

dm Magazin

März 2026

alverde

FEHLER
ALS HELFER

**So wird
Kritik ein
Gewinn**

**Online
zu Hause**

Wie die
digitale Welt
unser Leben
bereichert

**Zart &
stark**

Unsere
liebsten
Blüten
in der
Hautpflege

Judith Hoersch

**Herzensthema:
Mutter-Tochter-
Beziehungen**



Erfahrung in jedem Löffel

30 
JAHRE
VERTRAUEN


babylove

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001

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



dm.de/babylove

** Der Salzgehalt ist auf die Anwesenheit natürlich vorkommenden Natriums zurückzuführen.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Liebe Leserin, lieber Leser,

meine 95-jährige Oma hat seit etwa drei Jahren ein Smartphone. Seitdem hat sich ihr soziales Leben verändert. Über WhatsApp bleibt sie mit Kindern, Enkeln, Urenkeln und alten Bekannten in Kontakt. Ich wohne mehr als 200 Kilometer entfernt, deshalb sehen wir uns nicht oft. Mehrmals pro Woche schicke ich ihr Fotos von meinen Spaziergängen mit dem Hund, um ihr einen guten Morgen zu wünschen. Sie meldet sich freitags und wünscht uns ein schönes Wochenende.

Zweimal in der Woche telefonieren wir miteinander. Dann tauschen wir Erinnerungen aus, und sie erzählt von ihrer Jugend und der Zeit als junge Ehefrau. In diesen Gesprächen wird mir immer wieder bewusst, wie viel wir Frauen in den vergangenen Jahrzehnten erreicht haben. Meine Oma musste noch meinen Opa um Erlaubnis bitten, wenn sie ein Konto eröffnen, einen Arbeitsvertrag unterschreiben oder den Führerschein machen wollte.

Wenn ich ihr zuhöre, wird mir klar, wie weit wir gekommen sind und wie wichtig es ist, diesen Weg weiterzugehen. Der Weltfrauentag erinnert uns daran, dass Fortschritt Zeit braucht, aber jede Generation etwas beitragen kann. Auch mit einem Smartphone in der Hand und einem liebevollen Blick zurück.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

”

Viele Frauen sagen „Nein“, wo sie früher über ihre Grenzen gegangen sind – und stattdessen ein bewusstes „Ja“ zu sich selbst.

DR. CLAUDIA THORN

Über Frauen in den Wechseljahren
Mehr ab S. 56

Gemeinsam für Frauenrechte



Am 8. März ist Weltfrauentag. Er hat seine Wurzeln in der Arbeiterinnenbewegung des frühen 20. Jahrhunderts, als Frauen weltweit für das Wahlrecht und bessere Arbeitsbedingungen kämpften. Heute ist der Tag ein globales Zeichen für die Errungenschaften der Frauenbewegung und eine Gelegenheit, auf bestehende Ungleichheiten hinzuweisen und für Gleichberechtigung einzutreten.



**MIT KRITIK
UMGEHEN**

Kritik anzunehmen ist manchmal gar nicht so einfach. Wie ein besserer und konstruktiver Umgang mit kritischen Äußerungen gelingt, erfahren Sie ab

SEITE 66

Starkes Haar bis in die Tiefe

Verbessere Deine Haarstruktur mit der neuen **Multi-Layer-Repair-Technologie** aus Aminosäure, Peptid und Protein für Tiefenreparatur und natürlichen Glanz.*,¹

Design teilweise mit KI erstellt.

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

2,45 €
250 ml (9,80 € je 1 l)

2,95 €
50 ml (59,00 € je 1 l)

2,45 €
200 ml (12,25 € je 1 l)

**BIS ZU 10-FACH
STÄRKERES HAAR***



* Bei Kombinationsanwendung von Molecular Care Shampoo und Spülung, im Vergleich zu unbehandeltem Haar.

¹ Bei Kombinationsanwendung von Molecular Care Shampoo und Leave-in-Haarmaske.



dm.de/balea



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

Inhalt

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

Eintauchen

- 6 **Was im Verborgenen steckt**
- 8 **Interview mit Judith Hoersch**
Die Schauspielerin und Autorin spricht über Mutter-Tochter-Beziehungen

Schön fühlen

- 14 **Pflege, die aufblüht**
Pflanzliche Wirkstoffe für geschmeidige Haut
- 18 **Zarte Farben für die Lippen**
Texturen für ein glossy Finish
- 20 **Make-up bei Heuschnupfen**
Susanne Krammer (@fraubeauty) gibt Beauty-Tipps für Allergiker
- 23 **Nägel wie aus dem Studio**
Mit Press-on-Nails gelingt's zu Hause
- 24 **Hallo, Du Schöne**
alverde-Leserin Monika Büns findet Selbstliebe im Sport
- 28 **Trend-Produkte**
- 30 **Styling-Tipps für den Bart**

dm erleben

- 35 **Meldungen**
- 36 **40 Jahre Alana**
Die dm-Marke steht für Verantwortung im Textilbereich
- 38 **Menschen bei dm**

Bewusst genießen

- 42 **Die Rolle von Fettsäuren in unserem Körper**
- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Power-Bowl mit Quinoa und Brokkoli
- 47 **Produkte: Backen leicht gemacht**
- 48 **Ostergemüse Karotte**



Gesund bleiben

- 52 **Fit im Alter**
Bewegung für die Langlebigkeit
- 54 **Vorsorge für gesunde Augen**
- 56 **Perimenopause als Neubeginn**
- 60 **Hausarztzentrierte Versorgung**
Für mehr Koordination im Gesundheitswesen
- 64 **Zahnputz-Routine für die Kleinen**
- 66 **Mentale Gesundheit: Kritikfähigkeit**
Psychotherapeutin Eva-Lotta Brakemeier erklärt, wie Kritik zum Gewinn wird
- 71 **Produkte für die Pollenzeit**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Vor dem Bildschirm

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Digitale Teilhabe**
Digitalexpertin Dr. Sarah Genner plädiert für mehr Nutzerfreundlichkeit
- 78 **Über den Bildschirm verbunden**
Wie Familien und Clubs Nähe durch Videocalls schaffen
- 82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 84 **Programmieren statt konsumieren**
Bei der Code Week werden Kinder Mitgestalter der digitalen Welt
- 86 **Fremdsprachen leichter lernen**
Wie ChatGPT zu Ihrem Privatlehrer wird
- 88 **Mit den Augen schreiben**
Der Computer ist für Yvonne Weindel die Verbindung zur Welt

Einfach mal machen

- 93 **Foto: DIY-Filter für besondere Effekte**
- 94 **Indoor-Picknick**
- 100 **Frühjahrsputz mit Melike Kazar**
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Willis Mutmachgeschichte**
Nevin Seyfi gibt Kindern in ihrer Teestunde Wertschätzung
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Verstecke

A photograph of a pink speckled Easter egg hidden on a tree branch next to a tree trunk. The egg is the central focus, resting on a dark, thin branch. To the right is the rough, textured bark of a tree trunk. In the background, there are more branches with small, dark buds and a soft, out-of-focus green and yellow background, suggesting a spring setting.

**Manchmal liegt der Reiz
im Verborgenen – im
Moment zwischen Suchen
und Finden. Er zeigt sich
im „Sag mal piep“-Ruf
beim Versteckspiel, in der
Eiersuche an Ostern und in
versteckten Botschaften.**

Easter Eggs

Ein Spaß für Kino-Nerds: In Filmen versteckte Botschaften entdecken – die sogenannten Easter Eggs. Sie beziehen sich auf andere Filme, Popkultur oder Insider-Witze und finden sich oft in Requisiten, Dialogen, Kostümen oder visuellen Effekten.

In den Pixar-Filmen tauchen beispielsweise immer Charaktere oder Gegenstände aus anderen Pixar-Filmen auf. So versteckt sich Nemo von „Findet Nemo“ als Spielzeug im Kinderzimmer von Boo im Film „Monster AG“.



Guck-GUCK

Kinder, die etwas angestellt haben, halten sich oft reflexartig die Hände vor die Augen. Zwischen zwei und vier Jahren glauben Kinder, dass man nur gesehen werden kann, wenn man selbst sieht, und umgekehrt. Kein Wunder, dass sie den Klassiker „Guckguck“, auch „Kuckuck“ oder im Englischen „Peek-a-Boo“, so lieben.

Eins, zwei, drei, vier, Eckstein ...

Eines der ältesten Spiele der Welt

Schon im alten Griechenland gab es eine frühe Variante des Versteckspiels namens Apodidraskinda. Im 2. Jahrhundert nach Christus berichtete der Schriftsteller Julius Pollux, wie einer die Augen schloss und zählte, während die anderen blitzschnell ein Versteck suchten.

Geheime Töne

Beim Backmasking verstecken Musiker Botschaften, die nur rückwärts hörbar sind. Ein bekanntes Beispiel ist „Revolution 9“ von The Beatles von 1968, das die Worte „Turn me on, dead man“ rückwärts erklingen lässt und das „Paul is dead“-Gerücht befeuerte. Fans glaubten, Paul McCartney sei 1966 gestorben, durch einen Doppelgänger ersetzt worden und die Band habe Hinweise versteckt.

Versteckspiel

für Erwachsene
1.437

Menschen spielten 2014 in Chengdu in China gleichzeitig Verstecken und stellten einen Weltrekord auf.

”

Ich will
meiner
Tochter ein
realistisches
Körperbild
vorleben.

Titel Anzug Essentiel Antwerp,
Schuhe Sézane, Top Editions Sézane,
Stiefel & other stories

Zwischen Set und Schreibtisch

In ihrem neuen Roman „Niemandes Töchter“ spürt **Judith Hoersch** auf vielschichtige Weise Mutter-Tochter-Beziehungen nach. Das Thema Mutterschaft steht auch im Mittelpunkt der Hebammen-Serie „Lena Lorenz“, in der sie die Titelrolle spielt. Nicht die einzige Gemeinsamkeit ihrer beiden beruflichen Passionen.

Das **alverde**-Interview findet einige Stunden vor Judith Hoersch's Flug in den Thailand-Urlaub statt. Ein großer Rucksack reiche für sie und ihre Tochter, sagt sie. Einziger Luxus im Gepäck sind vier Bücher – am Abend zuvor war sie noch einmal in einer Buchhandlung und konnte nicht widerstehen. Die Frau, die die meisten als Schauspielerin kennen, schreibt seit ihrer Jugend und ist eine leidenschaftliche Leserin.

alverde: In Ihrem Roman geht es um Mutter-Tochter-Beziehungen. Warum ist das ein so dankbares Themenfeld?

Judith Hoersch: Wir haben alle eine Mutter und selbst wenn das Verhältnis schlecht ist, ist sie eine der prägendsten Figuren im großen Schachspiel Leben. Als ich selbst Mutter wurde, ist mir bewusst geworden,

dass es einige Dinge gibt, die ich auflösen darf, damit meine Tochter befreiter leben kann. Die transgenerationalen Themen – dass wir Sachen wiederholen, die unsere Mütter gemacht haben – waren die Initialzündung für den Roman. Außerdem wollte ich die Vielfalt der Mutter-Tochter-Beziehungen zeigen. Deshalb habe ich vier Figuren erschaffen, die über 40 Jahre miteinander verstrickt und verwoben sind.

Auf dem Muttersein liegen viele innere und äußere Erwartungen. Von welchen machen Sie sich bewusst frei?

Als Mutter spüre ich wenig Erwartungsdruck. Ich bin eher von mir selbst überrascht, dass es mir so leichtgefallen ist, bei vielen Dingen zurückzustecken. Da mein Freund viel im Ausland arbeitet, bin ich oft monatelang quasi alleinerziehend. Abends nicht weggehen zu können, hat mir erstaunlich wenig ausgemacht. Ich bin

aber viel kritischer gegenüber den Anforderungen, die in unserer Gesellschaft an Frauenkörper gestellt werden – nach dem Motto „Schauspielerinnen müssen dürr sein, damit sie vor der Kamera gut aussehen“. Da mache ich nicht mehr mit, weil ich meiner Tochter ein realistisches Körperbild vorleben will. Und auch den mehrheitlich weiblichen Zuschauern von „Lena Lorenz“: Sie sehen eine Frau, die sich wohl in ihrem Körper fühlt, sportlich ist und eine normal schlanke Figur hat.

Ihre Romanfiguren wie auch Ihre Serienrolle erzählen von Lebenswegen, die nicht geradlinig verlaufen. In Ihrem Leben gibt es durch „Lena Lorenz“ eine große Konstante. Wie gelingt es Ihnen, die künstlerische Arbeit an der Serie innerlich frisch zu halten?

Das ist tatsächlich eine Herausforderung, die ich in dem Ausmaß vorher nicht

”

Die Muse küsst
einen nicht täglich.

JUDITH HOERSCH

*Bluse und Hose Zara,
Ring Mies Nobis*



kannte: Wo nehme ich die Inspiration her, wenn mein Kind krank ist oder ich gerade keine Lust habe? Ich schaue dann: Was interessiert mich an der Szene? Was an meinem Gegenüber? Es geht darum, den Muskel der Schauspielerin immer wieder zu bewegen. Als Hauptdarstellerin mit viel Erfahrung, spüre ich auch eine Verantwortung für die Stimmung am Set. Es macht

”

Die Mutter ist eine prägende Figur im großen Schachspiel Leben.

JUDITH HOERSCH

einen Unterschied, wenn ich mit der Haltung komme: „Wir haben jetzt alle einen tollen Tag zusammen“. Und es beruhigt die jungen Schauspielerinnen, die aufgeregt sind, weil sie noch nie eine Geburt gespielt haben, wenn ich ihnen die Hand auf die Schulter lege und sage: „Hey, das klappt schon.“

Die Serie greift sensible, kritische Themen auf, hat aber trotzdem den leichten Ton und die Alles-wird-gut-Gewissheit der klassischen Familienserie – ist das ihr Erfolgsgeheimnis?

Ich glaube, die Menschen sind dankbar, eine Alternative zu den vielen Krimis im TV zu haben. Die Hebamme ist der Mensch, der Familien in der Startphase hilft. Sie und ihre Themen sind relevant und vermutlich deshalb kommen wir auch bei jungen Zuschauern so gut an. Wir versuchen jetzt, immer mal wieder Geschichten zu erzählen, die einen offenen Ausgang

haben. Aber viele Zuschauer wollen, dass am Ende alles gut wird. Das zu bedienen und gleichzeitig zeitgemäß und wahrhaftig zu bleiben, ist oft ein Spagat.

Stichwort Spagat: Sie teilen sich Ihre Zeit zwischen Berlin und dem Drehort Berchtesgaden auf. Was verändert der Ortswechsel?

In Berchtesgaden sind meine Tochter und ich ein Stück weit entspannter. Das Grün, die Berge, und wir haben einen Bauernhof vor der Tür. Der Satz „Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen“ bewahrheitet sich hier mehr. Wenn ich länger drehen muss, findet sich oft jemand, der Tilda mit ins Schwimmbad oder zum Spielen nimmt. Gleichzeitig liebe ich Berlin, vor allem mit seinem Kulturleben. Also im Moment könnte ich mich nicht zwischen beiden entscheiden, sondern genieße das Beste aus zwei Welten.

Zwei Welten sind auch die Dreharbeit und das Schreiben: Am Set ist alles organisiert, fürs Schreiben braucht es viel Selbstdisziplin. Wie leicht fällt sie Ihnen?

Ich bin relativ stur und Fan des Satzes von Ernest Hemingway, der sinngemäß lautet: „Wenn Du schreiben willst, setz Dich auf Deine vier Buchstaben.“ Die Muse küsst einen nicht täglich. Manchmal schreibe ich Stunden und weiß genau, dass ich alles am nächsten Tag löschen werde. Aber man muss durch diese Zeiten schreiben. Denn dann kommt auf einmal ein Tag, an dem man denkt: „Wow, eben habe ich in anderthalb Stunden vier wahnsinnig gute Seiten produziert.“

Inwiefern hilft Ihre schauspielerische Erfahrung beim Romanschreiben – für Figurenentwicklung, Dialoge und Rhythmus?

Sie hilft extrem. Ich glaube, es ist kein Zufall, dass es einige Schauspieler gibt, die gute Autoren werden. Denn Du stellst Dir dieselben Fragen: Was will meine Figur, was ist das Hindernis, woher kommt sie, was ist ihr sehnlichster Wunsch, was ist ihr Geheimnis? Ich beantworte sie nur mit anderen Mitteln: das eine Mal im Spiel, das andere Mal in Worten.

“

STECKBRIEF

Judith Hoersch Konstant vielseitig

Die Tochter einer Maskenbildnerin und eines Journalisten spielte nach der Schule in Serien wie „Mein Leben und ich“ (2001–2009) mit, bevor sie an die Schauspielschule ging. Sie wirkte in zahlreichen TV- und Kinoproduktionen mit; seit 2018 spielt sie die Titelrolle in der Serie „Lena Lorenz“. Sie schrieb Drehbücher für eigene Kurzfilme und hat bisher zwei Bücher veröffentlicht. Und: Singen kann sie auch.

WELTENBUMMLERIN

Eine der eindrucksvollsten Reisen führte sie vor einem Jahr nach Saudi-Arabien, wo sie allein mit ihrer Tochter durchs Hinterland reiste und große Gastfreundschaft erfuhr.

VORBILD

Sie ist ein Fan von Kate Winslet – wegen ihrer Schauspielkunst und ihrem Einsatz für realistische Frauenkörper und -charaktere im Film.



Judith Hoersch:
Niemandes Töchter.
Piper Verlag,
384 Seiten,
24 Euro

Anzeige

Natürlicher
Lip Balm

Mit BIO-Sheabutter
und BIO-Jojobaöl

Für weiche
Lippen



Entdecke unsere Honey und
Vanilla Lip Balms jetzt bei



IG: @oyess_de

OYESS

*Stiftung Warentest | Ohne Mineralöl: Empfehlenswerte Lippenpflege | Ausgabe 10/2023 | www.test.de | 23XC75

Schön fühlen

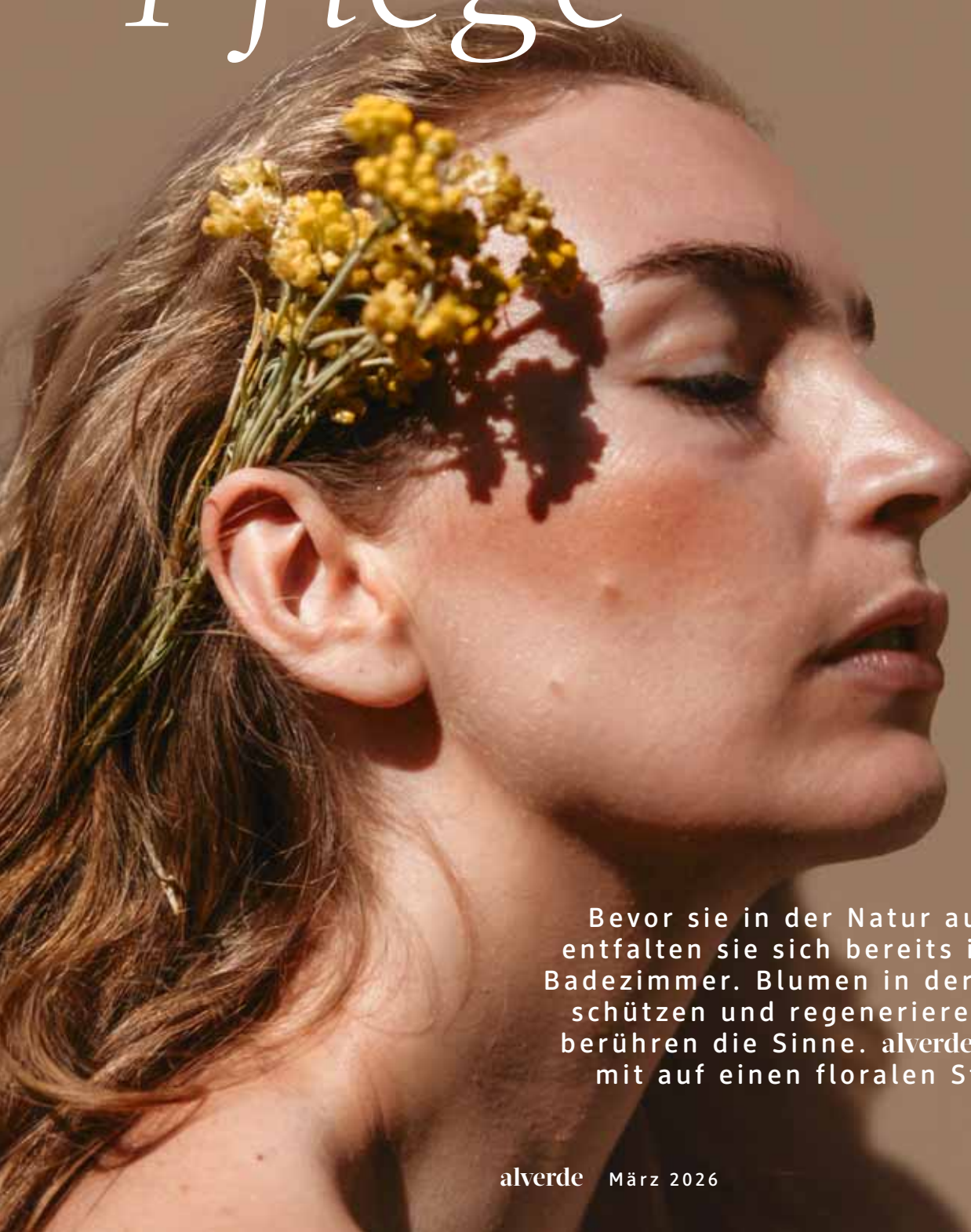


Seite
14

Blüten

Ihren Duft zu schnup-
pern ist bereits Urlaub
für die Sinne. Aber in
manch zarten Blüten-
blättern steckt zudem
Pflegepower.

Ein Strauß *Pflege*



Bevor sie in der Natur aufblühen,
entfalten sie sich bereits in unserem
Badezimmer. Blumen in der Hautpflege
schützen und regenerieren. Und sie
berühren die Sinne. alverde nimmt Sie
mit auf einen floralen Streifzug.



Malve

In Heilkräutergärten hat sie seit Jahrhunderten ihren Platz. Ihre beruhigende Wirkung ist auch in der Kosmetik ein Joker – perfekt für sensible oder gestresste Haut.



Hibiskus

Die Powerpflanze gegen vorzeitige Hautalterung: Sie kann den Kollagen-Abbau bremsen. Zudem entfernt ihre Säure sanft abgestorbene Hautzellen und beschleunigt so die Hauterneuerung.

Der Duft der Damaszener Rose ist edel und kostspielig: Rund drei bis fünf Tonnen Blüten werden benötigt, um ein Kilogramm ätherisches Öl zu gewinnen.



Rose

Sie ist auch in der Kosmetik eine Königin. Aus der Damaszener Rose beispielsweise wird Rosenwasser destilliert. Es klärt, beruhigt und verfeinert das Hautbild.



Calendula

Entzündungshemmend und wohltuend: Die gelbe Blüte leuchtet nicht von ungefähr auf vielen Babyprodukten. Aber auch wenn Hände oder Lippen intensive Pflege brauchen, ist die Calendula zur Stelle. >

Die Samen der Calendula sind gekrümmt, manchmal ringeln sie sich sogar – daher ihr deutscher Name: Ringelblume.

Mandel- blüte

Ihr süßer Duft betört, doch noch einnehmender sind ihre pflegenden Eigenschaften: Die Blütenextrakte spenden Feuchtigkeit, beruhigen und fördern die Regeneration.



Wie aus Blüten Wirkstoffe werden

Blüten sind empfindlich. Damit ihre feinen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, braucht es schonende Verfahren zu ihrer Verarbeitung. Je nachdem, ob Duft oder Pflege im Vordergrund stehen, kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz:

Destillation

Der Duft im Wasserbad

Bei der Wasser- oder Dampfdestillation wird heißer Wasserdampf durch die Blüten geleitet. Er nimmt die ätherischen Öle auf – das sind die duftenden Essenzen einer Blüte. Beim Abkühlen trennen sich Öl und Wasser wieder: So entstehen ätherische Öle und feine Blütenhydrolate (Blütenwasser). Diese Methode ist perfekt, um Duftstoffe zu gewinnen.

Mazeration

Öl zieht Kraft aus der Blüte

Bei der Mazeration werden frische oder getrocknete Blüten in pflanzliches Öl eingelegt – zum Beispiel in Mandel- oder Jojobaöl. In den folgenden Wochen gehen die fettlöslichen Wirkstoffe ganz langsam in das Öl über. Das Ergebnis sind pflegende Blütenöle, etwa aus Calendula oder Rose, die die Haut sanft beruhigen und geschmeidig machen.

Extraktion

Sanfte Lösung für empfindliche Stoffe

Manche Wirkstoffe sind hitzeempfindlich oder wasserlöslich. Hier helfen Alkohol oder pflanzliches Glycerin als Lösungsmittel. Darin eingeweicht, werden die zarten Inhaltsstoffe besonders schonend aus den Blüten gelöst. So entstehen etwa Extrakte von Malven- oder Kamillenblüten – ideal für leichte, feuchtigkeitsspendende Pflegeformeln.

Kamille

So wie sie im Tee den Magen beruhigen, streicheln die Blüten die Haut: Sie pflegen sanft und lindern Reizungen. Klassisches Einsatzgebiet: die Handcreme.



Schon die Römer badeten mit Lavendelblüten. Dem lateinischen „lavare“ (waschen) verdankt die Pflanze wahrscheinlich ihren Namen.

Lavendel

Ihr Duft sendet eine klare Botschaft: Du darfst loslassen! Mit seiner entspannenden Wirkung ermöglicht uns Lavendel kleine Auszeiten während der Körperpflege.



Wildrose neu erleben

Neues Design, vertraute Rezeptur



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

Hintergrund maßgeblich mit KI erstellt



Aus der Kraft der Natur

Zertifizierte Naturkosmetik



dm.de/alverde



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

AUF DEN LIPPEN

Rosen- hauch

Sanfte Texturen, zarte Nuancen – diese Beauty-Helfer bringen mit einem Hauch Farbe die natürliche Schönheit zum Leuchten. Ideal für alle, die es dezent mögen.



KLASSIKER

Lippenbalsam

Pflege: ★★

Den Klassiker unter den Lippenpflegeprodukten kennen die meisten als praktischen Stift – manchmal kommt er in Tubenform daher. Auch die englische Bezeichnung Lip Balm ist verbreitet. Die Auswahl reicht von vollkommen transparenten bis hin zu leicht getönten Varianten. Sie tragen oft den Zusatz „tinted“, das englische Wort für getönt, leicht gefärbt.

TALENTE:

Er spendet intensiv Feuchtigkeit, beruhigt spröde Lippen und schützt sie dank reichhaltiger Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Bienenwachs oder Kakaobutter vor Kälte und trockener Luft. Ihnen hat er auch seine pastose Struktur zu verdanken. Tinted Lip Balms verleihen den Lippen einen feinen Rosenhauch und sanften Schimmer, der allerdings weniger „glossy“ ausfällt als beim Lippenöl.

KONSISTENZ:

cremig

PFLEGE SATT

Lippenöl

Pflege: ★★★

Wie Lippenbalsam gibt's Lippenöl transparent und mit feinen Farbakzenten, also „tinted“. Während Lippenbalsam auf festere Fette und Wachse setzt, spielen hier recht flüssige pflanzliche Öle die Hauptrolle.

TALENTE:

Jojoba-, Mandel-, Aprikosen-, Traubenkern- oder Arganöl – diese feinen Inhaltsstoffe pflegen und schützen die empfindliche Haut vor dem Austrocknen. Darüber hinaus sorgen sie für das unverwechselbare seidenmatte Finish des Lippenöls.

Lippenöl wird zwar meist solo getragen, Sie können es aber auch über dem Lippenstift einsetzen. Neben einem gewaltigen Pflege-Upgrade setzt es dort zurückhaltende Glanzpunkte. Kleiner Wermutstropfen: Der Lippenstift hält darunter etwas weniger ausdauernd als sonst.

KONSISTENZ:

flüssig, ölig

GLANZSTÜCK

Lipgloss

Pflege: ★-★★

Zugegeben, es gibt auch Glosse, die kräftige Farbstatements setzen. Im Allgemeinen sind sie aber bekannt für zarte Farben in transparenter Optik und ein im wahrsten Sinne des Wortes extrem glanzvolles Finish.

TALENT:

Der brillante Schimmer (Gloss heißt auf Deutsch Glanz) lässt Lippen sofort voller wirken. Lip Glaze (deutsch: Glasur), ein enger Verwandter, geht oft noch einen Schritt weiter: Der Glanz wirkt fast glasartig, der Look noch intensiver. Beide gibt es in Varianten mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Vitamin E oder pflegenden Ölen. Manche Produkte konzentrieren sich aber rein auf den optischen Effekt. Grundsätzlich funktionieren beide auch über dem Lippenstift – wer den maximalen Glow sucht, trägt sie pur auf und lässt das Licht für sich arbeiten.

KONSISTENZ:

Gloss – geschmeidig, leicht klebrig
Glaze – sehr leichte Textur

Zart-schmelzend
Jojoba-, Mandel-, Argan- und Traubenkernöl schenken
lang anhaltende Feuchtigkeit und leichten Glow:
M. Asam Lippenöl Raspberry Dream. 6 ml 9,95 €



Natürlich nude
Glossy Shine trifft sanfte Pflege:
alverde NATURKOSMETIK Lipgloss
Jelly Pudding 90 Nude Elegance.
10 ml 2,95 € (295 € je 1 l)



Frühlingshaft
Zaubert Lippen prall und rosig: MAX FACTOR
Lipgloss Miracle Pure Lip Enhancer 040 Vital
Rose. 12 ml 11,95 € (995,83 € je 1 l)

Farbspiel IN Pastell

Diese Lippenverschönerer
setzen hauchfeine Akzente.



Glanzvoll
Steht für Volumen, Glanz und Feuchtigkeit:
L'ORÉAL PARIS Lippenöl Plump Ambition 601
Worth It. 5 ml 12,95 €



Vollmundig
Mit Hyaluronsäure für gepflegte voll aussehende Lippen:
MAYBELLINE NEW YORK Lipgloss Lifter Gloss 006 Reef.
5,4 ml 7,45 €



Sinnlich
Feuchtigkeitsexperte mit marinem Kollagen und Nanosomen: ARTDECO
Lipgloss Hydra Booster 40 Translucent Crystal Bud. 6 ml 10,95 €
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Make-up-Tipps bei Heuschnupfen

Die Pollen fliegen wieder.
Beauty-Expertin @fraubeauty
Susanne Krammer gibt Tipps,
wie Make-up auch bei tränenden
Augen und laufender Nase
strahlend bleibt.



SUSANNE KRAMMER

auch bekannt als @fraubeauty

Sie ist unsere Expertin, wenn es um Selbstliebe geht, die durch Pflege und Styling unterstützt wird. Susanne ist Make-up-Artistin, Hair-Stylistin, Hautpflegeexpertin und hat mit dm die Hautpflegeserie hautsache entwickelt. Besonders Allergikern rät sie zu Make-up und Pflegeprodukten mit milden, gut verträglichen Inhaltsstoffen.

Langlebiger Lidschatten

Tränende Augen in der Pollensaison können das Make-up schnell verwischen. Make-up-Artistin Susanne Krammer empfiehlt, das Augenlid zuerst mit Mizelwasser zu entfetten und anschließend einen Lidschattenprimer aufzutragen. „Augen während des Trocknens des Primers geschlossen halten – so entsteht die perfekte Basis für lang haltenden Lidschatten.“ Wasserfeste Gel-Kajalstifte oder cremige Lidschattenstifte eignen sich bei empfindlichen Augen und lassen sich sanft mit dem Ringfinger einklopfen. Auf einen flüssigen Liquid Liner sollte man besser verzichten, da die flüssige Textur beim Auftragen leicht ins Auge gelangt und reizend wirkt. Alternativ kann vorsichtig Puder-Lidschatten verwendet werden. „Am besten sanft mit einem leicht feuchten Pinsel arbeiten – das kühlt das Auge und verhindert, dass Partikel ins Auge fallen“, erklärt Susanne Krammer. Fixing-Sprays sollte man bei gereizten Augen meiden, da sie häufig Alkohol oder Duftstoffe enthalten.

Zurückhaltende Farbtöne für die Augen

Bei leicht geröteten Augen sollte man Lidschatten in warmen, rötlichen Tönen vermeiden. Stattdessen eignen sich kühle Farben wie Taupe, Beige, zartes Rosé oder champagnerfarbene Nuancen, die die Rötung ausgleichen. Haben die Pollen die Augen massiv geärgert, rät Susanne Krammer, zunächst mit Concealer und Puder ein neutrales Umfeld zu schaffen und höchstens die Wimpern zu tuschen. „Augen-Make-up wirkt in diesem Fall nur als Rahmen und lenkt die Aufmerksamkeit auf das Rot im Auge.“ Rote Augenlider können mit einem grünen Primer neutralisiert werden.

Rötungen im Gesicht kaschieren

Häufiges Naseputzen geht nicht spurlos an der Haut vorbei: Die Rötungen lassen sich mit Color Correction kaschieren. Ein grüner Primer neutralisiert den Farbton ins Beige, ohne dass die Haut grün wirkt. Sparsam auftragen und mit einem Make-

up-Schwämmchen gut verblenden. Für empfindliche Haut ist eine leicht getönte BB-Cream oft besser als Foundation. Sie pflegt zusätzlich durch enthaltene Seren oder Feuchtigkeitscreme. Susanne Krammer setzt auf Rouge in Rosenholz und Highlighter in Champagner, da beide Farbtöne das Gesicht frisch wirken lassen. Für unterwegs helfen kompakte Puderprodukte, um die gerötete Nase oder rote Stellen im Gesicht zu überdecken.

Wohltuende Reinigung

Pollen gelangen über die Schleimhäute in den Körper. Susanne Krammer betont: „Gründliche Reinigung am Abend ist das A und O. Dabei geht es nicht nur um das Gesicht. Auch Pinsel, Schwämme und andere Beauty-Tools sollten regelmäßig gereinigt werden, da sie direkten Hautkontakt haben.“ Kühlungen mit Wasserspray oder kalten Kompressen wirken wohltuend, lindern Schwellungen an Augen und Nase und beruhigen gereizte Haut.

Wasserfeste Mascara

Bei tränenden Augen hält wasserfeste Mascara besonders gut. Allerdings macht ihre gute Haftung das Abschminken aufwendiger und kann gereizte Augen zusätzlich belasten. Wer in der Pollensaison sehr empfindliche Augen hat, sollte lieber auf wasserfeste Mascara verzichten. Wer sie trotzdem verwenden möchte, dem empfiehlt Susanne Krammer einen Zwei-Phasen-Reiniger: Die Ölphase löst die hartnäckige Mascara, die Wasserphase reinigt sanft und erfrischt die Haut, ohne fettig zu wirken. „Aufgeklebte Wimpern sind in der Pollensaison eher ungeeignet, da der Kleber die Augen reizt. Wer den Look wünscht, kann auf professionelle permanente Lashes im Studio setzen“, rät die Beauty-Expertin.

PERFORM. RECOVER. REPEAT.

Intensive Regeneration
mit der Kraft der Arnika

NEU

WELEDA
SPORT

NUR ONLINE
ERHÄLTlich



NEU: Arnika Massage Body Butter

- ✓ **2in1** – Nährende Pflege zur Förderung der Regeneration
- ✓ Hilft mit einer Massage **Muskelverspannungen zu mindern**
- ✓ **14h Feuchtigkeit***

Freiverkäufliches
Arzneimittel

*Instrumentelle Messung an 30 Probanden nach einmaliger Anwendung. **Weleda Logo

***Weleda Arnika-Salbe 10% Wirkstoff: Arnica, Planta tota Urtinktur Warnhinweis: Enthält Erdnussöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung und Harmonisierung der Stoffwechsel- und Formprozesse bei Gewebs- und Organschädigungen, besonders nach mechanischen Einwirkungen und bei Störungen der Blutversorgung; stumpfe Verletzungen aller Art wie Zerrungen, Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Anua

MIT HEARTLEAF EXTRAKT

- ✓ in Korea heimische Heilpflanze (Houttuynia Cordata)
- ✓ entzündungshemmend und beruhigend
- ✓ für sensible und zu Rötungen neigende Haut
- ✓ hilft bei ersten Alterserscheinungen

SANFT ZUR HAUT. STARK IN DER WIRKUNG.

Minimalistisch formuliert – nur das, was Ihre Haut wirklich braucht. Entdecken Sie die sanfte Kraft koreanischer Hautpflege – mit **ANUA**, jetzt bei **dm**.



Gekonnt geklebt

KÜNSTLICHE NÄGEL



Eine Maniküre wie vom Profi – ohne UV-Lampe und schnell fertig. Mit klebenden, künstlichen Nägeln klappt das einfach zu Hause. **alverde**-Redakteurin Julia Zabel hat es getestet.

Im Handumdrehen zum glossy Finish

Die künstlichen Nägel von trend it up sind eine praktische Alternative für gepflegte Nägel ohne Lack oder den Besuch im Nagelstudio. Ich wähle ein Modell im Cat Eye Look – zart glitzernd und perlmuttartig schimmernd. Die vorgeformten Kunstnägel kommen inklusive Klebestickern.

Schönheit mit Fingerspitzengefühl

Zuerst reinige ich meine Nägel gründlich mit einem acetonefreien Nagellackentferner, um Rückstände und Fett zu entfernen. Dann lege ich die Kunstnägel ohne Kleber auf, um die richtige Größe zu finden. Der Nagel sollte genau auf dem Naturnagel sitzen, ohne seitlich über die Haut zu ragen. Passt ein Nagel nicht ganz, wähle ich die nächstgrößere Variante und feile die Ränder passend zurecht.

Für jeden Finger wähle ich einen passenden Klebesticker, setze ihn auf den sauberen Naturnagel, ziehe die Folie ab, setze den Kunstnagel nah am Nagelbett auf und drücke ihn etwa 15 Sekunden fest – vom Nagelbett bis zur Spitze. Der erste Eindruck: Die Nägel sitzen fest, wirken leicht und angenehm.

Tipps für einen guten Halt

Beim Spülen und Putzen trage ich Haushaltshandschuhe, und beim Händeeincremen spare ich den Bereich rund um die Nägel aus, um die künstlichen Nägel zu schützen. Falls sich doch mal ein Nagel löst, kann er schnell und unkompliziert mit einem frischen Klebesticker oder einem flüssigen Nagelkleber wieder angebracht werden.

Nach etwa einer Woche entferne ich die Nägel, indem ich meine Fingerspitzen drei Minuten in warmem Wasser einweiche und anschließend Nagelöl einmassiere. Die meisten Nägel lösen sich dabei schon von alleine, den Rest entferne ich vorsichtig mit einem Maniküerstäbchen von der Seite, ohne die Naturnägel zu beschädigen.

FAZIT: Eine unkomplizierte Maniküre

Die künstlichen Nägel sind schnell und einfach angebracht und sorgen für gepflegte Nägel und einen stilvollen Look.

Moni und ihre Tochter halten Erinnerungen fest und führen abwechselnd ihr gemeinsames Dankbarkeitstagebuch – manchmal auch im Café Liesgen in Krefeld.



Hallo, *Du Schöne*

**Ihre Lebensfreude
ist ansteckend.**

**Selbstliebe lebt sie im Alltag durch
verschiedene Sportarten, kleine Rituale und
gemeinsame Momente mit Familie und Freundin-
nen. Wir begleiten alverde-Leserin Monika Büns
zu ihren Wohlfühlorten - ins Lieblingscafé und
auf die Yogamatte, wo sie zu sich selbst findet.**

Zur Person

Monika, die sich gerne Moni nennt, startet jeden Tag mit einem Energiebooster – Bewegung ist für sie ein Muss. Ihre Leidenschaft für Sport lässt sich perfekt in ihr Leben einbauen: Als Teilzeit-Beamtin bei der Stadtverwaltung und freiberufliches Model kann sie ihr Training flexibel planen. Die 39-Jährige teilt ihre Begeisterung für verschiedene Sportarten mit ihrem Mann und den zwei Kindern. Familie spielt für sie eine große Rolle: Ihren Kindern gibt sie ihre polnischen Wurzeln weiter – durch traditionelle Rituale wie gemeinsames Kochen von Pierogi, den polnischen Maultaschen, und das Sprechen der Sprache.

Wohlfühlort

Ihre Me-Time verbringt sie am liebsten im Café Liesgen in Krefeld. Dazu gehört für sie immer auch die gemeinsame Mutter-Tochter-Zeit. Ihr Ritual: Ihre zwölfjährige Tochter bestellt eine große Portion Pfannkuchen mit Obst und für sie selbst gibt es eine hausgemachte Limonade, zum Beispiel mit Rosmarin. „Wir entdecken bei jedem Besuch neue Details – bemalte Teller, süße Deko und kleine Geschenke. Über der Kuchentheke hängt eine bunte Girlande, alles ist ein bisschen verspielt, fast wie bei Pippi Langstrumpf. Jedes Mal inspiriert uns das sehr. Wir sind selbst kreativ, basteln, malen und besuchen auch gerne Museen wie die Galerie Liberté in Krefeld.“

BEAUTY-BIO

Monika Büns

Besonderer Schönheitsmoment:

Am schönsten habe ich mich in meinen Schwangerschaften gefühlt – natürlich erst, nachdem die Übelkeitsmonate vorbei waren. Es gibt so viele Fotos aus dieser Zeit, weil ich dieses Wachstum in mir geliebt habe.

Wohlfühlritual:

Jeder Tag beginnt und endet mit einem Eisbad fürs Gesicht, bei dem ich mir sehr kaltes Wasser aus dem Wasserhahn darüber laufen lasse. Danach folgt am Morgen eine sanfte Massage mit dem Gua-Sha-Stein oder eine Runde Gesichtsyoga. Das tut nicht nur meiner Haut gut, sondern auch meinem Kopf.

Komplimente, die berühren:

Wenn ich von meinen Kindern einfach zwischendurch Komplimente wie: „Du bist die beste Mama der Welt“ bekomme, schießen mir sofort die Tränen in die Augen. Das ist mir viel wichtiger als Komplimente über mein Äußeres. Ein Lob, an das ich mich auch gerne erinnere: Im Silvesterurlaub mit Freunden und unseren Kindern haben wir Mamas zusammen Yoga gemacht. Der Wirt kam vorbei und meinte: „Mein Gott, Mädels, ihr lebt ja richtig Selbstliebe. Ihr seid tolle Vorbilder für eure Kinder.“ Das hat mir Gänsehaut bereitet. Denn wenn Kinder sehen, dass man sich selbst etwas Gutes tut, lernen sie, es ebenfalls in ihren Alltag zu integrieren, und spüren, wie sehr das stärkt.

Mein Lieblingszitat:

„Wenn unsere Augen Seelen statt Körper sehen würden, wie sehr anders wäre unsere Vorstellung von Schönheit.“ Das Zitat ist von meiner Lieblingskünstlerin Frida Kahlo. >

alverde: Moni, Du sprühst nur so vor Energie – kein Wunder bei all den Sportarten, die Du machst. Woher nimmst Du Deinen Antrieb?

Monika Büns: Nach dem Sport fühle ich mich, als könnte ich Bäume ausreißen. Durch die ausgeschütteten Glückshormone habe ich so viel positive Energie. Gleichzeitig wird die Haut besser durchblutet – ein natürlicher Frische- und Anti-Aging-Effekt. Dabei geht es nicht um Dünnsein oder einen Sixpack, sondern darum, mich fit, gesund und schön zu fühlen. Mein älterer Bruder ist ein großes Vorbild und unsere gemeinsame Zeit verbringen wir bis heute am liebsten auf dem Tennisplatz.

Wie integrierst Du regelmäßige Bewegung in Deinen Alltag?

Ich mache jeden Tag Sport – nichts Exzessives, aber regelmäßige Bewegung ist mir einfach wichtig. Deshalb trage ich zu Hause oft Leggings und Hoodie, damit ich jederzeit spontan eine kurze Runde joggen oder meine tägliche 20-Minuten-Hula-Hoop-Session einbauen kann. Yoga oder Pilates mache ich häufig abends vor dem Fernseher. Manchmal rollt mein siebenjähriger Sohn seine Yogamatte neben mir aus und macht ein paar Minuten mit, bevor er wieder ins Spielen abtaucht.

Besonders beim Yoga oder Joggen fühlt sich Moni richtig wohl – das Schwitzen, die rosige Haut und die Glückshormone geben ihr Kraft.



Hat sich Dein Verständnis von Selbstliebe und Schönheit in den Jahren verändert?

Je älter ich werde, desto mehr verändert sich mein Blick auf Schönheit. In meiner Jugend drehte sich vieles ums Äußere – perfekte Augenbrauen, die richtige Mascara, das passende Rouge. Meine Nase mochte ich damals gar nicht und dachte oft: ‚Oh, diese Knuddelnase.‘ Für meine schmalen Augenbrauen habe ich damals sogar überlegt, Permanent-Make-up machen zu lassen. Heute weiß ich: Was mich wirklich strahlen lässt, entsteht durch Momente der Nähe, kleine Gesten und Dinge, die ich für andere tue und die mir selbst ein warmes Gefühl zurückgeben.

”

Bewegung hält mich innerlich wie äußerlich fit – ein natürlicher Anti-Aging-Effekt.

MONIKA BÜNS

Welche Momente im Alltag geben Dir dieses bestärkende Gefühl zurück?

Besonders in meinem Freundeskreis erlebe ich das. Viele starke Frauen unterstützen sich gegenseitig. Wir machen uns manchmal gemeinsam schick und geben uns Komplimente – es geht nie um Konkurrenz, sondern um gegenseitige Bestärkung. Auch meine zwölfjährige Tochter ist eine große Mutmacherin. Ich trage oft Kontaktlinsen, aber sie liebt meine Brille. Sie ermutigt mich dabei, mich so zu zeigen, wie ich wirklich bin. Sogar zur Bewerbung für ‚Hallo, Du Schöne‘ hat sie mich motiviert, obwohl ich zuerst unsicher war.

Wie wichtig ist Deiner Tochter im Teenageralter noch die Meinung von Mama zu Beauty-Trends?

Sie hat mittlerweile mehr Produkte im Schrank als ich. Schmink-Videos von Influencern findet sie interessant. Ich erkläre ihr ehrlich, dass vieles im Internet gestellt ist. Wir haben ein sehr gutes Verhältnis und ich glaube, sie nimmt sich viel von meinen Worten zu Herzen. Umgekehrt ist mir ihre Meinung auch sehr wichtig: Ich hätte gedacht, meine Tochter wäre die größte Kritikerin – dabei bekomme ich so viel positiven Zuspruch. Ein kleines Ritual, das uns verbindet, ist unser gemeinsames Dankbarkeitstagebuch: Abends schreiben wir abwechselnd, was wir an diesem Tag Schönes erlebt haben.

Und wie sieht Deine Beauty-Routine aus?

Ich liebe Tuchmasken, mache regelmäßig Gesichtsmassagen und verwende täglich Seren wie Hyaluron, Niacinamid und Retinol. Ganz wichtig ist für mich Sonnenschutz – seit ein paar Jahren trage ich das ganze Jahr über Lichtschutzfaktor 50, auch im Winter, weil ich viel draußen bin. Zusätzlich mache ich alle paar Monate Microneedling mit einem Gesichtsroller zu Hause. Ich finde, dass meine Haut dadurch eindeutig frischer und glatter geworden ist. Für mich ist es schön zu sehen, wie viel kleine Rituale für das eigene Wohlbefinden bewirken können.



DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

3 IN 1 MAKE-UP FIXING SPRAY

FIX. REFRESH. PRIME.

Erfrischt und verlängert die Haltbarkeit des Make-ups

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

ARTDECO

PFLEGE- Wunder

Diese Beauty-Lieblinge begleiten
uns in den Frühling.

Marke
von dm



WENIGER HAAR- VERLUST

Die ebelin Professional Haarbürste Anti-Haarverlust eignet sich besonders für langes und feines Haar. Die flexiblen Borsten entwirren die Haare sanft und mühelos. Die Bürste reduziert Haarbruch und das Ausreißen der Haare.

1 St. 7,95 €



PFLEGENDE MASSAGE

Die DermaXPro Feuchtigkeitsritual Kopfhaut- & Haarmaske mit Kopfhautmassager spendet bis zu 72 Stunden Feuchtigkeit, regeneriert die Hautbarriere* und pflegt die Kopfhaut sanft mit Niacinamiden und Ceramiden.

300 ml 9,95 € (33,16 € je 1 l)

* Bei regelmäßiger Anwendung von DermaXPro Shampoo & Maske



HAARGLANZ

Das Diamond Sleek Shine-Coat Glättungsspray von Garnier Fructis glättet das Haar und pflegt es zugleich mit reichhaltigem Arganöl. Es bietet einen Hitzeschutz bis zu 230°C.

150 ml 7,95 €
(53 € je 1 l)

PRODUKTE

FRISCHER TEINT

Die vegane Bean Essence von mixsoon sorgt für ein verfeinertes und ebenmäßigeres Hautbild. Die schnell einziehende Essenz spendet Feuchtigkeit und basiert auf reinen Wirkstoffen wie fermentiertem Sojabohnen-Extrakt, die pflegen und dabei helfen kann, die Hautstruktur zu verbessern.

50 ml 27,95 € (559 € je 1 l)

AUSDRUCKS-STARKE LIPPEN

Der Blurring Matte Lipstick in der Farbe 200 von trend !t up ist hochpigmentiert und lässt sich durch die cremige Textur leicht auftragen. Das matte Finish hält bis zu acht Stunden.

3 g 2,25 €

Marke von dm



HAUTPFLEGE



VERLÄNGERUNG

Die L'Oréal Paris Mascara Telescopic Extensionist schenkt den Wimpern definierte Länge, Schwung und Volumen. Die magnetischen Pigmente und verlängernden Fasern haften aneinander und sorgen für einen Lash-Extension-Look.

9,9 ml 14,95 €

Marke von dm



WIMPERN AUFFRISCHEN

Mit der Lash Refresh Mascara like dry shampoo in schwarz von trend !t up können Sie Mascara-Looks stylen und auffrischen – ganz ohne Abschminken. Die Bürste trennt die Wimpern, verleiht Volumen und sorgt für neuen Schwung. Mit pflegendem Rizinusöl.

9,5 ml 3,45 €



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



„Ich verwende die Gesichtsschneidecreme Vital von alverde NATURKOSMETIK sehr gerne, weil sie angenehm duftet und schnell einzieht.“

Petra Deckenhoff, alverde-Leserin aus Remseck am Neckar

Marke von dm



50 ml 3,95 € (79 € je 1 l)

¹ Recyclinganteil von Faltschachtel (90 %) und Tube (70 % ohne Verschluss)

Trimm- dich-Pfad für den Bart

**Was stehen bleibt, braucht Pflege.
Oder anders gesagt: Ein schöner Bart
wächst durch Zuwendung.**



Zum Glück verlangen Bärte nicht viel, damit man sich mit ihnen wohlfühlt: Shampoo, Öl und Bartkamm oder -bürste sind ein eingespieltes Trio. Während das Bartshampoo die Gesichtshaare reinigt, ohne die Haut auszutrocknen, spenden wenige Tropfen Bartöl Haut und Haar Feuchtigkeit. Die enthaltenen Trägeröle wie Argan-, Jojoba- und Mandelöl dringen in Haut und Haar ein, versorgen es mit Nährstoffen und Feuchtigkeit und bilden zugleich eine Schutzschicht vor dem Austrocknen. Wer die ölige Konsistenz weniger mag, greift zu pflegendem Bartbalsam. Er enthält Wachse, die dem Bart Struktur und Halt zugleich schenken, weshalb er meist etwas länger braucht, um einzuziehen. Zum Schluss gibt es noch etwas Wachs oder Bart-Pomade für ein standfestes Styling. Während Bartwachs schnell aushärtet und damit ideal ist, um die Enden eines Schnurrbarts in Form zu zwirbeln, bändigt Pomade längere Kinn- und Vollbärte. Gegen Schuppen im Bart helfen übrigens regelmäßige Peelings und pflegende Seren, die stark rückfettend wirken. Und wer sein Bartwachstum anregen möchte, kann mal den Bartroller ausprobieren.

**Mit dieser Pflegeroutine sieht der
Bart nicht nur gut aus, er fühlt sich auch
gut an – für einen selbst und seine
Liebsten.**

Täglich

Bart nur mit lauwarmem Wasser ausspülen, um die Haut nicht zu reizen.

Trocken tupfen, nicht rubbeln, sonst können die Haare abbrechen. Vollbärte föhnen.

Bürsten, um lose Haare zu entfernen.

Ein paar Tropfen pflegendes Bartöl in den noch leicht nassen Bart einmassieren.

Erneut kämmen, um Öl oder Creme besser zu verteilen und den Bart in Form zu bringen.

Wöchentlich

Zwei- bis dreimal mit Bart-Shampoo, -seife, Waschgel oder -schaum reinigen.

Zwei- bis dreimal peelen, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen.

Ein- bis zweimal den Bart mit Barttrimmer oder -schere stutzen und in Form halten.

Einmal Bartkamm und Bürste reinigen und Holzkämme mit ein paar Tropfen Öl einreiben – das schützt sie vor Feuchtigkeit.

Aus Liebe zum

Bändigen und pflegen vom Schnauzer bis zum Vollbart.

Bartroller

Von Brooklyn Soap Company. Kann die Durchblutung und den Bartwuchs anregen.
1 St. 14,95 €



3-In-1 Bartshampoo

Von L'ORÉAL MEN EXPERT. Befreit zuverlässig von Hautschuppen und Schmutz.
200 ml 7,95 €
(39,75 € je 1 l)



Bartöl

Von King C. Gillette. Spendet Haut und Haar Feuchtigkeit.
30 ml 7,95 €
(265 € je 1 l)



Bartvolumen-Serum

Von King C. Gillette. Für spürbar mehr Dichte.
50 ml 9,95 €
(199 € je 1 l)



Bartkamm

Von Balea MEN. Bändigt jeden Bart. Mit feiner und grober Zahnung. 1 St. 2,65 €



Bartwachs

Von Brooklyn Soap Company. Vereint Pflege und Styling.
50 g 7,95 €
(159 € je 1 kg)

NEU

3 INTEGRIERTE WASCHZUSÄTZE

**SCHMUTZIG
REIN**

**SAUBER
RAUS**



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: keepcapsfromchildren.eu

dm erleben



Seite
36

Kuschelig & geborgen
Kleidung für Babys
soll hautfreundlich
und schadstofffrei
sein. Ein Blick auf die
Kindertextilien der
dm-Marke ALANA.

hautsache
von fraubeautey & **dm**

neu

Brightening
Gel-Needle Patches



hautsache Du hast ein Strahlen im Gesicht

Mit dem Retinal Serum und den Brightening Gel-Needle Patches
von fraubeautey und dm.



Die komplette Pflegeserie
gibt's auch hier:

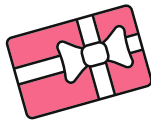
@haut.kanal

dm dm.de/hautsache



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm-GESCHENKKARTEN



Die Vielfalt von dm verschenken

Sie passt perfekt ins Osterkörbchen, ist ein willkommenes Geschenk zum Geburtstag oder eine nette kleine Aufmerksamkeit im Alltag: die dm-Geschenkkarte. Es gibt sie in verschiedenen Motiven zu jedem Anlass in den dm-Märkten. Einfach einen Betrag auswählen und die ganze Vielfalt von dm verschenken.*

Wer die dm-Geschenkkarte sofort verschenken möchte, kann online einen Wunschbetrag auswählen, bezahlen und erhält die Karte in digitaler Form per E-Mail. Nähere Informationen gibt es unter dm.de/geschenkkarte

* Die dm-Geschenkkarte ist nur für von dm-drogerie markt verkaufte Produkte einlösbar, nicht jedoch für Produkte der Partner-Versand-Apotheke.



Zur digitalen dm-Geschenkkarte

dm-App-Kampagne

Sechs Monate voller Überraschungen

Vom 2. März bis 30. August 2026 wartet in der dm-App jede Woche ein Geschenk auf Sie – als Dankeschön für Ihren Einkauf mit der dm-App.

Einfach nach dem Einkauf im dm-Markt die dm-App scannen oder online bestellen und dabei wöchentlich einen Gratis-Geschenke-Coupon entdecken. Bei einem Ihrer nächsten Einkäufe können Sie sich über Ihr Gratisprodukt freuen: Mal ist es etwas Praktisches für den Alltag, mal schenkt es einen kleinen Verwöhnmoment. Jetzt dm-App herunterladen, Kundenkonto erstellen und kein Geschenk verpassen.

* Vom 02.03.–30.08.2026. Einmal je Woche nach dem Einkauf mit dm-App (ab 1 €) oder (Online-)Bestellung (ab 10 €), jeweils bei dm-drogerie markt, Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt bei Folgeeinkauf. dm-Konto und dm-App (oder PAYBACK App bei Kontenverknüpfung mit PAYBACK) erforderlich. Je Woche (Mo-So) nur ein Coupon. Gratisprodukt, solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei stornierter Bestellung/Einkauf. Weitere Infos: dm.de/jede-woche-ein-geschenk



Hier geht es zur dm-App



Eine Marke mit Herz und Verantwortung

Seit 1986 begleitet ALANA Familien durch den Alltag. Aus dieser Pionierleistung ist in 40 Jahren ein vielfältiges Kindertextilsortiment in den Kindergrößen 42 bis 140 entstanden. Im Mittelpunkt stehen Naturmaterialien wie Bio-Baumwolle und Bio-Wolle. Diese fühlen sich gut an, sind hautfreundlich, atmungsaktiv und werden verantwortungsvoll gewonnen. Hohe ökologische und soziale Standards prägen die dm-Marke ALANA ebenso wie das Ziel, Qualität durch ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis zugänglich zu machen. Sieben GREEN BRAND Germany-Auszeichnungen zeigen, wie viel Engagement in ALANA steckt.



ALANA Kindertextilien im Wandel der Zeit

1986

ALANA wurde als erste dm-Marke eingeführt. 70 Kindertextilien aus Baumwolle, bei deren Ernte keine chemischen Entlaubungsmittel eingesetzt wurden, kamen in die dm-Märkte.

1999

ALANA-Produkte sind aus Bio-Qualität, das heißt natürlicher Dünger, kein Anbau in Monokulturen, Verzicht auf Pestizide und Insektizide.

2009 – 2013

Die ersten ALANA-Textilien tragen das GOTS-Siegel (s. rechts).

Transparenz: dm führt den „dm Pfad-Finder“ (heute: dm-Produktweg) ein. Als erste Textilmarke erhält ALANA den GREEN BRAND Germany (green-brands.org).



SANDRA STÖCKLEIN
Bereichsverantwortliche
Sortiment Textil

alverde: ALANA ist die erste dm-Marke.

Was ist das besondere an ALANA?

Sandra Stöcklein: Unsere Textilien bestehen aus Naturfasern, wie Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) oder Wolle aus kontrolliert biologischer Tierhaltung (kbT). Sie sollen Kindern Geborgenheit schenken, sich kuschelig anfühlen und in ökologischer und sozialer Hinsicht unbedenklich sein.

Welche Neuigkeiten gibt es in diesem Jahr von ALANA?

Wir haben das Logo in einer neuen Farbwelt gestaltet. Eine neue Farbcodierung auf den Anhängerkarten ermöglicht es, auf einen Blick zu erkennen, für welches Alter das jeweilige Kleidungsstück geeignet ist. So erhalten Kundinnen und Kunden im dm-Markt eine bessere Orientierung im Regal. Parallel dazu entwickeln wir aktuell eine neue Produktlinie: ALANA Mama.

Was können Sie uns schon über die neue Marke ALANA Mama verraten?

Im Moment entwickeln wir ergänzende Produkte für Mütter – von Umstands- und Stillmode bis hin zu funktionalen Begleitern, die den Alltag in der Anfangszeit erleichtern. Die Produkte kommen voraussichtlich 2027 in den Verkauf.



Top- Zertifizierung für ALANA

Rund 96 Prozent der ALANA-Textilien sind nach dem „Global Organic Textile Standard“ zertifiziert (global-standard.org). Dieser ist eine der höchsten Zertifizierungen, die ein Naturtextil tragen kann.



Mehr über die Nachhaltigkeitskommunikation im Bereich Textil lesen Sie auf den nächsten Seiten.



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und
dm-Geschäftsführerin

Für eine faire Zukunft

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

wenn wir an Kinderkleidung denken, denken wir oft an Alltagsmomente: das erste Krabbeln, die wackligen Schritte, das Toben im Garten. Kleidung begleitet Kinder so nah wie kaum ein anderer Gegenstand – sie berührt ihre Haut, wärmt, schützt und wächst manchmal sogar ein kleines Stück mit ihnen mit. Genau aus diesem Gefühl heraus entstand vor vier Jahrzehnten ALANA, die erste dm-Marke für Kindertextilien.

Außerdem möchten wir Menschen in besonderen Lebensphasen unterstützen und ihnen etwas an die Hand geben, das Vertrauen schenkt. ALANA steht für Natürlichkeit, für einen achtsamen Umgang mit Ressourcen – und für das beruhigende Gefühl, im turbulenten Familienalltag gut begleitet zu sein. Diese Marke ist gewachsen, weil viele Menschen – wie Sie, liebe Kundinnen und Kunden – gemeinsam daran glauben, dass es auch anders geht. Es bestärkt uns, diesen Weg weiterzugehen: mit Kleidung, die mit Liebe gemacht ist – für Kinder, für Familien, für die Welt von morgen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

2022

Auch von ALANA gibt es nun Pro Climate* Produkte: ökologisch bilanziert und renaturiert, um die Umweltauswirkungen zu minimieren.

2026

Logo-Relaunch mit modernisiertem Design zum 40-jährigen Marken- geburstag.

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

dm
persönlich

Sie gibt Einblick hinter die Maschen



1



2



3



4

1. Nina Zikmund wusste: Nachhaltigkeit ist ihr wichtig und der Bereich Textilien – bei dm fand sie mit ihren Aufgaben die perfekte Verbindung. 2. Für ALANA betreut sie die GREEN BRANDS-Revalidierung. 2025 erhielt ALANA die Zertifizierung zum siebten Mal. Im Bild mit Norbert Lux, Geschäftsführer GREEN BRANDS ([green-brands.org](https://www.green-brands.org)). 3. Wandern am Achen-see in Tirol. 4. Im Alltag stets dabei: die dm-Tasche. Der Code auf dem Etikett verrät mehr über ihre Herkunft.

Nina Zikmund hat die Nachhaltigkeit der dm-Textilmarken ALANA, PUSBLU und Fascino im Blick. Ihre Aufgabe ist, über Nachhaltigkeit zu sprechen, sie aber auch voranzubringen.

Ursprünglich strebte Nina Zikmund einen Beruf in Marketing und Kommunikation für den Kino- und Filmbereich an. Ihr Bachelor-Studium der Medienwirtschaft und ein Master obendrauf passten perfekt. Nach einem Volontariat bei einem Filmfestival war ihr allerdings klar: Hier konnte sie wenig bewirken. Im Hinterkopf arbeiteten da schon Themen, die Nina Zikmund in ihrem Auslandssemester an der Universität in Seoul in Südkorea begegnet waren: Tierethik im Textilbereich, Umweltschutz und Nachhaltigkeit. „Von Haus aus wurde ich schon ein bisschen so erzogen, dass ich überlege, ob ich etwas wirklich brauche, bevor ich es kaufe“, sagt Nina Zikmund. Die 35-Jährige fährt gern Rad, nutzt öffentliche Verkehrsmittel und Carsharing, ein eigenes Auto hatte sie nie.

Bei dm fand Nina Zikmund 2018 das perfekte Aufgabengebiet am perfekten Ort: Nachhaltigkeitskommunikation im Bereich Textil in Karlsruhe. In Frankfurt lebt ihre Familie, in Paris war ihr Partner – Karlsruhe lag in der Mitte. „Es passte alles wie die Faust aufs Auge“, sagt sie lachend. „Meine Tätigkeit war von Anfang an spannend: Es tut sich viel, zum Beispiel beim Textilrecycling.“ Nina Zikmund begleitete beispielsweise die Kommunikation bei einem Pilotprojekt zur Sammlung von Alttextilien in dm-Märkten und bei einem Folgeprojekt zum Textilrecycling. Viele Erfahrungen daraus fließen nun auch in andere Teams ein. „Sehr spannend war, den gesamten Recyclingprozess zu begleiten und zu sehen, wie aus alten Textilien neue Produkte entstehen, wie Turnbeutel für Kinder.“

ALANA und PUSBLU sind die beiden Kinder-Textilmarken von dm. ALANA feiert dieses Jahr den 40. Geburtstag (S. 36/37). Die Bio-Marke bildet innerhalb der Textilfamilie mittlerweile den größten Teil und fast alle ALANA-Textilien sind GOTS-zertifiziert

(global-standard.org/de). „Das finde ich toll, weil das Siegel gleichzeitig soziale und ökologische Anforderungen abdeckt“, erklärt Nina Zikmund. „Alles, was wir nicht GOTS-zertifizieren können, wie Handschuhe, Outdoor- und Regenbekleidung aus Kunstfasern, gehört zu PUSBLU.“ Hier gilt der OEKO-TEX STANDARD® 100 (oeko-tex.com/de). Ebenso wie beim Großteil der Strumpfwaren für Erwachsene von Fascino. Die Artikel aus Bio-Baumwolle und Bio-Wolle tragen auch hier das GOTS-Siegel. Eines von Nina Zikmunds liebsten Projekten ist der „dm-Produktweg“ (dm.de/produktweg), der von den Rohstoffen zum fertigen Artikel aufzeigt, woher ein dm-Produkt stammt und wie es hergestellt wird. Mittlerweile kann so etwa auch die Herkunft von einigen dmBio-Produkten nachverfolgt werden. Gemeinsam mit ihren Teamkolleginnen und -kollegen überlegt sie

„Meine Tätigkeit war von Anfang an spannend. Es tut sich viel, zum Beispiel beim Textilrecycling.“

aktuell, wie sie Familien bei der Kleiderreparatur unterstützen kann: Knöpfe annähen, Löcher stopfen – vielen fehlt heute das Know-how. Nina Zikmund ist es wichtig, nicht nur selbst Nachhaltigkeit zu leben, sondern auch an ihrem Arbeitsplatz nachhaltige Ideen umzusetzen: Zum ALANA-Geburtstag regt sie eine große interne Tauschparty für Kinderkleidung am dm-Unternehmenssitz in Karlsruhe an.

“ Zur PERSON Nina Zikmund

ICH BIN BEI **dm** SEIT
2018

MEINE TÄTIGKEIT
Nachhaltigkeitskommunikation
im Bereich Textil

MEIN AUSGLEICH
Joggen, Tennisspielen
und Wandern

MEIN KREATIVES HOBBY
Aquarellmalerei, dabei
am liebsten Blumenmotive

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



Die Tomatensauce Arrabbiata von dmBio hat für mich eine sehr angenehme, leichte Schärfe.

DE-ÖKO-001



Großer Genuss für die Kleinen

1,95 €

0,25 kg
(7,80 € je 1 kg)

0,95 €

0,19 kg
(5,00 € je 1 kg)

Mit dmBio in den Tag starten



In Demeter-Qualität

¹ Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.



dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Bewusst genießen

Seite

48

Orange, knackig, lecker

Die Möhre ist ein vielseitiger Genussbringer. Aus dem Lieblingsgemüse des Osterhasen lassen sich viele Gerichte zaubern. Wir haben da ein paar Ideen für Sie.



Fett in Balance



Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu den wertvollen mehrfach ungesättigten Fetten, die unser Körper täglich braucht. Doch nicht nur die Menge, auch das Verhältnis zueinander spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit.

Fett hat nicht immer den besten Ruf. Doch bestimmte Fettsäuren braucht der Körper zwingend, kann sie aber nicht selbst herstellen. Dazu zählen die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Zahl zeigt an, an welcher Stelle der langen Molekülkette die erste Doppelbindung sitzt. Klingt chemisch, ist aber wichtig: Denn die genaue Struktur einer Fettsäure entscheidet mit darüber, in welche körperlichen Funktionen sie eingebunden wird. Manche Fettsäuren werden in Zellmembranen eingebaut und andere zu Botenstoffen umgewandelt.

Wichtig für Herz, Hirn und Blutdruck

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für die Entwicklung und Funktion von Gehirn, Herz und Augen. Die bekanntesten Vertreter dieser Fettsäuren sind die Alpha-Linolensäure (ALA), die in pflanzlichen Lebensmitteln wie bestimmten Ölen vorkommt, sowie Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), die vor allem in fettreichen Kaltwasserfischen enthalten sind. DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Omega-6-Fettsäuren sind ebenfalls wichtig für unseren Körper; Linolsäure beispielsweise trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Omega-6-Fettsäuren kommen in pflanzlichen Ölen etwa aus Sonnenblumen und Soja vor. Ebenfalls enthalten sind sie in Nüssen und Samen sowie Geflügel,

Eiern und frittierten Lebensmitteln. Angesichts der Aufzählung ahnen Sie es vielleicht schon: Seinen Omega-6-Bedarf deckt man praktisch automatisch; für Omega-3 hingegen gilt es, Lebensmittel sorgfältig auszuwählen. Bei einer zu hohen Omega-6-Zufuhr wird der Umbau der Omega-3-Fettsäuren eingeschränkt. So können sich sogenannte stille Entzündungen bilden, die Erkrankungen begünstigen. Das Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sollte laut Bundesinstitut für Risikobewertung deshalb 5:1 betragen. Tatsächlich nehmen die meisten Menschen etwa siebenmal so viel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren zu sich, so eine Schätzung des Omega-3-Arbeitskreises.*

Fetter Fisch oder ausgewählte pflanzliche Quellen

Besonders reich an Omega-3 ist fetter Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering und Sardinen. Außerdem kann der Körper diese Fettsäuren besonders gut verwerten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Wer vorwiegend auf pflanzliche Quellen setzt, sollte sie umso bewusster in den Speiseplan einbauen: Ein Esslöffel Samen im Salat, eine Handvoll Nüsse zwischendurch und für die kalte Küche Leinöl oder Hanföl. Wichtig ist, diese Öle nicht zum heißen Braten zu benutzen, denn die wertvollen Fettsäuren sind hitzeempfindlich.

Omega-3-Stars von dmBio

Leinöl

Das Öl wird aus den Samen des „gemeinen Leines“, auch Flachs genannt, gewonnen. Für dmBio stammt er aus der EU. Leinöl hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Mit seinem saartig-nussigen Geschmack eignet es sich zum Verfeinern von Quark und Salat. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist das Öl rund sechs Wochen genießbar.



Omega-3 Mix

Die fein abgestimmte Mischung aus Lein-, Hanf- und Chiasamen ist eine Omega-3- und gleichzeitig eine Proteinquelle. Leicht angeröstet, lässt er sich als Topping über Porridge und Müsli streuen oder in den Smoothie rühren. Auch in Brot oder Rührkuchen, wie Bananenbrot, ist der Mix lecker.



Rapsöl

Die leuchtend gelben Rapsfelder sind im Frühjahr ein Hingucker. Das Öl aus den Samen lässt sich das ganze Jahr über genießen. Durch die schonende Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und der natürliche Geschmack erhalten. Das milde Öl steht für viele kulinarische Einsätze bereit: zum schonenden Braten und Dünsten sowie für Salate, Dips und Marinaden.



Starke Snacks für zwischendurch

Hoher Proteingehalt und voller Geschmack



Power-Bowl

mit Quinoa und Brokkoli

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



NATHALIE GLEITMAN
@nathaliegleitman

Sie ist Food-Bloggerin, Kochbuch-Autorin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Aufgrund von Unverträglichkeiten hat Nathalie Gleitman gesundes Essen für sich neu entdeckt und begonnen, selbst Gerichte zu kreieren – ihre absolute Leidenschaft.

PRO PORTION:
1.674 kJ (400 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

REICHT FÜR:
3 Portionen





Kochen mit alverde

Power-Bowl

mit Quinoa und Brokkoli

Zutaten

für 3 Portionen

Für das Quinoa:

- 50 g dmBio Quinoa weiß*
- 80 ml Wasser
- 1 Karotte
- 200 g Brokkoli
- 15 ml dmBio Zitronensaft*
- 2 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
- Salz
- 2 EL dmBio Pinienkerne*
- 1 EL Granatapfelkerne
- 80 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 40 g dmBio Tahin Sesammus*
- 10 ml dmBio Zitronensaft*
- 1 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
- 1 Prise dmBio Spicy Chili Gewürzmischung**
- 1 Prise Salz
- 1 TL dmBio Ahornsirup, Grad A*
- 50 ml Wasser

*dmBio erhältlich bei dm

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



Der Quinoa von dmBio kann in Salat, Suppe und als Beilage verwendet werden. Die Gewürzmischung dmBio Spicy Chili ist angenehm scharf.



TIPP

Beim Rösten ohne Öl Pinienkerne regelmäßig in der Pfanne schwenken.



Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung im Wasser kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Karotte schälen und raspeln. Brokkoli in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.

2. Den Quinoa zum Gemüse geben und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermengen. Mit Pinien- und Granatapfelkernen bestreuen. Feta in Würfel schneiden und ebenfalls auf dem Gemüse verteilen.

3. Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit den restlichen Dressing-Zutaten in einer Schale verrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

4. Dressing über die Quinoa-Bowl geben und servieren.



INSTA-TIPP

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



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.

Backfreude, die von Herzen kommt



Süße Ostergrüße aus dem Ofen



Statt Zucker

Kalorienfreie
Zuckeralternative:
Mit Mivolis Erythrit können Speisen
gesüßt werden. Das
feinkörnige Pulver ist
gut löslich und eignet
sich auch zum Backen
und Kochen.

500 g 3,65 €
(7,30 € je 1 kg)

Käsekuchen küsst Schoko

Meine Cheesecake Brownies
von BIOVEGAN ist eine
glutenfreie Backmischung
für schokoladige Brownies
mit cremiger Käsekuchen-
Schicht. Feuchte und
flüssige Zutaten müssen
zugegeben werden.

420 g 3,75 € (8,93 € je 1 kg)

* DE-219-014



HAUCH VON ORIENT



Ersatz für herkömmlichen Haushalts-
zucker: Die Dattelsüße von dmBio
ist ein fein gemahlenes Pulver aus
getrockneten Datteln. Für eine natür-
liche, fruchtig-sanfte Süße in Back-
waren, Müslis oder Smoothies.

200 g 2,75 € (13,75 € je 1 kg)



Fein nussig

Das glutenfreie Hafer-
mehl von dmBio
verleiht Backwaren
einen mild-nussigen
Geschmack und sorgt
für eine gleichmäßige,
lockere Konsistenz.

500 g 2,65 € (5,30 € je 1 kg)



Bunt, knackig, vielseitig

Kaum ein Gemüse passt so gut zu Ostern wie die Karotte. Mit ihrer leuchtenden Farbe und dem milden Geschmack bereichert sie viele Gerichte – von Suppe bis Ofengemüse. Ein Klassiker, der sich in der Küche kreativ abwandeln lässt.

Karotten gehören zu den beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland. Ihre Hauptsaison reicht von Juni bis November, doch auch im Frühling sind sie aus Lagerbeständen erhältlich. Besonders zu Ostern findet man Karotten oft auf dem Tisch – nicht zuletzt aufgrund ihrer Symbolik als „Geschenk“ und Zeichen der Freundschaft mit dem Osterhasen, der gerne Karotten knabbert.

Ihren Orangeton verdanken sie dem sekundären Pflanzenstoff Beta-Carotin, der im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Dieses trägt zum Erhalt von Sehkraft und normaler Haut bei. Die Nährstoffe sitzen vor allem direkt unter der äußeren Schicht. Deshalb die Wurzeln nur gut waschen, anstatt zu schälen. Tipp: Weil Beta-Carotin fettlöslich ist, wird es vom Körper besser aufgenommen, wenn es mit etwas Öl gegessen wird – etwa im Salat mit Walnussöl oder als Ofengemüse mit Olivenöl. Besonders aromatisch ist die Karotte, wenn sie mit Kreuzkümmel, Ingwer oder Orangenschale verfeinert wird.



Rezept:
Vegane
Karotten-
Muffins

Rezepte rund um die Möhre

Leckere Ideen für kalte oder warme Gerichte



Karotten-Kimchi

Zutaten

für 2 Portionen

500 g Karotten
1 TL Salz
1 ½ EL Zucker
2 ½ EL heller Essig*

½ EL Chiliflocken*
1 EL Knoblauch, fein gehackt
4 EL Öl*

Zubereitung

1. Karotten schälen und in dünne Streifen raspeln. Anschließend in eine Schüssel geben, salzen und für gut zehn Minuten ziehen lassen.

2. Zucker, Essig und Chili hinzufügen und alles vermengen.

3. In einem Topf Knoblauch mit Öl vorsichtig anbraten. Dann über die Karotten geben und mischen.



Kokos-Curry mit Karotte

Zutaten

für 4 Portionen

500 g Karotten
400 g Brokkoli
Salz
200 g Tofu Natur*
2 EL Sonnenblumenöl*

1 Glas Thai Curry Sauce*
400 ml Kokosmilch*
1 TL Limettensaft
200 ml Wasser
1 EL Erdnüsse*

Zubereitung

1. Karotten und Brokkoli in Scheiben schneiden und in etwas Salzwasser bissfest garen.

2. Tofu in Würfel schneiden, in der Pfanne mit Öl goldgelb anbraten.

3. Dann Curry Sauce, Kokosmilch, Limettensaft und Wasser sowie Gemüse dazugeben. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

4. In Schalen oder auf Tellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen garnieren.

GESUNDES HAAR BEGINNT MIT DEINER KOPFHAUT



Schwarzkopf
GLISS
scalp
balance

NEU



Shampoo für
sanfte
Reinigung
bei jeder Haarwäsche

Serum für bis
zu 20 % mehr
Feuchtigkeit

Kopfhaut
Spray für
UV-Schutz



Shampoo für
Tiefen-
reinigung
1–2 × pro Woche

Shampoo für
sanfte
Reinigung
bei jeder Haarwäsche

Serum für bis
zu 72h Talg-
regulierung

Kopfhaut
Spray für
UV-Schutz

NORMALE BIS TROCKENE ODER

FETTIGE KOPFHAUT

**FINDE JETZT DEINE IDEALE
KOPFHAUTROUTINE**



Gesund bleiben

Seite

54

Gut sehen

Die Augen sind wichtige Sinnesorgane. Mit der richtigen Pflege und regelmäßiger Vorsorge können wir ihre Gesundheit lange erhalten.

LONGEVITY

Mehr als FIT



Warum wir davon profitieren,
in Bewegung zu bleiben.



TIM SCHREDER (34) UND JENNIFER SIEGLAR (42)
Journalisten, Filmemacher und Sachbuchautoren

Yoga, Sport, wenig Alkohol:
Ein gesunder Lebensstil hat für das Ehepaar einen besonderen Stellenwert, seit die beiden eine Phase gesundheitlicher Schicksalsschläge in der Familie erlebten.

Longevity oder Langlebigkeit ist in aller Munde, und doch wird der Begriff oft missverstanden. Anders als der Wortlaut vermuten lässt, geht es nicht nur allein darum, die Lebensspanne auszudehnen. Sondern auch darum, die „Health Span“ auszuweiten, die Zeit, in der man gesund und fit am Leben teilnimmt.



BUCH-TIPP
Einfach nicht altern?
von Jennifer Sieglar und Tim Schreder.
Piper-Verlag,
384 Seiten,
17 Euro

Wie Sport nicht nur die Lebensdauer, sondern auch die Lebensqualität steigert, erklären die Autoren Jennifer Sieglar und Tim Schreder.

Sie treiben erst seit einigen Jahren regelmäßig Sport. Spüren Sie positive Effekte?

Jennifer Sieglar: Ich spüre vor allem das Krafttraining. Es stabilisiert meinen Körper. Ab 30 hatte ich immer wieder Blockaden im Rücken. Die sind jetzt weg. Wasserkästen schleppe ich ganz easy, neulich habe ich sechs Bierbänke vom Auto ins Gartenhaus getragen. Für mich fühlt sich das ausgesprochen gut an, so eine Kontrolle über meinen Körper zu haben und niemanden um Hilfe bitten zu müssen.

Auch wenn wir die meisten Auswirkungen später spüren, biologische Veränderungen sind im Körper 30-Jähriger bereits messbar: Was geschieht, wenn wir altern?

Tim Schreder: Mit der Zeit verliert der Körper seine Regenerationsfähigkeit, weil viele Mechanismen auf Zellebene nicht mehr optimal funktionieren. Das Krankheitsrisiko steigt.

Jennifer Sieglar: Diese Veränderungen bezeichnet die Altersforschung als „Hallmarks of Ageing“: Merkmale des Alterns. Zu ihnen gehören DNA-Schäden, senescente Zellen, also Zellen, die ihre Funktion verlieren, verschlechterte Zellkommunikation und Entzündungsprozesse.

Wie beeinflusst Sport das Altern?

Tim Schreder: Er kann viele Merkmale des Alterns verlangsamen: Bewegen wir uns, produzieren unsere Zellen Energie. Das trainiert und optimiert etwa die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, und baut geschädigte Mitochondrien ab. Sport aktiviert auch die Signalwege, die für Zellwachstum und Regeneration verantwortlich sind. Besonders hochintensives Intervalltraining, HIIT, schützt die Telomere, die Endkappen der Chromosomen, die bei der Zellalterung eine Schlüsselrolle spielen. Krafttraining

unterstützt den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse und beugt so Stürzen und Verletzungen vor.

Wie sieht aus Sicht von Longevity ein gutes Sportprogramm aus?

Jennifer Sieglar: Am besten ist eine Kombination aus Krafttraining, HIIT und moderatem Ausdauersport. Das Wichtigste ist aber überhaupt, hoch zu kommen. Ein Mindestmaß an Bewegung im Alltag erzielt den größten positiven Effekt: Die WHO empfiehlt wöchentlich mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining oder 75 Minuten intensives Training. 300 Minuten moderates oder 150 Minuten intensives Training wären schon Goldstandard.

Goldstandard? Das klingt ganz schön anspruchsvoll.

Tim Schreder: 300 Minuten pro Woche oder 42 am Tag – ja, das klingt erst mal viel. Allerdings fällt darunter auch moderates Bewegen: beispielsweise mit dem Hund Gassi gehen, das Fahrrad zur Arbeit nehmen, alles, was den Puls in einen mittleren Frequenzbereich bringt. Und die Zeit muss – außer beim HIIT – auch nicht am Stück sein.

Wie schafft man es, beim Sport am Ball zu bleiben?

Jennifer Sieglar: Mir hat es sehr geholfen, den Sport in den Kalender einzutragen und ihn als festen Punkt in meinem Alltag auch ernst zu nehmen: Wenn Tim unterwegs ist, bitte ich schon mal meine Mutter, auf unseren Sohn aufzupassen. Wenn es geht, ziehe ich morgens übrigens immer gleich meine Sportklamotten an, auch wenn ich noch anderes erledigen muss. Habe ich dann zwischendrin zehn Minuten Zeit, kann ich die spontan fürs Training nutzen.



Starke Augen:
Welche Vorsorge
brauchen sie?

Dieser Sinn ist (fast) immer im Einsatz: Rund 80 Prozent aller Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen auf. Sie erfassen, fokussieren und verarbeiten die visuellen Eindrücke. Kein anderes Sinnesorgan ist so gefordert. Selbst im Schlaf bleiben die Augen aktiv, etwa während der REM-Phase, in der sie unsere Traumbilder begleiten.

Grauer Star 50%

Im Alter zwischen 52 und 64 Jahren haben 50 % der Bevölkerung einen grauen Star, ohne Sehstörungen zu bemerken.

Quelle: Berufsverband der Augenärzte

Vieles, was uns im Alltag begegnet, kann die Augen herausfordern: von trockener Heizungsluft über lange Bildschirmzeiten bis hin zu intensiver UV-Strahlung. Häufig führt das zu trockenen Augen – begünstigt durch seltenes Blinzeln am Monitor, Klimaanlage oder körperliche Veränderungen wie Diabetes, hormonelle Umstellungen oder Schilddrüsenprobleme.

Augen-Check bei dm

Auch ohne akute Beschwerden lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die Augengesundheit. Fachgesellschaften wie die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) empfehlen spätestens ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Vorsorgeuntersuchung. Dabei werden beispielsweise Sehschärfe, Linse und Sehnerv geprüft.

Wer keine ärztliche Untersuchung, sondern eine erste Einschätzung zu seiner Augengesundheit erhalten möchte, kann in ausgewählten dm-Märkten ein Augenscreening des Partners Skleo Health in Anspruch nehmen.

Die Ergebnisse des Sehtests und der Netzhautfotografie werden mithilfe künstlicher Intelligenz analysiert und anschließend von einem Facharzt validiert (keine medizinische Diagnose oder ärztliche Beratung). Mögliche Anzeichen von Augenerkrankungen wie grüner Star (Glaukom) oder Netzhautschäden, etwa bei diabetischer Retinopathie oder altersbedingter Makuladegeneration, können mitunter entdeckt werden. Auffällige Ergebnisberichte können im Anschluss an das Screening auf Wunsch und unter Wahrung der freien Arztwahl über das Skleo-Netzwerk abgeklärt werden. Weitere Infos unter: dm.de/skleo.

Das macht der Augenarzt

SEHTEST

Bei der Visusprüfung, dem Sehtest, wird die Sehschärfe für Nähe und Ferne kontrolliert und bestimmt.

AUGENINNEN-DRUCK-MESSUNG

Mithilfe der Tonometrie erkennt man erste Anzeichen eines grünen Stars. Der Augenarzt misst dazu den Druck im Augennern.

SPALTlampen-UNTERSUCHUNG

Mit einer Spaltlampe kann der Arzt ins Innere des Auges sehen. So kontrolliert er Hornhaut, Linse und den vorderen Augenabschnitt auf Entzündungen, Trübungen oder Verletzungen.

UNTERSUCHUNG DES AUGENHINTERGRUNDS

Mit dem Augenspiegel prüft der Arzt Netzhaut, Blutgefäße und Makula (Bereich in der Mitte der Netzhaut, der für scharfes, detailreiches Sehen verantwortlich ist). So kann er Anzeichen von Makuladegeneration und Schäden durch Diabetes oder Bluthochdruck erkennen.

GESICHTSFELDPRÜFUNG

Dabei werden Grenzen und Empfindlichkeit des Sehbereiches eines Auges gemessen. Der Patient fixiert einen Punkt in einem abgedunkelten Raum und drückt einen Knopf, sobald er Lichtpunkte sieht, die auf einem Bildschirm erscheinen. Diese Untersuchung dient zur Diagnose und Überwachung von Erkrankungen wie dem Glaukom (grüner Star) und anderen Gesichtsfeldausfällen.

Wechsel- mut tut gut

Die Teenagertage liegen lange zurück und doch fühlt sich die Perimenopause an wie eine zweite Pubertät – nur im Rückwärtsgang. Ob erster oder letzter Eisprung – am Ende steht ein Neubeginn.

Die Wechseljahre sind eigentlich das Normalste von der Welt. „Normal“, weil sie, wie Pubertät und Schwangerschaft auch, einen natürlichen, biologischen Vorgang beschreiben. „Eigentlich“, weil wir Frauen noch immer viel zu wenig darüber wissen. Vielleicht auch, weil das Ende unserer fruchtbaren Tage an unser Verständnis von Weiblichkeit rührt, in dem Schönheit noch immer gleichbedeutend mit Jugendlichkeit ist. Und ein Gespräch über Scheidentrockenheit, Bauchfett, Gelenkschmerzen und Hirnnebel so gar nicht zum Lebensgefühl der 40er passt. So kommt es, dass auch heute viele Frauen nicht wissen, wie ihnen geschieht, wenn sie in der „heißen“ Phase der Wechseljahre sind, der Perimenopause.

Wann und wie geht es los?

Selbst Allgemeinmedizinerin Dr. Claudia Thorn aus Graz wusste die Veränderungen vor wenigen Jahren erst nicht einzuordnen: „Ich war Ärztin. Ich war gesund. Ich war stark. Und trotzdem fühlte ich mich plötzlich wie fremdgesteuert. Mein Bauch wuchs, obwohl ich kaum aß. Ich lag nachts wach – und am Tag lag mein Kopf im Nebel. Ich hatte das Gefühl, mein Körper spielt

gegen mich“, schrieb sie damals auf Instagram und erhielt viele Reaktionen von Frauen, denen es ähnlich erging. So verbindend diese Lebensphase ist, so unterschiedlich fühlt sie sich für jede Frau an. Manche erleben bereits in ihren 30ern, dass Stimmung und Bauch einem Wackelpudding gleichen und der Zyklus ins Schwanken gerät. Andere spüren ein Ameisenkribbeln auf der Haut, eine immer größer werdende Leere und Traurigkeit in sich oder eine wachsende, innere Unruhe. Die hormonellen Auswirkungen auf Körper und Psyche sind so umfangreich, dass von mindestens 34, Schätzungen zufolge sogar über 100 Symptomen, die Rede ist. Und die können die Lebensqualität von Frauen stark beeinflussen: Etwa drei von zehn Berufstätigen zwischen

40 und 62 Jahren fühlen sich durch die Wechseljahre in ihrem Arbeitsleben beeinträchtigt – fast jede zweite davon stark. Das zeigt eine aktuelle bundesweite Befragung von 2.500 Frauen im Auftrag der Krankenkasse DAK. Mit ihrem Arbeitgeber darüber offen zu sprechen empfinden 48 Prozent als unangenehm. Zwischen dem Wunsch nach Orientierung und einem ganzheitlich informierenden Angebot klafft eine Lücke.

Was passiert da mit mir?

So wie in Pubertät und Schwangerschaft findet auch in dieser Übergangsphase eine durch Hormone ausgelöste Neuverkabelung im Gehirn statt. Alte Verbindungen lösen sich, neue entstehen. Mit jedem Menstruationszyklus ist unser Gehirn einer Art Mikrozyklus unterworfen, weshalb wir an manchen Tagen konzentrierter sind als an anderen. In der Perimenopause, wenn die Eizellenreserven langsam aufgebraucht

sind, beginnt dieser Zyklus zu schwanken, um am Ende, der sogenannten Menopause, ganz zum Stillstand zu kommen. Hauptakteure sind die Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Sind von den von Geburt an vorhandenen ein bis zwei Millionen Eizellen nur noch wenige übrig, sinkt auch die Aktivität der Eierstöcke. Darauf antwortet das Gehirn mit einem Anstieg des follikelstimulierenden Hormons (FSH), das die Östrogenproduktion ankurbeln soll – während der Gegenspieler Progesteron im Vergleich abfällt. Diese hormonellen Unregelmäßigkeiten und Schwankungen, in denen es sowohl zu einer Östrogendominanz als auch zu einem Östrogenmangel kommen kann, führen zu einer Vielzahl an Beschwerden. Zu den bekanntesten zählen Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Erst, wenn der letzte Follikel seine Reise

beendet hat, stellen die Eierstöcke die Hormonausschüttung ein. Bis es so weit ist, pendelt der Hormonspiegel auf und ab – spürbar auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene.

Jede fühlt anders

„Manche Frauen werden auf einmal unsicher, still und ziehen sich zurück. Andere werden laut, sind frustriert und unzufrieden über all die körperlichen wie emotionalen Veränderungen“, sagt Dr. Claudia Thorn, die in ihren Beratungsgesprächen mit Frauen noch

Finale oho!

Die Zyklen sind nun gezählt, die einen jeden Monat mehr oder weniger stark beansprucht haben. Das kann befreiend sein und Energie für Neues geben.



UNSERE EXPERTIN



DR. CLAUDIA THORN

Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin und Expertin für Frauengesundheit

Sie sieht in den Wechseljahren eine Chance auf eine zufriedene, zweite Lebenshälfte, in der die eigenen Bedürfnisse ganz selbstverständlich ihren Platz einnehmen. Dafür vereint sie Fachwissen aus der westlichen Medizin mit der ganzheitlichen Betrachtungsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), um Frauen in ihre volle Kraft und Balance zu führen. „So habe ich gelernt, diesen Drachen Wechseljahre nicht zu bekämpfen, sondern ihn zu reiten, um damit abzuheben.“

immer von ärztlichen Ratschlägen erfährt, wie: „Sie sind doch erst Ende 30 und haben noch Ihre Blutungen – Sie können nicht in den Wechseljahren sein“, oder: „Schauen Sie, so ging es Ihrer Mutter und Großmutter auch. Ich kann Ihnen wegen des hohen Risikos keine Hormonersatztherapie empfehlen.“ „Viele, die wegen ihrer starken Stimmungsschwankungen den Arzt aufsuchen, kommen noch immer mit einem Rezept für Antidepressiva zurück“, so die Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit. Dieses Nichtwissen auf beiden Seiten machte sie wütend, dann entschlossen: „Für Wechseljahrsbeschwerden gibt es keine Abrechnungsziffer. Stattdessen kodieren wir die Beschwerden mit depressiver Verstimmung oder Schlafstörung. Natürlich sind die Wechseljahre keine Krankheit, dennoch braucht dieses Kind einen Namen.“

Was tut mir jetzt besonders gut?

Eine Frau, die seit Wochen schlecht schläft und jede Nacht ihr T-Shirt durchschwitzt, die Brain Fog hat, eine Frozen Shoulder und mit den psychischen und sozialen Folgen dessen kämpft, sollte das Anamnese-Gespräch mit ihrer Gynäkologin suchen. So vielseitig wie die Symptome sind auch die Behandlungsmöglichkeiten: Angefangen von pflanzlichen Mitteln wie Mönchspfeffer, Traubensilberkerze oder Sibirischer Rhabarber bis hin zur Hormontherapie (HT). Manchen hilft ein Verhütungsmittel, um die Aktivi-

tät der Eierstöcke herunterzufahren, anderen, die aufgrund einer Östrogen-dominanz unter Schwindel und Schlafstörungen leiden, Progesteron. „Es ist gut, dass die US-Arzneimittelbehörde FDA kürzlich frühere negative Einschätzungen und Bedenken gegenüber der Hormontherapie revidiert hat, da sie vielen Frauen helfen kann, gut durch diese Zeit zu kommen“, so Dr. Claudia Thorn. „Aber natürlich ist sie kein Bonbon, sondern ein Eingreifen in ein hochkomplexes hormonelles System und nicht für jede das Richtige. Auch muss sie individuell zugeschnitten sein. Ein ‚one size fits all‘ gibt es da nicht.“

Wie kann ich für mich (vor)sorgen?

Zu den wichtigsten Säulen der Selbstfürsorge zählen für Dr. Claudia Thorn: Bewegung, Schlaf, Ernährung, Mindset und Regeneration: „Man braucht nicht mit Kältekammer, Rotlichttherapie und Supplements anfangen, wenn man nicht weiß, wie man die Basics in sein Leben integriert.“ Allen voran: ausreichend und gut schlafen. „Dabei vergessen viele, dass ein gesunder Schlaf nicht erst mit dem Zubettgehen beginnt, sondern schon in der Früh, mit viel Tageslicht und dem Verzicht auf Blaulicht und grelles Licht in den Abendstunden, um das Schlafhormon Melatonin in die Höhe zu treiben“, sagt Dr. Claudia Thorn. Dieser ihrer Meinung nach wichtigste, erste Schritt führt meist ganz von selbst zum nächsten. Und schon ist man dabei, den Wandel

bewusst im eigenen Tempo mitzugehen. Wer abends beispielsweise Smartphone und Fernsehen auslässt, schafft Raum für neue Gewohnheiten wie ein Buch lesen, Musik hören oder Journaling und Tagebuch schreiben – Rituale, die auf allen Ebenen positiv wirken.

Um dem sinkenden Energieverbrauch und stetigen Muskelabbau entgegenzuwirken, unterstützen eine proteinreiche Kost sowie ein Mix aus Muskelaufbau und Ausdauertraining. „Denn was viele unterschätzen: Gerade in den mittleren Jahren können wir besonders gut für später vorsorgen, indem wir unseren Fokus auf Ernährung und Bewegung legen“, sagt Dr. Claudia Thorn. „Schließlich möchten wir alle noch mit 80 unsere Einkaufstüten selbst tragen.“ Mit Kraftsport wirken wir dem altersbedingten Knochenabbau entgegen, weil die Knochendichte unter Belastung zunimmt. Dafür braucht es weder ein Fitnessstudio noch teures Equipment, sondern einfache Übungen für Beine, Arme, Rücken und Bauch mit dem eigenen Körpergewicht. Aber auch Entspannungsübungen, Stressmanagement, Akupressur, Qigong, Spaziergänge in der Natur, der Austausch mit Freunden oder die Teilnahme an einem Buchclub, Zeichen- oder Salsakurs – all das können neue Anker im Alltag sein, die Halt geben.

Wichtig ist, ehrlich zu sich selbst zu bleiben: Was davon kann und will ich umsetzen und wie kriege ich das so leichtfüßig wie möglich hin? Denn was man jetzt ganz bestimmt nicht braucht, sind Stress und Druck, die am Ende gar noch in einem Gefühl des Scheiterns enden. „Ihr Vorsatz muss zu Ihrem Leben passen, sich gut und einfach einfügen. Sie können sich ja immer noch steigern“, rät Dr. Claudia Thorn. „Machen Sie bewusst einen Schritt nach dem anderen und genießen Sie, was das mit Ihnen macht.“

Vom Glück, sich neu zu begegnen

Was, wenn wir für die „heiße Phase“ der Perimenopause das Wort Wachstumsschmerz wählen? Wenn wir sie als Chance sehen, unser Leben neu auszurichten – körperlich wie mental? In der kognitiven Verhaltenstherapie kann man dafür hilfreiche Strategien kennenlernen und selbst erfahren, wie stark unsere Gedanken das Fühlen prägen – und damit auch, wie wir mit neuen Situationen zurechtkommen. „Viele Frauen sagen Nein, wo sie früher über ihre Grenzen gegangen sind – und stattdessen bewusst Ja zu sich selbst. Manche verabschieden sich von Freundschaften oder schlagen einen neuen beruflichen Weg ein“, sagt Dr. Claudia Thorn. Denn die Wechseljahre sind so viel mehr, als wir auf den ersten Blick glauben. Sie markieren eine Zeit des Loslassens und Sich-neu-Findens. Sie bringen uns zum Stolpern, fordern, dass wir uns neu orientieren, unsere Bedürfnisse und Wünsche im Blick haben und uns fragen: „Was fange ich mit meiner zweiten Lebenshälfte an?“



TIPP

Mehr über die Wechseljahre erfahren Sie in der dmLIVE-Show in der dm-App* mit Gynäkologin Konstantin Wagner.

Die 4 Phasen der Wechseljahre



PRÄMENOPAUSE

Viele Frauen erleben sie zwischen Mitte 30 und Anfang 40. Die Hormonproduktion beginnt langsam zu schwanken, Zyklen werden unregelmäßiger, die Regel oft stärker, einige entwickeln erstmals PMS-Symptome und bei vielen kommt es gerade in der zweiten Zyklushälfte zu Ein- und Durchschlafstörungen sowie einer Histaminintoleranz.



PERIMENOPAUSE

Die griechische Vorsilbe „peri“ steht für „um, herum“ und markiert die Zeit vor der letzten Periode. In der sogenannten „heißen Phase“ schwankt der Hormonspiegel erheblich, sodass es – wie im Text beschrieben – zu starken Beschwerden kommen kann. Die meisten Frauen sind in dieser Phase noch fruchtbar.



MENOPAUSE

Sie beschreibt den Zeitpunkt der letzten Monatsblutung und wird rückwirkend berechnet, nachdem die Periode zwölf Monate bei über 50-Jährigen und 24 Monate bei unter 50-Jährigen ausgeblieben ist. Laut Statistik tritt sie bei den meisten Frauen um das 51. Lebensjahr ein.



POSTMENOPAUSE

Der deutlich abgefallene Östrogen- und Progesteronspiegel kann das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Typische Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen lassen in dieser Phase meist nach; stattdessen beschreiben viele Frauen, dass eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit einkehrt – eine Zeit, in der sich eigene Bedürfnisse oft klarer zeigen.

Hausarztzentrierte Versorgung

Der Hausarzt als *Lotse*

Im deutschen Gesundheitssystem können Patientinnen und Patienten grundsätzlich selbst entscheiden, welchen Facharzt sie aufsuchen. Das klingt nach Freiheit, führt aber oft zu einer Herausforderung: Jeder Arzt betrachtet nur seinen Bereich.

Das Knie schmerzt nach dem Joggen, der Rücken zwickt seit Wochen und dieses seltsame Herzklopfen meldet sich auch immer öfter. Drei verschiedene Beschwerden, drei mögliche Fachärzte: Orthopäde, Neurologe, Kardiologe. Wer den Weg zu verschiedenen Fachärzten geht, kennt diese Folgen: Doppeluntersuchungen, widersprüchliche Empfehlungen, Medikamente, die nicht immer zusammenpassen, und das Gefühl, dass niemand das große Ganze sieht.

Genau hier setzt die hausarztzentrierte Versorgung (HZV) an. Die Idee: Eine Hausärztin oder ein Hausarzt wird zum vertrauten Lotsen, der den Überblick behält und Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg durch das Gesundheitssystem begleitet. Dafür schließen die Patienten einen Vertrag über ihre Hausarztpraxis ab, die dann zur ersten und zentralen Anlaufstelle für die meisten gesundheitlichen Fragen wird. Die Hausarztpraxis selbst übernimmt somit viele Behandlungsaufgaben. Über 80 Prozent der gesundheitlichen Probleme können abschließend in Hausarztpraxen behandelt werden.

In komplexeren oder speziellen Fällen stellt der Hausarzt eine Überweisung an Fachärzte aus. So kann das freiwillige Primärarztmodell helfen, unnötige Besuche beim Facharzt zu reduzieren, lange Wartezeiten auf Facharzttermine zu vermeiden und gleichzeitig die Qualität der Versorgung durch koordinierte Abläufe zu verbessern.

Wie bei jedem System gibt es Diskussionen und unterschiedliche Sichtweisen. Manche Menschen empfinden die Verpflichtung, zunächst den Hausarzt aufzusuchen, als Einschränkung, insbesondere, wenn sie es gewohnt sind, selbst direkt zu Fachärzten zu gehen. Andere möchten genau diese Orientierung und sehen darin eine Chance, besser durch das Gesundheitssystem geführt zu werden.

Das Angebot und die Organisation der hausarztzentrierten Versorgung unterscheiden sich zudem regional und von Praxis zu Praxis. Nicht jede Hausarztpraxis nimmt automatisch an der HZV teil. Die Praxen, die im Modell mitarbeiten, erfüllen bestimmte Qualitätskriterien und bieten meist ein breites Leistungsspektrum an.



PROF. DR. NICOLA BUHLINGER-GÖPFARTH
Bundesvorsitzende
des Hausärztinnen- und
Hausärzteverbands

Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Pforzheim und führt seit 2023 den Hausärztinnen- und Hausärzteverband als Co-Bundesvorsitzende. Seit 2010 ist sie außerdem Lehrbeauftragte der Universität Heidelberg in der Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung.

Wir haben mit Prof. Dr. Nicola Buhlinger-Göpfarth gesprochen, um die hausarztzentrierte Versorgung (HZV) aus der Praxis besser zu verstehen.

alverde: Frau Buhlinger-Göpfarth, Sie betonen, dass Hausärzte den Menschen als Ganzes sehen. Wie wirkt sich das auf Entscheidungen in der Behandlung aus?

Prof. Dr. Nicola Buhlinger-Göpfarth: Hausärztinnen und Hausärzte stellen zwei Fragen: „Was hat der Patient?“ und „Wer ist der Patient?“ Denn

Weiter
auf S. 62

Regelversorgung & HZV im Vergleich

In der Regelversorgung können gesetzlich Versicherte bei jedem neuen Gesundheitsproblem frei entscheiden, welche Arztpraxis sie aufsuchen. Die Hausarztpraxis kann, muss aber nicht die erste Anlaufstelle sein. Fachärztliche Behandlungen können zumeist ohne vorherigen Hausarztkontakt begonnen werden.

In der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) wählen Versicherte eine bestimmte Hausarztpraxis als festen Mittelpunkt ihrer medizinischen Betreuung. Diese Praxis ist in der Regel der erste Ansprechpartner und koordiniert weitere Schritte, etwa Überweisungen zu Facharztpraxen und die Rückmeldung von Befunden. Ausgenommen sind zum Beispiel Notfälle sowie gynäkologische und augenärztliche Untersuchungen.

Bei einer breiten Ausweitung der HZV könnten jährlich **12,5 bis 20 Mio. Krankenhaustage eingespart werden.**

Quelle: svr-gesundheit.de/fileadmin/Gutachten/Gutachten_2024/Gutachten_2024_barrierefrei.pdf

Seit 18 Jahren

gibt es die **Hausarztzentrierte Versorgung** in Deutschland. Mehr als **10 Mio. Versicherte** nehmen daran teil.

Quelle: hzzv.de/warum-hzzv

Im Durchschnitt betragen die **Kosten für HZV-Patienten ca. 170 Euro**

weniger pro Jahr als für vergleichbare Versicherte in der Regelversorgung.

Quelle: Evaluation der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) AOK Baden-Württemberg, Universitätsklinikum Heidelberg/Goethe-Universität Frankfurt am Main (Herausgeber)

zu wissen, was jemand hat, heißt noch nicht zu wissen, was er braucht. Beispiel: eine 86-Jährige mit Herzproblemen und Knieschmerzen. Der Orthopäde sieht das Röntgenbild und empfiehlt ein künstliches Knie. Ich frage: Kann sie operiert werden? Schafft das Herz das? Hat sie Unterstützung zu Hause? Wir müssen den Gesamtkontext im Blick behalten – das macht Hausärzte aus.

”

Zu wissen, was jemand hat, heißt noch nicht, zu wissen, was er braucht.

PROF. DR. NICOLA BUHLINGER-GÖPFARTH

Ein zentraler Punkt der HZV ist die Steuerung, die manche Patienten als Einschränkung empfinden. Wie sehen Sie das?

Steuerung ist keine Zumutung. Es ist das Angebot einer Begleitung durch ein immer komplexer werdendes System, in dem sich die meisten allein nicht mehr zurechtfinden. Die Gefahr besteht, dass Patienten denken, es wird ihnen etwas weggenommen, weil sie bisher immer sofort zum Facharzt gehen können. Aber unser Gesundheitssystem funktioniert so nicht mehr, weil beim Rheumatologen die Leute sitzen, die da nicht hingehören, und die, die einen Termin benötigen, keinen bekommen.

Können Sie ein Beispiel geben, wie diese Steuerung konkret funktioniert?

Eine Patientin Anfang 50 hat Gelenkschmerzen und vermutet Rheuma. Sie wartet vier Monate auf einen Rheumatologen-Termin und geht deshalb zwischenzeitlich zum Orthopäden, der nichts feststellen kann. Schließlich kommt sie zu mir in die Hausarztpraxis. Ich weiß, dass



eine häufige Ursache für Gelenkschmerzen in ihrem Alter der Beginn der Wechseljahre ist. Das bestätigt sich durch die Untersuchungen. Aber was ist passiert? Sie hat einen Termin beim Rheumatologen blockiert, den eine andere Patientin mit Rheuma dringend gebraucht hätte. Außerdem war sie beim Orthopäden, der ihr im Prinzip nicht weitergeholfen hat. Das ist das Problem unseres Systems. Wir müssen mehr steuern und auf Hausarzt-Ebene – so wie es fast alle anderen Länder machen – den gesamten Menschen ansehen und dann gezielt und sinnvoll überweisen.

Viele Patientinnen und Patienten klagen über volle Wartezimmer und wenig Zeit beim Arzt.

In der Regelversorgung wird so gut wie jede Untersuchung einzeln vergütet. Das führt auch zu vielen Terminen und Untersuchungen, damit sich die Praxis betriebswirtschaftlich rechnet. In der HZV gibt es eine Pauschale pro Patient. So sind wir nicht darauf angewiesen, einen Patienten mit Gallenstein jedes Quartal einzubestellen, nur weil wir für den Ultraschall einen Stückpreis erhalten. Das schafft Freiraum für das Wesentliche: Zeit für das Anliegen des Patienten.

Aber sind Hausärztinnen und Hausärzte nicht ohnehin stark ausgelastet?

Ja, die Belastung ist hoch. Deshalb delegieren wir in unserer Hausarztpraxis Aufgaben an Mitarbeitende, die qualifizierte nichtärztliche akademische Gesundheitsberufe ausüben. Außerdem setzt die HZV auf klare Strukturen, um Doppeluntersuchungen und unnötige Wege zu vermeiden. So bleibt mehr Zeit für die individuelle Betreuung.

Grundlage der HZV ist ein Vertrag. Was bedeutet diese Verbindlichkeit für das Arzt-Patienten-Verhältnis?

Es ist im Grunde ein Vertrag zwischen Hausarztpraxis und Patient, wir lassen uns aufeinander ein. Das ist wie in einer langen Beziehung auch sonst im Leben: Man stellt sich die Frage, ob man sie auf eine andere Ebene heben will. Wir wissen aus vielen Forschungen, dass der Erfolg einer Behandlung entscheidend mit dieser Beziehungskontinuität zusammenhängt.

”

Steuerung ist keine Zumutung.

PROF. DR. NICOLA BUHLINGER-GÖPFARTH

In der aktuellen politischen Diskussion wird über ein verpflichtendes Primärarztsystem diskutiert. Wie stehen Sie dazu? Sollte die Teilnahme verpflichtend sein oder freiwillig bleiben?

Unser Ansatz beruht auf Freiwilligkeit. Die hausarztzentrierte Versorgung ist ein freiwilliges Angebot, von dem wir überzeugt sind und für das wir gute Argumente haben. Wir glauben, dass es immer besser ist, wenn sich Menschen aus freien Stücken für etwas entscheiden. Gerade in der derzeitigen Situation wäre eine staatliche Verpflichtung aus unserer Sicht eher abschreckend. Wenn ich der Politik einen Rat geben dürfte, würde ich empfehlen, auf die Vorteile eines Primärsystems zu setzen – so wie wir es in der HZV bereits erfolgreich tun.

Mivolis ^{dm}

Rundum gut versorgt

Mivolis bietet hochwertige Produkte
für Gesundheit und Wohlbefinden



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

¹Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion von Erwachsenen bei. Die positive Wirkung stellt sich ab einer täglichen Aufnahmemenge von mindestens 250mg DHA und EPA ein.

²Außerdem trägt DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normalen Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahmemenge von 250mg DHA ein.

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



dm.de/mivolis

Putzroutine von klein auf



**Zahnpflege beginnt mit Babys
erstem Zähnchen - Mundhygiene
schon früher. Wir haben
Tipps zur Zahngesundheit
für junge Familien.**

Mit sechs bis acht Monaten zeigt sich meist der erste Zahn. In der Regel ist es ein unterer, mittlerer Schneidezahn. Bis weitere Zähnchen durchbrechen, ist Babys Zahnfleisch oft schmerzhaft geschwollen und wund. Zahnungsgel mit Aloe vera, Nelke und Kamille können es beruhigen. Ein bewährter Helfer ist zudem der Beißring: Im Kühlschrank gekühlt, lindert er das Druckgefühl und massiert beim Kauen angenehm die Zahnleiste.

Karies überträgt sich innerhalb der Familie

Mit zweieinhalb bis drei Jahren ist das erste Gebiss vollständig. Die 20 Milchzähne sind dabei wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne. Sind die ersten Zähne gesund, können auch die zweiten gesund wachsen. Ein kleines Loch im Milchzahn ist zwar nicht tragisch, die zweiten Zähne können sich dabei allerdings mit Karies anstecken. Auch Eltern können Kariesbakterien auf ihre Kinder übertragen, wenn sie zum Beispiel Schnuller oder Babylöffel ablecken. Generell kostet man in der Familie mal schnell vom selben Besteck. Deshalb haben alle in der Familie etwas davon, auf regelmäßige Zahnpflege und zahnärztliche Kontrollen zu achten. Erwachsene können Kindern damit eine selbstverständliche Pflegeroutine vorleben.

Kinder müssen erst lernen, Zähne zu putzen. Weil es noch an der nötigen Feinmotorik fehlt, sollten Eltern bis zum Schulalter nachputzen, vor allem abends – und zwar so lange, bis es beim Kind auch mit der Schreibschrift in der Schule flüssig klappt.

Altersgemäße Zahnpflege

Babys erste Zähnen

Womit können Eltern putzen?

Zum Putzen morgens und abends ab dem ersten Zahn eignen sich weiche, dehnbare Fingerzahnbürsten aus Silikon, Naturkautschuk oder Mikrofaser, die sich Erwachsene über den Zeigefinger stülpen können. Die Fingerlinge erlauben zudem eine sanfte Zahnfleischmassage bei Zahnungsschmerzen und sie gewöhnen Babys ans Zähneputzen.

Praktisch bei Kleinkindern ist ein Zahnpflege-Lernset mit breitem, ergonomischem Bürstengriff und mit Gummipuppen statt Borsten. Dabei führen Sie beim Putzen am besten gemeinsam mit dem Kind den Bürstengriff.

Ab wann Zahnpasta benutzen?

Zahnpasta braucht es beim ersten Zahn noch nicht zwingend. Am besten kommt sie erst zum Einsatz, wenn ein Kind sie nach dem Zähneputzen wieder ausspucken kann. Denn enthaltenes Fluorid oder andere Inhaltsstoffe in Zahnpasta sollte es nicht hinunterschlucken. Für Kinder unter zwei Jahren gilt ein Fluoridgehalt von 1.000 ppm (1 ppm = 1 Millionstel) als Richtwert – bei einer reiskorngroßen Menge je Anwendung. Am besten sprechen Eltern die Fluoridversorgung beim ersten Zahnarzttermin an.

Welche Rituale helfen?

Verankern Sie Zähneputzen fest im Alltag der Kinder, aber statt als Pflichtprogramm, lieber als Spaßeinlage: Dichten Sie zum Beispiel Kinderlieder zu eigenen lustigen Zahnputzliedern um. Machen Sie die Gutenachtgeschichte immer nach dem Zähneputzen zum Ritual.

Selbstständiges Putzen

Womit können Kinder putzen?

Leiten Sie Ihre Kinder spielerisch zum Zähneputzen an. Lassen Sie sie eine altersgerechte Zahnbürste aussuchen, die ihnen gefällt. Auch wenn kleinere Kinder noch nicht richtig putzen können, ist es wichtig, sie zu ermutigen, es selbst zu tun. Putzen Sie anschließend nach.

Welche Zahnpasta ist geeignet?

Milchzähne haben einen dünneren Zahnschmelz und sind deshalb anfälliger für Karies. Ab dem zweiten Lebensjahr empfehlen Experten bei jedem Putzen schon eine erbsengroße Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta.

Welche Bürstenart passt?

Elektrische Zahnbürsten erfordern weniger feinmotorisches Geschick als herkömmliche Zahnbürsten. Es gibt die elektrischen schon für Kinder ab drei Jahren. Doch egal ob mit einer solchen oder einer herkömmlichen Zahnbürste: Das Kind sollte lernen, nach einer Systematik zu putzen.

Wie am besten putzen?

Kinder können sich die KAI-Methode gut merken. Dabei werden zuerst die **K**aufläachen mit Hin- und Herbewegungen geputzt, dann die **A**ußen- und zuletzt die **I**nnenseiten der Zahnreihen mit kreisförmigen Bewegungen gebürstet.

Hilft ein Timer beim Putzen?

Zähneputzen braucht seine Zeit: mindestens zwei, idealerweise drei Minuten. Eine Sanduhr im Badezimmer hilft nicht nur Kindern dabei, ausreichend lange dabeizubleiben.

7 Tipps für gesunde Kinderzähne

1. Süßes wegputzen

Vor allem nach Süßem die Zähne möglichst gleich reinigen oder den Mund zumindest mit Wasser ausspülen.

2. Nuckelstopp

Lassen Sie Ihr Kind nicht an einer Saugerflasche oder Schnabeltasche dauernuckeln, denn das greift die Zähne an.

3. Essenspausen

Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten sind günstig, da der Speichel dann ungestört notwendige Mineralstoffe in die Zähne einbauen kann.

4. Wasser und Tee

Sind Kinder Wasser und ungesüßten milden Tee von Anfang an gewöhnt, verlangen sie nicht nach Süßgetränken, die die Zähne schädigen können.

5. Süßer Nachtisch

Geben Eltern Süßigkeiten nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten, kann der Organismus den Zuckerschub besser verarbeiten, auch im Mund.

6. Wichtig: Kalzium

Zu einer zahngesunden Ernährung gehört neben wenig Zucker auch reichlich Kalzium. Es ist wichtig für den Knochen- und Zahnaufbau. Auch gut zu kauen unterstützt die gesunde Zahnentwicklung.

7. Karies behandeln

Falls im Milchgebiss doch einmal Karies auftreten sollte, unbedingt behandeln lassen, um die Folgezähne zu schützen.

Mentale
Gesundheit:
**Kritik-
fähigkeit**



Kritik – die Kunst der klaren Worte

**Wir brauchen sie, um weiterzukommen.
Und doch fällt es uns oft schwer, sie aus-
zuhalten. Dabei gibt es durchaus Wege,
Kritik nicht nur erträglich, sondern zu
einem wahren Gewinn zu machen.**

Eigentlich ist sie rundum wunderbar: Durch Kritik erhalten wir wertvolle Hinweise, wie wir immer besser werden können. Sie sorgt so für persönliches, aber auch gesellschaftliches und wirtschaftliches Wachstum. Darüber hinaus ist sie ein Akt der Fürsorge. Denn wie sollen die anderen sonst erfahren, wo sie Fehler machen? Aber lohnt es sich, durch Kritizieren unsere Nerven und die Beziehung zu strapazieren?

Ja, denn Kritik ist ein mächtiges und wirkungsstarkes Instrument. Eines, das enorm viel zum Positiven bewegen kann. Trotzdem hat sie einen schweren Stand bei uns, denn niemand hört gern, dass er etwas falsch gemacht hat. Und aus diesem Wissen heraus fällt es umgekehrt vielen

schwer zu kritisieren. Könnte ja sein, dass der andere genauso betroffen ist.

Wir sind soziale Wesen und wünschen uns Harmonie

Die Sorge ist durchaus berechtigt, weiß Eva-Lotta Brakemeier. Die Psychologie-Professorin der Universität Greifswald, die aktuell Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) ist, erklärt: „Wir sind von der Evolution darauf programmiert, dass wir auf die Gruppe angewiesen sind und deshalb soziale Ablehnung unbedingt vermeiden sollten.“ Wie stark der Impuls ist, zeige sich schon daran, dass „unser Gehirn auf Kritik ganz ähnlich reagiert wie auf körperlichen Schmerz“. Es verarbeitet das kritisch Geäußerte genauso wie eine Verletzung, die man sich zugezogen hat.

Auf der anderen Seite, so die Expertin, war der Evolution genauso daran gelegen, dass wir uns weiterentwickeln. „Ohne Korrektur geht das schlecht.“ Deshalb sei Kritik immer auch von dem Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach ehrlicher Rückmeldung und dem Bedürfnis nach Harmonie begleitet.

Negatives oder vermeintlich Schlechtes speichern wir eher

Dafür sorgt oft auch eine weitere evolutionäre Altlast: Der sogenannte „Negativity-Bias“. Der Umstand nämlich, dass wir Negatives immer stärker beachten, weil es vor Jahrtausenden aus Überlebensgründen einmal sinnvoll war, Gefahren schnell zu erkennen. Deshalb speichert unser Gehirn vermutlich noch heute vermeintlich Schlechtes besser



**PROF. DR. EVA-LOTTA
BRAKEMEIER**

Zentrum für Psychologische
Psychotherapie Greifswald

Die Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Greifswald sagt, als Psychotherapeutin habe sie schon viele Menschen behandelt, „die tiefgehende Schwierigkeiten haben, Kritik anzunehmen“.

Gleichzeitig stelle sie sich selbst als Mensch immer wieder die Fragen: Wie geht es mir, wenn ich kritisiert werde? Wie kritisiere ich? „Ich leite ein großes Team, da ist wichtig, eine gute Fehler- und Rückmeldekultur zu gestalten und ein Arbeitsklima zu schaffen, in dem Kritik nicht verletzt, sondern weiterbringt.“

ab als Gutes. Das bedeutet: Vorwürfe wie „Du könntest das Geschirr auch mal IN DIE Geschirrspülmaschine stellen!“ vermeiden und stattdessen als Wunsch formulieren. „Dabei hilft es, sich vorzustellen, man verfasse ein Drehbuch und beschreibe ganz sachlich eine Szene“, erklärt Eva-Lotta Brakemeier. Sie empfiehlt dazu das „SEW-Schema“. Es bedeutet „Situation, Emotion, Wunsch“.

Als Erstes betrachtet man die Situation: Ich sehe, dass das Geschirr wieder auf der Maschine steht. Dann die Emotion: Das ärgert mich! Schließlich, was man sich wünscht: „Ich wünsche mir, dass Du das Geschirr hinstellst.“ Eva-Lotta Brakemeier erläutert: „Meine Patienten merken sich das Schema mit der Übersetzung: Sag-Endlich-Was.“ Wenn man es mit Menschen zu tun bekommt, die eine fragwürdige Feedbackkultur ähnlich der Dieter Bohlens haben, lässt sich das Schema genauso anwenden. Also Situation beschreiben: „Wie Sie hier hereinplatzen und mit ‚So ein Mist‘ meine ganze Arbeit in die Tonne treten.“ Die Emotion erklären: „Ich fühle mich verletzt. Es macht mich wütend.“ Dann den Wunsch äußern: „Ich wünsche mir, dass meine Arbeit nicht so pauschal kritisiert wird.“

Für die Beziehung: abwechselnd loben und kritisieren

Dann gibt es da noch die sogenannte „Sandwich-Regel“ eine Art Kompass, Kritik verdaulicher zu machen. Also erst Lob zu äußern, dann die Kritik, dann wieder ein Lob. Der amerikanische Eheforscher John Gottmann gab sogar die Empfehlung, fünfmal zu loben, einmal zu kritisieren. Er hatte in seinen Studien* herausgefunden, dass glückliche Beziehungen dieses Verhältnis aufweisen. Das bedeutet aber nicht, so Eva-Lotta Brakemeier, dass man zählen muss, wann man lobt und wann kritisiert. Denn im Grunde geht es um eine positive und wertschätzende Atmosphäre. Die braucht die Kritik, um nicht als Angriff missverstanden,

sondern konstruktiv angenommen zu werden. Die brauchen wir, um das Feedback für uns als Einladung zur Reflexion und Selbstüberprüfung nutzen zu können. Dafür sollte Kritik gerade auch in Unternehmen immer auf Verbesserung, nicht auf Schuldzuweisung ausgerichtet sein. Sie sollte ohne Verallgemeinerung

”

Es ist wichtig,
auch im Job
offen anzuspre-
chen, wenn
**etwas nicht
passt. Auf
respektvolle
und konstruk-
tive Weise.**

EVA-LOTTA BRAKEMEIER

und Zuschreibungen wie „Sie sind eben ein Chaot“ auskommen. Bei Kollegen wie bei Vorgesetzten. Denn natürlich nimmt eine gute Feedbackkultur auch Führungskräfte nicht aus. Im Gegenteil. Erlebt man an ihnen, dass sie sich aufgeschlossen für Kritik zeigen, respektvoll mit Fehlern umgehen und auch positive Rückmeldung geben, hat das Strahlkraft auf die gesamte Feedbackatmosphäre. Und es lohnt sich: Studien** bestätigen, dass Mitarbeiter sich in solch einem Arbeitsumfeld höhere Ziele setzen, motivierter und zufriedener sind.

Kritik in den sozialen Medien: eine Einbahnstraße

Und wenn man den Ärger einfach mal herunterzuschluckt? Nichts zu sagen und niemals eine Kritik zu äußern – wenn man das doch im Grunde möchte, ist in keinem Fall eine gute Idee. Eva-Lotta

Brakemeier erläutert: „Daraus können sich psychische Probleme entwickeln, bis hin zum Burn-out.“ Es sei meistens gut, dem anderen mitzuteilen, was einen stört – ebenso, zurückzumelden, wie die Kritik angekommen ist. „Aber nicht vor anderen und möglichst in Ruhe.“ Möglichkeiten, die einem im Netz und ausgerechnet bei den sozialen Medien verwehrt bleiben. Dort ist Kritik – mit Daumen hoch, Daumen runter – längst zu einer Einbahnstraße geworden.

Ein Problem, so die Expertin. „Gerade die Likes – algorithmische Belohnungssysteme – haben den Effekt, dass junge Menschen ständige Bestätigung erwarten. Und die Anonymität erleichtert destruktive, auch hasserfüllte Kommentare. Das verzerrt das Verständnis von Kritik, weil sie im Netz nicht mehr dialogisch ist.“ In diesem Kontext ist eine Säule der Kritikfähigkeit besonders relevant: ein stabiles Selbstwertgefühl. Die Überzeugung, dass es nicht um den Menschen geht. Selbst, wenn das Gegenüber persönlich wird.

Kritikfähigkeit braucht auch die Erfahrung von Misserfolg

Diese Gewissheit lässt sich idealerweise schon möglichst früh vermitteln. Etwa von Eltern, die vorleben, wie man nicht stets alles großartig am anderen findet. Aber die immer ein Urvertrauen vermitteln, auch wenn mal etwas ziemlich schiefgegangen ist. Weil sie sich mit Respekt und Offenheit begegnen, nicht verletzend werden und sich über alle Gräben, die sich bisweilen auftun, verständigen können. Aber genauso, indem man Kindern „das menschliche Grundbedürfnis nach Achtung und Selbstwert“ erfüllt. Das erreiche man allerdings nicht dadurch, Kindern möglichst das Erleben von Misserfolgen zu ersparen, sie etwa bei Gesellschaftsspielen immer gewinnen zu lassen und alltägliche Selbstverständlichkeiten übermäßig zu loben, betont Eva-Lotta Brakemeier. Wichtig sei vielmehr, die Anstrengung zu honorieren:

das Üben, das Trainieren, den Versuch. Unabhängig davon, ob am Ende eine Bestleistung stehe. Zudem sollte jede Kritik grundsätzlich von einem klaren Grundgefühl begleitet sein: „Das Verhalten, das Du gerade gezeigt hast, finde ich zwar nicht optimal. Aber das heißt nicht, dass Du ein schlechter Mensch bist.“

Unser Grundbedürfnis nach Achtung und Selbstwert

Genau das sollten sich auch Menschen öfter selbst sagen, die von ihren Eltern vor allem eines mit auf den Weg bekamen: Du bist nicht gut genug. Du schaffst das sowieso nicht. Für sie stehen sicher ein paar mehr Hürden auf dem Weg zu einem gelasseneren Umgang mit Kritik. „Diese Hürden lassen sich jedoch überwinden“, sagt die Expertin. Durch Selbstreflexion über alte Prägungen, durch bewusstes Eigenlob wie „Das habe ich wirklich gut gemacht!“, durch das Wissen, dass Kritik in den meisten Fällen eines voraussetzt: Da ist jemand, der sich für uns interessiert, uns ernst nimmt und möchte, dass wir unsere Möglichkeiten voll ausschöpfen – statt wiederholt dieselben nicht hilfreichen Verhaltensweisen zu zeigen.

”

Niemand ist perfekt. Wir brauchen hin und wieder Kritik. Denn woher sonst sollen die anderen wissen, was uns verletzt, belastet oder irritiert?

EVA-LOTTA BRAKEMEIER

Konstruktive
Kritik-
Kommunikation:

7 Tipps

1.

Zeitnah reagieren. Nicht nach einem Jahr eine große Abrechnung präsentieren im Sinne von „schon damals hast Du IMMER ...“.

2.

Ruhe bewahren. Nicht dem ersten Impuls, der – vielleicht negativen – Emotion das Ruder überlassen.

3.

Sachlich bleiben. Es geht um ein Thema, nicht um den Charakter des Menschen.

4.

Positives Feedback gern vor anderen, konstruktives unter vier Augen äußern.

5.

Keine Verallgemeinerungen, sondern konkret und auf den Punkt formulieren.

6.

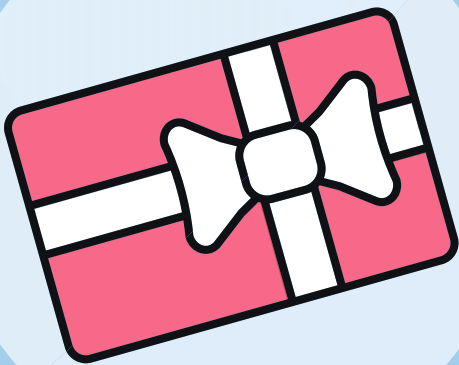
Dem Feedback Feedback geben und erklären, welche Emotionen es auslöst. Ruhig nachfragen, ob man es richtig verstanden hat.

7.

Immer aus der „Ich“-Perspektive argumentieren und niemals sagen: Die anderen finden das auch!

Gutschein, gut schenken: unsere dm- Geschenkkarte

Ob als kleine Aufmerksamkeit, großes Dankeschön oder persönliche Überraschung – die dm-Geschenkkarte ist immer eine gute Idee. Einfach Betrag auswählen und die ganze Vielfalt von dm verschenken.



Das Guthaben,
das anderen eine
Freude macht

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



Jetzt im dm-Markt
oder auf [dm.de](https://www.dm.de)

Die dm-Geschenkkarte ist nur für von dm-drogerie markt verkaufte Produkte einlösbar.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Wohltuende Helfer



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



Was für viele unsichtbar bleibt, kann bei anderen tränende Augen und kribbelnde Nasen auslösen.

AUGENWOHL



Die Augentropfen Allergen Protect von Doppelherz bilden einen befeuchtenden Schutzfilm auf der Augenoberfläche und beseitigen so unerwünschte Allergene. Ebenso wohltuend und lindernd bei trockenen Augen.

10 ml 6,75 €
(675 € je 1 l)

Schutz-Barriere
Das Abtei Allergie Schutz Nasen-Gel-Spray wirkt dreifach: Es bremst die Freisetzung der Allergene aus den Pollen, erschwert das Eindringen der Allergene durch Bildung einer Micro-Gel-Barriere und fördert das Ausspülen der Pollen.

20 ml 6,85 € (342,50 € je 1 l)



Bei Heuschnupfen und Co

Marke von dm



Bereits bei den ersten Symptomen einer Allergie angewendet, bildet das Mivolis Antiallergische Nasenspray eine undurchlässige Gelschicht auf den Nasenschleimhäuten und blockiert das Eindringen von Allergenen.

20 ml 4,95 € (247,50 € je 1 l)

Nase frei
Natürliche Therapie bei verstopfter Nase, Schnupfen und Allergie: Das Emsan Nasendusche Komplett-Set reinigt die Nase auf gründliche und schonende Weise von Schadstoffen wie Staub, Schmutz, Krankheitserregern, Allergenen und Viren.

1 St. 13,45 €



Marke von dm

Für gereizte Augen

Die Euphrasia Augentropfen von Visiomax schenken trockenen und gereizten Augen wohltuende Linderung. Die Kombination aus Euphrasia- und Kamillenextrakt versorgt die Augen mit Feuchtigkeit und trägt dazu bei, Reizungen spürbar zu mildern.

6 ml (15x0,4 ml) 6,95 €

So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und
zu Allergien neigender Haut



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

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



1



2



3



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

*1 Spülmittel Ultra Sensitive: 5/2025

2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2024

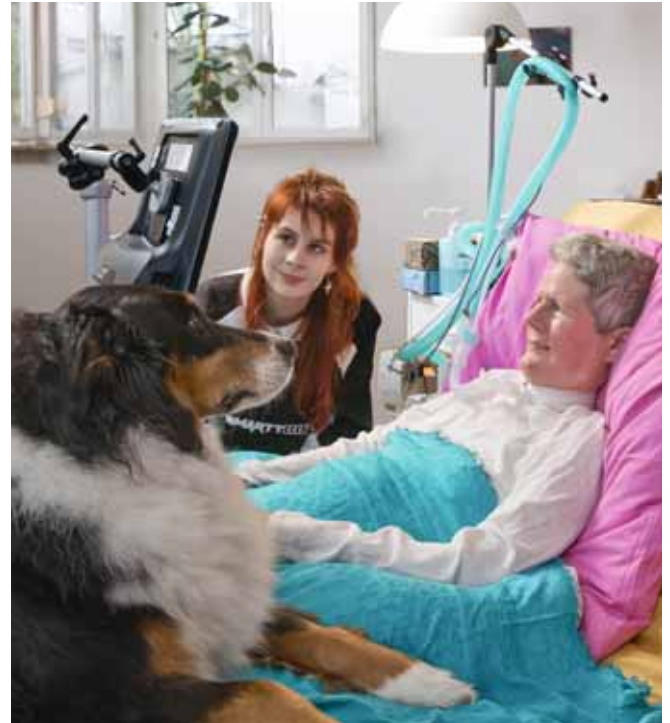
3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2024

www.daab.de



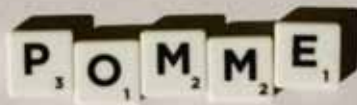
dm.de/denkmit

In welcher Welt wollen wir leben?



Begegnungsraum

Digitale Räume prägen unseren Alltag: Sie eröffnen Zugänge, schaffen Chancen und erweitern, wie wir lernen, arbeiten und in Kontakt bleiben.



Mix & Match

die Geschirrkollektion
von dm home



Hergestellt
in Portugal

Entdecke **Lieblingsstücke** für Deine Küche und
kombiniere ganz nach Deinem Geschmack.



dm.de/dmhome



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Menschliche Freiheit und KI



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

**„Handlungs-
freiheit bedeutet,
Dinge aus ihrem
Zusammenhang
zu lösen und
mit einem
eigenen Motiv
zu verwenden.“**

Liebe Leserin, lieber Leser,

wird die sogenannte künstliche Intelligenz zum Wohl oder Wehe der Menschen wirken?

Als ich in jungen Jahren die Waldorfschule in Karlsruhe besuchte, übte unsere Klassenlehrerin mit uns einen Text ein, der sich mit der Frage befasste, wie das Böse in die Welt kommt. Lebhaft erinnere ich mich noch, wie wir als Klasse die einzelnen Zeilen in leicht leierndem Tonfall zusammen rezitierten:

**„Es lebt’ einmal ein Mann,
der sann viel über Weltendinge nach.
Es quälte sein Gehirn am meisten, wenn
er des Bösen Ursprung kennen wollte....“**

In dem Text beobachtet der Mann das Zwiegespräch einer Axt mit einem Baum. Die Axt sagt zum Baum, dass sie in der Lage sei, ihn zu fällen, wenn sie es wolle, und dass er ihr ausgeliefert sei. Darauf entgegnet der Baum, dass der Stiel der Axt vor nicht allzu langer Zeit aus seinem Holz von einem Menschen gefertigt worden sei. In diesem Moment wird dem Mann klar, wie das Böse in die Welt kommt.

Als Schüler war mir lange nicht klar, warum dieses Zwiegespräch eine Antwort darauf gibt, wie das Böse in die Welt kommt. Erst später verstand ich, dass es im Kern um die menschliche Handlungsfreiheit geht. Handlungsfreiheit bedeutet, Dinge aus ihrem Zusammenhang zu lösen und mit einem eigenen Motiv zu verwenden. Das kann zum Wohl oder Wehe führen. Wenn Wohl oder Wehe bereits vorbestimmt wären, gäbe es keine menschliche Handlungsfreiheit. Das ist jedenfalls meine Schlussfolgerung.

Diese Überlegung beschäftigte uns auch bei dm, als im Februar 2023 die generative künstliche Intelligenz „ChatGPT“

Schlagzeilen machte. Was würde KI für uns bedeuten? Würde sie zu einem deutlichen Abbau von Arbeitsplätzen führen oder eine Arbeitsgemeinschaft deutlich leistungsfähiger machen als bisher? Wir entschieden bereits im Juli 2023, eine Version von ChatGPT als dmGPT in Teilbereichen einzuführen und sie dann zügig für das gesamte Unternehmen weitgehend verfügbar zu machen. Denn wir wollten gemeinsam herausfinden, bei welchen Aufgabenstellungen dmGPT uns befähigen könnte, wirkungsvollere und sinnvollere Lösungen zu finden. Statt isoliert in einem kleinen Team festzulegen, was dmGPT bei dm leisten soll, begaben wir uns als Arbeitsgemeinschaft auf eine Lern- und Erfahrungsreise, die mittlerweile zu vielfältigen Anwendungen geführt hat. Diese machen uns heute besser und die Tätigkeiten bei dm spannender, so meine Beobachtung.

Anfang September vergangenen Jahres wurde ich zum „KI-Gipfel“ der Zeitung „Die Welt“ eingeladen. Auch Sam Altman, die treibende Kraft hinter Open AI und der Anwendung ChatGPT, war dabei. Auf die Frage, ob künstliche Intelligenz und sein Produkt dazu beitragen werden, die Anzahl der Mitarbeiter in Unternehmen zu halbieren, antwortete er mit einer Gegenfrage: Warum nicht die Anzahl der Mitarbeiter verdoppeln und die Leistungsfähigkeit des Unternehmens vervierfachen?

Als ich das hörte, musste ich wieder an meine Schulzeit denken. Denn ob wir das Holz eines Baumes für den Stiel einer Holzfälleraxt verwenden oder für Werkzeuge, um Bäume zu pflegen, können wir Menschen entscheiden. Es liegt in unserer Handlungsfreiheit. Wir müssen sie nur bewusst nutzen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

EINFACH ist ***GUT***



Die Zukunft blinkt auf unseren Bildschirmen – beim Online-Banking, in Formularportalen, in Apps. Während sich die einen über die Zeitersparnis freuen, kämpfen die anderen mit der Zwei-Faktor-Authentifizierung. Wie gelingt digitale Teilhabe, die alle mitnimmt? Digitalexpertin Dr. Sarah Genner plädiert für weniger Komplexität und mehr Menschlichkeit im Digitalen.

UNSERE EXPERTIN



DR. SARAH GENNER

Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin

Seit ihrem Studium in Berlin, Zürich und Harvard beschäftigt sie sich mit den Auswirkungen der Digitalisierung auf Mensch, Gesellschaft und Arbeitswelt. Sie war als Lehrerin, Journalistin und Kommunikationsberaterin tätig. Heute berät sie Firmen und Organisationen in Fragen der digitalen Transformation und doziert an Hochschulen und Universitäten.

alverde: Was sind Ihre Kriterien für guten digitalen Service?

DR. SARAH GENNER: Er ist in erster Linie einfach. Einfach, weil ich mich ohne Erklärung und Anleitung leicht zurechtfinde. Einfach, weil er sprachlich möglichst direkt und klar ist. Einfach, weil er funktioniert, wenn ich ihn brauche. Sobald ich denke, das hätte ich lieber mit jemandem an einem Telefon oder an einem Schalter geregelt, ist der digitale Service keine Erleichterung.

Sie sind selbst in Verwaltungsräten aktiv. Welche Fortschritte sehen Sie, wenn es darum geht, digitale Verwaltung verständlicher und nutzerfreundlicher zu gestalten?

Ich sehe Fortschritte, was die Sensibilisierung für Benutzerfreundlichkeit betrifft. Das bedeutet noch lange nicht, dass alle Prozesse nutzerfreundlicher sind. Denn fast alle Organisationen sind auf komplexe IT-Infrastrukturen angewiesen, die sich mit all ihren Schnittstellen oft nicht so leicht vereinfachen lassen. Es wächst aber das Bewusstsein für klare Sprache, einfache Prozesse und digitale Identitäten, die Zugänge erleichtern.

Und was braucht es, um Prozesse tatsächlich zu vereinfachen?

Es braucht oft noch mehr Koordination und Mut zur Vereinfachung. Man muss sich radikal in die Sicht von Kundinnen oder Mitarbeitern versetzen und viele

Testläufe und Feedbackschleifen machen. Viele Organisationen unterschätzen den Aufwand dafür, auch wenn er sich lohnen würde.

Sicherheit und Komfort geraten oft in Konflikt – etwa bei Passwörtern und der Zwei-Faktor-Authentifizierung. Wie lässt sich ein Gleichgewicht finden, das Menschen schützt, ohne sie zu überfordern?

Sicherheit darf nicht auf Kosten der Nutzerfreundlichkeit gehen. Menschen umgehen komplizierte Sicherheitslösungen, wenn sie im Alltag zu umständlich sind. Das Ziel muss also sein, Sicherheit einfach zu machen: durch klare Kommunikation und – wo möglich – durch Technik im Hintergrund, etwa biometrische Verfahren. Entscheidend ist, dass sich Menschen geschützt und nicht gegängelt fühlen.

Datenschutz wirkt meist undurchsichtig: Niemand liest seitenlange Bedingungen, aber das Häkchen ist Pflicht. Wie kann aus formaler Zustimmung echte Selbstbestimmung werden?

76 Tage wären nötig, um alle Datenschutzbestimmungen zu lesen, die einem jährlich vorgelegt werden. Das zeigte eine Studie von 2012. Heute wären es mit Sicherheit noch viel mehr! Ich frage mich, ob echte Selbstbestimmung unter diesen Umständen wirklich möglich ist. Künftig braucht es transparentere Einwilligungen – man sollte einfacher

erkennen können, was geteilt wird, wofür und mit wem. Die Cookie-Banner sind jedoch kein Vorbild dafür!

Wenn digitale Dienste Voraussetzung für Teilhabe sind: Wer trägt die Verantwortung dafür, dass niemand zurückbleibt – Staat, Unternehmen oder der Einzelne?

Es ist eine gemeinsame Verantwortung. Der Staat muss den Zugang sichern, auch über die Grundausbildung in Schulen. Unternehmen müssen ihre Angebote so gestalten, dass sie niemanden ausschließen, und Individuen sollten bereit sein, sich weiterzubilden. Entscheidend ist aber: Nicht alle haben die gleichen Voraussetzungen. Darum braucht es gezielte Unterstützung – sonst wird Digitalisierung zum sozialen Filter statt zur Chance für alle. Zumindest in einer Übergangsphase sollten analoge Wege erhalten bleiben.

Dazwischen nur ein **BILDSCHIRM**



Die Familienbande zwischen Vanessa, Melissa, Jeremy und Michael (im Uhrzeigersinn) ist auch digital stark.

Ein Neuanfang bedeutet für viele Menschen, dass vertraute Beziehungen an einem anderen Ort zurückbleiben. Digitale Medien helfen, über Distanzen Nähe zu halten, und für manche Interessen finden wir online schneller Gleichgesinnte als vor Ort. **alverde** stellt drei Beispiele vor, wie Verbundenheit digital gelingt.

1.

Sonntagsrennen zwischen Kontinenten

In Deutschland klingt das Wochenende aus. An der Ostküste der USA ist es Sonntagmittag. Zeit für ein transatlantisches Familientreffen. Vanessa Brendelberger aus dem **alverde**-Team und ihre Geschwister sind mit ihrem Vater in New York State verabredet – zum Reden, Spielen und Lachen.

Auf dem Bildschirm jagen kleine bunte Fahrzeuge durch eine digitale Landschaft, begleitet vom Durcheinander vertrauter Stimmen. Eine Stunde lang liefern sich die vier Familienmitglieder ein Rennen über Kontinente hinweg. Sie freuen sich über riskante Überholmanöver, ärgern sich, wenn sie aus der Bahn fliegen – aber nur für den Bruchteil einer Sekunde. Während sie auf der Konsole steuern, bringen sie sich gegenseitig auf den neuesten Stand. Vanessa und ihr Mann sitzen zwischen Umzugskartons in der neuen Wohnung. Ihr Bruder Jeremy hat am Vortag beim Umzug geholfen. „Sobald das größte Chaos beseitigt ist, kommt Ihr alle zum Glühweintrinken auf die Terrasse – und Daddy, Du bekommst eine virtuelle Führung“, verspricht Vanessa. „Nur den Glühwein kann ich Dir leider nicht durchs Tablet reichen.“ Gelächter.

Vanessa, Jeremy und Melissa leben in Karlsruhe. Ihr Vater Michael ging vor 17 Jahren zurück in die USA, als die jüngste Tochter, Vanessa, volljährig war. Zuerst hielten sie per E-Mail Kontakt, später durch Video-calls. Das gemeinsame Videospielen entdeckten sie während der Pandemie. „Das macht es entspannter, vor allem, wenn unsere Kinder dabei sind“, sagt Jeremy. „Die spielen einfach mit.“ Wenn die Enkelkinder auf dem Bildschirm erscheinen, wird Michael aber auch bewusst, was fehlt. „Ich würde sie am liebsten in die Arme nehmen.“ Trotzdem, die digitalen Treffen sind ein riesiger Fortschritt, vor allem wenn er daran denkt, wie er in den 80er-Jahren Kontakt zu seiner Familie in den USA hielt.

”

Wir reden über alles Mögliche. Und während wir **spielen**, fühlt es sich oft an, als säßen wir **wirklich zusammen**.

Vanessa Brendelberger

„Ich habe damals Briefe geschrieben und vielleicht einmal im Monat angerufen – zehn Minuten kosteten 30 Mark.“ Heute ist er mit seinen Kindern im Familien-Chat täglich verbunden: kurze Nachrichten, Fotos, Videos.

Alle zwei Jahre kommt der 62-Jährige nach Deutschland. Die gemeinsame Zeit ist dann eng getaktet. „Man will jede Stunde nutzen, weil man weiß, dass sie kostbar ist“, sagt Melissa. Sie hat eine große Familie, Urlaub in den USA war in den vergangenen Jahren nicht drin. Die Geschwister schmieden Pläne für die Weihnachtsbesuche untereinander. „Trotz der räumlichen Nähe, wir haben alle so viel um die Ohren, dass manchmal auch Wochen vergehen, bis wir uns persönlich sehen“, sagt Jeremy. Die virtuellen Familientreffen stärken auch ihre Verbindung. Die erste Spielrunde ist rum. Jeremy ist wie immer Erster. Aber: „Dad, Du bist doch sonst zuverlässig Letzter. Hast Du heimlich geübt?“, frozelt Vanessa. Wieder einer der Momente, in dem sich die Distanz klein anfühlt. >

2.

Die Chemie stimmt

Einmal im Monat trifft sich die Lese-WG online, um sich über ein gemeinsam gelesenes Buch auszutauschen. „Alchemised“, ein auf Social Media gehypter Fantasy-Roman, steht diesen Abend auf dem Programm. Und auch im digitalen Lesetreff gibt es magische Momente.

Kurz nach 20 Uhr füllt sich der Bildschirm. Die Teilnehmerinnen wählen sich eine nach der anderen ein – die meisten im gedämpften Licht ihrer Wohnzimmer, manche mit einer Tasse Tee in der Hand. „Schön, dass Ihr da seid“, begrüßt Maike Strauch, die die Lese-WG organisiert, die zehn Frauen in den Bildschirm-Kacheln. Es beginnt mit einer kurzen Vorstellungsrunde, denn die Zusammensetzung ist jedes Mal anders. Die Teilnehmerinnen leben überall in Deutschland, sind zwischen Mitte zwanzig und Ende dreißig und allesamt leidenschaftliche Leserinnen. Vier Bücher im Monat sind das Minimum; Romance, Thriller und Fantasy ihre liebsten Genres. Viele Leseanregungen

”

In der **Lese-WG** muss niemand perfekt vorbereitet sein. Man kommt einfach dazu und ist **im Austausch**.

Maike Strauch

beziehen die Frauen aus der Buch-Community auf Instagram (Bookstagram) und TikTok (Booktok).

Das Buch dieses Monats fällt genau in ihr Beuteschema: „Alchemised“ von SenLinYu ist eine Liebesgeschichte, die in einer kriegerischen Welt mit teilweise übernatürlichen Regeln spielt. Der Bestseller wandert seit Wochen durch die Social-Media-Feeds. „Ich habe FOMO* und wollte schon deshalb unbedingt mitlesen“, sagt Tinka, die heute zum ersten Mal dabei ist. Über den Bildschirm teilt Maike eine Präsentation mit Leitfragen, die sie nacheinander einblendet. Die Frauen diskutieren, ob die Beziehung zwischen den beiden Hauptprotagonisten toxisch oder auf Augenhöhe ist, ob es sich um eine Liebes- oder Kriegsgeschichte handelt und ob sie die magische Welt stimmig fanden.

„Die angeblich Guten haben Helena so schlecht behandelt! Ich wollte meinen E-Reader beim Lesen manchmal gegen die Wand schleudern“, empört sich Fabienne. Ein Buch, das einen emotional durchrüttelt, einen Sog entfacht und lange nachwirkt – darüber ist sich die Runde einig. Gibt es bei anderen Büchern mehr Kontroversen? „Es gab schon Bücher, bei denen die Meinungen stärker auseinandergingen“, sagt Maike. „Aber wer gar nichts mit einem Buch anfangen kann, bricht die Lektüre meist ab und kommt gar nicht zum Treffen.“ Der Austausch per Videocall ist nur ein Teil der Lese-WG. Viele kommen-

* FOMO steht für „Fear Of Missing Out“, die Angst, etwas Wichtiges, Spannendes oder Bedeutendes zu verpassen.



Sie lieben Bücher und den Austausch darüber: die Teilnehmerinnen der Lese-WG.

tieren zusätzlich in der App Reado. Dort sieht jede nur die Kommentare zu den Passagen, die sie selbst bereits gelesen hat – die Diskussion bleibt also spoilerfrei.

Maike gründete die Lese-WG vor zwei Jahren nach einem Umzug. Eigentlich wollte sie nur mit einer Freundin weiter Lektüretipps teilen. Doch bald kamen aus ihrem analogen Umfeld und aus der digitalen Community immer mehr Leserinnen dazu. Alles funktioniert niedrigschwellig: Jede kann Vorschläge einreichen; Maike stellt daraus vier Titel zur Wahl. Das Buch mit den meisten Stimmen wird Monatslektüre. „Ich habe auch schon zwei Leute zusammengebracht, die sich beide für ein nischiges Buch interessieren“, erzählt sie. So unkompliziert wie in einer echten WG schafft die Lese-WG Gemeinschaft durch ein Hobby, das viele eher mit Alleinsein in Verbindung bringen. Doch das ändert sich gerade. „Ich teile unser Treffen in meiner Insta-Story“, sagt Alina, eine regelmäßige Teilnehmerin. „Manchmal lade ich gezielt Leute ein, die vielleicht gerade mit Einsamkeit kämpfen. Du bist zu Hause in deinem Safe Space und kannst dich trotzdem mit anderen austauschen. Das ist das Schöne.“ Nach gut eineinhalb Stunden verlassen die Frauen den Bildschirm und die Welt von „Alchemised“, um danach im Bett oder auf dem Sofa noch kurz in eine neue einzutauchen.

„
Ein Videocall
ersetzt keine
Umarmung,
aber er
verbindet uns.“
Monika Fend

3.

Ein Rucksack, zwei Länder

Als ausgesprochener Familienmensch hatte Monika Fend Zweifel, ob der Umzug nach Spanien das Richtige ist. Ihr Fazit fünf Jahre später: Die Verbindung ist auch digital stark – vor allem, weil es regelmäßig analoge Begegnungen gibt.

Monika Fend hat ihren kleinen Rucksack schon gepackt. Morgen fliegt sie nach Memmingen – erst zu einer Freundin, dann weiter zu ihren Eltern, ihrer Tochter und ihrem Sohn in Baden-Württemberg. Ein straffes Programm, sagt sie, aber sie kennt das. Drei- bis viermal im Jahr macht sie diese Tour, sonstige Kontakte finden über den Bildschirm statt.

Vor knapp fünf Jahren sind sie und ihr Mann in die spanische Provinz Alicante gezogen. „Wir lieben die Wärme, die Sonne und die Lebensart der Spanier“, erzählt sie. Ihr Mann arbeitet remote für ein deutsches Unternehmen, sie kümmert sich um Haus und Garten. Kontakte haben sie inzwischen auch vor Ort – ein Nachbar versteht ein wenig Deutsch, und inzwischen spricht Monika passabel Spanisch. „In einer deutschen Enklave zu leben, wäre nichts für mich.“

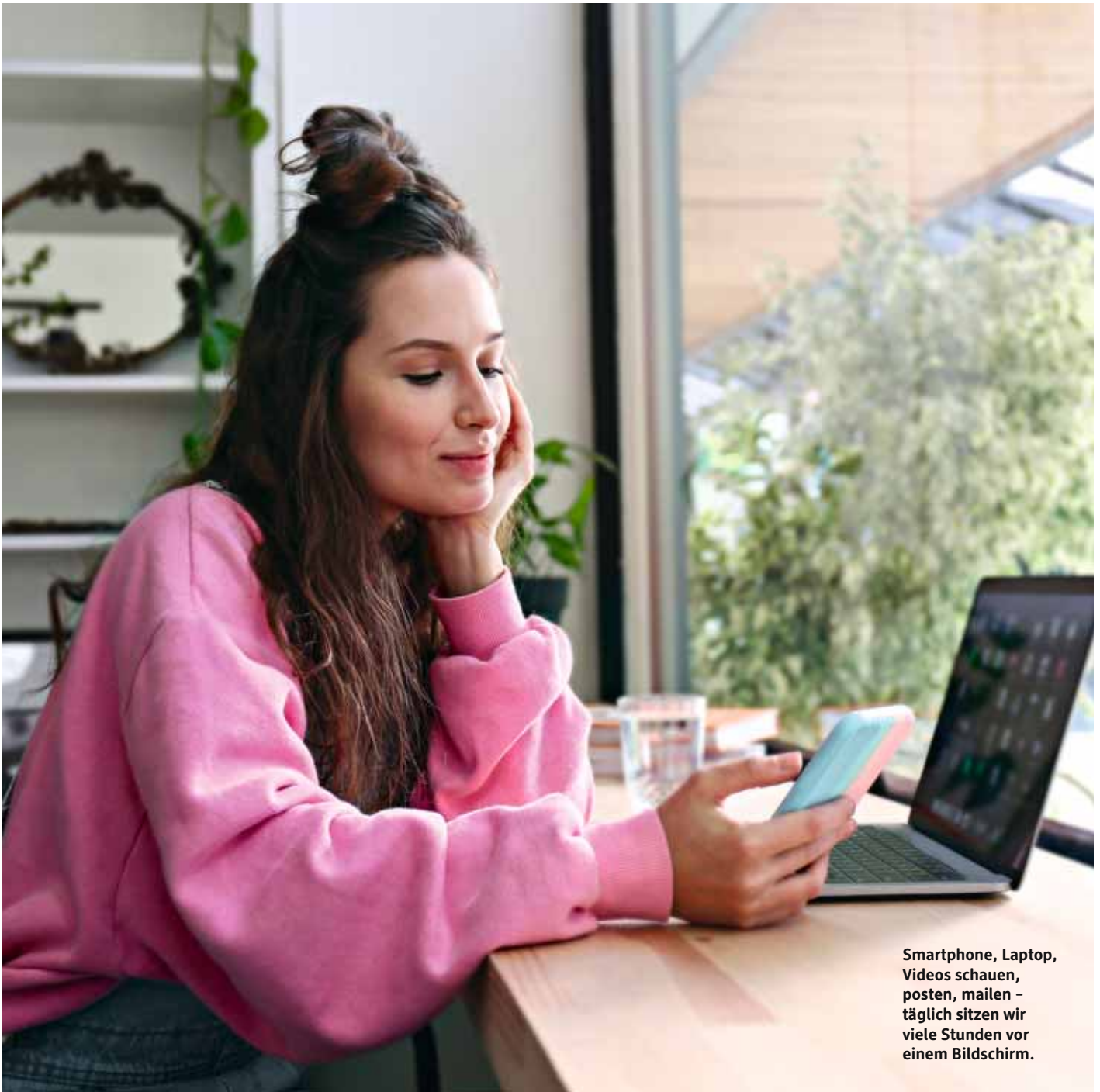


Sie mag die Berge und das mediterrane Flair: Monika Fend hat in Spanien ein neues Zuhause gefunden.

Mit ihrer Tochter ist Monika Fend fast täglich im Kontakt. Meist fragt Monika Fend morgens, wann es passt. „Mit kleinen Kindern kann man nichts planen“, sagt sie lachend. Für ein einigermaßen ruhiges Gespräch setzen sie sich nachmittags digital zusammen. Wenn sie ihre Enkel – zwei Jahre und fünf Monate – erleben will, findet der Call am Vormittag statt: „Ich lese oder singe ihnen etwas vor“, erzählt die 60-Jährige. Manchmal steigt sie in die Rollenspiele des Zweijährigen ein. „Das dauert dann drei bis fünf Minuten. Länger bleibt er nicht sitzen.“ Ohne die Flüge nach Deutschland würde sie ihre Enkel zu sehr vermissen. Mit ihren hochbetagten Eltern, die in einem Pflegeheim leben, telefoniert sie klassisch. „Da ist die Bindung so stark, das macht keinen Unterschied.“ Aber bei anderen Familienmitgliedern und Freundinnen, ist die digitale Begegnung ein echter Gewinn. „Man sieht einfach mehr, etwa, ob jemand müde wirkt oder wie das Wetter ist.“

Für sie ist klar: Digitale Nähe trägt – wenn beide Seiten sie wollen. „Man darf es nicht als Pflicht sehen. Dann kann eine Verbindung auch aus der Ferne wachsen.“

Zurück ins Offline-Leben



Smartphone, Laptop,
Videos schauen,
posten, mailen -
täglich sitzen wir
viele Stunden vor
einem Bildschirm.



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

„Seelisch gesunde Familien brauchen echte Aktivität und handyfreie Lebenszeit.“

Liebe alverde Lesende,

es gibt eine Funktion in meinem Smartphone, vor der ich richtig Angst habe: die Nutzungsdauer! Haben Sie den Mut, da regelmäßig zu schauen, wie lange Sie Ihr Mobiltelefon benutzt haben? Oder besser gesagt: das Mobiltelefon SIE genutzt hat? Denn mit Telefonieren haben die wenigsten Stunden zu tun, bei mir jedenfalls. Ich rede mir gerne ein, dass ich das ja hauptsächlich beruflich nutze, also Nutzungszeit auch Arbeitszeit sei. Wenn ich ehrlich bin, kenne ich die Situation, dass ich nur schnell schauen wollte, ob mein Insta-Post auch auf Facebook und LinkedIn ausgespielt wurde und wie er so „performed“. Und ZACK bin ich in einer Welt, die mit der Realität so wenig zu tun hat, wie ein Stadtplan mit dem, was man vor Ort erlebt.

Ach so Stadtplan – das war mal so was wie ein Navi, nur eben ohne Strom. Man musste ihn auseinanderfalten, und bekam ihn nie mehr in die ursprüngliche Form zurück. Und wenn man mit dem Plan in einer Stadt stand, fragte einen nicht Siri, sondern ein Ortskundiger, wohin man möchte. Bei „Mobiltelefonen“ ist außer unseren Fingern gar nichts mehr mobil, sprich, in Bewegung. Der Bewegungsradius schränkt sich ein. In meiner Jugend hieß „miteinander spielen“: Wir treffen uns nach dem Mittag zum Kicken auf dem Fußballplatz und irgendwer ist immer da. Heute heißt „miteinander spielen“: Jeder sitzt bei sich im Zimmer und schaut auf einen Monitor.

Manche Sachen sind echt praktischer geworden in digital. Was aber mehr und mehr wissenschaftliche Studien zeigen: Wir zahlen dafür einen hohen Preis! Denn was die digitale Welt mit unseren Hirnen macht: Sie manipuliert unser Belohnungssystem. Diese Staubsauger unserer Aufmerksamkeit sind optimiert, uns ständig mit kleinen Kicks des Botenstoffes Dopamin abhängig zu machen. Das merkt man in der Sekunde, wenn einen jemand darauf hinweist: „Mensch, leg doch mal das Handy weg.“ Sofort werde ich aggressiv, verteidige mich,

und gleichzeitig bin ich auch latent beschämt, weil ich so viel meiner Selbstkontrolle bereits verloren hat. So wie bei Alkohol und anderen Abhängigkeiten auch: Wir rechtfertigen es vor uns, das sei doch alles normal und unter Kontrolle – und wissen eigentlich: Die Kontrolle haben die Geräte übernommen, indem sie uns ständig verlocken.

Ein weiteres Zeichen: Sobald man die Geräte ausschaltet oder weglegt, kommt das Gefühl von „Fear of missing out“ auf, die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Ein Buch hat ein natürliches Ende. Das ewige „Scrollen“ und Wischen auf Bildschirmen hat kein Ende, immer gibt es ein buntes Bild, ein Video, ein „Bling“, dem wir noch um weitere drei Windungen folgen müssen. Und dieses Labyrinth ist extra so gestaltet, dass es nie befriedigt, keine echten Antworten, keine letzte Seite kennt.

Diese „dark patterns“, die dunklen Muster und Programmiertricks, sind keine Verschwörungstheorie. In dem Dokumentarfilm „Das soziale Dilemma“ sprechen ehemalige Programmierer offen darüber, wie sie die Suchtmechanismen im Hirn genau angefixt haben, weil Aufmerksamkeit das ist, was die Plattformen dann den Werbekunden verkaufen. Knallharte Profitinteressen – es geht nicht darum, Menschen in Kontakt miteinander zu bringen. Sondern in Kontakt mit Kaufentscheidungen. Wenn irgendetwas „umsonst“ ist, zahlen wir mit dem kostbarsten, was wir haben: unserer Lebenszeit, Aufmerksamkeit, und mit all den Daten über uns, die uns genauer kennen als jeder echte Mensch in unserer Umgebung.

Als ehemaliger Arzt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie weiß ich, wie grenzenloser Medienkonsum Kinder und Eltern unglücklicher macht. Für körperlich und seelisch gesunde Familien braucht es echte Aktivität, echte Gespräche und handyfreie Lebenszeit. Und wenn Sie bis hierhin gelesen haben: Glückwunsch. Challenge bestanden! Sie sind etwas Besonderes und haben sich eine Belohnung verdient! In der echten Welt.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Clara und Theda (links) haben mit dem Computerspiel jede Menge Spaß. Nebenbei transportiert es aber auch ernste Botschaften: dass Wasser eine kostbare Ressource und in einigen Regionen knapp ist.



DIGITAL zum Anfassen

Programmieren statt nur konsumieren:
In der Code Week gestalten Kinder die digitale
Welt ein Stück weit mit. **alverde** hat zwei
Veranstaltungen in Hamburg besucht.

Eine Wüstenlandschaft, gespickt mit Steinen und Kakteen – Regen wäre hier ein Segen. Es fallen bereits dicke Tropfen. Aber warum bewegt sich die Spinne mit ihrem Wasserglas auf dem Rücken nicht, um sie aufzufangen? Große Ratlosigkeit vor dem Bildschirm. „Die Spinne funktioniert nicht.“ Die zehnjährige Clara sieht Medientrainer Tom Wiedemann fragend an. „Wahrscheinlich habt Ihr einen Schritt vergessen“, sagt er und öffnet ein Fenster auf dem Laptop. Es zeigt eine bunte Kette von Befehlen, die

Clara und ihre Freundin Theda untereinander angeordnet haben, um das Computerspiel zum Laufen zu bringen. Gemeinsam geben die drei noch ein, dass sich die Spinne auf der x-Achse ansteuern lässt. Geschafft! Mit der Maus bewegt Theda die Spinne nun geschickt über den Wüstenboden, um Wassertropfen einzusammeln.

Mädchen unter sich

Computergames spielen – für die meisten Kinder eine leichte Übung. Selbst die Mechanik eines Spiels entwerfen, die

Kulisse und Figuren gestalten – weniger. „Viele Mädchen wissen leider nicht, dass Programmieren cool ist“, hatte Tom Wiedemann bei der Begrüßung gesagt. Mit zwei Kolleginnen veranstaltet er im Rahmen der Code Week einen Workshop nur für Mädchen in der Hamburger Zentralbibliothek. Für das Spiel mit der Spinne benutzen sie die Programmiersprache Scratch. Diese arbeitet mit farbigen Codeblöcken, Blau steht etwa für Bewegungen, Lila für das Design. „Eigentlich wie ein Puzzlespiel“, sagt der Trainer.



Tom Wiedemann und die anderen Trainer der Initiative App Camps, die den Workshop durchführt, verstehen sich als Mut- und Möglichmacher. Sie lassen die Mädchen viel ausprobieren, und wenn es hakt, wird gemeinsam nach Lösungen gesucht.



In einem weiteren Workshop in der Zentralbibliothek gibt es ein Update für das Handspiel „Schere, Stein, Papier“. Die Kinder sollen es gegen „Calliope mini“ spielen, das ist ein flacher, handtellergroßer Computer. Mit Knöpfen, Anschlüssen und kleinen Lämpchen erinnert Calliope an ein aufmontiertes Radio. Seine transparente Erscheinung vermittelt: Auch an digitaler Technik darf geschraubt und gebastelt werden.

Spielend programmiert

Die Kinder überlegen sich Symbole für Schere, Stein, Papier, die sich auf dem kleinen Quadrat von LED-Lampen darstellen lassen. Die Anweisung für Calliope lautet nun, zufällig eines der Bilder erscheinen zu lassen, wenn er geschüttelt wird. Coden bedeutet im Grunde nichts anderes, als genaue Anweisungen zu geben. Teilnehmer Leo beherrscht diese Programmiersprache schon fast fließend. Fast jeden Tag programmiert er zu Hause, erzählt der Sechstklässler. Aus dem Calliope mini, der speziell für den Gebrauch in Bildungsprojekten entwickelt wurde, ist er eigentlich schon herausgewachsen. Aber es sind Ferien „und ich hatte sonst

nichts vor“, begründet er seine Teilnahme. Im Mädchen-Workshop geht es mittlerweile lebhaft zu. Das Spiel haben alle 15 Teilnehmerinnen erfolgreich programmiert. Jetzt dürfen sie kreativ werden und die Elemente aus der Scratch-Sammlung frei zusammenstellen. Es fliegen Donuts durchs Weltall, und niedliche Hasen schweben durch Dschungellandschaften. Clara und Theda haben zusammen mit einer Trainerin herausgefunden, wie sich die Beine der Wüstenspinne einzeln ansteuern lassen, und spendieren jedem eine andere Farbe. „Die Spinne wird richtig modisch“, sagt Theda kichernd.

Ein paar Plätze weiter macht die zehnjährige Yukta das Spiel schwieriger, indem sie die Tropfen schneller regnen lässt. Yukta hat schon einige Kurse besucht und programmiert auch zu Hause. Geht sie lieber in einen reinen Mädchen-Workshop? Sie schüttelt den Kopf. „Hauptsache, es macht Spaß. Ich gehe auch hin, wenn ich das einzige Mädchen bin.“ Nach dem Ende der Veranstaltung reicht sie der Trainerin eine Stempelkarte. Vier Oktopusse, die Maskottchen der Code Week, zeigt die Karte bereits. Und es stehen noch weitere Workshops auf dem Programm.

Europaweit regional

Die Code Week ist eine von der Europäischen Kommission ins Leben gerufene Initiative, die die digitale Welt anschaulich und greifbar machen will. Die Umsetzung liegt in der Hand regionaler Akteure. In Hamburg koordiniert die Körber-Stiftung seit zehn Jahren die Veranstaltungen, die Workshops selbst werden von verschiedenen Bildungsinitiativen gestaltet. „Besonders beliebt sind kreative Angebote, bei denen das Programmieren mit Kunst oder Musik verbunden wird“, sagt Programmleiterin Nele Steigerwald von der Körber-Stiftung. Die nächste Code Week findet in der zweiten Oktoberhälfte 2026 statt. Mehr Infos unter: [Codeweek.de](https://codeweek.de)

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Sprich mit
mir,
KI!



Künstliche Intelligenz (KI) verändert vieles: Das Sprachenlernen könnte sie bald überflüssig machen – oder uns helfen, besser darin zu werden als je zuvor. Wie ChatGPT das Lernen persönlicher macht, erklärt Youtuberin Cathleen Isbrecht.

Brauchen wir noch Sprachunterricht? Eine Frage, die uns begleitet, seit KI Übersetzungen fast in Echtzeit liefert. Für eine Restaurantbestellung reicht die Technik längst aus. Und doch ist Sprache mehr als das, was übersetzt werden kann. Sie transportiert Emotion, Nähe, Kultur. Echte Beziehungen lassen sich auf Dauer kaum mit einer vermittelnden App führen. Und wer in eine andere Kultur eintauchen will, wird sie nur bedingt verstehen, solange jeder Satz durch einen digitalen Filter geht: Sprachen eröffnen eine eigene Weltsicht und die erlebt man am intensivsten, wenn man sie selbst spricht. Gerade deshalb lohnt es sich, Sprachen zu lernen und moderne Technologien dabei zu nutzen.

Vokabeln lernen

Uns Vokabeln abfragen schafft die KI mit links. Mit konkret formulierten Prompts können wir diese Funktion passgenau auf unsere Interessen zuschneiden: „Nenne zehn wichtige Wörter für einen Einkauf im französischen Supermarkt“, schlägt

Cathleen Isbrecht vor und rät: „Oft bitte ich die KI, mir Beispielsätze zu geben. Es ist leichter, sich die Wörter im Zusammenhang zu merken.“ Auch interessant: Die KI kann umgangssprachliche Wendungen lehren – und die passende Ausdrucksweise für bestimmte Situationen empfehlen: locker beim Hotel-Check-in oder zurückhaltend im Bewerbungsgespräch.

Grammatik mit Gefühl

Auch wenn's um Vergangenheitsformen oder Satzbau geht, erklärt die KI: „Was ist der Unterschied zwischen Simple Past und Simple Present? Erkläre mir das in einfachen Beispielen“, formuliert die KI-Enthusiastin wieder sehr konkret den Auftrag und hat noch einen Tipp: „Wer die Zielsprache direkt im Prompt nutzt, trainiert zusätzlich, und weil sich KI auf das Sprachniveau der Frage einstellt, stimmt sie ihre Antworten noch genauer auf unser Können ab.“

Gesprächspartnerin KI

Besonders spannend am Sprachenlernen mit KI ist aber die Möglichkeit, in interaktive Dialoge einzutauchen. Dazu im Promptfenster das Symbol „Sprachfunktion nutzen“ anklicken. Interaktive Dialoge sind nur mit Registrierung möglich. Das Prinzip: Eine Alltagssituation wie „Hotel-Check-in auf Englisch“ vorgeben, und ChatGPT übernimmt die Rolle des Gesprächspartners. Die KI gibt direkt Rückmeldung, korrigiert Grammatik und Wortwahl, macht Verbesserungsvorschläge. „Das hilft, Hemmungen abzubauen“, findet Cathleen Isbrecht. „Mir nimmt es die Angst, Fehler zu machen – weil ich weiß, der KI ist das sowieso egal.“ Übrigens: Wer möchte, kann sich das Gespräch auch im Nachhinein noch einmal durchlesen – und gezielt wiederholen.

UNSERE EXPERTIN



CATHLEEN ISBRECHT
IT-Expertin, Jobberaterin,
Youtuberin

Von Rezeptideen bis Sprachenlernen – Cathleen Isbrecht spricht definitiv KI. Die Beschäftigung damit ist ihr großes Hobby. Mit Neugier und Spieltrieb erkundet sie, wie KI uns im Alltag unterstützen kann. Das Ziel der Youtuberin: digitale Teilhabe für alle, verständlich erklärt und mit viel Begeisterung für neue Technologien.

Viele Wege

Wer eine neue Sprache lernt, hat heute viele digitale Helfer: Apps wie Mondly, Duolingo oder Babbel bieten strukturierte Lektionen, einen klaren Lernpfad und spielerische Motivation, etwa durchs Punktesammeln oder verschiedene Levels, die man erreichen kann.

ChatGPT dagegen ist kein Kurs, sondern eher ein Gesprächspartner: flexibel, individuell anpassbar und offen für eigene Interessen oder Fragen. Wer vor allem freies Sprechen und thematische Vielfalt trainieren möchte, findet hier eine digitale Unterstützung ganz nach dem eigenen Stil.

„Mein **TOR** zur **WELT**“

Yvonne Weindel ist Autorin und schreibt mit den Augen. Aufgrund einer schweren Erkrankung ist das die einzige Form, sich mitzuteilen. Hier erzählt sie von der besonderen Beziehung zu ihrem Bildschirm.

Wenn andere über Rückenschmerzen klagen, nach einem langen Bürotag vor dem Bildschirm, lächle ich nur. Nicht aus Schadenfreude oder Empathielosigkeit, zu gut kann ich mich an einen verkrampften Nacken erinnern. Sondern weil sich mein Verhältnis zum Bildschirm grundlegend verändert hat. Heute liebe ich meinen Computer. Er ist mit Abstand der allerwichtigste Begleiter in meinem Leben geworden.

Wie **Sudoku** für die Augen

Als ich vor zehn Jahren die erste Bekanntschaft mit dem augengesteuerten Bildschirm machte, war es mühsam. Die Augen müssen einem Punkt nachjagen, der sich zickzackförmig über das Display bewegt. Kalibrieren nennt sich dieser Vorgang und dient dazu, dass eine spezielle Kamera am Bildschirm die Bewegung der Augen vermisst und speichert. Dann starre ich auf eine Tastatur, die sich am Bildschirm öffnet, und muss den jeweiligen Buchstaben so lange fixieren, bis sich ein kleiner roter Kreis über dem Zeichen schließt. So geht das Buchstabe für Buchstabe. Ein falscher Augenaufschlag und alles ist weg, gelöscht. Es ist ein Geduldsspiel mit vielen Misserfolgen und vielen Missverständnissen, schlimmen Missverständnissen. Die geschriebene Sprache kann so hart klingen, es gibt keinen Platz für leise Nuancen, sei

es Ironie oder Spaß. Meine Wort- und Satzketten, die ich auf dem Bildschirm fabriziere, liest dann eine emotionslose Computerstimme vor, was alles noch schlimmer macht. Ich schäme mich, entschuldige mich, heule vor Wut. Aber was tun, wenn man keine Stimme mehr hat und der Körper gelähmt ist? Der augengesteuerte Computer ist meine letzte Chance zu kommunizieren, und es lohnt sich immer und immer wieder, trotz aller Mühen. Er ist mein Tor zu Welt.

Ursprünglich wurden diese Eye-Tracking-Systeme für militärische Zwecke entwickelt, zum Beispiel für Situationen im Cockpit, wo kommuniziert werden muss, aber die Hände anderweitig gebraucht werden. Erst 2002 fand der Sprachcomputer seinen Weg in die Hilfsmittelversorgung und ermöglicht seitdem mehr Inklusion.

Im Alltag erlebe ich die Ungeduld meiner Mitmenschen: das Warten, bis Wörter und Sätze mit den Augen geschrieben sind. Es braucht Zeit, die nicht jeder hat. Fremde behandeln mich häufig, als sei ich geistig behindert oder zumindest schwerhörig. Auf den ersten Blick bin ich eine Frau, die nicht spricht, starr und regungslos im Bett liegt. Ich kann diese Fehleinschätzung niemandem verübeln. Wie wunderbar ist es, mein Gegenüber dann mit dem Sprachcomputer zu überraschen;

alle zu verblüffen und aufzuklären, dass ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) eine Krankheit ist, die den gesamten Körper lahmlegt, nicht aber das Gehirn. Die Mimik in meinem Gesicht scheint eingefroren, meine Arme hängen schlaff wie die einer Marionette, meine Beine zucken nur noch. Ich bin beatmet, da die Lungenmuskulatur im Verlauf der Krankheit versagt. Essen und Trinken geht nur über eine Magensonde. Aber meine Augen sind wach und schnell und mein Gehirn funktioniert wie immer.

Kein **Smalltalk** mehr

„Das ist meine Mutter mit ihrem fancy Computer“, so stellt mich meine 16-jährige Tochter ihren Freunden vor. Und die interessieren sich tatsächlich für den wuchtigen, altmodischen PC vor meiner Nase. Jeder will probieren und stellt fest: Wer mit den Augen schreibt, muss sich auf das Wesentliche beschränken. Smalltalk gibt es bei mir nicht. Kommunikation aber ist essenziell und allgemeingültig für alle Menschen. Egal, wie! Wer sich äußert, wird auch ernst genommen. Es gibt nur eine kleine Ausnahme: mein Assistenzhund Muffin. Er kann die Computerstimme nicht zuordnen, sucht verwirrt in alle Richtungen und döst dann weiter. Zum Glück spürt er auch ohne Stimme und Bildschirm, wie es mir geht, und das ist sehr beruhigend, falls mal der Strom ausfällt.



”

*Meine drei
Kinder sind
mein
Lebens-
motor.*

Brauchen wir noch was von dm?



Jede Woche ein Geschenk
in der dm-App nach Deinem Einkauf*

Jean&Len

VÖSLER

CB12

Schaebens

Nø
cosmetics

maxi
NUTRITION

Sportiness

Balea
MEN

Balea

Bio

Denk
mit

Mivolis

BIOVEGAN

... und viele weitere Marken

 dm.de/jede-woche-ein-geschenk

* Vom 02.03.-30.08.2026. Einmal je Woche nach dem Einkauf mit dm-App (ab 1€) oder (Online-)Bestellung (ab 10€), jeweils bei dm-drogerie markt. Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt bei Folgeeinkauf. dm-Konto und dm-App (oder PAYBACK App bei Kontenverknüpfung mit PAYBACK) erforderlich. Je Woche (Mo-So) nur ein Coupon. Gratisprodukt solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei stornierter Bestellung/Einkauf. Weitere Infos: dm.de/jede-woche-ein-geschenk



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal machen

Seite

93

Fotofilter zum Selbermachen

Beeindruckende Effekte entstehen auch ohne Fotoapp – mit kleinen Kniffen direkt vor der Linse. Welche einfachen Tricks dahinterstecken, zeigt unser DIY-Guide.



Erinnerungen im Osterkörbchen

Persönliche Fotogeschenke, schnell und einfach erstellen auf
fotoparadies.de

Fotoaufsteller
mit Standfuß
ab **9,95€***



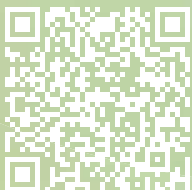
Fotopuzzle Kids
ab **14,95€***



Hase mit Foto
10,95€*



Versandkostenfrei
bei Lieferung
in Deinen dm-Markt



Scannen und Dein
Fotogeschenk gestalten



fotoparadies.de/ostern

*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

Lichtspiele & Farbträume

mit einfachen Tricks

Außergewöhnliche Fotoeffekte ganz ohne App: Halten Sie einfach DIY-Filter direkt vor die Linse und geben Sie Ihren Fotos das gewisse Etwas.

FOTO-TIPP



Verwandeln Sie Ihre originellen Fotos in hochwertige Fine Art Prints und bringen Sie lebendige Kunst an Ihre Wände.

Infos: fotoparadies.de



Spieglein, Spieglein

MIT
Handspiegel
oder Glasflasche

Spannende Spiegelungen und Lichtreflexe können Sie mit Handspiegel oder Glasflasche erzeugen, indem Sie diese sehr nah vor die Kamera halten. Spielen Sie mit unterschiedlichen Winkeln, so entstehen doppelte Bildmotive oder sanft verzerrte Perspektiven. Je nach Lichteinfall setzen Glanzpunkte oder Regenbogeneffekte lebendige Akzente ins Foto. Mit Lichterkette vor der Linse wirkt der Effekt noch eindrucksvoller.



Farbe, wechsele Dich

MIT
Sonnenbrille und Farbfolien
aus Bastelbedarf

Verpassen Sie Ihren Fotos eine neue Farbstimmung: Eine Sonnenbrille mit getönten Gläsern vor der Kameralinse kann zum Beispiel einen kühlen oder warmen Ton erzeugen. Auch Farbfolien aus dem Bastelbedarf eignen sich hervorragend, um spielerisch mit verschiedenen Farben zu experimentieren. Einfach die Sonnenbrille oder Folie vor die Smartphone-Linse halten, schon verändert sich der Farbstil. Interessant sind auch Folien mit einem leichten Farbverlauf.



Kaleidoskop-Effekt

MIT
Glasprisma

Schon als Kinder waren wir fasziniert von einem Fernrohr voller bunter Glassteine, durch das sich beim Drehen neue Muster zeigten. Nach dem Prinzip funktioniert auch ein Prisma: Vor die Smartphone-Linse gehalten, bricht es das Licht und verwandelt das Bild in aufregende Farb- und Formenspiele. Wer noch alte CDs zu Hause hat, kann mit etwas Drehen und Neigen ähnliche Regenbogeneffekte produzieren.

ZUHAUSE

Indoor–

Wo der Frühling schon Platz nimmt



Picknick

Drinnen ist das neue Draußen

Picknicken geht vielerorts: Dafür braucht es weder Grün noch 20 Grad.

Im Wohnzimmer

Stimmungs- statt Ortswechsel – ein willkommener Perspektivwechsel beim Abendbrot: Während sich der Frühling draußen von seiner kältesten Seite zeigt, bereitet ein Picknick drinnen warme Gefühle. Auf einer Decke, mit Kissen vom Sofa und viel buntem Fingerfood wird die Mahlzeit besonders. Für Kinder besonders abenteuerlich, für Paare besonders romantisch und für Familie und Freunde besonders entspannend. Vielleicht auch, weil man im Schneidersitz einfach ein Müh lockerer ist. Die Heimspiel-Vorteile: Brettspiele sind schnell griffbereit, der Lieblingsfilm im Nu rausgesucht und eine Platte aufgelegt. Eine Schatzsuche hält die Kleinsten auf Trab, sodass sich die Großen entspannt unterhalten können. Und wer auf Wolke sieben schwebt, kann mit Lichterketten, Duftkerzen, Musik und Blumen seinen Gefühlen Ausdruck verleihen.

In Sporthallen

Nach dem Auspowern mit Leckerem belohnen – unser Tipp für Regentage: Wenn es draußen trist ist, werden Eishallen, Indoor-Spielplätze, Schwimmbäder und überdachte Skateparks zu

idealen Schauplätzen für ein bewegtes Indoor-Picknick. Einige davon haben ausgewiesene Pausenbereiche oder Familienzonen, in denen Brotdosen und Getränke willkommen sind.

In Museen

Lust auf einen Kulturschmaus im wahrsten Sinne des Wortes? Manche Museen wie das Naturkundemuseum in Karlsruhe und das Deutsche Museum in München bieten Picknickzonen für mitgebrachte Speisen an. Tipp: Neben Sandwiches und Gemüsesticks in Brotdosen können Sie auch kleine Obstsalate im Schraubglas gut mitnehmen. So bleibt alles schön appetitlich, wenn der Besuch einmal länger dauert.

In öffentlichen Gärten

Als kleiner Vorgeschmack auf die bevorstehende Freiluftsaison: Viele Städte haben Urban-Gardening-Initiativen mit kleinen Gewächshäusern oder überdachten Lauben und Plätzen, an denen man zwischen Kräutern und Gemüsesetzlingen seine mitgebrachten Leckereien genießen kann. Überdachte, windgeschützte Essbereiche gibt's auch auf vielen Wanderwegen und in Zoologischen Gärten. Tipp: Bestens gerüstet für alle Sitzgelegenheiten sind Sie mit einem Picknick-Kissen.

In Freizeitparks

Erlebnis-Kulinarik für alle, die den Frühling mit vollem Karacho begrüßen: Viele Familien- und Freizeitparks öffnen Mitte bis Ende März wieder ihre Tore. Obwohl es draußen noch frisch sein kann, fühlen sich überdachte Essbereiche, Pavillons oder beheizte Innenräume schon nach Frühling an. In vielen Parks sind mitgebrachte Speisen willkommen. Einige haben sogar offene Grillstellen für Würstchen und Stockbrot. Tipp: Handwärmer, eine Thermoskanne mit Suppe oder Tee halten alle schön warm.

TIPP

Informieren Sie sich vorab online, ob mitgebrachte Speisen erlaubt sind. Meist reicht ein kurzer Blick auf die FAQs zur Hausordnung, um herauszufinden, ob Picknickzonen vorhanden sind.



Kunterbunt aufgetischt

Wie heißt es so schön: Iss einen Regenbogen. Dieses langlebige Geschirr aus leichtem, bruchfestem Melamin der Marke Koziol, made in Odenwald, ist auch ohne Speis und Trank ein fröhlich-bunter Augenschmaus. Zu finden diesen Monat im Home & Living-Sortiment bei dm.

Die sind NEU bei

Nudelglück à la Asia & Italia

dmBio Genussreise

Die Instant-Nudeln mit Gemüse-Geschmack kommen ohne den Zusatz von Aromen aus und eignen sich perfekt als schnelle Mahlzeit. Auch die glutenfreien Glasnudeln sind in wenigen Minuten zubereitet und ergeben eine leckere Grundlage für Asia-Gerichte. Die Orecchiette stehen für traditionellen Pasta-Genuss – aus hundert Prozent italienischem Hartweizen und mit Bronzeform geprägt.

Instant Nudeln Gemüse* 66 g 0,95 € (14,39 € je 1 kg); Glasnudeln* 200 g 2,95 € (14,75 € je 1 kg); Orecchietti* 500 g 1,65 € (3,30 € je 1 kg)

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



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

Marke
von dm



Marke
von dm



dmBio Vegane Bolognese*

Würzige Tomatensoße mit Gemüse und Soja-Schnetzel machen die vegane Bolognese zu einem perfekten Partner für Pasta, Gnocchi oder Lasagne. Proteinquelle und ohne Zuckerzusatz¹.

350 ml 1,35 € (3,86 € je 1 l) * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich
¹ enthält von Natur aus Zucker

alverde NATURKOSMETIK Festes Shampoo Bio-Rosmarin-Öl & Meersalz

Die beruhigende Pflegeformel reinigt das Haar sanft, versorgt die Kopfhaut mit Feuchtigkeit und kann Spannungsgefühlen sowie Schuppenbildung vorbeugen. Mit frischem Meeresduft.

60 g 3,45 € (57,50 € je 1 kg)



Marke
von dm

foodloose Hafer Nuss Burger

SpongeBob präsentiert einen Bio-Snack in Mini-Burger-Form: Eine weiche Haferhülle umschließt den cremigen Erdbeerkern, der fruchtig-süß schmeckt.

54 g 2,95 € (54,63 € je 1 kg)



Pflege vom Ansatz an

Pantene Pro-V Grow Abundant Anti-Haarverlust Kopfhautserum

Das Leave-in-Serum versorgt die Haarwurzeln täglich mit Nährstoffen und stärkt so ihren Halt. Das Ergebnis: Längeres, kräftigeres und dichteres Haar in acht Wochen*.

60 ml 12,95 €
(215,83 € je 1 l)

* Länger, kräftiger – gegen Stylingschäden im Vergleich zum Pantene Pro-V Volumen Pur Shampoo. Dichter – klinische Studie vs. Placebo.



Marke von dm



Denkmit Feuchte Essigtücher

Dank Essigsäure entfernen die Tücher zuverlässig Kalk, Fett und Essensreste von allen Oberflächen. Mit frischem Himbeer-Duft.

50 St. 1,95 €
(0,04 € je 1 St.)



Marke von dm

trend !t up Melting Shine Lipstick

Die zartschmelzende Textur verleiht ein glänzendes Finish und fühlt sich weich auf den Lippen an. Der Lippenstift spendet 24 Stunden Feuchtigkeit. In sechs Farbtönen erhältlich, abgebildete Nuance: 100.

3 g 2,25 €

Herbal Essences Marokkanisches Arganöl

Das mit reinem Arganöl angereicherte Öl Elixir pflegt geschädigtes Haar – für genährteres Haar.

90 ml 5,95 € (66,11 € je 1 kg)



INKEE Badekugel Blaublicht-Bande

Die Badebombe sorgt für farbenfrohen Sprudeleffekt und duftet nach süßer Wassermelone. Im Inneren wartet eine Überraschung: sechs Rettungsfahrzeug-Varianten zum Sammeln. Färbt weder Haut noch Wanne.

1 St. 3,95 €

trend !t up The FoundCealer

Die 2in1-Formel kombiniert Foundation und Concealer, ist wasser- und wischfest und hält bis zu 24 Stunden. Dank seiner hohen Deckkraft lassen sich Unregelmäßigkeiten optisch kaschieren. Abgebildete Nuance: 010.

30 ml 4,95 €
(165 € je 1 l)



Marke von dm

Schon entdeckt?

Kerze an - Stress aus



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



nevernot Soft-Tampons

Die weichen Soft-Tampons aus Oekotex*-zertifiziertem Polyurethan-Schaum sind nicht zu spüren - perfekt für Sex, Spa und Sport. Die Wölkchenform erleichtert das Entfernen; der optionale Faden macht die Anwendung besonders einfach.

4 St. 3,95 € (0,99 € je 1 St.) *Oeko-tex.com



Kleine Reise im Kerzenglas

Ava & May Duftkerzen Lemon Pie, Miami, Tulum

Die veganen Duftkerzen aus Sojawachs bringen drei unterschiedliche Stimmungen ins Zuhause: Lemon Pie verbindet Zitrone, Vanille und Muskat zu einem cremig-würzigen Duft. Miami duftet fruchtig-frisch nach Ananas, Kokos und Moschus. Tulum kombiniert Amber, Jasmin und Patchouli für eine warme, entspannende Atmosphäre. Rund 30 Stunden Brenndauer.

Je 1 St. 8,95 €



BALI GENTS Energizing Face Cream

Die leichte 24-Stunden-Formel spendet Feuchtigkeit und lässt müde Männerhaut frischer wirken. Sie zieht schnell ein und sorgt für einen wachen, erholten Teint - ideal für einen energisierten Start in den Tag.

50 ml 2,95 € (59 € je 1 l)



PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT

OTTO KERN Gentleman's Code Black EdT*

Unterstreicht stilvolles und souveränes Auftreten: Frische Zitrusnoten leiten den Duft ein, anschließend treten würzige und florale Akzente hervor. Den Abschluss bilden warme, holzige Nuancen, die ihm eine markante Tiefe verleihen.

100 ml 17,95 € (179,50 € je 1 l)

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



OTTO KERN Gentlemen's Code Silver EdT*

Der Duft startet mit belebenden Zitrusnoten und entwickelt sich zu aromatischen, würzigen Akzenten. In der Basis geben ihm warme, holzige Noten eine kraftvolle Ausstrahlung.

100 ml 17,95 € (179,50 € je 1 l)

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



KOMBUCHERY Ginger Raw Kombucha

Sein Geheimnis ist die lange Fermentation frischer Bio-Zutaten. Das Getränk kombiniert würzigen Ingwer mit der feinen Säure des fermentierten Tees zu einer prickelnden Erfrischung.

400 ml 2,45 € zzgl. 0,25 € Pfand (6,13 € je 1 l); IT-BIO-006, EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



HiPP Trinkmahlzeit Kakao

Eine Zwischenmahlzeit für Erwachsene als Teil einer ausgewogenen Ernährung. Basis sind Heumilch und natürliche Zutaten. Sie liefern 23 Vitamine und Mineralstoffe, etwa Vitamin A, C und E sowie Eisen und Zink.

Protein- und ballaststoffreich sowie gluten- und laktosefrei. Ohne künstliche Süßungsmittel.

33 ml 3,35 € (101,52 € je 1 l)



dm Nur online erhältlich

UNTER DERMATOLOGISCHER KONTROLLE ENTWICKELT

Mixa
HOCHVERTRÄGLICH

0%
DUFTSTOFFE &
ALKOHOL¹



NEU

**DEINE HOCHVERTRÄGLICHSTE ANTI-HAUTSTRESS ROUTINE.
MIT PANTHENOL:
MILDERT HAUTREAKTIONEN UND REPARIERT DIE HAUTBARRIERE**



-47%
HAUTREAKTIONEN²

¹Ohne Ethylalkohol. ²Klinischer Test an 43 Probanden nach 4 Wochen.

Frühling, Frische, Frühjahrs- putz



Kaum kündigt sich der Frühling an, darf auch in den eigenen vier Wänden ein kleiner Neuanfang stattfinden. Jetzt ist die beste Zeit, dem Zuhause mit ein paar einfachen Handgriffen neuen Glanz zu verleihen.



MELIKE KAZAR

Haushaltsprofi und
Content Creatorin

„Ob im Bad, in der Küche
oder im Wohnzimmer –
mit den passenden
Produkten wird der Haus-
halt im Handumdrehen
erledigt.“

Nur für kurze Zeit

Die Limited Edition von
Denkmit, Profissimo und Haus-
haltsprofi Melike Kazar ist seit
dem 26. Februar in ausgewähl-
ten dm-Märkten und online,
nur solange der Vorrat reicht,
erhältlich.



mit
Melike Kazar



Hier geht's zu den
Produkten und
Putzhacks von
Melike Kazar.

Soda für Küchen- utensilien

Ein bewährter Helfer beim Früh-
jahrsputz ist reines Soda. Es wirkt
fettlösend und neutralisiert Gerüche,
beispielsweise von Zwiebeln oder Fisch
an Holzlöffeln und Schneidebrettern.
Gleichzeitig entfernt es tiefsitzende
Verschmutzungen, wie Verfärbungen
von Paprika, und eignet sich beson-
ders zur gründlichen Reinigung. Es ist
jedoch nicht für den direkten Kontakt
oder die Reinigung von Lebensmitteln
bestimmt. Mischen Sie aus einem
Teelöffel Soda und ein wenig Wasser
eine Paste an. Verteilen Sie diese auf
Schneidebrettern und Holzlöffeln.
Etwa fünf Minuten einwirken lassen
und anschließend mit einer Bürste
und heißem Wasser gründlich säu-
bern, gut abspülen und an der Luft
trocknen lassen.

Stark gegen Kalk

Mit Essigreiniger werden Bad und
Dusche wieder glänzend. Er beseitigt
Kalkablagerungen, Seifenreste und
bringt matte Fliesen wieder zum Strah-
len. Dafür den Reiniger auf Armaturen,
Duschwände oder Fliesen sprühen,
fünf Minuten einwirken lassen und mit
einem nassen Schwamm einarbeiten.
Danach mit warmem Wasser nach-
spülen und trocken reiben.

Klarer Durchblick

Für die Fenster füllen Sie einen Eimer
mit warmem Wasser und bei Bedarf
mit etwas Spülmittel, reinigen die
Fenster damit und wischen bezie-
hungsweise polieren anschließend mit
einem trockenen Glanz Tuch nach. Sie
können beim Entfernen von Schmutz
sowohl mit als auch ohne Reinigungs-
mittel verwendet werden und sorgen
für blitzblanke Flächen. Ob Wasser-
flecken am Fenster, auf Fliesen oder
im Waschbecken – mit einem Griff
ist alles wieder sauber. Nach dem
Gebrauch bei 60 Grad waschen.



Multitalent

Reines Soda-Pulver
von Denkmit ist ein
Allrounder im Haus-
halt: ideal zur Reini-
gung von Holz-
utensilien, zur Ab-
flussreinigung oder
bei fettigen Ober-
flächen.



Effektive Reinigung

Der Denkmit Reiniger
Essig Orange entfernt
Kalkablagerungen
auf Fliesen, Armatu-
ren und Glasflächen.
Dabei hinterlässt
er einen frischen
Orangenduft. Der
praktische Sprüh-
kopf ermöglicht eine
gezielte Anwendung.



Gut verstaut

Ein kompakter Eimer
erleichtert viele Rei-
nungsaufgaben. Er
lässt sich zusammen-
klappen und platz-
sparend verstauen.



Streifenfreier Glanz

Die Glanztücher von
Profissimo bringen
Edelstahl, Spiegel,
Fenster und Glasflä-
chen zum Strahlen
und kommen auch
ohne zusätzliches
Reinigungsmittel aus.



Powdervoll



Die **perfekten Pinsel**
für Deine Looks



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



dm.de/ebelin



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

RÄTSEL

Entspannungsurlaub auf dem Land

Mit **alverde** und dem Bohrerhof einen Aufenthalt bei Freiburg gewinnen.



alverde und der Bohrerhof verlosen zum Kinostart von MEIN FREUND BARRY am 19. März dreimal drei Nächte für je zwei Personen – ein unvergessliches Landerlebnis. Gewinnen Sie einen Aufenthalt im idyllischen Landhotel Bohrerhof in Feldkirch bei Freiburg. Freuen Sie sich auf liebevoll eingerichtete Zimmer, regionale Köstlichkeiten aus nachhaltiger Landwirtschaft, die im hofeigenen Restaurant verarbeitet werden, und einen herrlichen Schwarzwaldblick. Mit einem E-Bike können Sie das schöne Markgräferland erkunden. Mehr Infos: bohrerhof.de/landhotel

olymp. Bootsgattung	Freiherr Versicherungsschein	Kapitalertrag	Ost-südost (Abk.)	tatkräftiges Streben	olymp. Komitee (Abk.) unaufdringlich	Bergmann Gewicht (Abk.)	TV-Tatsachenbericht finster	Boden, Untergrund	Qualitätssymbol Organ
Sitz der US-Regierung				dm-Marke					
Herrschersitz			altrom. Dichter Lärm um nichts (ugs.)			päpstliche Zentralbehörde Tragtier			
→					6				2
russischer Dichter † („Krieg und Frieden“)	3			Schauspieler:in: Judith ...	altes, wertloses Zeug			4	
→		Figur bei Wilhelm Busch	nepal. Bergbewohner dunstig, trüb			harter Innenteil Spiel Schach			
Astrologe Wallensteins	freches Kabarettlied Farbton				Zitterpappel vermuten	5		Kniegeige	US-Weltraumfahrer † (John)
→	Frucht Ziffer, einstellige Zahl		9	7. griech. Buchstabe kl. Hakenschlange		Schlachtfett vom Rind			römischer Liebesgott
→		Raum des Chemikers poet. Name des Löwen	1	an diesem Ort bevor			schlangenförmiger Speisefisch		
Zeitnot	8		etwas Geschriebenes mit d. Augen erfassen			Fähigkeit, Töne zu erzeugen			10
→					7		Gut-schein		
Anfängerin auf einem Gebiet			sich zu Fuß fortbewegen			aus einem Tierhautprodukt bestehend			vonBerg.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, alverde-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. März 2026**

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 Bohrerhof, Zum Bohrerhof 1, 79258 Hartheim am Rhein versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Bohrerhof, Zum Bohrerhof 1, 79258 Hartheim am Rhein 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.

Wenn Tee Schule macht



Die Wuppertalerin Nevin Seyfi gibt Kindern in ihrer „Teestunde“ Wertschätzung und macht ihnen Mut.

Nevin Seyfi betreut Kinder im „offenen Ganztage“ einer Grundschule und spürte: Die Kinder brauchen eine Routine, um „runterzukommen“ und von sich zu erzählen. Sie er-sann die „Teestunde“. Willi Weitzel stellt Nevin Seyfi vor.



WILLI WEITZEL
Welterforscher und
Reporter

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

**„Nevin Seyfis Teestunde
kommt ganz bescheiden
daher. Doch für die
Kinder ist sie ein
Anker und gibt ihnen
die Gelegenheit, sich
mitzuteilen. Das ist
Empowerment pur!“**

Über Träume, Mut und das Leben

Willi Weitzel ist mit seiner
Show „Und wovon träumst
Du?“ auf Tour. 90 Minuten
zum Lachen, Staunen,
Mitfiebern und zum
Träumen für alle zwischen
fünf und 99 Jahren. Mit
starken Fotos auf großer
Leinwand. Nähere Infos und
Termine gibt's hier:



Ich treffe Nevin Seyfi im Video-Chat. Heute trinkt sie keinen Tee, dafür steht vor mir eine dampfende Tasse. Wer Tee trinkt, hält einen Moment inne: Nevin Seyfi erzählt, ich lausche ihrer Geschichte. So ist es auch in ihrer „Teestunde“, die sie im „offenen Ganztage“ einer Wuppertaler Gemeinschaftsgrundschule anbietet: ein Kind erzählt, die Umsitzenden hören zu.

Kindern zuhören

Immer donnerstags finden sich Nevin und die Kinder zusammen. „Worüber wir sprechen, bleibt unter uns“, sagt sie. Die Teestunde bietet einen geschützten Raum, in dem alle um einen Tisch sitzen. Es gibt Gebäck und Erdbeer-Himbeer-Tee. Die Kinder sagen, was sie bewegt – meist ist ein bestimmtes Thema der Aufhänger. Einmal ging es zum Beispiel um Vernunft, wie Nevin erzählt: „Viele Kinder kennen den Begriff nur aus Ermahnungen wie: ‚Sei doch endlich mal vernünftig.‘“

Die 59-Jährige sagt den Kindern, dass Vernunft für sie mit Nachdenken über das eigene Handeln zusammenhängt. Alle dürfen äußern, was sie darüber denken, niemand wird ausgelacht. Und: Sie haben gelernt zu warten, bis jemand ausgesprochen hat. „Gemeinsam haben wir herausgefunden, dass Vernunft nichts mit Strenge zu tun hat, sondern mit Klugheit und Rücksicht“, erzählt Nevin. Durch die Gespräche, Rollenspiele und den Erfahrungsaustausch lernen die Sechs- bis Zehnjährigen, dass sie mit vernünftigem Handeln oft Streit vermeiden und besser miteinander auskommen können. Hut ab!

Ein heller Stern am Horizont

Ich erfahre: 75 Prozent der Grundschülerinnen und -schüler, die die Gemeinschaftsschule besuchen, haben einen Migrationshintergrund und stammen aus aller Welt. Nevin weiß, was es bedeutet, fremd zu sein. Sie hat es als Kind selbst erfahren. Mit ihrer Mutter und vier Geschwistern kam sie Ende der 1960er-Jahre aus der Türkei nach

Deutschland. Ihr Vater war vor ihrer Geburt gestorben. Ihre Mutter arbeitete rund um die Uhr quasi für zwei. „Wir Kinder wurden alleine groß“, sagt Nevin. 1971 kommt sie in die Schule. „Die anderen zeigten mit dem Finger auf uns Ausländer.“ Sie leidet darunter, ist entmutigt. Da ist wie ein heller Stern am Horizont eine Mathelehrerin, die ihr Mut zuspricht. Sie nahm mich mit ins Lehrerzimmer, machte mir eine Tasse Tee, umarmte mich und sagte: „Du schaffst das!“ Für Nevin die Rettung. Jahrzehnte später ist sie diejenige, die Mut zuspricht und Tee kocht. Wunderbar!

Verbindendes erkennen

Ganz intuitiv hat sie schon 2010 aus einem Entspannungskurs die Teestunde entwickelt. Die Kinder freuen sich darauf, wie die vielen Briefe und selbst gemalten Bilder, die Nevin bekommt, zeigen. Eltern und Lehrkräfte berichten, dass die Kinder entspannter und aufmerksamer sind und bessere Noten haben. „Sie erkennen, dass sie mit dem, was sie beschäftigt, nicht alleine sind, und dass sie viel mehr verbindet als trennt, egal wo sie herkommen.“ Nicht jeder hatte als Kind so ein Ermutigungserlebnis wie Nevin, das er aus vollem Herzen weitergibt wie sie. Doch ich wünsche mir, dass unser Beitrag andere dazu inspiriert, auch Teestunden einzurichten und Kinder zu stärken und zu ermutigen.



Mit einem festen Ritual gelingt es Nevin Seyfi, das Miteinander der Kinder zu stärken.

Bereit für die Sonne

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Sonnenschutz-Sets

Mit den ersten Strahlen der Frühjahrssonne halten auch Sonnencreme, -roller und -spray wieder Einzug in unsere Badezimmer und läuten die schönste Zeit des Jahres ein. Gemeinsam verlosen **alverde** und die dm-Marke **SUNDANCE** 12 Sonnenschutz-Sets mit je sieben Produkten: die Sonnenmilch LSF50, das Sensitiv Sonnenspray LSF 50, das Med Ultra Sensitiv Sonnenfluid LSF 50+, den Kids Med Ultra Sensitiv Sonnenroller LSF 50+, das Sport Sonnenspray LSF 50 sowie das Invisible Sonnenschutzspray LSF 50. Und für die Pflege nach dem Sonnenbad, gibt es die SUNDANCE After Sun Lotion gleich dazu.



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

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 31. März 2026 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. April 2026 unter
dm.de/alverde-sudoku

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

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

Bildnachweis: adobe/Scisetti Alfio (S. 15), adobe/Inna Dodor (S. 15), adobe/Fahng (S. 15), adobe/fotografikateria (S. 15), adobe/liliyabatyrova (S. 28), adobe/Luciano (S. 16), adobe/motortion (S. 98), adobe/natalialeb (S. 64), adobe/Pavlo (S. 28), adobe/PhotoSG (S. 16), adobe/pikselstock (S. 73, 76), adobe/Viktor Solomin/Stocksy (S. 48), adobe/VISTA by Westend61 (S. 41), adobe/vpanteon (S. 16), adobe/winvic (S. 16), adobe/wolfenheimer (S. 96), adobe/Ольга Симонова (S. 100), adobe/Алина Курочкина (S. 96), adobe/Ева Поликарпова (S. 49), Nathalie Behn (S. 45, 46), Luise Blumstengel (Titel, S. 5, 8, 10), Philip Boeni (S. 77), Bohrerhof/Markus Edgar Ruf (S. 103), Nadja Buchczik (S. 46), Dominik Butzmann (S. 83), Uli Deck (S. 38), Petra Deckenhoff/privat (S. 29), Anna Dittrich (S. 73, 84, 85), Monika Fend/privat (S. 81), Liya Geldman (S. 45), gettyimages/annadeba (S. 97), gettyimages/Ekaterina Fedulyeva (S. 47), gettyimages/Alena Frolova (S. 93), gettyimages/Halfpoint Images (S. 52), gettyimages/Natalia Lebedinskaia (S. 7), gettyimages/Paperkites (S. 98), gettyimages/Pixtural (S. 29), gettyimages/siesta siesta (S. 94), gettyimages/Smile (S. 3), gettyimages/Nancybelle Gonzaga Villarroja (S. 19), gettyimages/Vera Vita (S. 93), gettyimages/WEKWEK (S. 97), hautsache (S. 20), HÄV/Marco Urban (S. 60), Sebastian Heck (S. 3, 37), Lena Heckl (S. 53), Cathleen Isbrecht/privat (S. 87), Melike Kazar/privat (S. 101), Gert Mothes (S. 73, 89), Roman Pfeiffer (S. 68), Piper Verlag (S. 11, 53), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 5, 20, 33, 61, 62), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/JAG IMAGES (S. 71), plainpicture/Anke Doerschlen (S. 51, 54), plainpicture/HANDKE + NEU (S. 93), plainpicture/Iris Loonen (S. 6), plainpicture/Claire Picheyre (S. 13, 14, 73, 86), plainpicture/Jasmin Sander (S. 23), Antje Plewinski (S. 46), Christina Riedl (S. 75), Patrick Rosenthal (S. 46), Nevin Seyfi/privat (S. 104, 105), shutterstock/Beautyimage (S. 97), Tina Szabo Photography (S. 58), Ingrid Theis (S. 105), Westend61/Addictive Stock/null (S. 78), Westend61/Rainer Berg (S. 3, 30, 66), Westend61/Susan Brooks-Dammann (S. 42), Westend61/Maria Chistyakova (S. 91), Westend61/Rainer Dittrich (S. 18), Westend61/Evrymmnt (S. 82), Westend61/Kniel Synnatzschke (S. 107), Hanna Witte (S. 24, 26), Nina Zikmund/privat (S. 38)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

April



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

**Blick in
die nächste
Ausgabe**



SONNENSCHUTZ

Strahlen abschirmen

Ob Creme, Milch, Spray oder Fluid: Sonnenschutz gibt es für jeden Anspruch und Bedarf. Lesen Sie, worauf es beim UV-Schutz ankommt.

PSYCHOLOGIE

Freunde finden

Neue Menschen kennenlernen, gemeinsame Interessen entdecken und echte Verbindung aufbauen. Wir geben Tipps, wie es auch im Erwachsenenalter gelingt, neue Freundschaften zu knüpfen.

NAGELPFLEGE

Kräftig und glänzend

Wie Sie mit einfachen Pflege-Tipps und kleinen Helfern wie Nagelöl oder Nagelhärter brüchigen Nägeln zu neuer Stärke und gesundem Glanz verhelfen.

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 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Yvonne Weindel, Julia Zabel **Kreation:** Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Brendelberger **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Herausgeber, venecia.unruh@dm.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 be-
wirtschafteten Wäldern und
kontrollierten Herkünften
• Papier im Innenteil aus
100 % Recycling-Material
• Magazin recyclebar





Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.



**AUS DER NATUR.
MIT SORGFALT
GEMACHT.**

Unsere Säfte begleiten
deinen bewussten Alltag.

milchsauer
fermentiert

DE-ÖKO-005



www.rabenhorst.de