

alverde

**Gesund
in die
ZUKUNFT**

KI-gestützte
Beziehungs-
medizin

**Schön
zu mir**

Weil innen auf
außen wirkt –
und umgekehrt

Sheila de Liz

Klärt auf über die Wechseljahre

Rezept Spargel überraschend kombiniert

Sport in Stop Motion Gezieltes Halten stärkt unsere Muskeln

Mutter & Tochter Porträt einer mächtigen Beziehung

Ausgezeichneter Sonnenschutz für jeden Tag



Mit SUNDANCE die Sonne genießen



*Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50 % des ausgetragenen Lichtschutzfaktors.
 **Polymorphe Lichtdermatose



HIER BIN ICH MENSCH
 HIER KAUF ICH EIN

dm-digital.de | dm ist dm | dm + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



”

Das Zeitalter der KI-gestützten Beziehungsmedizin steht vor der Tür.

INGA BERGEN
Mehr dazu ab S. 76

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern verändert sich im Laufe des Lebens mehrmals. Mal ist sie unbeschwert und von Nähe geprägt, dann wieder entsteht durch den kleinsten Anlass Reibung. Und immer wieder gibt es Phasen, in denen gemeinsame Erlebnisse verbinden und etwas wachsen lassen.

Meine Mutter und ich sind vor zwei Jahren zum ersten Mal ohne andere zusammen verreist. Diese Tage haben wir beide sehr genossen. Wir hatten Zeit für lange Gespräche und konnten uns dadurch auch ein bisschen neu kennenlernen. Das möchten wir unbedingt wiederholen, denn solche Momente jenseits des Alltags tun gut und öffnen den Blick für die andere.

Gute Beziehungsarbeit braucht Raum, Offenheit, Wohlwollen und das Gespräch. In Familien genauso wie im beruflichen Umfeld oder zwischen Ärztin und Patient. Wenn jemand aufmerksam auf Fragen eingeht, gibt das Orientierung. Und es ist erstaunlich, wie schnell Anspannung nachlässt, sobald sich ein Mensch von seinem Gegenüber ernst genommen fühlt.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

Zeit zum Aufblühen



Anlässlich des Internationalen Tags der biologischen Vielfalt am 22. Mai möchten wir auf die entscheidende Rolle von Bestäubern für unsere Natur aufmerksam machen. Rund 80 Prozent aller Pflanzen, darunter viele Obst- und Gemüsesorten, sind auf ihre Bestäubung angewiesen. Doch 40 Prozent der Wildbienenarten in Deutschland sind bedroht, da Blühflächen fehlen. Um dem entgegenzuwirken, engagiert sich die dm-Marke alverde NATURKOSMETIK in Kooperation mit dem Netzwerk Blühende Landschaft und schafft jedes Jahr drei Hektar neue Blumenwiesen mit rund 800 Blumensamen pro Quadratmeter. Seit Beginn der Kooperation sind bereits über 300 Hektar entstanden.



MUTTER & TOCHTER

Sie ist oft so innig wie konfliktreich – ambivalent und die erste Beziehung, die wir eingehen. Mehr dazu ab **SEITE 60**

Mix & Match

die Geschirrkollektion
von dm home



LIEBLINGSSTÜCKE
FÜR DEIN ZUHAUSE

Hergestellt
in Portugal

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

Inhalt

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

Eintauchen

- 6 **Unser Grundgesetz**
- 8 **Interview mit Sheila de Liz**
Die Gynäkologin klärt Frauen über ihren Körper und ihre Sexualität auf

Schön fühlen

- 14 **Kollagen in der Hautpflege**
- 16 **Sonnenschutz für das Gesicht**
- 20 **Schönheit für die Seele**
Für eine liebevolle Beautyroutine
- 24 **Zarte Füße**
Hornhaut entfernen für mehr Geschmeidigkeit
- 26 **Hallo, Du Schöne**
alverde-Leserin Romy Hagenschulte entdeckt die Schönheit in mutigen Farbspielen neu
- 30 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 37 **Meldungen**
- 38 **dm-Marke Jessa feiert 30 Jahre**
- 40 **Menschen bei dm**
Nadine Nindel ist Marktverantwortliche in Berlin und hat durch ihren Vater früh dm-Luft geschnuppert

Bewusst genießen

- 44 **Salz in Maßen**
Wie viel Würze ist gesund?
- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Minestrone mit Spargel
- 48 **Vegane Brotaufstriche von dmBio**
Diese Streichcremes können mehr als Stulle
- 51 **Italienisch gut**
Produkte für leckere Pasta-Gerichte
- 53 **Vielseitige Erdbeer-Kombinationen**



Gesund bleiben

- 56 **Sport in Stop Motion**
Diese isometrischen Übungen stärken Muskeln und Ausdauer
- 58 **Mundmikrobiom im Gleichgewicht**
- 60 **Mutter-Tochter-Beziehungen**
Sozialpsychologin Sarah Trentzsch über die prägende, oft ambivalente Verbindung
- 64 **Der Start in den Zyklus**
Gut vorbereitet auf den ersten Zyklus
- 66 **Blutbild im Blick**
Werte, Analysen und Gesundheitsangebote
- 68 **Alles rund um den Po**
Wir holen den After aus der Tabuzone
- 71 **Wohltuende Helfer für Frauen**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: In der Arztpraxis

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Die Zukunft der Arztpraxis**
Wie künstliche Intelligenz Prozesse erleichtern kann
- 80 **Helden im Sprechzimmer**
Was medizinische Fachangestellte und die Versorgungsassistenten leisten
- 82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 84 **Porträt über Dr. Anna Brock**
Die Ärztin behandelt Menschen mit schwerer Post-Covid-Erkrankung
- 86 **Hilfe für Hunde von Obdachlosen**
Eine Reportage über das Projekt Underdog

Einfach mal machen

- 92 **Gruppenfotos knipsen**
- 94 **Kaffeestation zu Hause einrichten**
- 100 **Alltagsgegenstände reinigen**
Taschen und Oberflächen putzen
- 102 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Zimmerpflanzen pflegen**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Das Grundgesetz

Freiheit,
Demokratie,
Menschenwürde –
dafür steht unser
Grundgesetz. Im
Mai feiern wir
seinen Geburtstag
und seine
zeitlosen Werte.

Artikel 1

„Grundgesetz 49“:
Der Künstler Dani Karavan
ließ das Grundgesetz in die
Glasscheiben des Jakob-Kaiser-
Haus an der Berliner Spree-
promenade eingravieren.

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt. (2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt. (3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, Verwaltung und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.

61 Väter 4 Mütter

Der parlamentarische Rat, der das Grundgesetz entwarf, bestand aus 61 Männern und vier Frauen – Elisabeth Selbert, Friederike Nadig, Helene Weber und Helene Wessel gelten als die vier Mütter des Grundgesetzes. Vor allem dem Engagement Elisabeth Selberts ist es zu verdanken, dass die Gleichberechtigung von Frauen und Männern berücksichtigt wurde. Sie und ihre Mitstreiterinnen setzten die Aufnahme des Artikels 3 Absatz 2 GG **„Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ gegen erheblichen Widerstand durch.**

Ein Grund zum Feiern



„Ehrentag. Für dich. Für uns. Für alle.“ – unter diesem inspirierenden Motto feiert Deutschland am 23. Mai den Geburtstag des Grundgesetzes mit einem bundesweiten Mitmachtag. Überall im Land entstehen zwischen dem 16. und 31. Mai vielfältige, freiwillige Mitmach-Aktionen von Vereinen, Initiativen und Privatpersonen. Von lebhaften Diskussionen über mitreißende Konzerte und bunte Straßenfeste bis hin zu stillen Momenten der Besinnung – es gibt zahlreiche Gelegenheiten, unsere gemeinsamen Werte zu erleben.

Neugierig geworden?

Unter ehrentag.de „Aktion finden“ erhalten Sie einen Überblick.

Neuanfang = Grundgesetz

Nach Kriegsende

Die Alliierten teilen Deutschland in vier Besatzungszonen. Allmählich entstehen die Länder mit Landtagen und Ministerpräsidenten.

1. Juli 1948

Die drei westlichen Siegermächte beauftragen die Ministerpräsidenten der Westbundesländer mit dem Entwurf einer demokratischen Verfassung.

1. September 1948

Der Parlamentarische Rat übernimmt den Entwurf der Verfassung: Die Landtage haben zuvor ihre 65 Mitglieder gewählt.

23. Mai 1949

Elf Tage nach Genehmigung durch die Militär-gouverneure der westlichen Alliierten wird das Grundgesetz verkündet und tritt mit Ablauf des Tages in Kraft. Das Datum ist zugleich Gründungstag der Bundesrepublik. Übrigens: Die Bezeichnung Grundgesetz, nicht Verfassung, ist bewusst gewählt, ist es doch als Provisorium gedacht mit Blick auf eine Wiedervereinigung des geteilten Deutschland.

3. Oktober 1990

Mit der Wiedervereinigung wird das Grundgesetz zur gesamtdeutschen Verfassung.

”

Auf jeden Fall wollte ich schon immer etwas machen, bei dem ich etwas bewegen kann.



*Titel und auf dieser Seite Blouson und Hose RIANI,
Top darling harbour, Schmuck YULYAFFAIRS,
Sandalen Jimmy Choo*



Unverblümt stark

Sheila de Liz hat es sich als Gynäkologin zur Aufgabe gemacht, Frauen jeden Alters über ihren Körper, ihre Gesundheit und ihre Sexualität aufzuklären. Denn wer kompetent informiert ist, navigiert besser durch herausfordernde Lebensphasen.

Pubertät und Wechseljahre sind ihre Schwerpunktthemen als Sachbuchautorin. Diesen Monat erscheint ihr neues Buch „Light my Fire“ über Sexualität im Alter. Wir haben Sheila de Liz in Frankfurt am Main getroffen.

alverde: Du kamst mit 15 Jahren nach Deutschland. Kennst Du Dr. Sommer, der Teenager bis in die 1980er-Jahre in der „Bravo“ aufklärte?

Sheila de Liz: Ja! Er war Kult. Als ich herkam, konnte ich nur wenig Deutsch: guten Tag, auf Wiedersehen, Apfelsaft. Da ich mich für Popkultur interessierte – ich fand Boy George toll –, gab ich mein ganzes Taschengeld für Zeitschriften aus. Damit konnte ich auch ein bisschen Deutsch lernen. Als ich das mit Dr. Sommer gesehen habe, war ich geschockt. In den USA bin ich in einem ziemlich prüden Umfeld aufgewachsen. Die Vagina war schon ein Rätsel. Aufklärung gab es bei uns zu Hause nicht. Meine Mutter hatte die einfache Regel: Bleib weg von Jungs. Punkt. Was die Leute für Fragen und Sorgen mit Dr. Sommer teilten, hat mich dann aber immer stärker fasziniert.

Wolltest Du damals schon Frauenärztin werden?

Ich wusste schon vage, dass ich Medizin studieren möchte. Auf jeden Fall wollte ich schon immer etwas machen, bei dem ich etwas bewegen kann. Ich fand auch Jura spannend: Menschen zu verteidigen, die sich nicht selbst verteidigen können. Ich hatte aber einen ganz tollen Hausarzt, der mich total inspiriert hat. Wir sind heute noch sehr gute Freunde. Ich stand in seiner schicken Praxis und dachte: So eine will ich auch mal haben. Aber keine Hausarztpraxis, sondern eine mit vielen Frauen als Patientinnen und der Möglichkeit, dass sie ihre kleinen Kinder mitbringen. Als ich dann tatsächlich sehr gute Noten hatte und Medizin studieren konnte, habe ich in alle Fachbereiche hineingeschaut, aber in der Gynäkologie fühlte ich mich zu Hause.

Herrscht heute immer noch so viel Unwissenheit unter Teenagern wie früher?

Es wird viel über Sex geredet, aber es kursieren viele Halbwahrheiten. Junge Menschen werden auf Social Media mit Infos konfrontiert, die sie oft nicht richtig gewichten oder einordnen können. Das habe ich auch über meine Tochter und



BUCH-TIPP

„Light my Fire“

von Dr. med.
Sheila de Liz,
Rowohlt Polaris
Verlag, 304
Seiten, 18 Euro

ihre Freundinnen mitbekommen. Aufklärung ist immer noch sehr wichtig. Deshalb engagiere ich mich auch unter @doctorsex auf Tiktok. Meine Tochter findet das gut.

Was haben Pubertät und Wechseljahre gemeinsam?

Beide Male werden wir von einer hormonellen Veränderung überrascht, die aber bei jeder Person anders ist. Als Gesellschaft wissen wir, dass wir die Kinder durch die Pubertät begleiten müssen. Aber durch die Wechseljahre begleitet einen keiner. Wir Frauen sind auf sie deutlich schlechter vorbereitet als auf die Pubertät. Ich finde die Diskrepanz erstaunlich, zwischen dem, was in den Wechseljahren passiert, was es darüber zu wissen gibt, und den wenigen Informationen, die man bekommt. Als wäre alles im toten Winkel und wir würden alle nicht darüber reden. Das war für mich der Antrieb, das Buch „Woman on Fire“ zu schreiben.

Wo bleibt aktuell die Aufklärung bezüglich Hormonen, darüber, was da in den Wechseljahren passiert und was man gegen Beschwerden tun kann?

Manche Frauen haben lästige Beschwerden bis hin zu Problemen, die ihnen die Arbeit erschweren. Die höchste Suizidrate gibt es bei Frauen zwischen 50 und 60. Früher hat man gesagt, Grund kann nur das „Empty-Nest-Syndrom“ sein. Das ist eine Sichtweise aus den Achtzigerjahren. Hormonelle Veränderungen kommen da als Ursache für psychische Veränderungen



Kleid MRS & HUGS, Kimono yippie hippie, Schmuck YULYAFFAIRS



Wechseljahre bringen eine unheimliche Klarheit mit sich. Ich weiß jetzt wieder, wer ich bin.

„ Ich habe meine Prioritäten geändert.

nicht vor. Das Wissen darüber ist spärlich und Informationen wenig verbreitet. Testosteron zum Beispiel ist bei Frauen ein zentrales Hormon für den Antrieb und die psychische Gesundheit. Hinter Depressionen kann ein Mangel stecken.

Hast Du deswegen die Hormone Online Clinic gegründet?

Absolut, um zu versuchen, eine Lücke zu füllen. Wir sind aktuell neun Kolleginnen. Wir führen ausführliche Gespräche, stellen die Hormone individuell ein und begleiten die Frauen. Ähnlich wie bei Diabetes.

Welche Rolle spielt Longevity in der Hormonersatztherapie?

Eine Hormonersatztherapie kann sehr gut Alterskrankheiten verhindern. Osteoporose ist ein enorm wichtiges Thema. Wenn wir sehen, wie viele ältere Frauen spontan eine Wirbelfraktur erleiden oder sich relativ einfach einen Oberschenkelhalsbruch zuziehen, das nehmen wir als Gesellschaft einfach so hin. Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind häufige Todesursachen bei Frauen. Wenn man mit einer Hormonersatztherapie anfängt, wenn die Gefäße noch nicht verkalkt sind, kann man diesen Zustand erhalten.

Frühere Studien warfen ein schlechtes Licht auf Hormonersatztherapien. Sie würden das Brustkrebsrisiko erhöhen.

Diese Studien sind längst wissenschaftlich zerrissen worden. Es ist ganz schwer, diesen Geist wieder in die Flasche zurückzustopfen. Hormone sind sehr wertvoll in der Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden. Bei Hitzewallungen, die so beeinträchtigend sein können, dass Betroffene sagen: Ich weiß nicht, wie ich überhaupt arbeiten soll. Oder bei Konzentrationsstörungen – gerade Frauen, die in Schlüsselpositionen sitzen und mir sagen: Ich bin RichterIn, ich kann nicht mitten im Satz vergessen, was ich sagen wollte. Es ist vieles so einfach vermeidbar, dass

es mich wütend macht, dass wir immer wieder darüber sprechen müssen, ob Hormonersatztherapie schädlich ist und ob sie wirklich sein muss.

Was bedeuten die Wechseljahre für Dich selbst im besten Sinn?

Ich habe meine Prioritäten geändert, ich habe zum Beispiel meine Frauenarztpraxis nicht mehr. Ich habe das Gefühl, ich kann mit meinen anderen Tätigkeiten, dem Bücherschreiben und der Aufklärungsarbeit mehr voranbringen und meine Zeit besser einteilen. Du kommst als Frau in den Wechseljahren in Deine Kraft hinein. Diese Lebensphase bringt eine unheimliche Klarheit mit sich. Man sieht auf einmal, was man will, was einem wichtig ist und was man nicht mehr bereit ist zu akzeptieren. Es fällt wie ein Schleier von den Augen: Ich weiß jetzt wieder, wer ich bin. Ich sehe diese Verwandlung immer wieder bei Frauen. Als ich selbst noch nicht in den Wechseljahren war, dachte ich, Frauen werden durch sie schwächer, und sie werden unsichtbar. Es ist genau das Gegenteil. Ich erlebe die Wechseljahre als eine spannende Lebensphase: Frauen werden sichtbarer, vielfältiger, mehrdimensionaler und interessanter.

Dein Buch „Light my Fire“ handelt von Sex im Alter. Warum ist Dir das Thema ein Anliegen?

Ich möchte darüber aufklären, dass Menschen mit 50+ deutlich besseren Sex haben als davor. Wir wissen, dass eine Frau mit 50 mit einem Partner mehr Orgasmen hat als mit 20. Sexualität kann sich immer weiter entfalten. Es gibt keinen Peak und danach wird mit der Zeit alles schlechter. Der bessere Sex kommt später. Sexualität ist ein Biomarker der Gesundheit: Ist jemand verantwortungsbewusst sexuell aktiv, ist er oft weitestgehend gesund, hat seltener Krebs, eher niedrigen Blutdruck, weniger Entzündungszeichen im Blut und ist insgesamt aktiver.

“

STECKBRIEF

Dr. med. Sheila de Liz

Wichtige Auszeiten

Sheila de Liz wurde 1969 in New Jersey (USA) geboren. Ihr Vater starb, als sie 13 Jahre alt war. Sie zog daraufhin mit ihren beiden älteren Schwestern und ihrer deutschen Mutter nach Frankreich, dann nach Deutschland. In Mainz studierte sie Medizin und hatte bis 2025 ihre eigene Frauenarztpraxis. 2022 gründete sie die Hormone Online Clinic. Die 57-Jährige hat zwei Kinder und lebt mit ihrer Familie in Wiesbaden und auf Malta.

SO SAG ICH'S MEINEM KIND

Ein offizielles Aufklärungsgespräch mit seinem Kind führen? Bloß nicht! Ich rate Eltern, lieber zwischendurch offen für Fragen zu sein. Das ist meine Erfahrung: Solche Dinge kann man gut im Auto besprechen. Einer fährt, einer guckt aus dem Fenster. Man weiß, die Autofahrt geht irgendwann zu Ende. Dann ist das Thema auch schon durch.

SO SCHALTE ICH AB

Wir haben eine Regel zu Hause: Von Freitag- bis Samstagabend machen wir nichts. Die Handys sind aus, wir nutzen kein Internet. Wir haben 24 Stunden, in denen wir aus der Welt auschecken, und das ist schön.

Neu



Dein Deo.
Dein Refill.
Dein 72H Schutz.



Schön fühlen

Seite

16

Sicher und unbeschwert

Das Gesicht braucht besonderen Schutz vor der Sonne. Wir zeigen, wie Sie diesen Schritt ganz selbstverständlich in die Beauty-Routine einbauen.



HAUTPFLEGE

Mehr *Spannkraft*

Kollagen macht die Haut geschmeidig

Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Protein in unserem Körper: Knochen, Knorpel, Organe, Sehnen, Bänder und Blutgefäße – ihnen allen verleiht es Form und Struktur. Auch unserer Haut ist Kollagen eine Stütze.

Stabile Form

Man kann sich Kollagen wie ein komplexes Netzwerk aus Fasern vorstellen, das unserer Schutzhülle Struktur, Festigkeit und Elastizität verleiht. Es wirkt zudem wie ein natürliches Polster, das Feuchtigkeit in der Haut bindet, sie geschmeidig hält und für Spannkraft sorgt. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion von Kollagen langsam ab, und vorhandene Fasern können an Qualität verlieren: Die Haut ist weniger elastisch und feine Linien und Fältchen entstehen.

Ausgleichende Pflege

Cremes, Seren und Masken mit Kollagen wirken vor allem, indem sie Feuchtigkeit binden und so die Haut voller aussehen lassen. Weil sie recht groß sind, dringen Kollagenmoleküle allerdings selten tief genug ein, um der eigenen Kollagenbildung nachhaltig auf die Sprünge zu helfen. Dennoch festigen sie die Hautoberfläche, fördern die Spannkraft und mildern zarte Fältchen optisch. Es gibt aber auch Wirkstoffe, die die Bildung von Kollagen in den Hautzellen fördern. Diese Pflegehelfer kümmern sich besonders liebevoll um die Haut ab 30:

Retinol und Bakuchiol

Retinol als Vitamin-A-Derivat gehört zu den bekanntesten Anti-Aging-Aktivisten. Es kurbelt die Zellerneuerung an und steigert die Bildung von frischem Kollagen in tieferen Hautschichten – das Molekül ist kleiner als Kollagen und dringt deshalb weiter vor. Ähnliche Talente hat sein pflanzlicher Bruder: Bakuchiol, das Öl aus den Samen der indischen Babchi-Pflanze. Menschen mit empfindlicher oder sehr trockener Haut vertragen es oft besser als Retinol.

Traubenkernöl

Seine Polyphenole (Flavonoide) wirken stark antioxidativ, das heißt, sie fangen wie Vitamin C freie Radikale ab und reduzieren damit Zellschäden. Traubenkernöl ist außerdem reich an Linolsäure (Omega-6-Fettsäuren), die eine stabile Umgebung für Fibroblasten schafft – Hautzellen, die Kollagen dann effektiver produzieren können. Außerdem mindert es Entzündungen, die das Kollagen sonst abbauen könnten.

Pflanzliches Kollagen

Von pflanzlichem Kollagen ist in der Kosmetikwelt oft die Rede. Streng genommen ist Kollagen aber ein tierisches Protein. Hinter der Bezeichnung pflanzliches Kollagen stecken meist Aminosäuren, die die Kollagenbildung indirekt unterstützen. Sie versorgen die Haut zum Beispiel mit wichtigen Nährstoffen für die Kollagenproduktion. Meist stammen sie aus Proteinen von Reis, Quinoa, Karotte oder rotem Ginseng.

Vitamin C

Es ist in der Kollagensynthese eine große Nummer. Vitamin C festigt das Protein und bewahrt es vor freien Radikalen – das heißt, es schützt vor den Einflüssen etwa von UV-Strahlung, Abgasen oder zuckerreicher Ernährung, die Kollagen abbauen würden.



Kollagen-Boost

So heißt die neue alverde NATURKOSMETIK-Serie für die Haut ab 30. Mit Kollagen-Profis wie pflanzlichem Kollagen-Extrakt und Bakuchiol mildert sie Linien und feine Fältchen. Für zusätzliche Geschmeidigkeit sorgen Traubenkernöl sowie je nach Produkt Feuchtigkeits-Helden wie Hyaluronsäure, Algenextrakt, Glycerin und Betain.

Die Pflegeserie Kollagen Boost von der dm-Marke alverde NATURKOSMETIK: Straffende Tagescreme, Straffende Nachtcreme, 2-Phasen-Ampullenkur, Straffende Augencreme



Strahlend sicher

Wärmere Tage locken nach draußen. Unser Gesicht ist immer Sonnenstrahlen ausgesetzt: beim Spaziergang, im Garten oder auf dem Rad. Mit diesen Tipps wird Sonnenschutz fürs Gesicht zum festen Bestandteil Ihrer Beauty-Routine.

Warum braucht das Gesicht besonderen Schutz?

Anders als der Rest unseres Körpers ist die Gesichtshaut nicht mit Kleidung bedeckt und Wind, Wetter und vor allem der Sonne direkt ausgesetzt. Außerdem ist sie dünner und sensibler, besonders die Haut an Augen- und Lippenpartie. UV-A-Strahlen sind das ganze Jahr über präsent, selbst an bewölkten Tagen oder hinter Fensterscheiben. Wenn sie in die Haut eindringen, können sie zu vorzeitiger Hautalterung, Pigmentflecken oder Hautkrebs führen.

UV-B-Strahlen verursachen Sonnenbrand und können zum Hautkrebsrisiko beitragen.

Gerade im Frühling ist unsere Haut die intensive Strahlung noch nicht gewohnt. Melanin dient als natürlicher Schutzmechanismus und absorbiert teilweise UV-Strahlen. Es braucht etwas Zeit, um sich anzupassen.

Reicht Tagespflege mit LSF aus?

Vielleicht verwenden Sie bereits eine Tagescreme mit integriertem Lichtschutzfaktor (LSF). Das ist ein guter Anfang. Wenn Sie sich nur kurz im Freien aufhalten, etwa auf dem Weg zur Arbeit oder bei einem kurzen Spaziergang, genügt in der Regel eine Creme mit mindestens LSF 30.

Eine Tagescreme mit LSF pflegt die Haut in erster Linie und spendet Feuchtigkeit. Der Lichtschutz ist dabei eher ein Zusatz. Für einen wirksamen UV-Schutz ist jedoch die Menge entscheidend. Nach der sogenannten Zwei-Finger-Regel gilt: Eine Linie Sonnencreme auf Zeige- und Mittelfinger reicht für das ganze Gesicht. Von einer Tagespflege tragen wir in der Regel deutlich

weniger auf – meist zu wenig, um für einen ausreichenden Sonnenschutz zu sorgen.

Ein Sonnenschutzprodukt hingegen ist darauf ausgelegt, einen stabilen und lang anhaltenden UV-Schutz zu bieten. Daher gilt: Für längere Aufenthalte in der Sonne, bei intensiverer Strahlung im Sommer, in der Mittagssonne oder wenn Sie schwitzen, ist eine Sonnencreme mit einem LSF 50 die richtige Wahl. Tragen Sie sie nach der Tagespflege und vor dem Make-up auf, damit der Schutz optimal wirken kann.



Sonnenschutz in der **Make-up-** Routine

Sonnencreme als Grundlage

Der Sonnenschutz sollte gut einziehen, bevor Sie Primer, Make-up oder Concealer auftragen.

Textur wählen

Für eher trockene oder reifere Haut bieten reichhaltigere Cremes die nötige Pflege und Feuchtigkeit. Wer zu fettiger oder unreiner Haut neigt, greift besser zu leichten Fluids und Cremes mit mattierender Wirkung.

Für einen eben- mäßigen Teint

Leichte Primer und Foundations lassen sich gut auftragen, nachdem der Sonnenschutz vollständig eingezogen ist.

Schutz nachlegen

Für einen frischen Look den ganzen Tag: Puder mit LSF, Sprays oder handliche Sticks erneuern den Schutz im Handumdrehen auf und das Make-up bleibt gepflegt. >

Feuchtigkeitsspendend
 Sonnenfluid Gesicht sensitiv Hydro
 Protect LSF 50 von Jean&Len.
 50 ml 12,95 € (259 € je 1 l)
 1 Mehr auf jeanlen.de/inhaltsstoffe



Für empfindliche Haut
 SUNDANCE Sensitiv Creme LSF 50.
 100 ml 3,95 € (195 € je 1 l)
 * Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach
 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht
 weiterrin mindestens 50% des
 ausgelobten Lichtschutzfaktors.
 ** Sundance unterstützt die
 Sammlung von Plastik in
 einer Meereresregion. Weitere
 Informationen unter: dm.de/sundance-cleanhub



Schutz in vielen Formen

Fluids

Sie sind besonders leicht, ziehen schnell ein und hinterlassen kein klebriges Gefühl. Ideal für Mischhaut oder ölige Haut, da sie nicht beschweren und den Teint natürlich matt wirken lassen. Auch unter Make-up sind sie eine gute Basis. Wer zu Unreinheiten neigt, sollte auf nicht-komedogene Formulierungen achten – sie sind besonders sanft zur Haut.

Cremes

Bei trockener oder reifer Haut sind Cremes die optimalen Begleiter – sie schenken Pflege und Feuchtigkeit. Beim Sport oder Schwimmen greifen Sie am besten zu einer wasserfesten Variante. Und nicht vergessen: zwischendurch immer wieder nachcremen. Empfindliche Haut freut sich über parfümfreie Alternativen, da sie besonders hautverträglich sind.

Sticks

Klein, handlich und perfekt für unterwegs sind Sticks. Sie eignen sich für sensible Bereiche wie Lippen, Augenpartie und Nase und lassen sich präzise auftragen. Zum schnellen Nachcremen zwischendurch ideal, ohne das Make-up zu verwischen.

Sorgenfreie FRÜHLINGS- TAGE

Die Sonne genießen mit einem sicheren Gefühl - diese Schutzhelden begleiten Sie zuverlässig.



Zieht schnell ein
 Ultra Sheer Unsichtbares Sonnen-
 schutzfluid mit LSF 50 von Neutrogena.
 50 ml 13,95 € (279 € je 1 l)



Hoher Schutz
 Gesichtssonnencreme von Nivea Sun.
 40 ml 9,95 € (248,75 € je 1 l)

Pflege

Sonnenfluid Gesicht sensitive
 Little Sunshine LSF 50 von V.Sun.
 30 ml 12,95 € (431,67 € je 1 l)



Für Groß und Klein
 Familien-
 sonnencreme
 von Paedi-
 protect.
 200 ml 14,45 €
 (72,25 € je 1 l)



Tan up!



BESTSELLER

IM SEGMENT DER
BRÄUNUNGSBESCHLEUNIGER

SUN & SUNBED

ÜBER 4 MILLIONEN VERKAUFTE PRODUKTE
WELTWEIT SEIT 2018

BYROKKO

Schön zu mir

WEIL INNEN AUF AUSSEN WIRKT UND UMGEKEHRT

Was, wenn wir Pickel nicht mehr nur abdecken, Augenschatten kaschieren und Falten aufpolstern? Wenn wir unser Spiegelbild liebevoll begrüßen und Verständnis zeigen. Für schlaflose Nächte, in denen wir Monster unterm Bett verjagt haben. Für Gespräche, bis der Himmel lila wird. Für Hormone, die mit uns jeden Monat aufs Neue Achterbahn fahren und uns in besonderen Zeiten wie Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren gar nicht mehr vom Rummel lassen. Wie befreiend könnte es sein, unsere Beauty-Routine bewusst neu zu bewerten? Der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl beschrieb es wie folgt: Freiheit ist der Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Scincare = Selfcare

Zwischen Terminen, To-do-Listen und dem Wunsch, allem gerecht zu werden, rutscht die tägliche Beauty-Routine gerne in den Autopiloten. Dabei liegt in diesen scheinbar kleinen Momenten des Mit-sich-allein-Seins Potenzial verborgen. Aus der Körperarbeit weiß man, wie stark Berührungen unsere Gefühle beeinflussen. Und genau das können wir bei unserer täglichen Pflegeroutine nutzen. Der Gedanke dahinter ist nicht neu, aber Trends wie Slow Beauty zeigen: aktueller denn je. Diese rücken in den Fokus, was oft zu kurz kommt – das eigene Empfinden.

Guten Morgen, Schönheit!

Wir alle haben sie: eine innere Perfektionistin, die schnell bewertet und nur zu gern optimiert. Ganz verstummen wird ihre Stimme wohl nie, aber sie kann leiser werden. Und andere Stimmen, wie die der Verständnisvollen, vertrauter: „Du warst die Nacht über unruhig wegen der heutigen Präsentation. Kein Wunder, dass Du müde bist, Dich schlapp und kraftlos fühlst. Was könnte Dir jetzt guttun?“ Wie wir innerlich mit uns sprechen, macht etwas mit uns. So lenken wir unseren Blick weg vom Bewerten, hin zum Wahrnehmen.

Beauty-Booster: Selbstliebe

Slow Beauty heißt auch, die Sinne wieder einzuladen. Wie riecht das Öl, das wir abends auftragen? Ist die Textur



TIPP

Reappraisal ist eine kognitive Strategie, bei der wir kurz innehalten, um die Situation aus einer neuen Perspektive heraus zu betrachten.

kühlend, reichhaltig, samtig? Wie fühlt sich die Haut danach an – beschützt, genährt, beruhigt? So können alltägliche Routinen zu kleinen zärtlichen Achtsamkeitsübungen werden, die uns gerade abends beim Übergang helfen: vom turbulenten Tag in den ruhigen Abend, vom Außen ins Innen. Eine nährende Nachtcreme oder ein reichhaltiges Öl in Verbindung mit einer Gua-Sha-Massage dürfen dann mehr sein als Hautpflege – sie werden zum Ritual, das signalisiert: Jetzt darf der Tag gehen. Andere finden eher morgens die Ruhe dafür und ver-

binden die Einwirkzeit ihrer Haar- oder Gesichtsmaske mit einer Mini-Meditation oder Gedankenübung.

Vielleicht beginnt Schönheit genau hier: in dem Moment, in dem wir aufhören, etwas aus uns herausholen zu wollen oder so zu machen, weil man es auf Social Media gesehen oder in einer Pflegeanleitung gelesen hat. Und stattdessen anfangen, uns uns selbst zuzuwenden. Mit Ruhe, Respekt und der Erlaubnis, dass Pflege nicht leisten muss – sondern tragen darf. >

VON DER LEISEN REVOLUTION DER SELBST- LIEBE

UNSERE EXPERTIN



SUSANNE KRAMMER

Vielen bekannt als
@fraubeaauty

Ein persönlicher Kommentar von Make-up-Artist Susanne Krammer, die mit dm ihre Hautpflegeserie hautsache entwickelt hat und als Influencerin dabei ist, die Beauty-Welt zu verändern.



BUCH-TIPP

Ihr Weg zur Selbstakzeptanz

„Schön genug!
Wie ich mich von unerreichbaren Schönheitsidealen verabschiedet und zu mir selbst gefunden habe“

von Susanne Krammer, Rowohlt Polaris Verlag, 272 Seiten, 18 Euro

Wir sollten viel öfter die Augen schließen und uns fragen, wie wir uns fühlen. Nicht, wie wir aussehen. Nicht, wie wir wirken. Denn der Blick in den Spiegel ist allzu oft ein Betrüger: Er zeigt uns nicht, wer wir sind, sondern wer wir angeblich sein sollten. Zu lange wurden uns Ideale auf die Netzhaut gebrannt – Bilder, die sich zwischen uns und unser Selbst geschoben haben und den Blick trüben.

Bloß nicht alt aussehen. Bloß keinen Bauch haben. Aber wer hat diese Regeln eigentlich aufgestellt? Und warum halten wir so verbissen an ihnen fest, als gäbe es etwas zu verlieren, wenn wir ihnen nicht genügen?

In unserer Gesellschaft ist das äußere Erscheinungsbild zur Abkürzung geworden. Es funktioniert wie eine Visitenkarte: schnell lesbar, scheinbar eindeutig. Während Schönheit früher als gottgegeben galt, ist sie heute käuflich. Wir können sie spritzen, straffen, optimieren. Die heiß ersehnte Taille gibt es inzwischen nicht nur als Ideal, sondern als Produkt. Dahinter steht eine Milliardenindustrie der Begehrlichkeiten, genährt von einem ewigen „Nicht genug“, das wir tief in uns tragen.

Und doch liegt die Antwort nicht im Widerstand um jeden Preis. Sie liegt im Innehalten. Im In-sich-hinein-Spüren. Auch beim Eincremen. Kosmetik kann etwas Zärtliches sein, etwas Fürsorgliches. Ein Beauty-Ritual aus echter Selbstliebe ist ein täglicher Liebesbrief an die eigene Seele.

Dafür müssen wir lernen, die Stimmen leiser zu drehen, die uns zuflüstern, wir

seien nicht gut genug. Ich kenne diese Stimmen. Ich war lange nicht gut genug. Ich wuchs in einem Umfeld auf, das mich nicht sehen konnte, nicht wollte. Das Loch, das dadurch entstanden ist, kann kein plastischer Chirurg liften oder straffen. Das weiß ich heute.

Leben kennt keinen Rückwärtsgang. Es geht immer weiter. Und genau darin liegt etwas zutiefst Tröstliches. Aus diesem Weitergehen bin ich die Frau geworden, die sich heute liebt – und weiß, dass sie genug ist.

Ich bin meinen eigenen Weg gegangen. Ich habe nicht Medizin studiert. Ich habe den Beruf gewählt, den ich wirklich machen wollte, und mich bewusst für eine Karriere in der Beauty-Industrie entschieden. Ein Widerspruch? Vielleicht auf den ersten Blick. Schließlich wird dort oft jenes Schönheitsideal produziert, das uns meist einengt und manchmal sogar die Luft nimmt. Aber wo, wenn nicht mit-tendrin sollte Veränderung stattfinden? Genau hier kann ich sprechen. Genau hier kann ich erzählen, wie frei sich Selbstliebe anfühlt. Wie leicht Leben sein kann, wenn wir aufhören, uns selbst zu bekämpfen. Make-up und Pflege helfen mir ebenso, bei mir selbst anzukommen, wie meine tägliche Meditationsroutine oder der Spaziergang am Morgen, wenn die Sonne aufgeht.

Wir sind komplexe Wesen. Und auch wenn der Wunsch verständlich ist, uns in Schubladen einzuordnen – wir passen nicht hinein. Wir sind widersprüchlich, weich und stark zugleich. Wir sind mehr als ein Bild im Spiegel.

Wir sind ein Gefühl.

Susanne Krammer

APOTHEKER DR. SCHELLER



100 %

DER PROBANDEN BESTÄTIGEN
EINE SICHTBARE REDUZIERUNG
DER FALTENTIEFE*

ANTI-AGE MIT BIO-ARGANÖL



- 16%
FALTENTIEFE*

ANTI-FALTEN-POWER

- ⊕ GLÄTTET DIE HAUT
- ⊕ REDUZIERT DIE FALTENTIEFE
- ⊕ FÖRdert DIE HAUTELASTIZITÄT

- 15%
FALTENTIEFE*



Auf zarten Füßen

Hornhaut ist ein Schutz, ohne sie würden sich viel öfter Wunden und Blasen an unseren Füßen bilden. Aber wenn sie zu dick und fest wird, drückt sie in tiefere Hautschichten und verursacht Schmerzen. Dicke Hornhaut ist meist sehr trocken und kann daher einreißen. Deshalb sollte Hornhaut regelmäßig und maßvoll abgetragen werden. Dafür gibt es im Wesentlichen zwei Strategien, die sich auch prima ergänzen.

WIR SIND AUF DEM SPRUNG IN DIE SANDALENSAISON. UND LÄSTIGE HORNHAUT WERDEN WIR AUCH NOCH LOS.

Weichcremen

Idealerweise sind Fußcremes Teil der Pflegeroutine und halten den Fuß geschmeidig. Trotzdem kann dickere Hornhaut entstehen – und dann sind cremige Spezialisten gefragt. Star in Anti-Hornhautcremes ist Urea. In niedriger Konzentration bindet sie Feuchtigkeit und macht Hautschichten wieder elastischer. In höherer Konzentration kann Urea Hornhaut abtragen. Das ist auch die Kernkompetenz der Salicylsäure. Sie hilft dabei, abgestorbene Hautzellen aus dem Verbund zu lösen, sodass sich überschüssige Hornhaut nach und nach reduziert. Tipp: Als SOS-Intensivpflege eignen sich Fußmasken. Die Einmal-Söckchen über Nacht tragen und mit deutlich weicheren Füßen aufwachen.

Sanft raspeln

Für leichtere Verhornungen gibt es Bimsstein. Er wird gern auf feuchter Haut verwendet, etwa nach dem Duschen oder nach einem Fußbad. Das Naturprodukt aus Vulkangestein trägt oberflächlich ab und ist gut zu händeln. Raspeln gehen einen Schritt weiter: Mit ihrer gröberen Struktur nehmen sie auch stärkere Hornhaut ab, vor allem an den Fersen. Am effektivsten arbeiten sie auf trockener, aber durch ein Bad zuvor erweichter Haut. Eine Feile erledigt den Feinschliff. Für deren Einsatz sollte die Haut auf jeden Fall trocken sein, denn sonst bleiben die Hautschüppchen am Sandpapier kleben. Noch bequemer geht es mit elektrischen Hornhautentfernern. Die verschieden gekörnten Schleifrollen lassen sich individuell auf den Fuß einstellen.

GESCHMEIDIG
CREMEN



Intensiv-Creme Kick
O'KEEFFE's Fußcreme
intensive Pflege healthy feet
91 g 9,95 €
(109,34 € je 1 kg)

Sommerfrische
Balea Fußpeeling
Feel Well Litsea
Cubeba
100 ml 1,45 €
(14,50 € je 1 l)
*Verpackung enthält
mind. 70 % Recyclinganteil.



Wellness-
moment mit
Söckchen
Schaebens
Ultra Sensitive
Fußmaske
2 St. 3,25 €
(1,63 € je 1 St.)
*Klinische Anwendungs-
studie zeigt nach
4-wöchiger Anwendung
eine Verbesserung der
Hautfeuchtigkeit um bis zu
129% (ø 41%). Testzeit-
raum 08/2025
192 % recyclingfähig.
Zertifiziert vom Institut
cyclus-HTP.

Hegen & pflegen

Für alle, die ihren müden Füßen etwas Gutes tun wollen: Pflege, die man Schritt für Schritt spürt.

FEILEN & RASPELN



Präzise
Hornhautpflege
Credo Hornhaut-
entferner Smart
Cutter pop art
1 St. 9,95 €



Feinschliff für weiche Sohlen
Credo Pedikürstein Monoblock blau
1 St. 2,95 €

FÜSSE
BADEN



Erfrischt
und pflegt
Kneipp Fuß-
Badekristalle
vitalisierend
600 g 6,95 €
(11,58 € je 1 kg)



**„Wahre Schönheit beginnt mit Selbstakzeptanz
und wächst von innen nach außen.“**

ROMY HAGENSCHULTE

Hallo, Du Schöne

Schönheit in Farben

Auf Social Media jagen wir oft einer perfekten Ästhetik hinterher. „Hallo, Du Schöne“-Teilnehmerin Romy Hagenschulte hat auf ihrem persönlichen Weg erkannt: Schönheit beginnt mit Selbstakzeptanz und ist vielfältig und bunt.

Zur Person

„Ich habe mich für ‚Hallo, Du Schöne‘ beworben, weil ich glaube, dass viele Mädchen und Frauen ähnliche Erfahrungen machen wie ich, und vielleicht kann ich ein wenig Mut machen“, sagt Romy Hagenschulte mit einem Lächeln. Die 24-Jährige kämpft seit der Pubertät mit Hautproblemen, die sie lange verunsicherten. „Ich habe gemerkt, dass das auch mit der Nutzung sozialer Medien zusammenhängt“, erzählt sie. „Dort habe ich mich ständig mit Menschen verglichen, die scheinbar makellose Haut haben – obwohl das oft gar nicht der Realität entspricht.“

Wohlfühlort

„Bei meiner großen Schwester“, sagt die studierte Kindheitspädagogin ohne zu zögern, als es darum geht, wo sie sich heimisch fühlt. „Zu ihr kann ich mit allem kommen, sie gibt mir Sicherheit. Wir gehören zur selben Generation und es hilft, gemeinsam zu reflektieren und zu merken: Jeder hat sein eigenes Thema. Bei mir ist es nun mal meine Haut. Und dann zu hören: ‚Du bist schön, so wie Du bist‘, das bedeutet mir unglaublich viel.“ Ein weiterer Wohlfühlort von ihr ist das Schwimmbad: „Ich finde es schön, dass im Schwimmbad alle ohne Make-up unterwegs sind und niemanden stört das.“ Für sie fühlt sich jeder Besuch an wie ein Wellnessmoment: „Einfach mal abtauchen – im wahrsten Sinne des Wortes.“

BEAUTY-BIO

Romy Hagenschulte

Mein Hautritual

Am Abend freue ich mich auf mein kleines Hautritual. Nachdem ich mein Make-up mit Mizellenwasser entfernt habe, wasche ich mein Gesicht noch einmal gründlich und trage ein Serum auf. Manchmal lackiere ich mir noch die Nägel mit Farblack. Für mich gehört das genauso dazu wie Schmuck oder Haarspangen: kleine Rituale, die dafür sorgen, dass ich mich schön fühle, ohne dass sich alles nur auf Gesicht und Make-up konzentriert.

Nachricht an mein 16-jähriges Ich

Mach Dir nicht so viele Gedanken. Du bist genug, genau wie Du bist. Trau Dich, zu strahlen und Dich selbst zu lieben.

Kette mit Geschichte

Auf einem Flohmarkt habe ich eine Glaskette mit Anhänger entdeckt. Seitdem halte ich immer die Augen nach neuen Anhängern offen. Besonders mag ich es, wenn mir die Verkäufer erzählen, woher der Schmuck stammt und was er erlebt hat. So wird seine Geschichte ein bisschen auch zu meiner und nach und nach sammle ich mir eine kleine Auswahl an besonderen Anhängern zusammen.

@acolouradaykeepsthe- doctoraway

Auf meinem Instagram-Account teile ich Fotos von Gegenständen und Möbeln in verschiedenen Farbkombinationen. >



Ihre Hummer-Kette aus Glas hat Romy Hagenschulte auf einem Flohmarkt ergattert.

”

Ich bin im Zwiespalt: Wir genießen Schönheit auf Social Media, doch das Makellose verzerrt unsere Wirklichkeit.

ROMY HAGENSCHULTE

alverde: Viele von uns kennen diesen Moment, in dem wir unser Spiegelbild plötzlich anders wahrnehmen als früher. Wann hast Du gespürt, dass Deine Vorstellung von Schönheit sich wandelt?

Romy Hagenschulte: Ich habe immer wieder Probleme mit meiner Haut gehabt und mich dadurch oft unsicher gefühlt. An manchen Tagen habe ich mit Mousse-Foundation alles abgedeckt, an anderen gar nichts getragen, weil ich meiner Haut Ruhe geben wollte. Aber wirklich besser wurde es dadurch nicht. Es war ein langer Lernprozess, bis ich verstanden habe, dass wahre Schönheit mit Selbstakzeptanz beginnt und sozusagen von innen nach außen wächst.

Viele aus der Gen Z bewegen sich täglich in einer Welt voller Filter und ständig neuer Schönheitsideale. Wie hat dieser dauernd präsente Online-Kosmos Deine eigene Wahrnehmung von Schönheit beeinflusst?

Wir schauen uns ja gern schöne Dinge an und sammeln sie auf Social Media, aber genau das bringt mich in einen Zwiespalt. Wenn man ständig perfekte Gesichter sieht, ist das Vergleichen fast unvermeidlich. Instagram hatte ich zwar erst mit 19, aber selbst da habe ich schnell gemerkt, wie sehr es die eigene Wahrnehmung verzerren kann. Viele junge Frauen in meinem Umfeld lassen an sich etwas machen und dadurch entsteht doch ein völlig falsches Bild von Realität.

Heute kann nicht nur die ästhetische Chirurgie, sondern können auch KI, Filter und Bearbeitung jeden Look perfektionieren. Wie blickst Du darauf?

Ich finde, diese Entwicklung geht in eine falsche Richtung – es wird immer schwerer zu unterscheiden, was echt ist und was nicht. Ich finde es gut, dass in Ländern wie Norwegen Beiträge markiert werden müssen, die mit Filtern bearbeitet oder durch KI erzeugt wurden. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung. Es braucht insgesamt mehr Transparenz.

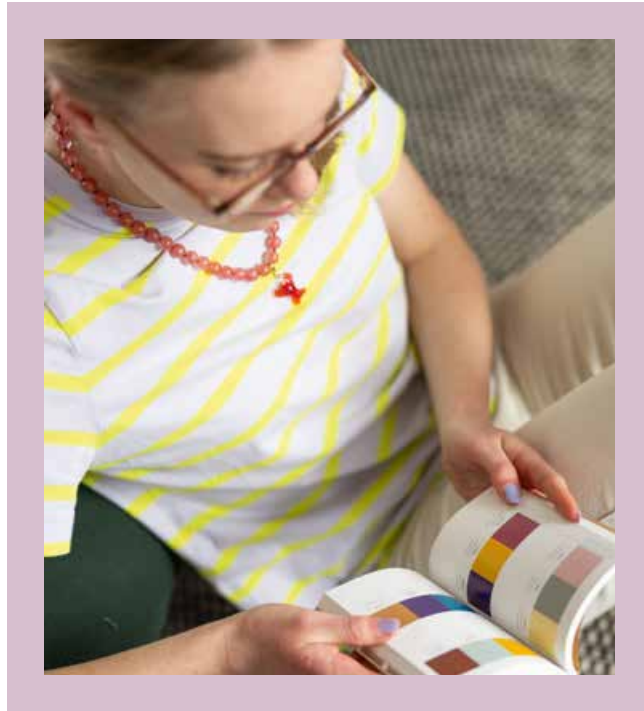
EINFACH EINZIGARTIG

Was hat Dir persönlich geholfen, dass Du Dich auf Social Media weniger vergleichst?

Ich habe begonnen, bestimmten Profilen bewusst zu entfolgen. Den Accounts, die mir nicht guttun oder die mich in negative Vergleiche ziehen. Dadurch habe ich wieder mehr Raum für mich gewonnen und konnte mich auf Inhalte konzentrieren, die mir wirklich Freude machen.

Und welche Inhalte sind das, die Dich glücklich machen?

Ich habe meine Liebe zu Farben und Farbkombinationen entdeckt. Ich finde Flieder-Gelb oder Rosa-Braun besonders schön. Angetan hat es mir auch Rosa-Rot. Diese Mischung erinnert mich an den Blick durch die rosarote Brille, weil man damit in eine schöne Welt eintauchen kann, in der Vergleiche keine Rolle spielen. Als visueller und kreativer Mensch sammle ich auf meinem Instagram-Account Fotos von bunten Gegenständen und ungewöhn-



In dem Farbbuch A Dictionary of Color Combinations sucht sie sich Inspirationen.

lichen Farbkombinationen. Das macht mich glücklich und genau dieses Gefühl möchte ich weitergeben. Mein Profil

soll ein Ort sein, an dem sich niemand vergleichen muss, sondern sich einfach inspirieren lassen kann.

NEU



**So sanft
kann Pflege sein.**

Entwickelt für sensible Haut –
dermatologisch getestet & parfümfrei.

Panthenol Ultra Sensitive FUSSMASKE: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 129% (ø 41%). Testzeitraum 08/2025. **Panthenol 3-ZONEN-TUCHMASKE:** *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung des Parameters Rötungen um bis zu 40% (ø 10%). Testzeitraum 04/2025. **Panthenol AUGEN-TUCH-PADS:** *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Minderung von Schwellungen um bis zu 50% (ø 25%) Testzeitraum 10/2025. **Panthenol MASKE:** *Klinische Anwendungsstudie zeigt 30 Minuten nach einmaliger Anwendung eine Verbesserung des Parameters Rötungen um bis zu 57% (ø 15%). Testzeitraum 09/2025.



BEAUTY MIT Mehrwert

Diese Produktliebhaber können mehr als Pflege.



IN TOP-FORM

Die réell'e EXPERT Brow Color erzeugt ein gleichmäßiges, intensives Farbergebnis, das bis zu vier Wochen hält. Bereits nach fünf Minuten Einwirkzeit entsteht ein sichtbares Farbergebnis, das auch graue Härchen abdeckt - für definierte und ausdrucksstarke Brauen ganz ohne Abfärben. Reicht für bis zu 15 Anwendungen. In Dunkel- und Hellbraun erhältlich.

1 St. 4,95 €



DUFTERLEBNIS

Das Haarparfum CÂLINE Macaron Vanille enthält Noten von Vanille, cremigem Karamell, weißen Blüten, warmem Honig, Praline und Moschus. Es duftet samtig und zieht leicht ins Haar ein.

100 ml 4,25 €
(42,50 € je 1 l)



STÄRKEND

Das OGX ProGrowth + Peptide Kopfhaut-Serum versorgt die Kopfhaut mit Feuchtigkeit, stärkt die Haarwurzeln und kräftigt die Haarstruktur. Es zieht schnell ein, eignet sich zur täglichen Anwendung bei feinem oder dünner werdendem Haar und reduziert Haarfall durch Bruch*.

10 ml 12,95 €
(1.295 € je 1 l)

*Instrumentelle Ergebnisse mit vollständiger Routine im Vergleich zu unbehandeltem Haar



AKZENTE SETZEN

GLITZER-GLOW

Der zweifarbige Double the Glow! Swirl Highlighter von trend !t up setzt schimmernde Akzente und lässt sich mühelos auftragen. Dabei zaubert er einen strahlenden Glow.

10 g 3,45 € (345 € je 1 kg)

PRODUKTE

LEICHTE ANWENDUNG



PRAKTISCH

Der Garnier Ambre Solaire Super UV Sunstick LSF 50+ schützt das Gesicht und spendet mit Sheabutter bis zu acht Stunden Feuchtigkeit. Der Sonnenschutz-Stick lässt sich einfach auftragen, auch unter Make-up, und hinterlässt ein leichtes, unsichtbares Finish ohne fettige Rückstände.

18 g 10,95 € (608,33 € je 1 kg)



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

URLAUBS-FEELING

Das Hawaiian Tropic SPF 30 Dry Spray Oil bietet UVA-/UVB-Schutz und enthält hawaiianisch inspirierte Botanicals. Das Spray-Format ist einfach anzuwenden, ideal unterwegs oder auf Reisen, und hinterlässt einen tropischen Duft. Es zieht trocken ein und unterstützt eine Bräune.

180 ml 10,95 € (60,83 € je 1 l)



HOHER SCHUTZ

Das leichte Nivea Sun Gesichtsflied derma skin clear LSF 50+ mit Niacinamid beugt Hautunreinheiten vor und sorgt für ein mattiertes Hautbild.

40 ml 13,45 € (336,25 € je 1 l)

SONNENGLÖW

Das SUNDANCE Vitamin C* Sonnenfluid LSF 50+ eignet sich für die tägliche Anwendung und spendet bis zu 48 Stunden Feuchtigkeit. Es enthält 1% Vitamin C*, 0,5% Ceramide Complex CLR™ und 1% Vitamin E. Das Sonnenfluid verleiht der Haut einen Glow und fühlt sich leicht und geschmeidig an.

50 ml 4,95 € (99 € je 1 l)

* stabilisiertes Vitamin C-Derivat



BEAUTY-TIPP



Die pflegenden Balea Reinigungstücher 3in1 nehme ich immer mit auf Reisen. Damit kann ich sowohl meine Haut reinigen als auch meine Augen vom Make-up befreien. Die Tücher sind platzsparend und eine Wohltat für die Haut.

Diana Freund, **alverde**-Leserin aus Kleve



25 St. 0,85 € (0,03 € je 1 St.)
* Ohne Zusatz von Ethanol



Das Rundum-Plus für sensitive Zähne

Dontodent PRO+ reduziert schnell und effektiv die Schmerzempfindlichkeit*

2,45 €
(32,67 € je 1l)

2,95 €
(7,38 € je 1l)



* Wirkstoffe Zahncreme: Strontiumacetat und Kaliumcitrat.
Wirkstoffe Mundspülung: Kaliumcitrat und Aminfluorid.

dm.de/dontodent



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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



Innovation beginnt mit Hautforschung

Warum wirksame Hautpflege bei NIVEA seit jeher auf Wissenschaft basiert – und wie innovative Wirkstoffe sichtbare Ergebnisse ermöglichen.

Bei NIVEA ist Wissenschaft kein Trend, sondern seit über 100 Jahren fester Bestandteil ihrer DNA. Jede Produktinnovation basiert auf einem tiefen Verständnis der Haut und ihrer biologischen Prozesse. Moderne Hautforschung zeigt heute klar: Die Kraft moderner Pflege liegt in Wirkstoffen, die gezielt und präzise auf zellulärer Ebene ansetzen.

Dr. Christiane Meyer, Leiterin der Produktentwicklung bei NIVEA, gibt Einblicke in drei zentrale Forschungsfelder – von epigenetischer Hautforschung über die gezielte Regulierung der Pigmentbildung bis hin zur Faltenprävention durch die Unterstützung der hauteigenen Energie- und Regenerationsprozesse. Im Mittelpunkt stehen drei hochinnovative Wirkstoffe, die diese Forschung erlebbar machen: Epicelline®, Thiamidol sowie die Kombination aus Q10 + Glycostop® – entwickelt, um die Haut gezielt zu unterstützen und sichtbare, messbare Wirkung zu erzielen.

Epicelline® – reaktiviert die Longevity der Haut

Das Hautalter bereits nach zwei Wochen zurückdrehen? Genau das funktioniert mit dem neuen NIVEA Cellular Epigenetics Serum mit Innovationswirkstoff Epicelline®. Er ist das Ergebnis aus 15 Jahren intensiver Forschung und der Analyse von über 50.000 Inhaltsstoffen. Epicelline® setzt dort an, wo Alterungsprozesse entstehen: auf zellulärer Ebene. Epicelline® reaktiviert die Longevity der Hautzellen und aktiviert ruhende Zellen, damit sie sich wieder wie junge Zellen verhalten. Für sichtbar straffere Haut und weniger Falten.

Thiamidol – Pigmentflecken sichtbar reduzieren

Mit den Jahren hinterlässt Sonne Spuren auf der Haut: Pigmentflecken – oft als Altersflecken bezeichnet – treten vermehrt auf. Sie entstehen durch die Summe vieler



Die innovativen NIVEA-Produkte reduzieren Pigmentflecken und die Zeichen der Hautalterung. Links im Bild: Dr. Christiane Meyer, Leiterin der Produktentwicklung bei NIVEA

sonnenexponierter Tage im Laufe des Lebens, wenn die Haut zunehmend Melanin bildet. Einmal entstanden, können diese dunklen Flecken lange sichtbar bleiben. Hier setzt NIVEA mit Thiamidol, einem patentierten Wirkstoff, an. Er wirkt gezielt an der Ursache von Pigmentflecken, indem er die übermäßige Melaninbildung reguliert. So können bestehende Pigmentflecken sichtbar reduziert und der Entstehung neuer Flecken vorgebeugt werden – für einen insgesamt gleichmäßigeren Hautton.

Q10 + Glycostop® – für eine noch effektivere Anti-Falten-Wirkung

Seit 28 Jahren setzt NIVEA auf das körpereigene Coenzym Q10 als wirkungsvollen Anti-Falten-Wirkstoff. Q10 schützt die Hautzellen vor freien Radikalen und unterstützt die Produktion von Kollagen und Elastin. Die neuen Formeln kombinieren Q10 mit dem innovativen Wirkstoff Glycostop®. Glycostop® wirkt wie ein Schutzschild, er wirkt zuckerbedingten Falten entgegen. Die neue, innovative Formel mildert selbst tiefe Falten in sieben Tagen.*

hautsache

von fraubeaauty & **dm**




hautsache Du hast ein Strahlen im Gesicht

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



Die komplette Pflegeserie gibt's auch hier:

 @haut.kanal

  dm.de/hautsache



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben

Seite

38

Sicher und unbeschwert

Seit 30 Jahren begleitet die dm-Marke Jessa Menschen in wichtigen Lebensphasen. Mit Periodenproduktspendern an Schulen setzt sich Jessa für Chancengleichheit und gegen Periodenarmut ein.

Wer schön sein will, kann leihen: **unser Teppichreiniger**

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



Reinigungs-
konzentrat kaufen
und Gerät
kostenlos leihen

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



Jetzt auf [dm.de](https://www.dm.de)
oder in der dm-App



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

PAYBACK

°PUNKTEN UND GEWINNEN

Hokus °Punktus: Der PAYBACK Coupini zaubert Coupons



Noch bis zum 31. Mai 2026 können Sie sich auf viele Extra°Punkte freuen: Nach jedem Einkauf bei dm und weiteren teilnehmenden PAYBACK Partnern, bei dem Sie Ihre (mobile) PAYBACK Karte vorlegen, zaubert der PAYBACK Coupini vier digitale Überraschung-Coupons für Sie.* Diese können Sie auf PAYBACK.de oder in der PAYBACK App aktivieren. Bei vorhandener Kontenverknüpfung mit der dm-App, werden Ihnen die Coupons anschließend auch dort angezeigt. Zusätzlich können Sie einmal pro Tag einen Gewinncode in der PAYBACK App generieren – mit der Chance auf viele tolle Sachpreise, eCoupons und °Punktegewinne.**

Als besondere Überraschung gibt es hier den ersten Gewinncode für Sie: **025qs38xc** zur Eingabe in der PAYBACK App.

*Nur bei teilnehmenden Partnern. Voraussetzung für den Erhalt der Extra°Punkte ist die Aktivierung des Coupons. Aktionszeitraum 27.04. bis 31.05.2026. **Die Coupini-Coupons können entsprechend partnerindividueller Einlösezeiträume beim nächsten Einkauf eingelöst werden. Die Eingabe von Gewinncodes ist vom 27.04.2026 bis 08.06.2026 in der PAYBACK App möglich. Gewinner von eCoupons, Punktegewinne oder Online-Gutscheinodes erhalten ihren Gewinn in der PAYBACK App. In Einzelfällen erhalten sie den Gewinn per E-Mail. Die Gewinner werden innerhalb von sechs Wochen nach Aktionsende (08.06.2026) kontaktiert. Der Gewinnversand erfolgt einmalig an die zum Zeitpunkt der Auslosung im PAYBACK Hauptkonto hinterlegte Adresse. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen: PAYBACK.de/coupini.



BEWERBUNG FÜR KITAS
NOCH BIS 31. AUGUST 2026

Kostenfreie dm-Initiative „Singende Kindergärten“ 2027



Bis 31. August 2026 können sich Erzieherinnen und Erzieher deutschlandweit für das dm-Weiterbildungsprogramm „Singende Kindergärten“ bewerben.



Hier geht's zur Bewerbung auf singende-kindergaerten.de

Singen und Bewegen

Das bereits vor 18 Jahren von dm initiierte Weiterbildungsprogramm ermöglicht es Erzieherinnen und Erziehern, ihre Sing- und Bewegungsfreude neu zu entdecken und diese im Kita-Alltag an die Kinder weiterzugeben. Denn gemeinsames Singen und Bewegen verbindet, stärkt und macht Freude. Es schult das Gehör, erhöht die Körperspannung und Konzentration, fördert die Sprache und das Artikulationsvermögen und festigt den sozialen Zusammenhalt. Musikpädagoginnen und -pädagogen leiten die Teilnehmenden in Workshops an und geben ihnen gezielte Impulse zum Singen und Bewegen in der Kita.

Unbeschwert an allen Tagen



Die Perioden- produktspender- Aktion 2026

Seit drei Jahrzehnten ist die dm-Marke Jessa eine vertraute Begleiterin für Menschen in den unterschiedlichsten Lebensphasen. Von der ersten Periode bis hin zu sensiblen Momenten im Alltag – ganz gleich in welchem Alter.

Zum 30-jährigen Jubiläum setzt Jessa mit einer Periodenproduktspender-Aktion ein starkes Zeichen für Chancengleichheit und gegen Periodenarmut. Ziel ist es, den Zugang zu Periodenprodukten an Schulen zu erleichtern und so junge Menschen in ihrer Entwicklung zu stärken. Dafür verlost Jessa an 100 Schulen in Deutschland kostenlose Periodenproduktspender, die Tampons und Binden beinhalten.

„Wir möchten langfristig, gesellschaftliche Barrieren im Umgang mit Menstruation abbauen und den Zugang zu hygienischen Produkten für alle erleichtern“, erklärt die Markenmanagerin der dm-Marke Jessa Eva-Maria Alisch.

Der freie Zugang zu Periodenprodukten ist ein Grundstein für Bildungsgerechtigkeit und ein selbstbestimmtes Leben. „Für uns bedeutet Chancengleichheit, dass jede Person – unabhängig von finanziellen Mitteln oder gesellschaftlichem Hintergrund – Zugang zu hochwertigen und nachhaltigen Produkten hat, die zu ihren individuellen Bedürfnissen passen“, betont die Markenmanagerin.

Jessa möchte dazu beitragen, dass sich junge Menschen voll und ganz auf ihren Schulalltag konzentrieren können, ohne sich Gedanken über ihre Periode machen zu müssen.



Sie sind an einer Schule in Deutschland tätig und möchten Periodenproduktspender für Ihre Einrichtung gewinnen? Hier erfahren Sie mehr und können am Gewinnspiel teilnehmen.

Der Periodenproduktspender stellt Tampons und Binden zur Verfügung.

Die Meilensteine

Seit dem Markteintritt im Jahr 1996 hat sich die dm-Marke Jessa als feste Größe im Bereich der Intimhygiene und -pflege etabliert. Von Anfang an steht Jessa für Vertrauen, Nähe und Verständnis und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in allen Lebensphasen mit passenden Produkten zu unterstützen. Diese Reise ist geprägt von stetiger Weiterentwicklung und einem tiefen Verständnis für die Bedürfnisse.

Jessa im Wandel der Zeit

1996:

Der Startschuss für Vertrauen. Jessa kommt auf den Markt, wodurch dm Frauen mit Produkten für die Menstruation versorgt. Der Fokus liegt von Beginn an auf Qualität und Zugänglichkeit.

Stetige Erweiterung des Sortiments:

Im Laufe der Jahre wächst das Jessa-Angebot kontinuierlich. Es umfasst Produkte für die Menstruation, für die Intimpflege und Inkontinenz. Diese Vielfalt stellt sicher, dass Menschen in jeder Lebensphase – von der Pubertät bis ins Alter – passende und zuverlässige Lösungen finden.

Nachhaltigkeit im Fokus:

Die Linie Jessa nature Cotton ist eine Antwort auf das wachsende Bewusstsein für Umwelt und Nachhaltigkeit. Produkte aus Bio-Baumwolle, wie die wieder-



EVA-MARIA ALISCH
Markenmanagerin der dm-Marke Jessa

„Wir sehen uns als eine aktive Begleiterin, die sensible Themen wie Menstruation, Intimpflege und Blasenschwäche enttabuisiert und sich für Nachhaltigkeit engagiert.“

verwendbaren Periodenslips und die waschbaren Binden bieten eine umweltfreundlichere Alternative, ohne Kompromisse bei der Leistung einzugehen.

Diskret und sicher:

Ein wichtiger Schritt zur Unterstützung von Menschen mit Blasenschwäche ist die Einführung der Subrange Jessa Diskret. Diese Produkte sind speziell darauf ausgelegt, Diskretion, Sicherheit und Alltagstauglichkeit zu gewährleisten und so die Lebensqualität zu verbessern.



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und dm-Geschäftsführerin

Ein Jubiläum mit Herz und Haltung

Liebe Leserin, lieber Leser,

die dm-Marke Jessa begleitet seit 30 Jahren Menschen in wichtigen Lebensphasen und hat sich dabei stets an wandelnde Bedürfnisse angepasst. Zum Jubiläum setzen wir ein starkes Zeichen für Chancengleichheit und gegen Periodenarmut, indem wir Schulen mit kostenlosen Periodenproduktspendern ausstatten. Es ist uns ein Anliegen, das gesellschaftliche Bewusstsein für diese Themen zu stärken und zur Enttabuisierung beizutragen.

Wir möchten umfassend informieren und begleiten. Dazu bieten wir wertvolle Informationen und Tipps, die bequem über QR-Codes auf Jessa-Produkten abrufbar sind. Es ist unser stetiger Antrieb, durch Qualität, Innovation und gezielte Aufklärung das Selbstbewusstsein zu stärken und einen selbstverständlichen Umgang mit dem eigenen Körper zu ermöglichen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

dm
persönlich

Gemeinsam lenken und leiten



1. Nadine Nindel ist seit ihrem 16. Lebensjahr bei dm. Sie begann in Dresden und arbeitet seit einigen Jahren in Berlin.
 2. Die 36-Jährige gärtner gern mit ihren Kindern.
 3. Nadine Nindel mit ihrem Vater Sylvio Heilmann, der seit über 30 Jahren bei dm ist. Das Foto entstand bei einem Meeting für Marktverantwortliche am dm-Unternehmenssitz in Karlsruhe.
 4. Um junge Familien kompetent zu beraten, bot Nadine Nindel im Februar eine Infoveranstaltung mit der Hebamme Jutta Wohrab im dm-Markt an.

Nadine Nindel folgte schon früh den Fußstapfen ihres Vaters, der seit über 30 Jahren bei dm tätig ist. Gutes Teamwork ist der Marktverantwortlichen besonders wichtig.

Nadine Nindel liebt es, ihre Tasse Kaffee mit den ersten warmen Sonnenstrahlen draußen im Garten zu genießen. Sie erinnert sich, wie sie als Kind schon an ihrem Vater beobachtete, dass ihm seine Arbeit viel Freude bereitet und er mit großem Elan dabei war. Sylvio Heilmann ist Marktverantwortlicher in Dresden und im Betriebsrat engagiert. So schnupperte Nadine Nindel von klein auf dm-Luft. Sie bekam nicht nur das Tagesgeschäft mit. Wenn sie ihren Vater kurz bei der Arbeit besuchte, lernte sie auch die Aufregung vor Neueröffnungen oder Markt-Umbauten kennen. Tauchen bei der Tochter im Arbeitsalltag heute Fragen auf, kontaktiert sie schon mal den Papa, um sich mit ihm auszutauschen.

„Bei dm kann man sich immer weiterentwickeln und es verändert sich immer noch mal etwas positiv.“

Mit 16 Jahren beschloss Nadine Nindel, bei dm in Dresden eine Ausbildung zur Drogistin zu machen, seither ist sie Teil der dm-Arbeitsgemeinschaft und hat keine anderen Unternehmen kennengelernt. Dafür aber viele verschiedene dm-Märkte vor allem in Berlin, wohin sie nach ihrer Ausbildung wechselte. In Prenzlauer Berg leitet sie seit Oktober 2017 einen dm-Markt auf über 600 Quadratmetern, unterstützt von einem 25-köpfigen Team, das „in allen Bereichen gemeinsam anpackt“, wie Nadine Nindel es beschreibt. Die Kundschaft in ihrem

dm-Markt könnte nicht vielfältiger sein: Familien, Radsportler von einem angrenzenden Velodrom, Asylsuchende, Touristen, viele Menschen aus Spanien – ein Land, in dem sie wegen Sonne und Meer gern öfter Urlaub machen würde. Der Vielfalt an Kunden gerecht zu werden und im Team dafür zu sorgen, dass sich alle wohlfühlen, beschreibt die 36-Jährige als ihr zentrales Anliegen. Der Schlüssel: gute Kommunikation. Und die Grundlagen dafür frischt die Marktverantwortliche regelmäßig in internen Weiterbildungen auf.

Willkommene Stupser aus der Komfortzone

„Bei dm kann man sich immer weiterentwickeln und es verändert sich immer noch mal etwas positiv“, sagt Nadine Nindel. „Alles ist dynamisch. Ich würde niemals sagen: Früher war alles besser.“ Auch wenn es keinen Stillstand gibt, ist das große Weiterbildungsangebot bei dm für Nadine Nindel doch immer wieder mal der „Stupser aus der Komfortzone“.

Der Marktverantwortlichen ist auch der Blick über den Tellerrand wichtig, um mit ihren Mitteln dort zu unterstützen, wo im Umfeld Ihres Marktes Hilfe benötigt wird. So liefert das Team zum Beispiel regelmäßig Nachschub für den Periodenspender der Wohnungslosen-Organisation Straßenfeger oder übergibt Frauenhäusern und Kinderwohnschutzgruppen Windeln und Körperpflegeprodukte. Auch das Tierheim kann immer auf Spenden aus dem dm-Markt zählen.

Auf neue Produkte im Sortiment ist Nadine Nindel selbst immer sehr gespannt. Produkte frisch im Regal probiert sie gern gleich selbst aus – allen voran die von dmBio.

“

STECKBRIEF

Zur PERSON Nadine Nindel

ICH BIN BEI  SEIT
2006

MEIN AUSGLEICH

Schwimmen mit einer Freundin und Sonntagsausflüge mit der Familie

MEIN LIEBSTES URLAUBSZIEL

Das liegt im Süden. Ich brauche es, im Urlaub Sonne zu tanken.

MEIN LIEBLINGSPRODUKT



DE-OKO-003

Tomatensoße mit Kräutern von dmBio

Deine Mineral Sonnencreme weißelt? Unsere nicht.



Jetzt
neu bei
dm.



Die hier:

Legt sich schützend auf die Haut.
Verteilt sich angenehm leicht.
Hinterlässt keinen weißen Film.

Und die Bestandteile:

Ohne Parfüm, Alkohol & Tiervollstoffe / vegan
Dermatologisch getestet / keine reizenden Inhalte
Wie alles von uns ...

*Mindestens 50% des ausgelebten Lichtschutzfaktors verteilen sich
insgesamt 40 Minuten Wasseranfeuchten und anschließend Lufttrocknung.

PAEDI PROTECT

Bewusst genießen

Seite

48

Herzhaft & cremig

Vegane und vegetarische Aufstriche von dmBio sind Multitalente. Ob für Soßen oder Suppen: Wir stellen vor, wofür sie zweitverwertet werden können.



Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-007



SALZ – würzen mit Maß

TIPP
Fein
gemahlenes
Salz schmeckt
intensiver
als grobes –
bei gleicher
Menge.

**Ohne diese Zutat fehlt
Speisen oft der volle
Geschmack, doch ein
Zuviel kann der Gesund-
heit schaden. Wo also
liegt die richtige Menge
für eine ausgewogene
Ernährung?**

Für Erwachsene gelten maximal fünf bis sechs Gramm Salz pro Tag als empfehlenswert – etwa ein gestrichener Teelöffel. Tatsächlich nehmen die meisten deutlich mehr zu sich, oft ohne es zu merken. Nicht der Salzstreuer ist der Hauptverursacher, sondern verarbeitete Lebensmittel. Brot, Käse, Wurst, Fertiggerichte, Snacks oder Soßen liefern große Mengen „verstecktes Salz“. Selbst süße Produkte enthalten häufig Salz – etwa als Geschmacksverstärker.

Bereits ein Gramm Salz pro 100 Gramm gilt als hoher Wert – ein Blick auf die Nährwertabelle lohnt sich also. Salz ist nicht grundsätzlich schlecht. Unser Körper braucht den im Salz enthaltenen Natriumanteil für Nerven, Muskeln und den Flüssigkeitshaushalt. Entscheidend ist die Balance.

ZU VIEL SALZ

Mit zunehmendem Alter reagieren Gefäße empfindlicher auf einen erhöhten Salzkonsum. Der Natriumanteil lässt den Blutdruck steigen und beschleunigt Gefäßveränderungen. Das erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche.

DIE GUTE NACHRICHT

Weniger Salz bedeutet nicht weniger Genuss, denn frische Kräuter, Gewürze, Zitrone, Essig, Röstaromen aus Pfanne oder Ofen sowie Tomaten oder Pilze als natürliche Umami-Quellen bringen geschmackliche Tiefe ins Essen. Zudem gibt es Alternativen zum klassischen Tafelsalz wie Meersalz, Himalaya-Salz oder feines Fleur de Sel. Sie enthalten kleine Mengen Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium oder Eisen und sind weniger stark verarbeitet. Schwarzes Salz aus Indien, Kala Namak, bringt durch seinen leicht eiigen Geschmack Würze, während ausgewiesene Kochsalze mit reduziertem Natriumanteil den Blutdruck schonen können. Ein einfacher Trick: Salz erst am Ende der Zubereitung sparsam einsetzen – so wirkt es intensiver.

Minestrone mit Spargel

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



JÖRG & NADINE
@eatthisorg

Sie leben seit 2006
vegan. Ihre 100
Prozent pflanzlichen
Rezepte kreieren
Nadine und Jörg aber
nicht nur für vegan
lebende Menschen,
sondern für alle - mit
viel Genuss und Expe-
rimentierfreude. Die
beiden haben auch
schon viele Kochbü-
cher herausgegeben
(Infos: [eat-this.org/
buecher](http://eat-this.org/buecher)).

PRO PORTION:
1.402 kJ (335 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:**
einfach

REICHT FÜR:
4 Portionen





Kochen mit alverde

Minestrone mit Spargel

Zutaten

für 4 Portionen

3 EL dmBio Bratöl Olive*
1 Zwiebel
1 ½ l dmBio Gemüsebrühe*
150 g dmBio Kichererbsen*
150 g dmBio Kritharaki**
250 g grüner Spargel
100 g Spinat
100 g Erbsen (frisch oder TK)

1 Frühlingszwiebel
30 ml dmBio Zitronensaft*
½ Bund Basilikum

*  erhältlich bei dm

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



Zubereitung

1. Öl in einen heißen Topf geben. Zwiebel in feine Streifen schneiden und bei niedriger bis mittlerer Hitze drei Minuten unter häufigem Rühren anbraten.
2. Mit Brühe ablöschen, Kichererbsen und Kritharaki dazugeben. Kurz aufkochen, anschließend fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Spargel schräg in Stücke schneiden, zur Suppe geben und zwei weitere Minuten köcheln lassen.
4. Spinat grob hacken, zusammen mit den Erbsen unterrühren und zwei Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
5. Topf vom Herd nehmen, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, zusammen mit dem Zitronensaft unterrühren und mit grob gehacktem Basilikum servieren.



Mediterranes Flair in der Küche: dmBio Kritharaki Nudeln aus Hartweizengrieß und verzehrfertige dmBio Kichererbsen im Glas



TIPP

Sanft in Öl geschmortes Gemüse ist die aromatische Basis für Minestrone.



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



INSTA-TIPP

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

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

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



Auf einen

Streich

Ob klassisches **Abendbrot** oder die Stulle in der Mittagspause: Ein belegtes Brot ist die perfekte Kombination aus schnell, lecker und abwechslungsreich. Dafür sorgen besonders **vegane und vegetarische Aufstriche**. Sie machen die Vesperwelt noch bunter und genussvoller.

BROTAUFSTRICHE

Brot-Begleiter

Die Bandbreite der Aufstriche reicht von herzhaften Pasteten bis zu mediterranen Cremes mit Gemüstückchen. Wir geben einen Überblick für die nächste Brotzeit.



SAATEN-AUFSTRICHE

Brotbelag mit Biss

Hier verbinden sich Gemüse und kernige Saaten: zum Beispiel Tomate mit Quinoa oder Paprika mit Hanf. Während das Gemüse zusammen mit den Gewürzen den herzhaften Geschmack prägt, geben die Saaten eine angenehm körnige Konsistenz.



GENUSS-AUFSTRICHE

Käse trifft Gemüse

Auch hier steht Gemüse im Scheinwerferlicht, der Oscar für die beste Nebenrolle geht allerdings an eine andere Zutat: Käse. Ob Feta oder Hartkäse – diese würzigen Varianten entfalten schon mit einem kleinen Anteil ein reiches Aroma. Als Einzige im herzhaften Aufstrich-Sortiment von dmBio sind diese Genussaufstriche nicht vegan, aber vegetarisch.



STREICHCREMES

Die Creme de la Creme

In der herzhaften Fraktion laden diese Aufstriche dazu ein, sie direkt mit Brot, Gebäck oder als Dip für Gemüstick zu genießen. Die Streichcremes sind samtig-cremig und punkten mit großer Geschmacksvielfalt: Sie setzen so unterschiedliche Gemüse wie Aubergine, Paprika und Rote Bete in Szene, kombinieren Curry-Noten mit süßen Früchten oder erinnern in der Variante „Gartenkräuter“ an einen Frischkäse.



PASTETEN

Fest etabliert

Die Aufstriche in den typischen handlichen Weißblechdosen waren eine der ersten Alternativen zu Streichwurst. Ein echter Klassiker, der zeigt, dass Geschmack mehr zählt als Trends und ein Instagram-tauglicher Look. Die stichfeste, cremige Pastete überzeugt mit ihrem Umami-Aroma. Das ist die fünfte, herzhafteste Geschmacksrichtung. Dieser intensive Geschmack wird durch die eingesetzte inaktive Nährhefe erreicht. Zusammen mit den Zutaten Öl, Stärke und Eiweiß entwickelt sich innerhalb einer mehrwöchigen Reifezeit die feste Konsistenz dieses Aufstrichs.



GEMÜSE-AUFSTRICHE

Viel Gemüse aufs Brot

Ein wenig so, als hätte man Paprika, Tomate oder Süßkartoffeln frisch püriert: In den Gemüse-Aufstrichen steckt mindestens 50 Prozent pures Gemüse. Die Grundzutaten werden mit Kernen, Öl und fein abgestimmten Gewürzen zu einem charaktervollen Aufstrich. Anders als die samtigen Streichcremes hat der Gemüse-Aufstrich eine leichte und gleichzeitig stückige Konsistenz.



SCHMALZ- UND WURST-ALTERNATIVEN

Eine Scheibe Erinnerung

Auch bei Menschen, die vegan leben oder den Konsum tierischer Produkte reduzieren wollen, meldet sich manchmal die Sehnsucht nach herzhaften Lebensmitteln von „früher“. Wie gut, dass Leberwurst und Zwiebel-schmalz inzwischen überzeugend mit rein pflanzlichen Zutaten nachgebaut wurden. Für die Momente, in denen der Wunsch nach deftigem Genuss im Vordergrund steht. Das darf auch mal sein. >

Zweitverwertung mit Geschmack

Sind Aufstriche erstmal geöffnet, tickt die Uhr. Länger als eine Woche halten sie sich meist auch im Kühlschrank nicht. Wie gut, dass die herzhaften Cremes so viel mehr als Stulle können.

Soßen & Dressings

Cremige Gemüse- und Kräuteraufstriche sind bestens für eine Zweitkarriere als Soßen-Zutat qualifiziert: Ein paar Löffel Aufstrich können einen Teil von Öl, Sahne oder Brühe ersetzen und bringen zusätzliche Geschmacksnoten in Pasta- oder Pfannengerichte. Für Salate entsteht aus Aufstrich, etwas Wasser oder Essig und Öl im Handumdrehen ein Dressing.

Brot

Aufstriche lassen sich direkt in den Teig einarbeiten: Beim Kneten einen Teil der Flüssigkeit durch eine herzhafte Creme ersetzen. Das Ergebnis sind aromatische Brote mit feiner Würze – passend zu Getreide-, Kartoffel- oder Sauerteigvarianten. Auch Fladen oder Focaccia profitieren von Tomaten-, Kräuter- oder Paprikanoten.

Suppen & Eintöpfe

Kurz vor dem Servieren untergerührt, verleihen Aufstriche Cremigkeit und Würze. Um die letzten Reste zu nutzen, geben Sie einfach einen Schluck Wasser ins Glas, schütteln es – und die so entstandene Soße kann direkt in den Topf.



Aufläufe & Ofengerichte

In Aufläufen sorgen Aufstriche für Bindung und mehr Geschmack. Ein Esslöffel reicht oft schon, um Gemüse, Pasta oder Kartoffeln geschmacklich abzurunden. Auch als Marinade für Ofengemüse sind herzhafte Cremes eine gute Wahl.

Bratlinge & Pfannkuchen

Als Teil des Teigs ersetzen Aufstriche Fett oder Gewürzpaste und machen Bratlinge saftiger. Besonders gut eignen sich Gemüse- und Kräuter-Geschmacksrichtungen.

TIPP

Wenn Aufstriche nicht absehbar aufgebraucht werden: Frieren Sie Reste portionsweise ein, etwa in Eiswürfelformen. So sind sie für die nächste Soße oder Suppe schnell zur Hand.



BEATRIX FRICKE

Bei dmBio verantwortlich für das Aufstrich-Sortiment

„Herzhaftes Aufstriche sind eine feste Größe und beliebte Produkte im Sortiment von dmBio. Die Kundinnen und Kunden schätzen Abwechslung. Deshalb führen wir bei den Streichcremes alle sechs Monate eine neue Sorte ein. Bei den Limited Editions ist auch oft ein Brotaufstrich dabei.“

Auf den Geschmack gekommen?

In diesen beiden Rezepten von dmBio sind Brotaufstriche ein wichtiger Teil der Zutaten-Liste:

Vegane Auberginenröllchen mit Tofu



Gebrautes Sandwich mit Aubergine



Mediterrane Bio-Zutaten

Viva Italia



Wie im
Urlaub:
italienischer
Genuss für
zu Hause

Marke
von dm



Feine Bandnudeln

Die dmBio Tagliatelle* aus italienischem Hartweizengrieß haben eine fein-nussige Note. Die raue Oberfläche der Nudeln lässt Saucen gut daran haften.

500 g 1,45 € (2,90 € je 1 kg)

Herzhaft würzig

Das dmBio Pesto alla Calabrese* wird in einem italienischen Familienbetrieb aus Paprika, Käse, Olivenöl und Chili hergestellt. Lecker als Sauce für Pasta, zu Gemüse oder als Dip oder Aufstrich.

120 g 2,45 € (20,42 € je 1 kg)



Natürlicher Geschmack

Ideal für Kinder, die Gemüse sonst meiden: Die PPURA Tomatensauce enthält 22 Prozent püriertes Gemüse.

340 g 2,75 € (8,09 € je 1 kg)
*enthält von Natur aus Zucker

ANTIPASTI



Das LaSelva Ge grillte Gemüse* in Olivenöl kombiniert Zucchini, Paprika und Auberginen, die frisch zubereitet und im Glas abgefüllt werden. Gut als Vorspeise, auf Salat oder Beilage zu Gerichten.

280 g 4,95 € (17,68 € je 1 kg)
IT-BIO-006

Vollkorn- Tradition

Wird nach alter Familientradition seit 1846 produziert: Die Rummo Vollkorn Mezzi Rigatoni bestehen aus italienischem Bio-Vollkornhartweizengrieß.

500 g 1,95 € (3,90 € je 1 kg)
IT-BIO-009




Sportness 

Fürs Workout.
Für den Alltag.
Für Dich.



1,75 €
zz gl. 0,25 € Pfand
0,33l (5,50 € je l)

dm-dm-garbis mark GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76221 Karlsruhe

dm  dm.de

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



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

Erdbeere trifft ...

... Käse

Gemeinsam zeigen Erdbeeren und Parmesan sich von ihrer besten Seite. Die Süße der Erdbeere mildert die salzige Schärfe des Parmesans, während der würzige Käse-Umami-Geschmack die Erdbeeraromen intensiviert. Ähnlich, nur frischer wirkt das Zusammenspiel von Erdbeere und Feta. Auch spannend: die Kombination mit Blauschimmelkäse wie Gorgonzola oder Roquefort.

... Gurke

Auch mit ihr versteht die Erdbeere sich bestens. Beiden gemeinsam sind frische, grüne Noten – wie Sensorik und Aromakunde es nennen. Die feine Beerensüße ergänzt die Milde der Gurke aufs Angenehmste. Kräuter wie Basilikum und Minze verstärken den Effekt.

... Meeresfrüchte

Die süßsauerliche Note der roten Früchte bildet einen belebenden Kontrast zu mildem Fisch wie Lachs oder zu Schalentieren wie Jakobsmuscheln. Und die salzige Umami-Wucht von Sardellen wirkt harmonischer unter Einfluss der lieblichen Erdbeernote. Eine Marinade aus Zitrusfrüchten und Olivenöl verleiht Frische und rundet das Ganze ab.



Perfekte Paare



Wir alle kennen diese kulinarischen Wow-Momente: Wenn wir mit Skepsis eine Kreation kosten, deren Zutaten wir nie miteinander kombiniert hätten. Erdbeeren überraschen uns hier besonders.

... Spargel

Wie die saftigen Sammelnussfrüchte gilt auch er als kulinarischer Frühlingsbote. Noch feiner mundet die beiden, wenn ihre würzig grünen Aromen zusammenspielen dürfen und der dezent herbe Spargelgeschmack einen spannenden Hintergrund zur süßsauerlichen Frucht bilden kann.

... Rucola

Zugegeben, als Erdbeer-Partner ist er eigentlich kein Geheim-Tipp mehr. Die bitter-scharfen Rucola-Blättchen bieten der Lieblichkeit der roten Beeren aber eine so spannungsreiche Bühne, dass diese Kombination hier unbedingt erwähnt werden muss. Als klassische Aromabrücke im Rucola-Erdbeersalat gilt Balsamico. Doch auch Zitrone und Honig setzen der Kombination das kulinarische Krönchen auf.

Food-Pairing

Es beschreibt die Kunst, Zutaten so zu kombinieren, dass ihre Aromen sich maximal ergänzen. Statt nur auf Tradition zu setzen, berücksichtigt Foodpairing gemeinsame und kontrastierende Geschmacksbausteine von Speisen. Viele Gerichte funktionieren nach dem 80/20-Prinzip: Zwischen rund 80 Prozent harmonisierenden Aromen sorgt ein kleiner geschmacklicher Gegensatz für einen ausbalancierten Gesamteindruck. Viel Freude beim Experimentieren!

Mivolis ^{dm}

Rundum gut versorgt

Unterstütze Deine Muskeln und Nerven¹



¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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

  dm.de/mivolis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gesund bleiben



Seite
60

Zwischen Nähe und Konflikt

Die Beziehung einer Tochter zur Mutter prägt wie keine andere. Wie wir sie aktiv gestalten können.

Sport in **Stop** Motion

Manchmal liegt der wahre sportliche Fortschritt im Stillstand. Isometrisches Training beweist genau das: Durch gezieltes Halten von Positionen können wir unsere Muskeln tiefgreifend stärken, den Blutdruck senken und unsere Ausdauer verbessern.

Der Begriff „isometrisch“ kommt aus dem Griechischen und heißt so viel wie „gleiches Maß“. Gemeint sind Übungen, bei denen sich der Muskel zwar anspannt, aber seine Länge dabei unverändert bleibt. Statt Bewegung steht Halten auf dem Programm – wie beim Unterarmstütz. Wer die Position etwa zwei Minuten beibehält, fordert den Körper intensiv heraus und merkt schnell, dass Stillstand ganz schön anstrengend sein kann.

Volle Kraft voraus

Die Anstrengung lohnt sich. Isometrisches Training kräftigt die Rumpf- und Tiefenmuskulatur und sorgt so für Stabilität, Haltung und Balance im Alltag. Auch Beine, Po und Oberschenkel profitieren, während Bauch, Rücken und Schultern merklich stärker werden.

Blutdruck in Balance

Neben Muskelkraft hat das Training noch andere Effekte. Eine britische Studie zeigt, dass es den Blutdruck viel effektiver senken kann als Joggen und Radfahren, klassisches Krafttraining oder hochintensives Intervalltraining.*

Doch warum haben isometrische Übungen so weitreichenden Einfluss auf unseren Blutdruck? Während der langen Anspannung steigt die Spannung in den Muskelfasern deutlich



**3 ÜBUNGEN,
DIE DEN MUSKELN
HELFE**

Wandsitz

1. Gleiten Sie mit dem Rücken an der Wand nach unten, als nähmen Sie auf einem Stuhl Platz.

2. Der Rücken bleibt gerade, die Oberschenkel sind parallel zum Boden. Die Beine hüftbreit auseinander stellen und die Fußspitzen leicht nach außen richten.

3. Po anspannen.



Plank

an. Löst man schließlich die Position, kommt es zu einem kräftigen Blutfluss – die Gefäße weiten sich.

Multitalente: Myokine

Wie bei anderen Sportarten werden auch hier Myokine frei. Das sind winzige Botenstoffe mit großer Wirkung: Sie halten die Gefäße elastisch und fördern die Durchblutung. Elastische Gefäße federn die Herzschläge geschmeidig ab und verhindern so Druckspitzen, während die bessere Durchblutung sie entspannt weit hält. Das senkt den Blutdruck und entlastet das Herz.

Myokine haben aber noch weitere Begabungen: Sie wirken vorbeugend gegen Krebs, indem sie entzündungshemmend arbeiten und Zellwachstum regulieren. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose stabilisieren sie Stoffwechselprozesse und können so vor diesen Krankheiten schützen.

1. Legen Sie sich auf den Bauch. Nutzen Sie eine Matte.
2. Von hier aus stützen Sie sich auf die Unterarme: Der Körper bildet eine gerade, kraftvolle Linie – ohne Hohlkreuz oder runden Rücken.
3. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet.

TIPP

Jede Übung mindestens 20 bis 30 Sekunden halten. Um einen Effekt auf den Blutdruck zu erzielen, am besten dreimal pro Woche etwa 15 Minuten isometrisch trainieren. Dabei nach und nach steigern, bis Sie jede Übung zwei Minuten halten können. Je eine Minute Pause zwischen den Übungen einlegen.

Becken-Lift

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf.
2. Heben Sie das Becken langsam vom Boden, bis Ihr Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
3. Po anspannen.



Mikrobiom ^{im} Mund

Hier geht's rund - und das ist völlig normal: Zahlreiche Bakterien, Viren und Pilze besiedeln den Mund und beeinflussen unsere Gesundheit. Wir geben Tipps, wie dort die natürliche Bakterienflora im gesunden Gleichgewicht bleibt.

Das Mikrobiom im Mund mit seiner dynamischen Zusammensetzung von Mikroorganismen spielt eine entscheidende Rolle für die Mundgesundheit, aber auch darüber hinaus. Am Beispiel der Gemeinschaft von Bakterien, Viren und Co. im Mund wird deutlich: Im Organismus hängt alles mit allem zusammen. Denn über den Speichel und die Blutbahn ist das orale Mikrobiom mit dem ganzen Körper verbunden.

Idealerweise ist das Mikrobiom im Gleichgewicht und hält Zähne und Zahnfleisch gesund. Es unterstützt zudem unser Immunsystem darin, Keime abzuwehren, die in den Mund eindringen. Manchmal gewinnen trotzdem krankmachende Mikroorganismen die Oberhand. Das kann zu Karies, Zahnfleischentzündung, Mundgeruch und Parodontitis führen. Bakterien, die beispielsweise von einem entzündeten Zahn ausgehen, können wiederum Atemwegserkrankungen auslösen.

Speichelproben spiegeln die Zusammensetzung von Bakterien in Magen und Dünndarm wider. Die Zusammenhänge zwischen dem Mund- und dem Darmmikrobiom sind jedoch noch nicht vollständig bekannt. Inwiefern das orale Mikrobiom an der Entstehung von chro-

nischen Erkrankungen beteiligt ist, wird intensiv erforscht. Von manchen Bakterien im Mund weiß man beispielsweise, dass sie Gefäße angreifen und einen Herzinfarkt begünstigen können. Und bestimmte andere Bakterien werden mit einem erhöhten Risiko für Diabetes-Typ-2 in Verbindung gebracht. Die Erkrankung beeinflusst das Mundmikrobiom aber auch ihrerseits stark.

Was schadet dem Mundmikrobiom?

Was wir essen und trinken, hat entscheidende Auswirkung darauf, wie das Mikrobiom beschaffen ist: Vor allem Süßgetränke, zucker- und kohlenhydratreiche Lebensmittel sind Nahrung für schlechte Bakterien. Alkohol und Stress befeuern ebenfalls krankmachende Keime. Rauchen verändert das Mikrobiom erheblich, sodass es dauerhaft aus dem Gleichgewicht gerät.

Was fördert ein gesundes Mundmikrobiom?

Der Speichel hat die wichtigen Funktionen, zu spülen und die Zähne zu remineralisieren. Das heißt, er neutralisiert Säuren und lagert Kalzium und Phosphat in die Zähne ein. Wer beim Essen langsam und bewusst kaut, fördert den Speichelfluss. Speichel trägt gemeinsam mit dem Mikrobiom dazu bei, Keime abzuwehren, und ist an ersten Verdauungsschritten beteiligt, wie etwa dem Abbau von Kohlenhydraten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Ballaststoffen unterstützt das Wachstum nützlicher Bakterien - und fördert nebenbei auch die Diversität der Darmmikroben.

Das A und O: Konsequente Mundpflege

Tägliche, konsequente Zahnhygiene, bei der einmal täglich neben der Zahnbürste auch Zahnseide, Zwischenraumbürsten und ein Zungenreiniger zum Einsatz kommen, hält die Mundflora in Balance. Ölziehen zum Beispiel mit Sonnenblumen- oder Sesamöl hält schädliche

Bakterien ebenfalls in Schach. Zu einem gesunden Mikrobiom trägt auch fluoridhaltige Zahnpasta bei, indem sie das Wachstum von schlechten Bakterien hemmt und so der Plaquebildung entgegenwirkt. Plaque ist eine Ansammlung von Bakterien und Speiseresten. Dieser Zahnbelag kann zu Zahn- und Zahnfleischerkrankungen führen. Fluorid macht den Zahnschmelz säurebeständiger und beugt so ebenfalls Karies vor.

Ca. 500
verschiedene
Bakterien-
arten leben im
Mundraum und über
20 Millionen Mikro-
organismen.
Darunter befinden
sich auch solche,
die krank machen
können. „Gute“ und
„schlechte“ sollten
sich die Waage halten.

TIPP

Wer Süßes genascht hat, kann Säure neutralisieren, indem er mit einem Schluck Milch den Mund spült.

Mentale
Gesundheit:
**Mutter &
Tochter**



MÄCHTIG: die Mutter-Tochter- Beziehung

**Eine Person,
die Dich im
Nu auf die
Palme bringt.
Von der Du Dir
die Freiheit und
Anerkennung
für Deinen
eigenen Weg
wünschst. Und
Liebe lebens-
lang. Mama.**

SARAH TRENTZSCH

Der einen ist sie engste Vertraute, der anderen ihr größtes Rätsel und für manch eine die härteste Enttäuschung sowie Kern vieler Therapiesitzungen. Die Beziehung zu unserer Mutter ist die erste, die wir eingehen, und zugleich eine, die uns ein Leben lang prägt. Durch ihre Reibungen, Auseinandersetzungen, Leerstellen und Verletzungen, die uns im besten Fall dazu ermächtigen, unseren Platz im Leben zu finden. Oder wie es Sozialpsychologin Sarah Trentzsch in ihrem Buch beschreibt: „In der Beziehung zur eigenen Mutter liegt für Frauen ein Schlüssel zu Freiheit und Eigenwilligkeit; mehr noch, zu dem zentralen Gefühl, sich nicht anpassen zu müssen, um in Beziehung sein zu können.“

So innig wie konfliktreich

Diese Beziehung ist so anders als alle, die wir pflegen. Zu Beginn bedeutet die Mutter für die Tochter die Welt. Doch was als überlebenswichtige Symbiose

beginnt, löst sich mit jeder Autonomiephase der Tochter ein Stück mehr. Ein natürlicher wie gesunder Prozess, aber für viele Mütter kein einfacher. Sie müssen loslassen und immer wieder neu in Beziehung treten zu ihrer Tochter, die allmählich zur Frau wird in einer Welt, in der Frauen noch immer den Großteil der Sorgearbeit schultern und um Gleichberechtigung kämpfen. Da steckt ganz schön viel Bewegung drin.

Wie die Mutter, so die Tochter

So steht es bereits in der Bibel geschrieben. Ein Paradoxon. Spätestens wenn sich Mädchen an ihre Weiblichkeit herantasten, beginnt das Podest zu wackeln, auf das sie ihre Mutter gestellt haben. Sie vergleichen, hinterfragen, grenzen sich ab, kritisieren. Damals wie heute. Und all das vor dem Hintergrund, dass sich das Rollenbild der Frau in unserer Gesellschaft stark gewandelt hat. Dass die Gewalt an Frauen zunimmt, ebenso die Doppelbelastung von Mutterschaft und Beruf und leider auch die Zahl psychischer Erkrankungen von Frauen wie Mädchen, die Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Michael Schulte-Markwort dazu veranlasst hat, ein Buch über „mutlose Mädchen“ zu schreiben.

Warum die Beziehung zwischen Mutter und Tochter so ambivalent ist, lässt sich auf individueller Ebene allein daher nicht beantworten. „Zum einen findet aufgrund der Gleichgeschlechtlichkeit

UNSERE EXPERTIN



SARAH TRENTZSCH

Sozialpsychologin, Familienberaterin und Mediatorin

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Beziehungsthemen, Krisen, Trennung, Veränderung und Neuorientierung sowie explizit für Frauen die Themen Widerstandsformen und Grenzen setzen. Seit nunmehr zehn Jahren berät sie Mütter und ihre erwachsenen Töchter in eigener Praxis, „weil ich diese Beziehung für aufschlussreich halte – dafür, wie Frauen in der Welt stehen und diese mitgestalten“. Sie ist Koordinatorin einer Interventionsstelle gegen Gewalt an Frauen und ihren Kindern.



BUCH-TIPP

Porträt einer Beziehung

Sarah Trentzsch:
Wofür wir Töchter unsere Mütter brauchen. Gutkind Verlag, 256 Seiten, 24 €

und emotionalen Nähe eine sehr starke Identifikation zwischen Mutter und Tochter statt – weshalb die Mutter ein Vorbild ist“, sagt Sarah Trentzsch. „Zum anderen geht es darum, wie zufrieden eine Mutter im Leben ist. Mädchen spüren, wie es der Mutter geht, bekommen ihre persönlichen Konflikte mit, sehen ihre Zerrissenheit zwischen Beruf und Familie – und fühlen sich für ihr Glück zuständig.“

In ihren Beratungsgesprächen mit Müttern und ihren erwachsenen Töchtern wird immer wieder deutlich, wie früh Töchter Verantwortung übernehmen mussten, sich um ihre jüngeren Geschwister kümmern, der Mutter eine Freundin waren, ihr zuhörten, sich um sie sorgten. „Doch erst wenn diejenige, auf die wir angewiesen sind, deren Nähe wir brauchen und mit der wir uns identifizieren wollen, keine Bedingungen daran knüpft, erlangen wir die Freiheit, uns die Welt anzueignen, ohne durch Schuldgefühle ausgebremst zu werden“, betont die Sozialpsychologin. „Dazu gehört als Mutter, die eigenen Bedürfnisse nach Nähe, Bestätigung und Versorgtwerden in erwachsenen Beziehungen zu befriedigen, um die Tochter davor zu schützen, sich immer zuerst für andere verantwortlich zu fühlen, bevor sie ihre eigenen Anliegen verfolgt.“

Botschaft an die Töchter

Wer sich besonders nah steht, vermag sich tief zu verletzen. Und oft geht die Wunde im Erwachsenenalter auf – beispielsweise wenn man selbst Mutter wird und erkennt, wie hoch die Ansprüche damals an einen waren. Und zu welchem Glaubenssatz sie führten. Ich bin zu laut, zu schusselig, zu mittelmäßig, zu unangepasst, zu gefühlig. Dann überkommt einen diese Wut. Und die Mutter versteht nicht, warum. Das alles liegt doch so viele Jahre zurück. Aber genau dahin schaut die Sozialpsychologin in ihren Beratungen und schafft einen Raum, miteinander zu sprechen. „Und zwar anders, als sie es sonst tun. Die meisten denken, sie kennen sich eh schon, und

hören oft gar nicht das Bedeutsame. Und das ist etwas, was sie lernen können, auch wenn sie schon älter sind: einander neugierig zuzuhören, offene Fragen zu stellen.“ Erfährt man von den Erfahrungen und Prägungen der Kindheit der Mutter, erkennt man auch, wie sich Verhaltensmuster und Erwartungshaltungen wiederholen. Denn meist ist uns selbst gar nicht bewusst, wie stark in der Vergangenheit Gelerntes und Gewohntes heute noch wirkt.

Von der Qualität des Abstands

Wie wir diese ungunstigen Muster auflösen und den Kreislauf für die nächste Generation durchbrechen? Mit Wohlwollen, Konfliktliebe und der Bereitschaft, zu verstehen. „Sowie der notwendigen Distanz“, betont Sarah Trentzsch. „Ich stelle in meinen Gesprächen immer wieder fest, dass die verloren geht. Aber nur so können wir uns vom ‚Wollen‘ der Mutter



Die **Beziehung** zur Mutter beschreibt eine **Leerstelle**, die das eigene In-der-Welt-Sein berührt.

SARAH TRENTZSCH

emanzipieren und folglich auch vom ‚Wollen‘ anderer wichtiger Menschen, wie dem des Partners oder der besten Freundin.“ Ein wichtiger Punkt, wenn man sich das Leben vieler erwachsener Töchter heute anschaut. Sie wollen eine gleichberechtigte Partnerschaft führen, Erfolg im Job haben, gut aussehen, sich bedürfnisorientiert um ihre Kinder kümmern. Sie werden allem gerecht, nur nicht sich selbst.

Nein aus Liebe zu Dir und mir

Der Familientherapeut Jesper Juul veröffentlichte ein Buch mit dem Titel „Nein aus Liebe“, womit er das empathische, souveräne Nein zum Schutz des Kindes aber auch zum Schutz eigener Bedürfnisse beschreibt. „Oft schenkt man seiner Tochter mehr, wenn man ihr sagt: ‚Ich habe jetzt keine Zeit.‘ Weil Mütter in der Regel viel geben. Daraus kann sich gerade in Mutter-Tochter-Beziehungen eine Eigendynamik entwickeln, die andere Bereiche zwischenmenschlicher Beziehung erstickt. Statt nur umeinander zu kreisen, ist es wichtig, gemeinsam den Blick auf die Welt da draußen zu richten.“ Darin sieht Sarah Trentzsch die transformierende Kraft der Mutter-Tochter-Beziehung, gesamtgesellschaftlich etwas zu bewegen.

Vulnerable Phase: die Pubertät

Trotzphase, Pubertät, erste Beziehung, Mutterschaft – all diese biografischen Wendepunkte erzählen vom eigenen Wollen der Tochter. Ganz egal wie stark dieses von dem der Mutter abweicht, ist das Bedürfnis der Tochter nach Nähe in all diesen Lebensstadien groß. Nehmen wir die Pubertät, in der es häufig zu Konflikten kommt. „Zur Zeit der einsetzenden Menstruation der Tochter können die Wechseljahre der Mutter beginnen, oder zumindest schwindet ihre eigene Jugendlichkeit“, so Sarah Trentzsch. „Mit wie viel Leidenschaft die Mutter in diese neue Lebensphase eintritt, die eine Befreiung von Normen, Tätigkeiten und Anforderungen sein kann, beeinflusst nicht nur das Selbstbewusstsein der Tochter, son-

Wofür Töchter ihre Mütter brauchen nach Sarah Trentzsch

Für Orientierung

Wie die Mutter lebt, ihre Ziele und Bedürfnisse verfolgt, sich in schwierigen Situationen Hilfe sucht, Fehler eingesteht, Konflikte austrägt und Freundschaften pflegt, ist für die Tochter beispielhaft.

Für Abgrenzung

Indem die Mutter ihrem Kompass folgt, keine Angst davor hat, auch mal anzuecken oder Konflikte einzugehen und für sich einzutreten, zeigt sie ihrer Tochter, wie man seine eigenen Grenzen wahrnt.

Für Schutz und Sicherheit

Bis die Tochter ihre eigenen Grenzen kennt und schützen kann, steht ihre Mutter ihr zur Seite – nicht kontrollierend oder behütend. Dazu gehört auch ein ermutigender, enttabuisierender Umgang mit ihrer Körperlichkeit.

Für Freiheit

Eine Mutter muss die Ablösung der Tochter nicht nur aushalten, sondern aktiv fördern. Bleibt sie dabei souverän, statt traurig, gekränkt oder strafend, kann ihre Tochter frei von Schuldgefühlen ihren Weg gehen.

dern zugleich auch ihre Unabhängigkeit von äußeren Bewertungen.“ Der wohlwollende Blick der Mutter auf die Tochter schützt diese langfristig davor, sich den männlichen Bewertungen unterzuordnen. Damit eine Mutter ihrer Tochter diese Anerkennung und Wertschätzung geben kann, braucht auch sie den Abstand zu ihr. „Das erfordert, dass sich die Mutter mit ihren Wünschen, Ängsten und dem bisherigen eigenen Leben auseinandersetzt: den nicht erfüllten Hoffnungen und entgangenen Möglichkeiten, die Quelle von Neid auf die Tochter sein können“, sagt Sozialpsychologin Sarah Trentzsch. „Viele Mütter sind in einer Welt mit wenig Freiheit und Wertschätzung groß geworden. Sich damit abzufinden ist eine Entscheidung.“ Den wohlwollenden Blick nicht nur auf die Gemeinsamkeiten, sondern das Anderssein der Tochter zu richten ebenso. So erfährt diese, dass sie sich in ihrer Beziehung unterscheiden dürfen und dennoch verbunden bleiben.

Freie Töchter brauchen freie Mütter

In ihren Gesprächen mit Müttern und ihren erwachsenen Töchtern stellt die Sozialpsychologin immer wieder fest, dass viele an denselben Punkten hängen bleiben. Dass die Töchter eine Wut gegenüber ihrer Mutter in sich tragen, die sie selbst nicht einzuordnen wissen. Und dass die Mütter traurig darüber sind, weil sie ihre Töchter vermissen. Im gemeinsamen Blick zurück wird oft klar, wie stark sich die Töchter dem Wollen der Mütter als Mädchen unterworfen haben. Und dass sie sich heute nicht anders abzugrenzen wissen, als auf Distanz zu gehen.

In den Beratungsgesprächen lernen beide, einander zuzuhören. „Es gibt aber auch welche, die das nicht können. Dann gilt es, auch das zu akzeptieren. Und das ist schmerzhaft“, sagt Sarah Trentzsch. „Es ist wichtig, anzuerkennen, dass es eine notwendige Grenze zwischen Mutter und Tochter sowie zwischen den Generationen gibt. Darin liegt die Freiheit, nicht alles haben und sein zu können und sich ehrlich zu fragen: ‚Was will ich?‘“

Der Zyklus beginnt

TIPP

Eine Zyklus-App oder ein einfacher Kalender können helfen, den eigenen Rhythmus kennenzulernen und sich auf die nächsten Perioden vorzubereiten.

Die erste Periode markiert einen neuen Lebensabschnitt. Eltern wollen ihr Kind gut dabei unterstützen. Wie Sie Sicherheit geben und aufklären, erfahren Sie hier.



Die erste Periode, auch Menarche genannt, ist ein großer und aufregender Schritt auf dem Weg zum Erwachsensein. Viele junge Menschen sind heute schon gut informiert. Doch auch wenn das Wissen da ist, kann dieser Moment emotional aufregend sein. Als Eltern können wir diesen Übergang mit der Gewissheit begleiten, dass es ein ganz natürlicher Teil des Lebens ist.

Was, wenn Eltern die Worte fehlen?

Es ist völlig verständlich, wenn das Thema erste Periode auch für Eltern mit einer gewissen Unsicherheit verbunden ist. Doch die Erinnerung an die eigene Jugend kann eine Brücke bauen: Wie hätten Sie sich damals gewünscht, unterstützt zu werden? Der Fokus liegt darauf, dem Kind einen sicheren Raum zu bieten.

Warum können Periodenslips gerade am Anfang eine gute Wahl sein?

Sie fühlen sich an wie normale Unterwäsche, sind unkompliziert in der Handhabung und bieten zuverlässigen Schutz. Das gibt nicht nur Sicherheit im Alltag, sondern auch ein gutes Gefühl. Und das Beste: Sie sind waschbar und somit wiederverwendbar. Die dm-Marke Jessa beispielsweise bietet Periodenslips auch in speziellen Teens-Größen an. Platzieren Sie Periodenprodukte offen im Bad, sodass sie jederzeit zugänglich sind und als normaler Bestandteil des Alltags wahrgenommen werden.

Wo finde ich hilfreiche Informationen zur Aufklärung?

Wissen gibt Sicherheit und nimmt Ängste. Machen Sie altersgerechte Informationen leicht zugänglich, ohne sie aufzudrängen. Die Initiative „Ready for Red“ ist eine digitale Lernplattform, die Bildungsmaterialien und Workshops zur Verfügung stellt, Kinder auf ihre erste Periode vorbereitet und einen positiven Umgang mit dem weiblichen Zyklus fördert. Eine weitere Initiative ist die „Erdbeerwoche“. Sie setzt sich für eine offene und positive Menstruationsaufklärung ein. Dort finden Sie viele Informationen rund um den weiblichen Zyklus und nachhaltige Periodenprodukte.



Hier geht's zu Ready for Red



... und hier zur Erdbeerwoche.

Welche Produkte eignen sich gut für den Einstieg in die Monatshygiene?

Ob Binden, Slipeinlagen, Tampons oder Periodenslips – wichtig ist, dass man ausprobieren und selbst entscheiden kann, was sich richtig anfühlt. Gemeinsam können Sie eine kleine „Erste-Perioden-Tasche“ zusammenstellen, die alles Wichtige für den Start enthält.

Wie können wir die Periode als positives Ereignis feiern?

Die erste Periode ist ein Meilenstein, der den Beginn einer neuen Phase markiert. Es ist ein Zeichen dafür, wie wunderbar und leistungsfähig der Körper ist. Indem wir diesen Moment positiv gestalten und als natürlichen Teil des Wachstums anerkennen, geben wir jungen Menschen ein starkes Fundament für ein selbstbewusstes Körpergefühl.

Das „Feiern“ kann dabei ganz individuell aussehen:

Ein kleines Geschenk:

Stellen Sie Periodenprodukte, eine Wärmflasche, einen gemütlichen Schlafanzug, ein Buch oder die Lieblingssnacks zusammen, um eine kleine Freude zu bereiten.

Ein besonderes Ritual:

Das Lieblingsessen zusammen kochen und mit einem gemütlichen Filmeabend und einem Tee auf der Couch ausklingen lassen.



Ideen für die „Erste-Perioden-Tasche“

Binden oder Slipeinlagen – am besten unterschiedliche Varianten zum Ausprobieren.

Periodenslip für Teens

Intimpflegetücher

Ersatzunterwäsche

Zyklus-Roll-on-Stift mit ätherischen Ölen für wohl-tuende Wärme

Periodenwärmepflaster

Woraus besteht Blut?

Zu **45 %** aus

Blutzellen –

davon 41 Prozent rote Blutkörperchen, den Erythrozyten, und 4 Prozent weiße Blutkörperchen und Blutplättchen

Zu **55 %** aus

Blutplasma –

überwiegend Wasser, dazu Eiweiße, Salze, Hormone und Stoffwechselprodukte

Das
BILD
vom
Blut

Blut ist weit mehr als nur ein Transportmedium. Fachleute sprechen sogar von einem „flüssigen Organ“, denn kaum ein anderer Bestandteil des Körpers erfüllt so viele Aufgaben gleichzeitig. Schon kleinste Blutproben zeigen, wie es um zentrale Prozesse im Körper und um unsere Gesundheit steht.

Was unser Blut täglich für uns leistet

Blut ist das zentrale Versorgungssystem unseres Körpers. Unser Blut arbeitet rund um die Uhr: Es transportiert Sauerstoff und Nährstoffe, verteilt Hormone, reguliert die Körpertemperatur und den Wasserhaushalt, hält den pH-Wert stabil, transportiert Abfallstoffe und reagiert auf Krankheitsreize.

Ein Blick ins Blutbild verrät viel über unseren Gesundheitszustand – oft schon lange bevor wir selbst merken, dass etwas nicht stimmt. Trotzdem denken viele erst daran, ihr Blut untersuchen zu lassen, wenn Beschwerden auftreten.

Ein Blutbild macht diese Prozesse sichtbar und gehört zu den häufigsten Untersuchungen in der Arztpraxis. Besonders das sogenannte kleine Blutbild kommt häufig zum Einsatz – etwa bei anhaltender Müdigkeit, Schwindel oder Atemnot, aber auch im Rahmen der regelmäßigen Vorsorge.

Das kleine Blutbild – fünf Werte, die Orientierung geben

Im kleinen Blutbild werden die wichtigsten Blutzellen erfasst. Den größten Anteil stellen die roten Blutkörperchen, die **Erythrozyten**. Sie entstehen im Knochenmark und übernehmen den Sauerstofftransport. Dabei zählt nicht nur ihre Anzahl: Größe und Volumen geben Aufschluss darüber, wie leistungsfähig diese Zellen sind. Abweichungen können auf Blutarmut, Mangelzustände oder Flüssigkeitsverluste hindeuten. Der rote Blutfarbstoff **Hämoglobin** ist eng damit verbunden. Er bindet den Sauerstoff in den Erythrozyten und gibt ihn im Gewebe wieder ab. Sinkt sein Wert, ist die Sauerstoffversorgung eingeschränkt – selbst dann, wenn die Zahl der roten Blutkörperchen noch im Normbereich liegt. Ein weiterer Orientierungswert ist der **Hämatokrit**. Er beschreibt das Verhältnis von flüssigen und festen Blutbestandteilen und beeinflusst, wie gut das Blut fließt. Erhöhte Werte können das Risiko für Gefäßverschlüsse erhöhen, zu niedrigen treten häufig bei Blutverlust oder Anämien auf.

Auch die Abwehrzellen des Blutes werden im kleinen Blutbild berücksichtigt. Veränderungen der **Leukozytenzahl** liefern Hinweise auf Infektionen, Entzündungen oder eine geschwächte Immunabwehr. Ergänzt wird das Bild durch die **Thrombozyten**, die für eine funktionierende Blutgerinnung unverzichtbar sind: Sie verschließen Verletzungen und verhindern übermäßigen Blutverlust.

Blutwerte richtig einordnen und regelmäßig prüfen

Blutwerte spiegeln die Abläufe im Körper wider und liefern wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand. Viele Veränderungen entwickeln sich schleichend und bleiben lange unbemerkt – regelmäßige Kontrollen helfen daher, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern, etwa durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung oder allgemein durch eine Änderung des Lebensstils. Zeigen sich Auffälligkeiten im kleinen Blutbild, kann dieses bei Bedarf durch ein großes Blutbild ergänzt werden, das die weißen Blutkörperchen genauer differenziert. Parameter wie Blutzucker, Cholesterin oder Leberwerte gehören nicht zum klassischen Blutbild, sondern werden aus dem Blutserum bestimmt; für die Blutbildanalyse selbst muss man daher nicht nüchtern sein.

Zu den wichtigsten Werten, die regelmäßig untersucht werden sollen, zählen das kleine Blutbild, Blutzucker, Cholesterin, Leber- und Nierenwerte sowie der Eisenstatus. Gesetzlich Versicherte können ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt nutzen, bei Beschwerden oder Vorerkrankungen auch häufiger. Abhängig von Alter, Lebensstil oder Risikoprofil können zusätzlich Tests etwa für Schilddrüse, Vitamin D, Vitamin B12 oder Entzündungsmarker sinnvoll sein.

Prävention im Blick – Gesundheitsangebote bei dm

Wer seine Gesundheit gezielt im Blick behalten oder erste Hinweise gewinnen möchte, kann auf Schnelltests für zu Hause oder Selbsttests mit Laborana-

5-6

Liter Blut zirkulieren – abhängig von Größe und Gewicht – durch unseren Körper.

lyse zurückgreifen. Beide Varianten sind unter der dm-Marke Mivolis erhältlich. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, können aber wertvolle Anhaltspunkte zu ausgewählten Gesundheitsaspekten liefern. Das Angebot von Selbsttests reicht von Vitamin D, Vitamin B12, Eisen über Blutzucker (HbA1c) bis hin zu Lebensmittel-Allergien. Bei Selbsttests wird die Probe zu Hause entnommen, in einem medizinischen Labor ausgewertet und das Ergebnis anschließend digital im Online-Portal von Labor Krone bereitgestellt.

Blutanalyse

 **Aware**

In Kooperation mit dem an über 40 Standorten vertretenen Gesundheitsdienstleister **Aware** bietet dm in ausgewählten Märkten zudem eine venöse Blutentnahme an. Termine lassen sich online buchen oder vor Ort vereinbaren. In diskreten Kabinen entnimmt geschultes Fachpersonal die Blutprobe in etwa zehn Minuten. Je nach Testpaket – zum Beispiel Herz-Kreislauf-System, Haut, Immunsystem, großes Blutbild, Eisenstatus oder Fruchtbarkeit – wertet das Labor die relevanten Biomarker aus. Innerhalb von zwei Werktagen stehen die Ergebnisse digital in der Aware-App bereit. Optional kann eine telemedizinische Nachbesprechung erfolgen, und die Ergebnisse lassen sich mit dem Hausarzt abstimmen.

VORSORGE

PO



Ende gut, alles gut

Holen wir ihn raus aus der Tabuzone: Der After - überhaupt unser gesamtes „Po-Gebiet“ - ist ein kleines Wunderwerk, das viel zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Geht's ihm gut, sind wir im Gleichgewicht. Was wir alles für ihn tun können.

Ein Wunderwerk der Anatomie: Der After besteht aus Mastdarm, Schließmuskel und noch einigem mehr. Unser Kontinenzorgan sorgt mit seinem genialen Zusammenspiel aus Muskeln und Nerven dafür, dass wir uns sicher bewegen können. Im Optimalfall hält es nämlich dicht, ohne dass wir Sorge haben müssen, Stuhl zu verlieren. Stattdessen ruft es uns gezielt zum Toilettengang auf, wenn sich wieder genügend „Verdauungsmaterial“ angesammelt hat. „Der After kann dann sogar unterscheiden, ob nur heiße Luft – sprich ein Pups – entweicht oder gleich ‚Land‘ mitkommt“, sagt Dr. Caterina Schulte-Eversum. Die Proktologin und Sexualmedizinerin hat ein Herz für den Po und erklärt begeistert und leicht verständlich in ihrem Podcast „Apropos Po“ alles rund um den „Allerwertesten“.

Zeit fürs Klo

Zum Beispiel wie das überhaupt funktioniert, dass wir auf die Toilette müssen: Alles das, was der Körper aus der Nahrung nicht mehr verwenden kann, scheidet er aus. Dabei hilft ihm

die „Peristaltik“, das sind wellenförmige Bewegungen der Muskeln in der Dickdarmwand. Der Stuhl wandert so in den Mastdarm, eine Art Sammelbecken. „Nervenzellen in der Mastdarmwand nehmen dort den ‚Füllungszustand‘ wahr“, sagt die Proktologin. „Wenn dann genug da ist, geben die das Signal ‚Es wird Zeit, zur Toilette zu gehen!‘. Die Beckenmuskulatur und auch unsere Afterschließmuskeln schalten dann auf Grün. Der Mastdarm wird gerader gestellt, die Tore öffnen sich, der Darm kann sich entleeren.“

Nützliche Hämorrhoiden

Damit das nicht aus Versehen passiert, haben unter anderem die Hämorrhoiden ein Wörtchen mitzureden. „Die hat tatsächlich jeder, sie sind quasi unsere Freunde“, erklärt die Düsseldorfer Medizinerin. „Auch wenn sie ein ganz schlechtes Image haben.“ Im Grunde genommen sind die Hämorrhoiden Schwellkörper, die dabei helfen, den Darmausgang abzudichten. Unangenehm fallen sie bloß auf, wenn sie – zum Beispiel durch zu harten Stuhlgang – einreißen und bluten. Oder wenn sie sich durch zu starkes Pressen vergrößern und in den Afterkanal hinein- oder gar aus dem Anus hinausflutschen. „Dann hat man da am Po zum Beispiel so ein Fremdkörpergefühl“, erklärt Caterina Schulte-Eversum.

Um das zu vermeiden, kann man darauf achten, was man isst und wie viel man sich am Tag bewegt. Beides hat Einfluss auf die Konsistenz und somit die Form des Stuhls. „Das Wunschziel ist nämlich die ‚gute Wurst‘“, so die Proktologin, die es in ihrem Podcast durch lustige Wortwahl und alltagsnahe Erklärungen schafft, den Po aus der Tabuzone zu holen und ihn in den Fokus des Interesses zu rücken. Mit der „guten Wurst“ ist Stuhlgang gemeint, der nicht zu hart und nicht zu flüssig und in einem Stück – wie eine Wurst geformt – in der Toilettenschüssel landet.

Apropos Toilettenschüssel: „Unsere Klos sind eigentlich nicht besonders geeignet, um dort gut zu Potte zu kommen“, sagt Caterina Schulte-Eversum. Das hat

etwas mit dem richtigen Winkel und der Stellung des Mastdarms zu tun. „Der ist sozusagen das Fallrohr unseres Darms.“ Normalerweise wird er von einem Beckenbodenmuskel in einem leichten Winkel gehalten. Dieser kann ihn durch Anspannung mehr „abknicken“, um uns zusätzlich abzusichern und damit wir besser einhalten können. Er kann ihn aber auch lockern und geradestellen – die Entleerung gelingt einfacher. „Auf unseren heutigen Toiletten sitzen wir aber in einem 90-Grad-Winkel und dabei liegt der Mastdarm in einer für die Entleerung eher ungünstigen Position“, erklärt die Medizinerin. Da kann ein Hocker vor der Toilette helfen, auf den man die Füße stellt.

Juckreiz abklären

Seife ist übrigens keine gute Idee, wenn man nach dem großen Geschäft auch gleich ein Großreinemachen veranstalten will. Die Haut rund um den Anus ist nämlich sehr empfindlich. Duftstoffe oder Konservierungsmittel können sie extrem reizen. Sie reagiert auch mit Juckreiz, wenn der Anus nicht dicht hält, weil der Schließmuskel vielleicht nicht mehr viel Kraft hat oder verletzt wurde und so immer etwas Kot austritt. „Es können aber auch Medikamente Juckreiz auslösen, weil sie nicht vertragen werden, oder eine Darmentzündung kann dahinterstecken. Letztlich gibt es viele Gründe für den Juckreiz, aber Kratzen ist auf keinen Fall die Lösung“, so die Po-Expertin: „Beim Kratzen schüttet der Körper Botenstoffe wie Histamin aus, die den Juckreiz noch verstärken. Ein Teufelskreis.“

Allen, die Probleme rund um den Po haben, bei denen es juckt oder brennt und auch sonst nicht alles rundläuft beim „großen Geschäft“, rät sie, zum Nachschauen zum Proktologen zu gehen.

Ohne Hülse für weniger Abfall!

NEU
Jetzt testen!



1 Im Vergleich zu Zewa bewährt; 2 Zewa Marktführer Marke, Nielsen Umsatz (EH+dm) 2023;
3 Im Vergleich zu Zewa WischWeg Original; 4 Die Tücher sind heimkompostierbar nach NF T 51-800 und industriell kompostierbar nach EN 13432 / EN 14995. Die Entsorgung in der Biozone kann eingeschränkt und von Region zu Region unterschiedlich sein. Bitte erkundigen Sie sich bei den lokalen Entsorgungsbetrieben. Für die Kompostierung stellen Sie bitte sicher, dass die Tücher nicht in Verbindung mit nicht kompostierbaren oder gefährlichen Stoffen verwendet wurden; 5 Die Verpackung ist technisch recycelbar; für verschiedene Verwendungszwecke. Das tatsächliche Recycling hängt von mehreren Faktoren ab, z.B. von der regionalen Verfügbarkeit eines Recycling-Systems. Weitere Informationen findest Du unter www.zewa.de; 6 Ein mit Wasser befeuchtetes Blatt kann zum Abwischen einer Oberfläche bis zu 3x unmittelbar nacheinander verwendet werden. Bitte nicht bei Lebensmittel wiederverwenden; 7 Produkt des Jahres 2025 Kategorie Hygienepapiere – repräsentative Verbraucherbefragung der Lebensmittel Praxis durchgeführt von Introlact AG; 8 Die Verpackung ist technisch recycelbar; für verschiedene Verwendungszwecke. Das tatsächliche Recycling hängt von mehreren Faktoren ab, z.B. von der regionalen Verfügbarkeit eines Recycling-Systems.



Ein gutes Gefühl

Wieder in Balance

Kleine Helfer,
die Frauen gut
tun können



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

Frühe Klarheit

Teststäbchen für eine zuverlässige Früherkennung: Der Schwangerschafts-Frühtest von Mivolis ist bereits sechs Tage vor dem Ausbleiben der Periode anwendbar. Das Ergebnis liegt in drei Minuten vor.

1 St. 2,95 €



In Balance

In den Wechseljahren kann es zu Hitzewallungen, Müdigkeit und Knochenmineralverlust kommen. Die Mivolis Meno Aktiv Kapseln enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin D und Calcium sowie Soja-Isoflavone (Phytoöstrogene). Vitamin B6 unterstützt die Regulierung der Hormontätigkeit.

33 g (60 St.) 3,45 € (104,55 € je 1 kg)

WÄRMEND



Wohltuende Teepause im Alltag: Der Yogi Tea Bio Frauen Power Kräutertee mit fruchtigen Hibiskus und Angelikawurzel ist kräftig und zugleich fein im Geschmack.

30,6 g 2,75 € (89,87 € je 1 kg)

Ausgewählte Kombi

Die Frauen Mineralien von Doppelherz enthalten eine spezielle Kombination aus Mineralstoffen, Spurenelementen und ausgesuchten Vitaminen. Eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen ist wichtig, um Frauen in jeder Lebensphase zu unterstützen.

51 g (30 St.) 3,95 € (77,45 € je 1 kg)



Wohltuend



Der Klosterfrau Perioden Wärmebalsam zieht schnell und enthält ausgewählte ätherische Öle wie Muskatellersalbei, Ingwer und Zitrusfrüchte. Beim Einmassieren entsteht ein Wärmeeffekt. Mit leichtem Zitrusduft.

100 ml 6,95 € (69,50 € je 1 l)

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 



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

Anja & Marie

Von Hebammen entwickelt, für Eltern gemacht



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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

In welcher Welt wollen wir leben?



Die Arztpraxis der Zukunft

Digitalisierung und neue Kompetenzen von Fachkräften ermöglichen Freiraum für „sprechende Medizin“. Unkonventionelle Initiativen schließen Versorgungslücken.



So kehrt mehr Nachhaltigkeit ein

Unsere Profissimo-Produkte mit hohem Anteil an Recycling-Material

80 %
Recycling-
Material



www.blauer-engel.de/uz217b



100 %
Recycling-
Mikrofaser



STANDARD
100
22.HCN.26990
Hohenstein HTTI
www.oeko-tex.com



95 %
Recycling-
Papier



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Digitale Akte, menschliche Nähe



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Wenn wir auch in Zukunft eine gute Gesundheitsversorgung gewährleisten wollen, müssen wir wirksamere Vorgehensweisen finden.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

welche Emotionen löst bei Ihnen die elektronische Patientenakte, kurz ePA, aus?

Wenn ich mit Menschen aus meinem Umfeld spreche, nehme ich ganz unterschiedliche Reaktionen wahr: von Gleichgültigkeit über große Zustimmung bis hin zu pauschaler Ablehnung.

Auch wenn ich es persönlich befürworte, dass die ePA endlich eingeführt wurde, habe ich großes Verständnis für Menschen, die das anders sehen. Denn Gesundheitsdaten sind sensibel und dokumentieren etwas über mich selbst. Außerdem sind wir bislang gut ohne ePA zurechtgekommen. Als gesetzlich Versicherter habe ich bei medizinischen Anliegen bisher recht zügig einen Termin bei meinem Hausarzt bekommen. Er ist stets auf mich eingegangen, und danach hatte ich das gute Gefühl, in fachkundigen Händen zu sein.

Als wir uns bei dm in den vergangenen Jahren intensiv mit dem Gesundheitssektor beschäftigt haben, wurde uns erst so richtig bewusst, welche großen Veränderungen auf uns zukommen: In den nächsten zehn Jahren gehen deutlich mehr aktuell praktizierende Ärzte in den Ruhestand als neue nachkommen. Parallel steigt die Lebenserwartung der Bevölkerung, wodurch wir als Gesellschaft altern und die Nachfrage nach medizinischer Versorgung steigen wird. Wir laufen folglich auf einen Versorgungsengpass zu. Gleichzeitig steigen die Gesundheitskosten und um keine Defizite anzuhäufen, werden entweder die Krankenversicherungen die Beiträge deutlich erhöhen oder der Staat wird Steuermittel zuschießen müssen.

Wenn wir auch in Zukunft eine gute Gesundheitsversorgung in Deutschland gewährleisten wollen, müssen wir wirksamere Vorgehensweisen als bisher finden. Ein Weg ist eine bessere persönliche Prävention, um sich abzeichnende Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Denn bei frühzeitiger Behandlung ist der Aufwand vergleichsweise überschaubar. Durch die Analyse allgemein verfügbarer Gesundheitsdaten wird sich statistisch besser prognostizieren lassen, ob meine persönlichen Gesundheitsdaten einen Hinweis auf den baldigen Eintritt einer bestimmten Erkrankung geben. Wenn dem so ist, kann ich durch gezielte Maßnahmen die Erkrankung bewusst abwenden. Ein weiterer Weg ist, alle persönlichen Gesundheitsinformationen für den behandelnden Arzt in der ePA direkt verfügbar zu haben und damit wiederholte Diagnostik an teuren Geräten zu vermeiden. Das reduziert nicht nur den Aufwand, Ärzte können die verfügbare Zeit mit den Patienten auch wirkungsvoller nutzen und ihnen besser gerecht werden.

In dieser Rubrik „In welcher Welt wollen wir leben?“ finden Sie Schlaglichter auf neue Wege in der medizinischen Versorgung. Sie stimmen mich zuversichtlich, dass der unumgängliche demografische Wandel auch aus der Perspektive der Gesundheitsversorgung gemeistert werden kann. Weil es dabei auf jeden ankommt, engagieren auch wir uns bei dm mit großer Hingabe für die Weiterentwicklung unseres Gesundheitsangebotes. Meine Hoffnung ist, dass dies viele tun werden, denn an guten Ideen mangelt es nicht!

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Die SPRECH- STUNDE

MEHR MENSCH, MEHR TECHNIK

der
ZUKUNFT

In der Praxis der Zukunft wird Technologie dafür sorgen, dass wir uns im Arztgespräch endlich wieder richtig „gesehen“ fühlen. Das Zeitalter der KI-gestützten Beziehungsmedizin steht vor der Tür, meint unsere Autorin Inga Bergen. Sie beschäftigt sich selbst mit der digitalen Transformation im Gesundheitswesen und moderiert den Podcast „Visionäre der Gesundheit“.

„Wo ist die Ärztin hin?“

Man sitzt im Sprechzimmer, beschreibt seine Beschwerden und sieht nur den Rücken der Ärztin vor dem Bildschirm. Es klickert auf der Tastatur, Abrechnungs-codes müssen stimmen, Dokumentationspflichten drücken. Blickkontakt? Fehl-anzeige. Technologie hat bisher wenig wirkliche Erleichterung gebracht. Doch gerade ändert sich etwas Grundlegendes: Die Praxis der Zukunft lässt Technik im Hintergrund verschwinden – für mehr Raum für das, was sich viele Menschen wünschen: das Gespräch.

UNSER EXPERTE



PROF. DR. MED. WOLFGANG
C. G. VON MEIßNER

Der Hausarzt arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Baiersbronn. Zudem ist er Mitgründer des KI-Start-up MediTech-AI.de. Seit 2023 ist er Teilzeitprofessor für Physician Assistance an der CBS University of Applied Sciences in Köln und engagiert sich berufspolitisch für digitale Weiterentwicklung der Versorgung.

Vor dem Termin: Die digitale Vorbereitung

In Zukunft wird der Gang in die Praxis seltener, aber dafür wertvoller. Vieles wird vorab telemedizinisch geklärt; kleine Beschwerden lassen sich vielleicht direkt vom Sofa aus lösen. Doch wenn ein Besuch vor Ort nötig ist, beginnt der Arztbesuch nicht erst am Anmeldetresen. Schon zu Hause unterstützt eine medizinisch geprüfte künstliche Intelligenz (KI): Sie hilft, Symptome zu sortieren und die richtigen Fragen zu formulieren. Patientinnen und Patienten kommen oftmals nicht mehr mit dem diffusen Gefühl „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll“ in die Praxis, sondern mit einem klaren Bild ihrer Anliegen. Vor dem Arztgespräch übernehmen moderne Stationen routinemäßig den Check von Vitalwerten. Das schafft Freiräume für das Team vor Ort.

Prof. Dr. Wolfgang von Meißner sagt: „In der Arztpraxis der Zukunft gibt es kein Wartezimmer mehr – die Termine sind so gut koordiniert und von zu Hause vorbereitet, dass man sofort beim richtigen Behandler landet.“

Im Sprechzimmer: Die stille Revolution

Im guten alten Sprechzimmer passiert das eigentlich Magische: KI-Systeme protokollieren Gespräche automatisch. Die Ärztin oder der Arzt tippen nichts mehr. Sie hören zu, schauen hin, konzentrieren sich auf ihr Gegenüber. Während die Patientin oder der Patient erzählt, erstellt die KI im Hintergrund strukturierte Notizen. „Die wichtigsten Fähigkeiten für Ärztin-

nen und Ärzte sind heute erweiterte soziale und KI-Kompetenzen“, sagt Alexandra Widmer. Sie ist Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie und Gründerin des Unternehmens „docsdigital“, mit dem sie Ärzte und Digitalisierung zusammenbringt. „Ärztliche Verantwortung heißt weiterhin, medizinisch zu prüfen und zu begründen, was sinnvoll ist. Manchmal auch bewusst gegen die Empfehlung einer KI.“

Wenn die KI Vorbereitung, Einordnung und Bürokratie übernimmt, können Ärzte wieder sprechende Medizin machen und Patienten helfen, die Menge der Informationen einzuordnen. „Die KI-Mitschrift wird Ärzten auch helfen, mehr zu reflektieren. Patienten und Ärzte sollten sich gemeinsam ansehen und freigeben, was

”

Die wichtigsten Fähigkeiten für Ärztinnen und Ärzte sind heute **erweiterte soziale und KI-Kompetenzen.**

ALEXANDRA WIDMER



SPRECHSTUNDE

WAS IST, WAS GEHT?

Der Verwaltungs-Ballast

Das Gefühl, dass Formulare wichtiger sind als das Gespräch. Die Praxis befreit sich von der Papierwirtschaft.

Die passive Patientenrolle

Das bloße „Warten auf Anweisungen“. Patienten werden vom Empfänger zum Mitgestalter ihrer Gesundheit.

Die starre Sprechzeit

Das Konzept, dass medizinische Hilfe immer an physische Anwesenheit gebunden ist.

UNSERE EXPERTIN



DR. ALEXANDRA WIDMER

Die Neurologin und Psychotherapeutin ist Gründerin von „docsdigital“. Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie digitale Technologien und KI den medizinischen Alltag verändern. Ihr Anliegen: Transparenz, Vertrauen und Verantwortung in der Arzt-Patienten-Beziehung auch im digitalen Zeitalter zu sichern und verantwortungsvoll weiterzuentwickeln.

mitgeschrieben und in der Akte abgelegt wurde“, sagt Wolfgang von Meißner.

Eine Diagnose ohne KI könnte in Zukunft ein Kunstfehler sein

Auch bei der Diagnosefindung und Therapieauswahl wird KI eine entscheidende Rolle spielen. Experten sind sich einig: Ab 2030 gilt KI-gestützte Entscheidungsunterstützung als Standard in der Versorgung. Wer sie systematisch auslässt, riskiert künftig, für einen Kunstfehler haften



In der Arztpraxis der Zukunft gibt es kein Wartezimmer mehr – die Termine sind **so gut koordiniert und von zu Hause vorbereitet**, dass man sofort beim richtigen Behandler landet.

WOLFGANG C. G. VON MEIßNER

zu müssen. Trotz aller Automatisierung bleibt die Verantwortung beim Menschen: Die KI berät, sie entscheidet nicht. Weltweit führend sind dabei KI-Lösungen aus Deutschland. Die als Medizinprodukt zertifizierte KI „Prof. Valmed“ unterstützt bei Differentialdiagnosen, wie zum Beispiel: „Mann, 33 Jahre, Sehnerventzündung plus Blasenstörung“ – und die KI liefert in Sekunden evidenzbasierte Behandlungsoptionen mit Quellenangabe. Die

KI des deutschen Start-ups AMBOSS, die Leitlinien und Patientendaten abgleicht, übertrifft in Studien die Entscheidungen einzelner Ärzte und schlägt alle großen Modelle von ChatGPT bis Perplexity.¹

Die Welt der weißen Kittel wandelt sich

Lange Zeit war die „Einzelpraxis um die Ecke“ das Herzstück unserer Versorgung: ein Ort, an dem eine einzige Vertrauensperson über Jahrzehnte hinweg die gesamte Familie begleitete. Doch dieser Klassiker zieht sich leise zurück. An seine Stelle treten interdisziplinäre Teams und medizinische Versorgungszentren. Deutschland zählt 2024 rund 189.550 niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten, ein Rekord. Doch die Struktur bröckelt. Von rund 55.000 Hausärzten sind etwa 40 Prozent über 60 Jahre alt, jeder dritte Arzt insgesamt steht kurz vor der Rente. Während die Gesamtzahl ambulant tätiger Mediziner steigt, ändert sich die Art der Arbeit – junge Ärzte arbeiten lieber angestellt oder in Teilzeit.² 5.000 Hausarztsitze sind schon heute unbesetzt, besonders im ländlichen Raum.³ Hier hilft nur Teamwork: akademisch ausgebildete, nicht-ärztliche Fachkräfte (Physician Assistants), medizinische Fachkräfte, die mehr dürfen als heute, und KI-Tools als Teil des Teams übernehmen gemeinsam Routineaufgaben.

Vom Einzelsport zum Teamplay

Dass sich immer weniger junge Mediziner für die klassische Selbstständigkeit entscheiden, hat nachvollziehbare Gründe: Der Wunsch nach Austausch, Gemeinschaft und einer besseren Work-Life-Balance wächst. Für Patienten bedeutet das zwar, dass sie sich öfter auf wechselnde Gesichter einstellen müssen, sie profitieren aber gleichzeitig von einer neuen Sensibilität für Themen wie Achtsamkeit, Prävention und mentale Balance.

Quellen: ¹ amboss.com/de/ai-model; ² kbv.de/praxis/tools-und-services/praxisnachrichten/2025/03-20/Arztzahlstatistik%202024%20-%20E2%80%93%20Anstellung%20und%20Teilzeit%20bleiben%20beliebt; ³ bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2025/juni/engpaesse-in-hausarztpraxen-verschaerfen-sich-doch-sie-waeren-vermeidbar



Der Wandel bietet große Chancen. Die ‚Arztzeit‘ wird digital unterstützt **und klüger organisiert.**

ALEXANDRA WIDMER

Dabei bleibt Deutschland in seiner Struktur weltweit fast einzigartig. Während in anderen Ländern die Grenzen zwischen Krankenhaus und Arztpraxis verschwimmen, pflegen wir hier eine klare Trennung. Die Aufteilung in Praxis und Klinik erschwert die Orientierung und verursacht Reibungsverluste. Die digitale Transformation wirkt wie ein Katalysator: Sie macht die Brüche sichtbar und bietet Werkzeuge, um eine vernetzte, patientenzentrierte Versorgung zu schaffen.

Die neue Rolle der Patienten: Vom Objekt zum Partner

In der Arztpraxis der Zukunft werden auch Patienten eine neue Rolle einnehmen können. Das Herzstück dieser Verwandlung ist die elektronische Patientenakte (ePA). Seit dem 15. Februar 2025 wird sie flächendeckend für alle gesetzlich Versicherten automatisch angelegt. Mit ihr wandern Gesundheitsdaten aus Archivschränken oder lokalen Computern direkt in die eigene Hand. Befunde und Laborwerte sind jederzeit verfügbar. Wer zu Hause in Ruhe nachlesen will, dem hilft ein KI-Assistent dabei, die medizinische Fachsprache zu übersetzen. Wer seine eigenen Daten versteht, kann im Gespräch mit dem Arzt ganz anders mitreden. So wird „Health Literacy“ – Gesundheitskompetenz – zur wichtigsten Ressource: Sie gibt Patienten die Sicherheit, Diagnosen wirklich zu begreifen und Therapien aktiv mitzugestalten. Das gemeinsame Treffen von Entscheidungen, wird zur neuen Normalität. Patienten werden zu Co-Piloten ihrer Gesundheit.

Ein System, das Menschen sieht

Der Wandel bietet große Chancen. Die „Arztzeit“ wird digital unterstützt und klüger organisiert. Die digitalen Helfer schaffen Zeit – für Fragen, für Verständnis, für den Satz „Wie geht es Ihnen wirklich?“. Die Praxis der Zukunft kann sich persönlicher und menschlicher anfühlen, auch weil durch die ePA alle Daten und Informationen bereits zur Verfügung stehen. Das Ziel ist, dass die Technik im Hintergrund arbeitet und so Qualität sicherstellt und Fehlern vorbeugt.

Doch die entscheidende Veränderung betrifft das Ziel der Behandlung – in Zukunft werden Patienten die Arztpraxis nicht mehr verlassen, ohne einen (digitalen) Plan, den sie auch verstehen und jederzeit nachvollziehen können. Und Behandler werden über die ePA nachvoll-



SPRECHSTUNDE

WAS KOMMT?

Der „vorbereitete“ Patient
Patienten kommen mit KI-gestützten Auswertungen ihrer eigenen Daten in die Praxis. Das Gespräch findet auf Augenhöhe statt.

Medizin ohne Mauern
Die Praxis kommt zum Patienten (per App oder Video), wenn die Untersuchung vor Ort nicht zwingend notwendig ist.

Gesunderhaltung statt Reparatur

Der Akutfall wird zur Ausnahme, Daten werden genutzt, um Krankheiten zu verhindern, bevor sie entstehen.

Das starke Team

Ein neues Miteinander, bei dem Ärzte die Richtung vorgeben, während Fachkräfte und Software die Umsetzung managen.

KI-gestützte Beziehungsmedizin

Mehr Zeit für sprechende Medizin, besonders in schweren Momenten – unterstützt durch KI.

ziehen können, wie es dem Patienten ergangen ist. Die entscheidende Fähigkeit der Arztpraxis von morgen ist es, Vertrauen zu schaffen. Wenn Technik die Präzision sichert, kann sich der Mensch wieder auf das Heilen konzentrieren. Am Ende der digitalen Revolution steht kein kalter Computer, sondern ein warmer Blickkontakt, weil die Technik Mediziner endlich wieder den Rücken frei hält für das Menschliche.



SPRECHSTUNDE

WAS BLEIBT?

Das „Bauchgefühl“

Die Erfahrung und Intuition des Arztes, die durch keine Daten der Welt ersetzt werden können.

Vertrauen als Medizin

Die Gewissheit, dass am Ende ein Mensch die Verantwortung trägt und für die Gesundheit des Patienten einsteht.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



GESUNDHEITSVERSORGUNG

Kompetenzen in der ARZTPRAXIS NEU VERTEILT

Spezialisierte Fachkräfte sind tragende Säulen in Arztpraxen: Sie entlasten Ärztinnen und Ärzte, sichern die Abläufe und machen ambulante Versorgung überhaupt erst möglich. Ihre Bedeutung wächst – nicht nur im Versorgungsalltag, sondern auch im Kontext gesundheitspolitischer Herausforderungen wie Fachkräftemangel, Strukturreformen und demografischer Wandel.

Ein volles Wartezimmer, das Telefon klingelt, der Blutdruck einer Patientin muss gemessen werden. Eine typische Szene beim Hausarzt an einem Morgen. Die Ärztin ist gerade nicht im Raum – doch in der Praxis läuft alles in geregelten Bahnen. Dank der medizinischen Fachangestellten. Seit 2006 heißt so der Beruf, der früher als „Arzthelferin“ betitelt wurde.

Ärzte geben viele medizinische Aufgaben ab

Mit der Namensänderung wurde auch der Alltag in der Arztpraxis für die medizinischen Fachkräfte moderner und zeitgemäßer. Längst geht es nicht mehr nur darum, Termine zu koordinieren oder den Überblick über den Empfangstresen hinweg zu behalten. Themen wie Gesundheitsvorsorge, Früherkennung, Hygiene und Notfallmanagement gewinnen an Bedeutung. Medizinische Fachangestellte übernehmen auch ärztliche Tätigkeiten,

die früher die Ärztin oder der Arzt machte: Impfungen, Messung von Blutdruck oder Temperatur und vieles mehr. „Ohne diese Unterstützung könnten Ärzte heute die steigende Anzahl an Patientinnen und Patienten nicht mehr bewältigen“, sagt Kerstin Petermann. Die 56-Jährige arbeitet seit fast 40 Jahren in einer Hausarztpraxis in Bamberg. Nach Ehrenamt als Jugendliche beim Roten Kreuz, Ausbildungen zur Rettungssanitäterin und Arzthelferin hat sie ihr Wissen stetig erweitert. Zuletzt mit einer Zusatzqualifikation zur Versorgungsassistentin (VERAH) und einem berufsbegleitenden, privat finanzierten Studium „Primary Care Management“, PCM, auf Deutsch etwa: Primärversorgungsmanagement. Dieser junge Studiengang soll medizinisch geschulte Menschen für erweiterte Versorgungs- und Managementaufgaben in Hausarztpraxen qualifizieren. „Damit kann ich viele wichtige medizinische Aufgaben in der Erstversorgung von Patienten übernehmen“, erläutert sie. „Beispielsweise Behandlungen bei Rückenschmerzen koordinieren oder dem Arzt Vorschläge für Medikamente machen.“

Gesicherte Versorgung von chronisch kranken Patienten

„Die großen Momente sind nicht plötzliche Notfälle, sondern die leisen Erfolge“, sagt Kerstin Petermann. „Ein stabil eingestellter Blutdruck, eine chronisch kranke Patientin, die wieder Sicherheit im Leben findet.“ Bei Hausbesuchen behält Kerstin Petermann die Therapie im Blick. „Ich habe oft mehr Zeit für Gespräche als der Arzt.“ Gut qualifiziertes nichtärztliches Personal wie MFA, VERAH oder PCM federt den Ärztemangel ab und sichert die Kontinuität der Betreuung angesichts einer wachsenden Zahl älterer und chronisch kranker Patienten. „Die Betroffenen sind offen für eine Versorgung durch ein multiprofessionelles Team“, weiß Kerstin Petermann aus eigener Erfahrung.

GUT ZU WISSEN

Der Beruf „Sprechstundenhilfe“ existierte so nie. Er hieß erst Arzthelferin, heute Medizinische Fachangestellte (MFA).

Aufgaben der MFA:

Sie vergeben Termine, dokumentieren Behandlungsabläufe und machen die Abrechnungen. MFA übernehmen viele medizinische Aufgaben: Sie legen Verbände an, bereiten Spritzen vor, nehmen Blut ab, pflegen Instrumente und erledigen Laborarbeiten.

Aufgaben der Versorgungsassistenten (VERAH):

Sie sind spezialisierte MFA mit einer Zusatzausbildung.

Sie unterstützen meist Hausarztpraxen in der Patientenversorgung, haben mehr Verantwortung und Handlungsspielraum.

Sie übernehmen viele medizinische, nichtärztliche Tätigkeiten, wie Wunden fachgerecht zu versorgen oder Vitalparameter zu überprüfen, und koordinieren den Hilfebedarf der Patienten.

Gesunde Erde -
gesunde
Menschen

Gesundheit im digitalen Zeitalter



Gut informiert zu sein
ist wichtig, um sicher
mit Medikamenten
umzugehen.



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

**„Ich tauchte ab
in die Keller unter
dem Frankfurter
Flughafen, wo die
Zollbeamten aus all
den Päckchen ge-
fälschte Medikamente
herausfischten.“**

Liebe alverde-Lesende,

früher war es einfacher, da hatte jeder zwei Ärzte. Zum einen ging man, wenn man etwas hatte, zu dem anderen, wenn einem etwas fehlte. Und weil es genug niedergelassene Ärztinnen und Ärzte gab, ließ man sich als Patient im Wartezimmer nieder und nahm sich eine der Zeitschriften. Wir wurden Europameister im Arzt-Besuchen! Schade, dass dies keine olympische Disziplin ist, aber dabei sein ist alles. Pro Kopf zehnmal im Jahr. Also nicht nur für den Kopf, sondern auch für den Rest des Körpers. Eine Milliarde Arztkontakte kommen so zusammen. Und dennoch sind wir nicht gesünder als die Menschen in anderen Ländern, nur unser Gesundheitswesen ist teurer.

Inzwischen ist die Lage sehr anders. Es gibt in vielen Gegenden wenige bis gar keine Fachärztinnen und Fachärzte. Wenn man schließlich einen Termin hat und nach langem Warten dran ist, hat man statt einer „Sprechstunde“ nur Minuten für das Gespräch zwischen Oberkörper frei machen, einatmen, Medikamente aufsagen – und vor dem Ausatmen ist man schon aus dem Zimmer. Zeitschriften sind so selten geworden wie die Kolleginnen und Kollegen, die sich noch Zeit nehmen für Zuhören, Nachfragen, Aufklären oder Hausbesuche.

Das Wort Patient kommt von „Leiden“ und „Geduld“. Wer leidet, hat aber keine Geduld – der geht ins Internet. Da gibt es keine Wartezeit, sondern für jede Frage sofort eine Antwort von der „künstlichen Intelligenz“, der KI, die uns angeblich alle weltweiten Weisheiten in ein paar Sätzen zusammenfasst. Was bei all dem Hype unterschätzt wird: Chats simulieren zwar immer besser das Pingpong von natürlicher Sprache, sie bleiben aber künstlich. Und auch wenn sie durch höfliches „Das ist aber eine gute Frage“ uns Menschen an unserer empfindlichsten Stelle, der Eitelkeit, packen – sie bleiben im wahrsten Sinne herzlos.

Herzlos sind auch Betrüger, denen es mit „KI“ immer leichter fällt, passgenaue Fälschungen von echten Menschen zu erstellen. Ich weiß aus schmerzhaften drei Jahren Kampf mit gefälschten Anzeigen mit meinem Gesicht, meiner Stimme und abstrusesten Behauptungen leider genau, wovon ich rede. Im Netz gibt es von mir inzwischen über 1.000 Versionen: Mal verkaufe ich angeblich Potenzmittel, mal bin ich Herzchirurg und kann verkalkte Gefäße von innen wieder sauber putzen. Jeden Tag erreichen mich E-Mails von verzweifelten Menschen, die auf den gefälschten Hirschhausen reingefallen sind – und viel verlieren: ihr Geld, zum Teil ihre Gesundheit und ihren Glauben an das Gute.

In meiner ARD-Doku „Hirschhausen und die Deepfake-Mafia“ decke ich auf, wie einfach solche Fälschungen heute anzufertigen sind – und wie schwer es ist, echt und Fake auf den ersten Blick zu unterscheiden. Die Abzocker sind international organisiert. Ich traf einen Whistleblower in Brasilien, der mir die dreckigen Geheimnisse der Branche offenlegte. True Crime ...

Ich tauchte ab in die Keller unter dem Frankfurter Flughafen, wo die Zollbeamten aus all den Päckchen gefälschte Medikamente herausfischten. Ich war schockiert, dass da sogar Hormone, Krebsmittel und umetikettierte Abnehmspritzen gefunden werden. Oder Honig, der harmlos aussieht, mit potenzsteigernden Mitteln drin, inklusive aller Risiken und Nebenwirkungen. Auch falsche Medikamente können echten Schaden anrichten. Bevor Sie also im Netz irgendetwas bestellen – fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker – oder Ihre ARD Mediathek: Da verrate ich Ihnen gerne noch mehr!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Hoffnung per HAUSBESUCH

Dr. med. Anna Brock ist eine Pionierin in der Behandlung von Menschen mit schwerer Post-Covid-Erkrankung: Die Ärztin machte sich selbstständig, um bettlägerige Betroffene im Raum Stuttgart im Rahmen von Hausbesuchen zu behandeln. Ihr Traum: ein interdisziplinäres Versorgungszentrum.

Zu Beginn der Pandemie ist sie gerade dabei, einen hausärztlichen Sitz zu übernehmen. In der Praxis arbeitete sie schon länger mit – ihr Leben ist „fertig geplant“, wie Dr. Anna Brock es beschreibt. Doch dann kommt alles anders: Die Internistin erkrankt schwer an Corona. Als es ihr nach Monaten besser geht, lässt sie sich gegen Covid impfen. Ob wegen der vorherigen schweren Infektion oder nicht – ihr Körper antwortet mit einer starken Autoimmunreaktion auf die Impfung: Durchblutungsstörungen, Sehstörungen, bleierne Schwäche – „ich lag im Bett und war zu krank, um zu Kollegen zu gehen, erzählt sie. Ihr ist klar: „Diese Erkrankung ist neu, wir wissen noch nichts darüber.“

Sie beginnt zu recherchieren, findet Behandlungsansätze. Als Ärztin kann sie sich selbst behandeln. Zum Glück, denn sie macht die Erfahrung, dass selbst in Unikliniken die Türen zugehen: „Da kann man nichts machen, solche Symptome nach einer Impfung, das kann gar nicht sein!“, bekommt sie zu hören. „Da bin ich tatsächlich ein Stück weit vom Glauben abgefallen, wie unethisch mit unserer Medizin umgegangen wird“, sagt sie. „Auch zu sagen, wir haben keine Leitlinie für diese Erkrankung, wir können sie nicht behandeln, anstatt nach bestem Wissen und Gewissen zu versuchen zu helfen.“

Pendeln zwischen Praxis und Forschung

Anna Brock wird zur Expertin ihrer eigenen Symptome, findet einen Neurologen, der bereit ist, sie zu begleiten und zu betreuen. Sie setzen auf sogenannte Off-Label-Medikamente, Arzneimittel, die für andere Erkrankungen zugelassen sind, aber nicht für Post-Covid- oder Post-Vac-Erkrankungen (das heißt: nach einer Impfung). Sie können nur auf Privatrezept ausgestellt werden, die Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Nach und nach geht es Anna Brock besser. Ihre Familie hat sie in der schweren Zeit emotional und finanziell aufgefangen. Sie fühlt sich privilegiert und möchte so schnell wie möglich wieder arbeiten, um anderen Betroffenen zu helfen. Verantwortung für eine Hausarztpraxis kann sie nicht mehr übernehmen. Sie beginnt in einer Düsseldorfer Privatpraxis ähnliche Krankheitsbilder zu behandeln. Ihre Kompetenz für Post-Covid-

Erkrankungen spricht sich herum: Sie nimmt ein Angebot der Berliner Charité an, eine Studie zur aufsuchenden Versorgung solcher Patientinnen und Patienten durchzuführen. Mit der Bahn pendelt sie zwischen ihrem Wohnort bei Stuttgart, Düsseldorf und Berlin. Nachdem sie viele Schwerkranke aufgesucht hat, weiß sie: „Wir haben es mit unterschiedlichen Krankheitsverläufen und Auslösern zu tun, und wir müssen bei jedem einzelnen Betroffenen genau hinschauen. Das braucht viel Zeit, in der Kassenmedizin ist das nicht möglich, es wird nicht finanziert.“

Von den hierzulande laut Anna Brock mindestens 600.000 ME/CFS-Kranken* sind etwa 25 Prozent ans Haus gebunden, teils komplett bettlägerig, extrem reizempfindlich und schwach – meist junge Menschen, die vorher gesund waren und nun durch alle Raster fallen: Kassen-Haus- oder Fachärzte können ihre Versorgung nicht leisten, Kliniken ebenso wenig. Anna Brock sieht als momentan beste Lösung eine Behandlung, bei der sie zu den Kranken nach Hause kommt und ihnen nach neuester Studienlage hilft. Vollständig genesen ist sie selbst nicht, es gibt noch keine Heilung. Sie macht sich im Herbst 2025 dennoch mit ihrer mobilen Privatpraxis selbstständig. Schnell zeigt sich: Der Bedarf ist riesig. Im Austausch mit Kollegen und Bundesgesundheitsministerin Nina Warken sieht Anna Brock einen Silberstreif am Horizont. Sie hofft, dass ihre Initiative den Grundstein für ein multidisziplinäres Versorgungszentrum legen kann.

* Gemeint sind Menschen mit postakuten Infektionssyndromen, Post-Vac-Syndrom und Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS)



”

Alle sprechen darüber: **Wir brauchen eine Versorgung, Schwerstbetroffene sollten aufgesucht werden.** Ich habe jetzt einfach mal damit angefangen.

DR. ANNA BROCK



Tierärztin Dr. Nic Ziegler (li.) engagiert sich ehrenamtlich bei „Underdog“.

Ein PLATZ für LIEBE

In Düsseldorf werden die Tiere von Obdachlosen ehrenamtlich medizinisch versorgt. Underdog heißt das Projekt, das nicht nur für die Vierbeiner überlebenswichtig ist.

Eigentlich ist Flecki herzensgut und für jede Streicheleinheit zu haben. Nur im Moment nicht. Denn Tierarzt Dr. Thomas Sabel will ihm ans Ohr. Also dahin, wo es dem kleinen Mischlingshund schon seit einer Weile wehtut. Das geht auf keinen Fall – Flecki sträubt sich nach Kräften gegen die Behandlung. Da hilft kein gutes Zureden. Rüdiger, sein Herrchen, wird mit Flecki erst mal auf eine Beruhigungsrunde geschickt. Ausgestattet mit einem Entspannungsmittel, das Rüdiger dem kleinen Vierbeiner unterwegs en passant oral verabreichen soll.

Ein ganz normaler Nachmittag in einer Tierarztpraxis also. Bloß, dass die Sprechstunde an zwei Klapptischen open air an den Rheinterrassen in Düsseldorf stattfindet und die Behandlung in einem eigens dafür ausgestatteten Bus. Der steht hier alle zwei Wochen jeweils mittwochs ab 14 Uhr, um Tiere von Obdach- und Wohnungslosen zu behandeln. Also von Menschen, die auf der Straße leben, aber auch solchen, die keine feste Adresse haben und bei Freunden, Bekannten oder auch Freiern schlafen. „Underdog“ nennt sich das rein spendenfinanzierte Projekt,

das 2006 von der Düsseldorfer Obdachlosenhilfe „fiftyfifty“ gegründet wurde. Ihre Devise: „Docs für Dogs der Underdogs.“

Bester Freund, Seelenröster, engster Angehöriger

Geleitet wird die Initiative von der Sozialarbeiterin Jana Rosnowski. Die 35-Jährige erzählt, dass die Menschen, die hierherkommen, „wirklich alles für ihre Lieb-linge tun. Aber wird das Tier krank oder braucht eine Impfung, Entwurmung oder muss die Krallen geschnitten bekommen, wird es schwierig. Einen regulären Tierarztbesuch können sie sich nicht leisten“. Deshalb schließen im Wechsel insgesamt sieben Tierärzte für einen halben Tag ihre Praxen, um hier am Rheinufer teilweise



bis zu 50 Tiere gratis zu behandeln. „Es muss gemacht werden und wir können es!“, erklärt Thomas Sabel knapp sein Engagement zur Selbstverständlichkeit. Ähnlich sehen es auch sein Kollege Georg Specker und seine Kolleginnen Nic Ziegler und Yvonne Chaudhry, die heute da sind. Für viele Worte ist auch keine Zeit. Denn um den Wagen drängen sich die Patienten.

„Theo ist ja mein Ein und Alles!“, sagt Jenny, während sie darauf wartet, dass sich einer der Ärzte ihren Liebling, einen Deutschkurzhaar, anschaut, weil er lahmt. Jenny erzählt, dass sie eigentlich Angst vor Menschen habe. Nur mit Theo würde sie sich überhaupt raustra-uen. Er sei für sie die einzige Familie, die sie habe: „Engster Angehöriger, bester Freund, Seelenröster.“

Jetzt ist Vanessa dran, die zwei Schäferhundmischlinge mitbringt: Lilly und Hank. Der Rüde leidet an einer Prostata-Entzündung und braucht Medikamente. Lilly hat ein Problem mit den Analdrüsen. Bei einem kleinen Terrier gibt es den Verdacht auf einen Kreuzbandriss. Vermutlich ist eine OP nötig. >

”

Für mich sind Tiere die besseren Menschen. Ein Hund ist immer ehrlich, der klaut nicht, **der betrügt Dich nicht.**

YVONNE



Yvonne ist mit dem fünf Monate alten Askan da – mehr aus Geselligkeit, denn Askan ist heute kein Patient.



Sonst ist Nicole mit ihrem Hund Grace da, heute mit Kira, dem Hund einer Freundin.

„eingezogen“ hatte, weil man Attila die Versorgung nicht zutraute. „Aber der Mann liebt diesen Hund. Ich glaube, er hätte ohne ihn nicht mehr weitermachen wollen. Dann haben wir eine Lösung gefunden: Attila hat die Auflage, hier alle zwei Wochen mit Pöti vorstellig zu werden. Dann bekommt er einen Stempel als Nachweis. Keiner hat geglaubt, dass er sich darauf einlässt. Aber er tut es.“ Und kommt so auch ganz nebenbei immer wieder auf den Radar der Sozialarbeiterin.

Der Mensch am anderen Ende der Leine wird mitbetreut

Denn „Underdog“ ist nicht nur für die medizinische Versorgung der Vierbeiner gedacht. So wie Attila sind viele Obdach- und Wohnsitzlose kaum erreichbar für Hilfsangebote, so Jana Rosnowski. Zumal mit einem Tier. Es gäbe zwar in Düssel-



Attilas großer und einziger Halt im Leben auf der Straße: Pöti.

”

Ich bin eigentlich immer hier. Man kennt sich. Und weiß, den überwiegend meisten geht ihr Hund über alles.

NICOLE

Die kann vor Ort nicht gemacht werden. „Das übernimmt einer der Veterinärmediziner in seiner Praxis“, so Jana Rosnowski. Die kleine puschelige Pöti dagegen braucht bloß einmal ein wenig Ordnung im Fell. Nic Ziegler schneidet ihr verfilzte Knoten heraus, während Attila, Pötis Besitzer, das kleine Tier vorsichtig festhält. Pöti, sagt der 47-Jährige, sei das Allerwichtigste für ihn. Seit 20 Jahren lebt er auf der Straße. Und man merkt ihm an, wie hart dieses Leben ist und wie viel Schlimmes ihm dabei widerfahren sein muss. Er wirkt enorm scheu und zurückhaltend, hält sich fern von den anderen Tierhaltern, die zusammenstehen, reden, lachen. Man ahnt, wie viel Überwindung es Attila kostet, hier zu sein. Unter Menschen. Aber er tut es. Für Pöti. Jana Rosnowski erzählt, dass das Veterinäramt seinen größten Schatz eigentlich schon

dorf, im Unterschied zu den meisten anderen Städten, auch Schlafplätze für diesen Bedarf. „Aber dann bleiben viele doch oft lieber draußen.“ Zu „Underdog“ aber kommen sie. „Da können wir die Menschen über das Tier erreichen. Mit ihnen ins Gespräch kommen.“

Oft erlebe sie, dass die Halter ihrem Vierbeiner einen höheren Stellenwert einräumen als sich selbst. „Ich sehe einen an sich sehr gut versorgten Hund, aber das Herrchen hat offene Beine. Dann sage ich: Okay, Dein Liebling ist versorgt. Schauen wir doch mal, was wir für Dich tun können.“ Während sich also die Tier-



Wenn die Sprechstunde beginnt, ist das Open-Air-Wartezimmer immer schon gut gefüllt.

OBdachlosigkeit

SCHICKSALE HINTER DEN ZAHLEN

Über eine Million Menschen sind in Deutschland wohnungslos, Tendenz weiter steigend. Gründe dafür sind unter anderem Armut und der angespannte Wohnungsmarkt. Betroffen sind mehr Männer (61 Prozent), als Frauen (39 Prozent). Über ein Viertel der Wohnungslosen sind Kinder und Jugendliche. Zu den häufigsten Auslösern von Wohnungslosigkeit in Deutschland zählen laut Daten der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe Miet- und Energieschulden, Konflikte im Wohnumfeld, Trennung oder Scheidung und Ortswechsel. Wohnungslose Menschen ohne deutsche Staatsbürgerschaft hatten mehrheitlich in Deutschland noch nie eine Wohnung.*

ärzte, unterstützt von der tiermedizinischen Fachangestellten Jenny Löpke, um das eine Ende der Leine kümmern, liegt Jana Rosnowskis Hauptarbeitsbereich am anderen. Sie spricht mit den Menschen. Bietet Hilfe an, bei Behördengängen, beim Antrag auf Leistungen, auch dabei, Perspektiven zu finden und Struktur. Sie vermittelt Schuldnerberatung, Entgiftung, einen Weg in eine halbwegs sichere Existenz. So wie bei Rüdiger. Der ist gerade mit Flecki vom Beruhigungsspaziergang zurückgekehrt und erzählt, dass er über „Housing First“, einem weiteren Projekt von „fiftyfifty“, eine Wohnung vermittelt bekommen habe. „Das kann man sich nicht vorstellen, wie toll das ist, eigene vier Wände zu haben!“

Gemeinsam Lösungen finden für Mensch und Tier

Auch für Flecki sei es schön, einen sicheren Raum zu haben. Er erzählt, dass ein wenig Ruhe eingekehrt sei. Mehr als 20 Jahre hatte Rüdiger zuvor auf der Straße gelebt und viel zu viel getrunken. „Das habe ich jetzt überwunden. Darauf bin ich sehr stolz.“ Er habe schließlich auch Verantwortung für Flecki. Dem konnte Rüdiger bei aller Liebe das Beruhigungsmittel heute allerdings nicht verabreichen. „Das wird heute nichts mehr!“, seufzt er. „Macht nichts“, sagt Veterinärmediziner Georg Specker. „Dann versuchst Du es eben zu Hause und kommst anschließend mit Flecki zur Untersuchung.“ Es gibt immer einen Weg. Den aufzuzeigen, daran arbeiten sie bei „Underdog“.



Ich habe lieber ein ganzes Rudel Hunde um mich herum als zu viele Menschen.

JENNY



Ein starkes Team – gemeinsam für Zwei- und Vierbeiner im Einsatz.

Jana Rosnowski erzählt, dass sie immer wieder auch hören würde: „Wozu schafft sich ein Obdachloser ein Tier an, wenn er doch gar nicht in der Lage sei, es zu versorgen?“ Aber die Tiere werden nicht „angeschafft“. Sie sind einfach oft schon da, wenn jemand seine Wohnung verliert. Oder sie werden von anderen übernommen, die sie nicht mehr versorgen können.

Es ist 16 Uhr. Die Sprechstunde ist für heute zu Ende. Alle sind versorgt. Die Tiere medizinisch. Und die Menschen mit dem Gefühl, nicht allein zu sein. Dass sie zählen, von Bedeutung sind, jede mögliche Unterstützung verdient haben und dass sie etwas sehr Wichtiges leisten: für ein anderes Leben Verantwortung zu übernehmen.



Nähere Infos zu „Underdog“ gibt's über den QR-Code.



* Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e. V.

Neue Perspektiven entdecken

Lerne von Juni bis Oktober in der
dm-Fotografie-Werkstatt neue
Bildtechniken von echten
Foto-Profis



Kostenlose
Fotografie-
Werkstatt

DEUTSCHLANDWEIT



Mehr Infos zu **Terminen**,
Anmeldung und **teilnehmenden**
dm-Märkten findest Du hier:



dm-fotografie-werkstatt.de



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal machen

Seite

94

Café-Gefühl für zu Hause

Mit Lieblingsstücken, warmem Licht und dem Duft frisch gebrühten Kaffees wird Kaffeeholen daheim zum kleinen Ritual zwischen Alltag und Auszeit.



Bitte zusammenrücken und lächeln

Beim Fotografieren von großen Gruppen ist es besonders schön, wenn alle im richtigen Moment gemeinsam strahlen. Mit ein paar Kniffen entstehen Gruppenfotos voller Nähe, die sich auch wunderbar als Mutter- oder Vatertagsgeschenk eignen.



Licht, das zum Strahlen bringt

Unter freiem Himmel spielt das Licht oft seine besten Karten aus. Dafür eignet sich eine gleichmäßig beschattete Location. Bei Sonne gilt: Sie darf gern von hinten auf die Gruppe scheinen – so kneift niemand die Augen zusammen. Die Mittagssonne mit ihren harten Schatten lieber meiden und auch der eigene Schatten vom Fotografen sollte nicht versehentlich ins Bild wandern. Ein ruhiger Hintergrund lässt das Hauptmotiv zudem besonders gut wirken. Auch bei Gruppenfotos, die drinnen aufgenommen werden, punktet natürliches Tageslicht. Ein Platz nah am Fenster ist ideal. Das Licht darf gern von der Seite kommen – so wirken Gesichter lebendig. Helle, weiße Wände reflektieren das Licht sanft. Wichtig: Nicht direkt an der Wand stehen, denn etwas Abstand bringt Tiefe und Leichtigkeit ins Bild.

Wie vom Profi

Eine Serienbildaufnahme ist ein echter Gamechanger: Mehrere Fotos hintereinander erhöhen die Chance, dass alle die Augen offen haben, und fangen oft genau die ungeplanten, echten Momente bei dem In-Szene-Setzen ein. Je kleiner die Blendenzahl, desto weicher verschwimmt der Hintergrund und die Aufmerksamkeit liegt ganz auf der Gruppe. Angegeben wird die Blende mit einem kleinen f. Auch mit dem Smartphone lässt sich dieser Effekt nutzen: Im Porträtmodus kann die Blende ganz einfach angepasst werden. Wichtig dabei: Je größer die Gruppe ist und je mehr Reihen hintereinander stehen, desto höher sollte die Blendenzahl gewählt werden, damit alle Gesichter schön scharf abgebildet sind.

Für Kamera-Fans gilt bei der Blende eine einfache Faustregel:

Zwei Reihen: f/4

Drei Reihen: f/5.6

Vier Reihen: f/8

Kleine Helfer

Ein bisschen Vorbereitung macht den Unterschied. Ein Stativ für das Smartphone oder die Kamera sorgt für Ruhe im Bild und dafür, dass wirklich alle mit aufs Foto passen. Wer mit der Kamera fotografiert, greift idealerweise zu einem Zoomobjektiv mit 35 bis 85 Millimetern Brennweite. Das bringt Nähe ins Bild, ohne zu verzerren, und lässt Menschen und Hintergrund harmonisch miteinander wirken.

Gemeinsam gut aufgestellt

Bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Geburtstagen stehen die wichtigsten Personen in der Mitte. Gruppen mit 20 bis 30 Personen lassen sich gut fotografieren. Je größer die Gruppe, desto mehr Reihen dürfen es sein: Kleinere Personen nach vorne, größere nach hinten. So sieht am Ende alles gut aus und niemand verschwindet.



Mit guter Laune anstecken

Ein ehrliches Lächeln wirkt Wunder, auch hinter der Kamera. Wer als Fotograf gute Laune ausstrahlt, bekommt sie auch zurück. Ein kleiner Witz, ein aufmunterndes Wort oder ein gemeinsames „Jetzt alle“ lockert die Stimmung und macht das Foto lebendig.



GESCHENK-TIPP ZEITREISE VERSCHENKEN

Alte Kinderfotos sind kleine Schätze für Eltern, Großeltern und alle, die gern in Erinnerungen schwelgen. Eine schöne Geschenkidee beispielsweise für Mutter- oder Vatertag: Gemeinsam mit Geschwistern oder Lieblingsmenschen Kinderfotos nachstellen und so neu beleben. Auch wenn die Kinderkleidung nicht mehr passt, ähnliche Farben oder Muster reichen völlig aus. Je mehr Details aus der damaligen Zeit, desto größer ist der Wiedererkennungsfaktor. Halten Sie das Originalfoto beim Fotografieren griffbereit, um Mimik und Gestik möglichst genau nachzuahmen. In einer Collage wirken „damals und heute“ besonders schön.

FOTO-TIPP



Präsentieren Sie Ihre schönsten Gruppenfotos von Familie und Freunden als quadratische Aufnahmen in einem stilvollen Aufsteller aus hellem Naturholz.

fotoparadies.de



Auf einen
Kaffee
bei mir



Wie im Lieblingscafé, nur leiser:
So richten Sie sich daheim Ihre eigene
kleine Kaffeestation ein – für eine
Tasse voll Pause.

Wo?

Na da, wo Sie ihn am liebsten genießen

Das ist nicht bei allen die Küche, aber dort steht sie meist: die Kaffeemaschine. Wer seinen Espresso am liebsten im Esszimmer oder im Winter im Bett und im Sommer auf dem Balkon genießt, weist ihr vielleicht lieber einen anderen Platz zu. Ob Sideboard, Küchenregal oder Fensterbank – eine Kaffeecorner nimmt nicht viel Raum ein. Tipp: eine rutschfeste Silikonunterlage schützt Ihr Möbel und sortiert Ihre Kaffeestation optisch. So wirkt sie gleich viel aufgeräumter. Wer statt eines schweren Siebträgers oder Vollautomaten eine leichte Kaffeefilter- oder Pad-Maschine hat, eine French-Press oder nur einen Kaffeefilterhalter, ist hingegen mit einem Tablett superflexibel. So wandert die Kaffeecorner kurzerhand mit ins Homeoffice an den Schreibtisch und für Feierlichkeiten zusammen mit vielen anderen Köstlichkeiten auf die Anrichte. So stilsicher wie flexibel ist Kaffee auf Rädern: Den bringt ein Barwagen sonntags ans Bett oder bei schönem Wetter raus auf die Veranda.

Womit?

Einer Auslese an Accessoires, die Sie lieben

Ruhe entsteht nicht durch Vielfalt, sondern durch Reduktion. Ein paar wenige Lieblingstassen hübsch arrangiert in einem schmalen Wandregal, die Lieblingssorte Kaffeebohnen im Glas, eine dekorative Zuckerdose mit einem Löffel, der gut in der Hand liegt – was brauchen

Sie für Ihr perfektes Kaffeepausenritual? Woran haben Sie Freude? Vielleicht, dass die Lieblings-Cantuccini in einer schönen Dose oder Schale griffbereit sind? Dass Sie bei Ihrem Kaffeestopp an der Kaffeecorner einen Blick auf die Pinnwand mit News, Sprüchen, wichtigen Terminen und Fotos vom letzten Urlaub werfen können? Oder dass sich der Duft vom Schnittblumensträußlein oder Kräutern mit den Aromen frisch gemahlener Kaffeebohnen mischt? Dekorieren Sie nicht um der Deko willen, sondern weil es Ihnen etwas bedeutet. Und damit es am Ende harmonisch wirkt, stimmen Sie die Behältnisse, Dosen und Boxen optisch aufeinander ab. Schön sind natürliche Materialien wie Keramik, Holz, Kork, die man gerne berührt.

Wie?

Rund und ausgewogen

Helles Arbeitslicht treibt an. Warmes Licht nimmt Tempo raus. Eine kleine Wand- oder Tischleuchte mit indirektem Licht, ein LED-Band unter dem Tassenregal oder eine Duftkerze verändern sogleich die Stimmung. So wird Ihre Kaffeestation zum Übergang zwischen Tun und Sein und lädt auch zwischendurch mal dazu ein, eine Pause einzulegen. Apropos Stimmung: Wem es daheim zu leise ist, der kann sich über Apps mit Geschirrgeklapper, Hintergrundmusik und Baristarufen auf Italienisch wunderbar wegträumen. Für einen kleinen Bluetooth-Lautsprecher findet sich sicher auch noch irgendwo Platz.

EVERGREEN

Matcha

Nicht besser, nicht schlechter, eben anders.

Er ist gekommen, um zu bleiben: Matcha-Tee schmeckt frisch und liefert ebenfalls Koffein. Er enthält aber auch die Aminosäure L-Theanin, weshalb er einen im Gegensatz zum Kaffee langsam, aber dafür stetig stimuliert. Ein Zustand, den viele Liebhaber gern als „ruhige Wachheit“ beschreiben. Ob Sie ihn pur mit heißem Wasser und Zucker, als Latte mit aufgeschäumter Milch oder als Dirty Matcha mit einem Schuss Espresso genießen – das Besondere am grünen Wachmacher ist: Er gibt uns einen kleinen Einblick in die japanische Teekultur. Für die Zubereitung wird das fein gemahlene Pulver mit einem Bambusbesen und gekochtem, leicht abgekühltem Wasser aufgeschlagen und in kleinen, achtsamen Schlucken getrunken. Mit einem Shaker oder Besen zum Milchaufschäumen gelingt er aber auch.



COLORFUL BREAKFAST

Für einen gut gelaunten Start in den Tag: Der Name der dm Home & Living-Kollektion ist auch diesen Monat Programm: Farbenfrohe Produkte machen einen Augenschmaus aus jedem noch so kleinen Boxenstopp in der Küche und an der Kaffeecorner.

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT

Die sind NEU bei



Auf Hochglanz

Pomelo + Co. Shine Therapy Shampoo, Conditioner, Maske

Die Haarpflege-Serie ist inspiriert von Hautpflege-Inhaltsstoffen. Die Produkte spenden Feuchtigkeit und stärken die Haarstruktur. Das Ergebnis: intensiver, spiegelgleicher Glanz. Das kopfhautfreundliche Shampoo schützt zudem vor Frizz, während der Conditioner das Haar vor dem Austrocknen bewahrt und die Maske Schäden repariert.

Shampoo, Spülung je 200 ml 9,95 € (49,75 € je 1 l); Maske 100 ml 9,95 € (99,50 € je 1 l)



Floral & fröhlich

ebelin Frühjahr-/Sommer-Kollektion

Nicht nur die Natur, auch wir erblühen – dank der trendigen Accessoires von ebelin: Die Ohrstecker in Gold-Optik strahlen Eleganz aus, während die Haarklammer in Buttergelb ein fröhlicher Hingucker ist. Sie ist vielseitig einsetzbar und hält das Haar zuverlässig.

Ohrstecker 2 St. 3,65 €;
Haarklammer 1 St. 2,75 €



SUNDANCE Moisture Lift+ After Sun Serum

Das Serum unterstützt die Regeneration sonnengestresster Haut mit Niacinamid, Hyaluronsäure, Vitamin E und einem Peptid. Die leichte Textur mit Squalan und Glycerin spendet lang anhaltende Feuchtigkeit* und mildert Falten**.

50 ml 4,95 € (99 € je 1 l)
*Corneometerstudie mit 20 Probanden nach 4-wöchiger Anwendung, 2 mal täglich
** Studie zur Falteniefe mit 20 Probanden nach 4-wöchiger Anwendung, 2 mal täglich



tetesept Kids Schaumbad Turbo Schaumfahrt

Badespaß, der lieb zur Haut ist: Das Schaumbad färbt das Wasser leuchtend blau und duftet nach schwarzen Johannisbeeren. Die Rezeptur mit Aloe vera ist dabei auf die empfindliche Kinderhaut abgestimmt.

40 ml 0,95 € (23,75 € je 1 l)



trend it up Dream Duo 2in1, Farbe 020

Der flüssige Lidschatten für ein facettenreiches Augen-Make-up: Mit zwei Seiten – einem hochdeckenden, matten und einem schimmernden, metallischen Finish – lässt sich der Look je nach Anlass und Stimmung variieren.

4,4 ml 3,45 €

Wellness zum Sprühen



Tesori d'Oriente Bodymist*

Für duftende Entspannung auf der Haut: Das leichte Körper-spray White Musk verwöhnt mit einem warm-süßlichen Duft. Die Variante Hammam entführt in die Welt arabischer Badekultur.

Je 200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



Denkmit 3in1 Textilerfrischer Pure Cotton*

Der Textilerfrischer neutralisiert unangenehme Gerüche, glättet Falten und hinterlässt einen dezenten frischen Duft.

0,5 l 1,55 € (3,10 € je 1 l)

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



LIMITED EDITION



nur die Good Vibes Socken

Leichte Sportsocken, die gute Laune machen: Dank hohem Baumwollanteil sind sie hautsympathisch und setzen mit trendigen Stickereien fröhliche Akzente. In verschiedenen Designs erhältlich.

2 Paar 7,95 € (3,98 € je 1 Paar)



Ivorell Quick Connect CO₂-Zylinder

Der CO₂-Zylinder verwandelt Leitungswasser im Handumdrehen in eine prickelnde Erfrischung. Er ist passend für Wassersprudler mit Quick Connect System und reicht für bis zu 60 Liter kohlendioxidhaltige Getränke.*

Kauf-Zylinder 1 St. 19,95 €;

Tausch-Zylinder 1 St. 6,75 €

* abhängig vom Karbonisierungsgrad und vom Wassersprudler



dmBio Kindermenü Spaghetti Bolognese

Die Pasta-Mahlzeit für Kinder ab einem Jahr ist schnell zubereitet. Mit seinem feinen Geschmack und der stückigen Konsistenz eignet sich das italienisch inspirierte Gericht ideal, um Kinder an das Familienessen heranzuführen.

250 g 1,85 € (7,40 € je 1 kg)



DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

PREP
SET
GO

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



ARTDECO

Established in Munich - since 1985

FR-BIO-01

Schon entdeckt?

Genussmomente



ALLOS Mandeldrink geröstet

Der Drink hat einen vollmundigen, nussigen Geschmack. Diese pflanzliche Alternative kommt ohne zugesetzten Zucker* aus, ist laktosefrei** und lässt sich wunderbar cremig aufschäumen.

1 l 2,25 € *enthält von Natur aus Zucker **von Natur aus laktosefrei



DRYLL Salty Peach

Das Erfrischungsgetränk mit Elektrolyten unterstützt den Körper darin, seinen Flüssigkeitshaushalt zu regulieren – perfekt bei intensivem Training oder an vollen Tagen. Geschmacklich punktet es mit einer fruchtig-salzigen Note. Ohne Zucker und Koffein.

0,33 l 1,95 €
(5,90 € je 1 l)



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



vly Barista

Der Drink auf Basis von Erbsenprotein lässt sich sehr gut aufschäumen und verfeinert wunderbar cremig Kaffeespezialitäten.

1 l 2,55 €

BLUEY Bio Knuddelkekse Dinkel-Kirsche-Erdbeere

Fruchtiger Knabberspaß in Form der beliebten Bluey-Figuren: Die Kekse bestehen aus 100 Prozent Bio-Vollkorngetreide und sind ausschließlich mit Fruchtsüße verfeinert.

125 g 2,45 € (19,60 € je 1 kg)



PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



OGX Haaröl Coconut Miracle Oil

Die Kombination aus Kokosöl und Tiareblüten pflegt das Haar intensiv, verleiht strahlenden Glanz und natürliche Geschmeidigkeit. Zudem verwöhnt das Haaröl mit dem Duft von Kokosmilch, Mandarine und Vanille.

100 ml 7,95 € (79,50 € je 1 l)



Mivolis Mama & Baby 1

Die Tabletten sind ein Begleiter für die Zeit ab dem Kinderwunsch und im ersten Schwangerschaftsdrittel. Die veganen, laktose- und glutenfreien Tabletten unterstützen mit einer speziellen Kombination aus 800 µg Folsäure, 150 µg Jod, 15 mg Eisen und weiteren Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin D und Zink.

22 g 3,45 € (156,82 € je 1 kg)

WELEDA x Dr. Sheila de Liz vlorax Extra-Soothing Drops

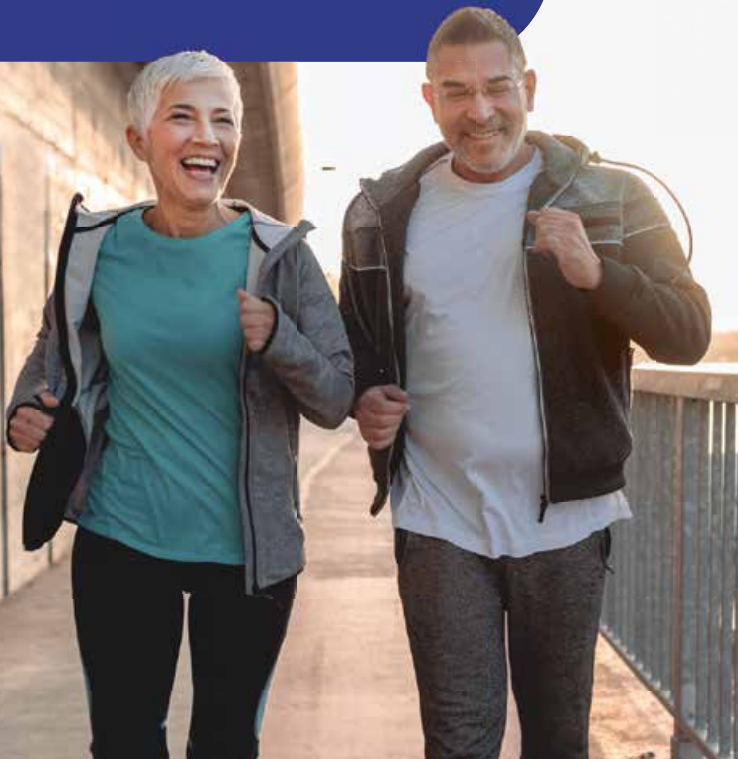
Die Intimpflege beruhigt sensible und irritierte Haut im Intimbereich. Sie mindert trockenheitsbedingten Juckreiz und beugt Rasierpickeln vor.

Die mikrobiomfreundliche Textur zieht schnell ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.

30 ml 16,95 € (565 € je 1 l)



BLASENSCHWÄCHE? LASS DICH NICHT AUFHALTEN!



PERFEKT GESCHÜTZT IM ALLTAG

TENA Pants bieten dir maximale Sicherheit, Diskretion und Komfort!

*Geruchskontrolle durch Ammoniak-Neutralisierung.

ALLTAGS- HELDEN



Ob Taschen, Fernbedienungen oder Türklinken - sie verdienen unsere Aufmerksamkeit, damit sie stets sauber sind. Diese Produkte sorgen mühelos für eine **einfache und gründliche Hygiene.**

Schnell sammeln sich auf Alltagsgegenständen und in unseren Räumen Spuren an. Doch mit den richtigen Lösungen wird die Reinigung zum Kinderspiel.

ALLES im Griff

In einer Tasche befinden sich schnell mehr als nur das Handy, der Geldbeutel oder der Schlüssel - auch Krümel, Staub oder Fussel lassen sich darin nieder. Mit einer Sauberkugel versetzen Sie Ihre Tasche im Handumdrehen wieder in einen sauberen Zustand. Der klebrige Kern der Kugel sammelt alle möglichen Schmutzpartikel allein durch das Herumrollen in der Tasche ein. Nach der Nutzung können Sie die Sauberkugel ganz einfach abwischen und wieder verwenden.

VIELSEITIG einsetzbar

Oberflächen, die wir täglich berühren, wie zum Beispiel die Fernbedienung, der Lichtschalter oder die Türklinken sollten

im
FOKUS

HYGIENE

mindestens einmal pro Woche gereinigt werden. Am besten funktioniert die Reinigung mit Schwammtüchern aus Mikrofaser, die saugstark sind und Schmutz mühelos aufnehmen. Sie hinterlassen glatte Oberflächen sauber und streifenfrei und sind eine nachhaltige Option, da sie langlebig und wiederverwendbar sind. Im trockenen Zustand sind Schwammtücher auch ideal, um das Handy zu reinigen. Entfernen Sie dafür die Handyhülle und wischen Sie das Gerät und die Hülle gründlich ab – so befreien Sie beides von Staub und Fingerabdrücken.

Sauberkeit mit DUFTNOTE

Durch den täglichen Gebrauch können auf Oberflächen wie Küchenarbeitsplatten, Fliesen oder Kunststoffflächen Spuren entstehen. Ein Allzweckreiniger ist eine vielseitige Hilfe: Er säubert kraftvoll und schonend. Einfach einen kleinen Spritzer direkt auf die Stelle sprühen und mit einem Tuch abwischen, um Schmutz und Fett zu lösen. So wird das schnelle Abwischen von Küchenfronten oder Badfliesen unkompliziert und glanzvoll.



Die **Profissimo Schwammtücher aus Mikrofaser** sind wahre Alleskönner im Haushalt. Sie sind besonders saugstark und sorgen für strahlende Sauberkeit – feucht oder trocken einsetzbar.



Der Taschenreiniger von **Sauber-kugel** rollt selbstständig durch die Tasche oder den Rucksack und sammelt dabei mühelos Krümel, Staub und Fusseln ein. Klein, klebrig und abwaschbar.



Der **Purewave Allzweckreiniger Patchouli & White Vanilla** ist ein veganes Konzentrat, das mit 99 Prozent Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs kraftvolle Reinigung und ein sinnliches Dufterlebnis vereint. Er beseitigt effektiv Schmutz und Fett auf allen abwaschbaren Oberflächen. Die Flasche besteht aus recyceltem Material** und ist nachfüllbar.

* Alle Inhaltsstoffe leicht biologisch abbaubar
** inkl. Etiketten, ausgenommen Farbzusatz und Sprühkopf

KAUGUMMI
mentos

**YES TO
FRESH**



koziol

Made in Germany

Für unsere Kollektionen verwenden wir unter anderem **biozirkuläre Kunststoffe**, die aus gebrauchten Speiseölen aus Gastronomie und Lebensmittel-industrie recycelt werden. Alle Produkte sind superpraktisch und robust, lebensmittelecht, **frei von Melamin** und werden **in Deutschland** produziert.



GUTES DESIGN MIT GUTEM GEWISSEN.



**MADE IN
ODENWALD
SEIT 1927**



RECYCLEBAR



**MELAMIN-
FREI**



**LANGLEBIGE
QUALITÄT**



Melamine-
free

KOZIOL.DE

RÄTSEL

KREUZWORT-
RÄTSEL
LÖSEN

Urlaubs- glück für die ganze Familie

Mit **alverde** und dem
Familotel Kaiserhof einen
Urlaub in Tirol gewinnen.*

Im Familotel Kaiserhof in Tirol dreht sich alles um gemein-
same Familienzeit. Liebevoller Kinderbetreuung, entspannte
Wellnessmomente und viel Raum zum Spielen, Lachen und
Abschalten sorgen dafür, dass sich Groß und Klein rundum
wohlfühlen und wertvolle Erinnerungen entstehen. Gewinnen
Sie einen Gutschein im Wert von 1.500 Euro für einen
Urlaub im Familotel Kaiserhof. Weitere Informationen
finden Sie unter kaiserhof.at



So blühen Zimmer- pflanzen auf

Warme Temperaturen, mehr Licht - auch unsere grünen Mitbewohner räkeln sich dem Sommer entgegen. So können Sie Ihre Zimmerpflanzen in der Wachstumsphase unterstützen.



Glücksfeder, Grünlilie, Calathea oder Farn: Zimmerpflanzen brauchen Aufmerksamkeit und Zuwendung, um mit ihrem Grün unsere Wohnatmosphäre zu bereichern. Wir haben für Sie die Basics zusammengestellt.

Richtig gießen

Viele Pflanzen, die im Winter eine Ruhephase eingelegt haben, benötigen jetzt mehr Feuchtigkeit, um neue Blätter und Blüten zu bilden. Machen Sie den Fingercheck: Fühlt sich die Blumenerde bis etwa zwei Zentimeter Tiefe trocken an, ist es Zeit für Wasser. Überschüssige Flüssigkeit muss gut abfließen können, denn was alle Pflanzen - bis auf Sumpfpflanzen - gar nicht mögen, ist Staunässe. Pflanzen mit wachsartigen Blättern überstehen Durststrecken übrigens ziemlich gut, etwa Zwergpfeffer, Glücksfeder und Bogenhanf. Sie sind robuster und auch für Anfänger gut zu handhaben.



ZIERPFLANZEN

Düngen mit Bedacht

Im Frühjahr haben Pflanzen nicht nur mehr Durst, sie benötigen auch Nährstoffe: Stickstoff für das Blattwachstum, Phosphor und Kalium für Blüten und Wurzeln. Es gibt Univeraldünger und an den Bedarf unterschiedlicher Zimmerpflanzen angepasste Flüssigdünger. Orchideen oder Sukkulenten, die Wasser in Blättern, Stämmen und Wurzeln speichern können, benötigen Spezialdünger.

TIPP

Flüssigdünger aus Bananenschalen

Bananenschalen enthalten unter anderem Kalium und Phosphor.

Drei bis vier Bio-Bananenschalen klein schneiden. Die Stücke in einem Liter Wasser einweichen. Den Sud ein, zwei Tage ziehen lassen und dann abseihen.

Der so gewonnene Flüssigdünger ist für unkomplizierte Zimmer- und Balkonpflanzen geeignet und darf etwa alle zwei Wochen mit ins Gießwasser.

Staub war gestern

Lassen Sie Ihre Pflanzen aufatmen, indem Sie sie regelmäßig von Staub befreien. So können sie das Licht besser aufnehmen, das ist gut für die Fotosynthese und das Pflanzenwachstum. Wegen der Gefahr, beim Entstauben Schädlinge von einer Pflanze zur anderen zu übertragen, sollte man für jede Pflanze ein eigenes Tuch verwenden und die Tücher anschließend in die Wäsche geben. Manche schwören darauf, für mehr Blattglanz und um Staubbildung vorzubeugen, großblättrige Pflanzen mit der weichen Seite der Bananenschale abzureiben – es ist einen Versuch wert.

Dusche gefällig

Die meisten Zimmerpflanzen mit glatten Blättern profitieren alle vier bis sechs Wochen von einer Dusche. Dabei die Blätter oben und unten mit einem sanften, lauwarmen Wasserstrahl abduchen. Die Erde bedecken, sodass sie sich nicht vollsaugt. Pflanzen mit dünnen oder behaarten Blättern mögen weder Abstauben noch Duschen, da schafft die Sprühflasche mit zartem Sprühnebel Abhilfe. Das Sprühwasser vorher mit einem Wasserfilter von Kalk befreien. Viele Pflanzen stammen aus subtropischen Gebieten, zum Beispiel die beliebten Calathea und Alocasien. Sprühnebel aus der Sprühflasche erinnert an die Luftfeuchtigkeit ihrer Ursprungsheimat.

Der richtige Standort

Es gibt Anhaltspunkte für den richtigen Standort – und der kann über das Jahr durchaus variieren. Je heller die Blätter einer Pflanze sind, desto heller sollte sie stehen. Je dunkler die Blätter, desto dunkler darf der Standort der Pflanze sein. Gummibaum oder Grünlilie dürfen im Sommer auf den Balkon. Sie sollten Zimmerpflanzen aber langsam an mehr Licht gewöhnen und direkte Sonne unbedingt vermeiden. Denn auch Pflanzen können Sonnenbrand bekommen und damit unschöne braune Blätter.

TIPP

Pflanzen-Apps

Mit „Picture This“ kann man in der kostenlosen Basisversion Pflanzen bestimmen und Pflege-Tipps abrufen. Eine Gratisunterstützung für Pflanzenfans bietet auch „Plantura“.

Wann Umtopfen sinnvoll ist

Wenn Pflanzenwurzeln aus den Abflusslöchern ihrer Töpfe quellen oder die Erde stark durchwurzelt ist, wird es Zeit für den nächstgrößeren Topf mit nährstoffreicher Blumenerde. Die neue Behausung sollte ein bis zwei Fingerbreit größer als die bestehende sein. Etwa alle zwei Jahre sollte eine Pflanze umgetopft werden. Pflanzen nie direkt in einen Übertopf ohne Ablauf setzen, denn da ist Fäulnis vorprogrammiert.



Jessa feiert 30. Geburtstag

Und verlost zwölf Produkt-Sets



Herzlichen Glückwunsch!

Das sagen wir Jessa zum 30. Feiern Sie mit und gewinnen Sie eines von zwölf Jessa-Sets: Der Zyklus Roll-on sorgt an Zyklustagen für entspannende Wärme auf Bauch und Rücken – auch unterwegs. Verlässlichen Schutz bieten die Jessa Ultra-Binden Dry Comfort Night nachts und bei einer stärkeren Periode. Die anatomisch geformten Slipeinlagen Active Shape Normal passen sich jeder Bewegung und der individuellen Körperform an. Die waschbare Binde Normal ist mehrfach verwendbar und kann herkömmliche Periodenprodukte ersetzen. Die Intimpflegecreme Sensitiv pflegt die empfindliche Haut im Intimbereich. Für ein frisches Gefühl sorgen die Intimpflegtücher Sanft & Frisch mit einem hautfreundlichen pH-Wert.



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

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. Mai 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. Juni 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: Mike Abmaier (S. 39), adobe/Anna (S. 30), adobe/Anoly_D (S. 53), adobe/Buriy (S. 68), adobe/Sajid Hasan (S. 46), adobe/krissikunterbunt (S. 96), adobe/Loka Design (S. 30, 31), adobe/m_____k_____ (S. 18), adobe/Mauro Rodrigues (S. 53), adobe/New Africa (S. 100), adobe/Tuan Nguyen (S. 18), adobe/PheelingsMedia (S. 71), adobe/Pixora Labs (S. 44), adobe/saratm (S. 46), adobe/Sayla (S. 50), adobe/spuno (S. 6), adobe/stocksy/Javier Pardina (S. 66, 67), adobe/supamas (S. 46), adobe/Tim UR (S. 46), adobe/valery121283 (S. 46), adobe/Viktor (S. 46), Emmanuelle Bayart (S. 3), Nathalie Behn (S. 45, 46), Luise Blumstengel (Titel, S. 5, 8, 10, 40), Dominik Butzmann (S. 83), Annette Cardinale Fotografie (S. 73, 85), CBS Köln (S. 77), Diana Freund/privat (S. 31), Beatrix Fricke/privat (S. 50), gettyimages/Carlos Barquero (S. 92), gettyimages/EMS-FORSTER-PRODUCTIONS (S. 3, 60), gettyimages/istetiana (S. 5, 43, 48), gettyimages/Maria Korneeva (S. 107), gettyimages/Milan Markovic (S. 51), gettyimages/MoMo Productions (S. 73, 80), gettyimages/Kseniya Ovchinnikova (S. 82), gettyimages/pixdeluxe (S. 93), gettyimages/Tempura (S. 35), gettyimages/Carol Yepes (S. 64), Gutkind Verlag (S. 62), hautsache (S. 20), Sebastian Heck (S. 3, 39), living4media/Brandt, Jenny (S. 104), living4media/Ton Bouwer, Monique van der Pauw (S. 105), living4media/Möller, Cecilia (S. 94), Nadine Horn & Jörg Mayer/eatth.is (S. 45), Tomas Medici (S. 33), Nadine Nindel/privat (S. 40), Sarah Palik (S. 26, 28, 29), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 25, 55), plainpicture/Mareen Fischinger (S. 73, 76), plainpicture/Joseffson (S. 91), plainpicture/Yvonne Röder (S. 104), plainpicture/mia takahara (S. 25), Christina Riedl (S. 75), Rowohlt Polaris Verlag (S. 10), Stills/Anastasia Mihaylova (S. 93), Stills/Lizzy Rollins (S. 14), Stills/Sara and Phil (S. 13, 17, 18), Luzia Schmincke (S. 62), Stills/Tanya Yatsenko (S. 21), Sven Vogel (S. 102), Silke Walz (S. 37), Alexandra Widmer/privat (S. 78), Hanna Witte (S. 5, 73, 86, 87, 88, 89)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Juni

**Blick in
die nächste
Ausgabe**



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

SCHÖNHEIT

Haar-Helfer

Haarbürsten können weit mehr als Frizz bändigen. Unsere Typenkunde zeigt, welches Modell zu welchem Haartyp passt – für Glanz, Geschmeidigkeit und eine gesunde Kopfhaut.

GELASSENHEIT

Gesund altern

Eine positive Einstellung zum Älterwerden kann uns länger gesund halten. Wie Gelassenheit unser Wohlbefinden nachhaltig stärkt.


GESUNDHEIT

Abwehr und Balance

Die Milz verbindet Immunsystem, Stoffwechsel und innere Stabilität. Ein Blick auf ein meist vernachlässigtes Organ mit überraschender Tiefe.

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:** Inga Bergen, Ulrike Burgert, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Brigitte Jurczyk, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Doreen Reithmann, Julia Zabel **Kreation:** Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, 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.



NEU

GARNIER
AMBRE
SOLAIRE

90 JAHRE
VERTRAUEN IN
SONNENSCHUTZ



HYDRATING
UV WATER
100%
UNSICHTBAR
FÜR KÖRPER,
GESICHT
& HAARE

UV-WATER
FLUID
TEXTUR
LEICHT
WIE WASSER