ihr in Beziehung zu treten.

LUKAS KLASCHINSKI

Rituale für mehr Selbstkontakt

Diese Übungen helfen dabei, sich selbst wieder besser zu spüren.

Quadratatmung

Vier Sekunden einatmen – vier halten – vier ausatmen – vier hal-ten. Wirkt stabilisierend auf Atem, Herzschlag und Nervensystem.

Luftbeinpresse

Kräftigt die Oberschenkel und das Gesäß anspannen, als würde ein Ball zwischen den Beinen zerdrückt werden. Einige Sekunden halten, dann locker lassen. Hilft, Anspan-nung oder Wut abzuleiten.

Body Scan

Mit geschlossenen Augen gedanklich durch den Körper reisen – von Kopf bis Fuß. Wahrnehmen, wo Enge oder Unruhe spürbar ist – ohne etwas ändern zu müssen.



BUCH-TIPP

Eine Reise zu unseren Gefühlen

Lukas Klaschinski:
Fühl dich ganz. Was wir gewinnen, wenn wir unsere Emotionen verstehen und zulassen.
Knauer Balance,
256 Seiten, 18 Euro

Wolldecken-Zeit

Marke
von dm



Effektiv

Das Mivolis Hyaluron Nasenspray hilft die Nasenschleimhaut nachhaltig anzufeuchten und erleichtert so eine ungehinderte Nasenatmung.

20 ml 2,95 € (147,50 € je 1 l)



Husten-Stopp

Gegen Reizhustenattacken: Das tetesept Bronchosan Husten Reiz Akut Spray mit Honig-Rezeptur bildet einen dünnen Schutzfilm auf der gereizten Rachenschleimhaut. Enthält regenerierendes Dexpanthenol.

20 ml 7,45 € (372,50 € je 1 l)



**Mit diesen Helfern
kommen Sie gut durch
die Erkältungssaison.**



Immunsystem

Die Vitamin C 1500 mg Tabletten* von sanotact bieten eine hochdosierte Versorgung mit Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Mit Depottechnologie.

57 g (30 St.) 5,45 €
(95,61 € je 1 kg)



Abschwellend

Natürlich wirksam: Das Abtei Kinder Nasen Spray besteht aus 100 Prozent reinem, hypertonen Meerwasser und lässt die Nasenschleimhaut in weniger als zwei Minuten abschwellen.

20 ml 4,45 € (222,50 € je 1 l)

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

PRODUKTE



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



Schützend

Mit dem Extrakt
der Kretischen
Zistrose bildet
Cistus Infekt
Blocker von
Klosterfrau
einen Schutzfilm
gegen Viren und
Bakterien auf den
Schleimhäuten
von Mund und
Rachen.

30 ml 7,95 €
(265 € je 1 l)



Beruhigend

Mivolis Reizhusten
Pastillen sind mit
Manuka-Honig gefüllt.
Eine Wirkstoffkombi-
nation aus Extrakten von
Malve und Isländisch
Moos legt sich schützend
über die gereizten, tro-
ckenen Schleimhäute.
24 St. 2,15 € (0,09 € je 1 St.)



Zum Einreiben

Mit 10 Prozent Eucalyptusöl: Der Kneipp
Erkältungs Balsam* befreit die Atemwege
und lindert Husten bei Erkältungen. Für
Kinder ab drei Jahren.
45 g 4,95 € (110 € je 1 kg)



Befreiend

Mivolis Inhalations-
lösung ist eine ge-
brauchsfertige, sterile,
isotonische Kochsalz-
lösung, die für alle
elektrisch betriebenen
Düsen- und Ultraschall-
vernebler geeignet ist.
75 ml (30 St. x 2,5 ml) 5,95 €
(79,33 € je 1 l)

* Kneipp Erkältungs Balsam: Wirkstoff: Eucalyptusöl (100 g Creme enthalten 10 g Eucalyptusöl). Creme zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 3 Jahren. Enthält Cetylstearylalkohol/Cetylalkohol und Menthol/Levomenthol. Dieses Arzneimittel enthält 0,1 g Alkohol (Ethanol) pro 5 cm Cremestrang entsprechend 7,5 g/100 g (7,5 %). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten bei Erkältung, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Wohltuendes Baden



- Mit wertvollen ätherischen Ölen
- Über 94 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

tetesept:

Meersalz Sachet 80 g: *Anwendungsbeobachtung an einem unabhängigen Testinstitut mit 30 Probanden inkl. subjektivem Fragebogen, Zustimmungsquote in %. ** Zu 99% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, durch externe Stellen bestätigt. **Meersalz Dose 780 g:** *Anwendungsbeobachtung an einem unabhängigen Testinstitut mit 30 Probanden inkl. subjektivem Fragebogen, Zustimmungsquote in %. ** Zu 99% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, durch externe Stellen bestätigt. **Badekonzentrat 150 ml:** *Durch Anwendungsbeobachtung von unabhängigen Testinstitut bestätigt: 30 Probanden, einmalige Anwendung, subjektive Einschätzung per Fragebogen, unmittelbar nach dem Bad und Stunden danach. Zustimmungsquote in % unmittelbar nach der Anwendung.

Selbsttests mit Laboranalyse

Einfach zu präzisen Ergebnissen

NEU



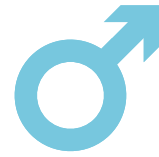
Weitere Tests
erhältlich: Eisen
& Blutzucker



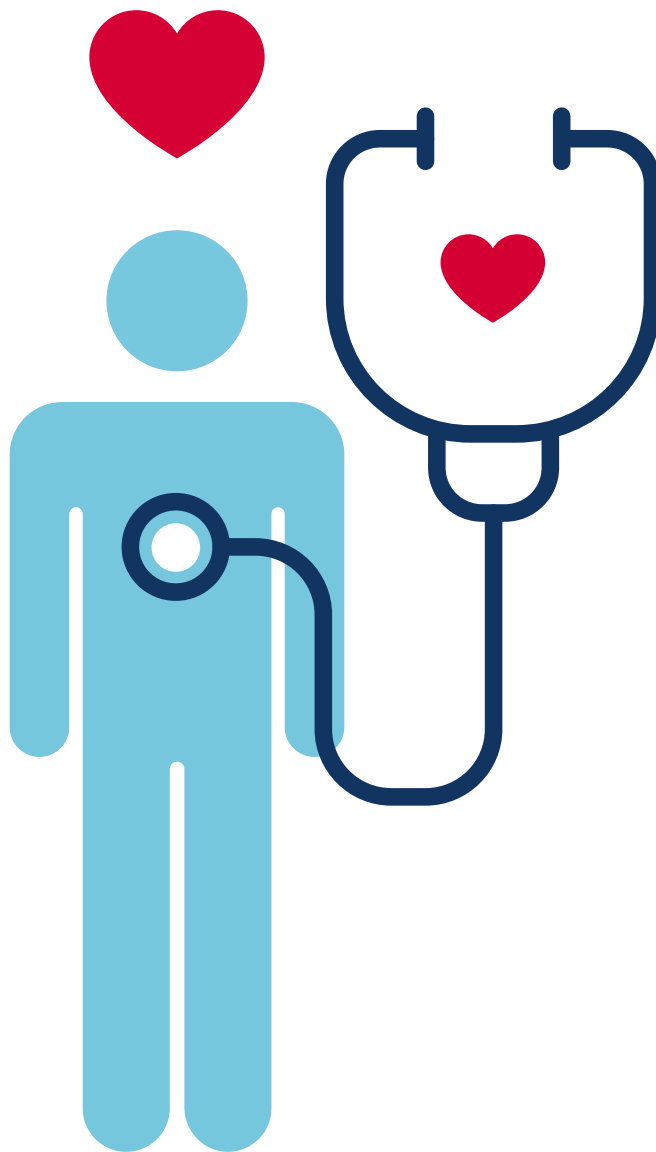
Mehr Infos zu den
Mivolis Selbsttests
findest Du hier



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Gut zu sich -
stark im Leben



Männer sind im Vergleich zu Frauen eher Gesundheitsmuffel, Vorsorgeuntersuchungen stehen seltener auf ihrer To-do-Liste. Dabei könnten Männer mit mehr Selbstfürsorge und Prävention männer-spezifische Herausforderungen lockerer stemmen.

Männer und Frauen unterscheiden sich nicht nur in ihren Geschlechtsorganen. Gene, Hormone, Zellstrukturen – sie alle tragen dazu bei, dass beide Geschlechter medizinisch einen individuellen Blick verdienen. Gendermedizin ist deshalb keine Frauensache. Sie spürt auch die Schwachstellen und Problemzonen im Männerkörper auf – und geht sie an.

Das Immunsystem

Bei Männern ist das Immunsystem im Vergleich zu Frauen anfälliger für Viren, Bakterien und Pilze. Umso wichtiger ist es etwa, seinen Impfstatus auch im Erwachsenenalter regelmäßig kontrollieren zu lassen. Impfungen wie zum Beispiel gegen Grippe und Gürtelrose oder Reiseimmunisierungen schützen vor Erkrankung oder schweren Verläufen. Für Letztere sind Männer ebenfalls anfälliger als Frauen, wie Studien belegen. >

Die Haut

Männer haben ein höheres Risiko, an Arten des schwarzen Hautkrebses zu erkranken, die aggressiver sind und eine schlechtere Prognose haben. Deshalb ist neben konsequentem Sonnenschutz auch das Hautkrebsscreening alle zwei Jahre beim Hautarzt wichtig.

Die Fettverteilung

Bauchfett ist hormonell aktiv: Je mehr Fettgewebe in der Körpermitte vorhanden ist, desto mehr von dem weiblichen Hormon Östrogen entsteht. Der Testosteronspiegel sinkt. Anzeichen dafür sind Müdigkeit, fehlende Energie, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und sexuelle Probleme. Damit Männer nicht in einem Teufelskreis gefangen sind, bei dem Übergewicht zu Testosteronmangel führt und dieser wiederum zu verstärkter Fetteinlagerung, sollten Männer Missempfinden nicht ignorieren. Bei einem Leistungsknick empfiehlt sich, den Testosteronspiegel checken zu lassen. Zumal ein Mangel langfristig Erkrankungen wie Osteoporose und Depressionen begünstigt.

Selbst ist der Mann

Männer können ihren Testosteronhaushalt selbst positiv beeinflussen: durch regelmäßige moderate Bewegungseinheiten, mithilfe derer sie idealerweise auch Stress abbauen und an Gewicht verlieren. Fleisch ist übrigens kein Testosteron-Booster. Maximal 300 Gramm Fleisch pro Woche zu essen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen ist die pflanzenbetonte Kost nicht nur für Männer besser. Gelingt es ihnen, ihren Bauchumfang unter 102 Zentimeter zu halten, kommt der Testosteronhaushalt ins Lot und damit einer der wichtigsten Schalthebel für die Männergesundheit.



PROF. DR. MARION KIECHLE
Direktorin der Frauenklinik des
Klinikums rechts der Isar, TU
München, Lehrstuhl für Gynäko-
logie und Geburtshilfe

Für Prof. Dr. Marion Kiechle gehört der Blick über den Tellerrand ihrer Disziplin seit jeher dazu. Viele Anliegen ihrer Patientinnen hängen schließlich von der Gesundheit ihrer Partner ab. So ist ein spannendes Buch über Männergesundheit aus Frauensicht entstanden.

alverde: Wie wichtig sind gesellschaftliche Faktoren für die Männergesundheit?

Marion Kiechle: Im Moment werden Frauen in Deutschland im Durchschnitt vier bis fünf Jahre älter als Männer. Studien haben gezeigt: Je höher der Grad der Gleichstellung ist, desto geringer ist der Unterschied in der Lebenserwartung. Gleichstellung ist also in unser aller Interesse. Wenn sich die Rollenbilder der Geschlechter annähern, profitieren Männer davon, indem sie gesünder leben. Sie stehen weniger stark unter dem Druck, Rollenklischees zu erfüllen. Dadurch können Stress und Leistungsdruck nachlassen und eine bessere Work-Life-Balance ermöglichen. Kümmern sich zum Beispiel beide Elternteile gleichermaßen um die Kinder, beschäftigen sich viele Männer auch mehr mit gesunder Ernährung. Es ist ihnen wichtig, dass es dem Nachwuchs gut geht. Letztlich ist das auch positiv für ihr eigenes Ernährungsverhalten.

alverde: Wie wirkt sich das klassische Rollenbild vom starken Mann aus?

Marion Kiechle: Je mehr ein patriarchales Männerbild hochgehalten wird, das Schwä-



**Einen Check-up-
Fahrplan
sowie alles zu Prävention
und Früherkennung
gibt es hier:
stiftung-maennergesund-
heit.de und: maennerge-
sundheitsportal.de**

che nicht zulässt, desto weniger kümmern sich Männer um ihre Gesundheit. Und sie neigen zu risikoreichem Verhalten. Es hat sich glücklicherweise schon viel gewandelt: Bei den über 20-Jährigen nimmt schon jeder Zweite die Prostatakrebsfrüherkennung wahr. Allerdings wäre es bei Älteren umso wichtiger: Von den über 45-Jährigen geht jedoch nur jeder Vierte zur Vorsorge.

Wie gehen Männer mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen um?

Marion Kiechle: Depressive Männer werden eher aktiv, reagieren aggressiv. Sie arbeiten doppelt so viel, leisten dreimal so viel, weil sie oft einfach nicht wahrhaben wollen, dass sie ein psychisches Problem haben. Bei solchen Symptomen denken sogar Ärzte oft nicht an eine Depression. Nur jeder vierte Patient in einer psychotherapeutischen Praxis ist ein Mann. ●



BUCH-TIPP

**Prof. Dr. Marion
Kiechle und
Julie Gorkow**

**All about men. Wie er fühlt,
wie er denkt, wie er leidet und
warum er nicht zum Arzt geht.**
Gräfe und Unzer Verlag,
224 Seiten, 22,99 Euro

KINDER
LIEBEN DEN
GESCHMACK!

sanostol®

VITAMIN-POWER FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT



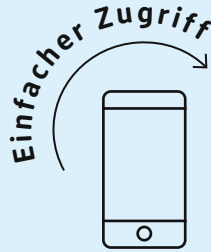
Mit den Vitaminen C und D zur Unterstützung
der normalen Funktion der Abwehrkräfte

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Digitale Drehscheibe



**Digital, zugänglich, transparent:
Die elektronische
Patientenakte
bündelt medizinische Daten zentral – zum Vorteil
von Patienten und
Ärzten.**



Bei den meisten Krankenkassen kann man über eine ePA-App auf seine Akte zugreifen. Für die Erstanmeldung benötigt man den elektronischen Personalausweis oder die elektronische Gesundheitskarte.

Keine Zettelwirtschaft, keine fehlenden Befunde, keine Suche nach dem Impfpass – das spart Nerven, Zeit und Geld. Die elektronische Patientenakte (ePA) bündelt unsere Gesundheitsdaten und sorgt dafür, dass Ärzte schneller ein vollständiges Bild von unserer Gesundheit bekommen.

Seit dem 1. Oktober 2025 sind alle Ärzte und Psychotherapeuten gesetzlich verpflichtet, die ePA zu nutzen und mit relevanten Behandlungsdaten zu füllen, sofern diese elektronisch vorliegen und die Patienten nicht widersprochen haben.

Nur ein Bruchteil nutzt die Akte

Über 70 Millionen elektronische Akten haben die Krankenkassen für Bürger bereits angelegt. Doch wie eine Umfrage unter den Kassen ergeben hat, nutzte bis zum Stichtag 1. Oktober nur ein Bruchteil der Menschen in Deutschland die ePA aktiv – sei es um Daten einzusehen oder diese für Ärzte zu sperren. Dabei bietet die digitale Akte – sofern konsequent genutzt – viele Chancen.

Transparenz ermöglicht effiziente Behandlung

Die ePA verschafft einen klaren Überblick über alle Arztbesuche, Medikationslisten, Befunde und Diagnosen. Dies führt zu gezielteren Behandlungen, reduziert Doppeluntersuchungen und unterstützt eine effizientere Versorgung. Durch die

Einführung der ePA erwartet die Politik einen wichtigen Schritt hin zu mehr Effizienz und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitssystem. Angesichts steigender Kosten und zunehmender Finanzierungsdefizite trägt die Akte dazu bei, Ressourcen gezielter einzusetzen und die Versorgung langfristig stabil zu halten.

Nicht alle Befunde müssen gespeichert werden

Doch Gesundheitsdaten sind sensibel. In der ePA könnten Informationen zu psychotherapeutischen Behandlungen oder Schwangerschaftsabbrüchen gespeichert werden. Dinge, die die meisten Menschen lieber für sich behalten. Ärzte müssen Patienten zwar informieren und zustimmen lassen, bevor solche Daten gespeichert werden. Theoretisch ist es aber möglich, dass die entsprechenden Informationen selbst beim Einlösen eines Rezepts für Erkältungsmittel eingesehen werden können.

Wer das verhindern möchte, sollte sich mit Einstellungen und Zugriffsrechten der ePA vertraut machen. In der ePA selbst kann man etwa bestimmten medizinischen Einrichtungen den Zugriff verweigern oder aktiv steuern, dass ausgewählte medizinische Daten nicht gespeichert werden. Wer nicht möchte, dass seine Daten zu Forschungszwecken genutzt werden, kann ebenfalls gesondert Widerspruch einlegen. >

Datensicherheit

IT-Sicherheitsexperten äußern Zweifel an der Sicherheit der ePA. Der Chaos Computer Club hatte aufgezeigt, wie es zumindest theoretisch möglich wäre, auf Millionen Versichertendaten zuzugreifen. Laut Bundesgesundheitsministerium sind die Lücken inzwischen geschlossen.

Meine Daten – meine Gesundheit

Die elektronische Patientenakte, kurz ePA, gilt als Schlüsselprojekt der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Markus Leyck Dieken, der die ePA mit auf den Weg gebracht hat, erläutert ihr Potenzial.

alverde: Was sind die größten Hürden bei der flächendeckenden Einführung der ePA?

MARKUS LEYCK DIEKEN: Mit der Opt-out-Version – also, dass zunächst jeder eine elektronische Patientenakte erhält, der nicht explizit widerspricht – sind die Hürden deutlich niedriger geworden. Die eigentliche Herausforderung liegt nun im Technischen, nämlich dass Kliniken und Praxen kompetente Softwareprogramme dafür erhalten.

Warum ist das Opt-out-Prinzip eine wichtige Neuerung?

In der ersten Version der elektronischen Patientenakte war im Vorteil, wer seine Akte aktiv pflegte. Jetzt werden Befunde automatisch hochgeladen. Niemand muss technisch versiert sein, um an der ePA zu partizipieren. Das nimmt Widerstände und macht den Nutzen für alle erlebbar.

Worin liegen die größten Potenziale der ePA?

Die elektronische Patientenakte hat das, was ich einen demokratischen Wumms nenne: Sie gilt für alle – solange wir sie nicht ablehnen – und zwar unabhängig

UNSER EXPERTE



DR. MED. MARKUS LEYCK DIEKEN
EXECUTIVE PARTNER
„DIE BRÜCKENKÖPFE“

Als Partner der Berliner Agentur „Die Brückenköpfe“ sieht er seine Aufgabe als Impulsgeber, um Veränderungsprozesse im Gesundheitswesen anzustoßen und zu begleiten. Der Internist und Notfallmediziner war von 2019 bis 2023 Geschäftsführer der gematik GmbH. Dort verantwortete er den Auf- und Ausbau der digitalen Gesundheitsinfrastruktur in Deutschland – darunter die Telematikinfrastruktur, die elektronische Patientenakte (ePA) und das E-Rezept.

von Einkommen, Bildung oder digitaler Affinität. Aus Arztpraxen und Kliniken werden Daten in einen persönlichen Gesundheitsdatenraum hochgeladen. Das geschieht für alle Bürgerinnen und Bürger Deutschlands in einheitlicher Form und sorgt für gleiche Rahmenbedingungen. Die Krankenkassen führen die Akten, dürfen sie aber nicht einsehen, wenn der Patient das nicht möchte. Aktuell ist definiert, dass Ärzte und Apotheker sehen können, welche Medikamente verschrieben und abgegeben wurden. Damit liegen im Notfall oder bei Weiterbehandlung sofort die wichtigsten Informationen vor. Damit wird meiner Ansicht nach eines der größten Bedenken ausgeräumt, denn ich muss nicht selbst aktiv werden, damit alle meine Befunde auffindbar und abrufbar sind.

Bedeutet es für Ärzte einen Mehraufwand, die Akte zu befüllen?

Die Praxis- und Kliniksoftware lädt die

”

Die ePA hat das, was ich einen demokratischen Wumms nenne: Sie gilt für alle – unabhängig von Einkommen, Bildung oder digitaler Affinität.

MARKUS LEYCK DIEKEN

”

Bei der elektronischen Patientenakte behalten Patienten die Kontrolle. Die Entscheidungshoheit liegt bei ihnen.

MARKUS LEYCK DIEKEN

vorgesehenen Daten automatisch hoch. Ärzte können zusätzliche Informationen ergänzen, wenn sie es für sinnvoll halten. Sie werden entlastet, weil vieles im Hintergrund läuft. Wichtig ist dabei, den Begriff „Akte“ richtig zu verstehen: Es handelt sich nicht um einen zusätzlichen Ordner, den man durcharbeiten muss, sondern um einen digitalen Gesundheitsdatenraum, der automatisch befüllt wird.

Welche Rolle spielen die Patienten dabei?

Der Patient behält die Kontrolle. Er kann seinen Arzt bitten, bestimmte Daten nicht in die ePA aufzunehmen. So bleibt die Entscheidungshoheit bei ihm.

Was bedeutet die ePA für meinen Arztbesuch?

Früher musste ein Patient oft selbst Befunde nachreichen oder Praxen mussten diese telefonisch anfordern. Jetzt sind sie direkt verfügbar. Die Ärzte arbeiten weiterhin in ihrer gewohnten Praxissoftware. Neu ist: Sie sehen dort eine zusätzliche, farblich markierte Zeile, wenn es zwischen zwei Terminen weitere Befunde oder Behandlungen beispielsweise bei

anderen Fachärzten oder Kliniken gab. Dann kann der Arzt entscheiden, ob diese Information relevant ist. Ist sie es, kann er den Befund sofort öffnen. Dadurch entfallen Doppeluntersuchungen und aufwendige Recherchen.

Als Patient kann ich vorzugsweise über die App meiner Krankenkasse auf meine Daten zugreifen. Wie können zum Beispiel ältere Menschen, die kein Smartphone nutzen, an den Vorteilen der ePA teilhaben?

Auch wer nie in seine App schaut, profitiert, weil die behandelnden Ärzte die Vorbefunde automatisch sehen. Schon ein altes EKG kann wertvoll sein, wenn es als Vergleich dienen kann. Die ePA wird die Behandlung schneller, schlüssiger und effizienter machen.

Viele Menschen sorgen sich um den Schutz ihrer Daten und stehen der ePA darum kritisch gegenüber.

Auch ein Befund, den ich ausgedruckt in einem Aktenordner verwahre, hat eine Datenquelle. Diese Befunde liegen in Computersystemen von Praxen oder Kliniken, die regelmäßig Ziel von Hackerangriffen sind. Die Telematikinfrastruktur, auf der die elektronische Patientenakte basiert, ist dagegen deutlich sicherer.

Wenn man Datenschutzrisiken den möglichen Vorteilen gegenüberstellt – wie sieht diese Abwägung aus?

Man muss sich schon fragen, was eigentlich im Notfall passiert. Niemand hat dann seine Aktenordner mit Ausdrucken



Deutschland ist das 15. Land in Europa mit einer ePA. Vorreiter ist Dänemark. Alle dänischen Hausärzte besitzen eine ePA, 98 Prozent tauschen Akten elektronisch untereinander aus.*

oder Arztbriefen dabei. Ärzte müssen aber sofort wissen, welche Medikamente jemand nimmt oder welche Vorerkrankungen bestehen. Wenn beispielsweise schon im Rettungswagen direkt auf die Gesundheitsdaten zugegriffen werden kann – und hierzu gibt es Pilottests – kann das im Ernstfall lebensrettend sein. Ein weiterer Vorteil: Schon in der ersten Ausbaustufe können Medikamente digital erfasst werden. Damit lassen sich gefährliche Wechselwirkungen leichter erkennen.

Welchen zusätzlichen Nutzen hat die elektronische Patientenakte über die individuelle Versorgung hinaus?

Darüber hinaus hat die Akte auch einen großen Forschungsnutzen. Durch die anonymisierte Auswertung vieler Patientendaten können Therapien gezielter verbessert werden – ein Gewinn für jeden Einzelnen. ●

Ich spiele nicht nur, ich wachse

Spiel- stufen

Bis 2 Jahre:
Objektspiele

Ab 2 Jahren:
Als-ob-Spiele

3-4 Jahre:
Rollenspiele

Ab 5-6 Jahre:
Regelspiele

Grundschulalter:
Wettspiele

Teenageralter:
Ernstspiel

Parallel dazu:
Bewegungs-
und Konstruk-
tionsspiele

Es entspannt,
schult die
Kommunikation,
beflügelt die
Fantasie -
Spielen spielt
eine wichtige
Rolle in unse-
rem Leben. Ganz
besonders das
freie Spielen.



„Ich bin die Mama.“ „Ich der Papa.“ „Und ich das Kind.“ Dann wird Kaffee getrunken am imaginären Tisch, im imaginären Haus. Eine kognitive Meisterleistung oder, wie Diplompsychologe und -pädagog Professor André Frank Zimpel in seinem Buch „Lasst die Kinder spielen!“ schreibt: „Die Fähigkeit des Menschen, seine Zukunft zu planen, nimmt ihren Anfang im freien Spiel.“

Von Natur aus Spieler

Durch das Schlüpfen in Rollen bekommen Kinder eine Idee von sich selbst, schulen im Miteinander ihre soziale Intelligenz, lernen Impulskontrolle und Frustrationstoleranz. Kurz: Das Rollenspiel ist eine wichtige Basis für das eigene Selbstbewusstsein. So wie all die anderen Spielformen auch, die systematisch aufeinander aufbauen. „Das Stirnhirn entwickelt sich in jungen Jahren parallel zu den Spielphasen in Sprüngen“, erklärt André Zimpel in seinen Vorträgen. „Das, was ein Kind sich zum Spielen selbst auswählt, liefert das zu seinen Fähigkeiten passende Maß an Anforderung. Das kann kein Förderprogramm der Welt leisten.“

So beginnen Kinder gleich nach der Geburt mit Objektspielen, lassen ihren Schnuller fallen und bekommen ihn zurück. Sie lernen, dass sie mental stärker sind als ihr Greifreflex und dass das Objekt noch da ist, auch wenn sie es gerade nicht sehen. Es folgen die Als-ob-Spiele, auch Sujetspiele genannt: Der Turnschuh von Oma wird zur Rakete, die gefundenen Kastanien zur Igelfamilie, der Stock zum Zauberstab. „Dabei entwickeln Kinder Fantasie, von der sie noch nicht viel haben“, so André Zimpel, für den Fantasie die wichtigste Grundlage ist, um später für all die Herausforderungen der Zukunft Ideen zu finden. Es folgen Rollenspiele und später Regelspiele, bei denen ganze Drehbücher miteinander abgesprochen werden. All diese Spielstufen durchlaufen Kinder nacheinander, was auch erklärt, weshalb sie sich erst im Vorschulalter an Regelabsprachen halten können. Einem Zweijährigen zu erklären: „Mit Essen spielt man nicht“,

ist genauso wenig sinnvoll, wie einem Kind in der Regelspielphase zu erklären: „Petzen tut man nicht.“ Sie können gar nicht anders, als auf Verstöße hinzuweisen. Dafür lieben Kinder Regeln in dieser Phase einfach viel zu sehr. Im Schulalter folgen dann Wettspiele, in denen sich Kinder messen, um herauszufinden: Worin bin ich gut und worin noch nicht? Sie lernen, sich selbst einzuschätzen. Das Ausloten von Grenzen in der Pubertät trägt übrigens den Namen Ernstspiel. In dieser Phase hinterfragen sie Regeln und Normen, um herauszufinden, wie ernst es den Erwachsenen und unserer Gesellschaft damit ist, und entwickeln ihr eigenes Wertesystem. Für den Diplompsychologen und -Pädagogen steht fest: „Es gibt keine bessere Vorbereitung auf das Leben als das freie Spiel in der Kindheit. Wenn Kinder täglich rund sieben bis acht Stunden spielen, entwickeln sie intellektuelle Fähigkeiten, die nicht angeboren oder vererbt sind.“

Den Grundstein dafür legen Eltern, indem sie ihren Kindern von Anfang an den Raum und die Zeit dafür geben und auch mal Langweile mit ihnen aushalten. Meist erwachsen daraus sowieso die besten Spielideen. Und falls nicht, so reicht oft ein Spaziergang durch die Natur. „Ein Kind, das dauerhaft ‚bespielt‘ wird, erlebt keine Selbstwirksamkeit. Das macht unzufrieden“, so André Zimpel.

Aus Freude am Tun

Das freie Spielen aus innerem Antrieb heraus kann aber noch mehr: Es entspannt und erdet – und das in jedem Alter. Indem wir uns ganz der Freude hingeben, das zu tun, was uns gefällt, sind wir bei uns und im Hier. Eltern und Großeltern haben da einen klaren Vorteil: Sie haben Gelegenheit, von den Meistern zu lernen oder gleich ins Spiel mit einzusteigen. „Dabei begegnen sie ihrem Kind auf Augenhöhe und entwickeln Verständnis für dessen Wünsche und Bedürfnisse“, sagt André Zimpel. Ein Perspektivwechsel also. Denn wie oft missverstehen wir die Kleinen, weil wir sie von unserer Warte aus betrachten und fördern. Im Wissen



BUCH-TIPP

André Frank Zimpel: Lasst unsere Kinder spielen! – Der Schlüssel zum Erfolg,
Vandenhoeck & Ruprecht,
158 Seiten, 29 Euro

UNSER EXPERTE: Fachbuchautor, Diplompsychologe, Sonder- und Diplompädagoge André Frank Zimpel ist Professor mit dem Schwerpunkt „Lernen und Entwicklung“ an der Universität Hamburg und wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Neurodiversitätsforschung (ZNDF). Sein Buch „Lasst unsere Kinder spielen!“ ist ein Appell an Eltern, Großeltern, Pädagogen, Lehrkräfte und Politiker, Spielen als das zu sehen, was es ist: Bildung.

darum, wie wertvoll intrinsische Motivation für das Wachstum unserer Kinder ist, steckt daher viel Potenzial. Um es mit André Zimpels Worten zu sagen: „Beim freien Spielen trainieren Kinder eine bewusste Aufmerksamkeitssteuerung – ganz ohne Frustration und Drill. Diese Entwicklung vollzieht sich nicht gegen, sondern mit der Kraft des Kindes. Dass dieser Zusammenhang in unserer oft zu einseitig an Leistung orientierten Zeit besser verstanden würde – nichts wünsche ich mir mehr.“ ●

VERSPIELT SCHÖNE IDEEN

Auch im Home & Living-Sortiment bei dm finden Sie diesen Monat Spielideen, die die Fantasie von Groß und Klein beflügeln.



Cool, Kälte

Wer stundenlang am Schreibtisch sitzt, fröstelt oft schon im Spätherbst. Naheliegender, die Heizung höher zu drehen oder sich noch eine Strickjacke über den Pullover zu ziehen. Aber langfristig werden wir so kälteempfindlicher. Der bessere, wenn auch zunächst unbequeme Weg ist, Kältereize auszuhalten und damit unsere Temperatur-Toleranz zu erweitern. Das Gute: Sie müssen nicht gleich Eisbaden gehen, diese Kälte-Impulse können auch ‚Frostbeulen‘ in ihren Alltag einbauen.



An die Kälte ranschleichen

Perfekt für Einsteiger: Einmal täglich ein paar Minuten über den kalten Balkon, durch nasses Gras oder frischen Schnee gehen. Danach abtrocknen, kurz die Füße massieren und einen warmen Tee trinken – so wird es ein schönes Morgenritual.

Wachmacher am Waschbecken

Diese Kneipp-Anwendung ist ein Klassiker: Einfach mit den Händen kaltes Wasser schöpfen und das Gesicht mehrmals benetzen oder abwechselnd rechte und linke Wange besprenkeln. Innerlich und äußerlich aufgeweckt, kann man dann die Gesichtspflege-Routine starten.

Das kühle Nass wegatmen

Für Mutige und Fortgeschrittene: Beenden Sie die warme Dusche kalt – zuerst mit 20 Sekunden, um sich dann Woche für Woche zu steigern. Der Trick: Durch die Kälte nicht in Panik verfallen, sondern tief, langsam weiteratmen – so lernt der Körper, ruhig zu bleiben, obwohl der Reiz stark ist.

W Warum Kälte guttut

S Wenn wir frieren, ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen – danach weiten sie sich wieder. **S** Dieses Gefäßtraining wirkt sich positiv auf die Durchblutung und den Blutdruck aus. Gezielte **N** Kälteimpulse können unser **S** Immunsystem fitter machen: In einer niederländischen Studie meldeten sich Menschen, die anfangen kalt zu duschen, in den Folgemonaten seltener krank als die warm duschende Vergleichsgruppe.* Auch das vegetative Nervensystem profitiert: Verengte **W** Gefäße aktivieren den Sympathikus – er macht uns wach und aktiv. Die Gefäßerweiterung ruft den Parasympathikus auf den Plan, der uns entspannen lässt. **E** Speziell der Parasympathikus ist in unserer hektischen Zeit tendenziell unterbeschäftigt, **R** Kältereize wecken ihn auf. **T** **E** **S**

Glücksmomente erleben. An Weihnachten und jeden Tag

Gestalte ganz persönliche Fotogeschenke –
schnell und einfach auf **fotoparadies.de**



**Versandkostenfrei
bei Lieferung
in Deinen dm-Markt**

Fotobuch
(A4, hoch)
ab **9,95 €***



Fotokalender
(A4, hoch)
ab **9,95 €***

Marke
von dm

Fototasse
ab **5,95 €***



Code scannen und
noch mehr Fotogeschenke
entdecken

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**

Bis zu **100%**
Auslaufschutz
die ganze Nacht.

z
z
z
z
z
z

Pampers®

Schlafen wie ein Baby

Die Pampers Night Pants sind unsere saugfähigsten Pants für Auslaufschutz in der Nacht: Zusätzlich zum **3x Schutz** mit dem **revolutionären Stop & Schutz System** bieten sie einen verstärkten Saugkern für die Nacht.



* 2x breiteres Beinbündchen vs. vorher / 10 % EU-Parfümallergene (gemäß EU-Kosmetikverordnung Nr. 1223/2009)

Schon gewusst?

**Am 17. November ist
Welt-Frühgeborenen-Tag.**

Auch 2025 wird Pampers den Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V. mit einer Spende für digitale Experten-Sprechstunden unterstützen.



Bundesverband
Das frühgeborene Kind

*In welcher Welt **wollen wir leben?***



Unberechenbar und voller Chancen

Wir mögen es planbar. Doch vieles in unserem Leben und in der Welt ist ungewiss. Lassen wir uns darauf ein, eröffnen sich neue Möglichkeiten.



Jenseits von Wissen, Können und Reagieren

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie gehen Sie mit Ungewissheit um?

Als ich mich mit dieser Frage für die Kolumne konkret beschäftigte, kamen mir zunächst Gedanken, die ich in früheren Beiträgen bereits angesprochen hatte. Ich habe an die Chancen gedacht, die im Ungewissen liegen, an den Freiheitsaspekt und an das Abenteuer. Alles nicht falsch, aber irgendwie doch auch nur ein Ausschnitt aus dem, was Lebenswirklichkeit ausmacht. Und die Lebenswirklichkeit ist für jeden Menschen anders. Für einige ist sie auch sehr anders.

Ich habe daher die Frage nach der Bedeutung der Ungewissheit an Yvonne Weindel gestellt. Yvonne ist seit zwölf Jahren an ALS erkrankt und seit vielen Jahren fast vollständig gelähmt. Yvonne und ich haben uns kennengelernt, als wir neun Jahre alt waren und sie nach den Sommerferien zu uns in die vierte Klasse kam. Wie viele andere Jungs in meiner Klasse habe ich mich damals

gleich Hals über Kopf in sie verliebt und hatte jedes Mal Herzklopfen, wenn ich in ihrer Nähe war. Nach der Schulzeit verloren wir uns aus den Augen. Ich erfuhr erst wieder von ihr, als ich in der Zeitung einen Artikel von ihr las, in dem sie über ihre ALS-Diagnose schrieb. So nahm ich wieder Kontakt zu ihr auf und aus

Die Lebenswirklichkeit ist für jeden Menschen anders. Für einige ist sie auch sehr anders. – Christoph Werner

dem Austausch wurde eine tiefe Freundschaft. Seitdem schreiben wir uns, und wenn ich auf meinen Geschäftsreisen in ihrer Nähe bin, mache ich einen Zwischenstopp und setze mich zu ihr ans Bett. Sie schreibt mit ihren Augen auf dem Sprachcomputer und wir kommen in einen bedächtigen Dialog, in dem das Wesentliche im Vordergrund steht, weil für das Unwesentliche die Zeit und oft auch die Kraft nicht reicht.

Als ich Yvonne fragte, ob sie für uns ihre Gedanken zur Ungewissheit ausformulieren wolle, verfasste sie mit Augensteuerung den folgenden Text. Mich hat ihr Text sehr berührt und es ist mir eine Ehre, ihn hier mit Ihnen teilen zu dürfen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner



Freundschaft: Yvonne Weindel und Christoph Werner kommen in ihren Gesprächen auf den Punkt und gehen in die Tiefe.

Ungewissheit

Die Ärztin legt mir eine kleine Kartonschachtel in den Schoß: „Da sind alle Utensilien für den Gentest drin. Lassen Sie sich Blut abnehmen und schicken Sie die Schachtel wieder an uns zurück.“ Als mein Mann und mein Pfleger mich die Krankenhaushänge entlangsschieben, bin ich noch fest entschlossen, den Gentest zu machen. Zu Hause angekommen, landet er erst mal im Regal, zwischen Desinfektionsmittel und Sondennahrung, und es huschen mir die ersten Zweifel durch den Kopf.

Es war im Sommer vor zwölf Jahren, als man mir die Diagnose ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) servierte. Ich war Anfang vierzig, mit drei kleinen Kindern, einem Beruf, Elternalltag, gesund. Nur an meiner rechten Hand bewegten sich die Finger nicht mehr wie gewünscht: Sie wurden steif, dann schwach und immer schwächer. Plötzlich war es eine Mühe, die Kaffeetasse zu halten oder mir die Zähne zu putzen. Ich konnte nicht mehr schreiben oder Schulbrote schmieren. Heute liegt mein lebloser Körper im Bett, immer in der gleichen Position, ob Tag oder Nacht. Ich bin fast völlig gelähmt, werde künstlich ernährt und beatmet. Die Pfleger saugen mich ab, dass ich nicht erstickte, sie schieben Windeln unter mich, geben mir Sondennahrung, kleben Fentanyl-Pflaster. Ich kann mich bestenfalls mit einem verzerrten Lächeln bedanken. Mein Körper ist kaputt, nichts geht mehr ohne fremde Hilfe oder Maschinen, die mich am Leben halten. Lebendig und beweglich ist nur noch mein Gehirn, mit ihm kann ich mich in Gedanken fortbewegen, träumen, erinnern. Die Prognose für ALS-Patienten liegt bei drei bis fünf Jahren, dann ist man im Schnitt tot. Die Marke habe ich schon überschritten und trotzdem schwebt dieses Damoklesschwert immer über uns: Werden wir Weihnachten noch zusammen feiern? Jeder, der krank ist oder war, einen kranken Menschen begleitet oder unterstützt, kennt

Und die kleine Kartonschachtel mit dem Gentest – sie liegt seit einem Jahr im Regal. Der Test sollte Aufschluss über die ALS-Variante geben, an der ich erkrankt bin. Es gibt eine spontane und eine vererbte Variante, so könnte ich die Krankheit an meine Kinder weitergegeben haben. Das zu wissen, schien mir wichtig, aber letztendlich habe ich mich für die Ungewissheit entschieden. Denn welche Konsequenz ergibt sich aus dem Ergebnis? Wenn der Test positiv wäre, würde ich es meinen Kindern sagen, und mit welcher Prognose? Niemand weiß, wann und ob die Krankheit ausbricht. Vielleicht ist die Forschung in zwanzig Jahren auch so weit, neurodegenerative Erkrankungen zu heilen. Das beträfe nicht nur ALS, sondern auch Alzheimer oder Demenz. Soll ich also meine Familie mit einer Diagnose erschrecken, wo doch alles einem unbeherrschbaren Mysterium gleicht? Oder finden Sie mich feige, laufe ich vor der Wahrheit und meiner Pflicht davon, mache ich es mir zu bequem? Das ist die Kehrseite des Unsicheren, dass man die Augen schließt und die Entscheidung vertagt. Ich habe mich für das Ungewisse bewusst entschieden, auch mit dem Gefühl einer großen Dankbarkeit. Ich erzwingenichts, ich fordere keinen Plan für meine Heilung. Ich lasse mich treiben, vertraue nur in den Fortgang unserer Schöpfung und wünsche meinen Kindern ein glückliches und gesundes Leben.

Wer unheilbar krank ist, hat keine Kontrolle mehr über sein Leben und muss sich dem Ungewissen ergeben. – Yvonne Weindel

die Ungewissheit. Sie scheint der ständige Begleiter aller Kranken. Ein Gefühl, das so treffend unseren Zustand beschreibt: zwischen Bangen und Hoffen. Die Ungewissheit liegt genau dazwischen und wir bewegen uns zwischen ihren Polen, mal düster und angstvoll, mal zuversichtlich und ergeben. Sie ist auf den ersten Blick kein angenehmes Gefühl und die Situationen, die sie uns beschert, passen so gar nicht in eine Gesellschaft, die sich zur Leistung und Entschlossenheit bekennt. Wenn wir mit Ungewissheiten umgehen, müssen wir uns eingestehen, unsicher zu sein, keine Entscheidung treffen zu können, zu zweifeln. Vielleicht warten wir auch auf einen besseren Moment, auf ein Zeichen, auf mehr Mut. Aber die Ungewissheit bietet uns auch eine Pause vom Wissen, Können, Reagieren. Sie entlässt uns in unser Schicksal, in die Demut, uns zu fügen und zu vertrauen. Keine leichte Sache. Auch ich habe die Ungewissheit erst als Kranke schätzen gelernt. Tage und Nächte, wo man nicht weiß, was morgen kommt, Panikattacken, Todesangst. Wer unheilbar krank ist, hat keine Kontrolle mehr über sein Leben und muss sich dem Ungewissen ergeben. Ja, das kann auch ein Geschenk sein, denn man lässt die Verantwortung los. Auf uns alle wartet dieser Moment, wenn wir sterben. Die Ungewissheit trainiert uns auf das Rätsel unserer Existenz.



Natur: Draußen die Abendsonne genießen – ein seltener und umso mehr geschätzter Moment.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Alles im **grauen** Bereich

Gehen oder
bleiben?
Machen oder
lassen? Wir
treffen täglich
zig Entscheidungen – oft,
ohne alle
Faktoren zu
kennen.



Nicht alles lässt sich wissen. Nicht alles lässt sich planen. Und oft ist unklar, was erfolgreich ist. **Ungewissheit** gehört zum Leben – in der Wissenschaft, bei wirtschaftlichen Entscheidungen, im privaten Alltag. Aber wie gehen wir damit um? Drei Experten aus unterschiedlichen Bereichen zeigen, warum es lohnt, das Unklare unvoreingenommen zu betrachten.

1.

Vom Wert des Zweifels

alverde: In der Wissenschaft ist Erkenntnis nie endgültig. Was bedeutet das konkret?

ANDREAS SCHEU: Es gibt drei zentrale Formen wissenschaftlicher Unsicherheit: erstens die epistemische, also erkenntnistheoretische Unsicherheit. Damit sind Wissenslücken gemeint, die Forschenden bekannt sind, aber auch Leerstellen, derer wir uns noch nicht einmal bewusst sind. Zweitens die methodische Unsicherheit und Begrenzungen, die sich aus der Art der Datenerhebung und -auswertung ergeben: durch Messfehler, Stichprobengrößen, statistische Verfahren. Drittens die Konsensunsicherheit: Wenn Forschende auf Basis derselben Daten zu unterschiedlichen Bewertungen kommen oder sich die Datenlage selbst widersprüchlich darstellt.

Wie gehen Wissenschaftler in der internen und externen Kommunikation damit um?

ANDREAS SCHEU: In Fachkreisen werden Unsicherheiten deutlich benannt. Auf

dem Weg in die Öffentlichkeit gehen diese Nuancen aber häufig verloren – durch Öffentlichkeitsarbeit, Medien oder auch Forschende selbst, die verständlich und prägnant sein wollen. Heute kommunizieren viele direkt über soziale Medien, was Zuspitzungen verstärken kann. Studien zeigen zwar: Wenn Unsicherheiten transparent vermittelt und eingeordnet werden, kann das Vertrauen stärken. In der Praxis besteht jedoch die Herausforderung, genug Kontext zu geben, ohne das Interesse des Publikums zu verlieren. Und es besteht die Gefahr, dass kleine Unsicherheiten oder Uneinigkeiten aufgebauscht oder instrumentalisiert werden. All das muss in der Wissenschaftskommunikation mitbedacht werden.

Warum ist Vertrauen in Wissenschaft wichtig, trotz Unsicherheiten?

ANDREAS SCHEU: Weil wissenschaftliche Erkenntnisse die Grundlage für individuelle und politische Entscheidungen sein können. Das Ziel ist jedoch kein blindes, sondern ein kritisches Vertrauen. Wissenschaft ist prinzipiell kontrollierbar: Studien sind einsehbar, diskutierbar, wiederholbar. Das unterscheidet sie von anderen Formen des Wissens. Wir haben in Deutschland ein gesundes Vertrauen in Wissenschaft. Eine kluge Kommunikation von Unsicherheiten kann es festigen. >



PROF. DR. ANDREAS SCHEU
KOMMUNIKATIONS-
WISSENSCHAFTLER

Er erforscht seit Langem, wie Wissenschaft, Medien und Politik interagieren.

Seit 2024 leitet er die Forschungsgruppe „Wissenschaftskommunikation und Wissenschaftsjournalismus“ an der Österreichischen Akademie der Wissenschaften in Wien und ist Professor an der Universität Klagenfurt.

„
Wenn Unsicherheiten transparent und eingeordnet vermittelt werden, kann das Vertrauen stärken.“

PROF. DR. ANDREAS SCHEU



NILS SPITZER

DIPLOM-PSYCHOLOGE UND
PSYCHOTHERAPEUT

In seiner Berliner Praxis behandelt er vielfältige psychische Beschwerdebilder. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Behandlung von geringer Ungewissheitstoleranz und Perfektionismus. Zu diesem Thema hält er auch Fortbildungen ab.



BUCH-TIPP

Hintergrund und Hilfe

Nils Spitzer: Schritte ins Ungewisse. Wie sich Ungewissheit im Leben besser aushalten lässt. Springer, 196 Seiten, 24,99 Euro

2.

Vom Reiz des Ungewissen

alverde: Sicherheit gilt als menschliches Grundbedürfnis – genauso wie Neugier und der Drang, ins Ungewisse aufzubrechen. Wie passt das zusammen?

NILS SPITZER: Wir sind in eine komplexe Umwelt geworfen und brauchen beide Strategien, um zurechtzukommen: das Abwarten und die Vorsicht genauso wie die offensive Auseinandersetzung mit dem Unbekannten. Spannend finde ich die Wechselwirkung zwischen beiden: In einer sehr sicheren Umgebung suchen viele Menschen von sich aus neue Reize. Und umgekehrt: Was mir zunächst fremd erscheint, kann mit der Zeit vertraut werden, wenn ich nicht davor weglaufe. So kann Neugier am Ende zu Sicherheit führen.

Welche Faktoren beeinflussen, ob ein Mensch eher sicherheitsbedürftig oder risikofreudig ist?

NILS SPITZER: Ein Teil ist biologisch angelegt. Daneben spielen Erfahrungen eine große Rolle – insbesondere in der Kindheit. Wer früh überfordert war oder überbehütet aufgewachsen ist, neigt später stärker zum Sicherheitsbedürfnis. Unterm Strich ist die Mehrheit tendenziell risikoscheu. In Experimenten, in denen Probanden eine Entscheidung treffen müssen zwischen 100 Euro, die sie sicher bekommen, und 200 Euro, die sie mit einer 50-prozentigen Wahrscheinlichkeit bekommen, entscheiden sich die meisten für die erste Option.

Wagen und abwägen

Nils Spitzer gibt Anregungen für mehr Ambiguitätstoleranz und Abenteuer:

1.

BITTE NICHT SPOILERN

Denken Sie an Situationen, in denen Sie Unsicherheit genießen: Möchten Sie wirklich wissen, wer das Tennismatch gewinnt oder welche Geschenke Sie zu Weihnachten bekommen? Es gibt einige Lebensbereiche, in denen wir Unsicherheiten gut aushalten können und sogar genießen. Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie noch Kontrolle abgeben und sich überraschen lassen können.

2.

KNAPP AUS DER KOMFORTZONE

Unternehmen Sie einmal im Monat ein Mikroabenteuer: Etwa eine Stadt in der Umgebung erkunden, ohne Plan. Oder eine Sneak-Preview im Kino besuchen. Es geht nicht darum, Mut oder Toleranz maximal auf die Probe zu stellen. Sehen Sie es eher als Chance, etwas auszuprobieren, das knapp neben Ihren gewohnten Wegen liegt. Vielleicht entdecken Sie eine neue Lieblingsaktivität, mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit werden Sie aber auch bei einem Flop merken: „Alles halb so schlimm.“

3.

DAS GEDANKENKARUSSELL UMLENKEN

Stellen Sie sich bei Sorgen drei Szenarien vor: den schlimmsten Fall, den wahrscheinlichsten Verlauf – und eine überraschend gute Wendung. Diese Übung erweitert den Blick und erinnert daran: Es kann alles auch anders kommen.

Was spielt sich in unserem Kopf ab, wenn uns Ungewissheit belastet?

NILS SPITZER: Menschen mit geringer Ungewissheitstoleranz haben oft zwei Grundüberzeugungen: Erstens, dass jede Form von Ungewissheit bedrohlich ist – auch wenn objektiv keine Gefahr besteht. Zweitens, dass sie in unklaren Situationen handlungsunfähig werden. Diese Gedanken erzeugen Stress – nicht erst in der Situation selbst, sondern schon im Vorfeld.

Sie beschreiben „Ungewissheitstoleranz“ als eine Schlüsselkompetenz in unserer Zeit. Warum?

NILS SPITZER: Weil wir heute in einer Multioptionsgesellschaft leben. Es gibt keine klaren Normalbiografien mehr, sondern unzählige Möglichkeiten – beruflich, familiär, gesellschaftlich. Wer Ungewissheit möglichst schnell entkommen will, entscheidet sich oft für das Erstbeste – einfach, um Sicherheit herzustellen. Wer Ungewissheit hingegen aushalten kann, trifft Entscheidungen freier und nutzt Gestaltungsspielräume.

3.

Von Chancen im Wandel

alverde: In unsicheren Zeiten konsumieren Verbraucher zurückhaltend und Unternehmen zögern mit Investitionen. Warum kann Unsicherheit dennoch eine Chance sein?

HERBERT DAWID: Weil sie Innovationen begünstigt. Der Ökonom Joseph Schumpeter nannte das „schöpferische Zerstörung“: Wenn Märkte sich wandeln – etwa durch neue Technologien – und die alten Erfolgsmodelle nicht mehr tragen, entstehen Räume für Neues. Das eröffnet

Chancen für Ideen und Produkte. Behaftet allerdings mit Risiken, weil man nicht weiß, welche sich durchsetzen, welche nur Zwischenschritte bleiben und welche scheitern. Ob E-Mobilität oder Wasserstoff den Verbrenner ablösen könnten, war lange unklar. Oder ob autonomes Fahren technisch überhaupt funktioniert. Heute sind viele Fragen geklärt, doch rechtlich ist etwa die Haftung bei autonomen Fahrzeugen noch offen.

Profitieren eher Start-ups oder große Unternehmen von Umbruchphasen?

HERBERT DAWID: Die harten Faktoren sprechen für große Unternehmen. Sie können hohe Summen investieren und überleben auch, wenn eine Innovation scheitert – was oft vorkommt. Was ihnen eher im Weg steht, sind träge Entscheidungsstrukturen und die Schwierigkeit, sich von Erfolgsmodellen zu verabschieden. Kleine, agile Unternehmen haben eher das Gespür für neue Märkte. Ihre Herausforderung ist, Investoren zu finden, die bereit sind, Risiken mitzutragen.

Deutsche haben den Ruf, nicht so risikofreudig zu sein. Würden wir besser fahren, wenn wir weniger Verlustängste und mehr Risikobereitschaft hätten?

HERBERT DAWID: Schaut man allein aufs Wirtschaftswachstum, wäre mehr Risikobereitschaft gut. Aber in der Ökonomie gibt es auch das Konzept der Wohlfahrt: Es zählt der Gesamtnutzen in einer Volkswirtschaft. Und viele Menschen ziehen psychologisch einen Nutzen daraus, in sichere Anleihen zu investieren und sich mit weniger Gewinn zufriedenzugeben. Ein entspannterer Umgang mit Unsicherheit – sowohl individuell als auch in Institutionen – wäre schon ein Fortschritt. Denn nicht jede Unsicherheit ist eine Bedrohung. ●

”

Wenn Märkte sich wandeln und die alten Erfolgsmodelle nicht mehr tragen, entstehen **Räume für Neues.**

PROF. DR. HERBERT DAWID



PROF. DR. HERBERT DAWID
WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTLER

Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Analyse ökonomischer Dynamik, insbesondere im Kontext von Innovation und technologischem Wandel. Er hat eine Professur an der Universität Bielefeld und dort auch das interdisziplinäre Center for Uncertainty Studies mitbegründet.

Der Himmel, das große **Fragezeichen**

Wolken erscheinen luftig und leicht, sind aber echte Schwergewichte im Klimasystem. Das Tückische dabei: Ihre launische Natur macht sie zur großen Unbekannten in den Prognosen zum Klimawandel.

Wolken: wunderschön, aber in vielerlei Hinsicht schwer greifbar.

Wie sieht der Himmel bei Ihnen aus?", fragt der Klimawissenschaftler Bjorn Stevens während unseres Videogesprächs. Hellblau, ein paar Schleier, stellenweise dichter – gar nicht so leicht zu beschreiben. Und genau das ist sein Punkt: „Wolken sind schwer zu fassen.“ Anders als etwa CO₂, das global gleichmäßig verteilt ist, verändern sich Wolken schnell und auf kleinem Raum. Jede Wolke nimmt ihren Anfang in warmer, feuchter Luft, die aufsteigt. Je höher, desto stärker kühlt sie ab. Dabei kondensiert der Wasserdampf an winzigen Teilchen (Aerosolen) und bildet Tröpfchen oder Eiskristalle. Welche Form die Wolke annimmt, ob sie Regen bringt oder sich schnell wieder auflöst, hängt von zahlreichen Faktoren ab: etwa Temperatur, Luftdruck und Luftzirkulation.

Sonnenschirm und Heizdecke

Wolken haben zwei gegensätzliche Wirkungen auf das Klima: Sie können Sonnenlicht zurückwerfen – das ist der kühlende Albedo-Effekt. Oder sie halten die Wärme auf der Erde – der Treibhauseffekt. Ob Wolken den Temperaturregler hoch- oder runterdrehen, hängt von ihrer Form und wesentlich von ihrer Höhe ab. Hoch liegende Eiswolken wirken stark wärmend, in niedrigen Höhen überwiegt meist der kühlende Effekt. Wichtig für das globale Klima sind flache, tief liegende Wolken in den Tropen. Dort, wo stetig Passatwinde wehen, bilden sich über dem Ozean helle Wolkenteppiche, die wie ein Spiegel funktionieren und einen relevanten Teil des Sonnenlichts zurück ins All reflektieren. Ihre Wirkung ist kühlend. Wolken bezeichnet Bjorn Stevens als „Joker“ im Klimasystem: „Wenn sie sich nur ein bisschen verändern, kann das große Folgen haben.“ Ob mehr oder weniger Licht in die Atmosphäre gelangt, entscheidet darüber, wie sehr sich die Erde erwärmt. Kein anderer einzelner Faktor



BJORN STEVENS
METEOROLOGE UND KLIMAWISSENSCHAFTLER

Er leitet die Abteilung „Klimaphysik“ am Max-Planck-Institut für Meteorologie und ist Professor an der Universität Hamburg. Er erforscht, wie Wolken das Klima beeinflussen und auf den Klimawandel reagieren.

beeinflusst die Energiebilanz der Erde so stark wie die Wolken – und ist gleichzeitig so schwer berechenbar.

Von unten, oben und mittendrin

Doch auch wenn Wolken fragil und flüchtig sind, haben Wissenschaftler inzwischen große Fortschritte bei ihrer Erforschung gemacht. Ein internationales Team, zu dem auch Bjorn Stevens' Forschungsgruppe gehört, vermisst die tropischen Passatwolken von Barbados aus – und zwar aus drei Perspektiven: In der Bodenstation bestimmen Laser-Messgeräte beispielsweise die Höhe der Wolken und die Verteilung von Aerosolen. Flugzeuge erheben Daten in den Wolken und oberhalb von ihnen. Satelliten liefern auf ihrer Umlaufbahn in regelmäßigen Abständen Momentaufnahmen und dokumentieren so den Lebenszyklus der Wolken. Aus diesen Einzelperspektiven entsteht nach und nach ein Gesamtbild. Eine Erkenntnis: Anders als in Modellen vermutet, hat die Klimaerwärmung das Auftreten der Passatwolken nicht verringert.

Und wie helfen die in Vermessungsprojekten gewonnenen Daten nun, Klimamodelle noch präziser zu machen? Hier wird Bjorn Stevens grundsätzlich: Klimamodelle sind keine Kristallkugeln. „Es handelt sich nicht um Maschinen, denen wir einfach so vertrauen. Vielmehr sind Klimamodelle ein Werkzeug, das wir einsetzen, um Ideen zu prüfen und Veränderungen besser zu verstehen“, sagt er. In aktuellen Modellen werden Wolken vereinfacht dargestellt – als Werte, nicht als dynamische Systeme. Oft mit Annahmen, von denen man weiß, dass sie nicht ganz stimmen. Aber es fehlen Alternativen. „Die Erde ist zu komplex, um sie in einem Rechner nachzubauen“, meint Bjorn Stevens. Diese Erkenntnis scheint ihn nicht zu frustrieren, eher zu beflügeln. Denn wer genau hinschaut, lernt viel über die Welt: Dass sie nicht vollständig vorhersehbar ist. Dass kleine Dinge große Wirkungen haben. Und dass in jeder Wolke ein Stück Schönheit liegt.

Klimamodelle

Komplex, aber nicht allwissend

Klimamodelle sind Rechenprogramme, die auf physikalischen Gleichungen basieren. Sie simulieren, wie sich Temperatur, Luftströmungen, Ozeane, Wolken oder Eisbedeckung entwickeln – auf Basis historischer Daten und naturwissenschaftlicher Prinzipien. Dafür wird die Erde in ein Gitter aus vielen Millionen Zellen unterteilt, in denen die Prozesse berechnet werden. Weil manche Vorgänge kleiner sind als diese Gitterzellen, müssen sie vereinfacht oder geschätzt werden.

GESUNDE ERDE -
GESUNDE
MENSCHEN

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

ECHTE LEISTUNGSTRÄGER



Hier
versteckt sich
ein Lebensretter.



Eckart von Hirschhausen
Lebender Mensch
und Naturerleber



Die Eibe ist ein Lebensretter! Warum, lesen Sie in der Kolumne. Und was jeder zum Erhalt von all den Innovationen aus der Natur beitragen kann, steht auf echte-leistungstraeger.de





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

**„Natur ist kein
„Nice-to-have“,
sondern Lebens-
grundlage oder
im Wirtschafts-
deutsch:
Infrastruktur.
Ein Asset!“**

Liebe **alverde**-Lesende,

was würde ein Glas Honig kosten, wenn die Biene Mindestlohn bekäme?

Irgendeine Idee? Kein Stress. Alle Menschen, denen ich diese Frage bisher gestellt habe, lagen kolossal daneben. Das Gedankenexperiment zeigt, dass wir uns über den Wert von Natur sehr selten Gedanken machen. Denn multipliziert man die Arbeitsstunden, die Anzahl der Arbeiterbienen, und den Mindestlohn, kommt man auf – Trommelwirbel – 300.000 Euro. Für 500 Gramm. Danke an die Grafikdesignerin Esther Gonstalla für diese Inspiration. Als Großstadtkind brauchte es bei mir eine Weile, bis ich kapierte: Nichts von dem, was in einem Supermarktregal steht, ist im Supermarkt entstanden. Wir schauen gerne auf den Preis. Und ärgern uns, was alles teurer wird: Obst, Gemüse, aber auch Kaffee und Schokolade. Alles Naturprodukte, bei denen die größte Leistung eben keine menschliche ist, sondern eine von anderen Lebewesen. Ja, die echten Leistungsträger dieser Erde sind nicht wir. Die echten Leistungsträger sind Ameise, Biene, Eibe und Rotkehlchen. Um nur einige der acht Millionen Arten zu nennen, von denen wir genau eine sind. Haben wir den Klettverschluss erfunden? Nee, das war die Klette. Haben wir das Aspirin erfunden? Nee, das war die Weidenrinde. Und der kleine Nadelzweig auf dem Bild neben mir, das ist eine Eibe. Aus ihren Nadeln stammt ein wichtiges Mittel gegen Krebs, was nach ihrem biologischen Namen *Taxus baccata* genannt wurde: Paclitaxel. Ein Lebensretter – mit Millionen Umsätzen im Jahr.

Mit der Kampagne „Echte Leistungsträger“ möchte meine Stiftung Gesunde Erde-Gesunde Menschen, zusammen mit vielen Prominenten auf Social Media, mit Plakaten und Videos und weiteren überraschenden Fakten auf der Homepage einen Beitrag leisten, neu über den oft behaupteten Gegensatz von Ökonomie und Ökologie nachzudenken. Denn die Natur stellt

uns für ihre Dienstleistungen, ihre Erfindungen und ihre Patente keine Rechnung. Dabei ist die Summe der sogenannten „Ökosystemleistungen“ fast das Doppelte von dem Wert, was die menschliche Wirtschaftsleistung ausmacht. Wow, wusste ich bis vor Kurzem nicht. Natur ist kein „Nice-to-have“, sondern Lebensgrundlage oder im Wirtschaftsdeutsch: Infrastruktur. Ein Asset! Ein Blick auf den aktuellen Global Risk Report 2025 zeigt: Die schlauesten Ökonomen sehen als die drei größten Gefahren innerhalb der nächsten zehn Jahre Extremwetterereignisse, Veränderungen des Erdsystems und den Verlust der biologischen Vielfalt! Denn bevor ein Mensch etwas leisten kann, braucht er was zu essen. 75 Prozent aller Nutzpflanzen weltweit sind auf Bestäuber angewiesen. Eine Leistung von weltweit 500 Milliarden Dollar pro Jahr. Und Not so fun fact, ein Drittel der Insekten ist akut bedroht. Könnten wir das ersetzen? Mit Drohne, KI oder Pinsel? Niemals, auch nicht für 300.000 Euro. Artenreichtum sichert uns bezahlbare Lebensmittel, die Landwirtschaft, die Volkswirtschaft, die körperliche und die seelische Gesundheit. Natur hat einen Wert, einen ökonomischen Wert und einen Lebenswert.

Machen wir aus einer Mücke einen Elefanten? Nee! Auch die Mücke hat ihre Rolle: Schokolade braucht Kakao, Kakao braucht eine bestimmte Mücke, die passgenau in die Blüte fliegen kann. Auf diese Leistungsträger der Natur zu verzichten, können wir uns gar nicht leisten. Und das kann ja auch keiner wollen, oder? Die Erde ist einmalig mit ihrer Vielfalt, mit ihrem Netzwerk des Lebens. Und wem das zu poetisch ist: Der einzige Planet in unserer Galaxie mit Kaffee, Sex und Schokolade. Unbezahlbar!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Wenn der **Moment** Regie führt

Übung für
Impro-An-
fänger: das
bewegte Bild.
Jeder sucht
sich zu einem
Thema etwas
aus, das er
darstellt.

„Erwarte das Unerwartete“ lautet der Slogan des **Improvisationstheaters**. Es ist die Antithese zu unseren Bemühungen, immer alles im Griff zu haben. **alverde**-Autorin Constanze Kleis hat sich auf einen Workshop voller Überraschungsmomente eingelassen.

Ich habe einen Pinguin in den 35. Stock eines Hochhauses begleitet. Ich war eine Gallionsfigur auf einem Piratenschiff, eine Kaffeekanne, eine Bankräuberin und ein Metzger auf der Suche nach der großen Liebe bei einem Date im Zoo. Was so klingt, als sollte man mit dem Alkohol deutlich vorsichtiger sein, ist nur ein kleiner Auszug von dem, was man in nur zwei Stunden bei einem Improvisationstheater-Workshop für Anfänger sein und erleben kann. Wenn man also etwas tut, was ich – wie vermutlich die meisten – gewöhnlich meide: Dem Ungewissen das Ruder zu überlassen. Ohne Plan, ohne Drehbuch jeweils nur auf den Moment reagieren zu können. Gemeinsam mit neun anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern will ich mich einfach mal überraschen lassen. Vielleicht sogar auch von mir. Nicht ganz einfach. Ich bin nämlich eher der Backstage-Typ, lieber zweite Reihe als Frontfrau. Durchgeplant, vorsichtig, kontrolliert. Erst mal rutscht mir deshalb ein „Oje!“ raus, als jeder von uns in die Mitte des Kreises gehen soll, um laut und deutlich ein Geräusch zu machen. Dann schiebe ich noch ein flaes „Tiktak“ nach. Mir fällt einfach nichts Besseres ein. „Dein ‚Oje‘ war doch schon super!“, freut sich Tram Pham, unsere Workshop-Leiterin.

Es klappt nur mit Teamgeist

Die Grafik-Designerin ist eines von acht Mitgliedern von „Improglycerin“. Die Gruppe von Improvisationstheater-Profis gibt blutigen Anfängern wie mir jeden ersten Mittwoch im Monat in Frankfurt die Gelegenheit, einmal reinzuschnuppern in diese besondere Theaterform. Hier gibt es nichts, an dem man sich festhalten könnte. Kein Skript, kein Bühnenbild, und es wird nicht geprobt. Die Szenen entstehen spontan auf Zuruf. Man schlüpft in zig Rollen. Spielt sich Worte und Ideen zu und reagiert jeweils auf die Vorlage des anderen. Dafür braucht es Teamgeist statt Selbstbezogenheit. Gruppenzusammenhalt statt Einzelkämpfertum. Das trainieren wir zehn einander völlig Fremde an diesem Abend unter anderem mit der „Ja, genau und dann ...“-Übung: Man steht sich gegenüber und einer beginnt eine Geschichte. „Ich will unbedingt eine Clown-Ausbildung machen!“, sage ich. „Ja genau, und dann solltest Du Dir eine Kollektion roter Nasen anschaffen“, sagt mein Mitspieler Nico. „Ja, genau! Und dann könnte ich noch ein paar davon abgeben an Menschen, die dringend mal eine rote Nase brauchen“, sage ich. So geht es weiter. Bis wir schließlich auf dem Mars sind und dort eine Clown-Kolonie angesiedelt haben. >



**Tram Pham,
Leiterin des
Basic-Workshops
und selbst Im-
pro-Begeisterte,
ebnet den Weg zu
neuen Ausdrucks-
formen.**

Ohne Skript,
ohne Proben
und mit Wild-
fremden: Was
zunächst stresst,
**erweist sich
als befreiend.**



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Stell Dir vor, Du hast ein Date mit einem austrainierten Pessimisten ...



Volle Aufmerksamkeit und Spielfreude sind immer inbegriffen.

Ganz nebenbei erfahren wir, wie wichtig die Phrase „Ja, genau! Und dann ...“ ist. Es geht auch darum, ein sogenanntes konstruktives „Yes-Setting“ zu entwickeln: neue Impulse von anderen aufzunehmen, anstatt sie gleich abzuwürgen, um eigene nach vorne zu bringen. Nur eines von vielen Elementen aus dem Impro-Theater-Kosmos, die auch im wirklichen Leben sehr nützlich sein können. Das sagt auch Tram Pham. Die 38-Jährige hat vor mehr als zehn Jahren mit dem Improvisationstheater begonnen. „Damals habe ich mir davon versprochen, dass es mir dabei hilft, bessere Vorträge zu halten und sicherer zu werden. Das hat tatsächlich funktioniert.“ Was sie aber vor allem beim „Impro“ festgehalten habe, sei die Spielfreude, die Offenheit, mit der man dabei auf Menschen zugeht. „Sich trauen, aus der Komfortzone herauszugehen und sich zu entfalten.“ So wie sie es jetzt auch uns Laien ermöglicht. Wir sind eine Standuhr, ein Baum, eine Schatzkiste, eine Leine, Polizist, Nachbar, Kollege, Chef. Wir absolvieren einen enorm windigen Se-

geltörn auf den Malediven. Gehen wie ein Bauarbeiter und eine Prinzessin und wir lachen viel. Besonders, als ein Angsthase, eine schwer Verliebte und eine Zwanghafte jeweils ihre Interpretation ein- und denselben Kennenlerngesprächs vorführen.

Aus dem Alltag ausbrechen

„Es macht immer Spaß!“, versichert Katja Lücke, für die das schon der dritte Impro-Basic-Abend ist. Die Referentin Diversity beim Deutschen Olympischen Sportbund sagt, sie genieße es besonders, „einfach Freude zu haben, ohne ein bestimmtes Ziel wie einen Sieg oder eine Bestzeit. Nicht planen zu können, sondern erst mit dem letzten Stichwort zu entscheiden, wie es weitergeht“. Beim Impro sei man immer in der Gegenwart. Maya Wieder, Projekt- und Eventmanagerin, ist – wie ich – das erste Mal dabei. Sie lockte der Gedanke, „spielerisch aus dem Alltag auszubrechen und einfach mal ins Unbekannte zu springen“. Sie sei in ihrem Wesen eher ein „strukturierter, gut vorbereiteter Mensch“, den unge-

Improvisationstheater

Wer hat's erfunden?

Obwohl es schon frühere Belege für improvisiertes Theater gibt – etwa aus Italien und Frankreich –, gilt der britische Pädagoge und Theaterregisseur Keith Johnstone als Erfinder des „Theatersports“ – wie sich die populärste Form des Improvisationstheaters auch nennt. 1971 gründete er in Calgary, Kanada, das bekannteste Impro-Theater der Welt, das Loose Moose Theatre. Kurios: Johnstone stand nie selbst als Impro-Spieler auf der Bühne, soll aber erstaunliche Fähigkeiten besessen haben, seine Schüler anzuleiten und die Übungen zu entwickeln, die das Spiel und die Teamfähigkeit voranbringen. Bei klassischen Impro-Theater-Aufführungen gibt das Publikum die Impulse, macht thematische Vorschläge. Es gibt mittlerweile auch Impro-Theater mit Musik oder auch Abende, an denen durchgängig aus dem Stegreif gereimt wird.



Unsere Autorin (Bild oben) in Aktion – beim imaginierten Trockenkraulkurs

Oberstes Prinzip beim Impro-Theater: Jedem seinen großen Auftritt.



planten Wendungen manchmal aus dem Takt brächten. Im Kurs habe sie nun erfahren, dass genau das Ungeplante mit viel Leichtigkeit, neuen Impulsen und viel guter Energie verbunden sei. „Ich habe entdeckt, dass ich spontan, mutig, laut und albern sein kann. Das fühlt sich richtig gut an.“ Wir alle finden es außerdem enorm entspannend, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Alles kann raus. Eben auch ein „Oje“.

Und die Learnings sind ...

Spontaneität, Kontaktfähigkeit, Kreativität, Teamkompetenz, eine ausgewogene Balance zwischen Reden und Zuhören und ganz im Hier und Jetzt sein zu können – alles Qualitäten, die auch den Alltag leichter und schöner machen können. Das Improvisationstheater ruft sie uns wieder ins Gedächtnis, inklusive praktischer Tools. In der nächsten Gehaltsverhandlung könne man sich in die Rolle einer selbstbewussten Arbeitnehmerin denken, empfiehlt Tram Pham etwa: „Eine, die sich den Raum nimmt, den sie braucht und für

ihre Interessen einsteht.“ Und was bringt es in Sachen Schlagfertigkeit? Eine Menge. Allerdings nicht im Sinne einer verbalen Eskalation, bei der man am Ende anderer Leute Selbstbewusstsein in Trümmer legt. Beim Improvisationstheater ist die positive Energie das gestalterische Element. Das vorausseilende Wohlwollen. Und die Überzeugung, dass nichts albern oder peinlich ist und man einfach mal etwas raushauen kann. Und souveräner ist es sowieso, eine Spitze nicht persönlich zu nehmen und schmallippig zu kontern, sondern einfach als einen Teil einer – wenn auch unabgesprochenen – „Ja, genau! Und ...“-Übung zu sehen. Am Morgen nach dem Kurs treffe ich meine Nachbarin im Treppenhaus. „Es hat Dir wohl sehr geschmeckt in letzter Zeit!“, sagt sie mit Blick auf meine etwas stramm sitzende Lieblingshose. „Ja, genau!“, antwortete ich. „Und besonders die Clowns zum Frühstück waren lecker. Die kann ich Dir nur wärmstens empfehlen!“

Beim Improvisationstheater ist die **positive Energie** das gestaltende Element. Die dort praktizierte Spontaneität, Offenheit und Kreativität helfen auch im Alltag.



WEB-TIPP

Improvisationstheater mit Mitmachmöglichkeiten gibt es in vielen Städten. Infos zu den Angeboten von Improglycerin findet man unter: improglycerin.de

Die Grenzgängerin

Für die Kriegsreporterin **Sophia Maier** gehören Ungewissheiten zur Arbeitsplatzbeschreibung. Dabei gibt es für sie einen Anker: die Erfahrung, dass Würde, Widerstandskraft und Menschlichkeit oft gerade dort zu finden sind, wo Gewalt, Schmerz und Verlust regieren.

Mit ihrer Mutter hat sie eine Vereinbarung. „Wenn ich zum Beispiel in der Ukraine bin, habe ich ihr jeden Abend ein Herz-Emoji geschickt. Damit sie weiß: Es ist alles okay.“ Sophia Maier ahnt, wie schwer es sein muss, das eigene Kind in Krisenregionen wie Syrien, Afghanistan, Gaza oder der Ukraine zu wissen. Aber die 38-Jährige sagt auch, dass der Beruf der Krisen- und Kriegsreporterin für sie irgendwann alternativlos war. Die gebürtige Münchnerin ist 28, als sie nach ihrem Master in Germanistik, Politik- und Demokratiewissenschaften ein Volontariat im Burda-Verlag beginnt. Schnell hat sie das Gefühl, „nicht am richtigen Platz zu sein“. Es ist der Sommer 2015; zwei Millionen Menschen strömen auf der Suche nach Schutz in die Europäische Union. „Ich wollte mir damals in Griechenland selbst ein Bild von Migration und Flucht machen.“ Sie trifft auf unhaltbare Zustände, auf tiefe Verzweiflung, auf Menschen, die seit Monaten in Zelten hausen, in Schlamm und Dreck, ohne Perspektive. Das habe sie in ihrem Wunsch bestärkt, als Reporterin und Filmemacherin vor Ort und „fernab von Gut-und-Böse-Schubladen Realitäten abzubilden“.

Undercover und investigativ

Sie will Zeugin für das Leid und den Schrecken sein. Ein möglichst vollständiges Bild zeichnen. Alle Seiten hören

und sprechen. Dabei geht sie große Risiken ein. Sophia Maier besucht heimlich Flüchtlingslager in Griechenland, ist direkt nach der Machtübernahme durch die Taliban in Afghanistan und undercover in Syrien. In der Ukraine schlagen etwa 100 Meter weiter Raketen ein, als sie mit dem Auto unterwegs ist. Aber sie arbeitet immer auch in Deutschland investigativ – mit dem Fokus Neue Rechte, Rechtsextremismus und Frauenrechte. Dafür und für ihre Dokumentationen aus Kriegsregionen wird sie vielfach ausgezeichnet. Zuletzt mit dem Constructive World Award in der Kategorie „Universal Empowerment“ für ihre RTL-Reportage „Woher kommt der Frauenhass?“, für die sich Sophia Maier insbesondere mit der Hetze gegen Frauen, die sich gesellschaftlich engagieren, befasst.

Schrecken und Solidarität

Wie sie das alles psychisch schafft? Die Gewalt? Die Schrecken? Die Gefahren? Bei ihrer Arbeit vor Ort in den Krisenregionen helfe ihr, was sie ihren „Funktionsmodus“ nennt. „In der Situation bin ich ganz Reporterin. Ich denke daran, welche Bilder ich drehen und welche Fragen ich stellen will. Erst danach kommen die Emotionen. Manchmal auch Überforderung und Ängste, die ich eigentlich hätte vorher fühlen müssen.“ Vor allem aber seien es die Begegnungen, die sie bestärken, das Richtige zu tun. Selbst im größten Chaos und unter entsetzlichen

Bedingungen trifft sie immer wieder auch auf kleine Feuer der Menschlichkeit. Auf Hoffnung, Würde, Respekt, Großherzigkeit. Ausgerechnet bei jenen, denen oft so wenig davon zugestanden wird. „Das gibt mir unglaublich viel Kraft. Und auch diese Dankbarkeit zu erleben: dafür, dass ich dort bin und Sichtbarkeit schaffe.“ Wie damals im Flüchtlingslager in Idomeni, als ein Mädchen seinen größten Schatz mit ihr teilt: einen Schokoriegel.

Schutzweste und Yogamatte

Trotzdem – irgendwann ist es zu viel. „Ich habe mir vor einer Weile doch eine Auszeit nehmen müssen.“ Seitdem hat Sophia Maier neben der obligatorischen Kriegsreporterinnen-Ausstattung – Schutzweste, Helm – immer eine Yogamatte im Gepäck. „Ich mache jeden Morgen exakt 15 Minuten Yoga. Egal, ob ich gerade im Westjordanland oder in der Ukraine bin.“ Das gebe ihr Halt und Kraft: „Eine Gewissheit im Ungewissen.“ Im Herbst ist ein Buch über ihre Arbeit und ihre Anliegen erschienen: „Herz aus Stacheldraht“. Es ist ein Plädoyer für das, worum es ihr geht: Dass wir hinschauen, mitfühlen, mitdenken und Verantwortung übernehmen. Daran wird die Journalistin weiterarbeiten. Irgendwann aber, sagt Sophia Maier, „will ich ein Haus am Wasser, mit Bergen und einem Hund“. Einen friedvollen Ort jenseits des Weltgetöses. „Das ist mein Traum.“ ●

”
Man braucht
schon eine
Mischung aus
**Vernunft
und Wahn-**
sinn, um die-
se Arbeit zu
machen.

SOPHIA MAIER



BUCH-TIPP

Sophia Maier: Herz
aus Stacheldraht.
Eine Kriegsreporte-
rin über verlorene
Menschlichkeit und
die Doppelmoral des
Westens.

Komplett Media,
336 Seiten, 24 Euro

Für ein schönes Zuhause

Profissimo Duftkerze Apfel-Zimt: 1,75 €

Profissimo Raumduft Apfel-Zimt: 2,95 €, 0,09 l (32,78 € je 1 l)

Profissimo Geschenkband, rot: 1,95 €, 5 m (0,39 € je 1 m)



Einfach mal **machen**

Im besten Licht serviert

Mit einfachen Kniffen gelingt Ihnen Foodfotografie, bei der einem schon beim Hinsehen das Wasser im Mund zusammenläuft.

Seite

92





alverde-
FOTOIDEE

FOTOWELT

Fotos zum Anbeißen

Das Auge isst mit –
und zwar nicht
nur am Esstisch.
Wie Sie Ihre
Lieblingsgerichte
gekonnt mit
der Linse
einfangen.



T
I
P
P



Ob Einladung zum
Festtagsessen oder
persönliche Weih-
nachtsgrüße an
die Liebsten – mit
eigenen Fotomo-
tiven verleihen Sie
Ihren Karten eine
besondere Note.
Mehr Infos unter:
fotoparadies.de

Schokoladenseite

Der Aufnahmewinkel ist entschei-
dend: Flache Speisen wie Pizza
oder Bowls wirken von oben aus
der Vogelperspektive am besten,
während mehrstöckige Leckereien
wie Burger oder Torten von der
Seite eine tolle Figur machen.

Licht variieren

Probieren Sie verschiedene Licht-
situationen aus: Fotografieren Sie
draußen im natürlichen Licht im
Garten, halten Sie den Teller in der
Hand vors Fenster oder testen Sie
weißes Kunstlicht.

Essbares Kunstwerk

Ihr Gericht wird zum Gemälde:
Garnieren Sie es mit verschiede-
nen Toppings wie Beeren, Nüssen,
Kräutern oder Soßen. Setzen Sie
gezielt Farbakzente, etwa mit
Komplementärfarben wie einer
blauen essbaren Blüte auf orange-
farbener Kürbissuppe.



Tischlein deck Dich

Wählen Sie Geschirr, das in Farbe und Form zum Gericht passt: Helle Teller lassen farbenfrohe Speisen strahlen, dunkle unterstreichen helle Zutaten, rustikale Keramik passt zu Deftigem. Ein schlichter Untergrund wie Holztisch, Leinentuch oder Steinplatte sowie zurückhaltende Farben und matte Oberflächen lassen das Gericht in den Mittelpunkt rücken.

Goldener Schnitt

Aktivieren Sie das Raster auf Ihrem Smartphone: So können Sie das Essen im sogenannten goldenen Schnitt platzieren. Wer das Hauptmotiv nicht mittig setzt, sondern leicht ins obere oder seitliche Drittel rückt, bringt automatisch Spannung und Harmonie ins Bild. Extratipp: Wechseln Sie in den Porträtmodus, sodass der Hintergrund leicht verschwimmt.

Der letzte Schliff

Manchmal muss es schnell gehen und die Lichtverhältnisse sind nicht ideal, beispielsweise wenn wir unser Essen im Restaurant fotografieren. Mithilfe der Bearbeitungsfunktionen Ihres Smartphones oder in Fotoapps können Sie Ihre Fotos nachträglich optimieren und beispielsweise die Helligkeit anpassen. ●

VEGGIE- GENUSS IM HAND- UMDREHEN

NEU



Mit 2 neuen, deftigen Gerichten erweitern wir unsere Veggie-Range mit Erbsenprotein um vollwertige Mahlzeiten ganz ohne Kochen – fertig in nur 3 Minuten. Veggie Bauerntopf mit Kartoffeln oder Veggie Gulasch mit Gnocchi Nudeln – für jeden Gaumen ein Genuss!

DIE SIND NEU BEI



tetesept Schaumbad Sweet Wishes

Weicher Schaum mit warmem Duft nach Orange und Zimt: Dieser Badezusatz bringt eine gemütlich winterliche Stimmung in die Badewanne.
40 ml 0,95 € (23,75 € je 1 l)



Paw Patrol Schaumbad

Fünf Lieblinge aus Paw Patrol entern die Badewanne: Die Sachets mit Chase (Abbildung) und seinen Freunden sorgen für Schaumberge in der Wanne und duften fruchtig nach Apfel.
55 ml 1,95 € (35,45 € je 1 l)



BE ROUTINE Badebomben Cozy Mood

Sprudelnde Kugeln für Wohlfühlmomente: In der Badewanne entfalten sich verlockende Düfte von Café Latte, Karamell-Vanille und Zitronenkuchen.

300 g 4,95 € (16,50 € je 1 kg)

Bübchen Flederpfötchen Shampoo & Dusche

Das Produkt im Grusel-Look verwandelt mit roter Farbe und Kirschduft das Badezimmer in ein Vampir-Schloss. Die pH-neutrale Formel reinigt Haut und Haar sanft.

230 ml 1,75 €
(7,61 € je 1 l)

**NielsenIQ, MarketTrack, Kinderpflege (ohne Eigenmarken), Absatz/Umsatz, LEH+dm, Deutschland, Juli 2024 - Juni 2025



PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT

treaclemoon Pflegedusche Creamy Winter Dream*

Ein Schuss Arganöl sorgt für milde Reinigung und hüllt die Haut in Glücksgefühle: Der seidig-zarte Baumwollblütenduft macht die Dusche zum Seelenwärmer.

60 ml 0,95 € (15,83 € je 1 l)

*nur in den dm-Märkten erhältlich



HiPP HOCHVERTRÄGLICH Familiencreme

Mit 15 Prozent Sheabutter, Aloe vera und pflanzlichem Glycerin sowie zusätzlich Bio-Mandelöl spendet die Creme 72 Stunden Feuchtigkeit und beruhigt trockene Haut sofort. Parfümfrei, hypoallergen und bei Neurodermitis-Neigung geeignet.

300 ml 5,95 € (19,83 € je 1 l)



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

Neutrogena Collagen Bank Feuchtigkeitscreme

Gegen die ersten Anzeichen der Hautalterung: Die Rezeptur hilft, das natürliche Kollagen der Haut zu bewahren. Mit Mikro-Peptid-Technologie, Bakuchiol – einer pflanzlichen Retinol-Alternative – und natürlich gewonnenem Kollagen sorgt sie für sichtbar straffere, glattere Haut.

50 ml 12,95 € (259 € je 1 l)



Langanhaltender Schutz und sanft zur Haut.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

BALSAM DEO PARFÜMFREI 48H

sanfter Schutz für sensible Haut. Parfümfrei, ohne Alkohol und dermatologisch getestet. 48h Frische ohne Aluminiumsalze. Beugt Körpergeruch wirksam vor, auch nach der Rasur.

MADE IN GERMANY

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

DIE SIND NEU BEI



Seitenweise magische Momente

Carmen Kroll, Marielle Rusche:
Mein Knopf ein Universum

Schneeflocken, Winterzauber und mit-tendrin der Wunschknopf: Vier Freunde meistern Abenteuer mit Fantasie und Magie in winterlicher Landschaft. In-fluencerin Carmushka hat ein zauber-haftes Kinderbuch über die Kraft der Wünsche geschrieben.

1 St. 15,90 €



LIMITED EDITION

nur die Relax & Go Leggings

Mit veganem Material kreieren die Leggings eine Leder-Optik mit Matt-Glanz-Effekt. Die weiche Innenseite und ein breiter Komfortbund sorgen für ein angenehmes Gefühl beim Tragen.

1 St. 24,95 €



Wie ein Waldspaziergang in den eigenen vier Wänden

norddesign Duftkerze Nordic Forest

Die Duftkerze aus Sojawachs bringt einen herb-frischen Waldduft in die Wohnung. Das stilvolle Keramikgefäß lässt sich nach dem Abbrennen vielseitig weiterverwenden – als Dekoelement, kleine Vase oder Aufbewahrungs-lösung. Brenndauer bis zu 50 Stunden.

1 St. 12,95 €



LIMITED EDITION

Estrid Shave Duo

Perfekt für unterwegs: Der Rasierer kommt mit einem passenden Reiseetui daher – beides in stimmungs-vollem Rubinrot. Dabei überzeugt der Rasie-rer mit fünf Klingen, veganen Gleitstreifen und ergonomischem Stahlgriff.

1 St. 12,95 €



LIMITED EDITION

ebelin Seifendose

Die praktische und hygienische Aufbe-wahrung für alle festen Reinigungshel-fer. Hergestellt in Deutschland und mit Holzfasern aus der EU enthält die Dose 30 Prozent weniger Kunststoff als eine reine Kunststoffdose.

1 St. 1,45 €



Marke von dm

Profissimo WC-Garnitur

Die WC-Garnitur präsentiert sich in moderner Form und Farbe – auch in beige. Damit fügt sie sich in jedes Bad perfekt ein. Praktisch: Mit aus-tauschbarer Bürste.

1 St. 2,85 €



Marke von dm

SCHON ENTDECKT?

WOHLFÜHL-PFLEGE



alverde NATURKOSMETIK Gesichtsöl Bio-Karotte

Das Öl mit Beta-Carotin verleiht der Haut eine natürliche Tönung und pflegt diese sanft. Es lässt sich pur auf das gereinigte Gesicht auftragen oder in eine Creme mischen.

30 ml 4,45 € (148,33 € je 1 l)



Balea Vitamin C Tagescreme

Bewährte Rezeptur und gleiche Menge in neuer Verpackung: Der im Vergleich zur Vorgänger-Verpackung verschlankte Tiegel benötigt 64 Prozent weniger Kunststoff und besteht aus mindestens 50 Prozent Recycling-Material. Die Schachtel spart 26 Prozent Karton.

50 ml 3,95 € (79 € je 1 l)

¹In-vitro-Wirkstofftest



Jessa Zyklus Roll-on

Wohltuender Perioden-Helfer zum Auftragen auf den Unterleib oder Rücken: Die Kombination aus Muskatellersalbei-, Kamillen- und Mönchspfefferöl entwickelt eine sanfte Wärme. Ideal auch für unterwegs.

10 ml 3,75 € (375 € je 1 l)



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



Maxima Sneaker Obermaterial- Reiniger, Sohlenrand-Reiniger

Reinigungsduo für Sneakers: Mit der aus der Kosmetik bekannten Mizellen-Technologie, entfernen die Reiniger Schmutz schonend und zuverlässig.

Obermaterial-Reiniger
150 ml 4,95 € (33 € je 1 l);
Sohlenrand-Reiniger
100 ml 4,95 € (49,50 € je 1 l)

STARTER KIT GRATIS TESTEN¹



EFFEKTIV BEI
100%²
STAUB



¹Aktionsprodukt kaufen und Geld zurück erhalten. Online Registrierung auf der P&G Konsumentenplattform for-me-online.de notwendig. Kaufbeleg aufbewahren. Aktionszeitraum: 01.10.2025–30.04.2026. Details: meinevorteile.de/Swiffer ²Funktioniert bei allen Hausstaubtypen

GRATIS TESTEN³



Nr.1⁴
DAS
SPRAY GEGEN
KALK



ENTFERNT BIS ZU 100% KALK

³Aktionsprodukt kaufen und Geld zurück erhalten. Online Registrierung auf der P&G Konsumentenplattform for-me-online.de notwendig. Kaufbeleg aufbewahren. Aktionszeitraum: 01.09.2025–28.02.2026. Details: meinevorteile.de/antikal ⁴basierend auf Nielsen Abverkaufdaten 01.2024–01.2025 ⁵Antikal Classic nur in teilnehmenden Märkten

Ariel

Kälter waschen für den Klimaschutz

Immer mehr Menschen in Deutschland schließen sich der Initiative #WirDrehenRunter an: Sie waschen kälter bei 30 °C, sparen damit Energie und CO₂ und schützen so das Klima.

Hinter #WirDrehenRunter stehen der WWF Deutschland und Ariel. Die Initiative läuft seit drei Jahren und hat bereits einiges auf die Beine gestellt, um zu zeigen, wie gut Kaltwäsche funktioniert. Ein Highlight waren Pop-up-Kaltwaschsaloons, die für kurze Zeit im Herbst 2022 und im Frühjahr 2025 in Hamburg, Köln, München und Berlin eröffneten.

Die Besucherinnen und Besucher der Kaltwaschsaloons konnten ihre Wäsche kostenlos und ausschließlich bei 30 °C waschen. Dazu gab es jede Menge Tipps rund um die Kaltwäsche; Mitarbeitende von WWF Deutschland und des Ariel-Herstellers Procter & Gamble standen für Fragen und Anregungen zur Verfügung. Die Pop-up-Kaltwaschsaloons waren einmalige Aktionen, die Vorteile und messbaren Effekte gelten aber weiterhin beim privaten Waschen:

1. Kälter waschen spart Energie und CO₂:

60 Prozent der CO₂-Emissionen gehen beim Wäschewaschen auf das Konto des eigentlichen Waschzyklus, vor allem auf das Erhitzen des Wassers¹. Die Reduzierung der Waschtemperatur von 60 auf 30 °C spart bei jedem Waschgang bis zu 60 Prozent der Energie. Das Herunterdrehen von 40 auf 30 °C Waschtemperatur reduziert den Energieverbrauch um bis zu 38 Prozent. Der kleine Dreh wirkt: Seit Beginn der Initiative 2022 haben die Haushalte in Deutschland die durchschnittliche Waschtemperatur im Schnitt um 1,5 °C auf aktuell 41,7 °C gesenkt und so insgesamt 192.000 Tonnen CO₂ eingespart.²



Farbenfrohes Design für blitzsaubere Wäsche: die Pop-up-Kaltwaschsaloons

2. Länger Freude an Kleidung:

Waschen bei niedrigen Temperaturen ist sanfter zu Textilien. Fasern und Farben werden weniger stark beansprucht. Das verlängert die Lebensdauer der Kleidung. Daher muss Kleidung seltener ersetzt werden – das spart Ressourcen.

3. Sauberkeit ohne Kompromisse:

Moderne Waschmittel wie Ariel entfernen alltägliche Flecken und Gerüche bereits bei 30 °C zuverlässig.

Ariel All-in-1-PODS liefern in einer leistungsstarken Kapsel alles, was es für saubere Wäsche braucht – selbst bei niedrigeren Temperaturen. Dank der getrennten Kammern sind sie optimal vordosiert und portioniert.



PODS stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu



¹Europäischer Durchschnittswert des CO₂-Fußabdrucks des Wäschewaschens. ²Zwischenbilanz des Collaborating Center on Sustainable Consumption and Production (CSCP), das die Kampagne wissenschaftlich begleitet. Erhebung im Mai in 2022–2025



Persil

sagt **Danke** für
über **115 Jahre** Vertrauen
in unsere **Qualität!**

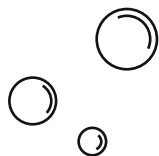


*Weitere Informationen zur Studie unter www.Persil.de

Von Grund auf gepflegt

Ob Parkett, Laminat oder Fliesen – ein gepflegter Boden sorgt dafür, dass ein Raum sauber und einladend wirkt. Mit den passenden Helfern wird das Wischen einfacher und effektiver.

Vor dem Nasswischen saugen oder kehren.



Automatisch gewischt

Wischroboter nehmen viel Arbeit ab – vorausgesetzt, sie sind mit einem geeigneten Reinigungsmittel befüllt. Die Flüssigkeit wird je nach Modell direkt in den Wassertank oder in eine separate Kartusche der Reinigungsstation gefüllt. Geben Sie die empfohlene Menge Wasser und ein pH-neutrales Reinigungsmittel in der richtigen Dosierung hinzu, um die Technik und den Boden zu schonen.



/ Frischer Duft

Das Wischroboter Konzentrat von Poliboy ist pH-hautneutral und für alle gängigen Wischroboter geeignet. Es hinterlässt einen fruchtigen Grapefruitduft im ganzen Raum.

Glanzleistung

Universelle Reiniger mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Orangenwachs, das aus der Schale der Orangen gewonnen wird, reinigen schonend und gründlich, ohne Rückstände zu hinterlassen. Am besten wischen Sie den Raum in Schlangenlinien von den hinteren Ecken bis zur Tür. So behalten Sie den Überblick und vermeiden Fußspuren auf dem frisch gereinigten Boden.



/ Allgemeine Pflege

Der Bodenreiniger Glanzpflege universal mit Orangenwachs von Denkmit eignet sich für alle Bodenarten und hinterlässt einen glänzenden Eindruck, ohne dass ein Nachpolieren erforderlich ist.



Das richtige Zubehör

Mikrofaserbezüge sind besonders saugfähig. Sie nehmen Staub, Schmutz sowie Tierhaare effektiv auf. Nach der Reinigung können sie einfach bei 60 Grad in der Waschmaschine gewaschen werden. So sind sie schnell wieder einsatzbereit für den nächsten Gebrauch.



/ Gründlich

Der Wischbezug Pet Pro Microfibre Universal von Vileda mit rot-weißen Fransen entfernt besonders gut Tierhaare und eignet sich für die feuchte und trockene Reinigung aller Hartböden. Waschbar bei 60 °C. ●

JETZT PROBIEREN!

GUT VERSORGT

FÜR ALLE ABENTEUER

Für Kleinkinder ab 1 Jahr

- ✓ Ballaststoffquelle
- ✓ Calcium & Vitamin D für die Knochen
- ✓ Pflanzliche Öle ohne Palmöl



Gemeinsam im eigenen Tempo

Wichtiger Hinweis: Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Aus der Natur ins Kinderzimmer

Mit **alverde**
Holzspielsachen
mit PEFC-Siegel
gewinnen.



alverde und die Waldschutzorganisation PEFC verlosen 10 Gutscheine im Wert von je 150 € für den Online-shop des Spielwarenherstellers HABA. Das Holzspielzeug von HABA ist seit 2010 PEFC-zertifiziert. Der Einsatz von nachhaltigem Holz lässt sich dank des PEFC-Siegels entlang der Produktionskette transparent verfolgen – vom Wald bis zum Endprodukt. PEFC setzt sich weltweit für eine Forstwirtschaft ein, die zum Erhalt der Wälder beiträgt. Mehr Infos: pefc.de

alte niederländische Münze	↓	↓	Donauzufluss Lage zu etw. bestimmen	↓	gewerbliches Unternehmen	Dauerbezug von Zeitungen (Kurzwort)	↓	schnell, in eilendem Tempo (Musik)	schwalbenähnliche Vögel	Hering nach dem Laichen	↓	Kostenaufteilung chem. Z. f. Sauerstoff	dt. Fußballer (Marco) Ex-Biathletin (Magdalena)	↓	dt. Sängerin (Kerstin) Utensil für Getränke	Mangel an klarem Weg
kurz und bündig	→							Moderator und Autor Riccardo ...								
engl. Hafen am Kanal	→															
↓		1			Weisung, Anordnung Leseglas					11		Kuhorgan			15	
Dichtkunst: ohne Gleichklang der Verse	→		6					Kanton der Schweiz Stoff für Gardinen							Autokz. v. Erlangen Bootsrennen	
Zeitungs-falschmeldung			mäßig warm Insel im Pazifik			TV-geeignet springen der Ball							8	Wenderuf b. Segeln Anstrichmittel		
↓					Katzen- od. Hundefuß gesetzlich (Abk.)		2		Dummheit subtrop. Eidechse		13					Ziel oder Sinn einer Handlung
Landeskrankenhaus (Abk.)	Scharnier						5	Boshaf-tigkeit, Falschheit		3	die Goldene Stadt		9		Öl-samen-pflanze	
↓	↓	7	deutscher Nach-richten-sender		Stadt an der Donau Speisefisch				Bindewort, Konjunk-tion (bevor)			Stadt an der Nagold Arbeitszeit-konto (Abk.)				4
menschen-leer						olymp. Komitee (Abk.) Fürwort				10	Pflanze der Suk-kulenten en vogue			12		
Ausflug zu Pferde	↓				Gebets-schluss 4. Vokal				junges Reh				14	krampf-artiges Muskel-zucken	16	
dm-Marke	→							Strom in Russland				leidend, nicht gesund				vonBerg.de

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm-Konto.
Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt,
alverde-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 30. November 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 KOLLAXO Markt und Medien GmbH, Berliner Freiheit 26, 53111 Bonn versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an KOLLAXO Markt und Medien 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.

Partymacher mit Botschaft

Sie ermutigten mit ihren persönlichen Geschichten andere. Im Bild v. li.: Max Gairing, Sabine Horn, Dennis Dibke, Jens Kreutzer, Silke Naun-Bates und Paulina Ranger.



Jens Kreutzer und **Dennis Dibke** gründeten gemeinsam mit fünf anderen 2024 den Verein Mutmachen e.V., um im Juni 2025 Mut-Mach-Tage in Murr nahe Stuttgart zu feiern. Willi hat beide im Video-Chat getroffen.

Ich freue mich, diesmal Jens und Dennis vorzustellen! Ein Jahr lang haben die beiden, unterstützt von Freunden, nach Feierabend ein Mut-Mach-Fest organisiert. Vom 27. bis 29. Juni hat es in Murr, einer 6.000-Seelen-Gemeinde nahe Stuttgart, stattgefunden. Sie und ihr Team von Mutmachen e.V. haben so viel positive Resonanz darauf bekommen, dass sie überglücklich, jetzt aber auch gewaltig in der Zwickmühle sind. Dazu später mehr.

Ein Miteinander schaffen

Jens und Dennis erzählen mir, wie sie zur Coronazeit die Idee hatten, nach den Monaten der Isolation etwas für alle zu organisieren. Es sollte die Menschen zusammenbringen und ermutigen, „gemeinsam Gemeinschaft zu schaffen“, wie Jens erzählt. Das Fest, das ihnen vorschwebte, sollte kein gewöhnliches werden.

Selbstwirksam statt mutlos

Auf seiner Homepage hat der gemeinnützige Verein Geschichten von Menschen gesammelt, die Schicksalsschläge und schwierige Lebensumstände bewältigt haben. Einige sprachen auch auf der großen Festivalbühne beim „Mut-Mach-Talk“ darüber. Einer von ihnen war Dennis selbst. Er litt lange unter ADHS und Suizidgedanken. Bis er mit dem Beruf als Bestatter seine Berufung fand und auf enge Freunde zählen konnte. „Es ist eine schöne Erfahrung, dass es nicht zerrissen wird, wenn man vor allen auf der Bühne etwas preisgibt, sondern, dass es im Gegenteil auch andere öffnet“, sagt Dennis.

Ein Vorbild sein

Er freut sich, dass er ein Vorbild sein konnte, zum Beispiel ganz konkret für einen Schüler, der in einer ähnlichen Situation ist wie er früher. „Mitzubekommen, dass jemand dadurch positive Energie ziehen kann und sieht, es gibt einen Ausweg – und wenn es nur der eine Junge war, dann hat das Mut-Mach-Wochenende schon einen Sinn gehabt“, findet der



WILLI WEITZEL
Welterforscher und
Reporter

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

”

**Ihr habt den Men-
schen vermittelt:
Es gibt viele kleine
Gesten, mit denen
wir andere wert-
schätzen können
und selbst etwas
zurückbekommen.**

25-Jährige. Neben Spiel- und Spaßangeboten und einem Schlagerkonzert gab es auch einen Spendenlauf. Der beachtliche Erlös kommt einer Hospizgruppe, dem Förderverein der Murrer Grundschule und TransDia e.V. zugute, die Sport für Menschen mit Spenderorganen anbietet.

Wertschätzung vermitteln

Im „Gottesdienst mal anders“ drehte sich viel um das, was die Festivalteilnehmer auf die Frage „Was macht Dir Mut?“ auf ein Bauzaunbanner geschrieben hatten. „Uns war es total wichtig, allen Beteiligten, Helfenden und Festivalbesuchern an den drei Tagen Wertschätzung zu vermitteln“, sagt Jens. Der Verein teilte an alle ein Armbändchen mit „Schön, dass Du da bist“ aus. Auf den T-Shirt-Rücken der Vereinsmitglieder und Helfenden stand: „Hey, Du hinter mir, schön, dass es Dich gibt. Ich wünsche Dir einen tollen Tag!“ Es ist so schlicht wie genial. Toll, dass Ihr auf diese Idee gekommen seid!

Eigentlich war geplant, dass sich der Verein Mutmachen e.V. nach den Mut-Mach-Tagen wieder auflösen würde. Jetzt fragen die Menschen aber: „Es war so schön und hat so gutgetan. Wann feiert Ihr die nächsten Mut-Mach-Tage?“, erzählt Dennis. Ein paar Tage nach dem Chat bekomme ich die Nachricht: Die Mutmacher lösen ihren Verein nicht auf! Ob es noch einmal ein Festival geben wird, lassen sie offen. Mehr unter: mut-mach-tage.de



**Bei den Mut-
Mach-Tagen
sorgte ein
Konzert für
ausgelassene
Freude.**

Tolle
Preise

Styling-Paket für die Weihnachtszeit

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Styling-Pakete

Die dm-Marken trend !t up, Balea, Langhaarmädchen und **alverde** verlosen zwölfmal je ein Styling-Paket bestehend aus sieben Produkten. Der Ultimate Shine & Stay Nail Polish und der Glam Addiction Metallic Eyeshadow von trend !t up setzen funkelnde Farbtöne auf Nägeln und Lidern. Für geschmeidige Haut sorgen das Balea Parfum Bodyspray Glamorous Moment und die Cremedusche Elegant Cherry. Glanz und Pflege fürs Haar schenken das Langhaarmädchen Haarspray sowie das Haaröl Intense Repair. Abgerundet wird das Set durch den alverde NATURKOSMETIK Liquid Blush und Lippenstift Shiny.



So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

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

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

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

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

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

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

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

Bildnachweis: Mike Abmaier (S. 40), adobe/Anastasiia (S. 27, 28), adobe/Inna Dodor (S. 30), adobe/dzenfm (S. 51), adobe/Gizem (S. 101), adobe/Olha Havelia (S. 97), adobe/Krafla (S. 3, 20), adobe/memus (S. 48), adobe/Natika (S. 48), adobe/NeuralNiche (S. 82), adobe/New Africa (S. 94), adobe/saneh (S. 48), adobe/tillalucida (S. 51), Kay Blaschke (S. 62), Luise Blumstengel (Titel, S. 4, 8, 10, 11), Dominik Butzmann (S. 83), Uli Deck (S. 38), Rosa Elidjani/privat (S. 31), ElitePartner (S. 7), Flashlight tk - Eisenach/Oktopus für Frühchen Deutschland gGmbH (S. 43), gettyimages/akinshin (S. 96), gettyimages/Jamie Grill (S. 13), gettyimages/imagehub88 (S. 19), gettyimages/lambada (S. 32), gettyimages/Magone (S. 30, 31), gettyimages/MementoJpeg (S. 3, 54), gettyimages/Photo by Alex Tihonov (S. 14), gettyimages/Dmytro Shtolko (S. 20), gettyimages/Carl Smith (S. 5, 73, 76), gettyimages/studio22comua (S. 31), gettyimages/TanyaRow (S. 16, 17), gettyimages/Stephanie Verhart (S. 58), gettyimages/Tatjana Zvirblinska (S. 20), Gräfe und Unzer Verlag (S. 62), Sebastian Heck (S. 3, 39), Daniel Hinterramskogler (S. 77), Andreas Hohl (S. 3), Knaur Verlag (S. 57), Sebastian Knoth (S. 73, 89), Stefanie Koesling (S. 73, 84, 85, 86, 87), MPI-M/David Ausserhofer (S. 81), Mutmachen e. V. (S. 104, 105), Katharina Pasemann (S. 56), PEFC Deutschland e. V. (S. 103), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 7), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Susan Brooks-Dammann (S. 45), Antje Plewinski (S. 48), Procter & Gamble (S. 99), Marcel Rieser/privat (S. 40), Nathalie Rösch/Nathalie.Fotografie (S. 28), Christopher Ruckwied (S. 66), shutterstock/Levskaia Kseniia (S. 28), shutterstock/Moschiorini (S. 27), Nils Spitzer/privat (S. 78), Springer Fachverlag (S. 78), stills/Aly Kula (S. 92), stills/Alina Nechaeva (S. 6), stocks/Alba Vitt Studio (S. 73, 80), stocks/AUDSHULE (S. 68), stocks/Kristin Duvall (S. 5, 50), stocks/Miquel Llloch (S. 93), stocks/Nataša Mandić (S. 46), stocks/Carmen Palma (S. 91), Ingrid Theis (S. 105), Universität Bielefeld (S. 79), Vandenhoeck & Ruprecht (S. 69), Verena Vötter (S. 20, 22, 23, 24, 25), Silke Walz (S. 34), Christoph Werner/privat (S. 74, 75), Westend61/ANTHONY PHOTOGRAPHY (S. 107), Westend61/Jo Kirchherr (S. 53), © 2025 Wiedemann & Berg Film GmbH/Kiddinx Studios GmbH/Epo-Film Produktionsges.M.B.H./Leonine Licensing GmbH/Urheberin Figur und Welt: Elfie Donnelly (S. 28)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Dezember



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

Blick in
die nächste
Ausgabe



**Talk am
18. Dezember
um 19 Uhr***



INSPIRATIONSTARK

Berührend

Wir alle brauchen Berührungen – nicht nur in der Partnerschaft. Wie wir mehr Körperkontakt ermöglichen können und Grenzen respektieren, erklären wir mit einer Psychologin.

SCHÖNHEIT

Festtags-Glow

Drei festliche Make-up-Looks lassen Sie an Weihnachten strahlen – vom morgendlichen Brunch bis zur abendlichen Afterparty.

GESUNDHEIT

Schluss mit Schnarchen

Wenn wir schlafen, schaltet unser Körper in den Ruhemodus – dabei ist er aber nicht immer ruhig. Wir erklären, warum wir schnarchen und was dagegen hilft.

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 072162514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Redaktion:** Ulrike Burgert, Silke Döffert, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, 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



VIelfalt FÜR GROSS...

DR. C. SOLDAN®

PERFEKT
für die ganze Familie!



**ERHÄLTlich
IN DEINEM
dm-Markt!**

DEINE BEGLEITER
für die kalte Jahreszeit!

* Die Vitamine C, B6, B9 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
** Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

em-eukal.de



...UND KLEIN!

Kinder
Em-eukal